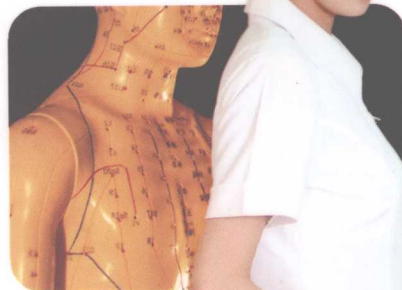
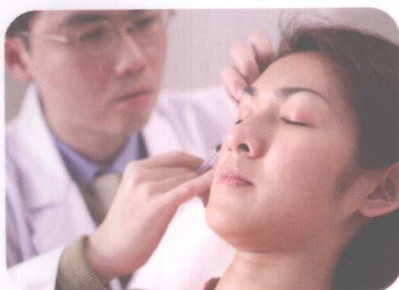
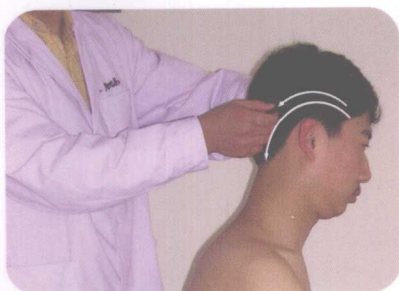


国家职业保健技能社区

GUOJIAZHUYEBAOJIANJINENGSHIYONGQUANSHU GUOJIAZHUYEBAOJIANJINENGSHIYONGQUANS

实用全书

主 编 ■ 张 丽 杨金生 阎平慧 邓 孜 孔垂成
副主编 ■ 赵美丽 买文军 姚 红 陈 冬 魏丽歌



中医古籍出版社
ZHONGYIGUJICHUBANSHE

国家职业保健技能社区

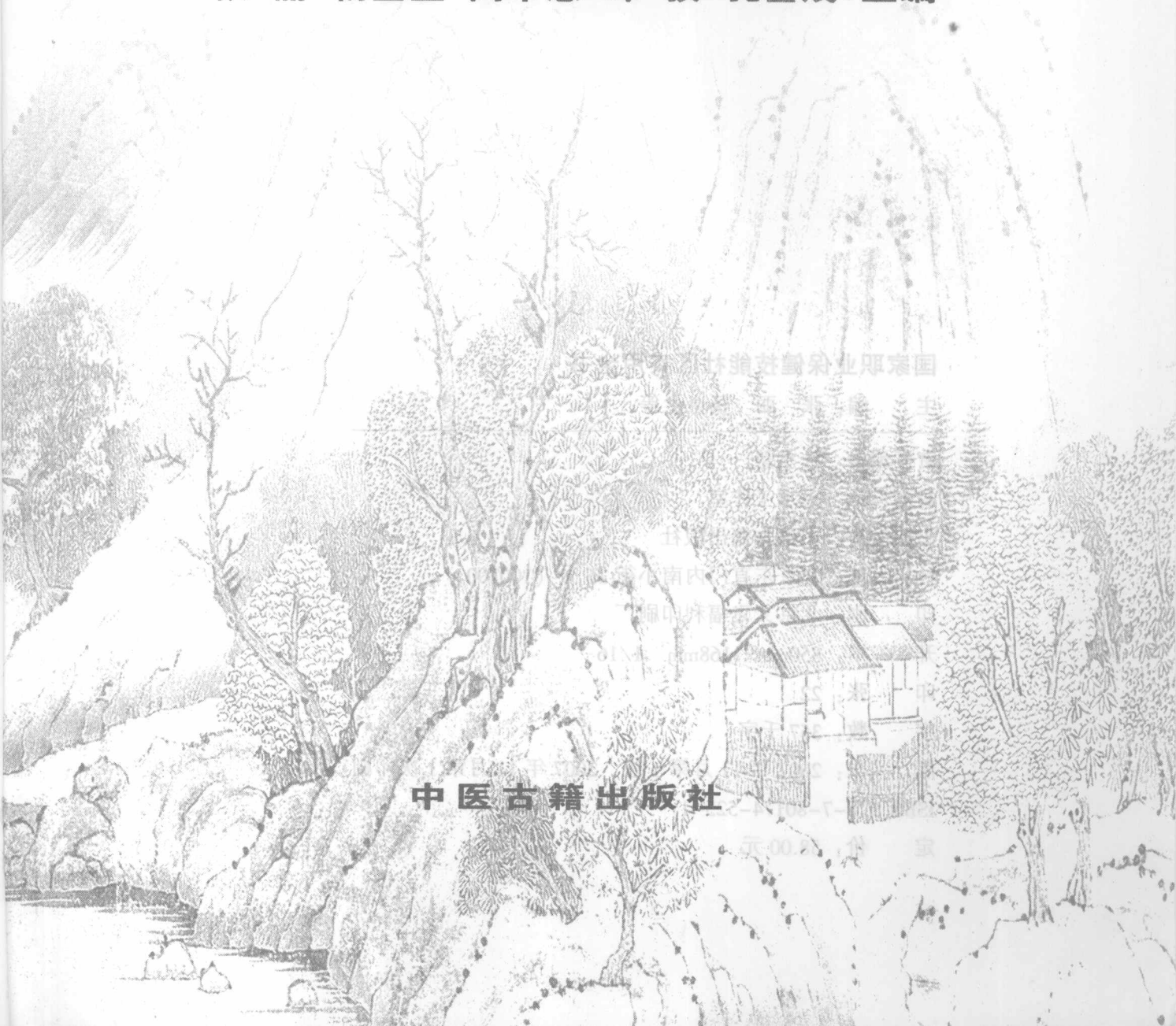
张丽 杨金生 阎平慧 邓孜 孔垂成 主编

国家职业保健技能社区

实用全书

张丽 杨金生 阎平慧 邓孜 孔垂成 主编

中医古籍出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

国家职业保健技能社区实用全书/张丽等编.—北京:
中医古籍出版社, 2007.11

ISBN 978-7-80174-523-1

I. 国… II. 张… III. 保健—普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 068434 号

国家职业保健技能社区实用全书

主 编: 张 丽 杨金生等

责任编辑: 杜杰慧

封面设计: 天水工作室

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京义飞福利印刷厂

开 本: 850mm×1168mm 1/16

印 张: 22

字 数: 357 千字

