

ICS **.***.**
C**



团体标准

T/CACM ****—202*
代替 ZYYXH/T163—2010

中医养生保健服务（非医疗）技术规范 耳部按摩

Technical operation specification for traditional Chinese medicine health care services
(non-medical)
Ear massage

（文件类型：征求意见稿）

（完成时间：2023 年 10 月）

20**-**-**发布

20**-**-**实施

中华中医药学会发布

目 次

前 言	II
中医养生保健服务（非医疗）技术规范	3
1 范围	3
2 规范性引用文件	3
3 术语和定义	3
4 操作步骤与要求	4
5 注意事项	5
6 禁忌	5
附 录 A（资料性附录）耳穴选择方法	7
附 录 B（规范性附录）常用耳穴定位	8
附 录 C（资料性附录）常用耳部按摩流程	12

征求意见稿

前言

本文件参照GB/T1.1—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。

本文件是在2010年发布的《中医保健技术操作规范 第6部分：耳部保健按摩》基础上，结合国家标准《针灸学通用术语》（GB/T 30232—2013）及国家中医药管理局《中医养生保健服务规范（试行）》的相关规定，与时俱进，更新相关技术内容修订而成。

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。

本文件参加起草单位：天津中医药大学第一附属医院（国家中医针灸临床医学研究中心）、天津中医药大学第四附属医院（天津市滨海新区中医医院）、吴江市云龙医疗器械有限公司、内蒙古医科大学、甘肃中医药大学、重庆中医药学院、天津市中西医结合医院（天津市南开医院）、浙江省中医院、杭州市中医院、浙江中医药大学附属第三医院、依脉人工智能医疗科技（天津）有限公司、安徽省亳州市益延堂药业有限公司、北京冠普医疗器械贸易有限公司、河北欧华医疗器械贸易有限公司、湖南省医药有限公司。

本文件主要起草人：郭义、陈泽林、郭扬、赵雪、耿连岐、陈悦婷。

本文件其它起草人：李丹、谭亚芹、严兴科、唐成林、赵天易、陈波、杨毅、刘西贤、任海燕、丁沙沙、洪寿海、张静莎、苏冬冬、张奇文、蒋丽元、宣丽华、刘阳阳、周丹、周鹏、衡跃华、石艳来、张红岩、仇建波。

中医养生保健服务（非医疗）技术操作规范

耳部按摩

1 范围

本文件规定了耳部保健按摩的术语和定义、操作步骤与要求、注意事项及禁忌。

本文件适用于中医养生保健服务（非医疗）耳部保健按摩技术操作。

本文件应用环境为使用耳部保健按摩技术的中医养生保健服务（非医疗）环境。

2 规范性引用文件

下列文件对本文件的应用是必不可少的。凡是注日期的引用文件，仅注日期的版本适用于本文件。凡是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 13734—2008 耳穴名称与定位

