

团 体 标 准

T/CPCPA 0012—2025

中医养生保健（非医疗）抚触健康疗愈服 务技术操作规范

Standard Specifications for Technical Operations of TCM Therapeutic Touch Health
and Wellness Services

2025 - 4 - 28 发布

2025 - 4 - 29 实施

中国人口文化促进会 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 施术前准备 1

5 操作步骤与要求 2

6 注意事项 8

7 禁忌 9

参考文献 10

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。

本文件由弘大传承（北京）中医药科技研究院提出。

本文件由中国人口文化促进会归口。

本文件起草单位：弘大传承（北京）中医药科技研究院、中国中医科学院养生保健研究中心。

本文件主要起草人：黄明达、刘焕兰、马晓彤、张雪亮、张维波、胡晓峰、于娟、李荣、冯丽梅、李艳慧、延美元、徐凤艳、杨凤凤、尹莉、李娜、杨妍、李克海、陈小娜、赵素霞、乔东红、迟毓刚。

引 言

随着我国社会经济高质量发展与全民健康意识提升，中医养生保健作为具有民族特色的健康干预体系，在政策支持与市场需求的驱动下迎来全新发展的机遇。为规范行业服务标准、促进技术创新应用，依据《中华人民共和国中医药法》《“健康中国2030”规划纲要》等政策法规，特制定本技术规范。

中医养生保健（非医疗）抚触健康疗愈服务（简称“中医抚触”）是基于中医“经络学说”“精气神理论”构建的界面医学体系，通过特定手法作用于人体表皮感受器，经神经-内分泌-免疫信息网络调控机制，实现气血调达、脏腑平衡的生理效应。其技术特征体现为：运用生物全息原理，以非侵入性手法刺激经筋皮部；采取无痛渗透技术激活微循环系统；建立能量信息交互通道促进机体自愈力提升。相较于传统按摩推拿，本疗法具有手法轻柔、适应症广、安全阈值高的显著优势。

本技术体系融合现代生命科学多学科研究成果，创新形成包含评估诊断、干预方案、效果监测的完整服务系统。其作用机理涵盖三个维度：通过神经末梢传导调节自主神经系统功能；经毛细血管网激活改善组织代谢效率；依托经络传导重建机体能量动态平衡。临床验证表明，该技术对气血虚弱、慢性疲劳等亚健康状态具有显著调理效果，适用于全生命周期健康管理，尤其在治未病领域呈现独特应用价值。

本标准由弘大传承（北京）中医药科技研究院联合中国中医科学院养生保健研究中心专家组共同编制，系统整合传统徒手疗法精髓与现代循证医学规范。编制工作重点遵循三大原则：传承中医“以手代针”的经穴调控技术优势；建立可量化评估的操作标准体系；构建产学研协同创新推广机制，旨在推动中医特色技术标准化发展，促进健康服务业提质升级。

中医养生保健（非医疗）抚触健康疗愈服务技术规范

1 范围

本文件界定了中医养生保健领域中中医抚触所涉及的专业术语和定义，规定了中医抚触的施术前准备、操作步骤与要求、注意事项与禁忌等内容。

本文件适用于对中医养生保健行业中提供中医抚触服务的从业人员进行管理，可作为指导他们开展中医养生保健（非医疗）抚触健康疗愈服务的规范性操作指南。

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 15981-2021 消毒器械灭菌效果评价方法

WS/T 313-2019 医务人员手卫生规范

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1 中医抚触健康疗愈服务 TCM Touch Health Healing Service

中医抚触健康疗愈服务是以中医康复学、筋经学、按摩推拿学，以及中医的脏腑经络气血运行和中医治未病养生保健理论为指导，借助了现代解剖学、神经学、心理学、生物力学等知识，分别作用于头部颅脑、脐部腹脑、体部皮脑及其四肢关节等处，通过特定手法如揉、推、按、捏、拉伸、摆动、轻拍等施于体表特定区域及经络穴位，以手代针，以触为媒，采用轻柔、缓慢、特定的独特技法，调和阴阳，疏通气血，平衡脏腑功能，从而缓解身心不适，促进自我痊愈能力的一种非侵入性健康干预和健康调理的专业技术服务，并融合了能量传递与生物应答，以实现表里兼顾、身心并调的健康疗愈目标。

4 施术前准备

4.1 一般要求

施术前应全面了解受术者的身心健康状况，包括日常生活工作环境、家庭关系与生活习惯等整体状况，做到个体化和有针对性。

4.2 用品用具

准备中医抚触床、一次性床单、消毒毛巾、医用酒精（75%）、手部消毒液、口罩、手套等。

4.3 操作部位

应根据受术者的具体情况选择适当的操作部位，如头部颅脑、脐部腹脑、体部皮脑及其四肢关节等处。充分暴露操作部位，确认皮肤无破损、溃疡以及化脓性皮肤病等影响操作的情况，并保持清洁干燥。

