



国家卫生健康委员会基层卫生培训“十三五”规划教材


中国医师协会全科医师分会推荐用书
供社区基层卫生人员使用

社区中医适宜技术

主 编 王麟鹏 黄 毅 刘明军
副主编 丁小燕 於 堃 罗庆东



人民卫生出版社

 国家卫生健康委员会基层卫生培训“十三五”规划教材
中国医师协会全科医师分会推荐用书

供社区基层卫生人员使用

社区中医适宜技术

主 编 王麟鹏 黄 毅 刘明军

副主编 丁小燕 於 堃 罗庆东

编 委 (以姓氏笔画为序)

丁小燕 (中国社区卫生协会)

于 川 (北京中医医院平谷医院)

于 爽 (首都医科大学附属复兴医院月坛社区卫生服务中心)

王麟鹏 (首都医科大学附属北京中医医院)

艾 民 (长春大学特殊教育学院)

刘玉生 (吉林省中医药科学院第一临床医院)

刘明军 (长春中医药大学针灸推拿学院)

孙敬青 (首都医科大学附属北京中医医院)

肖燕兰 (北京市第一中西医结合医院)

陈邵涛 (长春中医药大学针灸推拿学院)

罗庆东 (齐齐哈尔医学院成人继续教育学院)

於 堃 (首都医科大学附属复兴医院月坛社区卫生服务中心)

姜雪岩 (黑龙江中医药大学医务处)

诸剑芳 (浙江医院)

黄 毅 (《北京中医药》杂志编辑部)

秘 书 孙敬青 (首都医科大学附属北京中医医院)

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

社区中医适宜技术/王麟鹏,黄毅,刘明军主编.—北京:人民卫生出版社,2018

基层卫生培训“十三五”规划教材

ISBN 978-7-117-26825-7

I. ①社… II. ①王… ②黄… ③刘… III. ①中医治疗法-技术培训-教材 IV. ①R242

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第116678号

人卫智网	www.ipmph.com	医学教育、学术、考试、健康, 购书智慧智能综合服务平台
人卫官网	www.pmph.com	人卫官方资讯发布平台

版权所有,侵权必究!

社区中医适宜技术

主 编:王麟鹏 黄毅 刘明军

出版发行:人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址:北京市朝阳区潘家园南里19号

邮 编:100021

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线:010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷:北京人卫印刷厂

经 销:新华书店

开 本:787×1092 1/16 印张:18

字 数:449千字

版 次:2018年6月第1版 2018年6月第1版第1次印刷

标准书号:ISBN 978-7-117-26825-7

定 价:39.00元

打击盗版举报电话:010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

为进一步贯彻执行习近平总书记在 2016 年召开的全国卫生与健康大会上强调的“以基层为重点”的新时期卫生工作方针、在十九大报告中提出的“健康中国战略”和“乡村振兴战略”,落实国务院发布的《“健康中国 2030”规划纲要》《中共中央国务院关于深化医药卫生体制改革的意见》《全国医疗卫生服务体系规划纲要(2015—2020 年)》(国办发〔2015〕14 号)中“到 2020 年,每千常住人口基层卫生人员数达到 3.5 人以上”和《“十三五”深化医药卫生体制改革规划》(国发〔2016〕78 号)中“提升基层医疗卫生服务能力”的重要任务,深入贯彻 2018 年 1 月 24 日国务院办公厅《关于改革完善全科医生培养与使用激励机制的意见》(国办发〔2018〕3 号)和“2018 年全国基层卫生工作会议”精神,在国家卫生健康委员会基层卫生司的领导和支持下,人民卫生出版社组织编写并出版了“国家卫生健康委员会基层卫生培训‘十三五’规划教材”。

本套教材共 14 本,由国内基层卫生领域一线专家编写而成,在编写过程中,紧紧围绕培养目标,牢牢抓住基层卫生工作重点;注重教材编写的“三基”“五性”“三特定”原则,注重整套教材的整体优化与互补。

同时,人民卫生出版社专门开发了供基层人员继续教育和自我提升使用的“基层卫生人员能力提升服务平台”,也作为本套教材的附加增值服务(<http://jcedu.ipmph.com>)提供给广大读者,基层卫生人员注册后,通过身份验证即可免费使用相关资源。

本套教材的目标是培养职业素养良好、专业技能扎实、协调沟通能力较强的基层卫生服务人才,以更好地为居民提供优质、广泛的医疗保健服务,真正落实“预防为主”的理念,实现对居民全生命周期的照护。本套教材可供基层医疗卫生机构在岗人员培训、全科医生转岗培训和特岗计划、全科医生师资培训、农村订单定向医学生培养等使用。

