

名家养生
系列



零基础

杨秀岩◎编著



零基础，照样学

拔罐保健必备工具书

精准取穴，真人演示

轻松拔罐，对症调理

学

拔罐

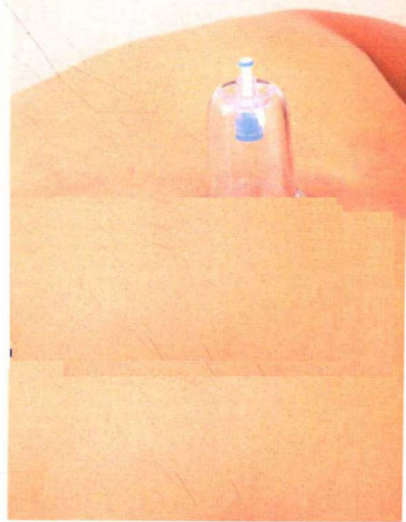
国家一级出版社  中国纺织出版社 全国百佳图书出版单位

◆ 名家养生系列 ◆

拔罐

零基础学

杨秀岩 / 编著



国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

零基础学拔罐 / 杨秀岩编著. —北京: 中国纺织出版社, 2018.9

(名家养生系列)

ISBN 978-7-5180-5185-4

I. ①零… II. ①杨… III. ①拔罐疗法 IV. ①R244.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 140924 号

责任编辑: 韩婧

特约编辑: 刘美君

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2018 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 12

字数: 154 千字 定价: 45.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

中医自成体系，博大精深又源远流长。古人治病非常有智慧，擅长用各种天然药物和物理方法，通过刺激体表穴位来调理脏腑功能，实现缓解病痛，改善病症的目的。这些方法使用安全、疗效明显、操作简单、经济实惠，其中比较有代表性的要数拔罐疗法了。拔罐疗法还被称为21世纪的“自然疗法”或“绿色疗法”。

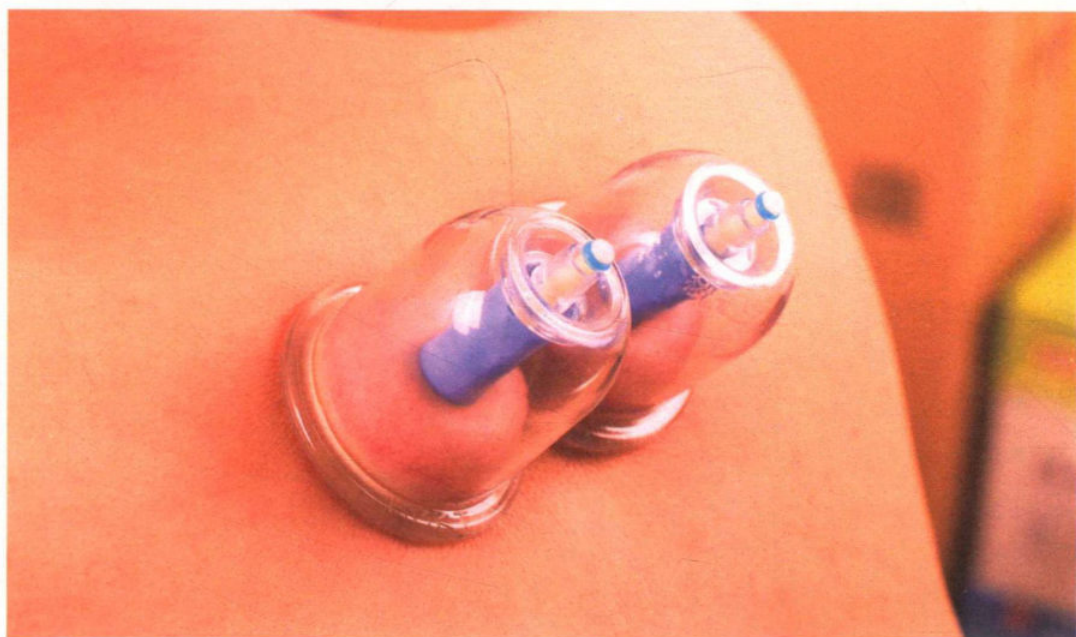
如今，民间还流传着“针灸拔罐，病去一半”的说法，可见拔罐疗法在老百姓心目中的地位和确切疗效了。拔罐看似简单，却蕴藏着深刻的中医治病原理，阴阳与经络就是拔罐疗法的理论基石。拔罐疗法以各种杯罐为工具，通过燃烧、抽气等方式使罐中的空气产生负压，并让杯罐吸附于穴位皮肤或是患处，通过吸拔和温热刺激等，达到扶正祛邪、调整阴阳、疏通经络、调节脏腑、散寒除湿、行气活血等目的的一种治疗方法。

