



团 体 标 准

少数民族养生保健技术操作规范

2020-12-30 发布

2021-03-30 实施

中国民族医药学会 发布

图书在版编目 (CIP) 数据

少数民族养生保健技术操作规范 / 中国民族医药学
会编著 . —北京 : 中国中医药出版社 , 2021.3
ISBN 978-7-5132-6771-7

I . ①少… II . ①中… III . ①少数民族—养生
(中医)—技术规范 IV . ①R29-65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2021) 第 038861 号

中国民族医药学会
少数民族养生保健技术操作规范

*

中国中医药出版社出版
北京经济技术开发区科创十三街 31 号院二区 8 号楼
邮政编码 100176

网址 www.cptcm.com

传真 010-64405721

印刷

各地新华书店经销

*

开本 880×1230 1/16 印张 6.5 字数 164 千字
2021 年 3 月第 1 版 2021 年 3 月第 1 次印刷

*

书号 ISBN 978-7-5132-6771-7 定价 40.00 元

*

社长热线 010-64405720

购书热线 010-89535836

维权打假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究

引 言

少数民族医药是我国传统医药和优秀民族文化的重要组成部分，具有鲜明的民族性、地域性和传承性，在民族聚居地区有着深厚的群众基础，深受本民族人民信赖与认同，为保障人民健康、促进经济社会发展发挥着重要作用。中医药（含少数民族医药）强调整体把握健康状态，注重个体化，突出治未病，临床疗效确切，治疗方式灵活，养生保健作用突出，是我国独具特色的健康服务资源。少数民族医药健康服务是运用少数民族医药理念、方法、技术维护和增进人民群众身心健康的活动，主要包括养生、保健、医疗、康复服务，涉及健康养老、少数民族医药文化、健康旅游等相关服务。充分发挥少数民族医药特色优势，加快发展少数民族医药健康服务，是全面发展少数民族医药事业的必然要求，是促进健康服务业发展的重要任务，对于深化医药卫生体制改革、提升全民健康素质、转变经济发展方式具有重要意义。

推动少数民族医药特色养生保健技术整理和推广工作，保护和传承少数民族医药养生保健技术，既是各族群众日益增长的健康需求，也是维护人民群众基本健康权益，解决各族群众最关心、最直接、最现实的民生问题，促进各民族地区的康养及特色旅游的发展，更是推进健康中国建设，造福广大人民群众的有力手段。

2016年、2018年先后接到国家中医药管理局医政司“民族医药健康服务技术调研摸底和初步整理筛选”和“少数民族医药特色技术整理规范”项目任务后，中国民族医药学会组织相关专家对上报的技术从安全、有效、规范、经济、符合伦理等角度反复论证，最终由中医专家进行内容审查，整理出藏医、蒙医、傣医、彝医、瑶医、苗医、回医、土家医、羌医、黎医第一批49个少数民族医药养生保健技术操作规范，并通过了中国民族医药学会标准化技术委员会审定，予以发布。

此标准的编写与出版，先后得到了国家中医药管理局医政司、中国民族医药学会各标准化研究推广基地（西藏自治区藏医院、青海省藏医院、内蒙古国际蒙医医院、西双版纳州傣医医院、云南省彝医医院、北京瑶医医院、贵阳中医学院、青海新丝路回医药研究院、湘西土家族苗族自治州民族中医院、湘西土家族苗族自治州民族医药研究所、成都大学医学院、海南省中瑞民族医药研究院）和相关中医专家王麟鹏、雷仲民、付国兵、金玫的参与和大力支持，并付出了艰辛劳动，对此，谨致以诚挚敬意和衷心感谢。

目 次

T/CMAM Z10—Z12—2020 藏族养生保健技术	1
T/CMAM M21—M27—2020 蒙古族养生保健技术	7
T/CMAM D6—2020 傣族养生保健技术	21
T/CMAM Y1—Y2—2020 彝族养生保健技术	25
T/CMAM A1—A9—2020 瑶族养生保健技术	31
T/CMAM I1—I7—2020 苗族养生保健技术	45
T/CMAM H1—2020 回族养生保健技术	55
T/CMAM T44—T52—2020 土家族养生保健技术	59
T/CMAM Q1—Q7—2020 羌族养生保健技术	81
T/CMAM L1—L2—2020 黎族养生保健技术	93



团 体 标 准

T/CMAM Z10—Z12—2020

藏族养生保健技术

2020-12-30 发布

2021-03-30 实施

中国民族医药学会 发布

前 言

《藏族养生保健技术》草案（以下简称《技术》）包括藏族擦图（盐热敷）保健技术、藏族泷沐（药浴）保健技术、藏族浪泷（蒸熏）保健技术3种藏族保健技术操作规范。

本《技术》由中国民族医药学会提出并发布。

本《技术》由国家中医药标准化技术委员会归口指导。

本《技术》管理单位为西藏自治区藏医药管理局、西藏自治区藏医院。

本《技术》的修订、复核、论证、整理、上报人：尼玛次仁、杨本扎西、扎西东智、姚晓武、昂青才旦、道吉仁青、贡布东智、朗嘉、索朗欧珠、才多、明珠、仁增。

本《技术》主要起草人：才多、尼玛、达娃、仁增、扎西、周洛、次旦朗杰、次旦、达瓦次仁。

藏族浪泷（蒸熏）等保健技术3种藏族保健技术操作规范是由中国民族医药学会立项的藏医药标准化研究项目，是指导藏族保健的技术性规范文件。

本《技术》为藏医临床医护人员及养生保健技术人员提供养生保健、防病、治病的擦图（盐热敷）技术、泷沐（药浴）、浪泷（熏蒸）技术等藏族保健技术操作规范与方法，规范其临床保健行为，提高藏医临床保健水平与科研、教学水平。本《技术》体现藏医传统保健技术简、便、效、廉的特点，可操作性强，具有指导性与实用性，适用于藏医保健、教学、科研及相关管理人员，可作为临床保健技术规范和质量控制的主要参考依据。

本《技术》自2015年6月启动以来，来自中国民族医药学会藏医药分会、中国民族医药学会养生保健分会、西藏自治区藏医院、青海省藏医院、甘肃省甘南州藏医院、四川阿坝州藏医院、云南迪庆州藏医院、西藏藏医药大学、西藏藏医药学会、日喀则市藏医院、山南市藏医院等10余家医院及学校的20余名藏医专家、临床医师及专业技术人员，分别负责起草保健技术规范，每组负责起草1个或几个藏族保健技术的制修订工作。《技术》编制的技术方法与体例，参照中国民族医药学会提供的保健技术操作规范文本的体例进行编写。

本《技术》编制经过4个阶段。第一阶段（2015—2016年）：遴选藏族保健技术，在30多种藏族特色传统疗法中筛选，对“操作简便，安全有效”的传统疗法进行疗效与安全性评价，从中选出藏族擦图（盐热敷）保健技术等藏族保健操作技术，作为第一批技术规范进行研究与编制，审核上报中国民族医药学会。第二阶段（2017年1—9月）：组织五省区藏族聚集地专家在云南召开专家论证会。第三阶段（2017年10—12月）：在广泛征求意见的基础上进行修改，并经中国民族医药学会藏医药分会专家审定，报中国民族医药学会。第四阶段（2018年6—7月）：2018年6月12日，中国民族医药学会在北京召开民族医保健技术专家论证会，由中医技术相关专家对9种藏族保健技术规范进行论证。会后根据专家意见再次组织修改。最后，由中国民族医药学会藏医药分会组织藏医药分会标准化委员会专家进行审定，上报中国民族医药学会。

本《技术》得到中国民族医药学会、中国民族医药学会藏医药分会、西藏自治区藏医药管理局、西藏自治区藏医院、西藏藏医药大学、西藏藏医药学会领导的重视与支持，及相关专家对《技术》提出许多建议与宝贵意见，特此致谢！

目 录

T/CMAM Z10—2020 藏族擦图养生保健技术	4
T/CMAM Z11—2020 藏族龙沐养生保健技术	5
T/CMAM Z12—2020 藏族浪泷养生保健技术	6

全国团体标准信息平台

藏族擦图养生保健技术

1 技术简介

藏族擦图（盐敷）养生保健技术是藏族民间广泛应用的传统保健方法，是将天然粗盐加热到一定程度后，对不适部位进行热敷，从而达到保健目的的一种方法。

2 主要作用

祛寒除湿，温胃升阳。

3 适用人群

胃寒积食、消化不良、腹部胀痛、腰酸背痛的寒性体质人群。

4 操作方法

- a) 取适量（600g左右）的天然粗盐炒热，温度达到50℃左右时装进布袋。
- b) 根据施术部位的需要取仰卧位或俯卧位。
- c) 将装有热盐的布袋敷于施术部位，约30分钟。
- d) 每天1~2次，连用7天。

5 禁忌

感冒、发热患者，或皮肤破损处等不宜使用。

6 注意事项

- a) 热敷所用的盐必须是纯天然的粗盐。
- b) 炒制过程需大火不间断翻炒，避免炒糊。
- c) 粗盐温度以受术者皮肤耐受为宜，温度过高容易烫伤皮肤。

藏族泷沐养生保健技术

1 技术简介

藏族泷沐（泡浴）养生保健技术是藏族民间普遍应用的传统方法，具有保健作用。泷沐 2018 年被列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录。

2 主要作用

通经活络，改善睡眠，缓解疲劳，减肥养颜。

3 适用人群

疲劳、失眠、腰酸背痛、肥胖、汗脚、手足不温等人群。

4 操作方法

a) 配制好五味甘露药汁（汤散、颗粒），药汁温度为 39 ~ 43℃，将全身浸泡在药汁中，根据个体差异浸泡 20 ~ 40 分钟。

b) 每天 1 ~ 2 次，连用 7 天。

5 禁忌

严重高血压、心脏疾病患者，以及女性妊娠期、经期等不宜用此方法。

6 注意事项

a) 若出现眩晕、心慌、呼吸困难等症状，需及时停止泡浴。

b) 严格把握泡浴时间。

c) 泡浴期间应注意补充水分，多喝温开水；注意防风、保暖，禁止泡浴后洗冷水澡。

藏族浪泷养生保健技术

1 技术简介

藏族浪泷（蒸熏）养生保健技术是以五味甘露药（汤散、颗粒）加水并不断地加热，利用产生的蒸气对人体进行蒸熏，从而达到保健目的的传统方法。

2 主要作用

舒经通络，调理气血，促进代谢，改善睡眠，缓解疲劳。

3 适用人群

疲劳、失眠、腰酸背痛、肥胖、手足不温等亚健康人群。

4 操作方法

a) 根据所用器具做好蒸熏准备。

b) 将五味甘露药粉放入熏蒸仪储药盒内，通过加热后产生的蒸气进行熏蒸，时间一般为20~30分钟，根据个人耐受度调节温度并保证蒸熏全身。

c) 每天1~2次，连用7天。

5 禁忌

感冒发热、严重高血压、心脏疾病患者，以及女性妊娠期、经期等不宜用此法。

6 注意事项

a) 蒸熏时间应以30分钟以内为宜。若出现眩晕、心慌、呼吸困难等症状，需及时停止蒸熏。

b) 蒸熏期间需注意防风、保暖，蒸熏后禁止洗冷水澡。

c) 蒸熏结束后要注意适当休息。



团 体 标 准

T/CMAM M21—M27—2020

蒙古族养生保健技术

2020-12-30 发布

2021-03-30 实施

中国民族医药学会 发布

前 言

《蒙古族养生保健技术》(以下简称《技术》)包括蒙古族温灸养生保健技术、蒙古族罨敷养生保健技术、蒙古族阿尔善浴养生保健技术、蒙古族拔罐养生保健技术、蒙古族沙浴养生保健技术、蒙古族贴敷养生保健技术、蒙古族酸马奶养生保健技术等7种养生保健技术。

本《技术》由中国民族医药学会提出并发布。

本《技术》由国家中医药标准化技术委员会归口指导。

本《技术》管理单位为内蒙古蒙中医药管理局。

本《技术》起草单位:内蒙古自治区国际蒙医医院。

本《技术》的修订、复核、论证、整理、上报人:特木其乐、斯钦、包图雅。

本《技术》主要起草人:姚哈斯、满达。

《蒙古族养生保健技术》是由中国民族医药学会牵头的蒙医药标准化研究项目,是指导蒙医养生保健技术规范文件。本《技术》为养生保健技术人员提供养生保健的蒙古族温灸养生保健技术、蒙古族罨敷养生保健技术、蒙古族阿尔善浴养生保健技术、蒙古族拔罐养生保健技术、蒙古族沙浴养生保健技术、蒙古族贴敷养生保健技术、蒙古族酸马奶养生保健技术等7种养生保健技术等蒙古族养生保健技术操作规范与方法,提高蒙古族养生保健技术操作水平。本《技术》体现蒙古族传统养生保健技术的简、便、效、廉的特点,可操作性强,具有指导性与实用性,适用于蒙古族养生保健技术操作人员,可作为养生保健技术规范和质量控制的主要参考依据。

本《技术》是以蒙医操作规范为基础,内蒙古自治区国际蒙医医院蒙医药专家、临床医师及专业技术人员,分别负责起草医疗技术规范和制修订工作。《技术》编制的技术方法与体例,参照中国民族医药学会提供的医疗技术规范文本的体例进行编写。经中国民族医药学会组织的会议论证后,进行了再次修改。最后,上报中国民族医药学会。

本《技术》得到中国民族医药学会、内蒙古蒙中医药管理局领导的重视与支持,相关专家对《技术》提出许多建议与宝贵意见,特此致谢!

目 录

T/CMAM M21—2020 蒙古族温灸养生保健技术	10
T/CMAM M22—2020 蒙古族罨敷养生保健技术	12
T/CMAM M23—2020 蒙古族阿尔善浴养生保健技术	14
T/CMAM M24—2020 蒙古族拔罐养生保健技术	17
T/CMAM M25—2020 蒙古族沙浴养生保健技术	18
T/CMAM M26—2020 蒙古族贴敷养生保健技术	19
T/CMAM M27—2020 蒙古族酸马奶养生保健技术	20

蒙古族温灸养生保健技术

1 技术简介

蒙古族温灸养生保健技术是用灸草炷或灸草条在体表特定的穴位给以温热刺激，以达到保健目的的一种方法。

2 分类

2.1 蒙古灸

将小茴香与黄油搅拌后，放进铁锅里用温火加温，其色变黄后取出，用白净的羊毛毡包裹，置于应灸部位温熨；或将一小块白净的羊毛毡浸泡于黄油内，煮开后取出，敷于应灸部位。

2.2 白山藟灸

白山藟易于点燃，其火温柔而持久，灰烬不散，是较理想的灸料。此草内蒙古各地均产。若无此草，可以艾绒代替。白山藟灸又分为直接灸和间接灸两种。直接灸是将灸炷直接放在皮肤上施灸；间接灸灸炷不直接接触皮肤，是将灸炷放在姜片或蒜片上，如隔姜灸或隔蒜灸。

2.3 西河柳灸

取两条西河柳，每条长约10cm、直径约10mm，用刀将皮削光。施灸前将两条西河柳放入芝麻油锅或豆油锅内煮沸，先取出一根置于所选穴位上热熨，冷却后再取另一根施灸，保持热力不断，如此交替使用。本法是间接灸法，即隔布灸。一般每处灸20分钟，使患者局部有温热感而无灼痛，以皮肤稍起红晕为度。

2.4 火把灸

将棉花揉成圆球状，大小根据施术部位的面积而定，棉球蘸芝麻油点燃后，直接置于病痛部位。当患者感觉灼痛时，换棉球再灸，以局部皮肤红晕为度。

3 主要作用

温通经脉，调和气血，调理体质，增强抵抗力。

4 适用人群

胃火减退、消化功能紊乱；紧张或劳累后轻度头闷、头晕、头痛；遇寒、遇湿则腰背、关节不适、疼痛；健忘；睡眠差；易感冒；疲劳、精神不振。

5 操作方法

5.1 取穴

有两种方法，即依据自述不适部位定穴和指定穴位。自述定穴是根据患者所说的不适部位来确定，按之略感舒适而现出压痕，或脉形闪动和脉管高起之所，即是应灸之部位。指定穴位是根据五脏六腑或经络而选定的穴位或某一部位的指定穴位。

5.2 方法分类

5.2.1 直接温灸法

把模炷直接放在皮肤上施灸，不必待灸炷燃完，当患者感觉灼痛时，即可换模炷再灸，至皮肤稍红润为度。（模炷指白山藟塔或艾塔，灸草绒置于塔型模具压制而成。）

5.2.2 间接温灸法

在模炷与皮肤之间放一层隔垫或留一定的空间施灸。

5.2.2.1 隔姜灸

将鲜姜切成薄片（直径 2.5～3cm，厚 0.3～0.5cm），用针穿数孔后放在穴位上，其上放灸炷施灸。燃热时换灸炷再灸，如此反复施灸至皮肤红润为止。

此法适用于所有灸法操作。

5.2.2.2 隔蒜灸

将蒜切成薄片垫于灸炷下施灸，灸法及适应证同隔姜灸。

5.2.2.3 隔盐灸

将盐研细末后塞满脐窝，再放姜片，其上放灸炷施灸。

5.2.2.4 卷炷灸

将灸炷卷成细长条，点燃一头，距穴位或皮肤 1 寸施以间接灸，至皮肤发红为止。

5.3 施灸程度

以施灸部位有温热舒适感为度。

5.4 操作步骤

5.4.1 温灸前准备

准备好灸疗所需物品，如白山蓊、打火机、火柴、鲜姜、刀、粗针、酒精棉球、纱布、紫药水等。

5.4.2 温灸后调理

温灸后一天之内应避免重体力活动，不进寒凉饮食和浓茶，以免散失热力。如不慎烫伤皮肤，可在伤口处涂紫药水，用纱布包扎。施灸先从赫依穴开始。一般先灸上部、背部，后灸下部、腹部；先灸头身，后灸四肢，特殊情况下可灵活运用。施灸后，可让患者喝一碗煮开的鲜牛奶。若当晚入睡而无其他反应，即是奏效之征。

6 禁忌

颜面五官和心前区、大血管及筋腱部位、皮肤皱褶处不宜施灸，以免留瘢痕。孕妇的腹部和腰骶部亦不宜施灸。

7 注意事项

- a) 体弱者施灸可能出现晕厥等现象，灸疗时要特别注意施灸程度。
- b) 饥饿时或饱食后施灸，可能发生面色苍白、头晕目眩、出冷汗、全身无力，甚至晕厥等情况，要尽量避免此时施灸。
- c) 注意施灸部位的清洁，如不慎灼伤，应处理后再用无菌纱布覆盖，以防感染。必要时应到医院处理。
- d) 注意预防灸火烧伤其他部位和烧着衣服等。
- e) 灸毕应令患者略微走动后再休息，可增强火力的传递。

蒙古族罨敷养生保健技术

1 技术简介

蒙古族罨敷养生保健技术是指以某些物品及药物为介体，通过敷于人体表面，将热刺激或冷刺激直接导入机体，从而达到保健及促进身体康复目的的一种方法。

罨敷养生保健技术分为热罨敷法和冷罨敷法。介体来源广泛，一般采用日常生活物品、食品和专用保健药物以及身边物体等。热罨敷法是指将青盐、沙子、青砖、瓦片、酒、酒糟、热水等物品或相关温/热性保健药加热后进行的罨敷方法；冷罨敷法是指将深井水、海藻泥、红黏土、冰块等物品或相关寒性蒙药加以冷却后进行的罨敷方法。

