

广东省中医“治未病”服务网络  
建设工作指导手册

广东省中医药局  
广东省中医“治未病”指导中心  
2015年7月

# 目 录

1. 概述 .....	4
1.1 中医“治未病”服务的理念与定位 .....	4
1.2 中医“治未病”服务的分类分层要求 .....	4
1.3 中医“治未病”服务的模式 .....	5
2. 服务平台与建设 .....	5
2.1 服务区域 .....	5
2.2 设备配置 .....	6
2.3 人员配备 .....	8
2.4 文化宣传 .....	9
2.5 信息支撑平台 .....	9
3. 服务流程与内容 .....	10
3.1 服务流程 .....	10
3.2 服务内容 .....	11
3.2.1 中医药基本公共卫生服务项目 .....	11
3.2.1.1 老年人中医健康管理 .....	11
3.2.1.2 高血压中医健康管理 .....	13
3.2.1.3 糖尿病患者中医健康管理 .....	14
3.2.1.4 0-6 岁儿童中医健康管理 .....	17
3.2.1.5 孕产妇中医健康管理 .....	19
3.2.2 九种体质人群的中医“治未病”服务 .....	21
3.2.2.1 平和质 .....	22
3.2.2.2 气虚质 .....	23
3.2.2.3 气郁质 .....	23
3.2.2.4 痰湿质 .....	24
3.2.2.5 阳虚质 .....	25
3.2.2.6 阴虚质 .....	26
3.2.2.7 湿热质 .....	27
3.2.2.8 瘀血质 .....	28
3.2.2.9 特禀质 .....	29
3.2.3 常见病前状态的中医“治未病”服务 .....	29

3.2.3.1 疲劳人群的中医“治未病”服务 .....	30
3.2.3.2 睡眠不良人群的中医“治未病”服务 .....	32
3.2.3.3 易感冒人群的中医健康管理 .....	34
3.2.3.4 腰腿不适人群的中医健康管理 .....	35
3.2.3.5 血脂偏高状态人群的中医健康管理 .....	37
3.3 服务技术 .....	38
附录 .....	39
1. 老年人中医药健康管理服务记录表 .....	39
2. 高血压患者中医药健康管理服务记录表 .....	41
3. 糖尿病患者中医药健康管理服务记录表 .....	42
4. 0-6 岁儿童健康管理服务记录表 .....	43
5. 孕产妇中医药健康管理服务记录表 .....	45
6. 中华中医药学会《中医体质分类与判定》标准 .....	51
7. 疲劳量表 FS-14 评定方法 .....	54
8. 匹兹堡睡眠质量指数 (PSQI) 评定 .....	55
附件 1: 县区级及以上医疗机构中医“治未病”服务工作基本要求 .....	58
附件 2: 乡镇卫生院中医“治未病”服务工作基本要求 .....	60
附件 3: 社区卫生服务中心中医“治未病”服务工作基本要求 .....	62

## 1. 概述

为贯彻落实广东省人民政府办公厅印发的《广东省推进中医药强省建设行动纲要（2014-2018年）》（粤府办〔2014〕14号）、广东省中医药局《广东省推进中医预防保健服务体系建设工作方案》（粤中医〔2014〕15号），快实施“治未病”健康工程，推动全省中医预防保健服务的发展，建设中医特色预防保健服务体系。通过建设“治未病”预防保健服务体系，完善各级中医医院及其它医疗卫生机构的“治未病”预防保健服务功能，构建多元化的中医预防保健服务格局，制定本指导手册。

### 1.1 中医“治未病”服务的理念与定位

中医“治未病”服务的理念是，以党的十八大精神为指导，把满足人民群众对中医预防保健服务的需求作为出发点，以“治未病”理论为基础，建立以中医预防、保健、养生、康复为主要服务内容的“治未病”预防保健服务体系，为提高全民健康水平，建设幸福广东服务。

中医治未病服务的定位是，在各级医疗卫生服务机构开展分级的，以预防保健为主要内容的中医治未病服务，包括对社会民众的健康状况和疾病情况进行监测和评估，提供以生活方式和自我保健为主的咨询指导、健康教育，实施针对偏颇体质、常见病前状态的健康干预服务和中医药基本公共卫生服务项目。各级中医医院和基层医疗机构应承积极参与本区域的中医“治未病”科研工作，为中医“治未病”服务的开展提供足够的技术支撑。

### 1.2 中医“治未病”服务的分类分层要求

以现有的医疗卫生服务机构为依托，按区域需求进行规划。各级中医院及有条件的综合医院、专科医院应设立“治未病”科，社区卫生服务中心、乡镇卫生院等城乡基层医疗卫生机构应设立“治未病”服务点。依托“治未病”科和“治未病”服务点构建“治未病”预防保健服务网络。鼓励社会力量投资兴办的“治未病”服务机构作为“治未病”服务的重要补充。基层“治未病”服务点应开展中医药基本公共卫生服务项目，各级中医医院应开展偏颇体质状态和常见病前状态的中医“治未病”服务项目。有条件的基层“治未病”服务点可根据所在区域和自身的实际情况适当增加服务项目。

地市级以上中医医院应成为本区域内“治未病”预防保健服务的技术中心、研究中心和指导中心；县（区）级中医医院应加强对区域内基层医疗卫生保健机构“治未病”预防保健服务的人员培训和业务指导。医院之间、医院与社区之间可通过培养相关人才、支持相关业务开展，构建中医“治未病”工作网络。

各地要结合实际，鼓励支持“治未病”科学研究。地市级及以上中医医院作为“治未病”科学研究的主要承担主体，鼓励有条件的县区级中医医院开展一定程度的科学研究，鼓励各级医疗机构联合开展“治未病”科研工作。各区域的指导中心应加强对基层的专业技术支持和科研指导，与基层医疗机构联合开展“治未病”科研探索，如居民中医健康状态监测分析、健康

风险特征与识别研究等。

### 1.3 中医“治未病”服务的模式

中医“治未病”服务是针对具体的健康状态，以中医“治未病”理念为指导，以中医药特色疗法技术和生活方式为主要措施的预防保健服务，原则上按照中医健康管理模式实施，包括：建立健康档案、辨识、综合评估、咨询指导、干预、随访、宣教七个模块。

对于中医药基本公共卫生服务项目，以基层“治未病”服务点为实施主体，按照我省基本公共卫生服务项目实施的要求“同部署，同实施”，五项服务项目均按照《国家基本公共卫生服务规范（2011年版）》、《国家基本公共卫生服务技术规范》（秦怀金 陈博文主编，人民卫生出版社，2012年11月第1版，2015年1月第14次印刷）实施。

对于偏颇体质和病前状态的中医“治未病”服务项目，应按照项目服务方案，以患者的“治未病”就诊记录为基础建立健康档案，对每一次患者接受服务时的健康情况和接受服务情况在健康档案中进行记录，并提供相应的服务。服务方案见第三章。

## 2. 服务平台与建设

按照国家中医药管理局《中医医院“治未病”科建设与管理指南（修订版）》，加强“治未病”科和服务提供平台的规范化建设。

### 2.1 服务区域

中医医院“治未病”科应设置健康状态信息采集与管理区域、健康状态辨识及其风险评估区域、健康咨询与指导区域、健康干预区域、辅助区域，各区域布局合理，工作流程便捷，保护服务对象隐私。

健康状态信息采集与管理区域主要用于采集和录入服务对象的健康状态信息，健康检查（体检）区域应当满足设备与功能需要，可整合本单位的其他相关资源；健康状态辨识及其风险评估区域主要用于分析服务对象的健康状态信息并进行状态辨识及其风险评估，应当相对独立，每间面积不少于10平方米；健康咨询与指导区域主要用于根据服务对象的健康状态辨识及其风险评估结果，制定健康干预方案，指导服务对象进行健康干预，接受服务对象的健康咨询，应当相对独立，若因条件限制，也可与健康状态辨识及其风险评估区域合用，但区域面积应当满足开展业务工作的需要；健康干预区域主要用于根据健康干预方案，为服务对象提供各种中医特色的健康干预服务，应当相对独立，区域面积应当满足开展业务工作的需要，各种干预方法的服务区域应当相互隔开，服务环境的私密性能够有效保护服务对象的隐私；辅助区域主要用于服务对象的等候休息，开展健康宣教、服务管理以及特需服务等，区域面积应当满足开展业务工作的需要。

社区卫生服务机构和乡镇卫生院在满足服务功能要求的前提下，相关服务区域可以设在同一区域，可以适当减少人员配备。

## 2.2 设备配置

中医医院“治未病”科应配备健康状态信息管理设备（如专用计算机、文件柜等）；健康状态辨识及其风险评估设备（如中医健康评估设备，中医体质辨识评估系统，常规的理化、影像等辅助检查设备等）；健康咨询与指导设备（如健康宣教宣传栏、影像等演示设备、多媒体教学设备及信息网络系统设备等）；健康干预设备（如各类针灸、拔罐、刮痧板等器具，中医治疗设备等）等。常规的理化、影像等辅助检查设备可整合本单位的其他相关资源。同时，根据本单位开展中医预防保健服务需要，可配置其他相关的设备、设施。

各级“治未病”服务点应配备健康状态信息管理设备、中医体质辨识评估系统，以及所提供中医健康干预服务相关的疗法如针灸、拔罐、刮痧、艾灸等所必须的器具。

健康状态辨识及其风险评估设备按照分层分级实施要求进行配备（见表1），简介如下。

### （1）中医体质辨识

中医体质辨识，是指通过问诊与分析，诊断受检者体质、状态和易患疾病。2009年，中华中医药学会颁布的《中医体质分类与判定标准（ZYYXH/T157-2009）》明确提出，中医体质是指人体生命过程中，在先天禀赋和后天获得的基础上形成的形态结构、生理功能和心理状态方面综合的、相对稳定的固有特质。是人类在生长、发育过程中所形成的与自然、社会环境相适应的人体个性特征。标准将中医体质分为9种类型，分别是平和质、气虚质、阴虚质、阳虚质、痰湿质、湿热质、瘀血质、气郁质和特禀质。其中，平和质以外的8种体质称为偏颇体质。

中医体质的判定方法主要是受检者在专业人员指导下填写《中医体质量表》《中医体质量表》（见附表1）中的全部问题后，通过计算量表得分，依标准判定体质类型。

中医体质辨识，主要用于未病人群的健康风险预测、保健养生指导；还可为欲病人群、已病人群和病后康复人群的调理、治疗、康复提供基于偏颇体质纠正的新思路。

### （2）中医经络检测

经络检测，是指通过对人体经穴能量的数据信息进行综合分析，评估受检者健康状况，对存在的疾病做出初步诊断或提出进一步防治建议。可用于未病人群、欲病人群的健康风险预测、保健养生指导；已病人群的疾病辅助诊断、治疗干预指导；病后康复人群的预后监测和干预调养指导。

经络检测是利用人体的生物电特征，通过测量人体左右各十二条经络原穴的电阻，在利用主体转化器将电阻值转换为一明确显示人体机能的测量值（经络能量指数）来反映人体经络的虚实状况，辅助评价人体的健康状态，而具实用性。当前市面经络检测仪众多，而多用于临床和科研的是经络检测仪生物电采集系统（Digital Meridian System），简称经络检测仪（发明专利号 ZL02259744.1），由四川贝士德健康咨询管理有限公司研发，型号：SZY-00016667；北京兴达恒信科技有限公司的身心康中医经络健康检测仪，型号：SHXK-JL-100F、SHXK-JL-200F。

### （3）电子扫描整合系统功能检测

电子扫描整合系统功能检测，又称鹰眼 DDFAO，是指通过低电压直流电信号，激活人体各脏器的间质细胞的电生理活性，以数字化形式采集人体功能的信息，对整个机体的各组织、各器官及经络进行全面的功能评估。可用于检测呼吸系统风险、免疫系统风险，内分泌风险、氧化应激性压力风险、代谢平衡状态、皮肤病发病风险、心血管风险、消化系统风险、肾脏和泌尿系统风险、过敏风险、感染风险、耳鼻喉（科）风险、变性疾病（肿瘤）风险、神经系统风险、骨骼及肌肉神经系统风险。目前的法国计算机辅助扫描功能诊断仪，由北京众利和康科技发展有限公司代理，分普通版及专业版。

#### （4）虹膜全息检测

虹膜全息检测是指运用虹膜检测仪透过眼睛虹膜的形态变化来评估人体健康状况及监测康复过程。虹膜检测技术应用在健康领域属于预防学和保护学，虹膜检测技术虽然不能确定疾病的名称，但通过虹膜上的图像信息反射，便有针对性的对身体器官功能状况进行分析评估和干预。包括整体健康的状态；找出衰老的原因；查出炎症在体内的部位；检查淋巴结系统的毒素淤积情况；潜在心血管疾病，糖尿病或其他疾病的临床早期发现；预知毒素在体内堆积而会导致疾病的原因。便于人们早发现威胁身体健康的潜在因素，将疾病消除在萌发状态。从而达到早发现、早预防、早治疗的目的。

#### （5）红外热成像检测

红外热成像检测是运用热扫描成像系统对人体进行全身扫描，以人体为辐射源，探测人体红外辐射，经过系列信号处理，把不可见的体表温度变化转变为可视性、可定量的红外热图，从而判断人体各组织器官功能或疾病。数字红外热像成像技术将传统红外扫描成像技术和计算机图像处理技术、生物工程技术、人体热态分析技术融为一体，开辟了以功能医学为主的全新医学影像领域。红外热像检查适用于人体热像测温，以辅助诊断全身骨关节、神经、肌肉及各类软组织的急、慢性疼痛等组织损伤源性病变。检查应用项目广泛，主要包括头颈部、躯干部、四肢、脏器、生殖器等。北京悦天光电技术有限公司研发生产的医用红外热像诊断系统，型号：HIR 2000A 或 HIR 2000，是同类产品之一。

