

T/GXAS

团 体 标 准

T/GXAS 1357—2026

年闹诺（睡眠障碍）壮医护理规范

Specification for Zhuang medicine nursing of Ninznauhndaek (sleep disorders)

2026 - 07 - 02 发布

2026 - 07 - 09 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 缩略语 1

5 人员要求 1

6 评估 1

7 护理措施 2

 7.1 壮医外治护理 2

 7.2 服药护理 4

8 日常调护 4

 8.1 生活起居 4

 8.2 饮食 4

 8.3 情志调理 5

 8.4 随访 5

附录 A（资料性） PSQI 6

附录 B（资料性） SAS 7

 B.1 项目与评定 7

 B.2 计分方法 7

附录 C（资料性） 辨证分型 8

 C.1 阴证气郁型 8

 C.2 阴证肾虚型 8

附录 D（资料性） 壮医穴位定位 9

附录 E（资料性） 壮医耳筋疗法分区及穴位图 17

参考文献 19

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。

本文件由广西护理学会提出、归口并宣贯。

本文件起草单位：广西国际壮医医院、广西中医药大学第一附属医院、广西中医药大学第二附属医院、南宁市中医医院、百色市中医医院、南宁市武鸣区中医医院、贺州市中医医院、柳州市中医医院（柳州市壮医医院）、鹿寨县中医医院、罗城仫佬族自治县中医医院、龙州县中医医院、崇左市中医壮医医院、大新县中医医院、贵港市中医医院、河池市中医医院、田东县中医医院、中山市广济医院。

本文件主要起草人：龚珊鸿、杨爽、黄美芳、谢婧、魏月媚、黄国东、黄碧秋、潘明甫、罗远带、张莹、刘莉、吴箫梦、邓辉、孙婷、黄丽晓、李月间、宾彩琴、唐婵娟、刘东苹、黄佩芸、郑好芳、周艳娜、李道创、梁珊珊、蔡玲玲、韦庆肖、韦晓萍、黄微、符娟、覃少华、雷艳霞、赵瑜珺、薛飞琴、胡雯婷、黄慧、夏韦、黄秀银、陈清、农芳叶、覃丽丽、刘雪梅、何凤心、黄翠、王丽萍、韦小琳。

年闹诺（睡眠障碍）壮医护理规范

1 范围

本文件界定了年闹诺（睡眠障碍）壮医护理涉及的术语和定义及缩略语，规定了年闹诺（睡眠障碍）壮医护理人员要求、评估、护理措施、日常调护的要求。
本文件适用于医疗机构进行年闹诺（睡眠障碍）壮医护理。
本文件不适用于精神障碍患者。

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 21709.22 针灸技术操作规范 第22部分：刮痧
- DB45/T 2789 壮医药线点灸治疗护理技术操作规范
- DB45/T 2790 壮医药物竹罐治疗护理技术操作规范
- DB45/T 2791 壮医药熨治疗护理技术操作规范
- DB45/T 2792 壮医敷贴治疗护理技术操作规范
- DB45/T 2986 年闹诺（睡眠障碍）壮医诊疗规范
- T/GXAS 239 壮医水蛭疗法操作规范
- T/GXAS 921 壮医药线升阳灸法技术操作规范
- T/GXAS 1011 健身运动 壮药绣球操技术规范
- T/GXAS 1142 壮医龙路病命名规范
- T/GXAS 1061 健身运动 壮医三气养生操技术规范

3 术语和定义

T/GXAS 1142、DB45/T 2986界定的术语和定义适用于本文件。

4 缩略语

下列缩略语适用于本文件。
PSQI：匹兹堡睡眠质量指数表（Pittsburgh Sleep Quality Index）
SAS：焦虑自测量表（Self-Rating Anxiety Scale）

5 人员要求

应通过年闹诺（睡眠障碍）壮医护理相关培训并考核合格。

6 评估

- 6.1 收集患者一般资料、现病史、既往病史、睡眠障碍诱因、过敏史、既往用药史、当前助眠药物使用情况，记录助眠用药种类、剂量、频次及用药时长。
- 6.2 用 PSQI 评估患者睡眠质量、入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍、催眠药物、日间功能障碍等，记录具体分值，见附录 A。评估时间为：入院第 1 d，入院第 7 d，出院当天各评估 1 次。

6.3 用 SAS 评估患者焦虑程度、发作的时间、发作时有无背景因素等，记录具体分值，见附录 B。评估时间为：入院第 1 d，入院第 7 d，出院当天各评估 1 次。

6.4 按以下要求评估阴证和阳证：

- 阴证：夜寐不安，多梦易醒，病程较长，伴头痛日久不愈，心悸健忘，神疲食少，头晕目眩，面色少华，腰膝酸软，易焦虑等；
- 阳证：不寐多梦，甚则彻夜不寐，胸中烦闷，伴口苦咽干，目眩，小便短赤等；
- 阴证瘀毒型、阴证气血虚型、阳证湿热型、阳证痰热型的证型辨证见 DB45/T 2986，阴证气郁型、阴证肾虚型的证型辨证见附录 C。

