

ICS 11.020

CCS C 50

团 体 标 准

T/GDNAS 008-2022

## 积乳症的经络点穴推拿技术

Technique of meridian acupoint tuina for patients with galactostasis

2022-11-28 发布

2023-01-01 实施

广东省护理学会 发布

## 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。

本文件由广东省护理学会提出并归口。

本标准起草单位：广东省护理学会骨科护理专业委员会、广东省护理学会中医康复护理专业委员会、广东省护理学会中医耳疗护理专业委员会、广州中医药大学第一附属医院、广东省妇幼保健院、广州市妇女儿童医疗中心、佛山市南海区妇幼保健院。

本标准主要起草人：全小明、周坚、邓少娟、林雪梅、陈放、曾丽玲、潘玉鸿、刘玉玲、杨湘薇、倪春燕、吴蓓、嵇玲瑛、王丽丽、郭佳莹、唐艳辉、庄幼青、梅婷、罗霖、陈碧玲、谢洁珊、扶本洁、威娜、雷友金、吴玲。

# 积乳症的经络点穴推拿技术

## 1 范围

本文件规定了积乳症的经络点穴推拿的基本要求、操作要点、操作流程、注意事项。

本文件适用于各级各类中医、中西医结合医疗机构、综合医院中医科，对积乳症人群实施经络点穴推拿。

## 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。

本文件没有规范性引用文件。

## 3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

### 3.1

**经络点穴推拿疗法** therapy of meridian acupoint tuina

用点、按、推、揉等手法在人体经络腧穴部位进行操作，促使经络疏通、经脉调和、气血流畅的推拿疗法。

### 3.2

**外邪客络证积乳** exogenous pathogenic factors invading meridians pattern of galactostasis

产后乳汁淤积，乳房胀硬、疼痛，伴有乳头破损或卫表不固、汗多，或伴发热，恶风寒，头身疼痛等，舌淡红，苔薄，脉浮。

### 3.3

**肝郁气滞证积乳** liver depression with Qi stagnation pattern of galactostasis

产后乳汁淤积，乳房胀硬、疼痛，伴胸胁胀满、口苦，情志不舒，食欲不振，舌淡红或红，苔薄黄，脉弦数。

### 3.4

**胃热壅滞证积乳** gastric heat stagnation pattern of galactostasis

产后乳汁淤积，乳房胀硬、疼痛，乳汁稠，伴胃脘不适，喜冷，发热口渴，或口臭、牙龈肿痛、齿衄，便秘尿黄，舌红苔黄，脉数。

## 4 基本要求

4.1 实施经络点穴推拿技术操作的人员应为注册护士、医师，并经过相关知识及操作技能培训。

4.2 应对患者和照顾者进行经络点穴推拿疗法相关知识的教育。

## 5 操作要点

5.1 应按经穴推拿技术操作流程图进行操作（见附录 A 中的图 A.1）。

5.2 应按经络点穴推拿疗法一般推拿手法进行操作（见附录 B）。

5.3 积乳症的经络点穴推拿技术的穴位、操作手法、操作频次、操作时间见表 1。

表1 积乳症的经络点穴推拿技术的穴位、操作手法、操作频次、操作时间

辨证分型	主穴选择	配穴选择	操作手法	操作频次	操作时间
外邪客络证积乳	肩井、天宗、膻窗、膻中、乳中、乳根、期门、少泽	肺俞、云门、中府、曲池、外关	推法、拿法、揉法、点法、按法、摩法等	每天1次	每次约30min
肝郁气滞证积乳		肝俞、合谷、太冲、行间			
胃热壅滞证积乳		脾俞、胃俞、屋翳、足三里、内庭			

## 6 操作流程

### 6.1 核对

核对患者基本信息、诊断、临床症状、既往史及操作的穴位。

### 6.2 评估

操作前对下列情况进行评估：主要症状、临床表现、既往史、是否妊娠、推拿部位皮肤情况、对疼痛的耐受程度。

### 6.3 告知

告知经络推拿的作用，简单的操作方法及局部感觉，取得患者合作，嘱患者排空二便。

### 6.4 操作前准备

6.4.1 物品准备：浴疗巾、必要介质、纱布、屏风。

6.4.2 操作者准备：操作者修剪指甲，以防损伤患者皮肤。

6.4.3 患者准备：进行腰腹部推拿时，取合理体位，充分暴露按摩部位。

### 6.5 操作实施

6.5.1 患者坐位，拿法放松肩部，按揉双侧肩井穴、天宗穴。

6.5.2 按揉后背，根据辨证分型选择背部相应腧穴按揉，以酸胀为度。

6.5.3 患者仰卧位，清洁乳头确保乳汁出路通畅，以揉法、摩法揉摩乳房及其周围的主穴及相应证型的配穴。

6.5.4 推压乳晕，排出乳晕周围乳汁，缓解乳晕区压迫。

6.5.5 用揉法、摩法、推法等自乳根部向乳头方向疏通，按压乳中穴，排出积乳，由外及内，力量由轻到重，以患者耐受为度。

6.5.6 顺时针方向揉摩胃脘部及腹部5分钟。

6.5.7 根据辨证分型按揉四肢相应穴位，如外邪客络证积乳揉推肺经，并按揉曲池、外关等穴；肝郁气滞证积乳揉推肝经，重点按揉太冲、行间等穴；胃热壅滞证积乳揉推胃经，重点按揉足三里、内庭等穴。