国家卫生健康委员会基层卫生培训“十三五”规划教材 评审委员会

顾 问 梁万年 秦怀金 李 滔 郝 阳

主任委员 祝增珠 杜雪平 于晓松

副主任委员

刘利群 国家卫生健康委员会基层卫生司

施 榕 上海中医药大学公共健康学院

贾建国 首都医科大学宣武医院

委 员 (以姓氏笔画为序)

马 辛 首都医科大学附属北京安定医院

王 铁 首都医科大学附属北京朝阳医院

王 晨 首都医科大学附属北京天坛医院

王永利 首都医科大学附属复兴医院月坛社区卫生服务中心

王永晨 哈尔滨医科大学附属第二医院

王育琴 首都医科大学宣武医院

王麟鹏 首都医科大学附属北京中医医院

方力争 浙江大学医学院附属邵逸夫医院

刘英华 中国人民解放军总医院

江孙芳 复旦大学附属中山医院

孙建琴 复旦大学附属华东医院

寿 涓 复旦大学附属中山医院

李小鹰 中国人民解放军总医院

李东霞 首都医科大学附属复兴医院

吴 浩 北京市丰台区方庄社区卫生服务中心

吴 毅 复旦大学附属华山医院

何 仲 北京协和医学院人文和社会科学学院

- 何悦明 首都医科大学附属复兴医院
迟春花 北京大学第一医院
陈陶建 上海市社区卫生协会
赵光斌 四川省人民医院
郭 媛 山东大学齐鲁医院
席 彪 河北医科大学
黄 毅 北京针灸学会
曾学军 北京协和医院
路孝琴 首都医科大学全科医学与继续教育学院

秘 书 长

- 郭爱民 首都医科大学全科医学与继续教育学院

秘 书

- 葛彩英 北京市丰台区方庄社区卫生服务中心
严春泽 首都医科大学附属复兴医院月坛社区卫生服务中心

国家卫生健康委员会基层卫生培训“十三五”规划教材

教材目录

序号	书名	主编			副主编			
1	社区预防	于晓松	路孝琴		董建琴	杜娟	江萍	王丰
2	社区精神卫生	马辛			闫芳	李健	西英俊	
3	社区常见健康问题处理	祝增珠	江孙芳	陈陶建	任菁菁	孙艳格	史玲	
4	社区重症识别与紧急处理	贾建国	郭媛	王永晨	王仲	占伊扬	王志香	
5	社区中医适宜技术	王麟鹏	黄毅	刘明军	丁小燕	於堃	罗庆东	
6	社区康复适宜技术	吴毅	谢欲晓		胡海鹰	贾杰		
7	社区养老服务指导	李小鹰	何仲		陈铮	许家仁	惠海鹏	韩文苓
					杨华			
8	社区营养与健康	刘英华	孙建琴		李增宁	廖晓阳		
9	社区卫生信息化应用与管理	方力争	王晨	吴浩	扈峻峰	郭实		
10	常见慢性疾病社区临床路径	梁万年	杜雪平	曾学军	杜兆辉	武琳	王杰萍	
11	实用社区护理	杜雪平	王永利		丁兰	孙伟	岳鹏	
12	基层合理用药与管理	王育琴	迟春花	赵光斌	陈琦	陈孝	夏文斌	
13	基层实践基地教学管理	郭爱民	施榕	李东霞	丁静	易春涛	严春泽	
14	基层影像检验诊断技术及结果判断	王铁	何悦明	寿涓	何文	赵燕田	汪志良	

国务院《中医药发展战略规划纲要(2016—2030年)》中指出:“中医药作为我国独特的卫生资源、潜力巨大的经济资源、具有原创优势的科技资源、优秀的文化资源和重要的生态资源,在经济社会发展中发挥着重要作用”。中医适宜技术是中医药的重要组成部分,主要包括针灸类、推拿类等中医外治法和中药炮制及中药饮片、中成药合理使用等中医药技术。其具有安全有效、简便易学、可操作性强、成本低廉等优势,可广泛应用于内科、外科、妇科、儿科、骨伤科、皮肤科、耳鼻咽喉科等专科及预防保健和中医健康管理。对发挥中医药在深化医药卫生体制改革中的作用,保证社区居民享有安全、有效、方便的中医药服务,提升社区中医药服务能力和水平,实现国务院提出的“2020年,实现人人基本享有中医药服务”目标具有积极作用。