本书采用了读者易读、易懂、易学的图解形式。本书共分为三大部分，第一部分主要阐述拔罐的基本理论知识和实践操作技巧，让读者对拔罐有一些比较深入的了解，同时自己能简单操作一些拔罐方法；第二部分阐述了拔罐疗法的养生保健功能，针对一些亚健康还有美容保健的拔罐治疗给了比较详细地讲解，如养心安神、滋肝明目、缓解疲劳、益智醒脑、补肾壮阳、培补元气、美容养颜等拔罐疗法的具体操作；第三部分从内科病症、外科病症、五官科病症、皮肤科病症、男科病症、妇科病症、儿科病症等全方面讲解了家庭常见疾病的拔罐疗法，专家手把手教你如何找穴位，如何拔罐。全书不仅有详细的拔罐方法描述，还有真人操作演示图解和清晰取穴定位图片，读者可以在家轻松完成拔罐，减轻疾病带来的痛苦。

最后，我们衷心的希望读者在看完此书后，对拔罐有一些基本的、正确的认识，甚至能对拔罐疗法产生一些兴趣。我们也希望这些拔罐疗法能切实地帮助广大读者解决身体上的一些病痛，让健康常伴您的左右。

目录

| | | | |
|-------------------|----|-------------------|----|
| 神秘又特别的拔罐疗法 | 11 | 内关穴 | 30 |
| 拔罐的起源与发展 | 12 | 足三里穴 | 31 |
| 拔罐的五大养生功效 | 13 | 涌泉穴 | 32 |
| 拔罐疗法的实际操作 | 14 | 百会穴 | 33 |
| 拔罐前的准备事项 | 14 | 三阴交穴 | 34 |
| 拔罐常用的体位 | 15 | 大椎穴 | 35 |
| 常见的拔罐工具 | 16 | 神阙穴 | 36 |
| 拔罐操作时常用到的辅助材料 | 17 | 养身保健七大拔罐疗法 | 37 |
| 如何给罐排气 | 18 | 养心安神拔罐法 | 38 |
| 简单易学的拔罐方法 | 20 | 滋肝明目拔罐法 | 39 |
| 起罐的顺序和操作方法 | 24 | 缓解疲劳拔罐法 | 40 |
| 看罐印辨别不同疾病 | 25 | 益智醒脑拔罐法 | 41 |
| 拔罐需要注意的事项 | 27 | 补肾壮阳拔罐法 | 42 |
| 这些人群拔罐需慎重 | 28 | 培补元气拔罐法 | 43 |
| 拔罐保健的八大特效穴 | 29 | 美容养颜拔罐法 | 44 |
| 合谷穴 | 29 | | |



