

推荐
书

世界中医药学会联合会
中医适宜技术评价与推广委员会

中医适宜技术操作入门丛书

图解

推拿罐疗法

总主编 / 张伯礼 副总主编 / 郭义 王金贵
主编 / 陈泽林



看得见的操作

听得见的讲解



中国
科技出版社

图解

推拿罐疗法

● 总主编 张伯礼

● 副总主编 郭义 王金贵

● 主编 陈泽林



中医适宜技术操作入门丛书

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本着“看得懂、学得会、用得上”的编写原则，本书重点突出推拿罐的临床操作技术及相关知识。全书图文并茂，更配以操作视频，用二维码的形式附于正文相应位置，方便实用，真正实现“看得见操作，听得见讲解”。本书适合广大针灸临床工作者、基层医师及中医爱好者参考阅读。

图书在版编目（CIP）数据

图解推拿罐疗法 / 陈泽林主编. —北京：中国医药科技出版社，2017.10
（中医适宜技术操作入门丛书）

ISBN 978-7-5067-9625-5

I. ①图… II. ①陈… 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 250725 号

本书视频音像电子出版物专用书号：

ISBN 978-7-88726-205-7



美术编辑 陈君杞

版式设计 也在

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710×1000mm $\frac{1}{16}$

印张 14 $\frac{1}{4}$

字数 211 千字

版次 2017 年 10 月第 1 版

印次 2017 年 10 月第 1 次印刷

印刷 北京盛通印刷股份有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-9625-5

定价 45.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话：010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



丛书编委会

总主编 张伯礼

副总主编 郭义 王金贵

编委 (按姓氏笔画排序)

王红 史丽萍 刘阳阳

孙庆 李岩 李强

李迎红 李桂兰 张磊

陈泽林 周丹 宗振勇

房纬 孟向文 赵雪

姚凯 耿连岐 郭永明

郭笑冬 谭涛 翟伟

潘兴芳

学术秘书 何芹芹



本书编委会

主 编 陈泽林

副 主 编 陈 波 刘佩东 阎丽娟
郭 扬 李 丹 蒙秀东
李梦丹

编 委 吕中茜 邢立莹 齐婧蕾
安 琪 陈向红 陈柳伊
余伟佳 邱继文 张嘉殷
柳昌希 祝秋梅 郭昊然
高雪艳 温景荣 潘兴芳



王序

中医药是中国古代科学技术的瑰宝，是打开中华文明宝库的钥匙。一直以来，中医药以独特的理论、独特的技术在护佑中华民族健康中发挥着独特的作用。正如习近平总书记在全国卫生与健康大会上所强调的，中医学是我国各族人民在长期生产、生活和同疾病做斗争中逐步形成并不断丰富发展的医学科学，是我国具有独特理论和技术方法的体系。

“千淘万漉虽辛苦，吹尽狂沙始见金。”从针刺到艾灸，从贴敷到推拿，从刮痧到拔罐，这些技术经过历史的筛选，成为中医药这个宝库中的珍宝，以其操作便捷、疗效独特、安全可靠受到历代医家的青睐，并深深地融入人民群众的日常生活中。这些独特的技术不仅成为中医药独特的标识基因，更成为人民群众养生保健、疗病祛疾的重要选择。

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央把中医药提升到国家战略高度、作为建设健康中国的重要内容，提出了一系列振兴发展中医药的新思想、新论断、新要求，谋划和推进了一系列事关中医药发展的重大举措，出台了《中华人民共和国中医药法》，印发了《中医药发展战略规划纲要（2016—2030年）》，建立了国务院中医药工作部际联席会议制度，发表了《中国的中医药》白皮书，推动中医药从认识到实践的全局性、深层次的变化。

刚刚胜利闭幕的党的十九大，作出了“坚持中西医并重，传承发展中医药事业”的重大部署，充分体现了以习近平同志为核心的党中央对中医药

工作的高度重视和亲切关怀。这为我们在新时代推进中医药振兴发展提供了遵循、指明了方向。

习近平总书记指出，坚持中西医并重，推动中医药与西医药协调发展、相互补充，是我国卫生与健康事业的显著优势。近年来，我们始终坚持以人民为中心的发展思想，按照深化医改“保基本、强基层、建机制”的要求，在基层建立中医馆、国医堂，大力推广中医适宜技术，提升基层中医药服务能力。截至2016年底，97.5%的社区卫生服务中心、94.3%的乡镇卫生院、83.3%的社区卫生服务站和62.8%的村卫生室能够提供中医药服务。“十三五”以来，我们启动实施了基层中医药服务能力提升工程“十三五”行动计划，把大力推广中医适宜技术作为工作重点，并提出了新的更高的要求。