7 护理措施

7.1 壮医外治护理

7.1.1 阴证

7.1.1.1 壮医药物竹罐治疗

7.1.1.1.1 适用于 PSQI 评估总分 11~21 分或 SAS 评估总分 <50 分或 50~70 分以上的患者。

7.1.1.1.2 取减压区、近夹脊穴、远夹脊穴，施术部位、穴位定位见图 D.1、D.2，操作方法、禁忌证及并发症处理按 DB45/T 2790 的规定执行。

7.1.1.1.3 每次 10~20 罐，留罐 5 min~10 min，每周 2~3 次，7 d 为 1 个疗程。

7.1.1.2 壮医刮痧治疗

7.1.1.2.1 适用于 PSQI 评估总分 16~21 分或 SAS 评估总分 50~70 分以上的患者。

7.1.1.2.2 取减压区、近夹脊穴、远夹脊穴、耳环穴，施术部位、穴位定位见图 D.1、D.2、D.3，操作方法按 DB45/T 2986 的规定执行。

7.1.1.2.3 每部刮 10~20 次，每 3 d 1 次，5 次为 1 个疗程。

7.1.1.2.4 禁忌证及施术后处理按 GB/T 21709.22 的规定执行。

7.1.1.3 壮医敷贴治疗

7.1.1.3.1 适用于 PSQI 评估总分 6~10 分或 SAS 评估总分 <50 分或 50~69 分的患者。

7.1.1.3.2 取脐环穴、腹三环穴、地井穴、臂内前穴、内中桩、前上桩，穴位定位见图 D.4、D.5、D.6、D.7、D.8、D.9，操作方法、禁忌证及并发症处理按 DB45/T 2792 的规定执行。

7.1.1.3.3 每日 1 次，每次 2 h~4 h，5 d~7 d 为 1 个疗程。

7.1.1.4 壮医药熨治疗

7.1.1.4.1 适用于 PSQI 评估总分 6~15 分或 SAS 评估总分 <50 分或 50~69 分的患者。

7.1.1.4.2 取减压区、近夹脊穴、远夹脊穴，施术部位、穴位定位见图 D.1、D.2，操作方法、禁忌证及并发症处理按 DB45/T 2791 的规定执行。

7.1.1.4.3 每日 1 次，每次 20 min，7 d 为 1 个疗程。

7.1.1.5 壮医耳筋治疗

7.1.1.5.1 适用于 PSQI 评估总分 11~21 分或 SAS 评估总分 <50 分或 50~70 分以上的患者。

7.1.1.5.2 男性患者取左耳巧坞（上焦）、中土（中焦）、咪心头（下焦），取右耳巧坞（上焦）、咪隆（脾）、咪胴（胃）、咪叠（肝）、咪腰（肾）；女子取右耳巧坞（上焦）、中土（中焦）、咪心头（下焦），取左耳巧坞（上焦）、咪隆（脾）、咪胴（胃）、咪叠（肝）、咪腰（肾），壮医耳筋疗法分区见 E.1，壮医耳筋疗法穴位定位见图 E.2。

7.1.1.5.3 隔天 1 次，每穴按压 1 s~2 s，每天按压 3~5 次，7 d 为 1 个疗程。

7.1.1.5.4 禁忌证主要包括：

- 外耳存在破损、溃疡、湿疹、炎症、冻伤、肿物者；
- 耳廓皮肤过敏、瘢痕体质者；
- 严重凝血功能障碍、有出血倾向者；

- 意识障碍、不能配合操作者；
- 耳部近期接受手术、外伤未愈合者。

7.1.1.6 壮医水蛭治疗

- 7.1.1.6.1 适用于 PSQI 评估总分 16~21 分或 SAS 评估总分 60~70 分以上的患者。
- 7.1.1.6.2 取安眠穴、内中桩、内下杆等穴位，穴位定位见图 D.10、D.8，操作方法、禁忌证、不良反应及处理措施按 T/GXAS 239 的规定执行。
- 7.1.1.6.3 每周 1~2 次，每次 40 min~60 min，2 周为 1 个疗程。

7.1.1.7 壮医药线升阳灸治疗

- 7.1.1.7.1 适用于 PSQI 评估总分 6~21 分或 SAS 评估总分 50~70 分以上的患者。
- 7.1.1.7.2 主穴取耳孔穴，配穴取发旋穴、印堂穴、大椎穴、涌泉穴，其中耳孔穴、发旋穴按 T/GXAS 921 的规定定位，印堂穴、大椎穴、涌泉穴按 GB/T 12346 的规定定位，操作方法、不良反应及处理按 T/GXAS 921 的要求执行。
- 7.1.1.7.3 每天灸 1~2 次，每次主穴 3~9 壮，副穴 1~3 壮，取阳数，5 d~7 d 为 1 个疗程。
- 7.1.1.7.4 禁忌证主要包括：
 - 施术部位皮肤破损、感染、溃疡、瘢痕、水肿者；
 - 高热、急性炎症、阴虚火旺重症患者；
 - 孕妇腰骶部、腹部及部分特殊穴位；
 - 过敏体质、对药线药液过敏者；
 - 严重心脑血管疾病、病情危重、不能配合者；
 - 出血性疾病、凝血功能异常者。

