

- ◆ 全国职业培训推荐教材
- ◆ 劳动和社会保障部教材办公室评审通过
- ◆ 适合于职业技能短期培训使用

● 推荐使用对象:

- ▲ 农村进城务工人员
- ▲ 就业与再就业人员
- ▲ 在职人员



保健拔罐

基本技能

244.3
00408

W

全国职业培训推荐教材

劳动和社会保障部教材办公室评审通过

适合于职业技能短期培训使用

保健拔罐基本技能

中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

保健拔罐基本技能/王国顺, 于天源主编. —北京: 中国劳动
社会保障出版社, 2004

职业技能短期培训教材

ISBN 7-5045-4647-X

I. 保… II. ①王… ②于… 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(2004)第 075249 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

北京市惠新东街 1 号 邮政编码: 100029

出版人: 张梦欣

*

新华书店经销

北京市艺辉印刷有限公司印刷 北京助学印刷厂装订

850 毫米×1168 毫米 32 开本 2.625 印张 67 千字

2004 年 8 月第 1 版 2004 年 9 月第 1 次印刷

印数: 3200 册

定价: 7.00 元

读者服务部电话: 010-64929211

发行部电话: 010-64911190

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话: 010-64911344

前 言

职业技能培训是提高劳动者知识与技能水平、增强劳动者就业能力的有效措施。职业技能短期培训，能够在短期内使受培训者掌握一门技能，达到上岗要求，顺利实现就业。

为了适应开展职业技能短期培训的需要，促进短期培训向规范化发展，提高培训质量，劳动和社会保障部教材办公室组织编写了职业技能短期培训系列教材。这套教材涉及第二产业和第三产业 50 多个职业（工种）。在组织编写教材的过程中，以相应职业（工种）的国家职业标准和岗位要求为依据，并力求使教材具有以下特点：

短。适合 15~90 天的短期培训，在较短的时间内，让受培训者掌握一种技能，从而实现就业。

薄。每种教材都是一本小薄册子，字数一般在 10 万字左右。教材中只讲述必要的知识和技能，不详细介绍有关的理论，避免多而全，强调有用和实用，从而将最有效的技能传授给受培训者。

易。内容通俗，图文并茂，容易学习和掌握。教材以技能操作和技能培养为主线，用图文相结合的方式，通过实例，一步步地介绍各项操作技能，便于学习、理解和对照操作。

这套教材适合于各级各类职业学校、职业培训机构在开展职业技能短期培训时使用。欢迎职业学校、培训机构和读者对教材中存在的不足之处提出宝贵意见和建议。

劳动和社会保障部教材办公室

简 介

本书通俗易懂，具有较强的针对性和速成性，适合于职业技能短期培训。通过培训，可以使初学者或具有一定基础的人员达到从事保健拔罐服务工作的基本要求。全书内容涉及人体常用腧穴的位置及作用，保健拔罐人员的职业道德，保健拔罐服务程序，保健拔罐的种类及手法，养生保健、内科常见病、妇科常见病、骨科常见病及五官科常见病的拔罐方法。另外，本书还涉及足部保健拔罐。

本书可作为城市下岗职工、农村劳动力转移培训教材，也可供正在从事此项工作或准备从事此项工作的人员学习参考。

本书的编写工作得到了北京市劳动和社会保障局的大力支持，在此表示感谢。

本书由王国顺、于天源主编，马文珠主审。

目 录

第一章 保健拔罐基础知识.....	(1)
第一节 概述.....	(1)
第二节 保健拔罐职业道德及服务程序.....	(4)
第二章 保健拔罐常用腧穴.....	(6)
第一节 腧穴的定位方法.....	(6)
第二节 身体各部位常用腧穴.....	(10)
第三章 保健拔罐基本技能.....	(35)
第一节 保健拔罐的操作方法.....	(35)
第二节 足罐.....	(41)
第三节 拔罐与综合疗法.....	(44)
第四章 常见病的治疗方法.....	(46)
第一节 养生保健.....	(46)
第二节 内科常见病.....	(49)
第三节 妇科常见病.....	(64)
第四节 骨科常见病.....	(69)
第五节 五官科常见病.....	(75)