| | |
|-----------------------|----|
| 内科病症拔罐疗法 | 45 |
| 失眠 | 46 |
| 风寒感冒 | 47 |
| 风热感冒 | 48 |
| 低血压 | 50 |
| 高脂血症 | 52 |
| 高血压 | 53 |
| 糖尿病 | 54 |
| 腹胀 | 56 |
| 急性腹泻 | 58 |
| 消化不良 | 60 |
| 胃下垂 | 61 |
| 急性胃炎 | 62 |
| 慢性胃炎 | 64 |
| 胃痉挛 | 65 |
| 肠炎 | 66 |
| 打嗝 | 67 |
| 便秘 | 68 |
| 神经衰弱 | 70 |
| 慢性肾炎 | 72 |
| 心绞痛 | 74 |
| 癫痫 | 75 |
| 偏头痛 | 76 |
| 面部神经麻痹 | 78 |
| 咳嗽 | 80 |
| 急性支气管炎 | 82 |
| 慢性支气管炎 | 84 |
| 肺炎 | 86 |
| 空调病 | 87 |
| 肺结核 | 88 |
| 冠心病 | 90 |
| 脂肪肝 | 92 |
| 慢性胆囊炎 | 94 |

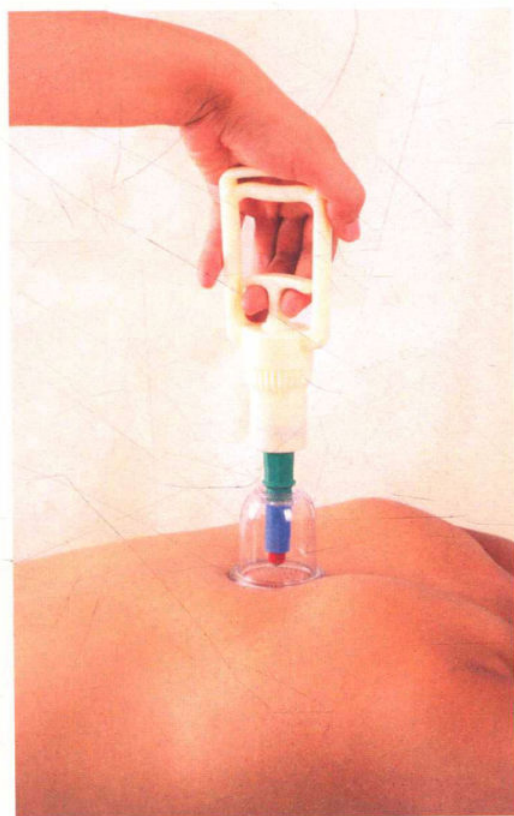
| | |
|--------------|-----|
| 更年期综合征 | 96 |
| 肥胖症 | 98 |
| 口臭 | 100 |

| | |
|-----------------------|-----|
| 外科病症拔罐疗法 | 101 |
| 肩周炎 | 102 |
| 颈椎病 | 103 |
| 腰椎间盘突出 | 104 |
| 风湿性关节炎 | 106 |
| 落枕 | 108 |
| 慢性腰肌劳损 | 109 |
| 坐骨神经痛 | 110 |
| 足跟痛 | 112 |
| 脱肛 | 114 |
| 痔疮 | 116 |

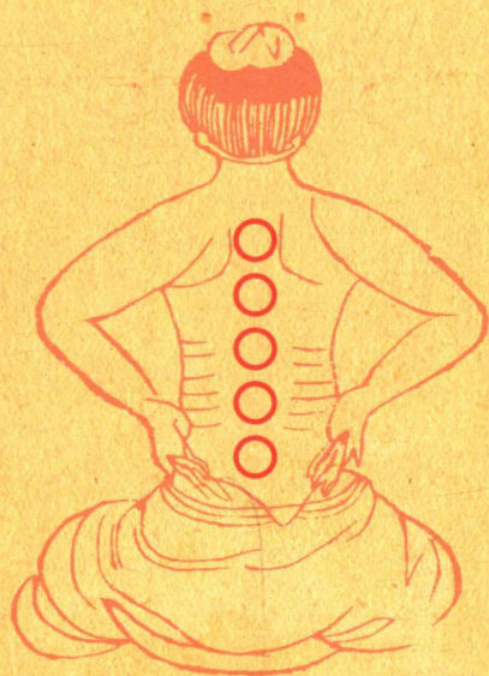
| | |
|------------------------|-----|
| 五官科病症拔罐疗法 | 117 |
| 青光眼 | 118 |
| 老年性白内障 | 120 |
| 慢性鼻炎 | 122 |
| 鼻出血 | 124 |
| 慢性咽炎 | 126 |
| 牙痛 | 127 |
| 复发性口腔溃疡 | 128 |
| 耳鸣 | 130 |
| 近视 | 132 |
| 眼袋 | 134 |
| 耳聋 | 136 |