#### （6）身体成分分析

身体成分分析，指采用生物电阻抗技术，检测身体内的多种组成元素，对身体进行节段分析来评估身体状况。检测项目有测试体重、体脂百分比、脂肪重量、肌肉重量、瘦体重、基础代谢率、总能量消耗、细胞重量、细胞内外液、身体质量指数、身体水份重量、蛋白质重量、矿物质重量、内脏脂肪水平、内脏脂肪面积、内脏脂肪重量、皮下脂肪重量、身体年龄、腰臀比、体型评估、内脏脂肪发展预测、浮肿指数、节段肌肉分析、调节目标、研究项目、体成分分析与历史结果对比等。可准确把握训练的效果，为制定训练计划提供科学依据；合理地减轻和控制体重，从而保持最佳体能；区分肌肉型超重和肥胖，寻求最佳的控制体重方法；指导能量摄入和膳食中营养素摄入的比例；指导采取营养恢复措施，促进肌肉的最大合成；评价理疗康复的效果，指导科学训练、科学康复、科学营养；了解并检测肌肉、水分、微量元素的分布情况，指导制定锻炼计划；了解环境、营养及其他因素对身体成分的影响；了解不同类别人群体成分的差别。拜斯倍斯（Biospace）公司生产和研发的身体成分分析

仪 Inbody，型号：Inbody720、Inbody770、Inbody330 等，是同类产品之一。

(7) 精神压力分析

精神压力分析是指运用精神压力分析系统，采用 HRV（心率变异）分析的原理，分析交感与副交感神经调控心脏的相互作用，自动测量自主神经系统的活性。通过反映其交感和副交感神经的平衡能力，并依据心率变异性的相关因素，评估和分析受测者的身体和精神压力负荷及功能年龄；同时通过对心血管体能的测试，评估患者在压力的情况下其心血管功能状况，还可以通过加速度脉搏波的分析，评估血管的相关状况。广泛运用于多个领域，如教育领域：考试、社交应激综合症，学习压力、人际关系紧张，应激管理与压力应对，竞技心理、体能评估；医疗领域：精神心理疾病（焦虑、抑郁、失眠、强迫等），心身疾病（高血压、肥胖、偏头疼等），高压人群（自身身心调节），药物监控、疗效评估；特殊领域：警察，消防，司法，监狱，军队，特警，飞行员，宇航员等。韩国 MEDICORE 公司研发的欣指宝精神压力分析心率变异分析系统，型号：SA-3000P, 是同类产品之一。

表 1：中医“治未病”评估设备分级配备表

设备类型	乡镇卫生院 社区卫生服务中心	县区级中医院	地市级及以上中医院
中医体质辨识	√	√△	√△
中医经络检测	*	√△	√△
电子扫描整合系统功能检测	*	※△	※△
虹膜全息检测			
红外热成像检测			
身体成分分析			
精神压力分析			

注：√：必须；\*：可选或不选；※：至少配备 1 种；△：区域内技术支持

2.3 人员配备

根据《基层医疗机构“治未病”服务指南》，基层医疗机构按每万服务人口配备 0.5-1 名“治未病”服务工作人员。“治未病”服务工作人员主要包括中医类别执业医师、临床和公共卫生类别执业医师、护师（士）、中药师、其他经过专业培训的卫生技术人员和管理人员等。故基层、社区医疗机构至少应配备 2 名中医类别执业医师，其中 1 名应具备主治医师以上专业技术职务任职资格。

二级中医医院“治未病”科主任应具备从事中医专业学习和工作 10 年以上经历，并同时具备中级以上专业技术职务任职资格。中医医院“治未病”科高级、中级、初级专业技术职务任职资格的人员比例应合理，年龄构成基本均衡，具有支撑科室可持续发展的人才梯队。



## 2.4 文化宣传

### 2.4.1 对医务人员的文化宣传

#### (1) 医院重视“治未病”文化建设

按照《中医医院中医药文化建设指南》（国中医药发〔2009〕23号）、《中医医院临床科室环境形象建设范例》和《中医医院“治未病”科建设与管理指南（修订版）》的有关要求，结合本专科特点开展中医药文化建设。在院内、科内有关区域加强中医“治未病”理念和中医药养生保健知识的宣传。

#### (2) 注重文化氛围的营造，对基层医生开展多种形式的培训讲座

基层医疗机构的中医类别执业医师及其他从事中医药服务的执业医师应当每年至少接受80学时以上的中医预防保健服务知识与技能在岗培训，加强基层医生中医治未病理论知识和医患沟通技巧的掌握。社区公共卫生医师和护师（士）应当接受中医预防保健服务知识和技能培训；管理人员应接受中医药政策和中医预防保健服务知识培训。

#### (3) 举办广东省基层医生科普巡讲专家培训班，基层社区医护人员应积极参加相关培训。

#### (4) 培养一批热爱中医事业的基层医务人员。

### 2.4.2 对群众的文化宣传

#### (1) 注重对广大群众文化气氛的营造，开展多种形式的中医健康教育活动

对群众开展宣讲咨询活动，每月定期举办中医治未病科普知识讲座至少1次。

#### (2) 采取多种形式开展中医药养生保健科普宣传活动

采取多种形式开展中医药养生保健科普宣传活动，传播中医养生、慢病调养和健康生活方式，促进中医养生保健“进社区、进农村、进学校、进家庭”，向居民推广起居调养、药膳食疗、情志调节、四时养生、经络腧穴按摩保健和五禽戏、八段锦、太极拳及气功导引等自我保健方法，指导群众掌握简单易学的中医预防保健手法。定期举行基层社区中医养生保健义诊活动。

#### (3) 指导群众养成健康的生活方式

通过多种形式进行宣传指导。针对不同体质状态、亚健康状态、病前状态、慢性病高危人群、季节性易感疾病、传染性疾病预防等人群，开展中医药健康教育。

## 2.5 信息支撑平台

中医“治未病”服务信息支撑平台是供医护人员使用，用于管理“治未病”服务对象相关健康信息的平台。为实现中医“治未病”服务的规范化建设和科学管理，提高“治未病”服务水平和能力，中医医院“治未病”科、各级“治未病”服务点应配置中医“治未病”服务信息支撑平台。配置的方式可以是：①单位购买，②各县区级或以上中医医院购买后，本区域内的中医医院“治未病”科、“治未病”服务点通过网络使用。推荐以第二种方式进行配置，以发挥网络信息平台促进中医“治未病”服务网络的建设。

配置的信息支撑平台应符合《国家中医药管理局关于积极发展中医预防保健服务的实施意见》和《中医预防保健服务提供平台建设基本规范（试行）》等有关文件的要求。各级医

疗机构在配置信息支撑平台后应能促进各级医疗机构“治未病”服务工作的顺利、有效开展。

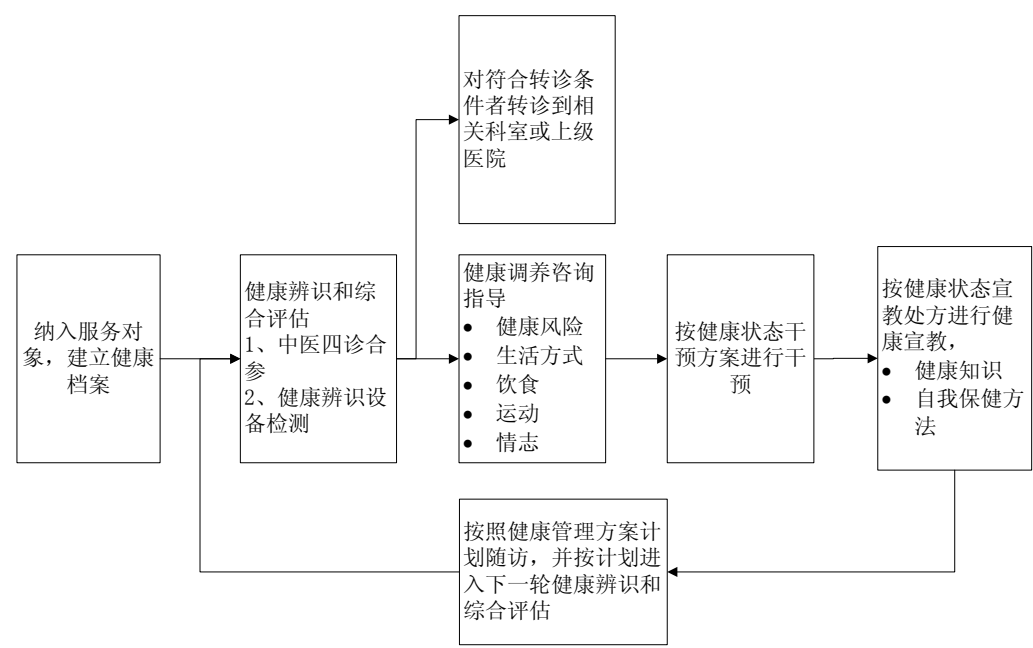
中医“治未病”服务信息支撑平台应具有以下八大基本功能：录入信息、查询信息、随访管理、就诊预约、报告出具、统计分析、数据导出、系统管理。功能说明见表 2。

表 2：中医“治未病”服务信息支撑平台基本功能

功能	说明
录入信息	录入服务对象的基本人口学特征信息和健康体检结果的相关信息。
查询信息	查询服务对象的基本人口学特征信息和健康体检结果的相关信息。
随访管理	安排服务对象的随访计划、自动提醒近期的随访任务、随访结果的记录。
就诊预约	根据服务对象的具体健康情况与医生就诊安排进行就诊预约。
报告出具	医护人员通过平台可以根据服务对象的健康体检结果，出具健康状态报告以及调养建议报告。
统计分析	可对服务对象的人数、人口学特征、健康体检结果相关信息、随访情况等进行群体性的描述性统计分析。
数据导出	导出服务对象的基本人口学特征信息和健康相关信息的数据。
系统管理	服务对象账号管理、多级权限的管理账号管理、健康状态报告模板管理、调养建议报告模板管理。

### 3. 服务流程与内容

#### 3.1 服务流程



### 3.2 服务内容

广东省中医“治未病”服务内容包括中医药基本公共卫生服务项目、九种体质人群的中医“治未病”服务、常见病前状态人群的中医“治未病”服务共3类19项服务项目。按照分层分类实施的要求，各级别“治未病”服务单位实施的服务项目如表3所示。

表3：中医“治未病”服务分级实施表

服务内容		乡镇卫生院 社区卫生服务中心	县区级 中医院	地市级及以上 中医院
中医药基本公共 卫生服务项目 (5 项)	老年人中医药健康管理	√	△	△
	0-6 岁儿童中医药健康管理			
	高血压患者中医药健康管理	*		
	糖尿病患者中医药健康管理 孕产妇中医药健康管理			
九种体质人群的中医“治未病”服务（9 项）		*	√ △	√ △
常见病前状态人群的中医“治未病”服务（5 项）		*	※	※△

注：√：提供全部服务项目；\*：可选提供或不提供服务；※：至少提供1项服务；△：区域内技术支持

#### 3.2.1 中医药基本公共卫生服务项目

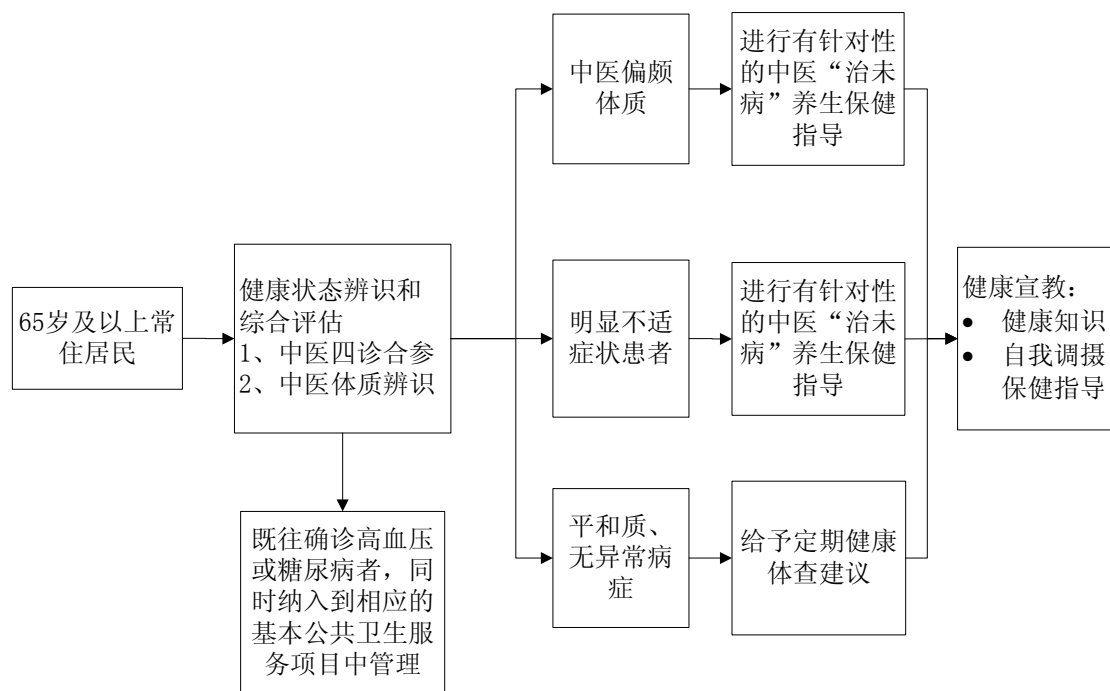
中医药基本公共卫生服务项目包括老年人中医健康管理、高血压患者中医健康管理、糖尿病患者中医健康管理、0~6岁儿童中医健康管理、孕产妇中医健康管理共5项服务项目。中医药基本公共卫生服务项目均按照《国家基本公共卫生服务规范(2011年版)》、《国家基本公共卫生服务技术规范》(秦怀金 陈博文主编，人民卫生出版社，2012年11月第1版，2015年1月第14次印刷)实施。

