

ICS **. ***, **
C**



团体标准

T/CACM ****—20**

中医养生保健技术规范 (非医疗养生保健专业使用)

第2部分：砭术

(文件类型：公示稿)

(完成时间：2020年8月)

Technical Specification of Health Preservation and
Prevention of Chinese Medicine
(Used by non-medical health care major)
Part 2: Bian-Stone Technique

20**-**-**发布

20**-**-**实施

中华中医药学会发布

目 次

前 言.....	I
引 言.....	II
1 范围.....	1
2 规范性引用文件.....	1
3 术语和定义.....	1
3.1 砭术.....	1
3.2 砭具.....	1
3.3 砭石.....	1
3.4 砭石物性.....	1
3.5 砭石疗法.....	1
4 施术前准备.....	1
4.1 砭具检查.....	1
4.2 体位选择.....	1
4.3 介质选择与使用.....	1
5 操作方法与要求.....	2
5.1 砭术磨擦类.....	2
5.2 砭术摆动类.....	2
5.3 砭术挤压类.....	3
5.4 砭术叩击类.....	3
5.5 砭术熨敷类.....	3
6 施术后处理.....	4
6.1 砭具的消毒.....	4
6.2 施术过程中可能出现的意外情况及处理措施.....	4
6.3 其他.....	4
7 注意事项.....	4
8 禁忌.....	4
参考文献.....	5
资料性附录 A.....	
错误!未定义书签。	

前言

本标准按照GB/T 1.1-2009给出的规则起草。

《中医养生保健技术规范》分为五个部分：

- 第1部分：推拿；
- 第2部分：砭术；
- 第3部分：刮痧；
- 第4部分：拔罐；
- 第5部分：艾灸。

本部分为《中医养生保健技术规范》（非医疗养生保健专业使用）的第2部分。

本标准由中华中医药学会提出并归口。

本标准起草单位：中和亚健康服务中心、湖南中医药大学、广州中医药大学、北京中医药大学。

本标准主要起草人：孙涛、何清湖、何丽云、朱嵘、李铁浪、孙德仁、贺振全、王国玮、徐荣谦、魏育林、樊新荣、彭亮、刘密、张冀东、张俊智、李丽慧、倪磊、马界、曹永芬、闫玉慧、张洁、李向振、谭亚芹、钱占红、赵连皓、麻春杰、梁永林、杨才德、朱晓、王静怡、武忠。

参与论证专家（按姓氏笔画排序）：邵湘宁、杨金生、周运峰、彭锦、常小荣、岳增辉、顾星、刘长信、张晋、陈楚淘、郭宇博、郭玉峰、唐学章、谢雁鸣等。

以上专家对本部分提出了许多宝贵意见，在此一并表示感谢。

引 言

养生保健是指在中医药理论指导下,通过各种调摄保养的方法,提高人体正气,增强人体对外界环境的适应能力和抗病能力,使机体处于阴阳调和、身心健康的最佳状态。

为进一步加强中医养生保健技术的规范运用和推广,国家中医药管理局医政司委托中和亚健康服务中心牵头,组织湖南中医药大学、广州中医药大学、北京中医药大学等高校专家开展中医养生保健常用技术规范研究课题,编制了《中医养生保健常用技术(第一批)》,收集整理了推拿、砭术、刮痧、拔罐、艾灸等五大类23小项中医养生保健技术。基于此,我们编制了《中医养生保健技术规范》(以下简称《规范》)。《规范》是用于指导和规范中医养生保健技术操作的规范性文件。编写本《规范》的目的旨在为非医疗类中医养生保健机构的从业人员提供技术操作规范,使中医养生保健技术更好地为广大人民群众的健康服务。

砭术是指使用石制或以石制为主的器械进行按摩、温熨等操作的一种养生保健方法。本分册是《中医养生保健技术规范》第2部分,用于指导和规范砭术在中医养生保健中操作的规范性文件,标准适用于养生保健专业人员调理健康人群、亚健康人群、慢病辅助调理人群、有需求于中医养生保健服务的人群使用。

