



扫内文二维码
看操作视频



常用

中医药适宜技术

操作手册

主编 王庆波

中原出版传媒集团
中原传媒股份公司

河南科学技术出版社

常用

中医药适宜技术

操作手册



主编 王庆波

河南科学技术出版社
· 郑州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

常用中医药适宜技术操作手册 / 王庆波主编. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2023.11

ISBN 978-7-5725-1332-9

I . ①常… II . ①王… III . ①中国医药学—手册 IV . ①R2-62

中国国家版本馆 CIP 数据核字 (2023) 第 195621 号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市郑东新区祥盛街 27 号 邮编: 450016

电话: (0371) 65788613 65788625

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 邓 为 武丹丹

责任编辑: 武丹丹

责任校对: 李晓颖

装帧设计: 李小健

责任印制: 徐海东

印 刷: 郑州市毛庄印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 720mm × 1 020mm 1/16 印张: 6.5 字数: 109 千字

版 次: 2023 年 11 月第 1 版 2023 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 32.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系并调换。

编委会

主 编 王庆波

副主编 张 琼 陈奕臻 郭昭昭

编 委 (按姓氏笔画排序)

朱在波 刘 华 李 振 李 媛 李海涛

李道通 李瑞国 张小红 张艺腾 张向阳

张璐鹏 韩 宇 焦乃军

前言

中医药适宜技术简便验廉、安全有效，深受广大群众欢迎。为进一步提升基层中医药服务能力，让中医药适宜技术走进千家万户，惠及亿万百姓，助推健康中国建设，充分发挥中医药在新时代维护群众健康的作用和价值，我们组织专家，遴选了切实有效、简单容易操作、安全可靠的若干项中医药适宜技术，并对首批35种常见病、多发病择优推荐了较为实用、方便操作的中医药治疗方法，编写了这部简本教材，并配以视频，作为基层医生和针灸、推拿、康复及其他中医特色疗法爱好者的学习参考。

需要说明的是：

1. 因本次收录适宜技术的原则是实用性和易操作性，所以以针灸、耳压、推拿、按摩、拔罐、贴敷等常规技术治疗的操作方法和方药（内服、外用）治疗为主，这些疗法具有操作简单、取材方便、费用低廉、安全有效的优点，对于应用较局限、操作比较复杂的技术目前尚未录入。

2. 选择了35种疾病，多是基层常见、多发疾病，也参照了国家中医药管理局的适宜技术推荐病种。临证可根据病情需要，选用一种，也可以两种疗法以上联合使用。

3. 特别提醒的是，这些适宜技术，在某些疾病可以作为主要治疗，但其中有些疗法仅为对症治疗，必要时还需要明确诊断，在缓解症状的同时配合其他疗法。

4. 本次收录的适宜技术不可能适用所有疾病和概括各科中医药适宜技术，今后将根据农村和城市社区的临床需要，继续遴选，以臻完善。各地可根据实际，对收录的项目进行增减，组织推广。

5. 囿于编者水平和认识局限，书中难免有错误、纰漏及争议之处，恳请同行批评指正。

编者

2023年10月

第一章 常用中医适宜技术	001
第一节 经络腧穴概论	002
一、经络、腧穴的概念	002
二、经络、腧穴、脏腑之间的 关系	002
三、经络系统概述	004
第二节 腧穴定位方法	006
一、体表标志法	006
二、骨度分寸法	006
三、手指比量法	008
四、简便取穴法	009
第三节 临证常用腧穴	009
第四节 针刺操作方法	016
一、持针法	016
二、进针法	016
三、针刺的角度与深度	017
四、行针手法	017
五、针刺得气	018
六、常用针刺单式补泻手法	019
七、留针与出针	020
八、针刺异常情况的处理及 预防	021
九、针刺注意事项	023
第五节 灸法	023
一、艾炷灸	023
二、艾条灸	024
三、温针灸	025
第六节 三棱针刺血疗法	025
第七节 耳压疗法	025
第八节 拔罐疗法	026
第九节 刮痧疗法	027
第十节 穴位贴敷疗法	028
第十一节 常用推拿手法	030
一、一指禅推法	030
二、滚法	030
三、揉法	031
四、摩法	032
五、擦法	032
六、推法	033
七、搓法	033
八、抹法	033
九、抖法	034
十、振法	034

