



国家中医药管理局

中医类别全科医师岗位培训规划教材

社区中医适宜技术

主编 陈以国

中国中医药出版社

国家中医药管理局

► 中医类别全科医师岗位培训规划教材 ◀

社区中医适宜技术

主编 陈以国

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

社区中医适宜技术/陈以国主编. —北京: 中国中医药出版社, 2008. 11

中医类别全科医师岗位培训规划教材

ISBN 978 - 7 - 80231 - 527 - 3

I. 社… II. 陈… III. 中医治疗法 - 教材 IV. R242

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 166341 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京鑫正大印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 787 × 1092 1/16 印张 26 字数 456 千字

2008 年 11 月第 1 版 2008 年 11 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 80231 - 527 - 3

*

定价 52.00 元

网址 www.eptcm.com

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/

国家中医药管理局
中医类别全科医师岗位培训规划教材

编审委员会

主任 于文明

副主任 洪 净 王国辰

委员 (按姓氏笔画排序)

王希利 李灿东 张 敏 林 勋

呼素华 周 杰 周景玉 赵 明

洪 雁 顾 勤 徐金香 郭 栋

郭宏伟 崔树起

《社区中医适宜技术》

编委会

- 主 编** 陈以国 (辽宁中医药大学)
- 副主编** 顾一煌 (南京中医药大学)
施仁潮 (浙江省立同德医院)
- 编 委** (以姓氏笔画为序)
- 王瑞辉 (陕西中医学院)
- 邢艳丽 (黑龙江中医药大学)
- 宋 宇 (长春大学)
- 易志龙 (重庆三峡医药高等专科学校)
- 郑美凤 (福建中医学院)
- 赵仓焕 (广州暨南大学)
- 赵宇浩 (黑龙江省佳木斯市中心医院)
- 贾 颖 (山西中医学院)
- 黄 芳 (辽宁中医药大学)
- 樊 云 (湖北中医学院)

前 言

社区卫生服务是城市卫生工作的重要组成部分，是实现人人享有初级卫生保健目标的基础环节。大力发展社区卫生服务，构建以社区卫生服务为基础、社区卫生服务机构与医院和预防保健机构分工合理、协作密切的新型城市卫生服务体系，对于坚持预防为主、防治结合的方针，优化城市卫生服务结构，方便群众就医，减轻费用负担，建立和谐医患关系，具有重要意义。因此，国务院《关于发展城市社区卫生服务的指导意见》以及人事部、卫生部、教育部、财政部、国家中医药管理局联合下发的《关于加强城市社区卫生人才队伍建设的指导意见》，明确提出了“到2010年，全国地级以上城市和有条件的县级市要建立比较完善的城市社区卫生服务，并实现所有社区卫生专业技术人员达到相应的岗位执业要求”的目标。

社区卫生服务具有综合、便捷、低廉、持续的特点，治疗的病种以慢性病、老年病为主，强调要将预防、保健、康复、健康教育、基本医疗、计划生育等六个方面为一体，而中医药在这些方面恰恰具有鲜明的优势，能够在社区卫生服务工作中发挥重要作用。

为落实国务院关于发展城市社区卫生服务的要求，提高中医药在城市社区卫生工作中的服务能力，国家中医药管理局先后发布了《中医类别全科医师岗位培训管理办法》和《中医类别全科医师岗位培训大纲》，对中医类别全科医师岗位培训工作提出了具体目标和要求。同时，国家中医药管理局人事教育司组织编写了本套“中医类别全科医师岗位培训规划教材”，并委托中国中医药出版社出版，以确保中医类别全科医师岗位培训的实施。

本套教材编写吸收、借鉴了“新世纪全国高等中医药院校规划教材”等系列教材编写的成功经验，专门举行了“中医类别全科医师岗位培训教材的编写工作研讨会”，邀请全国部分省、自治区、直辖市中医药管理部门分管人员以及中医全科医学专家参会，讨论并确定编写教材的目录框架以及参编人员的遴选条件。然后，进行全国招标，确定各门教材主编及主要编写人员，明确要求，统一认识，成立核心编写组，实行主编负责制，确保编写质量。

