

民俗調理

刮痧 拔罐

操作手冊

SCRAPING PROCESS
CUPPING PROCESS



衛生福利部 印行

民俗調理

刮痧 拔罐

操作手冊

目 次

前言 2

單元一 刮痧操作規範 4

一、範圍 6
二、名詞定義 7
三、操作流程與要求 10
四、禁忌症及部位 32

單元二 拔罐操作規範 34

一、範圍 36
二、名詞定義 37
三、操作流程與要求 39
四、禁忌症及部位 52

附錄一 民俗調理業管理規範 55

附錄二 民俗調理人員工作倫理守則範本 59

前言

台灣民眾利用民俗調理來紓解筋骨、消除疲勞，在社會上已經越來越普及，民眾在尋求紓壓服務時，從業人員可能一併使用刮痧及拔罐等調理行為，以達到滿足消費者生理及心理的需求。這些傳統民俗行為之傳承多屬家族世代相傳或師徒相承，手法技巧不盡相同，無統一之操作標準，導致從業人員對於器具的選取、操作方式、操作時間、衛生安全及被施作者皮膚狀況等認知不一，容易造成不當的傷害。

手冊內容為民俗調理業常見之刮痧及拔罐（抽氣罐）行為之操作規範，在確保消費者衛生安全的前提下，對於器具選取、消毒、

衛生安全、操作前後注意事項及禁忌部位等內容進行操作技能指引，減少因操作不當造成傷害，提升從業人員服務品質。

未來，藉由本手冊的推廣運用，俾使從業人員能夠安全衛生施作刮痧、拔罐服務，讓消費者達到紓解身心、消除疲勞的消費目的，同時也提醒民眾在接受調理服務後應注意哪些事項，避免產生不良或不舒適的生理感受，同時也讓民眾了解民俗調理產業特色及相關衛生知識，藉此希望能提升從業人員的職業能力，以及親和互動的工作態度開創產業新氣象！

單元一

刮痧 操作規範

大 綱

- 一、範圍
- 二、名詞定義
- 三、操作流程與要求
- 四、禁忌症及部位

一、範圍

依據衛生福利部中華民國 104 年 5 月 12 日公告「民俗調理業管理規範」規定，民俗調理係以紓解筋骨、消除疲勞為目的，單純運用手技對人施以傳統整復推拿、按摩、腳底按摩、指壓、刮痧、拔罐，或使用民間習用之青草泥、膏、液狀外敷料所為之非醫療行為。

二、名詞定義

(一) 刮痧

scraping process

用特製的工具，依據經絡腧穴理論，在體表進行相應的手法刮拭，用以紓解筋骨及消除疲勞的方法。



(二) 刮痧工具

utensil for scraping

由牛角、砭石、陶瓷、玉石等質地堅硬材質製成的鈍狀非尖銳器具，以接觸面光滑平整不造成皮膚意外損傷為原則，是刮痧之主要工具。



(三) 刮痧介質

medium for scraping

刮痧時塗抹在刮拭部位的潤滑增效製劑，
如刮痧油、刮痧乳等。

(四) 瘡痕

eruption

刮痧後產生的痕跡，常呈現淡紅色或深紅色，此種生理反應，俗稱痧痕。



三、操作流程與要求

(一) 操作前準備

1. 操作工具及介質準備

依據刮痧部位不同，選擇相應的刮痧工具與介質，並確認刮痧工具完整無碎裂，接觸面應光滑平整。



2. 部位安排

刮痧時選取適當的刮痧部位，為方便刮痧操作，常刮部位有頭、頸、肩、背、腰及四肢等，應兼顧效果與隱私。過程需避免汙染顧客衣物，以免糾紛。



3. 體位安排

刮痧之體位，選擇以舒適持久，便利操作為原則。

4. 環境準備

刮痧之操作環境應以室內整潔衛生、感覺舒適為原則。



5. 消毒準備，避免交叉感染

- (1) 刮痧工具：應以75%酒精進行清潔消毒。
- (2) 刮痧部位：應以消毒過之熱毛巾，或一次性紙巾清潔之。
- (3) 操作者：雙手應清洗消毒。



(二) 操作流程

1. 刮痧板的握法

一般為單手握板，將刮痧板放置掌心，由拇指和食指、中指夾住刮痧板，無名指和小指緊貼刮痧板邊角，從刮痧板的兩側和底部三個角度固定刮痧板。刮痧時利用指力和腕力調整刮痧板角度，使刮痧板與皮膚之間夾角約 45 度，以肘關節為軸心，前臂做有規律的移動。



