

团 体 标 准

T/CPCPA 0011—2025

中医养生保健服务（非医疗）芳疗
技术操作规范

Technical operation specifications of Chinese medicine health care services (non-medical)-Aromatherapy

2025 - 4 - 28 发布

2025 - 4 - 29 实施

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 操作前准备与操作方法	1
5 注意事项和禁忌	4
附录 A（资料性） 中医芳疗精油功能分类表	5
附录 B（资料性） 中医芳疗注意事项	6
附录 C（资料性） 中医芳疗禁忌	8
参考文献	9

前 言

本文件按照GB/T 1.1—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。

请注意本文件中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。

本文件由武汉扬承禾健康管理有限公司提出。

本文件由中国人口文化促进会归口。

本文件起草单位：武汉扬承禾健康管理有限公司、中国人口文化促进会中医养生保健工作委员会。

本文件主要起草人：刘伟承、刘鸣阳、李佃贵、徐荣谦、黄明达、马晓彤、陈新平、司同、高丹、庞勇、余皓、李虹洁。

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。

随着经济社会的快速发展,养生意识越来越强,中医养生保健服务逐渐受到社会的关注。随着人民健康观念的转变,大众对中医养生保健服务技术规范提出了新的要求和期待。据《中国保健服务产业发展蓝皮书》统计,我国保健服务机构呈现不断上升趋势。但由于缺乏规范化管理,加之安全、有效的中医养生保健服务技术较少,服务手段有限,并缺乏行业普遍认可的操作规范和技术标准,严重制约了中医养生保健服务行业的发展。《中医药法》中第四十四条提出:“国家发展中医养生保健服务,支持社会力量举办规范的中医养生保健机构”。研究制订安全可靠、效果显著、应用广泛、便于推广的《中医养生保健服务(非医疗)芳疗技术规范》,主要目的是构建中国特色健康服务体系、提升全民健康水平,为推进小康社会建设提供健康支撑。《中医养生保健服务(非医疗)芳疗技术规范》的制定,对中医养生保健服务行业规范服务行为、提高服务质量和水平、健全的服务规范体系有着非常重要的作用。本文件的制定对提升中医养生保健行业技术服务的安全性、有效性和专业性具有重要意义,同时对指导相关从业人员规范化操作提出了更高的要求 and 保障。

本文件是根据国家中医药管理局《中医养生保健服务规范(试行)》的相关规定,结合近年来新的研究证据制定,目的在于使中医芳疗的应用更加规范化、更具安全性,更好地为广大民众的健康服务。

中医养生保健服务（非医疗）芳疗 技术操作规范

1 范围

本文件界定了中医养生保健（非医疗）芳疗技术操作相关的术语和定义，规定了中医芳疗操作前准备与操作方法、注意事项及禁忌等内容。

本文件适用于具有中医药类相关专业背景或接受过中医养生保健服务（非医疗）专业机构培训的从业人员，且应用于提供中医养生保健服务的非医疗机构。

2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。其中，注日期的引用文件，仅该日期对应的版本适用于本文件；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 15981—2021 消毒器械灭菌效果评价方法
GB/T 26516—2011 按摩精油
GB 37487—2019 公共场所卫生管理规范
GB/T 39009—2020 精油命名

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1 中医芳香疗法（简称“中医芳疗”） Aromatherapy in Traditional Chinese Medicine

中医芳疗是以中医药理论为基础，结合植物精油及芳香中药的挥发特性，通过吸入、按摩、熏蒸等方式，调节人体气血、平衡阴阳的非药物养生保健技术。该技术融合了中医整体观与现代身心医学理念，强调形神共养，致力于让失衡的身体恢复稳态。

3.2 精油 Essential oil

一类从植物的根、茎、叶、花、果实、种子等部位运用蒸馏法、冷压法、浸取法等专业提炼方法所获取的物质，具有鲜明的芳香性及挥发性的油状液体的总称；具有独特的生理活性，在人体内能够快速代谢的植物精华物质，其化学成分复杂多样，不同成分协同作用赋予了精油多种功效，如抗炎、抗菌、舒缓、调节情绪等。

3.3 纯露 Hydrolat

精油提取过程中的另一项产物，富含水溶性植物成分。芳香植物蒸馏后，所含的亲油成份会聚集在上层的油相，收集后则为一般所称的精油。而植物偏水溶性以及较小的芳香分子会释放到水蒸汽中，经过冷凝管的冷却后，水蒸汽与这些芳香分子又凝结成水，微量精油也会一并被保留在下层的水相，就是纯露。

