

‘ IC**, ***, **
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3部分：刮痧

（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 3: Scraping therapy

20**-**-**发布

20**-**-**实施

中华中医药学会发布

目录

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 刮痧.....	1
3.2 刮痧板.....	1
3.3 刮痧介质.....	1
3.4 出痧.....	1
4 施术前准备.....	1
4.1 刮具选择.....	1
4.2 刮痧介质.....	1
4.3 体位.....	1
5 操作步骤与要求.....	2
6 施术后处理.....	2
7 注意事项.....	2
8 禁忌症.....	2
参考文献.....	4
资料性附录 A.....	5
资料性附录 B.....	9

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3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。

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规范，使中医养生保健技术更好地为广大民众的健康服务。

刮痧是指用特制的器具，依据中医经络腧穴理论，在体表进行相应的手法刮拭，以防治疾病的一种养生保健方法。本分册是《中医养生保健技术规范》第 3 部分，用于指导和规范刮痧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 3 部分：刮痧

1. 范围

本规范给出了刮痧的术语和定义、施术前准备、操作步骤与要求、施术后处理、注意事项和禁忌。

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/T 21709.22-2013 针灸技术操作规范第 22 部分：刮痧

3. 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1 刮痧 scraping therapy

用特制的器具，依据中医经络腧穴理论，在体表进行相应的手法刮拭，以防治疾病的一种养生保健方法。

3.2 刮痧板 utensil for scraping

由水牛角、砭石、陶瓷、玉石等质地坚硬的材质制成的板状器具，是刮痧的主要工具。

3.3 刮痧介质 medium for scraping

刮痧时涂抹在刮拭部位的润滑护肤增效制剂。

3.4 出痧 eruption

刮痧后皮肤出现潮红、紫红色等颜色变化，或出现粟粒状、丘疹样斑点，或片状、条索状斑块等形态变化，并伴有局部热感或轻微疼痛。

4. 施术前准备

4.1 刮具选择

刮痧板一般加工为长方形，边缘光滑，四角钝圆。刮板的两长边，一边稍厚，一边稍薄。薄面用于人体平坦部位的治疗刮痧，凹陷的厚面适合于按摩保健刮痧，刮板的角适合于人体凹陷部位刮拭。

4.2 刮痧介质

为了减少刮痧阻力，避免皮肤损伤，增强刮痧疗效，操作前常在刮痧部位涂上一层刮痧介质，常见的刮痧介质有水剂、植物油、刮痧油或乳等。根据疾病辨证属性之不同可选用相应的药油介质，如红花油，适用于瘀血阻滞者。

4.3 体位

4.2.1 受术者刮痧时对体位的选择，应以施术者能够正确取穴，施术方便，受术者感到舒适自然，并能持久配合为原则。常用的体位有仰卧位、俯卧位、侧卧位、仰靠坐位、俯伏坐位、侧伏坐位。

4.2.2 施术者应以有利于施术者手法操作及减轻体力消耗为原则，常采用站立位或坐位，以前者更为常用。

5. 操作步骤与要求

- 5.1 备齐用物，携至床旁，做好解释，协助受术者取合理的体位，暴露刮痧部位，注意保暖。
- 5.2 确定刮痧部位，在刮拭皮肤上（经络腧穴部位）涂抹介质（清水或植物油或药液）。检查刮具消毒情况，边缘是否圆钝，有无破损，以免划破皮肤。
- 5.3 刮痧治疗中，用力均匀，蘸湿刮具在确定的刮痧部位从上至下刮擦，方向单一，皮肤呈现出红、紫色痧点为宜。刮拭顺序为：头部、颈部、背部、腰部、胸部、腹部、上肢（由内及外）、下肢（由内及外）。单一方向刮拭，用力均匀、切忌暴力、刮具干涩及时蘸取介质。常见部位刮痧方法件附录 B。
- 5.4 每个部位刮拭次数为 20-30 次，以患者能耐受或出痧为度，每次刮拭的时间以 20~25min 为宜。初次刮痧的时间不宜过长，手法不宜过重，不可片面追求出痧。

