



詹强 袁北方 主编

社区中医药适宜技术 推广应用手册



杭州出版社

HANGZHOU PUBLISHING HOUSE



社区中医药适宜技术 推广应用手册

詹 强 袁北方 主编



杭州出版社

HANGZHOU PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

社区中医药适宜技术推广应用手册 / 詹强, 袁北方主编. —杭州: 杭州出版社, 2013.5

ISBN 978-7-80758-783-5

I. ①社… II. ①詹… ②袁… III. ①中国医药学—手册
IV. ①R2-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第085307号

社区中医药适宜技术推广应用手册

詹强 袁北方 / 主编

责任编辑 孙旭明 杨凡

封面设计 祁睿一

出版发行 杭州出版社(杭州市西湖文化广场32号)

电话: 0571-87997719 邮编: 310014

激光照排 杭州立飞图文制作有限公司

印刷 杭州余杭人民印刷有限公司

经销 新华书店

开本 710mm × 1000mm 1/16

字数 450千

印张 23

版次 2013年5月第1版

印次 2013年5月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-80758-783-5

定价 58.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换

前 言

一直以来，党和政府高度重视中医药事业发展，把坚持中西医并重作为卫生工作方针的重要内容，持续推动中西医协调发展。尤其是深化医改以来，我市的中医药事业在市委、市政府的领导和重视下，在省中医药管理局的指导和支持下，得到了长足进步和发展，中医药资源总量不断增加，中医药科技创新和人才培养不断取得新成绩，在保障群众健康中的作用日益体现。但与中西医并重要求对照，与群众的中医药需求相比，我市中医药事业发展水平仍有差距，基层中医药工作的短板现象尤为突出，已经成为中医药事业均衡发展、整体提升需要致力解决的关键环节。为切实有效地解决这一矛盾，市卫生局、市发改委、市财政局、市人力资源和社会保障局、食品药品监督管理局共同制定《杭州市基层中医药服务能力提升工程实施意见》，将基层中医药工作的重点放在网络建设、队伍建设和中医药特色优势建设上。通过实施基层中医药服务能力提升工程，让中医药服务的可及性和可得性不断提高，让中医药“简、便、验、廉”的特色和优势得到充分发挥，从而不断满足人民群众日益增长的中医药服务需求。

受杭州市卫生局委托，杭州市针灸推拿学会在詹强会长的带领下，组织市、区两级中医药专家，在对我市基层中医药工作现状进行详实调研和充分论证后，拟定编写大纲，继而完成了《社区中医药适宜技术推广应用手册》的编撰，主要用于对社区卫生服务中心（乡镇卫生院）、卫生服务站（室）的医务工作人员进行中医药适宜技术的培训，试图通过分类分层的系统培训，让基层医务人员熟悉掌握日常工作中常用的针法、灸法、刮痧、拔罐、敷贴、推拿、熏洗等 10 种适宜技术。《手册》充分考虑到基层医务人员中医药知识比较缺乏的实际，从中医药基础理论入手，深入浅出，通俗易懂，非常适合于基层医务人员。

由于编撰时间紧短，加之编者理论和技术水平的局限，《手册》内容难免有不妥之处，如有问题和建议，请及时向我局反馈。

最后，衷心感谢各位编委为《手册》出版付出的辛勤劳动。

杭州市卫生局
二〇一三年五月

目 录

上 篇

第一章 中医基础理论

第一节 精气学说	3
第二节 阴阳学说	5
第三节 五行学说	10
第四节 藏象	20
第五节 精、气、血、津液、神	42
第六节 病因、病机	47

第二章 中医诊断学

第一节 中医诊断的原理与原则	54
第二节 四诊	56
第三节 八纲辨证	90
第四节 其他辨证	95
第五节 诊断	116

第三章 经络总论

第一节 经络学说的概述	119
第二节 十二经脉	121
第三节 奇经八脉	125
第四节 经别、别络、经筋、皮部	126
第五节 根结、标本与气街、四海理论	131
第六节 经络的生理功能及经络学说在临床上的运用	135

第四章 腧 穴

第一节 腧穴的概念和分类	138
第二节 腧穴的主治特点和规律	139
第三节 腧穴的定位	141
第四节 十二经脉常用腧穴	143
第五节 十二经脉特定穴	151
第六节 奇经八脉常用腧穴	153
第七节 常用经外奇穴	158