| | |
|------------------------|-----|
| 皮肤科病症拔罐疗法 | 137 |
| 神经性皮炎 | 138 |
| 牛皮癣 | 139 |
| 湿疹 | 140 |
| 白癜风 | 141 |

| | |
|-----------------|-----|
| 皮肤瘙痒症 | 142 |
| 荨麻疹 | 144 |
| 带状疱疹 | 146 |
| 面部皱纹 | 147 |
| 痤疮 | 148 |
| 黄褐斑 | 150 |
| 皮肤晦暗 | 152 |
| 皮肤粗糙 | 154 |
| 手部皲裂 | 156 |
| 男科病症拔罐疗法 | 157 |
| 阳痿 | 158 |
| 前列腺炎 | 160 |
| 遗精 | 162 |
| 妇科病症拔罐疗法 | 163 |
| 痛经 | 164 |
| 闭经 | 166 |
| 慢性盆腔炎 | 168 |
| 月经不调 | 170 |
| 带下病 | 172 |
| 产后腹痛 | 174 |
| 产后缺乳 | 176 |
| 乳腺炎 | 178 |
| 乳腺增生 | 179 |
| 妊娠呕吐 | 180 |
| 儿科病症拔罐疗法 | 181 |
| 小儿肺炎 | 182 |
| 小儿腹泻 | 184 |
| 流行性腮腺炎 | 186 |
| 百日咳 | 188 |
| 小儿遗尿 | 189 |
| 小儿疳积 | 190 |



拔罐



病去一半
针灸拔罐

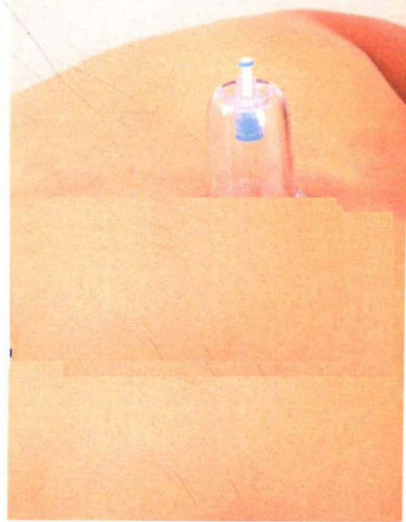


◆ 名家养生系列 ◆

拔罐

零基础学

杨秀岩 / 编著



国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

零基础学拔罐 / 杨秀岩编著. —北京: 中国纺织出版社, 2018.9

(名家养生系列)

ISBN 978-7-5180-5185-4

I. ①零… II. ①杨… III. ①拔罐疗法 IV. ①R244.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 140924 号

责任编辑: 韩婧

特约编辑: 刘美君

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 http: //weibo.com/2119887771

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2018 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 12

字数: 154 千字 定价: 45.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

中医自成体系，博大精深又源远流长。古人治病非常有智慧，擅长用各种天然药物和物理方法，通过刺激体表穴位来调理脏腑功能，实现缓解病痛，改善病症的目的。这些方法使用安全、疗效明显、操作简单、经济实惠，其中比较有代表性的要数拔罐疗法了。拔罐疗法还被称为21世纪的“自然疗法”或“绿色疗法”。

如今，民间还流传着“针灸拔罐，病去一半”的说法，可见拔罐疗法在老百姓心目中的地位和确切疗效了。拔罐看似简单，却蕴藏着深刻的中医治病原理，阴阳与经络就是拔罐疗法的理论基石。拔罐疗法以各种杯罐为工具，通过燃烧、抽气等方式使罐中的空气产生负压，并让杯罐吸附于穴位皮肤或是患处，通过吸拔和温热刺激等，达到扶正祛邪、调整阴阳、疏通经络、调节脏腑、散寒除湿、行气活血等目的的一种治疗方法。