在世界中医药学会联合会中医适宜技术评价与推广委员会、中国健康传媒集团和天津中医药大学的大力支持下，张伯礼院士、郭义教授组织专家对21种中医适宜技术进行了系统梳理，包括拔罐疗法、推拿罐疗法、皮肤针疗法、火针疗法、刮痧疗法、耳针疗法、电针疗法、水针疗法、微针疗法、皮内针疗法、子午流注针法、刺络放血疗法、穴位贴敷疗法、穴位埋线疗法、艾灸疗法、自我康复推拿、小儿推拿、推拿功法、伤科病推拿、内科病推拿、食养食疗法，从基础理论、技法介绍、临床应用等方面详细加以阐述，编纂成《中医适宜技术操作入门丛书》。该丛书理论性、实用性、指导性都很强，语言通俗，图文并茂，还配有操作视频，适合基层医务工作者和中医爱好者学习使用。

希望这套丛书能够让中医适宜技术“飞入寻常百姓家”，更好地造福人民群众健康，为健康中国建设作出贡献。

国家卫生计生委副主任
国家中医药管理局局长
中华中医药学会会长

2017年10月





张序

2016年8月，全国卫生与健康大会在北京召开。这是新世纪以来，具有里程碑式的卫生工作会议，吹响了建设健康中国的号角。习近平总书记出席会议并发表重要讲话。他强调，没有全民健康，就没有全面小康。要把人民健康放在优先发展的战略地位，以普及健康生活、优化健康服务、完善健康保障、建设健康环境、发展健康产业为重点，加快推进健康中国建设，为用中国办法解决世界医改难题进行了具体部署。

习近平总书记指出，在推进健康中国建设的过程中，要坚持中国特色卫生与健康发展道路。预防为主，中西医并重，推动中医药和西医药相互补充、协调发展，努力实现中医药健康养生文化的创造性转化、创新性发展。中医药要为健康中国建设贡献重要力量。

中医学是中华民族在长期生产与生活实践中认识生命、维护健康、战胜疾病的经验总结，是中国特色卫生与健康的战略资源。广大人民群众在数千年的医疗实践中，积累了丰富的防病治病经验与方法，形成了众多有特色的中医实用适宜技术。前几十年，由于以药养医引致过度检查、过度医疗，使这些适宜技术被忽视，甚至丢失。这些技术简便价廉，既可以治病，也可以防病保健；既可以在医院使用，也可以在社区家庭应用，在健康中国的建设中大有可为，特别是对基层医疗单位具有重要的实用价值。

记得20世纪六七十年代有一本书，名为《赤脚医生手册》，这本深紫色塑料皮封面的手册，出版后立刻成为风靡全国的畅销书，赤脚医生几乎人手一册。从常见的感冒发热、腹泻到心脑血管疾病和癌症；从针灸技术操作、中草药到常用西药，无所不有。在长达30年的岁月里，《赤脚医生手册》不仅在经济不发达的缺医少药时代为我们国家培养了大量赤脚医生和基层工作人员，解决了几亿人的医疗问题，立下汗马功劳，这本书也可以说是全民健康指导手册。

编写一套类似《赤脚医生手册》的中医适宜技术丛书是我多年的夙愿。现在在医改深入进程中，恰逢其时。因此，我们组织天津中医药大学有关专家，在世界中医药学会联合会中医适宜技术评价和推广委员会、中国针灸学会刺络与拔罐专业委员会的大力协助下，在中国医药科技出版社的支持策划下，对千百年来医家用之有效、民间传之已久的一些中医适宜技术做了比较系统的整理，并结合医务工作者的长期实践经验，精心选择了21种中医适宜技术，编撰了这套《中医适宜技术操作入门丛书》。

丛书总体编写的原则是：看得懂，学得会，用得上。所选疗法疗效确实，安全性好，针对性强，重视操作，力求实用，配有技术操作图解，清晰明了，图文并茂，并把各技术操作方法及要点拍成视频，扫二维码即可进入学习。本丛书详细介绍了各种技术的操作要领、操作流程、适应证和注意事项，以及这些技术治疗的优势病种，使广大读者可以更直观地学习，可供各级医务工作者及广大中医爱好者选择使用。当然，书中难免会有疏漏和不当之处，敬请批评指正，以利再版修正。