7.1.2 阳证

7.1.2.1 壮医药线点灸治疗

- 7.1.2.1.1 适用于 PSQI 评估总分 6~21 分或 SAS 评估总分 50~70 分以上的患者。
- 7.1.2.1.2 主穴取天宫穴、耳环 5 穴、安眠三穴、手心三环穴；严重失眠、夜不能寐加面环 12 穴、足背一环 7、8 穴，穴位定位见图 D.11、D.3、D.10、D.12、D.13、D.14，操作方法、禁忌证及并发症处理按 DB45/T 2789 的规定执行。
- 7.1.2.1.3 每天灸 1 次，每次每穴 1 壮，2 周为 1 个疗程。

7.1.2.2 壮医药物竹罐治疗

- 7.1.2.2.1 适用于 PSQI 评估总分 11~21 分或 SAS 评估总分 <50 分或 50~70 分以上的患者。
- 7.1.2.2.2 取解毒区、通阳区、背顶穴，施术部位、穴位定位见图 D.15、D.16、D.17，操作方法、禁忌证及并发症处理按 DB45/T 2790 的规定执行。
- 7.1.2.2.3 每次 10~20 罐，留罐 10 min~15 min，每周 2~3 次，7 d 为 1 个疗程。

7.1.2.3 壮医刮痧治疗

- 7.1.2.3.1 适用于 PSQI 评估总分 16~21 分或 SAS 评估总分 50~70 分以上的患者。
- 7.1.2.3.2 取解毒区、通阳区、背顶穴、耳环穴、天宫穴，施术部位、穴位定位见图 D.15、D.16、D.17、D.3、D.11，操作方法按 DB45/T 2986 的规定执行。
- 7.1.2.3.3 每部刮 10~20 次，每 2 d 1 次，5 次为 1 个疗程。
- 7.1.2.3.4 禁忌证及施术后处理按 GB/T 21709.22 的规定执行。

7.1.2.4 壮医敷贴治疗

- 7.1.2.4.1 适用于 PSQI 评估总分 6~10 分或 SAS 评估总分 <50 分或 50~69 分的患者。
- 7.1.2.4.2 取脐环穴、内近腕穴、腕内三穴、背顶穴、前中桩、踝后穴，穴位定位见图 D.4、D.18、D.17、D.9、D.19，操作方法、禁忌证及并发症处理按 DB45/T 2792 的规定执行。
- 7.1.2.4.3 每日 1 次，每次 2 h~4 h，5 d~7 d 为 1 个疗程。

7.1.2.5 壮医药熨治疗

7.1.2.5.1 适用于 PSQI 评估总分 6~15 分或 SAS 评估总分 <50 分或 50~69 分的患者。

7.1.2.5.2 取解毒区、通阳区、背顶穴，施术部位、穴位定位见图 D.15、D.16、D.17，操作方法、禁忌证及并发症处理按 DB45/T 2791 的规定执行。

7.1.2.5.3 每日 1 次，每次 20 min，7 d 为 1 个疗程。

7.1.2.6 壮医耳筋治疗

7.1.2.6.1 适用于 PSQI 评估总分 11~21 分或 SAS 评估总分 <50 分或 50~70 分以上的患者。

7.1.2.6.2 男子取左耳巧坞（上焦）、中土（中焦）、咪心头（下焦），取右耳巧坞（上焦）、咪心头（心）、咪隆（脾）、咪胴（胃）、咪小肚（膀胱）、咪钵（肺）、咪三焦（三焦）；女子取右耳巧坞（上焦）、中土（中焦）、咪心头（下焦），取左耳巧坞（上焦）、咪心头（心）、咪隆（脾）、咪胴（胃）、咪小肚（膀胱）、咪钵（肺）、咪三焦（三焦），壮医耳筋疗法分区见 E.1，壮医耳筋疗法穴位定位见图 E.2。

7.1.2.6.3 隔天 1 次，每穴按压 1 s~2 s，每天按压 3~5 次，7 d 为 1 个疗程。

7.1.2.6.4 禁忌证应符合 7.1.1.5.4 的规定。

7.1.2.7 壮医水蛭治疗

7.1.2.7.1 适用于 PSQI 评估总分 16~21 分或 SAS 评估总分 60~70 分以上的患者。

7.1.2.7.2 取安眠穴、天官穴、足背一环 7、8 等穴位，穴位定位见图 D.10、D.11、D.14，操作方法、禁忌证、不良反应及处理措施按 T/GXAS 239 的规定执行。

