



# 中 华 中 医 药 学 会

ZYYXH/T172—2010

## 中医养生保健技术操作规范

### 膏 方

Technical Specification of Health Preservation and  
Prevention of Chinese Medicine  
Oral Paste

2010-12-23 发布

2011-01-11 实施

中国中医药出版社

中华中医药学会  
中医养生保健技术操作规范·膏方  
ZYYXH/T172-2010

\*

中国中医药出版社出版  
北京市朝阳区北三环东路28号易亨大厦16层  
邮政编码100013

网址 [www.cptcm.com](http://www.cptcm.com)

传真 010 64405750

北京兴华印刷厂印刷

各地新华书店经销

\*

开本 880 × 1230 1/16 印张 1.25 字数 30 千字  
2010 年 12 月第 1 版 2010 年 12 月第 1 次印刷

\*

书号 ISBN 978-7-5132-0225-1 定价 8.00 元

\*

如有质量问题请与本社出版部调换

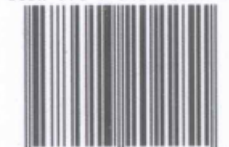
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 84042152

书店网址 [csln.net/qksd/](http://csln.net/qksd/)

ISBN 978-7-5132-0225-1



9 787513 202251 >

图书在版编目 (CIP) 数据

膏方/中华中医药学会. —北京: 中国中医药出版社, 2010. 12

(中医养生保健技术操作规范)

ISBN 978-7-5132-0225-1

I. ①膏… II. ①中… III. ①膏剂-方书-中国  
IV. ①R289.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 222210 号

中国中医药出版社出版  
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层  
邮政编码 100013  
传真 010 64405750  
北京兴华印刷厂印刷  
各地新华书店经销

\*

开本 880 × 1230 1/16 印张 1.25 字数 30 千字  
2010 年 12 月第 1 版 2010 年 12 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5132-0225-1

\*

定价 8.00 元  
网址 [www.cptcm.com](http://www.cptcm.com)

如有质量问题请与本社出版部调换  
版权专有 侵权必究  
社长热线 010 64405720  
读者服务部电话 010 64065415 010 84042153  
书店网址 [csln.net/qksd/](http://csln.net/qksd/)

## 前 言

养生保健是指在中医药理论指导下,通过各种调摄保养的方法,增强人的体质,提高人体正气对外界环境的适应能力和抗病能力,使机体的生命活动处于阴阳和谐、身心健康的最佳状态。

《中医养生保健技术操作规范》(以下简称《规范》)是我国用于指导和规范传统中医养生保健技术操作的规范性文件。编写和颁布本《规范》的目的在于为目前众多的保健医师与保健技师提供技术操作规程,使日趋盛行的中医养生保健技术操作更加规范化、更具安全性,从而使之更好地为广大民众的健康服务。

《规范》是国家中医药管理局医政司立项的养生保健规范项目之一,于2008年12月正式立项。2009年1月,中华中医药学会亚健康分会在北京成立《中医养生保健技术操作规范》编写委员会,组成如下:名誉主任马建中,主任委员许志仁,副主任委员桑滨生、李俊德、曹正逵、孙涛;总审定张伯礼,总主编孙涛,副总主编朱嵘、刘平、樊新荣,编委(按姓氏笔画排序)马建中、孙德仁、孙建华、孙涛、朱嵘、许志仁、李俊德、刘平、张伯礼、张维波、忻玮、杨晓航、庞军、贺新怀、桑滨生、徐陆周、曹正逵、彭锦、雷龙鸣、樊新荣。编写委员会设计论证了《规范》整体框架,首先组织编撰《膏方》部分作为样稿,并对编写体例、内容、时间安排和编写过程中可能出现的问题进行了讨论。2009年4月,《膏方》初稿完成并提请邓铁涛、余瀛鳌、颜德馨等著名中医专家审定。2009年5月,中和亚健康服务中心组织召开《规范》编撰论证会,同时对编写内容进行了分工并提出具体要求。《规范》由中医养生保健技术领域权威专家编写。每一具体技术规范以权威专家为核心形成编写团队,并广泛听取相关学科专家意见,集体讨论后确定。2009年8月,召开《规范》编撰截稿会议,编写委员会就编写过程中存在的一些专业问题进行了沟通交流,广泛听取了相关学科专家意见,为进一步的修订工作奠定了良好的基础。2009年12月,《规范》8个部分的初稿编写工作完成,以书面形式呈请国家中医药管理局“治未病”工作咨询组专家王永炎、王琦、郑守曾、张其成等审阅。2010年1~4月,听取标准化专家就中医养生保健技术标准化工作的建议,讨论了初稿编写过程中存在的问题和解决的措施。2010年5~8月,经过多次沟通交流,编写委员会根据标准化专家意见,反复修改完善了编写内容和体例,之后将有关内容再次送请标准化专家审订。2010年9月,初稿修订完成并在北京召开了审订工作会议。根据审订工作会议精神,结合修订的参考样本,参编专家对《规范》进行了认真修改并形成送审稿。之后,编写委员会在综合专家建议的基础上对部分内容进行了进一步讨论和修改,并最后定稿。

《中医养生保健技术操作规范》包括以下8个分册:

- 《中医养生保健技术操作规范·脊柱推拿》
- 《中医养生保健技术操作规范·全身推拿》
- 《中医养生保健技术操作规范·少儿推拿》
- 《中医养生保健技术操作规范·膏方》
- 《中医养生保健技术操作规范·砭术》
- 《中医养生保健技术操作规范·艾灸》
- 《中医养生保健技术操作规范·药酒》
- 《中医养生保健技术操作规范·穴位贴敷》

本《规范》依据 GB/T 1.1-2009《标准化工作导则 第1部分：标准的结构和编写》编制。

本《规范》由中华中医药学会提出并发布。

本《规范》由中华中医药学会亚健康分会归口。

《规范》审定组成员：许志仁、桑滨生、李俊德、王琦、沈同、孟庆云、郑守曾、徐荣谦、刘红旭、刘平。

王永炎、邓铁涛、颜德馨、余瀛鳌、张其成等专家对《规范》进行了审订并提出许多宝贵意见，在此一并表示感谢。

## 引 言

砭术是指使用石制或以石制为主的器械进行按摩、温熨等操作的养生保健技术，其中的石制或以石制为主的器械称为砭具，适合制作砭具的特定石头称为砭石。砭石在古代的文献中同时具有砭具和砭术的含义，砭术用于医疗机构，以治疗为目的，则称为砭石疗法。砭石（具）曾是古代的一种针灸器具。砭术是一种古针灸术，在《黄帝内经》中被列为古代五大医术（砭、针、灸、药、导引按跷）之首，是中医疗法的重要组成部分。由于制作砭具的佳石匮乏等原因，砭术自东汉以后逐渐失传。20 世纪 90 年代，在山东古泗水流域发现了一种特殊的石头，称为泗滨浮石，原用于制磬，后发现制成砭具进行医疗保健具有良好的效果，砭术被重新挖掘出来，并诞生了新砭具和新砭石疗法。新砭具和砭术在中医经络、腧穴理论的指导下，充分考虑了制作砭具石材（砭石）的物理特性和医学安全性，按照生物物理和生物力学等原理，使用具有优良物理特性、安全、易加工和易保存的石材，按照适合在人体经络穴位进行操作的原则，制作成一定形状或与其他材料组合形成的器械，针对健康人或处于亚健康状态的人施行器械按摩、刮痧和理疗，通过穴位刺激、理筋通脉和温养筋脉等方法，达到调节气血运行、脏腑功能、阴阳平衡的治疗保健作用。砭术具有五大特点：①无损伤、无传染、安全；②不刺入皮肤，痛苦小；③作用范围广，可对经筋、皮部甚至多条经脉同时作用；④作用方式多，有机械按摩、超声波和远红外等多种作用；⑤简便易学，无需专业解剖知识，老百姓可在家中自行操作。主要适应证包括腰腿痛、颈肩背痛、四肢关节风湿痛等骨关节类疾病，中风后遗症的康复，肌肉痉挛，痛经、月经不调等妇科类疾病和慢性疲劳综合征五个方面；对于头痛、头晕、感冒、近视眼、皮肤病、糖尿病、腹泻、腹胀、便秘、失眠、更年期综合征、美容和减肥等也表现出较好的效果。

本《规范》的编写和发布，对于规范砭术和砭石的概念及其操作规程有着重要的指导意义，适于广大砭术和刮痧从业人员使用。

本分册主要起草单位：中国中医科学院针灸研究所。

本分册主要起草人：张维波、谷世喆、耿引循、田宇瑛。

## 目 次

|                             |         |
|-----------------------------|---------|
| 前言 .....                    | ( I )   |
| 引言 .....                    | ( III ) |
| ZYYXH/T173-2010 砭术 .....    | ( 1 )   |
| 1 范围 .....                  | ( 1 )   |
| 2 规范性引用文件 .....             | ( 1 )   |
| 3 术语和定义 .....               | ( 1 )   |
| 3.1 砭术 .....                | ( 1 )   |
| 3.2 砭具 .....                | ( 1 )   |
| 3.3 砭石 .....                | ( 1 )   |
| 3.4 砭石疗法 .....              | ( 1 )   |
| 3.5 砭石物性 .....              | ( 1 )   |
| 4 砭具的要求 .....               | ( 1 )   |
| 4.1 砭石的安全性标准 .....          | ( 1 )   |
| 4.2 砭石的物性标准 .....           | ( 1 )   |
| 4.3 对砭具的外观、组合及加热的要求 .....   | ( 2 )   |
| 5 操作步骤与要求 .....             | ( 2 )   |
| 5.1 施术前的准备 .....            | ( 2 )   |
| 5.2 操作方法 .....              | ( 2 )   |
| 6 施术时间与疗程 .....             | ( 5 )   |
| 7 注意事项 .....                | ( 5 )   |
| 7.1 集中注意力 .....             | ( 5 )   |
| 7.2 使用时的力量 .....            | ( 5 )   |
| 7.3 面部的操作 .....             | ( 5 )   |
| 7.4 颈部的操作 .....             | ( 5 )   |
| 7.5 使用前的检查 .....            | ( 5 )   |
| 7.6 砭具忌摔 .....              | ( 5 )   |
| 7.7 电热砭石温度的调节 .....         | ( 5 )   |
| 7.8 砭具的消毒 .....             | ( 6 )   |
| 7.9 砭具使用后的注意事项 .....        | ( 6 )   |
| 8 禁忌 .....                  | ( 6 )   |
| 8.1 不宜使用砭术的情况 .....         | ( 6 )   |
| 8.2 妊娠妇女的注意事项 .....         | ( 6 )   |
| 8.3 皮肤病患者的注意事项 .....        | ( 6 )   |
| 8.4 不宜立即使用砭术的情况 .....       | ( 6 )   |
| 9 施术过程中可能出现的意外情况及处理措施 ..... | ( 6 )   |
| 9.1 意外情况 .....              | ( 6 )   |

|                |       |
|----------------|-------|
| 9.2 处理措施 ..... | ( 6 ) |
| 附录 A .....     | ( 6 ) |
| 附录 B .....     | ( 9 ) |