2 主要作用

调节人体三根，改善气血运行，增强或调理胃火，促进食欲，健壮身体，增强五官功能。

3 适用人群

各类人群均适用，但妊娠妇女腹部不可罨敷，婴幼儿慎用。

热罨敷法适用于体质表现为不耐寒者；遇寒冷或潮湿则出现颈肩、腰腿不适或轻度疼痛者及下腹部不适的女性；陈旧伤处长期不适者；偶有胃部不适、消化功能紊乱者；因压力或疲劳而出现的轻度头昏、头痛、睡眠质量下降者。

冷罨敷法一般适用于体热者及希拉偏盛者养生保健。

4 操作方法

4.1 准备工作

根据施敷部位采取相应的体位；根据情况制备罨敷药物或物品。

4.2 具体操作

4.2.1 热敷

露出施术穴位或部位，平铺双层毛巾，将炒好的大青盐或炒制好的花椒、草乌、川乌、红花、照山白、侧柏叶、小白蒿、透骨草、麻黄等药物，装入较厚的粗布袋或帆布袋，置于平铺的毛巾上进行热敷。一般敷 30 分钟，根据患者体质及症状灵活掌握施术时间。

4.2.2 疗程

每天罨敷 1 次，可连续进行 10 天。

4.2.3 罨敷后处理

a) 罨敷结束后用毛巾等擦干施术部位，观察皮肤颜色，查看有无水疱或烫伤，如有应及时用冷水冲洗或冷敷降温。

b) 施术后 3 天内避免淋雨、风吹、游泳、浸水等。

c) 避免激烈运动、日晒火烤，防止大量出汗。

d) 饮食方面，忌葱、蒜、姜、茶、烟、酒等刺激性食物及不易消化或生冷饮食 3 天。

5 禁忌

a) 有感觉障碍者，如糖尿病周围神经病变严重者禁用。

b) 妊娠妇女腹部及婴幼儿禁用。

c) 过饱过饥时禁用。

6 注意事项

a) 施热敷时，应特别注意药物或物品温度，以免过热引起烫伤。严格掌握适宜情况。根据患者体质强弱灵活掌握施术时间。

b) 对感觉减退者应掌握好温度和治疗时间。

c) 热奄敷施术完毕，嘱患者避免受风着凉，特别是出汗后应格外注意。

全国团体标准信息平台

蒙古族阿尔善浴养生保健技术

1 技术简介

阿尔善蒙古语意为“圣水”“甘露”。蒙古族阿尔善浴养生保健技术即利用水或保健功效药物浸泡人体，或通过饮用，以达到养生保健目的的一种方法。阿尔善浴法分为天然阿尔善浴法和人工阿尔善浴法两种。其原理是逐体内热邪于黄水（协日乌素）中，使黄水自毛孔排出，从而改善赫依、血的运行。

2 主要作用

祛巴达干（祛寒），燥黄水（燥湿），清热解毒，活血化瘀，益肾壮腰；用于养生保健则可增强胃火和五官功能，使皮肤柔润、容光焕发。

3 适用人群

适用于各种人群。

4 操作方法

4.1 天然阿尔善浴法

4.1.1 定义

天然阿尔善浴法是利用地表深层含有人体所需特殊成分的矿泉水进行沐浴或饮用，以养生保健的方法。

4.1.2 天然矿泉分类

4.1.2.1 根据成分分类

硫磺温泉：含有硫磺矿物质，呈黄绿色，有硫磺气味，周围出产硫磺。

寒水石温泉：清澈、无色无味，用此水煮茶酿酒，亦不致变味，周围出产寒水石，多集聚蛇、蛙等动物。

矾石温泉：呈青黑色，略混浊，有矾石气味，周围出产矾石。

五灵脂温泉：含有五灵脂，呈紫色，味苦，气香郁。

石灰石温泉：呈青灰色，有烧燎动物角类之气味，周围出产石灰石。

4.1.2.2 根据功效分类

祛赫依之矿泉：味甘，颜色及水藻呈青色，具有重、软性，泉水流向西方。

祛希拉之矿泉：味苦，水藻呈黄色，具有钝性，泉水流向北方。

祛巴达干之矿泉：味苦、酸，水藻呈白色，具有涩性，泉水流向南方。

祛聚合病之矿泉：味甘、苦、酸，水藻似孔雀之羽毛，具有重、锐、钝性。

祛赫依、希拉之矿泉：味甘、苦，水藻呈青色或黄色，具有稀、软性。

4.1.2.3 根据温度分类

冷泉：温度在 25℃以下。

温泉：温度为 25 ~ 37℃。

热泉：温度为 37 ~ 42℃。

极热泉：温度在 42℃以上。

4.1.2.4 其他分类

天然矿泉还可根据其治疗部位不同，分为治疗头部疾病、脏腑疾病和关节疾病的矿泉等。

4.1.3 操作步骤

4.1.3.1 选择矿泉

根据病情选择相应的天然矿泉。

4.1.3.2 具体方法

a) 沐浴法：每日1次，每次15分钟，7日为1个疗程。根据具体情况而制定沐浴时间。

b) 饮用法：天然泉水含有丰富的矿物质和人体所必需的微量元素，对人体有特殊的调节作用，这是其他饮用水不具备的。其中的微量元素可以起到预防疾病和保健养生的作用。一般应在泉源附近饮用刚刚涌出的新鲜泉水，并注意饮水卫生。根据身体情况选择合适的矿泉及饮用量，每天3次。每天的饮用量分小量（150mL）、中量（300mL）、大量（500mL）、极量（1000mL）。一般先从小量开始。

4.2 人工阿尔善浴法

4.2.1 定义

在清水里加入相关保健药物后煎煮成药浴汤，然后以此汤沐浴的方法称为人工阿尔善浴法。药浴汤一般由侧柏叶、照白杜鹃、水柏枝、麻黄、小白蒿等植物为主，随机配伍后煎煮，俗称五味甘露汤。

4.2.2 制法

侧柏叶、照白杜鹃各1份，水柏枝、麻黄各2份，小白蒿3份。以上5味为主药，每份用量在500g以上为佳。将药物放入锅中，加满清水进行煎煮，约烧至半锅时，倒出清汁，锅中再加满清水，重复煎煮，待烧至4/6时，再次取出药汁，复加满清水煎煮，待煮去7/10，剩余3/10时，滤去药渣，将3次药汁合并即可入浴。根据浴者机体情况可增减入浴药品。

4.2.3 入浴法

以10天为1个疗程，每天入浴1次。视病情及患者体质可灵活调节，如体弱且赫依集盛者，可隔日入浴。入浴时先将药汤加热至适当温度，然后入水浸泡，稍凉时添加热的药汤以补充，调节水温，须始终保持温凉适度。若患病在头部，可用盆舀药液进行浇淋。在药浴过程中，每天需添煮少量的五味甘露汤。此外，根据病情，在五味甘露汤基础上，可加入五根（黄精、天冬、玉竹、栝楼、菝葜各15g，共研细末），每日1剂，以补充药力。此汤称为加味五味甘露汤。

5 禁忌

各种疾病急性期、传染病、恶性肿瘤、出血性疾病、瘟疫、骚热、扩散热、浮肿、身体虚弱、食欲不振、心脏病等均不宜用此法。

6 注意事项

6.1 天然阿尔善浴法注意事项

a) 入浴前令患者脱衣后先用温水淋浇头部，可预防药浴时血压突然升高及恶血上头。

b) 药浴时密切观察患者的情况，如出现头晕、心慌、气短、脸色发白、全身无力等现象，应立即停止药浴。

c) 出浴后用干毛巾擦干全身，并卧床休息。

6.2 人工阿尔善浴法注意事项

a) 视入浴者体质强弱灵活掌握入浴时间，体弱者可隔日沐浴。

b) 刚刚接受放血、泻下疗法等峻猛医疗法者，应休息数日后施药浴。

c) 如着凉头痛时，应用药水浇淋头部。

6.3 其他注意事项

a) 出浴后穿暖和的衣服，饮用骨汤或加红糖、黄油的奶茶，使其出汗。

b) 不可食用对疾病有害和不易消化之物。

c) 出浴后忌立即饮用凉水、接触冷水、赤脚行走、坐卧潮湿寒凉之地、行房事等。

蒙古族拔罐养生保健技术

1 技术简介

蒙古族拔罐养生保健技术是在圆形容器（火罐）内引起负压，将其放置于体表，通过负压吸引肌肤的一种保健方法。拔罐所用器具有陶罐、瓷罐、玻璃罐、角罐、铜罐、竹罐等多种。罐的形状、大小不一，可根据需要选用合适型号的火罐。

2 主要作用

止痛消肿，改善气血运行，将毒邪、恶血、黄水引出体外，强壮身体，提高抵抗力。

3 适用人群

伤风感冒、头痛头晕、哮喘咳嗽、颈肩腰腿痛、胃肠寒性赫依所致的消化功能紊乱等患者。

4 操作方法

4.1 拔罐基本手法

4.1.1 投火法

将一片纸卷成锥形，点燃后放入罐内，然后迅速将罐扣于体表。注意避免烧伤皮肤。此法主要用于侧面拔罐。

4.1.2 闪火法

将小棉球蘸 95% 酒精，点燃后沿火罐内壁旋转一周，然后迅速扣于体表。

4.1.3 贴棉法

将一小团棉花蘸 95% 酒精贴于火罐内壁，点燃后扣于体表。应注意避免因酒精过多而烫伤皮肤。

4.1.4 垫盘法

在拔罐部位的正中放一小盘（直径小于罐口），盘上放一片纸，点燃后将罐扣于其上。此法主要用于腹部。

4.1.5 贴纸法

将一干净纸用水浸湿后贴于拔罐部位，再点燃纸放进火罐内扣于其上。

4.2 具体拔罐法

4.2.1 固定拔罐

将火罐扣放后固定不动，一般保持 20 分钟，待局部皮肤充血、发紫为止。

4.2.2 反复拔罐

按闪火法进行拔罐后立即取下，再行拔罐，如此反复，待局部充血为止。

4.2.3 移动拔罐

将局部皮肤润湿或涂抹润滑剂，用罐口光滑的火罐进行拔罐，然后向上下左右用力推动，使其移动数次。此法多用于后背等较宽阔平坦的部位。

5 禁忌

严重疾病、局部皮肤疾患甚至破溃、易出血体质、高龄、体弱消瘦者禁用此法。孕妇腹部不可拔罐。

6 注意事项

- a) 根据穴位选用大小适宜的火罐，视吸引力之强弱和拔罐部位来决定时间。
- b) 取罐后如有水疱，用一次性无菌针挑破排水，贴干净纱布或涂紫药水。
- c) 取罐时，用指腹沿罐口按压皮肤，使空气进罐内后再取，切不可用力拨动。

蒙古族沙浴养生保健技术

1 技术简介

蒙古族沙浴养生保健技术是让患者卧于热沙上或用沙埋住头部以外的身体部分或局部的不适部位，以达到保健目的的一种方法。

2 主要作用

止痛，燥黄水，改善气血运行，强身健体。此法除有温热刺激的作用外，还有机械刺激的作用。由于沙粒粗糙而重，短时间内给体表以机械压力，可改善局部气血运行，消除不适。

3 适用人群

劳累或紧张而致的身体肌肉酸痛、长期肢体关节疼痛或不适、消化功能紊乱、尿频、睡眠质量减退等人群。

4 操作方法

常用沙浴法为埋沙法。卧沙法则用于婴幼儿的寒证，一般不做成人养生保健应用。

埋沙法：旧时使用日光照热的细沙埋住身体或疼痛等不适部位。现代沙浴床则使用精确控温技术，将其温度控制在一定范围，患者可在任何时间接受沙浴。施行埋沙时，可先在不适部位或相关穴位喷洒，点穴、按摩施疗。用小铲将沙浴床中部和患者所卧部位的沙子拨到两边，患者穿好特制沙疗服后躺入拨出的沙坑内，操作者再将两边的沙子均匀撒在患者身体上。埋沙厚度应控制在 10cm 范围内并露出患者面部。每日 1 次，每次不得超过 30 分钟。一般连续操作不超过 1 周。

5 禁忌

高热、极度虚弱者及施术部位有疮疡或创伤者禁用。

6 注意事项

a) 埋沙法多在春、夏、秋季的无风、晴日施行，如冬季施术，应当让患者充分晾汗后才能离开。

b) 埋沙施术时间应根据具体情况适当掌握，但不可超过 30 分钟。

c) 施术完毕后应嘱患者注意避免受风着凉，不可立即暴露在户外。可适当取坐位休息，补充水分。

蒙古族贴敷养生保健技术

1 技术简介

蒙古族贴敷养生保健技术是指将专用药物及其他物品，贴敷于体表一定部位，以养生保健、缓解不适的一种方法。将药物研成细末，用水、醋、酒、蛋清、蜂蜜、植物油、酥油调成糊状，或用呈凝固状的油脂（如凡士林等）制成膏，贴敷于体表，或将药膏均匀涂于布上，再直接贴敷于不适处或穴位，以达到调理、保健目的。

2 主要作用

抑赫依，祛希拉，止痛，解毒。

3 适用人群

赫依、希拉合并之表现者，如食欲不振、关节痛、神经衰弱等。

4 操作方法

4.1 贴敷物品

使用本法时，根据具体情况选择专用药物与其他物品。常用的贴敷物品有蜂蜜、酒、烟叶、大蒜等。烟叶一般用于拔疔痛之毒，不做日常保健、缓解不适之用。

4.2 具体操作

4.2.1 贴敷蜂蜜法

多用于右上腹部肝脏部位，以祛除赫依、希拉合并的肝胆之热。将干净纸裁成 15cm×20cm 大小的纸片，20 片重叠在一起，在纸上涂抹黄油后于文火上烘烤，使黄油充分渗透纸中，待纸温达 20～30℃时，在其一面均匀地涂上蜂蜜。令患者仰卧，在其胸腹部喷白酒后充分按摩，然后将涂蜜之纸贴敷在右上腹部，即肝脏部位，用宽布包扎。

4.2.2 贴敷酒法

主要用于缓解局部疼痛不适。将干净纸裁成直径 5cm 左右的圆形纸片，15 片重叠在一起，在温热的白酒里浸泡 5 分钟。令患者取卧位或坐位，将浸泡于酒里的纸放置相应的穴位上，再用温热毛巾盖于其上以保持温度。

4.2.3 贴敷大蒜法

本法止痛效果颇佳。将大蒜剥皮，清除杂质，捣碎后取其汁液涂在纸上，贴敷于所选穴位上。

以上方法贴敷时间均为 30～45 分钟，每日 1 次，建议连用 7 次以上。

5 禁忌

a) 肌肉挫伤或关节、韧带拉伤疼痛时，不要立即用此法。局部有破损者，不可直接贴敷破损处，以免发生化脓性感染。

b) 皮肤过敏者、婴幼儿及皮肤薄弱处禁用。

6 注意事项

a) 在贴敷期间，应忌生冷食物。

b) 贴敷用纸要选好，不宜使用过硬或过软的纸。

c) 贴敷施术时间应视患者体质及病情而定。一般在临睡前贴敷蜂蜜，翌晨取下。

d) 施术时保持室内温度，以防受风着凉。施术后避免雨淋、受风及潮湿，无须做其他护理。

蒙古族酸马奶养生保健技术

1 技术简介

蒙古族酸马奶养生保健技术指利用饮酸马奶来预防疾病、保健养生的方法，是蒙古族众多饮食疗法保健术之一。酸马奶是马奶经过发酵制成的一种保健饮料。此外，还有酸驼奶、酸牛奶、酸羊奶、酸山羊奶等，其性味、功效与酸马奶相似，但使用范围及保健效果均不及酸马奶。

现代科学实验研究表明，酸马奶中有多种有益于人体的成分，如糖、蛋白质、脂肪、维生素，特别是维生素 C 含量较大，还有氨基酸、乳酸、酶、矿物质以及芳香性物质和微量酒精等。

2 主要作用

酸马奶性温，味甘、酸、涩，具有祛除病邪、调理体素、助消化、强壮身体、调理胃火、促进精华与糟粕的分解，使精华正常转化畅行，促进新陈代谢、柔软皮肤、补血、行气、改善睡眠、解毒、化结通瘀、提振等作用。

3 适用人群

适用于所有人群。尤其适用于慢性肺部劳损、血压轻度升高、消化功能减退、颈肩腰腿等疼痛不适、疲劳、睡眠质量下降、神经衰弱等人群。

4 操作方法

一般在夏季和秋季（6～10月）挤马奶，将马奶放入坛中，搅拌使其发酵，多使用发酵2～3天的酸马奶。饮用量为每日500～700mL，一般不超过2000mL，治疗肺结核等疾病时总量可达3000mL。将酸马奶分为3份，饭后1小时左右饮用1次。一般连续饮7～21天即可停止。早期饮用量为每次150～200mL，每日共约500mL。逐次加量，到中期（10～15天）加至最大，每次500～800mL。最后逐渐减至早期饮用量，视情况停止饮用。还应根据患者体力、生活习惯及身体不适情况灵活掌握饮用时间及用量。

5 禁忌

由于酸马奶性温，所以患热证者禁用，如骨折初期、肾热、肺脓肿初期发热等。

6 注意事项

a) 在饮酸马奶期间不宜进食如土豆、猪肉、大米、小米、生菜、凉水等凉性食物、饮品，忌不易消化的食物和马肉、驴肉、狗肉等动物肉；不宜食油腻、锐性、热性和酸腐之饮食；饮食应易消化，进性温、软、轻之饮食。

b) 起居方面要保持心情舒畅，避免过度伤心、生气、劳累，避免受风淋雨及潮湿、日晒火烤、房事等；适当参加轻度体力活动。



团 体 标 准

T/CMAM D6—2020

傣族养生保健技术

2020-12-30 发布

2021-03-30 实施

中国民族医药学会 发布

前 言

《傣族养生保健技术》(以下简称《技术》)包括傣族锤敲保健术操作技术规范。

本《技术》由中国民族医药学会提出并发布。

本《技术》由国家中医药标准化技术委员会归口指导。

本《技术》管理单位为云南省中医药管理局,中国民族医药学会傣医药标准化研究基地[西双版纳傣族自治州民族医药研究所(西双版纳傣族自治州傣医医院)]。

本《技术》起草单位:西双版纳傣族自治州民族医药研究所(西双版纳傣族自治州傣医医院)。

本《技术》修订、复核、论证、整理、上报人:李祯、陈绿珍。

本《技术》主要起草人:林艳芳、玉腊波、岩罕单、王孝蓉、刀会仙。

《傣族养生保健技术》是由中国民族医药学会牵头的傣医药标准化研究项目,是指导开展傣族养生保健技术的规范文件。本《技术》为康养机构提供养生保健的傣族锤敲保健术操作规范与方法,规范其养生保健行为,提高傣族康养水平与科研教学水平。本《技术》体现傣族养生保健技术的简、便、效、廉的特点,可操作性强,具有指导性与实用性,适用于各康养机构,可作为其开展养生保健的技术规范和质量控制的主要参考依据。

2010年,国家中医药管理局在中医药部门公共卫生专项资金项目中设立开展“民族医药文献整理及适宜技术筛选推广项目”,旨在为广大民族地区提供一批耳熟能详、通俗易懂、方便使用的民族医药文献和一批能够学、学得会、用得着的成熟的适宜技术,满足民族地区日益增长的健康需求,更好地保持和发挥民族医药的特色优势。根据国家的实施方案,结合云南省民族医药工作实际,按照边梳理、边筛选、边推广和边建库的工作原则,在西双版纳傣族自治州民族医药研究所(西双版纳傣族自治州傣医医院)项目组负责人林艳芳傣医主任医师牵头下,完成了第一批9项傣医适宜技术的筛选、整理与推广,并制定了各疗法的标准操作规范。

本《技术》是在此基础上,对傣族养生保健技术进行的又一次整理、提升。西双版纳傣族自治州民族医药研究所(西双版纳傣族自治州傣医医院)傣医药专家、临床医师及专业技术人员,负责起草保健技术规范和制修订工作。《技术》编制的技术与方法,参照中国民族医药学会提供的医疗技术规范文本的体例进行编写。2018年6月12日,中国民族医药学会在北京召开民族医医疗技术专家论证会,对各民族医医疗技术规范进行论证。会后根据专家意见再次组织修改。最后,由中国民族医药学会傣医药分会组织傣医药分会标准化委员会专家进行审定,上报中国民族医药学会。

本《技术》得到中国民族医药学会、中国民族医药学会傣医药分会、云南省中医药管理局、云南省西双版纳傣族自治州卫生与健康委员会领导的重视与支持,相关专家对《技术》提出许多建议与宝贵意见,特此致谢!