本书采用了读者易读、易懂、易学的图解形式。本书共分为三大部分，第一部分主要阐述拔罐的基本理论知识和实践操作技巧，让读者对拔罐有一些比较深入的了解，同时自己能简单操作一些拔罐方法；第二部分阐述了拔罐疗法的养生保健功能，针对一些亚健康还有美容保健的拔罐治疗给了比较详细地讲解，如养心安神、滋肝明目、缓解疲劳、益智醒脑、补肾壮阳、培补元气、美容养颜等拔罐疗法的具体操作；第三部分从内科病症、外科病症、五官科病症、皮肤科病症、男科病症、妇科病症、儿科病症等全方面讲解了家庭常见疾病的拔罐疗法，专家手把手教你如何找穴位，如何拔罐。全书不仅有详细的拔罐方法描述，还有真人操作演示图解和清晰取穴定位图片，读者可以在家轻松完成拔罐，减轻疾病带来的痛苦。

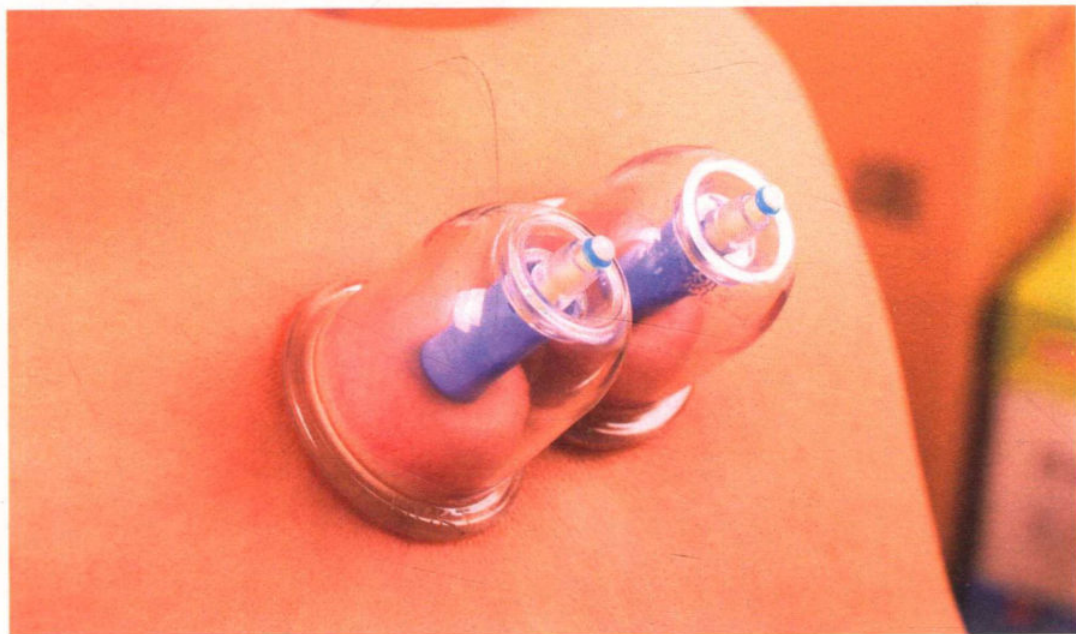
最后，我们衷心的希望读者在看完此书后，对拔罐有一些基本的、正确的认识，甚至能对拔罐疗法产生一些兴趣。我们也希望这些拔罐疗法能切实地帮助广大读者解决身体上的一些病痛，让健康常伴您的左右。

