

T/GXAS

团 体 标 准

T/GXAS 1115—2025

瑶医四态体质辨识及康养调理技术规范

Technical specification for Yao Medical four types constitution
pattern identification and health care recuperate

2025 - 10 - 09 发布

2025 - 10 - 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 基本要求 1

5 体质辨识 1

6 康养调理措施 2

附 录 A （资料性） 瑶族瑶药古法药浴技法操作..... 3

附 录 B （资料性） 瑶族瑶药古法头疗技法操作..... 5

附 录 C （资料性） 瑶族瑶药古法足浴技法操作..... 7

附 录 D （资料性） 瑶族瑶药神路油推技法操作..... 9

附 录 E （资料性） 瑶族瑶药神路按摩技法操作..... 12

附 录 F （资料性） 瑶族姜蝉瑶熨技法操作..... 15

附 录 G （资料性） 拔罐技法操作..... 16

附 录 H （资料性） 瑶医特色刮痧技法操作..... 17

附 录 I （资料性） 瑶族特色瑶药膳食谱..... 18

参 考 文 献 20

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。

本文件由金秀瑶族自治县瑶医医院提出并宣贯。

本文件由广西标准化协会提出并宣贯。

本文件起草单位：金秀瑶族自治县瑶医医院、广西中医药大学第一附属医院、广西壮族自治区中医药研究院。

本文件主要起草人：梁琼平、罗秋香、唐敏、胡仁传、赵汇林、张曼、陈云、张颖、柴玲、王倩云。

瑶医四态体质辨识及康养调理技术规范

1 范围

本文件规定了瑶医四态体质辨识及康养调理技术的基本要求、体质辨识、康养调理措施的要求。
本文件适用于瑶医四态体质辨识及康养调理。

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 穴位名称与定位
- WS/T 367 医疗机构消毒技术规范
- DB45/T 1409 瑶医常用诊疗技术操作规范
- DB45/T 1411 瑶医疾病四态分型规范

3 术语和定义

GB/T 12346、DB45/T 1411界定的术语和定义适用于本文件。

4 基本要求

- 4.1 应有固定的服务场所，包括必备的设施设备及室外活动场地；使用器械应对人体不具有创伤性。使用的代表方药材应符合《中华人民共和国药典（一部 2025 年版）》或相关标准等的要求。
- 4.2 操作者应符合 DB45/T 1409 的规定，并接受专业培训。
- 4.3 环境应清洁、安静、保暖、避风，室温宜在 26℃~28℃，场所应每天消毒。消毒技术符合 WS/T 367 的规定。
- 4.4 应制定体现整体性和系统性以及治未病理念的具体服务流程和操作规范。

5 体质辨识

5.1 盈亏平衡态（平和体质）

- 5.1.1 形体特征：体型均称、面色红润。
- 5.1.2 常见表现：体态适中、面色红润、精力充沛，面色、肤色润泽，目光有神，鼻色明润，嗅觉通利，唇色红润，不易疲劳，精力充沛，耐受寒热，睡眠良好等。
- 5.1.3 发病倾向：平时较少生病。

5.2 盈亏失衡态（虚实相兼体质）

- 5.2.1 形体特征：形体胖瘦均有、腹部肥满、面色苍白或萎黄、畏寒肢冷、五心烦热、郁郁寡欢、易过敏。
- 5.2.2 常见表现：腹部肥满、面部皮肤油脂较多、多汗且黏、容易疲倦、身重不爽、胸闷痰多、口黏苔腻或神情抑郁、情绪不宁、闷闷不乐、唉声叹气、睡眠较差、肋肋胀痛、不思饮食、健忘、大便时干时稀等表现。过敏体质者常见风团、皮肤瘙痒、咽痒、鼻塞、喷嚏，易患哮喘，容易对药物、食物、气味、花粉、季节过敏等。大便溏薄、小便清长。
- 5.2.3 发病倾向：失眠、抑郁症、胃肠神经功能症、中风、胸痹、高血压、糖尿病、肥胖症、高脂血症、痛风、冠心病代谢综合征、脑血管疾病、风湿性关节炎、过敏性疾病、过敏性鼻炎、荨麻疹等。

5.3 盈态(实证体质)

5.3.1 形体特征：体壮，性急燥、面红目赤、易长疮疡、皮肤干燥。

5.3.2 常见表现：面赤或面垢油光、易生痤疮，心烦失眠、腹痛、痞块、胸闷、喘息、气粗、口苦口干，身重困倦，四肢肿胀，关节疼痛困重，大便黏滞不畅或燥结，小便短黄或涩痛；男性易阴囊潮湿，女性多见经前或经期痛经、乳房胀痛、闭经，易患癥瘕及痛证、血证，带下黄、量增多且有异味等。

5.3.3 发病倾向：易患痤疮、湿疹、脂溢性皮炎、痔疮、痛风、便秘、干燥综合征、肺结核、系统性红斑狼疮、出血性疾病、血脂异常、高血压、冠心病、心绞痛、心梗、脑梗、肿瘤、痹症等。

5.4 亏态(虚证体质)

5.4.1 形体特征：气短、乏力或有遗传“先天生理缺陷”、肤色晦暗。

5.4.2 常见表现：肌肉松软不实，面色不华，或色素沉着、面暗多斑，头目眩晕，易疲乏，心悸气短，失眠多梦，自汗盗汗，食欲不佳，精神不振，睡眠偏多，记忆力减退，易生皱纹，毛发易落，手足冰冷或五心烦热，容易感冒。

5.4.3 发病倾向：感冒、疲劳综合征、胃下垂、直肠脱垂、营养不良、贫血、神经性尿频、女性流产、复发性口疮、慢性咽炎、习惯性便秘、干燥综合征、肺结核、系统性红斑狼疮等。

6 康养调理措施

6.1 盈亏平衡态(平和体质)

6.1.1 调理原则

保持盈亏平衡。

6.1.2 保健方法

6.1.2.1 瑶族瑶药古法药浴

宜采用“瑶族盈亏平衡态泡浴方”(推荐药浴方见附录A中A.5.1)；瑶族瑶药古法药浴技法操作见附录A。

6.1.2.2 瑶族瑶药古法头疗

瑶族瑶药古法头疗技法操作见附录B。

6.1.2.3 瑶族瑶药古法足浴

宜采用“瑶族盈亏平衡态泡浴方”(推荐足浴方见附录C中C.5.1)进行药液泡脚，同时配以按摩放松、足底按摩；瑶族瑶药古法足浴技法操作见附录C。

6.1.2.4 瑶族瑶药神路油推

应遵循自上而下、由内向外、从左至右、从背部到腹部的操作顺序。瑶族瑶药神路油推技法操作见附录D。

6.1.2.5 瑶族瑶药神路按摩

应该遵循自上而下、由内向外、从左至右、从背部到腹部的操作顺序。瑶族瑶药神路按摩技法操作见附录E。

6.1.3 药膳

应清淡饮食，坚持传统杂食平衡观，摄入食物应多样化，不可偏嗜：

——宜饮用具有健脾安神、调和气血，巩固平衡态的茶饮方(“瑶族盈亏平衡态茶饮方”见附录I中I.1.1)；

——宜饮用具有健脾和中、调和气血，维持体质平衡的膳食方(“瑶族盈亏平衡态膳食方”见附录I中I.2.1)。

6.1.4 健康指导

6.1.4.1 情志调摄:

- 宜保持平和的心态,保持乐观、开朗的情绪;
- 积极进取,节制偏激的情感,及时调节生活中不利事件对情绪的负面影响。

6.1.4.2 生活起居:

- 起居应有规律,劳逸结合;
- 饭后宜缓行百步,不宜食后即睡;
- 作息规律,保持充足的睡眠时间。

6.1.4.3 饮食调养:

