ICS 11.020
CCS C 05

团　　体　　标　　准

T/GDACM 0129—2024

中医治未病技术操作规范
耳穴养生保健操

Chinese Medicine Technical specifications for disease prevention -
Auricular acupoint health preservation exercise

2024-01-18 发布　　2024-01-18 实施

广 东 省 中 医 药 学 会　　发 布

目　　次

前　　言 II
引　　言 III
1 范围 1
2 规范性引用文件 1
3 术语和定义 1
3.1 耳穴养生保健操 1
3.2 耳穴按摩手法 1
3.3 按揉法 1
3.4 点按法 1
3.5 提捏法 2
3.6 擦法 2
3.7 摩法 2
4 准备工作 2
4.1 技术人员资格要求 2
4.2 做操前准备 2
4.3 调气吐纳 3
5 操作方法及功效 3
5.1 耳郭正面和背面按摩法 3
5.2 手摩耳轮按摩法 3
5.3 提拉耳尖法 3
5.4 提拉耳垂法 4
5.5 全耳按摩法 4
5.6 对耳屏按摩法 4
5.7 耳屏按摩法 4
5.8 耳背沟按摩法 5
5.9 黄蜂入洞法 5
5.10 鸣天鼓 5
5.11 常弹耳 5
6 注意事项 5
7 禁忌 6
附　录　A（资料性）耳穴图 7
附　录　B（资料性）耳穴养生保健操动作详解 8
附　录　C（资料性）耳穴养生保健操不良现象的预防与处理 9
参　考　文　献 10

前　　言

本文件按照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。

本文件由佛山市中医院提出，由广东省中医药学会归口。

本文件起草单位：佛山市中医院、广东省第二中医院、南方医科大学中医药学院、香港浸会大学、国际自然疗能医学会联合总会、澳门宇晴医疗中心、深圳技术大学、广东省中医院、广东祈福医院、深圳盐田区人民医院、佛山复星禅诚医院、珠海市中西医结合医院、广州市中西医结合医院、东莞市中医院、惠州市中医院、深圳市罗湖区中医院、佛山禅城永安医院、佛山市南海区人民医院。

本文件主要起草人：刘继洪、杨匡洋、詹文英、黄泳、伦新、麦燕琼、徐子渠、老广淳、钟伟泉、王聪、张子丽、吴伟凡、莫珊、张年、徐丽华、罗树雄、李昌生、游敏玲、唐虹、苏健斌、徐光镇、黎焕杰、李昕倩、邓钰骅、郑美鸿、缑兆鑫、梁泳彤、唐捷怡、董承烜、陈诗慧、黄炜、李东彩、宋少英、马晓贤、徐丽丽、姚思梦、周慧萍、潘智斌、曾雅婷、李梦瑶、刘心、张芷宁、柳婕妤、洪秋语、荣文雅、林碧蓝、周思贤、陈唯唯、赵阳、岑家樑、林珊、寇禄幸、冯海韵、蔡振威。

引　言

2008年初，国家中医药管理局启动“治未病”健康工程，目标是创建有中医特色的预防保健服务体系。2018年本项目组编制并发布中华中医药学会团体标准《中医治未病技术操作规范 耳穴》（T/CACM1088-2018），2021年参与编制中华人民共和国国家标准《针灸技术操作规范 第3部分：耳针》（GB/T21709.3—2021），具有扎实的耳穴实验研究、临床开展与标准化推广基础。

耳穴诊治与养生保健在我国有着悠久的历史，耳郭作为人体一个微系统，可反映人体的健康信息，既能诊治疾病，也能用于养生保健。耳穴疗法对疾病的适应范围较广，可以治疗内、外、妇、儿、五官、皮肤、骨伤等科上百种常见病及疑难病症。按摩耳穴可达到疏通经络、激发经气、调理脏腑、预防疾病、延缓衰老等功效。对于头痛、失眠、神经衰弱、高血压、脑供血不足、植物神经紊乱、内分泌失调等症状，耳部按摩具有一定的疗效，可以调整阴阳平衡，帮助人体恢复正常机能。

