

第四届全国商业服务业职业技能竞赛

保健艾灸师赛项技术工作文件

2026 年 1 月

目 录

一、竞赛职业描述	1
二、组织机构及工作职能	1
三、报名条件及须知	2
四、竞赛范围及类型	2
(一) 竞赛内容	2
(二) 竞赛试题示例	6
(三) 竞赛要求	8
五、评判标准	8
(一) 评分细则	8
(二) 评分方式与流程	9
(三) 统分方法	10
六、竞赛实施	10
(一) 日程安排	10
(二) 施术前准备	10
(三) 施术方法	11
(四) 注意事项	12
(五) 禁忌	13
七、裁判职责及要求	13
八、选手要求	14
九、工作人员要求	15
十、设施设备要求	15

(一) 设施要求	15
(二) 竞赛设备要求 (以单一赛道为例)	16
十一、竞赛场地要求	16
(一) 场地规划	17
(二) 设备配置	17
(三) 场地消防和逃生要求	17
十二、安全要求	17
(一) 选手安全防护措施要求	17
(二) 场地整洁保持要求	18
(三) 医疗设备和措施	18
十三、应急处理	18
十四、处罚措施	19
十五、申诉与仲裁	19
十六、其他	19

一、竞赛职业描述

保健艾灸师竞赛要求技能人员运用艾灸技术对相关人群进行有效的保健，应熟悉艾灸的历史渊源及沿革，掌握多种灸法的特点、适应症、禁忌症及注意事项，熟悉灸法的形成和发展，熟悉艾叶及其特性。

本赛项为单人赛事。竞赛由理论知识和技能操作两部分组成，满分各为 100 分。其中，理论知识成绩占总分的 20%权重；技能操作成绩占总分的 80%权重。

参考文件

- 国家中医药管理局《中医养生保健服务规范（试行）》
- 国家中医药管理局《关于促进中医养生保健服务发展的指导意见》
- 国家中医药管理局《关于支持社会力量提供中医医疗和健康服务的意见》
- 国家中医药管理局职业技能鉴定指导中心《保健调理师》
- 人力资源和社会保障部职业技能鉴定中心《保健刮痧师》

二、组织机构及工作职能

本竞赛设立竞赛组委会，组委会下设办公室、专家委员会和监督委员会三个专项工作机构。竞赛办公室负责各项日常工作与组织管理责任，统筹协调竞赛区设立、选手资格审核、裁判员选派、宣传推广、赛事总结等工作。专家委员会负责围绕竞赛技术文件的编制、评审及竞赛技术支持展开，确保竞赛工作顺利进行。监督委员会负责监督竞赛筹备、组织工作，确保

赛事公平、公正，检查竞赛活动中厉行节约等情况，接受投诉与处理等工作。

三、报名条件及须知

（一）报名条件

从事保健艾灸相关专业的从业人员、职业院校（含技工院校）在校教师和学生均可报名参加竞赛。

注：已获得中华技能大奖和全国技术能手称号的人员不再以选手身份参加竞赛。

（二）报名须知

1. 参赛选手需按照组委会规定的报名要求，通过主办单位官方网站报名系统报名参赛。
2. 竞赛组委会对符合报名条件和要求的参赛选手进行登记。
3. 参赛选手完成报名确认后，不得随意放弃参赛。若因特殊原因无法参赛，须于开赛前向组委会办公室告知相关情况。

四、竞赛范围及类型

本赛项技术文件主要依照《保健艾灸师国家职业技能标准（2024年版）》高级工（三级）的技能要求制定。竞赛内容以保健艾灸师专业理论知识和高级技能为基础，结合临床实际，适当增加相关理论和技能有关内容。

（一）竞赛内容

1. 理论考试

试卷总分 100 分，其中单项选择题 30 题（每题 1 分，共 30 分），多选题 25 题（每题 2 分，共 50 分），判断题 20 题（每题 1 分，共 20 分）。竞赛时间 60 分钟，理论知识成绩占总分的 20%权重。