# 砭 术

## 1 范围

本规范规定了砭术的术语和定义、对砭具的要求、操作步骤与要求、施术时间与疗程、施术过程中可能出现的意外情况及处理措施、注意事项、禁忌。

本规范适用于中医养生保健技术——砭术的操作，为目前众多的保健医师与保健技师提供技术操作规程，指导砭具制作加工机构的生产，指导砭术刮痧（医）师以及个人合理使用砭术。

## 2 规范性引用文件

下列文件中的条款通过本规范的引用而成为本规范的条款。凡是注明日期的引用文件，其随后所有的修改单（不包括勘误的内容）或修改版均不适用于本规范，然而，鼓励根据本规范达成协议的各方研究并适时采用这些文件的最新版本。凡是不注明日期的引用文件，其最新版本适用于本规范。

GB/T12346-2006 穴位名称与定位

## 3 术语和定义

下列术语和定义适用于本规范。

### 3.1 砭术 Bian-stone technique

指在中医理论指导下，使用砭具进行的医疗保健技术。

### 3.2 砭具 Bian-stone tool

用适合于医疗保健的石料经打磨成特定形状，或以石料为主并与其他材料相组合，形成的医疗保健工具。

### 3.3 砭石 Bian-stone

具有生物安全性和良好生物物理学特性，以医疗保健为目的的特殊石头。

### 3.4 砭石疗法 Bian-stone therapy

使用砭具进行的医疗方法。

### 3.5 砭石物性 physical features of Bian-stone

指具有一定生物物理学效应的砭石物理特性，是保证砭石发挥医疗保健作用的重要方面，主要包括微晶结构、超声波和远红外三种特性。

## 4 砭具的要求

### 4.1 砭石的安全性标准

砭具作为人体医疗保健的工具，首先要保证制作材料——砭石的安全性。根据使用范围，可将其安全性分为医疗级和保健级两个等级。

#### 4.1.1 医疗级标准

医疗级砭石可用于包括医疗机构在内的所有场合，其产销和使用范围不受限制。其安全性标准按照国家食品药品监督管理局对 I 类医疗器械管理的统一安全标准《GB/T16886.5 体外细胞毒性试验》、《GB/T16886.10 刺激与迟发型超敏反应试验》进行检测，与皮肤接触的体外细胞毒性应不超过 I 级，与皮肤接触的刺激性和迟发型超敏反应应不超过 I 级。

#### 4.1.2 保健级标准

保健级砭石可用于保健美容场所和家庭个人，其安全性标准参照建设部与国家质量监督检验检疫总局联合发布的《GB6566-2001》A 类装修材料标准的半量进行检测，其内照射指数  $IRa \leq 0.5$ ，外照射指数  $I_r \leq 0.65$ 。

### 4.2 砭石的物性标准

砭石物性是保证砭具发挥功效的重要方面。砭石物性按照结晶颗粒度、超声波成分和红外波谱带

宽3个方面分为5个等级。砭石的结晶颗粒度：C级 $\leq 0.5\text{mm}$ ；B级 $\leq 0.1\text{mm}$ ；A级 $\leq 0.05\text{mm}$ 。红外波谱带宽的最大波长：C级 $\geq 13\mu\text{m}$ ；B级 $\geq 14\mu\text{m}$ ；A级 $\geq 15\mu\text{m}$ 。超声波成分：敲击标准大砭板，将声波进行频谱分析，应在20kHz以上频率区域（超声波区域）存在一定的超声波成分（若干个波），以幅度达到最大声频幅度10%以上的波计算：C级1个波，B级2个波，A级3个波。在以上分级的基础上，结晶颗粒度 $\leq 0.04\text{mm}$ ，红外波谱最大波长 $\geq 16\mu\text{m}$ 者为2A级；结晶颗粒度 $\leq 0.03\text{mm}$ ，红外波谱最大波长 $\geq 17\mu\text{m}$ ，超声波成分达到4个波者为3A级。达到3A级的砭石也称为砭具佳石。

#### 4.3 对砭具的外观、组合及加热的要求

各种砭具中的砭石部分，其表面应保证平整、光滑，不得有深度裂纹和凹窝，以免在操作时造成人体皮肤的划伤。砭石与其他材料（如木制手柄）的衔接部位应牢固，与电子和机械器件的衔接应安全可靠。用热水浸泡加热砭块时，水温应在 $60^{\circ}\text{C} \sim 70^{\circ}\text{C}$ ，用电加热砭石时，砭石表面的温度应控制在 $37^{\circ}\text{C} \sim 53^{\circ}\text{C}$ 。

