

<<全人体拔罐>>

图书基本信息

书名：<<全人体拔罐>>

13位ISBN编号：9787040350036

10位ISBN编号：7040350033

出版时间：2013-1

出版时间：高等教育出版社

作者：耿引循 编

页数：312

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<全人体拔罐>>

前言

如果把健康比做数字“1”，那么事业、家庭、财富等都可以看做“1”后面的“0”。只有拥有了健康，你才可能拥有其他的一切；一旦失去了健康，“1”后面即使有再多的“0”，也毫无意义。

健康是我们实现梦想、赢得成功的基石。

许多人在遭受身心疾病时，都习惯性地求助于西医。

事实上，中医疗法也是一个很好的选择，因为它遵从五行相生相克原理，通过调动和调节人体自身的功能来调理身心、祛除疾病。

拔罐、按摩、刮痧等各种中医疗法皆安全可靠，保健效果良好，近年来备受欢迎。

拔罐疗法是祖国医学宝库中历史最为悠久的治疗方法之一，距今已有两千余年的历史。

拔罐作为一种调理身心的方法，在民间一直广受欢迎，如今还被人们用于调节亚健康、调理常见病、养生保健、美容塑身等方面，成为一种新的保健时尚。

为什么它可以经久不衰，而且愈来愈受到人们的青睐？

这当然还要归功于它的疗效与独特优势。

首先，拔罐利用经络的“双向”调节作用，使机体保持阴阳平衡，维持其正常的生理功能，因而不会出现“矫枉过正”的问题。

其次，与常用的中医疗法相比，拔罐也具有独特的优势。

针灸法讲究取穴精准，非专业人士实施起来难度相对较大，而拔罐对选穴的精准性就明显宽松许多。

按摩虽然实施起来也比较方便，但往往需要长期坚持才会有效果。

相比之下，拔罐疗法只要对症施术，一般短期内即可见效。

与刮痧相比，拔罐疗法的作用部位较深，针对刮痧刮不到、疼痛较深的患部，拔罐的调理效果通常都比较显著。

为了使广大读者能够更好地掌握拔罐疗法，并运用正确的方法来进行实际操作，我们依据中医的脏腑、经络理论，在广泛吸取古今医家的拔罐经方、验方的基础上，结合现代研究成果，从临床实际出发，并结合大家普遍关注的问题，删繁就简，去芜存精，编写了本书。

本书以图文并茂的方式，精练地介绍了拔罐的理论、取穴原则、常用手法及注意事项等基础知识，重点介绍了拔罐疗法在调节亚健康、调理常见病、养生保健、美容塑身四个方面的应用。

我们从以上几个方面入手，精心选编了100多个相关的疾病及症状，介绍了每一病症的病因病机、临床表现、拔罐原理以及多种拔罐方法。

为了方便读者按照手法练习，迅速掌握拔罐方法，我们特别为每一个操作步骤都配了示意图，使读者一看就懂，一学即会。

同时，考虑到非专业人士在拔罐时的操作安全，我们在疗法方面省略了一些难度较大的拔罐疗法，如针罐法、药罐法等，如有不便之处敬请谅解。

此外，拔罐属中医保健疗法，使用前应先明确诊断，以免耽误病情。

本书适合对中医自我保健感兴趣的大众参考使用。

相信读者通过此书，一定可以学会自己动手解除病痛，为家人带来健康和快乐。

本书为中医科普读物，为便于读者理解，我们尽量运用通俗的语言代替专业生僻的中医术语，并保留中医习惯用字，如“瘀血”、“泻火”等。

希望我们的整理、编写能给爱好养生的朋友们提供帮助。

<<全人体拔罐>>

内容概要

《全人体拔罐》以图文并茂的方式，精练地介绍了拔罐的理论、取穴原则、常用手法及注意事项等基础知识，重点介绍了拔罐疗法在调节亚健康、调理常见病、养生保健、美容塑身四个方面的应用。