4 操作前准备与操作方法

4.1 操作前准备

4.1.1 环境

原则上在空间充足的室内实施芳疗，避免冷风、强风及直吹风。可采用单人单间，或双人、多人一间（设置帘幕或屏风分隔，保障被操作者隐私）。每位被操作者的操作空间原则上不小于：长4m、宽3m、高2.5m。空间内采光柔和、通风良好，保持环境温度22 - 26℃，相对湿度40% - 60%，环境清洁卫生，配备饮用水及洗漱台等设施。芳疗场所需符合 GB 37487 公共场所卫生管理规范 的相关规定。

4.1.2 操作者与被操作者

- a) 实施中医芳疗前操作者应全面了解被操作者健康状况，包括既往病史、过敏史、当前身体状态等，做到个体化和有针对性服务；
- b) 操作者应根据了解到的被操作者身体状况和需求，基于中医经络学说、气血理论及精油药性选择适宜的精油（如何选择对应的中医芳疗精油详见附录 A）和中医外治调理方法；
- c) 操作者应根据调理方法和被操作者身体状况，选择适当的操作部位，优先考虑具有保健作用的穴位部位以及肌肉丰厚处，如肩、背、腰、臀、四肢近端以及腹部等。穴位定位严格符合 GB/T 12346—2021 的规定。被操作者操作部位应充分暴露，同时操作者应仔细检查操作部位皮肤有无破损、溃疡、化脓性皮肤病或其他影响操作的情况，确保皮肤清洁干燥；
- d) 操作者应与被操作者充分沟通，了解其健康需求与期望，缓解其紧张情绪，使其做好心理准备，若出现紧张、恐惧、焦虑或肌肉紧张等情况，应积极沟通缓解其心理压力，严重时及时终止操作。

4.1.3 调配工具

配备深色精油玻璃瓶以避光保护精油质量，玻璃滴管用于精准控滴，试香纸、香水测试条用于嗅闻评估，搅拌棒用于混匀成分，玻璃量杯用于精确量取，标签贴用于详细记录调配信息。

4.1.4 精油

- a) 质量
使用的精油须符合 GB/T 39009—2020 精油命名 以及 GB/T 26516—2011 按摩精油 的相关规定，确保品质与安全性。所选用的芳香中药应选自《既是食品又是药品的物品名单》（《卫生部关于进一步规范保健食品原料管理的通知》（卫法监发〔2002〕51 号）附件 1）和《可用于保健食品的物品名单》（《卫生部关于进一步规范保健食品原料管理的通知》（卫法监发〔2002〕51 号）附件 2），严格把控原料质量；
- b) 调配
依据操作者身体状况和服务需求，遵循专业配方和稀释比例进行精油调配。调配过程中，严格按照计算好的滴数添加精油，充分搅拌均匀。调配完成后，静置 3-5 分钟，观察有无沉淀、分层、变色等异常现象，同时通过嗅闻评估香气协调性。如出现异常，及时分析原因并重新调配。

4.1.5 使用工具

- a) 美容护肤常用用具：毛巾、洗脸盆、倒模碗及碟、药勺、面膜刷、棉片、棉棒、纸巾等；
- b) 护理类常用用具：量杯、喷雾器、毛巾、酒精、盆、桶、托盘、木梳等；
- c) 香薰常用用具：香薰灯、扩香石、香薰炉、香薰机、冷香仪等；
- d) 外治技术器具：刮痧板、拔罐器、火龙罐、光电仪器。

4.1.6 体位

选择被操作者感觉舒适、能持久保持且便于操作者操作的体位，常用体位包括仰卧位、俯卧位、侧卧位。

4.1.7 消毒

- a) 用品用具
根据不同材质、用途的用品用具，采用不同消毒方法，消毒效果评价按照 GB/T 15981—2021 的规定进行。玻璃类用品用具（如精油瓶、量杯等）使用 75%乙醇棉球反复擦拭消毒，或用 5% 的 84 消毒液浸泡消毒至少 30min 后清洗，消毒液每日更换。竹木类用品用具（如刮痧板等）