### 5 操作步骤与要求

#### 5.1 施术前的准备

实施砭术前要全面了解受术者状况，明确诊断，做到手法个体化，有针对性，着重于解决关键问题。准备好施术时所需要的砭具，用75%医用乙醇擦拭消毒，大块砭石可用温水擦洗清洁，对电热温熨类砭具要提前加热。指导受术者采取合适的体位，加强与受术者之间的交流，使其解除不必要的思想顾虑。实施砭术前，首先要使背部等施术部位充分暴露，皮肤保持清洁干燥，无破损、溃疡以及化脓性皮肤病等影响操作的情况。

##### 5.1.1 体位选择

受术者体位选择以无不适感觉，能有效暴露施术部位和有利于操作为原则。受术者常用体位：俯卧位、仰卧位、侧卧位、端坐位、伏坐位等。

施术者体位应以有利于施术者手法操作及减轻体力消耗为原则，常采用站立位和坐位，以前者更为常用。

##### 5.1.2 介质选择与使用

使用砭具操作一般不需要润滑类介质，特殊情况下，可选择下列介质，实现辅助作用。

红花油有活血止血、消肿止痛之功，可用于心腹诸痛、风湿骨痛、腰酸背痛等。刮痧油或刮痧乳有清热解毒、活血化瘀、改善循环、解肌发表、缓解疼痛之功效，多用于络脉受邪的痧证。各种植物精油如薰衣草精油有镇静、安神、降压等功效，可用于心悸、失眠、高血压等患者。

#### 5.2 操作方法

根据砭术手法动作形态的不同和砭石的物性，将砭术操作方法分为五大类，即摩擦类、摆动类、挤压类、叩击类和熨敷类。

##### 5.2.1 摩擦类方法

###### 5.2.1.1 刮法

使用板形砭具的凸边或凹边，竖立并沿垂直砭板的方向移动，对体表进行由上向下、由内向外单方向刮拭或往返双方向刮拭，一般以循经纵向为主，特殊情况下也可横向刮拭。在不要求出痧时，以皮肤表面微微发红为度。此法可活跃体表微循环，疏通经络，促进气血的运行。

砭术刮痧是使用板形砭具的凸边实施力度较大的刮法，并使皮肤表面出痧。此法以清热解毒为主，可按照刮痧的基本要求加用刮痧油或刮痧乳，砭具与皮肤之间的夹角以 $45^{\circ}$ 为宜。

头部刮法可使用梳形砭板（砭梳子，附录A图1右上）的齿边进行刮拭，一般采用梳头式刮法，沿督脉、膀胱经和胆经由前向后顺序进行梳头样的操作，也可采用散射式刮法，即以百会为中心向四周刮拭。

### 5.2.1.2 推法

用手将块形砭具（如砭砭，附录 A 图 4 左）或球形砭具（如椭圆砭石，附录 A 图 5 左）按压于体表，做直线单向移动，用力稳重，速度缓慢均匀。常用于腰背、四肢部，以提升阳气，促进体液流动，疏通滞结。

上述刮、推二法，其中单向推刮时，其补泻特点同于针灸疗法中的迎随补泻，即顺经为补，逆经为泻，另外，也可以力度大、出痧重为泻，力度小、只发红为补。

### 5.2.1.3 抹法

用板形砭具的凹边，以小于 90°的角度，在体表做单向或往返轻柔、缓慢地抹擦。此法常用于头面、颈部桥弓、手足心、皮肤较薄距骨头较近的腕踝关节等部位，以皮肤微微发红为度。可开窍醒神，降压明目，疏导气机，滑利关节。

### 5.2.1.4 摩法

使用板形砭具的侧面接触皮肤，平行于皮肤，做快速的环转移动，使砭具产生大量而多频的超声波脉冲，从而发挥砭石独特的超声波物理性能。此法多用于关节、手足、面部等身体的曲面部位，可祛瘀散结，促进生物分子的运动，提高组织的能量代谢水平。

### 5.2.1.5 擦法

使用板形砭具的侧面接触皮肤，平行于皮肤，做快速的直线往复移动，使砭具产生大量而多频的超声波脉冲，从而发挥砭石独特的超声波物理性能。此法多用于肢体、躯干等身体的平直部位，可祛瘀散结，促进生物分子的运动，提高组织的能量代谢水平。

摩、擦二法对组织的作用力较小，常用于组织急性损伤疼痛较重拒按情况下的行气活血、消肿止痛。当使用一段时间受术者不感觉疼痛时，可适当增大砭具与皮肤的夹角，逐渐加大作用力度。

## 5.2.2 摆动类方法

### 5.2.2.1 揉法

使用砭具的弧面在体表摆动按揉，如用椭圆砭石的弧面（附录 A 图 5 左）对肢体和躯干部位进行大面积的移动揉压，用 T 形砭锥的指形头（附录 A 图 2 右）或砭镰的短边（附录 A 图 1 中）对足部、腕踝等细小肢体部位进行揉压。除直线运动外，还可以做旋转、前后摆动等运动，力度由轻到重，方向以纵向循经为宜，具有放松肌肉、活血祛瘀、行气导滞、消肿止痛的作用。

### 5.2.2.2 缠法

使用锥棒形砭具的尖端（如砭锥、砭擗指和 T 形砭锥的锥头，附录 A 图 2）或板形砭具的尖端（如砭板的角或砭镰的尾锥，附录 A 图 1 左、中）抵住穴位或压痛点，然后做高频往复摆动。该法可用于除头面及骨骼显露处以外的各穴位及压痛点，具有舒筋理脉、行气活血、散瘀止痛的作用。