7.1.2.7.3 每周 1~2 次，每次 40 min~60 min，2 周为 1 个疗程。

7.2 服药护理

遵医嘱按 DB45/T 2986 的规定服用中壮药汤剂，阳证者宜偏凉服，阴证者宜温服。

8 日常调护

8.1 生活起居

8.1.1 指导患者按以下要求进行生活起居：

- 顺应四时，起居有常，按时作息，23:00 之前入睡为宜，睡好子午觉；
- 卧室宜安静、避光，可使用壮药枕（如干艾叶、干柚子叶、干淡竹叶等安神助眠类药物），药枕高度宜为 8 cm~12 cm，床铺软硬适中，硬板床宜搭配薄软垫，也可将夜交藤、茉莉花、石菖蒲等制成壮药香囊，挂于床头或佩戴。

8.1.2 睡前用 38℃~42℃ 的温水泡脚，并按摩“地井穴”15 min~30 min。

8.1.3 进行适当的体力活动或体育锻炼，如按 T/GXAS 1061 的规定练习壮医三气养生操、按 T/GXAS 1011 的规定练习壮药绣球操等，或壮族传统“蚂拐舞”（蛙形动作）疏通龙路，调畅气机，增强体质，但睡前不应剧烈运动。

8.1.4 对靠药物助眠者，医护人员告知家属及患者药物的作用与副作用，以及服药过程中的注意事项。

8.2 饮食

8.2.1 指导饮食宜清淡，忌辛辣刺激，少食肥甘厚味之品；忌饮用咖啡、浓茶。

8.2.2 指导阳证者宜食清热毒、调巧坞、安神志之品，阴证者宜食补气血、调巧坞、安神志之品。

8.2.3 指导患者多食补益谷道的黄色食物（如玉米、黄小米），辅以养心安神的莲子、百合、肉桂。

8.2.4 按不同证型指导患者食用以下主要壮医药膳。

——阴证：

- 瘀毒型：如夜交藤粥、田七丹参炖乌鸡等；
- 气血虚型：如柏子仁粥、远志莲粉粥等，睡前可饮少量糯米甜酒；
- 气郁型：如桃仁合欢花粥等；
- 肾虚型：如杜仲核桃炖猪腰、山药芡实茯苓羹等。

——阳证：

- 湿热型：如百合冰糖粥、黄花倒水莲炖猪心等；
- 痰热型：如黄花菜肉汤、鸡屎藤米糕等。

8.3 情志调理

8.3.1 指导患者进行声疗调神法，如下：

- 铜鼓谐振法：适用于阴证瘀毒型、阴证气血虚型、阴证肾虚型不寐患者，选用壮族铜鼓低沉悠扬的声波，睡前 30 min 聆听，每次 15 min~20 min；
- 山歌疗法：适用于阴证气郁型失眠患者，晨起对唱壮族欢快山歌，如《嘹歌》等。

8.3.2 指导患者进行色彩情志法，如下：

- 青色布疗法：卧室悬挂壮族靛蓝染布；
- 阳证失眠（湿热、痰热）使用深蓝色床幔、蓝靛草枕套，气血亏虚、肾虚寒凝、阴寒瘀毒失眠宜选用土红、土黄等温养色彩。

8.4 随访

按以下要求随访：

- 阴证瘀毒型：观察睡眠、针刺样头痛情况，避免磕碰、忌食生冷，症状加重复诊；
- 阴证气血虚型：观察乏力、心悸、头晕情况，观察面色情况，心慌加重随诊；
- 阴证气郁型：观察入睡、焦虑、眼干情况，调畅情志，情绪失眠差及时复诊；
- 阴证肾虚型：观察盗汗、腰膝、小便情况，烦热尿频加重就诊；
- 阳证湿热型：观察失眠、口苦、尿赤情况，清淡祛湿饮食，彻夜不眠及时返院；
- 阳证痰热型：观察心烦、头重、胸闷情况，忌生痰厚味，胸闷失眠加重复诊。