4.4 体位

应选择受术者感觉舒适、能持久保持、且便于施术者操作的体位。根据不同的操作部位，常用的体位有仰卧位、俯卧位、侧卧位等。

4.5 受术者和施术者

受术者应舌抵上腭、闭眼，保持全身肌肉放松，并做好充足的心理准备。施术者应注意观察受术者状态，如有紧张、恐惧、焦虑或肌肉紧张等情况出现，应积极沟通说明以解除其心理压力，严重者应及时终止操作。施术者在施术前先要用热水洗净双手，不能佩戴戒指，不要吃有很大气味的刺激性食物，在操作全过程中都要佩戴口罩。

4.6 环境

原则上应在空间充足的室内实施中医抚触，避免冷风、强风及直吹风。可采用单人单间，或双人、多人一间（应有帘幕或屏风分隔，确保受术者隐私）。每位受术者受术空间原则上应不小于长3m×宽2m×高2.5m。空间内应采光柔和、通风良好，应保持环境温度24℃ - 26℃，相对湿度40% - 60%，环境清洁卫生，还应备有饮用水及洗漱台等设施。

4.7 消毒

4.7.1 用品用具消毒

抚触床及直接接触皮肤的用具用75%酒精擦拭消毒；重复使用的工具按 GB/T 15981 - 2021 进行高温或化学消毒。

4.7.2 操作部位消毒

施术部位一般无需消毒，但应保持局部皮肤清洁。

4.7.3 施术者消毒

施术者操作前需用流动水和抗菌洗手液按《医务人员手卫生规范》（WS/T 313 - 2019）七步洗手法清洁双手，操作全程佩戴医用外科口罩及一次性手套。

5 操作步骤与要求

5.1 准备式

5.1.1 巨灵掌手部能量灌注

- 观想能量球：施术者静下心来，集中注意力在自己的手心部位。在脑海中观想手心之中正缓缓浮现出一个能量球，它熠熠生辉，散发着柔和而明亮的光芒，这光芒虽明亮却丝毫不刺眼，带着一种温暖且强大的力量感；
- 球不变，手变大：保持能量球的大小、形态和光芒不变，将全部的意念集中在手掌上，想象着手掌开始慢慢变大，如同在缓缓充气一般，一点点地、持续不断地扩张，越来越大，感受这种由内而外的力量在手掌中延伸，仿佛能够覆盖无尽的空间；
- 手掌不变，球变大：让手掌保持稳定，将意识转移到能量球上，观想这个能量球开始逐渐膨胀，它的光芒愈发强盛，体积越来越大，不断地充盈着手掌，让手掌也随之充满了澎湃的能量，似乎要将这股力量释放向四面八方；
- 手掌和球同时变大：我们同时观想手和球一起变大。手心的能量球光芒爆射，不断扩张，与此同时，手掌也如同与能量球相互呼应一般，以相同的节奏、相同的气势变大变宽，二者相互交融、相互促进，整个巨灵掌仿佛化为了一个巨大的能量源泉，拥有着震撼天地的力量潜能；
- 恢复正常：完成上述步骤后，慢慢将注意力收回，使手掌和能量球恢复到正常状态。

5.1.2 引气归田体部能量灌注

- 施术者引导被受术者平躺在抚触床上，眼睛微闭，全身放松；
- 施术者站在抚触床的右侧，右手劳宫穴正对体验者丹田，轻轻放在上面；
- 引导被受术者用鼻子慢慢吸气到丹田，随着肚子慢慢鼓起来，手掌逐渐加压，肚子鼓到最大极限，屏住呼吸到不能屏气为止；
- 引导被受术者者嘴巴微微张开，慢慢吐气直至吐净排空；
- 重复上述动作流程 3、6 或 9 次，根据具体情况可以调整。

