

中医治未病 适宜技术手册

曹柏龙 缪娟 主编



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

项目支持：北京市通州区科技计划项目（KJ2016CX053）

北京中医药“薪火传承 3+3 工程”两室一站分站

建设项目（京中医科字〔2018〕104号）

中医治未病 适宜技术手册

主编 曹柏龙 缪娟

中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

中医治未病适宜技术手册 / 曹柏龙, 缪娟主编. —北京:
中国中医药出版社, 2019.3

ISBN 978-7-5132-5433-5

I. ①中… II. ①曹… ②缪… III. ①中医学-预防医学-手册 IV. ①R211-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 301477 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

山东百润本色印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 787×1092 1/32 印张 5.25 字数 69 千字

2019 年 3 月第 1 版 2019 年 3 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-5433-5

定价 35.00 元

网址 www.cptcm.com

社长热线 010-64405720

购书热线 010-89535836

维权打假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究

内容提要

本书精选了贺氏管针、头针、皮内针、三棱针、梅花针、火针、艾灸、穴位贴敷、温针灸及推拿、拔罐、中药湿敷、中药灌肠、电蜡疗、红光照射治疗等适宜技术，详细介绍了每项中医适宜技术的适应证、禁忌证、操作方法、注意事项。

本书内容编写力求简练、实用，用于指导基层医疗单位年轻医师及西医学习中医人员开展中医治未病适宜技术操作。

《中医治未病适宜技术手册》

编委会

顾 问 贺思圣（北京市鼓楼中医医院）

主 审 苗桂珍（北京中医药大学东直门医院）

主 编 曹柏龙（北京中医药大学东直门医院）

缪 娟（北京中医药大学东直门医院）

编 委（以姓氏笔画为序）

于婉君（北京中医药大学东直门医院）

马 彤（北京中医药大学东直门医院）

马晓东（北京市通州区次渠社区卫生服务中心）

王 娇（北京市通州区次渠社区卫生服务中心）

王 倩（北京市通州区次渠社区卫生服务中心）

王 鹄（北京中医药大学东直门医院）

王立强（北京中医药大学东直门医院）

王晓楠（北京中医药大学东直门医院）

王媛媛（北京中医药大学东直门医院）

石春燕（北京中医药大学东直门医院）

卢 珊（北京中医药大学东直门医院）

白 珍（北京市通州区次渠社区卫生服务中心）

朱学敏（北京中医药大学东直门医院）

刘 依（北京中医药大学东直门医院）

刘化平（北京中医药大学东直门医院）

刘巧巧（北京中医药大学东直门医院）
汤 娜（北京中医药大学东直门医院）
安艳辰（北京市通州区次渠社区卫生服务中心）
杜启明（北京中医药大学东直门医院）
李春桂（北京中医药大学东直门医院）
李晓婷（北京中医药大学东直门医院）
李聪颖（北京中医药大学东直门医院）
杨 杰（北京中医药大学东直门医院）
杨 然（北京市鼓楼中医医院）
杨玉婷（北京中医药大学东直门医院）
杨荔芳（北京中医药大学东直门医院）
宋 迪（北京中医药大学东直门医院）
张明亮（北京市通州区次渠社区卫生服务中心）
陈子泮（山东中医药大学）
金 健（北京中医药大学东直门医院）
金 潼（北京中医药大学东直门医院）
周静鑫（北京中医药大学东直门医院）
班 颖（北京中医药大学东直门医院）
钱玉凤（北京中医药大学东直门医院）
郭新环（北京市通州区次渠社区卫生服务中心）
黄 妍（首都医科大学中医药学院）
曹 灿（北京中医药大学东直门医院）
崔赵丽（北京中医药大学东直门医院）
彭 慧（北京中医药大学东直门医院）
韩 越（北京市通州区次渠社区卫生服务中心）
潘 芳（北京市鼓楼中医医院）

编写说明

天地玄黄，宇宙洪荒。我们的祖先励精图治，发奋图强，才有了中华民族璀璨的文明。中医药作为打开中华文明宝库的钥匙，在中华民族的复兴大业中扮演着重要的角色。随着“一带一路”建设的发展，中医药正在迅速走向世界，而针灸等适宜技术凭借自己的实力，已经成为中医药“一带一路”的主力军！

继承和发展针灸等适宜技术及中医药文化，不仅是中医药人的责任，更是中华民族每一个成员的责任。当前，全国各地中医治未病学科建设如火如荼，许多基层医疗单位成立了中医治未病科室，西医学习中医学员也在汲取中医药的文化与适宜技术，以指导临床慢性病的防治，迫切需要一本中医治未病适宜技术手册，来指导临床实际工作，提升中医治未病科室的内涵建设水平。

为了满足广大基层医务工作者的需求，我们在北京中医药“薪火传承 3+3 工程”两室一站站建设项目和北京市通州区科技计划项目支持下，编写了这本《中医治未病适宜技术手册》，参与编写的各位老师，分别来自北京中医药大学东直门医院东区、北京市通州区次渠社区卫生服务中心等单位，均是长期从事临床工作的医护人员，对



