

中医药 适宜技术应用手册

■ 张 平 主编

中医药



科学普及出版社

PDG

● 中医药适宜技术 防治疾病 惠及百姓



PDG

装帧设计：
智慧图文设计中心

ISBN 978-7-110-06897-7



9 787110 068977 >

定价：25.00 元

中医药 适宜技术应用手册

张 平 主编

科学普及出版社

· 北 京 ·

《中医药适宜技术应用手册》

编辑委员会

主 编 张 平

副主编 沈堂彪 曹启峰 施仁潮

编 委 竹剑平 方剑乔 范炳华 詹 强

张全爱 谷海洋 王晨瑶 马睿杰

陈晓军 褚海林 许 丽 欧 春

江凌圳 胡 森 唐 君 江呈旻

何嘉莹 韩金生 黄 腾 王新华

莫亚仿 项周益



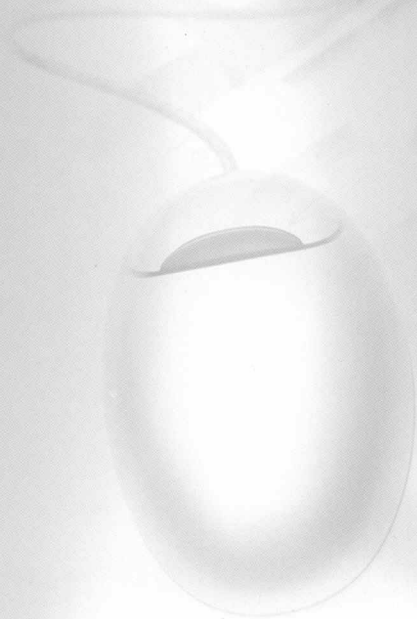


浙江智慧书社

技术策划 全程制作

地址 杭州凯旋路 258 号浙江大学华家池校区

邮编 310029 电话 0571-86434728



前言

中医药是我国优秀文化的瑰宝，是独具特色的传统医学宝库。中医药具有灵活多样、疗效确切的治疗方法。传统的推拿疗法、针刺技术、灸疗技术、刮痧疗法、拔罐技术、浴足疗法、杉树皮包扎技术等等，内容十分丰富。近年来，浙江省及国家中医药管理部门，组织整理研究了针刀技术、腹针技术、经皮穴位电刺激技术等，使中医药的治疗手段不断创新、充实。

目前，中医药在满足人民群众多样化的医疗保健服务需求中大受欢迎。本书将行之有效的中医药适宜技术进行整理，用于指导感冒、支气管炎、月经失调、痛经、婴幼儿腹泻、百日咳、颈椎病、腰肌劳损、中耳炎、咽喉炎、痤疮、湿疹等农村社区常见病的防治，并能发挥中医药价格低廉、简便易行的服务优势，同时降低医药费用，为广大群众提供安全有效、便捷经济的基本医疗卫生服务。这些中医药适宜技术操作简单、使用方便、安全有效、费用低廉，是中医药理论和实践的结晶，是中医药的特色和优势。在基层医疗单位推广应用这些技术对于进一步完善城乡中医药服务体系，发挥中医药特色优势，

提高中医药服务能力，缓解目前社会上存在的“看病贵、看病难”现象，提升人民群众健康保障水平，具有十分重要的意义。

书中除了介绍中医药适宜技术外，同时还讲述了适宜于常见病防治的单验方、中成药以及防护知识，以冀适宜广大基层医疗工作者防病治病需要。

【目 录】

- 感 冒 /1
- 中 暑 /6
- 支气管炎 /8
- 哮 喘 /14
- 支气管扩张 /19
- 肺气肿 /22
- 慢性胃炎 /25
- 胃、十二指肠溃疡 /30
- 胃下垂 /34
- 呃 逆 /37
- 呕 吐 /39
- 腹 泻 /42
- 便 秘 /47
- 肝硬化 /51
- 高血压病 /55
- 冠心病 /58
- 慢性肺原性心脏病 /62
- 甲状腺功能亢进 /66
- 高脂血症 /69
- 单纯性肥胖症 /72