中医养生保健技术规范第2部分：砭术

1. 范围

本规范给出了砭术的术语和定义、术语和定义、施术前准备、操作步骤与要求、施术后处理、注意事项与禁忌。

本规范适用于非医疗类中医养生保健机构的从业人员。

2. 规范性引用文件

下列文件中的条款通过本规范的引用而成为本规范的条款。凡是注日期的引用文件，仅所注日期的版本适用于本规范。凡是不注日期的引用文件，其最新版本适用于本规范。

GB/T12346-2006 腧穴名称与定位

GB/T16886.5-2017 体外细胞毒性试验

GB/T16886.10-2017 刺激与迟发型超敏反应试验

GB6566-2001 建筑材料放射性核素限量

3. 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1 砭术 Bian-Stone Technique

指使用石制或以石制为主的器械进行按摩、温熨等操作的养生保健技术。

3.2 砭具 Bian-Stone Tool

指用适用于养生保健的石料经打磨成特定形状，或以石料为主并与其他材料相组合，形成的养生保健工具。

3.3 砭石 Bian-Stone

指具有生物安全性和良好生物物理学特性，以医疗保健为目的的特殊石头。

3.4 砭石物性 Physical Features of Bian-stone

指具有一定生物物理学效应的砭石物理特性，主要包括微晶结构、超声波和远红外三种特性。

3.5 砭石疗法 Bian-Stone Therapy

指利用砭石的物理属性，结合特定施术手法，以调节机体五脏六腑功能，促进阴阳气血平衡的养生保健方法。

4. 施术前准备

施术者实施砭术前应全面了解受术者状况，明确诊断。实施砭术前，充分暴露施术部位，皮肤保持清洁干燥，无破损、溃疡以及化脓性皮肤病等影响操作的情况。

4.1 砭具检查

准备好施术时所需要的砭具，并检查砭具是否合格，随后用75%医用乙醇擦拭消毒，大块砭石可用温水擦洗清洁，对电热温熨类砭具要提前加热，加热起始温度以39℃为宜，温度调节以受术者耐受为度。

4.2 体位选择

受术者体位选择以受术者无不适感觉，能有效暴露施术部位和有利于操作为原则。常用受术者体位：俯卧位、仰卧位、侧卧位、端坐位、伏坐位等。

施术者体位应以有利于施术者手法操作及减轻体力消耗为原则。常用受术者体位：站立位、坐位等。

4.3 介质选择与使用

使用砭具操作一般不需要润滑类介质，特殊情况下，可选择下列介质，起到辅助作用：——红花油有活血止血、消肿止痛之功，可用于心腹诸痛、腰酸背痛等。

——刮油或刮乳有清热解毒、活血化瘀、改善循环、解肌发表、缓解疼痛之效，多用于络脉受邪的证。

——各种植物精油如薰衣草精油有镇静、安神、降压等功效，可用于心悸、失眠、高血压等。

5. 操作方法与要求

根据砭术手法动作形态的不同和砭石的物性，将砭术操作方法分为五大类，即摩擦类、摆动类、挤压类、叩击类和熨敷类，每一类操作步骤与要求各有不同。

5.1 砭术摩擦类

5.1.1 刮法

使用板形砭具的凸边或凹边，竖立并沿垂直砭板的方向移动，对体表进行由上向下、由内向外单方向刮拭或往返双方向刮拭，一般以循经纵向为主，特殊情况下也可横向刮拭。在不要求出痧时，以皮肤表面微微发红为度。

砭术刮痧是使用板形砭具的凸边实施力度较大的刮法，并使皮肤表面出痧。可按照刮感的基本要求加用刮痧油或刮痧乳，砭具与皮肤之间的夹角以 45° 为宜。

头部刮法可使用梳形砭板的齿边进行刮拭，一般采用梳头式刮法，沿督脉、膀胱经和胆经由前向后顺序进行梳头样的操作，也可采用散射式刮法，即以百会为中心向四周刮拭。

5.1.2 推法

将块形砭具（如砭砧）或球形砭具（如椭圆砭石）按压于体表，做直线单向移动，用力稳重，速度缓慢均匀。常用于腰背、四肢部。

上述刮、推二法，其中单向推刮时，其补泻特点同于针灸疗法中的迎随补泻，即顺经为补，逆经为泻，另外，也可以力度大、出痧重为泻，力度小、只发红为补。

5.1.3 抹法

将板形砭具的凹边，以小于 90° 的角度，在体表做单向或往返轻柔、缓慢地抹擦。此法常用于头面、颈部桥弓、手足心、皮肤较薄距骨头较近的腕踝关节等部位，以皮肤微微发红为度。

