

T/GXAS

团 体 标 准

T/GXAS 1333—2026

壮医三部四针法治疗年闹诺（不寐）技术 操作规范

Technical operation specification for treating Ninz Nauq Doh
(insomnia) patients using Fap Sam Giz Seiq Cim Ywcuengh

2026 - 06 - 08 发布

2026 - 06 - 14 实施

广西标准化协会 发布

目 次

前言	II
1 范围	1
2 规范性引用文件	1
3 术语和定义	1
4 人员要求	1
5 施术前评估与准备	1
5.1 禁忌证评估	1
5.2 准备	1
6 施术方法	2
7 疗程	2
8 注意事项	2
9 异常情况处理	3
10 健康宣教	3
附录 A（规范性） 壮医特有穴位定位	4
参考文献	6

前 言

本文件参照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。

本文件由广西中医药学会提出、归口并宣贯。

本文件起草单位：百色市中医医院、贵港市中医医院、田东县中医医院、靖西市中医医院、崇左市中医壮医医院。

本文件主要起草人：罗试计、陈鹏、梁胜男、游潞、黄加放、何凤心、李颖骥、陈少颖、农大卫、黄绮恩、王明惠、骆慧霞、兰花琴、张仕春、梁庆仁、钟宇鸣、覃旭升、农雪理、韦荣华、阎杰、李树青。

壮医三部四针法治疗年闹诺（不寐）技术操作规范

1 范围

本文件界定了壮医三部四针法治疗年闹诺（不寐）技术操作涉及的术语和定义，规定了壮医三部四针法治疗年闹诺（不寐）技术操作的人员要求、施术前评估与准备、施术方法、疗程、注意事项、异常情况处理、健康宣教的要求。

本文件适用于医疗机构进行壮医三部四针法治疗年闹诺（不寐）技术操作。

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。

- GB/T 12346 经穴名称与定位
- GB/T 21709.20 针灸技术操作规范 第20部分：毫针基本刺法
- GB/T 33415 针灸异常情况处理
- GB/T 40997 经外奇穴名称与定位
- WS/T 313 医务人员手卫生规范
- WS/T 367 医疗机构消毒技术规范

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

壮医三部四针法 Fap Sam Giz Sei q Cim Ywcuengh

在壮医理论指导下，在人体“天、地、人”三部上各取四穴进行针刺，以疏通气机，畅通气血，调龙路火路，天、地、人三部之气恢复同步运行，使气血均衡，阴阳复归平衡的一种针刺方法。

3.2

年闹诺 Ninz Nauq Doh

中医称为“不寐”，现代医学称为睡眠障碍，指经常不能获得正常睡眠，临床病情轻重不一，轻者主要表现为入睡困难、或睡中易醒、或醒后不能再睡，重者彻夜难眠，常伴有神疲乏力、头晕头痛、健忘或心神不宁等症的一种疾病。

[来源：DB45/T 2986—2025，3.1，有修改]

4 人员要求

应通过壮医三部四针法治疗年闹诺（不寐）技术相关专业知识和技能培训。

5 施术前评估与准备

5.1 禁忌证评估

主要包括：

- 饥饿、饱食、醉酒、大怒、大惊、过度疲劳、精神障碍的患者；
- 孕妇；
- 施术部位皮肤有感染、溃疡、瘢痕或肿瘤的患者；
- 有凝血机制障碍的患者。

5.2 准备

5.2.1 物品

治疗盘、一次性无菌针灸针（常用规格包括0.30 mm×25 mm、0.30 mm×50 mm、0.25 mm×25 mm、0.25 mm×50 mm等）、利器盒、医用棉签、75%医用乙醇、碘伏以及其他皮肤消毒液等。

5.2.2 施术者

5.2.2.1 告知患者做好心理准备，安抚其情绪。

5.2.2.2 按 WS/T 313 的要求执行手卫生。

5.2.2.3 按 WS/T 367 的要求对穴位皮肤进行消毒。

5.2.3 体位

取仰卧位，充分暴露施术部位。

5.2.4 选穴

按天、人、地三部选取穴位，百会穴、足三里（双）的定位应符合GB/T 12346的规定，独阴穴（双）的定位应符合GB/T 40997的规定，安眠三穴（双）、眉心穴、脐内环穴的定位见附录A：

