

附赠

取穴口袋书

拔罐

吳中朝

10

吴中朝 主编

中央保健会诊专家 第五批国家级名老中医
中国中医科学院教授、博士研究生导师



鳳凰網 中醫
zhongyi.ifeng.com

独家推荐

汉竹 • 健康爱家系列

吴中朝 10分钟 拔罐

吴中朝 • 主编 汉竹 • 编著



读者热线
400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹





前言

身体不适,只要拔上两罐,马上就会感觉轻松很多。这就是中医拔罐疗法的神奇之处。那么,你是否知道,在面对某种具体疾病时,该怎么通过拔罐来治疗呢?是不是只有专业的医师才能进行拔罐呢?

其实,只要掌握了拔罐的方法,知道了某种疾病该拔哪个穴位、拔多久等具体信息,自己在家就能拔罐。中央保健会诊专家吴中朝教授在本书中为我们提供了近百种疾病的穴位拔罐方,对每个穴位的拔罐方法、拔罐时间等都做了详细介绍,并对每种疾病的不同病症进行了区分,对症治疗,效果更明显。书中的每一个拔罐步骤都配有真人图,与骨度分寸或解剖定位图相对应,让读者能够更简单找准拔罐穴位。即便对穴位不是特别了解的初学者,看完本书,也能轻松学会拔罐。

除治病外,拔罐还具有养生和美容的功效。全书介绍了12种亚健康状态和8种美容常见问题的拔罐方法,平时不生病也能通过拔罐增强体质,摆脱各种影响健康和美丽的烦恼。本书实用性很强,值得每个家庭常备。

注:应拍摄需要,本书部分拔罐图为隔衣拔罐,读者在家拔罐时应直接拔,不隔衣物。

目录

第一章 拔罐的好处及注意事项..... 11

拔火罐——治疼痛的良效药.....	12
常用的拔火罐方法.....	13
扎针拔罐，病好一半.....	14
常用罐具的种类.....	15
通过罐印诊测体质和身体状况.....	16
6大拔罐疗法，弄清病因再下手.....	18
起罐的方法及起罐后的处理.....	22
拔罐的时间及疗程安排.....	23
拔罐的注意事项及禁忌.....	24

第二章 亚健康拔罐疗法.....27

1. 失眠.....	28
2. 健忘.....	29
3. 乏力.....	30
4. 食欲不振.....	31
5. 小腿抽筋.....	32
6. 肌肉酸痛.....	33
7. 怕冷.....	34
8. 上火.....	35
9. 焦虑不宁.....	36
10. 神经衰弱.....	37
11. 急躁易怒.....	38
12. 抑郁消沉.....	39



第三章 内科病拔罐疗法..... 41

13. 冠心病	42
14. 糖尿病	44
15. 高脂血症	46
16. 高血压	48
17. 低血压	50
18. 肝病	52
19. 胃病	54
20. 肾病	56
21. 头痛	58
22. 感冒	60
23. 咳嗽	62
24. 支气管哮喘	64
25. 支气管炎	66
26. 腹泻	68
27. 胃痛	70
28. 慢性胃炎	72
29. 心悸	74
30. 中风偏瘫	76
31. 尿潴留	78
32. 便秘	80
33. 甲状腺功能亢进症	82
34. 甲状腺功能减退症	84
35. 过敏性鼻炎	86
36. 痛风	87
37. 消化不良	88
38. 胆囊炎	89



39. 贫血	90
40. 老年痴呆症	91

第四章 外科病拔罐疗法..... 93

41. 颈椎病	94
42. 肩周炎	96
43. 落枕	98
44. 腰椎间盘突出症	100
45. 足跟痛	102
46. 类风湿性关节炎	103
47. 慢性腰肌劳损	104
48. 血栓闭塞性脉管炎	105
49. 静脉曲张	106
50. 痔疮	107





第五章 五官病拔罐疗法..... 109

- 51. 牙痛 110
- 52. 耳聋耳鸣 112
- 53. 鼻出血 114
- 54. 扁桃体炎 116
- 55. 慢性咽炎 118
- 56. 鼻窦炎 119
- 57. 麦粒肿 120
- 58. 颞下颌关节功能紊乱 121

第六章 皮肤病拔罐疗法..... 123

- 59. 斑秃 124
- 60. 湿疹 126
- 61. 黄褐斑 128
- 62. 荨麻疹 130
- 63. 神经性皮炎 132
- 64. 痤疮 133