- 饮食有节制,不过饥过饱,不常吃过冷过热和不净的食物;
- 粗细饮食合理搭配,多吃五谷杂粮、蔬菜、瓜果,少食用过于油腻及辛辣之品。

6.1.4.4 运动保健:养成运动习惯,依个人喜好、耐受度及四季变化选项目,如慢跑、八段锦等温和运动,不宜过度锻炼耗气伤津。

6.2 盈亏失衡态(虚实相兼体质)

6.2.1 调理原则

祛因为要,风亏打盈。

6.2.2 保健方法

6.2.2.1 瑶族瑶药古法药浴

宜采用“瑶族盈亏失衡态泡浴方”(推荐药浴方见附录A中A.5.2)。瑶族瑶药古法药浴技法操作见附录A。

6.2.2.2 瑶族瑶药古法头疗

瑶族瑶药古法头疗技法操作见附录B。

6.2.2.3 瑶族瑶药古法足浴

宜采用“瑶族盈亏失衡态泡浴方”(推荐足浴方见附录C中C.5.2)进行药液泡脚,同时配以按摩放松、足底按摩,瑶族瑶药古法足浴技法操作见附录C。

6.2.2.4 瑶族瑶药神路油推

应遵循自上而下、由内向外、从左至右、从背部到腹部的操作顺序。瑶族瑶药神路油推技法操作见附录D。

6.2.2.5 瑶族瑶药神路按摩

应该遵循自上而下、由内向外、从左至右、从背部到腹部的操作顺序。瑶族瑶药神路按摩技法操作见附录E。

6.2.2.6 瑶族姜蝉瑶熨

应遵循先背面后正面的熏蒸顺序,将姜片炒后铺成合适人体平躺的相应部位进行熏灸。瑶族姜蝉瑶熨技法见附录F。

6.2.2.7 拔罐

采用瑶族瑶药竹罐(用配制好的瑶药煎煮特制的竹罐)、瑶医紫铜罐、玻璃罐,应根据不适部位(颈部、腰背部、双膝关节等)选择合适的施罐部位,选择罐具,然后用瑶药油擦热施术部位皮肤,再将罐具趁热吸拔于上,利用其负压吸力、药力与热力共同起效以防病治病。拔罐技法操作见附录G。

6.2.3 药膳

应注重攻补兼施、平衡盈亏:

- 宜饮用具有补气养血、宁心安神、调和盈亏的茶饮方（“瑶族失衡态茶饮方”见附录 I 中 I.1.2）；
- 宜饮用具有益气养血、温补脾肾、提高免疫力的膳食方（“瑶族盈亏失衡态膳食方”见附录 I 中 I.2.2）。

6.2.4 健康指导

6.2.4.1 情志调摄：

- 宜乐观开朗，多参加社会活动、集体文娱活动；
- 如心境抑郁不能排解时，应积极寻找原因，及时向朋友倾诉；
- 宜多读正向、展现美好生活前景的书籍来培养开朗、豁达的心态；
- 宜欣赏节奏欢快、旋律优美、能振奋精神的乐曲，适宜看喜剧、励志剧以及轻松愉悦的相声表演，勿看悲剧、苦剧。

6.2.4.2 生活起居：

- 居住环境宜干燥而不宜潮湿；
- 平时多进行户外活动，经常晒太阳或进行日光浴；
- 在潮湿的气候条件下，应减少户外活动，避免受寒淋雨；
- 不应过于安逸。

6.2.4.3 饮食调养：饮食应以清淡为原则，少食肥肉及甜、黏、油腻的食物。多食小麦，芫荽、葱、蒜、黄花菜、海带、海藻、萝卜、金橘、山楂、玫瑰花等具有行气、解郁、消食、醒神作用的食物。

6.2.4.4 运动保健：

- 依个人喜好、耐受度及四季变化选项目，如跳集体健身操、练太极拳、八段锦，助力体质平和；
- 锻炼时宜选择有氧运动环境。

6.3 盈态(实证体质)

6.3.1 调理原则

祛因为要，穿经走脉，开滞导结。

6.3.2 保健方法

6.3.2.1 瑶族瑶药古法药浴

宜采用“瑶族盈态泡浴方”（推荐药浴方见附录A中A.5.3）；瑶族瑶药古法药浴技法操作见附录A。

6.3.2.2 瑶族瑶药古法头疗

瑶族瑶药古法头疗技法操作见附录B。

6.3.2.3 瑶族瑶药古法足浴

宜采用“瑶族盈态泡浴方”（推荐足浴方见附录C中C.5.3）进行药液泡脚，同时配以按摩放松、足底按摩；瑶族瑶药古法足浴技法操作见附录C。

6.3.2.4 瑶族瑶药神路油推

应遵循自上而下、由内向外、从左至右、从背部到腹部的操作顺序。瑶族瑶药神路油推技法操作见附录D。

6.3.2.5 瑶族瑶药神路按摩

应该遵循自上而下、由内向外、从左至右、从背部到腹部的操作顺序。瑶族瑶药神路按摩技法操作见附录E。

6.3.2.6 瑶医特色刮痧

采用马骨、牛角、玉石等瑶医特色刮痧，应该遵循由上向下，由内向外，先胸腹后腰背，先上肢后下肢的操作顺序。瑶医特色刮痧技法操作见附录H。

6.3.2.7 拔罐

采用瑶族瑶药竹罐（用配制好的瑶药煎煮特制的竹罐）、瑶医紫铜罐、玻璃罐，应根据不适部位（颈部、腰背部、双膝关节等）选择合适的施罐部位、罐具，然后用瑶药油擦热施术部位皮肤，再将罐具趁热吸拔于上，利用其负压吸力、药力与热力共同起效以防病治病。拔罐技法操作见附录G。

6.3.3 药膳

应注重清热利湿，疏肝健脾：

- 宜饮用具有清热泻火、平肝明目的茶饮方（推荐茶方“瑶族盈态茶饮方”见附录 I 中 I.1.3）；
- 宜饮用具有清热利湿，健脾和中的膳食汤（推荐汤方“瑶族盈态膳食汤”见附录 I 中 I.2.3）。

6.3.4 健康指导

6.3.4.1 情志调摄：

- 情绪宜稳定；
- 宜多参加各种活动，合理安排工作、学习和生活，培养广泛的兴趣爱好；
- 经常练习深呼吸，多听舒缓、流畅、悠扬的音乐。

6.3.4.2 生活起居：

- 居住环境宜干燥通风；
- 保持充足而有规律的睡眠。

6.3.4.3 饮食调养：饮食以清淡为原则。

6.3.4.4 运动保健：

- 宜多参加活动，根据个人爱好及耐受力适当选择户外有氧运动，做如各种球类、游泳、自行车等；
- 可将健身力量练习（如杠铃）和跑步相结合，练习气功六字诀中的“呼”“嘻”字诀。

6.4 亏态（虚证体质）

6.4.1 调理原则

风亏打盈，扶正补虚。

6.4.2 保健方法

6.4.2.1 瑶族瑶药古法药浴

宜采用“瑶族亏态泡浴方”（推荐药浴方见附录A中A.5.4）。

6.4.2.2 瑶族瑶药古法头疗

瑶族瑶药古法头疗技法操作见附录B。

6.4.2.3 瑶族瑶药古法足浴

宜选择“瑶族亏态泡浴方”（推荐足浴方见附录C中C.5.4），进行药液泡脚，同时配以按摩放松、足底按摩，瑶族瑶药古法足浴技法操作见附录C。

6.4.2.4 瑶族瑶药神路油推

应遵循自上而下、由内向外、从左至右、从背部到腹部的操作顺序。瑶族瑶药神路油推技法操作见附录D。

6.4.2.5 瑶族瑶药神路按摩

应该遵循自上而下、由内向外、从左至右、从背部到腹部的操作顺序。瑶族瑶药神路按摩技法操作见附录E。

6.4.2.6 瑶族姜蝉瑶熨

应遵循先背面后正面的熏蒸顺序，将姜片炒后铺成合适人体平躺的相应部位进行熏灸。瑶族姜蝉瑶熨技法见附录F。

6.4.2.7 拔罐

采用瑶族瑶药竹罐（用配制好的瑶药煎煮特制的竹罐）、瑶医紫铜罐、玻璃罐，应根据不适部位（颈部、腰背部、双膝关节等）选择合适的施罐部位，选择罐具，然后用瑶药油擦热施术部位皮肤，再将罐具趁热吸拔于上，利用其负压吸力、药力与热力共同起效以防病治病。拔罐技法操作见附录G。