第五章 体质学

第一节 体质学说概述	170
第二节 体质的形成与分类	176
第三节 体质的生理与病理	179
第四节 体质诊断	183
第五节 体质的应用	188

下 篇

第六章 针刺法

第一节 渊源	203
第二节 作用	205
第三节 操作方法	206
第四节 针刺的临床应用	218

第七章 艾灸疗法

第一节 渊源	222
第二节 作用	224
第三节 操作方法	225
第四节 适应证与禁忌证	229
第五节 应用	230
小 结	232

第八章 推拿疗法

第一节 渊源	234
第二节 作用	236
第三节 操作方法	238
第四节 技术要点	246
第五节 适应证与禁忌证	247
第六节 应用	248
小 结	253

第九章 穴位贴敷

第一节 渊源	255
第二节 作用	257
第三节 操作方法	258
第四节 适应证与禁忌证	260
第五节 应用	261
小 结	264

第十章 拔罐疗法

第一节 渊源	265
第二节 作用	267
第三节 操作方法	269
第四节 适应证与禁忌证	272
第五节 应用	274
小 结	277

第十一章 耳压疗法

第一节 渊源	279
第二节 作用	280
第三节 耳穴分布	282
第四节 操作方法	283
第五节 适应证与禁忌证	284
第六节 应用	285
小 结	288

