

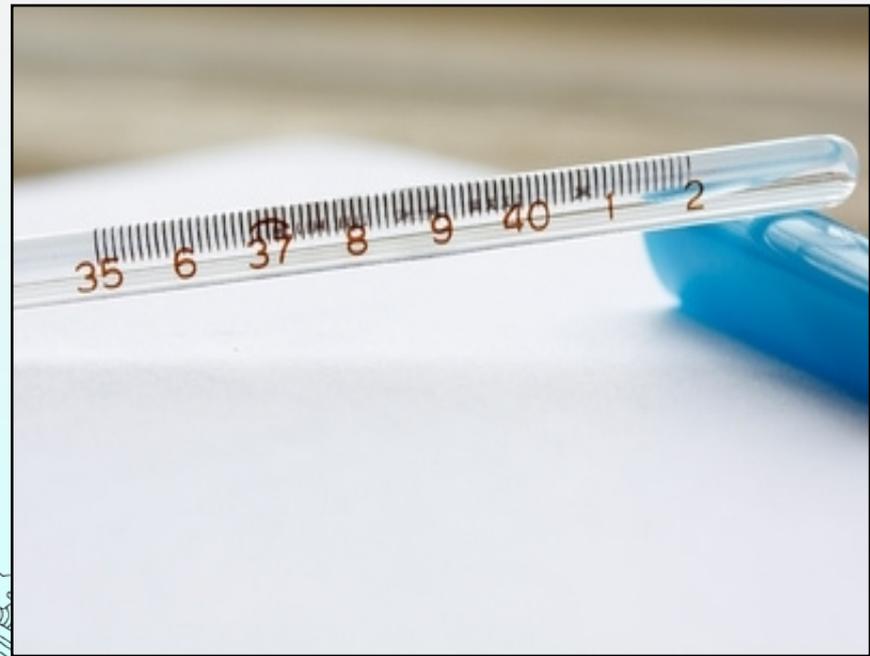
# 健康工具包培训课件图文

# 健康工具



# 体温计

- 使用前先将体温计的水银汞柱甩到 $35^{\circ}\text{C}$ 以下
- 将体温计水银端放在腋下最顶端（即腋窝深处），用上臂将体温计夹紧
- 测量5—10分钟；取出体温计，读取温度数据



# 体温计



腋窝体温（检测10分钟）  
超过37.4℃可定为发热。

低热：37.4~38℃；

中等度热：38.1~39℃；

高热：39.1~41℃；超高热：41℃以上

# 限盐勺

我国营养学会推荐每人每日摄入盐的量是多少克？  
答：6克。



“啤酒瓶盖来盛装，每盖6克不超量”

“炒菜少放盐，平时少吃腌”

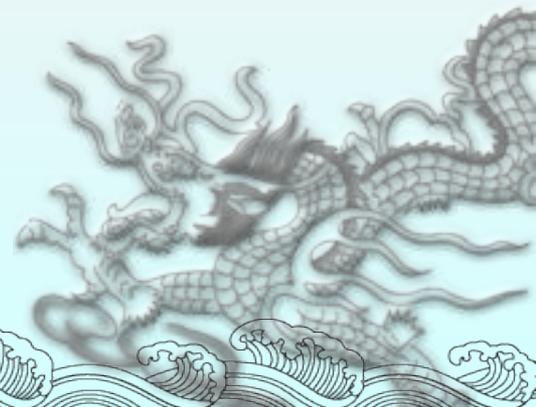
“出锅前再放盐，省点放同样咸”

限盐勺是世界卫生组织推荐的保健工具之一。  
标准限盐勺的容量是2克。



1. 每户几口人?
2. 每顿几个菜?
3. 佐料中的盐要扣除。

# 多功能腰围尺





# 多功能腰围尺

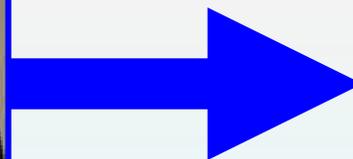
体重指数 (BMI) = 体重 (kg) / 身高 (m) 的平方

适合中国成人的肥胖标准： 体重指数大于等于24为超重， 大于等于28为肥胖



# 多功能腰围尺

控制体重  
???