于中医治未病适宜技术无比热爱。通过参考相关资料，结合临床实际，力求用简明扼要的语言文字向读者介绍针灸、推拿、拔罐等适宜技术，

但由于水平有限，而医学又在飞速发展，书中若有不足之处，希望广大读者提出宝贵意见，以便再版时修订提高。

本书适合基层医护工作者及广大中医爱好者阅读，对于西医学习中医的医护人员，本书也非常适合。希望本书有助于中医治未病学科的发展，为中华民族的伟大复兴添砖加瓦！

**《中医治未病适宜技术手册》编委会
2019年1月**



第一章 针刺类	1
第一节 贺氏管针	1
一、概述	1
二、七伎	3
三、五法	5
四、八证	7
五、五配	8
第二节 头 针	10
一、概述	10
二、操作步骤	10
三、适应证	13
四、注意事项与禁忌	13
第三节 腕踝针	14
一、概述	14
二、适应证	14
三、操作方法	18
四、注意事项	20
第四节 皮内针	20
一、概述	20



二、操作方法	21
三、适用范围	21
四、禁忌证	22
五、注意事项	22
第五节 三棱针	23
一、概述	23
二、适应证	24
三、禁忌证	24
四、操作方法	24
五、注意事项	25
第六节 梅花针	26
一、概述	26
二、适应证	28
三、禁忌证	28
四、操作方法	28
五、注意事项	29
第七节 特殊针刺手法	30
一、概述	30
二、手法简介	30
第八节 火针	37
一、概述	37
二、适应证	38
三、操作方法	40
四、注意事项	42



第九节 针刺运动疗法	43
一、概述	43
二、选穴原则	44
三、针刺运动疗法	44
四、应用	45
五、治疗反应	46
第二章 灸类	48
第一节 艾条灸	48
一、概述	48
二、操作步骤	49
三、适应证	50
四、禁忌证	50
五、注意事项	51
第二节 温灸器灸法	52
一、概述	52
二、操作步骤	53
三、适应证	54
四、禁忌证	54
五、注意事项	55
第三节 隔物灸	56
一、概述	56
二、适应证	56
三、禁忌证	56



四、操作步骤	57
五、注意事项	59
第四节 雷火灸	60
一、概述	60
二、适应证与禁忌证	61
三、操作前准备	61
四、操作步骤	62
五、常用手法	63
六、注意事项	65
第五节 温针灸	65
一、概述	65
二、操作方法	66
三、适应证	67
四、禁忌证	68
五、注意事项	68
第三章 拔罐类	69
第一节 普通拔罐	69
一、概述	69
二、适应证	69
三、禁忌证	70
四、操作方法	70
五、注意事项	72



第二节 走罐	72
一、概述	72
二、操作步骤	73
三、适应证	75
四、禁忌证	75
五、注意事项	76
第三节 水（药）煮罐	77
一、概述	77
二、适应证与禁忌证	77
三、操作前准备	77
四、操作步骤	80
五、注意事项	80
第四章 推拿类	82
第一节 消渴病推拿治疗	82
一、概述	82
二、消渴病的辨证论治及选穴	82
三、基本手法	85
第二节 失眠推拿治疗	90
一、概述	90
二、适应证	91
三、禁忌证	91
四、操作手法	92



五、注意事项	93
第三节 便秘推拿治疗	94
一、概述	94
二、适应证	95
三、禁忌证	95
四、操作方法	95
五、注意事项	97
第五章 穴位治疗类	98
第一节 穴位按摩	98
一、概述	98
二、适应证与禁忌证	98
三、穴位按摩的常用手法	99
四、操作前准备	100
五、操作步骤	100
六、注意事项	101
第二节 穴位贴敷疗法	102
一、概述	102
二、适应证与禁忌证	103
三、操作步骤	104
四、常见不良反应及处理	105
第三节 穴位埋线	105
一、概述	105
二、适应证	105



三、不良反应的处理	108
第四节 穴位放血疗法	108
一、概述	108
二、操作方法	109
三、适应证	111
四、禁忌证	111
五、注意事项	112
第五节 耳穴压丸疗法	113
一、概述	113
二、操作方法	113
三、常用耳穴名称、定位与主治证候 ...	114
四、禁忌证	115
五、注意事项	115
六、常见不良反应及处理	116
第六章 中药特殊用法类	118
第一节 膏摩疗法	118
一、概述	118
二、适应证	120
三、禁忌证	120
四、操作方法	121
五、注意事项	123
第二节 中药泡洗疗法	124
一、概述	124



二、适应证与禁忌证	125
三、操作前准备	125
四、操作方法	126
第三节 中药湿敷疗法	127
一、概述	127
二、适应证与禁忌证	128
三、操作前准备	129
四、操作步骤	130
五、注意事项	131
六、常见不良反应及处理	131
第四节 中药灌肠疗法	132
一、概述	132
二、中药灌肠药物配制	133
三、灌肠方法	133
四、中药灌肠常用药物	133
五、中药灌肠疗法在不同疾病中的应用	134
六、注意事项	135
第七章 其他物理治疗类	137
第一节 电蜡疗法	137
一、概述	137
二、适应证与禁忌证	137
三、操作方法	138
四、注意事项	140



第二节 红光照射疗法	141
一、概述	141
二、适应证	141
三、禁忌证	142
四、操作方法	143
五、举例	143
六、注意事项	143
第三节 红外线照射疗法	144
一、概述	144
二、适应证	146
三、禁忌证	147
四、操作方法	147
参考文献	148