

健康管理技术手册

丛书： 中医分册

作者 龚洁



湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康管理技术手册丛书. 中医分册 / 龚洁等主编;
孙勤国等分册主编.

—武汉: 湖北科学技术出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5352-7093-1

I. ①健… II. ①龚… ②孙… III. ①中医学—手册
IV. ①R-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 229786 号

责任编辑: 陈兰平

封面设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社

电 话: 027-87679439

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮 编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 武汉市金港彩印有限公司

邮 编: 430023

880×1230 1/32

2.5 印张

56 千字

2014 年 10 月第 1 版

2014 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 15.00 元

本书如有印装问题, 可找本社市场部更换

《健康管理技术手册丛书》

总主审 张红星（武汉市卫生和计划生育委员会）
周敦金（武汉市疾病预防控制中心）
总主编 龚洁（武汉市疾病预防控制中心）
吴风波（武汉市卫生和计划生育委员会）

《中医分册》编委会

主审 张红星（武汉市卫生和计划生育委员会）
主编 孙勤国（武汉市第三医院）
金捷（武汉市第三医院）
副主编 兰克（武汉市第三医院）
江波（武汉市第三医院）
徐鸿婕（武汉市第三医院）
编委 丁晓明（武汉市第三医院）
姚雪婷（武汉市第三医院）
黄威（武汉市第三医院）

随着社会经济的发展、人们生活水平的提高，人们的健康观念和 demand 在悄然发生变化。在我国，人们对于健康的需求表现出从单一的治疗型向疾病预防和保健型转变的趋势，患者群体、保健群体、特殊健康消费群体和高端健康消费群体逐步形成并且呈不断增长的趋势。

健康管理是一种对个人和群体的健康状况及健康危险因素进行全面监测、评估、随访干预、健康再评价的活动过程。它是一种为健康群体、亚健康群体以及患者群体服务的、覆盖生命全过程的健康维护管理系统。国内外的实践证明，健康管理在降低慢性疾病、促进人群健康、降低治疗费用等方面具有积极作用和良好效果。近年来，健康管理被逐渐引入我国，且发展迅速。

自 2012 年以来，湖北省在全省范围内开展健康管理试点，从管理体制、运行机制、网络体系、保障体系、专业队伍建设等各方面进行探索。在此背景下，武汉市卫生计生委和武汉市疾病预防控制中心针对专业机构健康管理技术进行了深入探索，组织相关领域从事预防医学、临床医学、中医学、心理学、管理学等方面的专家，在参阅大量国内外权威研究资料和最新研究成果的基础上，结合长期医疗卫生研究和实践，设计和编写了这套《健康管理技术手册丛书》。希望通过此书，帮助基层健康管理工作人员开展相关健康管理工作，同时，使广大读者了解健康管理的相关知识，提高自我管理健康的能力。

《健康管理技术手册丛书》共分九个分册，主要针对人们常见的健康关注热点，包括高血压、糖尿病、血脂异常、体重管理、

戒烟、妇女保健、中医、心理和青少年视力健康管理。每个分册分别从机构设置、工作内容、工作流程、技术方法四个方面进行阐述。并在附录中提供了相关基本知识、评估标准、调查记录表格，以及常用的检测方法。该手册适合从事健康管理工作的专业技术人员和管理人员使用，是一套较为详尽的健康管理入门参考书。同时，本书也可作为广大读者进行自我管理的参考读物。

本丛书在编写过程中，得到了华中科技大学公共卫生学院杜玉开教授、武汉大学公共卫生学院毛宗福教授、湖北省卫生计生委柳东如处长、湖北省疾病预防控制中心黄希宝主任、祝淑珍所长的指导，在此表示衷心感谢。由于时间仓促，而且一些工作尚处于探索阶段，本丛书难免存在疏漏之处，希望广大读者批评指正。

