

T/GXAS

团

体

标

准

T/GXAS 1462—2026

壮医经筋针刺疗法治疗慢性疲劳综合征操作规范

Operation specification for the treatment of chronic fatigue syndrome
with Zhuang medical Jingjin acupuncture therapy

2026 – 10 – 12 发布

2026 – 10 – 18 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 三道两路辨证 1

 5.1 谷道 1

 5.2 水道不通 2

 5.3 气道不通 2

 5.4 火路不通 2

 5.5 龙路瘀阻 2

6 施术前准备 2

 6.1 器具 2

 6.2 施术者 2

 6.3 体位 3

 6.4 环境 3

7 施术 3

 7.1 经筋摸结 3

 7.2 经筋针刺 3

 7.3 疗程 4

8 异常情况处理 4

9 禁忌证 4

10 健康教育 4

附录 A（规范性） 穴位定位 5

附录 B（资料性） 演示视频 7

参考文献 8

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。

本文件由广西民族医药协会提出、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、崇左市中医壮医医院、桂林市中医医院、贵港市中医医院、百色市中医医院、贺州市中医医院、玉林市红十字会医院、岷山县江那镇社区卫生服务中心、清镇市中医医院。

本文件主要起草人：肖敬、黄嘉岚、陈日兰、韩海涛、唐瞻华、王希琳、阎杰、陈鹏、邹小健、阮兴秋、陆正坤、甘文静、蒋智芳、张锦超、梁欣、林青琰、李海民、陈艺方、黄佩芸、银宵、邝亚琳。

壮医经筋针刺疗法治疗慢性疲劳综合征操作规范

1 范围

本文件界定了壮医经筋针刺疗法治疗慢性疲劳综合征操作涉及的术语和定义,规定了壮医经筋针刺疗法治疗慢性疲劳综合征操作的人员要求以及三道两路辨证、施术前准备、施术、异常情况处理、禁忌证、健康教育要求。