6. 施术后处理

- 6.1 询问受术者有无不适，观察病情及局部皮肤颜色变化，调节手法力度。
- 6.2 刮痧完毕，受术者休息片刻，保持情绪平静，并嘱其禁食生冷、油腻、刺激之品。
- 6.3 施术者清洁局部皮肤后，协助受术者衣着，安置舒适体位。

7. 注意事项

- 7.1 严格掌握禁忌症。操作前评估有无禁忌症，发现不良反应及时处理报告。
- 7.2 治疗时，室内要保持空气流畅，如天气转凉或天冷时应用本疗法要注意避风寒。因刮痧时皮肤局部汗孔开泄易受寒。用力应均匀，力度适中；对不出痧或出痧少的部位不可强求出痧，禁用暴力。
- 7.3 受术者体位要根据病情而定，以受术者舒适为宜。
- 7.4 使用过的刮痧板，均应清洁消毒处理，如 75%酒精擦拭或高温、高压、煮沸消毒。最好一人一板，防止交叉感染。
- 7.5 刮痧间隔时间一般为 3~6 天，或以痧痕消退为准，3~5 次为一个疗程。
- 7.6 如果刮痧过程中受术者出现面色苍白、出冷汗等，应立即停刮，配合处理。
晕刮表现为头晕，面色苍白、心慌、出冷汗、四肢发冷，恶心欲吐或神昏扑倒等。预防措施：空腹、过度疲劳患者忌刮；低血压、低血糖、过度虚弱和神经紧张特别怕痛的患者轻刮。急救措施：迅速让患者平卧；让患者饮用 1 杯温糖开水；迅速用刮板刮拭患者百会穴（重刮）、人中穴（棱角轻刮）、内关穴（重刮）、足三里穴（重刮）、涌泉穴（重刮）。

8. 禁忌症

- 8.1 严重心脑血管疾病、全身浮肿、极度虚弱者。
- 8.2 出血性疾病者。
- 8.3 皮肤破损处。
- 8.4 精神分裂症、抽搐等不配合者。

- 8.5 醉酒、过度疲劳者。
- 8.6 孕妇的腹部、臀部、腰骶部。
- 8.7 眼睛、口唇、舌体、耳孔、鼻孔、乳头、肚脐、前后二阴以及大血管显现处等部位。
- 8.8 急危重症、急性传染性疾病患者。
- 8.9 新发生的骨折、外科手术两月内的疤痕处、皮肤不明原因包块处。

参考文献

- [1] 中医养生保健技术操作规范（II）刮痧[M]. 北京:中国中医药出版社, 2009.
- [2] 杨金生. 亚健康刮痧调理[M]. 北京:中国中医药出版社, 2011.
- [3] 杨金生, 王敬. 保健刮痧师(高级国家职业技能鉴定考试指导手册)[M]. 北京:中国劳动社会保障出版社, 2007.
- [4] 王敬, 杨金生. 中国刮痧健康法大全[M]. 北京: 中国刮痧健康法大全, 1997.
- [5] 张海媛. 刮痧对症治疗保健全书[M]. 北京: 金盾出版社, 2015.
- [6] 张秀勤. 刮痧治疗常见病[M]. 吉林: 吉林科学技术出版社, 2009.
- [7] 陈燕. 护理综合技能[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2016.

资料性附录 A

常用刮痧操作手法

根据刮痧操作的力量大小、速度快慢、刮拭方向、刮痧板边角接触的部位以及刮痧配合手法应有所不同。具体手法如下：

A1 补法

刮拭按压力小，速度慢。此法宜用于年老、体弱，形体瘦弱之虚证者。

A2 泻法

刮拭按压力大，速度快。此法宜用于年轻、体壮，形体壮实的实证者。

A3 平补平泻法

又称平刮法，有三种刮拭手法：第一种为按压力大，速度慢；第二种为按压力小，速度快；第三种为按压力中等，速度适中。根据受术者体质而灵活选用。按压力中等，速度适中的手法易于被接受。此法介于补法和泻法之间，宜用于正常人保健或虚实兼见证的治疗。