编 者

2014年10月

目 录

一、门诊设置	2
(一) 诊室用房	2
(二) 仪器设备	3
(三) 人员构成	3
二、工作内容	4
三、工作流程	5
四、技术指导	6
(一) 中医体质的基本类型和特征	6
(二) 中医体质量化辨识与调养指导方法	12
(三) 体质健康保健内容	13
(四) 特殊人群的中医体质管理	30
五、附录	31
附录 1 高血压病中医健康管理	31
1.1 管理内容	31
1.2 高血压患者中医健康管理	31
附录 2 糖尿病中医健康管理	36
2.1 管理内容	36
2.2 糖尿病患者中医健康管理服务流程	36
2.3 糖尿病患者中医健康管理	36
附录 3 0~6 岁儿童中医健康管理	41
3.1 服务内容	41
3.2 服务要求	42
3.3 儿童中医诊断方法	43
3.4 儿童日常中医保健知识	44

3.5 儿童常见中医保健适宜技术和方法	45
3.6 注释	47
附录 4 中医体质分类判定 (2009 年全人群)	49
4.1 平和质判定标准 (A 型)	49
4.2 气虚质判定标准 (B 型)	50
4.3 阳虚质判定标准 (C 型)	51
4.4 阴虚质判定标准 (D 型)	52
4.5 痰湿质判定标准 (E 型)	53
4.6 湿热质判定标准 (F 型)	54
4.7 血瘀质判定标准 (G 型)	55
4.8 气郁质判定标准 (H 型)	56
4.9 特禀质判定标准 (I 型)	57
附录 5 高血压危险人群的相关表格	58
5.1 高血压危险人群自我报告结果表	58
5.2 高血压危险人群医生报告结果表	59
5.3 社区健康管理评估报告表	61
5.4 慢性非传染性疾病 (高血压) 中医健康 管理服务随访表	62
附录 6 糖尿病人群相关表格	65
6.1 糖尿病人群自我报告结果表	65
6.2 糖尿病人群医生报告结果表	66
6.3 社区评估报告表	68
6.4 慢性非传染性疾病 (2 型糖尿病) 中医健康 管理服务随访表	69
参考文献	72



中医健康管理是医学发展的一个新方向，是以中医整体观念为基础，以中医“治未病”理论与方法为先导，对目标人群开展中医健康评估，以中医“非处方行为”为主的健康干预（健康教育 / 非处方行为 / 适宜技术等），对居民个体与公众的健康进行全面监测、分析、评估。提供中医健康管理，对健康危险因素进行中医健康干预的全过程，它是以最小的投入，获得最大的健康效果。

中医健康管理门诊服务功能区别于基本医疗，设置在基层卫生机构公共卫生科或妇幼保健室内，开展中医健康管理服务。





一、门诊设置

中医健康管理门诊设置中医体质健康管理门诊、儿童中医健康管理门诊等门诊。具备科室功能相适应的场所、设备设施和技术，以保证中医健康管理工作的有效开展。

（一）诊室用房

1. 场地要求

室内总面积不宜小于 30m²，为居民提供个体化温馨中医体质健康管理服务。

2. 功能分区

设置健康状态信息采集与管理区域、健康咨询指导与干预区域等，应设置在相对独立的中医药综合服务区内。各区域布局合理，就诊流程便捷，能够保护居民隐私，建筑格局和设施应体现中医文化氛围，符合医院感染管理要求。

1

健康状态信息采集与管理区域

主要为接待、登记来访居民，开展健康状态信息采集。

2

健康咨询指导与干预区域

为来访人员进行身高、体重、血压、血糖等身体状况检测，及中医体质辨识检测，干预及健康管理指导。

3

治疗区域（设在医基本病区）

中医治疗室可开展针灸、火罐、中药熏洗、中药外治法、理疗等。



（二）仪器设备

中医健康管理门诊设备配置，根据《中医预防保健服务提供平台建设基本规范》、《中医诊疗设备评估选型推荐品目》配置有关设备。设备配置应与医疗卫生机构中医预防保健服务功能、医技人员医技水平、开展的业务工作项目及工作量相适应。常规的理化、影像等辅助检查设备可与本单位资源共享。

（1）健康状态信息管理设备。如办公桌、办公椅、计算机、打印机、电话、专用文件柜等。

（2）健康状态辨识及其风险评估设备。如体重仪、身高仪、血压计、心血管检测仪、肺功能仪、骨密度检测仪、心电图、血糖监测仪、舌像仪、脉象仪、体质辨识系统、经络检测设备等任选6种，其中：体质辨识系统必选。

