

# 学生组半决赛竞赛规程

## 第一部分 刺法（总分 40 分）

### 一、消毒、进针（限时 3 分钟，20 分）

操作内容		分值	细则	分值	系数
消毒		100	穴位消毒（一穴一棉球）	25	0.05
			操作者双手消毒、针具无菌操作	50	
			医用垃圾处理	25	
进 针	单手进针 百会	100	拇食指捏持针柄，中指、无名指抵住针身，无名指指腹抵住穴旁皮肤	30	0.03
			速度（快速），角度（平刺），深度（0.3 寸）	60	
			动作协调	10	
	提捏进针 印堂	100	押手拇指、食指将针穴皮肤轻轻提捏起	30	0.03
			刺手拇指食指捏持针柄，中指、无名指抵住针身	60	
			速度（快速），角度（向下斜刺），深度（0.5 寸）	10	
	指切进针 曲池*	100	押手拇指或食指指甲掐切固定针穴皮肤	30	0.03
			刺手拇指食指捏持针柄，中指、无名指抵住针身	60	
			进针时针尖紧靠押手指甲缘	10	
	舒张进针 天枢*	100	押手五指平伸，食指、中指分张置于穴位两旁	30	0.03
			刺手拇指食指捏持针柄，中指、无名指抵住针身	60	
			速度（快速），角度（直刺），深度（1 寸）	10	
	夹持进针 条口向承 山深刺*	100	押手拇指与食指夹持针尖	30	0.03
			刺手拇指食指捏持针柄，中指、无名指抵住针身	60	
			进针时针尖紧靠针刺部位皮肤	10	
			速度（快速），角度（直刺），深度（2 寸透刺）	60	
			动作协调	10	

注：1. \* 双侧穴位任选一侧操作。

2. 选手完成消毒、进针操作后起针。起针操作计入赛时，但不计分。

## 二、行针、补泻、出针（限时 3 分钟，20 分）

操作内容		分值	细则	分值	系数
行 针	提插 曲池	100	刺手拇指食指捏持针柄，中指或无名指抵住针穴旁皮肤	30	0.015
			频率（60~90 次/分）	35	
			幅度（3~5 分）	35	
	捻转 曲池	100	刺手拇指食指捏持针柄，中指或无名指抵住针穴旁皮肤	30	0.015
			频率（120~160 次/分）	35	
			幅度（90°~360°）	35	
补 泻	提插 泻法 曲池	100	轻插重提*	70	0.04
			幅度（3~5 分）	15	
			刺手拇指食指捏持针柄，中指或无名指抵住针穴旁皮肤	15	
	捻转 泻法 曲池	100	右转用力为主*	70	0.04
			角度（90°~360°）	15	
			刺手拇指食指捏持针柄，中指或无名指抵住针穴旁皮肤	15	
	提插 补法 天枢	100	重插轻提*	70	0.04
			幅度（3~5 分）	15	
			刺手拇指食指捏持针柄，中指或无名指抵住针穴旁皮肤	15	
	捻转 补法 天枢	100	左转用力为主*	70	0.04
			角度（90°~360°）	15	
			刺手拇指食指捏持针柄，中指或无名指抵住针穴旁皮肤	15	
出针	100	棉球按压穴旁皮肤、刺手握持针柄，将针缓慢退至皮下，快速出皮肤	50	0.01	
		按压针孔、医用垃圾处理	50		

注： 1. \* 补泻手法中如该项有误，则该手法操作得分为 0。例如提插补法中如果操作者无重插轻提操作，则提插补法操作总分计 0 分。

2. 以上每项手法操作需持续 12 秒以上。

3. 行针操作前选手先在曲池、天枢进针。进针操作计入赛时，但不计分。

## 第二部分 温针灸（限时 2 分钟，总分 20 分）

操作内容	分值	细则	分值	系数
温针灸	100	温针灸大小适宜，如橄榄型（长约 2±0.5cm，最大直径不小于 8mm）；表面光滑紧实不毛糙、无裂痕，针尾无露出；操作区整齐干净	100	0.2
		温针灸形状欠完美或欠紧实或表面毛糙；操作区欠整洁	50	
		温针灸艾团有裂痕，针尾露出；未完成	0	

