

ICS 03.080.30

CCS A 16



团 体 标 准

T/CWEMS 024—2022

肩周部调理保健服务规范

Specification for services of shoulder conditioning and healthcare

2022-04-29 发布

2022-07-01 实施

中国水利电力医学科学技术学会 发布

中国水利电力医学科学技术学会（CWEMS）简称“中国水电医科会”，是国家卫生健康委员会业务主管、中华人民共和国民政部登记管理的全国性社会团体。贯彻落实《国家标准化发展纲要》“大力发展团体标准...要围绕健康生活和健康产业，建立健康标准，优化健康服务”的文件精神，及《“十四五”卫生健康标准化工作规划》（国卫法规发〔2022〕2号）的任务要求，立足大卫生大健康，构建以人民健康为中心的大标准体系，聚焦新技术、新业态、新模式，制定团体标准，满足市场需要，推动大健康产业标准化工作，是中国水电医科会的重要工作内容之一。

中国水电医科会团体标准按《中国水利电力医学科学技术学会团体标准管理办法（试行）》（医科会〔2020〕1号）进行制定和管理。

在本团体标准实施过程中，如发现需要修改或补充之处，请将意见和有关资料寄给中国水电医科会，以便修订时参考。

地址：北京市西城区白广路二条一号

网址：www.cwems.org.cn

邮政编码：100761 电话：010-63415301 传真：010-83542900

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。

本文件由中国水利电力医学科学技术学会提出并归口。

本文件起草单位：同芙集团（中国）股份有限公司、同芙生物科技集团有限公司、中轻检验认证有限公司、福之源医学研究（深圳）院。

本文件主要起草人：周振林、彭运英、陈潮辉、郭显教、庄丽娜、邵立军。

参与评审论证专家(按姓氏笔画排序)：王立魁、王伟、江功明、孙存普、肖世友、肖卫平、李从荣、李新明、邹殿新、张立勇、张磊、张丽梅、姜梅、高凡迪、桑军、彭春涛、彭国华、彭雪琴、蒙军、魏景安、魏文青、魏鹏燕、魏永学等。

以上专家对本文件提出了许多宝贵意见，在此一并表示感谢。



<http://www.cwems.org.cn>
联系电话：010-63415301

肩周部调理保健服务规范

1 范围

本文件规定了肩周部调理保健服务要求、注意事项和禁忌。

本文件适用于保健服务场所为顾客开展肩周部调理保健。其他公共场所开展类似服务参考执行。

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 经穴名称与定位

GB/T 21709.1 针灸技术操作规范 第1部分：艾灸

GB/T 21709.5 针灸技术操作规范 第5部分：拔罐

GB/T 30443 保健服务通用要求

GB/T 30444 保健服务业分类

GB/T 37487 公共场所卫生管理规范

GB 37488 公共场所卫生指标及限值要求

GB 37489（所有部分）公共场所设计卫生规范

GB/T 39511 保健调理按摩技术操作规范

3 术语和定义

GB/T 12346、GB/T 30444界定的以及下列术语和定义适用于本文件。

3.1

肩周部调理保健 shoulder conditioning and healthcare

以中医基础理论及现代医学科学原理为主要依据，结合相关学科基本知识和常识，以基本按摩手法和相关介质或器具器械作用于人体肩周部，使肩周部功能状态得到改善的方法。

注：适用于缓解肩周围肌肉痉挛、肩周劳损、肩关节僵硬、肩部疼痛，以及颈肩臂部的酸、麻、胀、疼、痛等。

[来源：GB/T 39511-2020，3.1，有修改]

3.2

禁忌 taboo

应用肩周部调理保健（3.1）后可能会引起不良后果的某些疾病、情况及特殊人群。

4 要求

4.1 基本要求

4.1.1 保健服务场所卫生应符合 GB/T 30443、GB 37487、GB 37488、GB 37489.1 相关要求。其他公共场所卫生还应符合 GB 37489 相应部分相关要求。