第一章 保健拔罐基础知识

第一节 概 述

一、拔罐的历史

拔罐疗法古称“角法”，又称“火罐气”。

拔罐疗法早在 2000 多年以前就有记载，《黄帝内经》《外台秘要》等书都对拔罐有所论述。

在原始社会，人们在与野兽搏斗或劳动过程中，必定有些外伤，身体产生肿或疼，古人把动物角削个洞，吸取身体上的脓，这些手法得到了积累，逐步形成了拔罐疗法。

拔罐疗法是祖国传统医学的一部分。随着人民生活水平的不断提高，人们对养生保健的需求也越来越旺盛。

在一些宾馆、饭店、社区医疗站等，保健拔罐已悄悄进入百姓生活中。

保健拔罐操作方便，易于推广，易学易懂，普及性强，很受百姓的欢迎。

二、保健拔罐的作用

1. 疏通经络

经络是运行全身的气血、联络脏腑、沟通内外的通路，有经脉和络脉。经络系统十二经脉及其分支通达表里，贯穿上下，联络脏腑。奇经八脉联系沟通十二正经，十二经筋，十二皮部，联络筋脉皮肉。经络使人体成为统一协调的整体。内脏病变始见于皮部，保健拔罐正是作用于人体体表，通过局部毛细

血管扩张充血，使人体活血化瘀、舒通经络，通过体表的刺激传导至内脏器官，对内脏活动产生一定的影响，使内脏器官的功能得以调节。

2. 调整阴阳

人体是一个对立统一的整体，当病邪侵入到人体时，阴阳平衡失调。阴阳平衡失调可表现出气血失和、营卫不和、表里出入等。保健拔罐可刺激体表，反射到人体神经中枢，调整人体兴奋或抑制，促使人体阴阳达到平衡。

3. 增强免疫力

十二皮部与经络、脏腑有着联系，保健拔罐刺激了皮肤，使局部血流丰富，加速体内代谢物排除，有助于人体战胜邪气。人体正气存内，邪气不易入。通过疏通经络、调和气血、调整脏腑，可增强人体免疫能力。

三、保健拔罐的禁忌症

保健拔罐在解除疲劳、治疗病症方面，有很好的效果。但保健拔罐也有一定局限性，在一些特殊情况下，也有一定的危险性，在施术前，一定要了解和判断被施术者是否有禁忌症。保健拔罐禁忌症如下：

1. 皮肤病患者

脓肿、湿疹、疱疹、溃疡性皮肤病患者等。

2. 感染性疾病患者

肺结核、骨结核、化脓性关节炎、丹毒患者等。

3. 危重病人

严重的心脏病、恶性肿瘤、恶性贫血、血友病、白血病患者等。

4. 其他

妇女月经期、醉酒、饥饿与饭后慎用。孕妇的腹部及骶部要慎用，否则容易造成流产等不良后果。

四、保健拔罐的注意事项

1. 防止时间过长

保健拔罐的时间要适宜，疼痛严重或病症在里保健拔罐的时间要长一些，病症在表保健拔罐的时间要短一些。一般保健拔罐的时间以10~15分钟为宜，不要过长。时间太长，皮肤容易起泡。

2. 水泡的处理

在保健拔罐中，如果顾客皮肤上因烫伤或留罐时间太长而起了水泡，不要着急，更不要急于挑破水泡。小泡勿需处理，仅敷以消毒纱布，防止擦破即可。水泡较大时，用消毒针将水放出，涂以龙胆紫药水，或用消毒纱布包敷，以防感染。

3. 防止烫伤

保健拔罐员进行操作时，带有酒精的棉球不要烧到罐口，也可以以湿布降低罐口的温度，以防止顾客的皮肤被烫伤。

4. 防止脱罐

让受术者摆正体位，减轻罐向下垂的力量。保证受术者卧位姿势的舒适性，减少受术者移动，以免罐体脱落。保健拔罐施术时，检查罐拔的力度，以确定是否能长时间施术。每个罐体之间的距离不易太近，否则容易把罐挤掉。

