

最简易 对症 拔罐

搜狐健康
health.sohu.com

39健康网
www.39.net

联合推荐

● 最少的穴位，最简易的拔罐方法
● 拔罐治病，快速入门

中医教授，主
段学忠 / 主编



化学工业出版社

最简易 对症拔罐

段学忠 / 主编



化学工业出版社

• 北京 •

全案策划



逗号张文化创意

编写人员名单

主 编：段学忠

副 主 编：纪一楠 周亚萍

编写人员：段学忠 纪一楠 周亚萍 王晓彩 仇春莺 杨正东 张腾方 张 帆
吴晓静 朱叶琳 吴 卫 魏倩倩 戴 玄 姜舒文 王 娟 李 玲
代光聪

摄 影：张仕敏 张志海 刘菊华 岳林幽 张 冰

模 特：魏熙铭 孔令媛 刘文娟 龙 蔚

图书在版编目 (CIP) 数据

最简易对症拔罐 / 段学忠主编. —北京：化学工业出版社，
2012.12

ISBN 978-7-122-15166-7

I. ①最… II. ①段… III. ①拔罐疗法 IV. ①R244.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第205268号

责任编辑：杨骏翼 赵玉欣 装帧设计：逗号张文化创意

责任校对：王素芹

出版发行：化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mmx1000mm 1/32 印张4 字数100千字

2013年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888 (传真：010-64519686)

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：10.00 元

版权所有 违者必究



前言

拔罐疗法是中国古老医学中一颗璀璨的明珠，在民间已有几千年的历史。它是以罐为工具，使之吸附于体表特定穴位或患处，产生广泛刺激，形成局部充血或瘀血现象，从而达到防病治病、强壮身体之目的的一种治疗方法，是物理疗法中最有效的疗法之一。

中医认为，拔罐具有平衡阴阳、疏通经络、行气活血、温经散寒、发汗解表的功效，可以调节人体脏腑功能。在临床上已经开始用来治疗包括内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、五官科等在内的 100 多种疾病，缓解疼痛效果尤为明显。

拔罐疗法简单易学，即便是没有任何中医基础的老年人也能通过学习熟练使用。本书旨在通过浅显易懂的文字和详细清晰的演示图片，为广大读者阐述拔罐疗法的基础知识和实际操作技巧，并列举几十种中老年慢性病、家庭常见病的拔罐治疗方法，使读者可以对照操作。

本书的内容在文字、图片方面可能尚存不足，敬请读者批评指正。祝愿所有的读者身体健康，青春永驻！

编者



第一章 拔罐——远古流传的祛病手法 7

拔罐知识早知道	8	拔罐的常用方法	13
罐的种类	8	拔罐操作有讲究	19
拔罐的辅助器具	10	拔罐的体位	19
最简单的拔罐方法	11	起罐顺序及方法	20
排气方法	11	拔罐的禁忌	20

第二章 慢性病的对症拔罐 21

高血压病	22	胆囊炎	38
高脂血症	24	肩周炎	40
糖尿病	26	颈椎病	42
冠心病	28	慢性腰肌劳损	44
支气管炎	30	腰椎间盘突出	46
失眠	32	类风湿性关节炎	47
老年性白内障	34	风湿性关节炎	48
脂肪肝	36	更年期综合征	50

第三章 轻松拔罐治小病..... 51

感冒	52	胃炎	80
空调病	54	肠炎	82
慢性鼻炎	56	便秘	84
鼻出血	58	神经衰弱	86
慢性咽炎	60	落枕	88
牙痛	62	偏头痛	90
口腔溃疡	64	面神经麻痹	92
耳鸣	66	坐骨神经痛	94
耳聋	68	痔疮	96
神经性皮炎	70	前列腺炎	98
低血压	72	痛经	100
腹泻	74	小儿肺炎	102
消化不良	76	小儿腹泻	104
胃下垂	78	小儿遗尿	106