5.2 正式调理操作方法

5.2.1 头部颅脑调理

- a) 体位：施术者端坐，坐在受术者的正前方，受术者平躺在抚触床上；
- b) 操作步骤：
 - 1) 正襟危坐，如如不动：施术者调整自身状态，保持专注和平静；
 - 2) 蒙以养正，太极启用：拇指相对放置于头顶 - 顶轮百汇穴；食指触在太阳穴上；中指触在耳骨后面最高处；其他两指可随意放；
 - 3) 物我同胞，一脉相承：双手托住头部 2 分钟；
 - 4) 水火既济，乾元之功：双手四指并拢或三指并拢，卡住枕骨的外沿 2 分钟；用左手托住脖子，然后把右手三指并拢抵在大椎与肩胛骨中间；再用左手放在另一侧同样的部位，慢慢顶起，缓慢放下 3 次；沿大椎向下换做三个不同部位；双手缓慢从大椎穴抚触到脖子，在头部两侧缓慢离开；
 - 5) 明眸善睐，木火通明：将左手空掌劳宫穴对准左眼扣在左眼上；右手的中指按压右侧的风池穴的部位 1 - 2 分钟；然后以同样的手法换到右眼 1 - 2 分钟；双手托住头部，从头部两侧缓慢离开；
 - 6) 母子和合，其乐融融：左手托住后脑枕骨处，把头部托起；右手三指放在额头上；中指在印堂，食指无名指在奇角上，做能量启动，念能量启动 7 遍；双手以包夹式缓慢离开头部；
 - 7) 敬天爱人，心心相印：双手合空撑，两大拇指相对形成心形；以大拇指指根托起头部，头部向前微倾 1 - 2 分钟；双手打开后托住头部，从头部两侧缓缓放下，然后缓慢离开；
 - 8) 阳光普照，万物繁荣：以双手的大鱼际放在太阳穴上；左手沿着太阳穴骨外沿压揉一圈，压住再用右手沿着太阳穴骨外沿压揉一圈压住；以腰部发力，双手同时向中间挤压，这算一次，共做 3 次；大鱼际放在太阳穴，大拇指按压承泣，食指按压迎香穴，中指按在承浆 1 分钟；大拇指按压睛明穴，中指按在听宫，小拇指在耳尖后按压 1 分钟；双手大拇指同时按压神庭穴，沿两侧到耳部，按压耳部 1 - 2 分钟；中指按在翳风穴，无名指在完骨穴 1 分钟；双手大拇指按压承浆穴，其他四指相交于下巴 1 分钟；按压承浆穴 1 分钟，从下巴分开经耳后；大拇指在百汇穴，食指在听宫，中指按在翳风穴，无名指在完骨穴，小拇指在枕骨处 1 分钟；双手经头部两侧在头顶合十离开；
 - 9) 运转乾坤，恒放光明：做头部的∞字运动，注意开始托起头，先向上方停 30 - 60 秒；然后开始先向左上方做慢慢画∞字，直到左侧的脸部完全与床平行；然后缓慢向右上方转动，再从右上方向右下方旋转，直到右侧脸部完全与床平行，共做 3 次；做完后再向上方托住停 30 - 60 秒；双手托住头部，从两侧缓慢离开；
 - 10) 元亨利贞，大德曰生：双手大鱼际放在锁骨外侧，小鱼际在肩缝，双手按压肩部 1 分钟；双手放在两乳部位(男士给女士做时，先把女士自己的双手放在乳房上)；双手分别向外侧压揉 7 次；再向内侧压揉 7 次；再双手同向顺时针 7 次；最后双手同向逆时针 7 次。

5.2.2 脐部腹脑调理

- a) 体位：施术者站立在受术者左侧，受术者平躺在抚触床上；
- b) 操作步骤
 - 1) 无极太极，八卦九宫：沿着腹部八卦的部位顺时针方向做无极 3 次；然后逆时针方向画 3 次太极。三才合德，万物生成：自肝胆区抚触到脾胃区；脾胃区抚触到耻骨上沿；再从耻骨上沿抚触到肝区，共计抚触 3 次；
 - 2) 仁者爱人，共沐春风：左手抚触在肝胆区，有一定向肚脐方向的力；右手放在肋骨下方向肚脐方向挖揉，8 次；
 - 3) 礼仪之邦，中华文明：左手放在左右两肋的交接处，有一定向肚脐方向的力；右手放在两肋的中间向肚脐方向挖揉 8 次；
 - 4) 厚德载物，五谷丰登：左手放在脾胃区，有一定向肚脐方向的力；右手放在肋骨的下方向肚脐方向挖揉 8 次；

- 5) 义薄云天，四海升平：左手放在左侧的带脉上，有一定向肚脐方向的力；右手放在带脉上向肚脐方向挖揉 8 次；
- 6) 乾元四德，普化分裂：左手放在左侧胯骨上，有一定向肚脐方向的力；右手放在胯骨前向肚脐方向挖揉 8 次；
- 7) 天一生水，润物无争：左手放在耻骨上，有一定向肚脐方向的力；右手放在耻骨前向肚脐方向挖揉 8 次；
- 8) 止于至善，谦德恒通：左手放在右胯骨上，有一定向肚脐方向的力；右手放在胯骨前向肚脐方向挖揉 8 次；
- 9) 雷行雨施，百子成龙：左手放在右侧的带脉上，有一定向肚脐方向的力；右手放在带脉上向肚脐方向挖揉 8 次；
- 10) 男女顺逆，运转九宫：男士按照人体九宫格的顺序从一到九，做九个点的下压挖揉，（离肚脐都是四指三寸）；女士按照相反方向做，从九到一，每个点按压 9 次；
- 11) 天圆地方，世界大同：用右手的中指指尖从肚脐开始顺时针旋转画圆；当画出离开肚脐后，可以用五指的指尖，腕部用悬空力，在整个腹部画圆，直到画到带脉与床接触不能再画了；再从左侧带脉与床接触的部位逆时针方向画回到肚脐；把劳宫穴对准肚脐；在肚脐颤抖几下后在受术者深呼气时手在关元穴压下去；受术者反复呼吸，一直压住，引气归田；手随受术者的呼吸，吸气时把施术者的手鼓起之后，呼气时慢慢与施术者的手自然分离。