十一、点法	034	二十一、啄法	038
十二、按法	035	二十二、背法	039
十三、捏法	035	二十三、摇法	039
十四、拿法	036	二十四、扳法	041
十五、捻法	036	二十五、拔伸法	043
十六、踩跷法	036	二十六、复合类手法	043
十七、拍法	037	第十二节 小儿常用推拿方法··	044
十八、击法	037	一、小儿推拿常用手法	044
十九、弹法	038	二、小儿推拿常用穴位	051
二十、叩法	038		

第二章 常见疾病中医药适宜技术治疗精选

一、感冒发热	056	十六、腱鞘囊肿	061
二、感冒头痛	056	十七、中风（脑血管病）	
三、荨麻疹	057	后遗症	062
四、头痛	057	十八、膝关节骨关节炎	062
五、面瘫	057	十九、呃逆	062
六、麦粒肿	058	二十、胃痛	062
七、急性结膜炎	058	二十一、腹痛	063
八、急性扁桃体炎	058	二十二、腹泻	064
九、口疮	059	二十三、泌尿系结石	064
十、牙痛	059	二十四、急性腰扭伤	064
十一、流行性腮腺炎	059	二十五、腰腿痛（包括腰椎间	
十二、落枕	060	盘突出引起的坐骨神	
十三、颈椎病	060	经痛）	065
十四、肩周炎	061	二十六、跟痛症	065
十五、肱骨外上髁炎（网球		二十七、手足癣	065
肘）	061	二十八、痛经	066

二十九、阴痒症	066	三十三、小儿厌食	068
三十、小儿感冒发热	066	三十四、小儿泄泻	068
三十一、小儿咳嗽	067	三十五、小儿遗尿	069
三十二、小儿食积	067		
附 录			071
第一节 针灸歌诀	072	三、妇科、男科病症	083
一、玉龙歌	072	四、儿科病症	086
二、百症赋	074	五、皮肤科病症	087
第二节 民间单验方拾遗	076	六、五官科病症	089
一、内科病症	076	七、美容养颜方	091
二、外科病症	080		
参考文献			093



第一章

常用中医适宜技术

第一节 经络腧穴概论

一、经络、腧穴的概念

经络是经脉和络脉的总称。“经”有路径的含义，经脉贯通上下，沟通内外，是经络系统的主干；“络”有网络的含义，络脉是经脉别出的分支，较经脉细小，纵横交错，遍布全身。经络是人体运行气血，联系周身，调节机体的通道。经脉深入体内，和脏腑相联系；络脉则分布较浅，多在体表部位。故《灵枢·脉度》说：“经脉为里，支而横者为络。”两者相互交叉，紧密相连，将人体各部构成一个有机的整体。如果形象一点比喻，经络相当于人体的信息传送系统和交通运输系统，关系到人体生理功能能否正常保持，以及在疾病状态下，调节激发人体的自我修复（康复）功能，促进人体逐步恢复正常。

腧穴，“腧”通“输”，有转输之意；“穴”即空隙、结聚之意。腧穴是人体脏腑经络之气输注结聚于体表的部位，也是针灸的施术部位。腧穴的别名很多，如“砭灸处”“节”“会”“骨空”“气穴”“气府”“孔穴”“穴道”“穴位”等。古时“腧”“输”“俞”是通假字，三者意通，而现在应用时则各有所指。所谓“腧穴”是全身所有穴位的总称；“输穴”是指“五输穴”中井、荥、输、经、合五个穴中的第三个穴位的专称；“俞穴”则是指脏腑背俞穴，即五脏俞和六腑俞，如心俞、肺俞、肝俞、胃俞等，皆为足太阳膀胱经穴。

二、经络、腧穴、脏腑之间的关系

（一）生理方面

十四经脉各有所归属的腧穴，而经穴位于体表，均分布在经脉的循行线上。十二经脉各有所隶属的脏腑，每一脏腑均有相联系的经络。

经络是联系脏腑和体表腧穴之间的通路。正如《灵枢·海论》所说：“夫十二经脉者，内属于腑脏，外络于肢节。”《灵枢·脉度》曰：“其流溢之气，内溉脏腑，外濡腠理。”

