

体质辨识中医护理方案手册

韦衡秋 宁余音 主编



广西科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

体质辨识中医护理方案手册 / 韦衡秋, 宁余音主编. — 南宁:
广西科学技术出版社, 2017. 7

ISBN 978-7-5551-0798-9

I. ①体… II. ①韦… ②宁… III. ①中医学—护理学—手册
IV. ①R248-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 154609 号

体质辨识中医护理方案手册

TIZHI BIANSHI ZHONGYI HULI FANG'AN SHOUCHE

韦衡秋 宁余音 主编

责任编辑: 方振发
封面设计: 韦娇林
责任校对: 黎 桦

助理编辑: 石 芮 苏深灿
责任印制: 韦文印

出 版 人: 卢培钊

出版发行: 广西科学技术出版社

社 址: 广西南宁市东葛路 66 号

邮政编码: 530022

网 址: <http://www.gxkjs.com>

印 刷: 广西大华印刷有限公司

地 址: 广西南宁市高新区科园路 62 号 邮政编码: 530007

开 本: 890 mm×1240 mm 1/16

字 数: 76 千字

印 张: 6.75

版 次: 2017 年 7 月第 1 版

印 次: 2017 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5551-0798-9

定 价: 23.00 元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

编委会名单

主 编：韦衡秋 宁余音

副主编：黄 沂 陈海燕 周艳琼

编 委：邓 旭 孔秀莲 蒋争艳 周宾宾 蒋菲菲

陈荣群 黄华勇 吕 艳 谢 芳 苏宇虹

刘 倩

编写说明

中医护理以整体护理理念、辨证施治为特色，在临床护理、疾病预防、卫生保健、身体康复中发挥着重要作用。为使中医护理更加适应现代医学模式与个体健康的需要，满足当前中医护理临床、教学、科研、管理及对外交流的需要，我们组织具有丰富中医临床护理工作经验者开展中医体质辨识和体质调护研究，根据研究结果，结合临床实际情况、国内医疗技术新进展及现代中医院发展的新要求，在认真讨论和总结的基础上编写此书。

本书编写是按照中医基础理论与临床应用研究结果，以中医理论为主体，同时又吸收现代体质人类学和现代医学等相关学科内容，通过研究人类体质特征、体质类型、体质差异规律及其与健康、疾病的关系，对疾病防治和日常养生具有很重要的指导作用。

本书简明实用、可操作性强，内容丰富翔实，且符合医疗法规要求，具有指导性、普遍性及可参照性，体现了中医护理整体观及辨证施治的特点，对促进中医护理向标准化、规范化和制度化发展具有良好的现实意义。

本书编写得到了上级领导及广大护理同行的大力支持和帮助，对此表示衷心的感谢！

目 录

第一章 偏颇体质中医护理方案	1
偏颇体质中医护理方案体质评估表	3
第一节 气虚质中医护理方案	9
第二节 阳虚质中医护理方案	11
第三节 阴虚质中医护理方案	15
第四节 血瘀质中医护理方案	18
第五节 痰湿质中医护理方案	20
第六节 湿热质中医护理方案	22
第七节 气郁质中医护理方案	24
第八节 特禀质中医护理方案	26
第二章 痔病常见体质证型中医护理方案	31
第一节 阳虚质湿热下注证中医护理方案	33
第二节 气虚质湿热下注证中医护理方案	38
第三节 阴虚质湿热下注证中医护理方案	42
第四节 阳虚质气滞血瘀证中医护理方案	46
第五节 气虚质脾虚气陷证中医护理方案	49
第六节 阴虚质风伤肠络证中医护理方案	53
第七节 痰湿质湿热下注证中医护理方案	56
第八节 湿热质湿热下注证中医护理方案	59
第九节 血瘀质气滞血瘀证中医护理方案	62

附：中医十二时辰养生法	65
第三章 临床常用腧穴定位及主治证候	71
第一节 头面部	73
第二节 颈部	77
第三节 胸部	79
第四节 腹部	80
第五节 背部	83
第六节 腰部	86
第七节 上肢	88
第八节 手部	91
第九节 下肢	92
第十节 足部	97
附：常用腧穴定位方法	98