目 录

T/CMAM D6—2020 傣族锤敲养生保健技术	24
---------------------------------	----

全国团体标准信息平台

傣族锤敲养生保健技术

1 技术简介

傣族锤敲养生保健技术是以木棒（纸棒）沿人体筋循行路线等敲击，通过震动使不适部位获得放松、缓解疼痛的保健技术。

2 主要作用

消除疲劳，缓解疼痛。

3 适用人群

周身肌肉疼痛、腰背酸痛者。

4 操作方法

根据傣族筋循行的路线或痛点将木棒（纸棒）置于不适处，用木槌轻重适度地敲击木棒（纸棒）；同时木棒（纸棒）沿筋脉路线移动；敲击频率约每分钟 50 次，根据受术者个人体质、耐受程度选用适当力度敲击。

5 禁忌

- a) 心脑血管疾病患者慎用。
- b) 年老体弱、重度骨质疏松者禁用。
- c) 出血性疾病、血小板减少症患者禁用。
- d) 婴幼儿及孕产妇禁用。

6 注意事项

- a) 施术者应熟练掌握傣族筋分布和循行路线。
- b) 施术者在操作时应随时观察和询问受术者的反应，随时调整敲击力度，防止意外事故发生。
- c) 施术者持木棒手掌的小鱼际侧要接触受术者皮肤，避免受术者受到损伤。
- d) 受术者在过饥、过饱、酒后、过度疲劳、精神紧张时一般不予操作。



团 体 标 准

T/CMAM Y1—Y2—2020

彝族养生保健技术

2020-12-30 发布

2021-03-30 实施

中国民族医药学会 发布

前 言

《彝族养生保健技术》(以下简称《技术》)中所列技术,包括彝族热熨保健术和彝族脐部保健术。

本《技术》由中国民族医药学会提出并发布。

本《技术》由国家中医药标准化技术委员会归口指导。

本《技术》管理单位为云南省中医药管理局。

本《技术》起草单位:楚雄彝族自治州中医医院(云南省彝医医院)。

本《技术》修订、复核、论证、整理、上报人:展平、杨国卉。

本《技术》主要起草人:许嘉鹏、展平、周德仙、杨国卉。

《彝族养生保健技术规范》是由中国民族医药学会牵头的彝医药标准化研究项目,是指导彝医临床医生进行热熨、脐疗进行养生保健的技术操作规范与方法,其目的是规范其临床医疗行为,提高彝医临床科研教学水平,普及彝医养生保健技术。本《技术》体现彝医传统医疗保健技术的简、便、效、廉的特点,可操作性强,具有实用性与指导性,适用于彝医医疗、教学、科研及相关管理人员,可作为临床医疗技术规范和质量控制的主要参考依据。

2010年,国家中医药管理局在中医药部门公共卫生专项资金项目中设立开展“民族医药文献整理及适宜技术筛选推广项目”,旨在为广大民族地区提供一批耳熟能详、通俗易懂、方便使用的民族医药文献和一批能够学、学得会、用得上的成熟的适宜技术,满足民族地区日益增长的健康需求,更好地保持和发挥民族医药的特色优势。根据国家的实施方案,结合云南省民族医药工作实际,按照边梳理、边筛选、边推广和边建库的工作原则,在楚雄州中医医院(云南省彝医医院)项目组负责人许嘉鹏主任医师牵头下,完成了第一批74项彝医适宜技术的筛选、整理与推广,并制定了各疗法的标准操作规范。

本《技术》是在此基础上,对彝医疗法操作规范进行的又一次整理、提升。楚雄州中医医院(云南省彝医医院)彝医药专家、临床医师及专业技术人员,分别负责起草医疗技术规范和编制修订工作。《技术》编制的技术方法与体例,参照中国民族医药学会提供的医疗技术规范文本的体例进行编写。2018年6月12日,中国民族医药学会在北京召开民族医医疗技术专家论证会,对各民族医医疗技术规范进行论证。会后根据专家意见再次组织修改。最后,由中国民族医药学会彝医药分会组织彝医药分会标准化委员会专家进行审定,上报中国民族医药学会。

本《技术》得到中国民族医药学会、中国民族医药学会彝医药分会、云南省中医药管理局、云南省楚雄彝族自治州卫生与健康委员会领导的重视与支持,相关专家对《技术》提出许多建议与宝贵意见,特此致谢!

目 录

T/CMAM Y1—2020 彝族热熨养生保健技术	28
T/CMAM Y2—2020 彝族脐部养生保健技术	29

全国团体标准信息平台

彝族热熨养生保健技术

1 技术简介

彝族热熨养生保健技术是彝族民间普遍使用的保健方法。彝族民间常用草药加盐加热后，放在人体一定的部位上，进行往返或旋转移动以调理脏腑功能。

2 主要作用

温通经络，活血化瘀，缓解疼痛。

3 适用人群

腹部胀痛、关节疼痛、颈腰背疼痛、经期腹痛等人群。

4 操作方法

a) 选择彝族民间常用的借麦凶（透骨草）、赊兴牛（伸筋草）、艾叶等，加入适量食盐，炒5~10分钟，装入布袋。

b) 将热熨包置于疼痛部位进行往返或旋转移动，直至其温度下降。若热熨包温度下降，可用微波炉加热或回锅炒热后继续治疗，如此反复3次。如果热熨开始时热熨包温度过高，应采用起伏放置式熨烙，或者加厚垫布。

c) 热熨结束后将热熨包放于治疗部位，将热水袋或电热腰带放于药袋上保持适宜温度30分钟。

5 禁忌

a) 凡热病、高热、神昏、谵语、局部无知觉处或反应迟钝者、神经分裂症及不能配合治疗者禁用。

b) 有出血性疾病及出血倾向者禁用。

c) 皮肤有溃疡、炎症、水疱、过敏等禁用。

d) 月经过多、崩漏者禁用，孕妇禁用。

6 注意事项

a) 热熨温度须适宜，一般以受术者能耐受为度，操作中注意保暖。

b) 热熨过程中应随时听取受术者对温度的感受，观察皮肤颜色变化。热熨后出现皮肤微红为正常现象；一旦出现水疱、皮肤瘙痒、丘疹等，应立即停止热熨，并给予适当处理。

c) 热熨后，要注意避风、保暖，防止着凉。

彝族脐部养生保健技术

1 技术简介

彝族脐部养生保健技术是彝族民间常用的保健方法。彝族民间常用草药敷贴或热敷于人体脐部，达到调理脏腑功能、调理气血、疏通经络的目的。

2 主要作用

温通阳气，扶正益寿。

3 适用人群

腹胀腹痛、便秘腹泻、宫寒不孕、手脚冰凉等人群。

4 操作方法

4.1 脐部敷贴

a) 选择彝族民间常用的多都莫（草血竭）、念拍贝锡（吴茱萸）、土黄芪、五气朝阳草、龙眼、花椒、艾草、超（生姜）等研粉或鲜品捣烂如泥，用酒、蜂蜜或彝药液调成丸状备用。

a) 受术者脐部洗净擦干，将配置好的药丸置入脐中，再用敷贴覆盖固定，每次敷4小时。若皮肤发痒可提前揭去敷贴及药物；如皮肤发生水疱，用消毒针挑破，外搽皮肤消毒液，用无菌纱布覆盖，胶布固定。1次/日，连用7日为宜。

4.2 脐部热敷

a) 将多都莫（草血竭）、念拍贝锡（吴茱萸）、土黄芪、五气朝阳草、龙眼、花椒、艾草、茴香籽等研粉，加适量盐，共同装入双层纱布袋中，用微波炉加热，热度以不烫手为宜。

a) 受术者脐部洗净擦干，将热敷包置于脐部，围绕脐部来回转动，每次20分钟，每日2次，连用7日为宜。

5 禁忌

a) 脐周皮肤有炎症、破损、溃烂及过敏体质者禁用。

b) 妊娠期、哺乳期女性禁用。

c) 急性传染病患者、体质虚弱者禁用。

6 注意事项

a) 过饥、过饱、酒后、过度疲劳、精神紧张时一般不用本法。

b) 本方法应在室内操作，身体暴露部位注意保暖，尤其是腹泻、感冒、体质虚弱者。



团 体 标 准

T/CMAM A1—A9—2020

瑶族养生保健技术

2020-12-30 发布

2021-03-30 实施

中国民族医药学会 发布

前 言

《瑶族养生保健技术》草案（以下简称《技术》）包括瑶族杜闷倒养生保健技术、瑶族鼻熏养生保健技术、瑶族庞桶泡浴养生保健技术、瑶族竹罐养生保健技术、瑶族刮推类养生保健技术、瑶族梳乳养生保健技术、瑶族滚蛋排毒养生保健技术、瑶族蒸熨养生保健技术、瑶族穿经走脉养生保健技术等9种瑶族养生保健技术操作规范。

本《技术》由中国民族医药学会提出并发布。

本《技术》由国家中医药标准化技术委员会归口指导。

本《技术》管理单位为中国民族医药学会瑶医药分会、北京德坤瑶医药研究院、北京瑶医医院。

本《技术》起草单位：北京德坤瑶医药研究院、北京瑶医医院。

本《技术》修订、复核、论证、整理、上报人：覃迅云、覃建峰、覃建雄、程彩红。

本《技术》主要起草人：覃迅云、覃建峰、覃建雄、程彩红。

《瑶族杜闷倒养生保健技术等9种瑶族养生保健技术操作规范》是由中国民族医药学会牵头的瑶族养生保健技术标准化研究项目，是指导瑶族养生保健技术的操作规范文件。本《技术》为瑶族养生保健技术操作者提供瑶族杜闷倒养生保健技术、瑶族鼻熏养生保健技术、瑶族庞桶泡浴养生保健技术、瑶族竹罐养生保健技术、瑶族刮推类养生保健技术、瑶族梳乳养生保健技术、瑶族滚蛋排毒养生保健技术、瑶族蒸熨养生保健技术、瑶族穿经走脉养生保健技术的操作规范与方法，规范其实践行为，提高瑶族养生保健技术水平与科研教学水平。本《技术》体现瑶族传统养生保健技术的简、便、效、廉的特点，可操作性强，具有指导性与实用性，适用于瑶族养生保健技术的技师、医师以及教学、科研及相关管理人员，可作为瑶族养生保健技术规范和质量控制的主要参考依据。

2010年，国家中医药管理局在中医药部门公共卫生专项资金项目中设立开展“民族医药文献整理及适宜技术筛选推广项目”，旨在为广大民族地区提供一批耳熟能详、通俗易懂、方便使用的民族医药文献和一批能够学、学得会、用得着的成熟的适宜技术，满足民族地区日益增长的健康需求，更好地保持和发挥民族医药技术的特色优势。根据国家的实施方案，结合瑶医药技术工作实际，按照边梳理、边筛选、边推广和边建库的工作原则，在北京德坤瑶医药研究院、北京瑶医医院项目组负责人覃迅云瑶医主任医师牵头下，完成了第一批9种瑶族养生保健技术的筛选、整理与推广，并制定了各技术的标准操作规范。

本《技术》是在此基础上，对瑶族养生保健技术操作规范进行的又一次整理、提升。北京德坤瑶医药研究院、北京瑶医医院专家、临床医师及专业技术人员，分别负责起草技术操作规范和修订工作。《技术》编制的技术方法与体例，参照中国民族医药学会提供的养生保健技术规范文本的体例进行编写。2019年10月24日，中国民族医药学会在成都召开民族医养生保健技术专家论证会，对各民族医养生保健技术规范进行论证。会后根据专家意见再次组织修改。最后，由专家进行审定，上报中国民族医药学会。

本《技术》得到中国民族医药学会、中国民族医药学会瑶医药分会领导的重视与支持，相关专家对《技术》提出许多建议与宝贵意见，特此致谢！

目 录

T/CMAM A1—2020 瑶族杜闷倒养生保健技术	34
T/CMAM A2—2020 瑶族鼻熏养生保健技术	36
T/CMAM A3—2020 瑶族庞桶泡浴养生保健技术	37
T/CMAM A4—2020 瑶族竹罐养生保健技术	38
T/CMAM A5—2020 瑶族刮推养生保健技术	39
T/CMAM A6—2020 瑶族梳乳养生保健技术	41
T/CMAM A7—2020 瑶族滚蛋排毒养生保健技术	42
T/CMAM A8—2020 瑶族蒸熨养生保健技术	43
T/CMAM A9—2020 瑶族穿经走脉养生保健技术	44

瑶族杜闷倒养生保健技术

1 技术简介

瑶族杜闷倒，又称“瑶族神火灸”，是瑶族先民在日常生活中总结的具有瑶族特色的养生保健技术。其利用瑶族民间断肠草根、藤茎制成灸棒，在人体施以适当的温热刺激，从而进行养生保健。

2 主要作用

温通气血，消除凝滞，舒筋通络，消肿止痛。

3 适用人群

骨关节疼痛、颈肩痛、腰腿痛、周身酸痛、肢体麻木不温、双下肢水肿、失眠、感冒等人群。

4 操作方法

4.1 施灸准备

断肠草根、藤茎粉碎后，用生姜、大葱与白酒浸泡1周，晒干备用。

4.2 施灸操作

充分暴露施灸部位，在施灸部位铺上牛皮纸2~3张，取灸棒2条，均点燃一端，以握笔状执灸棒，正对施灸部位，紧按在牛皮纸上，稍停留1~2秒，使温热透入深部，以受术者感觉局部温热发烫可耐受为度，不可灼伤皮肤，然后略提起灸棒，待热度稍减后再行按压。施灸过程中，施术者可用手轻轻拍打施灸部位的四周，分散患者的注意力，以减轻施灸时的疼痛。如灸棒在按压过程中熄灭，可取另外一条灸棒接替施灸。如此反复进行，每次灸按7~10次，使热力持续深透，每日或隔日1次，10次为一个疗程。

4.3 施灸顺序

先灸阳经（背部），后灸阴经（腹部）；先灸上部，再灸下部。即先头身，后四肢，依次进行。

4.4 施灸时间

每次施灸时间以20~30分钟为宜。失眠者以临睡前施灸为宜；其余无严格禁忌，上午、下午均可，一般不必避忌阴天或晴天。

4.5 施灸体位

施灸前根据症状选好部位、穴位，可采用仰卧、俯卧、坐位等体位，以受术者舒适且能坚持较长时间为宜。

4.6 施灸部位、穴位

骨关节疼痛、颈肩痛、腰腿痛以疼痛部位为主，失眠以头颈部为主，周身酸痛、感冒以背部为主；配以保健要穴，如膻中、关元、上脘、中脘、下脘、神阙、足三里以及华佗夹脊穴等。

5 禁忌

- a) 大量吐血、咯血、便血等出血性疾病患者禁用。
- b) 过劳、过饱、过饥、醉酒、口渴、多汗者禁用。
- c) 孕妇禁用。
- d) 皮肤病患者，皮肤破损部位禁用。

6 注意事项

- a) 患有慢性疾病，病情不稳定者慎用。

b) 偏瘫患者，温度觉、痛觉、感觉障碍者慎用。

c) 高热者一般不宜施灸。

d) 情绪不稳定、惊恐、愤怒者不宜施灸。

e) 施灸前根据受术者的体质和症状，确定灸按部位，并告知受术者可能出现的如烫伤、感染等相关风险，取得受术者的同意与配合。

f) 施灸后皮肤处出现红晕是正常现象。若热力过强，施灸过重，皮肤发生水疱时应予以适当处理。水疱较小者，注意不要将其擦破，几天后可自行吸收而愈。水疱较大者，可刺破水疱，放出水液，外用无菌纱布敷贴，或用烫伤膏涂敷，一般数日内可痊愈。

g) 一般无不良反应，但由于受术者体质和症状不同，开始治疗时可有微热、疲倦、口干等感觉，此为正常反应，休息、饮水后即能消失，必要时可以延长间隔时间。如发生口渴、便秘、尿黄等火热上炎、下注等症状，可用麦冬 15g、金银花 15g 泡水服用，症状不改善者应停止施灸。

h) 要注意保持精神愉快，心情开朗，静心调养，戒色欲，勿过劳，清淡饮食。

i) 施灸结束 2 小时后可以正常洗澡，如有皮肤破损则不应浸泡。

瑶族鼻熏养生保健技术

1 技术简介

瑶族鼻熏养生保健技术是将瑶族民间九牛胆的块根晒干，与米醋放置在适宜的容器内进行煎煮，受术者先用生理盐水或冷水洗鼻，待有热蒸气时，受术者将鼻子靠近容器出口，配合呼吸运动，将热蒸气吸入体内，以达到养生保健目的的方法。

2 主要作用

祛邪解表，宣通官窍，通畅呼吸道，增强鼻子及整个呼吸道抵抗病邪的能力。

3 适用人群

周身紧痛、头痛、头晕、鼻塞、流涕、咳嗽、多梦、打鼾等人群。

4 操作方法

将瑶族民间九牛胆晒干的块根放入熏鼻器中，再倒入 100mL 米醋，加热，使热蒸气弥漫以鼻熏。受术者用双手掬起清洁冷水，低头，用力将水吸入鼻孔内，再从口中将水吐出，借此清除鼻腔内的鼻涕与污垢。洗鼻应缓慢从少量用水开始，为防止误吸入气道，可先啮含一口水，配合屏气，避免呛水。每次 15 分钟，每日 1～2 次。

