



“农民工援助行动”
技能培训指定教材

PEIXUN ZHIDING JIAOCAI

适合于职业技能短期培训使用

主编：倪健民 王 炯

拔 罐 基本技能

BAGUAN JIBEN JINENG

使 用 对 象

进城务工人员 ○ 下岗再就业人员

 中国工人出版社



“千万农民工援助行动”
就业技能培训指定教材

JIUYE JINENG PEIXUN ZHIDING JIAOCAI

适合于职业技能短期培训使用

主编：倪健民 王 炯

编著：王国顺 周华云

江苏工业学院图书馆
拔罐章
藏书

基本技能

BAGU JINENG

进城务工人员◎下岗再就业人员

中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

拔罐基本技能/王国顺, 周华云编著. —北京: 中国工人出版社, 2009. 12

“千万农民工援助行动”就业技能培训指定教材

ISBN 978 - 7 - 5008 - 4540 - 9

I. 保… II. ①王…②周… III. 拔罐疗法—技术培训—教材 IV. R244. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 181573 号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京东城区鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100120

电 话: (010) 62350006 (总编室)

(010) 82075935 (编辑室)

发行热线: (010) 62004002 62005042 (传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京建泰印刷有限公司

版 次: 2009 年 12 月第 1 版 2009 年 12 月第 1 次印刷

开 本: 850 毫米×1168 毫米 1/32

印 张: 3.5

定 价: 10.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

“千万农民工援助行动” 就业技能培训指定教材

序 言

孙春兰

2009年年初，为应对国际金融危机挑战，推动解决农民工就业和生活方面遇到的突出问题，工会组织在全国范围内实施了“千万农民工援助行动”，以就业援助为重点，通过开展职业培训、岗位援助、创业指导、维权服务、生活帮扶等措施，对1000万名以上农民工实施援助。这是工会维护农民工合法权益、促进实现保增长保民生保稳定的一项重要举措。加强农民工就业技能培训，是帮助农民工实现就业的关键环节，是实施“千万农民工援助行动”的重要内容。

加强农民工就业技能培训，是提高农民工素质的重要途径。农民工作为改革开放和工业化、城镇化进程中涌现出来的一支新型劳动大军，是产业工人的重要组成部分，是推动改革开放和现代化建设不可或缺的重要力量。培养和造就一支高素质的农民工队伍，是巩固党的阶级基础、扩大党的群众基础，保持和发展工人阶级先进性的客观要求。随着经济社会的发展、产业的转型升级，企业对职工的技能要求越来越高，提高农民工素质的重要性和紧迫性日益凸显，迫切要求我们高度重视和切实加强对农民工

的就业技能培训，进一步提升他们的就业能力和竞争能力，满足农民工提升自身素质的迫切愿望，把农民工的人力优势变成人才优势，把数量优势变成质量优势。

加强农民工就业技能培训，是维护农民工合法权益的重要保证。维护农民工合法权益，是工会的基本职责，既包括对农民工劳动经济权益和民主权利的维护，也包括对学习权、发展权的维护。在一定意义上讲，维护他们的学习权、发展权，提高他们的学习能力、创新能力、竞争能力、创业能力，是对农民工权益的根本性和长远性维护。加强农民工就业技能培训，是落实党中央、国务院一系列关于维护农民工合法权益和改善农民工就业环境的政策措施的具体举措，有利于引导农民工学习业务、钻研技术，熟练掌握所从事工作岗位的操作技能和专业知识，使他们在激烈的市场竞争中站稳脚跟，实现自身价值，其合法权益的实现有更加坚实的基础和保证，符合广大农民工的长远利益和根本利益。

加强农民工就业技能培训，是提高企业核心竞争力、实现可持续发展的迫切需要。加强农民工就业技能培训，为企业摆脱困境提供人才保证和智力支持，是打造现代化创新型企业的重要根基。农民工分布在国民经济各个行业，在加工制造业、建筑业、采掘业及环卫、家政、餐饮等服务业中已占从业人员半数以上，发挥着越来越重要的作用。大力开展农民工职业技能培训和引导性培训，提高农民转移就业能力和外出适应能力，进而使之努力成为具备适应岗位变化需求、适应社会发展需要的技能和本领，具有较强实践能力和创造能力的知识型、技术型、创新型职工队伍，有利于企业化挑战为机遇、变压力为动力，实现全面协调可

