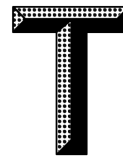


ICS 11.020  
CCS C 05



团 体 标 准

T/CACM 1560.12—2024  
代替 T/CACM 1076—2018

中医养生保健服务(非医疗)  
技术操作规范 泡洗

Technical operation specifications of traditional Chinese medicine  
health care services (non-medical)—Soaking therapy

2024-06-24 发布

2024-06-24 实施

中华中医药学会 发布  
中国标准出版社 出版

## 目 次

前言 .....	III
引言 .....	IV
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 .....	1
4.1 施术前准备 .....	1
4.2 施术方法 .....	2
4.3 施术后处理 .....	4
5 注意事项 .....	4
6 禁忌 .....	4
附录 A (资料性) 常用泡洗器具的种类 .....	5
A.1 浴盆 .....	5
A.2 木桶 .....	5
A.3 水缸 .....	5
A.4 坐浴盆 .....	5
A.5 面盆 .....	5
A.6 小喷壶 .....	5
A.7 洗眼杯 .....	5
A.8 小木凳或带孔眼木架 .....	5
参考文献 .....	6

## 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。

本文件代替 T/CACM 1076—2018《中医治未病技术操作规范 熏洗》，与 T/CACM 1076—2018 相比，除结构调整和编辑性改动外，主要技术变化如下：

- a) 更改了“范围”中的应用环境(见第 1 章)；
- b) 更改了“泡洗”的定义(见第 3 章)；
- c) 更改了“部位”要求(见 4.1.2)；
- d) 更改了“俯卧位”的要求(见 4.1.3.1.2)；
- e) 更改了“仰靠座位”的要求(见 4.1.3.2.1)；
- f) 更改了“消毒”的要求(见 4.1.5)；
- g) 删除了“备药”的要求(见 2018 年版的 4.1.6)；
- h) 更改了全身泡洗法的“操作步骤”(见 4.2.1.1)；
- i) 更改了全身泡洗法的“操作时间”(见 4.2.1.2)；
- j) 更改了足部泡洗法的“操作步骤”(见 4.2.2.1.1)；
- k) 更改了足部泡洗法的“操作时间”(见 4.2.2.1.2)；
- l) 更改了手部泡洗法的“操作步骤”(见 4.2.2.2.1)；
- m) 更改了手部泡洗法的“操作时间”(见 4.2.2.2.2)；
- n) 删除了肢体泡洗法的“操作步骤”(见 2018 年版的 4.2.2.3.1)；
- o) 删除了肢体泡洗法的“操作时间”(见 2018 年版的 4.2.2.3.2)；
- p) 更改了面部泡洗法的“操作步骤”(见 4.2.2.4.1)；
- q) 更改了面部泡洗法的“操作时间”(见 4.2.2.4.2)；
- r) 更改了臀部泡洗法的“操作步骤”(见 4.2.2.5.1)；
- s) 更改了臀部泡洗法的“操作时间”(见 4.2.2.5.2)；
- t) 删除了“眼部熏洗法”(见 2018 年版的 4.2.2.6)；
- u) 更改了臀部泡洗法的“操作步骤”(见 4.2.2.6.1, 2018 年版的 4.2.2.7.1)；
- v) 更改了臀部泡洗法的“操作时间”(见 4.2.2.6.2, 2018 年版的 4.2.2.7.2)；
- w) 更改了“施术后处理”(见 4.3)；
- x) 更改了“注意事项”(见第 5 章)。

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。

本文件由中华中医药学会提出。

本文件由中华中医药学会归口。

本文件负责起草单位：天津中医药大学、天津中医药大学第一附属医院。

本文件参加起草单位：同济大学附属上海市第四人民医院、成都中医药大学针灸推拿学院、首都医科大学附属北京中医医院、青海大学、重庆中医药学院、上海徐汇银燕国际养生悬灸研究所、山东万祥和健康服务有限公司、内蒙古医科大学、天津市武清区中医医院、天津中医药大学第四附属医院(天津市滨海新区中医医院)。

本文件主要起草人：陈泽林、郭扬、赵雪、郭义、张安仁、金荣疆、李彬。

本文件参与起草人：李丹、陈波、杨毅、李永平、唐成林、曹银燕、单凯、吕中茜、公一因、张曼、谭亚芹、刘丹、井庆彦、赵天易、耿连岐、曹力明、李忠正、杜凯、付天聪。

## 引 言

中医养生保健服务是在中医药理论指导下,运用中医药技术方法,开展保养身心、改善体质、预防疾病、增进健康的非医疗性活动。泡洗通过药物对机体的刺激,起到药效、穴效的双重作用,从而发挥调五脏、行气血、和阴阳的整体保健作用。