- 注：1. 选手 2 分钟内制作 10 个艾团。10 个针包，每个针包上 1 针，直刺圆心，针身留 15mm。
2. 如艾团有裂痕、针尾露出或未完成，该艾团计 0 分。
3. 若时间充裕，选手可对艾团进行加工或重做，亦可清洁操作区。

## 第三部分 推拿手法（限时 3 分钟，总分 20 分）

操作内容	分值	评分细则	分值	系数
揉法	100	米袋摆放正确（米袋轴线与身体约成 45°）	10	0.10
		站立姿势（两足分开，与肩等宽，上身略前倾，左手扶持米袋，右手操作）	10	
		动作要领正确（手形、吸定部位、接触面正确；沉肩，以肘关节为支点，前臂主动摆动，腕关节屈伸和前臂旋转的复合运动）；无前臂过度旋转、拇指翘起、跳动、拖动等错误	40	
		吸定操作，压力、频率、幅度均匀，米袋中央凹陷，周围隆起高度均匀	20	
		动作协调连贯，有节奏感，频率 120~160 次/分	20	
一指禅推法	100	术者坐姿正确	10	0.10
		动作要领正确（手形、吸定部位、沉肩、垂肘、悬腕，肘略低于腕，前臂主动摆动）；腕、掌、指不可过于勾紧；虎口随摆动自然小幅度开合	50	
		吸定操作，无摩擦或跳动	20	
		动作平稳连贯，有节奏感，频率 120~160 次/分	20	

- 注：1. 两个手法任选一手在米袋上操作。
2. 每个手法操作时间为 1.5 分钟。
3. 比赛用米袋规格（cm）：25×16，内装约 1.75kg 大米。

#### 第四部分 腧穴定位（限时 3 分钟，总分 20 分）

操作内容	分值	细则	分值	系数	
取穴	100	在计算机数字人体腧穴模型上 确定穴位的具体位置	穴位 1	20	0.2
			穴位 2	20	
			穴位 3	20	
			穴位 4	20	
			穴位 5	20	

注：5 个穴位中 4 个常用穴，1 个非常用穴，选手随机抽取竞赛题。

# 学生组决赛竞赛规程

## 第一部分

### 腧穴定位及刺法（限时 3 分钟，总分 30 分）

**比赛形式：**抽签分别作答

**比赛时间：**3 分钟

**比赛方式：**现场操作

9 名选手抽签决定出场次序，按次序逐一上场，电脑随机抽题，每题共 3 个穴位，其中 1 个为常用穴，2 个为非常用穴。

主持人宣布比赛开始，电脑开始倒计时，时间到终止所有操作。

**比赛内容：**1. 腧穴定位，包括正确完整地说出穴位归经；正确描述穴位位置；在人体上确定穴位的具体位置。

2. 常规消毒，在足三里穴指切进针。

3. 选手自行报告开始手法操作，其中均匀捻转 15 秒以上；提插补法 15 秒以上。

4. 出针。

**评分标准：**5 位裁判按百分制打分，满分 100 分（腧穴定位 45 分，刺法 55 分），裁判在选手操作结束后当场给出分数，去除最高分和最低分，取另 3 位裁判的平均分，乘 0.3 系数即为该名选手的最终得分。

每位选手配备一名模特。

选手比赛时，5 位裁判站在选手身旁打分，现场观众则通过大屏幕观看选手操作。每位选手的成绩将在下一位选手比赛结束后公布，并在现场实时排出名次。

## 第二部分

### 温针灸（限时 1 分钟，总分 20 分）

**比赛形式：**9 名选手同台比赛。

**比赛时间：**1 分钟。

**比赛方式：**现场操作，赛台上放置 9 辆推车，每部推车上备有 10 个针包，每个针包正中插 1 支针灸针。

**比赛内容：**每名选手在针灸针的针柄上制作橄榄型艾团，限时 1 分钟。

**评分标准：**每个艾团满分为 10 分，艾团的制作要求同半决赛细则。未完成的艾团计 0 分。5 位裁判按百分制打分，裁判在选手操作结束后当场给出分数，去除最高分和最低分，取另 3 位裁判的平均分，乘 0.20 系数即为该名选手的最终得分。