本教材以基层社区的中医药医疗、健康管理中所涉及的相关内容为重点,坚持面向社区、重在实用、便于培训与自学的原则,力求体现中医药的思想性、科学性、启发性和实用性。为便于社区医务人员的系统学习,本教材分设中医基础理论、针灸、推拿及中医药健康管理等四篇。分别论述中医基础与中医诊断;经络腧穴、常用腧穴及16种适宜社区推广应用的针灸适宜技术;成人及儿童常用推拿手法;中医健康管理的概念、常用中医养生方法,老年人、孕产妇、0~36个月龄小儿和高血压、糖尿病等社区常见慢病的中医健康管理方法等。针灸和推拿分别采用“以病带法”和“以法带病”来介绍社区适宜病证及各种病证的治疗方法。

本教材的编写,参考了国家中医药管理局组织编写的《基层中医适宜技术手册》和近年来各地出版的《中医基础学》《针灸学》《推拿学》等教材。在此谨向各类教材的编者表示衷心的感谢。

社区中医适宜技术的规范化培训与推广是一项长期而艰巨的工作,需经教学及临床应用实践,不断改进和提高。本编写团队首次承担面向社区的规范化培训教材的编写任务,虽经不懈努力、多次易稿,但限于水平,疏漏与不当之处在所难免,恳请中医同仁和读者批评指正,以便再版修订。

王麟鹏 黄毅 刘明军

第一篇 中医基础篇

第一章 中医基础理论	2
第一节 中医学的基本特点	2
一、整体观念	2
二、辨证论治	2
第二节 阴阳五行学说	3
一、阴阳学说	3
二、五行学说	5
第三节 精气血津液神	6
一、精	6
二、气	7
三、血	7
四、津液	7
五、神	7
第四节 藏象	8
一、五脏	8
二、六腑	10
三、奇恒之腑	11
四、脏腑之间的关系	11
第五节 经络	12
一、经络的定义	12
二、经络系统的组成	13
三、十二经脉	13
四、奇经八脉	16
五、经络学说的应用	17
第六节 体质学说	17
一、体质的基本概念	17
二、体质的主要分类	17
三、体质学说的应用	17
第七节 病因病机	18

一、病因	18
二、病机	20
第八节 防治原则	22
一、预防	22
二、治则	23
第二章 中医诊断学	25
第一节 四诊理论	25
一、望诊	25
二、闻诊	30
三、问诊	31
四、切诊	33
第二节 辨证	35
一、八纲辨证	35
二、病性辨证	36
三、脏腑辨证	38
四、其他辨证	42

第二篇 针 灸 篇

第一章 针灸学基础	46
第一节 经络概述	46
一、经络系统的组成和作用	46
二、经络的功能和经络学说的临床应用	51
第二节 腧穴概述	52
一、腧穴的分类和命名	52
二、腧穴的主治特点和规律	53
三、特定穴	53
四、腧穴的定位方法	57
第三节 临床常用腧穴及定位	60
一、头、面、颈项部腧穴	60
二、胸腹部腧穴	67
三、背腰部腧穴	73
四、上部腧穴	80
五、下部腧穴	90
第二章 社区常用针灸适宜技术	103
第一节 毫针技术	103
一、常用器具及基本操作技术	103
二、常见疾病的毫针疗法	108

第二节 电针技术	111
一、常用电针仪器及基本操作技术	111
二、常见疾病的电针疗法	114
第三节 耳针技术	115
一、耳穴的基础知识	115
二、常用针具及基本操作技术	118
三、常见疾病的耳压疗法	120
第四节 头针技术	121
一、头针的基础知识	121
二、常用针具及基本操作技术	123
三、常见疾病的头针疗法	124
第五节 腹针技术	125
一、腹针的基础知识	125
二、常用针具及基本操作技术	128
三、常见疾病的腹针疗法	129
第六节 三棱针技术	130
一、常用器具及基本操作技术	130
二、常见疾病的三棱针疗法	132
第七节 皮肤针技术	133
一、常用针具及基本操作技术	133
二、常见疾病的皮肤针疗法	134
第八节 腕踝针技术	135
一、腕踝针的基础知识	135
二、常用针具及基本操作技术	137
三、常见疾病的腕踝针疗法	139
第九节 皮内针技术	140
一、常用器具及基本操作技术	140
二、常见疾病的皮内针疗法	141
第十节 埋线技术	141
一、常用器具及基本操作技术	142
二、常见疾病的穴位埋线疗法	143
第十一节 艾灸技术	144
一、常用器具及基本操作技术	144
二、常见疾病的艾灸疗法	150
第十二节 拔罐技术	151
一、常用器具及基本操作技术	151
二、常见疾病的拔罐疗法	154
第十三节 穴位注射技术	155