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,经专家调研访谈,在 T/CACM 1076—2018《中医治未病技术操作规范 熏洗》基础上修订而成,目的在于指导相关从业者正确使用泡洗开展中医养生保健服务,使泡洗的应用更加规范化、更具安全性,从而使之更好地为广大民众的健康服务。

# 中医养生保健服务(非医疗)

## 技术规范 泡洗

### 1 范围

本文件规定了中医泡洗疗法的操作步骤与要求、注意事项与禁忌。  
本文件适用于中医养生保健服务(非医疗)的从业人员、机构等。

### 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 15982—2012 医院消毒卫生标准

GB 37489.4—2019 公共场所设计卫生规范 第4部分:沐浴场所

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

### 3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

#### 3.1

**泡洗 soaking**

应用清水或含有药物成分的水液进行全身或局部浸泡,以达到调整机体功能、防病保健的方法<sup>[1-3]</sup>。

### 4 操作步骤与要求

#### 4.1 施术前准备

##### 4.1.1 泡洗器具

根据受术者的体质、年龄和操作部位的不同,可选用不同的泡洗器具。泡洗器具应完整无破损,器具的内外应适度光滑无毛糙,泡洗器具应稳固,不易翻倒。泡洗前将所使用的器械、物品准备完善。冬季泡洗时,应注意保暖,事先开启取暖设备。常用泡洗器具的种类见附录 A。

##### 4.1.2 部位

应根据不同的泡洗目的选取适当的泡洗部位。

泡洗部位有伤口时,不适合做泡洗。

##### 4.1.3 体位

###### 4.1.3.1 通则

泡洗前应安排好受术者体位,充分暴露泡洗部位。

泡洗时对受术者体位的选择应以施术者施术方便、受术者泡洗时舒适且能持久保持为原则。受术者常用的体位有卧位和坐位。

#### 4.1.3.2 卧位

4.1.3.2.1 仰卧位:适用于头、颈、腰、背、臀、下肢等部位的泡洗。

4.1.3.2.2 俯卧位:适用于胸、腹等部位的泡洗。

4.1.3.2.3 侧卧位:适用于身体侧面部位的泡洗。

#### 4.1.3.3 坐位

4.1.3.3.1 仰靠座位:适用于头、颈、肩背、下肢等部位的泡洗。

4.1.3.3.2 俯伏坐位:适用于前额、颜面、眼、上肢、颈和胸等部位的泡洗。

4.1.3.3.3 侧伏坐位:适用于单侧头、颜面、颈、耳等部位的泡洗。

#### 4.1.4 环境

应保持环境安静,清洁卫生,避免污染,温度适宜,一般以  $30 \pm 3$  °C 为宜,适度保持室内空气流通。

#### 4.1.5 消毒

泡洗器具消毒、接触物品消毒以及对治疗室消毒等要求均应符合 GB 37489.4—2019、GB 15982—2012 及 WS/T 310.2—2016 的规定。

施术者双手、受术者泡洗部位术前应清洗干净。

### 4.2 施术方法

#### 4.2.1 全身泡洗法

##### 4.2.1.1 操作步骤

在泡洗容器内加入适量的清水,以浸泡住泡洗部位且水不漫出为宜,调制水温至  $36$  °C ~  $40$  °C,受术者选择合适的体位,将浸泡部位浸入清水中,露出头部。

选择药物浸泡时,参见中药药浴操作规范。

##### 4.2.1.2 操作时间

每次 30 min ~ 40 min,每日一次,亦可 2 日 ~ 3 日一次。

注:根据年龄体质确定操作时间,体质虚弱及老年人泡洗时间不宜过长。

#### 4.2.2 局部泡洗法

##### 4.2.2.1 足部泡洗法

###### 4.2.2.1.1 操作步骤

在泡洗容器内加入适量的清水,调制水温至  $36$  °C ~  $40$  °C,受术者选择舒适的体位,将双足或单足浸没在清水中,根据个体需要,泡洗时清水可浸至踝关节或膝关节附近,可用手摩擦双足的穴位,以增强刺激量。