4.1.2 保健服务技能人员（以下简称“技师”）、用品用具应符合 GB/T 39511 相关要求。

4.2 基本服务流程要求

基本服务流程要求如下。

- a) 预约（可选）：准确、完整记录顾客预约信息；
- b) 接待迎宾：若入座奉茶，应提醒顾客注意水温；
- c) 顾客需求分析：常顾客可简化，但均应排除禁忌；
- d) 填写表格：肩周部调理保健记录表参考样式见附录 A；
- e) 顾客确认相关信息；
- f) 操作服务
 - 1) 服务操作前做环境及用品用具准备，服务人员清洁双手，选择顾客舒适且便于操作的体位；
 - 2) 按 4.3 规范服务操作；
 - 3) 服务操作后提醒顾客注意保温、可饮温水并携带好个人物品，做环境及用品用具整理。
- g) 顾客感受及意见、建议征求和记录；
- h) 技师给出居家保养建议；
- i) 服务结算：会员可计次，并经顾客确认；
- j) 填写护理记录；
- k) 预约下次调理时间（可选）；
- l) 送客；
- m) 服务回访（可选）。

4.3 常用服务操作方法

4.3.1 按摩法

4.3.1.1 一般顺序是：先点按大椎、肩井、天宗、曲池 2 分钟~3 分钟，然后对肩周部进行按摩。

4.3.1.2 手法应从轻到重，由重转轻，以局部有温热舒适感为度，避免暴力手法。

4.3.1.3 按摩过程中若发现痛点、结节、肩胛骨黏连等，宜采用按、揉、推等轻力度手法。

4.3.1.4 推荐按摩手法见附录 B。

4.3.2 灸法

4.3.2.1 艾灸或其他灸理疗一般取穴：肩井、肩中俞、肩外俞、巨骨、天宗、曲池或阿是穴。

4.3.2.2 具体操作按 GB/T 21709.1 执行（悬起灸、间接灸、温灸器灸）。

4.3.3 拔罐法

4.3.3.1 一般顺序是：定罐至大椎、肩井、肩髃、膈俞、天宗、大包或阿是穴。

4.3.3.2 定罐后留意观察皮肤有无起泡，若起泡应按 GB/T 21709.5 要求立即起罐并处理。

4.3.3.3 留罐时间不宜超过 20 分钟。

4.3.3.4 起罐后宜指导或辅助顾客活动肩周部。

4.3.4 刮痧法

4.3.4.1 一般顺序是：从风府向下刮至陶道穴。从哑门两侧的天柱向下刮至风门。再从两侧的风池刮至肩井。最后风池和肩井采用点压、按揉的方式。每一条经络一般刮 15 至 30 次。

4.3.4.2 刮痧板应以约 45° 角向下，从轻度手法逐渐加力至中度手法。

4.3.5 热敷法

4.3.5.1 用煮热的毛巾在患侧敷约 15 分钟~20 分钟。也可采用热、冷敷交替的方式。

4.3.5.2 煮热的毛巾温度不宜超过 50 ℃。

5 注意事项

注意事项包括但不限于：

- a) 宜根据顾客的年龄、体质等，合理安排方式、时间和频次，单次服务时间不宜超过 90 分钟；
- b) 宜建议顾客配套采取物理锻炼法，配合服务，提高效果；
- c) 颈椎曲度变大者，不应过度向前或向后按压；
- d) 颈椎曲度变直者，不应做使颈椎向前屈（低头）的手法；
- e) 颈椎横突处较敏感，不应重手法长时间按摩；
- f) 使用重手法前，应询问顾客是否有外伤史，特别注意排除陈旧性骨折；
- g) 同一部位不应重手法长时间操作，避免出现组织损伤；
- h) 不应使用具有创伤性、侵入性或危险性的技术手法；
- i) 对精油等介质过敏者，不宜选用精油等按摩项目。

6 禁忌

禁忌包括但不限于：

- a) 患有严重的肩周部关节疾病人群：骨折、骨刺、骨结核、骨髓炎、化脓性关节炎、严重的骨质疏松等；
- b) 患有严重的脊椎病人群：急性脊柱外伤、脊髓受压、脊椎先天畸形、严重椎管狭窄、重度椎间孔狭窄等；
- c) 精神状态不佳或患有精神疾病人群：严重醉酒、神志不清、意识模糊、癫痫等；
- d) 患有严重内科疾病人群：心、脑、肺、肾、肝病，以及严重高血压病、严重糖尿病等；
- e) 患有血液病人群：血栓性静脉炎、血小板减少等；
- f) 患有传染病人群：活动性结核病、梅毒、淋病、艾滋病等；
- g) 患有肿瘤或其他诊断不明的严重疾病人群。