一、常用器具及基本操作技术	155
二、常见疾病的穴位注射疗法	156
第十四节 穴位贴敷技术	157
一、贴敷疗法的常用药物及基本操作技术	158
二、常见疾病的穴位贴敷疗法	160
第十五节 刮痧技术	161
一、常用器具及基本操作技术	161
二、常见疾病的刮痧疗法	163
第十六节 熏洗技术	165
一、常用器具及基本操作技术	165
二、常见疾病的熏洗疗法	167

第三篇 推 拿 篇

第一章 推拿学基础	170
第一节 推拿的定义	170
第二节 推拿的特点	170
一、手法操作与功法训练	170
二、中医学与现代科学	170
三、适用范围与注意事项	171
第三节 推拿的治疗原则与治法	171
一、推拿的治疗原则	171
二、推拿的治法方法	172
第四节 推拿的适应证和禁忌证	173
一、推拿适应证	173
二、推拿禁忌证	173
第五节 推拿常用介质与热敷	174
一、介质	174
二、热敷	175
第二章 社区常用推拿手法技术	178
第一节 成人推拿常用手法	178
一、滚法	178
二、揉法	179
三、拿法	180
四、拨法	181
五、点法	181
六、按法	183
七、推法	184

八、摩法	185
九、擦法	186
十、搓法	187
十一、抹法	188
十二、拍法	188
十三、摇法	189
十四、扳法	190
十五、拔伸法	191
第二节 儿科推拿常用手法	193
一、推法	193
二、揉法	194
三、按法	195
四、摩法	195
五、掐法	196
六、捏法	196
七、运法	197
八、捻法	197
九、捣法	198
十、拿法	198
十一、黄蜂入洞	198
十二、水底捞月	199
十三、打马过天河	199
十四、运土入水	199
十五、运水入土	200
十六、按弦搓摩	200
第三节 儿科常用特定穴	200
一、百会	200
二、高骨(耳后高骨)	200
三、天门(攒竹)	201
四、坎宫	201
五、太阳	201
六、迎香	202
七、桥弓	202
八、脾经	202
九、胃经	203
十、肝经	203
十一、心经	203
十二、肺经	203

十三、肾经	204
十四、四横纹	204
十五、大肠	204
十六、掌小横纹	204
十七、板门	205
十八、内劳宫	205
十九、内八卦	205
二十、小天心	206
二十一、三关	206
二十二、天河水	207
二十三、六腑	207
二十四、五指节	208
二十五、二扇门	208
二十六、二人上马(二马、上马)	208
二十七、膊阳池	208
二十八、膻中	209
二十九、中腕	209
三十、腹	209
三十一、天枢	210
三十二、大椎	210
三十三、肺俞	210
三十四、脾俞	211
三十五、七节骨	211
三十六、龟尾	211
三十七、脊柱(脊)	211
三十八、足三里	212
三十九、三阴交	212
四十、涌泉	212
第三章 社区常见疾病推拿治疗	213
第一节 伤科常见病证推拿治疗	213
一、颈椎病	213
二、落枕	214
三、腰椎间盘突出症	215
四、急性腰扭伤	216
五、腰肌劳损	216
六、肩关节周围炎	217
七、肱骨外上髁炎	218
八、腕关节扭伤	219

九、膝关节侧副韧带损伤	220
十、踝关节扭伤	220
第二节 内科常见病证推拿治疗	221
一、头痛	221
二、失眠	222
三、胃脘痛	223
四、便秘	224
五、肥胖症	224
六、中风后遗症	225
第三节 儿科常见病证推拿治疗	226
一、发热	226
二、咳嗽	227
三、便秘	228
四、腹泻	228
五、厌食	229
六、肌性斜颈	230

第四篇 中医药健康管理篇

第一章 健康管理概念和常用方法	234
第一节 健康管理概念	234
一、健康管理基本概念	234
二、中国传统健康管理的思想	234
第二节 常用的中医药健康管理方法	235
一、心理调摄	235
二、起居养生	237
三、运动养生	238
四、药物养生	240
五、饮食养生	242
六、经络腧穴养生	245
第二章 中医药健康管理	246
第一节 老年人中医药健康管理	246
一、老年人中医药健康管理要求	246
二、老年人体质养生	250
第二节 0~36个月儿童中医药健康管理	255
一、0~36个月儿童中医药健康管理要求	255
二、儿童中医保健方法和技术	256
第三节 孕产妇中医药健康管理	257

一、孕产妇中医健康管理内容	257
二、孕妇中医保健	258
三、产妇日常中医保健知识	259
四、产妇日常中医保健适宜技术和方法	260
第四节 常见慢性病中医药健康管理	261
一、高血压患者中医药健康管理	261
二、糖尿病患者中医药健康管理	265
参考文献	269
索引	270

第一篇



中医基础篇