5. 其他

(1) 拔罐时要选择适当体位。

(2) 罐应拔于肌肉丰满的部位。

(3) 骨骼凸凹不平、毛发较多的部位和脐、胸、腹等均不宜拔罐。

(4) 拔罐时要根据所拔部位的面积选择大小适宜的火罐。

(5) 操作时必须迅速，才能使罐拔紧，吸附有力。

(6) 用火罐时应注意勿灼伤或烫伤皮肤。

(7) 皮肤有过敏、溃疡、水肿和大血管分布的部位，不宜拔罐。

- (8) 高热抽搐者、孕妇的腰骶部位不宜拔罐。

第二节 保健拔罐职业道德及服务程序

一、职业道德

道德一般指在一定的社会条件下，人们所遵守的原则和标准。

职业道德是从事一定职业的人，在工作领域中遵循与职业活动相适应的行为规范。

1. 保健拔罐员的职业道德

保健拔罐员的职业道德是指保健拔罐员在从事保健拔罐的过程中，应遵循与保健拔罐职业相适应的行为规范。

保健拔罐所应遵循的行为规范主要包括：对待客人，无论贫富，无论男女老幼，态度要一致，服务要周到；遵守国家的法律，尽职尽责。

2. 保健拔罐员的岗位职责

(1) 保健拔罐员要认真学习业务技能。保健拔罐直接接触人体，如果手法不准确，可能危害人体健康。因此，保健拔罐员在操作手法上要尽可能追求技艺高超。

(2) 保健拔罐员要有良好的服务态度，要懂得尊重他人，对待所有的顾客都要有礼貌，举止谈吐要有分寸。

(3) 注意个人仪容仪表，保持良好的形象。

(4) 保持保健拔罐室及个人的卫生，勤洗手，勤剪指甲，拔罐操作中，保健拔罐员手上不戴任何装饰品。

(5) 遵守国家的法律、法规。

二、保健拔罐服务程序

1. 保健拔罐前的准备工作

(1) 做好个人卫生，胸前佩戴胸卡，以文明语言迎宾。

- (2) 根据顾客的需求，准备各类拔罐用具。
- (3) 用消毒手巾擦净各类备用罐。
- (4) 在罐口涂上少许凡士林。冬天时，注意室内温度，并把各类备用罐烘热。

2. 保健拔罐中的服务工作

- (1) 保健拔罐员要指导受术者采取正确体位，以保证顾客舒适，时间长了也不能感到劳累。老年人要尽量采取卧位。
- (2) 施术时，施术部位一定要用酒精进行消毒。
- (3) 在对顾客进行保健拔罐时，以文明语言询问顾客的要求。

3. 保健拔罐后的服务工作

- (1) 保健拔罐后，询问顾客是否需要休息，注意顾客的保暖工作。
- (2) 认真听取顾客对保健拔罐的意见。
- (3) 以文明的语言与顾客告别，整理好保健拔罐室。

第二章 保健拔罐常用腧穴

腧穴是人体脏腑、经络之气输注于体表的部位，是拔罐、针灸治疗疾病的特定部位。腧穴分为经穴、经外奇穴、阿是穴。经穴是分布于经络上的穴位。经外奇穴是指其有奇效，又不在十四经上的穴位。阿是穴是指人体上的痛点。

腧穴与脏腑、经络有密切关系。腧穴具有接受刺激、防治疾病、反应病症、协助诊断的作用。在治疗方面，既可治疗局部疾病，又可治疗该穴所在经脉通达部位的疾病。此外，一些腧穴还有双向调节作用，即对机体的不同状态，可起到良性调节作用，如内关穴既可治疗心动过速，又可治疗心动过缓。某些腧穴还具有相对的特异性，如大椎穴可退热，至阴穴可矫正胎位。