2. 刮痧介質的塗抹

取適量刮痧介質，置於清潔後的擬刮拭部位，用刮痧板均勻塗抹。

3. 刮痧的次序

選擇刮痧部位順序的原則為先頭面後手足，先背腰後胸腹，先上肢後下肢，逐步按順序刮痧。全身刮痧者，順序為頭、頸、肩、背腰、上肢、胸腹、下肢；局部刮痧者，如頸部刮痧順序為頭、頸、肩、上肢；肩部刮痧順序為頭、頸、肩上、肩前、肩後、上肢；背腰部刮痧順序為背腰部正中、脊柱兩側、雙下肢。

4. 刮痧的方向

原則上為由上而下、由內而外，單方向刮拭，儘可能拉長距離。頭部一般採用梳頭法，由前往後，或採用散射法，由頭頂中心向四周；面部一般由正中向兩側，下頷向外上刮拭；頸肩背腰部正中、兩側由上往下，肩上由內向外，肩前、肩外、肩後由上向下；胸部正中應由上向下，肋間則應由內向外；腹部則應由上向下，逐步由內向外擴展；四肢宜向末梢方向刮拭。

5. 刮痧的時間

刮痧的時間包括每次服務時間及刮痧間隔：

- (1) 每個部位一般刮拭20次~30次，通常一名顧客選3個~5個部位；局部刮痧一般10分鐘至20分鐘，全身刮痧宜20分鐘至30分鐘。
- (2) 相同部位兩次刮痧之期間以3日以上，且皮膚上痧退、手壓皮膚無痛感為宜。



6. 出痧的程度

一般刮至皮膚出現潮紅、紫紅色等顏色變化，或出現粒狀、片狀，或條索狀斑塊等型態變化，併伴有局部熱感或輕微疼痛。對不易出痧或出痧較少者，不可強求出痧。



(三) 一般刮痧手法

◆ 依力量大小

1. 輕刮法

使用刮痧工具刮痧時，接觸皮膚下壓刮拭的力量小，被刮者無疼痛及其他不適感。輕刮後皮膚出現微紅、無瘀斑。此法宜用於老年體弱及身體虛弱者。

2. 重刮法

使用刮痧工具刮痧時，接觸皮膚下壓刮拭的力量大，以顧客能承受之力量為限。此法宜用於腰背部脊柱雙側、下肢軟組織較豐富處、青壯年體質較強者。

◆ 依速度快慢

1. 快刮法

使用刮痧工具刮拭的頻率在每分鐘 30 次以上。此法宜用於體質強壯者，主要用於刮拭背部及四肢。

2. 慢刮法

使用刮痧工具刮拭的頻率在每分鐘 30 次以內。此法宜用於體質虛弱者，主要用於刮拭頭面部、胸部、腹部、下肢內側等部位。

◆ 依刮拭方向

1. 直線刮法

使用刮痧工具在人體體表進行一定長度的直線刮拭。此法宜用於身體比較平坦的部位，如背部、胸腹部、四肢部位。

2. 弧線刮法

使用刮痧工具刮痧時，刮痧方向呈弧線狀，刮拭後體表出現弧線型的痧痕，刮痧方向多循肌肉走向或骨骼結構特點而定。此法宜用於胸背部肋間隙、肩關節和膝關節周圍等部位。

3. 逆刮法

使用刮痧工具刮痧時，與常規的刮拭方向相反，從遠心端開始向近心端方向刮拭。



◆ 依體表部位

1. 摩擦法

使用刮痧工具時與皮膚直接緊貼，或隔衣布進行有規律的旋轉移動，或直線式往返移動，使皮膚產生熱感。可用於刮痧前，使顧客放鬆。

2. 梳刮法

使用刮痧工具從前額髮際處及雙側太陽穴處向後髮際處，作有規律的單方向刮拭，刮痧板或刮痧梳與頭皮呈 45 度角，動作宜輕柔和緩，如梳頭狀，故名梳刮法。

3. 點壓法

使用刮痧工具的邊角直接點壓，力量逐漸加重，以顧客能承受之力量為限，保持數秒後快速抬起，重複操作 5 次 ~10 次。此法宜用於肌肉豐滿處，或刮痧力量不能深達，或不宜直接刮拭的骨骼關節凹陷處，如背部脊柱棘突處等。