6.4.3 药膳

应注重温中散寒，温补肾阳：

——宜饮用具有补气健脾、扶正补虚的茶饮方。（“瑶族亏态茶饮方”茶方见附录 I 中 I.1.4）；

——宜饮用具有益气健脾、扶正补虚、提高免疫力的膳食方（“瑶族亏态膳食方”见附录 I 中 I.2.4）。

6.4.4 健康指导

6.4.4.1 情志调摄：

——宜保持乐观豁达的心态，不可过度劳神；

——宜欣赏节奏明快的音乐。

6.4.4.2 生活起居：

——起居应有规律，适当午睡，保持充足的睡眠；

——夏季避免长时间待在空调房间中；

——平时应注意保暖、不应过于劳作、损伤正气；

——居室应通风良好，保持室内清洁，被褥、床单应经常洗晒。

6.4.4.3 饮食调护：

——饮食宜清淡、均衡，粗细搭配适当，荤素配伍合理；

——宜多食瘦猪肉、鸭肉、鸡肉、鹌鹑肉、泥鳅、黄豆、白扁豆、香菇、大枣、桂圆、芝麻、蜂蜜等；

——少食羊肉、狗肉等性温燥烈之品，以及槟榔、生萝卜、柿子、西瓜等生冷寒凉食物；

——少饮绿茶；

——过敏体质者少食荞麦（含致敏物质麦荧光素）、蚕豆、牛肉、鹅肉、鱼、海鲜、茄子、酒、辣椒、浓茶、咖啡等辛辣之品、腥膻发物及含致敏物质的食物。

6.4.4.4 运动保健：

——根据个人爱好及耐受力适当选择户外有氧运动，可选择较柔和的传统健身项目，如八段锦、太极拳、五禽戏等；

——可选用闭口调息法，经常闭口调整呼吸，保持呼吸的均匀、和缓；

——可适当选用健步走等锻炼方法。

附录 A

(资料性)

瑶族瑶药古法药浴技法操作

A.1 操作流程

A.1.1 评估：评估受用者的体质，根据受用者的体质选用相对应的瑶族泡浴方、瑶族四态人茶饮方及瑶族四态人膳食方。

A.1.2 药液制备：按组方或按体质选用成品浴包，将组方或浴包放入浴桶内加适量75℃~80℃热水浸泡，18 min~20 min后反复挤出有效成分，或直接用10 kg~15 kg水放入锅中煮开10 min~15 min。

A.1.3 泡浴：

- 让受用者泡浴前先休息 10 min~15 min，饮用 100 mL~200 mL 的茶饮；
- 将制备好的浴包液倒入浴桶里，泡浴温度为 39℃~43℃，在泡浴过程中可适当加入开水保持泡浴温度；
- 泡浴时坚持三进三出原则，在三进三出的泡浴过程中，第一次出浴予喝 100 mL~200 mL 茶饮，第二次出浴予喝 100 mL~200 mL 茶饮，第三次出浴予喝瑶族膳食汤 100 mL~200 mL；
- 遵照三进三出的时间要求，第一次进桶泡 8 min~10 min，出桶歇 3 min~5 min；第二次进桶泡 6 min~10 min，出桶歇 3 min~5 min；第三次进桶泡 5 min~8 min，出桶歇 3 min~5 min；
- 泡浴进深以泡至剑突为宜，过程中可用浸湿浴液的毛巾擦洗脸部，再从颈项开始由上至下，由前至后擦洗全身。可反复擦洗颈部、肩部、两侧腋窝及双上肢；
- 泡浴结束后，起浴后用毛巾擦干身体即可，无需清水冲洗，休息 10 min~15 min，再行离开。

A.2 泡浴频次

泡浴保健或亚健康调理可每天1次，次数不限。

A.3 注意事项

A.3.1 泡浴或洗浴过程中可适当补充水分、食物。

A.3.2 瑶浴室应通风良好，但注意不应受凉。

A.3.3 出浴后皮肤表面潮红或轻微刺痛感属正常的药效作用，应避免吹风。

A.3.4 轻度高血压、低血压病史或轻度心功能不全者应在家人陪伴下使用，每次浸泡时间不宜过长(以 5 min~8 min 为宜)，过程中若感觉心悸气促，可起身于通风良好处稍作休息，待恢复后再次浸泡。

A.3.5 因个人体质不同，瑶浴后可能有不同表现，如体弱者浸泡过程中可能出现头晕、心悸、乏力等症状属正常现象，体质越差越明显，可随泡浴次数增加，体质改善而逐渐消失。

A.3.6 泡浴时药水不能超过受用者的胸部。

A.3.7 泡浴过程当中如感觉闷热可将手指与脚趾露出水面。

A.3.8 季节变换交替时，药水的颜色及气味可能出现少许改变，属正常现象。

A.3.9 出浴后无需清洗，浴后 4 h~6 h 不应吹风或吹空调。

A.3.10 剖宫产应伤口愈合后方可泡浴，伤口未愈合前可避开伤口擦洗全身，或者泡脚。

A.4 禁忌症

A.4.1 有严重心、肝、肺、肾功能不全者。

A.4.2 对本药物成分过敏及过敏体质者。

A.4.3 皮肤溃疡或褥疮者。

A.4.4 严重哮喘病、恶性肿瘤者、精神病、癫痫、不能自我约束者。

A.4.5 孕妇、妇女经期期间禁用。

A.4.6 高血压病、糖尿病、重度贫血、身体较虚弱者。

A.4.7 产后阴道流血不止者禁用。

A.4.8 喝酒后不应泡浴。

A.5 应用附方

A.5.1 瑶族盈亏平衡态泡浴方：

- a) 组方：黑血藤 50 g、扁担藤 50 g、下山虎 20 g、艾叶 30 g、桂枝 30 g、铁钻 50 g、梅花钻 20 g；
- b) 功效：舒筋活络、温通经脉、调和盈亏，维持机体盈亏平衡；
- c) 适用人群：盈亏平衡态体质、需巩固体质人群。

A.5.2 瑶药盈亏失衡态泡浴方：

- a) 组方：桂枝 50 g、艾叶 50 g、鸡血藤 50 g、黑血藤 50 g、红九牛 30 g、当归藤 20 g；
- b) 功效：补气养血、温阳散寒、活血通络、消除疲劳、调和盈亏、促进睡眠、提高免疫力，改善失衡状态；
- c) 适用人群：盈亏失衡态（阴阳、气血失调）、冬季手脚冰凉、气血不足、关节虚寒、失眠多梦、亚健康及易感冒人群。

A.5.3 瑶族盈态泡浴方：

- a) 组方：小叶买麻藤 50 g、石松 20 g、三叉苦 50 g、毛冬青 50 g、鸡血藤 30 g、大血藤 30 g、马尾松 20 g；
- b) 功效：清热祛湿、舒筋活络、健脾和中、养心安神，缓解疲劳调节代谢平衡；
- c) 适用人群：体质偏热（盈态）、春季易上火、口干口苦、烦躁易怒、身体困重、湿热较重、睡眠质量不佳等人群。

A.5.4 瑶族亏态泡浴方：

- a) 组方：大血藤 50 g、桂枝 50 g、山姜 20 g、艾叶 30 g、九层风 50 g、鸭仔风 50 g；
- b) 功效：温阳散寒（养护阳气）、舒筋通络、敛津固表、补气健脾、增强免疫力，改善亏态体质；
- c) 适用人群：寒性体质（亏态）、湿热体质、易感冒、易疲劳、脾胃虚弱、睡眠质量不佳、注重养生保健人群。