第一节 腧穴的定位方法

腧穴的定位法可分为骨度分寸法、体表标志法、手指比量法和简易取穴法。

一、骨度分寸法

骨度分寸法是以骨骼为主要标志测量周身各部位的大小、长短，并依据其尺寸按比例作为定穴的标准。常用骨度分寸见表2—1，如图2—1所示。

表 2—1

常用骨度分寸表

部位	起 止 点	常用骨度
头部	前发际至后发际	12 寸
胸腹部	胸骨上缘至胸剑联合	9 寸
胸腹部	胸剑联合至脐中	8 寸
胸腹部	脐中至耻骨联合上缘	5 寸
胸腹部	两乳头之间	8 寸
侧胸部	腋以下至 11 肋端	12 寸
上肢部	腋前纹头至肘横纹	9 寸
上肢部	肘横纹至腕横纹	12 寸
下肢部	耻骨联合上缘至股骨内髁上缘	18 寸
下肢部	胫骨内髁下缘至内踝尖	13 寸
下肢部	股骨大转子至髌骨下缘	19 寸
下肢部	臀横纹至腘横纹	14 寸
下肢部	髌骨下缘至外踝尖	16 寸
下肢部	外踝尖至足底	3 寸
背部	两肩胛骨脊柱缘之间	6 寸

二、体表标志法

根据体表的自然标志而定取穴位，可分为固定标志和活动标志，分述如下。

1. 固定标志

固定标志是指利用五官、爪甲、乳头、脐、毛发以及骨节凸起和凹陷、肌肉隆起等作为取穴标志。如两乳连线中点为膻中。

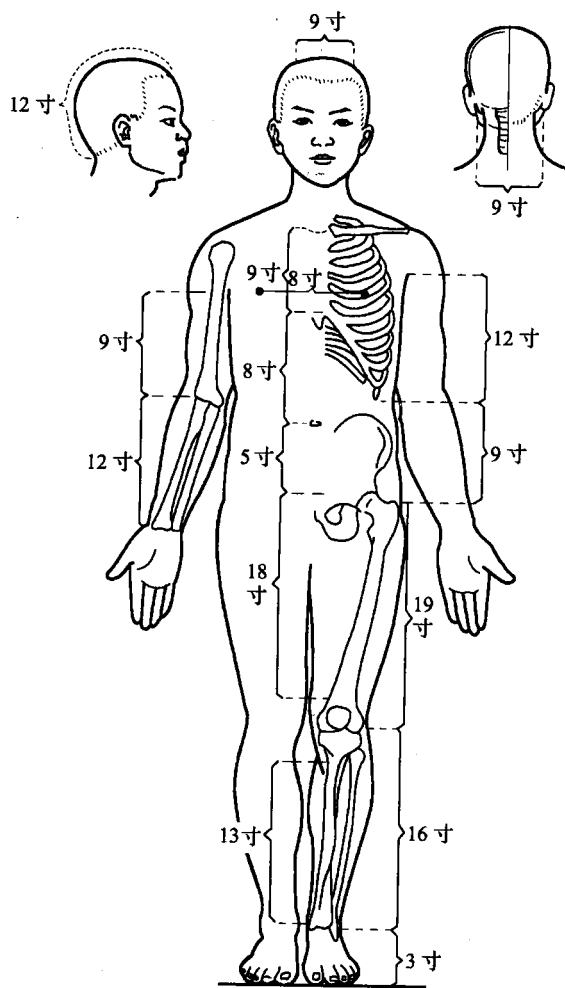


图 2—1 骨度分寸图

2. 活动标志

活动标志是指利用关节、肌肉、皮肤随活动而出现的孔隙、凹陷、皱纹等作为取穴标志，如曲池位于屈肘时肘横纹外侧。

三、手指比量法

手指比量法也称“同身寸取穴法”，其共有三种方法。

1. 中指同身寸法

以中指中节屈曲时，掌侧两横纹之间作为1寸，用于四肢部取穴的直寸。如图2—2所示。

2. 拇指同身寸法

以拇指指间关节的宽度作为1寸，用于四肢部取穴的横寸。如图2—2所示。

3. 横指同身寸法

食指、中指、无名指和小指并拢，以中指中节横纹处为准，四指之宽度为3寸，用于下肢、腹部取穴的直寸和背部取穴的横寸。如图2—2所示。

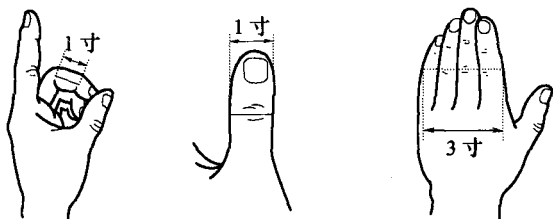


图2—2 手指比量法

四、简便取穴法

简便取穴法是临床上常用的一种简便易行的取穴方法。如列缺穴，以两手虎口交叉，一手食指压在另一手桡骨茎突上方，食指指尖所点的位置即是列缺穴的位置；又如风市取穴，两臂自然下垂，中指指尖点的位置就是风市穴。