内 科

外 科

儿 科

- 05\ 肺炎肺
- 07\ 炎胃单小胃肺肺
- 08\ 肺合肺肺肺
- 08\ 炎肺系果坐
- 28\ 暑 湿
- 50\ 暑 湿
- 60\ 风 中
- 001\ 痢 疾
- 401\ 疳 积 疳 疳
- 501\ 代天麻坐重
- 001\ 炎胃关肺肺肺
- 011\ 炎胃关肺肺肺
- 011\ 风 湿

- 051\ 痢 疾 登 月
- 051\ 痢 疾
- 051\ 登 月
- 051\ 登 月
- 501\ 疳 积 疳 积 坐 坐
- 051\ 痢 疾 带
- 051\ 痢 疾 带
- 051\ 痢 疾 带

- 051\ 痢 疾 带 带 带 带
- 051\ 痢 疾 带 带 带 带

糖尿病 /76
慢性肾小球肾炎 /79
肾病综合征 /82
泌尿系感染 /86
眩晕 /88
头痛 /92
中风 /96
失眠 /100
自汗 盗汗 /104
重症肌无力 /107
风湿性关节炎 /109
类风湿性关节炎 /113
痛风 /116

内科

妇科

月经失调 /120
崩漏 /126
闭经 /129
痛经 /133
绝经期前后诸证 /137
带下病 /139
不孕症 /142
子宫脱垂 /145

儿科

急性上呼吸道感染 /148
支气管哮喘 /151

目录

1\ 胃 部
2\ 胃 中
3\ 炎 管 支
4\ 肺 部
5\ 炎 管 支
6\ 肺 部
7\ 炎 管 支
8\ 胃 部
9\ 胃 部
10\ 胃 部
11\ 胃 部
12\ 胃 部
13\ 胃 部
14\ 胃 部
15\ 胃 部
16\ 胃 部
17\ 胃 部
18\ 胃 部
19\ 胃 部
20\ 胃 部
21\ 胃 部
22\ 胃 部
23\ 胃 部
24\ 胃 部
25\ 胃 部
26\ 胃 部
27\ 胃 部
28\ 胃 部
29\ 胃 部
30\ 胃 部
31\ 胃 部
32\ 胃 部
33\ 胃 部
34\ 胃 部
35\ 胃 部
36\ 胃 部
37\ 胃 部
38\ 胃 部
39\ 胃 部
40\ 胃 部
41\ 胃 部
42\ 胃 部
43\ 胃 部
44\ 胃 部
45\ 胃 部
46\ 胃 部
47\ 胃 部
48\ 胃 部
49\ 胃 部
50\ 胃 部
51\ 胃 部
52\ 胃 部
53\ 胃 部
54\ 胃 部
55\ 胃 部
56\ 胃 部
57\ 胃 部
58\ 胃 部
59\ 胃 部
60\ 胃 部
61\ 胃 部
62\ 胃 部
63\ 胃 部
64\ 胃 部
65\ 胃 部
66\ 胃 部
67\ 胃 部
68\ 胃 部
69\ 胃 部
70\ 胃 部
71\ 胃 部
72\ 胃 部
73\ 胃 部
74\ 胃 部
75\ 胃 部
76\ 胃 部
77\ 胃 部
78\ 胃 部
79\ 胃 部
80\ 胃 部
81\ 胃 部
82\ 胃 部
83\ 胃 部
84\ 胃 部
85\ 胃 部
86\ 胃 部
87\ 胃 部
88\ 胃 部
89\ 胃 部
90\ 胃 部
91\ 胃 部
92\ 胃 部
93\ 胃 部
94\ 胃 部
95\ 胃 部
96\ 胃 部
97\ 胃 部
98\ 胃 部
99\ 胃 部
100\ 胃 部