选手比赛时，5 位裁判坐在裁判席上，9 位选手操作结束后裁判上台逐一为选手打分，现场观众则通过大屏幕观看选手操作。

## 第三部分

### 推拿操作（限时 5 分钟，总分 25 分）

**比赛形式：**9 名选手同时进行比赛。

**比赛用时：**5 分钟（含操作过程中模特体位变换耗时）。

**比赛方式：**现场操作。

**比赛内容及评分细则：**

比赛内容		分值	评分细则	系数
必 选 手 法	1	100	选手立于模特左侧，站姿正确，滚其脊柱两侧； 顺肌纤维或经络走向往返移动； 非操作手摆放位置正确，操作熟练，移动缓慢； 要求左右手互换。	0.50
	2	100	选手立于模特身后，站立裆势恰当； 穴位定位准确； 沉肩、垂肘、悬腕； 拇指吸定，无摩擦或移动或滑动； 左右手分别作用于两侧肩井，左右交替操作。	0.50

注：括号内容为模特体位

### 说明：

1.手法操作顺序由推拿组裁判长当场决定，以保证模特体位的一致性，避免模特过多变换体位。

2.五位裁判评分，每位选手的最终得分方法：去掉1个最高分和1个最低分，取另三位裁判的平均分，乘0.25系数即为该名选手的最终得分。

3.所有选手比赛名次均现场实时排出。

4.比赛准备物品：每个赛位1张推拿床，1张方凳或圆凳，1条白色床单，1条白色治疗巾，1条白色毛巾。

## 第四部分

### 经典背诵（总分 25 分）

**比赛内容：**分为必答题、抢答题两部分。

#### 1. 必答题 15 分

**题型：**填空，每题 5 分

**比赛形式：**9 名选手同时作答，将答案写于题板上，共 3 题。

**比赛方式：**题目以填空的形式出现在屏幕上，共 3 题，每题限时 30 秒。工作人员提示比赛开始，逐一亮题并计时。选手同时答题，写于题板上，并亮出答案；公布标准答案。

**评分标准：**必答题每题 5 分，答错、违规（包括超时、作弊）、有错别字等按 0 分计。

**例题（一）：**《灵枢·九针十二原》：刺虽久，犹可拔也；污虽久，犹可雪也；结虽久，犹可解也，闭虽久，犹可决也。

**例题（二）：**《素问·宝命全形论》提出针刺治病要领的原文是：凡刺之真，必先治神，五脏已定，九候已备，后乃存针。

#### 2. 抢答题（每名选手最高得分=25-必答题得分）

**题型：**填空，每题 3 分

**比赛形式：**选手抢答

**比赛方式：**共 10 题，屏幕上的题目逐一出现，工作人员提示比赛开始，选手抢答，限时 5 秒，随即公布标准答案。

**评分标准：**抢答题每题 3 分，提早按铃、超时、答错、放弃扣 3 分，答对计 3 分。每名选手抢答题的最高得分=25-必答题得分，超过部分不计入总分。选手超过得分上限后可继续抢答，以限制其他选手的抢答机会。

**例题：**刺之，害中而不去，则精泄；害中而去，则致气。精泄则病益甚而悞，致气则生为（ ）。

答案：痈疡

#### 附录：

##### 主要参考教材：

全国“十四五”规划教材，中国中医药出版社：沈雪勇、刘存志主编《经络腧穴学》，王富春、岳增辉主编《刺法灸法学》，周运峰主编《推拿手法学》。

经典背诵主要篇章：《灵枢·九针十二原》，《灵枢·小针解》，《灵枢·终始》，《素问·宝命全形论》，《素问·离合真邪论》，《素问·刺禁论》，《针灸资生经·针灸须药》，《针灸资生经·论壮数多少》，《标幽赋》，《百症赋》。（主要参考教材：全国“十四五”规划教材《针灸医籍选读》，常小荣、张建斌主编，中国中医药出版社。）