

# 中医适宜技术推广

[概论](#)

[历史](#)

[特点](#)

[分类](#)

[理论根底](#)

[中医适宜技术与现代物理学](#)

[中医适宜技术推广应用](#)

[中医适宜技术治疗 25 个常见病介绍](#)

## 概论

中医适宜技术通常是指平安有效、本钱低廉、简便易学的中医药技术，又称“中医药适宜技术”。现代医学认识“中医适宜技术”也称为“中医传统疗法”，“中医保健技能”，“中医特色疗法”或称为“中医民间疗法”，是祖国传统医学的重要组成部分，其内容丰富、范围广泛、历史悠久，经过历代医家的不懈努力和探索，取得了巨大的成就。

## 历史

自从有了人类就有医疗活动，我们的祖先为了生存和繁衍，在与疾病作斗争中，在寻找食物的同时，发现并认识了治病的草药，前人把这一探索过程为“神农尝百草”或“食药同源”。在人类生活中，古代人创造了砭石和石针等作为医疗工具。新石器时代，石器成为人类改造征服自然的有力工具，也成了治疗疾病

的器械，我们祖先就利用“砭石”、“砭针”切开脓肿腔排出脓液治疗脓肿，出现了最初的“砭石疗法”。据《山海经》载：“高氏之山，有石如玉，可以为针。”《说文解字》注曰：“砭，以砭石刺病也。”历次出土的远古文物中，均有砭石发现，此时也出现了采用动物的角，进行类似今日的拔罐疗法之“角法”。这些都属于最早的手术器械，可谓传统特色疗法的起源。

春秋战国时期，“诸子蜂起，百家争鸣”，促进了医学的开展，传统特色疗法也有了很大的进步。1973年湖南长沙马王堆3号墓出土的古书《五十二病方》，是我国最早的临床医学文献，所记载的外治法有敷药、药浴、熏蒸、按摩、熨、砭、灸、腐蚀及多种手术。首创酒洗伤口，开外科消毒之源。《黄帝内经》的问世为外科治疗学的开展奠定了坚实的理论根底，系统确立了传统外治法的治疗原则，提出针、灸、砭、按摩、熨贴、敷药等外治法。

中医传统特色疗法是中医学中的特殊疗法，它有着渊源的历史根基，又有着现代人特别是劳动人们所容易接受的医学治疗学方法，也有人称为“中医适宜技术”。近年来，将中医传统疗法列为中医治未病的范畴。

## 特点

中医适宜技术的特点为具有“简、便、效、廉”是中医传统特点之一。同时简便效廉也是中医的精髓所在。有人说什么叫中医“简便效廉”就是中医的概念。

## 分类

一、针灸疗法是属于针法类：“针”是指“针刺”，是一种利用各种针具刺激穴位来治疗疾病的方法。常用体针、头针、耳针、足针、梅花针、火针、电针、穴位注射、小针刀疗法等。传统医学对疑难病治疗常以针罐齐施、针药并用、内外同治获得最正确疗效。“针灸疗法，重在得气，得气方法，提插捻转，虚实分清，补泻适宜”。

针法类包含体针疗法、放血疗法、头针疗法、耳针疗法、足针疗法、腕踝针疗法、梅花针疗法、火针疗法、电针疗法、穴位疗法、针刀疗法、艾灸疗法、火罐疗法、刮痧疗法等。

### 中医适宜技术分类

二、灸法类：“灸”是指艾灸，艾灸疗法简称灸法。是运用艾绒或其他药物点燃后直接或间接在体表穴位上熏蒸、温熨，借灸火的热力以及药物的作用，通过经络的传导，以起到温通气血，疏通经络、调和阴阳、扶正驱邪、行气活血、驱寒逐湿、消肿散结等作用，到达防病治病的一种治法。

艾灸不但可以预防疾病，而且也能够延年益寿。“人于无病时常灸足三里、三阴交、关元、气海、命门、中脘、神阙等穴，亦可保百余年寿也”。艾灸神厥穴可使人延年健康。

三、按摩疗法也属于“手法类”，其中包括头部按摩、足底按摩、踩跷疗法、整脊疗法、捏脊疗法、背脊疗法、按摩疗法、

拨筋疗法、护肾疗法、按揉涌泉穴、小儿推拿疗法、点穴疗法等。按摩足底的涌泉穴能够起到养生保健，益寿延年的成效。

四、中医外治疗法：也叫外治疗法，包括刮痧疗法、灌肠疗法、火罐疗法、竹灌疗法、药摩疗法、天灸疗法、盐熨疗法、熏洗疗法、药浴疗法、香薰疗法、火熨疗法、芳香疗法、外敷疗法、膏药疗法、中药蜡疗、敷脐疗法、蜂针疗法等。