根据《中医类别全科医师岗位培训大纲》内容及学时数要求，本套教材共分八门，包括：《中医全科医学概论》《医学心理与精神卫生》《预防医学概论》《中医养生保健学》《中医康复学》《社区基本诊查技能》《社区中医适宜技术》和《社区临床常见病证及处理》。整套教材着眼于中医全科医学理论及相关知识的培训，注重体现中医特色，重点突出基本理论、基本知识和基本技能的传授。在培训内容的筛选、理论与实践课程的比例等方面均根据城市社区工作的特点和对从业人员的要求，力争满足城市社区卫生服务的需求。

“中医类别全科医师岗位培训规划教材”是我国第一套中医全科医学的培训教材，是一项开创性的工作，没有现成的模式可以参照，加之从启动到完成时间较短，故难免有疏漏、不完善之处，希望各地培训机构在使用过程中，及时反馈意见，以便再版时修改、完善，也为该专业其他层次教材的编写积累经验，提供借鉴。

国家中医药管理局人事教育司

2008年10月

编写说明

随着社会进步和医学科学的高度发展，人类对疾病的认识发生了重大的改变，现代医学已经由原来的单纯生物医学模式转变为生物-心理-社会-环境相互关联复杂的医学模式。人们对医学的要求已经不仅仅是提供被动医疗服务，而是要提供与现代生活结构相适应的主动服务。全科医生就是为了适应这一变化，在20世纪60年代后于一些发达国家逐步形成并发展起来的一种新的医学理念和医疗服务形式，80年代末才逐渐引入我国。这种医学模式直接面向社会生活结构的最基层，强调医疗服务的主动性，强调以人为本，以家庭为单位。能提供整体健康维护和长期负责式照顾，并将治疗、预防、康复、保健有机地结合，将个体健康和群体健康融为一体。中医学就其形成发展过程以及基本理论、临床技能和思维方法来看，都非常适合全科医生这种来自西方又似脱胎于东方医学的全新医疗服务形式。《社区中医适宜技术》正是为了满足提高全社会健康水平的要求，为了适应全科医生培养这一新的医学教育模式而编写的。

社区中医适宜技术是指中医特色突出，疗效确切，经济简便，可操作性强，且经过长期临床验证安全可靠的中医诊疗技术。本教材由上、中、下三篇及附录组成。主要介绍社区中医适宜技术的理论基础、基本技能、临床应用指导，以及20项国家中医药管理局推荐中医适宜技术简介。其中，理论基础主要包括经络腧穴理论、社区中医适宜技术基本功训练、社区中医适宜技术的常用工具知识；基本技能主要包括针灸、推拿、拔罐、刮痧、贴敷、埋线、药浴等常用疗法；

临床应用指导包括内、外、妇、儿、五官各科常见病的适宜技术推荐等内容。

本教材编写原则是力求概念准确，突出三基，体现科学性、实用性、系统性。通过规范的文字和内容，尽可能全面地传授适于基层全科医生掌握的中医适宜技术和方法，体现技术的可操作性及其与实践的衔接性，尽最大可能避免与本系列的其他教材重复。在理论基础部分尽量使用插图；基本技能部分则以图解流程方式图文并茂体现技术方法；临床应用指导部分，对社区常见病给出适宜技术备选方案，通过较好的技术与实践衔接体现其应用价值。

本教材主要针对中医类全科医师的培养而建设，内容体现继承和发扬，体例力争创新，是适于社区中医全科医生学习和临床参考的中医综合技术必备教材。由于全书主要突出中医技术传播，具有较强的实用价值，所以，除适合社区医生、乡村医生使用外，也是中、西医临床工作者的参考书，医学生们的学习参考书，以及爱好中医技术保健人的案头书。