——天部四针：百会穴（1针）、安眠三穴（双侧各1针）、眉心穴（1针）；

——人部四针：脐内环穴上下左右4穴（4穴各1针）；

——地部四针：足三里（双侧各1针）、独阴穴（双侧各1针）。

6 施术方法

6.1 按表1中各穴位的针刺方法及针刺深度进针。

表1 各穴位针刺方法及针刺深度

穴位	针刺方法	针刺深度 (cm)
百会穴	平刺	1.25~2.00
安眠三穴（双）	斜刺，一针透刺	0.75~1.25
眉心穴	斜刺	0.75~1.25
脐内环穴取上下左右4穴	向外呈10°角平刺	1.25~2.00
足三里（双）	直刺	2.50~5.00
独阴穴（双）	直刺	0.50~0.75

6.2 进行针刺时应进针快速、动作轻柔，针刺的注意事项应符合 GB/T 21709.20 的规定。

6.3 嘱患者闭目调息，告知患者穴位处出现针扎微痛或酸、麻、胀、重等感觉时为正常反应，同时进行以下操作：

——嘱患者进行腹式呼吸吐纳运动，一吐一纳为1次，吐纳频率为4次/min~6次/min，连续5次为1组，每隔10 min做1组，共3组；

——配合腹式呼吸吐纳运动捻转百会穴、独阴穴（双）及足三里（双）上的毫针，以补法为主，按顺时针方向捻转，每隔10 min捻转1次，共3次。

6.4 施术时间为30 min。

6.5 施术过程中应随时询问患者有无不适。

6.6 用棉签按压针刺部位，缓慢退针，出针后用棉签在针眼处按压3 s~5 s。

7 疗程

每日或隔日治疗1次，10次为1个疗程。

8 注意事项

8.1 针灸2 h后方可淋浴；避免风扇、空调等直吹。

8.2 针刺后的穴位可能出现麻胀感或胀痛感，1 d~2 d症状可自行消失，无需特殊处理。

8.3 若针刺部位出现皮下瘀血，24 h 后可进行局部热敷处理。

9 异常情况处理

晕针、弯针、滞针、折针等情况按GB/T 33415的要求处理。

10 健康宣教

对患者进行健康宣教，主要包括以下内容。

——保持卧室安静、舒适。

——按以下要求固定就寝与起床时间：

- 晚上在子时（23:00~01:00）前入睡；
- 中午在午时（11:00~13:00）小憩15 min~30 min。

——晚餐于睡前 3 h 完成，且不应过饱。

——午后及晚间不饮茶、咖啡等含咖啡因的饮料；睡前不喝酒。

——睡前 1 h 内不剧烈运动、观看刺激性内容、进行深度思考。

——不在床上进行工作、进食、使用手机等与睡眠无关的活动；卧床 20 min~30 min 无法入睡时，离开卧室，待有睡意时再返回。

——不应自行滥用安眠药物。

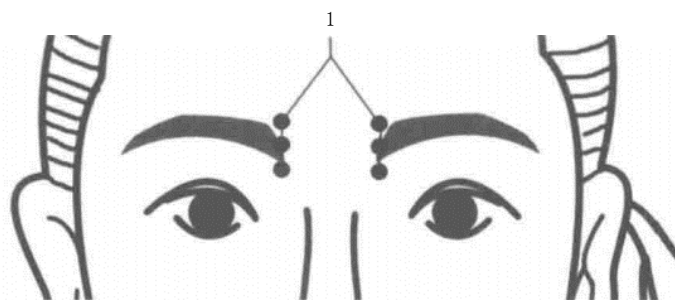