##### 3.2.1.1 老年人中医健康管理

###### (1) 概述

世界卫生组织将年龄超过65岁以上的人定义为老年人。我国通常界定60岁以上的公民为老年人，随着居民平均寿命和工作年限的增长，本手册参照国际通行标准将年龄设定为65岁。老年人健康管理的三部分工作组成：①健康相关信息采集；②健康状况评估；③健康指导。各地区可根据自身的实际情况，与老年人健康管理基本公共卫生服务项目同时实施。按照《国家基本公共卫生服务规范(2011年版)》规定，基层医疗机构需对辖区内65岁以上常住居民每年实施1次中医健康管理服务。

###### (2) 实施流程



### (3) 辨识评估方法

详见附录1。

### (4) 健康干预方案

老年人健康干预措施通过宣教，由医师传授指导老年人在日常生活中自我实施，具体操作详见宣教处方（分册3）。

#### ①九种体质的保健干预方案

- 平和质：艾灸足三里、气海穴。
- 气虚质：艾灸足三里、关元、气海、神阙穴。
- 阳虚质：艾灸足三里、命门、肾俞，按压耳穴肾穴，按摩腰骶部。
- 阴虚质：按摩三阴交、太溪穴，按压耳穴肾穴、肝穴。
- 痰湿质：艾灸足三里、丰隆、水道。
- 湿热质：按摩阴陵泉、阳陵泉。
- 血瘀质：艾灸血海、内关。
- 气郁质：艾灸太冲穴，按摩足厥阴肝经。
- 特禀质：艾灸足三里、关元、神阙、肾俞，按摩足少阴肾经。

#### ②常见不适症状保健干预方案

- 腰腿痛：八段锦、足浴、中药外敷。
- 失眠：按摩头部，按压耳穴神门、心，艾灸内关、神门，足浴。
- 便秘：按摩天枢、足三里，按压耳穴便秘点，按摩腹部。
- 健忘：艾灸百会、四神聪，按摩百会、四神聪，鸣天鼓。
- 耳鸣：按摩听宫、太溪，按压耳穴耳点。

- 尿频：坐式八段锦，艾灸中极穴、肾俞，按压耳穴肾穴，按摩腰部。

### (5) 老年人的中医“治未病”宣教

①宣教方式：以养生保健知识教育、传授指导自我保健措施为主要宣教方式，同时发放老年人中医健康宣教处方。

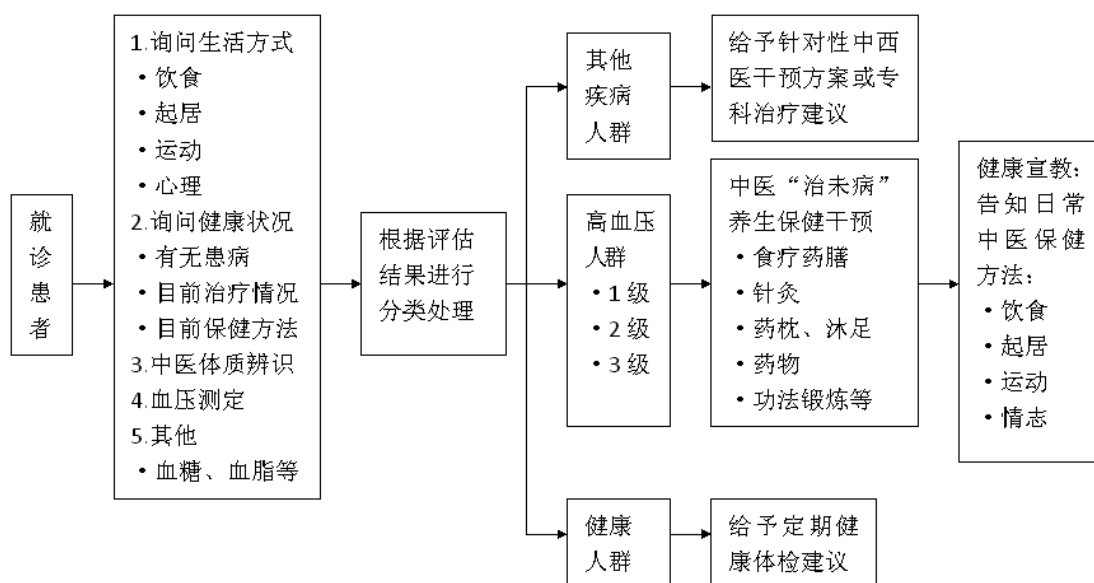
②宣教处方：见分册 3。

## 3.2.1.2 高血压中医健康管理

### (1) 概述

高血压病是一种以动脉血压持续升高为主要表现的慢性疾病，常引起心、脑、肾等重要器官的病变并出现相应的后果。世界卫生组织将高血压定义为在未使用降压药物的情况下，非同日 3 次测量血压收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$  和（或）舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ ；根据血压水平将高血压分为 1 级高血压（收缩压在  $140\sim 159\text{mmHg}$  和（或）舒张压在  $90\sim 99\text{mmHg}$ ）、2 级高血压（收缩压在  $160\sim 179\text{mmHg}$  和（或）舒张压在  $100\sim 109\text{mmHg}$ ）和 3 级高血压（收缩压 $\geq 180\text{mmHg}$  和（或）舒张压 $\geq 110\text{mmHg}$ ）。高血压人群的中医“治未病”服务是指对高血压人群提供中医辨识、评估、干预和宣教服务。

### (2) 实施流程



### (3) 辨识评估方法

根据高血压中医四诊辨证分型，可分为以下五个证型：

#### ①阴虚阳亢证

主症：头部胀痛、烦躁易怒、腰膝痠软。

次症：面红目赤，胁痛口苦，便秘溲黄，五心烦热，口干口渴，失眠梦遗。

舌脉：舌红少苔，脉细数或弦细

#### ②气血两虚证

主症：头晕时作、少气乏力。

次证：动则气短，头部空痛，自汗或盗汗、心悸失眠

舌脉：舌质淡，脉沉细无力

③痰瘀互结证

主症：头重或痛。

次症：头重如裹，胸脘痞闷，胸痛心悸，纳呆恶心，身重困倦，手足麻木。

舌脉：苔腻脉滑

④肾精不足证

主症：心烦不寐、耳鸣腰酸。

次症：心悸健忘、失眠梦遗、口干口渴等症。

舌脉：舌淡暗，脉细大无力

⑤肾阳亏虚证

主症：背寒恶风，腰膝酸软。

次症：头痛遇冷加重，手足发冷，夜尿频数。

舌脉：舌淡，脉沉细

⑥冲任失调证

主症：妇女月经来潮或更年期前后出现头痛、头晕。次证：心烦、失眠、胁痛。

舌脉：舌淡暗，脉弦细

(4) 干预

详见分册 2。

(5) 宣教

①以医师门诊指导、健康讲座、社区宣传为主要方式，发放高血压宣教处方单张。

②宣教处方

详见分册 3。

### 3.2.1.3 糖尿病患者中医健康管理

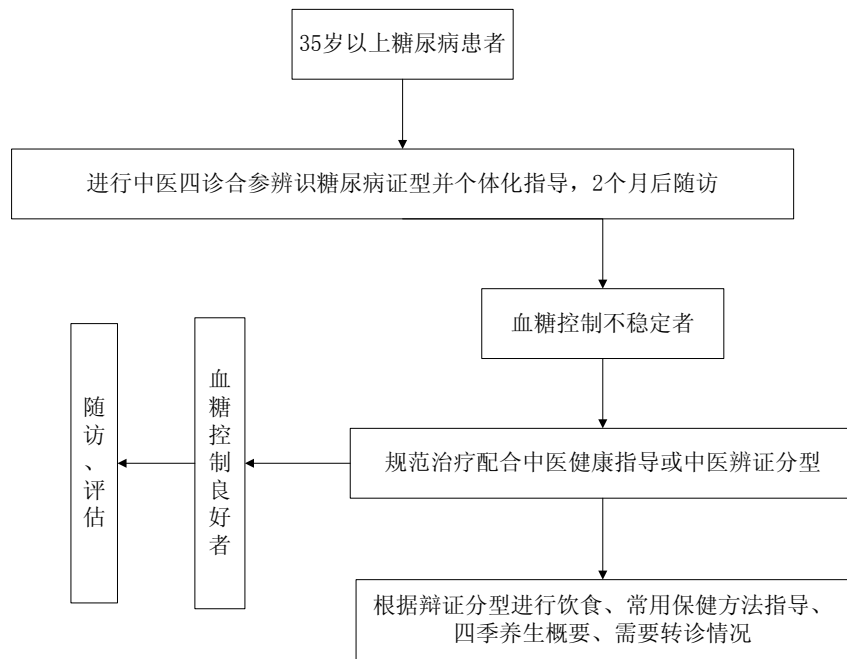
(1) 概述

糖尿病是一组由多病因引起的以慢性高血糖为特征的代谢性疾病，是由于胰岛素分泌和（或）作用缺陷所引起，并排除其他疾病，如多囊卵巢综合征、非葡萄糖尿、非糖尿病性葡萄糖尿、甲状腺功能亢进症等。

本服务项目的目标人群是已确诊为 2 型糖尿病的患者。本服务项目需结合糖尿病患者健康管理、城乡居民健康档案管理的国家基本公共卫生服务项目共同实施，通过对服务人群的健康体检和筛查、随访，以及居民到服务点的就诊过程，发现 2 型糖尿病患者，纳入本服务项目。

各地区可根据自身的实际情况，结合糖尿病患者健康管理的时间要求，在糖尿病慢性病管理的基础上联合中医保健治疗。每年中医健康管理不少于 1 次，有中医内容的访不少于 1 次，合并到糖尿病慢性病管理服务的随访表格中，随访表格详见附录 3。

## (2) 实施流程



## (3) 糖尿病患者辨识评估方法

### ① 诊断标准

按照 1999 年 WHO 专家咨询委员会对糖尿病的定义、分类与诊断标准。符合以下三项中一项者，可诊断为糖尿病：

- 糖尿病症状(多尿、多饮及不能解释的体重下降)，并且随机(餐后任何时间)血浆葡萄糖(VPG)  $\geq 11.1\text{mmol/L}$  (200mg/dl)；
- 空腹(禁热量摄入至少 8 小时)血浆葡萄糖(FPG)水平  $\geq 7.0\text{mmol/L}$  (126mg/dl)；
- 口服葡萄糖(75g 脱水葡萄糖)耐量试验(OGTT)中 2 小时的血浆葡萄糖(2hPG)水平  $\geq 11.1\text{mmol/L}$  (200mg/dl)。

注：在无引起急性代谢失代偿的血糖情况下，应在另一日重复上述指标中任何一项，以确定糖尿病的诊断。

### ② 临床表现

#### ● 症状

典型的糖尿病具有多饮、多食、多尿及体重下降；在 2 型糖尿病中约 50% 的患者无症状，80% 糖尿病患者以皮肤或外阴瘙痒、皮肤化脓性感染、视物模糊等为首发症状，可伴有心烦易怒、失眠多梦、健忘、腰膝酸软等，女子带下量多，月经不调。

#### ● 体征

早期病情较轻，大多无明显体征。病情严重时出现急性并发症有失水等表现，病久则发生大血管、微血管、周围或内脏神经、肌肉、骨关节等各种并发症而出现相应的体征。

### ③ 常见中医证型

- 阴虚燥热证：证见烦渴多饮，随饮随喝，咽干舌燥，多食善饥，溲赤便秘，舌红少津苔黄，脉滑数或弦数。

- 气阴两虚证：证见乏力、气短、自汗，动则加重，口干舌燥，多饮多尿，五心烦热，大便秘结，腰膝酸软，舌淡或红暗、边有齿痕，舌苔薄白少津或少苔，脉细弱。
- 阴阳两虚证：证见乏力自汗，形寒肢冷，腰膝酸软，耳轮焦干，多饮多尿，混浊如膏，或水肿少尿，或五更泻，阳痿早泄，舌淡苔白，脉沉细无力。

#### ④鉴别诊断

临床上，较多常见疾病容易出现肥胖、多饮、多食、多尿及体重下降等症状，故在患者就诊时，需首先排除其他疾病，如多囊卵巢综合征、非葡萄糖尿、非糖尿病性葡萄糖尿、甲状腺功能亢进症等。

#### （4）糖尿病患者的中医“治未病”干预

糖尿病患者的中医健康干预方案包含患者自我实施和医师实施两部分措施。其中自我实施部分通过宣教，由医师传授指导糖尿病患者在日常生活中自我实施，具体操作详见宣教处方（分册 3）；医师实施部分，有条件的地区可选择实施，包括针刺、耳穴压豆两项疗法，采用对病干预，具体操作详见分册 2。