5 禁忌

哮喘急性发作者禁用。

6 注意事项

- a) 患有慢性疾病，病情不稳定者慎用。
- b) 患有精神性疾病，不能配合者慎用。
- c) 熏鼻时保持适当距离，注意温度，防止烫伤。

瑶族庞桶泡浴养生保健技术

1 技术简介

瑶族庞桶泡浴是瑶族人的一种生活习俗，亦是养生保健的重要手段，通过浸泡，打开皮肤、孔穴，使热蒸气进入体内，从而起到调整脏腑功能、发散邪气及保健的作用。

2 主要作用

疏通腠理，透达筋骨，理气和血，消除疲劳，改善睡眠，消除亚健康状态，增强人体抵抗力。

3 适用人群

乏力、失眠、亚健康等人群。

4 操作方法

a) 选择相应的药包（常用药包材料有一身保暖、牛大力、铜凉伞、红花倒水莲、夜交藤、威灵仙等），用十倍于药包的开水浸泡 10 分钟。

b) 泡浴水量约为庞桶的 2/3。根据季节、个体的耐热情况，设定水温在 39 ~ 42℃，夏季水温相应调低，冬季水温相应调高，泡浴间室温要保持 26℃恒温，泡浴过程中监测水温及室温。

c) 把溶解好的药包和药水同时倒入庞桶中，用手揉捏药包，使药包里面的有效成分充分被挤压、释放出来。

d) 每次泡浴 30 分钟，每日或隔日 1 次。

e) 有条件者，可配合按摩、捏脚或搓脚等理疗。

f) 配置好的泡浴液，应当日使用，不宜过夜。

5 禁忌

a) 皮肤严重破损者禁用。

b) 高血压、心脏病，病情不稳定者禁用。

c) 有活动性肺结核及其他传染病者禁用。

d) 精神性疾病、癫痫，不能自我约束者禁用。

6 注意事项

a) 心肺功能不全者慎用。

b) 有严重过敏史者慎用。

c) 孕妇慎用。

d) 过饱、过饥时不宜进行泡浴。

e) 首次泡药浴，如果出现身体不适，如头晕、胸闷等为正常现象，只要在可耐受范围之内，鼓励自己多坚持一段时间，最好每次泡浴时间达到 10 分钟以上。另外可以采用中间休息 2 ~ 3 次，每次休息 3 分钟的方法，缓解身体不适。累计泡浴时间达到 30 分钟即可。

f) 不同的人耐受力有很大差别，根据个体感受，及时调整水温，以取得最佳效果。水温过高会难以忍受，水温过低没有疗效，直到几次泡浴后对水温的耐受力有了掌握，根据经验就可以把温度调整到位。

g) 泡浴间既要通风，又要保暖。

h) 泡浴后禁止马上吹空调，避免受风、感冒。

i) 泡浴后不必冲淋，2 小时后方可淋浴。

瑶族竹罐养生保健技术

1 技术简介

瑶族竹罐养生保健技术是指将配方瑶药与竹罐一起煎煮半个小时，药液充分浸透竹罐，通过热胀冷缩原理产生吸拔作用，使罐内形成负压，吸附于皮肤表面，通过局部的负压和温热作用，引起局部组织皮下轻微充血，可促使该处的经络通畅、气血旺盛，刺激经络腧穴，从而起到相应作用的一种养生保健技术。

2 主要作用

吸拔出体内湿气，祛湿通络止痛，恢复功能。

3 适用人群

颈肩痛、腰背痛、四肢麻木疼痛等人群。

4 操作方法

4.1 准备材料

a) 不同型号竹罐 6~10 个，检查罐口是否光滑、有无残角破口，镊子，干净毛巾，无菌纱布块。

b) 将竹罐放入瑶药液中煎煮半小时，备用。常用瑶药有四方藤、牛耳风、大钻等。

4.2 操作步骤

根据症状确定拔罐部位，充分暴露施术部位，用干净毛巾蘸热水将拔罐部位擦洗干净，选择相应型号的罐具，取出竹罐后甩干水液，手握罐口，待温度降到皮肤可耐受时即可施罐治疗。每次选择 6~10 个罐，不宜过多。罐子扣得快则吸力大，扣得慢则吸力小。

4.3 留罐时间

根据体质强弱，每个部位留罐 5~15 分钟。

4.4 起罐

手法要轻缓，左手拿起罐子，向一侧倾斜，右手食、中二指按准倾斜对方罐口的肌肉处，轻轻下按，使罐口漏出空隙，透入空气，吸力消失，罐子自然脱落。注意不可硬拉或旋动。

4.5 拔罐频次

一般情况下，症状缓和者隔日 1 次，症状急重者每日 1 次，10 次为 1 个疗程。

5 禁忌

- a) 皮肤破溃、出血处禁用。
- b) 妇女妊娠期禁用。
- c) 重度水肿患者禁用。
- d) 肝炎、肺结核等传染病患者禁用。

6 注意事项

- a) 女性月经期慎用。
- b) 拔罐部位的皮肤要平坦，肌肉应比较丰满，施术前洗净擦干。形体过于消瘦、皮肤无弹力者不宜使用。
- c) 操作过程中注意避风保暖。

瑶族刮推养生保健技术

1 技术简介

瑶族刮推养生保健技术是以经络学说为指导建立的结合推拿与刮痧两种方法的保健技术。

2 主要作用

疏通经络，止痛导滞。

3 适用人群

发热、跌打损伤、眩晕、胃痛、落枕、腰痛等人群。

4 操作方法

4.1 原则及工具

遵循先上后下的原则，即先头颈手，再胸背，后下肢，每个部位连续刮推8次。常用刮推工具包括姜片、水牛角板等。

4.2 具体方法

4.2.1 头部刮推

操作者双手拇、食指捏持刮推用具，两手对持，用力适中，由印堂开始缓缓向上推过神庭，达顶百会，继续往后推至大椎止。然后再从印堂由内向外上推至两侧头维穴，复由印堂向外推至两侧太阳穴。

4.2.2 手部刮推

受术者掌心向上，操作者左手握受术者掌部，右手拇、食指捏持刮推用具，先在食指外侧由指尖推向指根，然后从小指尖向下刮推至腕关节，再从肘关节内侧刮推至食指和拇指掌侧末端，如法依次推刮其余手指。最后在肘部由上而下推至腕部，转出至指尖；从肘关节外侧自上而下推至腕部，转出达小指尖。刮推完手内侧后，令受术者手背向上，操作者左手轻握其四指，右手拇指捏刮推用具，由肘关节外侧从上往下缓缓推刮至拇指背侧末端，再往上刮推至肘关节外侧。上述各法刮推完毕后，操作者按从拇指至小指的顺序，轻握各指轻轻抖动，频率要快，以每分钟100下为宜，每个手指1分钟，可使关节滑利、经脉疏通。

4.2.3 胸腹部刮推

先捏刮推用具由耻骨直刮推至脐部，再由天突穴刮推至脐部，然后用双手拇、食指捏持刮推用具，从双侧天池穴由内向外、向下刮推至大包穴，再由两胁肋部从外向内、向下刮推至脐部。在胸腹部位刮推时，要注意配合呼吸。

4.2.4 背部刮推

自脊柱中线至阳穴处开始直往下推至尾椎部位，复由京门穴由外向内、向下斜推至命门穴，以达到固守肾气、祛邪外出的目的。

4.2.5 下肢刮推

先持刮推用具从足大趾内侧推往足后大钟穴，再由足小趾外侧至阴穴推至仆参，然后从膝眼沿胫骨前面自上向下推至踝关节处，复由内膝眼沿胫骨内侧推至踝关节外侧，再至小趾外侧。自犊鼻始沿小腿外侧从上至下推刮至踝关节外侧，转入踝关节内侧，推至足大趾。

4.3 操作时间

以上每个部位刮推时间为 20 分钟。

4.4 操作后

全身各部刮推完毕之后，宜取生桐油加热至与体温接近，操作者用手指蘸桐油在各大关节和各部刮推的起始部位，轻轻涂擦一次。

5 禁忌

- a) 急性损伤、严重瘀血以及开放性伤口者禁用。
- b) 孕妇禁用。

6 注意事项

- a) 手法要均匀有序，刮推后以全身微微汗出为度。
- b) 着力要平稳，不要损伤皮肤。

瑶族梳乳养生保健技术

1 技术简介

瑶族梳乳养生保健技术是用特制木梳，沿乳络分布，梳理乳房，来达到乳房保健目的的一种方法。

2 主要作用

疏通乳络。梳乳可起健美作用，青春期女性可以促进乳房的正常发育，生育后女性可以保持乳房的弹性，避免下垂、萎缩。

3 适用人群

乳房胀痛、乳房包块、有乳房健美需求的人群。

4 操作方法

准备特制木梳一把，受术者取正坐位，先用手牵拉乳头，轻轻向上抖动，每次抖动 100 下，频率宜稍快，以 1 分钟牵拉抖动 100 下为宜。双乳涂油擦剂以起到润滑作用，操作者右手持木梳，左手将乳房轻轻托起，应用时将木梳背烤热，先点压局部，再按顺时针方向，以乳头为中心，梳向乳房外侧，每个乳房分为内上、外上、内下、外下 4 个部位，每个部位梳理 30 次，总操作时间 30 分钟。

5 禁忌

乳腺恶性肿瘤、破溃、乳腺炎已化脓者禁用。

6 注意事项

- a) 木梳要干净、光滑。
- b) 梳乳时不宜太过用力，以免刮伤皮肤。

瑶族滚蛋排毒养生保健技术

1 技术简介

瑶族滚蛋排毒养生保健技术是用瑶药煎煮的鸡蛋在机体相应部位来回滚动，通过鸡蛋吸收瑶药的有效成分，结合鸡蛋自身的优质蛋白形成一种高能量物质，渗透至皮肤，同时通过滚动使鸡蛋充分吸收体内淤积的毒素，以起到养生保健作用的一种方法。本法应用简便，在民间广泛流传。

2 主要作用

促进皮肤血液循环，打开毛孔，排出深藏的毒素及污垢，净化皮肤，使皮肤充分吸收有效物质和营养。

3 适用人群

皮肤晦暗、色斑、晒斑、雀斑、老年斑、红血丝等人群。

4 操作方法

4.1 准备工作

多选择鸡蛋，也可选用鸭蛋或鸟蛋，以新鲜者为佳，不能用变质的蛋。常选用的药材有五指牛奶、鸟不站、白解等。

4.2 操作步骤

准备鸡蛋两个，加入瑶药液中煎煮，水沸 10 分钟后，将蛋壳去掉，再放入瑶药液中继续煎煮 10 分钟，即可使用。操作时取一个煮好的温热蛋，趁热在头部、额部、颈部依次反复滚动热敷，直至微有汗出。蛋凉后，可再放入瑶药液中加热，两个鸡蛋交替滚动。每次操作 30 分钟，每日 1~2 次。

5 禁忌

皮肤破溃者禁用。

6 注意事项

- a) 注意蛋的温度，以患者能耐受为度，避免烫伤。
- b) 鸡蛋使用后即丢弃，不可服用，不可重复使用，更不可用于他人。

瑶族蒸熨养生保健技术

1 技术简介

瑶族蒸熨养生保健技术是瑶药经过加热处理后，敷于相应部位的一种方法。

2 主要作用

解毒，消肿，驱散寒湿，减缓疼痛，消除疲劳。

3 适用人群

跌打损伤，月经不调等人群。

4 操作方法

将选好的材料制成药包加热，可选用瑶药包、蚕沙包、盐包、附子包、黄豆包、沙末包等。瑶药常用各种藤类，如九龙藤、络石藤等。将药物打粉，与1:1比例热盐混匀，或以葱汁、姜汁搅拌成膏状或糊状，蒸热。

让患者取适宜体位，将药包趁热敷熨于局部，每次敷熨时间不宜超过30分钟，每日1~2次。

5 禁忌

- a) 急性炎症患者禁用。
- b) 皮肤感染、破溃处禁用。

6 注意事项

- a) 合理选用药包及部位，并使受术者保持舒适体位。
- b) 在热敷过程中，如有不适，应予以中止。
- c) 根据具体情况，掌握药包温度及应用时间。

瑶族穿经走脉养生保健技术

1 技术简介

瑶族穿经走脉养生保健技术是通过特制乾坤棒的磁力效应，结合砭石的有益微量元素、矿物质和交变磁场作用，具有点穴、按摩作用，从而达到强身健体目的的一种方法。

2 主要作用

疏通经络，促进气血运行，调整人体功能，提高免疫力，使经脉运行正常。

3 适用人群

肥胖及气血经络不通引发各种瘀堵症状等人群。

4 操作方法

4.1 器具

特制乾坤棒。

4.2 基本手法

按照经络、部位，选择不同的着力点，依据从上往下的顺序，每个部位推 40 下。

颈部：颈椎正中后发际到大椎，风府与风池穴中间的空白区域，风池穴到肩井穴。配合双手抱头从内向外拉胳膊。

背部：后背分上、中、下三部，从上往下分段推，并敲击每一侧的华佗夹脊穴。

躯体两侧：腋下肋骨处，沿肋骨走行方向推，双下肢外侧从上往下推。

腹部：分为上、中、下三部，从上到下通推。

四肢：上肢先推手掌面，后推手背面，从肩至肘，再从肘至腕。下肢推先伸面，后推屈面，从髋至膝，从膝至踝。

5 禁忌

a) 体内有支架、钢板、起搏器等金属器材者禁用。

b) 严重皮肤病、皮肤破溃者禁用。

c) 孕妇禁用。

6 注意事项

a) 掌握好力度，根据受术者情况，随时调整力度。

b) 瘀堵严重者操作过程中疼痛感较强，应调整角度和力度，循序渐进。

c) 身体虚弱、瘦弱者慎用。

d) 老年骨质疏松者慎用。

e) 操作后局部皮肤瘀青较重者，可配合热敷、休息，一般 2 ~ 3 天可吸收。

f) 凝血功能障碍者慎用。



团 体 标 准

T/CMAM 11—17—2020

苗族养生保健技术

2020-12-30 发布

2021-03-30 实施

中国民族医药学会 发布

前 言

《苗族养生保健技术》草案（以下简称《技术》）包括苗族刮筋养生保健技术、苗族牛角按摩养生保健技术、苗族抹搽养生保健技术、苗族掐脊捏筋养生保健技术、苗族揪痧养生保健技术、苗族滚（履）蛋养生保健技术、苗族牛角罐养生保健技术等 7 种苗族养生保健技术规范。

本《技术》由中国民族医药学会提出并发布。

本《技术》管理单位为贵州省中医药管理局，中国民族医药学会苗医药标准化研究基地（贵州中医药大学）。

本《技术》起草单位：贵州中医药大学、贵州中医药大学第一附属医院（贵州省苗医医院）。

本《技术》修订、复核、论证、整理、上报人：胡成刚、夏景富、唐东昕、柴慧芳、龙明豪、李志强。

本《技术》主要起草人：熊芳丽、夏景富、杜江、胡成刚。

《苗族刮筋养生保健技术等 7 种苗族养生保健技术》是由中国民族医药学会牵头的苗医药标准化研究项目，是指导苗族养生保健的技术规范文件。本《技术》为养生保健提供苗族刮筋养生保健技术、苗族牛角按摩养生保健技术、苗族抹搽养生保健技术、苗族掐脊捏筋养生保健技术、苗族揪痧养生保健技术、苗族滚（履）蛋养生保健技术、苗族牛角罐养生保健技术等 7 种苗族养生保健技术操作规范与方法，规范养生保健应用行为，推广苗族苗族养生保健技术。本《技术》体现苗族养生保健技术的简、便、奇、效、廉的特点，可操作性强，具有指导性与实用性，适用于苗族养生保健，相关教学、科研及管理人员，可作为应用苗族养生保健技术与方法的主要参考依据。

2010 年，国家中医药管理局在中医药部门公共卫生专项资金项目中设立开展“民族医药文献整理及适宜技术筛选推广项目”，旨在为广大民族地区提供一批耳熟能详、通俗易懂、方便使用的民族医药文献和一批能够学、学得会、用得着的成熟的适宜技术，满足民族地区日益增长的健康需求，更好地保持和发挥民族医药的特色优势。根据国家的实施方案，结合贵州省民族医药工作实际，按照边梳理、边筛选、边推广和边建库的工作原则，在贵州中医药大学第一附属医院（贵州省苗医医院）项目组负责人熊芳丽主任医师牵头下，完成了第一批 22 项苗医适宜技术的筛选、整理与推广，并制定了各疗法的标准操作规范。在此基础上，从中筛选出 11 项苗族养生保健技术操作规范，经中国民族医药学会组织专家筛选，苗族刮筋养生保健技术等 7 种苗族养生保健技术获得论证通过。最后，由中国民族医药学会苗医药分会组织苗医药分会标准化委员会专家进行审定，上报中国民族医药学会。

本《技术》得到中国民族医药学会、中国民族医药学会苗医药分会、贵州省中医药管理局领导的重视与支持，相关专家对《技术》提出许多建议与宝贵意见，特此致谢！

目 录

T/CMAM 11—2020 苗族刮筋养生保健术	48
T/CMAM 12—2020 苗族牛角按摩养生保健技术	49
T/CMAM 13—2020 苗族抹搽养生保健技术	50
T/CMAM 14—2020 苗族掐脊捏筋养生保健技术	51
T/CMAM 15—2020 苗族揪痧养生保健技术	52
T/CMAM 16—2020 苗族滚（履）蛋养生保健技术	53
T/CMAM 17—2020 苗族牛角罐养生保健技术	54

苗族刮筋养生保健术

1 技术简介

苗族刮筋养生保健技术是采用水牛角在选定的部位上进行刮擦，以达到疏通筋脉目的的保健方法。

2 主要作用

宣通气血，发汗解表，疏通经络，调理脾胃功能等。

3 适用人群

肩颈腰腿疼痛、失眠、免疫力低下等人群。

4 操作方法

刮痧板消毒，根据受术者不适部位确定刮痧范围。

5 禁忌

- a) 孕妇禁刮。
- b) 慢性疾病病情不稳定者禁刮。
- c) 患有皮肤病者不宜刮拭。
- d) 大病初愈、重病、气虚血亏及饱食、饥饿状态下慎用。
- e) 身体较瘦者或背部脊骨凸起者，不宜在脊柱部位刮痧，可在脊柱两旁操作。

6 注意事项

- a) 刮拭完成后嘱患者喝一杯温开水，以助身体排毒。
- b) 刮拭后体表毛孔张开，当天不要沐浴、游泳，以防寒湿之邪再次浸入，加重病情。
- c) 对于不出痧或出痧较少的患者，不可强求出痧，应以患者感到舒服为原则。
- d) 刮痧时间：一般每个部位刮 10～15 分钟，最长不超 20 分钟。
- e) 刮痧次数：一般刮痧以间隔 3～7 天为宜。

苗族牛角按摩养生保健技术

1 技术简介

苗族牛角按摩养生保健技术是苗族民间普遍应用的保健方法，借助水牛角之性凉、质地柔和的特性，在人体特定的部位按摩，达到疏通经络、通畅气血的目的。

2 主要作用

疏通经络，活血散瘀，调和气血，扶助固本。

3 适用人群

慢性疲劳、免疫力低下、肩颈部不适等人群。

4 操作方法

4.1 准备物品

牛角推拿器、按摩介质。

4.2 操作步骤

暴露需要治疗的部位，然后将适量按摩介质涂于上面。将牛角推拿器附着于涂有按摩介质的特定部位，频率为每分钟 120 ~ 150 次，从下至上推拿，推拿时力度要适中，以受术者感觉舒适为度，每次施术涂搽介质 3 次，推拿 3 次，以皮肤红晕为度。每日 1 次，10 次为宜。