本文件适用于壮医经筋针刺疗法治疗慢性疲劳综合征操作。

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 15982 医院消毒卫生标准

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

WS/T 313 医务人员手卫生规范

T/GXAS 1061 健身运动 壮医三气养生操技术规范

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

壮医经筋针刺疗法 Zhuang medical Jingjin acupuncture therapy

以壮医针刺理论结合十二经筋理论为指导,通过经筋摸结诊病和针刺解结治病,具有祛风毒、除湿毒、化瘀毒、散寒毒及通调三道两路气机功效的一种针刺方法。

3.2

慢性疲劳综合征 chronic fatigue syndrome

以持续性、复发性严重疲劳为核心表现,常伴有日常活动能力显著下降,且排除其他器质性疾病及精神心理疾病的一种慢性疾病。

注1:壮医又称嘘内(Heiqhaw)。

注2:临床诊断通常要求疲劳持续或反复发作 ≥ 6 个月,日常活动能力下降50%以上。

4 人员要求

应通过壮医经筋针刺疗法治疗慢性疲劳综合征操作相关专业知识和技能培训并考核合格。

5 三道两路辨证

5.1 谷道

5.1.1 谷道气虚

5.1.1.1 症候表现:神疲乏力,四肢酸软,稍事活动则疲劳加剧,休息后可短暂缓解;食欲不振,食后腹胀,大便溏薄或排便无力;面色萎黄,肌肉消瘦,声低气短。

5.1.1.2 舌脉象:舌质淡,苔薄白,脉沉细。

5.1.1.3 目诊:见“勒答”白睛上可见“U”形或“Y”形络脉分布,根部弯曲小、色淡红。

5.1.1.4 甲诊:见甲色淡白,甲体平滑有润泽,月痕清晰或暴露过少,甲襞均匀,按之血色恢复缓慢。

5.1.2 谷道不通

5.1.2.1 症候表现：身体困重，头昏沉重，疲劳感午后尤甚；脘腹胀满疼痛，暖气频作，恶心欲呕，大便秘结或排便不爽，肠鸣或矢气后稍舒。

5.1.2.2 舌脉象：舌质暗红，苔厚腻，脉弦。

5.1.2.3 目诊：见“勒答”可见大“U”形、“Y”形络脉分布，根部增粗、曲张、色鲜红，且近巩膜端有顶部带瘀点的络脉分布，或该区巩膜、虹膜交界处兼有瘀点。

5.1.2.4 甲诊：见甲色鲜红，甲体平滑有润泽，月痕暴露过多，甲襞匀称，按之血色恢复迅速。

5.2 水道不通

5.2.1 症候表现：精神萎靡，嗜睡但醒后仍感困倦，身体困重如裹湿衣，下肢沉重，小便不利，尿少或排尿不畅，小腹胀满，或见颜面及下肢浮肿，口渴但不欲饮。

5.2.2 舌脉象：舌质淡胖，苔白腻，脉沉滑。

5.2.3 目诊：见“勒答”白睛上络脉弯曲多，弯度较大，颜色较淡。

5.2.4 甲诊：见甲色苍白，甲体软而不坚或甲体薄而脆，月痕暴露过少，甲襞均匀，按之血色恢复缓慢。

5.3 气道不通

5.3.1 症候表现：胸闷气短，动则加重，言语低微，喜叹息，或咳嗽痰多，或喉间有异物感，情绪抑郁，意志消沉。

5.3.2 舌脉象：舌质淡红，苔白滑，脉弦滑。

5.3.3 目诊：见“勒答”白睛上络脉着色深红，络脉弯曲多、弯度大，边界湿润混浊、模糊不清，或络脉多而散乱，分布毫无规则。

5.3.4 甲诊：见甲色鲜红，甲体增厚，月痕暴露清晰，甲襞均匀，按之血色恢复均匀。

5.4 火路不通

5.4.1 症候表现：情绪低落，焦虑易惊，健忘，反应迟钝，注意力难以集中，虽极度疲惫但难以入睡，或睡眠极浅、多梦易醒，醒后仍感昏沉，伴肢体感觉异常（如麻木、蚁行感、冷热痛觉迟钝）；周身关节肌肉游走性疼痛，或阵发性刺痛。

5.4.2 舌脉象：舌质淡暗，苔薄白，脉细。

5.4.3 目诊：见“勒答”白睛上络脉细小，色浅。

5.4.4 甲诊：见甲色淡白，按压甲尖放开后恢复原色慢。

5.5 龙路瘀阻

5.5.1 症候表现：持续性、复发性严重疲劳，休息后难以缓解，伴身体局部固定性刺痛，夜间痛甚；健忘，注意力不集中；面色晦暗，口唇爪甲紫暗，肌肤甲错，或见皮下瘀斑。

5.5.2 舌脉象：舌质紫暗或有瘀点瘀斑，苔薄白，脉细涩。

5.5.3 目诊：见“勒答”白睛上络脉有瘀点或瘀斑。

5.5.4 甲诊：见甲色青紫或甲床苍白，月痕暴露过少。

6 施术前准备

6.1 器具

选用一次性使用无菌针灸针规格宜为0.3mm×40mm、75%乙醇/0.5%碘伏、一次性使用无菌医用棉签等。

6.2 施术者

按WS/T 313的要求进行手卫生消毒，向患者说明治疗作用与注意事项，消除紧张、恐惧情绪。

6.3 体位

以患者舒适、医者便于施术为原则，宜选择仰卧位。

6.4 环境

符合GB 15982的要求。

7 施术

7.1 经筋摸结

7.1.1 施术者用拇指指尖、指腹或指合力，沿壮医特定穴位、三道两路分型穴位及十二经筋循行路线，按浅、中、深三层，以切、循、按、摸、弹拨等手法检查。触摸到粗糙样、颗粒状、结节状、条索状等异常组织，以触压疼痛敏感为核心特征，明确其位置、大小、深浅。

7.1.2 触诊发现同时符合下列2项特征时，判定为筋结：

- 存在粗糙样、颗粒状、结节状或条索状等异常组织；
- 触压该异常组织时，患者主诉明显疼痛。

7.1.3 对于判定的筋结，应记录其位置、大小及深浅。

7.1.4 演示视频资源见附录B。

7.2 经筋针刺

7.2.1 穴位选择

主穴选择发旋穴、旋环穴、安眠三穴、眉心穴、扁担穴、脐环穴、下关元穴，按以下要求选择配穴，主穴的定位应符合附录A的规定，配穴的定位应符合GB/T 12346的规定：