广西标准化协会

附录 A
(资料性)
PSQI

PSQI见表A.1, PSQI计分方法见表A.2。

表A.1 PSQI

序号	评定项目	评分			
		1分	2分	3分	4分
1	近1个月,晚上上床睡觉通常在_____点钟				
2	近1个月,从上床到入睡通常需要_____min	≤15 min	>15 min, ≤30 min	>30 min, <60 min	≥60 min
3	近1个月,通常早上_____点起床				
4	近1个月,每夜通常实际睡眠_____h (不等于卧床时间)				
5	近1个月,因下列情况影响睡眠而烦恼:				
	a. 入睡困难 (30 min内不能入睡)	无	<1次/周	1~2次/周	≥3次/周
	b. 夜间易醒或早醒	无	<1次/周	1~2次/周	≥3次/周
	c. 夜间去厕所	无	<1次/周	1~2次/周	≥3次/周
	d. 呼吸不畅	无	<1次/周	1~2次/周	≥3次/周
	e. 咳嗽或鼾声高	无	<1次/周	1~2次/周	≥3次/周
	f. 感觉冷	无	<1次/周	1~2次/周	≥3次/周
	g. 感觉热	无	<1次/周	1~2次/周	≥3次/周
	h. 做噩梦	无	<1次/周	1~2次/周	≥3次/周
	i. 疼痛不适	无	<1次/周	1~2次/周	≥3次/周
	j. 其它影响睡眠的事情	无	<1次/周	1~2次/周	≥3次/周
	如有,请说明:				
6	近1个月,总的来说,您认为您的睡眠质量:	很好	较好	较差	很差
7	近1个月,您用药物催眠的情况:	无	<1次/周	1~2次/周	≥3次/周
8	近1个月,您常感到困倦吗?	无	<1次/周	1~2次/周	≥3次/周
9	近1个月您做事精力不足吗?	没有	偶尔有	有时有	经常有

表A.2 PSQI 计分方法

成分	内容	评分			
		0分	1分	2分	3分
A. 睡眠质量	条目6计分	很好	较好	较差	很差
B. 入睡时间	条目2和5a计分累计	0分	1~2分	3~4分	5~6分
C. 睡眠时间	条目4计分	>7 h	>6 h, ≤7 h	≥5 h, ≤6 h	<5 h
D. 睡眠效率	以条目1、3、4的应答计算睡眠效率	>85%	>75%, ≤85%	≥65%, ≤75%	<65%
E. 睡眠障碍	条目5b~5j计分累计	0分	1~9分	10~18分	19~27分
F. 催眠药物	条目7计分	无	<1次/周	1~2次/周	≥3次/周
G. 日间功能障碍	条目8和9的计分累计	0分	1~2分	3~4分	5~6分
注1: 睡眠效率=条目4 (睡眠时间) / [条目3 (起床时间) - 条目1 (上床时间)] × 100%。 注2: 总分=A+B+C+D+E+F+G, 其中总分0~5分睡眠质量很好, 总分6~10分睡眠质量还行, 总分11~15分睡眠质量一般, 总分16~21分睡眠质量很差。					

附录 B
(资料性)
SAS

B.1 项目与评定

请仔细阅读以下20条陈述，根据您过去一周内的实际感受，选择最符合您情况的选项。每条陈述后有四个选项：

表B.1 SAS

序号	评定项目	评定选项			
1	我觉得比平时容易紧张或着急	A	B	C	D
2	我无缘无故在感到害怕	A	B	C	D
3	我容易心里烦乱或感到惊恐	A	B	C	D
4	我觉得我可能将要发疯	A	B	C	D
5	我觉得一切都很好	A	B	C	D
6	我手脚发抖打颤	A	B	C	D
7	我因为头疼、颈痛或背痛而苦恼	A	B	C	D
8	我觉得容易衰弱或疲乏	A	B	C	D
9	我觉得心平气和，并且容易安静坐着	A	B	C	D
10	我觉得心跳的很快	A	B	C	D
11	我因为一阵阵头晕而苦恼	A	B	C	D
12	我有晕倒发作，或觉得要晕倒似的	A	B	C	D
13	我吸气呼气都感到很容易	A	B	C	D
14	我的手脚麻木和刺痛	A	B	C	D
15	我因为胃痛和消化不良而苦恼	A	B	C	D
16	我常常要小便	A	B	C	D
17	我的手脚常常是干燥温暖的	A	B	C	D
18	我脸红发热	A	B	C	D
19	我容易入睡并且一夜睡得很好	A	B	C	D
20	我做恶梦	A	B	C	D

注：评定选项A、B、C、D分别代表“没有或很少时间”“小部分时间”“相当多时间”“绝大部分或全部时间”。

B.2 计分方法

B.2.1 正向计分题A、B、C、D按1、2、3、4分计；反向计分题按4、3、2、1分计。反向计分题题号为5、9、13、17、19，其余为正向计分题。

B.2.2 将20个题项的得分相加，得到原始分。

B.2.3 将原始分乘以1.25，四舍五入取整数，得到标准分。

B.2.4 焦虑分级如下：

- 总分<50 分为无焦虑；
- 总分 50~59 分为轻度焦虑；
- 总分 60~69 分为中度焦虑；
- 总分≥70 分为重度焦虑。

附 录 C
(资料性)
辨证分型

C.1 阴证气郁型

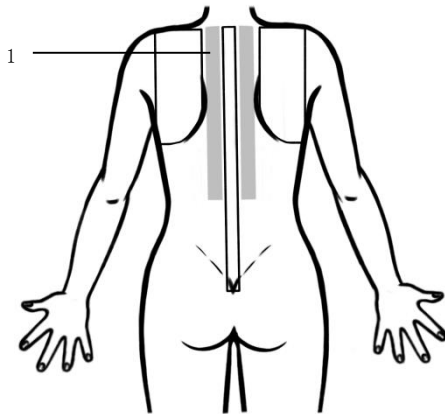
入睡困难，夜寐不安，病程较长，伴口干口苦，易焦虑，头晕头痛，眼睛干涩等。舌淡或淡暗，苔薄白，脉弦。目诊见“勒答”白睛上脉络细小，色浅。甲诊见甲色淡白，按压甲尖放开后恢复原色慢。