版 次: 2007 年 11 月第 1 版 2007 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80174-523-1

定 价: 58.00 元

国家职业保健技能社区实用全书

编审人员

主 编

张 丽 杨金生 阎平慧 邓 孜 孔垂成

副主编

赵美丽 买文军 姚 红 陈 冬 魏丽歌

编 者

杨 帆	党慧敏	康亚国	张养生	刘智斌	马宝梅
刘冬玲	咎 强	解艳嫣	赵永祥	曲 勇	刘颜兴
曹建舫	张 颖	王莹莹	焦玉梅	王 敬	于智敏
吴 萍	徐世杰	王燕平	韩学杰	张雪亮	陈映辉
王 兵	徐青燕	武晓冬	訾明杰	王 昕	王 荣
王 冶	闫 芳	孙煜辉	刘风娟	王显峰	吴东生
张素贤	张贵林	张 巍	文 博	明 岚	侯志新
郝 巍	雷正一	张维波	谷世哲	耿引循	曾上劼
时 东	陈文德				

审 核

阎孝诚 李经纬 刘文龙 濮传文

中国劳动社会保障出版社

内 容 提 要

本书是将国家职业技能中与人体相关的保健技能和中医特色治疗方法相结合，集预防治疗、保健康复为一体的社区、乡村、家庭、人人医学全书。

本书分上、中、下三篇，上篇主要介绍健康与保健的基本概念、人体生理解剖学认识和中医脏腑经络穴位知识；中篇主要介绍按摩疗法、足部按摩疗法、保健刮痧疗法、营养与饮食疗法、心理咨询疗法、养老护理方法以及康复理疗和体育锻炼运动等方法的概念范畴、作用原理、基本手法、操作程序、适应范围和禁忌症，使这些与中医疗法相关的劳动技能更加标准化和规范化；下篇主要针对基层、社区常见的动脉硬化、高血压病、冠心病、糖尿病、老年痴呆、中风后遗症、神经衰弱、慢性支气管炎、慢性肾功能不全、肿瘤恢复期等十种病症以及头痛、肩痛、颈痛、腰腿痛、膝关节痛、足跟痛、失眠、食欲不振、疲劳、便秘、腹泻、肥胖、男子性功能减退、痛经、雀斑等十五种亚健康人群证候，从发生的病因病机、临床表现以及综合的保健康复方法等方面，进行了详细的论述和说明，对每一种病症给出了多种治疗方案，容易操作和掌握。

