看视频！轻松学！

穴位拔罐全真图解

穴位拔罐——优秀的物理疗法，拔去病痛一身轻！

李志刚◎主编

三叉神经痛·拔罐疗法 / 10种日常保健拔罐疗法 / 95种常见病拔罐疗法

高清视频
即扫即看



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

看视频！轻松学！

穴位拔罐全真图解

李志刚 主编

海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

看视频！轻松学！穴位拔罐全真图解 / 李志刚主编. —福州：福建科学技术出版社，2018.5
ISBN 978-7-5335-5494-1

Ⅰ.①看… Ⅱ.①李… Ⅲ.①拔罐疗法－图解 Ⅳ.①R244.3-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第294877号

书　　名　看视频！轻松学！穴位拔罐全真图解
主　　编　李志刚
出版发行　海峡出版发行集团
　　福建科学技术出版社
社　　址　福州市东水路76号（邮编350001）
网　　址　www.fjstp.com
经　　销　福建新华发行（集团）有限责任公司
印　　刷　福州凯达印务有限公司
开　　本　710毫米×1020毫米　1/32
印　　张　7.5
图　　文　240码
版　　次　2018年5月第1版
印　　次　2018年5月第1次印刷
书　　号　ISBN 978-7-5335-5494-1
定　　价　29.80元

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换

前言

中医自成体系，源远流长而又博大精深，拥有许多独特的治疗方法。经穴疗法就是其中的一大类，包括按摩、刮痧、拔罐、艾灸、敷贴等疗法，这些疗法都是通过刺激体表穴位以调整脏腑功能来达到治疗疾病的目的。这些疗法操作简单、安全有效、无毒副作用，对于如颈椎病、哮喘、脑卒中后遗症等这些西医疗效欠佳的慢性病、疑难病能收到意想不到的效果。基于上述优点，中医经穴疗法也因而被称为21世纪的“自然疗法”或“绿色疗法”。

拔罐疗法是中医经络疗法中的一种，又称"火罐气”“角法”。它是以杯罐为工具，借助热力排去其中的空气产生负压，使其吸附于穴位皮肤或者患处，通过吸拔和温热刺激等，造成人体局部发生瘀血现象的一种治疗方法。拔罐疗法简单易学，疗效显著，适用范围广泛，临床应用扩展到内、外、妇、儿、骨、皮肤、五官等诸多分科，已经被越来越多的人所接受和运用。

本书用通俗易懂的语言讲解了拔罐的中医理论基础，如拔罐的作用，各种拔罐器具，常见疾病的拔罐方法，拔罐的注意事项等，并且采用了图文并茂的形式，有真人自助取穴图和操作图，解决了取穴难、找穴不准的情况，清晰地将每个穴位展现给读者，现在，你只需一步一步跟着本书的讲解，就可以进行自我诊断和保健。无论你有无医学基础，都可以轻松入门，给自己和家人带去一份健康。

本书因篇幅有限，每种病症只选取了部分穴位。在附赠的视频中，将有更多的补充介绍。

目录

第1章

祖先留给我们的养生祛病秘方——拔罐

拔罐保健祛病的四大作用……002
简便取穴法，教您轻松找到穴位……004
常用的基础拔罐方法……006
拔罐所需的工具……009
拔罐的注意事项……011
拔罐时要做好的重要细节……013
拔罐的适应证和禁忌证……015
罐印所代表的健康状况……017

第2章

拔罐祛病保健康

呼吸系统疾病

感冒……020
咳嗽……022
发热……024
支气管炎……026
肺炎……028
哮喘……030
胸闷……032
空调病……034

心脑血管疾病

头痛……036
冠心病……038
高血压……040
低血压……042
偏头痛……044
心律失常……046
脑卒中……048

精神和神经系统疾病

眩晕.....050
失眠.....052
三叉神经痛.....054
癫痫.....056
疲劳综合征.....058
神经衰弱.....060

消化系统疾病

呕吐.....062
胃痛.....064
胃下垂.....066
慢性胃炎.....068
慢性胆囊炎.....070
消化性溃疡.....072
打嗝.....074
腹胀.....076
腹泻.....078
便秘.....080
痢疾.....082
急性肠炎.....084
痔疮.....086
胆结石.....088
脂肪肝.....090