# 典型症状



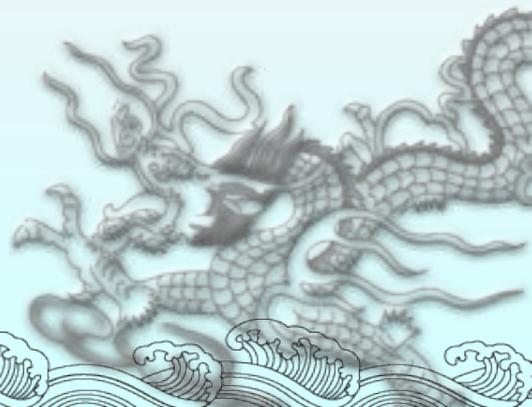
口眼歪斜

上肢“挎篮状”

下肢“画圈状”

# 刮痧疗法

刮痧疗法是用边缘钝滑的特制的刮痧器具，依据中医经络腧穴理论，在患者体表相应部位进行反复刮动，使局部皮下出现瘀斑，从而达到疏通腠理，促使周身气血流畅，逐邪外出为目的的防治疾病的方法。对疼痛性疾病有立竿见影的效果，并且能够有效预防疾病，还能协助诊断疾病。



# 刮痧

## 一) 治病保健的机理和作用

- 1、恢复和提高经络对机体的调控功能
- 2、宣通气血、活血化瘀、改善微循环
- 3、排毒解毒、促进新陈代谢
- 4、增加机体免疫功能

## 二) 刮痧介质——刮痧油

刮痧油是中草药与医用油精炼而成的油剂。具有清热解毒、活血化瘀、消炎镇痛、解肌发表、缓解疼痛等作用，适宜于成人，或者刮痧面积大，或皮肤干燥者。



# 刮痧 五度

## 三) 操作方法：五度

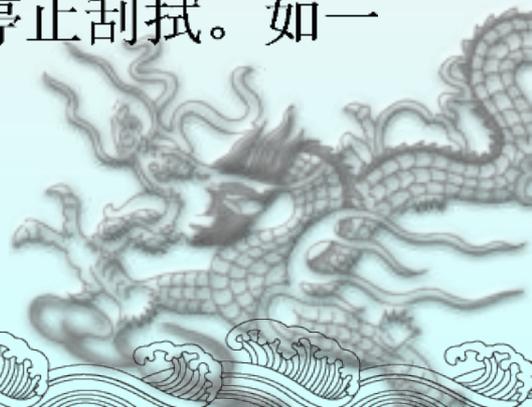
1.角度：刮板与刮拭方向保持 45 度—90 度进行刮痧

长度：刮痧部位刮拭时应尽量拉长，如背部每条 6—15 厘米

2.力度：力量适中均匀

3.速度：适中

4.程度：一般刮拭 20 次左右，以痧痕为度，停止刮拭。如一些不出痧或出痧少，不可强求



## 四) 刮痧的方向

总原则：先头面后手足，先胸腹后背腰，先上肢后下肢

- 1) 全身刮：一般头部、颈部、背部、胸部、腹部、上肢、下肢为顺序，从上到下，从内到外。
- 2) 局部刮：颈部：头、颈、肩、上肢；肩部：头、颈、肩上、肩前、肩后、上肢；背腰部：背腰部正中、脊柱两侧、双下肢。
- 3) 单方向刮拭，不宜来回。
- 4) 刮好一部位（经络），再刮另一部位（经络）