干预方案：

##### ①阴虚燥热证

- 疗法干预：按摩肢体、针刺、耳穴压豆

##### ➢ 针刺穴位处方

主穴：脾俞、膈腧、胰俞、足三里、三阴交

配穴：肺俞、胃俞、肝俞、中脘、关元、神门、然谷、阴陵泉

##### ➢ 耳穴压豆处方

主穴：胰、胆、肝、缘中、屏间、交感、下屏尖

配穴：三焦、渴点、饥点

- 中成药：杞菊地黄丸
- 食疗药膳：杞蒺粥、乌梅生津茶

##### ②气阴两虚证

- 疗法干预：按摩腰背和腹部、艾灸足三里、针刺、耳穴压豆

针刺与耳穴压豆处方同上。

- 中成药：麦味地黄丸
- 食疗药膳：益气生津茶

##### ③阴阳两虚证

- 疗法干预：按摩腰背、腹部和肢体，艾灸足三里和关元、针刺、耳穴压豆

针刺与耳穴压豆处方同上。

- 中成药：金匱肾气丸
- 食疗药膳：苁蓉山药苡仁粥

#### （5）糖尿病患者的中医“治未病”宣教

①宣教方式：以养生保健知识教育及个体化保健方案制定为主要宣教方式。发放糖尿病及相关并发症科普小册子，各项保健技术宣传小册子等。



②宣教处方：见分册 3

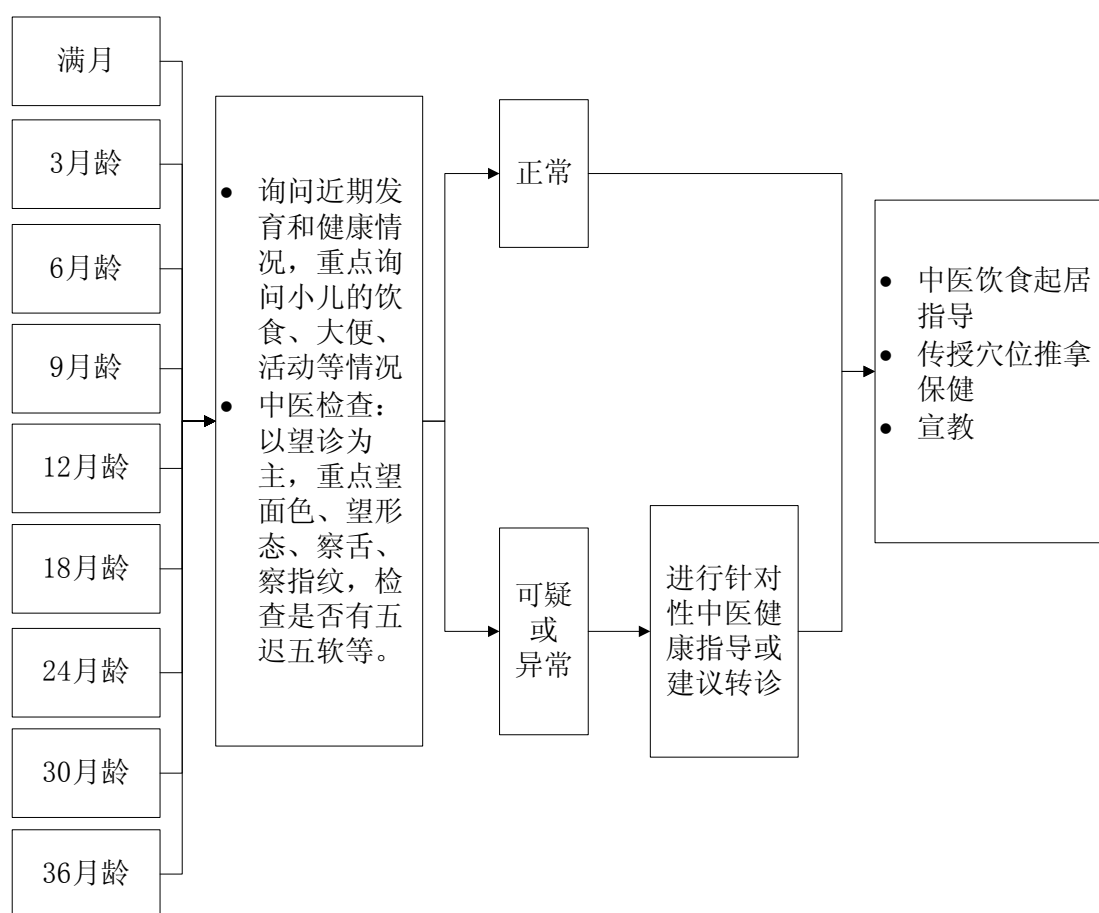
### 3.2.1.4 0-6 岁儿童中医健康管理

#### (1) 概述

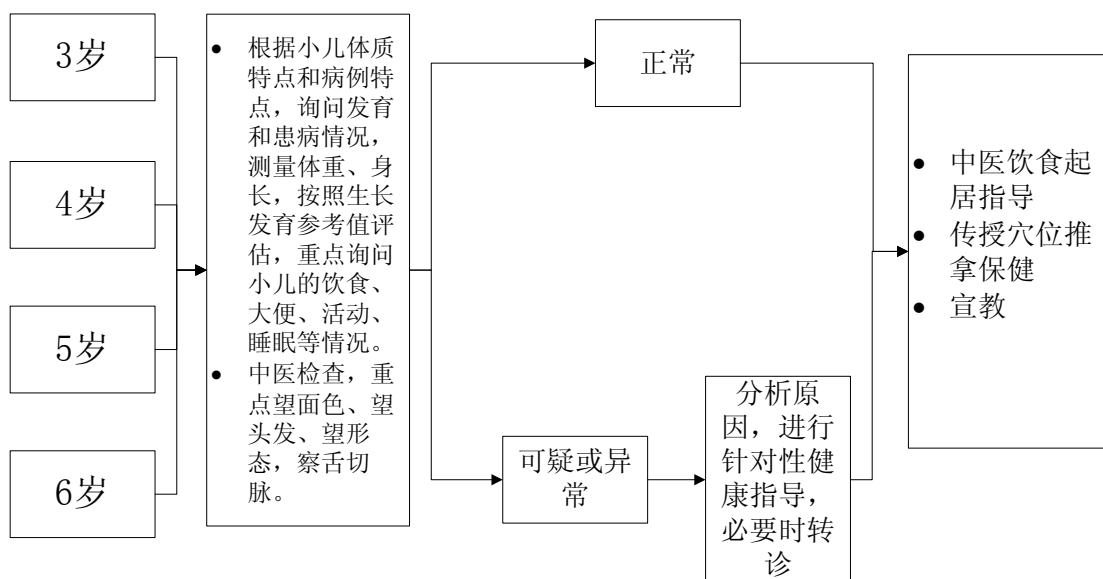
国家基本公共卫生服务规范作为卫生部文件已在全国各地执行。0-6 岁儿童健康管理和预防接种也是基本卫生服务的内容之一。按照《国家基本公共卫生服务规范（2011 年版）》规定，基层医疗机构需对辖区内 0~6 岁以内儿童定期提供中医健康指导，对 6、12、18、24、30、36 月龄儿童提供至少 1 次中医健康指导，传授家长相应的保健疗法，并对服务进行记录（服务记录表见附录 4）。本章节将对服务规范所涉及的服务内容。服务要求等做具体说明，以求为基层保健工作者完成好自己的工作任务提供帮助。

#### (2) 实施流程

##### ①0-36 个月儿童中医健康管理流程



##### ②3-6 岁儿童中医健康管理流程



### (3) 辨识评估方法

儿童中医诊法包括望、闻、问、切四诊，根据儿童的生理特点，以望诊为主。

#### ①望面色

儿童正常面色为红润有光泽。面色萎黄，多为脾虚；面色苍白，多为血虚或寒证；面色发红，多为热证。若眼周发暗、面部有白斑为异常。

若面呈青色，多为寒证、痛证、瘀证或惊风先兆，建议转诊。

#### ②望形态

望形态包括望形体和望动态，即观察儿童形体的胖瘦强弱和动静姿态。重点察看一下几个方面：

- 囟门：前囟 1 岁半前闭合为正常。若前囟迟闭、突起、凹陷均为异常。
- 头发：头发柔润光泽为正常。若头发稀疏、干枯、脱落、有枕秃为异常。
- 体态：姿态活泼、胖瘦适中为正常。若多动不宁或蜷曲少动、形体消瘦或肥胖为异常。

#### ③察舌

质红、淡白胖大、紫暗有瘀斑，舌苔黄、厚腻、剥脱为异常。

#### ④察指纹

3 岁以下小儿须察指纹。小儿指纹是指示指桡侧的浅表静脉。指纹分三关：自虎口向指端，第 1 节为风关，第 2 节为气关，第 3 节为命关（图 1）

看指纹时应将小儿抱于光亮处，医生用左手示指、中指固定患儿腕关节，拇指固定其示指末端，用右手拇指在小儿示指桡侧命关向风关轻轻推几次，使指纹显露。正常小耳朵软的指纹为淡紫隐隐，风关以



内。若指纹淡红、青紫，达气关以上，推之涩滞为异常。若指纹达命关，而非一向如此，则提示病情危重。

#### ⑤察大便

正常儿童的大便应该是色黄而干湿适中，日行 1-2 次。对婴儿而言，母乳喂养，大便呈卵黄色，稠而不成形；牛奶、羊奶喂养，大便呈淡黄白色，质地较硬，有臭味，1 日 3 次左右，均属正常。

若大便干结成球，排便困难，数日一行，或大便清稀，夹有未消化食物或黏液，一日数次，均为异常。

#### （4）0-6 岁儿童的中医“治未病”干预

0-6 岁儿童健康干预措施通过宣教，由医师传授指导儿童家长在日常生活中实施，具体操作详见宣教处方（分册 3）。

常见症状儿童保健推拿方案：

- 大便干：揉脾经、摩腹、推下七节。宜在清晨或饭前进行。
- 腹泻：揉脾经、摩腹、推上七节。宜在清晨或饭前进行。
- 食欲减退：揉脾经、揉板门、捏脊。宜在清晨或饭前进行。
- 腹胀：揉脾经、摩腹、捏脊。宜在清晨或饭前进行。
- 夜寐不安：摩腹、揉足三里、捏脊。宜在睡前或下午进行。
- 出汗多：揉肺经、揉脾经、捏脊。宜在饭前进行。
- 反复感冒：揉肺经、揉足三里、捏脊。宜在饭前进行。
- 尿床：揉足三里、推上七节、捏脊。宜在睡前或下午进行。

#### （5）0-6 岁儿童的中医“治未病”宣教

①宣教方式：以医师评估时的指导、健康讲座为主要方式，传授小儿家长对 0~6 岁小儿的养生保健技术，发放各项保健技术宣传单张。

②宣教处方：详见手册 3

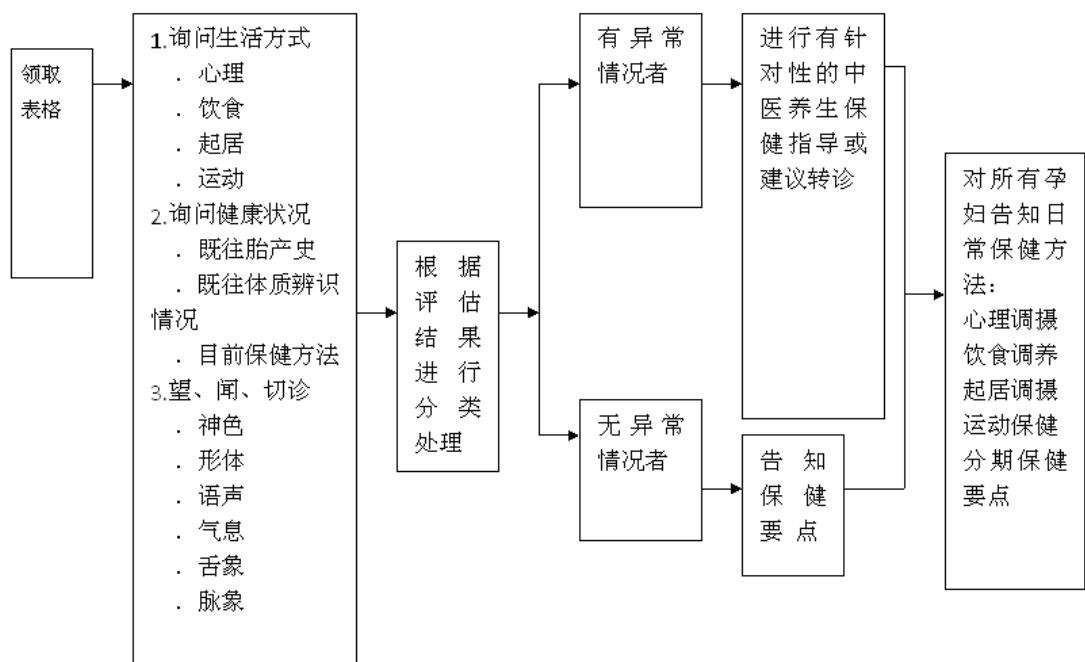
### 3.2.1.5 孕产妇中医健康管理

#### （1）概述

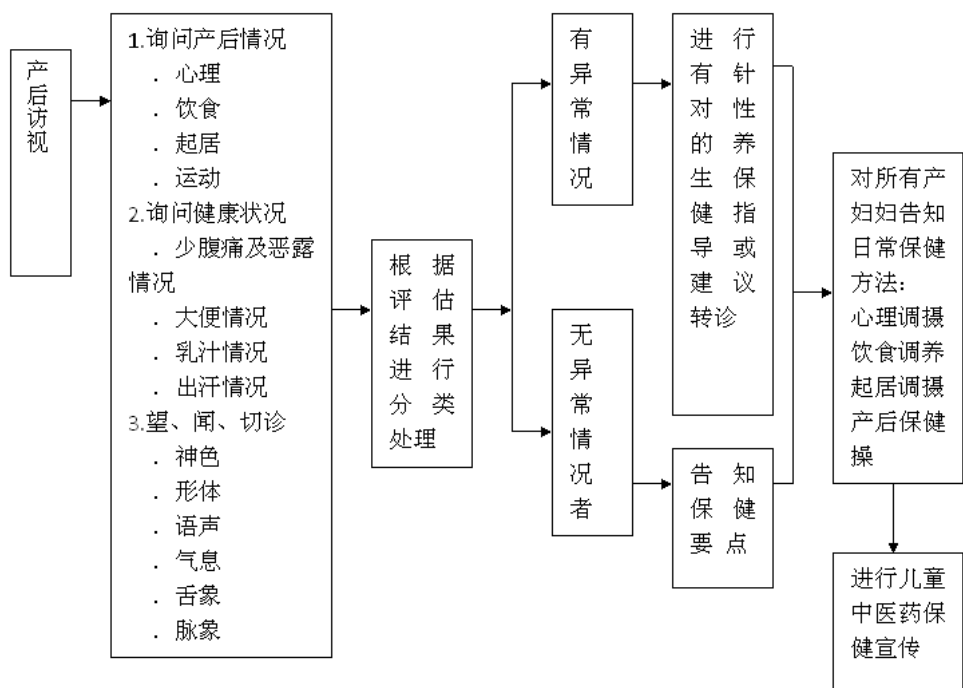
孕产从怀妊是指孕开始到产后42天的人群。孕产妇的中医健康管理是指对孕产妇人群提供中医辨识、评估、干预和宣教服务。