本项目组在原有研究基础上，自2021年起对耳穴养生保健操进行了整理和规范，通过粤港澳大湾区多地单位与专家参与，对耳穴养生保健操进行深化和提升，丰富理论指导，侧重养生保健与实用推广，加入古代耳穴按摩导引术、现代科学研究及技法等内容，旨在指导大湾区等广大群众运用耳穴按摩的方法达到防治疾病、扶正祛邪、调整阴阳、纠正偏颇体质的作用。

中医治未病技术操作规范　耳穴养生保健操

1　范围

本文件规定了耳穴养生保健操的准备工作、操作方法及功效、注意事项及禁忌。

本文件适用于专业人士进行耳穴养生保健操。

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 13734-2008 耳穴名称与定位.

20068371-T-468 针灸技术操作规范 第3部分 耳针.

T/GDACM 0129-2024 中医治未病技术操作规范 耳穴养生保健操

T/CACM 1088—2018 中医治未病技术操作规范 耳穴

T/CACM 1560.5—2023 中医养生保健服务（非医疗）技术操作规范 耳部按摩

3　术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

耳穴养生保健操　auricular acupoint health preservation exercise

运用按摩手法刺激耳郭及相应耳穴以预防疾病的一种方法。

3.2

耳穴按摩手法　auricular acupoint tuina manipulation

使用手或耳穴按摩棒刺激耳穴以防治疾病的一种方法耳穴按摩手法主要包括按揉法、点按法、按掐法、提捏法、擦法、摩法，依据耳穴所在部位选择适合的按摩操作手法。。

[来源：GB/T 21709.3—2021，4.2.6，有修改]

3.3

按揉法　pressing-kneading manipulation

是按法与揉法的复合动作，用按摩棒或手指螺纹面（指腹）置于耳穴部位，前臂和手指施力，进行节律性按压揉动。

[来源：GB/T 21709.3—2021，附录B]

3.4

点按法　point-pressing manipulation

是以食、中指指端的螺纹面（指腹）着力，垂直向下按压。

[来源：GB/T 21709.3—2021，附录B]

3.5

提捏法　lifting-pinching manipulation

是指术者肩、肘关节放松，腕关节略背伸，用拇指与食、中两指相对用力挤压并向外提拉患者耳郭。

[来源：GB/T 21709.3—2021，附录B]

3.6

擦法　scrubbing manipulation

是用按摩棒或手指指腹贴附于耳郭表面，做较快速的往返直线运动，使之摩擦生热。

[来源：GB/T 21709.3—2021，附录B]

3.7

摩法　rubbing manipulation

是以单指（拇指、食指、中指）或食指、中指、无名指与小指并拢，指掌自然伸直，腕关节略屈，以手指螺纹面附着于耳郭部位，做环形而有节律的抚摩。

[来源：GB/T 21709.3—2021，附录 B]

4　准备工作

4.1　技术人员资格要求

具有医学类相关专业知识，完成专业的培训和临床实际操作且考核合格，并要求通过相关管理部门的考核，无精神病史，无色盲、色弱、双耳听力障碍，无影响履行职责的疾病、残疾或者功能障碍。

4.2　做操前准备

4.2.1　衣着选择

操作者衣服宽松，注意防寒保暖。

4.2.2　部位选择

双侧耳部

4.2.3　体位选择

宜采用坐位，年老体弱或精神紧张者采用卧位。

4.2.4　环境选择

应选择环境安静，宽敞平整，清洁卫生，温湿适宜，空气流通的场所，不应在大风、寒冷、

雨雪、雷鸣、有雾等环境中操作。

4.2.5 身体状态调整

操作者做耳穴养生保健操前，应剪平指甲，以免擦破皮肤。宜身心放松，呼吸均匀，取坐位后双臂自然下垂，饥饱适度，不应在醉酒、过劳状态下锻炼。

4.3 调气吐纳

4.3.1 静立调息，可选取柔和的背景音乐，在流畅悠扬的音乐下，全身自然放松（亦可两脚平行站立，左右分开如肩宽）。两手交叉置于腹部丹田处，右手在下，左手在上，掌心向内。或两手自然下垂成握拳势，置于两胯旁（四指在外，拇指在内，压住劳宫穴），两眼微闭。两耳细听音乐。排除杂念，调匀呼吸，稳心调神，时长约 3～5 分钟。

