

微信扫码获取配套视频资源



教学视频：

专家悉心讲解拔罐操作手法，帮你快速掌握手法要领。



微信群：

为读者打造线上共同学习中医传统疗法的微信社群，与全国读者分享心得体会、交流学习经验。



如何领取线上学习资源？

无需下载，免去注册，省时提效

1. 微信点击“扫一扫”；
2. 扫描左侧二维码；
3. 关注“青岛出版社微服务”公众号。



如何加入微信群？

1. 微信点击“扫一扫”；
2. 扫描左侧二维码；
3. 根据提示加入微信群；
4. 回复关键字，获取更多增值服务。

图书在版编目（CIP）数据

零基础学拔罐 / 成向东主编. —青岛: 青岛出版社, 2019.9
ISBN 978-7-5552-8342-3

I. ①零… II. ①成… III. ①拔罐疗法—基本知识 IV. ①R244.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 119651 号

《零基础学拔罐》编委会

主 编: 成向东

副主编: 吴 琼 石艳芳 张 伟

编委会: 石 沛 赵永利 姚 莹 王艳清 杨 丹 李 迪
余 梅 熊 珊

书 名 零基础学拔罐
LING JICHU XUE BAGUAN

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路 182 号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-68068026

策划编辑 刘晓艳

责任编辑 袁 贞

封面设计 曹雨晨

印 刷

出版日期 2019 年 9 月第 1 版 2019 年 9 月第 1 次印刷

开 本 16 开(710mm × 1010mm)

印 张 13

字 数 150 千

图 数 150 幅

书 号 ISBN 978-7-5552-8342-3

定 价 45.00 元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别: 中医保健类

目录

第1章

拔罐入门基础知识

拔罐对身体有哪些好处 / 2

拔罐方法有哪些 / 3

拔罐疗法须遵循的原则 / 6

拔罐的注意事项有哪些 / 7

拔罐的常用器具有哪些 / 8

拔罐的常用体位有哪些 / 9

拔罐疗法的操作顺序 / 11

拔罐时间要控制好 / 14

拔罐有哪些适应证和禁忌证 / 16

不同罐象的临床意义 / 17

第2章

疏通 14 条经脉，人体自有健康大药

了解经络和穴位 / 20

如何快速找到穴位 / 22

任脉 阴脉之海 / 24

督脉 阳脉之海 / 26

手太阴肺经 气息通畅的总管 / 28

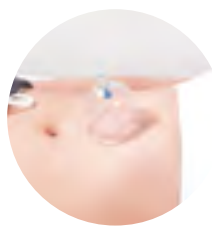
手阳明大肠经 让上肢气血充沛 / 30

足阳明胃经 让下肢多气多血 / 32

足太阴脾经 后天之本，气血之源 / 34

手少阴心经 养心保健作用大 / 36

手太阳小肠经 经手走头通督脉 / 38



足太阳膀胱经 通达全身之经 / 40

足少阴肾经 先天之本，生命之源 / 42

手厥阴心包经 代心行事的“使臣” / 44

手少阳三焦经 沟通上下主“气化” / 46

足少阳胆经 肝胆相照保健康 / 48

足厥阴肝经 疏肝理气调心情 / 50

第3章

疏经活络，从头到脚都健康

养心安神 清心泻火，宽中理气 / 54

滋肝明目 养肝明目，疏肝理气 / 56

调和脾胃 通调腑气，和胃止痛 / 58

补肾益精 温中益气，扶正固本 / 60

益智健脑 滋阴补肾，养心健脑 / 62

缓解疲劳 舒筋解痉，强健腰膝 / 64

强筋健骨 调理脏腑，补益虚损 / 66

第4章

防治未病，改善亚健康状态

精神抑郁 疏肝理气，祛除湿热 / 70

食欲不振 健脾和胃，补中益气 / 74

失眠 调和气血，安神定志 / 78

肌肉酸痛 活血化瘀，通经活络 / 81

第

5

章

调理脏腑，拔去内科常见病

感冒 调理脏腑，补益虚损 / 86

咳嗽 清热排毒，止咳平喘 / 90

头痛头晕 镇静止痛，通经活络 / 94

腹泻 健脾理气，调理肠胃 / 98

便秘 理气降逆，调理肠胃 / 102

高血压 疏肝理气，降火降压 / 106

糖尿病 培补元气，降低血糖 / 110

慢性胃炎 和胃健脾，理中降逆 / 114

慢性咽炎 清咽利喉，宣通肺气 / 118

第

6

章

活血化瘀，祛除外科常见病

颈椎病 消瘀散结，理气通络 / 124

落枕 疏通经络，舒筋止痛 / 128

坐骨神经痛 舒筋活络，强健腰膝 / 132

肩周炎 舒筋活络，通经止痛 / 135

风湿性关节炎 镇痛消炎，通利关节 / 139

第

7

章

培本固元，赶走常见男性病

前列腺炎 清热利湿，补益下焦 / 144

遗精 健脾益血，调肝补肾 / 148

阳痿 固本培元，生发阳气 / 152

秃顶 固本培元，益肾壮阳 / 156

第
8
章

内调外养，消除常见女性病

月经不调 调理气血，固本调经 / 162

痛经 活血调经，减轻疼痛 / 165

乳腺增生 消痈止痒，缓解疼痛 / 169

产后缺乳 疏肝理气，疏通经络 / 172

更年期综合征 疏肝理气，调补气血 / 176

第
9
章

补养气血，恢复美丽容颜

皮肤粗糙 调理脏腑，益气活血 / 182

面色晦暗 益气活血，祛斑养颜 / 186

面部皱纹 健脾益血，祛皱美容 / 190

肥胖 健脾除湿，调理肠胃 / 194



