
【中医预防保健技术操作规范】 中医预防保健调理师

**市中医院 中医预防保健技术操作规范 针 法 毫针 一、进针 1、
单手进针法 用拇、示（食）指持针，中指端紧靠穴位，指腹抵住针
身下段，当拇、示指向下用力按压时，中指随之弯曲，将针刺入，
直至所要求的深度。

2、双手进针法 （1）爪切进针法：以左手拇、示指或示指的指尖掐
在穴位上，右手持针将针紧靠指甲缘刺入皮下。

（2）夹持进针法：用左手拇、示指捏住针身下段，露出针尖，右手
拇、示指夹持针柄，在接近皮肤时，迅速把针刺入皮下，直至所要
求的深度。

（3）其它进针法：舒张进针法、提捏进针法、管针进针法。

二、针刺的角度和深度 1、角度 （1）直刺：针身与皮肤表面呈 90
角垂直刺入，适用于大多数腧穴。

（2）斜刺：针身与皮肤表面呈 45 度倾斜刺入，适用于不能深刺或
不宜深刺的腧穴。

(3) 横刺：针身与皮肤表面约呈 15~25 度角沿皮刺入，适用于皮肉浅薄处。

2、深度 针刺的深度是针身刺入腧穴内的深浅度。一般以既有针感而不伤及重要脏器为原则。临床应用时，还要根据病人的病情、年龄、体质、经脉循行的深浅度以及不同的时令而灵活掌握。

三、 行针 1、提插法：针尖进入一定深度后，施行上下、进退的行针动作，就是将针从浅层插下深层，再由深层提到浅层，如此反复的上提下插，这种纵向的行针手法成为提插手法。

2、捻转法：针刺进入一定深度后，施行前后、左右行针动作，就是针向前后来回旋转捻动，反复多次，这种进针手法，称为捻法。

辅助手法：主要有循、弹、摇、飞、震颤等法。

3、治神与得气 (1) 治神就是要求医者在针刺治疗中掌握和重视病人的精神状态和集体变化。

(2) 得气就是行针后施以一定的行针手法，使进针部位产生经气的感应，这种针下的感应叫做“得气”。

4、留针与出针 （1）留针：是进针以后，将针留置，留针过程中还可以间断行针，或酌与留置 10～20 分钟。

（2）出针：在施行针刺手法或留针后，达到一定的治疗要求时，便可出针。出针时先以左手拇、示指将消毒干棉球按于针孔周围，右手持针作微捻转并慢慢提至皮下退出。

电针 一、电针的选穴 与毫针刺法治疗大致相同。但须选取两个穴位以上，一般以取用同侧肢体 1-3 对穴位(即是用 1-3 对导线)为宜，不可过多，过多则会刺激太强，患者不易接受。电针的选穴，既可按经络选穴，又可结合神经的分布，选取有神经干通过的穴位及肌肉神经运动点。例如， （1）头面部：听会，翳风（面神经）； 下关、阳白、四白、夹承浆（三叉神经）。

（2）上部：颈夹脊 6-7，天鼎（臂丛）； 青灵、小海（尺神经）； 手五里、曲池（桡神经）； 曲泽、郄门（正中神经）。

（3）下部：环跳、殷门（坐骨神经），委中（胫神经）； 阳陵泉（腓总神经）； 冲门（股神经）。

（4）腰骶部：气海俞（腰神经）； 八髎（骶神经）。

二、穴位的配对 一般根据受损部位的神经支配。例如，（1）面神经麻痹，取听会或翳风为主穴，额部配阳白，颧部配颧髎，口角配地仓，眼睑配瞳子髎。

（2）上肢瘫痪，以天鼎或缺盆为主穴，三角肌配肩髃或臑上，肱三头肌配臑会，肱二头肌配天府一； 屈腕和伸指肌以曲池为主，配手五里或四渎。

（3）下肢瘫痪，股前部以冲门或外阴廉为主，加配髀关或箕门；臀、腿后部以环跳或秩边为主，小腿后面配委中，小腿外侧配阳陵泉。在针刺主穴和配穴时，最好针感能达到疾病部位后，再接通电针器。

三、操作方法： 1、电针的用针除用不锈钢外，也可用银特制。一般选用 26-28 号粗细的毫针。

2、使用前，必须先把强度调节旋钮调至零位（无输出）。

3、把电针器上每对输出的两个电极分别连接在两根毫针上。一般将同一对输出电极连接在身体的同侧，在胸背部的穴位上使用电针时，更不可将两个电极跨接在身体两侧。通电和断电时应注意要逐渐加大或减小电流强度，以免给病员造成突然的刺激。

