

ICS 11.020
CC 05



团体标准

T/CACM ****—202*

代替 T/CACM ****—****

头面部刮痧护理技术操作规范

Specification for nursing practice of head and facial gua gha

(文件类型：公示稿)

(完成时间：2026 年 8 月)

20**-**-**发布

20**-**-**实施

中华中医药学会发布

目 次

前言	II
引言	III
1 范围	1
2 规范性引用文件	1
3 术语和定义	1
4 操作步骤与要求	2
5 适应证	2
6 禁忌证	3
7 注意事项	4
8 异常情况及处置	4
9 健康指导	4
附录 A（规范性）头面部刮痧护理技术操作流程	5
附录 B（规范性）头面部刮痧常用手法	6
参考文献	7

前言

本文件参照GB/T1.1—2020《标准化工作导则第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

本文件由中国中医科学院眼科医院提出。

本文件由中华中医药学会归口。

本文件主要起草单位：中国中医科学院眼科医院、广州中医药大学附属中山中医院、山东中医药大学附属眼科医院、中国中医科学院中医药信息研究所、北京中医药大学中医药循证中心、首都医科大学附属北京同仁医院、南华大学附属第一医院、北京中医药大学东直门医院、北京中医药大学东方医院、中国中医科学院望京医院、江苏省中医院、海军军医大学、石家庄市中医院、河南省人民医院、河南中医药大学第二附属医院

本文件主要起草人：李静、李海燕、温滢、董丽娟、赵俊英、童元元、陈薇。

本文件其他起草人（按姓氏笔画排序）：马艳玲、文静、王立男、王养忠、王康、付海英、齐雪阳、关京京、刘欣、刘洋、李领娥、李颖、李野、杨玉霞、杨剑英、吴宁玲、张薇、周尚昆、周艳辉、林姿含、段培蓓、侯昕玥、姜研、姚岚、唐九丰、高延娥、宿蕾艳、韩雪杰、潘艳春。

本文件专家指导组：亢泽峰、毕宏生、张丽霞、梁丽娜、周兰姝、邱礼新、黄少兰、费景兰、唐犀麟。

引 言

刮痧技术是在中医经络腧穴理论指导下,应用边缘钝滑的器具(如牛角、砭石等刮板),蘸取刮痧油、乳或其他润滑介质,在体表特定部位反复刮拭,使局部出现皮肤颜色与形态的特征性改变,从而疏通经络腠理、调和气血、驱邪外出,达到防治疾病的一种中医适宜技术。

近年来,国家高度重视中医药的发展,尤其是中医适宜技术在慢性病防治、重大疾病治疗及康复中的重要作用,《中国防治慢性病中长期规划》《中医药事业发展“十五五”规划》等政策文件均提出要充分发挥中医适宜技术的优势。在人口老龄化及慢性病负担加重的背景下,推广安全、简便、可行、经济的中医适宜技术,有助于改善全民健康状况和缓解卫生服务压力。头面部刮痧具有简、便、验、廉的特点,在干眼、近视、黄褐斑、眩晕和耳鸣等慢性病防治及相关症状改善方面具有一定优势,已在多学科临床实践中得到应用。

前期相关研究已证实,规范实施的刮痧技术具有良好的安全性和一定的临床疗效,GB/T 21709.22-2013《针灸技术操作规范第 22 部分:刮痧》明确了刮痧技术作为慢性病防治手段的基本要求。《护理人员中医技术使用手册》中将刮痧列入中医护理技术目录,中华中医药学会护理分会发布的《中医护理技术评分标准》对刮痧操作流程进行了初步规范。然而,现有标准和规范对头面部刮痧护理技术的操作流程、频次、力度、适应证、注意事项及异常情况处置等尚无统一共识,缺乏针对头面部刮痧护理技术的具体操作标准。

本文件在系统整理前期临床研究证据与专家经验基础上,经临床医生、护理专家、循证方法学专家等多学科团队讨论与意见征询,形成本团体标准,以期规范头面部刮痧在临床和健康管理中的应用,提高该技术的临床有效性和安全性,为相关研究和推广应用提供依据。