5 禁忌

- a) 慢性疾病病情不稳定者禁用。
- b) 皮肤高度过敏、皮肤病患者禁用。
- c) 精神分裂症、抽搐、高度神经质及不合作者禁用。
- d) 外伤性骨折患者禁用。
- e) 传染性疾病患者不宜用此法，如急性肝炎、肺结核等。

6 注意事项

根据受术者的身体情况选择部位、手法和力度。

苗族抹搽养生保健技术

1 技术简介

苗族抹搽养生保健技术是利用民间常用苗药制成的水剂、粉剂及药膏等，涂抹在人体一定部位，药物通过皮肤的汗窟（汗孔）和毛窟（毛孔）进入机体，以调节脏腑功能的保健方法。

2 主要作用

刺激生灵能，散通气血，舒筋通络。

3 适用人群

免疫力低下、肩颈腰腿痛等人群。

4 操作方法

将生鲜药物捣烂取汁或用药液、药酒、药膏或鲜药片等根据受术者情况选定部位乃至全身涂搽。

5 禁忌

a) 过敏体质、对药液过敏者禁用。

b) 凡疮疡痈疽、皮肤湿疹、皮肤破损、疮面糜烂之处、骨折患者及孕妇等禁用。

6 注意事项

施术者修剪指甲、清洁双手。

苗族掐脊捏筋养生保健技术

1 技术简介

苗族掐脊捏筋养生保健技术是通过反复掐捏脊柱两侧皮肤或筋脉，以达消隔食、散气血、通络止痛的一种保健方法。

2 主要作用

健脾消食，活血定痛，舒筋通络，辅助生灵能。

3 适用人群

消化不良腹胀、慢性疲劳、失眠、免疫力低下等人群。

4 操作方法

4.1 重掐法

受术者取坐位或俯卧位，施术者剪去指甲，找准部位，叉开虎口将拇指和食指分开，用两大拇指指尖掐紧受术部位两侧，从上至下来回重掐，往复数次，以寻要穴。每次重掐时都要询问受术者是否有舒适感。如果有舒适感痛势即消，称为得气。

4.2 重拿法

找准部位，用双手拇指、食指、中指和无名指共同用力，重拿两条粗大的筋腱，由下至上，再由上而下提拿，反复寻找要穴。得气后再重拿数次，然后用手轻揉被提拿部位，缓解肌腱，促使气血通调。

4.3 重按法

找准部位，双手握拳，用突起的第二指关节骨顶住受术者的脊柱两边部位的粗大筋腱，先由下而上，再由上而下重按，每重复一下都要向脊骨滑动少许，得气后反复重按数次，然后用手轻揉被按部位。

5 禁忌

年老体弱者、孕妇和小儿，外伤性腹痛、肠穿孔、弥漫性腹膜炎、肠梗阻、腰扭伤等腰背部有病变者不宜使用。

6 注意事项

年老体弱者、孕妇和小儿不宜手法过重。

苗族揪痧养生保健技术

1 技术简介

苗族揪痧养生保健技术是通过捏拿儿童长强穴至大椎穴之间督脉附近的皮肤，使脏腑调和，食消积去，食欲改善，进而达到强壮体质目的的一种保健方法。

2 主要作用

调和脏腑，消食去积。

3 适用人群

小儿消化不良、隔食、小儿厌食、小儿感冒、中暑、痧症等。

4 操作方法

施术者将中指和食指弯曲如钩状，蘸水反复夹揪局部皮肤，至局部皮肤瘀血青紫为度。

5 禁忌

久病年老体弱者、孕妇腰腹部、出血性疾病患者、凝血功能障碍者、局部皮肤破溃者等禁用。

6 注意事项

痧痕一般5~7天自动消退，在前一次揪痧所留下的痧痕未完全消退前不要急于再揪；揪痧时和刚揪完痧后揪处皮肤会出现火辣辣的疼痛感，并且痧条摸上去会有鼓鼓的感觉，这些反应属正常现象；一般发痧严重者痧条会出现紫黑色的疱。

苗族滚（履）蛋养生保健技术

1 技术简介

苗族滚（履）蛋养生保健技术是苗族民间常用方法，通过用鸡蛋、银戒指、艾叶等在体表相关部位刮拭，达到疏通经络、活血化瘀、促进新陈代谢、调节免疫的目的。

2 主要作用

活血化瘀，祛邪排毒，益气扶正，理筋通络。

3 适用人群

感冒、发热、慢性疲劳、失眠、免疫力低下等人群。

4 操作方法

4.1 准备物品

蛋数枚（优先选择鸡蛋，鸭蛋和其他禽蛋亦可）；银戒指 2 枚；苗药鲜艾叶、鲜石菖蒲等。

4.2 操作步骤

a) 在锅内放冷水，取新鲜的鸡蛋数枚与苗药放入锅内同煮。

b) 取热鸡蛋 2 个，去壳及蛋黄，分别将银戒指包在 2 枚蛋白内，用棉布包裹好，趁热在受术者的额部、胸部、背部、腹部、手足心等部位顺时针来回滚动，直到微出汗或小儿皮肤微红为止。

c) 每次半个小时，每日 1 次或早晚各 1 次。

d) 操作后令小儿饮适量温水，以助体内毒素物质排出。

5 禁忌

皮肤病患者，皮肤破溃处禁用。

6 注意事项

应注意蛋的温度，以患者能忍受为宜，避免烫伤。

苗族牛角罐养生保健技术

1 技术简介

苗族牛角罐养生保健技术是用牛角罐在体表相关部位拔罐，是民间常用的保健方法。

2 主要作用

活血化瘀，祛邪排毒，益气扶正，理筋通络。

3 适用人群

肩颈腰腿疼痛、免疫力低下等人群。

4 操作方法

取适量的 75% 酒精对牛角罐进行消毒，手捏牛角罐尖端的小皮球使罐内形成负压，然后将罐放于施术部位上，留罐 10 ~ 15 分钟，每天 1 次。

5 禁忌

a) 皮肤有损伤，感染严重者禁用。

a) 头面部慎用。

6 注意事项

留罐时间不宜过长。



团 体 标 准

T/CMAM H1—2020

回族养生保健技术

2020-12-30 发布

2021-03-30 实施

中国民族医药学会 发布

前 言

《回医养生保健技术》(第一批)(以下简称《技术》)指回医香油药罐镇痛养生保健技术规范。

本《技术》由中国民族医药学会提出并发布。

本《技术》由国家中医药标准化技术委员会归口指导。

本《技术》管理单位为青海省中藏医药管理局,中国民族医药学会回医药标准化研究基地[青海新丝路回医药研究院(青海红十字医院回医科、青海省门源回族自治县回医医院)]。

本《技术》修订、复核、论证、整理、上报人:谭启龙、张建青、单于德、马天龙、马莹、马靖煜、程海珍、马永花、冶俊霞、马丽、左艳芬。

本《技术》主要起草人:谭启龙、马莹、马靖煜、程海珍、马永花、冶俊霞、马丽、左艳芬。

《回医香油药罐镇痛养生保健技术规范》是由中国民族医药学会牵头的回医药标准化研究项目,并得到了2019科技部国家重点研发计划中医药现代化研究《十五个少数民族医防治常见病特色诊疗技术、方法、方药整理与示范研究》(项目编号:2019YFC1712500;课题编号:2019YFC1712501)的项目支持,是指导回医养生保健的技术规范文件。

本《技术》为回医临床医护人员及养生保健技术人员提供了养生保健、防病、治病的回医香油药罐镇痛技术操作规范与方法,规范其养生保健行为,提高回医养生保健技术水平与科研教学水平。本《技术》体现回医传统养生保健技术的简、便、效、廉的特点,可操作性强,具有指导性与实用性,适用于回医养生保健、医疗、教学、科研及相关管理人员,可作为养生保健技术规范和质量控制的主要参考依据。本《技术》是国家中医药管理局医政司委派中国民族医药学会设立开展的民族医药标准化项目,本《技术》自2018年启动以来,由中国民族医药学会回医药标准化研究基地(青海新丝路回医药研究院〈青海红十字医院回医科、青海门源回族自治县回医医院〉)负责《回医养生保健技术规范》起草工作,在项目组由负责人谭启龙院长牵头,10余名回医药工作人员参与下,本着为广大民族地区提供一批耳熟能详、通俗易懂、能够学、学得会、用得着的成熟的回医养生保健技术,满足民族地区日益增长的健康需求,更好地保持和发挥民族医药的特色优势的工作目标,完成了第一批9项回医养生保健技术的筛选、整理与推广,并制定了各技术的标准操作规范。经过中国民族医药学会组织的专家组三次论证、审修,我们根据学会专家组意见,结合青海省民族医药工作实际,按照技术成熟、风险小、效果明显和学得会、用得着的遴选工作原则,在9项回医养生保健技术基础上,进行多次整理、提炼,起草了回医香油药罐镇痛养生保健技术规范。《技术》编制的技术与体例,参照中国民族医药学会提供的养生保健技术规范文本的体例进行编写。

2019年10月24日,中国民族医药学会在四川成都召开民族医养生保健技术专家论证会,对各民族医养生保健技术规范进行论证。会后根据专家意见再次组织修改。最后,由中国民族医药学会回医药分会组织回医药分会标准化委员会专家进行审定,上报中国民族医药学会。

本《技术》得到中国民族医药学会、中国民族医药学会回医药分会、青海省中藏医药管理局、青海省海北藏族自治州门源回族自治县卫生与健康局领导的重视与支持,相关专家对《技术》提出许多建议与宝贵意见,特此致谢!

目 录

T/CMAM H1—2020 回族香油罐镇痛养生保健技术	58
------------------------------------	----

全国团体标准信息平台

回族香油罐镇痛养生保健技术

1 技术简介

回族香油罐镇痛养生保健技术系回族民间常用止痛方法，通过香油和葱籽烟在罐内加热，以起到温经通络、消炎止痛的效果。

2 主要作用

温经通络，消炎镇痛。

3 适用人群

头痛、头晕、牙痛、三叉神经痛等人群。

4 操作方法

a) 在准备好的罐子内抹上适量香油。

a) 将葱籽放在平底锅上烧烤、碳化，或将葱籽放在炭火上，当葱籽烧焦冒烟时，将罐子扣在烟雾上1分钟左右，再将罐子迅速扣在患侧耳郭上，同时对耳郭周围用生面团或毛巾围裹严实，侧卧3~5分钟。

5 禁忌

耳郭周围皮肤有溃烂等禁用。

6 注意事项

a) 对香油过敏者慎用。

b) 小心置罐，切勿烫伤耳郭皮肤。



团 体 标 准

T/CMAM T44—T52—2020

土家族养生保健技术

2020-12-30 发布

2021-03-30 实施

中国民族医药学会 发布

前 言

《土家族养生保健技术》(以下简称《技术》)包括土家族波立日尔书底底艺(脐部提风)技术、土家族日阿列右保诊聂拉(蛋滚)技术、土家族切被不次砍艺(扑灰碗)技术、土家族色提壳古保聂西(竹筒滚熨)技术、土家族爬泽补诊聂细(足部保健)技术、土家族克尔思务诊聂细(艾灸)技术、土家族筋补六诊聂细(刮筋)技术、土家族坡尔体克尔阿汝筋克欵尺诊聂拉(翻背掐筋)技术、土家族米梯苦哈诊聂细(牛角罐)技术9种土家族养生保健技术规范。

本《技术》由中国民族医药学会提出并发布。

本《技术》由国家中医药标准化技术委员会归口指导。

本《技术》管理单位为湖南省中医药管理局,中国民族医药学会土家族药标准化研究基地(湖南省民族中医医院〈湘西土家族苗族自治州民族中医院〉)。

本《技术》修订、复核、论证、整理、上报人:谭晓文、田华咏、彭云、周明高、王小军、李萍。

本《技术》主要起草人:田华咏、李萍、谭晓文、田兰、周明高、王小军、杨黛仙、吴一振、王鹏、向洪彪、周青松。

土家族波立日尔书底底艺(脐部提风)技术等9种土家族养生保健技术规范是由中国民族医药学会牵头的土家族药标准化研究项目,并得到了2019科技部国家重点研发计划中医药现代化研究“十五个少数民族医防治常见病特色诊疗技术、方法、方药整理与示范研究”(项目编号:2019YFC1712500;课题编号:2019YFC1712501)的项目支持,是指导土家族养生保健的技术规范文件。

本《技术》为土家族临床医护人员及养生保健技术人员提供了养生保健、防病、治病的土家族波立日尔书底底艺(脐部提风)技术、土家族日阿列右保诊聂拉(蛋滚)技术、土家族切被不次砍艺(扑灰碗)技术、土家族色提壳古保踏聂西(竹筒滚熨)技术、土家族爬泽补诊聂细(足部保健)技术、土家族克尔思务诊聂细(艾灸)技术、土家族筋补六诊聂细(刮筋)技术、土家族坡尔体克尔阿汝筋克欵尺诊聂拉(翻背掐筋)技术、土家族米梯苦哈诊聂细(牛角罐)技术9种土家族养生保健技术操作规范与方法,规范其养生保健行为,提高土家族养生保健技术水平与科研教学水平。本《技术》体现土家族传统养生保健技术的简、便、效、廉的特点,可操作性强,具有指导性与实用性,适用于土家族养生保健、医疗、教学、科研及相关管理人员,可作为养生保健技术规范和质量控制的主要参考依据。

本《技术》是国家中医药管理局医政司委派中国民族医药学会设立开展的民族医药标准化项目,本《技术》自2018年启动以来,由中国民族医药学会土家医药标准化研究基地[湖南省民族中医医院(湘西土家族苗族自治州民族中医院)]负责《土家族养生保健技术规范》起草工作,在项目组负责人田华咏研究员、谭晓文主任医师牵头,50余名土家医药人员参与下,本着为广大民族地区提供一批耳熟能详、通俗易懂、能够学、学得会、用得着的成熟的土家医养生保健技术,满足民族地区日益增长的健康需求,更好地保持和发挥民族医药的特色优势的工作目标,完成了第一批18项土家族养生保健技术的筛选、整理与推广,并制定了各技术的标准操作规范。经过中国民族医药学会组织的专家组三次论证、审修,我们根据学会专家组意见,结合湖南省、湘西自治州民族医药工作实

际，按照技术成熟、风险小、效果明显和学得会、用得起的遴选工作原则，在 18 项土家族养生保健技术基础上，进行多次整理、提炼，起草了土家族波立日尔书底底艺（脐部提风）技术等 9 项养生保健技术规范。湖南省民族中医医院（湘西土家族苗族自治州民族中医院）的民族医药专家、临床医师及专业技术人员，负责起草该 9 项养生保健技术规范和制修订工作。《技术》编制的技术方法与体例，参照中国民族医药学会提供的养生保健技术规范文本的体例进行编写。2019 年 10 月 24 日，中国民族医药学会在四川成都召开民族医养生保健技术专家论证会，对各民族医养生保健技术规范进行论证。会后根据专家意见再次组织修改。最后，由中国民族医药学会土家医药分会组织土家医药分会标准化委员会专家进行审定，上报中国民族医药学会。

本《技术》得到中国民族医药学会、中国民族医药学会土家医药分会、湖南省中医药管理局、湘西土家族苗族自治州卫生与健康委员会领导的重视与支持，相关专家对《技术》提出许多建议与宝贵意见，特此致谢！

目 录

T/CMAM T44—2020 土家族小儿脐部提风养生保健技术	63
T/CMAM T45—2020 土家族蛋滚养生保健技术	65
T/CMAM T46—2020 土家族扑灰碗养生保健技术	67
T/CMAM T47—2020 土家族竹筒滚熨养生保健技术	68
T/CMAM T48—2020 土家族足部养生保健技术	70
T/CMAM T49—2020 土家族艾灸养生保健技术	72
T/CMAM T50—2020 土家族刮筋养生保健技术	75
T/CMAM T51—2020 土家族翻背掐筋养生保健技术	77
T/CMAM T52—2020 土家族牛角罐养生保健技术	79

土家族小儿脐部提风养生保健技术

波立日尔书底底艺 boxlirrefsuxdi xdir Y1

1 技术简介

土家族小儿脐部提风养生保健技术是湖南省永顺县老土司王城祖传十九代的周氏土家医儿童保健技术。周氏小儿提风养生保健技术是以土家医药基本理论为指导，根据儿童生理特征及保健需求而选药配方，在几百年的保健实践中总结凝练出的小儿保健技术。其是将土家药经特殊加工后，以药蛋为介质直接敷贴于儿童肚脐上，通过药物熨脐，以温“中元”之脏器，和畅筋脉，使精、气、血布输于机体，调整或改善“三元”脏器功能，祛除“中元”的风气之毒邪，达到保养“元气”目的的一种土家族传统保健技术。

2 主要作用

提出体内中元之风毒邪气，卫固元气，促进胃肠运化，改善小儿消化功能。

3 适用人群

0～14岁儿童，因小儿消化不良、腹泻或惊吓后所致体弱或免疫力低下的儿童。

4 操作方法

4.1 材料

4.1.1 药物

大路边黄、小路边黄、地三甲、熟幽子（小儿走胎，停食病处方）。

4.1.2 辅助材料

鸡蛋、桐油。

4.2 保健部位

小儿肚脐处。

4.3 操作步骤

4.3.1 鲜药使用方法

a) 药物：鲜品（洗净）放入擂钵中擂烂。

b) 鲜鸡蛋一个，煮熟，去壳。用刀切除 1/3，去掉蛋黄。

c) 用白纸制一个漏斗形的纸筒，约铅笔体大。纸筒漏斗朝上，滴入桐油约 15 滴，然后将漏斗纸筒封闭。

d) 点燃油纸筒，将加热的桐油缓慢地滴入蛋孔中的药物上，待桐油浸入药物后，灭掉油纸筒火。然后施术者用手指触摸蛋孔内的药物表层，待温度适宜（约 40℃）后，将蛋药敷贴在肚脐上 30 分钟即可。半岁以上小儿敷贴可适当延长 10 分钟。敷贴后，嘱陪护人员用手固定好药蛋，以免滑落。

e) 每天 1 次，3 次为 1 个保健周期。

4.3.2 药物干品使用方法

大路边黄、小路边黄、地三甲、熟幽子干品，研末备用。用干品 6g，用“剩饭”，即吃剩的米饭调和，以桐油将药饭炒热，医生用手将饭捏制成像小杨梅一样大的饭团，温度以受术者能耐受为度，外敷在肚脐处，用纱布包扎固定。保留 4 小时。每日 1 次，连敷 3 次。