理论知识考核细则表

竞赛阶段	竞赛内容	竞赛时长	分值	权重
理论知识	单选题	60 分钟	30	占总成绩 20%
	多选题		50	
	判断题		20	
总计			100	

（1）职业道德和法律法规

艾灸养生保健服务规范：艾灸保健服务规范、艾灸保健职业操守、中医药保健法律法规、国家相关法律法规。

（2）基础知识

阴阳基本概念及属性；阴阳学说的基本内容；阴阳学说在中医保健中的应用；事物的五行现象和属性归类；五行学说的基本内容；五脏及其生理功能；六腑及其重要生理功能；精、气、血、津液的概念、生理功能及相互关系；经络的概念及作用；十四经脉的名称及体表循行；腧穴的概念、分类及作用；常用的腧穴定位方法。常用腧穴的归经、定位、特定穴属性、主调及施灸方法（百会、印堂、迎香、翳风、风池、天突、膻

中、中府、期门、巨阙、章门、带脉、中脘、神阙、天枢、气海、关元、梁门、中极、归来、大椎、风门、定喘、身柱、脾俞、肺俞、胰俞、肾俞、命门、大肠俞、腰阳关、环跳、心俞、膈俞、肝俞、膏肓、次髎、夹脊、曲池、内关、合谷、血海、阴陵泉、地机、三阴交、太溪、照海、涌泉、足三里、至阴、支沟、光明、神门、上巨虚、期门、日月、公孙、照海、列缺、曲池、隐白、至阴、委中、身柱、至阳、后溪、阳陵泉）。

（3）专业知识

艾灸的历史渊源及沿革；灸法形成和发展；艾叶及其特性；灸法的特点、适应症、禁忌症及注意事项；灸后各种反应及应对措施；常用艾灸保健方法；操作艾炷无瘢痕灸法；操作艾炷隔物灸法（蒜、盐、姜、附子饼等）；操作艾条悬灸法（温和灸、雀啄灸、回旋灸）。

常见疾病的艾灸保健方法：运用艾灸保健调理感冒、头痛、泄泻、哮喘、咳嗽、胃痛、肥胖、便秘、眩晕、面瘫、高脂血症、前列腺增生、乳腺增生、痛经、不孕、失眠、颈椎病、肩周炎、腰痛、膝关节炎、更年期综合症、糖尿病、阳痿、月经不调等常见疾病的方法。

2. 技能操作

本竞赛全面考察参赛选手的综合能力，其技能要求包括：艾灸技术理论、常用艾灸保健方法、常见疾病的艾灸保健方法、

艾灸养生保健服务规范、艾灸安全及禁忌、艾灸起泡和灸疮的处理。

技能操作考核由腧穴定位、常用灸法演示、临床综合实践三部分组成。

(1) 腧穴定位模块

竞赛时间：10 分钟

竞赛方式：现场操作，选手抽签决定出场次序，按次序逐一上场，随机抽题，每题共 5 个穴位，其中 3 个为常用穴，2 个为非常用穴。主持人宣布竞赛开始，开始倒计时，时间到终止所有操作。每位选手配备一名模特（参赛选手轮流互换）。

竞赛内容：腧穴定位，包括正确完整地说出穴位归经及特定穴属性；正确描述穴位位置；在人体上确定穴位的具体位置。

评分要点：每个穴位 6 分，其中归经（1 分）、特定穴（1 分）、描述穴位位置（1 分）、定位（3 分）。3 位裁判打分，满分 30 分，取 3 位裁判的平均分。

(2) 常用灸法演示

竞赛时间：10 分钟

竞赛方式：现场操作

竞赛内容：赛位上放置艾灸床，1 辆推车，推车上备有相关器皿和艾灸灸具耗材。每名选手随机抽 1 题，为悬起灸、实按灸、隔物灸的 1 种进行现场操作。

评分要点：3 位裁判打分，满分 30 分，取 3 位裁判的平均分，具体要点见下表。

常用灸法演示评分要点

项目	要求	配分
仪表	仪表端庄	2
核对	核对姓名	2
评估	是否妊娠、有无出血性疾病及艾灸禁忌，施灸部位皮肤情况、对热和气味的耐受程度	3
解释	解释作用、操作方法、局部感受，取得患者配合	2
检查用物	检查用物是否齐全	2
操作准备	取患者舒适体位，暴露施灸部位、保暖、保护隐私	5
操作过程	1 点艾条方式正确，艾条与皮肤施灸部位符合要求。（2） 2 弹灰方式，灸至皮肤红晕。（2） 3 观察皮肤情况，询问患者感受，及时调整。（2） 4 熄灭艾条方式正确。（2） 5 观察并清洁皮肤，整理床位，整理操作台及处理废弃物。（2） 6 告知患者注意事项。（2） 7 流程合理，操作流畅，技术熟练。（2）	14