### 5.2.2.3 滚法

使用锥棒形砭具的棒体部分（附录 A 图 2）压在体表，然后做往返滚动。此法多用于肩背腰臀及四肢各部肌肉丰厚的部位，具有舒筋活血、滑利关节、缓解肌肉韧带痉挛等作用。

### 5.2.2.4 划法

使用板形砭具（如砭板的凸边、小角，附录 A 图 1 左；砭镰的凸边，附录 A 图 1 中）或锥形砭具（如砭擗指的锥头，附录 A 图 2 中；T 形砭锥的刀形头，附录 A 图 2 右）沿经脉或肌肉的缝隙方向缓慢地划动，对某些粘连的间隙，可进行反复划动。该法常用于四肢和躯干部的经脉线上，可扩大经脉的组织间隙，达到化结通脉的作用。

### 5.2.2.5 拨法

用板形砭具较薄的凸边或锥形砭具（如 T 形砭锥的刀形头，附录 A 图 2 右）在肌腱或结节处沿垂直于肌肉的方向进行往返拨动，多应用于肌肉筋腱或结节性病变（经筋病），是针对较浅层组织的

一种解结法。

### 5.2.3 挤压类方法

#### 5.2.3.1 点法

使用锥棒形砭具的锥头、板形砭具的角或尾锥（附录 A 图 1、图 2），对相关穴位或病变局部施以压力，其力度由轻到重，以不刺破皮肤，能够耐受为度，尽量出现酸、麻、胀的得气感。锥度较小（钝）的锥头用于肌肉丰厚的臀部、大腿、肩头等处，锥度较大（尖）的锥头用于肌肉较薄的肢体、手足头面部。该法可起到类似针刺的调节作用，常用于禁刺部位、少儿惧针和晕针的情况。

#### 5.2.3.2 按法

使用块形砭具的平面（如砭砭，附录 A 图 4 左）或球形砭具的弧面（如椭圆砭石，附录 A 图 5 左）置于体表，用单手或双手施加一定的压力，作用一段时间。此法多用于腰背及腿部，可放松肌肉，开通闭塞，活血止痛。

#### 5.2.3.3 振法

在用砭具按压体表的同时，通过操作者力量的调节，使砭具产生一定频率的振动，作用于组织。此法可调和气血，祛瘀消积，愉悦精神。

#### 5.2.3.4 拿法

使用球形砭具（如椭圆砭石，附录 A 图 5 左）或板形砭具（如砭板，附录 A 图 1 左）对肌肉做捏拿、提拉动作。此法主要施用于四肢肌肉，可舒筋活血，放松肌肉。

### 5.2.4 叩击类方法

#### 5.2.4.1 拍法

使用板形砭具的侧面（如砭镰，附录 A 图 1 中）或块形砭具（如砭砭或砭尺，附录 A 图 4）的平面有节奏地拍击身体的相应部位。砭具的平面要尽量与皮肤平行，不要用力过大，在接触皮肤后的瞬间，操作者停止用力并放松，使被拍击的组织有一个回弹。拍击频率可以因部位、体质而异。该法主要作用于肌肉丰厚之处，具有松解肌肉粘连，疏通经络的作用。

#### 5.2.4.2 叩法

用板形砭具的突起部位（如砭板、砭镰的钝角，附录 A 图 1 左、中）或球形砭具的突起部位（如椭圆砭石的短弧边，附录 A 图 5 左）叩击穴位，此法可对穴位产生较大的力学刺激作用，以产生酸、麻、胀的得气感为佳。注意叩击时不要用力过猛，以免损伤软组织，频率可以因部位、体质而异。使用砭具对相应的穴位进行叩击时，叩击力度要以受术者感到类似得气的舒适感为宜，此法主要用于肌肉丰厚处的穴位，对其产生刺激作用。

#### 5.2.4.3 剁法

使用板形砭具的两个边或球形砭具的弧边（如椭圆砭石的长弧边，附录 A 图 5 左）击打身体部位。板形砭具凸边的力度较大，可用于肌肉丰厚及不敏感的部位，凹边的力度较小，可用于皮肤较薄、骨头凸起的周边和弧度较大的身体部位；椭圆砭石的质量较大，只能用于臀部、大腿等肌肉极厚的部位。剁法的频率可以因部位、体质而异。该法主要用于肌肉丰厚的肩头、大腿等处，可放松肌肉，活跃气血。

### 5.2.5 熨敷类方法

#### 5.2.5.1 温法

使用块形砭具（如大、小砭块，附录 A 图 3），先将砭块放入 60℃ ~ 70℃ 的热水里几分钟，然后拿出来擦干，平放于患处或经脉部分。如果感觉很热，可以先垫一个毛巾，待温度有所下降时再拿走。砭块的特点是面积较大，可以对多条经脉同时进行治疗。由于体积和热容量，砭块的温度可以维持一段时间，但总趋势是不断降低的。砭块的体积较大，更适合于做静止的温法，不太适合于手持做带运动的熨法。该法具有温经通络，祛寒散邪的作用。