5 禁忌

皮肤过敏、肚脐周围有炎症及糜烂渗出性皮肤病者禁用。

6 注意事项

a) 施术场所应清洁、安静，治疗室温度以 24℃ 左右为宜。冬天寒冷时，有条件者在空调房进行。农村可在火炉或电炉边实施，以防寒冷而引起着凉、感冒。

b) 在施术时，陪护者可用手覆盖药蛋使其固定，以防小儿因哭闹将敷贴药蛋用手抓落或滑脱。

c) 鲜药应先洗净，后捣烂，以防鲜药因不干净而引起皮肤过敏或感染。

d) 小儿肚脐及皮肤娇嫩，药量一般宜小，敷贴时间不宜过长。鲜品敷贴一般为 30 分钟，干品敷贴一般以 4 小时为宜。

e) 小儿如有皮肤过敏、腹部皮肤破损、腹部皮肤生疮疡者，不宜进行药物敷贴。

f) 在敷贴药蛋时，注意药蛋的温度，切记勿伤及小儿肚脐皮肤。敷贴前医者应用拇指测试药蛋的温度，温度以受术者能耐受为宜。

7 施术后可能出现的异常情况及处理措施

偶有小儿出现皮肤过敏及湿疮等应停止药物贴敷，如出现皮肤瘙痒者可用抗过敏药物治疗。

土家族蛋滚养生保健技术

日阿列右保诊聂拉·Rarlier gux loxzenx nier xif

1 技术简介

土家族蛋滚养生保健技术是流传于土家族民间的保健术。其所用材料简单适用，就地取材。主要材料为新鲜优质的家禽鸡所产的卵，多用鸡蛋（鸭蛋、鹅蛋次之，没有鸡蛋，其他家禽蛋可代用）。加工时用清水或配以土家药共煮，熟后趁热置于患处，旋转滚动，利用蛋的热力作用祛除寒邪毒气，达到保健目的。

传统土家族蛋滚养生保健技术所用主要材料鸡蛋，以稻谷、玉米、小麦、荞麦等粮食为饲料喂养或自然放养鸡所生的蛋为原材料。鸡蛋性味中和，有温中益气、养血、散寒息风、消瘀止痛、养颜祛斑等保健功效。

2 主要作用

温中益气，散寒息风，消瘀止痛，养颜祛斑。

3 适用人群

- a) 体弱、虚劳小儿（隔食，停食、泄泻、惊吓）。
- b) 各年龄组脾胃虚寒所致的寒性腹痛、稀便等不适者。
- c) 各年龄组因寒邪所致的冷性风气痛者。
- d) 妇女面部美容，养颜祛斑。

4 操作方法

4.1 常用器具

4.1.1 材料

家禽蛋，首选鲜鸡蛋。没有鸡蛋可用鲜鸭蛋、鹅蛋代替。

4.1.2 主要药物

选择具有温经散寒、活血通络、祛风除湿的土家药。如大路边黄、苏叶、散血草、熟幽子等。

4.2 操作方步骤

4.2.1 药蛋制作

将所需药物和蛋洗净，放入清洁砂锅，加清水适量，用文火煮熟，备用。

4.2.2 用法

将热药蛋取出，药蛋温度以不烫手为宜，约40℃。医者用手将药蛋放在所实施保健部位反复滚动，温度降低再换一枚药蛋。反复滚动，每次约15分钟。

5 禁忌

皮肤疮疡、皮肤溃破者禁用，肠道蛔虫病、大便干结、实热病证患者等禁用。

6 注意事项

根据年龄、皮肤状态及机体对温热的敏感程度选择适宜温度，以患者能耐受为度，温度过低达不到保健效果，温度过高容易引起皮肤意外烫伤。施术时，施术者以手握蛋试温，以受术者能耐受为宜。

7 施术后可能出现的异常情况及处理措施

a) 在实施蛋滚养生保健技术中，严格掌握温度，防止烫伤。如偶因个体皮肤差异，或热蛋温度过高，引起灼伤或烫伤，应及时外涂烧烫伤药膏，预防感染。

b) 由于体质差异和变应原的不可预见性，偶见局部皮肤过敏，应立即停止蛋滚术的实施，严重者及时就诊。

土家族扑灰碗养生保健技术

切被不次砍艺·qierbifburcifkanx YI

1 技术简介

土家族扑灰碗养生保健技术是流传于土家族民间的一种保健技术。其是用热草木灰或药末加热作为介质，装入中号瓷碗内，用土家湿家机布（民间称土布）或湿巾将碗口包扎，热熨局部，借助药物及温度等作用，使气、血、筋脉流通的一种传统养生保健术。

2 主要作用

祛寒湿，通经络，活血止痛等。

3 适用人群

因风、寒、湿毒凝滞体内引起的寒性不适，如风湿痹痛、关节僵硬不适、寒性腹痛、稀便者及妇女少腹冷痛等人群。

4 操作方法

4.1 常用器具

4.1.1 材料

紫末灰（燃烧后的热灰、温度约 70℃）或炒热药末 300g，瓷碗 1 只，家机布或毛巾 1 块（1 平方尺）。

4.1.2 制作

热紫末灰或热药末盛于碗中（灰与碗口平），将家机布或毛巾在冷水中浸湿，用湿布盖在碗口上，然后倒扣，用湿布将碗口包好，四个边角打结固定，即为灰碗。

4.2 部位选择

腹痛、腹泻，选择肚腹、胃脘部；关节痛、腰腿痛，选择疼痛部位。

4.3 操作步骤

受术者平卧或仰卧，操作者将灰碗盖湿布面平放置在受术者的局部。操作者持灰碗在施术部位左右、上下来回推动，旋转推动频率约为每分钟 20 次。施术时间 1 次 15 分钟，每日 1 次，5 次为 1 个疗程。施术中若碗中灰冷或土布干了，可更换灰碗，继续施术。

5 禁忌

- a) 外感发热者禁用。
- b) 皮肤炎症，疮、疮、疖、流痰等热性疾病患者禁用。

6 注意事项

- a) 掌握好碗中灰的温度，以皮肤耐受为宜。若温度过低，达不到保健效果。
- b) 注意灰碗口的湿布要捆紧，不要让热灰末外漏，避免烫伤皮肤。

7 施术后可能出现的异常情况及处理措施

如受术者出现灼伤，应立即停止施术，外敷烫伤药物等常规处理。

土家族竹筒滚熨养生保健技术

色提壳 古保踏 聂西·ser tir ker gux lox taf niex xix

1 技术简介

土家族竹筒滚熨养生保健技术是传自古代下溪州（今湘西酉水中下游古丈县）土家族民间的一种保健技术。其利用竹筒的通透性，使药筒内贮药物渗出，施布于皮肤，经透皮渗入机体，起到保健的作用。这是通过用竹筒施以温熨、敲拍、滚揉、点按，闪火罐等物理方法，集药物、推拿点穴、温热于一体的土家族特色传统保健技术。

2 主要作用

通筋脉，赶气血，散寒毒，消风毒，赶湿毒，消肿痛等。

3 适用人群

- a) 阳气虚弱、喜热怕冷的中老年人群。
- b) 手足肿胀、颈肩腰腿痛、腹肚痛、痛经等人群。
- c) 肢体偏瘫痿废者。

4 操作方法

4.1 常用器具

4.1.1 材料

竹筒、白酒、药材。

4.1.2 竹筒的制作

a) 取长 30cm 左右的水竹，两端距竹节 5～7cm 处锯断，用刀削去竹青皮，刮削平整，以尖刀或钻头从一端竹节中隔层上钻直径 1～2cm 的小孔。把做好的竹筒放入锅中，文武火煮 2 小时后取出阴干备用。

b) 将阴干的药筒用 200 目砂纸打磨光滑，用晒干的节骨草摩擦抛光。比照竹筒孔径削桃木为塞子，长度为 10cm，用砂纸磨光。

c) 将碾好的药料装入竹筒中，以半筒为准。将 54 度纯粮白酒装入竹筒，用桃木塞塞紧筒孔，摇匀，放入装有药酒的坛中，密封浸泡半个月，备用。

4.1.3 主要药物

剥皮走血、地血香、熟幽子、见肿消、满山香、岩川芎、巴岩香、皮子药、四两麻、铁脚七、救命王、木姜子根、岩菖蒲、七爪风、血三七各适量，共研粗末备用。

4.2 施术部位

头颈、胸背、腰腹、四肢等部位。

4.3 操作步骤

4.3.1 滚法

双手掌心向下握药筒，将药筒横放于患处，力度适中，向前后左右做滚碾运动。初时宜缓、宜轻柔，后渐快、渐施力，以患者感觉舒适为度。每次操作 10 分钟。

4.3.2 敲拍法

施术者手握进药的竹筒端，以适当力度在局部进行敲打拍击，初时宜轻、柔、慢，后渐快、渐施力。切忌用力过猛，造成不必要的损伤。每次操作 10 分钟。

4.3.3 按法

横按法：药筒置于局部或穴位，施术者以掌心向下施力按压，力度由轻到重，以受术者能耐受或得气为度。

竖按法：在进料端塞上圆头桃木塞或消毒纱布，按住施术点，术者手持竹筒上端，向下施力按压。

每按压1分钟1歇，7歇为1次治疗。按压力度适中，避免过分用力造成组织损伤。

4.3.4 揉法

施术者以单手或双手握筒，将药筒贴于局部，适度用力做顺时针或逆时针按揉。每次10分钟。

4.3.5 刮法

取竹筒中药液适量置入碗中，用棉球蘸药液涂于筒身，术者单手或双手握筒，按刮汗法，在头、面、胸、腹、四肢部，由上而下、由近心端向远心端进行推刮。力度适中，刮至皮肤潮红为度，不可刮破表皮。也可在进料端塞上消毒纱布，术者竖握竹筒在治疗部位推刮。

4.3.6 熨法

滚熨法：取白酒100～200mL倒入瓷碗中，点燃。将筒身在火焰上烤热，术者以手试温，以受术者能耐受为度，在局部施滚法。每滚熨一次，可用筒身敲拍患处7次，依法10次滚熨敲拍为1次治疗。

点按熨法：拔去竹筒软木塞，进料口塞满消毒纱布，外用棉布包裹绑扎。酒精炉上烧青陶瓦一块至热，将浸透药液的进料端在青瓦上杵热，施术者以手试温，以受术者能耐受为度，按熨患处或治疗点1分钟，杵按7次为1次治疗。

4.3.7 搓法

手搓法：受术者用手掌心相向夹握药筒做前后搓动，或将药筒放在铺有干净塑料薄膜的平台上，手掌心向下置于药筒上，适度用力做前后搓动。

脚搓法：竹筒平放在铺有干净塑料薄膜的地面，受术者正坐在治疗椅上，赤脚踏在药筒上做前后滚搓运动，搓按适度用力，以接触部位有按压感为度。

5 禁忌

孕妇，慢性病病情不稳定者，恶性肿瘤患者，皮肤有溃疡、红肿热痛者，卒中急性期患者禁用。

6 注意事项

a) 坚持1人1筒，防止交叉感染。用过的药筒常规消毒，再涂药酒，用消毒塑料袋密封包装，贴上患者姓名，在阴凉处保存，不能再放入药酒坛中贮存。

b) 技术操作中，力度的应用当轻重适宜，禁止粗暴用力，以免引起意外损伤，头、颈、胸、腹部应用敲拍法宜谨慎。热熨时，要严格把握温度，以免引起烫伤。药液不可涂搽于溃疡处，防止药液溅入眼中。应用温热滚熨法时，易燃物不可放于酒精炉和燃烧的酒精碗边，以免引发火灾。

7 施术后可能出现的异常情况及处理措施

a) 异常情况：在操作过程中可能偶见晕厥、皮肤过敏、局部烫伤等情况。

b) 处理措施：

——晕厥：多由过饱、过饥、过渴、疲劳和情绪紧张所致。施术前需先休息10～30分钟，饥、渴、饱胀情况需先改善方可实施。出现晕厥立即停止施术，让患者在通风处平卧休息，给予温开水或温葡萄糖、白糖水口服。重者点按水沟、合谷、内关、涌泉等穴。

——皮肤过敏：出现皮肤过敏，应即停止施术，严重者及时前往医院就诊。

——局部烫伤：烫伤多由热熨时温度掌握不当所致，术者应以手试温，以受术者能耐受为度。轻者烫伤涂用烫伤膏即可，严重烫伤及时前往医院就诊。

土家族足部养生保健技术

及爬泽补诊聂细·jirpar cerbux zenx nier xif

1 技术简介

土家族足部养身保健技术是土家族民间应用广泛、历史悠久、简便实用的传统保健技术。土家医认为，脚底与人体三元紧密相连，又称人体的“小三元”。通过泡脚按压足部穴位使足部皮肤毛孔开放，加快精、气、血循环，促进气血的运行、筋脉畅通，达到健康目的。该术是用土家药加水煮沸，或药物直接加热水浸泡足部，同时按压足部穴位的一种土家族传统保健方法。

2 主要作用

通经活络，行气止痛，解表散寒，祛湿排毒，改善睡眠，消除疲劳，局部除臭止痒。

通过药物、热水浸泡加足底按摩三法一体的共同作用，促进人体气、血、精的循环以滋养三元脏器，增进体内新陈代谢，提高人体的免疫能力以达身体健康、延年益寿。

3 适用人群

中老年人群或体寒年轻人。

4 操作方法

4.1 常用器具和药物

4.1.1 常用器具

泡脚容器，以木制脚盆或木桶为佳。泡脚木盆的直径以纳入双脚为宜，一般直径为 30～35cm，脚盆高度在 15cm 左右。木桶高度一般在 30cm 左右，木桶直径同木盆直径，适用于高位泡脚。

4.1.2 主要药物

根据病证配方，加工成汤液备用。

4.2 操作步骤

4.2.1 水温

热水泡脚水温以受术者能耐受为度。水温不宜过高，以免烫伤皮肤。

4.2.2 泡脚方法

将药液倒入木盆内，加温水，手试水温以受术者能耐受为宜。低位泡脚，水位以浸泡踝关节为度。双脚伸入脚盆中浸泡，时间为 25 分钟。浸泡过程中适时加热水以保持水温。双脚浸泡 5 分钟后，用手或毛巾反复搓揉脚背、脚心、脚趾数十次，再用双脚互相搓擦脚背、脚心。高位泡脚（用木桶盛热水，水浸泡在小腿肚上部）时，可用手或毛巾搓揉小腿肚及下肢的一些穴位，如三阴交、足三里等，搓揉至皮肤发热、发红，以增强泡脚效果。结束后用毛巾擦干，穿袜保暖。

4.3 保健部位

双脚掌，双下肢（膝关节以下）。

4.4 泡脚方

4.4.1 御寒方

组成：生姜、地胡椒、葱白各适量。

用法：将上药切碎放入锅中，加水煮沸 3 分钟，兑温水后泡脚。

功效：该方有祛风散寒预防风寒感冒之作用。

4.4.2 暖肚方

组成：干姜 10g，干川椒 3g。

用法：上药加适量水煎煮，取药水兑温水，泡双脚。每次 25 ~ 30 分钟，1 日 1 次。

功效：预防寒性腹痛、胃脘痛。

4.4.3 通便方

组成：狗屎柑（干品）15g，大黄 10g，麻仁 6g。

用法：上药用水煎沸 20 分钟，取药液泡脚 20 分钟，1 日 1 次。

功效：调肠通便，可预防便秘。

4.4.4 驱痒方

组成：苦参、河柳树叶、土懂皮、土大黄各适量。

用法：上药加水煎 10 分钟，取药水泡脚，1 日 1 次。

功效：预防烂脚叉（脚癣）。

5 禁忌

- a) 有严重心血管疾病患者禁用。
- b) 各种出血病证，如吐血、呕血、便血、鼻出血等患者禁用。
- c) 急性重型肝炎、严重肾功能衰竭、流痰（相当于骨髓炎）、癆瘵（相当于结核性关节炎）、活动性肺结核患者禁用。
- d) 妇女经期、孕妇禁用。
- e) 皮肤病患者禁用。
- f) 虫蛇咬伤、水火烫伤、足部外伤患者禁用。

6 注意事项

- a) 泡脚前，详细询问病史，有皮肤过敏者禁忌使用。
- b) 药物泡脚前先用清水清除脚部的污垢、汗渍，待脚掌清洁后再用温药水泡脚。
- c) 饭前、饭后 1 小时，或过饱、过饥，或过度疲劳者、酒醉后均不宜泡脚。
- d) 泡脚时若出现头晕、心慌、面红、异常出汗等症状，应暂停泡脚。
- e) 泡脚时出现瘙痒、斑丘疹等药物过敏反应者，应停止泡脚。
- f) 泡脚时脚部行按摩时，手法不宜过重，忌用力搓擦皮肤，防止擦伤皮肤。

7 施术后可能出现的异常情况及处理措施

- a) 温水泡脚时，由于脚部血管扩张，使头部血液供应减少，受术者治疗完毕后马上起立，会出现大脑缺血缺氧而引起头晕或直立性低血压。应嘱受术者静坐或卧床休息，喝温开水或糖水，之后缓缓起立。
- b) 温水泡脚中，若受术者出现足部灼痛现象，应停止温水泡脚。

土家族艾灸养生保健技术

克尔 思务诊聂细 · Kexsix wuf zenx nier xif

1 技术简介

土家族艾灸养生保健技术是土家族民间的一种传统治病与康养的技术。其方法是用干燥艾叶及配伍药物共同制成艾绒，置于体表穴位或保健穴位处行灸法，通过对穴位或施术部位施灸，使艾灸的温热直接作用于局部，以改善各种寒性病证引起的身体不适等。

本法主要药物为艾绒、麝香，将艾绒与麝香末混合拌匀，捏成小团。烧艾时直接将艾团置于体表穴位或保健处行艾灸。土家族艾灸方法较多，分为直接烧艾法和间接烧艾法，间接烧艾法又分为隔盐烧艾法、隔蒜烧艾法、隔姜烧艾法、隔附片烧艾法、搓艾成条的悬空灸等技术手法。土家族艾灸养生保健技术在民间应用广泛，既养生又保健，故有“一艾烧百岁”的美誉。

2 主要作用

温经赶寒，活血通脉，散风祛湿，暖脏补虚，补气固脱，消肿散结，拔毒泻火，通畅气机。

3 适用人群

虚寒人群。

4 操作方法

4.1 材料

艾叶、麝香。

4.2 艾绒的制作

将艾叶放于锅中，微火焙干，用手搓成绒状或放入擂钵中轻擂，用细筛筛去艾绒中的杂质和灰末，所得松软的纤维状物即艾绒。将麝香末加入艾绒中拌匀，捏成黄豆大小的药团即为艾绒团，备用。

4.3 操作步骤

4.3.1 部位选择

根据保健需要，选定一个或多个部位，位置准确，用水笔做好标记。

4.3.2 直接烧艾法

将已配制的艾绒用手揉成黄豆大小的圆形艾团，要求下圆上尖，外形呈圆锥状。根据病情、患者体质和对烧灼疼痛的耐受力等因素，酌情决定艾团的大小，小者如麦粒，大者如枣核。在选好的穴位上涂清水或盐水，也可用桐油、蜂蜜、凡士林。将艾团粘于穴位上，点燃线状香，待无明火时，以香火引燃艾团尖端，边烧边吹，并用手在艾团周边轻轻摸按皮肤，以分散患者的注意力，消除其紧张情绪。待艾团即将燃尽、患者有灼热疼痛感时，术者以拇指指腹蘸少许清水快速压在燃烧的艾团上，稍压片刻，火熄为度，也可用硬币做的烧艾按火器蘸水将艾火按熄，此为一爿。