第十二章 熏洗疗法

第一节	渊源	289
第二节	作用	291
第三节	操作方法	292
第四节	适应证与禁忌证	295
第五节	应用	297
小 结		300

第十三章 刮痧疗法

第一节	渊源	302
第二节	作用	304
第三节	操作方法	307
第四节	适应证与禁忌证	309
第五节	应用	310
小 结		313

第十四章 药膳疗法

第一节	药膳疗法的渊源	314
第二节	药膳材料的选择	316
第三节	制作方法	318
第四节	适应证与禁忌证	320
第五节	应用	322

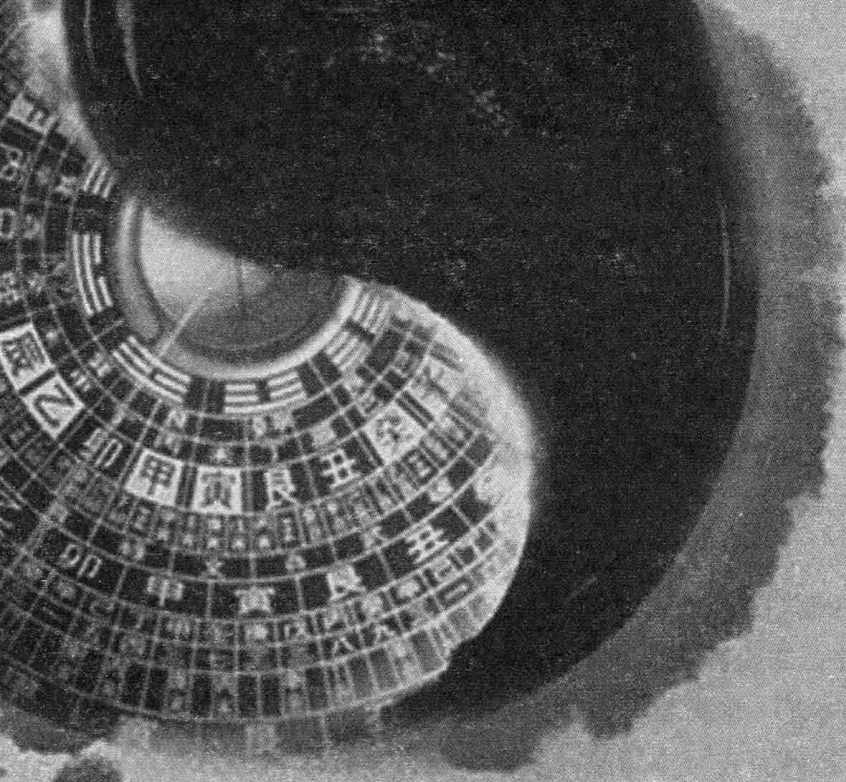
第十五章 八段锦

第一节	八段锦的渊源	327
第二节	八段锦的功用、功法	328
第三节	动作解说	329
第四节	适应证与禁忌证	334

第十六章 实用验方

张硕甫		336
许仲凡		337
毛达文		340

盛循卿	342
何子淮	344
俞尚德	346
王永钧	348
杨少山	350
何少山	352



上 篇

第一章 中医基础理论

精气学说、阴阳学说、五行学说是中国古代的重要哲学思想，它对中医基础理论体系的形成和发展有着深远的影响，也是中医学的基本思维方法。

中医学理论体系是由中医学的基本概念、基本原理以及按照中医学逻辑演绎程序推导出来的科学结论，是以中国古代的唯物论和辩证法思想，即气一元论和阴阳五行学说为哲学基础，以整体观念为指导思想，以脏腑经络的生理和病理为核心，以辨证论治为诊疗特点的独特的医学理论体系。中医学发源于先秦，其理论体系形成于战国到秦汉时期。中医学理论体系是在中国古代哲学思想的影响和指导下，在中华民族传统文化的基础上，通过长期的医疗保健的经验积累和理论总结而形成的。中医学理论体系形成的标志是《黄帝内经》的问世。《黄帝内经》吸收了秦汉以前的天文、历法、气象、数学、生物、地理等多种学科的重要成果，在气一元论、阴阳五行学说指导下，总结了春秋战国以前的医疗成就和治疗经验，确定了中医学的理论原则，系统地阐述了生理、病理、经络、解剖、诊断、治疗、预防等问题，建立了独特的理论体系，成为中医学发展的基础和理论源泉。

本章将重点介绍精气学说、阴阳学说、五行学说的基本观点和方法，并阐述它在中医学中的具体应用。

第一节 精气学说

精气学说，它是研究精气的形成、消亡整个过程的变化规律，用来阐述宇宙间万物的构成和发展变化规律的一种古代哲学思想，特别是先秦两汉时期道家的“元气”学，直接影响着中医学理论基础的发展。

精又称精气，是构成宇宙万物的基本物质，也是形成万物的本源，是构成一切生命的共同物质。

人类的繁衍，是男女生殖之精相结合形成。物种的繁衍，也同样如此。

它们都是有形之物质，是客观存在的物质。

气，在古代哲学中认为是存在于宇宙之中并不断运动、周流不息且无形可见的物质，是一切物种的共同生成来源。中国古代哲学认为，宇宙间万物的形成和生长都依赖气的运动，气是自然之气，决定着天地万物的盛衰变化，是阴阳二气的交感、运动所造成的。有人又将气称为精气，而精神之气，是万物运行不息的根本所在。

一、精气学说的基本内容

精气学说认为，宇宙间的万物皆由精和有生于无的气所组成的，并且精或气的自身运动决定着万物的盛衰。因此认为天地万物及人类皆为精气所生，而且精气可分为阴阳二气，二气的交感聚合离散，决定着生与死。两汉时期，道家学说成为社会统治者主要的政治理论工具，精气学说被中医学所吸纳，并成为主要思想之一。

精气是生成万物的原由，《周易》云“精气为物”，说明了万物皆由精气生成，是一切有生命物体的源泉。古代哲学家认为“积阳为天，积阴为地”，阴阳二气交感相错于天地之间，万物依赖于氤氲之气和合而化生。精气的生存方式有两种，即“有形”与“无形”。所谓的“有形”即精气处于凝集而相对稳定的状态，“无形”即精气处于弥散状态。两者是相对的，而运动是永恒的。道家的太极两仪图，是我们肉眼所能看到的相对静止现象，其实阴阳两极始终处于相互推动转化状态。正是由于阴阳二气相对运行不息才决定了人类与万物的发生、发展及其根本变化的原因。

聚散离合是精气运动的形式。中医将气的运动称为“气机”，升、降、出、入，都是相对立的，但基本上保持着阴阳平衡；如果这种相对平衡被打破，天地就会产生灾难，人就会产生疾病。气的变化，决定着生命进程。气的运动具有普遍性，升降聚散的运行方式使自然界充满兴盛、衰败。气一旦停止运动，一切有生命的物质也就失去生生之机。