头面部刮痧护理技术操作规范

1 范围

本文件规定了头面部刮痧护理技术的操作步骤与要求、适应证、禁忌证、注意事项、异常情况处置，健康指导。

本文件可供各级各类医疗机构及社区中心经过系统培训的医务人员，在实施头面部刮痧护理技术操作时参考使用。

2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过在本文件中的规范性引用而成为本文件必不可少的条款。凡是注日期的引用文件，仅注日期的版本适用于本文件。凡是不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

GB/T 12346-2021 经穴名称与定位

GB/T 21709.22-2013 针灸技术操作规范第 22 部分：刮痧

GB/T 40997-2021 经外奇穴名称与定位

GB/T 23237 腧穴定位人体测量方法

GB/T 46941-2025 中医眼保健通用技术要求

GB 27950-2020 手消毒剂通用要求

WS/T 313-2019 医务人员手卫生规范

WS/T 367-2012 医疗机构消毒技术规范

3 术语和定义

GB/T 21709.22 界定的，以及下列术语和定义适用于本文件

3.1

头面部刮痧 head and facial scraping therapy

用特制的边缘光滑器具，依据中医经络腧穴理论，在人体头面部特定部位进行相应的手法刮拭，以防治相关疾病或改善症状的方法。

[来源：GB/T 21709.22-2013，3.1]

3.2

刮痧板 utensil for scraping

由牛角、砭石、玉石、铜砭、树脂等质地坚硬的材质制成的边缘光滑钝圆的板状器具。

[来源：GB/T 21709.22-2013，3.2]

注：是头面部刮痧的主要工具。

3.3

刮痧介质 medium for scraping

刮痧时涂抹于刮拭部位的润滑护肤制剂。

[来源：GB/T 21709.22-2013，3.3]

3.4

出痧 eruption

刮痧后局部皮肤出现潮红、紫红色等颜色变化，并伴有局部热感和轻微疼痛等主观症状。

[来源：GB/T 21709.22-2013，3.4]

4 操作步骤与要求

4.1 操作准备

4.1.1 环境

室内安静整洁，温湿度适宜，避免对流风。

4.1.2 器具

选择合适的刮痧板和刮痧介质，刮痧板材质应对人体无毒副作用，符合 GB/T 21709.22-2013 的要求。

4.1.3 患者

4.1.3.1 体位

头面部刮痧常用坐位和仰卧位。

4.1.3.2 部位

刮痧部位应用毛巾，或一次性纱布，或一次性纸巾进行清洁。

4.1.4 操作者

双手应用洗手液或手消毒剂清洗干净，戴口罩，符合WS/T 313—2019的要求。

4.2 操作流程

4.2.1 核对医嘱、评估、告知、环境准备、用物和患者准备、观察及询问、整理和记录，按附录 A。具体实施时，应根据患者病情、辨证结果、主要症状及耐受情况，在 4.2.2~4.2.12 规定的操作步骤中合理选择相应部位和方法，不要求每次全部实施。

4.2.2 协助患者取坐位，从头部正中线（前发际至后发际），沿督脉经百会穴刮至后枕部，反复刮拭 3 次；

4.2.3 从头部正中线旁开 1.5 寸，沿头部两侧膀胱经刮至枕部，反复刮拭 3 次；

4.2.4 从头部正中线旁开 3 寸，沿头部两侧胆经刮至枕部，反复刮拭 3 次；

4.2.5 从印堂刮至神庭，经阳白将额头反复刮按 3 次；

4.2.6 协助患者取仰卧位，嘱患者闭眼，涂抹刮痧介质，避开眼裂，从睛明沿上眼眶经攒竹、鱼腰、丝竹空至瞳子髁，并点按瞳子髁，反复刮按穴位 3 次；

4.2.7 从睛明沿下眼眶至太阳穴，并点按太阳穴，反复刮按穴位 3 次；

4.2.8 从鼻通经四白下至耳门，反复刮按穴位 3 次；

4.2.9 从迎香经巨髁下至听宫，反复刮按穴位 3 次；

4.2.10 点按水沟刮至地仓，反复刮按穴位 3 次；

4.2.11 点按承浆穴经颊车至听会，反复刮按穴位 3 次；

4.2.12 从下颌经大迎穴至耳前听会和耳后翳风，反复刮按穴位 3 次。

4.3 刮痧手法

根据不同部位及病症，可采用直线刮拭、弧形刮拭、点按式刮按等手法组合使用，按附录 B。

4.4 操作要点

4.4.1 操作时间

单次操作时间宜为 10 min~15 min，其中眼周部位操作不宜超过 5 min。

4.4.2 操作力度

操作力度应均匀、柔和，宜由轻至重、循序渐进，并根据患者主诉、皮肤反应及耐受程度适时调整。头面部操作以皮肤微红、温热且患者无明显疼痛等不适为度，不以出痧作为疗效评价依据。