婴幼儿腹泻 /155

疳 症 /159

遗 尿 /162

百日咳 /165

夏季热 /168

外科

乳腺增生病 /170

慢性胆囊炎 /173

肝胆结石 /175

泌尿系统结石症 /178

前列腺炎 /181

前列腺增生症 /185

血栓闭塞性脉管炎 /189

骨伤科

落 枕 /193

颈椎病 /196

肩周炎 /202

肱骨外上髁炎 /206

腕管综合征 /210

踝关节扭伤 /212

腰肌劳损 /216

腰椎间盘突出症 /219

退行性膝关节炎 /224

腕关节扭挫伤 /227

膝关节侧副韧带损伤 /231

- 梨状肌综合征 /234
跟骨骨刺症 /236
脊柱后关节紊乱症 /239
四肢骨折 /243

五官科

- 中耳炎 /249
鼻 炎 /253
咽喉炎 /257
扁桃体炎 /261
牙周炎 /263
麦粒肿 /265

肛肠科

- 痔 /268
肛 裂 /271
脱 肛 /273

皮肤科

- 座 疮 /276
带状疱疹 /278
湿 疹 /280
荨麻疹 /282
皮肤瘙痒症 /285
银屑病 /287
神经性皮炎 /289

内 科

感 冒

感冒系由外感风邪，客于肺卫所致，以鼻塞、流涕、咳嗽、恶寒、发热、头身疼痛为主要临床表现。本病可分为普通感冒和流行性感冒，前者由鼻病毒或副流感病毒引起，常在体虚、淋雨、受凉、疲劳等当机体抵抗力下降时发生；后者系由流感病毒所致，可通过患者飞沫传播，有暴发流行的可能。

一、适宜技术

1. 推拿疗法

患者取坐位，术者位于患者侧后方，取其风池、大椎、肺俞穴，用一指禅推法或按揉法作重点治疗，时间5~10分钟。

继上势，拿颈项3~5遍，拿风池穴1分钟。以酸胀为度。

继上势，术者立于侧前方，取太阳、印堂穴，用一指禅推法治疗，时间2~3分钟。

按揉迎香穴，分抹前额，拿肩井穴，治疗结束。

说明：如鼻塞严重，可按压迎香穴，同时按揉双侧迎香穴1~2分钟。迎香穴位于面部，在鼻翼旁开约1厘米处（在鼻翼外缘中点旁，鼻唇沟中）。

2. 刮痧疗法

取冷水半碗作为润滑剂。操作时,右手持刮痧板,蘸水,先在患者额部、颈部、胸部、脊柱两侧处,自上而下刮之,先轻后重直至皮肤出现紫红色密集斑点即可。然后左手拉患者手掌,右手持刮痧板,从肘关节往下刮至腕关节处,局部出现紫红色瘀点即可。

3. 拔罐疗法

在颈部、背部大杼、风门、肺俞等部位拔罐,以局部皮肤紫红为度。头痛可选择小火罐在前额部、太阳穴处吸拔。伴高热,可在脊椎1~7椎(相当于颈7~胸6椎)段用三棱针点刺放血,而后再行拔罐。

说明:以罐为工具,利用燃火、抽气等方法排除罐内空气,造成负压,使之吸附于腧穴或应拔部位的体表,使局部皮肤充血、瘀血,达到治病的目的。具有通经活络、祛风散寒的作用。