本书内容丰富、图文并茂、通俗易懂，体现了简单方便、价廉效验、操作性强和安全无副作用的优点，实为社区、乡村的医学专家、保健行家、基层服务人员和家庭保健的必备医书。

审 定

文 明 社 文 明 社 文 明 社 文 明 社

前言

随着大众生活水平的提高，人们就愈渴望健康和长寿。为深入贯彻党的十六大精神，认真落实科学发展观和构建和谐社会，我们在 2001、2002 “关于社区卫生服务工作的调研报告”基础上，结合近几年的实际变化，组织医疗卫生相关专业人员，采取实地考察、明查暗访、座谈交流等多种形式，针对如何加强和完善社区卫生服务工作、构筑和谐社区的主题进行了调研。我们在调研时了解到，党中央和各部委对社区的工作相当重视，使社区的功能和责任不断的扩充，特别是卫生部等十部委《关于发展城市社区卫生服务的若干意见》，对推进卫生工作改革，建立新型社区卫生服务模式具有重要意义。社区卫生服务是社区建设的重要组成部分，是在政府领导、社区参与、上级卫生机构指导下，以基层卫生机构为主体，全科医师为骨干，合理使用社区资源和适宜技术，以人的健康为中心、家庭为单位、社区为范围、需求为导向，以妇女、儿童、老年人、慢性病人、残疾人等为重点，以解决社区主要卫生问题、满足基本卫生服务需求为目的，融预防、医疗、保健、康复、健康教育、计划生育技术服务等为一体的有效、经济、方便、综合、连续的基层卫生服务。传统中医药人员积累了丰富的临床经验，为社区卫生服务打下了坚实的基础，根据社区预防、康复、健康教育、全科的特点，中医可开展心理咨询、预防保健、非药物疗法（针灸、按摩、刮痧、拔罐、理疗……）康复、辨证调理、用药指导和食疗养生等，它将以安全、有效、价廉、方便及具民族特色而受到社区居民的欢迎。

社区卫生服务是社区全面建设系统服务的重要组成部分，也是全球卫生服务模式发展的趋势，随着医疗制度改革，城市老龄化，疾病谱以及家庭结构、市场经济等因素的改变，积极开展六位一体功能的初级综合卫生服务工作，是推进社

区卫生服务改革最基层、最广泛、最基本的重要任务。多年来,我国在社区卫生服务方面进行了积极、有益的探索,取得了较大成绩。但是,社区卫生服务目标的公益性性质淡化,加上人力资源不足,素质偏低,制度设计上将社区卫生服务系统混同在医院医疗服务系统中,使其进入竞争性医疗领域,经济效益成为其主要目标。由于社区卫生服务补偿机制不合理,经费不足,只能利用“以药补医”等政策来补偿,同时社区卫生服务也缺乏与医疗和社会保障制度的对接。这些问题导致社区卫生服务不能满足时代的要求和群众的需求,缺乏活力,效率不高。

社区卫生服务的宗旨是让居民就近享有基本的卫生保健。简单来说就是如何预防疾病,如何诊疗和康复疾病,如何让人们更健康长寿。它是新时期医疗大众化的需要,社区医学是随着社会、经济和医学科学的发展而兴起的一门新型医学学科。社区卫生服务工作是体现“预防为主”的基本方针、降低卫生服务费用、方便居民的有效卫生服务形式。社区卫生服务是一个范围宽广、内容极为丰富的领域,涉及临床、预防、保健、康复、传统医学、心理、行为、社会、管理、环境、民俗、宗教等各方面的知识和技能,对于从业人员的要求远远高于过去对基层卫生人员的要求。这一系列的工作是由具备相关医学专业知识,最好是全科医务人员所参与的一个特定组织来承担,这个组织可以是社会工作组织、志愿者组织、教育机构及保健机构等组成的复杂的综合服务组织机构。除提供医疗服务并教给患者及家属关于慢性疾病的保健知识,如监测疾病、合理用药以及在紧急情况下自救和互救的常识,还要对患者及患者家人提供康复方面的咨询、教育,解答有关残疾预防、功能锻炼、心理调适、生活方式、饮食营养、家庭护理、日常保健以及如何正确对待疾病等问题。

针对西医进社区服务成本高、效果不显著等缺点,我们应该用中医药诊疗技术的简便易行、成本相对低廉、服务形式贴近群众等优势,大力发展中医药社区卫生服务,把中医药引进社区,在医疗、预防、保健、康复等方面为群众提供综合服务。中医药是我国的“国粹”,在我国的医疗卫生事业中具有不可忽视的地位和优势,推动中医药参与新型农村合作医疗,积极开展医药保健服务,包括预防保健、药物内服、推拿按摩、手法治疗、针灸、理疗及其他物理因子治疗、康复护理、药物外用(敷、贴、洗、擦)等。具体服务的方法是以病人为中心、以家庭为单位、以社区为范围、以预防康复为导向、以中医特色技能为手段,处理