4.4.3 操作频率及疗程

4.4.3.1 操作频率应根据病情而定，遵医嘱每周 2~3 次。。

4.4.3.2 操作疗程应根据病情而定，遵医嘱 3~4 周为一疗程。

4.5 消毒

重复使用的刮痧器具应一人一用一清洁一消毒，宜专人专用。遇到污染应及时先清洁，后消毒。消毒方法和消毒剂选用应符合国家标准。

砭石等圆钝用于按压操作的器具可采用 75%医用乙醇、碘类消毒剂、氯己定或季铵盐类消毒剂擦拭消毒。

5 适应证

干眼、近视、黄褐斑、眩晕、耳鸣等。

6 禁忌证

6.1 头面部存在开放性创面、皮肤破溃或感染。

6.2 颅脑外伤急性期、行头面部手术、医学美容术后。

6.3 出血倾向或凝血功能明显异常，正在使用抗凝药物且出血风险较高。

6.4 急性传染病、发热且病因未明。

6.5 眼外伤、眼部术后恢复期、青光眼急性发作期。

6.6 皮肤对已知刮痧介质有严重过敏史。

6.7 极度疲劳、醉酒、过饥、过饱者，宜暂缓实施。

6.8 妊娠期合并高危妊娠、重度妊娠反应等。

7 注意事项

7.1 操作前应评估患者病情、适应证、禁忌证及操作风险，向患者说明操作目的、方法、可能出现的反应及注意事项，取得患者知情同意与配合，缓解患者紧张情绪。

7.2 操作中应避免刮痧介质进入眼内。观察患者病情变化及局部皮肤反应，如出现头晕、恶心、剧烈疼痛、视物模糊或其他异常情况，应立即停止操作，并通知医师，协助处理。

7.3 操作后宜休息 15 min~20 min，适量饮用温开水，注意保暖，避免烈日暴晒、寒冷刺激。

8 异常情况及处置

8.1 若出现头晕，目眩，心慌，出冷汗，面色苍白，恶心欲吐，甚至神昏仆倒等晕刮现象，立即停止操作，并通知医生，协助处理。

8.2 若局部出现瘀斑、水肿或皮下出血，立即停止操作，并通知医生，协助处理。

8.3 若出现皮肤瘙痒、丘疹或风团样皮疹等疑似过敏表现，立即停止操作，并通知医生，协助处理。

9 健康指导

9.1 指导患者保持规律作息，保证充足睡眠，避免熬夜及过度疲劳。

9.2 指导患者合理膳食，均衡营养，适量饮水，避免辛辣刺激食物及烟酒等。

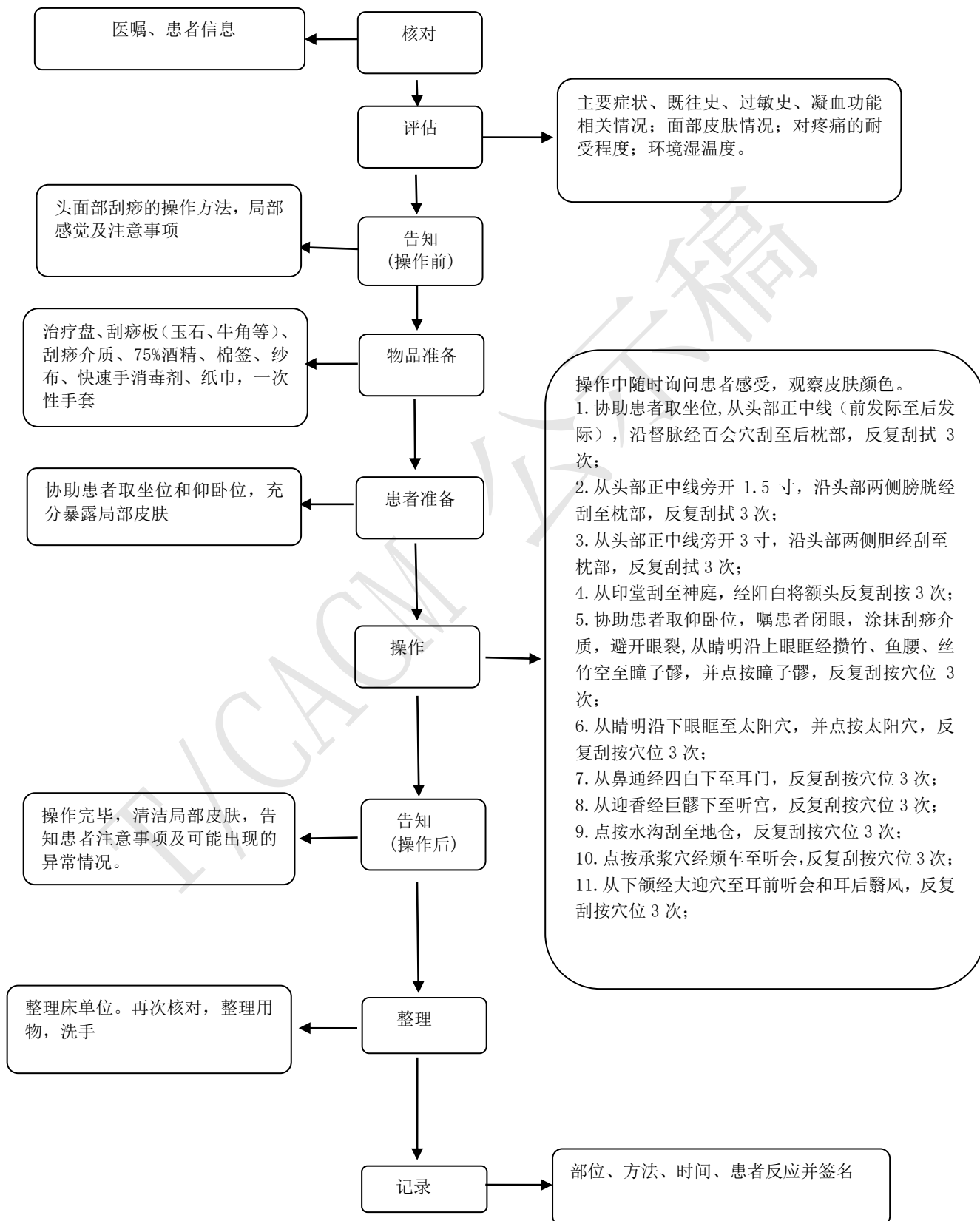
9.3 指导患者保持心情舒畅，适当运动，养成健康的生活方式。

T/CACM 公示稿