如颈部：大椎穴刮痧时力度宜小、轻，左右两侧刮痧时手法尽量拉长

如腰背部：较瘦的患者刮痧时，手法宜轻，以免损伤脊柱  
胸腹部：胸部刮痧时，避开左右两侧乳头。

胸腹部：胸部刮痧应取肋间，不宜在肋骨上刮痧；饭后 30 分钟刮，肚脐应避开及不可擦油。肝硬化、腹水、胃出血或腹部手术不久禁刮

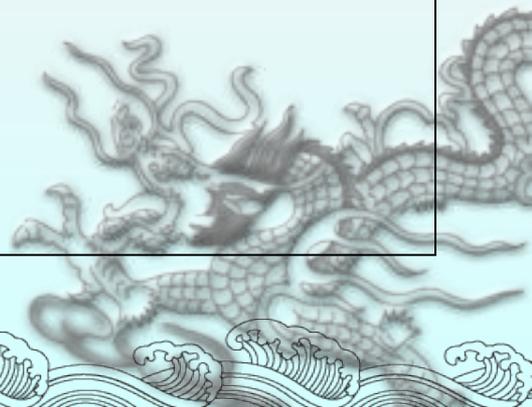
四肢：刮痧部位尽量拉长，轻度下肢静脉曲张及下肢浮肿患者，宜采用倒刮，即从下往上刮

## 五) 刮痧时间

- ❖ 每个部位一般刮拭20-30次，通常一个患者选3-5个部位；局部刮痧一般3-5min，全身刮痧宜20-30min。治疗刮痧应在饭后半小时以后进行。急性病2次治疗为一个疗程（痊愈为止）。慢性病7-10次治疗为一个疗程。第一次治疗刮痧完毕，出痧部位应待痧消退后，方可进行第二次治疗。一般约3至7天。

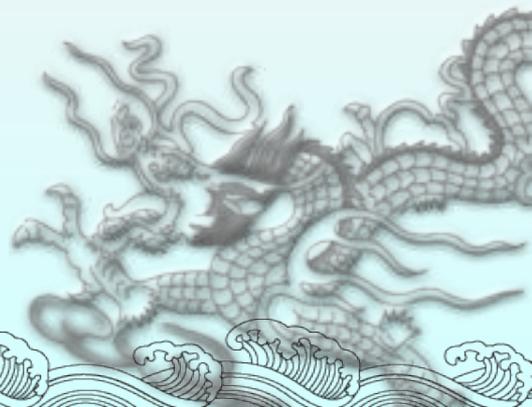
## 六) 刮痧程度

- ❖ 1. 刮拭的力量强度：刮痧时用力要均匀，由轻到重，以能够承受为度。
- ❖ 2. 出痧程度：一般刮至皮肤出现潮红、紫红色等颜色变化，或出现粟粒状、丘疹样斑点，或片状、条索状斑块等形态变化，并伴有局部热感或轻微疼痛。对一些不易出痧或出痧较少的患者，不可强求出痧。



## 七) 刮痧疗法适应症

1、内科病症：感冒发热、头痛、咳嗽、呕吐、腹泻以及高温中暑等，高血压、中风后遗症、失眠、多梦、神经官能症等病症。外科病症：各种颈肩腰腿痛，痔疮、皮肤搔痒症、荨麻疹、痤疮、湿疹、脱发等病症。 2、儿科病症：营养不良、食欲不振、生长发育迟缓、小儿感冒发热、腹泻、遗尿等病症。 3、五官科病症：牙痛、鼻窦炎、咽喉肿痛、耳聋、耳鸣等病症。 4、妇科病症：痛经、闭经、月经不调、乳腺增生、产后病等。 5、保健：预防疾病、病后恢复、强身健体、减肥、美容等。

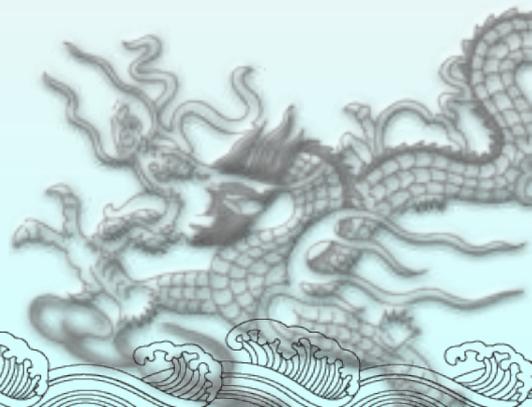


## 八) 刮痧禁忌症

1、严重心脑血管疾病、肝肾功能不全、全身浮肿、极度虚弱或消瘦者。 2、有出血倾向的疾病，如严重贫血、血小板减少症、白血病、过敏性紫癜症等。 3、精神分裂、抽搐等不配合进行刮痧者。 4、醉酒、过饥、过饱、过度疲劳者。 5、骨折、外科手术疤痕处、原因不明的肿块及恶性肿瘤部位禁刮。 6、孕妇的腹部、腰骶部、三阴交、合谷等穴及妇女的乳头禁忌刮痧治疗。