A4 轻刮法

刮痧时刮痧板接触皮肤下压刮拭的力量小，被刮者无疼痛及其它不适感觉。轻刮后皮肤仅出现微红，无瘀斑。此法宜用于老年体弱者以及辨证属于虚证者。

A5 重刮法

刮痧时刮痧板接触皮肤下压刮拭的力量较大，以受术者能承受为度。此法宜用于腰背部脊柱双侧、下肢软组织较丰富处、青壮年体质较强以及辨证属于实证、热证者。

A6 快刮法

刮拭的频率在每分钟30次以上。此法宜用于体质强壮者，主要用于刮拭背部、四肢。

A7 慢刮法

刮拭的频率在每分钟30次以内。此法宜用于体质虚弱者，主要用于刮拭头面部、胸部、腹部、下肢内侧等部位。

A8 颤刮法

用刮痧板的边角与体表接触，向下按压，并做快速有节奏的颤动，每分钟100次以上；或在颤动时逐渐移动刮痧板。此法宜用于痉挛性疼痛，如胁痛、胃痛、小腹痛和小腿抽筋等。

A9 直线刮法

又称直板刮法。用刮痧板在人体体表进行有一定长度的直线刮拭。此法宜用于身体比较平坦的部位，如背部、胸腹部、四肢部位。

A10 弧线刮法

刮拭方向呈弧线形，刮拭后体表出现弧线形的痧痕，操作时刮痧方向多循肌肉走行或骨骼结构特点而定。此法宜用于胸背部肋间隙、肩关节和膝关节周围等部位。

A11 逆刮法

指与常规的刮拭方向相反，从远心端开始向近心端方向刮拭。此法宜用于下肢静脉曲张、下肢浮肿者或按常规方向刮痧效果不理想的部位。

A12 旋转法

刮痧时做有规律的顺、逆时针方向旋转刮拭，力量适中，不快不慢，有节奏感。此法宜用于腹部肚脐周围、女性乳房周围和膝关节髌骨周围。

A13 推刮法

刮痧时，刮拭的方向与术者站立位置相反的方向进行刮拭。如术者在受术者的右侧前方，刮拭受术者左侧颈肩部时，宜采用此法。

A14 摩擦法

将刮痧板与皮肤直接紧贴，或隔衣布进行有规律的旋转移动，或直线式往返移动，使皮肤产生热感。此法宜用于麻木、发凉或绵绵隐痛的部位，如肩胛内侧、腰部和腹部；也可用于刮痧前，使受术者放松。

A15 梳刮法

使用刮痧板或刮痧梳从前额发际处及双侧太阳穴处向后发际处做有规律的单方向刮拭，刮痧板或刮痧梳与头皮呈45°，动作宜轻柔和缓，如梳头状，故名梳刮法。此法宜用于头痛、头晕、疲劳、失眠和精神紧张等症。

A16 点压法

又称点穴手法。用刮痧板的边角直接点压穴位，力量逐渐加重，以受术者能承受为度，保持数秒后快速抬起，重复操作5~10次。此法宜用于肌肉丰满处的穴位，或刮痧力量不能深达，或不宜直接刮拭的骨骼关节凹陷部位，如环跳、委中、犊鼻、水沟和背部脊柱棘突之间等。

A17 按揉法

刮痧板在体表经络穴位处作点压按揉，点下后做往返来回或顺逆旋转。操作时刮痧板应紧贴皮肤而不移动，每分钟按揉50～100次。此法宜用于太阳、曲池、足三里、内关、太冲、涌泉、三阴交等穴位。

A18 角刮法

使用角形刮痧板或使刮痧板的棱角接触皮肤，与体表成45°，自上而下或由里向外刮拭。手法要灵活，不宜生硬，避免用力过猛而损伤皮肤。此法宜用于四肢关节、脊柱双侧经筋部位、骨突周围、肩部穴位，如风池、内关、合谷、中府等。

A19 边刮法

将刮痧板的长条棱边与体表接触成45°进行刮拭。此法宜用于对大面积部位的刮拭，如腹部、背部和下肢等。

A20 弹拨法

用刮痧板的边角在人体肌腱、经筋附着处或特定的穴位处，利用腕力进行有规律的点压、按揉，并迅速向外弹拨，状如弹拨琴弦，故名弹拨法。操作时手法轻柔，力量适中，速度较快，每个部位宜弹拨3～5次。此法宜用于治疗骨关节、韧带等处的疼痛。