4、针刺穴位有了治疗所需的"得气"感应后(神志失常、知觉麻木、小儿患者例外)，将输出电位器调至"0"度，负极接主穴，正极接配穴，(也有不分正负极，将两根导线任接两支针柄)，然后拨开电源开关，选好波型，慢慢调高至所需输出电流量。通电时间一般 5-20 分钟左右，针刺麻醉可持续更长时间。如感觉减低，可适当加大输出电流量，或暂时断电 1-2 分钟后再行通电。如果病情只需用一个穴位，可把一根导线接在针柄上，另一根导线接在一块约 25 厘米大小的薄铝板上，外包几层湿纱布，平放在离针稍远的皮肤上，用带子固定。这样，针刺部位的电刺激感应很明显，作用较集中，而铝板部位因电流分散，感应微弱，作用很小。

四、适应范围 电针的适应证基本和毫针刺法相同，故其治疗范围较广。临床常用于各种痛症，痹症，痿症，心、胃、肠、胆、膀胱、子宫等器官的功能失调，癫狂，肌肉、韧带、关节的损伤性疾病等，并可用于针刺麻醉。

五、注意事项 1. 每次治疗前，检查电针器输出是否正常。治疗后，须将输出调节电钮等全部退至零位，随后关闭电源，撤去导线。

-
2. 电针感应强，通电后会产生肌收缩，故须事先告诉病员，让其思想上有所准备，便能更好地配合治疗。电针刺激强度应逐渐从小到大；不要突然加强，以免出现晕厥、弯针、断针等异常现象。
 3. 患有严重心脏病者，在应用电针时应严加注意，避免电流回路经过心脏。在邻近延髓、脊髓部位使用电针时，电流的强度要小些，切不可作强电刺激，以免发生意外。
 4. 在左右两侧对称的穴位上使用电针，如出现一侧感觉过强，这时可以将左右输出电极对换。对换后，如果原感觉强的变弱，而弱的变强，则这种现象是由于电针器输出电流的性能所致。如果无变化，这说明是由于针刺在不同的解剖部位而引起。
 5. 曾作为温针使用过的毫针，针柄表面往往因氧化而导电不良，有的毫针柄是用铝丝绕制而成，并经氧化处理成金黄色，导电性能也不好。这类毫针最好不用，如使用须将输出电极夹在针体上。
 6. 在使用电针时，如遇到输出电流时断时续，往往是电针器的输出部分发生故障或导线根部有断损，应修理后再用。
 7. 毫针经多次使用后，针身容易产生缺损，在消毒前应加以检查，以防断针。

皮肤针 一、器具药物 皮肤针的式样很多，有梅花针、七星针、罗汉针及电梅花针等。临床最为实用的是市售的皮肤针具，其头部，一面为七根针分散组成的七星针，一面是五根针合在一起的梅花针，装有一根富有弹性的长针柄 二、操作方法 1、循经叩刺 指循着经脉进行叩刺的一种方法，常用于项背腰骶部的督脉和足太阳膀胱经。督脉为阳脉之海，能调节一身之阳气； 五脏六腑之背俞穴，皆分布于膀胱经，故其治疗范围广泛； 其次是四肢肘膝以下经络，因其分布着各经原们、络穴、郄穴等，可治疗各相应脏腑经络的疾病。

2、穴位叩刺 指在穴位上进行叩刺的一种方法，主要是根据穴位的主治作用，选择适当的穴位予以叩刺治疗，临床常用于各种特定穴、华佗夹脊穴、阿是穴等 3、局部叩刺 指在患部进行叩刺的一种方法，如扭伤后局部的瘀肿疼痛及顽癣等。可在局部进行围刺或散刺。右手握针柄，用无名指和小指将针柄末端固定于手掌小鱼际处，拇指与无名指挟持针柄 1/3 处，食指压在针柄的上面。这样可以充分依靠腕力操作。叩刺时，要求针尖刺及皮肤表面时立即弹起。每分钟叩刺 100 次左右。