4. 按揉法

使用刮痧工具在體表經絡處做點壓按揉，點下後做往返來回或順逆旋轉。操作時刮痧板應緊貼皮膚而不移動，每分鐘按揉 50 次 ~100 次。

5. 角刮法

使用刮痧工具的棱角接觸皮膚，與體表成 45 度角，自上而下或由裡向外刮拭。手法要靈活，不宜生硬，避免用力過猛而損傷皮膚。此法宜用於四肢關節、脊柱雙側筋肌部位、骨突周圍、肩部等。

6. 邊刮法

使用刮痧工具的長條棱邊與體表接觸成 45 度角進行刮拭。此法宜用於大面積部位的刮拭，如腹部、背部和下肢等。



(四) 特殊刮痧手法

1. 彈撥法

使用刮痧工具的邊角在人體肌腱、經筋附著處等，利用腕力進行有規律的點壓、按揉，並迅速向外彈撥，如彈撥琴弦，故名彈撥法。操作時手法輕柔，力量適中，速度較快，每個部位宜彈撥 3 次 ~5 次。

2. 拍打法

使用拍打法時，握住刮痧工具一端，利用腕力或肘部關節之活動，使刮痧工具另一端平面在體表上進行有規律的擊打，速度均勻，力度和緩。此法宜用於腰背部、前臂、腋窩及其以下部位。

3. 雙刮法

使用雙刮法時，雙手各握一刮痧工具，在同一部位雙手交替刮拭，或同時刮拭兩個部位。雙手均勻用力，平穩操作。此法宜用於脊柱雙側和雙下肢。

4. 揪痧法

使用揪痧法時，五指屈曲，以食指、中指的第二指節或食指、大拇指夾持操作部位，把皮膚與肌肉揪起，或撕扯特定部位，迅速用力向外滑動再鬆開，一揪一放，直到皮膚出現紫紅色或瘀點。此法宜用於頭面部和背部等部位。

(五) 與刮痧配合的方法

1. 刮痧按摩法

刮痧與按摩配合使用，可先按摩後刮痧，也可先刮痧後按摩。按摩後刮痧，可以增強按摩效果；刮痧後按摩，可以促進血液循環和痧斑吸收，提高刮痧效果，此法宜用於頸部、背腰部及四肢部位。

2. 刮痧拔罐法

刮痧與拔罐配合使用，先刮痧，然後在刮痧的部位留罐或走罐。此法宜用於背部和下肢部位之不適。

(六) 刮痧操作注意事項

1. 刮痧時應注意室內保暖，避免感染風寒或電扇、空調直吹刮拭部位。
2. 年邁體弱、兒童或對疼痛較敏感者，宜使用輕刮法刮拭。
3. 於肌肉豐滿處，宜使用刮痧板橫面刮拭；於關節處、四肢末端或頭面部等肌肉較少、凹凸較多之部位，則宜使用刮痧板棱角刮拭。

4. 下肢靜脈曲張或腫脹者，宜採用逆刮法，由下向上刮拭。
5. 刮痧過程中若出現頭暈、胸悶、噁心想吐、肢體發軟、冒冷汗等，應立即停止刮痧，使其呈平臥姿勢，並補充溫開水及注意保暖，同時考慮尋求醫療協助。

(七) 刮痧操作後評估與處理

1. 刮痧後應使用乾淨紙巾、毛巾或消毒棉球將刮拭部位之介質擦拭乾淨。過程中產生的痠、麻、脹、沉重等感覺及皮膚出現淡紅色或深紅色等顏色變化或出現粒狀、片狀、條狀斑塊等型態變化，並伴有局部灼熱或輕微疼痛，皆屬正常反應，休息後即自行消失，並告知顧客被刮痧部位應保持清潔。
2. 刮痧後不宜馬上食用生冷食物，出痧後30分鐘內不宜沐浴。



