

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°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”

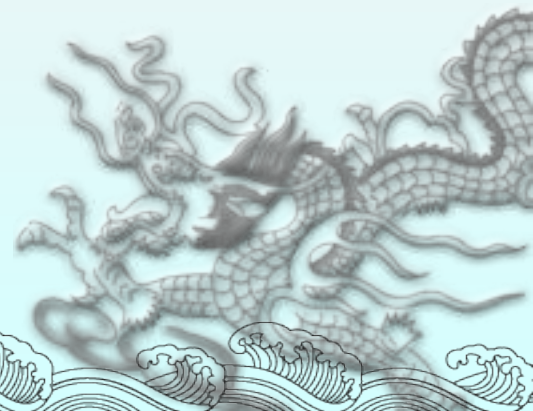
“出锅前再放盐，省点放同样咸”

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



腰围的测量方法：

将尺带紧贴肚脐上2厘米处，绕紧，将尺头插入卡槽，按动腰围尺背面的按钮，观察刻度。

腰围指数、
体重指数是衡量肥胖的重要
指标

男性腰围大于等于85厘米
女性腰围大于等于80厘米为
腰部肥胖标准。



可控制卷尺的长度



女性80 男性85 要注意

KONGKI控疾



多功能腰围尺

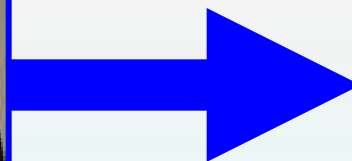
体重指数 (BMI) = 体重 (kg) / 身高 (m) 的平方

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



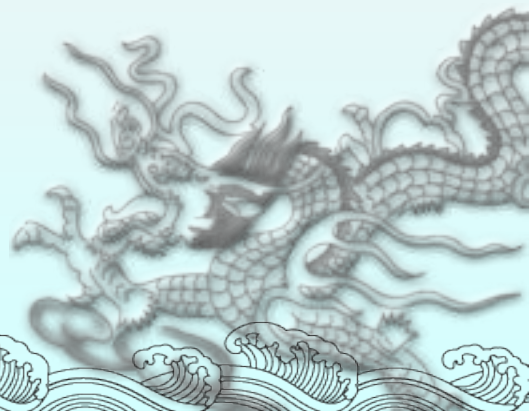
口眼歪斜

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。



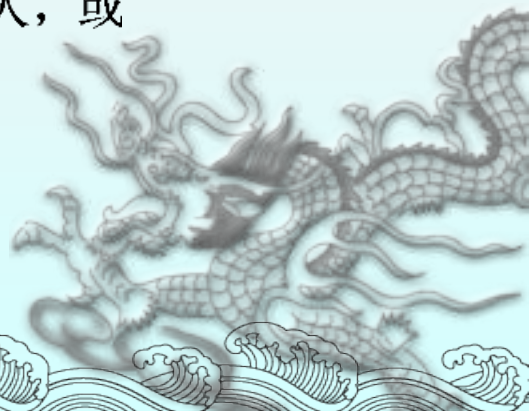
刮痧

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

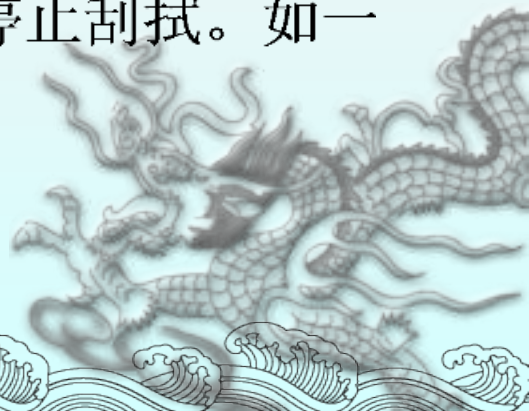
1.角度：刮板与刮拭方向保持 45 度—90 度进行刮痧

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

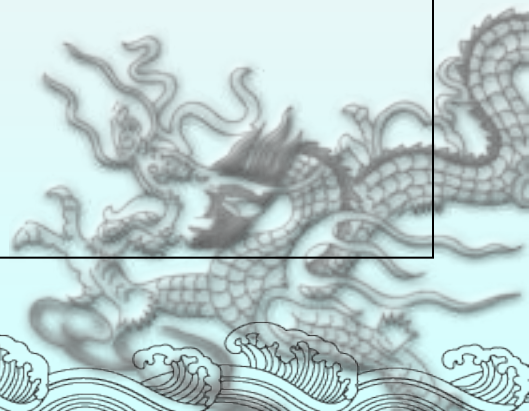
四肢：刮痧部位尽量拉长，轻度下肢静脉曲张及下肢浮肿患者，宜采用倒刮，即从下往上刮