（3）健康咨询与指导设备。如健康教育宣传栏、影像等演示设备、多媒体教学设备及信息网络系统设备等。

（4）健康干预设备。如针灸、火罐、刮痧板、中医电疗、磁疗、热疗等。

（5）其他设备。根据专科需求配置相应设备。

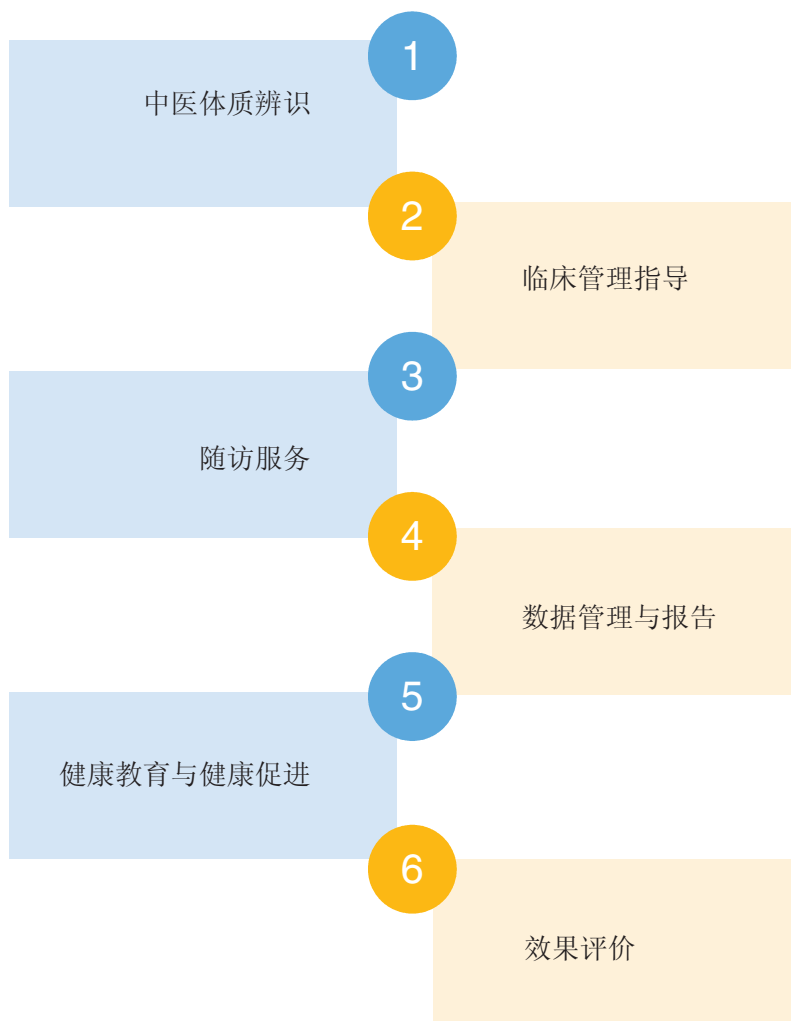
（三）人员构成

每类中医健康管理门诊应配备1名中医类别执业医师或临床和公卫医师、1名护士（士）或其他经过中医基本知识与技能培训的卫生技术人员、非医疗性中医养生保健服务机构从业人员等。