本教材体例及内容结构由主编陈以国教授制定。第一章由陈以国、黄芳编写；第二、三章由王瑞辉编写；第四章一至三节由赵仓焕编写；第四章四至八节由易志龙编写；第五章由顾一煌、宋宇、赵宇浩编写；第六章一至五节由郑美凤编写；第六章第六节由黄芳编写；第七章由樊云编写；第八、九、十、十一章由邢艳丽编写；附录由施仁潮、贾颖编写。另外，辽宁中医药大学李宝

岩、曹锐、白增华等人协助主编做了大量的具体工作，
在此表示感谢。

由于时间仓促，编写中难免有疏漏错误之处，敬祈
指正。

《社区中医适宜技术》编委会
2008年8月

目 录

上篇 基础知识

第一章 经络腧穴理论	(3)	(一)近治作用	(12)
第一节 经络基本知识	(3)	(二)远治作用	(12)
一、经络系统的组成	(3)	(三)特殊作用	(12)
(一)十二经脉	(3)	四、腧穴的主治规律	(12)
(二)奇经八脉	(6)	(一)分经主治规律	(13)
(三)十五络脉	(7)	(二)分部主治规律	(13)
(四)十二经别	(8)	五、腧穴的定位方法	(14)
(五)十二经筋	(8)	(一)体表解剖标志定位法	(14)
(六)十二皮部	(9)	(二)骨度分寸法	(15)
二、经络的生理作用	(9)	(三)指寸定位法	(18)
(一)联络脏腑,沟通内外	(9)	(四)简便取穴法	(18)
(二)运行气血,濡养全身	(9)	六、特定穴	(19)
(三)抗御外邪,保卫机体	(9)	(一)五输穴	(19)
三、经络学说的临床应用	(10)	(二)原穴	(21)
(一)说明病理变化	(10)	(三)络穴	(22)
(二)指导辨证归经	(10)	(四)背俞穴	(23)
(三)指导针灸治疗	(10)	(五)募穴	(24)
第二节 腧穴基本知识	(11)	(六)八脉交会穴	(25)
一、腧穴的分类	(11)	(七)八会穴	(26)
(一)十四经穴	(11)	(八)郄穴	(26)
(二)奇穴	(11)	(九)下合穴	(27)
(三)阿是穴	(11)	(十)交会穴	(27)
二、腧穴的命名	(12)	第三节 十四经脉及其常用经穴	(28)
三、腧穴的主治作用	(12)		

一、督脉及其常用穴	(28)	3. 列缺	(36)
(一)经脉循行	(28)	4. 太渊	(36)
(二)经穴主治概要	(28)	5. 鱼际	(36)
(三)常用经穴	(29)	6. 少商	(37)
1. 腰阳关	(29)	四、手阳明大肠经及其常用穴	(37)
2. 命门	(29)	(一)经脉循行	(37)
3. 至阳	(29)	(二)经穴主治概要	(38)
4. 大椎	(30)	(三)常用经穴	(38)
5. 风府	(30)	1. 商阳	(38)
6. 百会	(31)	2. 三间	(38)
7. 素髎	(31)	3. 合谷	(38)
8. 水沟	(31)	4. 阳溪	(38)
二、任脉及其常用穴	(31)	5. 偏历	(39)
(一)经脉循行	(31)	6. 手三里	(39)
(二)经穴主治概要	(32)	7. 曲池	(39)
(三)常用经穴	(32)	8. 臂臑	(39)
1. 中极	(32)	9. 肩髃	(39)
2. 关元	(32)	10. 迎香	(39)
3. 气海	(33)	五、足阳明胃经及其常用穴	(40)
4. 神阙	(33)	(一)经脉循行	(40)
5. 水分	(33)	(二)经穴主治概要	(40)
6. 下脘	(33)	(三)常用经穴	(41)
7. 建里	(33)	1. 承泣	(41)
8. 中脘	(33)	2. 四白	(42)
9. 膻中	(34)	3. 地仓	(42)
10. 天突	(34)	4. 颊车	(42)
11. 廉泉	(34)	5. 下关	(43)
12. 承浆	(34)	6. 头维	(43)
三、手太阴肺经及其常用穴	(34)	7. 梁门	(43)
(一)经脉循行	(34)	8. 天枢	(43)
(二)经穴主治概要	(34)	9. 水道	(43)
(三)常用经穴	(35)	10. 归来	(43)
1. 尺泽	(36)	11. 伏兔	(43)
2. 孔最	(36)	12. 梁丘	(44)