4.3.2 升降调气，两手左右平行分开，掌心向下，如太极拳起势。两手上升时吸气，下降时呼气。如此重复 7 次后，后接上式下降时，两手翻掌继续向左右两侧拉开，结合外导引，由下往上作划圆圈动作，调气，此法在于升清降浊，起到调和阴阳之效。

4.3.3 平息调神后搓热双手。

5 操作方法及功效

5.1 耳郭正面和背面按摩法

5.1.1 动作要领

按摩步骤如下：

a) 双手摩擦使掌心劳宫穴发热；

b) 将劳宫穴对准耳郭前（腹）面，使用摩法按摩耳郭前面；

c) 按摩耳郭后（背）面，按摩耳郭前面及后面致耳郭发热，20～30 下/次，2～3 次/天。

5.1.2 功效

具有疏通经络，调和气血，补益肾气和聪耳防聋等功效。

5.2 手摩耳轮按摩法

5.2.1 动作要领

使用摩法，以拇指、食指沿耳轮由轮4向上至轮1，然后沿耳尖向前至耳轮脚，反复按摩至耳轮发热，20～30下/次，1天2～3次。

5.2.2 功效

具有强壮筋骨、通利关节和镇痉止痒等功效。

5.3 提拉耳尖法

5.3.1 动作要领

使用提捏法，以双手拇指、食指，夹捏耳朵尖端（耳尖穴）向外向上牵引提拉，先揉捏，再往上提，手指一松一紧或一捏一放，至此处充血发热，20～30下/次，1天2～3次。

5.3.2 功效

具有镇静安神、退热等功效。

5.4 提拉耳垂法

5.4.1 动作要领

拇指、食指前后对捏，夹捏住耳垂部先向下然后再向外提拉、摩擦，至耳垂充血发热，20～30下/次，1天2～3次。

5.4.2 功效

具有健脑明目、清咽喉等功效。

5.5 全耳按摩法

5.5.1 动作要领

使用点按法及按揉法，食指指腹自三角窝开始点按、揉按耳甲艇和耳甲腔（从耳轮脚下的耳孔边开始，绕着耳轮脚滑行按摩至耳甲艇上端后，食指指腹需翻转过来，继续下行按摩至耳甲腔）各20～30下/次，1天2～3次。

5.5.2 功效

具有强心肺、健脾胃、疏肝利胆、补益肾气等功效。

5.6 对耳屏按摩法

5.6.1 动作要领

以拇指、食指揉捏对耳屏，以拇指（或食指）托住对耳屏内侧面，然后食指（或拇指）与之相对地放在对耳屏外侧面，食指旋转摩擦对耳屏外侧面15至20次，使其有胀痛感或发热感；按摩20～30下/次，1天2～3次。

5.6.2 功效

具有健脑益智、安神助眠等功效。

5.7 耳屏按摩法

5.7.1 动作要领

以食指指腹在耳屏外侧面及内侧面摩按耳前根部，以按揉法上下顺序揉按各20～30下/次，1天2～3次。

5.7.2 功效

具有补益肺气、通调气血等功效。

5.8 耳背沟按摩法

5.8.1 动作要领

使用擦法，以拇指或食指指腹摩擦耳背沟使之生热，1天2～3次。

5.8.2 功效

具有宁心安神、平肝降压等功效。

5.9 黄蜂入洞法

5.9.1 动作要领

以双手食指插入外耳道口，指腹向前、向下、向后、向上，做接近360度环形旋转摩擦外耳道口15至20次，至此处充血发热为宜。操作时可重点强刺激之穴道包括耳屏内侧面的咽喉穴、内鼻穴、屏间切迹的三焦穴、内分泌穴和气管穴，以及外耳道口后上方之口穴。注意保持颈项垂直，以通督脉。