#### （2）实施流程

##### ①孕妇中医健康管理服务规范流程



## ②产妇中医健康管理服务规范流程



## ②具体环节说明

结合产前检查与产后访视的时间要求，至少各进行一次中医健康指导，在时间上可以与产前检查与产后访视时间相结合。主要内容为：

- 1) 运用中医四诊合参方法对孕产妇健康状态进行辨识；
- 2) 提供孕产妇饮食调养、起居活动等指导，传授常用穴位按揉等适宜居民自行操作的中医技术；
- 3) 对孕产妇常见疾病或潜在因素有针对性地提供中医干预方案或给予转诊建议；
- 4) 记录在健康档案中（详见附录 5）。

### （3）辨识评估方法

填写记录表：询问既往史、家族史、既往体质辨识情况等，观察体态、精神、舌脉象等，并进行一般体检、妇科检查和血常规检查。有条件的地区建议进行血型、尿常规、肝功能、阴道分泌物、梅毒血清学试验、HIV 抗体检测等实验室检查。对孕产妇在孕产期间进行综合评估，若出现异常情况给予针对性的保健指导或转专科进一步诊治。

### （4）干预

详见分册 2。

### （5）宣教

①宣教方式：以医师评估时的指导、健康讲座为主要方式，发放孕产妇保健的宣教处方。

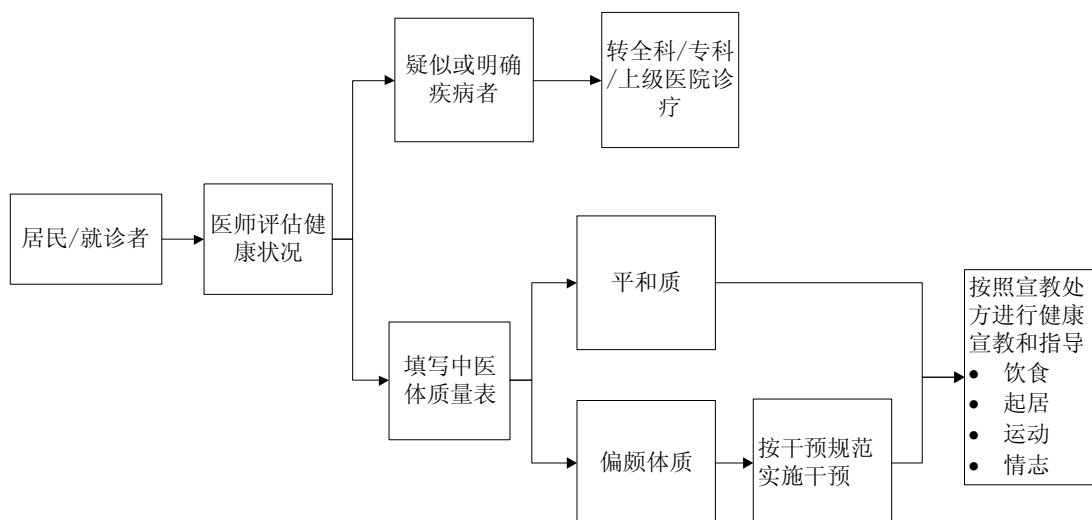
②宣教处方：详见分册 3

## 3.2.2 九种体质人群的中医“治未病”服务

体质现象是人类生命活动的一种重要表现形式，是指人体生命过程中，在先天禀赋和后天获得的基础上所形成的形态结构、生理功能和心理状态方面综合的、相对稳定的固有特质。通过认识人的体质来指导疾病的预防、诊治、康复与养生。2009年 4月9日，中华中医药学会《中医体质分类与判定》标准正式发布，为体质辨识及与中医体质相关疾病的防治、养生保健、健康管理提供了依据，使体质分类科学化、规范化。《中医体质分类与判定》标准将体质分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质九种。九种体质人群的中医“治未病”服务是指对普通人群提供中医九种体质分类辨识、健康状态评估、干预和宣教服务，实现养生保健和预防疾病的目标。

《中医体质分类与判定》标准使用《中医体质分类与判定表》作为体质辨识工具，受测者回答《中医体质分类与判定表》中的全部问题，每一问题按5级评分（没有→1，很少→2，有时→3，经常→4，总是→5），计算原始分及转化分，依标准判定体质类型（附录 6）。

九种体质人群的中医“治未病”服务流程如下图所示：



### 3.2.2.1 平和质

#### (1) 概述

平和质是指阴阳气血调和，以体态适中，面色红润、精力充沛等为主要特征的体质状态。

#### (2) 实施流程

如上图所示。

#### (3) 辨识评估方法

##### ① 体质分类判定

按填写《中医体质分类与判定表》，并按标准要求进行体质判定，详见附录A。

##### ② 临床表现

- 常见表现：面色、肤色润泽，头发稠密有光泽，目光有神，鼻色明润，嗅觉通利，唇色红润，不易疲劳，精力充沛，耐受寒热，睡眠良好，胃纳佳，二便正常，舌色淡红，苔薄白，脉和缓有力。
- 形体特征：体形匀称健壮。
- 心理特征：性格随和开朗。
- 发病倾向：平素患病较少。
- 对外界环境适应能力：对自然环境和社会环境适应能力强。

#### (4) 干预

平和质人群不需要特别进行干预，按照健康宣教处方进行日常自我保健即可。

#### (5) 宣教

- ① 宣教方式：以医师评估时的指导、健康讲座为主要方式，发放各体质宣教处方单张。
- ② 宣教处方：详见分册3。

### 3.2.2.2 气虚质

#### (1) 概述

气虚质是指元气不足，以疲乏、气短、自汗等气虚表现为主要特征的体质状态。

#### (2) 实施流程

如上图所示。

#### (3) 辨识评估方法

##### ① 体质分类判定

按填写《中医体质分类与判定表》，并按标准要求进行体质判定，详见附录A。

##### ② 临床表现

- 常见表现：平素语音低弱，气短懒言，容易疲乏，精神不振，易出汗，舌淡红，舌边有齿痕，脉弱。
- 形体特征：肌肉松软不实。
- 心理特征：性格内向，不喜冒险。
- 发病倾向：易患感冒、内脏下垂等病；病后康复缓慢。
- 对外界环境适应能力：不耐受风、寒、暑、湿邪。

#### (4) 干预

##### ① 干预频次和时间

每3天接受干预1次，10次为1个疗程。

##### ② 干预流程

先予针刺干预，再配合温箱灸治疗。

##### ● 针刺

选穴：中脘、下脘、气海、关元。

操作：详见分册2。

##### ● 温箱灸

部位：腹部。

操作：详见分册2。

##### ③ 食疗药膳

人参鸡汤、小米红枣山药粥、黄芪红枣圆肉煲乌鸡，详见分册3。

##### ④ 中成药

补中益气丸。

#### (5) 宣教

① 宣教方式：以医师评估时的指导、健康讲座为主要方式，发放各体质宣教处方单张。

② 宣教处方：详见分册3

### 3.2.2.3 气郁质

#### (1) 概述

气郁质是指气机郁滞，以神情抑郁、忧虑脆弱等气郁表现为主要特征的体质状态。

## （2）实施流程

如上图所示。

## （3）辨识评估方法

### ①体质分类判定

按填写《中医体质分类与判定表》，并按标准要求进行体质判定，详见附录A。

### ②临床表现

- 常见表现：神情抑郁，情感脆弱，烦闷不乐，舌淡红，苔薄白，脉弦。
- 形体特征：形体瘦者为多。
- 心理特征：性格内向不稳定、敏感多虑。
- 发病倾向：易患脏燥、梅核气、百合病及郁证。
- 对外界环境适应能力：对精神刺激适应能力较差；不适应阴雨天气。

## （4）干预

### ①干预频次和时间

每3天接受干预1次，10次为1个疗程。

### ②干预流程

依次实施点穴、平衡火罐、刮痧疗法干预。

#### ● 点穴：

穴位：太冲、足临泣穴。

操作：详见分册2。

#### ● 平衡火罐：

部位：膀胱经及督脉。

操作：详见分册2。

#### ● 刮痧：

穴位：四花穴部。

操作：详见分册2。

## （5）宣教

①宣教方式：以医师评估时的指导、健康讲座为主要方式，发放各体质宣教处方单张。

②宣教处方：详见分册3。

### 3.2.2.4 痰湿质

## （1）概述

痰湿质是指痰湿凝聚，以形体肥胖、腹部肥满、口黏苔腻等痰湿表现为主要特征的体质状态。

## （2）实施流程

如上图所示。



### （3）辨识评估方法

#### ①体质分类判定

按填写《中医体质分类与判定表》，并按标准要求进行体质判定，详见附录A。

#### ②临床表现

- 常见表现：面部皮肤油脂较多，多汗且黏，胸闷，痰多，口黏腻或甜，喜食肥甘甜黏，苔腻，脉滑。
- 形体特征：形体肥胖，腹部肥满松软。
- 心理特征：性格偏温和、稳重，多善于忍耐。
- 发病倾向：易患消渴、中风、胸痹等病。
- 对外界环境适应能力：对梅雨季节及湿重环境适应能力差。

### （4）干预

#### ①干预频次和时间

每3天接受干预1次，10次为1个疗程。

#### ②疗法干预流程

依次实施针刺、艾灸、平衡火罐疗法干预。

##### ● 针刺

选穴：关元、足三里、丰隆、大横、滑肉门。

操作：详见分册2。

##### ● 艾灸

部位：脾俞穴、酸重关节及肌肉部位。

操作：详见分册2。

##### ● 平衡火罐

部位：膀胱经及督脉。

操作：详见分册2。

#### ③食疗药膳

橘皮粥、茅根煲老鸭、祛湿化痰茶，详见分册3。

#### ④中成药

香砂六君子丸。

### （5）宣教

①宣教方式：以医师评估时的指导、健康讲座为主要方式，发放各体质宣教处方单张。

②宣教处方：详见分册3。

#### 3.2.2.5 阳虚质

#### （1）概述

阳虚质是指阳气不足，以畏寒怕冷、手足不温等虚寒表现为主要特征的体质状态。

#### （2）实施流程

如上图所示。

### （3）辨识评估方法

#### ①体质分类判定

按填写《中医体质分类与判定表》，并按标准要求进行体质判定，详见附录A。

#### ②临床表现

- 常见表现：平素畏冷，手足不温，喜热饮食，精神不振，舌淡胖嫩，脉沉迟。
- 形体特征：肌肉松软不实。
- 心理特征：性格多沉静、内向。
- 发病倾向：易患痰饮、肿胀、泄泻等病；感邪易从寒化。
- 对外界环境适应能力：耐夏不耐冬；易感风、寒、湿邪。

### （4）干预

#### ①干预频次和时间

每3天接受干预1次，10次为1个疗程。

#### ②疗法干预流程

应用雷火灸及热敏灸进行干预。

##### ● 雷火灸

选穴：神阙穴。

操作：详见分册2。

##### ● 热敏灸

选穴：中脘、关元、足三里穴。

操作：详见分册2。

#### ③药膳

生姜羊肉汤、核桃山药芡实粥、巴戟菟丝子饮，详见分册3。

#### ④中成药

金匱肾气丸、附子理中丸。

### （5）宣教

①宣教方式：以医师评估时的指导、健康讲座为主要方式，发放各体质宣教处方单张。

②宣教处方：详见分册3。

## 3.2.2.6 阴虚质

### （1）概述

阴虚质是指阴液亏少，以口燥咽干、手足心热等阴虚内热或阴虚内燥为主要特征表现的一种状态。阴虚质人群的中医“治未病”服务是指对阴虚质人群提供中医辨识、评估、干预和宣教等一系列服务。

### （2）实施流程

如上图所示。

### （3）辨识评估方法

①根据中华中医药学会颁布的《中医体质分类判定标准》，填写《中医体质调查问卷》，并将逐项得分计算原始分和转化分，阴虚质转化分 $\geq 50$ 分，判定为“阴虚质”；30~49分，判定为“阴虚质倾向”； $< 30$ 分，判定为“否”。