5.2.3 体部皮脑调理

5.2.3.1 体部背面调理

- a) 体位：施术者站立在受术者左侧，受术者俯卧在抚触床上；
- b) 操作步骤
 - 1) 无极起式，妙有真空，五行启运，百会贯通：双手手指相对形成无极状，在头部百会落下，压住百会穴部位 10 秒左右；由百会向头部的两侧抚触，在耳部停留 15 秒；然后在枕骨处两拇指相碰；再沿枕骨向上到百会，反复重复 3 次；
 - 2) 太极和合，阴阳平衡：双手从百会沿督脉到右肩开始向臀部方向画太极到尾椎骨处停；把左手扶住八髎处，右手劳宫穴放在尾椎骨处做震颤 3 次；双手沿脊柱向上抚触到大椎；然后抚触到左肩后，两手向左侧肩部开始向臀部方向画太极，到尾椎处停；把左手扶住八髎处，右手劳宫穴放在尾椎骨处做震颤 3 次，为一个太极；双手沿脊柱向上抚触到颅底；
 - 3) 四相定位，八卦相乘：左手握固，以右手的四指并拢；用指尖在脊柱上按照每两块骨头画一个“∞”按照叠加法做到尾骨处；
 - 4) 五行启用，生命贯通：用右手的手掌放在尾骨处，右手的中指卡住尾椎尖，左手放在颅底；做抻拉的动作同时口中念“通”字，音从腹腔发出到鼻腔，10 秒钟以上，念“通”字 3 遍；右手不动，把左手放在顶轮，念“通”字三遍；
 - 5) 合抱太极，水火交融：右手沿着尾骨向下到右臀下，向右臀上抚触，然后沿着带脉到达命门；同时左手从头部左侧向下抚触，在左侧带脉向命门处，双手在命门处汇合，停留 5 秒；然后左手沿脊柱向上到达颅底，沿右侧肩部，向下抚触到右侧带脉，到达命门处；右手向下到尾椎处向左侧臀部下沿抚触，沿左侧臀部到左侧带脉到达命门处，停留 5 秒；
 - 6) 赤子丹心，慈母爱融：两手从命门沿脊柱分向上下抚触；左手到达颅底后，沿右肩向下沿身体的右侧经带脉到达命门；右手到达尾椎处沿右臀下沿外侧到右臀上，沿右侧带脉到达命门停留 5 秒；左手向上，右手向下沿脊柱抚触；左手到达颅底后，沿左肩向下沿身体的左侧经带脉到达命门；右手到达尾椎处沿左臀下沿外侧到左臀上，沿左侧带脉到达命门停留 5 秒，连续做 3 次；
 - 7) 立身行道，无量光明：双手自命门开始，向右上方抚触，到肩部，沿着肩部抚触到左上方；然后从左下方向下抚触到命门；再由命门向右下方臀部抚触一圈臀部再回到命门处，即在背部做一个大的∞，连续 3 次；
 - 8) 根深蒂固，枝叶长青：双手在臀部做∞字抚触，3 次；然后把右手滑到尾骨处，把尾骨放在掌心中震颤 15 秒；右手用五指指尖以最轻柔的手法，像弹簧形状的从尾椎处划到颅底骨处，左手握固放在身后；