4.3.3 间接烧艾法

间接烧艾法是指艾团的艾火因隔离物而不直接与皮肤接触，土家族又叫隔火烧艾法、隔物烧艾法、隔药烧艾法。在施术穴位或部位以鲜药片为介质，艾团置于介质上点火烧灸。常用的有隔姜烧艾法、隔盐烧艾法、隔蒜烧艾法、隔附片烧艾法等。此方法具有药物贴敷与灸温热疗的双重作用。

4.3.3.1 隔姜烧艾法

切取厚6~9mm的鲜生姜片，用粗针在姜片上穿刺若干小孔。将姜片置于治疗部位，上置艾团烧治。以受术者有热感、局部皮肤红晕出汗为度。如热不能忍，则暂时移起姜片，温度稍减再贴上烧治。根据情况，可反复施治，以5燂为宜。本法多用于腹泻、腹痛、冷风气肿痛、面瘫和着凉闭汗症等。

4.3.3.2 隔蒜烧艾法

紫皮五月蒜头，切成3~5mm的薄片，穿刺数孔，置于局部，上放艾团点燃施治。每烧三五燂则换去蒜片，每个部位可烧6~9燂。本法多用于痄子、疮痈、癩病、虫毒伤等。

4.3.3.3 隔盐烧艾法

此法多用于肚脐。先将草纸浸湿，铺在肚脐眼内，用细盐填平，其上再垫穿孔薄姜一片，置艾团于姜上烧治，患者感觉疼痛则用镊子夹去艾团，重新烧治，燂数多少视病情而定。本法多用于痢红白痢、霍乱症、四肢厥冷、虚脱、中风等。

4.3.3.4 隔附片烧艾法

八厘麻子根（鲜附子）切薄片穿孔，烧治方法如隔姜烧艾法。也可用生附子粉加面粉，用水或甜酒汤调和做饼穿孔，厚6~9mm，烧艾方法如隔姜烧艾法。本法多用于肾气不足引起的体弱多病者的康复与保健。

4.3.3.5 隔葱烧艾法

韭菜或葱白适量，鲜捣如泥，敷于肚脐上，葱泥范围盖过肚脐孔一横指。置艾团于上烧治，以受术者感觉腹中温热但局部不疼痛为度，不拘燂数，最多可烧10燂。本法多用于尿闭、体虚、肠胀气不通等。

4.3.3.6 悬空灸法

点燃清艾条，在距施术部位30mm的上方利用艾火的热力进行灸治。鸡啄灸法：在施术部位盖上浸有桐油的草纸，以艾火在纸上抵近拉远反重快速啄灸。药艾熏灸：艾火置于治疗部位下方，用热力和药物烟熏局部以预防疾病。

4.4 施术部位

根据受术者的症状与康复需要，可按三元脏腑互生、互化、互用、互制的关系取穴，如常用循经取穴、隔经取穴、上病下治、下病上治、左病治右、右病治左、腰腹痛取足、头颈胸病取手等。也可据经验治疗穴施治，或以症状最明显处作为施术穴，即以痛为穴等。

5 禁忌

5.1 禁忌人群

孕妇、哺乳期妇女，糖尿病、严重心肾疾病患者。

5.2 禁忌部位

面部不宜用直接烧艾法，以免形成烫伤瘢痕。骨节活动处、心脏等重要脏器部位、乳头、大血管、阴部、睾丸、浅表的筋腱等不宜直接烧艾。

6 注意事项

a) 烧艾时，受术者体位应适当，以舒适和便于烧艾为准，防止艾团脱落烫伤。直接烧艾时，热力较强，应注意防止烧伤皮肤，尤其有感觉障碍的受术者应格外注意。

b) 烧艾应在无风的静室里进行，防止冷风直接吹拂，或吹散体表穴位上正燃烧的艾绒，避免火星灼伤皮肤。

c) 烧艾施术后，忌食生冷。忌冷水洗脸及沐浴，烧治部位不能沾水，也不可抹擦。

d) 烧艾后有痒感不能抓挠，以免感染外毒。烧艾后皮肤起水疱，水疱小者一般1周左右可自行

消失，水疱较大者用消毒针从下方刺破，放出水液，消毒纱布敷盖固定。

e) 烧艾顺序，一般先头后四肢，先上后下，先背部后腹部。烧艾燂数先少后多，烧艾火力先小后大。特殊情况，根据康复与保健需要，施术时灵活掌握。

7 施术后可能出现的异常情况及处理措施

a) 在烧艾过程中，偶可因精神紧张、疼痛、过饱、过饥、过累等发生晕灸现象。临床多见头晕、恶心、面色苍白、心慌气急、出虚汗、手足冰凉等急症表现。一旦出现晕灸，应立即移除燃烧的艾团，停止烧艾，给受术者喝热糖水，并做相应对症处理。

b) 皮肤意外烫伤，用生理盐水清洗创面灰尘，外涂烫伤药膏，防止感染。

土家族刮筋养生保健技术

筋补六诊聂细·jinx buklorzenx nier xif

1 技术简介

土家族刮筋养生保健技术，民间又称刮筋疗法，既是传统养生方法，也是保健技术。该技术是用边缘光滑的专用木质、角质刮筋板，类似中医的刮痧器具，或用古代方孔圆形钱币（俗称小钱）、光洋（银圆，清末及民国钱币）、硬币、汤匙、嫩竹板、木梳背等刮筋器具，蘸取刮筋介质（桐油、茶油、姜汁、烧酒、药酒、清水、药汁、药油、清凉油、凡士林等），在体表筋的循行部位由上而下、由内而外、由近心端向远心端，均匀用力反复单向刮擦，以局部泛红晕或出现紫红色痧斑为度。

土家医所述的筋，分为肉筋、皮筋和麻筋等三大部分，相当于西医人体解剖学的肌腱、筋膜、神经三大组织。土家医认为，筋具有沟通人体三元、贯通脏器、传递信息、调节气血、平衡机体的功能。

2 主要作用

舒筋通络，活血化瘀，赶气排毒，透窍疏经，消肿止痛等。

3 适用人群

各类人群。

4 操作方法

4.1 常用器具

4.1.1 材料

刮筋板，配方介质。

4.1.2 主要药物

根据不同疾病，将不同功效的药物加工为刮筋介质。

4.2 操作步骤

a) 根据受术者证候和保健需求，选择刮筋部位。根据受术部位选择体位，如卧位、坐位等。

b) 施术者在施术部位涂刮痧介质，手持刮筋器具在体表部位先上后下、先轻后重，有序地行刮筋手法，反复数次至体表出现似“痧”样的红或紫色块状或条筋状物。

4.3 施术部位

根据病症及保健需要选择刮筋部位，如颈、肩、背、腹、胁肋、四肢内侧面等。

5 禁忌

a) 有凝血障碍倾向、溶血性疾病、急性传染性痧症、重症心肾疾病、高血压、严重糖尿病、中风急性期患者等禁用。

b) 孕妇、妇女月经期禁用。

c) 皮肤过敏者禁用，皮肤破损处不可使用。

6 注意事项

a) 年老体弱或久病气血大亏者，过饱、过饥、过劳者慎用。

b) 刮筋用具应边缘光滑，边缘粗糙的器具容易损伤皮肤。

c) 刮筋操作时，术者要注意刮筋力度均匀适度，过轻达不到放痧效果，过重容易损伤皮肤。一

般以受术者能够耐受为度。在同一部位刮筋时，必须滚刮到出现痧斑后再滚刮其他部位。

d) 刮筋施术时，要不时蘸介质保持润滑，不能干刮。滚刮时要自上而下，不能逆刮反滚。

e) 刮筋完毕，用卫生纸擦净治疗部位的介质残留物，如油和水。治疗完毕，令受术者穿好衣服，休息 15 ~ 20 分钟。

f) 刮筋后 12 小时内不宜洗澡。

g) 刮筋术后饮食宜清淡，不宜吃油腻荤腥食物，辛辣、生冷食物和烟酒亦当忌用。

h) 第二次刮筋术，应在上次施术部位疼痛消失后再进行（一般 3 ~ 5 天，因人而异）。确因需要提前进行第二次刮筋，应该避开前次施术留下的痧斑。刮筋术后 2 ~ 3 天内施术部位有焦灼疼痛感属于正常现象，不必另行处理。

7 施术后可能出现的异常情况处理措施

a) 在刮筋过程中，如受术者出现心慌、气促、面色改变、出冷汗等异常现象，应立即停止施术，嘱受术者在明亮宽敞通风处平卧休息，饮白糖水或温水。

b) 刮筋时，若力度过重可引起疼痛或皮肤损伤，应休息 3 ~ 5 天再行刮筋。皮肤刮伤者，伤处消毒，涂消炎药膏，用消毒纱布敷盖，胶布固定，以免衣物碰擦和感染。

土家族翻背掐筋养生保健技术

坡尔 体 克尔 阿汝筋 克欵 尺诊聂拉 · Pefitixkex axrux jinx keixcir zenx nier lav

1 技术简介

土家族翻背掐筋养生保健技术，是土家族民间的一种纯手法保健技术，适用于各类人群的养生保健。该技术是施术者对受术者的颈背腰部皮肉筋骨及肋肋间的筋进行掐点按揉、翻转叩拍等手法，也是土家族预防疾病及养生保健的传统方法之一。

2 主要作用

通经活络，健脾消食，赶气散寒，活血止痛，强身健体。

3 适用人群

小儿停食（消化不良）、体弱易外感，妇人痛经，肩颈痛、腰痛、肋气病症等人群。

4 操作方法

4.1 常用介质

香油、茶油、清水、茶水或配制的药酒，作为手法介质。根据受术者具体情况配用对皮肤刺激性小的药水或药酒。

4.2 操作方法

a) 嘱受术者脱去或拉开上衣，充分暴露施术部位。

b) 确定施术体位，一般取伏案坐位或俯卧位。小儿可由亲人端坐面对面将其抱紧。

c) 施术者先用棉签蘸 75% 酒精涂搽治疗部位，然后将介质均匀涂布于施术部位，施术者用双手的拇指和食指分别用力夹住受术者脊柱两侧皮肤，上自颈部，下到尾骶处，有序翻转，连续 10 次，翻背完毕再掐隔筋 1 次。土家医所指“隔筋”，又叫肚干筋，位于两肋下第 5～6 肋骨之间。掐隔筋动作要快，不可用力过猛。每日 1 次。

d) 施术时可根据受术者的保健需求，加用点按相应的背俞穴和夹脊穴及手足经验穴。

e) 在施用翻转、捶背、掐筋的同时，可按揉胸腹穴位以配合，也可对症选用掐手筋、掐脚筋、掐颈根筋进行配合。

4.3 施术部位

颈部，背部，腰部，腹部，肋肋部。根据保健需要，可加用手部、腿足部相应部位和穴位配合保健。

5 禁忌

年老体弱者，急性热性疾病、严重心脑血管疾病、凝血障碍和晚期糖尿病及严重骨质疏松症患者等禁用。

6 注意事项

a) 对小儿施用翻背掐筋疗法时，要求力度适中，小儿皮肤娇嫩，用力过重易引起损伤。

b) 皮肤有疮疱溃疡和褥疮患者应先行治疗，愈后才能施行本法。

7 施术后可能出现的异常情况及处理措施

偶见实施治疗过程中因用力过重、反复次数过多造成组织损伤，出现皮肤发红或疼痛。出现上述现象宜暂停治疗，一般休息 3 ~ 5 天，症状即可消失，也可酌情选用有散血止痛作用的药物涂敷疼痛发红青紫处。

土家族牛角罐养生保健技术

米梯苦哈诊聂细 · miv tixkux har zenx ninx xif

1 技术简介

土家族牛角罐养生保健技术是土家族民间广泛应用的保健技术和养生方法。土家族民间有“扯个火罐，病去一半”的谚语。其操作技法从类型上分为扯火罐、扯热水罐、扯药水罐。本法以水牛角罐、黄牛角罐、羊角罐为主要工具，原理是让燃烧的热力排出罐中空气而产生负压，使火罐吸附于体表，利用热力的温通作用和对局部的温热刺激作用，造成被扯火罐部位的皮肤充血，形成局部人为瘀血，进而产生保健性刺激。

2 主要作用

温通经脉，赶气散寒，赶风，消肿，止痛，活血，退热，散结，除湿，拔毒等。

3 适用人群

- a) 各类人群的养生保健，尤其是各种慢性痛证、颈肩腰腿疼痛、慢性肌肉劳损等患者。
- b) 各种慢性病症的康复，如营养不良、发育迟缓、便秘、盗汗、视疲劳、精气亏虚等。

4 操作方法

4.1 常用器具及药物

4.1.1 器具

水牛角罐，黄牛角罐，羊角罐。

4.1.2 药物

根据病情选择不同的药物，配成不同的药液（如药酒、药水）以浸泡罐体。

4.2 操作步骤

- a) 一般根据病情，选择坐位、卧位等体位。
- b) 施术者一手持罐，一手持点火器具，用明火点入罐中，迅速取出，将罐吸附在体表治疗部位。
- c) 一般吸附5分钟即可取罐。取罐时，用拇指将罐边沿压松，使空气进入罐中方可取下。

4.3 治疗部位

分为两种：一般选择病痛之处为治疗部位，即哪里痛扯哪里，相当于中医以痛为输的阿是穴；在治疗一些比较复杂的疾病时，除选取患处为穴外，还可根据需要选取相应的远处经验穴作为治疗部位。

5 禁忌

- a) 高热神昏、强直抽搐者禁用。
- b) 心力衰竭者禁用。
- c) 孕妇禁用。
- d) 皮肤过敏、水肿及皮肤破溃处禁用。
- e) 患有严重心脑血管疾病，或肝肾功能衰退、躯体浮肿，或有凝血障碍的出血性疾病患者禁用。
- f) 眼睛、耳朵、乳头、前后阴禁用。

6 注意事项

- a) 儿童和老人慎用。
- b) 感觉障碍者慎用。
- c) 室内温度宜在 25℃左右，防止着凉。冬春季扯罐应注意尽量不暴露与保健无直接关系的部位，以防感受风寒。治疗时应避免有风直接吹及受术者，尤其是操作部位，切忌冷风直吹。
- d) 扯罐尽量选择肌肉丰满、皮肤弹性好、毛发少的部位和穴位，以及敏感反应点多的部位。如系扯罐拔毒，可用刀片剃去毛发再扯罐。皮肤破损处、皮肤瘢痕处、皮肤有赘生物处或骨头隆起突出、肉少皮薄筋多之处，均应先行考虑是否适宜扯罐。同一部位再次扯罐，要待前次扯罐留下的瘀斑消退后才能实施。
- e) 一般在饭后 1 小时后进行。应避免过饱、过饥、过劳时扯罐。扯罐前应详细询问受术者有无禁忌病证。
- f) 应去净罐中的热水珠，以免烫伤皮肤。扯罐时动作要求稳、准、快。闪火法扯罐时，引火物不能落入罐中，火焰不能在罐口处灼烧，以免烫伤皮肤。
- g) 扯罐施术过程中，受术者不能随便移动体位，以防罐滑脱。扯罐部位当日不能用冷水洗浴，以防感染。
- h) 取罐时，术者用大拇指按压罐边缘，使空气进入罐内，即可取下。取罐时切忌硬性拉扯，以防扯伤皮肤。
- i) 在进行慢性寒性病证保健时，留罐时间可稍长于其他疾病，以达到“留罐祛寒毒”的效果；急性热性病证用泻性扯罐法时，可用闪罐法，短时间连续多次扯罐，以达到“透气散热”的目的。病情重、病位深及疼痛性病证，扯罐时间宜适当延长；病情轻、病位浅及麻痹性病证，扯罐时间可适当缩短。肌肉丰满、皮肤厚实的部位，扯罐时间宜稍长；肌肉瘦削、皮肤薄软的部位，扯罐时间宜适当缩短。冬春季节天气寒冷时，扯罐时间可适当延长；夏秋天气炎热时，扯罐时间宜酌情缩短。

7 施术后可能出现的异常情况及处理措施

- a) 扯罐施术过程中偶见晕针、晕罐现象，及时拔除针罐，保持轻松，并让受术者舒适平卧休息，给予温热的白糖水。如发生晕厥，则以指代针掐按水沟、素髻、合谷、内关、太冲、足三里等穴位。
- b) 施术过程中偶见皮肤起水疱，一般细小水疱无须特殊处理，待其自然吸收即可。如水疱较大，则用消毒针从水疱下方挑破放水，涂以消炎药膏。偶因施术不慎引起皮肤轻微烫伤可涂以烧伤膏处理。
- c) 取罐后，皮肤出现潮红或瘙痒者，不可用手乱抓乱搓挠，休息 3～5 小时或数日后可自行消退。



团 体 标 准

T/CMAM Q1—Q7—2020

羌族养生保健技术

2020-12-30 发布

2021-03-30 实施

中国民族医药学会 发布

前 言

《羌医药养生保健技术》草案（以下简称《技术》）包括羌族哑筒保健术、羌族音乐保健术、羌族熨烫保健术、羌族药酒按摩保健术、羌族银器刮痧保健术、羌族药浴保健术、羌族打灯火保健术等7项羌医药保健技术操作规范。

本《技术》由中国民族医药学会提出并发布。

本《技术》由中国民族医药学会民族医药标准化技术委员会归口指导。

本《技术》管理单位为四川省中医药管理局，中国民族医药学会羌医药标准研究推广基地（茂县中医医院·羌医医院、成都大学）。

本《技术》起草单位：茂县中医医院·羌医医院、成都大学、茂县人民医院、汶川县中医医院、北川羌族自治县中羌医医院。

本《技术》修订、复核、论证、整理、上报人：李全龙、李志勇、李荣贵、朱伟、颜福君、高玉莲、汤晓雪、谭超毅、张敏。

本《技术》主要起草人：包希福、张和金、王战国、谭刚、朱江、方明、岳青、张晓喻、顾胜、黄通江。

《羌族哑筒保健术》等7项羌医药养生保健技术操作规范是由中国民族医药学会牵头的羌医药标准化研究项目，是指导羌医药养生保健领域的技术规范文件。本《技术》为羌医药养生保健领域提供具有保健功能的羌族哑筒保健术、羌族音乐保健术、羌族熨烫保健术、羌族药酒按摩保健术、羌族银器刮痧保健术、羌族药浴保健术、羌族打灯火保健术等羌医药保健技术操作规范与方法，规范其保健术操作行为，提高羌医药养生保健水平与科研教学水平。本《技术》体现羌医药传统养生保健的简、便、效、廉的特点，可操作性强，具有指导性与实用性，适用于非医疗机构、医疗机构的养生保健、教学、科研及相关管理人员，可作为养生保健领域的技术规范和质量控制的主要参考依据。

2018年7月，在国家中医药标准化技术委员会指导下，由中国民族医药学会羌医药标准研究推广基地（茂县中医医院·羌医医院、成都大学）牵头，组织茂县中医医院·羌医医院、成都大学医学院、茂县人民医院、汶川县中医医院、北川羌族自治县中羌医医院、茂县羌医药传习所、针艾堂诊所、应草堂诊所等医疗机构和医学院相关专家，通过梳理，整理，遴选上报17项羌族养生保健技术，经中国民族医药学会组织专家分别在广西北海、北京、成都先后召开四次专家论证会议，最后于2019年9月25日在成都召开的中国民族医药养生保健技术专家论证会上，从安全性、可控性、可操作性层面确定羌族哑筒保健术等7项羌医药养生保健技术操作规范作为中国民族医药养生保健技术第一批推广技术。