13. 榭鼻	(44)	(三)常用经穴	(51)
14. 足三里	(44)	1. 少泽	(51)
15. 上巨虚	(44)	2. 后溪	(53)
16. 下巨虚	(44)	3. 腕骨	(53)
17. 丰隆	(44)	4. 阳谷	(53)
18. 解溪	(45)	5. 养老	(53)
19. 内庭	(45)	6. 支正	(53)
20. 厉兑	(45)	7. 小海	(54)
六、足太阴脾经及其常用穴	(46)	8. 天宗	(54)
(一)经脉循行	(46)	9. 颧髎	(54)
(二)经穴主治概要	(46)	10. 听宫	(54)
(三)常用经穴	(46)	九、足太阳膀胱经及其常用穴	(55)
1. 隐白	(46)	(一)经脉循行	(55)
2. 太白	(46)	(二)经穴主治概要	(56)
3. 公孙	(47)	(三)常用经穴	(56)
4. 三阴交	(47)	1. 睛明	(57)
5. 地机	(47)	2. 攒竹	(57)
6. 阴陵泉	(48)	3. 天柱	(57)
7. 血海	(48)	4. 大杼	(57)
8. 大横	(48)	5. 风门	(57)
七、手少阴心经及其常用穴	(49)	6. 肺俞	(57)
(一)经脉循行	(49)	7. 心俞	(57)
(二)经穴主治概要	(49)	8. 膈俞	(58)
(三)常用经穴	(49)	9. 肝俞	(58)
1. 极泉	(50)	10. 胆俞	(58)
2. 少海	(50)	11. 脾俞	(58)
3. 通里	(50)	12. 胃俞	(58)
4. 阴郄	(50)	13. 三焦俞	(58)
5. 神门	(50)	14. 肾俞	(59)
6. 少府	(50)	15. 大肠俞	(59)
7. 少冲	(51)	16. 小肠俞	(59)
八、手太阳小肠经及其常用穴	(51)	17. 膀胱俞	(59)
(一)经脉循行	(51)	18. 次髎	(59)
(二)经穴主治概要	(51)	19. 承扶	(59)