②若评估为“阴虚质倾向”人群，可以结合中医四诊，判断其中医症状表现，以其主述症状为依据，得出主要中医体质。

#### （4）干预

①药物调理：可根据患者症状，酌情服用六味地黄丸、杞菊地黄丸、知柏地黄丸等中成药或汤剂。

②食疗调养：多食用滋阴补肾、甘凉滋润食物，少食用温燥食品。

③针灸、推拿按摩调理：选择肾经、脾经及补肾养阴作用的穴位。

④运动锻炼、生活起居方式调整、情志调摄。

具体操作详见分册2。

#### （5）宣教

①宣教方式：板报、宣传手册、中医健康讲座、回访指导、健康网页、微信等等。

②配套物资：教学讲座设备、板报栏、中医干预保健用具。

③宣教处方：详见分册3。

### 3.2.2.7 湿热质

#### （1）概述

湿热质是指以口苦、苔黄腻、大便不爽等湿热内蕴为主要特征表现的一种状态。湿热质人群的中医“治未病”服务是指对湿热质人群提供中医辨识、评估、干预和宣教等一系列服务。

#### （2）实施流程

如上图所示。

#### （3）辨识评估方法

①根据中华中医药学会颁布的《中医体质分类判定标准》，填写《中医体质调查问卷》，并将逐项得分计算原始分和转化分，湿热质转化分 $\geq 50$ 分，判定为“湿热质”；30~49分，判定为“湿热质倾向”； $< 30$ 分，判定为“否”。

②若评估为“湿热质倾向”人群，可以结合中医四诊，判断其中医症状表现，以其主述症状为依据，得出主要中医体质。

③“湿热质”需要与“痰湿质”相鉴别：“湿热质”人群“痤疮、小便黄等热象”明显，“痰湿质”人群“咽喉痰多、口黏苔腻等痰湿”表现多见。

#### （4）干预

- ①药物调理：可根据患者症状，酌情服用龙胆泻肝汤、茵陈蒿汤等中成药或汤剂。
- ②食疗调养：多食用清热化湿食物，少食用辛温食品。
- ③针灸、推拿按摩调理：选择脾经、阳明经及健脾化湿作用的穴位。
- ④运动锻炼、生活起居方式调整、情志调摄。

具体操作详见分册 2。

#### (5) 宣教

- ①宣教方式：板报、宣传手册、中医健康讲座、回访指导、健康网页、微信等等。
- ②配套物资：教学讲座设备、板报栏、中医干预保健用具。
- ③宣教处方：详见分册 3。

### 3.2.2.8 瘀血质

#### (1) 概述

瘀血质是指以皮肤晦暗、多有瘀斑、舌质紫暗等血行淤滞为主要特征表现的一种状态。瘀血质人群的中医“治未病”服务是指对瘀血质人群提供中医辨识、评估、干预和宣教等一系列服务。

#### (2) 实施流程

如上图所示。

#### (3) 辨识评估方法

①根据中华中医药学会颁布的《中医体质分类判定标准》，填写《中医体质调查问卷》，并将逐项得分计算原始分和转化分，瘀血质转化分 $\geq 50$ 分，判定为“瘀血质”；30~49分，判定为“瘀血质倾向”； $< 30$ 分，判定为“否”。

②若评估为“瘀血质倾向”人群，可以结合中医四诊，判断其中医症状表现，以其主述症状为依据，得出主要中医体质。

#### (4) 干预

- ①药物调理：可根据患者症状，酌情服用桂枝茯苓丸、丹参饮、温经汤等中成药或汤剂。
- ②食疗调养：多食用行气活血、疏肝解郁的食物，少食用肥甘厚腻食品。
- ③针灸、推拿按摩调理：选择肾经、脾经及活血行气作用的穴位。
- ④运动锻炼、生活起居方式调整、情志调摄。

具体操作详见分册 2。

#### (5) 宣教

- ①宣教方式：板报、宣传手册、中医健康讲座、回访指导、健康网页、微信等等。
- ②配套物资：教学讲座设备、板报栏、中医干预保健用具。
- ③宣教处方：详见分册 3。

### 3.2.2.9 特禀质

#### (1) 概述

特禀质是指有先天生理缺陷、或畸形、容易过敏等先天失常、过敏体质为主要特征表现的一种状态。特禀质人群的中医“治未病”服务是指对特禀质人群提供中医辨识、评估、干预和宣教等一系列服务。

#### (2) 实施流程

如上图所示。

#### (3) 辨识评估方法

①根据中华中医药学会颁布的《中医体质分类判定标准》，填写《中医体质调查问卷》，并将逐项得分计算原始分和转化分，特禀质转化分 $\geq 50$ 分，判定为“特禀质”；30~49分，判定为“特禀质倾向”； $< 30$ 分，判定为“否”。

②若评估为“特禀质倾向”人群，可以结合中医四诊，判断其中医症状表现，以其主述症状为依据，得出主要中医体质。

#### (4) 干预

①药物调理：可根据患者症状，酌情服用玉屏风散、六味地黄丸、金匱肾气丸等中成药或汤剂。

②食疗调养：避免过敏食物，多食用补肾健脾食物。

③针灸、推拿按摩调理：选择肾经、脾经及保健作用的穴位。

④运动锻炼、生活起居方式调整、情志调摄。

具体操作详见分册 2

#### (5) 宣教

①宣教方式：板报、宣传手册、中医健康讲座、回访指导、健康网页、微信等等。

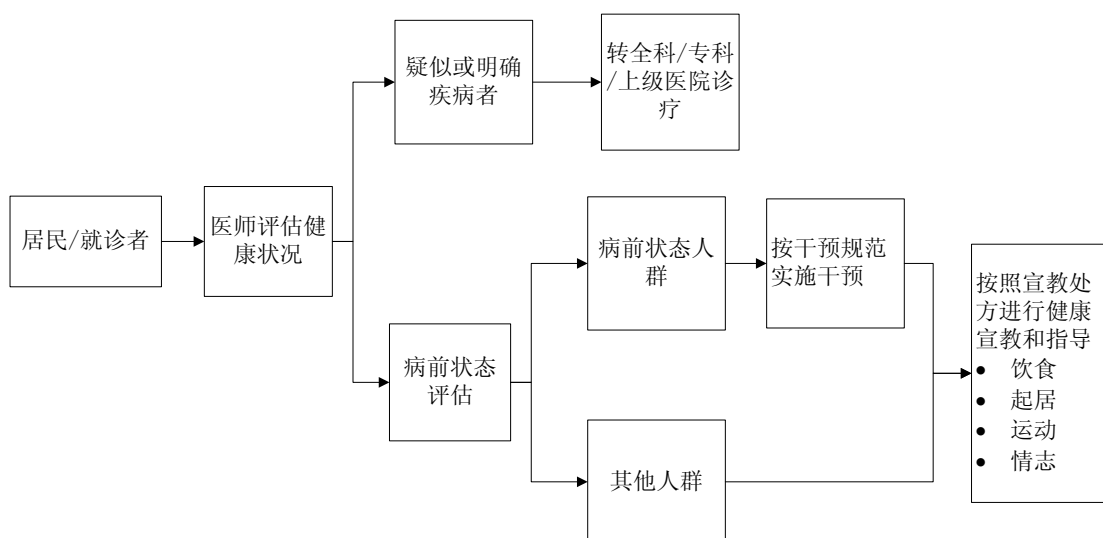
②配套物资：教学讲座设备、板报栏、中医干预保健用具。

③宣教处方：详见分册 3。

### 3.2.3 常见病前状态的中医“治未病”服务

病前状态是指与重大慢性非传染性疾病密切相关，但未符合相关疾病的诊断标准的状态，是重大慢性非传染性疾病的高风险状态。常见的病前状态包括疲劳、睡眠不良、高血压、易感冒、腰腿不适、血脂偏高等。病前状态人群的中医“治未病”服务是指对病前状态人群提供状态辨识、评估、干预和宣教服务，实现养生保健和预防疾病的目标。

常见病前状态人群的中医“治未病”服务流程如下图所示：

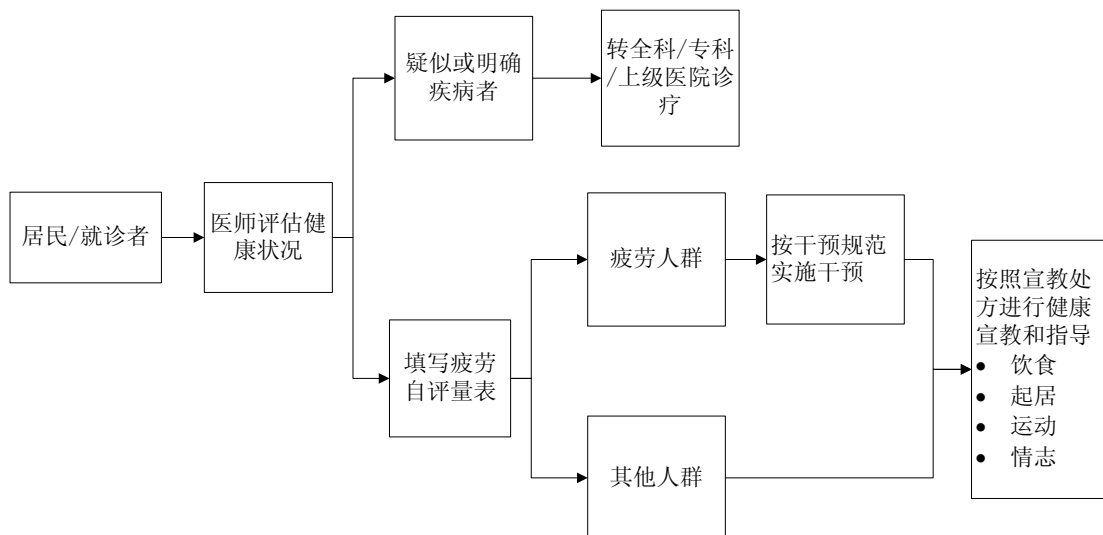


### 3.2.3.1 疲劳人群的中医“治未病”服务

#### (1) 概述

疲劳人群是指易于产生疲劳感，或持续较难缓解的疲劳感的人群，并排除重大器质性疾病及精神心理疾病，如恶性肿瘤、贫血、肾功能衰竭、慢性心衰、肝硬化、结核病、甲低、糖尿病、低钾血症等。

#### (2) 实施流程



#### (3) 辨识评估方法

①现代医学上，较多常见疾病容易出现疲劳症状，且大部分以疲劳为首发症状，故在患者就诊时，需首先排除重大疾病所引起的疲劳，如恶性肿瘤、贫血、肾功能衰竭、慢性心衰、肝硬化、结核病、甲低、糖尿病、低钾血症等。

②以易于产生疲劳感，或持续较难缓解的疲劳感为主诉。

③填写疲劳自评量表（见附录 7）进行疲劳状态评定，得分越高表示疲劳程度越严重。

#### ④常见中医证型

- 脾肾阳虚型：除疲劳外，多伴有精神萎靡，面色苍白，腰膝冷痛，畏寒肢冷，心悸气促，动则易汗，便溏，或遗精阳痿，性欲低下，舌质淡，舌体胖边有齿痕，苔厚腻而滑，脉沉细弱等表现。
- 中气虚弱型：除疲劳外，多伴有气短懒言，虚汗，或有纳差，腹胀，便秘，内脏下垂，脉细苔白，舌质淡等表现。
- 痰湿内阻型：除疲劳外，多伴有头重如裹，口淡不渴，不思饮食，恶心呕吐，小便不利，舌体胖大，边有齿痕，苔白厚腻，脉沉滑等表现。

### （4）干预

#### ①干预频次和时间

每 1 个月接受干预 1 次。

#### ②干预流程

##### 1) 脾肾阳虚型

###### ● 疗法干预流程

按次序实施艾灸、中药包热熨、推拿按摩疗法干预。

###### ➤ 艾灸

选穴：任督二脉及附近穴位。

操作：见分册 2。

###### ➤ 中药包热熨

选穴：肩背部及督脉。

操作：见分册 2。

###### ➤ 推拿按摩

部位：背部、四肢。

操作：见分册 2。

###### ● 食疗药膳

羊肉枸杞汤，详见分册 3。

###### ● 中成药

金匮肾气丸，详见分册 3。

##### 2) 中气虚弱型

###### ● 疗法干预流程

按次序实施艾灸、中药热包熨、推拿按摩疗法干预。

###### ➤ 艾灸

选穴：气海、关元、足三里。

操作：见分册 2。

###### ➤ 中药热包熨

部位：项后侧、肩背部、骶尾部。

操作：见分册 2。

###### ➤ 推拿按摩

部位：背部、四肢。

操作：见分册 2。

- 食疗药膳

五指毛桃红枣炖瘦肉汤，详见分册 3。

- 中成药

补中益气丸，详见分册 3。

### 3) 痰湿内阻型

- 疗法干预流程

按次序实施中中药热熨包、火罐疗法、推拿按摩疗法干预。

- 中药热包熨

部位：腹部、骶尾部。

操作：见分册 2。

- 火罐疗法

部位：项后侧、肩背部、骶尾部。

操作：见分册 2。

- 推拿按摩

部位：背部、四肢。

操作：见分册 2。

- 食疗药膳

风栗猪瘦肉汤，详见分册 3。

- 中成药

香砂六君丸。

### (5) 宣教

①宣教方式：以医师评估时的指导、健康讲座为主要方式，发放疲劳状态宣教处方单张。

②宣教处方：详见分册 3

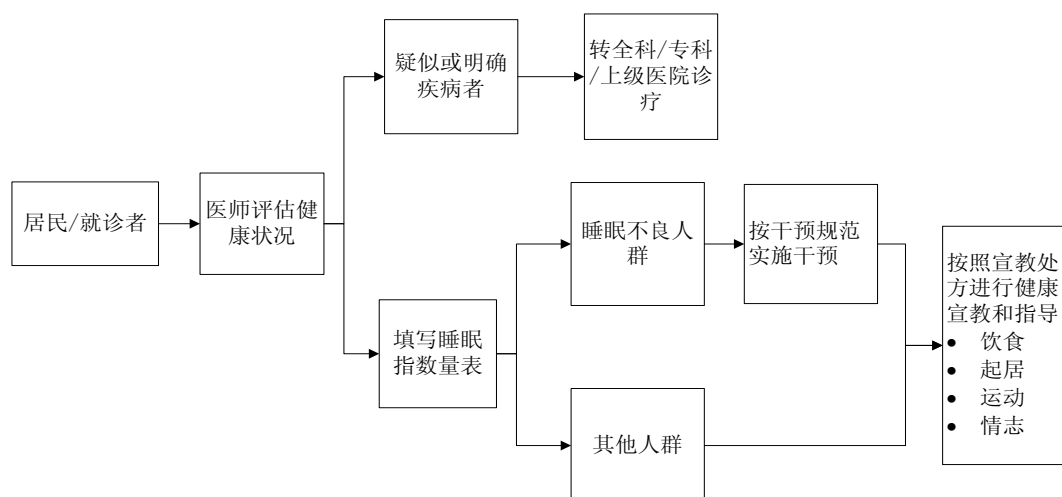
## 3.2.3.2 睡眠不良人群的中医“治未病”服务

### (1) 概述

睡眠不良是由于各种原因引起的人体睡眠和觉醒机制失常，从而造成以睡眠不足和睡眠过多为主要表现的一系列与睡眠和觉醒状态有关的疾病。需与广义的睡眠不良，包括了失眠症、睡眠呼吸暂停综合症、发作性睡病、不宁腿综合症、睡行症等鉴别。