病去一半
针灸拔罐



目录

| | | | |
|-------------------|----|-------------------|----|
| 神秘又特别的拔罐疗法 | 11 | 内关穴 | 30 |
| 拔罐的起源与发展 | 12 | 足三里穴 | 31 |
| 拔罐的五大养生功效 | 13 | 涌泉穴 | 32 |
| 拔罐疗法的实际操作 | 14 | 百会穴 | 33 |
| 拔罐前的准备事项 | 14 | 三阴交穴 | 34 |
| 拔罐常用的体位 | 15 | 大椎穴 | 35 |
| 常见的拔罐工具 | 16 | 神阙穴 | 36 |
| 拔罐操作时常用到的辅助材料 | 17 | 养身保健七大拔罐疗法 | 37 |
| 如何给罐排气 | 18 | 养心安神拔罐法 | 38 |
| 简单易学的拔罐方法 | 20 | 滋肝明目拔罐法 | 39 |
| 起罐的顺序和操作方法 | 24 | 缓解疲劳拔罐法 | 40 |
| 看罐印辨别不同疾病 | 25 | 益智醒脑拔罐法 | 41 |
| 拔罐需要注意的事项 | 27 | 补肾壮阳拔罐法 | 42 |
| 这些人群拔罐需慎重 | 28 | 培补元气拔罐法 | 43 |
| 拔罐保健的八大特效穴 | 29 | 美容养颜拔罐法 | 44 |
| 合谷穴 | 29 | | |



| | |
|-----------------------|----|
| 内科病症拔罐疗法 | 45 |
| 失眠 | 46 |
| 风寒感冒 | 47 |
| 风热感冒 | 48 |
| 低血压 | 50 |
| 高脂血症 | 52 |
| 高血压 | 53 |
| 糖尿病 | 54 |
| 腹胀 | 56 |
| 急性腹泻 | 58 |
| 消化不良 | 60 |
| 胃下垂 | 61 |
| 急性胃炎 | 62 |
| 慢性胃炎 | 64 |
| 胃痉挛 | 65 |
| 肠炎 | 66 |
| 打嗝 | 67 |
| 便秘 | 68 |
| 神经衰弱 | 70 |
| 慢性肾炎 | 72 |
| 心绞痛 | 74 |
| 癫痫 | 75 |
| 偏头痛 | 76 |
| 面部神经麻痹 | 78 |
| 咳嗽 | 80 |
| 急性支气管炎 | 82 |
| 慢性支气管炎 | 84 |
| 肺炎 | 86 |
| 空调病 | 87 |
| 肺结核 | 88 |
| 冠心病 | 90 |
| 脂肪肝 | 92 |
| 慢性胆囊炎 | 94 |

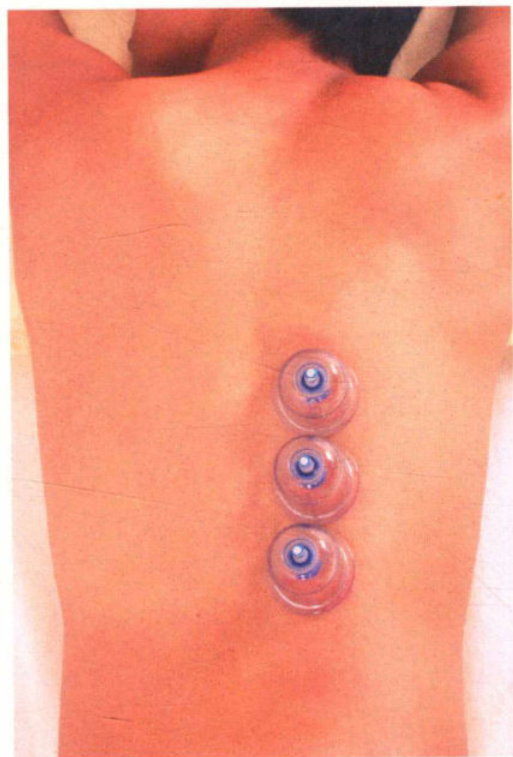
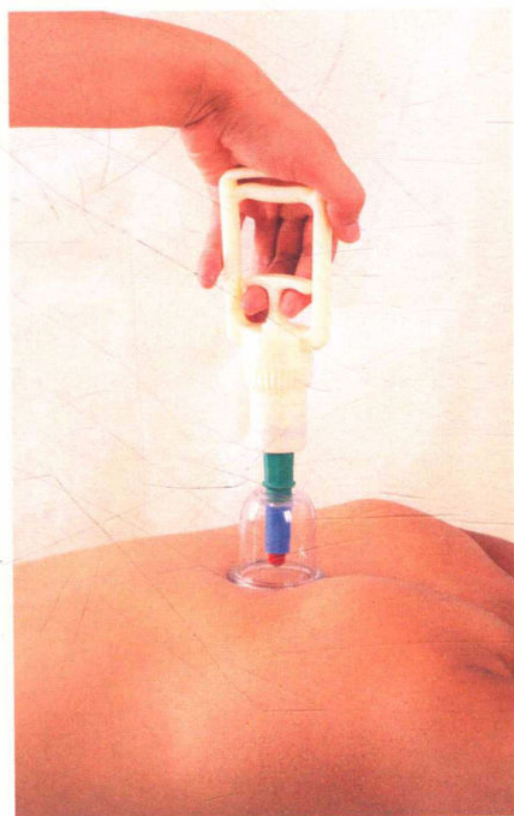
| | |
|--------------|-----|
| 更年期综合征 | 96 |
| 肥胖症 | 98 |
| 口臭 | 100 |