20. 委中 (59)
21. 膏肓 (60)
22. 志室 (60)
23. 秩边 (60)
24. 承山 (60)
25. 昆仑 (60)
26. 申脉 (60)
27. 至阴 (60)
- 十、足少阴肾经及其常用穴 (61)
- (一) 经脉循行 (61)
- (二) 经穴主治概要 (61)
- (三) 常用经穴 (61)
1. 涌泉 (61)
2. 然谷 (63)
3. 太溪 (63)
4. 照海 (63)
5. 复溜 (63)
6. 大赫 (63)
- 十一、手厥阴心包经及其常用穴
..... (63)
- (一) 经脉循行 (63)
- (二) 经穴主治概要 (64)
- (三) 常用经穴 (64)
1. 曲泽 (64)
2. 郄门 (65)
3. 间使 (65)
4. 内关 (65)
5. 大陵 (66)
6. 劳宫 (66)
7. 中冲 (66)
- 十二、手少阳三焦经及其常用穴
..... (66)
- (一) 经脉循行 (66)
- (二) 经穴主治概要 (67)
- (三) 常用经穴 (67)
1. 关冲 (67)
2. 中渚 (68)
3. 阳池 (68)
4. 外关 (68)
5. 支沟 (68)
6. 天井 (68)
7. 肩髃 (69)
8. 翳风 (69)
9. 耳门 (69)
10. 丝竹空 (69)
- 十三、足少阳胆经及其常用穴 (70)
- (一) 经脉循行 (70)
- (二) 经穴主治概要 (71)
- (三) 常用经穴 (71)
1. 瞳子髎 (71)
2. 率谷 (71)
3. 阳白 (72)
4. 头临泣 (72)
5. 风池 (72)
6. 肩井 (72)
7. 日月 (72)
8. 带脉 (72)
9. 环跳 (72)
10. 风市 (73)
11. 阳陵泉 (73)
12. 光明 (73)
13. 悬钟 (73)
14. 丘墟 (73)
15. 足临泣 (73)
- 十四、足厥阴肝经及其常用穴 (74)
- (一) 经脉循行 (74)
- (二) 经穴主治概要 (75)
- (三) 常用经穴 (75)

1. 大敦	(75)	(一)近部选穴	(83)
2. 行间	(75)	(二)远部选穴	(83)
3. 太冲	(76)	(三)辨证取穴	(83)
4. 中封	(76)	(四)对症取穴	(83)
5. 曲泉	(76)	二、配穴方法	(83)
6. 章门	(76)	(一)按经脉配穴法	(84)
7. 期门	(76)	(二)按部位配穴法	(84)
第四节 常用的经外奇穴	(77)	第二章 基本功训练	(85)
一、头颈部穴	(77)	第一节 毫针刺法的基本功训练	
1. 四神聪	(77)	(85)
2. 印堂	(77)	一、持针法训练	(85)
3. 太阳	(77)	(一)刺手与押手	(85)
4. 牵正	(77)	(二)持针姿势	(85)
二、胸腹部穴	(78)	1. 常规持针法	(85)
1. 子宫	(78)	2. 二指持针法	(85)
2. 三角灸	(78)	3. 多指持针法	(85)
三、背部穴	(78)	二、指力训练	(86)
1. 定喘	(78)	三、针法训练	(87)
2. 夹脊	(79)	(一)进针手法训练	(87)
3. 腰眼	(79)	(二)行针手法训练	(89)
四、上肢穴	(80)	四、自身试针	(90)
1. 腰痛点	(80)	第二节 推拿手法的基本功训练	
2. 外劳宫	(80)	(90)
3. 八邪	(80)	一、肌肉力量训练	(90)
4. 四缝	(81)	二、肌肉耐久力训练	(91)
5. 十宣	(81)	三、身体协调性训练	(92)
五、下肢穴	(81)	四、推拿手法训练	(92)
1. 膝眼	(81)	第三章 常用工具知识	(95)
2. 胆囊	(82)	第一节 针具	(95)
3. 阑尾	(82)	一、毫针	(95)
4. 八风	(82)	(一)毫针的构造	(95)
第五节 选穴原则及配穴方法		(二)毫针的规格	(96)
.....	(83)	(三)毫针的检查	(96)
一、选穴原则	(83)		