四、禁忌症及部位

1. 急性嚴重疾病、接觸型傳染病、嚴重心血管疾病等。
2. 皮膚過敏、敏感性肌膚、體質敏感、傳染性皮膚病、皮膚腫瘤及皮膚潰爛處。
3. 有出血相關疾病，如白血病、血友病、血小板凝血異常者。

4. 精神分裂症、抽搐、高度神經質及不配合者。
5. 急性外傷性骨折或身體浮腫部位。
6. 特殊部位，如眼、口、鼻、舌、耳等五官、腋下、腹股溝、心區部位、毛髮及私密處及頸內動脈等部位。
7. 孕婦。

單元二

拔罐 操作規範

大 約

- 一、範圍
- 二、名詞定義
- 三、操作流程與要求
- 四、禁忌症及部位

一、範圍

民俗調理業之拔罐行為係依據衛生福利部中華民國 104 年 5 月 12 日公告「民俗調理業管理規範」規定，民俗調理係以紓解筋骨、消除疲勞為目的，單純運用手技對人施以傳統整復推拿、按摩、腳底按摩、指壓、刮痧、拔罐，或使用民間習用之青草泥、膏、液狀外敷料所為之非醫療行為，本手冊以常用之抽氣罐操作進行規範。

二、名詞定義

(一) 拔罐

cupping process

以罐杯為工具，利用抽氣等方法造成罐杯內負壓，使罐杯吸附於體表的一定部位，以調理身體機能之非侵入性方法。



(二) 抽氣罐

utensil for air-extracting cupping

為一種特製的罐杯，藉由手動抽氣裝置抽離空氣進行拔罐行為。



三、操作流程與要求

(一) 操作前準備

1. 操作工具準備

依據操作部位不同選擇適當之罐杯，罐杯應完整無碎裂，罐口內外應光滑平整，罐內壁應擦拭乾淨，並完成消毒作業。



2. 部位安排

依據顧客情況選取適當之部位，以肌肉豐厚處為宜，常用於肩、背、腰、臀、四肢近端及腹部等。



3. 體位安排

拔罐體位，選擇舒適持久，便利操作為原則。

4. 環境準備

拔罐之操作環境應以室內整潔衛生、感覺舒適為原則。



5. 消毒準備，避免交叉感染

- (1) 抽氣罐：依據抽氣罐之材質，使用適切的消毒方式，如75% 酒精反覆擦拭。
- (2) 拔罐部位：應以消毒過之熱毛巾，或一次性紙巾清潔之。
- (3) 操作者：雙手應清洗消毒。



(二) 操作流程

1. 吸拔要領

將抽氣罐緊貼於拔罐部位，用抽氣裝置將罐內部分空氣抽出，使其吸附於皮膚上。



2. 應用方法

(1) 閃罐：

將罐杯吸拔於應拔部位，隨即取下，再吸拔、再取下，反覆吸拔至局部皮膚潮紅，或罐杯底部發熱。動作要迅速而準確。必要時也可在閃罐後留罐。

(2) 留罐：

將吸拔在皮膚上的罐杯留置一段時間，使局部皮膚潮紅，或皮下瘀血呈紫黑色後再將罐杯取下。

(3) 走(滑)罐：

先於施罐部位塗上潤滑劑或溫水，同時可於罐口塗上油脂，用罐吸拔後，一手握住罐杯，略用力沿著一定路線反覆推拉，使局部皮膚略呈潮紅即可。走(滑)罐時應用力均勻，以防止罐杯漏氣脫落。



(4) 排罐：

沿體表位置順序排列吸拔多個罐杯，
使用之數量應考慮顧客身體狀況進行
調整。



3. 留罐時間及間隔

(1) 拔罐的留罐時間：

留罐時間可依據年齡及身體狀況而定，一般留罐時間不宜超過10分鐘，若肌膚反應明顯、皮膚薄弱、老人及兒童則留罐時間縮短。

(2) 拔罐的間隔時間：

相同部位拔罐之期間以3日以上為宜，且需依皮膚顏色和身體狀況而定。



4. 起罐要領

- (1) 提起抽氣罐上方的塞帽，使空氣注入罐內，即可起罐。
- (2) 一手握住罐杯腰底部稍傾斜，另一手拇指或食指按壓罐口邊緣的皮膚，使罐口與皮膚間產生空隙，空氣進入罐內，即可起罐。