A21 拍打法

又称击打法、叩击法。握住刮痧板一端，利用腕力或肘部关节之活动，使刮痧板另一端平面在体表上进行有规律的击打，速度均匀，力度和缓。此法宜用于腰背部、前臂、腘窝及其以下部位。

A22 双刮法

又称双板刮痧法。双手各握一板，在同一部位双手交替刮拭，或同时刮拭两个部位。双手均匀用力，平稳操作。此法宜用于脊柱双侧和双下肢。

A23 揪痧法

又称扯痧法、挤痧法。五指屈曲，用食指、中指的第二节或食指、大拇指夹持施术部位，把皮肤与肌肉掀起，或撕扯特定部位，迅速用力向外滑动再松开，一揪一放，直到皮肤出现紫红色或瘀点。此法宜用于头面部的印堂、颈部天突和背部夹脊穴等部位。

A24 面部平抹法

刮痧板平面接触皮肤，使用腕力作单方向刮拭，也可以双手持板向两侧刮拭。注意手法平稳、力量均匀、移动平滑、接触面积大。此法宜用于面部的额部、颧部以及颈部等。

A25 面部平推法

刮痧板与体表形成 $5^{\circ} \sim 15^{\circ}$ ，单方向推动皮肤。可单手持板，推动过程中用另一只手固定被推皮肤，或双手持板，用另一板压住皮肤，防止牵拉皮肤。注意手法柔和、力量一致。此法宜用于面部的额部以及颈部等，如推鱼纹尾。

A26 面部平压法

用板的端面或平面接触皮肤，压一下松一下，宜连续压4~6次。此法特点是着力即起、压而不实、力到即止，与点压法不同。此法宜用于区域较小、不适合刮拭的穴区，如迎香、四白等穴周围。

A27 刮痧拔罐法

刮痧与拔罐配合使用，先刮痧，然后在刮痧的部位留罐或走罐。此法宜用于背部和下肢部位，如颈肩痛、腰背痛以及失眠、痤疮、疲劳等。

A28 刮痧推拿法

刮痧疗法与推拿疗法配合使用，可先推拿后刮痧，也可先刮痧后推拿。此法宜用于颈部、背腰部及四肢部位。推拿后刮痧，可以增强推拿的效果；刮痧后推拿，可以促进血液循环和痧斑吸收，提高刮痧效果。

资料性附录 B

常见部位刮痧方法

B1 头部

——头部两侧刮痧：从头部前侧太阳穴附近向风池穴方向刮拭（胆经）。选用坐位，术者一手扶持受术者头部右侧，保持头部相对稳定；另一手握持刮痧板刮拭头部左侧，从太阳穴附近开始，绕耳上，向头侧后部乳突和风池穴方向刮拭，先轻刮，然后力量逐渐加重，以受术者能够耐受为度，最后再逐渐减力轻刮。每一侧刮拭10~20次为宜，使受术者头部放松，有舒适的感觉为宜。

——头顶部向前刮拭：从头顶部的百会穴向前额方向刮拭（督脉及两侧膀胱经）。选用坐位，术者一手呈八字扶持受术者前额，保持头部相对稳定；另一手握持刮痧板，首先刮拭头顶部正中，从百会穴向前额方向刮拭，刮拭10~20次为宜，然后刮拭头顶部双侧，刮拭的力量和次数同正中部位刮拭。

——头顶部向后刮拭：从头顶部的百会穴向头后部至颈项方向刮拭（督脉及两侧膀胱经）。选用坐位，术者一手扶持受术者头顶前部，保持头部相对稳定；另一手握持刮痧板，首先刮拭头后部正中，从百会穴向头后部至颈项过风府穴方向刮拭，刮拭10~20次为宜，然后刮拭头后部双侧，从顶部向头后部至颈项过风池穴方向刮拭，其刮拭力量和次数同头后部正中部位刮拭。

B2 颈部

——颈部正中刮拭：从颈上的风府穴向大椎穴、陶道穴方向刮拭（督脉）。宜选用坐位，受术者低头向前倾，术者一手扶持受术者头顶部，保持头部相对稳定；另一手握持刮痧板从风府穴向下刮至大椎穴下的陶道穴，轻刮10~20次为宜，身体消瘦、颈椎棘突明显突出者，宜用刮痧板的边角，由上向下依次点压按揉每一个椎间隙3~5次，以局部有酸胀感为宜。