GB/T 30232—2013 针灸学通用术语

GB/T 21709.3—2021 针灸技术操作规范 第3部分：耳针

T/CACM 1088—2018 中医治未病技术操作规范 耳穴

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

耳部保健按摩 ear health-care Tuina

在中医理论指导下，以养生保健服务（非医疗）为目的，运用一定的手法在耳部特定部位进行规范性按摩的中医保健技术。

3.2

耳穴埋豆法 auricular plaster therapy

是指在中医理论指导下，用胶布将药豆贴于耳穴处，使局部产生酸麻胀痛等刺激感应的一种中医特色外治法。

3.2

按揉法 pressing and kneading method

以手指指腹或耳穴按摩棒对准耳部一定部位或耳穴埋豆处，施以一定力度按压并做回旋揉动的手法。

3.3

点按法 pointing and pressing method

以手指指端、指腹或耳穴按摩棒适力按压于耳部一定部位或耳穴埋豆处，并停留一定时间的手法。

3.4

按掐法 pressing and nipping method

以手指指甲尖着力于耳部一定部位垂直接压的手法。

3.5

提捏法 lifting and pinching method

以两手指夹持耳部一定部位，相对用力并做提拉的手法。

3.6

擦法 rubbing method

以手指或耳穴按摩棒着力于耳部一定部位，做快速往返移动的手法。

3.7

摩法 circular rubbing method

以手指或耳穴按摩棒在耳部一定部位，做环旋摩动的手法。

4 操作步骤与要求

4.1 操作前准备

4.1.1 手指及耳穴按摩棒

施术者指甲宜短而圆润。按摩棒应不易折断、无毒，施术端应圆钝、光滑、大小适宜。

4.1.2 部位选择

根据保健目的选择相应的耳穴。耳穴选择方法参见附录 A。常用耳穴定位参见附录 B 和 GB/T 13734—2008。

4.1.3 体位选择

选择受术者舒适，施术者便于操作的体位。

4.1.4 环境要求

应保持环境安静，清洁卫生，温度适宜。

4.1.5 清洁要求

4.1.5.1 施术部位清洁：可用清洁湿毛巾擦拭，亦可用 75% 医用酒精擦拭。

4.1.5.2 耳穴按摩棒清洁：可用清洁湿毛巾擦拭施术端，亦可用 75% 医用酒精擦拭。

4.1.5.3 施术者清洁：施术者双手应清洗干净。

4.2 操作方法

4.2.1 按揉法

施术者以一手固定受术者耳郭或头部，另一手以指腹或耳穴按摩棒对准耳穴，施以一定压力并以每分钟 30 次~60 次频率做回旋揉动，以局部热胀为度。

4.2.2 点按法

施术者以一手固定受术者耳郭或头部，另一手以指端、指腹或耳穴按摩棒对准耳穴，逐渐用力按压，稍做停留，以受术者耐受为度。每个部位可反复操作数次。

4.2.3 按掐法

施术者以一指指甲尖对准耳穴，或配以余指垫于耳部背侧，垂直接压，宜受术者耐受为度。每个部位可持续 5s~10s，可反复操作数次。

4.2.4 提捏法

施术者以两手指夹持耳穴，相对用力，可做多方向反复提拉 15 次~25 次。每分钟可做 15 次~30 次。

4.2.5 擦法

4.2.5.1 指擦法

施术者以两手指夹持耳根部，或一手固定耳郭，另一手指腹着力于耳部一定部位，做快速往返移动，每分钟 40 次~80 次，以局部发红、发热为度。

4.2.5.2 耳穴按摩棒擦法

施术者一手固定耳郭，另一手持耳穴按摩棒着力于耳部一定部位，以每分钟 30 次~60 次频率做往返移动，以局部发红、发热为度。

4.2.6 摩法

4.2.6.1 手摩法

施术者以手掌面、指面或指腹附着于耳部一定部位，做快速环旋摩动，宜局部发热为度。

4.2.6.2 耳穴按摩棒摩法

施术者一手固定耳郭，另一手持耳穴按摩棒附着于耳部一定部位，做快速环旋摩动，宜局部发热为度。

5 注意事项

5.1

耳部有外伤、出血及严重的冻疮、溃疡者，不宜在病变局部进行耳部按摩。

5.2

对于“内生殖器”、“盆腔”和“内分泌”穴区，孕妇慎用。

5.3

儿童皮肤娇嫩，按摩力度应适中，不宜过重。

5.4

按摩时间不宜过长，按摩太久容易导致局部皮肤破损。

5.5

手指甲应剪平剪短，否则容易导致局部皮肤破损引起感染。

5.6

操作过程中观察、询问受术者的神情及感受，如有不适，立即停止。

6 禁忌

- 6.1 有心、脑、肝、肾等严重原发性疾病者禁用。
- 6.2 精神病患者禁用。
- 6.3 耳背下耳根有升压作用,高血压患者切忌按摩。

征求意见稿

附录 A
(资料性附录)
耳穴选择方法

A.1 按相应部位或脏腑选穴

选择所要保健的部位或脏腑在耳郭的相应穴位。如保健眼可选耳穴“眼”，保健心可选耳穴“心”等。

A.2 按中医理论选穴

选择与保健部位相关联脏腑在耳郭的相应穴位。如保健眼可选耳穴“肝”等。

A.3 按现代医学理论选穴

耳穴中一些穴名是根据西医概念命名，如“交感”、“肾上腺”、“内分泌”等。在选穴时应考虑其功能，如月经不调可选耳穴“内分泌”等。

A.4 按经验选穴