- 谷道气虚：手三里，足三里；
- 谷道不通：上巨虚，下巨虚；
- 水道不通：筑宾，三阴交；
- 气道不通：天突，列缺；
- 火路不通：内关，神门；
- 龙路瘀阻：血海，太冲。

7.2.2 施术方法

7.2.2.1 每次施术选取已判定的筋结点作为针刺点。

7.2.2.2 针刺前，对针刺点局部皮肤进行消毒。

7.2.2.3 持针与皮肤呈30°~45°，快速斜刺，针尖应达筋结点，各穴位针刺要求见表1。

表1 各穴位针刺要求

穴位	刺法	深度（寸）	备注
发旋穴	斜刺，针尖朝向后枕或前额方向	0.3~0.8	—
旋环穴	向发旋方向斜刺	0.3~0.8	—
安眠三穴	斜刺	0.3~0.5	—
眉心穴	斜刺	0.3~0.5	忌深刺伤及眶内
扁担穴	提捏斜刺	0.5~0.8	防气胸
脐环穴	斜刺（沿皮向脐周）	0.5~1.0	—
下关元穴	斜刺	0.5~1.5	需排尿后操作
手三里	斜刺	0.8~1.2	—
足三里	斜刺	1.0~1.5	—
上巨虚	斜刺	1.0~1.5	—
下巨虚	斜刺	1.0~1.5	—
筑宾	斜刺	0.8~1.2	—
三阴交	斜刺	0.8~1.2	—

表1 各穴位针刺要求（续）

穴位	刺法	深度（寸）	备注
天突	先直刺0.2寸，后转向下斜刺（胸骨后）	0.5~1.0	循胸骨内缘，防刺入肺
列缺	向肘部斜刺	0.3~0.5	—
血海	斜刺	0.8~1.2	—
太冲	向踝关节斜刺	0.5~0.8	—
内关	斜刺	0.5~1.0	—
神门	斜刺	0.3~0.5	—