(三) 拔罐操作注意事項

1. 拔罐時需充分暴露應拔部位，有毛髮部位不宜拔罐，並注意操作部位清潔，以防止感染。
2. 選擇適當體位後，需囑咐顧客體位應舒適、舒展及放鬆，勿任意移動體位，以防罐杯脫落。
3. 年邁體弱、兒童或初次接受拔罐者，拔罐數量宜少，時間宜短。
4. 起罐操作時不可硬拉或旋轉罐杯，否則易造成疼痛或皮膚損傷。

5. 拔罐手法要熟練，動作要輕、快、穩、準。
6. 拔罐過程中若出現局部疼痛，應適當處理，如減壓放氣、立即起罐等。
7. 拔罐過程中若出現頭暈、胸悶、噁心想吐、肢體發軟、冒冷汗等，應立即起罐，使其呈平臥姿勢，並補充溫開水及注意保暖，同時考慮尋求醫療協助。
8. 拔罐時，不可使用紅外線等加熱燈具照射，罐杯聚熱後，恐造成燙傷、水泡產生。

單元

一 刮痧操作規範

二 拔罐操作規範

三 附錄

(四) 拔罐操作後評估與處理

1. 於拔罐後出現斑點片狀紫色瘀點、瘀斑，並伴隨著微熱痛感及局部發紅等現象，且於片刻後消失，皆為拔罐之正常狀況。
2. 起罐後如果出現小水泡，只要不擦破，可任其自然吸收，並注意未來再次拔罐時，需縮短拔罐時間；若水泡過大則使用無菌消毒敷料覆蓋之，並告知顧客注意被拔罐之部位應保持清潔，同時考慮尋求醫療協助。
3. 拔罐後不宜馬上食用生冷食物，且 30 分鐘內不宜沐浴。



四、禁忌症及部位

1. 急性嚴重疾病、接觸型傳染病、嚴重心血管疾病等。
2. 皮膚過敏、敏感性肌膚、體質敏感、傳染性皮膚病、皮膚腫瘤及皮膚潰爛處。
3. 有出血相關疾病，如白血病、血友病、血小板凝血異常者。

4. 精神分裂症、抽搐、高度神經質及不配合者。
5. 急性外傷性骨折或身體浮腫部位。
6. 特殊部位，如眼、口、鼻、舌、耳等五官、腋下、腹股溝、心區部位、毛髮、私密處及頸內動脈等部位。
7. 孕婦。

附錄一 民俗調理業管理規範

檔 號：
保存年限：

衛生福利部 公告



發文日期：中華民國104年5月12日
發文字號：衛部中字第1041860595號
附件：民俗調理業管理規範1份

主旨：訂定「民俗調理業管理規範」（如附件），並自中華民國104年
6月1日生效。

部長 蔣丙煌

民俗調理業管理規範

中華民國 104 年 5 月 12 日訂定

- 一、為確保民俗調理業服務品質，保障消費者之生命、身體、健康等權益，特訂定本規範。
- 二、本規範所稱民俗調理，係以紓解筋骨、消除疲勞為目的，單純運用手技對人施以傳統整復推拿、按摩、腳底按摩、指壓、刮痧、拔罐，或使用民間習用之青草泥、膏、液狀外敷料所為之非醫療行為。
- 三、民俗調理營業場所設置，如與醫療機構同一地址，應有實體區隔、且獨立門戶及市招。
- 四、民俗調理營業場所不得陳列藥品、醫療器材。
- 五、民俗調理業應加強自主管理，建立人員工作倫理守則，並將服務內容、收費情形及倫理守則，揭示於明顯處所。
- 六、民俗調理業得依公司法、商業登記法，辦理公司、商業登記，並得使用「傳統整復推拿」、「按摩」或「腳底按摩」作為市招名稱。