可用煮沸消毒，或用 75%乙醇棉球反复擦拭消毒。金属类用品用具（如拔罐器等）可采用高温高压灭菌或 75%乙醇擦拭消毒；

b) 操作部位

操作部位一般无需消毒，但需保持局部皮肤清洁。若操作部位毛发较多，应提前适当修剪；

c) 操作者

操作者应使用流动水和洗手液（或肥皂）洗手，或用消毒剂进行手部卫生消毒，并在操作前后采用 75%酒精擦拭双手消毒，全程佩戴口罩做好安全防护。

4.2 操作方法

4.2.1 芳香精油按摩

- a) 头疗：搭配合适精油，以揉、按、梳等手法刺激头部穴位与肌肉，力度适中（以被操作者舒适为准），时长 15 - 30 分钟；
- b) 面部按摩：搭配合适精油，自下巴沿脸部轮廓向上向外轻柔按摩，避开眼周，10 - 20 分钟；
- c) 肩颈按摩：搭配合适精油，针对肩颈肌肉劳损，用揉、滚、按手法重点作用于斜方肌、颈夹肌，15 - 30 分钟；
- d) 腹部按摩：搭配合适精油，沿顺时针方向轻柔按摩腹部，避免用力过度，10 - 20 分钟；
- e) 腰背部按摩：搭配合适精油，沿脊柱两侧以推、揉、按手法，15 - 30 分钟；
- f) 四肢按摩：搭配合适精油，从肢体近端向远端，以揉、捏、搓手法放松肌肉，每个肢体按摩 5 - 15 分钟；
- g) 足部反射区按摩：搭配合适精油，依据足部反射区与人体器官对应关系，以适中力度（被操作者耐受为宜）刺激相应反射区，15 - 30 分钟；
- h) 淋巴排毒：借精油功效与特定按摩手法，从颈部、腋下、腹股沟等淋巴集中区沿淋巴走向轻柔推动。力度适中，避免过度刺激，每次操作 20 - 40 分钟。

4.2.2 芳香灸法

选温通经络、散寒除湿精油涂于穴位或特定部位后施灸。施灸时严控温度与距离，依被操作者耐受调整灸疗时间，一般 15 - 30 分钟。增强调理效果，缓解虚寒性疾病、寒湿痹痛，兼扶正固本、增强体质。

4.2.3 芳香火龙罐

融合推拿、艾灸、揉痧，罐内点燃艾灸柱并加适配精油。利用罐体温热、负压吸附及精油药理，在皮肤肌肉组织上滚动推移。操作时密切监控温度与手法精准度，依被操作者反应调整力度与速度，每次 15 - 25 分钟。

4.2.4 芳香刮痧

用天然材质刮痧板蘸活血化瘀、祛风散寒精油，依被操作者体质病症在颈部沿脊柱两侧、肩部、背部、四肢等部位刮拭。刮拭力度适中，以皮肤微红或现痧点为度，每部位刮拭 5 - 10 分钟。

4.2.5 芳香拔罐

- a) 火罐法：利用燃烧热力形成负压吸附皮肤。操作时，一手持夹 95%乙醇棉球的夹持器（如止血钳等）或闪火棒，另一手持罐体，罐口朝下。点燃棉球后迅速伸入罐内（距罐口与罐底 1:2 处），快速旋转 1 - 3 圈后退出，随即扣于操作部位，注意控制棉球乙醇吸附量防烫伤；
- b) 水罐法：一般用竹罐，倒置在沸水或专业医师指导的药液中煮沸 1 - 2 分钟，用镊子夹罐底提出，吸去内外水分后趁热按于皮肤，注意温度防烫伤。

4.2.6 芳香敷疗

- a) 冷敷：选清热消肿、止痛止血的精油或纯露与冷敷介质结合，敷于受伤或炎症部位，15 - 20 分钟，收缩血管，减轻充血、肿胀与疼痛；

- b) 热敷：用温通经络、散寒止痛的精油或加热后的中药热敷包敷于腹部、腰部、关节等部位，15 - 20 分钟。

4.2.7 芳香熏蒸

- a) 燃烧法：将特制熏蒸药物或精油置于容器燃烧，使烟雾与药力经呼吸道或皮肤吸收。操作注意通风，避免烟雾过浓，控制燃烧时间 15 - 30 分钟；
- b) 电烤加热法：利用电装置使精油或药物挥发成药雾蒸汽，经熏蒸仪器作用于人体。依熏蒸部位和被操作者情况精确控温、时、量，温度适宜，时间 15 - 30 分钟。

4.3 操作过程中的观察与调整

操作过程中，操作者应密切观察被操作者的反应，包括面色、表情、呼吸、出汗等情况，同时询问被操作者感受。若被操作者出现头晕、心慌、皮肤过敏、疼痛加剧等异常情况，应立即停止操作，并采取相应处理措施。例如，对于头晕者，可让其平卧，松开衣领，给予适量饮水；对于皮肤过敏者，及时清洁皮肤，根据过敏程度进行相应处理。根据被操作者的反应和耐受程度，适时调整操作手法、力度、时间等，确保服务安全有效。