持续发展，在市场竞争中立于不败之地。

加强农民工就业技能培训，是服务经济社会发展全局的重要措施。加强农民工就业技能培训，顺应发展社会主义市场经济的要求，顺应以市场为基础配置劳动力资源的规律，对于推动社会主义新农村建设，统筹城乡经济发展，顺利推进工业化、城镇化、现代化都具有重要的现实意义和深远的历史意义。通过对农民工就业技能培训，造就一支具有先进阶级理想、社会主义道德、现代科学文化知识和严格组织纪律的新型工人阶级队伍，增强农民工的工人阶级意识，加速推进农民工融入工人阶级队伍、加快知识化进程，有利于激发广大农民工的劳动热情和创造活力，在新的历史条件下更好地承担起中国工人阶级的历史使命和责任，全面建设小康社会、构建社会主义和谐社会。

中国工人出版社运用农民工熟悉的语言，借助农民工喜闻乐见的方式，针对广大农民工的特点和实际需要，编辑出版的农民工就业技能培训指定教材，是为提高农民工就业技能所做的一件实实在在的好事，是把“千万农民工援助行动”落在实处的具体举措。希望这套教材能够成为广大农民工求职就业的良师益友，为提高农民工职业技能水平发挥应有的作用。相信广大农民工兄弟通过学习，一定会提高自身技术技能素质、拓展自身创业就业的本领，用自己的双手创造更加幸福美好的生活。

(本序作者系中华全国总工会副主席、书记处第一书记)

简介

本书是中华全国总工会“‘千万农民工援助行动’就业技能培训指定教材”系列图书之一。

本书分四章介绍了拔罐的中医理论基础、与拔罐有关的人体经络穴位知识、拔罐的种类和基本操作技法以及拔罐疗法的对应病症。正文后附人体经络及主要穴位图。全书理论联系实际，通俗易懂，具有很强的针对性和可操作性。

本书适合各地农民工培训基地、学校以及保健按摩机构使用，也适用于劳动就业部门及工会组织开展下岗职工再就业培训、指导和普及教育活动。



目 录

拔罐概述	1
第一章 拔罐的中医理论知识	3
第一节 中医的整体观	3
第二节 中医的辨证论治	4
第三节 中医的阴阳学说	5
第四节 中医的经络学说	8
第二章 身体各部位常用穴位及主治病症提示	11
第一节 颜面部常用穴位	11
第二节 颈肩部常用穴位	13
第三节 背腰部常用穴位	15
第四节 胸腹部常用穴位	20
第五节 上部常用穴位	21
第六节 下部常用穴位	24
第七节 足部常用穴位	28
第三章 拔罐操作技能及相关知识	34
第一节 罐的种类和介质	34
第二节 拔罐的操作步骤	36
第三节 拔罐的方法分类	38



拔罐基本技能

第四节	拔罐的形式分类	40
第五节	体罐与足罐	41
第六节	罐斑以及颜色的诊断	45
第七节	拔罐适应症及禁忌	45
第八节	拔罐员的职业道德及服务程序	47
第四章	常见病的治疗与保健	49
第一节	内科常见病	49
第二节	外科常见病	66
第三节	妇科常见病	69
第四节	皮肤科常见病	73
第五节	伤科常见病	78
第六节	五官科常见病	83
第七节	养生保健拔罐	84
附：	人体经络及主要穴位图	87



拔罐概述

拔罐疗法古称“角法”。它通过物理的刺激和负压，人为造成毛细血管破裂淤血，调动人体干细胞修复功能及坏死血细胞吸收功能，能促进血液循环，激发精气，调理气血，达到提高和调节人体免疫力的作用。