第四章 简单拔罐益生活..... 107

养心安神	108	调理脾胃	112
缓解疲劳	109	滋肝明目	113
益智健脑	110	培补元气	114
补肾壮阳	111	祛除浊气	115

附录..... 116

十二经络穴位分布图	116
-----------------	-----

最简易 对症拔罐

段学忠 / 主编



化学工业出版社

• 北京 •

全案策划



逗号张文化创意

编写人员名单

主 编：段学忠

副 主 编：纪一楠 周亚萍

编写人员：段学忠 纪一楠 周亚萍 王晓彩 仇春莺 杨正东 张腾方 张 帆
吴晓静 朱叶琳 吴 卫 魏倩倩 戴 玄 姜舒文 王 娟 李 玲
代光聪

摄 影：张仕敏 张志海 刘菊华 岳林幽 张 冰

模 特：魏熙铭 孔令媛 刘文娟 龙 蔚

图书在版编目 (CIP) 数据

最简易对症拔罐 / 段学忠主编. —北京：化学工业出版社，
2012.12

ISBN 978-7-122-15166-7

I.①最… II.①段… III.①拔罐疗法 IV.①R244.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第205268号

责任编辑：杨骏翼 赵玉欣 装帧设计：逗号张文化创意

责任校对：王素芹

出版发行：化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mmx1000mm 1/32 印张4 字数100千字

2013年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888 (传真：010-64519686)

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：10.00 元

版权所有 违者必究



前言

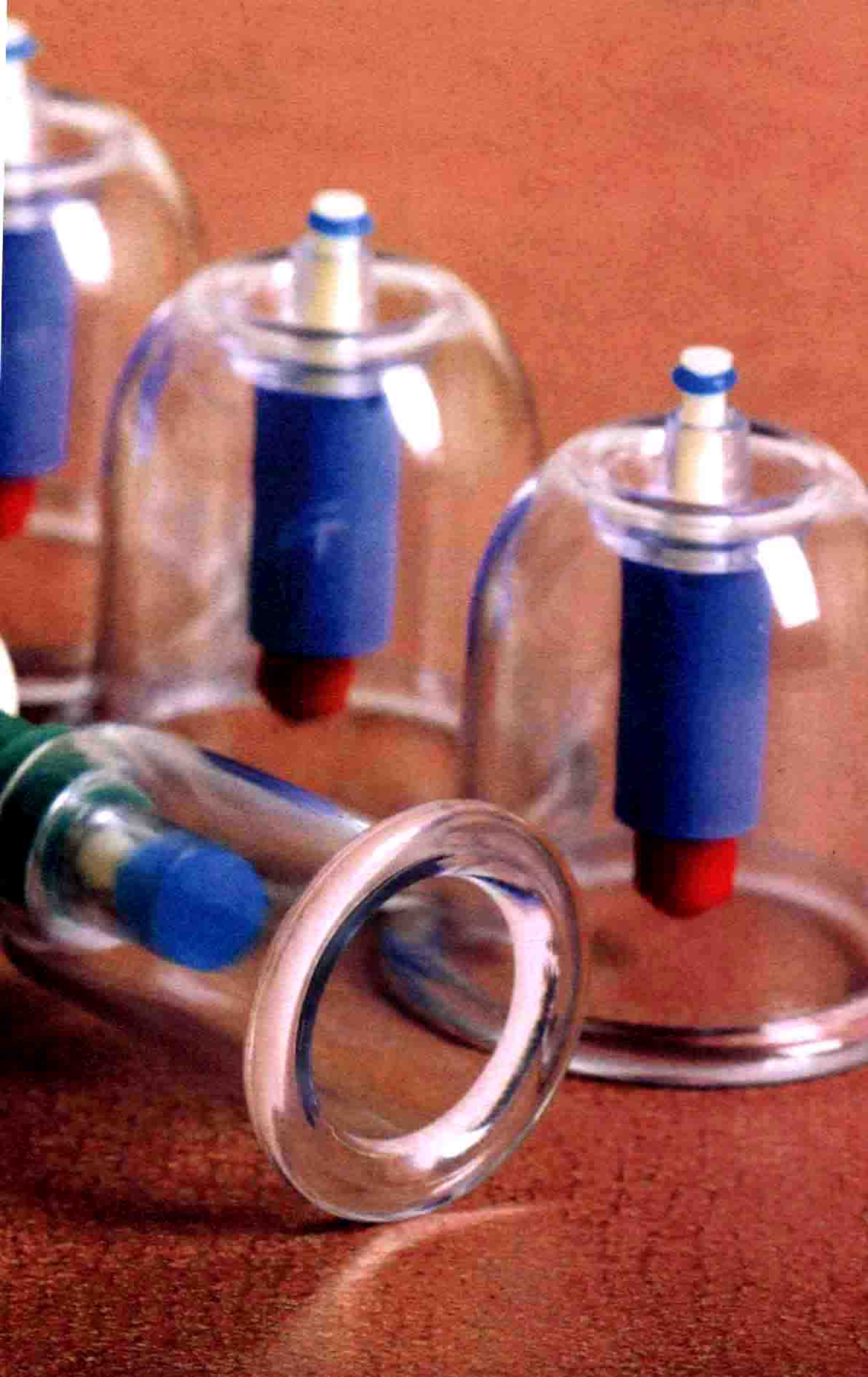
拔罐疗法是中国古老医学中一颗璀璨的明珠，在民间已有几千年的历史。它是以罐为工具，使之吸附于体表特定穴位或患处，产生广泛刺激，形成局部充血或瘀血现象，从而达到防病治病、强壮身体之目的的一种治疗方法，是物理疗法中最有效的疗法之一。