### 5.2.5.2 清法

将块形砭具放在冷水或冰箱中适当降温，然后放置于受术者发热、红肿的部位。常将块形砭具中的砭砭（附录 A 图 4 左）置于额部和眼部做清法。此法有助于吸收人体内多余的热量，收缩血管，用于清镇退热及帮助红肿的部位消肿。

### 5.2.5.3 感法

将较小尺寸的佩戴类砭具放置或佩带于人体体表的不同部位，利用人体自身的热量加热砭石，使砭石发出一定的远红外能量，并进一步使体表感应增温，达到活跃人体气血的作用。

### 5.2.5.4 电热砭石温熨法

在砭石的内部或一面增加电加热元件和温度传感装置，并连接到相应的加热控温仪器上（附录 A 图 6、7），使砭石的温度达到超过人体体温的较高温度，并保持恒温 and 精细控温，使砭石释放更多的热能和远红外能量，实现长时间、舒适的物理能量调养。该法主要用于风、寒、湿引起的痹证疼痛的缓解及补充人体的元阳之气。

目前已有几种类型的电热砭石，其中 A 型电热砭石（附录 A 图 6 下）为长方体，其大小便于持握，有一个弧形边和一个球形角，主要用于砭石的熨法（热按摩），可进行刮、拍、点、摩、擦等常规砭术手法，也可放在颈部、腠窝、丹田等部位做温法，补充元阳之气。B 型电热砭石（附录 A 图 7 左下）接近方形，体积较大，主要用于温法，适合施加于表面大而平坦的人体部位，如肩部、腰骶部和膝部，对这些部位的寒痹疼痛有较好的缓解作用。用 B 型电热砭石也可做一定的手法操作，如压法。C 型电热砭石（附录 A 图 7 右下）其面积与艾灸的加热面积接近，有一个固定用的松紧带，可绑于穴位处做灸疗，是一种新型的无烟灸法。用 C 型电热砭石也可在面部施行小范围的摩擦手法，改善局部微循环，实现美容和面部保健。另外，还有电热砭石床、（电）热砭石房等更大型的类似保健设施。

## 6 施术时间与疗程

实施砭术手法时间一般每次 20~30 分钟，电热砭石温法在达到设定温度后，可继续施术 30~60 分钟。疗程根据病情或个体情况，可采取每日或间日 1 次，5~10 次为 1 个疗程。

## 7 注意事项

### 7.1 集中注意力

在砭术操作过程中，施术者和助手要全神贯注，手法操作要由轻到重，逐渐增加，切忌使用暴力；注意解剖关系和病理特点；认真观察受术者的反应情况，经常询问受术者的感觉，必要时调整手法。

### 7.2 使用时的力量

使用拍法和叩法时，力量不要过大，着力点要浅，次数勿多，以防止软组织损伤。

### 7.3 面部的操作

面部有痤疮者或疮疤时，不要使用力度较大的手法如刮法等。

### 7.4 颈部的操作

在颈部的侧面进行点揉按压时要注意此处的颈动脉，不可持续按压。

### 7.5 使用前的检查

使用砭具操作前，应检查砭具边缘有无破损、裂痕，以免划伤皮肤，不合格的砭具不能使用。

### 7.6 砭具忌摔

使用砭具操作时，注意不要让砭具与硬物碰撞，不要将砭具摔落到硬地上。

### 7.7 电热砭石温度的调节

使用电热砭石时，其电加热仪器的温度要从 39℃ 逐步向上加温度，并询问受试者的感觉，不要直接使用较高的温度作用于人体，以防烫伤。

### 7.8 砭具的消毒

术后应对砭具进行消毒处理，可以浸泡于1:1000的新洁尔灭消毒液中30分钟，然后放在硬质盒中，存放在清凉、干燥处备用。

### 7.9 砭具使用后的注意事项

使用温熨类砭石进行操作后，受术者常会有出汗发热现象，会损失一定量的体液，故在术后可让受术者饮用一些温开水。电热砭石的电子加热部件在使用后，应关闭开关并拔掉电源插销，收好备用。

## 8 禁忌

### 8.1 不宜使用砭术的情况

不宜使用砭术的情况包括：某些感染性疾病或急性传染病，如丹毒、骨髓炎、急性肝炎、肺结核；有出血倾向者，如血友病或外伤出血者；手法操作区域有烫伤、皮肤病或化脓性感染者；急性脊柱损伤诊断不明者，或者不稳定性脊柱骨折以及脊柱重度滑脱者；肌腱或韧带完全或部分断裂的患者。

### 8.2 妊娠妇女的注意事项

妊娠妇女的腰骶部、臀部和腹部在怀孕前3个月和后3个月禁忌使用砭术。

### 8.3 皮肤病患者的注意事项

对皮肤病患者使用的砭具应保证专人专用。

### 8.4 不宜立即使用砭术的情况

凡遇过饱、过饥、醉酒、大怒、大惊、疲劳过度、精神紧张等情况，不宜立即使用砭术。

## 9 施术过程中可能出现的意外情况及处理措施

### 9.1 意外情况

实施砭术过程中可能出现烫伤、皮肤破损等意外情况。

### 9.2 处理措施

#### 9.2.1 烫伤的处理

使用砭术温熨方法不当时，如出现一度烫伤（局部红肿），应将创面放入冷水中浸洗半小时，再用麻油、菜油涂擦创面。如出现二度烫伤（有水泡），大水疱可用消毒针刺破水泡边缘放水，涂上烫伤膏后包扎，松紧要适度。