我们从以上几个方面入手，精心选编了100多个相关的疾病及症状，介绍了每一病症的病因病机、临床表现、拔罐原理以及多种拔罐方法。

为了方便读者按照手法练习，迅速掌握拔罐方法，我们特别为每一个操作步骤都配了示意图，使读者一看就懂，一学即会。

拔罐是一种以杯罐作为工具，借热力排去其中的空气产生负压，使吸着于皮肤，造成瘀血现象的一种疗法。

拔罐作为一种调理身心的方法，在民间一直广受欢迎，如今还被人们用于调节亚健康、调理常见病、养生保健、美容塑身等方面，成为一种新的保健时尚。

<<全人体拔罐>>

作者简介

耿引循，女，主任医师，现为中国中医科学院西苑医院理疗-康复医学科主任。
曾出版多种养生类图书。

<<全人体拔罐>>

书籍目录

第1章将病邪吸出来的神奇疗法传承千年的中医符号“ 扎针拔罐，病去一半 ” “ 痛并快乐着 ” 好莱坞的选择从经络中来，到经络中去重点在穴位病理地图——罐象诊病第2章自己动手拔罐一点通学会取穴，拔罐无师自通经络的组成及流注穴位的分类拔罐疗法的取穴原则如何又快又准找穴位拔罐得法，立竿见影去病痛小罐具也有大学问最常用的拔罐手法做好充分准备，拔罐得心应手按部就班，轻松享受拔罐拔罐后不适莫惊慌，正确处理可缓解哪些情况不适宜拔罐？

第3章拔罐调节亚健康精神不适失眠记忆力减退焦虑不安压力过大精神抑郁身体不适身体疲劳颈肩僵硬腰酸背痛食欲不振口腔溃疡口臭口干舌燥视疲劳胸闷头痛头晕耳鸣牙痛顽固性打嗝腹胀腹泻便秘痛经落枕小腿抽筋烟瘾癖晕车晕船第4章拔罐调理常见病循环系统疾病高血压冠心病高血脂血症动脉硬化低血压消化系统疾病慢性胃炎胃下垂胃及十二指肠溃疡慢性肝炎脂肪肝肝硬化慢性胆囊炎慢性肠炎痔疮痢疾呼吸系统疾病慢性支气管炎哮喘肺炎胸膜炎慢性咽炎慢性鼻炎神经系统疾病神经衰弱偏头痛三叉神经痛老年痴呆症中风后遗症内分泌系统疾病糖尿病痛风甲亢运动系统疾病肩周炎骨质增生颈椎病腰椎间盘突出类风湿性关节炎膝关节炎慢性腰肌劳损慢性软组织损伤坐骨神经痛泌尿生殖系统疾病慢性肾炎肾结石膀胱炎阳痿遗精前列腺炎慢性盆腔炎月经不调子宫脱垂乳腺增生产后缺乳更年期综合征皮肤五官疾病白癜风神经性皮炎湿疹荨麻疹近视青光眼白内障第5章拔罐养生保健调理腑脏养心安神清肝降火润肺益气和胃润肠健脾利湿固肾益精改善膀胱功能增强体质排出毒素补脑益智强筋壮骨提高免疫力改善手脚冰凉第6章拔罐美容塑身美化容颜祛青春痘消酒糟鼻除黑眼圈祛眼袋除雀斑祛黄褐斑祛鱼尾纹减少面部皱纹淡化颈部皱纹改善脸色晦暗增强肌肤弹性乌发养发乌发润发祛除斑秃打造“ 魔鬼 ” 身材丰胸美乳减肥瘦身秀美肩背纤腰收腹瘦臀提臀瘦手臂瘦大腿瘦小腿附录部分常用穴位适用病症速查表

<<全人体拔罐>>

章节摘录

拔罐疗法的取穴原则 《素问·疏五过论》中说“守数据治，无失俞理。”拔罐主要是通过刺激体表穴位进行的，因而自然也离不开穴位的作用。人体表的诸多穴位因其所在部位和分经不同，主治范围也各有差异，而同经同部的穴位的作用又有相似之处。