- 9) 福田心耕，花果繁荣：双手从颅底沿督脉到额头画无极；再沿着胆经分从两侧画无极；画到颅底时，食指在风府，中指在完骨穴，无名指在翳风穴，按压并抻拉头部 30 秒，为 1 次。可以反复 3 次；
- 10) 神清气爽，节节贯通：左手握固放在身后；右指五指分开，把中指按在脊柱上，食指和无名指分别落在脊柱的两侧，（华佗夹脊处）；大拇指和小拇指落在膀胱经上，自上而下的按压到尾椎处。连续 3 次；
- 11) 落叶归根，固守藏精：双手放在臀部下方的承扶穴处，用一定的力上推揉；左推揉和右推揉，目的是把筋揉开，可以多揉几次，双手沿臀部向上抚触到头顶；
- 12) 随缘启用，活力无穷：从头部开始，做一炁贯通，双手呈现蝴蝶状，从头顶沿背部外侧抚触到大腿中部，按压大腿中部 1 - 2 分钟；到膝盖后面委中下方处，按压 1 - 2 分钟；沿外侧抚触到小腿中段，按压 1 - 2 分钟；然后抚触到三阴交处，大拇指按压三阴交，食指按压承山穴，中指按压绝骨穴，按压 1 - 2 分钟；沿外侧继续抚触到脚踝，捏压脚踝 15 秒后；抚触脚跟，脚跟有后拉的力，到涌泉穴处再压 15 秒，按压整个脚的脚趾 1 - 2 分钟；抚触脚的最长的大拇趾后缓缓离开脚趾约三寸外；再从三寸外向五趾抚触，按压涌泉穴和五趾，脚跟用向后拉的力，到脚踝，捏压脚踝 15 秒；沿小腿内侧抚触到三阴交，大拇指按压三阴交，食指按压承山穴，中指按压绝骨穴，按压 1 - 2 分钟；抚触到小腿中段，按压分钟 1 - 2 分钟；沿内侧抚触到委中下方按压 1 - 2 分钟；沿内侧抚触到大腿中部，按压 1 - 2 分钟；向上抚触到臀部，沿着脊柱向上抚触到大椎；沿大椎分向两侧肩部抚触，用大拇指按压极泉，四指按压肩部；再抚触到双臂，沿着外侧向下抚触，按压上臂中段 1 - 2 分钟；到肘部时轻轻按压肘部 1 - 2 分钟；再抚触到前臂中段，按压 1 - 2 分钟；抚触到手腕，然后轻压手腕 1 - 2 分钟；抚触到指尖，按压指尖 1 - 2 分钟后在中指指尖缓缓的离开；离开三寸左右，然后再从三寸外开始，用中指指尖去触摸受术者的中指，按压指尖，劳宫穴与受术者相对；同时大拇指按压受术者的合谷穴 1 - 2 分钟；再沿着内侧向上抚触到手腕，捏压手腕 1 - 2 分钟；继续沿内侧抚触到前臂中段，按压 1 - 2 分钟；到肘部，按压 1 - 2 分钟；到上臂中段，1 - 2 分钟；大拇指按压极泉，同时四指按压肩胛骨 15 秒；到肩部，再从肩部沿着颈部抚触到头部百会，完成一个循环，共做 3 次。

5.2.3.2 中脉能量启动调理

- a) 体位：被受术者俯卧在抚触床上，施术者站在被受术者的左侧；
- b) 操作步骤
 - 1) 通中脉：左手放在颅底骨，右手放在骶骨，5 遍“通”；
 - 2) 通顶轮和骶轮：左手放在顶轮，右手放在骶骨，5 遍“通”。

5.2.3.3 体部正面调理

- a) 体位：被施术者仰卧平躺在床上，施术者站立在抚触床边右侧，在被受术者腰部的中间位置，面向受术者双脚前后分开适度；
- b) 操作步骤
 - 1) 无极太极，百汇贯通：双脚呈太极式站稳，双手从身体两侧缓缓起式成无极状；然后在胸前做三个太极，在头部百会落下，压住百会 10 秒；
 - 2) 慈云甘露，六合滋生：双手沿着头部抚触到神庭穴，按压抚触神庭穴 5 秒；从太阳穴两侧到耳朵，在耳朵处抚触 10 秒钟；双手向下抚触到下颌骨处相合；然后双手沿下颌骨向上抚触整个面部，直到百会。共做 3 次；
 - 3) 通天达地，万物化成：双手从百会开始，沿着头部两侧抚触到下颌骨处相合；沿着脖子中线下行到到廉泉穴，轻触 10 秒；沿着锁骨抚触到双肩，沿胆经抚触到脚指尖。共做 3 次；
 - 4) 三阳开泰，天地交融：大拇指按压迎香穴，食指按压丝竹空，中指按压听宫各 7 秒；然后向上抚触到神庭穴，再抚触到百会，双手四指相对交于百会；抚触头部后部，到脖子，到双肩，沿双臂的外侧抚触到手指尖；再从手指尖沿双臂的内侧抚触到腋下，沿着腋下胆经抚触脚趾。共做 3 次；