#### 9.2.2 皮肤破损的处理

若用力不当致皮肤破损，应做局部消毒处理，无菌纱布敷贴，破损较轻也可局部涂敷红药水，并避免在伤处操作，预防感染。

## 附录 A

（规范性附录）

### 砭具的分类

砭具是各种不同形状的砭石及砭石与其他材料如木材、电子器件、机械振动器件等组合而成的医疗保健工具的总称，根据使用的方法，可分为按摩类砭具、温熨类砭具、割刺类砭具和佩带类砭具。还可根据砭具的形状和组合方式分为板形砭具（如图1）、锥棒形砭具（如图2）、块形砭具（如图3、4）、球形砭具（如图5）、复合砭具（如图1中的砭镰、图2中的砭擗指）、电热砭具（如图6、7）和振动砭具等。不同类型的砭具适用于不同的方法和部位，可产生不同的功效，是砭术的主要特色之一。

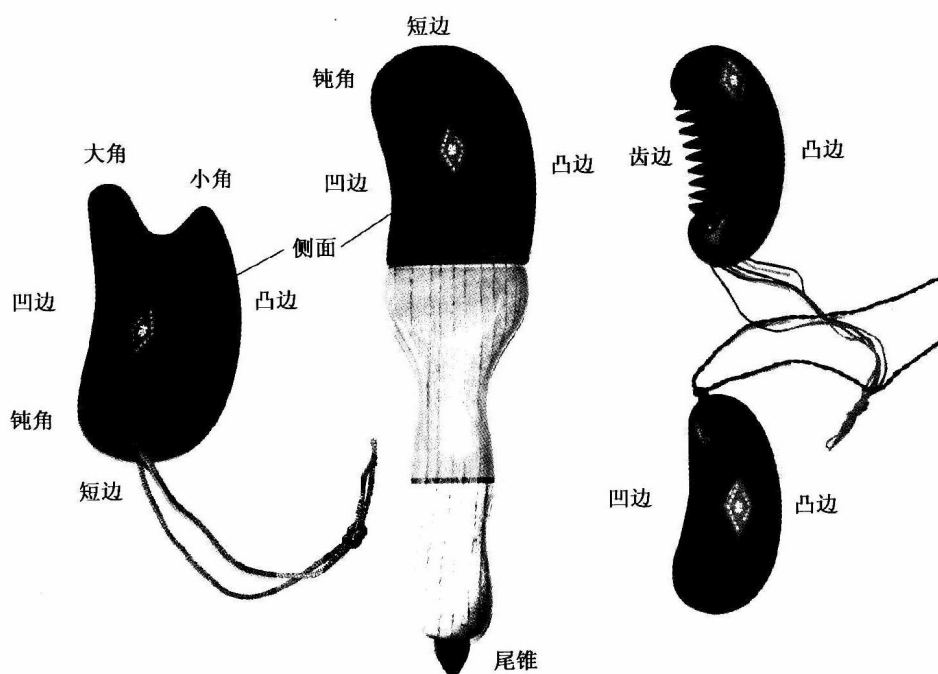


图1 板形砭具

左：砭板 中：砭镰 右上：梳形砭板 右下：肾形砭板

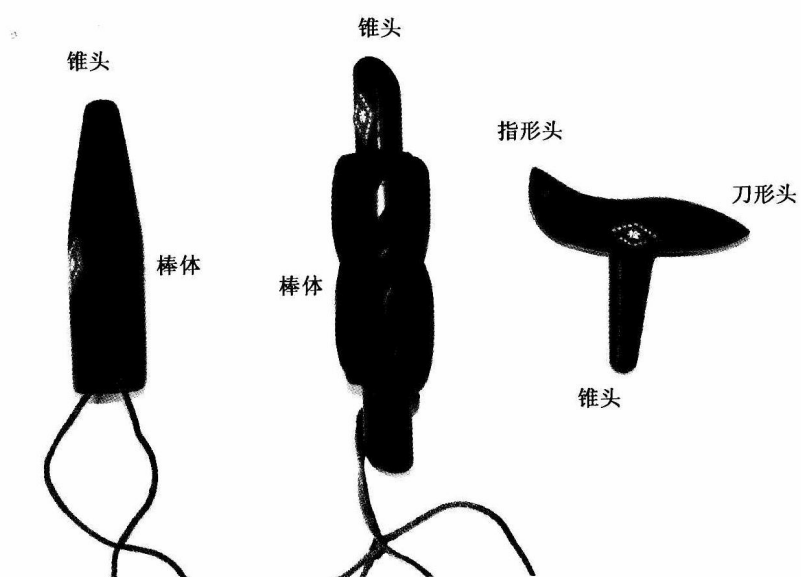


图2 锥棒形砭具

左：砭锥 中：砭擗指 右：T形砭锥