在临床治疗中，拔罐是根据中医理论，并结合患者的具体症状选穴施治的。

从总体上说，拔罐取穴应依据患者的体质、症状等不同情况因症施治，取穴坚持“少而精”的原则，经过一段时间治疗后，再根据实际情况，适当调整和增减取用的穴位。

拔罐疗法的临床取穴原则主要有以下6种。

· 局部取穴 局部取穴是指在病痛的和邻近的部位取穴，选疼痛敏感点和压痛点（阿是穴）。

中医理论认为“腧穴所在，主治所在”，即每一穴位大都能调理所在局部病和邻近部位的病症，因此当某一部位发生病变时，可以在局部或邻近部位选穴拔罐。

此种取穴方法多用于调理病变部位比较明确、比较局限的病症，多用于器官、经脉、四肢、关节等部位的病痛，如头痛取太阳穴，膝关节病取阳陵泉穴，腹痛取天枢、气海等。

· 循经取穴 循经取穴是拔罐疗法调理疾病的核心，它是根据经络的循行、穴位的分布及其功能而确定的。

根据中医“经脉所过，主治所及”的原则，本经脉上的穴位能调理本经的疾病，互为表里经上的穴位能相互缓解表里两条经上的病，手足同名经的穴位可以上病下取或下病上取。

因而循经取穴又可分为本经取穴、表里经取穴和手足同名经取穴三个方面。

· 本经选穴 本经选穴：即病变在脏腑，则取本经的穴位。

如咳嗽可取手太阴肺经的云门、中府穴；偏头痛可取手少阳三焦经的天井穴、外关穴；胃痛可取足阳明胃经的足三里穴。

· 表里经取穴 即取与病症有关的表里经脉的穴位。

如肺脏有病可选手阳明大肠经的合谷穴，胃脏有病可选用足太阴脾经的商丘穴，肾脏有病可选足太阳膀胱经的肾俞穴。

· 同名经取穴 同名经取穴：十二经脉中，手足同名经脉上下相连接，四肢上的穴位也具有能够调理头面、内脏等部位疾病的特点，因而，某一经络脏腑有病，即可选用与其相连接的手经或足经上的穴位来拔罐理疗。

《灵枢·终始》篇中说：“病在上者下取之，病在下者高取之，病在头者取之足，病在足者取之膻”即是如此。

如肝脏有病可选手厥阴心包经的内关穴，心脏有病可选用足少阴肾经的太溪穴、照海穴等。

· 对症取穴 对症取穴，又叫“经验选穴”、“随症选穴”。

它是针对某些全身性病症，结合穴位的特殊作用及其应用经验，选取穴位进行拔罐。

如贫血取血海穴，外感发烧取大椎、合谷穴，高血压取曲池穴，头痛取太阳穴，晕动症取内关穴，颈椎病取大椎、肩井、天宗穴等。

此外，经络、穴位也需要休息，用的太频繁了，它的敏感性就会变差，若患者病情较复杂，更不可固守某穴某方，应取与其功用相似的穴位适当调整，或选用几组穴位交替拔罐。

如何又快又准找穴位 在针灸治疗的过程中，准确取穴历来备受医家重视。

医者只有在找对穴位的前提下才能实施针灸，而受针者才不会有剧烈的痛感。

由于拔罐疗法的施用面积较大，罐具较大时，一罐下面就会有多个穴位，相对而言，对选穴的精准性就明显宽松许多。

如果我们能找准穴位，便可有效提高调理效果。

然而，找准穴位并不难，它有一些巧妙的方法。

· 找痛点法 找痛点是最简单、最有效的找穴方法，即“以痛为腧”，也就是说身体上的疼痛或不适部位就是应当拔罐之处。

<<全人体拔罐>>

中医理论中将肌肉组织的一些疼痛、麻木、寒凉，甚至紧张、僵硬、挛缩等异常现象都纳入了“痛”的范畴。

如果身体的某些部位出现上述症状，则说明此处“筋脉拘急，气血不通”。

用拔罐法刺激痛处，可有效疏通经络，这样身体的病痛很快就会好转。

· 手指同身寸取穴法 中医诊疗时常常以手指作为度量尺寸和寻找穴位的标准。

人的手指在生长的过程中与身体的其他部位，在大小、长短上有相对的比例，因此可以选取本人手指的某一部分作为长度单位。

中指同身寸 以本人中指中间一节屈曲时内侧两端横纹头之间为一寸。

此法可用于四肢取穴的直寸和背部取穴的横寸。

拇指同身寸 以本人大拇指的宽度为一寸。

此法也适用于四肢部的直寸取穴。

横指同身寸 本人将食指、中指、无名指并拢，以中指中节横纹处为准，其横宽面为2寸；本人将食指、中指、无名指、小指并拢，以中指中节横纹处为准，其横宽面为3寸。

· 骨度分寸取穴法 骨度分寸法，古称“骨度法”，即以骨节为主要标志测量周身各部的长短，并依其尺寸按比例折算为定穴标准。

骨度分寸应当以患者的本身身材为依据。

一般来说，两乳头的间距为8寸；心窝到肚脐的距离约为8寸；肚脐到耻骨的距离约为5寸。

· 参照物取穴法 “参照物”可以是人体的某些部位，如两眉之间为印堂穴，两乳之间为膻中穴，握拳屈指、中指指尖处为劳宫穴等；也可以是一些位置明确的经络、穴位，如督脉和任脉位于人体正中线，其上的穴位较易确定，因此常作为两旁经穴定位的参考依据；取肢体外侧面的穴位时，应主要观察筋骨的凹陷等骨性标志；取肢体内侧面的穴位时，应注意动脉的搏动。