（二）病理方面

经络是病邪传注于脏腑和体表（腧穴）之间的途径。病邪的传变方式可由表及里，由浅及深，也可由里达表，由深而浅。

首先，经络是病邪传变的通路。在正虚邪盛的情况下，外邪侵袭体表部位（包括口鼻、皮部、腧穴），可以通过经络而传入内脏，由于内脏之间有经脉沟通，病邪还可以从一个脏传到另一个脏，即所谓病邪传变。其传变途径为“皮部—浮络—孙络—络脉—经脉—脏腑”。临床常见的外邪侵袭肌表，初见发热、恶寒、头痛、身痛等，如没有及时治疗，外邪循经传入，舍于肺，继而可见咳嗽、喘促、胸闷、胸痛等肺脏病症，这即是外邪由表入里。另外，经络也是脏腑之间、脏腑与体表之间病变相互影响传变的渠道。如心火下移小肠（尿黄赤），肝病及脾（气郁脘闷、纳呆），胃病影响脾，脾病影响胃等，都是通过经络的传注而相互影响的结果。

反之，内脏患病时，也可通过经络的传导而反映到体表的一定部位（腧穴）及组织器官，在相应的特定部位显示出来。如临床常见到胃病在足三里、中脘等穴出现压痛；肝胆病在肝俞、胆俞、阳陵泉等穴有压痛、条索状物；肺病在中府、肺俞、孔最等穴有压痛、条索状物等。又如《灵枢·九针十二原》说：“五脏有疾也，应出十二原。十二原各有所出。明知其原，睹其应，而知五脏之害矣。”说明原穴可以反映五脏病候，因而诊察原穴的异常变化，可以协助诊断五脏病。另外，临床常见到的肝病胁痛、肾病腰痛、心火上炎则口舌生疮、胃腑有热可见牙龈肿痛等，也都是内脏疾病在体表的反映，这些都有利于临床疾病诊断。

其次，经络、腧穴是人体自我修复（康复）的通路，刺激腧穴则可通过经络感传而作用于相应的脏腑和组织器官，从而达到防治疾病的目的。位于躯干部的腧穴可直接作用于脏腑。如背俞穴和腹募穴，都是脏腑之气输注、汇聚的部位，其位置均与其所属的脏腑位置相应，不仅可以反映病候，协助诊断，而且可以接受刺激，直达病所，是治疗脏腑疾病的主穴；位于四肢部的腧穴与其相应脏腑也有密切联系，四肢部的腧穴接受刺激后，可激发经络感传，使“气至病所”，以治疗脏腑疾病。

总之，生理上，腧穴是人体脏腑经络气血输注、结聚于体表的部位，腧穴分别归属于经络，经络又隶属于一定的脏腑，三者相互联系，不可分割。病理情况下，经络与腧穴在诊治疾病时相互为用，人体内部疾病表现于外，要靠经络的传导、联系，并由腧穴具体表现；而外邪入侵人体，一定是以腧穴为门户，以经络为通道。同时，刺激腧穴则可通过经络感传而作用于相应的脏腑和组织器官，从而达到防治疾病的目的。

三、经络系统概述

经络系统是由十二经脉、奇经八脉、十二经别、十二经筋和十二皮部、十五络脉及难以计数的孙络、浮络等组成。十二经脉是经络系统的主干，“内属于脏腑，外络于肢节”，将人体内外联系成一个有机的整体。十二经别是十二经脉在胸、腹及头部的内行支脉。十五络脉是十二经脉在四肢部及躯干前、后、侧三部的下行支脉。奇经八脉是具有特殊分布和作用的经脉。此外，经络的外部筋肉也受经络支配，分为十二经筋；皮肤也按经络的分布分为十二皮部。经络将人体由点（腧穴、脏腑）、线（十二正经、十五络脉、奇经八脉）、面（十二经筋、十二皮部、孙络、浮络）三层次划分为既相互独立又相互联系的若干系统，从而立体地、唯物地、辩证地认识人体的生理功能和病理变化。

下面着重论述十二经脉。

十二经脉按其流注次序分别为手太阴肺经、手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、手少阴心经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足少阴肾经、手厥阴心包经、手少阳三焦经、足少阳胆经和足厥阴肝经。由于十二经脉是经络系统的主体，故其又被称为“正经”。

（一）十二经脉的名称和含义

十二经脉的名称由手足、脏腑、阴阳三部分组成。

手足，表示经脉在上、下肢分布的不同，手经表示其外行路线分布于上肢，足经表示其外行路线分布于下肢。

脏腑，表示经脉的脏腑属性，如肺经表示该经脉属肺脏，胃经表示该经脉属胃腑。

阴阳，表示经脉的阴阳属性及阴阳气的多寡。由一阴一阳衍化为三阴三阳，以区分阴阳气的盛衰（多少）：阴气最盛为太阴，其次为少阴，再次为厥阴；阳气最盛为阳明，其次为太阳，再次为少阳。三阴三阳的名称广泛应用于经络的命名，经别、络脉、经筋也是如此。三阴三阳同时也是经络分布位置前后、内外、深浅的依据。