5.1.4 摩法

使用板形砭具的侧面接触皮肤，做快速的环转移动，使砭具产生大量而多频的超声波脉冲，从而发挥砭石独特的超声波物理性能。此法多用于关节、手足、面部等身体的曲面部位。

5.1.5 擦法

使用板形砭具的侧面接触皮肤，做快速的直线往复移动，使砭具产生大量而多频的超声波脉冲，从而发挥砭石独特的超声波物理性能。此法多用于肢体、躯干等身体的平直部位。

摩、擦二法对组织的作用力较小，常用于组织急性损伤疼痛较重拒按情况下的行气活血、消肿止痛。当使用一段时间受术者耐受时，可适当增大砭具与皮肤的夹角，逐渐加大作用力度。

5.2 砭术摆动类

5.2.1 揉法

使用砭具的弧面在体表摆动按揉，如用椭圆砭石的弧面对肢体和躯干部位进行大面积的移动揉压，用T形砭锥的指形头或砭镰的短边对足部、腕踝等细小肢体部位进行揉压。除直线运动外，还可以做旋转、前后摆动等运动，力度由轻到重，方向以纵向循经为宜。

5.2.2 缠法

使用锥棒形砭具的尖端（如砭锥、砭擗指和T形砭锥的锥头）或板形砭具的尖端（如夜板的角或砭镰的尾锥）抵住穴位或压痛点，然后做高频往复摆动。该法可用于除头面及骨骼显露处以外的各穴位及压痛点。

5.2.3 滚法

使用锥棒形砭具的棒体部分压在体表，然后做往返滚动。此法多用于肩背腰臀及四肢各部肌肉丰厚的部位。

5.2.4 划法

使用板形砭具（如砭板的凸边、小角，砭镰的凸边）或锥形砭具（如砭擗指的锥头，T形砭锥的刀形头）沿经脉或肌肉的缝隙方高缓地划动，对有粘连的间隙，可进行反复划动。该法常用于四肢和躯干部的经脉线上。

5.2.5 拨法

将板形砭具较薄的凸边或锥形砭具（如T形砭锥的刀形头）在肌腱或结节处沿垂直于肌肉的方向进行往返拨动，多应用于肌肉筋腱或结节，是针对较浅层组织的一种解结法。

5.3 砭术挤压类

5.3.1 点法

使用锥棒形砭具的锥头、板形砭具的角或尾锥，对相关穴位或局部施以压力，其力度由轻到重，以不刺破皮肤、能够耐受为度，以出现酸、麻、胀的得气感为宜。锥度较小（钝）的锥头用于肌肉丰厚的臀部、大腿、肩头等处，锥度较大（尖）的锥头用于肌肉较薄的肢体、手足头面部。该法常用于禁刺部位、少儿惧针和晕针的情况。

5.3.2 按法

将块形砭具的平面（如砭砭）或球形砭具的弧面（如椭圆砭石）置于体表，用单手或双手施加一定的压力，作用一段时间。此法多用于腰背及腿部。

5.3.3 振法

将砭具按压体表的同时，通过操作者力量的调节，使砭具产生一定频率的振动，作用于组织。

5.3.4 拿法

使用球形砭具（如椭圆砭石）或板形砭具（如砭板）对肌肉做捏拿、提拉动作。此法主要施用于四肢肌。

5.4 砭术叩击类

5.4.1 拍法

使用板形砭具的侧面（如砭镰）或块形砭具（如砭砭或砭尺）的平面有节奏地拍击身体的相应部位。砭具的平面要尽量与皮肤平行，不可用力过大，在接触皮肤后操作者即刻停止用力并放松，使被拍击的组织产生回弹。拍击频率可以因部位、体质而异。该法主要作用于肌肉丰厚之处。

5.4.2 叩法

使用板形砭具的突起部位（如砭板、砭镰的钝角）或球形砭具的突起部位（如椭圆砭石的短弧边）叩击穴位，此法可对穴位产生较大的力学刺激作用，以产生酸、麻、胀的得气感为佳。注意叩击时不可用力过猛，以免损伤软组织，频率可因部位、体质而异。使用砭具对相应的穴位进行叩击时，叩击力度要以受术者出现得气感为宜，此法主要用于肌肉丰厚处的穴位处。

