社区中医药预防保健适宜技术手册

上海市『治未病』发展研究中心◎编写

治未病

上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

社区中医药预防保健适宜技术手册

上海市“治未病”发展研究中心编写

上海交通大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

社区中医药预防保健适宜技术手册 / 上海市"治未病"发展研究中心编写. —上海：上海交通大学出版社，2014
ISBN 978-7-313-11074-9

Ⅰ. ①社… Ⅱ. ①上… Ⅲ. ①社区—中医学—预防医学—手册 Ⅳ. ①R21-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 070462 号

社区中医药预防保健适宜技术手册

编　　写：上海市"治未病"发展研究中心
出版发行：上海交通大学出版社　　地　　址：上海市番禺路 951 号
邮政编码：200030　　电　　话：021-64071208
出 版 人：韩建民
印　　制：上海交大印务有限公司　　经　　销：全国新华书店
开　　本：787 mm×1092 mm　1/32　　印　　张：4.375
字　　数：61 千字
版　　次：2014 年 7 月第 1 版　　印　　次：2014 年 7 月第 1 次印刷
书　　号：ISBN 978-7-313-11074-9/R
定　　价：20.00 元

版权所有　侵权必究
告读者：如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系
联系电话：021-54742979

编 委 会 名 单

主　　编：赵致平

副 主 编：葛　敏　池　捷

执行主编：贾　杨　江　萍

编　　委：孙行军　赵晓鸣　马恰怡　朱　吉
方　泓　忻　玮　张晓天　何东仪
王海俊　马周理　王　洁　何　方
王薇萍　孙怡春　曹莲瑛　林　晖
田　芸　崔　晓　李　艳　杨晓凌
郭艳明　顾钧青

秘　　书：朱　吉

工作人员：朱立峰　徐　蕾　王　磊

前　言

为了加强中医药在社区预防保健服务中的应用，提高中医预防保健适宜技术应用水平，上海市中医药发展办公室会同有关部门组织专家编写了《中医预防保健适宜技术手册》（以下简称《技术手册》），作为《社区中医预防保健适宜技术手册》印发，用于指导社区卫生服务机构中医专业医师和西医专业家庭医师规范应用中医预防保健适宜技术。

本手册编委均长期从事中医药临床诊疗工作及医疗管理工作，熟悉社区卫生服务中心工作流程及各种中医适宜技术的概念、临床适应证、操作方法及操作注意事项等，并在临床中积极开展和普及中医适宜技术。

本手册共分为两个部分。

第一部分选择了敷贴疗法、推拿调理、灸法调理、针刺调理、督脉灸联合耳穴贴压、拔罐调理、固本通络针刺法、六字诀技术、头部刮痧保健法技术和易筋经十

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

二式技术等10种中医预防保健适宜技术，对各种技术的定义、适应证、禁忌证、适用人群、主要功效等进行了详细介绍，并对各项技术的中医学理论基础、作用机制、技术优势进行了阐述。同时，还针对各项适宜技术的设施、设备要求、消耗品（或药品）来源与要求、操作流程、操作步骤与要点、不良反应及处理方法、疗程及疗效评价指标进行了详细说明。

第二部分介绍了中医体质的定义及人的九种中医体质的成因、特征表现。重点阐述了饮食疗法、指压疗法、拔罐疗法、艾灸调理、穴位敷贴法、运动疗法、摩腹及关节养生操八种不同调养方法的优势与特点，及其在九种不同中医体质人群中的实际应用与注意要点。

本书所选各项技术实施便利，医疗成本低廉，对开展中医预防保健临床服务具有较强的临床指导性和实用性，可用于指导社区卫生服务机构中医专业医师和西医专业家庭医师规范应用中医预防保健适宜技术。