C.2 阴证肾虚型

入睡困难，梦多心烦，伴腰膝酸软、潮热盗汗、五心烦热、咽干少津，小便频数或小便不利等。舌淡或舌红，少苔，尺脉弱。目诊见“勒答”白睛上脉络细小，色浅。甲诊见甲色淡白，按压甲尖放开后恢复原色慢。

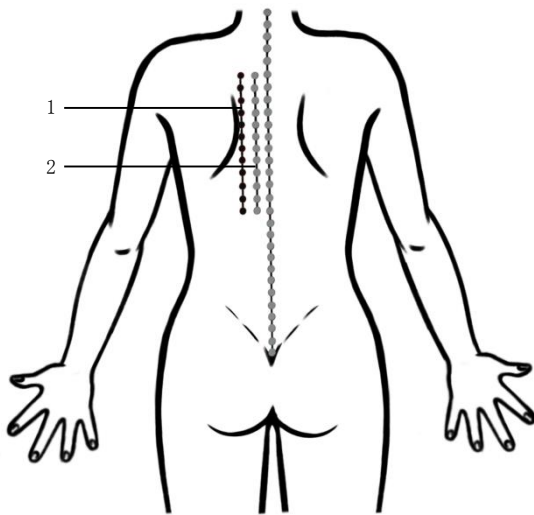
附 录 D
(资料性)
壮医穴位定位

壮医穴位、区域定位见D. 1～D. 21。



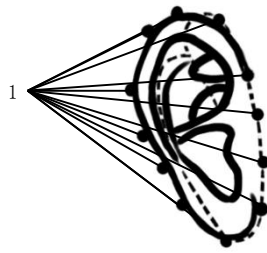
标引序号说明：
1——减压区

图D. 1 减压区定位



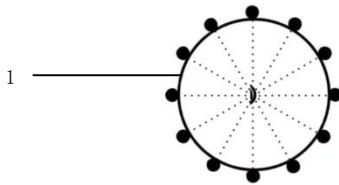
标引序号说明：
1——远夹脊穴
2——近夹脊穴

图D. 2 远夹脊穴、近夹脊穴定位



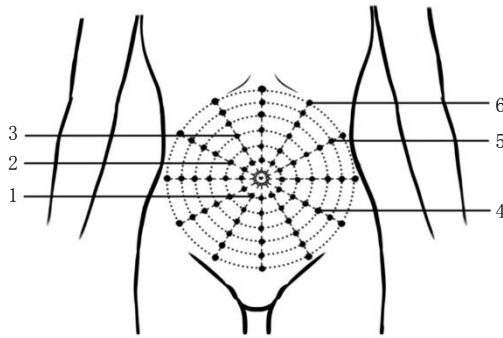
标引序号说明：
1——耳环穴

图D. 3 耳环穴定位



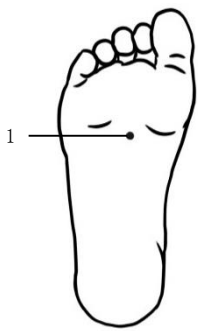
标引序号说明：
1——脐环穴

图D. 4 脐环穴定位



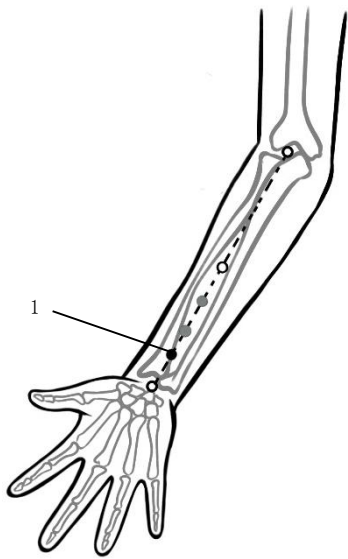
标引序号说明：
1——腹一环穴
2——腹二环穴
3——腹三环穴
4——腹四环穴
5——腹五环穴
6——腹六环穴