二、工作内容





三、工 作 流 程

见图 3-1。

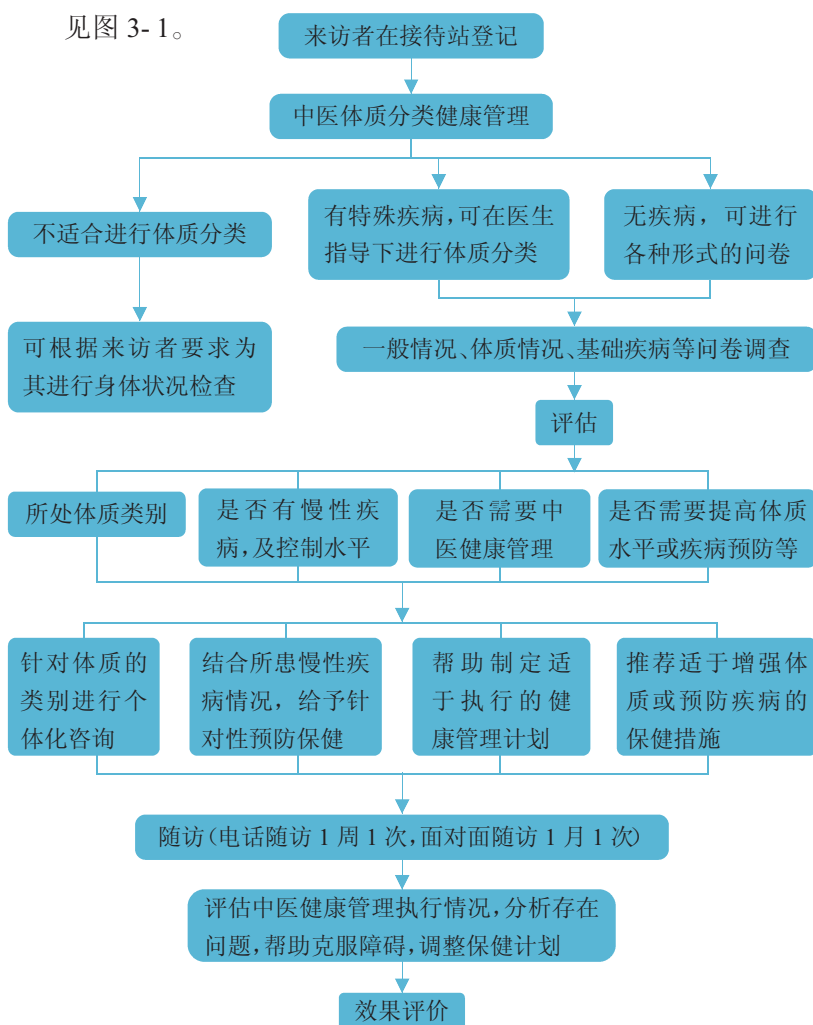


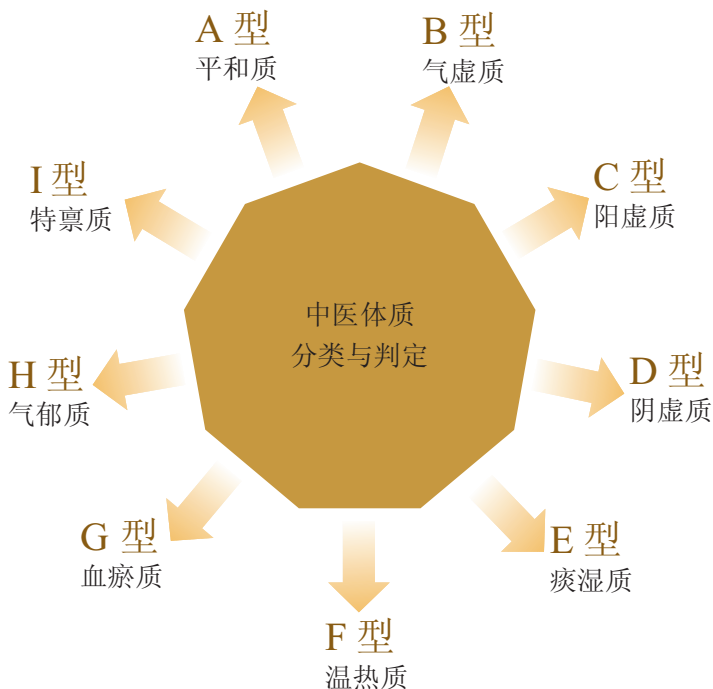
图 3-1 工作流程图



四、技术指导

（一）中医体质的基本类型和特征

根据中华中医药学会 2009 年（全人群版）与 2013 年（65 岁以上老年人版）发布的《中医体质分类与判定》，中医体质共分为 9 种基本类型：平和质（A 型）、气虚质（B 型）、阳虚质（C 型）、阴虚质（D 型）、痰湿质（E 型）、湿热质（F 型）、血瘀质（G 型）、气郁质（H 型）、特禀质（I 型），每种体质有其独自的特征。





① 平和质 (A型)