第一章
偏颇体质
中医护理方案



偏颇体质中医护理方案 体质评估表

姓 名：_____ 性 别：_____

出生年月：_____ 民 族：_____

饮食习惯及口味：

☐喜甘甜 ☐喜辛辣 ☐喜酸 ☐喜咸

☐喜清淡 ☐喜油腻 ☐喜炙烤 ☐喜冷凉

☐喜热 ☐其他：_____

近1个月来睡眠：

平均每天睡眠_____小时；从_____时_____分开始睡眠，
醒来_____时，间断时间_____小时_____分。

失眠：☐难以入睡 ☐睡眠不深 ☐易醒 ☐早醒

☐醒后不易再睡 ☐醒后不适

☐疲乏或白天困倦等睡眠障碍症状

过敏史：☐无 ☐有

过 敏 源：_____

家族遗传病史：_____

经常服用的药物：_____

既往病史及其他需要说明的情况：_____

您近一年内是否常有以下表现？

1. 平和质。

序号	表现	结果
1	您觉得精力充沛吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是
2	您容易疲乏吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是
3	您说话声音低弱无力吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是
4	您感到闷闷不乐、情绪低落吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是
5	您比一般人耐受不了寒冷吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是
6	您能适应自然环境和社会环境的变化吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是
7	您容易失眠吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是
8	您容易忘事（健忘）吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是

2. 气虚质。

序号	表现	结果
1	您感觉容易疲乏吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是
2	您觉得气短，有喘不过气的感觉吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是
3	您容易心慌吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是
4	您容易头晕或站起时眩晕吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是
5	您觉得自己比一般人容易患感冒吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是
6	您喜欢安静，懒得说话吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是
7	您说话的声音低沉无力吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是
8	您稍活动或不活动就容易出汗吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是

3. 阳虚质。

序号	表现	结果
1	您的手脚发凉，手脚不暖和吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是
2	您的胃脘部、背部或腰膝部畏寒吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是
3	您感觉畏寒，衣服比一般人穿得多吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是
4	您觉得冬天不耐寒，夏天怕吹空调、风扇吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是
5	您觉得自己比一般人容易患感冒吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是
6	您怕吃（喝）凉的食物吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是
7	您吃了凉的食物后会感到不舒服吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是
8	您受凉或吃（喝）凉的食物后容易腹泻、拉肚子吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是

4. 阴虚质。

序号	表现	结果
1	您感觉手脚心发热吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是
2	您感觉身体、脸上发热吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是
3	您的皮肤或口唇干吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是
4	您的口唇颜色比一般人的红吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是
5	您容易便秘或大便干燥吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是
6	您的面部（两颧）潮红或偏红吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是
7	您感到眼睛干涩吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是
8	您感到口干咽燥、总想喝水吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是

5. 血瘀质。

序号	表现	结果
1	您的皮肤在不经意中会出现青紫瘀斑吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是
2	您的面色晦暗或有色素沉着吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是
3	您的颧部有细微血丝吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是
4	您身体的某些部位有不明原因的疼痛吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是
5	您平时的唇色偏暗吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是
6	您容易有黑眼圈吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是
7	您容易忘事（健忘）吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是

6. 痰湿质。

序号	表现	结果
1	您的腹部肥满松软吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是
2	您感到胸闷或者腹部胀满吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是
3	您的上眼睑比别人肿（隆起）吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是
4	您感到身体沉重、不轻松或不爽快吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是
5	您平时痰多，特别是感到咽喉部总有痰堵着吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是
6	您嘴里有黏黏的感觉吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是
7	您额头有油脂分泌多的现象吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是
8	您的舌面有厚厚的舌苔或者有厚腻的感觉吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是

7. 湿热质。

序号	表现	结果
1	您的面部或鼻部，有油腻感或油光发亮吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是
2	您容易生痤疮、粉刺、疮疖吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是
3	您感到口苦或嘴里有异味吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是
4	(女) 您的白带颜色发黄吗？ (男) 您的阴囊部位潮湿多汗吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是
5	您小便时尿道有发热感吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是
6	您的小便颜色深吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是
7	您的大便黏滞不爽，有解不尽的感觉吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是
8	您大便后肛门部位有灼热感吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是

8. 气郁质。

序号	表现	结果
1	您感到闷闷不乐、情绪低落吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是
2	您容易精神紧张、焦虑不安吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是
3	您多愁善感、感情脆弱吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是
4	您会无缘无故地叹气吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是
5	您喉部有堵塞感或异物感吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是
6	您的胁肋部或乳房胀痛吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是
7	您容易感到害怕或受到惊吓吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是

9. 特禀质。

序号	表现	结果
1	您的皮肤一抓就红，并易出现抓痕吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是
2	您容易过敏（药物、食物、气味、花粉）吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是
3	您不感冒也会打喷嚏吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是
4	您不感冒也会鼻塞、流鼻涕吗？	☐ 从不 ☐ 很少 ☐ 有时 ☐ 经常 ☐ 总是

体质判定标准：参考中华中医药学会发布的《中医体质分类与判定》判定方法，回答上述表格中的全部问题，每一个问题按 5 级评分（平和质 2~5、7~8 项为反向计分），计算原始分及转化分，依标准判定体质类型。