5.4.3 剃法

使用板形砭具的两个边或球形砭具的弧边（如椭圆砭石的长弧边）击打身体部位。板形砭具凸边的力度较大时，可用于肌肉丰厚及不敏感的部位；凹边的力度较小时，可用于皮肤较薄、骨头凸起的周边和弧度较大的身体部位；椭圆砭石的质量较大时，只可用于臀部、大腿等肌肉极厚的部位。剃法的频率可因部位、体质而异。该法主要用于肌肉丰厚的肩头、大腿等处。

5.5 砭术熨敷类

5.5.1 温法

使用块形砭具（如大、小砭块），先将砭块置于60℃-70℃的热水中数分钟，然后拿出擦干，平放于施术部位或经脉通行部位。若感觉温度过高，可先垫一块毛巾，待受术者对温度耐受后再撤除毛巾。砭块的特点是面积较大，可以对多条经脉同时进行治疗。由于体积和热容量，砭块的温度可以维持一段时间，但总趋势是不断降低的。

5.5.2 清法

将块形砭具置于冷水或冰箱中适当降温，然后放置于受术者发热、红肿的部位。常将块形砭具中的砭砭置于额部和眼部做清法。

5.5.3 感法

将较小尺寸的佩戴类砭具放置或佩带于人体体表的部位，利用人体自身的热量加热砭石，使砭石发出一定的远红外能量，并进一步使体表感应增温，达到活跃人体气血的作用。

5.5.4 电热砭石温熨法

在砭石的内部或一面增加电加热元件和温度传感装置，并连接到相应的加热控温仪器上，使砭石的温度达到超过人体体温的较高温度，并保持恒温 and 精细控温，使砭石释放更多的热能和远红外能量，实现长时间、舒适的物理能量调养。

目前已有A、B、C三种类型的电热砭石。其中A型电热砭石为长方体，其大小便于持握，有一个弧形边和一个球形角，主要用于砭石的熨法（热按摩），可进行刮、拍、点、摩、擦等常规砭术手法，也可放在颈部、窝、丹田等部位做温法，补充元阳之气。B型电热砭石接近方形，体积较大，主要用于温法，适合施加于表面大而平坦的人体部位，如肩部、腰骶部和膝部。用B型电热砭石也可做一定的手法操作，如压法。C型电热砭石其面积与艾灸的加热面积接近，有一个固定用的松紧带，可绑于穴位处做灸疗，是一种新型的无烟灸法。用C型电热砭石也可在面部施行小范围的摩擦手法，改善局部微循环，实现美容和面部保健。另外，还有电热砭石床、（电）热砭石房等更大型的类似保健设施。

6. 施术后处理

6.1 砭具的消毒

施术后应对砭具进行消毒处理，可以浸泡于1: 1000的新洁尔灭消毒液中30分钟，然后存放在清凉、干燥处备用。

6.2 施术过程中可能出现的意外情况及处理措施

实施砭术过程中可能出现的烫伤、皮肤破损等意外情况需要进行及时处理。

6.2.1 皮肤烫伤的处理

如出现皮肤烫伤时，较轻者（局部红肿）可局部冷水冲洗后，在用麻油、烫伤膏等涂擦创面，并避免在红肿处操作；较重者（出现水泡）者应做局部消毒处理后，纱布敷料覆盖保护，预防感染；必要时及时送往医院处理；

6.2.2 皮肤破损的处理

如出现皮肤破损时，较轻者可局部络合碘消毒，保护皮肤，并避免在破损处操作；较重者应做局部消毒处理后，纱布敷料覆盖保护，预防感染，并及时送往医院处理；

6.3 其他

使用温熨类砭石进行操作后，若受术者出现出汗发热现象，应予受术者饮用温开水。电热砭石的电子加热部件在使用后，应关闭开关并拔掉电源插销，收好备用。

7. 注意事项

7.1 在砭术操作过程中，施术者和助手要全神贯注，认真观察受术者的反应情况，经常询问受术者的感觉，必要时调整手法；

7.2 注意调整呼吸，操作时宜将呼吸调至细匀，不可屏息操作；

7.3 受术者在接受砭术时，宜穿宽松衣裤，排空二便，适量饮水；

7.4 宜避风，防止空调、电风扇、对流风等直吹施术部位；

7.5 应注意环境清洁卫生，安静舒适，可根据受术者喜好播放音量较小的背景音乐；环境温度应保持 $26^{\circ}\text{C} \pm 2^{\circ}\text{C}$ ，相对湿度 40%-50%。