附录 A
(资料性)
肩周部调理保健记录表

表A.1 肩周部调理保健记录表参考样式

姓名:	性别: <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	年龄:	职业:	
联系电话(手机):		<input type="checkbox"/> 会员(编号: _____) <input type="checkbox"/> 非会员		
家庭住址:				
既往病史	<input type="checkbox"/> 高血压 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 心脏病 <input type="checkbox"/> 痛风 <input type="checkbox"/> 甲状腺 <input type="checkbox"/> 哮喘 <input type="checkbox"/> 头晕 <input type="checkbox"/> 头痛 <input type="checkbox"/> 失眠 <input type="checkbox"/> 其他_____			
肩部	肌肉是否酸痛, 酸累, 沉重? <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否			
	肩关节是否活动受限? 前举, 侧举、梳头, 后伸? <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否			
颈部	头部转动是否不适? 是否会头晕, 头痛? <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否			
	是否肩颈很容易累? 是否抬头, 后伸不适? <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否			
曾做理疗	<input type="checkbox"/> 无 <input type="checkbox"/> 有, 具体是: _____			
肩周方案				
居家护理建议				
空闲时间	工作日: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 中午 <input type="checkbox"/> 下午 <input type="checkbox"/> 晚上			
	休息日: <input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 中午 <input type="checkbox"/> 下午 <input type="checkbox"/> 晚上			
每月可接受身体护理消费总额 (RMB)	<input type="checkbox"/> 500-800 <input type="checkbox"/> 800-1200 <input type="checkbox"/> 1200-2000 <input type="checkbox"/> 2000-5000 <input type="checkbox"/> 5000 以上			
护理记录				
护理次数	日期	技师	顾客感受及意见、建议	顾客签字
1	XX年XX月XX日		<input type="checkbox"/> 满意 <input type="checkbox"/> 基本满意 <input type="checkbox"/> 不满意 意见、建议_____	
2	XX年XX月XX日		<input type="checkbox"/> 满意 <input type="checkbox"/> 基本满意 <input type="checkbox"/> 不满意 意见、建议_____	
3	XX年XX月XX日		<input type="checkbox"/> 满意 <input type="checkbox"/> 基本满意 <input type="checkbox"/> 不满意 意见、建议_____	

附录 B
(资料性)
推荐按摩手法

- B.1 背部展油至手指拉回风池、风府。
- B.2 双拇指推督脉至八髻，加强八髻。包臀部至斜方肌，按抚斜方肌 3 次，提拉风池、风府。
- B.3 双拇指齐推膀胱经加强八髻。包臀部至斜方肌，按抚斜方肌 3 次，提拉风池、风府。
- B.4 从左至右双拇指交替推膀胱经至膈俞穴。
- B.5 双拇指同时捏斜方肌 4 次。
- B.6 单手捏颈椎。
- B.7 点按三穴（翳风、瘦脉、颅息）。
- B.8 反推颈椎三线(膀胱经、斜方肌、胸锁乳突肌)。
- B.9 点按四穴（肩贞、肩髃、秉风、巨骨）。
- B.10 技师站头前推胸锁乳突肌，斜方肌。
- B.11 大拇指双手加强斜方肌。
- B.12 双手交替推膀胱经，包肩从手点按排出。
- B.13 点按膀胱经天柱穴至膈俞穴。
- B.14 双手推斜方肌，肩胛骨缝，膀胱经，包肩从手点按排出。
- B.15 点按肩胛骨缝(从中间至两边)。
- B.16 拇指交替推按天宗穴。
- B.17 右边重复 B.6-B.16 步骤。
- B.18 双手包肩推手臂至手指排出。以上手法所有重复 2 次。

参考文献

- [1] GB/T 39511-2020 保健调理按摩技术操作规范
-



<http://www.cwems.org.cn>
联系电话: 010-63415301