（二）十二经脉的分布规律

十二经脉是经络系统的主要内容。《灵枢·海论》概括地指出了十二经脉的分布特点：“夫十二经脉者，内属于脏腑，外络于肢节。”十二经脉在内部隶属于脏腑，在外部分布于四肢、头面和躯干。

十二经脉“外络于肢节”。这里的“肢节”，可理解为是经脉在四肢及头面和躯干这些体表部位的分支和穴位，其“有穴通路”是经脉的主要循行路线。

1. 四肢部 四肢内侧面为阴，外侧面为阳。手足阴经分布于四肢的内侧，手足阳经分布于四肢的外侧。

以拇指在前、小指在后的体位描述，手三阴经分布于上肢的内侧，其中，上肢内侧面前缘及拇指桡侧端为手太阴，上肢内侧面中间及中指桡侧端为手厥阴，上肢内侧面后缘及小指桡侧端为手少阴；手三阳经分布于上肢的外侧，其中，分布于食指桡侧端至上肢外侧面前缘为手阳明，无名指尺侧端至上肢外侧面中间为手少阳，小指尺侧端至上肢外侧面后缘为手太阳。

足三阳经分布于下肢的外侧，其中，下肢外侧面前缘及第2趾外侧端为足阳明，下肢外侧面中间及第4趾外侧端为足少阳，下肢外侧面后缘及小趾外侧端为足太阳；足三阴经分布于下肢的内侧，其中，踮趾内侧端及下肢内侧面中间转至前缘为足太阴，踮趾外侧端及下肢内侧面前缘转至中间为足厥阴，小趾下经足心至下肢内侧面后缘为足少阴。

十二经脉在四肢的分布规律：太阴、阳明在前，厥阴、少阳在中（侧），少阴、太阳在后。在小腿下半部及足部，足厥阴有例外的曲折、交叉情况，即足三阴经在足内踝上8寸以下为厥阴在前，太阴在中，少阴在后；至内踝上8寸以上太阴交出于厥阴之前，为太阴在前，厥阴在中，少阴在后。

2. 头和躯干部 十二经脉在头和躯干部的分布情况如下。

手三阴	{	手太阴——上胸外侧（第三侧线上端）
		手厥阴——乳旁、上肢内侧
		手少阴——腋下、上肢内侧
手三阳	{	手阳明——肩前，颈，下齿，鼻旁
		手少阳——肩上，颈，耳后，眉梢
		手太阳——肩胛，颈，耳前
足三阳	{	足阳明——目下，面周，颈前，胸腹第二侧线
		足少阳——外眦，头颞，项侧，胁腰侧
		足太阳——内眦，头顶第一侧线，项后，背腰第一、二侧线，骶
足三阴	{	足太阴——胸腹第三侧线
		足厥阴——阴部，胁部
		足少阴——胸腹第一侧线

十二经脉在头和躯干部的分布，大致是手三阴联系胸，足三阴联系腹及胸，手足三阳联系头，故称“头为诸阳之会”。阳经在头和躯干部的分布较广泛，大致情况是阳明行于身前，少阳行于身侧，太阳行于身后，在头部也是如此。

第二节 腧穴定位方法

腧穴定位方法是指确定腧穴位置的基本方法。腧穴分布于人体各部，如果没有一定的方法来度量、测定，就很难确定腧穴的位置。临床上取穴是否准确，直接关系到治病疗效。因此，只有掌握腧穴的定位方法，才能准确取穴，提高疗效。

腧穴定位的方法一般分为体表标志法、骨度分寸法、手指比量法和简便取穴法。

一、体表标志法

体表标志法是依据分布于全身体表自然的骨性标志和肌性标志而定取穴位的方法。人体的体表标志分为以下两类。

1. 固定标志 固定标志指不受人体活动影响而固定不移的标志。如五官、毛发、爪甲、乳头、肚脐，以及骨节突起和凹陷、肌肉隆起等。比较明显的标志，如鼻尖取素髻，两眉中取印堂，两乳头中间取膻中，腓骨小头前下取阳陵泉，等等。此外，可依据肩胛冈平第3胸椎棘突、肩胛骨下角平第7胸椎棘突、髂嵴平第4腰椎棘突为标志，来定位背腰部的腧穴。