内分泌及循环系统疾病

高脂血症.....092
糖尿病.....094
肥胖症.....096
中暑.....098
甲亢.....100
类风湿关节炎.....102

泌尿生殖系统疾病

阴囊潮湿.....104
慢性肾炎.....106
尿道炎.....108
前列腺炎.....110
早泄.....112
阳痿.....114
不育症.....116
性冷淡.....118
遗精.....120
膀胱炎.....122
尿潴留.....124

妇产科疾病

月经不调.....126
痛经.....128
闭经.....130
崩漏.....132
带下病.....134
乳腺增生.....136
慢性盆腔炎.....138
子宫脱垂.....140

骨伤科疾病

颈椎病.....142
肩周炎.....144

膝关节炎.....146
脚踝疼痛.....148
小腿抽筋.....150
腰椎间盘突出.....152
腰酸背痛.....154
腰肌劳损.....156
坐骨神经痛.....158
风湿性关节炎.....160
网球肘.....162
肌肉萎缩.....164
强直性脊柱炎.....166
五官科疾病
睑腺炎.....168
鼻炎.....170
咽喉肿痛.....172
慢性咽炎.....174
鼻出血.....176
急性扁桃体炎.....178
耳鸣耳聋.....180
牙痛.....182
青光眼.....184
口腔溃疡.....186
梅尼埃病.....188
皮肤科疾病
湿疹.....191
冻疮.....194
痤疮.....196
黄褐斑.....198
脚气.....200
玫瑰糠疹.....202
丹毒.....204
神经性皮炎.....206
皮肤瘙痒.....208
带状疱疹.....210

第3章

拔罐养生，未病先防

健脾养胃.....214
养心安神.....216
宣肺理气.....218
补肾强腰.....220
瘦身降脂.....222
调经止带.....224
排毒通便.....226
益气养血.....228
强身健体.....230
降压降糖.....232

第1章

祖先留给我们的养生祛病秘方——拔罐



在古代，拔罐法被称为“角法”，现在通常称为“拔火罐”或“拔罐子”。拔罐法是一种借燃烧、温热或抽气等方式使罐内产生负压而直接吸附于皮肤表面，造成瘀血现象而达到治疗目的的方法，并且经常与针灸，放血疗法配合使用。本章从拔罐功效、基础拔罐方法、注意事项、重要细节等方面详细介绍了拔罐基础知识。

拔罐保健祛病的四大作用

拔罐是一种古老的民间医术，传统拔罐以罐为工具，借热力排去其中的空气产生负压，使之吸附于皮肤，造成瘀血现象的一种疗法。穴位是人体脏腑经络之气输注于体表的部位，也是邪气所客之处。在防治疾病时，穴位是治疗疾病的刺激点与反应点，可以调和气血，使阴阳归于平衡，脏腑趋于调和，从而祛除病邪。穴位拔罐可以增强机体免疫力，防病治病，临床实践证明：拔罐一般有以下四大作用。

◎负压作用

国内外学者研究发现，人体在罐体负压吸拔的时候，皮肤表面有大量气体溢出，从而可以加强局部组织的气体交换。通过检查，观察到负压使局部的毛细血管通透性发生变化和毛细血管破裂，少量血液进入组织间隙，从而产生瘀血，红细胞受到破坏，血红蛋白释出，出现自身溶血现象。机体在自我调整中产生了行气活血、舒筋活络、消肿止痛、祛风除湿等功效，起到一种良性刺激，促其恢复正常功能的作用。