## 九) 刮痧注意事项

- 1、刮痧部位的清洁或消毒。
- 2、治疗刮痧时应避风和注意保暖。
- 3、每次治疗时刮拭时间不可过长，严格掌握每次刮痧只治疗一种病症的原则。
- 4、治疗刮痧后饮热水一杯。
- 5、刮痧后洗浴的时间：治疗刮痧后，一般约6小时左右即可洗浴。



## (三) 艾灸法

一) 作用：通过温通经络，调和气血，调整脏腑功能，扶正祛邪，达到防病治病的一种方法。

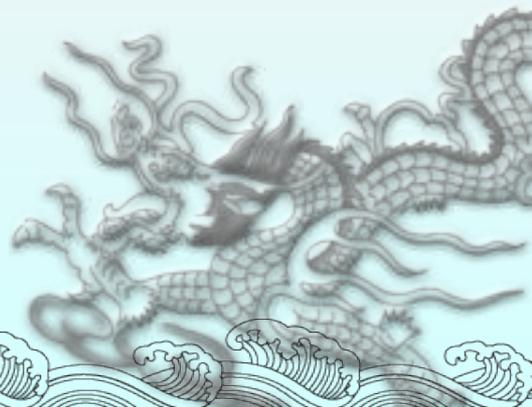


## 二) 常用穴位

1. 艾灸八大穴位：身柱、大椎、胃脘、关元、气海、神阙、足三里、三阴交

2. 人体常用保健穴位：足三里、关元、气海、肾俞、膏肓

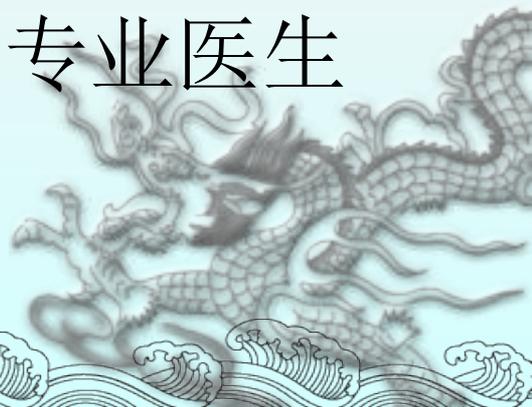
风门、三阴交、风池、大椎、涌泉、神阙。



### 三) 艾灸法操作

1. 艾炷灸——直接灸——无瘢痕灸施灸时——温熨为度，不起泡，不留瘢痕 操作方法：A：涂上蒜汁或凡士林，放点燃的艾柱B：患者感到烫的时候换新艾柱C：一般连续灸5~7柱，以皮肤产生红晕为度

❖ 适应症：常见虚寒性疾病施灸。此外直接灸好包括瘢痕灸发泡灸，需要在专业医生指导下完成



## 2. 艾炷灸

### 间接灸

**隔蒜灸** 将独头大蒜切成3~5毫米厚的薄片，中间用针穿数孔后备用。把蒜片放在已标记的穴位皮肤上再安放大艾炷，线香点燃。③患者感到灼痛时更换艾炷，蒜片烧坏时更换蒜片。④一般灸5~7壮，局部皮肤潮红为度。

**隔盐灸** 令患者仰卧，暴露脐部。取纯净干燥细白盐适量，放入脐中，使与脐平。上置隔姜灸或隔蒜灸同样制作的姜片或蒜片，然后在上置艾炷施灸，至患者稍感微微发热，即更换艾炷。一般灸3~9壮，但对急性病证则可多灸，不拘壮数



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/025303313114012010>