（3）临床综合实践模块

竞赛时间：10 分钟

竞赛方式：现场口述作答，每名选手随机抽 1 个临床题，题目为常见疾病的艾灸保健调理。

竞赛内容：常见慢性疾病的表现，中医辨证分型，穴位处方及方义。

评分要点：3 位裁判独立打分，满分 20 分，取 3 位裁判的平均分，具体标准可参考试题示例答案。

（二）竞赛试题示例

1. 理论示例

十二经脉的命名，主要包含了下列哪些内容：（C）

- A. 阴阳、五行、脏腑
- B. 五行、手足、阴阳
- C. 手足、阴阳、脏腑
- D. 脏腑、手足、五行

2. 实操示例

◆ 腧穴定位模块

示例：足三里：归经（足阳明胃经）、特定穴（合穴，胃下合穴）、描述穴位位置（在小腿外侧，犊鼻下3寸，犊鼻与解溪连线上）、定位操作。

◆ 常用灸法演示

示例：见前施术方法。

◆ 临床综合实践

张××，女，34岁，工人，近因心情不畅，时感上腹部不适，间或攻撑作痛，痛及两胁，不思饮食，食入即吐，呕吐物多为食物、酸水相间混杂，且频频暖气，腹满且胀，得矢气则舒，大便五日一行，小便黄浊，口苦干，苔黄腻，脉弦。

（请依据上述资料，说出主症、辨证、灸法处方并回答专家提问）

参考答案

主症：呕吐（2分）

辨证：实证-肝气犯胃（2分）

处方：中脘、内关、足三里、太冲、胃俞、肝俞（6分）

方义：中脘乃胃之募穴，胃俞为胃之背俞穴，二穴俞募相配理气和胃止呕；内关为手厥阴经络穴，宽胸利气，降逆止呕；足三里为足阳明经合穴、胃之下合穴，疏理胃肠气机，通降胃气，太冲为肝经输穴和肝之原穴，肝俞为肝背俞穴，配合起来能疏肝理气。（6分）

专家提问：针对疾病表现及艾灸基本常识提问。（4分）

（三）竞赛要求

1. 参赛选手需要了解中医基础理论、经络腧穴、艾灸操作、常见疾病的艾灸保健方法及艾灸从业人员的职业道德。

2. 参赛选手熟悉艾灸保健服务规范；艾灸保健职业操守；中医药保健法律、法规；国家相关法律法规；了解艾灸保健相关的要求、卫生安全和安全条例。

3. 参赛选手需要掌握阴阳基本概念及属性；经络的概念及作用；常用的腧穴定位方法；常用的艾灸配穴方法；了解艾灸的历史渊源及沿革；掌握灸法的特点、适应症、禁忌症及注意事项；熟悉艾叶及其特性；常用艾灸保健方法；熟练操作器具灸法；常见疾病的艾灸保健方法；常见疾病的基本概念、致病因素、主要表现、施灸选穴；艾灸养生保健方法；施灸配穴。

4. 按技术文件及测试文件规定进行规范操作；与顾客沟通能力的要求；艾灸场地和室内环境的布置；艾灸烟雾排放。

五、评判标准

（一）评分细则

序号	竞赛内容	权重	时间（分钟）	竞赛方式
1	理论	20	60	机考
2	腧穴定位	30	10	操作
3	常用灸法演示	30	10	操作
4	临床综合实践	20	10	口述作答
	合 计	100	90	
备注	若参赛选手发生下列情况之一，则应及时终止其比赛，比赛成绩记为零分。 ①在手法操作中，损伤受术者身体者。 ②在手法操作中，手法粗暴、严重错误者。			