本书适用于社区卫生服务机构、中医专业医师阅读参考。

上海市“治未病”发展研究中心

2014年1月22日

目　　录

第一部分　社区中医预防保健适宜技术 / 1

第 1 讲　穴位敷贴干预哮喘的技术应用 / 3

第 2 讲　推拿调理慢性疲劳综合征的技术应用 / 10

第 3 讲　灸法调理亚健康的技术应用 / 18

第 4 讲　针刺调理高脂血症的技术应用 / 24

第 5 讲　督脉灸联合耳穴贴压治疗失眠的技术应用 / 32

第 6 讲　拔罐调理腰肌劳损的技术应用 / 41

第 7 讲　固本通络针刺法干预骨质疏松症的技术应用 / 47

第 8 讲　六字诀的技术应用 / 57

第 9 讲　头部刮痧保健法技术应用 / 68

第 10 讲　易筋经十二式技术应用 / 74

第二部分　社区中医预防保健适宜技术在九种体质人群中的应用 / 85

第 11 讲　中医体质辨识概述 / 87

第 12 讲　饮食疗法调养体质 / 93

第 13 讲　指压疗法在九种体质人群中的应用 / 99

第 14 讲　拔罐疗法 / 103

第 15 讲　九种体质人群的艾灸调理 / 108

第 16 讲　穴位敷贴法 / 111

第 17 讲　运动疗法与体质调养 / 115

第 18 讲　摩腹疗法 / 123

第 19 讲　关节养生操 / 126

社区中医预防保健适宜技术

第 1 讲

穴位敷贴干预哮喘的技术应用

一、技术名称

穴位敷贴干预哮喘。

二、定义

哮喘是一种常见的反复发作的慢性支气管疾病，临床以呼吸急促，喉间哮鸣，甚则张口抬肩，不能平卧为主症。

敷贴是以中医基本理论为指导，应用中草药制剂，施于皮肤腧穴上，通过药物与经络的双重作用，敷贴药物经皮肤进入并刺激穴位，达到防病治病的目的。敷贴有三伏贴与不限于三伏贴之分。

穴位敷贴干预哮喘是较为典型的一种中医“冬病夏治”技术。

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

三、适应证

穴位敷贴主要适用于哮喘患者，也适用于其他患有慢性反复发作性的气管、支气管疾病患者。

四、技术的禁忌证

1. 不适合于湿热体质者。

2. 不适合于瘢痕体质、支气管扩张、正在感冒发热者及血糖不达标的糖尿病患者。

五、适用人群

哮喘穴位敷贴主要适用于 3 周岁以上虚寒体质的人群，患有冬天容易发作或遇冷易加重的疾病，如哮喘、反复感冒、慢性阻塞性肺疾病（慢阻肺）、过敏性鼻炎、风湿病等。

六、主要功效

穴位贴敷是中医学所特有的一种外治法，具有疏通经络气血，调理脏腑阴阳的功效。

敷贴的药物组成中，白芥子辛温，平喘镇咳；细辛

辛温，散寒化痰；甘遂苦寒，泄水逐饮；延胡索辛温，行气活血，止痛；冰片辛苦微寒，开窍辟秽；生姜辛热，温肺化饮。诸药合用，有镇咳祛痰、解痉平喘之功，且性味多辛温，具发散、走窜之效，可使药力直达肺系。白芥子有祛皮里膜外之痰及降气平喘之功；甘遂是攻逐脏腑经络痰饮的首选用药；配以延胡索、细辛等穴位贴敷，可改善经络-脏腑的生理功能，提高呼吸系统的抗病能力。

七、技术组成

敷贴穴位选择：定喘、风门、肺俞（均取双侧）。肺俞是肺之精气输注之处，可调理肺脏功能，止咳平喘；定喘穴为经外奇穴，主治哮喘；风门穴主一身之表，疏卫宣肺。数穴合用，有调理脏腑之功能。

敷贴药物：白芥子 21 克，细辛 21 克，甘遂 21 克，延胡索 21 克，冰片 5 克，此为 1 例患者 1 次的用量。取新鲜生姜研磨成糊状，取汁备用。将上药研成粉末过 120 目筛，混匀，用生姜汁适量调成糊状。