第七章 男科病拔罐疗法..... 135

- 65. 前列腺炎 136
- 66. 前列腺增生 138
- 67. 早泄 140
- 68. 阳痿 142
- 69. 男性不育症 144

第八章 妇科病拔罐疗法..... 147

- 70. 月经不调 148
- 71. 痛经 150
- 72. 乳腺增生 152
- 73. 不孕症 154
- 74. 慢性盆腔炎 156
- 75. 更年期综合征 158
- 76. 产后缺乳 160
- 77. 产后抑郁症 162



第九章 儿科病拔罐疗法..... 165

- 78. 小儿哮喘 166
- 79. 小儿肺炎喘嗽 168
- 80. 小儿遗尿 170
- 81. 小儿多动症 172
- 82. 小儿惊厥 174
- 83. 小儿疳积 175
- 84. 小儿腹泻 176
- 85. 小儿便秘 177

第十章 美容瘦身拔罐疗法..... 179

- 86. 减肥瘦身 180
- 87. 祛除雀斑 182
- 88. 提亮肤色 184
- 89. 祛除皱纹 186
- 90. 乌发亮发 188
- 91. 胸部健美 189
- 92. 腰部健美 190
- 93. 延缓衰老 191



第一章

拔罐的好处及注意事项

拔罐疗法在我国有数千年的历史,是中医学的一个重要组成部分。现代医学对拔罐疗法的推进,使其广泛应用于内科、外科、妇科、儿科、骨伤科、皮肤科和五官科等,能治疗上百种常见疾病。

拔火罐——治疼痛的良效药

拔罐又名“火罐气”、“吸筒疗法”，古称“角法”。它是一种古老的民间医术，以杯罐做工具，借热力排去其中的空气产生负压，使之吸着于皮肤，造成瘀血现象的一种疗法。拔罐疗法的适应证相当广泛，凡是能够用针灸、按摩、中医、中药等方法治疗的各种疾病都可以使用拔罐疗法，尤其对各种疼痛性疾病，软组织损伤，急、慢性炎症，风寒湿痹症，以及脏腑功能失调、经脉闭阻不通所引起的病症均有较好的疗效。

机械刺激作用

拔罐时，罐内负压可使局部的毛细血管破裂，产生自溶血现象，刺激机体的微循环系统，改善局部血液循环，增强机体的防卫免疫功能，形成一种良性刺激。

温热刺激作用

拔罐时，火罐的温热作用能促使局部血管扩张，增加血流量，加速血液循环，从而改善皮肤的血液供应与营养供给，促进新陈代谢，使病情好转，恢复健康。

消炎止痛作用

拔罐可促进局部血液循环。局部血液循环的增强可使病变局部的炎性渗出物及致痛因子被代谢，进而减少或消除其对神经末梢的刺激，从而消除炎症，减轻疼痛，达到治疗目的。

解毒作用

拔罐时，罐内负压可使局部血管破裂，从而可以直接将堆积在局部的代谢废物排出，同时改善皮肤的呼吸作用，有利于汗腺与皮脂腺的分泌、排毒，促进人体新陈代谢。

调节免疫功能

研究发现，拔罐可使白细胞总数增加，同时通过机械性刺激与出血、充血等作用，血液中 α -球蛋白与 β -球蛋白明显增高，从而提高了白细胞的吞噬能力，大大提高了机体的防御免疫能力。

双向良性调整作用

拔罐具有双向的良性调节作用。比如，在中脘穴处拔罐，当胃肠处于抑制状态时，拔罐可兴奋胃肠功能；当胃肠处于兴奋状态时，拔罐可抑制胃肠功能。再比如在天枢穴处拔罐，当人体出现便秘时，拔罐可起到通便的作用；当人体出现泄泻时，拔罐又可起到止泻作用。拔罐的这种双向良性调节作用是与疾病好转相一致的。



常用的拔火罐方法

1. 闪火法

操作时,用止血钳夹住95%的酒精棉球,点燃后伸入罐内旋转一两秒钟时间,然后迅速将罐口扣在应拔部位。本法适用于各种体位及罐法,最为常见。



2. 投火法

先将纸片折成宽条状,操作者用右手托住罐底,点燃纸片后投入罐中,然后将罐迅速扣在应拔部位。本法简单实用,可用于单罐、留罐、排罐等。



3. 贴棉法

操作时,用直径为2厘米的脱脂棉球,将四周拉薄,略蘸酒精,贴于罐内壁中段,点燃后,迅速将罐扣在应拔部位。此法酒精不宜太多,以免酒精燃烧时落下,灼伤皮肤。



4. 滴酒法

操作时,在罐内下段滴酒精,然后转动罐体,使酒精均匀地附于内壁,点燃后,手持罐底,迅速将罐扣在应拔部位。不要让酒精沾到罐口,以免灼伤皮肤;酒精不要滴入过多,一般滴入1~2滴即可。