——记录睡眠日记（入睡时间、觉醒次数、总睡眠时间、日间状态）。

——若出现严重情绪问题或其他躯体症状，转神经内科或者心理卫生科就诊。



附录 A
(规范性)
壮医特有穴位定位

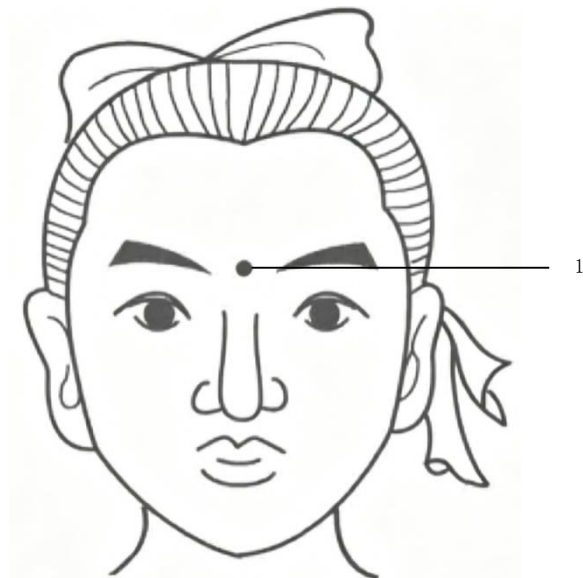
安眠三穴(双)定位见图A.1,眉心穴定位见图A.2,脐内环穴定位见图A.3。



标引序号说明:

1——安眠三穴(双):在天部,眉毛内侧端,沿眉毛内侧端边缘上、中、下各取1穴,共三穴。

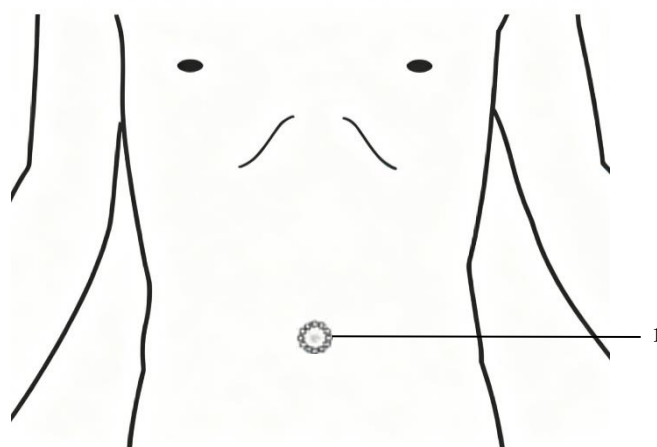
图A.1 安眠三穴定位



标引序号说明:

1——眉心穴:在天部,额部,内侧两眉头连线中点处。

图A.2 眉心穴定位



标引序号说明：

1——脐内环穴：距脐窝外侧缘旁开0.5寸。

图A.3 脐内环穴定位

参 考 文 献

- [1] DB45/T 2986—2025 年闹诺（睡眠障碍）壮医诊疗规范
- [2] 何凤心, 罗试计, 陈鹏, 等. 基于红外热成像技术对壮医三部四针法治疗不寐患者的临床效果评价[J]. 右江医学, 2023, 51(3):257-260.
- [3] 梁胜男, 罗试计, 陈鹏, 等. 交泰丸内服联合壮医三部四针法治疗心肾不交型失眠临床观察[J]. 广西中医药, 2023, 46(1):35-38.
- [4] 黄瑾明, 宋宁, 黄凯. 中国壮医针灸学[M]. 南宁: 广西民族出版社, 2010.
- [5] 林辰. 壮医针灸学[M]. 南宁: 广西科学技术出版社, 2019.
- [6] 滕红丽, 韦英才. 民族医特色诊疗技术规范[M]. 北京: 中国医药科技出版社, 2015.
- [7] 吕琳, 曾振东. 壮医常用诊疗技术操作规范[M]. 北京: 北京大学医学出版社, 2017.
- [8] 黄瑾明. 壮医针灸三部特定穴位挂图[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2019.
- [9] 黄贵华, 黄瑾明, 黄敬伟. 壮医优势病种诊疗、护理及技术规范[M]. 南宁: 广西民族出版社, 2011.
- [10] 黄瑾明, 宋宁, 黄凯, 等. 壮医针灸学[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2017.
- [11] 庞宇舟, 林辰. 实用壮医[M]. 北京: 北京大学出版社, 2017.
-

中华人民共和国团体标准

壮医三部四针法治疗年闹诺（不寐）技术操作规范

T/GXAS 1333—2026

广西标准化协会统一印制

版权专有 侵权必究