七、民俗調理業依營業規模與經營型態，其建築、消防設施與設備，應符合建築法、消防法及其他相關法規之規定。

八、民俗調理營業場所應保持環境整潔、秩序安寧及安全。

九、民俗調理業刊登廣告，建議遵循以下內容：

(一) 通用用語：

1. 指壓、刮痧、拔罐。
2. 紓解筋骨、消除疲勞、促進血液循環、經絡調理、民俗調理。
3. 民俗調理相關技術士檢定合格或民間團體依法辦理之教育訓練或能力鑑定證明。

(二) 傳統整復推拿業：傳統整復推拿、民俗推拿、頭頸肩背放鬆、頭部、頸部、背部、上肢、腹、腰部及下肢調理。

(三) 按摩業：按摩、頭頸肩背放鬆、頭部、頸部、背部、上肢、腹、腰部及下肢調理（按摩）、經絡按摩。

(四) 腳底按摩業：腳底按摩、流足、潤足、下肢調理（按摩）、腳底經絡按摩。

- (五)其他經主管機關核可之內容。
- 十、民俗調理人員不得為易讓人誤認具有醫療效能之建議或宣傳。
- 十一、民俗調理人員不得在醫療機構招攬客人。
- 十二、民俗調理人員執行業務，應配戴身分識別證，並不得對消費者從事下列行為：
- (一)醫療行為。
 - (二)以口語或其他方式提供醫療或藥物諮詢建議。
 - (三)自行調製藥品。
 - (四)販賣藥品、醫療器材。
- 十三、視覺功能障礙者按摩業其工作場所之設置、營業登記與市招管理，依身心障礙者權益保障法相關規定辦理。
- 十四、民俗調理業之營業衛生，建議應遵循以下規定：
- (一)各直轄市、縣（市）政府相關營業衛生自治法規。
 - (二)營業場所傳染病防治衛生管理注意事項。
- 十五、民俗調理業應接受各直轄市、縣（市）政府輔導。

附錄二 民俗調理人員工作 倫理守則範本

檔 號：
保存年限：

衛生福利部 函

發文日期：中華民國103年11月28日

發文字號：衛部中字第1031880822號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：民俗調理人員工作倫理守則範本暨說明各一份

主旨：檢送「民俗調理人員工作倫理守則範本」暨說明各1份，請參考運用，並輔導所屬會員遵循倫理守則。

說明：本範本請各職業工(協)會自行參考訂定。

民俗調理人員工作倫理守則範本

衛生福利部中華民國 103 年 11 月 28 日
衛部中字第 1031880822 號函

- 一、為促進民俗調理人員發揮自治自律精神，提升服務品質，保護消費者權益，特訂定本倫理守則。
- 二、民俗調理人員應注意個人服裝儀容整潔與衛生，執行業務配戴識別證明，並秉持誠信尊重態度提供服務。
- 三、民俗調理人員應自我認知工作角色與職責，執行業務不逾越專門職業技術人員法規業務範圍。
- 四、民俗調理人員應持續提升從業知能，以確保優質服務。
- 五、民俗調理人員因提供服務，知悉消費者或第三人隱私資訊，應予保密。
- 六、民俗調理人員提供服務，應注意服務環境適當遮蔽，與消費者身體部位之必要覆蓋。

- 七、民俗調理人員提供服務，應態度莊重，不得施予與性有關或使消費者嫌惡之行為。
- 八、民俗調理人員提供服務，應言辭合宜，不得有損害消費者人格尊嚴，或造成使人心生畏怖、感受敵意或冒犯之情境。
- 九、民俗調理人員（業）對消費者之收費應公正、合理並與服務質量相符合。民俗調理業應將服務內容與收費標準，揭示於明顯處所。
- 十、民俗調理人員提供服務，應言行謹慎，不圖謀本人或第三人之不當利益。
- 十一、民俗調理人員對於他人提出違反法規之服務要求，應予拒絕。
- 十二、民俗調理人員應竭誠接受政府機關輔導，隨時改善。

（備註：本範本供民俗調理相關工會與團體參考訂定。）



出版機關



衛生福利部

地址：11558 台北市南港區忠孝東路 6 段 488 號

<http://mohwlaw.mohw.gov.tw>

電話：(02)8590-6666

執行機關



中華民國傳統整復推拿師職業工會全國聯合總會

著作財產歸屬衛生福利部所有，非經取得書面同意或授權，不得擅自利用