附 录 B
(资料性)
瑶族瑶药古法头疗技法操作

B.1 操作流程

B.1.1 体位选择

仰卧位。

B.1.2 操作步骤

B.1.3 头部放松(5 min): 按摩头部, 点穴: 睛明—攒竹—鱼腰—丝竹空—瞳子髎—太阳—四白, 点揉1遍。

B.1.4 熏蒸放松(5 min): 运用头皮排毒汤熏蒸头部, 同时运用按揉、搓、牵抖等手法放松上肢。

B.1.5 热敷拨筋(10 min)。

a) 运用通络汤热敷颈部、脸部各3遍。

b) 头部分七条线进行拨筋:

1) 一线(1条): 从眉心到后发际;

2) 二线(2条): 头部正中线旁开两指;

3) 三线(2条): 头部正中线旁开四指;

4) 四线(2条): 太阳穴至枕骨粗隆。

B.1.6 头部梳洗(10 min): 运用头皮排毒汤冲洗头部3遍, 瑶药营养液清洁头部, 头皮排毒汤冲净泡沫, 通络汤冲洗头部3遍。

B.1.7 热敷浸泡(10 min): 运用养发汤热敷眼睛、颈部各3遍, 浇淋头部、颈部10遍, 养发汤浸泡头部。

B.1.8 按摩点穴(10 min)。

a) 擦干头发, 按摩头部, 点穴: 睛明—攒竹—鱼腰—丝竹空—瞳子髎—太阳—四白, 点揉3遍。

b) 按揉5条线:

1) 一线: 前正中线(印堂至百会);

2) 二线(2条): 头部正中线旁开两指;

3) 三线(2条): 头部正中线旁开四指, 按揉3遍。

B.1.9 三指安抚头部两侧, 点按太阳穴一遍, 搓耳朵, 点耳朵穴位。点耳朵穴位: 耳尖穴—屏尖穴—结节穴—轮1穴~轮6穴。

B.1.10 肩颈放松(5 min): 肩颈涂抹瑶药油, 横拉脖子, 按肩胛内侧, 推淋巴、大板筋, 提拉大板筋。

B.1.11 熏蒸热敷(5 min): 养发汤熏洗头发, 热敷眼睛。

B.1.12 吹干头发, 整理好衣物, 操作完毕。

B.2 头疗频次

3 d~5 d进行1次。

B.3 注意事项

B.3.1 不宜吹风、受凉。

B.3.2 6 h内不宜继续做头部、面部洗护。

B.3.3 头疗后不宜突然起身, 应休息5 min~10 min。

B.4 禁忌及慎用症

- B.4.1 有严重心脑血管疾病、出血性疾病及肝、肺、肾功能不全者禁用。
- B.4.2 对本药物成分过敏及过敏体质者禁用。
- B.4.3 头皮有外伤感染或溃疡者禁用。
- B.4.4 恶性肿瘤、精神病、癫痫、不能自我约束者禁用。
- B.4.5 妊娠期妇女禁用。
- B.4.6 妇女经期及婴幼儿慎用。
- B.4.7 过度疲劳、极度饥饿、年长或身体过于虚弱慎用。

B.5 应用附方

- B.5.1 头皮排毒汤方：百部、吴茱萸、下山虎（满山香）、毛冬青、桑白皮、千里光、藿香、白鲜皮、田皂角、黑血藤（鸭仔风）各20 g。
- B.5.2 通络汤方：山苍根（豆豉姜）、当归藤、桂枝、川芎、干姜、墨旱莲、侧柏叶各20 g。
- B.5.3 养发汤方：下山虎（满山香）、山苍根（豆豉姜）、首乌藤、何首乌、生姜、桂枝、紫九牛（血风藤）、墨旱莲、侧柏叶、艾叶各20 g。

B.6 附穴位

- B.6.1 百会：在头部，位于头部中线和两耳尖连接线的交叉处，前发际正中直上5寸。
- B.6.2 睛明：在面部，目内眦内上方眶内侧壁凹陷中。
- B.6.3 攒竹：在面部，眉头凹陷中，额切迹处。
- B.6.4 鱼腰：在头部，瞳孔直上，眉毛中。
- B.6.5 丝竹空：在面部，眉梢凹陷中。
- B.6.6 瞳子髎：在面部，目外眦外侧0.5寸凹陷处。
- B.6.7 四白：在面部，眶下孔处。
- B.6.8 太阳穴：在头部，当眉梢与目外眦之间，向后约一横指的凹陷处。
- B.6.9 印堂：在面部，两眉头连线中点。

附录 C
(资料性)
瑶族瑶药古法足浴技法操作

C.1 操作流程

C.1.1 药液泡脚：取成品浴包1~2包或按方取药，将浴包或药材放入浴桶内加适量75℃~80℃热水浸泡，18 min~20 min后反复挤出有效成分，或直接用10 kg~15 kg水放锅里煮开10 min~15 min，再加入适量温水，水温调节至40℃~45℃（以自身舒适为度），浸泡足部和洗膝盖关节处，浸泡时间宜为20 min~30 min，水温变冷可以加热水继续浸泡。

C.1.2 按摩放松：泡脚的同时给予肩颈神路按摩15 min：

- a) 提拿肩部并揉按，点肩井、肩髃、肩髃穴；
- b) 揉按肩胛部，点按天宗穴；
- c) 揉按背部两侧膀胱经，依次从上到下点按内部膀胱经上的穴位；
- d) 揉按提拿颈部弹拨两侧斜方肌点按风池、风府穴；
- e) 按摩头部放松；
- f) 揉按双上肢。

C.1.3 足底按摩：用瑶药油足底按摩40 min（每只脚20 min）。擦干双脚后用一条干净的毛巾包盖右脚。开始先按左脚，在脚底至膝盖的位置涂擦瑶药油搓至发热，然后依次按照顺序点按反射区（见图C.1）：

- a) 左脚：心脾—肺（支气管）—大小肠（横结肠、升结肠）—失眠点—生殖腺—坐骨神经—胃、胰、十二指肠—输尿管、膀胱—额头—大、小脑、脑垂体—鼻子—颈部—降压点—甲状腺、甲状旁腺—斜方肌—肾（涌泉穴）—腹腔—（脚背部）胸背—扁桃体—气管—内耳迷路—上下淋巴系统—解溪穴—推按小腿内侧三阴交—阴陵泉—推按小腿外侧足三里—阳陵泉左脚完成，然后做好左脚的保暖；
- b) 右脚：点按顺序同左脚一致。按摩结束后直接擦干净双脚或者用温水洗干净双脚擦干，最后用药罐脚底拔罐。

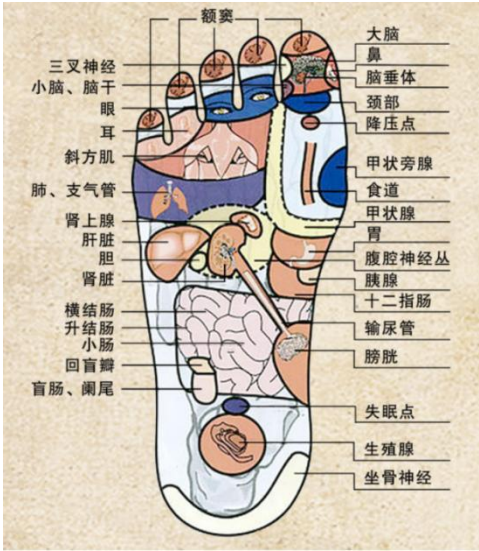


图 C.1 反射区

C.2 频次

3 d~5 d 1次。

C.3 注意事项

操作过程中注意脚部保暖，若足部干燥可继续用瑶药油涂擦油润。

C.4 禁忌症及慎用症

- C.4.1 婴幼儿、身体虚弱者慎用。
- C.4.2 有严重心、肝、肺、肾功能不全者禁用。
- C.4.3 对本药物成分过敏及过敏体质者禁用。
- C.4.4 皮肤溃疡、外伤出血者禁用。
- C.4.5 恶性肿瘤者、精神病、癫痫、不能自我约束者禁用。
- C.4.6 妇女妊娠及经期禁用。