拔罐得法，立竿见影去病痛 小罐具也有大学问 不同材质的罐器 拔罐的工具可谓种类繁多，各具特色，从古代的兽角到竹罐、陶瓷罐、铜罐、铁罐、橡胶罐、玻璃罐和真空抽气罐等，甚至用过的罐头瓶也可以用于拔罐。

其中，玻璃罐、橡胶罐和真空抽气罐在家中最为常用。

玻璃罐 玻璃罐是用耐热质硬的玻璃制成的罐具，在许多药店及医疗器械商店都可买到，各种型号一应俱全。

目前，玻璃罐的临床应用较为普遍，其优点是质地透明，拔罐时能够随时观察到罐内皮肤的变化情况，以便于调整拔罐时间，同时吸附力也较强，易于清洗消毒。

其缺点是容易破碎。

橡胶罐 橡胶罐是仿照玻璃罐形状制成的橡胶罐具。

其优点是使用方便，操作简单，不易破碎。

但与玻璃罐相比，它没有用火，吸附力不强，效果就要差一些，也不能用于走罐，不能高温消毒，不易控制罐压。

真空抽气罐 真空抽气罐是在传统拔罐理论的基础上，结合现代科技，以树脂为原料制成的新型罐具，目前使用最广泛，拔罐效果也很好。

真空抽气罐具有质地透明、不易破碎、可调整罐内负压大小的优点。

需要注意的是，在不同尺寸的罐器 通常，我们在拔罐的时候要根据病情和要下罐的部位，选择口径适宜的罐具，一般分为大、中、小三种型号，口径小、容积大则吸力大，口径大、容积小则吸力小。

。

使用真空抽气罐前，要检查拔罐器的真空腔和罐具阀门等是否完好，以免漏气。

不同尺寸的罐器 通常，我们在拔罐的时候要根据病情和要下罐的部位，选择口径适宜的罐具，一般分为大、中、小三种型号，口径小、容积大则吸力大，口径大、容积小则吸力小。

· 大罐 适用部位：胸、背、腰、臀、腹、大腿部位。

适用人群：身强力壮、新病痛证的患者。

· 中罐 适用部位：颈、肩、上肢、小腿部位。

适用人群：瘦弱的成年人、老年人、久病重病者。

<<全人体拔罐>>

· 小罐 适用部位：头面部、关节部位、掌背、足背部位。

适用人群：体弱多病的成年人及儿童。

最常用的拔罐手法 按拔罐形式分类 留罐法： 在选定的拔罐部位上留置一段时间，一般留罐10~15分钟，大而吸力强的罐具留罐时间可稍短些，吸力弱的小罐留罐时间可适当长些。