5 注意事项和禁忌

中医芳疗的注意事项和禁忌见附录B和附录C。

附 录 A
(资料性)
中医芳疗精油功能分类表

表A.1给出了中医芳疗精油功能分类表。

表A.1 中医芳疗精油功能分类表

序号	功能分类	药性归属	适用症状	精油列举
1	活血化瘀	温/平	气滞血瘀、经络不通	乳香、没药、丹参、红花、川芎、郁金、姜黄、苏木、月季花、天竺葵
2	温里散寒	温/热	脾胃虚寒、阳虚肢冷	肉桂、吴茱萸、小茴香、丁香、花椒、黑胡椒、肉豆蔻、山鸡椒、生姜、马郁兰
3	解表透邪	凉/温	外感表征、腠理不固	发散风寒：麻黄、白芷、细辛、辛夷、生姜、欧洲冷杉 发散风热：薄荷、菊花、绿薄荷
4	扶正固本	平/温	气血两虚、脏腑失养	白术、当归、野橘、葡萄柚、穗甘松、依兰依兰
5	开窍醒神	温	神昏窍闭、意识障碍	天然冰片、苏合香、石菖蒲、迷迭香
6	清热泻火	寒/凉	实热亢盛、毒火内蕴	金银花、连翘、鱼腥草、薄荷、茶树、冬青、侧柏、岩兰草
7	化湿利浊	温/平	湿浊中阻、脾失健运	广藿香、佩兰、苍术、厚朴、砂仁、豆蔻、罗勒、柠檬草
8	理气调中	温	气机郁滞、升降失调	陈皮、佛手、玫瑰花、檀香、沉香、香附、莱姆、苦橙叶、芫荽、茛苳
9	祛风通络	温/平	痹症顽疾、筋骨不利	独活、防己、五加皮、杜松、百里香、牛至
10	止血固摄	温	血溢脉外、统摄失司	槐花、艾叶、降香
11	安神解郁	平/凉	情志不遂、心神不安	罗马洋甘菊、薰衣草、快乐鼠尾草、合欢花
12	润肺止咳	平/凉	肺失宣肃、咳喘气逆	前胡、枇杷叶、佛手柑

附录 B (资料性) 中医芳疗注意事项

B.1 精油使用注意事项

- a) 精油使用前要做皮肤测试，以免过敏；
- b) 可使用的芳香物质必须是高浓度的天然植物单方精油、纯露和基础油；
- c) 精油使用最好现配现用，避免长时间搁置导致精油成分氧化、挥发或变质，影响效果；
- d) 纯精油具有刺激性，一定要经过基础油的稀释方能正常使用；
- e) 不同部位精油稀释浓度：
 - 1) 面部应用精油稀释浓度为 0.5%-1%；
 - 2) 局部调理稀释浓度为 5%-8%；
- f) 不同年龄阶段限制：
 - 1) 2 岁以下婴幼儿禁用精油制剂；
 - 2) 幼儿 2-5 岁，浓度 0.5%-1%；
 - 3) 儿童 5-12 岁，浓度 0.5%-2%；
 - 4) 老年群体使用浓度 1%-2%；
- g) 精油开封后柑橘类有效期 6 个月，其他品类有效期不超过 24 个月；
- h) 精油需要避光密封保存，远离火源及儿童接触区域；
- i) 注意精油的可燃性，确保儿童和宠物无法触及。

B.2 工具使用注意事项

- a) 香薰器具：
 - 1) 熏灯工作温度 $\leq 60^{\circ}\text{C}$ ；
 - 2) 雾化装置使用前进行气密性检测；
- b) 外治器械：
 - 1) 接触类器械实施“一用一消毒”；
 - 2) 火罐操作前检查罐体完整性。

B.3 操作规范注意事项

- a) 体表处理：
 - 1) 避开骨突部及毛发密集区；
 - 2) 操作间隔 ≥ 24 小时；
 - 3) 局部皮肤恢复周期 ≥ 72 小时；
- b) 火罐操作：
 - 1) 闪火法酒精棉球含液量 $\leq 1\text{mL}$ ；
 - 2) 留罐时间 ≤ 15 分钟；
 - 3) 起罐后涂抹专用防护剂。