- 5) 水木年华，脾土中庸：双手沿着双脚踝的内侧自下而上的做抚触，捏压脚跟 1 - 2 分钟；在三阴交处捏压 1 - 2 分钟；手掌心抱住膝盖骨处，大拇指按压气海按压 1 - 2 分钟；大腿中部按压 1 - 2 分钟；到腹股沟按压 1 - 2 分钟；抚触到胯骨按压 1 - 2 分钟；沿着身体中部向上抚触到锁骨下。共做 3 次；
- 6) 降龙伏虎，笃信忠诚：拇指轻触天突穴 10 秒；沿着锁骨下沿抚触到肩部，按压肩部 1 - 2 分钟；双手同时抚触双臂，按压上臂中段 1 - 2 分钟；抚触到肘部时按压肘部 1 - 2 分钟；抚触到手腕时按压手腕 1 - 2 分钟。共做 3 次；
- 7) 根深叶茂，善始善终：双手用包夹法同时抚触一只胳膊；抚触到手的时候随着手型变形；最后两中指包夹受术者的中指指尖，慢慢离开。共做 3 次；同样的手法从胯部开始做完双腿。共做 3 次；
- 8) 顶天立地，众志成城：双手四指并拢在百会穴，从百会穴沿头部后面抚触到枕骨；两中指相对，向上提拉 3 - 5 秒；轻放，抚触整个脖子，肩部到双臂双手指尖，缓慢的从中指指尖离开 5 寸；再从手指尖开始，向上抚触到双肩；沿身体中部向下抚触到双脚脚趾，在最长的脚趾缓慢离开 5 寸；再从百会穴开始，沿头部两侧抚触到下颌骨，到脖子，到肩部；沿腋下把整个前面身体外侧没有抚触到的部分全部到脚趾，在最长的脚趾缓慢离开 5 寸。

5.2.4 腿部摇摆调理

5.2.4.1 单腿摇摆调理

- a) 体位：施术者坐在抚触床边，被受术者仰卧平躺在抚触床上；
- b) 操作步骤
 - 1) 把被治愈者的腿曲膝成大于 90 度，把双手放在大腿中部，向怀里拉伸，使整个身体都被拉动起来，拉 3 - 5 次；
 - 2) 双手扶住膝关节内侧，用向下的力，让被受术者的身体摆动起来，注意摆动幅度不要太大。也可以双手扶住膝盖上，以股骨头为半径画圈。

5.2.4.2 双腿摇摆调理

- a) 体位：施术者坐在抚触床边，被受术者仰卧平躺在抚触床上；
- b) 操作步骤：把两只脚都放在施术者的大腿根部，形成四边形，按压膝盖内侧同时，使被受术者晃动起来，晃动 1 - 2 分钟；再换另一只脚在上，重复上述动作，晃动 1 - 2 分钟。

5.2.5 关节释放调理

5.2.5.1 肩关节释放调理

- a) 体位：施术者站立在抚触床边，被受术者仰卧平躺在抚触床上；
- b) 操作步骤
 - 1) 双手可在枕骨下沿用两个中指相对，向上提拉枕骨；
 - 2) 肩胛骨支撑，三指或四指并拢，双手同时支撑肩胛骨里沿，然后缓慢放下，共做 3 次；
 - 3) 同理再换另一边身体，重复上述动作，共做 3 次。

5.2.5.2 上肢关节释放调理

- a) 体位：施术者站立在抚触床边，被受术者仰卧平躺在抚触床上；
- b) 操作步骤
 - 1) 提拉手肘，左手握住肘部，右手握住手腕，把手从床上慢慢抬起，从海底轮起慢慢滑划向头轮，然后向上提拉 1 - 2 分钟；
 - 2) 然后再沿着头部慢慢落下，通过中脉后，慢慢把手放回身边；同理再换另一边身体，重复上述动作。

5.2.5.3 下肢关节释放调理

- a) 体位：施术者站立在抚触床边，被受术者仰卧平躺在抚触床上；

b) 操作步骤

- 1) （左手左脚，右手右脚）左腿时，用左手抓住左脚，右手在委中处与腿垂直，左手推动左腿向前，把右手挤压在膝盖里，按压 1 - 2 分钟，手压在委中处有一种合一感；
- 2) 同理再换右腿，重复上述动作。

5.2.5.4 脚腕关节释放调理

- a) 体位：施术者站立在抚触床边，被受术者仰卧平躺在抚触床上；
- b) 操作步骤
握住脚腕，把整个腿部用做太极力的方式做前后左右转圈。

5.2.5.5 按压穴位调理

5.2.5.5.1 按压会穴调理

- a) 体位：施术者站立在抚触床边，被受术者仰卧平躺在抚触床上；
- b) 操作步骤
按压章门（脏会）膻中（气会）中脘（腑会）太渊（脉会）。

5.2.5.5.2 按压八脉交会穴调理

- a) 体位：施术者站立在抚触床边，被受术者仰卧平躺在抚触床上；
- b) 操作步骤
按压上肢交会穴：外关，内关，列缺，后溪各 5 秒；按压下肢交会穴：公孙，申脉，足临泣，照海各 5 秒。