| | |
|-----------------------|-----|
| 外科病症拔罐疗法 | 101 |
| 肩周炎 | 102 |
| 颈椎病 | 103 |
| 腰椎间盘突出 | 104 |
| 风湿性关节炎 | 106 |
| 落枕 | 108 |
| 慢性腰肌劳损 | 109 |
| 坐骨神经痛 | 110 |
| 足跟痛 | 112 |
| 脱肛 | 114 |
| 痔疮 | 116 |

| | |
|------------------------|-----|
| 五官科病症拔罐疗法 | 117 |
| 青光眼 | 118 |
| 老年性白内障 | 120 |
| 慢性鼻炎 | 122 |
| 鼻出血 | 124 |
| 慢性咽炎 | 126 |
| 牙痛 | 127 |
| 复发性口腔溃疡 | 128 |
| 耳鸣 | 130 |
| 近视 | 132 |
| 眼袋 | 134 |
| 耳聋 | 136 |

| | |
|------------------------|-----|
| 皮肤科病症拔罐疗法 | 137 |
| 神经性皮炎 | 138 |
| 牛皮癣 | 139 |
| 湿疹 | 140 |
| 白癜风 | 141 |

| | |
|-----------------|-----|
| 皮肤瘙痒症 | 142 |
| 荨麻疹 | 144 |
| 带状疱疹 | 146 |
| 面部皱纹 | 147 |
| 痤疮 | 148 |
| 黄褐斑 | 150 |
| 皮肤晦暗 | 152 |
| 皮肤粗糙 | 154 |
| 手部皲裂 | 156 |
| 男科病症拔罐疗法 | 157 |
| 阳痿 | 158 |
| 前列腺炎 | 160 |
| 遗精 | 162 |
| 妇科病症拔罐疗法 | 163 |
| 痛经 | 164 |
| 闭经 | 166 |
| 慢性盆腔炎 | 168 |
| 月经不调 | 170 |
| 带下病 | 172 |
| 产后腹痛 | 174 |
| 产后缺乳 | 176 |
| 乳腺炎 | 178 |
| 乳腺增生 | 179 |
| 妊娠呕吐 | 180 |
| 儿科病症拔罐疗法 | 181 |
| 小儿肺炎 | 182 |
| 小儿腹泻 | 184 |
| 流行性腮腺炎 | 186 |
| 百日咳 | 188 |
| 小儿遗尿 | 189 |
| 小儿疳积 | 190 |



简单又小巧的罐子
通过火与气的共同作用
激发人体抵抗力