C.5 应用附方

C.5.1 瑶族盈亏平衡态泡浴方：

- a) 组方：黑血藤 50 g、扁担藤 50 g、下山虎 20 g、艾叶 30 g、桂枝 30 g、铁钻 50 g、梅花钻 20 g；
- b) 功效：舒筋活络、温通经脉、调和盈亏，维持机体盈亏平衡；
- c) 适用人群：盈亏平衡态体质、需巩固体质人群。

C.5.2 瑶药盈亏失衡态泡浴方：

- a) 组方：桂枝 50 g、艾叶 50 g、鸡血藤 50 g、黑血藤 50 g、红九牛 30 g、当归藤 20 g；
- b) 功效：补气养血、温阳散寒、活血通络、消除疲劳、调和盈亏、促进睡眠、提高免疫力，改善失衡状态；
- c) 适用人群：盈亏失衡态（阴阳、气血失调）、冬季手脚冰凉、气血不足、关节虚寒、失眠多梦、亚健康及易感冒人群。

C.5.3 瑶族盈态调理泡浴方：

- a) 组方：小叶买麻藤 50 g、石松 20 g、三叉苦 50 g、毛冬青 50 g、鸡血藤 30 g、大血藤 30 g、马尾松 20 g；
- b) 功效：清热祛湿、舒筋活络、健脾和中、养心安神，缓解疲劳调节代谢平衡；
- c) 适用人群：体质偏热（盈态）、春季易上火、口干口苦、烦躁易怒、身体困重、湿热较重、睡眠质量不佳等人群。

C.5.4 瑶族亏态泡浴方：

- a) 组方：大血藤 50 g、桂枝 50 g、山姜 20 g、艾叶 30 g、九层风 50 g、鸭仔风 50 g；
- b) 功效：温阳散寒（养护阳气）、舒筋通络、敛津固表、补气健脾、增强免疫力，改善亏态体质；
- c) 适用人群：寒性体质（亏态）、湿热体质、易感冒、易疲劳、脾胃虚弱、睡眠质量不佳、注重养生保健人群。

附录 D (资料性) 瑶族瑶药神路油推技法操作

D.1 操作流程

D.1.1 俯卧位

D.1.1.1 背腰部 (30 min) :

- a) 暴露操作的部位;
- b) 提拿颈肩部、掌揉背腰部 5 遍放松;
- c) 在颈肩部、背腰部涂擦瑶药油, 双手行搓法至皮肤发热;
- d) 双掌根自上而下分推背腰部 5 遍;
- e) 双手拇指从左颈部至肩部方向揉推斜方肌, 点按风池穴、风府穴、肩井穴 5 遍 (右侧相同);
- f) 双手拇指沿顺时针方向揉推左侧肩周, 点按天宗穴 5 遍 (右侧相同);
- g) 双手掌横搓背部至皮肤温热, 双手拇指指腹从大椎沿督脉循经点按并推搓至发热;
- h) 单掌或叠掌按揉足太阳膀胱经 3~5 遍, 两手拇指指腹自上而下交替循经点按足太阳膀胱经 2 遍, 拳推足太阳膀胱经 5 遍, 掌推背部 10 遍;
- i) 自下而上迅速提拿膀胱经 3~5 遍 (蚂蚁上树);
- j) 单掌或叠掌自上而下推搓背腰部 3~5 遍;
- k) 点按八髎, 掌推搓局部发热 (皮肤温热为宜);
- l) 从大椎自上而下分推背腰部 3~5 遍, 直推督脉, 推搓背腰部发热, 横搓肾区发热。

D.1.1.2 上肢 (5 min) :

- a) 暴露操作的部位;
- b) 用瑶药油搓热左侧肢体皮肤, 以局部温热为宜;
- c) 双手掌根从肩部到手指末端分推 3 遍;
- d) 双手从肩部到腕关节提拿 2 遍;
- e) 拇指指腹交替循经点按从肩部到手指末端后侧中线 (手少阳三焦经) 2 遍;
- f) 单手从肩部到手指末端推搓至皮肤发热;
- g) 单侧结束, 右侧同上。

D.1.1.3 下肢 (5 min) :

- a) 暴露操作的部位;
- b) 瑶药油搓热左侧肢体皮肤, 以局部微热为宜;
- c) 两手掌根从臀横纹至脚趾末端方向分推 3 遍;
- d) 两手从臀横纹至踝关节提拿 3~5 遍;
- e) 拇指指腹交替循经点按臀横纹至足中趾后侧中线 3~5 遍。搓热足底, 点按涌泉穴, 叩击足跟;
- f) 从臀横纹至踝关节方向推搓至皮肤发热;
- g) 单侧结束, 右侧同上。

D.1.2 仰卧位

D.1.2.1 腹部 (20 min) :

- a) 暴露操作部位, 涂擦瑶药油, 双手搓腹部至皮肤发热;
- b) 以双手大鱼际自内向外, 自上而下分抹腹部 20 遍;
- c) 剑突至小腹掌推 20 遍, 双手横搓腹部发热;
- d) 双手交叉顺时针方向掌揉 36 次, 逆时针方向掌揉 36 次 (运八卦);
- e) 操作者双手从其对侧侧腹部至其同侧侧腹部提拿 3 遍;
- f) 拇指交替循经点按腹部中线 3 遍, 掌按小腹 30 s, 腹部;

- g) 单掌掌根推至腹部中线皮肤发热，横搓小腹部皮肤发热，自上而下分推腹部 15 次，直推腹部 15 次。

D.1.2.2 上肢（5 min）：

- a) 暴露操作的部位。用瑶药油搓热左侧肢体皮肤，以局部温热为宜；
- b) 双手掌根从肩部到手指末端分推 3 遍；
- c) 双手从肩部到腕关节提拿 2 遍；
- d) 双手拇指指腹交替循经点按肩部到手指末端上肢前侧中线（手厥阴心包经）2 遍，点按劳宫穴 30s，分推掌指 3~5 遍；
- e) 单手从肩部到手指末端推搓至皮肤发热；
- f) 单侧结束，右侧同上。

D.1.2.3 下肢（5 min）：

- a) 暴露操作的部位。瑶药油搓热左侧肢体皮肤，以局部微热为宜；
- b) 两手掌根从大腿根部至踝关节方向分推 3 遍；
- c) 两手从大腿根部至踝关节提拿 3~5 遍；
- d) 自上而下，拇指指腹交替循经点足阳明胃经、足少阳胆经，3~5 遍；
- e) 弹拨小腿前、外侧肌肉 3~5 遍。点按足三里、三阴交；
- f) 自上而下叩击足阳明胃经、足少阳胆经，3~5 遍。从大腿根部至踝关节方向推搓至皮肤发热；
- g) 单侧结束，右侧同上。

D.2 油推频次

日常保健或亚健康调理可一周 2~3 次。

D.3 注意事项

- D.3.1 操作过程中保持皮肤油润。
- D.3.2 避免吹风，注意保暖。
- D.3.3 操作后 6 h 内禁止洗浴。

D.4 禁忌症

- D.4.1 饱腹状态、饥饿状态或者是极度劳累、极度虚弱或大怒的情况下均不适宜使用。
- D.4.2 皮肤破损、溃疡或化脓者禁用。
- D.4.3 严重的器质性疾病、严重心脏病及血液系统疾病者禁用。
- D.4.4 妊娠期妇女禁用。
- D.4.5 严重骨质疏松禁用。
- D.4.6 经期妇女慎用。