(四)毫针的保养·····	(96)	一、竹罐·····	(109)
二、三棱针·····	(97)	二、陶罐·····	(110)
三、皮肤针·····	(97)	三、玻璃罐·····	(110)
四、皮内针·····	(98)	四、抽气罐·····	(110)
五、电针仪·····	(99)	五、橡胶罐·····	(111)
六、穴位注射针具·····	(99)	六、牛角罐·····	(111)
七、埋线用具·····	(100)	七、代用罐·····	(111)
第二节 灸材·····	(100)	第七节 现代穴位理疗工具	
一、艾·····	(100)	·····	(112)
(一)艾炷·····	(100)	一、穴位超声治疗仪·····	(112)
(二)艾条·····	(101)	二、穴位磁疗用具·····	(112)
二、间接灸材·····	(102)	三、穴位低频脉冲电疗机·····	(114)
三、温灸器·····	(102)	四、红外线治疗仪·····	(114)
第三节 穴位贴敷常用药物和		五、穴位激光治疗仪·····	(115)
处方·····	(103)	六、穴位低温治疗机·····	(115)
一、常用剂型·····	(103)	七、药物离子导入仪·····	(116)
二、常用药物·····	(105)	八、微波穴位治疗仪·····	(116)
三、常用处方·····	(105)	第八节 药浴器具·····	(117)
第四节 推拿介质·····	(106)	一、全身浸浴器具·····	(117)
一、介质的作用·····	(106)	二、局部浸浴器具·····	(118)
二、介质的种类·····	(106)	三、熏浴器具·····	(118)
第五节 刮痧工具与介质·····	(108)	四、药浴的辅助用品·····	(118)
第六节 罐具·····	(109)		

中篇 基本技能

第四章 针灸疗法·····	(123)	三、行针手法·····	(125)
第一节 毫针刺法·····	(123)	(一)基本手法·····	(125)
一、进针法·····	(123)	(二)辅助手法·····	(126)
二、针刺的角度、方向、深度·····	(123)	四、得气·····	(128)
(一)针刺的角度·····	(124)	(一)得气的概念·····	(128)
(二)针刺的方向·····	(125)	(二)得气的表现·····	(128)
(三)针刺的深度·····	(125)	(三)得气的临床意义·····	(128)

(四)影响得气的因素	(129)	第二节 灸法	(140)
(五)促使得气的方法	(129)	一、灸法的作用	(141)
五、针刺补泻手法	(130)	二、灸法的分类	(141)
(一)单式补泻手法	(130)	三、操作方法	(142)
(二)复式补泻手法	(131)	(一)艾炷灸	(142)
(三)影响针刺补泻效应的因素	(131)	(二)艾卷灸	(144)
六、留针与出针	(132)	(三)温针灸	(144)
(一)留针	(132)	(四)温灸器灸	(145)
(二)出针	(133)	(五)其他灸法	(145)
七、针刺异常情况的预防和处理	(133)	四、注意事项	(146)
(一)晕针	(133)	(一)施灸的先后顺序	(146)
(二)滞针	(134)	(二)施灸的补泻方法	(146)
(三)弯针	(134)	(三)施灸的禁忌	(147)
(四)断针	(134)	(四)灸后的处理	(147)
(五)血肿	(135)	第三节 头针疗法	(147)
(六)针后异常感	(135)	一、理论基础	(148)
(七)针刺引起创伤性气胸	(135)	二、标准头穴线的定位和主治	(148)
(八)刺伤脑脊髓	(136)	1. 额中线	(148)
(九)刺伤内脏	(136)	2. 额旁1线	(148)
八、针刺的不良反应及注意事项	(137)	3. 额旁2线	(148)
(一)针刺的不良反应	(137)	4. 额旁3线	(148)
(二)针刺的注意事项	(137)	5. 顶中线	(149)
九、毫针的治疗作用	(138)	6. 顶颞前斜线	(149)
(一)疏通经络	(138)	7. 顶颞后斜线	(149)
(二)调和阴阳	(138)	8. 顶旁1线	(149)
(三)扶正祛邪	(138)	9. 顶旁2线	(149)
十、毫针的治疗原则	(138)	10. 颞前线	(150)
(一)补虚与泻实	(139)	11. 颞后线	(150)
(二)清热温寒	(139)	12. 枕上正中线	(150)
(三)标本缓急	(139)	13. 枕上旁线	(150)
(四)三因制宜	(140)	14. 枕下旁线	(150)
		三、操作方法	(150)
		四、适用范围	(151)
		五、注意事项	(151)