——颈部脊柱两侧刮拭：颈部脊柱两侧分别从天柱穴向下刮至风门穴（膀胱经）。宜用直线刮法、重刮法刮拭，每一部位刮拭20~30次为宜。风门穴可采用点压法、按揉法。

——颈部外侧刮拭：颈部左右两侧分别从风池穴、完骨穴刮至肩井穴（胆经），从肩上过肩井穴并延长至肩头。颈部外侧宜采用轻刮法、直线刮法和弧线刮法刮拭，每一部位刮拭20~30次为宜。肩井穴可采用点压法、按揉法。

B3 肩部

——肩上部刮拭：从后发际两侧凹陷处的风池穴向肩井穴、肩髃穴方向刮拭，每侧刮拭20~30次为宜。风池穴、肩井穴可采用点压法、按揉法。

——肩胛内侧刮拭：从后发际天柱穴向大杼穴、膈俞穴方向刮拭（膀胱经）。每侧从颈上一侧刮至肩胛内侧膈俞穴以下，宜用直线刮法、重手法刮拭，每侧刮拭20~30次为宜。

——肩后部刮拭：先用直线轻刮法由内向外刮拭肩胛冈上下，然后用弧线刮法刮拭肩关节后缘的腋后线，每一部位刮拭20~30次为宜。

——肩前部刮拭：采用弧线刮法刮拭腋前线，每侧从上向下刮拭20~30次为宜。

——肩外侧刮拭：术者一手握住受术者前臂手腕处，使上肢外展45°，刮拭肩关节外侧的三角肌正中及两侧缘，用重刮法、直线刮法刮拭，每侧刮拭10~20次为宜。

B4 背腰部

——背腰部正中刮痧：从上向下刮拭背腰部正中（督脉）。采用轻刮法，刮拭10～20次为宜。身体消瘦、椎体棘突明显突出者，宜用刮痧板的边角，由上向下依次点压按揉每一个椎间隙3～5次，以局部有酸胀感为宜。

——背腰部脊柱两侧刮痧：从上向下刮拭背腰部脊柱旁开1.5～3寸的区域（膀胱经）。从上向下采用直线重刮法刮拭，每侧刮拭20～30次为宜。

B5 胸部

——胸部正中刮痧：从天突穴向下刮至剑突处（任脉）。采用轻刮法，刮拭10～20次为宜。

——胸部两侧刮痧：用刮痧板薄面边缘，采用轻刮法、角刮法由内向外刮拭，每一肋间隙刮拭10～20次为宜，从上向下依次刮至乳根，乳头部位跳过。

B6 腹部

——腹部正中刮痧：分别从上脘穴向下刮至中脘穴、下脘穴，

从气海穴向下刮至关元穴、中极穴（任脉）。选用仰卧位，从上向下刮拭，中间绕开肚脐。用边刮法、重刮法刮拭20～30次为宜。

——腹部两侧刮痧：从肋缘向下刮至小腹部，由内向外依次刮拭肾经、胃经和脾经循行区域，每个部位用边刮法刮拭20～30次为宜。

B7 上肢部

——上肢外侧刮痧：由上向下依次刮拭大肠经、三焦经和小肠经循行区域。每一部位刮拭10～20次为宜。合谷穴、外关穴可采用点压法、按揉法。

——上肢内侧刮痧

由上向下依次刮拭肺经、心包经和心经循行区域。每一部位刮拭20～30次为宜。内关穴、神门穴可采用点压法、按揉法。

B8 下肢部

——下肢外、后侧刮痧：以膝关节为界分上下两段分别刮拭，由上向下依次刮拭胃经、胆经和膀胱经循行区域。每一部位刮拭10～20次为宜。环跳穴、承山穴可采用点压法、按揉法、弹拨法，委中穴可采用击打法、挑痧法。

——下肢内侧刮痧：以膝关节为界分上下两段分别刮拭，由上向下依次刮拭脾经、肝经和肾经循行区域。每一部位刮拭10～20次为宜。三阴交、血海穴可采用点压法、按揉法。