拔罐是我国民间流传很久的一种独特的治病方法，俗称“拔火罐”、“拔罐子”、“吸筒”，在《本草纲目拾遗》中叫做“火罐气”，《外科正宗》中又叫“拔筒法”。古代多用于外科臃肿，起初并不是使罐，而是用磨有小孔的牛角筒，罩在患部排吸脓血，所以一些古籍中又取名为“角法”。关于拔罐治疗疾病最早的文字记载，是公元281~361年，晋代葛洪著的《肘后方》。

后来，牛角筒逐渐被竹罐、陶罐、玻璃罐所代替，治病范围也从早期的外科臃肿扩大到风湿痛、腰背肌肉劳损、头痛、哮喘、腹痛、外伤淤血、一般风湿、感冒及一切酸痛诸证。

中医认为，拔罐可以开泄腠理、扶正祛邪。疾病是由致病因素引起机体阴阳的偏盛偏衰，人体气机升降失常，脏腑气血功能紊乱所致。当人体受到风、寒、暑、湿、燥、火、毒、外伤的侵袭或内伤情志后，即可导致脏腑功能失调，产生病理产物，如淤血、气郁、痰涎、宿食、水浊、邪火等，这些病理产物又是致病因子，通过经络和腧穴走窜机体，逆乱气机，滞留脏腑，淤阻经脉，最终导致种种病症。拔罐产生的真空负压有一种较强的吸拔之力，其吸拔力作用在经络穴位上，可将毛孔吸开并使皮肤充血，使体内的病理产物从皮肤毛孔中吸出体外，从而使经络气血得以疏通，使脏腑功能得以调整，达到防治疾病的目的。中医认

为拔罐可以疏通经络，调整气血。经络有“行气血，营阴阳，濡筋骨，利关节”的生理功能，如经络不通则经气不畅，经血滞行，可出现皮、肉、筋、脉及关节失养而萎缩、不利，或血脉不荣、六腑不运等。通过拔罐对皮肤、毛孔、经络、穴位的吸拔作用，可以引导营卫之气施行输布，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。

现代医学认为，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，表皮淤血，出现自身溶血现象，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，能提高机体的抵抗力。现代医学认为，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。拔罐内压对局部部位的吸拔，能加速血液及淋巴液循环，促进胃肠蠕动，改善消化功能，促进和加快肌肉和脏器对代谢产物的清除和排泄。



第一章 拔罐的中医理论基础知识

拔罐疗法作为传统医学的组成部分，其原理源于中医基础理论，无论理论认识还是临床实践，都体现祖国医学理论体系的整体观、辨证观的主导作用。

第一节 中医的整体观

整体指的是统一性、完整性和联系性。

中医的整体观念认为，人是一个有机整体。构成人体的各个组织器官，在结构上是相互沟通的；在物质组成上是统一的，气血津液等时刻灌注全身，循行不休，周而复始；在功能活动上是相互协调，相互制约，互根互用的；在病理方面是相互影响，互为因果的。人与外界环境也有着密切的联系，在能动地适应自然的过程中，维持自身的机能活动，即所谓的“天人合一”和动态平衡。

机体的整体统一性是以五脏为中心，配以六腑，通过经络系统“内属脏腑，外络于肢节”的作用实现的，即把五脏六腑、五官九窍、四肢百骸等全身组织器官组合成一个有机整体，并通过精、气、血、津液的作用，完成机体统一的机能活动，维持五脏六腑之间的协调与平衡，使机体处于生化不息的稳定状态。



第二节 中医的辨证论治

辨证论治是中医重要的治疗手法。在中医看来，所谓“病”，就是有特定病因、发病形式、病机、发展规律和转归的一个完整的过程。如感冒、痢疾、疟疾、麻疹、哮喘和中风等等。症，是指疾病的具体临床表现，即症状和体征，如发热、咳嗽、头痛、眩晕、腰酸和疲乏无力等等。所谓证，就是对在疾病发展过程中，某一阶段的病理概括，包括疾病的原因（如风寒、风热、淤血、痰饮等等），病的部位（如表、里、某脏、某腑、某条经络等等），病的性质（如寒、热等等）和邪正关系（如虚、实等等），反映了疾病发展过程中该阶段病理变化的实质。

