

T/GXAS

团 体 标 准

T/GXAS XXXX—XXXX

壮医三部四针法治疗年闹诺（不寐）技术规范

Technical operation specification for treating Ninznauhndaek
(insomnia) patients using “three part and four needles” method
of Zhuang medicine

（征求意见稿）

在提交反馈意见时，请将您知道的相关专利连同支持性文件一并附上。

XXXX – XX – XX 发布

XXXX – XX – XX 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 评估 1

 5.2 准备 1

6 施术方法 2

7 施术后处理 2

8 注意事项 3

9 健康宣教 3

附录 A（资料性） 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、施术后处理、注意事项、健康宣教等的要求。

本文件适用于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 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

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 “three part and four needles” method of Zhuang medicine

在壮医理论的指导下，在人体“天、地、人”三部上各取四组穴位进行针刺，以疏通气机，畅通气血，通调龙路火路，使气血均衡，天、地、人三部之气恢复同步运行，阴阳复归平衡的一种针刺方法。

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 评估

5.1.1 禁忌症评估

5.1.1.1 严重的心、肝、肾功能衰竭、恶性肿瘤等严重疾病状态。

5.1.1.2 处于妊娠期的妇女，尤其是腹部、腰骶部以及能引起子宫收缩的穴位。

5.1.1.3 GB/T 21709.20 规定的其他禁忌症。

5.1.2 风险评估

5.1.2.1 询问患者既往是否有晕针史。

5.1.2.2 患者处于过度饥饿、疲劳、精神高度紧张的状态时，宜在状态平稳后再进行针刺。

5.1.2.3 告知患者起针后局部出血或形成皮下血肿属正常现象，按压即可。

5.2 准备

5.2.1 物品

治疗盘、一次性无菌针灸针（规格包括0.3 mm×25 mm、0.3 mm×50 mm）、利器盒、医用棉签、75%医用乙醇、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，向其说明壮医三部四针法的技术特点。
- 5.2.2.2 按 WS/T 313 的规定执行手卫生。
- 5.2.2.3 用 75% 的酒精消毒穴位周围皮肤，每个穴位消毒至少 2 遍。

5.2.3 体位

取仰卧位，充分暴露操作部位，注意保暖。

5.2.4 选穴

按天、人、地三部选取穴位，穴位的定位见附录A：

——天部四针：百会穴、安眠三穴、印堂穴（眉心穴）；

——人部四针：脐内环穴上下左右 4 穴；

——地部四针：足三里穴、独阴穴。

6 施术方法

6.1 按表 1 中各穴位的用针规格、针刺方法及针刺深度进针。进行针刺时应进针快速、动作轻柔，必要时使用针管进针法进行针刺。

表1 各穴位的用针规格、针刺方法及针刺深度

穴位	一次性无菌针灸针规格（mm）	针刺方法	针刺深度（寸）
百会穴	0.3×25	平刺	0.5~0.8
安眠三穴	0.3×25	斜刺，一针透刺	0.3~0.5
印堂穴（眉心穴）	0.3×25	平刺	0.3~0.5
脐内环穴取上下左右 4 穴	0.3×25	向外平刺	0.5~1
足三里穴	0.3×50	直刺	1~2
独阴穴	0.3×25	直刺	0.2~0.3

6.2 进针后，留针 30 min，嘱咐患者闭目养神，全身放松，同时完成以下操作：

- 配合呼吸运动捻转百会穴、独阴穴及脐周四穴上的毫针，以补法为主，按顺时针方向捻转，每个穴位持续捻转 1 min，每隔 10 min 捻转 1 次，共 3 次；
- 进行腹式呼吸吐纳运动，一吐一纳为 1 次，呼吸频率宜为 4~6 次/min，连续 5 次为 1 组，每隔 10 min 做 1 组，共 3 组。