二、精气学说在中医理论中的作用

运用精气学说阐述人体内精与气的相互关系，并将其与脏腑学说、经络学说相结合，使中医学基础理论更臻完善。

中医学的精，特指人的精气，是指藏于人体脏腑之中的液态精华物质，是维系人体生命运动的基本物质。它包括来自于父母的“先天之精”，又包含了后天饮食获得的水谷之精即“后天之精”。先天之精需要后天之精的不断补充，“后天之精”依赖于先天之精的温煦、化生，人体的五脏六腑及各个器官

都依赖于精气的滋润、温煦。正是由于气的不断运动,推动和调节人体的新陈代谢,从而维系着人体的整个生命过程。因此气是人体生命活动的动力源泉,也维系着人对周围物质的认知感。中医学认为精气互为根本,两者相互依赖而共同生存于人体。如果精气互离,则生命停止。同时中医学又认为,精和气又可相互转化,气可化精,精可化气,即阴阳的相互转化。

总之,精气学说阐述的是关于自然界一切生命物质的概念。中医学所讲人体内的精气关系,是特指于人体生命的产生和维系生命的物质,人体内精与气的概念是具体的,而自然界的精或气的概念是极为抽象的。精气学说作为一种思维方式,被中医理论所吸纳,并丰富和推动中医基础理论的发展。

第二节 阴阳学说

阴阳,是中国古代哲学的一对范畴。它诞生于商周,成熟于秦与两汉之间,是人们认识自然和解释自然的理性知识,包含着丰富的辩证法思想和理论内容。阴阳学说是中国人早期对自然现象长期观察并加以归纳、抽象的产物,从哲学的观点分析,它具有朴素的唯物辩证法的特征。

阴阳学说应用于中医学领域,并直接影响着中医的形成和发展,决定了历代医家的思维模式,指导着临床医疗实践。正如《灵枢·病传》所说:“明于阴阳,如惑之解,如醉之醒。”明人张介宾也强调:“设能明彻阴阳,则医理虽玄,思过半矣。”充分说明阴阳学说对指导中医诊治的重要意义。

一、阴阳的基本概念和特征

阴阳的概念并不神秘,也不陌生,在生活中常常提到它,如说这间房子向阳,这棵幼苗长在背阴处等等;有些临床化验和医学实验,也常以阴性、阳性来表示结果。物理学讲阴电、阳电;化学讲阴离子、阳离子,如此等等,人们是明白其含义的。不过中医学讲的阴阳,与上述并不完全相同,它的含义更为广泛一些,至少包括如下两层意思:

1. 它是对一些事物矛盾运动的概况,如昼、夜、寒、暑、动、静等等。
2. 它又代表矛盾双方的不同属性,作为一种定性分析的分类方法。凡是动的、在上的、上升的、在外在表的、明亮的、温热的、刚强的、无形的、轻清的、亢进的、兴奋的等等都属于阳;凡是静的、在下的、下降的、在内 在里的、晦暗的、寒凉的、柔弱的、有形的、重浊的、衰退的、抑制的等等都属于阴。

可见阴阳是“一对”辩证法的哲学范畴，但是它与唯物辩证法的矛盾范畴又有本质的区别。矛盾范畴对于对立面的属性，除了指出它们是对立统一的以外，不加任何其他限定，而阴阳范畴却对矛盾双方的性质做了某种限定和概括，这样它的内涵和外延都比矛盾范畴小得多。

应该看到，阴阳范畴还没有超出直观观察的广度和深度，在表现形式上，缺乏概念的确定性。如《素问·阴阳应象大论》说：“清阳为天，浊阴为地”“火为阳，水为阴”“阴静阳躁”“阳化气，阴成形”。这说明古人就是这样朴素地直观地用阴阳来概括矛盾的现象及双方矛盾着的属性。不过有的地方也表现了古人高度抽象的概括能力，似乎给阴阳下了个定义。如《素问·阴阳应象大论》说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”这样看，阴阳又与矛盾差不多了。这里起码有三点符合唯物辩证法：(1) 认为阴阳法则是宇宙的根本规律；(2) 承认阴阳矛盾的普遍性；(3) 认为阴阳对立是一切生杀变化的根本原因，大自然的一切奥秘都在于阴阳矛盾之中。所以说阴阳就是一对古代的辩证法哲学范畴，它是对一切矛盾运动的概括，同时又各自代表着矛盾双方的不同属性。