原始分 = 各个条目分值相加

转化分 = $[(\text{原始分} - \text{一条目数}) / (\text{条目数} \times 4)] \times 100$

判定标准：平和质为正常体质，其他八种体质为偏颇体质。判定标准见下表。

体质类型	条件	判定标准
平和质	转化分 ≥ 60 分	是
	其他八种体质转化分均 < 30 分	
	转化分 ≥ 60 分	基本是
	其他八种体质转化分均 < 40 分	
	不满足上述条件者	否
偏颇体质	转化分 ≥ 40 分	是
	转化分 30~39 分	倾向是
	转化分 < 30 分	否

第一节 气虚质中医护理方案

一、成因

先天不足、后天失养或病后气亏。

二、防病重点

伤风、伤寒、脏腑下陷、虚劳等。

三、调护原则

培补元气，益气健脾。

四、中医护理措施

（一）生活起居护理

1. 注意防寒保暖，慎风寒、防外感，避免汗出当风。
2. 生活规律，劳逸结合，避免劳倦耗气。
3. 按时作息，保证充足的睡眠。

（二）饮食护理

1. 适宜食品：因脏腑本虚，饮食宜少吃多餐，选用“健脾益气”的食物，如小米、糯米、粳米、黑豆、白扁豆、香菇、鸡肉、牛肉等。汤料可选人参、黄芪、山药、莲子、大枣、茯苓等。食疗方：小米大枣粥、粳米牛肉粥、黄芪山药大枣排骨汤、大枣香菇乌鸡汤、黄芪煨老母鸡。

2. 适宜水果及坚果：龙眼、大枣、荔枝、榴梿、核桃等补气养血类果品。

3. 饮食禁忌：忌食肥甘厚味、生冷等损伤脾胃的食物，少

吃耗气之品，如薤菜、槟榔、生萝卜等。

（三）情致调理

1. 气虚质者常常情绪低落，精神不振，可用微笑愉悦法或忆乐忘忧法调节心理：幻想美好的未来，或回忆过去有趣的事，使心中泛起层层涟漪，内心充满乐趣、愉悦，不良情绪得以疏泄，情致得到调节，保持心情舒畅。

2. 正确对待顺境和逆境，防止悲忧、惊恐、紧张等不良情绪。遇事可采用转移注意力的方法，如看幽默娱乐片、看书、听音乐，尽量淡化事件，消除不良情绪。

3. 情绪低落时可选择一些激扬、高亢、豪迈的音乐听，以振奋精神。

（四）体育锻炼

宜选择柔缓的运动项目，避免过于剧烈的运动，见汗即可，让其循循排出，以免耗气伤精。适宜运动项目有散步、打太极拳、做广播操、练习八段锦等。锻炼宜采用低强度、多次数的运动方式，适当增加锻炼次数，减少每次锻炼的总负荷量。

五、中医特色疗法

1. 艾灸疗法：可选择艾条温和灸、温箱灸疗法，每天1次，每次20分钟。常用穴位有大椎、肾俞、神阙、气海、关元、足三里等穴。

2. 耳穴贴压：取王不留行籽贴压耳穴，每天主动按压3次，每次1分钟，每周更换2次贴豆，2周为1个疗程。常用穴位有神门、脾、肾、交感、肾上腺等耳穴。

3. 穴位按摩：拇指平推任脉腹部上脘、中脘、下脘、神阙、

气海、关元、中极等穴；指揉足三里、三阴交、涌泉等穴，每天1次，每次30分钟。

4. 穴位贴敷：三九天、三伏天，取健脾益气药（黄芪、茯苓、桂枝、干姜、白术打粉）行大椎、脾俞、肾俞、命门、气海、关元穴位贴敷。

5. 热奄包热敷：大椎、肺俞、脾俞、肾俞、命门、神阙、气海、关元，每天1次，每次20分钟。

6. 补法刮痧：气虚质刮痧原则为补气培元、健脾益气。即选择督脉、足太阳膀胱经、任脉及腹部胃经刮拭，点按（或角刮）足三里、涌泉穴。刮拭力度小，速度慢，以皮肤潮红为度，或者隔物刮痧。每天1次，每次10~20分钟。注意：刮痧时不可太用力，以免皮肤受损，刮拭过程中应涂上刮痧油。刮痧后最好口服一杯温热蜜糖水，注意防寒保暖。

7. 中医五音疗法：多听宫音、商音、徵音，因为宫音入脾、商音入肺、徵音入心。肺主气，脾胃为后天之本，气血需要心脉的推动。可多收听古琴曲中的《流水》《阳春》《长清》《鹤鸣九皋》《文王操》等。

第二节 阳虚质中医护理方案

一、成因

先天不足，或平素偏嗜寒凉损伤阳气，或久病阳亏，或年老阳衰等。