辨证论治分为辨证和论治两个阶段：所谓辨证，就是将四诊（望、闻、问、切）所收集的资料、症状和体征，通过分析、综合，辨清疾病的原因、性质、部位和邪正之间的关系，概括、判断为某种症。论治，则是根据辨证结果，确定相应的治疗方法。辨证是确定治疗方法的前提和依据，论治是辨证的目的，通过治疗的效果，可以检验辨证论治是否正确。辨证论治是中医认识疾病和治疗疾病的基本原则，是中医学对疾病的一种特殊的研究和处理方法，也是中医学的基本特点之一。

中医还有另外两个概念。即“辨病论治”和“对症治疗”。

辨病论治，是根据病确定治疗方法。由于病是疾病的全过程，过程长，变化多，很难确定划一的治疗方法，而证是反映疾病在某一阶段的病理变化实质，所以辨证论治比辨病论治更具体，更贴切，更具有可操作性。对症治疗，是根据症状确定治疗方法。症仅仅是疾病的外在表现，对症治疗属于治标之法，不宜作为主要的诊疗方法来采用。

对症治疗，包括同病异治和异病同治两个方面。



同病异治是指同一种疾病，由于发病的时间、地区以及患者机体的反应性不同，或处于发展的不同阶段，所以表现的证不同，因而治法也就不同。即病同，证不同，治法不同。

异病同治是指不同的疾病在其发展过程中，由于出现了相同的证，因而可采用相同的方法治疗。即病不同，而证同，治法同。

第三节 中医的阴阳学说

阴阳是宇宙中相互关联的事物或现象对立双方属性的概括。一般说，凡是运动的，外向的，上升的，温热的，明亮的，都属于阳；相对静止的，内守的，寒凉的，晦暗的，都属于阴。事物的阴阳属性，并不是绝对的，而是相对的。这种相对性，一方面，表现为在一定条件下，阴阳之间可发生相互转化。另一方面，体现于事物的无限可分性，阴阳之中复有阴阳。

（一）阴阳学说的基本内容

1. 阴阳对立制约

阴阳对立，是指阴阳代表了属性相反的两种事物和现象，或一事物内部的两个方面。如寒与热，升与降，动与静，上与下，天与地，水与火等等。

阴阳制约，是指阴阳中一方可制约、约束与之对立的另一方。正是由于阴阳的相互制约，才使事物取得了统一，使阴阳维持相对的平衡协调状态，即所谓“阴平阳秘”。相对立的阴阳双方中，若有一方过于亢盛，则对另一方过度抑制，可致其不足；若一方过于虚弱，则对另一方的抑制不足，可致其相对偏亢。如此，则阴阳双方失去了相对的平衡协调，称为“阴阳失调”。



2. 阴阳互根互用

阴阳互根是指一切事物或现象中相互对立着的阴阳两个方面，具有相互依存，互为根据的关系。即阴和阳任何一方都不能脱离另一方而单独存在，正所谓“孤阴不生，独阳不长”，每一方都以相对的另一方的存在作为自己存在的前提和条件。

阴阳互用是指阴阳双方不断地滋生、促进和助长对方。故《素问·阴阳应象大论》说“阴在内，阳之守也；阳在外，阴之使也”。相互为用的阴阳双方，若有一方虚弱，久之必致另一方也不足，从而出现“阴阳互损”的病理变化。

3. 阴阳消长平衡

阴阳消长是指对立统一的阴阳双方的量和比例不是一成不变的，而是处于不断消长变化之中。阴阳消长一般有两类不同的形式：此消彼长，此长彼消。这种消长形式一般出现在阴阳的对立制约过程中。阴阳皆消与阴阳皆长，这种消长形式一般存在于阴阳的互根互用之中。