◎温热作用

火罐法对局部皮肤有温热刺激作用，以大火罐、水罐、药罐最明显。温热刺激能使血管扩张，促进以局部为主的血液循环，改善充血状态，加强新陈代谢，使体内的废物、毒素加速排出，改变局部组织的营养状态，增强血管壁的通透性，增强白细胞和网状细胞的吞噬作用，增强局部耐受性和机体的抵抗力，起到温经散寒、清热解毒等作用，从而促使疾病好转。

◎调节作用

拔罐法的调节作用是建立在负压或温热作用的基础上的，首先是对神经系统的调节作用，由于自身溶血等给予机体一系列良性刺激，作用于神经系统末梢感受器，经向心传导，到达大脑皮质；加之拔罐法对局部皮肤的温热刺激，通过皮肤感受器和血管感受器的反射途径传到中枢神经系统，从而发生反射性兴奋，借以调节大脑皮质的兴奋与抑制过程，使之趋于平衡，并加强大脑皮质对身体各部分的调节功能，促进机体恢复功能，使疾病逐渐痊愈。

其次是调节微循环，提高新陈代谢。微循环的主要功能是进行血液与组织间物质的交换，其功能的调节在生理、病理方面都有重要意义。此外拔罐还能使淋巴循环加强，促进淋巴细胞的吞噬能力。

◎双向良性调整作用

拔罐具有双向良性调节作用。如在中脘穴拔罐，当肠胃处于抑制状态时，拔罐可兴奋肠胃功能，当肠胃处于兴奋状态时，拔罐可抑制肠胃功能；在天枢穴拔罐，当人体出现便秘时，拔罐可起到通便作用，当人体出现泄泻时，拔罐又可起到止泻作用。



简便取穴法，教您轻松找到穴位

使用经络穴位是一项技术活，也可以说是一把双刃剑，如果找对了穴位，再加上适当的操作手法，便可以缓解身体的各类疾病；但如果在一窍不通或是一知半解的情况下胡乱摆弄，则往往会弄巧成拙。所以，拔罐之前，要学会如何找准穴位。

◎手指同身寸度量法

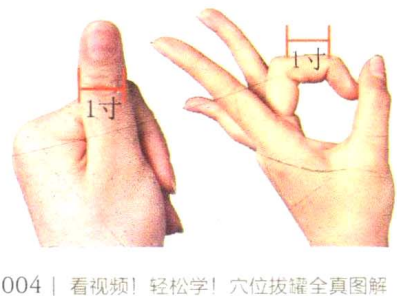
手指同身寸度量取穴法是指以患者本人的手指为标准度量取穴，是临床取穴定位常用的方法之一。这里所说的“寸”，与一般尺制度量单位的“寸”是有区别的，是用被取穴者的手指作尺子测量的。由于人有高矮胖瘦之分，不同的人用手指测量到的一寸也不等长。因此，测量穴位时要用被测量者的手指作为参照物，才能准确地找到穴位。

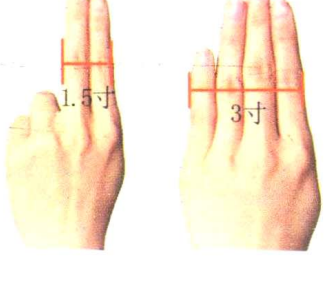
（1）拇指同身寸：拇指指间关节的横向宽度为1寸。

（2）中指同身寸：中指中节屈曲，内侧两端纹头之间作为1寸。

（3）横指同身寸：又称“一夫法”，指的是食指、中指、无名指、小指并拢，以中指近端指间关节横纹为准，四指横向宽度为3寸。

另外，食指和中指二指指腹横宽（又称“二横指”）为1.5寸。食指、中指和无名指三指指腹横宽（又称“三横指”）为2寸。





◎简便定位法

简便定位法是临床中一种简便易行的腧穴定位方法。如立正姿势，手臂自然下垂，其中指端在下肢所触及处为风市；两手虎口自然平直交叉，一手指压在另一手腕后高骨的上方，其食指尖端到达处取列缺等。此法是一种辅助取穴方法。