2. 活动标志 活动标志指需要采取相应的动作姿势才能出现的标志。如皮肤的皱襞（纹）、肌肉的凹陷、肌腱的显露及某些关节间隙等。临床上如取耳门、听宫、听会三穴要张口取；下关穴应闭口取；取阳溪穴应将拇指跷起，当拇长、短伸肌腱之间的凹陷中；取养老穴应正坐屈肘，掌心向胸，当尺骨小头桡侧骨缝中取之；握拳，掌后横纹处取后溪；等等。

二、骨度分寸法

骨度分寸法是以骨节为主要标志测量周身各部的大小、长短，并依其尺寸按比例折算作为定穴标准的方法。这种分部折寸的尺度一般应以患者本人的身材为依据，不论男女、老少、高矮、胖瘦，均可以此为标准来测定腧穴。临床应用时常把取穴部位骨节两端的长度（尺寸）折成一定等份，每一等份为1寸，故

有人又将其称为“指测等分定位法”。全身各部常用骨度折量寸列表如下（表1、图1）。

表1 全身各部常用骨度折量寸

部位	起止点	折量寸	度量法	说明
头部	前发际中点至后发际中点	12寸	直寸	如发际不明，从眉心至大椎穴作18寸，眉心至前发际3寸，大椎穴至后发际3寸
	前额两发角之间	9寸	横寸	
	耳后两乳突之间	9寸	横寸	
胸腹	胸骨上窝至胸剑联合	9寸	直寸	胸部与肋部取穴直寸，一般根据肋骨计算，不计分寸
	胸剑联合至脐中	8寸	直寸	
	脐中至侧腹最外缘	6寸	横寸	
	脐中至耻骨联合上缘	5寸	直寸	
	两乳头之间	8寸	横寸	女性可用锁骨中线代替
背腰	大椎以下至尾骶	21椎	直寸	以脊椎棘突标志作为定位依据
	肩胛骨内侧缘至后正中线	3寸	横寸	
侧身	腋以下至第11肋端下方	12寸	直寸	
	第11肋以下至股骨大转子高点	9寸	直寸	
上肢	腋横纹至肘横纹（平肘尖）	9寸	直寸	
	肘横纹至腕横纹	12寸	直寸	
下肢	耻骨联合上缘至股骨内上髁上缘	18寸	直寸	
	胫骨内侧髁下缘至内踝尖	13寸	直寸	
	股骨大转子高点至膝中	19寸	直寸	
	臀横纹至膝中	14寸	直寸	
	膝中至外踝尖	16寸	直寸	