中国工程院院士
天津中医药大学校长
中国中医科学院院长



2017年7月

前言

中医是中华民族在长期的生产与生活实践中认识生命、维护健康、战胜疾病的宝贵经验总结。广大人民群众在数千年的医疗实践中积累了丰富的防病治病的方法，从而形成了众多中医特有的实用疗法。它们是我国传统医学宝库中的一大瑰宝，也是中医学的重要组成部分。

为了继承和发扬这些中医特有的宝贵经验，普及广大民众的医学保健知识，满足广大民众不断增长的自我保健需求，中国医药科技出版社和世界中医药学会联合会组织有关专家，根据中医药理论，对千百年来民间传之已久、医家用之于民、经实践反复验证而使用至今的一些中医实用技术做了系统整理，并结合医务工作者们的长期实践经验，精心选择了 21 种中医实用疗法，编撰了这套《中医适宜技术操作入门丛书》。

本丛书所选疗法疗效确实，针对性强，有较高的实用价值。本着“看得懂，学得会，用得上”的原则，我们在编写过程中重视实用和操作，文中配有操作技术的图解，语言表达生动具体、清晰明了，力求做到图文并茂，并把各技术操作方法及要点拍成视频，主要阐述它们的技术要领、规程、适应证和注意事项，使广大读者可以更直观更简便地学习各种技术的具体操作流程。这些适宜技术不但能够保健治病，在关键时刻还可以救急保命，具有疗效显著、取材方便、经济实用、操作简便、不良反应少等特点，非常适合基

层医疗机构推广普及，有的疗法老百姓也可以在医生的指导下用来自我治病和保健。

本丛书在编写过程中得到了世界中医药学会联合会和中国医药科技出版社的大力支持，中医界众多同道也提出了许多有建设性的建议和指导，由于条件有限，未能一一列出，在此我们深表谢意。由于编者水平有限，书中难免会有疏漏和不当之处，敬请批评指正。

丛书编委会

2017年7月

说明 编写

拔罐疗法距今已有 2500 年历史。拔罐疗法主要由负压的吸拔和罐口的挤压而起作用。通过推拉动作让拔的罐动起来，叫“走罐”，是 20 世纪 50 年代的成就。“走罐”的推拉动作相当于推拿手法的推法和擦法，进一步深入研究发现，推拿的众多手法若结合拔罐来表达效果更好，这样一来，“走罐”一词就不能完整表达结合了推拿手法的拔罐的内涵，于是，推拿罐疗法的概念产生了。

最早提出“推拿罐疗法”的是陈泽林教授，该疗法是陈泽林教授通过多年的临床实践所取得的成果。陈泽林教授从事教学、科研与临床工作已近 30 年，在天津中医药大学以及郭义教授的支持下成为中国针灸学会刺络与拔罐专业委员会的创会秘书长、世界中医药学会联合会中医适宜技术评价与推广委员会创会副会长兼秘书长。丰富的经历、耐心钻研的精神为其提出该疗法奠定了基础，且在研究过程中得到了石学敏院士、张伯礼院士以及郭义教授、李志道教授的指导与支持。

推拿罐疗法从推拿的角度来看属于器械推拿的范畴，从拔罐的角度来看又多是拔罐的技法表现。我们知道，推拿的手法之“力”，在受术者体表特定的部位或穴位上做“功”，这种“功”转换成“能”和“信息”，有调整受术者脏腑经络气血的功能。徒手推拿的手法所产生的

“力”“能”“信息”是有限的；静态拔罐产生的吸拔力和罐口的挤压力作用主要在局部，走罐在静态拔罐的基础上主要增加了摩擦力，而推拿罐可对受术者肌体在多层次、多维度、全方位、全方向上施力，获得的“能”更强大，“信息”更丰富，效应也就更深广。因此，推拿罐将推拿与拔罐两种疗法的功效进行有机融合，收到了 $1+1 > 2$ 的效应。

本书分为基础篇、技法篇和临床篇三部分内容。基础篇主要介绍推拿罐疗法的历史源流、作用机制、中医理论基础、施治原则以及处方要素；技法篇主要介绍推拿罐疗法的操作要点、操作手法、常用方案、施术后事项及意外情况的处理和预防；临床篇主要介绍推拿罐疗法在内科、骨外科、皮肤科、泌尿系及男科、妇产科、儿科等临床各科中的具体运用。

本书由陈泽林教授担纲完成，另外，天津中医药大学针灸推拿学院的部分老师，以及跟诊时间较长、熟悉推拿罐操作的如湖北中医药大学七年制中西医结合专业的陈柳伊等优秀学者也承担了部分书稿工作；本书受术模特是蒙秀东、陈向红和李梦丹同学；摄像摄影工作由天津中医药大学毕业的摄影师陆展承担，在此一并表示谢意。