4. 艾灸疗法

取大椎、风池、曲池、足三里穴,用艾条进行温和灸,每穴施灸20分钟,每日1次,连灸3次。

说明:本疗法适用于体虚感冒者采用。

5. 温灸·隔物灸法

将隔物灸沿缺口撕开密封包装袋,取出后撕去两边的胶贴保护纸,露出胶膜,直接粘贴在足底涌泉穴处即可,每天温灸1次,可两侧涌泉交替使用,连续温灸4天。

说明:平时坚持使用,有助于预防感冒。

6. 浴足疗法

取肾、输尿管、膀胱、气管、肺、鼻、扁桃体、甲状旁腺、肾上腺、淋巴腺等反射区。操作:全足均匀地涂抹按摩介质,全足放松操作,检查心脏反射区。对肾、输尿管、膀胱、肾上腺反射区进行6~8次按压。再对气管、肺、鼻、扁桃体、甲状旁腺、淋巴腺等反射区进行6~8次按压,结束治疗。反射区可用手指进行按压,并结合推、揉、捏等手法。(注:本书所介绍的浴足方法,均应在热

水浴足后采用。浴足时，水的温度一般保持在40℃左右，水量以能淹没脚踝部为好，双脚放热水中浸泡5~10分钟，且要时常搓动。也可在水里放入煎煮过的药液。浴足时要注意以下几点：①掌握好温度，最佳温度在37~45℃，要防止水温过高灼伤皮肤。②浴足时间每次以20分钟为宜，有条件者应使用具有加热、按摩及磁疗功能的足浴盆进行足浴，使足部得到适当的物理刺激，如按摩、捏脚或搓脚等效果更佳。③饭前、饭后30分钟不宜进行足浴，由于足浴时，足部血管扩张，血容量增加，造成胃肠及内脏血液减少，影响胃肠的消化功能。饭前足浴可能抑制胃液分泌，对消化不利，饭后立即足浴可造成胃肠的血容量减少，影响消化。④中药足浴治疗时，有的病人属特异体质，有些药物外用后出现起泡，或局部皮肤发红、瘙痒等症，此为过敏反应。出现这些症状后，应停止用药。⑤中药足浴所用为外治药物，剂量较大，其中有些药物只能外用，故一般不宜入口。同时，足药治疗完毕后，应洗净患处，拭干。⑥有传染性皮肤疾病者，如足癣病人，应注意自身传染和交叉传染的可能。最好要用专用的一次性塑料袋，把稀释好的中药装入塑料袋，再将塑料袋将足连及小腿套在里面，最后放入调好温度的浴盆中浸泡，这样不但可以防止交叉感染或传播传染病，更主要的是能保持中药的有效浓度，从而达到最佳的疗效。⑦在进行中药足浴时，由于足部及下肢血管扩张，血容量增加，有时可引起头部急性贫血，出现头晕、头眩。出现上述症状时，请立即平卧躺下，同时可用冷水洗足，使足部血管收缩，血流充分流向头部，消除头部急性贫血，缓解症状。⑧有出血等症候患者，不宜足浴。不适合足浴的人群：严重心脏病患者；脑溢血未治愈者；足部有炎症，皮肤病，外伤或皮肤烫伤者；出血性疾病，败血病等患者；对温度感应失去知觉者；严重血栓患者；心脏病患者；孕妇；对温度感应迟钝者，应控制好温度，避免烫伤。小孩应在成人帮助下使用。⑨在人体极度虚弱，站立不稳，意识不清，不能自理时，以及过度劳累饥饿都不宜浴足。浴足后应避免受凉受风，因其腠理疏松，汗孔开放，易

受外邪侵袭。本书中凡涉及浴足疗法的，基本方法及注意均与此相同，不一一复述。)