5.2.5.5.3 按压十二募穴调理

- a) 体位：施术者站立在抚触床边，被受术者仰卧平躺在抚触床上；
- b) 操作步骤
 - 1) 根据顺序先后按压中府、膻中穴、巨阙、章门、京门、期门、日月、中脘、关元、天枢、中极、石门，各 5 秒；
 - 2) 按中脘关元穴时，随着被受术者的呼吸，呼气时按压下去，吸气时保存不动，随着受术者走三个呼吸即可。

5.2.6 面部释放调理

- a) 体位：施术者端坐在前方，被受术者仰卧平躺在抚触床上；
- b) 操作步骤
 - 1) 双手打开居于面部上方；双手（食指、中指、无名指、小拇指并拢）指腹放到额头缓缓向怀里揭掀；
 - 2) 双手（食指、中指、无名指、小拇指并拢）指腹放到眉骨下方缓缓向怀里揭掀；
 - 3) 双手（食指、中指、无名指、小拇指并拢）指腹放到颧骨下沿缓缓向怀里揭掀；
 - 4) 双手（食指、中指、无名指、小拇指并拢）指腹放到下颌骨下沿缓缓向怀里揭掀；
 - 5) 双手拇指并拢放到额头正中央，扇形缓缓抚触到两侧发际线，定 20 - 30 秒；
 - 6) 双手拇指分别从眉头沿着眉骨缓缓抚触到眉尾，定 20 - 30 秒后，再缓缓抚触到两侧发际线，定 20 - 30 秒；
 - 7) 双手拇指分别从下眼眶抚触到太阳穴几秒钟，再缓缓抚触到两侧发际线，定 20 - 30 秒；
 - 8) 双手拇指分别从鼻翼两侧沿着颧骨下缘抚触到耳根位置（听宫穴）定 20 - 30 秒；双手拇指并拢放到下颌骨正中央，分别沿着下颌骨轮廓抚触到耳根。

5.2.7 驻颜抗衰调养

- a) 体位：施术者端坐在前方，被受术者仰卧平躺在抚触床上；
- b) 操作步骤

- 1) 动作轻柔，整个手掌请打开，观想能从被受术者的脚底进入，沿着腿部向上直达脖腔，面部。注意高血压的病人不能这样观想量。手掌心完全贴敷脸上，不要空心手，向上，向两侧太极力，每个动作定3分钟左右，使皮肤形成神经记忆；
- 2) 提升脖颈：双手轻轻放在脖颈处，动作一定要轻柔，以向上提拉的力量缓缓施力，仿佛要将脖子上的肌肤向上牵引，消除脖颈皱纹，感受颈部肌肤在这股轻柔力量下逐渐舒展；
- 3) 提升下颌：将双手移至下颌位置，依然保持轻柔的触感，向上、向两侧轻轻推动，就像在为下颌肌肤绘制青春的线条，每一个动作都在唤醒肌肤深层的活力；
- 4) 提升下巴：双手托住下巴，以向上的力量轻轻抬起，让下巴线条更加紧致有型，感受手部力量与下巴肌肤的细腻互动；
- 5) 提升嘴唇周边：食指放在嘴唇上面，中指放在嘴唇下面，整个手掌铺平，轻轻向上、向两侧施力，如同在为唇部肌肤注入青春的源泉，让唇部周围的肌肤恢复弹性与光泽；
- 6) 提升脸颊：双手覆盖在脸颊上，运用向上、向两侧的太极力，动作舒缓且有节奏，使脸颊的肌肤在这股力量的引导下形成神经记忆，逐渐恢复饱满紧致；
- 7) 提升下眼睑（颧骨）：双手食指轻轻放在下眼睑，手掌放在颧骨皮肤处，向上轻轻提拉，为眼部下方的肌肤补充能量，缓解岁月在这一脆弱区域留下的痕迹，让眼周肌肤焕发光彩；
- 8) 眼睛灌能量 消除眼角皱纹：观想双手能量满满（或者能量光球，不刺眼），将双手轻轻覆盖在眼睛上，用心去感受双手为眼睛补充能量，想象眼角的皱纹在这股能量的滋养下逐渐消失，让双眼重现明亮与灵动；
- 9) 舒展额头：双手放在额头上，太极力从中央向上，向两侧轻轻抚平额头皱纹，如同抹去岁月的纹路；
- 10) 双手带着唤醒肌肤活力的使命，让额头恢复光滑平整；
- 11) 整个面颊全脸定型，补充能量，青春定格：双手轻柔地覆盖全脸，将之前各个步骤的力量融合，向上、向两侧再次施展那独特的太极力，同时观想能量从手掌源源不断地注入脸部肌肤，让全脸的肌肤在这最后的定型中，将青春的状态牢牢锁住。