附录 A (规范性) 操作流程

A.1 操作流程

图 A.1 描述了头面部刮痧护理技术操作流程。



附录 B (规范性)

头面部刮痧护理技术常用手法

B.1 操作原则

辨证施护、循经循穴、顺逆有法、补泻有度、轻重适宜、快慢相宜、由上而下、由内向外、轻柔均匀、安全规范。

B.2 操作手法

B.2.1 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、力度均匀、移动平滑、接触面积大。此法宜用于头面部的额部、颧部以及颈部等。

B.2.2 平推法

刮痧板与体表形成 $5^{\circ}\sim 15^{\circ}$ 角，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。此法宜用于头面部的额部以及颈部等，如推鱼纹尾。

B.2.3 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。

B.2.4 轻刮法

刮痧时刮痧板接触皮肤下压刮拭的力量小，被刮者无疼痛及其他不适感觉。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的患者。

B.2.5 慢刮法

刮拭的频率在 30 次/min 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、下肢内侧等部位以及辨证属于慢性、体虚内伤病证的患者。

B.2.6 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，如面颊部。

B.2.7 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。此法适用于颧部。

B.2.8 旋转法

刮痧时做有规律的顺时针、逆时针方向旋转刮拭，力量适中，不快不慢，有节奏感。此法宜用于眼周。

B.2.9 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，以患者能承受为度，保持数秒后快速抬起，重复操作 5 次~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，如睛明、太阳穴、水沟穴等。