图D. 5 腹环穴定位



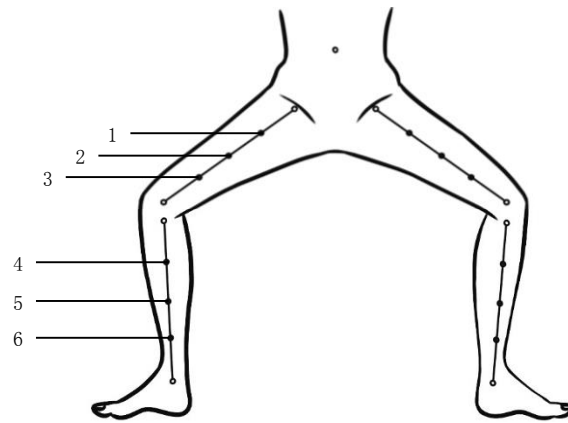
标引序号说明：
1——地井穴

图D. 6 地井穴定位



标引序号说明：
1——臂内前穴

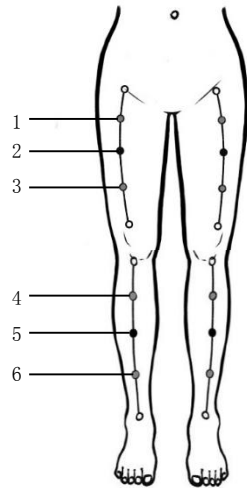
图D. 7 臂内前穴定位



标引序号说明:

- 1——内上杆
- 2——内中杆
- 3——内下杆
- 4——内上桩
- 5——内中桩
- 6——内下桩

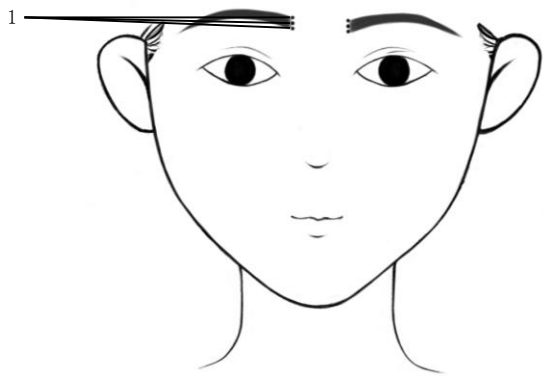
图D.8 内杆穴、内桩穴定位



标引序号说明:

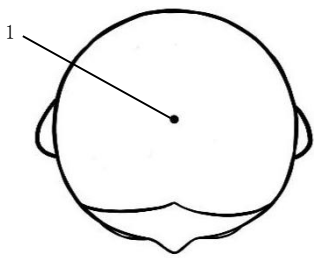
- 1——前上杆
- 2——前中杆
- 3——前下杆
- 4——前上桩
- 5——前中桩
- 6——前下桩