选择药物浸泡时,参见足浴操作规范。

###### 4.2.2.1.2 操作时间

每次 20 min ~ 30 min,每日一次,亦可 2 日 ~ 3 日一次。

注：根据年龄体质确定操作时间，体质虚弱及老年人泡洗时间不宜过长。

#### 4.2.2.2 手部泡洗法

##### 4.2.2.2.1 操作步骤

在泡洗容器内加入适量的清水，选择药物浸泡时，将适量的手部泡洗药液倒入清水中。调制水温至 $36\text{ }^{\circ}\text{C}\sim 40\text{ }^{\circ}\text{C}$ ，受术者选择舒适的体位，将双手或单手浸没在清水中，根据个体需要，泡洗时清水可浸至腕关节或肘关节附近，可按摩手部相应的穴位，以增强刺激量。

##### 4.2.2.2.2 操作时间

每次 $20\text{ min}\sim 30\text{ min}$ ，每日一次，亦可 $2\text{ 日}\sim 3\text{ 日}$ 一次。

注：根据年龄体质确定操作时间，体质虚弱及老年人泡洗时间不宜过长。

#### 4.2.2.3 头部泡洗法

##### 4.2.2.3.1 操作步骤

在泡洗容器内加入适量的清水，选择药物浸泡时，将适量的头部泡洗药液倒入清水中。调制水温至 $36\text{ }^{\circ}\text{C}\sim 40\text{ }^{\circ}\text{C}$ ，受术者选择舒适的体位，将头颅后枕部或头颅颞侧浸泡到清水中，根据体感温度调节水温。可用双手或单手对浸泡部位进行搓洗，让头部皮肤和头发充分接触清水。

##### 4.2.2.3.2 操作时间

每次 $15\text{ min}\sim 20\text{ min}$ ，每 $1\text{ 日}\sim 2\text{ 日}$ 一次。

注：根据年龄体质确定操作时间，体质虚弱及老年人泡洗时间不宜过长。

#### 4.2.2.4 面部泡洗法

##### 4.2.2.4.1 操作步骤

在泡洗容器内加入适量的清水，选择药物浸泡时，将适量的面部泡洗药液倒入清水中。调制水温至 $36\text{ }^{\circ}\text{C}\sim 40\text{ }^{\circ}\text{C}$ ，受术者选择舒适的体位，根据体感温度调节水温。用手掌捧起清水或药液洗浴面部或用毛巾浸湿后擦洗面部。

##### 4.2.2.4.2 操作时间

每次 $10\text{ min}\sim 15\text{ min}$ ，每日 $1\text{ 次}\sim 2\text{ 次}$ 。

注：根据年龄体质确定操作时间，体质虚弱及老年人泡洗时间不宜过长。

#### 4.2.2.5 臀部泡洗法(坐浴)

##### 4.2.2.5.1 操作步骤

在泡洗容器内加入适量的清水，选择药物浸泡时，将适量的臀部泡洗药液倒入清水中。调制水温至 $36\text{ }^{\circ}\text{C}\sim 40\text{ }^{\circ}\text{C}$ ，受术者在大小便后，用清水清洗会阴部区域，选择舒适的体位，将臀部浸泡于清水或药液内。

##### 4.2.2.5.2 操作时间

每次 $20\text{ min}\sim 30\text{ min}$ ，每日 $1\text{ 次}$ 或选择大小便后进行浸泡。

注：根据年龄体质确定操作时间，体质虚弱及老年人泡洗时间不宜过长。

### 4.3 施术后处理

泡洗完毕后,用 38℃~42℃ 的清水冲洗泡洗部位,用干毛巾擦干泡洗部位,避免受风寒,卧床休息 10 min~15 min,可适量饮用温开水。

泡洗完毕后,应将泡洗器具进行消毒、清洗、干燥。

## 5 注意事项

- 5.1 餐前 30 min、餐后 1 h 内、醉酒、过饥、过饱、过渴、极度疲劳等状态下不宜进行泡洗。
- 5.2 若受术者在泡洗过程中出现头晕等不适,应立即停止泡洗,卧床休息,必要时可饮用糖水或温开水。
- 5.3 对于年老体弱、幼儿,以及患有心脑血管疾病、肺功能不全、肝肾功能不全、糖尿病等疾病者,不宜单独进行泡洗,应有人陪同,且泡洗时间不宜过长。
- 5.4 药物配制应严格按照方剂剂量和制法要求进行,药液应当日使用,不宜放置超过 24 h。
- 5.5 泡洗药物禁口服,并且防止溅入口、眼、鼻等五官孔窍中。
- 5.6 泡洗时,若出现皮肤过敏者,应停止泡洗,必要时去专科医院诊治。有皮肤破损者可根据临床情况选用适宜的泡洗方法。
- 5.7 泡洗后不宜站起过急,以防出现体位性低血压。
- 5.8 传染性皮肤病浸泡后应严密注意容器的消毒,推荐专人专用浸泡容器。
- 5.9 妊娠期、月经期妇女不宜行泡洗法。
- 5.10 对于温度感觉有障碍的人群,应严格控制水温。
- 5.11 应注意泡洗器具的稳固性、安全性。