◎标志参照法

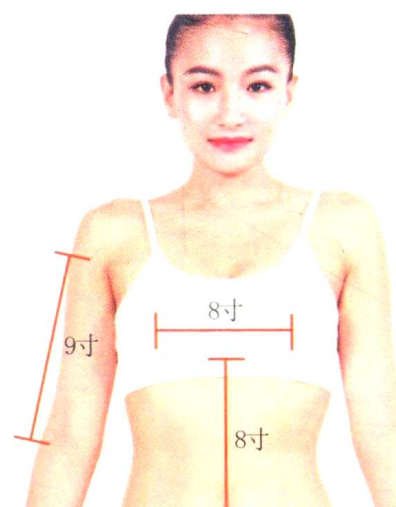
固定标志：常见确定穴位的标志有眉毛、乳头、肚脐、指甲、趾甲、脚踝等。如：神阙穴位于腹部脐中央。

动作标志：需要做出相应动作姿势才能显现的标志，如张口取耳屏前凹陷处即为听宫穴。



◎骨度分寸法

此法始见于《灵枢·骨度》篇。它将人体的各个部位分别规定其折算长度，作为量取腧穴的标准。如前后发际间为12寸；两乳间为8寸；胸骨体下缘至脐中为8寸；脐孔至耻骨联合上缘为5寸；腋前（后）横纹至肘横纹为9寸；肘横纹至腕横纹为12寸；股骨大粗隆（大转子）至膝中为19寸；膝中至外踝尖为16寸等。



常用的基础拔罐方法

拔罐方法众多，每种拔罐方法都有其各自的特点、适应证及适用的部位。根据病情的需要，采取不同的拔罐方法，改变罐体对身体的刺激量和范围，达到强身祛病的目的。下面为大家详细介绍各种拔罐方法，以便您能够更清晰、更直观地了解和运用此种方法。

◎常规拔罐法

根据拔罐时使用罐的多少，主要分为单罐和多罐两种方法。

01 单罐

用于病变范围较小的病症或压痛点。可按病变或压痛的范围大小，选用适当口径的火罐。如胃病在中脘穴拔罐；冈上肌肌腱炎在肩髃穴拔罐；落枕在大椎穴及其疼痛部位拔罐；肩周炎在肩井穴拔罐；月经不调在关元穴拔罐等。



02 多罐

用于病变范围比较广泛的疾病。可按病变部位的解剖形态等情况，酌量吸拔数个乃至十几个。如某一肌束劳损时可按肌束的位置成行排列吸拔多个火罐，称为“排罐法”。可按脏器解剖部位的范围在相应的体表部位纵横并列吸拔几个罐子。



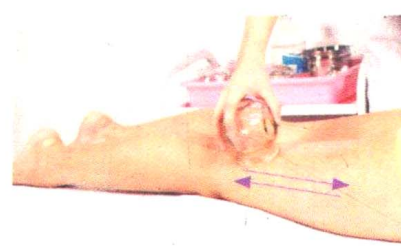
◎闪罐法

闪罐法是临床常用的一种拔罐手法，一般多用于皮肤不太平整、容易掉罐的部位。具体操作方法是用镊子或止血钳夹住蘸有适量酒精的棉球，点燃后送入罐底，立即抽出，将罐置于施术部位，然后将罐立即起下，按上法再次吸附于施术部位，如此反复拔起多次至皮肤潮红为止。通过反复的拔、起，使皮肤反复地紧、松，反复地充血、不充血、再充血，形成物理刺激。闪罐法对神经和血管有一定的兴奋作用，可增加细胞的通透性，改善局部血液循环及营养供应，适用于治疗肌萎缩、局部皮肤麻木、酸痛或一些较虚弱的病症。采用闪火法操作时注意罐口应始终向下，棉球经过罐口时动作要快，避免罐口反复加热以致烫伤皮肤。