B.2.10 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 次~100 次。此法宜用于太阳穴、承泣穴、承浆穴等。

参 考 文 献

- [1] 国家质量监督检验检疫总局,中国国家标准化管理委员会. GB/T 21709.22-2013 针灸技术操作规范 第22部分:刮痧[S]. 北京:中国标准出版社,2013.
- [2] 国家市场监督管理总局,中国国家标准化管理委员会. GB/T 12346-2021 经穴名称与定位[S]. 北京:中国标准出版社,2021.
- [3] 国家市场监督管理总局,中国国家标准化管理委员会. GB/T 40997-2021 经外奇穴名称与定位[S]. 北京:中国标准出版社,2021.
- [4] 国家市场监督管理总局,中国国家标准化管理委员会. GB/T 46941-2025 中医眼保健通用技术要求[S]. 北京:中国标准出版社,2025.
- [5] 国家市场监督管理总局,中国国家标准化管理委员会. GB 27950-2020 手消毒剂通用要求[S]. 北京:中国标准出版社,2020.
- [6] 国家市场监督管理总局,中国国家标准化管理委员会. GB/T 26373-2020 醇类消毒剂卫生要求[S]. 北京:中国标准出版社,2020.
- [7] 国家市场监督管理总局,中国国家标准化管理委员会. GB 38598-2020 消毒产品标签说明书通用要求[S]. 北京:中国标准出版社,2020.
- [8] 国家卫生和计划生育委员会. WS/T 367-2012 医疗机构消毒技术规范[S]. 北京:中国标准出版社,2012.
- [9] 国家卫生和计划生育委员会. WS 310.2-2016 医院消毒供应中心 第2部分:清洗消毒及灭菌技术操作规范[S]. 北京:中国标准出版社,2016.
- [10] 中华人民共和国国家卫生健康委员会. WS/T 313-2019 医务人员手卫生规范[S]. 北京:中国标准出版社,2019.
- [11] 中华人民共和国国家质量监督检验检疫总局,中国国家标准化管理委员会. GB/T 23237-2009 腧穴定位人体测量方法[S]. 北京:中国标准出版社,2009.
- [12] 国家中医药管理局办公室,国家卫生计生委办公厅. 中医医疗技术相关性感染预防与控制指南(试行)[Z]. 2017.
- [13] 国家中医药管理局医政司. 护理人员中医技术使用手册[M]. 北京:中国中医药出版社,2015.
- [14] 中华医学会眼科学分会角膜病学组. 中国干眼诊疗指南(2024年)[J]. 中华眼科杂志, 2024.
- [15] 中国医师协会眼科医师分会角膜病专业委员会. 中国睑板腺功能障碍诊疗专家共识(2023年)[J]. 中华眼科杂志, 2023.
- [16] 徐桂华,胡慧. 中医护理学基础[M]. 全国高等中医药院校规划教材(第十一版). 北京:中国中医药出版社,2021.
- [17] Nielsen A, Kligler B, Koll B S. Safety protocols for Gua sha (press-stroking) and Ba guan (cupping)[J]. Complementary Therapies in Medicine, 2012, 20(5): 340-344.
- [18] Nielsen A, Kligler B, Koll B S. Addendum: Safety Standards for Gua sha (press-stroking) and Ba guan (cupping)[J]. Complementary Therapies in Medicine, 2014, 22(3): 446-448.
- [19] Council of Colleges of Acupuncture and Herbal Medicine. Clean Needle Technique Manual: Best Practices for Acupuncture Needle Safety and Related Procedures[R]. 2024 Revision.
- [20] 赵俊英,付海英,韩艳等.不同频次面部刮痧护理技术治疗干眼的临床疗效观察[J].中国中医眼科杂志,2023,33(12),1190-1194.
- [21] 魏文娟,韩治华,杨永红,等.中药穴位离子导入联合眼部刮痧治疗泪液分泌减少型干

眼症临床研究[J].陕西中医,2023,44(1):115-118.