### (2) 实施流程





### (3) 辨识评估方法

①存在以下症状之一:入睡困难、睡眠维持障碍、早醒、睡眠质量下降或日常睡眠晨醒后无恢复感;

②在有条件睡眠且环境适合睡眠的情况下仍然出现上述症状;

③患者主诉至少下述 1 种与睡眠相关的日间功能损害:

- 疲劳或全身不适;
- 注意力、注意维持能力或记忆力减退;
- 学习、工作和(或)社交能力下降;
- 情绪波动或易激惹;
- 日间思睡;
- 兴趣、精力减退;
- 工作或驾驶过程中错误倾向增加;
- 紧张、头痛、头晕,或与睡眠缺失有关的其他躯体症状;
- 对睡眠过度关注。

④匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)评定(详见附录 8),得分越高表示失眠程度越严重。

⑤常见中医证型

- 虚证:除睡眠不良外,多伴有面色无华,神疲懒言,心悸健忘等表现;
- 实证:除睡眠不良外,多伴有心烦易怒,口苦咽干,便秘溲赤,胸闷且痛等表现。

### (4) 干预

①实证

- 疗法干预流程

按次序实施指腹放血、腰背拔罐放血、耳穴压豆疗法干预。

#### ➤ 指腹放血

部位:中指(心)、无名指(肝)2指指腹瘀滞处。

操作:见分册 2。

#### ➤ 腰背拔罐放血

部位:腰背部心俞、心包俞、肝俞、胆俞穴位及周边瘀络处。

操作:见分册 2。

#### ➤ 耳穴压豆

穴位:皮质下、神门、内分泌、肾、交感、心、胃等。

操作:见分册 2。

- 食疗药膳  
花生叶赤豆汤，详见分册 3。
- 中成药  
逍遥丸。

#### ②虚证

- 疗法干预流程  
按次序实施艾灸、中药热包熨进行干预。
  - 艾灸  
部位：双侧命门穴处  
操作：详见分册 2
  - 中药热包熨  
部位：骶尾处  
操作：详见分册 2
- 食疗药膳  
人参枣仁汤，详见分册 3
- 中成药  
天王补心丸、归脾丸。

#### (5) 宣教

- ①宣教方式：以医师评估时的指导、健康讲座为主要方式，发放睡眠不良状态宣教处方单张。
- ②宣教处方：详见分册 3

### 3.2.3.3 易感冒人群的中医健康管理

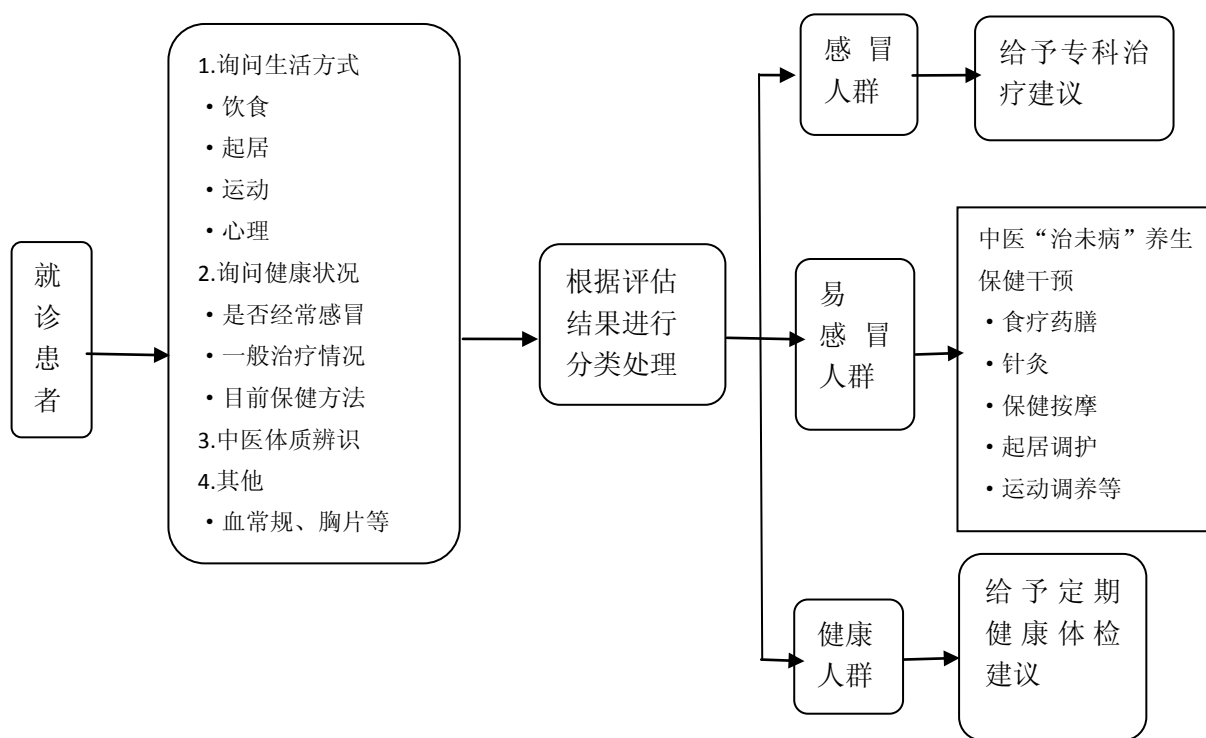
#### (1) 概述

易感冒人群一般指体质虚弱及具有慢性肺部疾患史引起感冒的人群，以及缺乏运动、长期吸烟、精神压力过大的人群，及婴幼儿、孕产妇等。其常见发病诱因有：情绪紧张、过度劳累、大量饮酒、熬夜、受寒、失眠等。以下为好发人群：

- ① 体质虚弱者；
- ② 免疫功能低下或长期应用免疫抑制剂者；
- ③ 进行放疗、化疗期间的肿瘤患者；
- ④ 患有慢性肺部疾患等慢性病患者；
- ⑤ 正常人群的老年人，婴幼儿和孕产妇；
- ⑥ 情绪紧张、过度劳累、大量饮酒、熬夜、受寒、失眠等人群。

易感冒人群的中医“治未病”服务是指对易感冒人群提供中医辨识、评估、干预和宣教服务。

#### (2) 实施流程



### (3) 辨识评估方法

填写中医体质辨识量表，对其状态进行评估，根据中医证候和中医体质知识进行分型。

### (4) 干预

具体操作详见分册 2。

### (5) 宣教

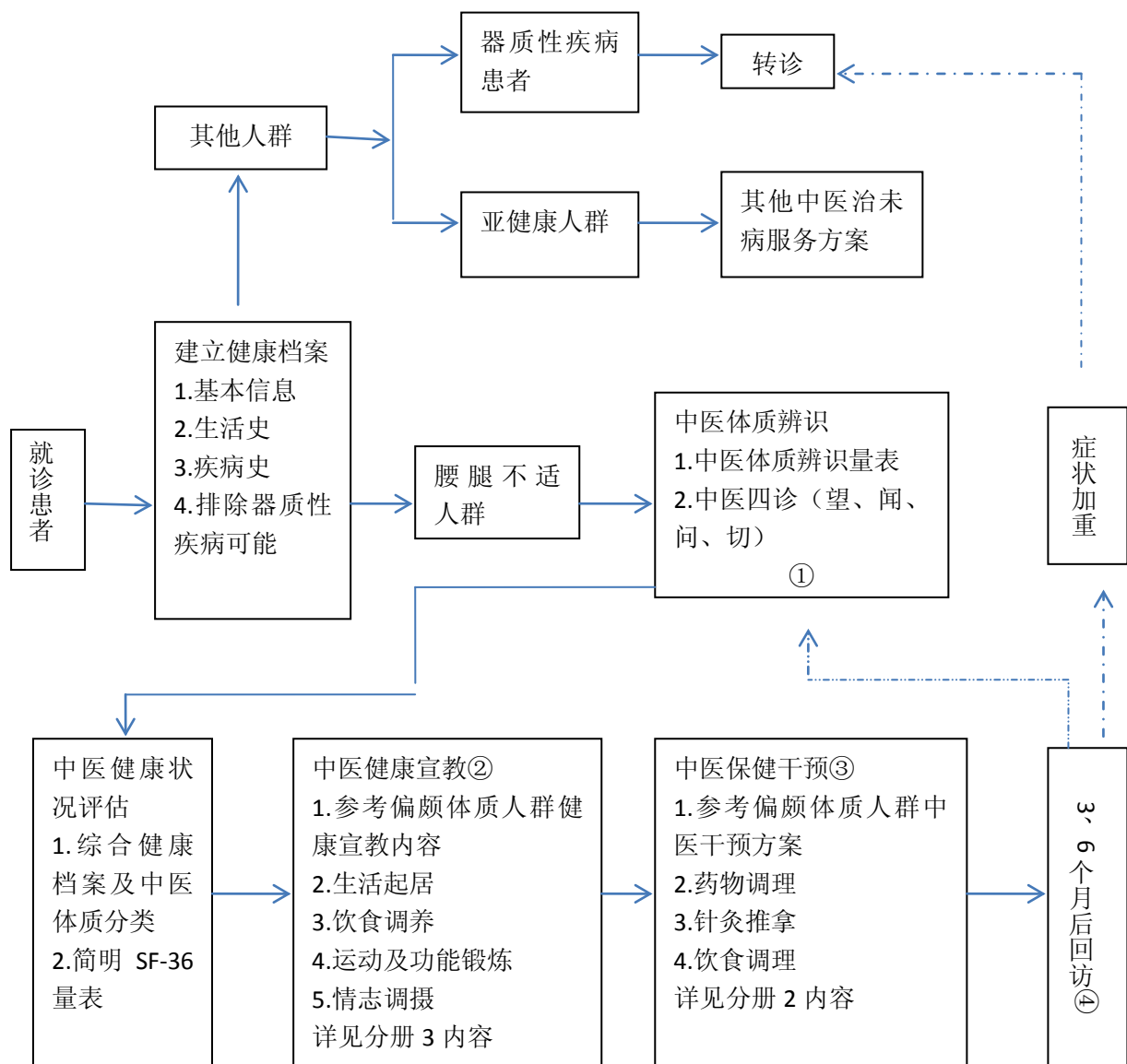
- ① 宣教方式：以医师评估时的指导、健康讲座为主要方式，发放易感冒状态宣教处方。
- ② 宣教处方：详见分册 3。

## 3.2.3.4 腰腿不适人群的中医健康管理

### (1) 概述

腰腿不适是指以腰腿部不适感为主要症状，且排除器质性病变如肿瘤等的一种状态。腰腿不适人群的中医“治未病”服务是指对腰腿不适人群提供中医辨识、评估、干预和宣教服务。

### (2) 实施流程



流程说明：

①中医体质辨识以王琦教授的中医体质辨识分类评估量表法为主，同时结合中医四诊，更为准确的判定体质类型；

②腰腿不适人群的中医健康宣教内容除了参考该人群方案外，还同时结合相应偏颇体质人群健康宣教内容，综合指导；

③腰腿不适人群的中医治未病干预保健方案除了参考该人群方案外，还同时结合相应偏颇体质干预方案，综合干预；

④回访时可以进行中医体质辨识及中医健康状况评估，根据情况重新实施干预及宣教方案。症状加重患者需要及时转院治疗。

### （3）辨识评估方法

① 根据中华中医药学会颁布的《中医体质分类判定标准》，填写《中医体质调查问卷》，

并将逐项得分计算原始分和转化分，转化分 $\geq 50$ 分，判定为相应偏颇体质；30~49分，判定为相应偏颇体质倾向； $<30$ 分，判定为“否”。

#### ② 中医证候分型

- 瘀滞型：腰腿部痛有定处，腰部板硬，俯仰旋转活动受限，舌紫暗或有瘀斑，脉弦紧或涩。
- 寒湿型：腰腿部痛，受寒及阴雨天加重，喜暖畏寒，反复发作，休息后减轻，舌淡苔白或腻，脉沉紧或濡缓。
- 湿热型：腰腿部疼痛伴有热感，热天或雨天疼痛发作或加重，舌红苔黄腻，脉弦数。
- 肾虚型：起病缓慢，隐隐作痛，或酸多痛少，腰腿酸软无力，喜按喜揉，劳则更甚，舌淡红，少苔，脉细数或沉。