总体特征：阴阳气血调和，以体态适中、面色红润、精力充沛等为主要特征。

形体特征：身形匀称健壮

常见表现：面色、肤色润泽，头发稠密有光泽，目光有神，鼻色明润，嗅觉通利，唇色红润，不易疲劳，精力充沛，耐受寒热，睡眠良好，胃纳佳，二便正常，舌色淡红，苔薄白，脉和缓有力。

心理特征：性格随和开朗

发病倾向：平素患病较少。

对外界环境适应能力：对自然环境和社会环境适应能力较强。

② 气虚质 (B型)

总体特征：元气不足，以疲乏、气短、自汗等气虚表现为主要特征。

形体特征：肌肉松软不实。

常见表现：平素语音低弱，气短懒言，容易疲乏，精神不振，易出汗，舌淡红，舌边有齿痕，脉弱。

心理特征：性格内向，不喜冒险。

发病倾向：易患感冒、内脏下垂等病；病后康复缓慢。

对外界环境适应能力：不耐受风、寒、暑、湿邪。



③ 阳虚质（C型）



总体特征：阳气不足，以畏寒怕冷、手足不温等虚寒表现为主要特征。

形体特征：肌肉松软不实。

常见表现：平素畏冷，手足不温，喜热饮食，精神不振，舌淡胖嫩，脉沉迟。

心理特征：性格多沉静、内向。

发病倾向：易患痰饮、肿胀、泄泻等病；感邪易从寒化。

对外界环境适应能力：耐夏不耐冬；易感风、寒、湿邪。

④ 阴虚质（D型）

总体特征：阴液亏少，以口燥咽干、手足心热等虚热表现为主要特征。

形体特征：体形偏瘦。

常见表现：手足心热，口燥咽干，鼻微干，喜冷饮，大便干燥，舌红少津，脉细数。

心理特征：性情急躁，外向好动，活泼。

发病倾向：易患虚劳、失精、不寐等病；感邪易从热化。

对外界环境适应能力：耐冬不耐夏；不耐受暑、热、燥邪。



⑤ 痰湿质 (E 型)

总体特征：痰湿凝聚，以形体肥胖、腹部肥满、口黏苔腻等痰湿表现为主要特征。

形体特征：形体肥胖，腹部肥满松软。

常见表现：面部皮肤油脂较多，多汗且黏，胸闷，痰多，口黏腻或甜，喜食肥甘甜黏，苔腻，脉滑。

心理特征：性格偏温和、稳重，多善于忍耐。

发病倾向：易患消渴、中风、胸痹等病。

对外界环境适应能力：对梅雨季节及湿重环境适应能力差。

⑥ 湿热质 (F 型)

总体特征：湿热内蕴，以面垢油光、口苦、苔黄腻等湿热表现为主要特征。

形体特征：形体中等或偏瘦。

常见表现：面垢油光，易生痤疮，口苦口干，身重困倦，大便黏滞不畅或燥结，小便短黄，男性易阴囊潮湿，女性易带下增多，舌质偏红，苔黄腻，脉滑数。

心理特征：容易心烦急躁。

发病倾向：易患疮疖、黄疸、热淋等病。

对外界环境适应能力：对夏末秋初湿热气候，湿重或气温偏高环境较难适应。





⑦ 血瘀质（G型）

总体特征：血行不畅，以肤色晦暗、舌质紫黯等血瘀表现为主要特征。

形体特征：胖瘦均见。

常见表现：肤色晦暗，色素沉着，容易出现瘀斑，口唇黯淡，舌黯或有瘀点，舌下络脉紫黯或增粗，脉涩。

心理特征：易烦，健忘。

发病倾向：易患症瘕及痛证、血证等。

对外界环境适应能力：不耐受寒邪。

⑧ 气郁质（H型）

总体特征：气机郁滞，以神情抑郁、忧虑脆弱等气郁表现为主要特征。

形体特征：形体瘦者为多。

常见表现：神情抑郁，情感脆弱，烦闷不乐，舌淡红，苔薄白，脉弦。

心理特征：性格内向不稳定、敏感多虑。

发病倾向：易患脏躁、梅核气、百合病及郁证等。

对外界环境适应能力：对精神刺激适应能力较差；不适应阴雨天气。