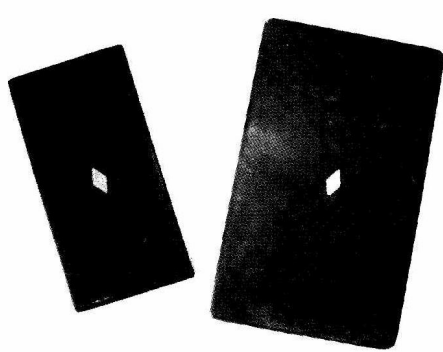


图3 块形砭具（一）  
左：小砭块 右：大砭块



图4 块形砭具（二）  
左：砭砭 右：砭尺

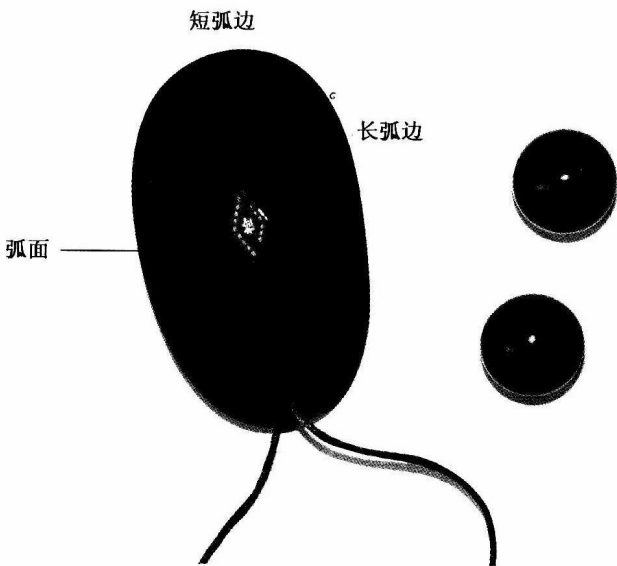


图5 球形砭具  
左：椭圆砭石 右：砭球

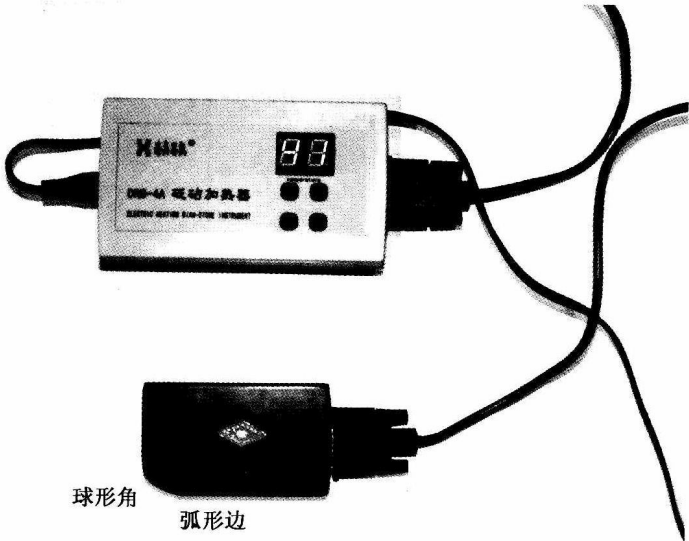


图6 电热砭具（一）  
下：A 型电热砭石

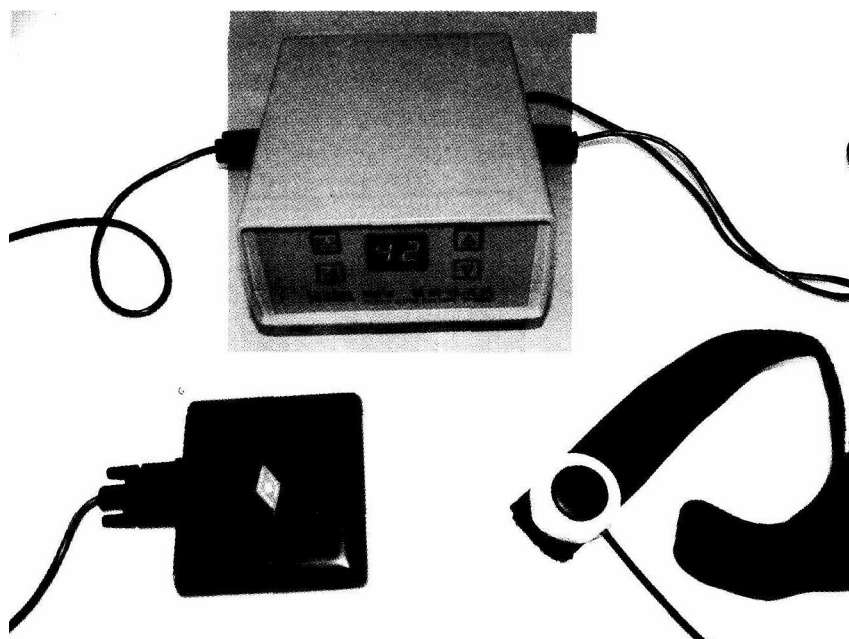


图7 电热砭具（二）

左下：B型电热砭石 右下：C型电热砭石

## 附录 B

（规范性附录）

### 砭术的适应证

砭术是在中医理论指导下，使用砭具进行的医疗保健技术，在本规范中主要用于亚健康状态的调治。此外，砭术对于腰腿痛、颈肩背痛、四肢关节风湿痛等骨关节类疾病、中风后遗症、肌肉痉挛、痛经、月经不调等妇科类疾病有较好的康复作用，对于头痛、头晕、感冒、近视眼、皮肤病、糖尿病、腹泻、腹胀、便秘、失眠、更年期综合征等病症，砭术可较好缓解其症状，在美容和减肥等方面也表现出良好的效果。