中医认为，拔罐具有平衡阴阳、疏通经络、行气活血、温经散寒、发汗解表的功效，可以调节人体脏腑功能。在临床上已经开始用来治疗包括内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、五官科等在内的 100 多种疾病，缓解疼痛效果尤为明显。

拔罐疗法简单易学，即便是没有任何中医基础的老年人也能通过学习熟练使用。本书旨在通过浅显易懂的文字和详细清晰的演示图片，为广大读者阐述拔罐疗法的基础知识和实际操作技巧，并列举几十种中老年慢性病、家庭常见病的拔罐治疗方法，使读者可以对照操作。

本书的内容在文字、图片方面可能尚存不足，敬请读者批评指正。祝愿所有的读者身体健康，青春永驻！

编者





第一章 拔罐——远古流传的祛病手法 7

拔罐知识早知道	8	拔罐的常用方法	13
罐的种类	8	拔罐操作有讲究	19
拔罐的辅助器具	10	拔罐的体位	19
最简单的拔罐方法	11	起罐顺序及方法	20
排气方法	11	拔罐的禁忌	20

第二章 慢性病的对症拔罐 21

高血压病	22	胆囊炎	38
高脂血症	24	肩周炎	40
糖尿病	26	颈椎病	42
冠心病	28	慢性腰肌劳损	44
支气管炎	30	腰椎间盘突出	46
失眠	32	类风湿性关节炎	47
老年性白内障	34	风湿性关节炎	48
脂肪肝	36	更年期综合征	50

第三章 轻松拔罐治小病..... 51

感冒	52	胃炎	80
空调病	54	肠炎	82
慢性鼻炎	56	便秘	84
鼻出血	58	神经衰弱	86
慢性咽炎	60	落枕	88
牙痛	62	偏头痛	90
口腔溃疡	64	面神经麻痹	92
耳鸣	66	坐骨神经痛	94
耳聋	68	痔疮	96
神经性皮炎	70	前列腺炎	98
低血压	72	痛经	100
腹泻	74	小儿肺炎	102
消化不良	76	小儿腹泻	104
胃下垂	78	小儿遗尿	106

第四章 简单拔罐益生活..... 107

养心安神	108	调理脾胃	112
缓解疲劳	109	滋肝明目	113
益智健脑	110	培补元气	114
补肾壮阳	111	祛除浊气	115

附录..... 116

十二经络穴位分布图	116
-----------------	-----

第一章

拔罐

远古流传的祛病手法



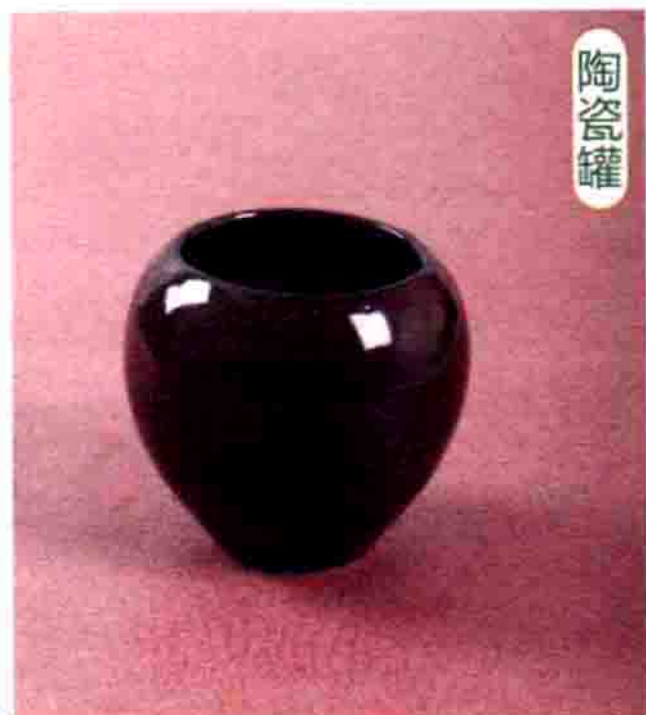
拔罐知识早知道



罐的种类

陶瓷罐

用陶土烧制而成，口底平正，里外光滑，厚薄适宜。分大、中、小和特小四种。陶瓷罐吸拔力大，适用于火力排气法。其优点为造价低，容易保管。缺点是体积大，携带不方便，容易打破，而且拔罐时无法观察罐内皮肤的变化。