本《技术》得到中国民族医药学会、中国民族医药学会羌医药分会、四川省中医药管理局、四川省阿坝藏族羌族自治州卫生与健康委员会、绵阳市卫生与健康委员会领导的重视与支持，相关专家对《技术》提出许多建议与宝贵意见，特此致谢！

目 录

T/CMAM Q1—2020 羌族哑筒养生保健技术	84
T/CMAM Q2—2020 羌族音乐养生保健技术	85
T/CMAM Q3—2020 羌族熨烫养生保健技术	87
T/CMAM Q4—2020 羌族药酒按摩养生保健技术	88
T/CMAM Q5—2020 羌族银器刮痧养生保健技术	89
T/CMAM Q6—2020 羌族药浴养生保健技术	90
T/CMAM Q7—2020 羌族打灯火养生保健技术	91

羌族砸筒养生保健技术

1 技术简介

羌族砸筒养生保健技术是将牛角、羚羊角制成的砸筒吸附于皮肤表面，通过口吸使内部产生负压，以吸拔皮肤、毛孔、经络、穴位，进而达到保健目的的一种方法。

2 主要作用

舒筋通络，行气活血，解痉止痛。

3 适用人群

头、肩、颈、胸、背部，四肢疼痛、僵硬不适者及疲劳等人群。

4 操作方法

选取、确定好施术部位，罩上砸筒，然后用嘴嚼猪板油皮，使劲吮吸气，同时用舌头推顶油皮，封堵筒顶小孔，如此反复 10 余次后，约 10 分钟，砸筒因负压紧紧吸附在施术部位即可，其他部位的操作同上，每次不超过 3 个部位。留砸筒约 10 分钟，去掉砸筒即可。

5 禁忌

皮肤损伤者、孕妇、婴幼儿禁用。

6 注意事项

- a) 施术中吮吸力度适中，砸筒紧紧吸附在施术部位即可停下。
- b) 施术后注意休息，进清淡、营养饮食，忌烟酒等辛辣、燥热之品。

羌族音乐养生保健技术

1 技术简介

羌族音乐养生保健技术是根据不同体质，采用适宜的羌族传统音乐，将产生的声波、震动波传导给人体，配合双手点按穴位，刺激体表经络腧穴，以达到保健目的的一种保健方法。

2 主要作用

疏通经气，舒筋通络，消除疲劳，解痉止痛，调理脏腑气血。

3 适用人群

疲劳、紧张、焦虑、头痛、头昏、失眠、耳鸣、眼花，颈肩部僵硬、疼痛、酸软不适等人群。

4 操作方法

4.1 头面部

准备好羌族音乐床，播放传统羌族音乐，受术者取俯卧位和仰卧位，按以下顺序点按穴位。

仰卧位：施术者双拇指从受术者印堂穴推运至神庭穴，各 12 次→从印堂穴分推至太阳穴 6 次→从神庭穴推至百会穴 6 次→平揉太阳穴，顺、逆时针各 50 次→平揉耳门穴、听会穴，顺、逆时针各 27 次→平揉翳风穴，顺、逆时针各 50 次→平揉颊车穴，顺、逆时针各 27 次→平揉迎香穴，顺、逆时针各 27 次→平揉睛明穴，顺、逆时针各 50 次→平揉四白穴，顺、逆时针各 50 次→平揉颧髎穴，顺、逆时针各 9 次→平揉阳白穴，顺、逆时针各 27 次→平揉头维穴，顺、逆时针各 27 次→揉压角孙穴、率谷穴，顺、逆时针各 50 次。

俯卧位：揉压脑户穴、脑空穴，顺、逆时针各 50 次→揉压风府穴、风池穴，顺、逆时针各 50 次→揉压翳明穴，顺、逆时针各 50 次。

4.2 颈肩部

准备好羌族音乐床，播放传统羌族音乐，受术者取俯卧位和仰卧位，施术者可根据需要坐或站立于受术者床头或两侧，按以下顺序点按穴位。

俯卧位：从大椎穴循揉至至阳穴 6 次→从大杼穴循揉至膈俞穴 6 次→从附分穴循揉至膈关穴 6 次→拇指循推双侧胸段夹脊穴 9 次→从风府穴循揉至大椎穴 6 次→循揉颈夹脊穴，往返 3 次→循揉颈膀胱经线，往返 3 次→平揉风府穴、风池穴，顺、逆时针各 50 次→捏拿肩井 1 分钟→平揉秉风穴、天宗穴、臑俞穴，顺、逆时针各 50 次。

仰卧位：一手中指切压商阳穴，另一手中指点打肩髃穴 100 次→一手中指切压阳溪穴，另一手掌在肩髃穴循经往返摩推 100 次→一手中指切压二间穴，另一手中指缓缓压放肩髃穴 5 次→一手中指切压三间穴，另一手中指压肩髃行振颤法 90 次→一手中指切压曲池穴，另一手中指平揉肩髃穴，顺、逆时针各 50 次。

5 禁忌

- a) 有出血性疾病患者禁用。
- b) 皮肤疾病患者禁用。
- c) 严重心脑血管疾病、重度骨质疏松症患者禁用。
- d) 孕妇及哺乳期妇女禁用。
- e) 年老体弱者禁用。

6 注意事项

- a) 过饥、过饱、酒后、过度疲劳、精神过度紧张者不宜施术。
- b) 操作时随时观察受术者的反应，及时调整“羌族音乐床”音量大小和振动波强弱。
- c) 施术中应注意手法力度，切勿过重。
- d) 施术前后，受术者要适量饮温开水。

羌族熨烫养生保健技术

1 技术简介

羌族熨烫养生保健技术是将羌族灰包碗、加热的黑白石放于施术部位，借助蒸腾之热气和温通之力，从而达到保健目的的一种保健方法。

2 主要作用

温运通阳，舒经活络，缓解疲劳，减压、舒缓情绪等。

3 适用人群

肩颈、腰背酸痛，失眠、肠胃不适、不思饮食等人群。

4 操作方法

4.1 灰包碗熨烫

受术者仰卧，露出腹部，双腿微屈。瓷碗中装入由羌活、红灰、干姜、花椒、老盐巴煎煮的热水，然后用毛巾覆盖碗口，扎紧后扣在腹部，借助蒸腾的热气，在受术者的腹部按顺时针方向旋转推动，动作轻重和温度的高低由受术者的耐受度而定。一般持续 30 分钟，必要时可重复操作，每天可进行 1~2 次。

4.2 黑白石熨烫

选取黑色或白色石头，在保温炉中加纯净水，将石头浸泡其中，插上电源加热约 20 分钟（温度可根据受术者的承受能力而定，一般不超过 70℃）。待石头温热后取出置于毛巾上，施术者手持热石头以深层肌肉按摩手法滑过肌肤，放松筋骨、肌肉，再根据不同症状，选取不同穴位给予压力刺激，持续约 20 分钟。

5 禁忌

- a) 腹部有皮疹、疮疡者禁用。
- b) 皮肤疾病患者禁用。
- c) 严重心脑血管疾病、重度骨质疏松症患者禁用。

6 注意事项

6.1 灰包碗熨烫

- a) 灰包碗的温度要适宜，不宜过冷，也不宜过烫。
- b) 毛巾要把瓷碗扎紧，不能漏水到受术者的皮肤、衣被上。
- c) 术后注意休息，进清淡营养饮食，忌辛辣、燥热食品。

6.2 黑白石熨烫

- a) 将热石全部浸入水中，一般加入的水量在加热锅容量的 2/3 以上。
- b) 水的温度控制在 70℃ 左右；如果温度超过 70℃，一定要用隔热手套，用长柄木勺将黑白石自加热锅中拿出，先让石头稍微冷却至受术者能耐受的温度，再放于受术者身上。在熨烫按摩过程中，必要时要调整黑白石的温度。
- c) 特别注意要避开骨头凸出部，以防瘀伤。
- d) 放在受术者身上前，务必将黑白石表面残留的水及施术者的手擦洗干净。
- e) 年老体弱者慎用。

羌族药酒按摩养生保健技术

1 技术简介

羌族药酒按摩养生保健技术是采用羌族药酒按摩不适部位，借助药酒和按摩手法通血脉、散寒气、通阳气、行血活络的功效，达到保健目的的一种方法。

2 主要作用

活血化瘀，舒经活络。

3 适用人群

头晕、失眠、头痛、肩颈腰背痛、气血不调、疲劳不适等人群。

4 操作方法

a) 受术者可采用坐位或卧位（以受术者感觉舒适和便于施术者操作为宜）。

b) 按摩时先在疼痛部位涂上羌药酒，然后在施术部位及其周围用拍打提拉等按摩手法，徐徐反复按揉、抚摩。在按揉、抚摩过程中或结束时，可配合捏压、弹拨、捋顺、旋转等辅助手法，以提高通血脉、散寒气、通阳气、行血活络作用。

5 禁忌

a) 头面部、皮肤病患处及皮肤破损处禁用。

b) 湿疹等过敏性疾病患者禁用。

6 注意事项

a) 施术手法先轻后重，临近结束时再逐渐减轻。

b) 外用药酒多含活血化瘀、行血止痛类药物，切忌内服，以免引起中毒反应。

c) 用药酒按摩时，注意不要直接按擦骨凸部，以免损伤骨面的筋膜和骨膜组织。

羌族银器刮痧养生保健技术

1 技术简介

羌族银器刮痧养生保健技术是用羌族银器刮痧板在受术者皮肤相关部位进行刮拭，从而达到保健目的的一种方法。

2 主要作用

活血化瘀，祛邪排毒，益气扶正，理筋通络。

3 适用人群

头、肩、颈、胸、背、四肢疼痛，疲劳、僵硬不适等人群。

4 操作方法

用手指蘸碗中菜籽油，涂在需要施术部位，施术者右手握银器刮痧板，在施术部位由上至下、由近到远反复刮拭，以皮肤出现微红、发紫为度。

5 禁忌

- a) 出血性疾病患者禁用。
- b) 肩颈部皮肤病患处及皮肤破损者禁用。
- c) 身体极度虚弱及重度骨质疏松症患者禁用。
- d) 精神过度紧张者禁用。

6 注意事项

- a) 刮拭的动作要求轻柔有力。
- b) 刮完后立即穿好衣服，避免伤风感冒。

羌族药浴养生保健技术

1 技术简介

羌族药浴养生保健技术是将羌药水盛于器皿内，浸泡身体的某些部位或全身，利用羌药水温对皮肤、经络、穴位的刺激和药物的透皮吸收作用，达到保健目的的一种方法。

2 主要作用

疏风通络，活血化瘀，缓解疼痛。

3 适用人群

头、肩、颈、胸、背、四肢疼痛，疲劳、僵硬不适等人群。

4 操作方法

4.1 全身浴

采用恒温沐浴桶，调节水温至 39 ~ 42℃，加入适量的药酒，根据具体情况进行全身浸泡，每次 30 ~ 40 分钟。

4.2 足浴

采用恒温沐浴桶，调节水温至 39 ~ 42℃，加入适量的药酒进行足浴，每次 30 ~ 40 分钟。

5 禁忌

- a) 有出血性疾病患者禁用。
- b) 皮肤疾病患者禁用。
- c) 严重心脑血管疾病、重度骨质疏松症患者禁用。
- d) 精神过度紧张者禁用。

6 注意事项

- a) 泡浴场地应注意通风良好，但不可受寒。
- b) 泡过药浴以后，在皮肤发红、发热状况没有消退之前，不适宜继续泡浴；勿使用任何护肤品和化妆品。
- c) 先淋浴后泡浴，或先洗头 and 脸再进入木桶泡浴，浴后无须再冲洗，直接擦干即可。
- d) 泡浴期间施术者应注意观察受术者反应，如出现心慌、大汗等情况，应停止泡浴。

羌族打灯火养生保健技术

1 技术简介

羌族打灯火（羌语音译：木乌厄子）养生保健技术，是用木乌刷不（灯心草）蘸菜油点燃后，在人体上按选取的穴位或局部皮肤部位，快速点击，瞬间熄灭，以此来达到保健目的的一种方法。

2 主要作用

通畅经络，祛邪排毒，清热除湿。

3 适用人群

四肢沉重、头晕、高热、全身酸软疼痛不适等人群。

4 操作方法

依据受术者不适部位采用坐位、仰卧或俯卧位，暴露病痛或需调理的部位，施术者点燃灯具，左手持灯，右手持木乌刷不蘸少许菜油，以不滴洒为度，用灯将木乌刷不点燃，右手指轻轻撑开，和右手小鱼际侧共同支撑局部皮肤，快速用燃火尖端点烧选定的穴位，燃爆噼啪声起时离手。

5 禁忌

- a) 感冒或其他病引起的发热、自汗、盗汗者禁用。
- b) 忌在人体脊柱、四肢关节和骨骼明显处施用。
- c) 皮肤红肿热痛处禁用。

6 注意事项

- a) 木乌刷不在操作时蘸取菜油时间不宜过久，油不宜过多，以防油火滴落烧伤受术者。
- b) 点燃木乌刷不后火不宜过大，取中等火苗。
- c) 点烧穴位时应快速完成，点烧取穴间距要适中。操作时务求稳、准、快。
- d) 术后不宜洗澡，注意休息，防止运动出汗，以免污染创面而致感染。



团 体 标 准

T/CMAM L1—L2—2020

黎族养生保健技术

2020-12-30 发布

2021-03-30 实施

中国民族医药学会 发布

前 言

《黎族养生保健技术》(以下简称《技术》)包括黎族(藤棒养生保健)技术和黎族(野菠萝叶熏蒸养生保健)技术等两项黎族养生保健技术规范。

本《技术》由中国民族医药学会提出并发布。

本《技术》由国家中医药标准化技术委员会归口指导。

本《技术》管理单位为海南省中医药管理局、中国民族医药学会黎医药分会。

本《技术》起草单位:中国民族医药学会黎医药分会。

本《技术》修订、复核、论证、整理和上报人:刘华、符金马、王显义、符国清。

本《技术》主要起草人:林天东、陈林慧、王奋、符致坚。

《黎族(藤棒养生保健)技术和黎族(野菠萝叶熏蒸养生保健)技术等两项黎族养生保健技术规范》是由中国民族医药学会牵头的黎医药标准化研究项目,是指导黎医养生保健的技术规范文件。本《技术》为黎医保健医师提供养生保健的黎族(藤棒养生保健)技术和黎族(野菠萝叶熏蒸养生保健)技术等黎医养生保健技术操作规范与方法,进一步规范其养生保健疗效行为,提高黎医养生保健水平与科研教学水平。本《技术》体现黎医传统养生保健技术的简、便、效、廉的特点,可操作性强,具有指导性与实用性,适用于黎医养生保健疗效、教学、科研及相关管理人员,可作为养生保健技术规范和质量控制的主要参考依据。

2010年,国家中医药管理局在中医药部门公共卫生专项资金项目中设立开展“民族医药文献整理及适宜技术筛选推广项目”,旨在为广大民族地区提供一批耳熟能详、通俗易懂、方便使用的民族医药文献和一批能够学、学得会、用得着的成熟的适宜技术,满足民族地区日益增长的健康需求,更好地保持和发挥民族医药的特色优势。根据国家的实施方案,结合海南省民族医药工作实际,按照边梳理、边筛选、边推广和边建库的工作原则,在中国民族医药学会黎医药分会秘书长(项目组负责人)陈林慧牵头下,完成了第一批(两项)黎医适宜技术的筛选、整理与推广,并制定了养生保健的标准操作规范。

本《技术》是在此基础上,对黎医养生保健技术操作规范进行的又一次整理、提升。黎医药专家、保健临床医师及专业技术人员,分别负责起草养生保健技术规范和修订工作。《技术》编制的技术方法与体例,参照中国民族医药学会提供的养生保健技术规范文本的体例进行编写。2018年6月12日,中国民族医药学会在北京召开民族医养生保健技术专家论证会,对各民族医养生保健技术规范进行论证,会后根据专家意见再次组织修改,由中国民族医药学会黎医药分会组织黎医药分会标准化委员会专家进行审定,上报中国民族医药学会。

本《技术》得到中国民族医药学会、中国民族医药学会黎医药分会、海南省中医药管理局领导的重视与支持,相关专家对《技术》提出许多建议与宝贵意见,特此致谢!

目 录

T/CMAM L1—2020 黎族藤棒养生保健技术	96
T/CMAM L2—2020 黎族野菠萝叶熏蒸养生保健技术	97

全国团体标准信息平台

黎族藤棒养生保健技术

1 技术简介

黎族藤棒养生保健技术是用黎族传统工艺，采用海南岛野生的鬼怕木藤、总管藤和九龙藤进行局部点、按、压的一种保健方法。

2 主要作用

通经络，止痛等。

3 适用人群

颈、肩、腰腿疼痛或周身疼痛等人群。

4 操作方法

a) 根据受术者情况，选择相应施术部位，可采用仰卧、俯卧、坐位等体位，以舒适为宜。

b) 将 30 ~ 40cm 长、浸泡黎药的藤棒加热 3 ~ 5 分钟，对受术者的不适部位进行点、按、压，以受术者有热、胀感为度。

5 禁忌

儿童、体弱者、孕妇、哺乳期妇女禁用。

6 注意事项

a) 施术后皮肤处出现红晕是正常现象。

b) 如发生口渴、便秘、尿黄等症状，可饮用黎茶 500 ~ 1000mL。

c) 施术后 3 个小时内不能洗澡。

黎族野菠萝叶熏蒸养生保健技术

1 技术简介

黎族野菠萝叶熏蒸养生保健技术是黎族人在不断积累和总结经验的基础上逐渐形成的保健方法。本法是黎族人用传统手工技术加工编织而成的野菠萝叶草席，加上黎族地区特殊的青草晒干后煮沸产生的蒸气熏蒸，以达到保健目的的方法。

2 主要作用

疏通经络，改善睡眠，消除疲劳，排毒养颜。

3 适用人群

周身疼痛、关节疼痛、失眠、疲倦、亚健康状态等人群。

4 操作方法

- a) 选择适当场所，用野菠萝叶草席围挡四周，置入熏蒸器皿。
- b) 熏蒸温度设置为 45℃，时间 40 分钟，也可根据身体状况适当调整熏蒸温度和时间。

5 禁忌

- a) 传染病、皮肤疾病患者禁用。
- b) 孕妇、儿童、老年人、哺乳期妇女、心脑血管疾病患者、癫痫病患者禁用。

6 注意事项

- a) 熏蒸时配备毛巾和专用衣物。
- b) 熏蒸 1 个小时后才可洗热水澡。
- c) 熏蒸期间注意受术者反应，如果出现胸闷、头晕、全身乏力症状要立即停止熏蒸，采取必要措施。
- d) 注意避免热气烫伤。
- e) 饱餐、饥饿状态下不适宜熏蒸。
- f) 熏蒸期间可饮用 300 ~ 500mL 黎茶，以防止脱水。