城市社区和农村常见健康问题。体现出：（1）就近就地提供保健，服务到家到户；（2）治疗简便廉价，医者容易实施，患者负担得起；（3）发挥中医特色优势，患者乐于参与，积极性高。开展社区医疗服务，方便患者尤其是行动不便的高龄老年患者就医，减少了往返医院行动困难和不便，在接受较为正规医疗的同时还可以节省不少医疗费用。社区保健和家庭康复医疗的常见病有：脑卒中恢复期、老年痴呆、神经衰弱、冠心病、高血压病、糖尿病、颈椎病、肩周炎、腰腿疼痛、风湿病及行动不便的老年人、肺心病、慢性气管炎、慢性肾炎、尿毒症以及骨折病人，肿瘤恢复期及肿瘤晚期、颅脑损伤恢复期，胸、腹、四肢外科手术后恢复期以及便秘、腹泻、食欲不振、失眠、疲劳、肥胖等亚健康人群等。消除病因或控制疾病，使临床症状缓解或消失，减轻患者痛苦，从而达到身心功能的恢复，改善生活质量为原则和目标，尽可能恢复生活、学习、劳动和参加社会活动能力，维护健康，延长寿命。

根据卫生部、国家中医药管理局《关于进一步加强农村中医药工作的意见》，明确要求将中医医疗机构优先确定为定点医疗服务机构，参与新农村的医疗服务。通过准入制度的实施，有效地加强了农村中医药服务网络建设，满足了农民获得中医药服务的愿望。制订了新农村医疗药品目录和新农村诊疗范围，也把中医熏洗、针灸、按摩、理疗等中医诊疗项目纳入了报销补偿范围，从政策上最大限度地保证了中医药在新农村工作中的作用。最近卫生部、财政部、国家发改委、人事部、民政部、劳动和社会保障部、国家中医药管理局等7部门出台的一系列关于社区卫生服务的文件中，对进一步推进城市社区中医药服务工作都有明确具体的政策措施。坚持中西医并重，充分发挥中医药的优势与作用；坚持拓宽中医药服务领域，提高中医药服务能力，完善社区中医药服务功能；坚持因地制宜，分类指导，点面结合，稳步发展。到2010年，社区卫生服务机构能够提供中医药服务，中医药服务设施齐备、人员配备合理、服务功能完善、服务水平有较大提高，基本满足社区居民对中医药服务的需求。

本书根据国务院、卫生部、国家中医药管理局关于和谐社会和社区、农村医疗卫生工作的精神，结合我国城市、农村人口老龄化，疾病谱以及知识层次和家庭结构的具体情况，应用劳动和社会保障部批准实施的国家职业标准，如保健按摩师、足部按摩师、保健刮痧师、心理咨询师、营养师、配餐员、养老护理员以

及康复理疗和体育运动指导员等，我们组织全国各地的医学专家、保健行家和基层服务人员，充分发挥中医药特色优势技能的作用，把这些与中医疗法相关的劳动技能，进一步从概念、作用原理、基本手法和操作流程、适应范围和禁忌症等方面进行了标准化和规范化研究，尤其对基层、社区常见的动脉硬化、高血压病、冠心病、糖尿病、老年痴呆、中风后遗症、神经衰弱、慢性支气管炎、慢性肾功能不全、肿瘤恢复期等十种病症以及头痛、肩痛、颈痛、腰腿痛、膝关节痛、足跟痛、失眠、食欲不振、疲劳、便秘、腹泻、肥胖、男子性功能减退、痛经、雀斑等十五种亚健康人群证候，从发生的病因病机、临床表现以及综合的保健康复方法等方面，进行了详细的论述和说明，操作方便，容易掌握。该书是目前将中医特色治疗方法和国家职业技能相结合，集预防治疗、保健康复为一体的社区、乡村、家庭、人人医学全书。作者虽然潜心研究，反复验证，几经编校，但由于学识有限，时间仓促，难免出现错误和不足，恳请广大读者指正。