竹罐

用坚固的细毛竹，截成长6~9厘米的竹管，一端留节为底、一端为罐口，口圈必须平整光滑。竹罐的优点是取材方便，制作简单，轻便耐用，便于携带，经济实惠，不易打破。缺点是容易漏气，不透明，无法观察罐内皮肤的变化。

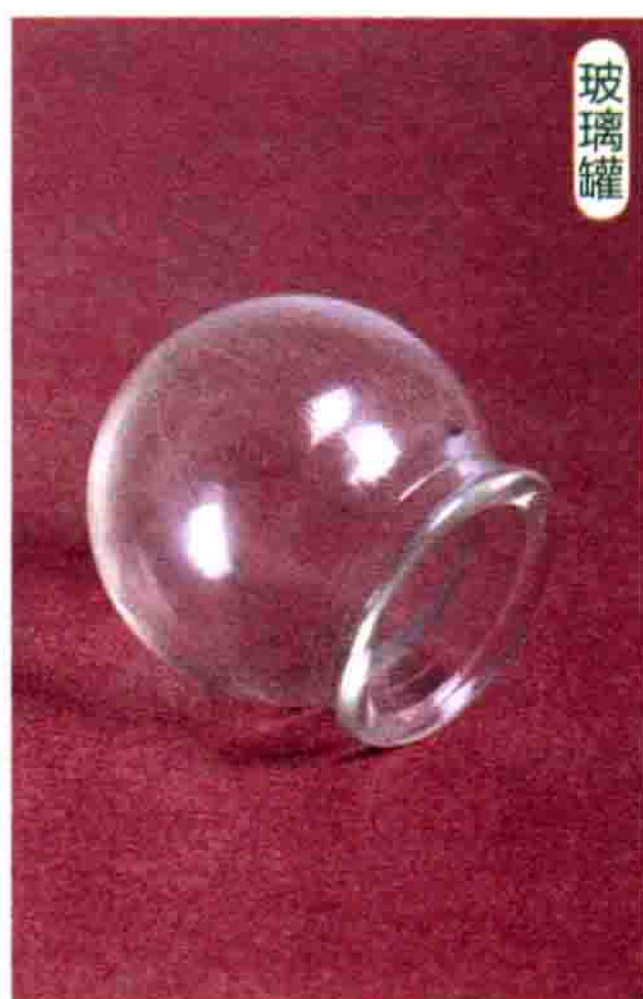
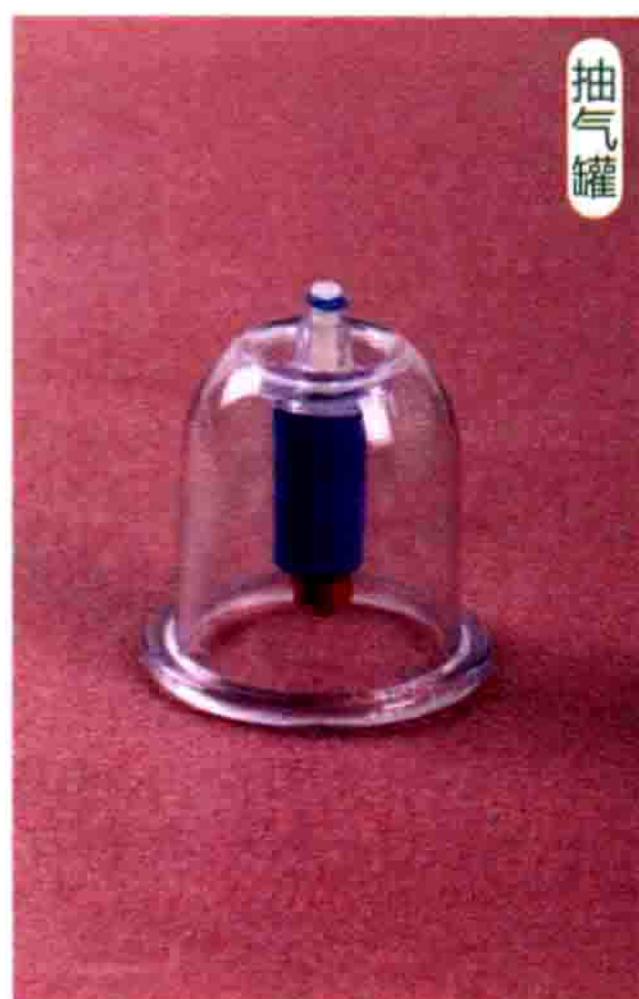