5.9.2 功效

具有聪耳通气、利咽鼻等功效。

5.10 鸣天鼓

5.10.1 动作要领

双手搓热，手心劳宫按压耳朵，手指附着脑后，食指压于中指背上，稍加施力，借反作用力滑下，以指弹击后脑枕骨部（风池穴附近36次），可听到似击鼓之声。

5.10.2 功效

具有聪耳健脑，祛风散寒等功效。

5.11 常弹耳

5.11.1 动作要领

以两手四指（除拇指外）分别置于左右耳背沟，有节奏地将耳郭向前弹拨24次，再用左右拇指分别按压左右两侧风池穴24次。

5.11.2 功效

具有通调三焦，平衡脏腑阴阳等功效。（视频动作讲解参见附录B）

6 注意事项

6.1 做操时的按摩的手法要轻重适宜，尤其刚开始时不宜太过用力，应逐步增加压力。为重病患者或婴幼儿做被动按摩时（被动按摩即由非本人的操作者对患者进行的按摩），更应注意力度的控制及掌握。

6.2　做操时间宜选择白天，若选择晚上做耳穴保健操，应选择在睡前 1 小时进行，尤其是神经衰弱的患者，以防止做操后精神亢奋，影响睡眠。

在做操过程中，特别在刚开始做操时，出现耳部疼痛、肿胀、发热等不适现象，应根据情况区别对待，大多休息后缓解或消失；若经一夜休息仍不能缓解甚至加重，需暂停操作，进一步检查明确原因。（不良现象的预防及处理参见附录 C）

7　禁忌

7.1　孕妇、生命体征不稳定者和做操过程中有可能导致原发疾病加重者不应做操。

7.2　耳郭局部脓肿、溃破、感染、冻疮、瘢痕患者不应做操。

附　录　A

（资料性）

耳穴图

耳穴图见图A.1、图A.2。

图 A.1 耳郭解剖名称示意图（正面）

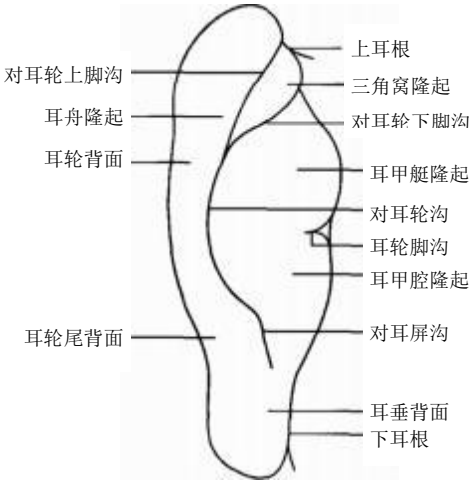

图 A.2 耳郭解剖名称示意图（背面）

附　录　B

（资料性）

耳穴养生保健操动作详解

为配合本文件的实施，便于广大做操者能够在短时间内掌握耳穴养生保健操，并按标准进行锻炼，特别制作了一部耳穴养生保健操视频，采用真人演示，动作分节讲解，使初学者容易接受，做到易学、易懂、易会，更有利于耳穴养生保健操的推广，特此说明。（扫描二维码观看，出自佛山治未病联盟公共号之耳穴保健按摩法）。

附 录 C

（资料性）

耳穴养生保健操不良现象的预防与处理

C.1 过敏

C.1.1症状

过敏是指进耳部按摩时耳郭出现红、肿、热、痛、痒等症状。

C.1.2 处理

出现炎症症状时应立刻停止操作，并于局部涂擦碘伏，每天2次，直至痊愈。可配合局部使用紫外线或氦-氖激光照射，每天1次，以控制感染，耳软骨膜炎可在严格消毒后以药物外敷，每日换药1次，必要时可配合抗生素合理治疗或请外科医师协助诊疗。