D.5 附穴位

- D.5.1 风池穴：在颈后部，枕骨之下，胸锁乳突肌上端与斜方肌上端之间的凹陷中。
- D.5.2 风府穴：在颈后部，当后发际正中直上 1 寸。
- D.5.3 印堂：在面部，两眉头连线中点。
- D.5.4 肩井穴：在肩胛区，第七颈椎棘突与肩峰最外侧点连线的中点。
- D.5.5 天宗穴：在肩胛区，肩胛冈中点与肩胛下角连线上 1/3 与下 2/3 交点凹陷中。
- D.5.6 关元穴：在下腹部，脐中下 3 寸，前正中线上。
- D.5.7 劳宫穴：在掌区，横平第三掌指关节近端，第 2、3 掌骨之间偏于第 3 掌骨。
- D.5.8 涌泉：在足底，屈足卷趾时足心最凹陷中；约当足底第 2、3 趾蹼缘与足跟连线的前 1/3 与 2/3 交点凹陷处。
- D.5.9 八髎穴：在第二腰椎棘突下旁开 1.5 寸。
- D.5.10 足三里：在犊鼻穴下 3 寸，胫骨前嵴外一横指处。

D. 5. 11 三阴交：在内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方。



附录 E
(资料性)
瑶族瑶药神路按摩技法操作

E.1 操作流程

E.1.1 俯卧位

E.1.1.1 头颈部(5 min):

- a) 轻刮按揉,放松头部:受用者背部铺上治疗巾,操作者在受用者头部方向取坐位,用方巾包其头部,一手拿陶瓷勺子从头顶中线(百会穴)分别向头部两侧刮10遍,用勺子端揉按头部三线(头后部中线及头后部到两侧耳后发际的中线)。解开方巾,双手指腹按揉头部10遍放松;
- b) 拿揉弹拨,放松颈项:自上而下提拿项部两侧肌肉及肩部肌肉5遍;弹拨颈部五线5遍(见图E.1),点揉风池、风府、天柱5遍。放松颈部肌群。



图 E.1 颈部五线

E.1.1.2 肩背腰部及上肢(25 min):

- a) 对角分推背部:分推对角线,放松背部3遍;
- b) 拿揉弹拨肩部:拿揉、弹拨肩部至上臂各5遍,点按肩井、肩髃、肩外俞以放松肩背5遍;
- c) 揉滚叩推肩臂:分别用肘揉肘滚、叩击、分推肩部至肩臂各5遍,以放松肩臂;
- d) 弹拨点按肩胛:弹拨肩胛提肌肌腱,菱形肌,肩胛骨内侧缘,自上而下操作,可重复5遍(弹拨时应沿肩胛骨周缘弹拨,不要在肩胛骨上弹拨),点按天宗穴5遍;
- e) 拿揉上肢:拿揉上肢肌肉5遍;
- f) 分推上肢:掌根分推肩后至掌面3遍;
- g) 提拿上肢:双手提拿肩至腕部肌群3遍;
- h) 弹拨放松上肢:弹拨腋后肌群、上肢内侧、三角肌、上肢外侧各3遍;
- i) 点按分推上肢:自肩部向中指末端方向交替循经点按3遍,分推大小鱼际、指推手掌各5遍;
- j) 掌推点按上肢:掌根直推肩部至手指末端3遍,搓热手掌并点按劳宫穴;
- k) 牵抖叩击上肢:牵拉手臂并抖动30s,双手叩击放松手臂10s;
- l) 揉按督脉,点按夹脊:拇指揉按督脉至长强,点按夹脊3遍;
- m) 按揉背部,点经点穴:叠掌按揉督脉、膀胱经,交替循经点按膀胱经、八髎穴3遍;
- n) 弹拨点穴:自上而下弹拨膀胱经5遍,点按腰眼穴、环跳穴,肾俞穴、秩边穴10遍;
- o) 放松臀部:弹拨、肘揉臀部肌群5遍;
- a) 叩击背部,分推肩背:叩击、掌推背部,分推肩背至足底2遍。

E.1.1.3 下肢(5 min):

- a) 掌根分推,掌揉放松:掌根分推、掌揉放松从臀横纹至脚跟肌群各3遍;

- b) 拿揉下肢：拿揉下肢肌群 3 遍；
- c) 拇指弹拨，点按穴位：双手拇指指腹弹拨下肢后外侧（膀胱经、胆经）3 遍，点按环跳、委中、承山、三阴交、涌泉、生殖腺，每个穴位 15 s；
- d) 循经点按，肘滚放松：两拇指指腹交替循经点按臀部至足底（膀胱经）3 遍，掌根按压跟腱。肘滚放松足跟至臀部肌群 3 遍；
- e) 握踝反压，按捏足心：一手贴紧腓窝，另一手握踝关节反压 3 遍，按捏足心 5 遍；
- f) 掌根分推臀部至足跟 3 遍；
- g) 空拳叩松：下肢空拳叩击放松 30 s。

E. 1. 1. 4 整体放松（5 min）：肩背至足底掌推，空拳叩击，整体放松 5 min。

E. 1. 2 仰卧位

E. 1. 2. 1 头面部（10 min）：

- a) 分推揉按：从印堂至前发际拇指交替分推 10 遍，从印堂至太阳穴大鱼际分推 10 遍，揉按太阳穴 10 s；
- b) 指揉眼周，轻刮眼眶：指揉攒竹、鱼腰、丝竹空、睛明、承泣诸穴各 10 s；轮刮眼眶 10 遍。最后操作者擦热双掌，温热双眼 1 min；
- c) 按压太阳，分推眉弓：两手食指屈曲，拇指分别按于两侧太阳穴，以固定用屈曲的食指桡侧缘置于前额正中、由内向外沿眉弓上方分推至眉梢处止，反复操作 10 遍；
- d) 按揉推挤太阳穴：以两手中指指腹按于太阳穴上，稍用力做顺、逆时针方向按揉各 30 s，然后用力向上向后推挤太阳穴 5 遍，以局部出现酸胀感觉为佳；
- e) 按揉迎香，推擦鼻翼：用两手中指指端稍用力做顺、逆时针方向按揉两侧迎香穴各 30 s，以出现酸胀感为佳。快速推擦鼻翼两侧 10 遍，以局部有温热感为佳；
- f) 推擦双耳：食、中二指在耳前、耳后做快速的上下推擦 10 遍；
- g) 摩面放松：双手张开分别置于两面颊部做缓慢的顺、逆时针摩面各 20 遍；
- h) 指揉头部，循经点按：双手指揉头部 10 遍，双手拇指指腹从眉心（印堂穴）交替循经点按至头顶中部（百会穴）；从眉中线交替循经点按至头顶中部 3 遍；
- i) 扯拉发根，指揉放松：双手轻轻扯拉发根 10 s，指揉放松头部 5 遍。

E. 1. 2. 2 上肢（5 min）：

- a) 掌根分推：双手掌根分推肩部至手指 3 遍；
- b) 提拿按揉，循经点按：提拿肩部至手指 3 遍。然后按揉上肢内侧 3 条线（太阴经、厥阴经、少阴经）3 遍，交替循经点按肩部至手指中指末端 3 遍；
- c) 掌根直推：掌根直推自肩部向手指末端 3 遍；
- d) 空拳叩松：双手空拳叩击放松 10 s。

E. 1. 2. 3 下肢按摩（5 min）：

- a) 掌根分推：双手掌根分推大腿根部至足背 3 遍；
- b) 提拿放松：提拿放松大腿根部至踝部 3 遍；
- c) 弹拨点按：弹拨下肢（少阳经、阳明经）3 遍，点按阳陵泉、足三里、解溪，每穴 15 s；
- d) 循经点按：交替循经点按大腿根部至足背 3 遍；
- e) 掌根分推：双手掌根分推大腿根部至足背 3 遍；
- f) 空拳叩松：双手空拳叩击放松 10 s。