（二）评分方式与流程

1. 评判方法

理论知识考核将采取机考或笔试形式，具体形式以赛前通知为准。

技能操作采取裁判打分，取裁判的平均分，平均分为参赛者实操最后得分。

2. 现场评分

现场评判依据现场评分表，对参赛选手的操作规范、现场表现等进行评分。评分结果由裁判员、裁判长签字确定。

3. 过程评分

根据参赛选手在分步操作过程中的规范性、合理性以及完成情况等，现场裁判依据评分标准给分。

4. 成绩并列

竞赛总成绩作为参赛选手名次排序的依据。如果参赛选手总成绩相同，技能操作竞赛成绩高的选手名次在前，技能操作相同，按常用灸法演示得分高，名次靠前。

5. 抽检复核

为保障成绩统计的准确性，执委会对赛项总成绩进行抽检复核；错误率超过 5% 的，则认定为非小概率事件，裁判组需对所有成绩进行复核。

（三）统分方法

首先由各组裁判进行复核后由录分员录入电脑，再将选手得分打印交由裁判长审核后签字确认。

六、竞赛实施

（一）日程安排

具体见竞赛时间安排表。（具体需要根据选手与裁判员的匹配比例及选手数量确定）

日程安排表（推荐）

日期	项目	时间安排
第一天	选手报到	14:00—17:30
第二天	选手会议	18:30—20:00
	理论知识	09:00—10:00
	技能操作	10:30—12:00
		13:30—17:30

（二）施术前准备

1. 灸材选择

艾条灸应选择合适的清艾条或药艾条，检查艾条有无霉变、潮湿，包装有无破损。艾炷灸应选择合适的清艾绒，检查艾绒有无霉变、潮湿。

间接灸应准备好所选用的药材，检查药材有无变质、发霉、潮湿，并适当处理成合适的大小、形状、平整度、气孔等。

准备好火柴或打火机、线香、纸捻等点火工具，以及治疗盘、弯盘、镊子、灭火管等辅助用具。

2. 穴位选择及定位

穴位的选择依据各疾病的诊疗标准，根据病症选取适当的穴位或治疗部位。

3. 体位选择

选择顾客舒适、艾灸师便于操作的体位。

4. 环境要求

应注意环境清洁卫生，避免污染。

5. 消毒

艾灸器具消毒应用艾灸时所使用的器具，可选择合适消毒法。

（三）施术方法

主要考核悬起灸、实按灸、间接灸法。

1. 悬起灸法

分温和灸、回旋灸、雀啄灸。术者手持艾条，将艾条的一端点燃，直接悬于施灸部位之上，与之保持一定距离，使热力较为温和

地作用于施灸部位。其中将艾条燃着端悬于施灸部位上距皮肤 2cm-3cm 处，灸至病人有温热舒适无灼痛的感觉、皮肤稍有红晕者为温和灸；将艾条燃着端悬于施灸部位上距皮肤 2cm-3cm 处，平行往复回旋熏灸，使皮肤有温热感而不至于灼痛者为回旋灸；将艾条燃着端悬于施灸部位上距皮肤 2cm-3cm 处，对准穴位，上下移动，使之像鸟雀啄食样，一起一落，忽近忽远地施灸为雀啄灸。

2. 实按灸法

在施灸部位上铺设 6 层-8 层绵纸、纱布、绸布或棉布；术者手持艾条，将艾条的一端点燃，艾条燃着端对准施灸部位直接其上，停 1s-2s，使热力透达深部。待病人感到按灸局部灼烫、疼痛即拿开艾条。每次每穴可按 3 次-7 次，移去艾条和铺设的纸或布，见皮肤红晕为度。

3. 间接灸法

将选定备好的中药材置放灸处，再把艾炷放在药物上，自艾炷尖端点燃艾炷。艾炷燃烧至局部皮肤潮红，病人有痛觉时，可将间隔药材稍许上提，使之离开皮肤片刻，旋即放下，再行灸治，反复进行。需刺激量轻者，在艾炷燃至 2/3 时即移去艾炷，或更换另一艾炷续灸，直至灸足应灸的壮数；需刺激量重者，在艾炷燃至 2/3 时术者可用手在施灸穴位的周围轻轻拍打或抓挠，以分散患者注意力，减轻施灸时的痛苦，待艾炷燃毕，再更换另一艾炷续灸，直至灸足应灸的壮数。