C.1.3 预防

嘱患者操作前观察耳部皮肤是否有破损、局部炎症，如有发现则不宜继续进行操作或使用对侧耳。

参 考 文 献

[1] GB/T 13734-2008,耳穴名称与定位[S].
[2] 20068371-T-468,针灸技术操作规范 第3部分 耳针[S].
[3] T/GDACM 0129-2024,中医治未病技术操作规范 耳穴养生保健操[S].
[4] T/CACM 1088—2018,中医治未病技术操作规范 耳穴[S].
[5] T/CACM 1560.5—2023,中医养生保健服务（非医疗）技术操作规范 耳部按摩[S].
[6] 王正.中国耳穴诊疗学[M].广州：中山大学出版社，1993.
[7] 刘士佩.防治百病找耳穴家庭医生图示指南[M].上海：上海教育出版社，1994.
[8] 管遵信.耳穴疗法[M].北京：中国中医药出版社，2002.
[9] 许崇明.张立贵.现代综合耳郭耳穴图谱[M].青岛:青岛出版社，2005.
[10] 黄丽春.耳穴治疗学[M].北京:科学技术文献出版社，2005.
[11] 王茵萍，仲远明.常见病的耳穴治疗[M].南京：东南大学出版社，2011.
[12] 薛定明.神奇耳穴按摩与诊疗[M].北京:电子工业出版社，2014.
[13] 程凯,周立群.耳穴诊治学[M].人民卫生出版社,2020.
[14] 刘继洪.耳穴诊疗入门[M].中国中医药出版社,2020.
[15] 刘继洪.中医养生智慧[M].中国科学技术出版社.2019
[16] [11]蒋石益，罗霞，陈睿.耳穴保健操对亚健康躯体症状的疗效观察[J].上海医药，2012，33（14）:43-45.
[17] 刘继洪，张年，宋少英，等.耳穴疗法干预调理体质偏颇患者1477例临床研究[J].中国针灸，2013，33（3）:259-261.
[18] 蒲永棚，刘继洪，粟漩等.耳穴诊治慢性胃炎研究进展[J].针灸临床杂志，2021，37（10）:100-105.
[19] Gao XY, Zhang SP, Zhu B, Zhang HQ. Investigation of specificity of auricular acupuncture points in regulation of autonomic function in anesthetized rats. Auton Neurosci. 2008 Feb 29;138(1-2):50-6. doi: 10.1016/j.autneu.2007.10.003. PMID: 18068545.
[20] Kwai-Ping Suen L, Lau YK, Ma HC, Lai KW, Holroyd E. Predictive value of auricular diagnosis on coronary heart disease. Evid Based Complement Alternat Med. 2012;2012:706249. doi: 10.1155/2012/706249. Epub 2012 Dec 24. PMID: 23326290; PMCID: PMC3544543.
[21] Yeh CH, Kwai-Ping Suen L, Chien LC, Margolis L, Liang Z, Glick RM, Morone NE. Day-to-Day Changes of Auricular Point Acupressure to Manage Chronic Low Back Pain: A 29-day Randomized Controlled Study. Pain Med. 2015 Oct;16(10):1857-69. doi: 10.1111/pme.12789. Epub 2015 May 19. PMID: 25988270.
[22] Zhong LL, Kun W, Lam TF, Zhang SP, Yang JJ, Ziea TC, Ng B, Bian ZX. The combination effects of body acupuncture and auricular acupressure compared to sham acupuncture for body weight control: study protocol for a randomized

controlled trial. Trials. 2016 Jul 25;17(1):346. doi: 10.1186/s13063-016-1458-2. PMID: 27457720; PMCID: PMC4960666.
[23] Luo Y, Xu D, Tang X, Wei L, Wang L, Pang Y, Fang G. Auricular acupuncture for premature ovarian insufficiency: A protocol for systematic review and meta-analysis. Medicine (Baltimore). 2020 Sep 25;99(39):e22212. doi: 10.1097/MD.0000000000022212. PMID: 32991413; PMCID: PMC7523783.

--

T/GDACM 0129—2024