图D.9 前杆穴、前桩穴定位



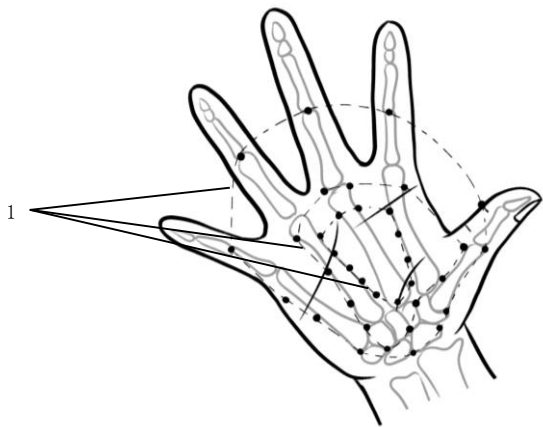
标引序号说明：
1——安眠三穴

图D. 10 安眠三穴定位



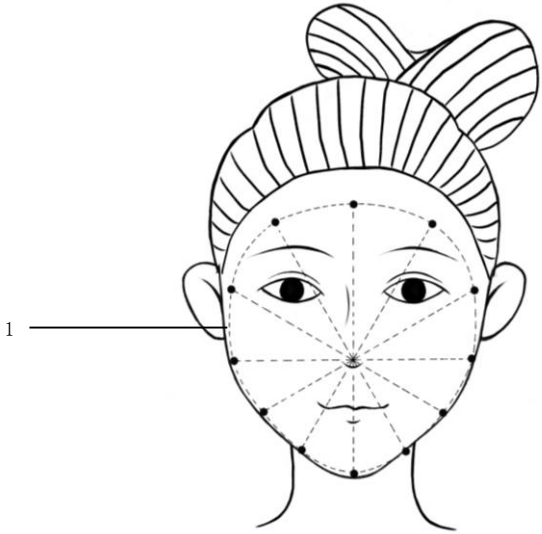
标引序号说明：
1——天官穴

图D. 11 天官穴定位



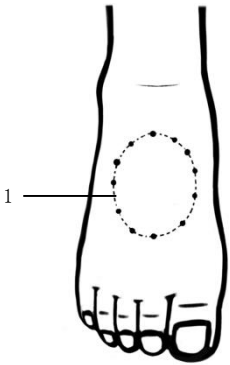
标引序号说明：
1——手心三环穴

图D. 12 手心三环穴定位



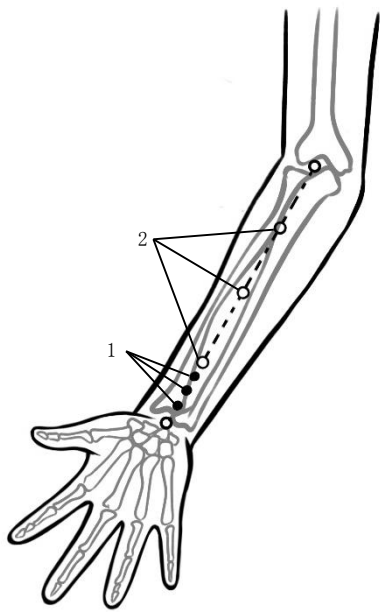
标引序号说明：
1——面环穴

图D. 13 面环穴定位



标引序号说明：
1——足背一环穴

图D. 14 足背一环穴定位



标引序号说明：
1——腕内三穴
2——内近腕穴

图D. 18 腕内三穴、内近腕穴定位

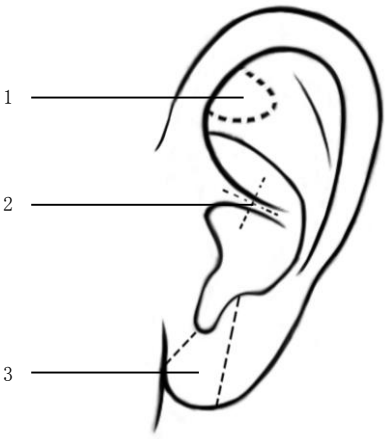


标引序号说明：
1——踝后穴

图D. 19 踝后穴定位

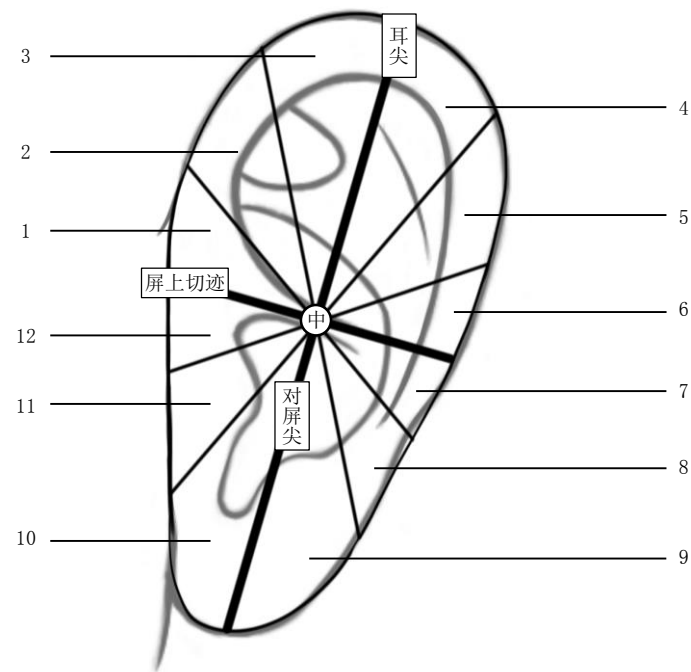
附 录 E
(资料性)
壮医耳筋疗法分区及穴位图

壮医耳筋疗法分区见图E. 1，壮医耳筋疗法穴位见图E. 2。



标引序号说明：
1——巧坞
2——中土
3——咪心头

图E. 1 调三气同步穴位图



标引序号说明:

- 1——耳腰
- 2——耳心包
- 3——耳三焦
- 4——耳背
- 5——耳叠
- 6——耳钵
- 7——耳虽
- 8——耳胴
- 9——耳隆
- 10——耳心头
- 11——耳小肠
- 12——耳小肚

图E. 2 壮医耳筋疗法分区图（左耳）

参 考 文 献

- [1] DB45/T 2986—2025 年闹诺（睡眠障碍）壮医诊疗规范
 - [2] 林琴, 黄国东, 胡晓玥, 主编. 壮医护理技术操作规程[M]. 南宁: 广西科学技术出版社, 2020.
 - [3] 林琴, 陈碧, 杨爽, 等. 壮医护理技术标准化研究的现状与展望[J]. 中国民族医药杂志, 2024, 30(7):34-37.
 - [4] Gong S , Xiaoyue H U , Xuemei L I ,et al.Conception of developing ethnomedicine specialized nursing in ethnomedicine hospitals[J].Chinese Journal of Integrative Nursing, 2023, 9(8):60-65.
 - [5] 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.
 - [6] 林辰. 壮医针灸学[M]. 南宁: 广西科学技术出版社, 2019.
 - [7] 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.
 - [8] 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.
 - [9] 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
年闹诺（睡眠障碍）壮医护理规范
T/GXAS 1357—2026
广西标准化协会统一印制
版权专有 侵权必究