张丽 杨金生 阎平慧 邓孜 孔垂城

2006年10月于中国中医科学院

目 录

上篇 基础知识

第一章 健康与保健基本概念	3
第一节 人体健康的基本内容	3
一、健康的概念及标准	3
二、影响健康的要素	5
三、维护健康的基本要素	10
第二节 亚健康的基本内容	12
一、亚健康的概念及分类	12
二、亚健康的先兆及特征	13
三、常见疾病的早期表现	15
第三节 传统养生保健知识	21
一、养生保健的原则	21
二、预防疾病的方法	28
第二章 社区医疗卫生保健工作内容	34
第一节 社区的概念和内容	34
一、社区的概念	34
二、社区服务的内容	35
第二节 社区医疗卫生保健工作	36
一、“六位一体”的社区医疗卫生保健服务	37
二、社区开展中医特色适宜技术的优势	40
第三节 社区服务的职业道德及修养	41
一、加强从业人员的执业技能培训	41
二、社区服务人员的职业道德及礼仪知识	43
第三章 正常人体生理解剖学知识	46
第一节 人体运动系统解剖名称、体表标志	46

一、运动系统的组成和功能	46
二、人体各部位名称和解剖学常用方位术语	46
三、解剖学体表标志	47
四、骨骼结构知识	53
五、肌肉结构知识	55
第二节 人体主要血管、神经分布及走向	57
一、循环系统的组成和功能	57
二、血管的形态结构特点	58
三、体表的动脉和静脉	59
四、全身主要动脉的体表标志、摸脉点和止血点	60
五、神经系统结构知识	60
第三节 皮肤解剖生理知识	62
一、皮肤的形态结构	63
二、皮肤的附属器	65
三、皮肤的血管、淋巴管和神经	66
四、皮肤的生理功能	67
五、皮肤的再生和修复	67
第四节 人体消化系统的基本生理解剖	68
一、消化系统的组成和功能	68
二、胃的形态结构和功能	70
三、小肠的形态结构和功能	71
四、大肠的形态结构和功能	72
五、主要营养物质的消化吸收和代谢废物的排泄	74
第四章 中医基础知识	77
第一节 中医脏腑基础知识	77
一、中医学的概念和基本特点	77
二、脏腑的名称与分类	77
三、五脏的生理功能	78
四、六腑的生理功能	86
第二节 经络和腧穴基本知识	89
一、经络腧穴的概念	89
二、经络的组成	90
三、经络的功能	90
四、腧穴的定位	92
五、十二经脉常用穴位	94

六、奇经八脉常用穴位	109
七、常用奇穴	111
第三节 中医的病因与发病	112
一、病因与发病概述	112
二、外感类致病因素	112
三、内伤类致病因素	116
四、其他致病因素	119
五、发病的基本原理	120
第四节 中医的防病保健原则	121
一、未病先防的保健思想	121
二、分清主次缓急的康复原则	122
三、重视整体脏腑气血功能	123
四、因人因时因地制宜	123

中篇 实用技能

第一章 按摩疗法	127
第一节 概 述	127
第二节 作用原理	128
一、通经活络, 调气和血	128
二、平衡阴阳, 调整脏腑功能	128
三、松缓肌肉, 滑利关节	129
第三节 基本手法	129
一、按法	130
二、摩法	130
三、一指禅推法	131
四、拿法	131
五、揉法	132
六、搓法	132
七、滚法	133
八、叩击法	134
九、拨法	134
十、抖法	135
十一、扳法	135
第四节 适宜范围及禁忌症	138
一、适应症	138
二、禁忌症	139

第五节 注意事项	139
第二章 足底按摩疗法	141
第一节 概述	141
一、足底按摩发展史	141
二、足底反射区与人体经络的关系	141
第二节 足部按摩的基本方法	142
一、食指单勾法（点法）	142
二、拇指尖施压法（按法）	143
三、揉法	143
四、推法	144
五、擦法	144
六、叩法	145
七、掐法	145
八、捏法	146
九、摇法	146
十、踩法	147
第三节 足部的穴位及反射区	147
一、足部各穴位的部位、功效、适应症	149
二、足底反射区	157
三、反射区的选取原则	159
第四节 足底按摩的适应症及禁忌症	160
一、适应症	160
二、禁忌症	161
第五节 注意事项	162
第三章 刮痧疗法	163
第一节 概述	163
第二节 刮痧的原理及对人体的作用	164
一、刮痧的原理	164
二、刮痧对人体的作用	164
第三节 刮痧的操作手法	166
一、术前准备工作	166
二、操作方法与要求	167
三、刮痧顺序与方向	168
四、刮痧时限与疗程	169