五、中医内服法；还应该包括方药应用〔老中医验案、民间土单验方应用、古方今用、成药应用、临床自拟方应用〕等。以及中药雾化吸入疗法、中药茶饮法、中药药酒疗法、传统背脊疗法、饮食药膳、养生保健、中医护理、膏方疗法以及冬病夏治等。

六、中药炮制适宜技术；“依法炮制，复方配伍”，是中医临床用药的特点中医，包括中药材、中药饮片和中成药三种。

炮制是中医药的专业制药术语，其历史悠久，经过炮制的中草药降低或消除中药的毒副作用，保证用药平安，提高了中草药的效果。

## 理论根底

中医传统疗法有着较深的理论根底，它与中医脏腑学说、经络学说、中医体质辨识理论等有着密切的联系。

一、中医脏腑学说；脏腑，古代称为“藏象”。藏是指藏于内的内脏；象是指征象或形象，这里是指内脏的生理、病理所表现于外的征象。

二、经络学说；经络是人体运行气血，沟通内外，贯穿上下的通路。经络纵横交错，遍布于全身，将人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、筋脉肌肤联系成了一个有机的整体。

三、中医体质辨识理论：中医对体质的论述始于 2000 多年以前的《黄帝内经》，但长期以来，有关中医体质内容，仅散见于一些医著和文献，并未形成专门的学科体系。2021 年国家组织有关专家开始从事中医体质学说的理论、根底与临床研究，并逐步确立了中医体质理论体系，确定了包括平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、瘀血质、气郁质、特禀质等 9 种根本类型，不同体质类型在形体特征、生理特征、心理特征、病理反响状态、发病倾向等方面各有特点。

#### 中医适宜技术与现代物理学

中医理疗是以中医理论为根底，经络理论为指导的外治法，中医认为人体是一个有机的整体，脏腑之间在生理上是相互协调，相互促进的，同时我们又是自然界中的一份子，早在人类远古时代，人们就会利用自然带来的阳光、温泉水、冷水治疗疾病，强身健体。中医理疗是通过利用人工或自然界物理因素作用于人体，产生有利的反响，到达预防和治疗疾病的方法。也是康复治疗的重要组成部分，物理因素通过人体局部直接作用，和对神经、体液的间接作用引起人体反响，从而调整了血液循环，加快了新陈代谢，促进对细胞组织的修复，调节神经系统的功能，提高免疫功能，消除致病因素，改善病理过程，到达治病目的。常用的物

理因素有电、光、声、气、磁、温度和机械力等。电疗分直流电、低频电、中频电、高频电和静电等疗法，光疗分红外线，远红外线、可见光线、紫外线和激光等疗法。

### 中医适宜技术推广应用

中医适宜技术是中医药事业的组成局部，研究、开掘利用和推广中医适宜技术是一项重要的中医传承工作。近年来，我国中医药管理局大力推广中医适宜技术在农村和城市社区卫生效劳机构中应用，深受社区居民和农村居民的欢送。

2006年起，国家中医药管理局制订了第一批中医临床适宜技术推广方案工程〔国中医药通〔2006〕1号〕。2021年8月25日，?国家中医药管理局办公室关于做好基层常见病多发病中医药适宜技术推广工程实施工作的通知?〔国中医药办发〔2021〕38号〕，该通知制定了?基层常见病多发病中医药适宜技术推广工程目标与要求?，确定了?46个基层常见多发病种中医药适宜技术推广目录?，制定了?25个基层常见病针灸推拿刮痧技术推广目录?。2021年5月13日国家中医药管理局办公室关于印发?基层常见病多发病中医药适宜技术推广实施方案〔2021—2021年〕?的通知〔国中医药办发〔2021〕18号〕。