6.3 用棉签按压针刺部位，缓慢退针。出针后用棉签在针眼处揉按几次，对穴位进行按摩。针刺 10 次为 1 个疗程。

7 施术后处理

- 7.1 施术后应注意监测其血压，休息 10 min~15 min 后方可离开。
- 7.2 嘱患者针灸 4 h~6 h 后方可淋浴。不应被风扇、空调等直吹。
- 7.3 嘱患者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。
- 7.4 嘱患者若针刺部位 24 h 后出现皮下瘀血，可进行局部热敷处理。
- 7.5 嘱患者若针刺部位出现感染情况，应及时到医院进行处理。
- 7.6 应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。
- 7.7 睡前 1 h 内不应剧烈运动、观看刺激性内容、进行深度思考。
- 7.8 保持卧室安静、黑暗、凉爽、通风，寝具（床垫、枕头）应软硬、高低适中。
- 7.9 不应在床上进行工作、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，应离开卧室，待有睡意时再返回。

- 7.10 晚餐应于睡前 3 h 完成，且不应过饱。
- 7.11 午后及晚间不应饮茶、咖啡等含咖啡因的饮料。睡前不应喝酒。

8 注意事项

- 8.1 针刺的注意事项应符合 GB/T 21709.20 的规定。
- 8.2 施术过程中嘱患者穴位存在针扎微痛的感觉，或者出现酸、麻、胀、痛的感觉为正常反应。
- 8.3 施术时随时询问患者有无不适。
- 8.4 晕针、弯针、滞针、断针等情况按 GB/T 33415 的要求处理。
- 8.5 必要时可予低流量吸氧。
- 8.6 经上述处理后患者仍无好转的，按晕针抢救流程进一步处理。

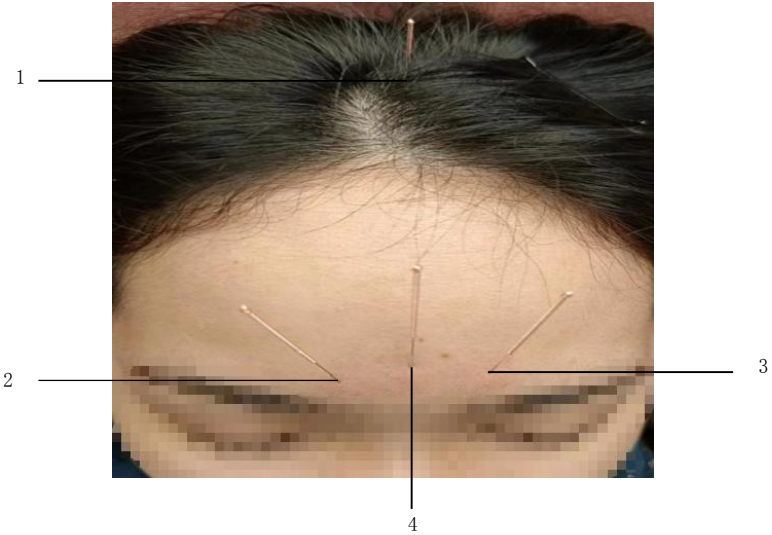
9 健康宣教

嘱患者：

- 应记录睡眠日记；
- 不应自行滥用安眠药物；
- 若出现严重情绪问题或其他躯体症状，应及时复诊。

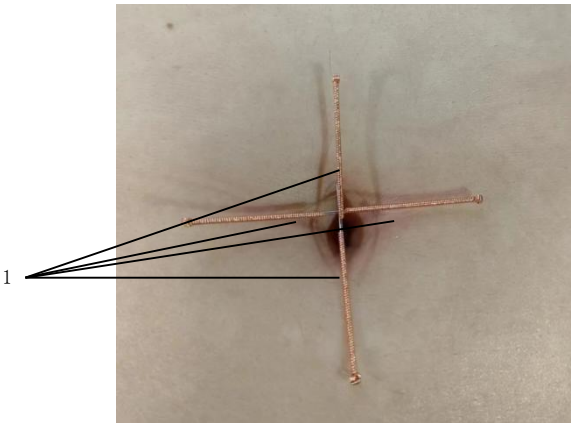
附 录 A
(资料性)
穴位定位

穴位定位见图A. 1~A. 3。



标引序号说明：
1——百会穴
2——安眠三穴（左）
3——安眠三穴（右）
4——印堂穴（眉心穴）

图A. 1 百会穴、安眠三穴、印堂穴（眉心穴）定位



标引序号说明：
1——脐内环穴

图A. 2 脐内环穴定位



标引序号说明：
1——足三里穴
2——独阴穴

图A. 3 足三里穴、独阴穴定位

参 考 文 献

- [1] 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.
- [2] 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.
-