第二节 身体各部位常用腧穴

一、颜面部常用腧穴

1. 取穴体位

在颜面部穴位进行保健拔罐时，应使患者采用仰卧位，或正坐仰靠坐位。

颜面部穴位的详细描述见表 2—2，其具体位置如图 2—3 所示。

表 2—2

颜面部穴位

腧穴	位 置	主 治	图号
四白	在面部，瞳孔直下，位于眶下孔凹陷处	面瘫、面痛、面肌痉挛、目疾	2—3a
巨髎	在面部，瞳孔直下，平鼻翼下缘处，位于鼻唇沟外侧	面瘫、面痛、面肌痉挛	2—3a
下关	在面部耳前方，位于颧弓与下颌切迹所形成的凹陷中	牙痛、面瘫、面痛	2—3a
颊车	在面颊部，下颌角前上方咀嚼时咬肌隆起处	面瘫	2—3a
颧髎	在面部，位于目外眦直下，颧骨下缘凹陷处	面瘫、面痛、面肌痉挛	2—3b
百会	位于前发际正中直上 5 寸，或两耳尖连线的中点处	头痛、眩晕、脱肛	2—3b
上关	在耳前，下关直上，位于颧弓的上缘凹陷处	牙痛、面瘫、面痛	2—3c
阳白	在前额部，位于瞳孔直上，眉上 1 寸	面瘫、面痛、面肌痉挛、目疾	2—3c
承浆	在面部，位于颊唇沟的正中凹陷处	面瘫、面痛、流涎	2—3d

续表

腧穴	位 置	主 治	图号
印堂	在额部，位于两眉头中间	面瘫、面痛、面肌痉挛、目疾	2—3d
迎香	在鼻翼外缘中点旁，位于鼻唇沟中	各种鼻疾	2—3e

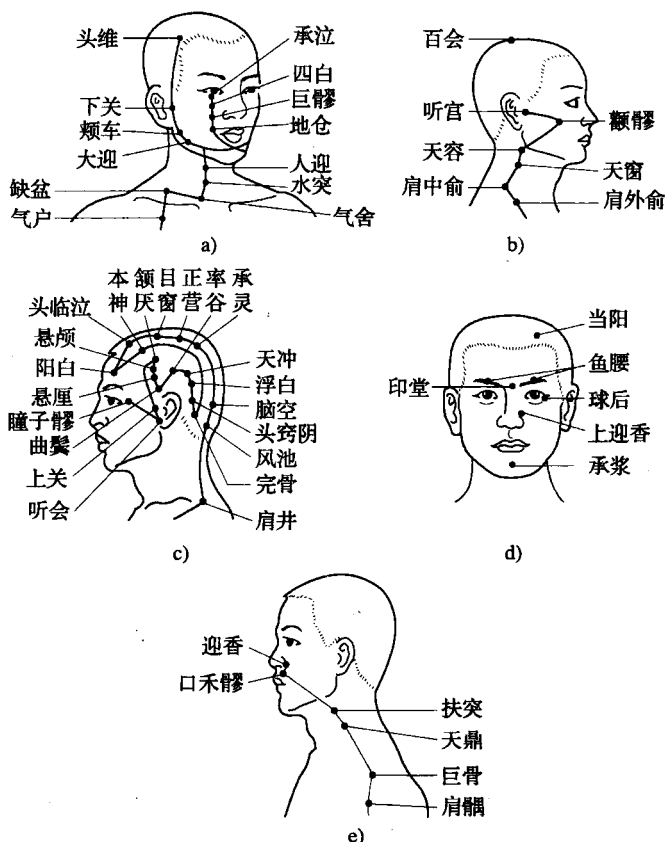


图 2—3 颜面部腧穴图