（四）注意事项

1. 艾灸火力应先小后大，灸量先少后多，程度先轻后重，以使病人逐渐适应。
 2. 直接灸操作部位应注意预防感染。
 3. 注意晕灸的发生。
 4. 顾客在精神紧张、大汗后、劳累后或饥饿时不适宜应用本法。
 5. 注意防止艾灰脱落或艾炷倾倒而烫伤皮肤或烧坏衣被。
- 尤其幼儿患者更应认真守护观察，以免发生烫伤。艾条灸毕后，应将剩下的艾条套入灭火管内或将燃头浸入水中，以彻底熄灭，防止再燃。如有绒灰脱落床上，应清扫干净，以免复燃烧坏被褥等物品。

（五）禁忌

1. 颜面、心前区、大血管部和关节、肌腱处、疤痕体质、小儿不可用瘢痕灸；乳头、外生殖器官不宜直接灸。
2. 中暑、高血压危象、肺结核晚期大量咯血等不宜使用本法。
3. 妊娠期妇女腰骶部和少腹部艾灸时间要严控。
4. 中风后遗症病人对温度不敏感，不宜艾灸过长。

七、裁判职责及要求

本竞赛设裁判长和裁判员。裁判需由竞赛组委会办公室聘任，经过培训后负责竞赛执裁、评分和竞赛成绩汇总、审核、报批等工作。

（一）裁判员应服从裁判长的管理，裁判员的工作由裁判长根据每日竞赛的进程指派决定。

（二）裁判员的工作分为现场执裁、安全管理、测量评判和评价评判等。工作分小组轮换开展。评价评分前应由裁判长统一评判标准。

（三）裁判员在竞赛期间不得使用手机、照相机、录像机等设备，执裁过程中不得和场外人员交流。

（四）现场执裁的裁判员负责检查选手携带的物品。违规物品一律清出赛场。竞赛结束后裁判员要命令选手停止一切操作。监督选手撤离竞赛工位。

（五）竞赛中裁判员不得主动进入工位接近选手，除非选手举手示意需要裁判员解决竞赛中出现的问题，或者是需要裁判员对选手的安全问题进行干预。

（六）除现场裁判，其他裁判人员在没有具体工作任务时，可在裁判人员工作区，未经裁判长允许不可进入选手操作区。

八、选手要求

（一）选手需严格按照要求准备竞赛内容。

（二）选手必须正确进行按摩操作，以避免人身伤害。

（三）选手禁止将移动电话带入竞赛工位，禁止竞赛时使用手机、照相机、录像机等设备，禁止携带和使用自带的任何存储设备。

（四）竞赛日内选手竞赛用品以及赛场提供的物品、资料一律不准带离竞赛工位。

（五）竞赛时，除裁判长和现场裁判外任何人员不得主动接近选手及其工作区域，选手有问题只能向裁判长和现场裁判反映。

（六）参赛选手在竞赛期间只允许在自己的工位内工作，不准离开竞赛工位，如果有特殊原因需离开工位，必须通知现场裁判，得到允许后方可离开。

（七）参赛选手只允许使用自己工位上的用品用具，经裁判长同意才可向他人借用。

（八）在竞赛过程中如发现问题，选手应立即向现场裁判反映。

（九）竞赛结束铃声响起后，选手应立即停止工作。未经裁判长允许，选手不得延长竞赛时间。

（十）评分期间，选手按裁判人员的指令要求操作，不允许更改、调整竞赛内容及相关程序。

九、工作人员要求

（一）工作人员在竞赛进行过程中不得主动接触裁判员和选手。

（二）工作人员按照要求，在规定位置就座，进行自己的工作或者等待工作安排，不得擅自离开岗位。

（三）工作人员离开竞赛区域必须向裁判员报告，并得到裁判长的批准，进出竞赛区域必须进行登记。

十、设施设备要求

（一）设施要求

1. 竞赛场地配有标准的按摩床、技术人员休息室、裁判工作室、男女厕所等，并有醒目的工位标识，指示牌等。

2. 竞赛场地具有供电系统。

3. 裁判工作室配备电脑、投影仪、打印机、文件柜等办公设备。