## 6 禁忌

- 6.1 急性创伤的 24 h 以内。
- 6.2 呼吸道传染病、严重心脏病、严重肺系疾病、严重高血压病、严重肝肾功能异常、动脉瘤、未明确原因的高热以及有出血倾向等疾病者。
- 6.3 急性出血性疾病者。
- 6.4 危重外科疾病,严重化脓感染疾病。
- 6.5 肢体动脉闭塞性疾病,发生肢体干性坏疽者。
- 6.6 面部急性炎症伴渗出、眼部急性出血、皮肤肿瘤(肿块)、皮肤溃烂、皮肤脓肿,以及肛周脓肿,禁用泡洗法。

附录 A  
(资料性)  
常用泡洗器具的种类

A.1 浴盆

浴盆应保证有一定的水容量,用于全身泡洗。

A.2 木桶

木质桶状容器。用于全身泡洗或四肢手足等处的泡洗。

A.3 水缸

家庭使用的水缸。没有浴盆、木桶时代替使用。

A.4 坐浴盆

用于肛门及会阴部的坐浴泡洗。

A.5 面盆

家庭用的搪瓷或塑料洗脸盆,用于头面部、四肢、手足部的泡洗,也可代替坐浴盆用。

A.6 小喷壶

用于淋洗局部。

A.7 洗眼杯

用于眼部的泡洗。

A.8 小木凳或带孔眼木架

用于泡洗时放置肢体。

参 考 文 献

- [1] 彭洁,等. 泡洗疗法[M]. 2版. 南宁: 广西科学技术出版社, 2001.
- [2] 程爵棠,程功文. 泡洗疗法治百病[M]. 3版. 北京: 人民军医出版社, 2013.
- [3] 高树中,冯学功. 中医熏洗疗法大全[M]. 济南: 济南出版社, 1998: 1.
- [4] 李冰,李景龙,王燕. 复方荆芥泡洗剂防治混合痔术后并发症 88 例临床观察[J]. 河北中医, 2014, 36(6): 884-885, 929.
- [5] 葛修林. 痔瘘泡洗方对预防肛肠疾病术后常见并发症的效果研究[J]. 大家健康, 2014, 8(11): 38.
- [6] 俞立民,刘红英,卢勇. 坐浴 I 号防治肛肠病术后并发症的疗效观察[J]. 中国药师, 2015, 18(4): 641-643.
- [7] 郑勇. 五倍子汤泡洗防治痔术后并发症的临床观察[J]. 中西医结合研究, 2012, 4(4): 191-192.
- [8] 赵瑞琴,李玉英. 洗痔黄硝汤加味防治痔术后并发症的疗效观察[D]. 广州: 广州中医药大学, 2007: 1-23.
- [9] 周小龙. 自拟中药泡洗方防治痔术后疼痛水肿疗效观察[J]. 中医药临床杂志, 2014, 26(8): 833-834.
- [10] 韩鹏. 中药泡洗防治肛肠病术后并发症的疗效观察[J]. 中医临床研究, 2013, 5(13): 58-59.
- [11] 陈朝晖,陈林,陈红霞. 三黄解毒汤防治混合痔术后并发症 250 例[J]. 中国中西医结合外科杂志, 2014, 20(6): 602-604.
- [12] 余健. 肛肠病患者术后应用熏洗剂坐浴的疗效观察[J]. 南方护理学报, 2002, 9(4): 9-10.
- [13] 黄小红,王晓红,郑双. 中药与高锰酸钾溶液泡洗坐浴预防痔术后并发症的效果比较[J]. 山西医药杂志, 2014, 43(12): 1429-1431.
- [14] 叶秋华,钱方. 抑疣汤外洗防治尖锐湿疣术后复发 65 例[J]. 湖南中医杂志, 2005, 21(6): 53-54.
- [15] 梁广智,雍磊,王俊伟. 木香汤局部泡洗预防尖锐湿疣复发的临床观察[J]. 肿瘤基础与临床, 2008, 21(4): 342-343.
- [16] 杨海魁,石莹. 加味二矾散外洗防治尖锐湿疣术后复发 30 例分析[J]. 中医药学刊, 2003, 21(8): 1373.
- [17] 孙飞,郭纯艳. 痔洗康Ⅲ号降低肛周尖锐湿疣术后复发率的临床观察[D]. 哈尔滨: 黑龙江中医药大学, 2014: 1-37.
- [18] 王军,于国军. 自拟消疣制剂配合微波防治尖锐湿疣复发 80 例[J]. 黑龙江中医药, 2000, 13(1): 19-20.
- [19] 李麦生. 中药熏洗与转移因子预防尖锐湿疣复发的临床观察[J]. 长治医学院学报, 2006, 20(4): 303-304.
- [20] 钟贵华. 中药泡洗防治肘关节外伤后关节僵硬预防粘连效果探讨[J]. 内蒙古中医药, 2011, 30(20): 13-14.
- [21] 黄罡,林柏洪. 中药外洗方熏洗防治创伤性膝关节僵硬的疗效观察[J]. 内蒙古中医药, 2013, 32(17): 122-123.
- [22] 糜检,李木清,田涛涛. 中药泡洗配合功能锻炼预防手屈肌腱断裂术后肌腱粘连[J]. 中国中医药现代远程教育, 2013, 11(1): 15-16.