5. 药罐法

常用的药罐法有两种:煮药罐法和贮药罐法。

煮药罐法是将竹罐用中药煮3~5分钟,再用筷子或镊子将罐夹出(罐口要朝下),甩出水液,并马上用折叠的消毒湿毛巾捂一下罐口,以吸去罐口的水液,降低罐口温度,并保持罐内的热气,然后迅速将竹罐扣在应拔部位。此法吸拔力较小,操作时要快速、准确。

贮药罐法是在抽气罐内事先盛贮适量的药液,然后再拔罐,也可在玻璃火罐内盛贮适量的药液,然后按其他火罐法吸拔在皮肤上。此法常用于风湿痛、哮喘、咳嗽、感冒、慢性胃炎、消化不良、牛皮癣等。



扎针拔罐, 病好一半

扎针拔罐是指拔罐与针刺配合应用的一种拔罐方法。操作时, 在相应的穴位上针刺“得气”^①后, 将针留在原处, 以针为中心, 用罐把针罩住, 起罐后再出针。一般对胸部、背部、肾区, 以及有较大血管、神经分布的四肢穴位不宜深刺。对瘦弱者, 针刺不宜太深, 否则拔罐后由于吸力的作用, 针刺可能会逆势深入, 容易造成损伤。罐具以透明者为佳, 以便随时观察罐中情况。无中医基础者慎用。

研究发现, 拔罐通过对皮肤、毛孔、经络、穴位的吸拔作用, 可以引导营卫之气始行输布, 鼓动经脉气血, 濡养脏腑组织器官, 温煦皮毛, 同时使虚衰的脏腑机能得以振奋, 畅通经络, 调整机体的阴阳平衡, 使气血得以调整, 从而达到健身祛病疗疾的目的。

拔罐治疗时罐内形成的负压作用, 使局部毛细血管充血甚至破裂, 红细胞破裂, 表皮瘀血, 出现自溶血现象, 随即产生一种组胺和类组胺的物质, 随体液周流

全身, 刺激各个器官, 增强其功能活动, 提高机体的抵抗力。拔罐负压的刺激, 能使局部血管扩张, 促进局部血液循环, 改善充血状态, 加强新陈代谢, 改变局部组织营养状态, 增强血管壁通透性及白细胞吞噬活动, 增强机体体能及人体免疫能力。现代医学认为, 拔罐内压对局部的吸拔, 能加速血液及淋巴液循环, 促进胃肠蠕动, 改善消化功能, 促进、加快肌肉和脏器对代谢产物的排泄与消除。

由于拔罐疗法来自于民间, 经过长期防病治病实践, 拔罐疗法已经形成罐具多种化、罐法多样化、施术部位广泛等特点, 故适应范围不断扩大, 能治疾病日益增多。内科、妇科、儿科、伤科、外科、皮肤科和五官科等各科大多数的疾病都可采用拔罐疗法治疗, 且能收到良好疗效。

操作时, 先在相应穴位
上针刺“得气”。

注①: 针刺时, 患者所产生的酸、麻、重、胀、疼痛或触电样反应等针感以及医者刺于手下的沉紧等感觉。



常用罐具的种类

拔罐时,我们常能见到拔罐师采用不同的罐具,如竹罐、玻璃罐、陶瓷罐、金属罐、抽气罐等。我们自己在进行拔罐时,还会使用一些容易有吸拔力的罐具,这样的罐具简单且随处可见。下面我们对常用罐具作简单的介绍。

竹罐

用竹子制成,在南方应用较普遍。制作时选取坚实成熟的老竹子,按竹节截断,一端留节作底,一端去节作口,削去外面老皮,做成中间略粗、两端稍细,形如腰鼓的圆柱形竹筒。竹筒口底要平,四周要光,长8~10厘米。