根据实践经验，可选用有效耳穴。如调节睡眠可选耳穴“神门”，退热、降压可选耳穴“耳尖”。

A.5 按阳性反应点选穴

根据脏腑在体表一定部位所呈现的反应点选取耳穴，如丘疹、结节状物、暗红点、压痛点等。如脾胃虚弱在耳穴“脾”、“胃”区可出现阳性反应点，便可直接选穴。

征为意见

附录 B
(规范性附录)
常用耳穴定位

B.1 耳轮穴位

B.1.1 耳中 HX₁

【定位】 在耳轮脚处，即耳轮 1 区。

B.1.2 直肠 HX₂

【定位】 在耳轮脚棘前上方的耳轮处，即耳轮 2 区。

B.1.3 尿道 HX₃

【定位】 在直肠上方的耳轮处，即耳轮 3 区。

B.1.4 外生殖器 HX₄

【定位】 在对耳轮下脚前方的耳轮处。即耳轮 4 区。

B.1.5 肛门 HX₅

【定位】 在三角窝前方的耳轮处，即耳轮 5 区。

B.1.6 耳尖前 HX₆

【定位】 在耳郭向前对折上部尖端的前部，即耳轮 6 区。

B.1.7 耳尖 HX_{6, 7i}

【定位】 在耳郭向前对折的上部尖端处，即耳轮 6、7 区交界处。

B.1.8 耳尖后 HX₇

【定位】 在耳郭向前对折上部尖端的后部，即耳轮 7 区。

B.1.9 结节 HX₈

【定位】 在耳轮结节处，即耳轮 8 区。

B.1.10 轮 1 HX₉

【定位】 在耳轮结节下方的耳轮处，即耳轮 9 区。

B.1.11 轮 2 HX₁₀

【定位】 在轮 1 区下方的耳轮处，即耳轮 10 区。

B.1.12 轮 3 HX₁₁

【定位】 在轮 2 区下方的耳轮处，即耳轮 11 区。

B.1.13 轮 4 HX₁₂

【定位】 在轮 3 区下方的耳轮处，即耳轮 12 区。

B.2 耳舟穴位

B.2.1 指 SF₁

【定位】 在耳舟上方处，即耳舟 1 区。

B.2.2 腕 SF₂

【定位】 在指区的下方处，即耳舟 2 区。

B.2.3 风溪 SF_{1, 2i}

【定位】 在耳轮结节前方，指区与腕区之间，即耳舟 1、2 区交界处。

B.2.4 肘 SF₃

【定位】 在腕区的下方处，即耳舟 3 区。

B.2.5 肩 SF_{4, 5}

【定位】 在肘区的下方处，即耳舟 4、5 区。

B.2.6 锁骨 SF₆

【定位】 在肩区的下方处，即耳舟 6 区。

B.3 对耳轮穴位

B.3.1 跟 AH₁

【定位】 在对耳轮上脚前上部，即对耳轮 1 区。

B.3.2 趾 AH₂

【定位】 在耳尖下方的对耳轮上脚后上部，即对耳轮 2 区。

B.3.3 踝 AH₃

【定位】 在趾、跟区下方处，即对耳轮 3 区。

B.3.4 膝 AH₄

- 【定位】 在对耳轮上脚中1/3处，即对耳轮4区。
- B. 3. 5 髌 AH₅
【定位】 在对耳轮上脚的下1/3处，即对耳轮5区。
- B. 3. 6 坐骨神经 AH₆
【定位】 在对耳轮下脚的前2/3处，即对耳轮6区。
- B. 3. 7 交感 AH_{6a}
【定位】 在对耳轮下脚前端与耳轮内缘交界处，即对耳轮6区前端。
- B. 3. 8 臀 AH₇
【定位】 在对耳轮下脚的后1/3处，即对耳轮7区。
- B. 3. 9 腹 AH₈
【定位】 在对耳轮体前部上2/5处，即对耳轮8区。
- B. 3. 10 腰骶椎 AH₉
【定位】 在腹区后方，即对耳轮9区。
- B. 3. 11 胸 AH₁₀
【定位】 在对耳轮体前部中2/5处，即对耳轮10区。
- B. 3. 12 胸推 AH₁₁
【定位】 在胸区后方，即对耳轮11区。
- B. 3. 13 颈 AH₁₂
【定位】 在对耳轮体前部下1/5处，即对耳轮12区。
- B. 3. 14 颈椎 AH₁₃
【定位】 在颈区后方，即对耳轮13区。
- B. 4 三角窝穴位
- B. 4. 1 角窝上 TF₁
【定位】 在三角窝前1/3的上部，即三角窝1区。
- B. 4. 2 内生殖器 TF₂
【定位】 在三角窝前1/3的下部，即三角窝2区。
- B. 4. 3 角窝中 TF₃
【定位】 在三角窝中1/3处，即三角窝3区。
- B. 4. 4 神门 TF₄
【定位】 在三角窝后1/3的上部，即三角窝4区。
- B. 4. 5 盆腔 TF₅
【定位】 在三角窝后1/3的下部，即三角窝5区。
- B. 5 耳屏穴位
- B. 5. 1 上屏 TG₁
【定位】 在耳屏外侧面上1/2处，即耳屏1区。
- B. 5. 2 下屏 TG₂
【定位】 在耳屏外侧面下1/2处，即耳屏2区。
- B. 5. 3 外耳 TG_{1u}
【定位】 在屏上切迹前方近耳轮部，即耳屏1区上缘处。
- B. 5. 4 屏尖 TG_{1p}
【定位】 在耳屏游离缘上部尖端，即耳屏1区后缘处。
- B. 5. 5 外鼻 TG_{1、2i}
【定位】 在耳屏外侧面中部，即耳屏1、2区之间。
- B. 5. 6 肾上腺 TG_{2p}
【定位】 在耳屏游离缘下部尖端，即耳屏2区后缘处。
- B. 5. 7 咽喉 TG₃
【定位】 在耳屏内侧面上1/2处，即耳屏3区。
- B. 5. 8 内鼻 TG₄
【定位】 在耳屏内侧面下1/2处，即耳屏4区。
- B. 5. 9 屏间前 TG₂₁
【定位】 在屏间切迹前方耳屏最下部，即耳屏2区下缘处。