### 6.6 手法

正确运用手法，操作时压力、频率、摆动幅度均匀，时间符合要求。

### 6.7 观察

随时询问患者对手法治疗的反应，及时调整手法。

### 6.8 整理

协助患者着衣，取舒适卧位，整理床单位，清理用物。

### 6.9 记录并签名

治疗时间、手法、部位及患者的反应。

## 7 注意事项

- 7.1 肿瘤或感染患者慎用、女性经期腰腹部慎用，妊娠期腰腹部禁用经穴推拿技术。
- 7.2 操作前应修剪指甲，以防损伤患者皮肤。
- 7.3 操作时用力要适度。
- 7.4 操作过程中，注意保暖，保护患者隐私。
- 7.5 排乳时先推健侧，后推患侧，如双侧均患病，则从疼痛较轻一侧开始。
- 7.6 乳房局部有触痛者，避免在痛处多次使用手法，忌蛮力擦伤皮肤、挤破血管及乳管。
- 7.7 手法操作时应避开皮肤感染、破溃、瘢痕、皮肤光亮、搏动性疼痛等处。
- 7.8 根据患者具体情况选取相应穴位，乳汁淤积严重区域可适当增加按摩时间。

附录 A  
(规范性)

经穴推拿技术操作流程图

经穴推拿技术操作流程见图A.1。

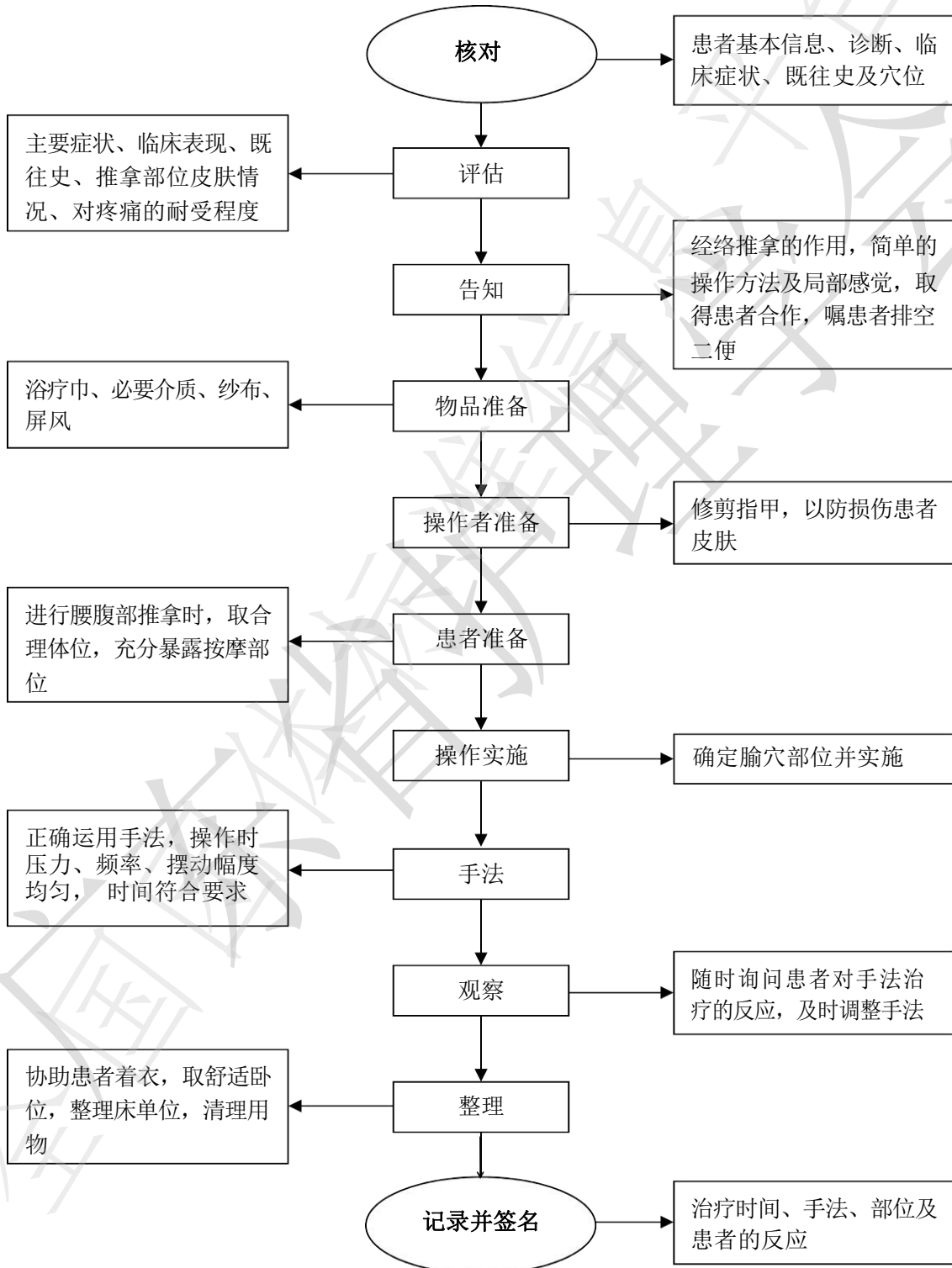


图 A.1 经穴推拿技术操作流程图

## 附录 B

(资料性)

## 一般推拿手法

## B.1 推法

## B.1.1 指推法

B.1.1.1 拇指端推法：以拇指端着力于治疗部位，余四指置于对侧或相应的位置以固定，腕关节略屈。拇指做短距离、单方向直线推动。

B.1.1.2 拇指平推法：以拇指罗纹面着力于治疗部位，余四指置于其前外方以助力，腕关节略屈。拇指向其示指方向做短距离、单方向直线推动。

B.1.1.3 三指推法：示、中、无名指自然并拢，以指端部着力于治疗部位，腕关节略屈。前臂施力，通过腕关节及掌部使示、中及无名指三指做单方向直线推动。