竹罐的优点是轻便耐用,不易打碎,能吸收药液,且容易取材,制作方便。主要缺点是易燥裂漏气,不透明,不易观察皮肤颜色的变化及出血情况。

竹罐能吸收药液,
制作方便。



陶瓷罐

陶瓷罐是陶罐和瓷罐的统称,在北方农村较为普遍,多是用陶土涂黑釉或黄釉后烧制而成。口平、底平,内外光滑,中间略大,两端略小,如瓷鼓状,厚薄适宜,罐口光滑。

陶瓷罐的优点是价格低廉,吸拔力大,易保管,易于消毒,适用于多个部位。缺点是陶具较重,容易打破,不便携带,无法观察罐内皮肤颜色的变化。

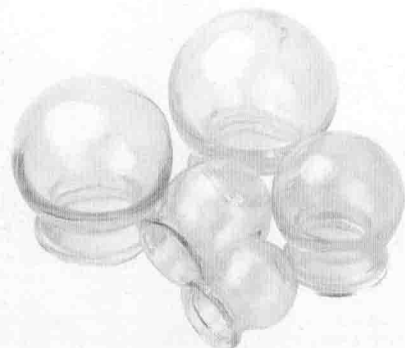
陶瓷罐不便携带,不便
于观察皮肤变化。



玻璃罐

玻璃罐是用耐热玻璃烧制而成,腔大口小,罐口边缘略突向外,是目前较为常用的一种罐具。按罐口直径及腔的大小,可分为不同的型号。玻璃罐的优点是造型美观,清晰透明,易于观察皮肤的变化,容易掌握出血量的多少,特别适用于刺血拔罐法、走罐法。缺点是容易破碎,导热快,易烫伤。

玻璃罐造型美观,便于观察
皮肤的变化,比较常用。



通过罐印诊测体质和身体状况

当留罐一定时间或施用闪罐、走罐等手法后，皮肤颜色与形态会有所变化，就形成了罐印。罐印可为潮红、红点、紫斑等，甚至出现深红、紫黑、青斑，触之微痛。每个人由于体质和身体状况不同，拔罐后罐印的颜色、形态也会有所不同。罐印紫黑，则有血瘀；罐印鲜红，则气阴两虚或为风热型的过敏体质；罐体内有水汽，则拔罐部位有湿气……

这些罐印都是由于拔罐时罐内产生的气压使局部组织隆起于罐口平面以上而产生的。患者会感觉局部有牵拉、紧缩、发胀、温暖、透凉气、酸楚、舒适等反应，部分患者拔罐时疼痛逐渐减轻。若患者无明显不适，3~5天后罐印可自然消退，不需作任何处理。

下面让我们根据罐印来了解自己的体质和身体状况吧。

罐印紫黑（如图1所示）并且发暗，一般表示体有血瘀（如月经不畅、痛经或者心脏供血不足等状况），如果患处受寒较重，还会出现紫黑并且发暗的印迹。如果印迹数日不退，常表示病程已久，时间需稍长一些。如果走罐出现大面积黑紫印迹，则提示风寒所犯面积较大，应对症处理，驱寒祛邪。

罐印发紫并伴有斑块，一般表示有寒凝血瘀之证。

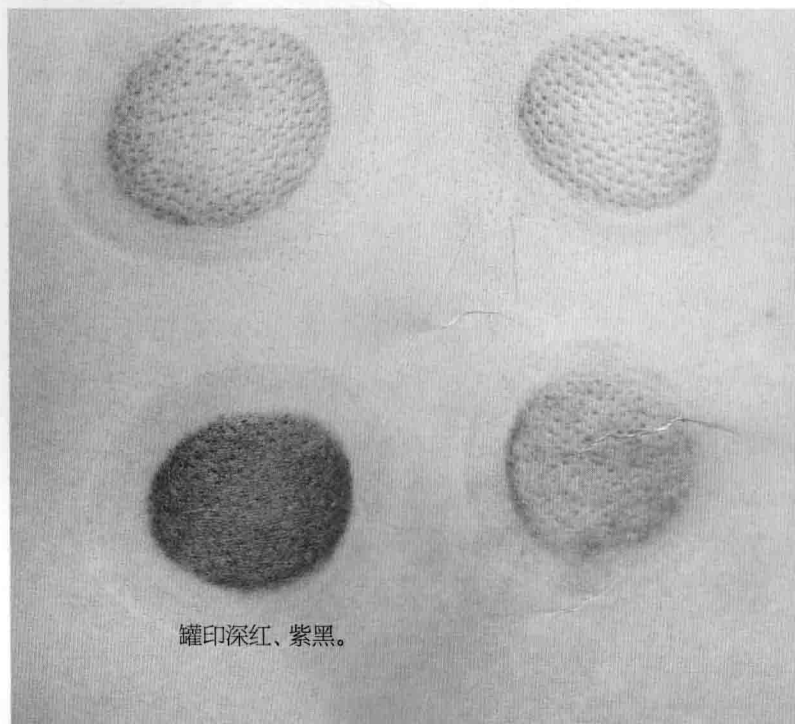


图1



图2