阴阳平衡，是指阴阳消长稳定在一定范围内。阴阳之间的消长变化是永恒的，无休止的，如果这一消长变化是在一定范围，一定限度内进行的，那么事物在总体上仍旧呈现出相对稳定状态，即阴阳相对平衡协调状态。

4. 阴阳相互转化

阴阳转化，是指一事物的总体属性在一定条件下，可以向其相反的方向转化，即属阳的事物可以转化为属阴的事物，属阴的事物可以转化为属阳的事物。事物之所以能够转化，一方面是因为阴阳之间存在着依存关系，这是事物转化的内在依据。另一方面是因为阴阳之间不断消长变化，转化是消长的结果。另外，事物转化还必须具备一定的外部条件。



（二）阴阳学说在中医学中的应用

阴阳学说，贯穿在中医学理论体系的各个方面，用来说明人体的组织机构、生理活动、疾病的发生和发展变化规律，并指导着临床诊断和治疗。

1. 在疾病诊断上的应用

在诊法方面，运用望、闻、问、切四种诊法来搜集临床资料，对具体症状和体征，常用阴阳学说进行分析。如望诊方面，以色泽分阴阳，则鲜明者属阳，晦暗者属阴。切诊方面，以脉象分阴阳，则浮、数、洪、滑等属阳，沉、迟、细、涩等属阴。闻诊方面，以语声分阴阳，则高亢洪亮者属阳，低微无力者属阴。问诊方面，以喜恶寒热分阴阳，则喜寒恶热属阳，喜热恶寒属阴。

在辨证方面，阴阳是“八纲辨证”的总纲，热者为阳，实者为阳，在表者为阳；寒者为阴，虚者为阴，在里者为阴。

2. 用于疾病的治疗

由于疾病的基本病理变化是阴阳失调，即阴阳失去相对平衡，而出现的偏盛或偏衰状态，因此阴阳学说在治疗方面的运用，主要是根据这一基本病理变化，来确定治疗原则。阴阳偏盛表现为邪气盛的实证，治疗时采用“泻其有余”（实则泻之）的原则。凡阴盛的实寒证，用“寒者热之”的治则；阳盛的实热证，用“热者寒之”的治则。阴阳偏衰表现为正气不足的虚证，治疗时采用“补齐不足”（虚则补之）的原则。凡阴虚不能制阳而致阳亢的虚热证，用补阴的治则；阳虚不能制阴而致阴的虚寒证，用补阳的治则。



第四节 中医的经络学说

经络和阴阳五行、营卫、气血以及脏腑等共同构筑了一个完整的理论体系。“经”即径，如通达各处的路径；“络”即网，如错综连缀的网丝。经是纵行的干线，络是横出的旁枝，它们互相贯穿在人体的上下、左右、前后、内外，或深或浅地把五脏、六腑、头面、躯干、四肢等都联系起来，成为一个有机的整体，通过协调运作完成各项复杂的内在功能。

（一）十二正经

在天人相应学说的背景下，古人将其比为流经中国的十二条大河。经脉的命名和分布在经脉的范围内，计分“十二经脉”和“奇经八脉”二类。十二经在六脏（含心包络）六腑的统摄下，各自建立一经。由于经脉与脏腑有直接的连属关系，同时阴经与阳经之间又有一定配偶，在整个体系中占据主要位置，故又称“正经”。

这十二条正经，六条是分布在上肢和躯干的，即手六经，还有六条是分布在下肢和躯干的，为足六经。阳经和一部分阴经都上达于头部。又由于人的肢体都有内、外侧两边，而分布在内侧的属阴，分布在外侧的属阳。

于是把手六经中三条分布在上肢内侧一边的叫手三阴经，另三条分布在上肢外侧叫手三阳经。同样，在下肢内侧的三条叫足三阴经，外侧的三条叫足三阳经。

由于古人把易学中阴阳概念运用于说明事物的复杂情况，常常把它分为三个阶段，即把阴分为少阴（阴气初生）、太阴（阴气大盛）、厥阴（太少两阴交尽）；把阳分为少阳（阳气初生）、太阳（阳气大盛）、阳明（阳气盛极）。