◎走罐法

走罐法又称行罐法、推罐法及滑罐法等。走罐法宜选用玻璃罐或陶瓷罐，罐口应平滑，以防划伤皮肤。具体操作方法是，先在将要施术的部位涂抹适量的润滑液，然后用闪火法将罐吸附于皮肤上，循着经络或需要拔罐的线路来回推罐，至皮肤出现瘀血为止。操作时应注意根据病人的病情和体质调整罐内的负压，以及走罐的快、慢、轻、重。罐内的负压不可过大，否则走罐时疼痛会较剧烈；推罐时应轻轻



推动罐的颈部后侧，用力要均匀，以防火罐脱落。

走罐法对不同部位应采用不同的行罐方法：腰背部沿垂直方向上下推拉；胸胁部沿肋骨走向左右平行推拉；肩、腹部采用罐具自转或在应拔部位旋转移动的方法；四肢部沿长轴方向来回推拉等。

◎转罐法



转罐法是先用闪火法将罐吸于皮肤上，然后手握罐体，来回转动的方法。操作时手法宜轻柔，转罐宜平稳，防止掉罐。转动的角度要适中，角度过大患者不能耐受，过小无法达到刺激量。由于转罐法对穴位或皮肤能产生更大的牵拉刺激，加强了血液循环，增强了治疗效果，所以多用于穴位治疗或局部病症的治疗。注意罐口应平滑，避免转动时划伤皮肤。转罐法可与走罐法配合应用，在皮肤上涂抹适量的润滑油，可减轻疼痛。

◎响罐法



响罐法是指在罐具吸定后，稍加推拉或旋转随即用力将罐具拔下，发出“啪”的响声的一种拔罐方法。如此反复吸拔，重复操作多次，以皮肤潮红或呈紫红色为度。此法与闪罐法功效相同，通常用小口径罐具在局部面积较小的部位施术。

拔罐所需的工具

很多人都想在家里由家人帮忙进行拔罐，以便随时保健身体、排除毒素，但是如何正确选择拔罐器具却是困扰大家的问题。下面就向大家介绍正确选择拔罐器具的方法，当你选择好了正确的拔罐器具和合适的介质后，你就可以轻松地在家里进行拔罐了！

◎常用罐

玻璃罐：玻璃拔罐是目前家庭最常用的拔罐器具，各大医药商店的器械专柜均有出售。它是由玻璃加工制成，一般分为大、中、小三个型号。其形如球状，下端开口，小口大肚。其优点是罐口光滑，质地透明，使用时可观察到拔罐部位皮肤充血、瘀血程度，便于掌握情况；缺点是易摔碎损坏。

抽气罐：医药商店的器械柜有出售成品真空枪抽气罐的，它是由有机玻璃或透明工程塑料制成，形如吊钟，上置活塞便于抽气。其优点是不用点火，不会烫伤，使用安全，可随意调节罐内负压，控制吸力，便于观察等。它是家庭最适用的拔罐工具。



竹罐：将直径3～5厘米的坚实成熟的竹子按节截断，一端留节当底，一端去节做口，罐口打磨光滑，周围削去老皮，做成中间略粗、两端稍细，形如腰鼓的竹罐。此罐长约10厘米，罐口直径分为5厘米、4厘米、3厘米三种。其优点是轻便、廉价。

◎辅助工具

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

消毒用品：拔罐前要准备一些消毒清洁用品对器具和拔罐部位进行消毒，比如棉签或酒精脱脂棉球等。

润滑剂：常用的润滑剂一般包括凡士林、植物油、液体石蜡等。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。

针具：在拔罐治疗过程中，有时会用到针罐、刺血罐、抽气罐，所以操作者还需要备用三棱针、皮肤针、注射器、针头小眉刀、粗毫针、陶瓷片、滚刺筒等针具。其中，最常用的就是三棱针和皮肤针。