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。

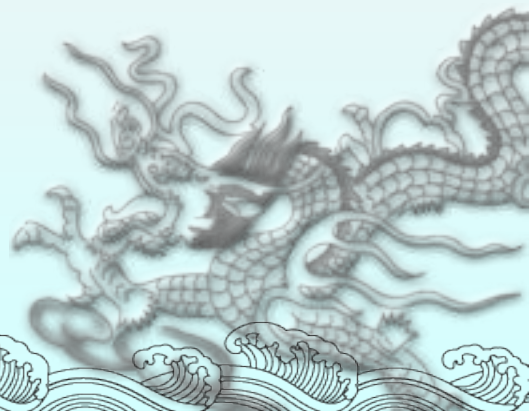
六) 刮痧程度

- ❖ 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。

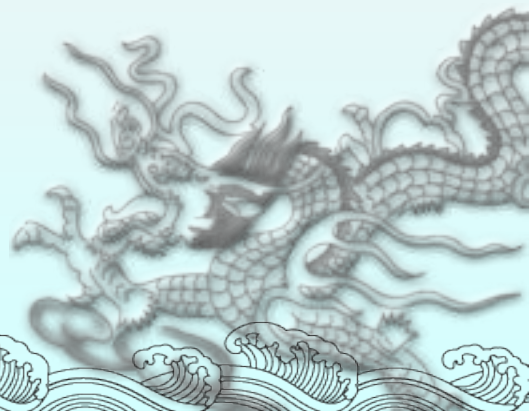


八) 刮痧禁忌症

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。

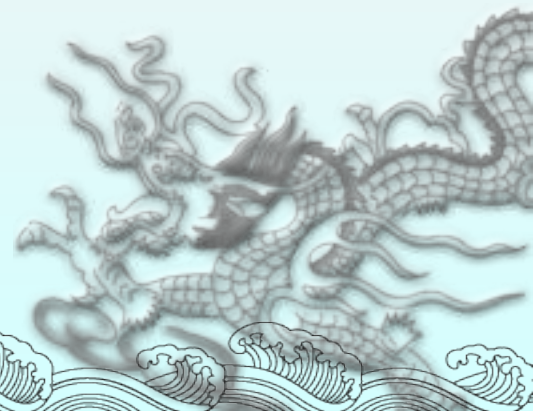


二) 常用穴位

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

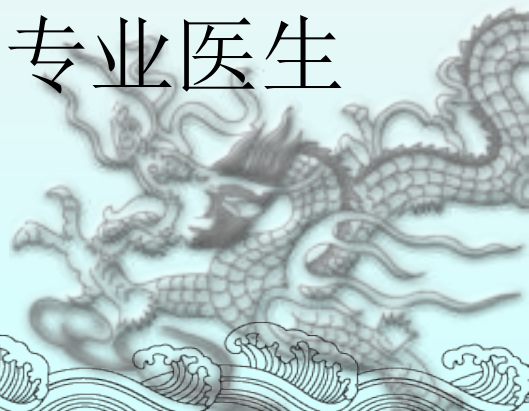
风门、三阴交、风池、大椎、涌泉、神阙。



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

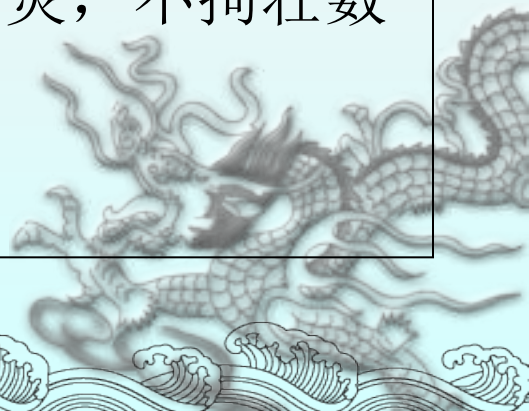


2. 艾炷灸

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>