## B.1.2 掌推法

以掌着力于治疗部位，腕关节略背伸，使掌部做单方向直线推动。

## B.1.3 肘推法

屈肘，以肘部着力于治疗部位，以肩关节为支点，上臂施力，做缓慢地单方向直线推动。

## B.2 拿法

以拇指和其余手指相对用力，提捏或揉捏肌肤，称为拿法，即“捏而提起谓之拿”。可单手操作，亦可双手同时操作。拿法可柔可刚，但临床所用以“刚”为多；刺激量较大时，每次每个部位所拿时间不宜过长。

操作时以拇指指腹与其余四指指腹对合呈钳形，施以夹力，逐渐将捏住的肌肤收紧、提起放松，有节律地捏拿治疗部位。以拇指和示、中两指对合用力为三指拿法，拇指和其余四指对合用力为五指拿法。

## B.3 揉法

## B.3.1 拇指揉法

以拇指罗纹面着力按压在施术部位，带动皮下组织做环形运动的手法。以拇指罗纹面置于施术部位上，余四指置于其相对或合适的位置以助力，腕关节微屈或伸直，拇指主动做环形运动，带动皮肤和皮下组织，每分钟操作 120~160 次。

## B.3.2 中指揉法

以中指罗纹面着力按压在施术部位，带动皮下组织做环形运动的手法。中指指间关节伸直，掌指关节微屈，以中指罗纹面着力于施术部位上，前臂做主动运动，通过腕关节使中指罗纹面在施术部位上做轻柔灵活的小幅度的环形运动，带动皮肤和皮下组织，每分钟操作 120~160 次。为加强揉动的力量，可以食指罗纹面搭于中指远侧指间关节背侧进行操作，也可用无名指罗纹面搭于中指远侧指尖关节背侧进行操作。

## B.3.3 掌根揉法

以手掌掌面掌根部位着力按压在施术部位，带动皮下组织做环形运动的手法。肘关节微屈，腕关节放松并略背伸，手指自然弯曲，以掌根部附着于施术部位上，前臂做主动运动，带动腕掌做小幅度的环形运动，使掌根部在施术部位上环形运动，带动皮肤和皮下组织，每分钟操作 120~160 次。