E. 2 按摩频次

一周 2~3 次。

E. 3 注意事项

E. 3. 1 避免吹风，注意保暖。

E. 3. 2 操作后 6 h 内禁止洗浴。

E.4 禁忌症

- E.4.1 皮肤破损、溃疡或化脓者，包括外伤禁用。
- E.4.2 血液性、出血性、传染性、感染性疾病禁用。
- E.4.3 恶性肿瘤者、精神病、癫痫、不能自我约束者禁用。
- E.4.4 严重心、肝、肺、肾功能不全者禁用。
- E.4.5 妇女妊娠期、月经期腰骶部和腹部禁用。
- E.4.6 严重骨质疏松者禁用。
- E.4.7 年老体弱、久病体虚、过饥过饱、醉酒者禁用。

E.5 附穴位

- E.5.1 风池穴：在颈后部，枕骨之下，胸锁乳突肌上端与斜方肌上端之间的凹陷中。
- E.5.2 风府穴：在颈后部，当后发际正中直上1寸。
- E.5.3 印堂：在面部，两眉头连线中点。
- E.5.4 肩井穴：在肩胛区，第七颈椎棘突与肩峰最外侧点连线的中点。
- E.5.5 天宗穴：在肩胛区，肩胛冈中点与肩胛下角连线上1/3与下2/3交点凹陷处。
- E.5.6 关元穴：在下腹部，脐中下3寸，前正中线上。
- E.5.7 劳宫穴：在掌区，横平第三掌指关节近端，第2、3掌骨之间偏于第3掌骨。
- E.5.8 涌泉穴：在足底，屈足卷趾时足心最凹陷中；约当足底第2、3趾蹼缘与足跟连线的前1/3与2/3交点凹陷中。
- E.5.9 百会穴：在头顶正中线与两耳尖连线的交点处。
- E.5.10 天柱穴：在后发际正中旁开1.3寸，斜方肌外缘凹陷中。
- E.5.11 膀胱经：在骶部后正中线旁开0.5寸，左右共8个穴位。
- E.5.12 八髎穴：在第二腰椎棘突下旁开1.5寸。
- E.5.13 肾俞穴：在第二腰椎棘突下旁开1.5寸。
- E.5.14 秩边穴：在骶管裂孔旁开3寸。
- E.5.15 环跳穴：在股骨大转子与骶管裂孔连线的外1/3处。
- E.5.16 委中穴：在腘横纹中点。
- E.5.17 承山穴：在腓肠肌两肌腹之间凹陷顶端。
- E.5.18 三阴交：在内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方。
- E.5.19 生殖腺（经外奇穴）：在足跟外侧，外踝后下方凹陷处。
- E.5.20 攒竹穴：在眉头凹陷中。
- E.5.21 鱼腰穴：在瞳孔直上，眉毛中点。
- E.5.22 丝竹空穴：在眉梢凹陷处。
- E.5.23 睛明穴：在目内眦角稍上方凹陷处。
- E.5.24 承泣穴：在瞳孔直下，眼球与眶下缘之间。
- E.5.25 阳陵泉：在腓骨小头前下方凹陷处。
- E.5.26 足三里：在犊鼻穴下3寸，胫骨前嵴外一横指处。
- E.5.27 解溪穴：在足背踝关节横纹中央凹陷处。

附录 F
(资料性)
瑶族姜蝉瑶熨技法操作

F.1 操作流程

F.1.1 体位选择

根据施术部位和施术要求选择仰卧位和俯卧位。

F.1.2 操作步骤

F.1.2.1 床单准备：

- a) 先铺好第一层一次性隔热垫布（最下层）；
- b) 第二层普通棉质白床单，床单规格 1.5 m×2 m（中间层）；
- c) 第三层为一次性透气床单（最上层）。

F.1.2.2 熏料准备：

- a) 将姜切成均匀片状，将姜放入干净无水锅中，文火 70℃~80℃炒姜 10 min~15 min；
- b) 将炒姜均匀铺到中间床单上，按顾客体形去铺秘料铺好后，铺上一次性透气床单（即第三层）；
- c) 另取部分炒姜片装入无纺布小药包内，备用。

F.1.2.3 瑶族姜蝉瑶熨：

- a) 采用仰卧位平躺，按实际调整身姿进行包裹，先将床单对折包严；
- b) 脚、肩颈部包严，胸口位置包裹时留出越三指宽的空间，以保证呼吸畅通；
- c) 盖上被子，按人体边缘包严，分别在足、腕、膝、肘、胸、颈敷上小药包，定时 30 min；
- d) 仰卧位瑶熨疗结束后，采用俯卧位重复以上操作；
- e) 俯卧位瑶熨疗结束后，慢慢揭开被单，缓慢起身，用干净的毛巾擦干身上残留的熏料即可。

F.2 频次疗程

每日 1 次，间隔 5 d~7 d 操作一次。

F.3 注意事项

F.3.1 注意保暖，防止受寒。

F.3.2 全程时间 60 min，因人体质情况可调整瑶浴疗时间。

F.3.3 操作过程及时给受用者擦汗、及时喝水，每次为一小口水，第一杯和最后一杯为淡盐温开水，其他为普通温开水。

F.3.4 操作过程注意观察顾客面色、呼吸情况，询问顾客当下身体反应情况和感受。

F.3.5 操作后 6 h 内不宜洗浴。

F.4 禁忌症

F.4.1 对酒精及药物过敏者禁用。

F.4.2 饭后 30 min 内、酒后、过劳、过饥、大渴、大汗、盛怒者禁用。

F.4.3 皮肤感染者、自发性出血或损伤后不易止血者禁用。

F.4.4 有心脑血管、肝、肾等严重原发性疾病者禁用。

F.4.5 妊娠期、月经期妇女及婴幼儿禁用。

附 录 G
(资料性)
拔罐技法操作

G.1 操作流程

G.1.1 体位选择

根据施术部位和施术要求选择坐位、仰卧位、俯卧位等不同体位。

G.1.2 操作步骤

操作者清洗双手，常规消毒。操作步骤如下：

- a) 部位选择：根据身体状况选择合适的施罐部位；
- b) 涂擦药油：用瑶药油在施术部位皮肤擦至发热；
- c) 药液消毒：应用瑶药抑菌液在施术部位进行常规消毒；
- d) 热力拔罐：取出药罐并甩尽药水（或迅速用折叠消毒毛巾捂罐口，以便吸去药液，降低罐口的温度和保持罐内的热气），迅速扣拔于选定的部位或穴位上，根据身体状况及部位确定拔罐数量，距离适当，留罐约 5 min~10 min。期间询问受用者的耐受情况；
- e) 按压起罐：按压罐边使空气进入取下罐具。

G.2 频次疗程

间隔5 d~7 d可操作一次。

G.3 注意事项

- G.3.1 注意保暖，防止受寒。
- G.3.2 拔罐时尽量甩干水珠、注意罐口温度，避免皮肤烫伤。
- G.3.3 操作过程中受用者不能随便移动体位，以免引起疼痛或竹罐脱落。
- G.3.4 操作结束后嘱受用者饮温开水。
- G.3.5 操作后6 h内不宜洗浴。

G.4 禁忌症

- G.4.1 对于过劳、过饱、过饥、醉酒、大渴、大汗、大惊、大恐、盛怒者禁用。
- G.4.2 妊娠期、月经期妇女和婴幼儿禁用。
- G.4.3 皮肤感染者、自发性出血或损伤后不易止血者禁用。
- G.4.4 有心脑血管、肝、肾等严重原发性疾病者禁用。
- G.4.5 对所用药物过敏者禁用。
- G.4.6 体质虚弱、极度消瘦，皮肤没有弹性者慎用。