- [23] 李卫平, 陈志龙, 王华明. 中药洗剂外敷预防胫骨平台骨折术后功能障碍的临床观察[J]. 西部中医药, 2013, 26(2): 79-80.
- [24] 黄琳, 李彬, 胡作为. 加味黄芪桂枝五物汤泡洗防治希罗达相关性手足综合症的疗效观察[J]. 中西医结合研究, 2014, 6(1): 26-27.
- [25] 周春姣, 杨丽明, 刘秋萍. “蔡炳勤和营方”预防化疗后手足综合症的临床观察[J]. 护士进修杂志, 2015, 30(5): 437-438.
- [26] 黄映飞, 郭智涛. 黄芪桂枝五物合补阳还五汤外用泡洗防治乳腺癌希罗达手足综合征 52 例临床观察[J]. 中外医学研究, 2014, 12(34): 43-44.
- [27] 陈青青. 加味桂枝汤泡洗防治卡培他滨所致手足综合征观察[J]. 浙江中医杂志, 2012, 47(1): 39.
- [28] 王安镛, 林胜友. 中药泡洗防治奥沙利铂所致周围神经毒性临床观察[D]. 杭州: 浙江中医药大学, 2014: 1-30.
- [29] 陈美谦, 王春妹, 林新新. 温经通络方联合硫酸镁预防奥沙利铂所致周围神经毒性的疗效观察[J]. 温州医学院学报, 2012, 42(3): 278-279.
- [30] 张东粉. 中药泡洗预防痔疮发作的效果观察[J]. 中国医药指南, 2013, 11(21): 687-688.
- [31] 方宗武, 邢爱勤, 杨鸿培. 中药泡洗预防痔疮发作的效果观察[J]. 光明中医, 2011, 26(8): 1603.
- [32] 彭勇华. 中药泡洗预防痔疮再发效果分析[J]. 现代养生: 下半月, 2014, 3(1): 207.
- [33] 陆慧慧. 三黄外洗汤对急性白血病化疗后患者肛周感染的预防护理观察[J]. 吉林医学, 2013, 34(27): 5711.
- [34] 邓莉弹. 痔瘘洗剂在防治白血病患者化疗后肛周感染的疗效与护理体会[J]. 内蒙古中医药, 2014, 33(6): 97-98.
- [35] 林森, 陆玲, 曾加佳. 中药泡洗预防紫杉醇化疗引起肌肉关节疼痛临床观察[J]. 辽宁中医药大学学报, 2015, 17(1): 189-191.
- [36] 王燕良. 应用中药泡洗预防新兵胫骨应力性骨折[J]. 深圳中西医结合杂志, 2004, 14(5): 297-299.
- [37] 杨菊萍, 周立兰, 冯艳. 中药薰洗预防腮腺炎并发睾丸炎的护理研究[J]. 中国医药导报, 2011, 8(36): 121-122.
- [38] 楼豪英, 刘玉红, 梁丽群. 自拟产后泡洗方配合产后心理保健预防产后抑郁症的临床研究[J]. 中外医疗, 2012, 31(21): 28-31.
- [39] 贾素庆. 温经通络散泡洗防治糖尿病周围神经病变 35 例[J]. 中医杂志, 2004, 45(1): 43-44.
- [40] 蒋雷鸣, 樊效鸿. 身痛逐瘀汤泡洗对全髋关节置换术后 DVT 防治的疗效分析[J]. 中医临床研究, 2012, 4(2): 23-24.