正因为阴阳是辩证的范畴，所以其属性只能是相对地表确定，不是固定不变的，要看在哪一个范围内分析问题。在阴阳之中，可以再分阴阳，不断地一分为二，以至无穷。如白天为阳、黑夜为阴，而上午为阳中之阳、下午为阳中之阴，前半夜为阴中之阴、后半夜为阴中之阳；心属阳，又可分心阴、心阳；肾属阴，又可分肾阴、肾阳。因此《素问·阴阳离合论》说：“阴阳者，数之可十，推之可百。数之可千，推之可万。万之大，不可胜数，然其要一也。”这就是阴阳的相对性和无限性。

二、阴阳学说的基本内容

1. 阴阳对立

阴阳学说认为一切事物都存在着相互对立的两个方面，阴阳对立就是互相制约，削弱对方之意，也就是讲矛盾的斗争性。例如温热可以驱散寒冷，冰冷可以降低高温，温热属阳，寒凉属阴，这就是阴阳之间互相抑制，削弱对方，也就是互相斗争。中医应用这些朴素的道理于临床治疗，就是以寒治热、以热治寒的原则。再如人的机能兴奋属阳，抑制属阴，二者互相斗争，以致谁也不至于太过，从而维持相对的动态平衡，这就是人体的生理状态。由于某种原因，使矛盾斗争的结果出现一方太过，这就必然导致另一方不足，动态的平衡便遭到了破坏，人体就出现病理状态。如阴盛则阳衰，阳盛则阴衰。正如《素问·阴阳应象大论》说“阴胜则阳病，阳胜则阴病”，《素问·疟论》

则说“阴阳上下交争,虚实更作,阴阳相移”,这里不仅指出了阴阳的对立斗争,而且“更作”“相移”还包含有阴阳经过斗争而相互转化的意思。这些内容就成为中医学解释病理变化的理论基础。

2. 阴阳互根

阴阳互根,即双方互为存在的条件和根据,也就是阴阳互相依存,任何一方都不能脱离对方而单独存在。这是讲矛盾的统一性问题。例如许多矛盾着的概念就是在对比中建立起来的,没有上就无所谓下,没有进也无所谓退,没有寒就无所谓热,没有兴奋也无所谓抑制……阴阳的原理正好说明了物质和能量、结构和机能的对立统一关系,如《素问·阴阳应象大论》说的“阴在内,阳之守也;阳在外,阴之使也”就是这个意思。可以认为阳是物质的运动,阴是运动的物质基础,阴阳的互根,有如物质和运动的对立统一关系。

3. 阴阳消长

阴阳消长,就是说阴阳双方不是处于静止状态,而是处于不断地消长变化之中。所谓消长,既一方太过,导致对方不及,又称此长彼消;若一方不及而导致对方太过,则称此消彼长。这是从运动变化的角度讲矛盾的斗争性问题。阴阳的消长,相当于量变过程,古人可能是首先从四季气候的变化来认识这一点的。如《素问·脉要精微论》说:“是故冬至四十五日,阳气微上,阴气微下;夏至四十五日,阴气微上,阳气微下。”古人对这种地球绕太阳公转的道理虽不一定了解,但却能从直观的角度正确理解这种寒暑消长的自然现象,这就是科学的抽象。现代研究初步表明,肾上腺素、甲状腺素以及肾上腺皮质激素等等都有相当于阳气的作用,所以这些激素的消长变化,也就是阴阳消长的证据。

4. 阴阳转化

阴阳的消长变化,当发展到极点时,便各自向对方转化,也就是阴阳双方可以各向相反的方向转化,阳转化为阴,阴转化为阳。这是从运动变化的角度讲矛盾的统一性问题。阴阳转化就相当于质变过程。消长与转化是事物发展过程中不可分割的两个阶段,正如由量变而引起质变一样。当然转化是有条件的,古人所谓“物极必反”,这个“极”就是向反面转化的条件,不过这只是内部条件,按现代辩证法的理解,转化还必须有外部条件。《素问·阴阳应象大论》说“重阴必阳,重阳必阴”“寒极生热,热极生寒”,这里的“重”和“极”,是阴阳转化的临界线或称关节点,而对转化的外部条件,古人的认识是不够明确的。

阴阳转化的实例相当多,如昼夜寒暑的转化、物质与功能的转化、机能