4. 选手休息区配备饮水机等。

(二) 竞赛设备要求（以单一赛道为例）

序号	品名		单位	数量
1	艾灸床（含床单、铺巾四条）		张	2
2	小圆凳		张	2
3	艾灸调理推车两个		辆	2
4	灸材	艾绒	kg	1
		3.0 纯艾条	支	50
		1.8 纯艾条	支	50
		食盐	kg	0.5
		生姜	kg	0.5
	艾灸器材	不锈钢杯，分别内装酒精消毒棉球、食盐、生姜等材料	个	6
		切制姜片、蒜片用小刀	把	2
		灭火罐	个	2
		防风打火机	个	5
		酒精灯	个	2
		穿孔（姜片、蒜片、附子饼）用针	支	若干

十一、竞赛场地要求

（一）场地规划

参照保健艾灸师技能竞赛的赛场布置要求，赛场设置有选手休息区、选手候赛区、竞赛工位区、现场讨论区、物料区、保密区、评委休息区等区域。

（二）设备配置

保健艾灸师场设备配置表

序号	设备名称	单位	数量	备注
1	竞赛场地及区域隔离栏	套	1	
2	会议桌	张	1	
3	计算机	套	2	
4	打印机	台	1	
5	音响设备	套	1	
6	饮水机	台	1	

（三）场地消防和逃生要求

1. 竞赛场地内部务必须悬挂“紧急情况安全疏散图”，同时设置醒目的“安全出口”指示牌。
2. 竞赛场地内应当预留宽度至少为 1.5 米的“安全疏散通道”，且通道地面需绘制清晰的“安全通道标识线”。
3. 竞赛场地内必须配备充足数量的“灭火器”。

十二、安全要求

（一）选手安全防护措施要求

1. 选手在竞赛场地内必须一直穿戴工作装（不得显示企业和品牌的字号、LOGO）。

2. 选手操作过程中需密切注意竞赛场地及工位的卫生。

（二）场地整洁保持要求

1. 竞赛场地内必须配备垃圾分类回收箱，保证及时处理垃圾。

2. 竞赛场地内必须配备扫帚、拖把、纸巾等，保证及时清除油污和垃圾。

3. 竞赛场地应根据需要配备高压气源和吹尘枪。

（三）医疗设备和措施

1. 竞赛场地内应当设立医疗救助点，并准备必要的医疗器械。

2. 承办单位需准备用于治疗感冒、发烧等常见疾病的常用药品。

3. 特别应准备好用于治疗机械外伤的止血贴、酒精等物品。

十三、应急处理

（一）竞赛期间参赛选手发现赛场火情的意外紧急情况时，应立即报告裁判或赛场工作人员，由赛场裁判或工作人员进行处理。竞赛期间裁判或赛场工作人员发现火情，应在第一时间进行处理，防止火灾出现或蔓延，并报告裁判长，由裁判长报告赛项执委会。

（二）竞赛期间有人触电，发现者应在第一时间让触电者安全脱离电源并报告裁判长，由裁判长报告赛项执委会。

（三）竞赛期间发生其他意外，发现者应在第一时间报告赛项执委会，同时采取有效措施，防止事态扩大。若出现重大

安全问题时，赛项执委会应立即启动安全预案予以解决并报告赛区执委会，是否停止竞赛，由赛区组委会确定。

十四、处罚措施

（一）因参赛队伍原因造成重大安全事故的，取消其获奖资格。

（二）参赛队伍有发生重大安全事故隐患，经赛场工作人员提示、警告无效的，可取消其继续竞赛的资格。

（三）赛事工作人员违规的，按照相应的制度追究责任。情节恶劣并造成重大安全事故的，由司法机关追究相应法律责任。

十五、申诉与仲裁

（一）裁判长负责受理竞赛中出现的申诉并进行协商仲裁，以保证竞赛的顺利进行和竞赛结果的公平、公正。

（二）参赛选手不得因提起申诉或对申诉处理意见不服而停止竞赛或滋事，否则按弃权处理。

十六、其他

本竞赛规程的最终解释权归竞赛组委会。