B.4 操作后注意事项

B.4.1 正常反应告知

芳疗后操作部位可能出现轻微皮肤潮红、温热感、微痒感或轻微疲劳感，这些属正常反应，一般 1-2 天内自然消失。告知被操作者避免搔抓，保持局部清洁。

B.4.2 洗浴限制

操作后 4 小时内禁止洗浴。

B.4.3 局部皮肤处理

局部皮肤仅潮红者涂抹防护油剂，禁止抓拭；若出现皮疹、瘙痒、红肿等皮肤过敏反应，立即用清水冲洗操作部位，可涂抹炉甘石洗剂或其他抗过敏药膏。症状严重者，应及时就医，并记录过敏情况。

B. 4. 4 生命体征监测与应急处理

- a) 操作全程监测被操作者生命体征，出现异常疼痛、过敏反应、头晕、心慌、恶心等严重不适症状时，立即终止操作；
- b) 若为过敏反应，按上述过敏处理方式操作；若出现头晕等不适，让被操作者平卧在空气流通处，松开衣带，给予温开水或糖水饮用，密切观察症状变化，如持续不缓解或加重，及时送医治疗；
- c) 若出现烫伤或水泡，小水泡保持局部清洁，任其自然吸收；大水泡不可自行处理，需到医疗机构由专业医生进行针刺处理放出水液，并进行消毒和包扎。

B. 4. 5 清洁与整理

用干净柔软的毛巾轻轻擦拭操作部位，去除残留精油或其他物质。对使用过的工具进行分类整理，及时清洗消毒，按规定存放。清理操作现场，保持环境整洁。

B. 4. 6 休息与生活建议

- a) 嘱咐被操作者在调理室休息 5 - 15 分钟后再离开，避免立即进行剧烈运动或暴露在寒冷环境中；
- b) 根据被操作者具体情况，给予饮食、生活等方面建议，如避免食用辛辣刺激性食物，保持充足睡眠等；
- c) 建议被操作者密切观察自身身体状况 1 - 3 天，如有异常及时联系芳疗机构或就医。

附录 C (资料性) 中医芳疗禁忌

C.1 皮肤状况异常

皮肤有破损、溃疡、炎症或对精油成分过敏的人群，禁止进行中医芳疗。破损皮肤会使精油直接接触伤口，可能引发感染、加重炎症；过敏体质者使用可能导致过敏反应，如皮疹、瘙痒、红肿等，严重时甚至危及生命。

C.2 严重疾病患者

患有严重心肺功能不全、癫痫、肝肾功能衰竭等重大疾病的人群，不适合接受中医芳疗。芳疗中的某些成分或操作可能会加重身体器官负担，影响病情稳定。

C.3 特殊生理时期

孕妇尤其是孕早期和晚期，以及哺乳期女性需谨慎或者禁止接受中医芳疗服务。部分精油具有通经活血、刺激子宫收缩等作用，可能导致孕妇流产或早产；哺乳期使用某些精油可能通过乳汁影响婴儿健康。

C.4 身体机能紊乱

高热、抽搐、痉挛、紧张等不适宜芳疗的情形，此时身体机能紊乱，芳疗可能进一步干扰身体平衡。

C.5 特殊人群禁用

- a) 情绪激动难以平静、处于精神病发作期患者、醉酒者以及吸毒人员，由于其意识状态或行为不受控制，无法配合操作且可能存在安全风险，应禁止使用中医芳疗；
- b) 老年人代谢功能较弱，应谨慎使用具有强刺激性或毒性的精油（如苦杏仁、马郁兰）；
- c) 儿童皮肤娇嫩，精油浓度过高可能引发过敏或刺激，且部分精油（如樟脑、桉树油）可能对神经系统产生不良影响。

C.6 精油成分禁忌

中医芳疗服务中所使用的精油中禁止含有硫磺、雄黄、蟾酥等物质成分。

参 考 文 献

- [1] 全国人民代表大会常务委员会. 中华人民共和国中医药法[M]. 北京:人民出版社, 2017: 第四十四条.
- [2] 国家中医药管理局. 中医养生保健服务规范(试行)[S/OL]. 国中医药结合发(2023)3号, 2023-04-26[2025-04-16]. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2023-05/08/content_5754578.htm.
- [3] 中华人民共和国卫生部. 卫生部关于进一步规范保健食品原料管理的通知(卫法监发(2002)51号)[EB/OL]. (2002-02-28)[2025-04-18]. https://www.cfe-samr.org.cn/zcfg/bjsp_134/qt_bjsp/202208/t20220802_4458.html.
-