三、刺激强度与疗程 1、轻刺：用力稍小，皮肤仅出现潮红、充血为度。适用于头面部、老弱妇女以及病属虚证、久病者。

2、重刺：用力较大，以皮肤有明赤潮红，并有微出血为度。适用于压痛点、背部、臀部、年轻体壮以及病属实证、新病者。

3、中刺：介于轻刺与重刺之间，以局部有较明显潮红，但不出血为度，适用于一般部位以及一般患者。

四、适应范围 临床各种病证均可应用，如近视、视神经萎缩、急性扁桃体炎、感冒、咳嗽、慢性肠胃病、便秘、头痛、失眠、腰痛、皮神经炎、斑秃、痛经等。

五、注意事项 1. 针具要经常检察，注意针尖有无毛钩，针面是否平齐，滚刺筒转动是否灵活。如有针尖钩毛、生锈等要及时修理或调换。针具要经常浸泡在 75%乙醇或其他消毒液内。有条件的，应使用一次性灭菌针具。

2. 叩刺时动作要轻捷，正直无偏斜，以免造成患者痛苦。

3. 叩刺的部位也应严格消毒。局部如果有溃疡或者损伤者不宜使用本法，急性传染病和急腹症也不宜使用本法。

4. 叩刺局部和穴位，若手法重而出血者，应进行清洁和消毒注意防止感染。

灸法 一、灸法的分类 1、艾炷间接灸 艾炷间接灸, 又称间隔灸或隔物灸, 指在艾炷下垫一衬隔物放在穴位上施灸的方法, 称间接灸。因其衬隔药物的不同, 又可分为多种灸法。其火力温和, 具有艾灸和垫隔药物的双重作用, 患者易于接受, 较直接灸法常用, 适用于慢性疾病和疮疡等。

(1) 隔姜灸：将新鲜生姜切成约 0.5cm 厚的薄片，中心处用针穿刺数孔，上置艾炷，放在穴位施灸，当患者感到灼痛时，可将姜片稍许上提，使之离开皮肤片刻，旋即放下，再行灸治，反复进行。或在姜片下衬一些纸片，放下再灸，直到局部皮肤潮红为止。本法简便易行，一般不会引起烫伤，临床应用较广。生姜味辛，性微温。具有解表，散寒，温中，止呕的作用。故此法多用于治疗外感表证和虚寒性疾病，如感冒、咳嗽、风湿痹痛、呕吐、腹痛、泄泻等。

(2) 隔蒜灸：用独头大蒜切成约 0.5cm 厚的薄片，中间用针穿刺数孔，放在穴位或肿块上（如未溃破化脓的脓头处），用艾炷灸之，每灸 4~5 壮，换去蒜片，每穴一次可灸 5~7 壮。因大蒜液对皮肤有刺激性，灸后容易起泡，故应注意防护。大蒜味辛，性温。有解

毒，健胃，杀虫之功。本法多用于治疗肺癆、腹中积块及未溃疮疖等。

(3) 隔盐灸：又称神阙灸，本法只适于脐部。其方法是：患者仰卧屈膝，以纯白干燥的食盐，填平脐孔，再放上姜片 and 艾炷施灸。如患者脐部凸出，可用湿面条围脐如井口，再填盐于脐中，如上法施灸。加施姜片的目的是隔开食盐和艾炷的火源，以免食盐遇火起爆，导致烫伤。这种方法对急性腹痛、吐泻、痢疾、四肢厥冷和虚脱等证，具有回阳救逆的作用。凡大汗亡阳、肢冷脉伏之脱症，可用大艾炷连续施灸，不计壮数，直至汗止脉起，体温回升，症状改善为度。

2、艾条灸 艾条灸是将点燃的艾条悬于施灸部位之上的一种灸法。一般艾火距皮肤有一定距离，灸 10～20min，以灸至皮肤温热红晕，而又不致烧伤皮肤为度。此为悬起灸。悬起灸的操作方法又分为温和灸、回旋灸和雀啄灸。

(1) 温和灸：将艾卷的一端点燃，对准应灸的腧穴部位或患处，约距离皮肤 2～3cm，进行熏烧，使患者局部有温热感而无灼痛为宜，一般每穴灸 10～15min，至皮肤红晕为度。如遇到昏厥或局部知觉减退的患者及小儿时，医者可将食、中两指置于施灸部位两侧，这样