B. 6 对耳屏穴位

B. 6.1 额 AT_I

【定位】 在对耳屏外侧面的前部，即对耳屏 1 区。

B. 6.2 屏间后 AT_{II}

【定位】 在屏间切迹后方对耳屏前下部，即对耳屏 1 区下缘处。

B. 6.3 颞 AT₂

【定位】 在对耳屏外侧面的中部，即对耳屏 2 区。

B. 6.4 枕 AT₃

【定位】 在对耳屏外侧面的后部，即对耳屏 3 区。

B. 6.5 皮质下 AT₄

【定位】 在对耳屏内侧面，即对耳屏 4 区。

B. 6.6 对屏尖 AT_{I、2、4i}

【定位】 在对耳屏游离缘的尖端，即对耳屏 1、2、4 区交点处。

B. 6.7 缘中 AT_{2、3、4i}

【定位】 在对耳屏游离缘上，对屏尖与轮屏切迹之中点处，即对耳屏 2、3、4 区交点处。

B. 6.8 脑干 AT_{3、4i}

【定位】 在轮屏切迹处，即对耳屏 3、4 区之间。

B. 7 耳甲穴位

B. 7.1 口 C0₁

【定位】 在耳轮脚下方前 1/3 处，即耳甲 1 区。

B. 7.2 食道 C0₂

【定位】 在耳轮角下方中 1/3 处，即耳甲 2 区。

B. 7.3 贲门 C0₃

【定位】 在耳轮脚下方后 1/3 处，即耳甲 3 区。

B. 7.4 胃 C0₄

【定位】 在耳轮脚消失处，即耳甲 4 区。

B. 7.5 十二指肠 C0₅

【定位】 在耳轮脚及部分耳轮与 AB 线之间的后 1/3 处，即耳甲 5 区。

B. 7.6 小肠 C0₆

【定位】 在耳轮脚及部分耳轮与 AB 线之间的中 1/3 处，即耳甲 6 区。

B. 7.7 大肠 C0₇

【定位】 在耳轮脚及部分耳轮与 AB 线之间的的 1/3 处，即耳甲 7 区。

B. 7.8 阑尾 C0_{6、7i}

【定位】 在小肠区与大肠区之间，即耳甲 6、7 区交界处。

B. 7.9 艇角 C0₈

【定位】 在对耳轮下脚下方前部，即耳甲 8 区。

B. 7.10 膀胱 C0₉

【定位】 在对耳轮下脚下方中部，即耳甲 9 区。

B. 7.11 肾 C0₁₀

【定位】 在对耳轮下脚下方后部，即耳甲 10 区。

B. 7.12 输尿管 C0_{9、10i}

【定位】 在肾区与膀胱区之间，即耳甲 9、10 区交界处。

B. 7.13 胰胆 C0₁₁

【定位】 在耳甲艇的后上部，即耳甲 11 区。

B. 7.14 肝 C0₁₂

【定位】 在耳甲艇的后下部，即耳甲 12 区。

B. 7.15 艇中 C0_{6、10i}

【定位】 在小肠区与肾区之间，即耳甲 6、10 区交界处。

B. 7.16 脾 C0₁₃

【定位】 在 BD 线下方，耳甲腔的后上部，即耳甲 13 区。

- B. 7. 17 心 C0₁₅
【定位】 在耳甲腔正中凹陷处，即耳甲 15 区。
- B. 7. 18 气管 C0₁₆
【定位】 在心区与外耳门之间，即耳甲 16 区。
- B. 7. 19 肺 C0₁₄
【定位】 在心、气管区周围处，即耳甲 14 区。
- B. 7. 20 三焦 C0₁₇
【定位】 在外耳门后下，肺与内分泌区之间，即耳甲 17 区。
- B. 7. 21 内分泌 C0₁₈
【定位】 在屏间切迹内，耳甲腔的底部，即耳甲 18 区。
- B. 8 耳垂穴位
- B. 8. 1 牙 L0₁