## B.4 点法

## B.4.1 拇指端点法

手握空拳，拇指伸直并紧靠于食指中节，以拇指端着力于施术部位或穴位上。前臂与拇指主动发力、进行持续点压。亦可采用拇指按法的手法形态、用拇指端进行持续点压。

#### B.4.2 屈拇指点法

屈拇指，以拇指指间关节桡侧着力于施术部位或穴位，拇指端抵于食指中节桡侧缘以助力。前臂拇指主动施力，进行持续点压。

#### B.4.3 屈示指点法

屈示指，其它手指相握，以示指第一指间关节突起部着力于施术部位或穴位上，拇指末节尺侧缘紧压食指指甲部以助力。前臂与食指主动施力，进行持续点压。

### B.5 按法

#### B.5.1 指按法

以拇指端或罗纹面着力，余四指张开置于相应位置以支撑助力，拇指垂直向下按压，可双拇指重叠按压。

#### B.5.2 掌按法

以单手或双手掌面置于治疗部位，以肩关节为支点，利用身体上半部的重量，通过上臂、前臂传至手掌部，垂直向下按压。

#### B.5.3 按揉法

按揉法是按法与揉法的复合动作。包括指按揉法和掌按揉法两种。

指按揉法是用手指罗纹面置于治疗部位，前臂和手指施力，进行节律性按压揉动。掌按揉法分为单掌按揉法和双掌按揉法。单掌按揉法是以掌部着力于治疗部位，手指自然伸直，前臂与上臂用力，进行节律性按压揉动。双掌按揉法则双掌重叠，置于治疗部位，以掌中部或掌根部着力，进行节律性按压揉动。要将按法与揉法进行有机结合，按揉并重，做到按中含揉，揉中寓按，刚柔相济，绵绵不绝。注意按揉法的节奏性，既不要过快，又不可过慢。

本法具有松肌解痉、行气活血、调整脏腑功能等作用。治疗颈椎病、肩周炎、腰背筋膜炎、腰椎间盘突出症、高血压、糖尿病、痛经等多种病证。指按揉法适用于全身各部经络腧穴。单掌按揉法适用于背部、下肢后侧和肩部；双掌按揉法适用于背、腰、臀部及下肢后侧。

### B.6 摩法

#### B.6.1 指摩法

示指、中指、无名指与小指并拢，指掌自然伸直，腕关节略屈，以四指面附着在治疗部位上，做环形而有节律的抚摩。

#### B.6.2 掌摩法

手掌自然伸直，腕关节略背伸，将手掌平置于治疗部位上，使手掌随腕关节连同前臂做环旋摩动、在临床治疗的实际运用中，上述这些基本操作方法可以单独或复合运用，也可以选用属于经穴推拿技术的其他手法，比如弹拨法、叩击法、拿法、掐法等，视具体情况而定。

## 参 考 文 献

- [1] GB/T 16751.3 中医临床诊疗术语治法部分
- [2] T/CACM 1081 中医治未病技术规范—经络点穴推拿
- [3] T/CACM 1079 中医治未病技术规范—脏腑推拿
- [4] T/CACM 1100 中医治未病技术规范—六步奶结疏通法干预积乳症
- [5] 房敏, 宋柏林. 推拿学[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2016: 252-253.
- [6] 房敏, 王金贵. 推拿学[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2021: 238-239.
- [7] 赵毅, 季远. 推拿手法学[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2016.
- [8] 王硕, 宁平, 马祥君. 中国哺乳期乳腺炎诊治指南[J]. 中华乳腺病杂志(电子版), 2020, 14(01): 10-14.
- [9] 顾岳山, 叶京明. 哺乳期乳腺炎诊治专家建议[J]. 中国临床医生杂志, 2019, 47(11): 1276-1281.
- [10] Wilson E, Woodd S L, Benova L. Incidence of and risk factors for lactational mastitis: A systematic review[J]. Journal of Human Lactation, 2020, 36(4): 673-686.
- [11] Hui JU, Xue-Ling MA, Hong GUO, Hai-Yan WANG, You-Hua LIU, Luo YANG, Ling TANG2. Clinical Efficacy of Acupoint Massage Versus Normal Treatments for Acute Mastitis: A Systematic Review[J]. Journal of Integrative Nursing 2019, 1(1):41-50.
- [12] 曾连英, 易云霞, 张苑婷. 5P手法按摩乳房预防剖宫产术后乳汁淤积效果观察[J]. 齐鲁护理杂志, 2019, 25(14): 116-118.
- [13] 胥媛媛, 杨光静. 乳房按摩对急性乳腺炎护理疗效的 Meta 分析[J]. 系统医学, 2019, 4(24): 179-182.
- [14] Zhu Y, Liu Y, Quan X. Application of acupoint massage in postpartum hypogalactia in puerpera[J]. Zhongguo zhen jiu=Chinese acupuncture & moxibustion, 2018, 38(1):33-37.
- [15] Zhao, C. et al. Six-Step Recanalization Manual Therapy: A Novel Method for Treating Plugged Ducts in Lactating Women[J]. Journal of Human Lactation, 2014, 30(3):324-330.
- [16] 陈泽玲, 肖德权, 龚衍, 等. 改良四步乳腺按摩法在乳汁淤积治疗中的临床应用[J]. 赣南医学院学报, 2018, 38(10): 1036-1037.
-