附 录 H
(资料性)
瑶医特色刮痧技法操作

H.1 操作流程

H.1.1 体位选择

根据操作部位与要求选择坐位、仰卧位、俯卧位等不同体位。

H.1.2 操作步骤

充分暴露刮痧部位，常规消毒马骨、牛角、玉石等，然后在施术部位涂抹具有舒筋活络功效的瑶药油并摩擦至皮肤发热潮红为宜。操作人员双手执马骨、牛角、玉石等两端在施术部位进行刮拭：

- a) 操作顺序：胸腹—后颈部—肩部—背腰部—双上肢—双下肢；
- b) 操作方向：由上向下，由内向外，四肢宜向末梢方向刮拭，应在体表单方向 30 cm~50 cm 的直线刮拭，每个部位刮拭 15~20 次，以皮肤出现潮红或痧斑为度；
- c) 力度次数：力度均匀，以受用者能够接受为宜。每部位刮至以皮肤出现痧斑为宜。对于部分不出痧或痧点少的受用者，不可强求出痧，以受用者感到舒适为宜；
- d) 清洁整理：刮痧完毕，用无菌纱布清洁皮肤，协助受用者整理衣着，整理床单。

H.2 频次疗程

宜每月1次。

H.3 注意事项

- H.3.1 刮痧部位出现疼痛、灼热感、痧点或痧斑均属于正常现象。
- H.3.2 刮痧后6 h内忌淋浴，刮痧部位注意保暖。
- H.3.3 操作过程中注意观察受用者对刮痧手法的耐受情况，如有不适，及时调整手法或停止操作。
- H.3.4 未退痧之前，不宜在原处再行刮痧。
- H.3.5 刮痧过程中，如果出现操作部位皮肤干燥，应涂搽瑶药油后方可继续操作。
- H.3.6 刮痧过程中，如见头晕、面青、四肢发冷等情况，应停止刮痧，给予温开水。
- H.3.7 刮痧后清淡饮食，切忌食肉类、蛋类荤腥食物。
- H.3.8 年轻、体壮、新病、急病的实证者用重刮，即刮拭按压力大、速度快。
- H.3.9 正常人保健或虚实兼见证者用平补平泻法，即刮拭按压力中等、速度适中，以受用者能够接受为宜。
- H.3.10 操作结束后，给受用者饮一杯温开水，并嘱其休息15 min~20 min后，方可离开。

H.4 禁忌症

- H.4.1 饱腹状态、饥饿状态或者是极度劳累、极度虚弱或大怒时禁用。
- H.4.2 皮肤破损、溃疡或化脓者禁用。
- H.4.3 严重的器质性疾病、严重心脏病及血液系统疾病者禁用。
- H.4.4 婴幼儿、妇女妊娠期及经期禁用。
- H.4.5 下肢静脉曲张局部禁用。

附录 I
(资料性)
瑶族特色瑶药膳食谱

1.1 瑶族四态茶饮

1.1.1 瑶族盈亏平衡态茶饮方

1.1.1.1 材料：玫瑰花 3 g、枸杞子 8 g、陈皮 2 g、红枣 2 枚。

1.1.1.2 功能：健脾安神、调和气血，巩固平衡态。

1.1.1.3 用法：将茶包放入 400 mL~500 mL 开水冲泡或煮水饮用。

1.1.2 瑶族盈亏失衡茶饮方

1.1.2.1 材料：黄芪 4 g、桂圆 5 g、枸杞 6 g、红枣 2 枚。

1.1.2.2 功能：补气养血、宁心安神、调和盈亏，缓解气血不足、睡眠差。

1.1.2.3 用法：将茶包放入 400 mL~500 mL 开水冲泡或煮水饮用。

1.1.3 瑶族盈态茶饮方

1.1.3.1 材料：金银花 10 g、罗汉果 5 g、菊花 5 g。

1.1.3.2 功效：清热泻火、平肝明目。

1.1.3.3 用法：将茶包放入 400 mL~500 mL 开水冲泡或煮水饮用。

1.1.4 瑶族亏态茶饮方

1.1.4.1 材料：桂圆 5 g、五指毛桃（五爪风）5 g、石斛 3 g、黄芪 4 g。

1.1.4.2 功效：补气健脾、扶正补虚，缓解手脚冰凉、情绪低落。

1.1.4.3 用法：将茶包放入 400 mL~500 mL 开水冲泡或煮水饮用。

1.2 瑶族四态膳食汤

1.2.1 瑶族盈亏平衡态膳食方

1.2.1.1 材料：牛大力 10 g、五指毛桃（五爪风）10 g、大枣 2 枚，猪骨 200 g~250 g。

1.2.1.2 功效：健脾和中、调和气血，维持体质平衡，预防疲劳。

1.2.1.3 用法用量：以上材料放入砂锅加清水 800 mL，武火煮沸后改文火慢炖 25 min~30 min，可加入少许盐调味，每日服用 2 次。

1.2.2 瑶族盈亏失衡态膳食方

1.2.2.1 材料：五指毛桃（五爪风）15 g、黄精 10 g、桂圆肉 5 g、大枣 5 g、鸡肉 250 g。

1.2.2.2 功效：益气养血、温补脾肾、提高免疫力。

1.2.2.3 用法用量：以上材料放入砂锅加清水 800 mL，武火煮沸后改文火慢炖 25 min~30 min，可加入少许盐调味，每日服用 2 次。

1.2.3 瑶族盈态膳食方

1.2.3.1 材料：赤小豆 5 g、薏米 8 g、茯苓 5 g、陈皮 2 g，猪龙骨 200 g。

1.2.3.2 功效：清热利湿，健脾和中；缓解口干口苦、身体困重。

1.2.3.3 用法用量：以上材料放入砂锅加清水 800 mL，武火煮沸后改文火慢炖 25 min~30 min，可加入少许盐调味。

1.2.4 瑶族亏态膳食方

1.2.4.1 材料：五爪风 15 g、大枣 5 g、生姜 3 g、鸡肉 250 g、葛根（九层风）30 g。

1.2.4.2 功效：补气健脾、扶正补虚、提高免疫力。

1.2.4.3 用法用量：以上材料放入砂锅加清水 800 mL，武火煮沸后改文火慢炖 25 min~30 min，可加入少许盐调味。

1.3 注意事项

1.3.1 用膳时不宜同时服用荤腥、辛辣刺激性食物。

1.3.2 膳食疗法，宜连续服用，效果更佳。

1.3.3 危急重病者，不能单独依靠膳食疗法，应在医生的专业指导下配合使用。

1.4 禁忌症

1.4.1 相关药物过敏者禁用。

1.4.2 吞咽功能障碍者禁用。



参 考 文 献

- [1] DB45/T 1409—2016 瑶医常用诊疗技术操作规范
 - [2] DB45/T 1411—2016 瑶医疾病四态分型规范
 - [3] T/CACM 1097—2018 中医治未病技术操作规范 体质调理
 - [4] T/CACM 1460—2023 成年人中医体质治未病干预指南
 - [5] T/CACM 1461—2023 偏颇体质人群治未病干预指南
 - [6] T/PAYS 003—2024 磐安药膳九种体质养生套餐基本要求
 - [7] 国家药典委员会. 中华人民共和国药典:2025年版, 第一部[M]. 北京:中国医药科技出版社, 2025.
 - [8] 李 京, 杨曼生, 梁琼平, 等. 金秀瑶族特色瑶药膳食疗法对消化系统疾病的调理效果研究[J]. 国际全科医学, 2024, 5(3). DOI: 10. 37155/2717-5669-0503-21.
 - [9] 赵汇林, 余和芳, 李 京, 等. 金秀瑶族神路按摩技法对身心健康的影响与机制研究[J]. 中外医学研究杂志, 2024, 3(8): 125-127. DOI: 10. 12417/2811-051X. 24. 08. 041.
-

中华人民共和国团体标准
瑶医四态体质辨识及康养调理技术规范
T/GXAS 1115—2025
广西标准化协会统一印制
版权专有 侵权必究