[22] 任芳,胡晓丹,南洋.头面部刮痧疗法治疗肝肾阴虚型干眼临床观察[J].现代中西医结合杂志,2020,29(15):1616-1619,1626.

[23] 丛雪,赫群.刮痧疗法在干眼症治疗中的应用[J].中国民间疗法,2021,29(2):45-47.

[24] 覃婷婷.中药热奄包联合灸灸疗法在肺阴不足型干眼症患者的应用效果研究[D].广西中医药大学,2024.

[25] 魏金荣,王惠,单娟,等.形成全息刮痧疗法治疗腰椎间盘突出症的标准化操作规范和量效关系[J].中华养生保健,2022,40(24):22-25.

[26] 刘华英,罗琴琴,谢沛霖,等.循经刮痧联合电针治疗慢性紧张性头痛临床疗效观察[J].湖北中医药大学学报,2023,25(1):98-100.

[27] 马静,王齐,陈彩玲,等.根据眼耳部铜砭刮痧联合集束化护理对儿童干眼症的临床研究[C]//四川省国际医学交流促进会.医学护理创新学术交流论文集(创新医学篇).黑龙江省医院,2024:278-281.

[28] 樊敏,陈云凤,刘素蓉.头部刮痧护理缓解瘀血性头痛的随机对照研究[J].实用医院临床杂志,2013,10(04):138-140.

[29] 王莉,买合不来提·吾布尔.头部刮痧在头痛患者护理中的应用效果[C]//《中国医院院长》杂志,中国医药物资协会智慧医疗分会,山西省继续医学教育协会.2024 第六届智慧医院建设与发展大会会议论文集.新疆医科大学第五附属医院,2024:180-182.

[30] 侯媛媛,苏雯,项颖,等.头部循经刮痧治疗慢性紧张型头痛的效果及对脑血流的影响[J].中国药物与临床,2021,21(20):3461-3463.

[31] 路洁辉,习亚炜,李莉,等.星状神经节阻滞联合温通刮痧疗法治疗颈源性头痛的疗效观察[J].中国中医基础医学杂志,2024,30(04):687-690.

[32] 李新诺,唐荣欣.头部循经刮痧治疗高血压病人头痛的疗效观察[J].全科护理,2024,22(15):2794-2797.

[33] 丁一帆.面部刮痧为主治疗黄褐斑的临床疗效分析[J].中国医药指南,2018,16(03):180-181.

[34] 李巧颖,李润.面部刮痧为主治疗黄褐斑 40 例观察[J].实用中医药杂志,2011,27(02):108-109.

[35] 张玉波,王建锋,卢晨,等.面部刮痧联合外敷氨甲环酸溶液治疗黄褐斑临床观察[J].中医临床杂志,2024,36(11):2192-2195.

[36] 王君俊,钱阿曼,高丽娟.全息头部刮痧对老年高血压伴睡眠障碍症患者的降压作用及对睡眠质量、血脂的影响[J].医学理论与实践,2022,35(07):1235-1237.

[37] 王微.基于“从阳引阴”理论循经头部刮痧法对阴虚阳亢型原发性高血压患者中医证候改善的研究[D].浙江中医药大学,2024.

[38] 杨强玲,赵宗亮,俞文骏,等.全息经络刮痧疗法对轻中度高血压的干预效果研究[J].中医药通报,2022,21(01):46-49.

[39] 郑晓萍,葛亚男.虎符铜砭刮痧治疗肝阳上亢型高血压病的临床效果分析[J].心血管病防治知识,2021,11(16):18-20.

[40] 刘彬,章琼,邓娟娟,等.子午流注择时循经刮痧干预 1 级原发性高血压(肝阳上亢型)患者的疗效观察[J].湖南中医药大学学报,2020,40(05):630-634.

[41] 张雪芳,顾宁,王丽,陈志亮,张敏,胡永萍.刮痧疗法对肝阳上亢型轻度高血压病患者血压水平及临床证候的影响[J].世界中医药,2015,10(A02):952-953.

[42] 杨慧琳.三步刮痧疗法治疗肝郁化火型失眠 30 例[J].四川中医,2013,31(09):139-140.

[43] 赵慧敏.刮痧疗法治疗失眠临床观察[J].湖北中医杂志,2014,36(12):63.