抽气罐

用有机玻璃或透明的工程塑料制成，采用罐顶活塞来控制抽、排气。抽气罐的优点是不用点火，不会烫伤，安全可靠；抽气量和吸拔力可控制；自动放气，起罐不疼痛；罐体透明，便于观察吸拔部位皮肤的充血情况，便于掌握拔罐时间。抽气罐是目前使用比较广泛的一种罐具。

玻璃罐

用耐热玻璃制成，腔大口小，罐口边缘略凸向外。按罐口直径及腔大小，可分为大、中、小三种型号，多用于火力排气法，特别适用于走罐法及针刺后拔罐法。其优点是造型美观，清晰透明，便于拔罐时在罐外观察皮肤的变化，从而掌握拔罐时间，是目前应用最广泛的罐具。缺点是导热快，易烫伤，容易破损。



拔罐的辅助器具

燃料

酒精是拔罐过程中经常要用的燃料。拔罐时，一般要选用浓度为75%~95%的酒精，如果身边没有酒精，可用度数稍高的白酒代替。

润滑剂

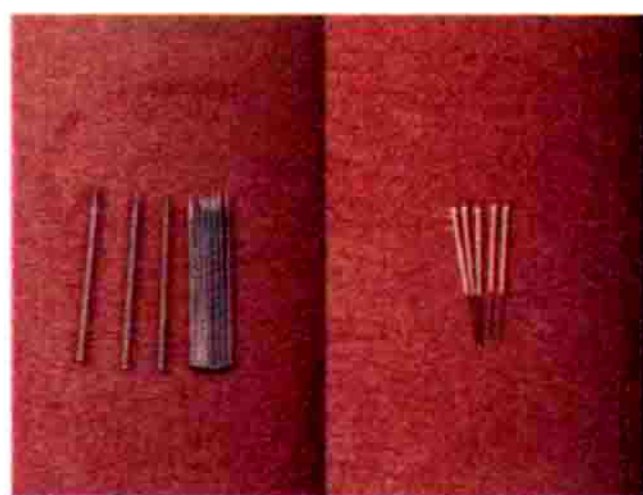
常用的润滑剂一般包括凡士林、植物油、石蜡油等。还有一些润滑剂是具有药用疗效的，如红花油、松节油、按摩乳等，具有活血止痛、消毒杀菌的功效。

消毒清洁用品

拔罐前要准备一些消毒清洁用品以便对器具和拔罐部位进行消毒，比如棉签、酒精脱脂棉球等。

针具

在拔罐治疗过程中，有时会用到针罐法、刺络拔罐法、抽气罐法，所以，操作者还需要准备三棱针、皮肤针等器具。其中，最常用的就是三棱针和皮肤针。



药物

药物用于浸泡罐具（主要是竹罐）或涂于患处，用来加强拔罐的疗效。药物配方主要根据不同病情而选择不同中草药。常用药物有桃仁、元胡、黄连、红花、香附、生姜等，以达到活血化瘀、行气止痛、温经散寒、清热解毒的目的。



最简单的拔罐方法

排气方法

在拔罐前只有把罐内的空气排出才能把罐吸拔在皮肤上。排气的方法很多，有火力排气法、水罐法等。排气与治疗的效果密切相关。

火力排气法

投火法

投火法一般用于侧面横拔，把小纸条点燃后，投入罐内，不等纸条燃完，迅即将罐罩在应拔部位上，即可吸于体表。

贴棉法

把一小块棉花用适量酒精浸湿，贴于罐内壁中段，然后点着，罩于选定的部位上，即可吸住。

闪火法

用镊子夹住点燃的酒精棉球，在罐内绕一圈，迅即将罐罩在应拔部位上，即可吸拔在皮肤上。



投火法



贴棉法



闪火法