5.2.8 视觉健康疗愈调理

- a) 体位：施术者端坐在前方，被受术者仰卧平躺在抚触床上；
- b) 操作步骤
 - 1) 被施术者平躺在床上，全身放松，眼睛微闭；施术者坐在体验者的头部正前方，坐在椅子的三分之一处，身体前倾；
 - 2) 施术者的食指在个案体验者的眉头下方、内眼角上方，轻柔探入弹拨筋膜网，同时引导个案眼球向下看（尽量不要压着眼球）；
 - 3) 施术者双手的大拇指轻轻放在下眼眶靠近眼角内侧，轻柔探入弹拨筋膜，同时引导被受术者眼球向上看；
 - 4) 用拇指和食指捏住外眼角处的筋膜（尽量不要压着眼球）；
 - 5) 大拇指放在眼眶上部，食指在眼眶下方内侧。

5.3 操作要求

中医抚触手法轻柔、缓和、持久、均匀，具有技术操作“稳、准、慢、柔”的特点，需要“柔中带透”，让被受术者尽可能在全过程中放松、安静、大脑放空，使身心处于极度松弛及休眠状态效果最佳。在腹部抚触、关节释放抚触及视觉健康疗愈抚触过程中，注意动作幅度与频率，密切关注受术者状态体征，因人而异，轻柔和缓，快慢适度。若受术者出现不适，立即停止或减轻动作幅度、减缓频率。

6 注意事项

6.1 适用人群

中医抚触主要应用于身体受到内外因环境及不良生活方式习惯的影响，所导致的内在功能紊乱失调、脏腑阴阳气血失和，以及内稳态自调节修复功能虚弱或失衡，进而出现人体身心健康的多种相关问题，其中包括但不限于如情绪紧张、抑郁、焦虑、躁狂、失眠、记忆力较差、注意力降低、自主行为

能力下降、肥胖、小儿生长发育迟缓、容颜及机体功能早衰、易感冒、易疲劳、免疫力降低、机体脏腑代谢功能下降、血液淋巴体液循环功能失常、并伴随着身体多处不适等身心健康出现状况。

6.2 应急处理

- a) 抚触过程中或结束后，若出现脑卒中疑似症状或晕厥，立即停止抚触，让受术者平躺于空气流通处，给予温糖开水（糖尿病者慎用）或温开水，严密观察，可点穴人中、涌泉、百会、气海、关元、太冲、合谷、水沟、十宣、中冲等穴位，并请专科医师协助诊治；
- b) 若施术过程中受术者出现皮肤红肿、过敏等异常反应，应立即停止操作，用生理盐水清洁接触部位，必要时遵医嘱使用抗过敏药物，并上报管理部门。

6.3 服务性质

中医抚触属中医养生保健服务，为非医疗性质，无法替代医疗服务。若受术者误解或不信任，拒绝配合必要要求，施术者可拒绝服务。

6.4 术后正常反应

部分受术者做完中医抚触后可能出现瞑眩反应，如嗜睡、乏力、口渴、排便、咳嗽等，属身体调整反应，一段时间后可自行恢复。

6.5 术后处理

在施术结束后，要让被受术者宜卧床休息10-20分钟，不宜马上起身和进行激烈运动或活动。如出现任何反应和感受都很正常，不必过度担心，注意陪伴倾听，做好跟踪服务。

6.6 施术中消毒处理

施术者应避免直接接触受术者开放性伤口或皮肤破损部位，若需接触黏膜区域（如眼部），需更换新手套并使用专用消毒工具。操作中如手套破损或污染，应立即更换。

6.7 施术后消毒处理

使用过的非一次性用具（如抚触床、按摩工具）需用含氯消毒剂（有效氯浓度500mg/L）擦拭，作用30分钟后清水冲洗；一次性床单、棉球等按医疗废物处理。施术者再次洗手并记录操作情况。

7 禁忌

7.1 特殊人群禁用

无陪同人员或非法律许可人员陪同，且无或暂时无行为能力者（如意识不清、醉酒、过度饱食、未成年、智力障碍、癫痫、肢体障碍等），施术者可拒绝服务。

7.2 严重或特殊疾病人群禁用

- a) 有急性传染性疾病者；
- b) 有出血性倾向疾病者；
- c) 有皮肤破损性疾病者；
- d) 有骨折性疾病和脊柱重度脱位患者；
- e) 极度虚弱的危重患者和正在治疗中的重大疾病者，如严重的心脑病和肝肾病患者。

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.
- [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.html.
-