可以通过医生的手指来测知患者局部受热程度，以便随时调节施灸距离，掌握施灸时间，防止烫伤。

(2) 雀啄灸：施灸时，艾卷点燃的一端与施灸部位的皮肤并不固定在一定的距离，而是像鸟雀啄食一样，一上一下地移动。

(3) 回旋灸：施灸时，艾卷点燃的一端与施灸皮肤虽保持一定的距离，但位置不固定，而是均匀地向左右方向移动或反复旋转地进行灸治。

3、温针灸 温针灸是针刺与艾灸结合应用的一种方法，适用于既需要留针而又适宜用艾灸的病症。

操作方法是：将针刺入腧穴得气后并给予适当补泻手法而留针时，将纯净细软的艾绒捏在针尾上，或用艾条一段长约 2 厘米左右，插在针柄上，点燃施灸。待艾绒或艾条烧完后除去灰烬，将针取出。此法是一种简而易行的针灸并用方法，值得推广。

二、注意事项 1、灸法的适应范围一般以虚症、寒证和阴症为主，对阴虚阳亢的疾病和邪热内炽的病症不宜施灸。

2、施灸时应防止艾绒脱落烧伤皮肤和衣物。

3、颜面五官、阴部和大血管的部位不宜使用直接灸。

4、孕妇的腹部和骶部不宜施灸。

推拿疗法 一、推拿手法的基本要求 推拿手法虽然流派众多，风格各异，但对手法的基本要求是一致的，绝大部分手法应具备持久、有力、均匀、柔和的技术要求，从而达到深透的目的。

1、持久：是指手法操作过程中能过严格的按照规定的技术要求和操作规范持续的作用，在足够的时间仍不走样，保持动作和力量的连贯性，以保证手法对人体的刺激足够积累到临界点，而起到调整内脏的功能、改变病理状态的作用。

2、有力：是指手法在操作过程中必须具备一定的力度和功力，使手法具有一定的刺激量。它包括直接作用于体表之力和维持手法所需要之力。

3、均匀：是指手法操作使其动作幅度、速度的快慢和手法压力的轻重都必须保持相对一致，应使手法操作既平和而又有节奏性。

4、柔和：是指手法操作时动作温柔灵活，手法变换时自然、协调；柔和不是软弱无力，而是用力要缓和，手法不可生硬粗暴。

5、深透：是指患者对手法刺激的感应和手法对疾病的治疗效应，不仅作用于体表而且能够克服阻力使手法的效应能够转之于内，达到深处的筋脉骨肉甚至脏腑。

二、常用的几种手法简介 1、滚法：以小指掌指关节背侧附着在人体一定部位，以肘部为支点，前臂作主动摆动，带动腕部作屈伸和前臂旋转的复合运动。吸定部位紧贴体表，频率为每分钟 140～160 次，使用于肩背、腰臂及四肢等肌肉较丰厚的部位。

2、一指禅法：用拇指罗纹面偏峰着力于一定的部位，沉肩、垂肘、悬腕，腕部放松，以前臂的主动摆动带动腕部的摆动，手法频率在每分钟 120～160 次，适用于全身各部穴位。

3、揉法：以中指或拇指指端或掌根或鱼际吸定于一定部位或穴位上，作顺时针或逆时针方向旋转揉动；操作时压力轻揉均匀，不要在皮肤上摩擦，频率为每分钟 250 次左右，是小儿推拿常用的手法之一。

拔 罐 疗 法 一、设备 1、玻璃火罐：玻璃火罐，是用耐热硬质玻璃烧制的。形似笏斗，肚大口小，罐口边缘略突向外，分 1、2、3 种号型，清晰透明，便于观察，罐口光滑吸拔力好，因此，玻璃火罐，已被人们广泛地使用起来了。

2、抽气罐：用青、链霉素药瓶或类似的小药瓶，将瓶底切去磨平，切口须光洁，瓶口的橡皮塞须保留完整，便于抽气时应用。现有用透明塑料制成，不易破碎。上置活塞，便于抽气。

二、吸拔的方法 1、闪火法：用 7～8 号粗铁丝，一头缠绕**绳或线带，作好酒精棒。使用前，将酒精棒稍蘸 95%酒精，用酒精灯或蜡烛燃着，将带有火焰的酒精棒一头，往罐底一闪，迅速撤出，马上将火罐扣在应拔的部位上，此时罐内已成负压即可吸住。闪火法的优点是：当闪动酒精棒时火焰已离开火罐，罐内无火，可避免烫伤，优于投火。

2、抽气法：先将青、链霉素等废瓶磨成的抽气罐紧扣在需要拔罐的部位上，用注射器从橡皮塞抽出瓶内空气，使产生负压，即能吸住。或用抽气筒套在塑料杯罐活塞上，将空气抽出，即能吸着。

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/038004105076006130>