八、中医学理论基础

“哮证”、“喘证”，多在冬春季节发病，临床上主要

表现为咳嗽、咯痰、喘息伴哮鸣音。“哮”是指呼吸急促，喉间有哮鸣音；“喘”是指呼吸困难，甚则张口抬肩，不能平卧，属肺、脾、肾三脏气虚、痰饮内停之本虚标实证；其病位在肺，涉及脾肾。

哮喘基本病因为痰饮内伏，急性发作期多以风寒痰热邪为患而导致肺部的宣降失调从而发生痰鸣气喘；哮喘慢性反复发作者多属脏腑阴阳气血功能失调。其病因复杂，与遗传、体质、饮食、环境、年龄、劳逸等因素有关，强调内外因相合为患。

九、作用机制

现代医学认为，药物敷贴脊柱胸段两侧的穴位，能刺激人体位于胸段的交感神经节（椎旁节），降低副交感神经的紧张度，兴奋交感神经，使气管黏膜的血管收缩，炎性渗出物减少，解除支气管的痉挛状态，对气体的阻力降低，通气功能得到改善，从而达到止咳平喘的目的。

药物贴敷于穴位后，通过以下几种途径发挥作用：① 药物从基质中释放，穿透角质层屏障，通过表皮和真皮被血管吸收进入体血液循环产生全身作用。② 药物刺激腧穴可以激活皮肤中某些神经末梢酶类而参与机

体免疫调节。③ 一些活血化瘀、芳香开窍药物能提高皮肤细胞的通透性，刺激皮肤腺体开口增大，改善微循环及机体血流动力学而易于使药物穿透吸收。

十、技术优势

利用药物对穴位的刺激作用和中药的药理作用来治疗疾病的无创痛穴位刺激疗法，是采用了两种疗法的双重作用原理。

十一、设施设备要求

具备进行穴位敷贴的舒适宽敞的操作室；床具、桌椅若干；配合敷贴用的电针仪，敷贴电极片等。

十二、消耗品或药品的来源及要求

敷贴药物：白芥子 21 克，细辛 21 克，甘遂 21 克，延胡索 21 克，冰片 5 克。此为一例病例敷贴一次的用量。主要由正规医院或中药房配备。

十三、操作流程

受施者取坐位，充分暴露胸背部，用压舌板挑取

少许药糊，做成直径约 1.5 cm、厚约 0.3 cm 的药饼，准确地将药饼敷贴在所选穴位上，外用橡皮膏固定，之后将电极片贴于敷贴药物之上，接通电针仪，持续 30 分钟。

十四、操作步骤及要点

敷贴时背部取穴要准确，避免在肋骨上取穴，要在肋间隙处取穴，使药物易于吸收。夏季易出汗，敷贴时做好局部加固工作。对于耐受力差、局部反应明显者可提早取下。

敷贴期间禁食肥甘厚腻、生痰助湿的食物以及生冷刺激、海鲜类食物，鼓励受施者多吃水果、蔬菜等易消化之品。敷贴当日勿贪凉，去掉药敷后可以用热水洗澡，不冲凉水澡，保持充足的睡眠与良好的心态。

十五、不良反应及处理

部分受施者敷贴药物取下后，有局部皮肤热、痒或灼痛等不适感，可持续 1 周左右。少数受施者局部出现小水泡，以自行吸收为主，大水泡用无菌针头将其刺破，再涂上紫草油或外用湿润烧伤膏。

十六、疗程要求

一般在每年的三伏天期间进行。要求每次敷贴30分钟，10次为一个疗程。建议连续治疗3年。

十七、效果评价指标

依据《新药（中药）治疗支气管哮喘临床研究指导原则》中疗效标准：

1. 临床治愈　不需用任何平喘药，保持无症状1年及以上者。

2. 显效　偶用平喘药能缓解喘息者。

3. 有效　喘息症状有所减轻，但时常仍需药物治疗者或缓解期延长，发作次数减少，发作时间缩短者。

4. 无效　临床症状、体征无改善。

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com