

མཚོ་སྔོན་ཞིང་ཆེན་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་སློབ་ཆེན་ལས་ཡིག་ཚུ།

# 青海省藏医药学会文件

青藏学字（2024）第 11 号

## 关于公布“全省藏医适宜技术竞赛大纲” 的通知

各有关单位：

根据青海省卫生健康委 青海省总工会《关于开展 2024 年青海省中藏医适宜技术竞赛的通知（青卫健办〔2024〕81 号）》要求，为进一步规范适宜技术操作流程，确保此次竞赛公平公正，我会组织专家对竞赛项目尤阙（优杰）、格宁（推拿）、拔罐（铜罐）等疗法制定了操作大纲及评分表，现将竞赛有关事项通知如下：

### 一、竞赛内容

本次竞赛项目为藏医尤阙（优杰）疗法、格宁（推拿）疗法、拔罐（铜罐）疗法等 3 项适宜技术，设有操作病种/案例（附件 1），并分基础理论和技能操作两部分。

基础理论围绕 3 项技能的功效、取穴等相关内容以闭卷

方式进行，满分为 20 分，考试时间为 20 分钟；技能操作现场抽签选题，根据选题病种/案例进行技术操作，每项操作总分为 80 分，操作时间每项为 10 分钟。

## 二、竞赛规则

1. 本次竞赛由领队抽签比赛顺序，所有参赛人员务必参加三项操作。

2. 本次竞赛按操作大纲（附件 2）先进行尤阙（优杰）疗法，其次进行格宁（推拿）疗法，最后进行拔罐（铜罐）疗法。

## 三、时间、地点及联系方式（详见附件 3）

1. 理论考试：2024 年 8 月 19 日 下午 18:00

2. 技能竞赛：2024 年 8 月 20 日 上午 09:00

3. 地 点：黄南州藏医院

4. 联系人：桑 杰 13897035643

井玉环 13909730163

附件：1. 全省藏医适宜技术竞赛操作病种/案例  
2. 全省藏医适宜技术竞赛操作大纲  
3. 全省藏医适宜技术竞赛时间、地点安排表

青海省藏医药学会

2024 年 8 月 7 日

---

青海省藏医药学会办公室

2024 年 8 月 7 日印发

签发：李先加

编校：斗本加

文印：仁青措毛

附件 1

བྱུང་བཀོད།

全省藏医适宜技术竞赛操作病种/案例

ཞིང་ཆེན་ཡོངས་ཀྱི་བོད་སྐྱེན་ ། ཉམས་འཇུག་དཔུང་། བདེ་འཕྲོད་ལག་རྩལ་འགན་སྲུང་ལ་ཆེད་  
དུ་བདམས་པའི་ནད་དཔེའི་སྐོར།

སྤྱིང་རྒྱུང་།	མཁལ་འགྲམས་སྣོད་བྱེད།	བྲག་རྒྱུང་སྣོད་འཚངས།
རྒྱུང་ནད་དཔུང་འཇུག།	མཁལ་འགྲམས་བར་རྒྱས།	མ་ཞུ་བ།
མོ་ནད་རྒྱུང་ཚབས།	དུས་ཚོགས་རུས་འཛོམས།	གཉིད་ཡེར་བ།
སྣོ་ནད་ཐེང་པོ།	འགྲམ་པ་ཉམས་པ།	ངན་བྲག་འཕེལ་བ།
གྲང་གྲུམ།	བྲག་གྲིབ།	གྲང་མཁྲིས།

## 附件 2

# 全省藏医适宜技术竞赛操作大纲

## 一、尤阙（优杰）疗法

### （一）操作前准备

对患者进行评估，手卫生，准备用物优杰治疗棒、油脂、医用酒精、碘伏、无菌手套等；核对信息，选操作体位。

### （二）操作流程

- 1.消毒治疗器具、施治部位进行消毒
- 2.根据选择的病种对其穴位、部位进行敲、按、推、刮等手法进行治疗，力度先轻后重、时间先短后长使患者逐步适应。不同施治部位选择相应的治疗棒，每个部位实际治疗时间为 15 分钟左右。
- 3.治疗期间观察局部皮肤的颜色和肿胀情况，随时注意患者病情变化。

4.不良反应的应急预案。

### （三）操作后

- 1.注意事项
- 2.禁忌症
- 3.操作后消毒治疗器具、手卫生

## 二、格宁（推拿）疗法

### （一）操作前准备

对患者进行评估，手卫生，准备用物油脂、药膏、豌豆

面、糝粬面等；核对信息，选操作体位。

## （二）操作流程

清洁局部皮肤；根据所选病种取穴、部位进行涂、拧、擦等三大手法。

1.涂法：所选部位处涂陈旧酥油、植物油、骨髓、脂肪等动物油、植物油；

2.拧法：用推、揉、压、挤、拿、点、摇、拍、敲、抖、旋、烤、敷、擦、剥、弹、摩、搓、捻、振、拔、捍等 22 种手法，务必选用 10 种手法以上进行操作。

3.擦法：用豌豆面或糝粬面对其部位进行擦搓；

4.要随时注意观察患者病情变化；

5.不良反应的应急预案。

## （三）操作后

1.注意事项

2.禁忌症

3.操作后手卫生

# 三、拔罐（铜罐）疗法

## （一）操作前准备

对患者进行评估，手卫生，准备用物治疗盘、铜罐、95%酒精棉球、持针器、打火器、小口瓶等；核对信息，选操作体位。

## （二）操作流程

- 1.检查罐口有无损害、残留酒精等
- 2.用持针器夹取 95%酒精棉球点燃。点燃酒精棉球迅速伸入罐内绕一圈，立即抽出，同时将罐扣按在所选部位。留置 5-10 分钟（或根据病人体质而定）；取罐时一只手按住皮肤使罐内进入空气，另一只手迅速拔罐；
- 3.取罐后用针穿刺皮肤紫红色处放血，之后再次拔罐；取罐后用干棉球擦洗拔罐处，并用无菌纱布包裹，以防止感染等并发症；
- 4.随时检查铜罐吸附情况，有无脱落和局部皮肤红紫的程度，皮肤有无烫伤或小水泡；询问患者的感觉。

### （三）操作后

- 1.注意事项
- 2.禁忌症
- 3.操作后手卫生

附件3

全省藏医适宜技术竞赛时间、地点安排表

流程	日期	时间	地点
抽签	2024年8月19日	下午 15:30	黄南州藏医院门诊 三楼会议室
赛前培训	2024年8月19日	下午 17:00	黄南州藏医院门诊 四楼会议室
理论考试	2024年8月19日	下午 18:00	黄南州藏医院门诊 四楼会议室
竞赛启动仪式	2024年8月20日	上午 08:30	黄南州藏医院门诊 四楼会议室
技能竞赛	2024年8月20日	上午 09:00	黄南州藏医院药浴 楼六楼