推拿罐疗法作为一项中医适宜技术推出已经3年了，希望得到更多的认识推广，以满足更多人们的健康需求。当然，作为一门创新的疗法，还有待进一步丰富完善，尤其是本书首次提出的“皮象”“筋象”“辨象施治”“度筋诊病”概念与理论，更需要同行的审评指正。欢迎读者朋友以及广大专家、学者多提宝贵意见。我们期待在以后的研究中，有更多的成果奉献给社会。

编者

2017年6月



001~045

基础篇

》》 第一章 历史源流 / 002

- 一、吸拔按摩结合——取象于动物吸奶的本能 / 002
- 二、雏形于先秦 / 003
- 三、奠基于秦汉两晋 / 005
- 四、探索于隋唐宋元 / 006
- 五、发展于明清 / 009
- 六、成熟于近代 / 012
- 七、兴盛于现代 / 013
- 八、开花结果于今天 / 016

》》 第二章 作用机制 / 018

- 一、中医对推拿罐疗法作用的认识 / 018
- 二、西医对推拿罐疗法作用的认识 / 022

》》 第三章 中医理论基础 / 024

- 一、藏象 / 024
- 二、经络 / 025
- 三、经筋 / 026
- 四、皮部 / 027
- 五、腧穴 / 028

》》 第四章 施治原则 / 029

- 一、病有浮沉 治有浅深 / 029
- 二、力有大小 三才分部 / 029

基础篇

三、司外揣内 辨象施治 / 030

四、法随象出 施法有度 / 032

五、补虚泻实 兼顾体质 / 033

第五章 处方要素 / 035

一、罐具 / 035

玻璃罐 / 035 陶罐 / 036

抽气罐 / 036 砭石罐 / 037

竹罐 / 037

二、罐具的吸拔方法 / 038

闪火法 / 038 喷洒法 / 039

蒸汽法 / 039 水煮法 / 039

抽气罐法 / 039

三、介质 / 040

四、施术部位 / 040

五、手法选择、操作顺序与方向 / 041

六、手法力与吸拔力 / 041

天部手法——轻手法（浅吸法） / 042

人部手法——中手法（中吸法） / 042

地部手法——重手法（深吸法） / 042

七、施术速度及时机 / 043

八、施术时间、频率与疗程 / 044



047~080

技
法
篇

第六章 操作要点 / 048

第一节 操作前的准备 / 048

一、一般准备 / 048

二、体位准备 / 048

第二节 操作手法 / 049

一、吸拔罐前的操作手法 / 049

击罐 / 049

叩罐 / 050

滚熨罐 / 050

点压罐 / 051

点揉罐 / 052

摩罐 / 052

二、吸拔罐后在罐体上进行的操作手法 / 053

闪罐 / 053

留罐 / 053

揉罐 / 054

推摩罐 / 054

擦罐 / 055

推罐 / 056

拉罐 / 056

搓罐 / 057

抹罐 / 058

按压罐 / 058

按揉罐 / 059

振颤罐 / 059

拿罐 / 060

摇罐 / 061

刮罐 / 061

拔罐 / 062

拍罐 / 063

提罐 / 063

旋罐 / 064

三、吸拔罐后配合主动活动或被动活动 / 064

第三节 推拿罐疗法的常用方案 / 067

肩胛“〕〔”形方案 / 067

肩腰“〕〔”形方案 / 068

肩脊“个”字方案 / 068

上焦三角方案 / 068

技法篇

中焦方形方案 / 069

下焦“井”形方案 / 069

腰骶“八”字方案 / 069

四肢方案 / 070

面部方案 / 071

腹部常规方案 / 071

腹部“龟”形方案 / 072

腹部“几”形方案 / 072

腹部“O”形方案 / 073

足底“新月”方案 / 073

振奋阳气方案 / 074

泌尿生殖方案 / 074

颈肩部“兀”形方案 / 074

头顶部“川”字方案 / 075

头部两侧“川”字方案 / 075

美容方案 / 076

固肾壮腰方案 / 076

祛瘀泻浊方案 / 076

第四节 施术后事项 / 077

一、起罐方法 / 077

二、施术后处理 / 077

第七章 注意事项和意外处理 / 078

第一节 注意事项和禁忌 / 078

一、注意事项 / 078

二、禁忌 / 078

第二节 意外情况的处理及预防 / 079