【定位】 在耳垂正面前上部，即耳垂 1 区。
- B. 8. 2 舌 L0₂
【定位】 在耳垂正面中上部，即耳垂 2 区。
- B. 8. 3 颌 L0₃
【定位】 在耳垂正面后上部，即耳垂 3 区。
- B. 8. 4 垂前 L0₄
【定位】 在耳垂正面前中部，即耳垂 4 区。
- B. 8. 5 眼 L0₅
【定位】 在耳垂正面中央部，即耳垂 5 区。
- B. 8. 6 内耳 L0₆
【定位】 在耳垂正面后中部，即耳垂 6 区。
- B. 8. 7 面颊 L0_{5、6}
【定位】 在耳垂正面眼区与内耳区之间，即耳垂 5、6 区交界处。
- B. 8. 8 扁桃体 L0_{7、8、9}
【定位】 在耳垂正面下部，即耳垂 7、8、9 区。
- B. 9 耳背穴位
- B. 9. 1 耳背心 P₁
【定位】 在耳背上部，即耳背 1 区。
- B. 9. 2 耳背肺 P₂
【定位】 在耳背中内部，即耳背 2 区。
- B. 9. 3 耳背脾 P₃
【定位】 在耳背中央部，即耳背 3 区。
- B. 9. 4 耳背肝 P₄
【定位】 在耳背中外部，即耳背 4 区。
- B. 9. 5 耳背肾 P₅
【定位】 在耳背下部，即耳背 5 区。
- B. 9. 6 耳背沟 P_s
【定位】 在对耳轮沟和对耳轮上、下脚沟处。
- B. 10 耳根穴位
- B. 10. 1 上耳根 R₁
【定位】 在耳郭与头部相连的最上处。
- B. 10. 2 耳迷根 R₂
【定位】 在耳轮脚沟的耳根处。
- B. 10. 3 下耳根 R₃
【定位】 在耳郭与头部相连的最下处。

附 录 C
(资料性附录)
常用耳部按摩流程

C.1 日常耳穴保健按摩法

搓手心，捂耳郭：将手掌摩擦生热，随即将两掌紧按于两侧耳郭，使两耳听不到外界声音。

全耳腹面按摩法：以掌心前后摩擦耳廓正反面 20 次，可对全身进行保健，能疏通经络、振奋脏腑、强身健体。

手摩耳轮按摩法：以拇、食指上下摩擦耳轮部 20 次，可防治颈、肩、腰、腿痛、头痛、头晕等。

提拉耳尖法：以拇食指向上提拉耳顶端 20 次，有镇静、止痛、抗过敏、退热、清脑、明降压等功效。

揪拉耳垂法：拇食指夹捏耳垂部向下再向外揪拉、摩擦耳垂 20 次，可防治头晕、花眼、近视、耳鸣、痤疮、黄褐斑等症，是美容要法。

全耳按摩法：以食指指腹自三角窝开始摩擦耳甲艇、耳甲腔各 20 次，使之发热，可防治脏腑病症，对内脏有保健和治疗作用。

鸣天鼓：两手心掩耳，手指抱于枕部，两食指压中指，然后食指用力下滑叩击枕部及乳突部 40-60 次。

轻拍耳郭：用拇指之外的四个手指拍打耳廓，一秒两次的节律进行轻轻拍打。

按听宫法：听宫即张口后耳屏前处，用食指指腹按摩听宫至发热。

C.2 分区按摩法

对耳屏按摩法：以拇食指揉捏对耳屏，使有胀痛感，可防头痛、头晕、失眠、脑血管脑神经等病症。**耳屏按摩法：**以食指指腹摩按耳前根部，可防治感冒、鼻炎、咽炎、心慌、头痛、头昏等。

降压沟按摩法：以食指指腹摩擦耳背沟使之生热，可降血压、清脑、明目。

黄蜂入洞法：以中指插入耳孔，指腹向前按压摩擦生热，可防治咽炎、鼻炎、感冒等。

耳郭揉搓法：两手拇指放在耳郭背面，食指放在耳郭前面的耳甲艇部分，从上往下揉搓，力量适中，再从下往上揉搓。

耳垂按摩法：食指、拇指按摩耳垂，顺时针、逆时针交替进行。