7.2.2.4 针刺时应避开大血管，深部有重要脏器的腧穴应采用安全针刺深度。

7.2.2.5 进针后不提插、不捻转，不强求酸、麻、胀针感。

7.2.2.6 留针时间 30 min~40 min。

7.2.2.7 出针后，对针刺部位进行常规按压。

7.2.2.8 演示视频见附录 B。

7.3 疗程

每日治疗1次，7~10次为1个疗程。

8 异常情况处理

按GB/T 33415的规定处理。

9 禁忌证

符合GB/T 21709.20的规定。

10 健康教育

10.1 劳逸结合，以活动后不加重疲劳感为度。

10.2 保持规律作息，睡前不饮用浓茶、咖啡、酒精等兴奋性饮品。

10.3 可进行低强度、适应性运动，如按 T/GXAS 1061 的要求进行壮医三气养生操。

10.4 饮食宜均衡，忌食生冷、油腻及辛辣刺激之品。

附录 A
(规范性)
穴位定位

主穴穴位定位见图A. 1~A. 6，所有尺寸均为中医同身寸。

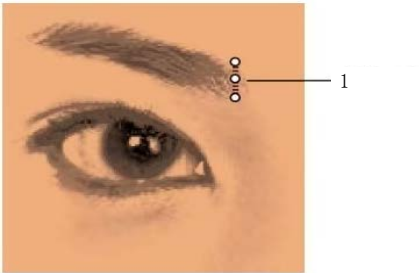


标引序号说明：

1——发旋穴：位于天部，头顶头发旋窝处，如有两个或多个旋窝者，分别取之；

2——旋环穴：位于天部，头顶处，以发旋（发旋穴）为中心旁开1寸做一圆环，环线上均为穴位，前后左右各取1穴。

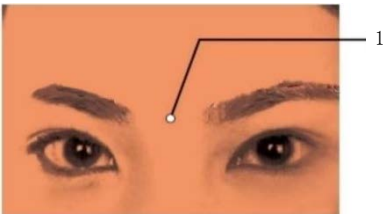
图A. 1 发旋穴、旋环穴



标引序号说明：

1——安眠三穴：位于天部，眉头内侧端，沿眉头内侧端边缘上、中、下各取1穴，共3穴。

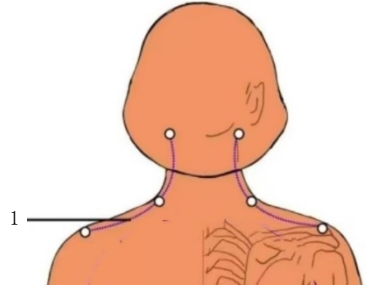
图A. 2 安眠三穴



标引序号说明：

1——眉心穴：位于天部，额部，内侧两眉头连线中点处。

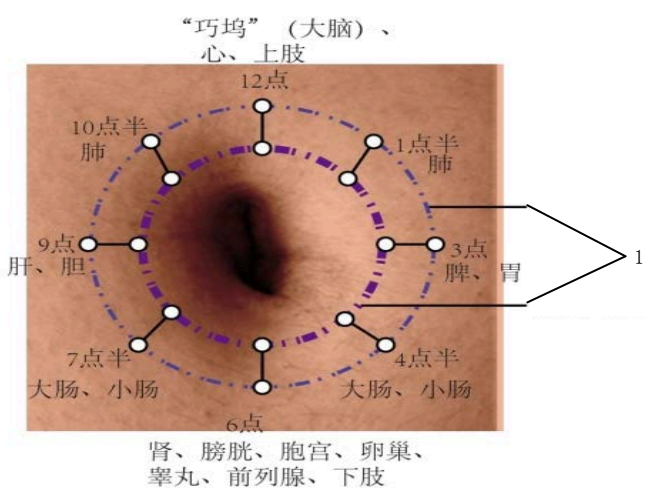
图A. 3 眉心穴



标引序号说明：

1——扁担穴：位于天部，肩部，颈根（胸锁乳突肌后缘与斜方肌前缘交点处）至肩峰连线上，一般取两端及中点共3个穴位。

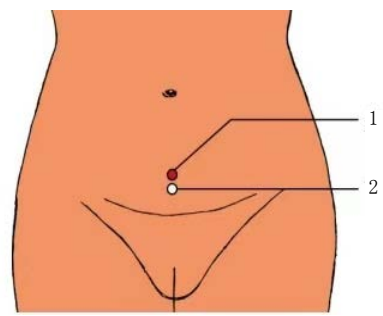
图A.4 扁担穴



标引序号说明：

1——脐环穴：包括脐内环穴及脐外环穴。脐内环穴在入部与地部相交处，脐上，在脐壁上，以脐窝的外侧缘旁开0.5寸做一圆环，环线上均为穴位，临床习惯取8个穴位，习称脐内环八穴。脐外环穴在入部与地部相交处，脐外周部，以脐窝的外侧缘旁开1.5寸做一圆环，环线上均为穴位，临床常取4个穴位，习称脐周四穴。

图A.5 脐环穴



标引序号说明：

1——关元穴；
2——下关元穴：位于地部，下腹部，脐下3.5寸，即关元穴下0.5寸处取之。

图A.6 下关元穴

附 录 B
(资料性)
演示视频

使用移动设备扫描图B.1观看壮医经筋针刺治疗慢性疲劳综合征操作完整演示视频。



图B.1 壮医经筋针刺治疗慢性疲劳综合征操作完整演示视频二维码

参 考 文 献

- [1] 黄瑾明, 宋宁, 黄凯, 苏曲之. 壮医针灸学[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2017.
 - [2] 岳桂华, 黄国东. 壮瑶医优势病种诊疗方案[M]. 北京: 化学工业出版社, 2022.
 - [3] 庞宇舟, 李伟伟. 壮医内儿科学[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2018.
 - [4] 韦英才. 实用壮医筋病学[M]. 南宁: 广西科学技术出版社, 2016.
 - [5] Fukuda K, Straus S E, Hickie I, et al. The chronic fatigue syndrome: A comprehensive approach to its definition and study. International Chronic Fatigue Syndrome Study Group [J]. Ann Intern Med, 1994, 121(12): 953-959.
-

中华人民共和国团体标准
壮医经筋针刺疗法治疗慢性疲劳综合征操作规范
T/GXAS 1462—2026
广西标准化协会统一印制
版权专有 侵权必究