### 中医适宜技术治疗 25 个常见病推广技术工程

#### 〔一〕感冒头痛

毫针刺：太阳、风池、合谷、列缺

按摩：太阳、风池及疼痛部位

刮痧：前额、太阳穴、背部脊柱两侧，可配刮肘窝、腘窝。

## 〔二〕偏头痛

毫针刺：太阳、风池、率谷、头维、外关

按摩：太阳、风池及疼痛部位

## 〔三〕麦粒肿

三棱针点刺放血：太阳、耳尖及肩胛区的红色反响点

## 〔四〕急性结膜炎

三棱针点刺放血：太阳、耳尖

## 〔五〕牙痛

毫针刺：合谷、颊车、下关、内庭

## 〔六〕急性咽痛

三棱针点刺放血：少商、商阳、鱼际、耳尖

## 〔七〕落枕

毫针刺：天柱、大椎、后溪、落枕穴

按摩：疼痛部位

刮痧：疼痛部位

## 〔八〕急性胃痛

毫针刺：中脘、足三里、梁丘

艾灸：中脘、足三里、神阙；隔姜灸适用于寒性胃痛

刮痧：背部：脾俞、胃俞；腹部：中脘、天枢；上部：内关、手三里；下部：足三里

## 〔九〕痛经

毫针刺：关元、中极、合谷、地机、三阴交、次髎

艾灸：关元、中极

刮痧：关元至中极、地机至三阴交、次髎

#### 〔十〕急性腰扭伤

毫针刺：腰痛穴、阿是穴、委中

刺络拔罐：阿是穴，配委中穴放血

刮痧：疼痛部位，委中

#### 〔十一〕腱鞘囊肿

好发于关节和腱鞘附近，囊肿外表光滑，质软，有波动感

围针刺法：囊肿局部

#### 〔十二〕肱骨外上髁炎〔网球肘〕

肘关节外侧痠痛，绞毛巾时痠痛加重

阿是穴围针加灸

#### 〔十三〕足根痛

毫针刺：昆仑、太溪、水泉

#### 〔十四〕腮腺炎

灯心草蘸食用油点燃：雀啄状快速灸灼双耳尖

毫针点刺：少商、关冲放血

#### 〔十五〕小儿泄泻

##### 1. 辨证



〔1〕伤食：腹胀腹痛，痛那么欲泻，泻后痛减，大便酸臭，状如败卵，或便质稀薄，含有未消化食物残渣，暖气酸腐，苔厚腻，脉滑，指纹紫滞。

〔2〕阳虚：食后作泻，时泻时止，便色淡而不臭，面黄神疲，久那么泄泻不止，或五更泻，形寒肢冷，脉沉细微。

〔3〕外感：便稀多沫，臭气不甚，肠鸣腹痛，兼恶寒发热，鼻流清涕，苔白润，脉浮为风寒；大便暴注下迫，色黄或绿，恶臭或少许粘液，肛门灼热发红，舌质红，苔黄腻，脉滑数为湿热。

## 2. 推拿治疗

根本治法：

〔1〕取穴：脾经、内八卦、大肠、小肠、脐、腹、七节骨、龟尾。

〔2〕操作：

1) 患儿坐位或仰卧位：补脾经 200 次，运内八卦 100 次，推大肠 300 次，清小肠 200 次；

2) 患儿仰卧位：以掌逆时针揉脐，逆时针摩腹各 200 次；

3) 患儿俯卧位：按揉龟尾 50 次，推上七节骨 300 次。

辨证施治：

〔1〕伤食泻：加揉中脘 100 次，清脾胃各 200 次，分腹阴阳 30 次，推箕门 100 次，揉板门 100 次。

〔2〕阳虚泻：加补肾经 200 次，推三关 100 次，揉左端正 50 次，捏脊 5 遍。

〔3〕外感泻：加开天门 100 次，运太阳 100 次，推坎宫 100 次，推天柱骨 200 次，揉外劳宫 100 次，揉一窝风 100 次。

## 〔十六〕小儿食积

### 1. 食积夹寒型

〔1〕根本治法：推法，捐摩法，掌摩法，揉法。

〔2〕取穴：脾土、腹阴阳、三关、八卦、足三里、脐部及脐周围之腹部。

〔3〕操作：

1) 补脾土：屈曲患者拇指的指间关节，由拇指桡侧缘的远端推至近端。推 300 次；

2) 分推：使患儿掌心向上，用两手的食指、中指、无名指和小指分别从患儿腕部及手部的两侧反面托住患儿之手；以两拇指自患儿腕掌面部横纹的中点，同时分推至腕横纹的桡侧及尺侧 100 次；

3) 推三关 600 次；

4) 运八卦：使患儿掌心向上，以一手指远端的掌侧面作为接触面，在患儿的八卦穴作指摩法，称之为“运八卦”，约 300 次；

5) 分推腹阴阳：患儿仰卧位，以左右两手的手指（一般用拇指，也可用食指和中指），分别自胸骨下端，沿肋弓分推至两侧的腋中线，分推 200 次；

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/235211011242011102>