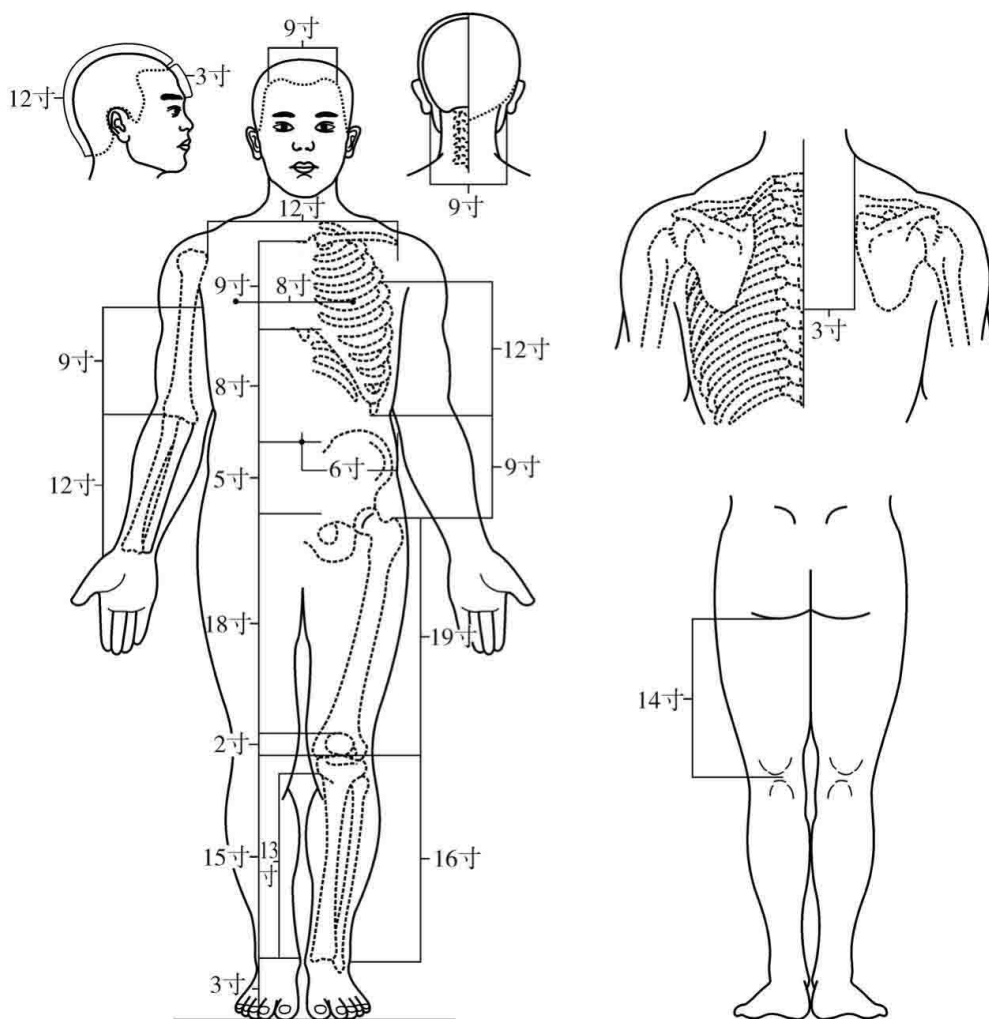


图1 常用骨度分寸

三、手指比量法

手指比量法是以患者的手指为标准度量取穴的方法，又称为“手指同身寸取穴法”或“指度法”。这是一种在分部折寸的基础上使用的一种简便取穴法。常用的有拇指横寸、四指横寸。

1. 拇指横寸法 将患者拇指指间关节的宽度作为1寸（图2）。此法亦适用于四肢部的直寸取穴。

2. 横指横寸法（一夫法） 将食指、中指、无名指和小指并拢时，以中指近端指间关节横纹水平的四指宽度作为3寸（图3）。此法主要用于量下肢、下腹部和背部的横寸。

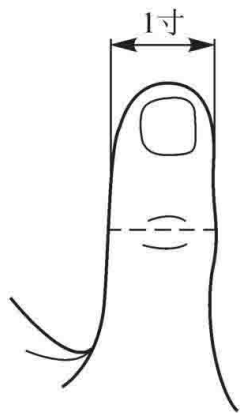


图2 拇指横寸法

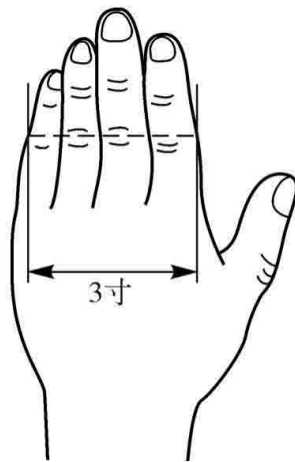


图3 横指横寸法

使用手指比量法时，医者必须参照患者手指大小，在骨度分寸的基础上来运用，既不能连续采用本法选取某一个穴位，也不能应用本法量取全身各部穴位，否则长短失度，会影响取穴的准确性，这些在定取穴位时一定要注意。

四、简便取穴法

简便取穴法是临床上常用的一种简便易行的取穴方法。如两虎口交叉，食指端处是列缺穴；两手臂自然下垂，于大腿外侧中指指尖处是风市穴；垂肩屈肘肘尖取章门穴；两耳角直上连线中点取百会穴；等等。

第三节 临证常用腧穴

1. 列缺

【定位】在前臂桡侧缘，桡骨茎突上方，腕横纹上 1.5 寸。当肱桡肌与拇长展肌腱之间。

【操作】向上或向下斜刺 0.3 ~ 0.8 寸。

2. 少商

【定位】伸拇指，在拇指末节桡侧，距指甲角 0.1 寸。

【操作】浅刺 0.1 寸，或点刺出血。

3. 商阳

【定位】食指末节桡侧，指甲根角旁 0.1 寸。

【操作】浅刺 0.1 寸，或点刺出血。