二、单验方

方1

组成用法：葱白、淡豆豉各12克，苏叶、杏仁各10克，生姜6克。每日1剂，水煎，早晚分服。

适应病症：适用于中医辨证风寒束表，症见恶寒，发热，无汗，头痛身疼，鼻塞流清涕，喷嚏。舌苔薄白，脉浮紧。

方2

组成用法：桑叶、桔梗各9克，菊花6克，干芦根20克，薄荷(后入)5克。每日1剂，水煎，早晚分服。

适应病症：适用于中医辨证为风热犯表，症见发热，恶风，头痛，鼻塞流黄涕，咽痛咽红，咳嗽。舌边尖红，苔白或微黄，脉浮数。

方3

组成用法：香薷9克，白扁豆12克。每日1剂，水煎，早晚分服。

适应病症：适用于中医辨证为暑湿袭表，症见长夏季节，头昏胀重，鼻塞流涕，恶寒发热，热势不扬，无汗或少汗，胸闷泛恶。舌苔黄腻，脉濡数。

方4

组成用法：大青叶、石膏各30克，黄芩12克，柴胡10克，桂枝6克。每日1剂，水煎，早晚分服。

适应病症：适用于流行性感冒。

三、中成药

1. 九味羌活颗粒

用法：每日3次，每次1包，开水冲服。

功能主治：解表，散寒，除湿，适用于外感风寒挟湿导致的恶寒发热，无汗，头痛且重，四肢酸痛。

2. 正柴胡饮颗粒

用法：每日3次，每次1包，开水冲服。

功能主治：发散风寒，解热止痛，适用于外感风寒初起的发热恶寒无汗、头痛、鼻塞喷嚏、咽痒咳嗽、四肢酸痛等症。可用于流行性感冒初起、轻度上呼吸道感染等疾患。

3. 葛根汤颗粒

用法：每日3次，每次1包，开水冲服。

功能主治：发汗解表，生津舒经，适用于风寒感冒，证见发热恶寒、鼻塞流涕、咳嗽咽痛、咳痰稀白、汗出，头痛身痛、项背强急不舒、苔薄白或薄白润、脉浮或脉紧。

4. 复方感冒灵颗粒

用法：每日3次，每次1包，开水冲服。

功能主治：辛凉解表，清热解毒，适用于风热感冒之发热，证见微恶风寒、头身痛、口干而渴、鼻塞涕浊、咽喉红肿疼痛、咳嗽、痰黄黏稠。

5. 银翘片

用法：每日3次，每次2~3片，开水冲服。

功能主治：辛凉解表，清热解毒，适用于风热感冒引起的发热、头痛、鼻塞流涕、喷嚏、咽喉肿痛、全身酸痛等。

6. 芙朴感冒颗粒

用法：每日3次，每次1包，开水冲服。

功能主治：清热解毒，宣肺利咽，宽中理气，适用于风热或风热挟湿感冒引起的发热头痛、咽痛、肢体酸痛、鼻塞、胃纳减退。

四、防护

(1) 重视预防，注意起居调摄，劳逸结合，注意御寒防暑，根据天气变化及时增减衣被，防止感冒。

(2) 加强身体锻炼,适当进行户外活动,增强体质,提高抗病能力。

(3) 每日晨起,用指腹按摩迎香穴1~3分钟,再用指腹揉擦鼻梁两侧至热,可防治感冒。

(4) 在流感流行期间可服用板蓝根冲剂,每次1包,每日2~3次;或用板蓝根30~60克,加水煎服,每日1剂,连服1周,可起到预防效果。

(5) 按每平方米3克的比例,用米醋煮沸熏蒸,有预防感冒的作用。

(6) 饮食宜清淡,易消化,有营养,多喝开水。

(7) 高热时注意卧床休息。

中 暑

中暑是夏季在烈日或高温环境下劳动,因暑热侵袭,致邪热内郁,体温调节功能失常所发生的急性病变。

一、适宜技术

1. 刮痧疗法

采用刮痧板,蘸刮痧油后,均用涂布施术部位,在背脊两侧自上而下刮,大椎至肩峰间由中向外刮,在颈部、胸肋间隙、肩臂、肘窝、胭窝等处,视部位之宽窄每侧各刮2~3行,反复刮擦至皮肤出现紫红色密集斑点为度。

2. 针刺疗法

急刺百会、人中、十宣、合谷、委中。十宣、委中点刺放血,余穴毫针针刺,强刺激,泻法。

3. 耳针疗法

选耳尖、皮质下、心、枕,毫针浅刺,强刺激,留针20~30分钟。耳尖用三棱针点刺放血1~3滴。