7.6 使用拍法和叩法时，力量不可过大，着力点要浅，次数勿多，以防止软组织损伤；

8. 禁忌

8.1 有出血倾向者（如血友病、过敏性紫癜）；

8.2 患感染性疾病或急性传染病人群；

8.3 皮肤病病变局部，如湿疹、疖疮及癣等患处群；

8.4 皮肤破损（如擦伤、裂伤）处及水火烫伤处；

8.5 妇女妊娠期与月经期的腰骶部、臀部和腹部；

8.6 剧烈运动后、极度劳累、饭后、醉酒后及饥饿状态者；

8.7 身体极度虚弱及精神过度紧张者。

参考文献

- [1] 王华. 针灸学[M].北京: 中国中医药出版社, 2012.
- [2] 孟竞璧, 孟子敬著. 砭石学[M]. 北京: 中医古籍出版社, 2007.01.
- [3] 耿乃光. 新砭石疗法修订版[M]. 北京: 学苑出版社, 2016.03.
- [4] 李相谅编著. 砭石保健与治疗[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2009.10.
- [5] 郭长青, 韩森宁主编. 图解砭石疗法[M]. 北京: 中国医药科技出版社, 2012.01.
- [6] 耿引循, 谷世哲主编. 实用砭石疗法[M]. 北京: 学苑出版社, 2007.04.
- [7] 吴偲. 砭石温法在模拟人体的传热性能研究及临床应用[D]. 广州中医药大学, 2017.
- [8] 黄沁;孙世宁;涂媛;罗仁. 砭石疗法治疗亚健康疲劳状态临床研究[J]. 安徽中医药大学学报, 2015(34):1-64.

资料性附录 A 砭石的选择

A1 砭石的安全性标准

砭具作为人体医疗保健的工具，首先要保证制作材料砭石的安全性。根据使用范围，可将其安全性分为医疗级和保健级两个等级。

保健级砭石可用于保健美容场所和家庭个人，其安全性标准参照建设部与国家质量监督检验检疫总局联合发布的《建筑材料放射性核素限量》A类装修材料标准的半量进行检测，其内照射指数 $IRa \leq 0.5$ ，外照射指数 $Ir \leq 0.65$ 。

A2 砭石的物性标准

砭石物性是保证砭具发挥功效的重要方面。砭石物性按照结晶颗粒度、超声波成分和红外波谱带宽3个方面分为5个等级。砭石的结晶颗粒度：C级 $\leq 0.5\text{mm}$ ；B级 $\leq 0.1\text{mm}$ ；A级 $\leq 0.05\text{mm}$ 。红外波谱带宽的最大波长：C级 $\geq 13\mu\text{m}$ ；B级 $\geq 14\mu\text{m}$ ；A级 $\geq 15\mu\text{m}$ 。超声波成分：敲击标准大夜板，将声波进行频谱分析，应在20kHz以上频率区域（超声波区域）存在一定的超声波成分（若干个波），以幅度达到最大声频幅度10%以上的波计算：C级1个波，B级2个波，A级3个波。在以上分级的基础上，结晶颗粒度 $\leq 0.04\text{mm}$ ，红外波谱最大波长 $\geq 16\mu\text{m}$ 者为2A级；结晶颗粒度 $\leq 0.03\text{mm}$ ，红外波谱最大波长 $\geq 17\mu\text{m}$ ，超声波成分达到4个波者为3A级。达到3A级的砭石也称为砭具佳石。

A3 对砭石的外观、组合及加热的要求

各种砭具中的砭石部分，其表面应平整、光滑，不得有深度裂纹和凹窝，以免在操作时造成人体皮肤的划伤。砭石与其他材料（如木制手柄）的衔接部位应牢固，与电子和机械器件的衔接应安全可靠。用热水浸泡加热砭块时，水温应在 60°C – 70°C ，用电加热砭石时，砭石表面的温度应控制在 37°C – 53°C 。