五、人体各部位刮痧方法	169
六、刮痧时的注意事项	177
第四节 刮痧疗法的适宜范围	178
第四章 营养与饮食疗法	179
第一节 概述	179
第二节 配餐工种定义	180
第三节 配餐员的基本条件	181
一、热爱祖国, 热爱社会主义	181
二、热爱医院, 热爱本职, 努力学习	181
三、关心同志, 关心病员, 文明礼貌, 廉洁奉公	181
四、从事配餐工作的必备条件	182
第四节 配餐员工作职责	182
第五节 配餐员职业道德	183
一、学习职业道德的意义	183
二、社区配餐员岗位职业道德的主要内容	184
三、廉洁奉公	185
第六节 社区配餐员服务规范	185
一、礼貌、礼节的意义	186
二、服务工作中的礼节	186
三、文明服务	187
第五章 心理咨询	188
一、心理学的起源、历史	188
二、心理学与社区心理学的原则	188
三、心理咨询和治疗者的素质与条件	190
四、社区心理咨询和治疗的环境	191
五、社区心理治疗常用方法	191
六、社区心理治疗的对象	200
第六章 社区护理 (养老护理员)	201
第一节 社区护理的概念	201
第二节 社区卫生及社区护理的特点	202
一、社区卫生工作的特点	202
二、社区护理工作的方式	203
三、社区护理的工作范围	203

四、社区护理的特点	204
第三节 社区护士在社区卫生工作中的角色与职能	205
一、社区护士的角色	205
二、社区护士的职责	206
第四节 社区护士的培养	208
一、学校直接培养	208
二、医院护士向社区护士转化	208
第五节 社区老年人护理及临终关怀	209
一、正确认识衰老	209
二、老年人的特征	210
三、健康老人的保护与指导	213
四、老年人常见健康问题和护理	217
五、临终护理	221
第七章 体育锻炼运动疗法	223
一、步行运动	223
二、慢跑运动	224
三、游泳运动	226
四、冬泳	227
五、保健操	228
六、中老年的延年益寿锻炼	230
第八章 理疗及理疗仪器的使用	231
第一节 基本概念	231
第二节 物理疗法作用的性质和原理	232
一、共同性作用和特殊性作用	232
二、直接作用和反射作用	232
第三节 影响物理疗法作用的因素	233
一、刺激强度	233
二、应用方法	233
三、应用部位	233
四、个体因素	234
五、外界环境因素	234
第四节 物理疗法的应用	234
一、预防	234
二、治疗	234

三、康复	235
第五节 理疗仪器的使用和维护原则	236

下篇 常见病症的保健治疗方法

第一章 亚健康症状的防治	239
第一节 头痛	239
一、病因病机	239
二、临床表现	240
三、保健治疗法	240
第二节 肩痛	243
一、病因病机	243
二、临床表现	243
三、保健治疗方法	244
第三节 颈痛	247
一、病因病机	247
二、临床表现	247
三、保健治疗方法	247
第四节 腰腿痛	251
一、病因病机	251
二、临床表现	251
三、调摄与防护	252
第五节 膝关节痛	256
一、病因病机	256
二、临床表现	256
三、保健治疗方法	257
第六节 足跟痛	259
一、病因病机	259
二、临床表现	260
三、社区治疗	260
第七节 失眠	262
一、病因病机	262
二、临床表现	263
三、社区治疗	263
第八节 食欲不振	266
一、病因病机	266
二、临床表现	266

三、保健治疗方法	267
第九节 疲劳	269
一、病因病机	269
二、保健治疗方法	269
第十节 便秘	271
一、病因病机	272
二、临床表现	272
三、保健治疗方法	272
第十一节 腹泻	275
一、病因病机	276
二、临床表现	276
三、保健治疗方法	276
第十二节 肥胖	279
一、病因病机	279
二、临床表现	280
三、保健治疗方法	280
第十三节 男子性功能减退	283
一、病因病机	283
二、临床表现	283
三、保健治疗方法	284
第十四节 痛经	286
一、病因病机	287
二、临床表现	287
三、保健治疗方法	287
第十五节 雀斑	290
一、病因病机	290
二、临床表现	290
三、保健治疗方法	291
第二章 常见疾病的康复方法	293
第一节 动脉硬化	293
一、病因病机	293
二、临床表现	293
三、保健治疗方法	294
第二节 高血压	296
一、病因病机	297