闪罐法： 火罐吸住后，立即拔下，反复多次，至皮肤渐红为止。

此法多用于局部皮肤麻木或机能减退的症状，且不会在皮肤上形成瘀斑。

如果反复闪罐，使罐体温度过高，则应重新换罐操作。

走罐法： 又称推罐法，一般用于面积较大，肌肉丰厚处，如腰背部等。

操作时，宜先在选定部位和罐具的边缘涂一层凡士林等润滑油脂，待罐具吸住皮肤后，一手抚罐底，一手抚罐体，在皮肤上下左右来回推拉，至局部皮肤出现潮红或瘀血为止。

按排气方法分类 火罐法： 玻璃罐一般用火罐法，即利用热胀冷缩的原理，借燃烧时火焰的热力，排去空气，使罐内形成负压，将罐吸着在皮肤上。

火罐法又可分为以下几种方法： 投火法：本法多适用于患者取侧位，罐子呈水平横拔。

操作时可用酒精棉球、纸片或火柴，点燃后将其投入罐内，然后迅速将罐扣在要拔的部位。

此法因罐内有燃烧物质，为防止皮肤烧伤及烫伤，最好预先在选定部位放一层湿纸，或涂点水，然后再拔。

闪火法：本法适用于各种体位。

操作时，用镊子夹着点燃着的酒精棉球、纸片或火柴，在罐内绕一下，然后立即将燃烧物抽出，并将罐子扣在应拔的部位上。

此法可避免烫伤，但吸力相对较小。

架火法：此法可产生较强的吸力，适用于重力吸拔。

取一个直径2~3厘米，不易燃烧、传热的块状物，如橘皮、土豆片、黄瓜片等，放在应拔的部位上，上置小块酒精棉球，点燃后将罐子扣上。

贴棉法：本法多适用于患者取侧位，罐子呈水平横拔。

取1厘米见方的脱脂棉一小块，以酒精浸湿，紧贴在罐壁中段，用火柴点燃，然后迅速将罐子扣在选定的部位上。

滴酒法：在罐子内滴1~2滴酒精，转动罐体，使酒精均匀地附着于罐子的内壁上，但不要挤压法： 橡胶罐用挤压法。

操作时，将罐具置于选定的部位，用力挤压罐底，排出罐内空气，松手后罐具即可吸拔在体表。

抽气法： 将真空抽气罐置于选定的部位，用注射器从橡皮塞中抽出罐内空气，使罐内产生负压，罐具即可紧紧吸拔于体表。

流至罐口，然后用火柴将酒精燃着，迅速将罐子扣在选定的部位上。

做好充分准备，拔罐得心应手 拔罐前的准备工作至关重要，只有注意细节、考虑周全，才能拔得得心应手。

· 器具准备 根据症状及选定拔罐部位选择合适的罐具，检查所用的器具、材料是否齐备，然后一一消毒并擦净，按次序摆放好。

· 选定拔罐部位 人的腰背部肌肉平坦，而且各脏腑皆在腰背有对应的区域。

如肝区、肺区、脾区、肾区、胃区，在背部两侧轮流拔罐，操作方便且不影响工作或休息，效果也比较明显。

因此，这一区域为拔罐的最佳选择区。

此外，还可根据患者的具体症状选择相应的部位拔罐。

· 清洗消毒 施术者双手及患者拔罐部位均应清洗干净或常规消毒。

以开水浸过的湿毛巾清洗选定的拔罐部位，为防止烫伤，一般不用酒精或碘酒消毒。

若因治疗需要，必须在有毛发的部位或附近拔罐，则应先剃除毛发，或用热肥皂水将毛发、皮肤洗净后涂适量的凡士林，以免烫伤。

· 选择合适的体位 患者的体位正确与仰卧位 适用于前额、胸、腹及上下肢前面。

患者平卧于床上，颈部用枕头或棉被垫起。

<<全人体拔罐>>

否，关系着拔罐的效果。

正确的体位会使人感到放松舒适，要拔罐的部位可以充分暴露。

一般采用的体位有以下几种： 仰卧位 适用于前额、胸、腹及上下肢前面。

患者平卧于床上，颈部用枕头或棉被垫起。

俯卧位 适用于腰、背、臀部及上下肢后面。

患者屈曲手抱枕，面向下，下肢平放，俯卧于床上。

侧卧位 适用于侧头、面部、侧胸、髌部及膝部。

患者侧卧于床上，下肢伸直。

坐位 又分为仰靠坐位及俯伏坐位两种。

适用于头部、项部、背部、上肢及膝部、足部。

· 温罐 拔罐时应保持室内空气清新，温度适中。

冬季或深秋、初春时，天气寒冷，为避免患者受凉，拔罐前可预先将罐具放在火上燎烤，或在温水中捂暖。

罐体温度应与皮肤温度相同，或稍高于体温为宜。

· 补充水分 拔罐会使人体损失大量水分，所以拔罐前最好喝500毫升水或橙汁。

橙汁不但能给人体补充水分，还能为人体的大量的维生素。

.....

<<全人体拔罐>>

编辑推荐

拔罐又名“火罐气”、“吸筒疗法”，古称“角法”。是一种以杯罐作为工具，借热力排去其中的空气产生负压，使吸着于皮肤，造成瘀血现象的一种疗法。

拔罐作为一种调理身心的方法，在民间一直广受欢迎，如今还被人们用于调节亚健康、调理常见病、养生保健、美容塑身等方面，成为一种新的保健时尚。

为了使广大读者能够更好地掌握拔罐疗法，并运用正确的方法来进行实际操作，我们依据中医的脏腑、经络理论，在广泛吸取古今医家的拔罐经方、验方的基础上，结合现代研究成果，从临床实际出发，并结合大家普遍关注的问题，删繁就简，去芜存精，编写了《全人体拔罐》。

《全人体拔罐》适合对中医自我保健感兴趣的大众参考使用。

相信读者通过此书，一定可以学会自己动手解除病痛，为家人带来健康和快乐。

<<全人体拔罐>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>