③ “腰腿不适”需要排除恶性肿瘤骨转移引起的疼痛、妇科疾病如盆腔炎引起的腰部不适、肾结石引起的肾绞痛等等。相应疾病都有一定的检验及影像学特征，通过全面的体检，可以排除器质性疾病可能。

#### （4）干预

① 药物调理：可根据患者症状，酌情服用六味地黄丸、金匮肾气丸、身痛逐瘀汤、羌活胜湿汤等中成药或汤剂。

② 食疗调养：多食用补肾、祛湿食物，少食用湿热、辛辣食品。

③ 针灸、推拿按摩调理：选择肾经、膀胱经及补肾养阴作用的穴位。

④ 运动锻炼、生活起居方式调整、情志调摄。

具体操作详见分册2。

#### （5）宣教

① 宣教方式：板报、宣传手册、中医健康讲座、回访指导、健康网页、微信等等。

② 配套物资：教学讲座设备、板报栏、中医干预保健用具。

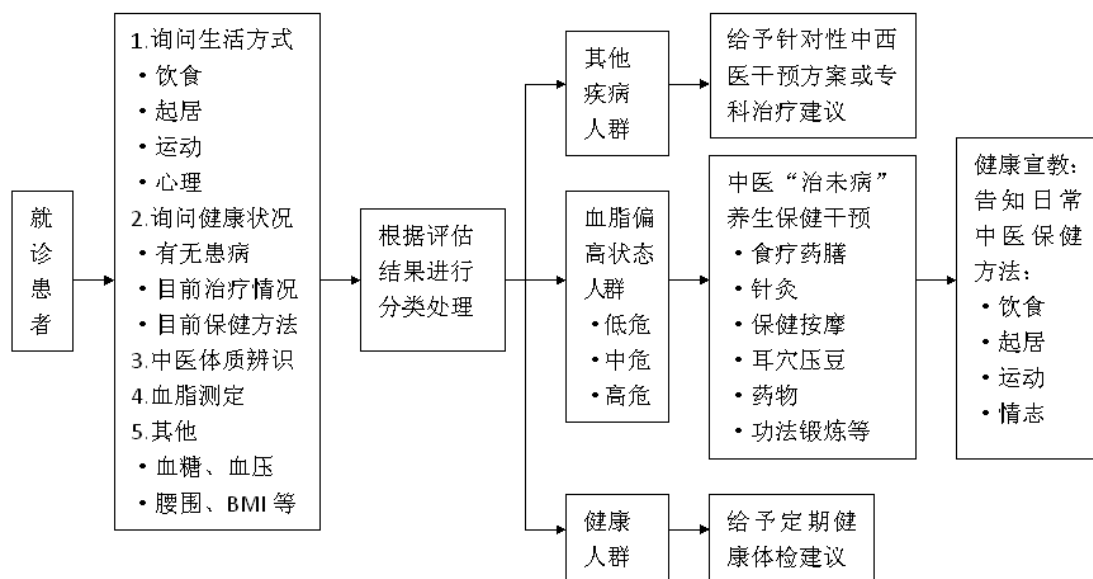
③ 宣教处方：详见分册3。

### 3.2.3.5 血脂偏高状态人群的中医健康管理

#### （1）概述

血脂偏高状态人群是指有动脉粥样硬化家族史、体重增加、不良生活方式等人群，以及发现血脂升高且不具有冠心病、脑血管病或周围动脉粥样硬化病、糖尿病等病史的人群。血脂偏高状态人群的中医“治未病”服务是指对血脂偏高状态人群提供中医辨识、评估、干预和宣教服务。

#### （2）实施流程



### (3) 辨识评估方法

根据中医体质辨识，高脂血症危险人群一般分为以下六类：

- ① 平和稳定类：无明显不适；中医诊察为舌淡红苔薄白。
- ② 胃热倾向类：自身感觉多食，易饥，面红，口干；中医诊察为舌质偏红，脉偏弦滑。
- ③ 痰湿倾向类：形盛体胖，自身感觉身体重着，肢体困倦；中医诊察为舌苔偏腻，脉偏滑。
- ④ 脾虚倾向类：自身感觉神疲乏力，食后胸闷脘胀，劳累后明显，情绪不佳，便溏或便秘；中医诊察为舌淡胖，边有齿印。
- ⑤ 气郁倾向类：自身感觉胸胁胀闷，或伴走窜疼痛，女性痛经，经色紫黯或夹有血块；中医诊察为舌黯，脉不流利。
- ⑥ 阳虚倾向类：自身感觉嗜卧喜温，气短乏力，动则更甚；中医诊察为舌偏淡胖。

### (4) 干预

具体操作详见分册 2。

### (5) 宣教

- ① 宣教方式：以医师门诊指导、健康讲座、社区宣传为主要方式，发放高脂血症宣教处方单张。
- ② 宣教处方：详见分册 3。

## 3.3 服务技术

中医“治未病”服务技术是以中医特色疗法技术为主要组成部分的疗法技术，主要包括艾灸、拔火罐、推拿按摩、针灸、刮痧、敷贴、热熨、耳穴压豆、熏蒸、药浴等。中医“治未病”服务技术的实施和操作要点详见分册 1。

附录

1. 老年人中医药健康管理服务记录表

姓名：编号：□□□-□□□□□

请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题。	没有 (根本不/从来 没有)	很少 (有一点/偶尔)	有时 (有些/少数时间)	经常 (相当/多数时间)	总是 (非常/每天)
(1)您精力充沛吗？（指精神头足，乐于做事）	1	2	3	4	5
(2)您容易疲劳吗？（指体力如何，是否稍微活动一下或做一点家务劳动就感到累）	1	2	3	4	5
(3)您容易气短，呼吸短促，接不上气吗？	1	2	3	4	5
(4)您说话声音低弱无力吗？（指说话没有力气）	1	2	3	4	5
(5)您感到闷闷不乐、情绪低沉吗？（指心情不愉快，情绪低落）	1	2	3	4	5
(6)您容易精神紧张、焦虑不安吗？（指遇事是否心情紧张）	1	2	3	4	5
(7)您因为生活状态改变而感到孤独、失落吗？	1	2	3	4	5
(8)您容易感到害怕或受到惊吓吗？	1	2	3	4	5
(9)您感到身体超重不轻松吗？(感觉身体沉重) [BMI 指数=体重（kg）/身高 <sup>2</sup> （m）]	1 (BMI<24)	2 (24≤BMI<25)	3 (25≤BMI<26)	4 (26≤BMI<28)	5 (BMI≥28)
(10)您眼睛干涩吗？	1	2	3	4	5
(11)您手脚发凉吗？（不包含因周围温度低或穿的少导致的手脚发冷）	1	2	3	4	5
(12)您手腕部、背部或腰膝部怕冷吗？（指上腹部、背部、腰部或膝关节等，有一处或多处怕冷）	1	2	3	4	5
(13)您比一般人耐受不了寒冷吗？（指比别人容易害怕冬天或是夏天的冷	1	2	3	4	5
空调、电扇等）					
(14)您容易患感冒吗？（指每年感冒的次数）	1 一年<2次	2 一年感冒2-4次	3 一年感冒5-6次	4 一年8次以上	5 几乎每月都感冒
(15)您没有感冒时也会鼻塞、流鼻涕吗？	1	2	3	4	5
(16)您有口粘口腻，或睡眠打鼾吗？	1	2	3	4	5
(17)您容易过敏(对药物、食物、气味、花粉或在季节交替、气候变化时)吗？	1 从来没有	2 一年1、2次	3 一年3、4次	4 一年5、6次	5 每次遇到上述原因都过敏
(18)您的皮肤容易起荨麻疹吗？(包括风团、风疹块、风疙瘩)	1	2	3	4	5
(19)您的皮肤在不知不觉中会出现青紫瘀斑、皮下出血吗？(指皮肤在没有外伤的情况下出现青一块紫一块的情况)	1	2	3	4	5
(20)您的皮肤一抓就红，并出现抓痕吗？（指被指甲或钝物划过皮肤的反应）	1	2	3	4	5
(21)您皮肤或嘴唇干吗？	1	2	3	4	5
(22)您有肢体麻木或固定部位疼痛的感觉吗？	1	2	3	4	5
(23)您面部或鼻部有油腻感或者油亮发光吗？（指脸上或鼻子）	1	2	3	4	5
(24)您面色或目眶晦黯，或出现褐色斑块/斑点吗？	1	2	3	4	5
(25)您有皮肤湿疹、疮疖吗？	1	2	3	4	5
(26)您感到口干咽燥，总想喝水吗？	1	2	3	4	5
(27)您感到口苦或嘴里有异味吗？（指口苦或口臭）	1	2	3	4	5
(28)您腹部肥大吗？（指腹部脂肪肥厚）	1 (腹围<80cm， 相当于2.4尺)	2 (腹围80-85cm， 2.4-2.55尺)	3 (腹围86-90cm， 2.56-2.7尺)	4 (腹围91-105cm， 2.71-3.15尺)	5 (腹围>105cm 或3.15尺)

(29)您吃(喝)凉的东西会感到不舒服或者怕吃(喝)凉的东西吗? (指不喜欢吃凉的食物,或吃了凉的食物后会不舒服)		1	2	3	4	5			
(30)您有大便秘结不爽、解不尽的感觉吗?(大便容易粘在马桶或便坑壁上)		1	2	3	4	5			
(31)您容易大便干燥吗?		1	2	3	4	5			
(32)您舌苔厚腻或有舌苔厚厚的感觉吗?(如果自我感觉不清楚可由调查员观察后填写)		1	2	3	4	5			
(33)您舌下静脉瘀紫或增粗吗? (可由调查员辅助观察后填写)		1	2	3	4	5			
体质类型	气虚质	阳虚质	阴虚质	痰湿质	湿热质	血瘀质	气郁质	特禀质	平和质
体质辨识	1. 得分____ 2. 是 3. 倾向是	1. 得分____ 2. 是 3. 倾向是	1. 得分____ 2. 是 3. 倾向是	1. 得分____ 2. 是 3. 倾向是	1. 得分____ 2. 是 3. 倾向是	1. 得分____ 2. 是 3. 倾向是	1. 得分____ 2. 是 3. 倾向是	1. 得分____ 2. 是 3. 倾向是	1. 得分____ 2. 是 3. 基本是
中医保健指导	1. 情志调摄 2. 饮食调养 3. 起居调摄 4. 运动保健 5. 穴位保健 6. 其他: ____	1. 情志调摄 2. 饮食调养 3. 起居调摄 4. 运动保健 5. 穴位保健 6. 其他: ____	1. 情志调摄 2. 饮食调养 3. 起居调摄 4. 运动保健 5. 穴位保健 6. 其他: ____	1. 情志调摄 2. 饮食调养 3. 起居调摄 4. 运动保健 5. 穴位保健 6. 其他: ____	1. 情志调摄 2. 饮食调养 3. 起居调摄 4. 运动保健 5. 穴位保健 6. 其他: ____	1. 情志调摄 2. 饮食调养 3. 起居调摄 4. 运动保健 5. 穴位保健 6. 其他: ____	1. 情志调摄 2. 饮食调养 3. 起居调摄 4. 运动保健 5. 穴位保健 6. 其他: ____	1. 情志调摄 2. 饮食调养 3. 起居调摄 4. 运动保健 5. 穴位保健 6. 其他: ____	1. 情志调摄 2. 饮食调养 3. 起居调摄 4. 运动保健 5. 穴位保健 6. 其他: ____
填表日期		年 月 日			医生签名				

### 填表说明:

- (1) 采集信息时要能够反映老年人平时的感受,避免采集老年人的即时感受。
- (2) 采集信息时要避免主观引导老年人的选择。
- (3) 记录表所列问题不能空项,须全部询问填写。
- (4) 询问结果应在相应分值内划“√”,并将计算得分填写在相应空格内。
- (5) 体质辨识:医务人员应根据体质判定标准表(见附件2)进行辨识结果判定,偏颇体质为“是”、“倾向是”,平和体质为“是”、“基本是”,并在相应选项上划“√”。
- (6) 中医保健指导:请在所提供指导对应的选项上划“√”,可多选。其他指导请注明。

体质判定标准表

体质类型及对应条目	条 件	判定结果
气虚质(2)(3)(4)(14) 阳虚质(11)(12)(13)(29) 阴虚质(10)(21)(26)(31)	各条目得分相加≥11分	是
痰湿质(9)(16)(28)(32) 湿热质(23)(25)(27)(30) 血瘀质(19)(22)(24)(33) 气郁质(5)(6)(7)(8) 特禀质(15)(17)(18)(20)	各条目得分相加9~10分	倾向是
	各条目得分相加≤8分	否
平和质(1)(2)(4)(5)(13) (其中,(2)(4)(5)(13)反向计分,即1→5,2→4,3→3,4→2,5→1)	各条目得分相加≥17分,同时其他8种体质得分都<8分	是
	各条目得分相加≥17分,同时其他8种体质得分都<10分	基本是
	不满足上述条件者	否



2. 高血压患者中医药健康管理服务记录表

高血压患者的中医健康管理服务记录表格

姓名：                      年龄：                      随访时间：                      编号：

中 医 健 康 管 理	证型	<input type="checkbox"/> 阴虚阳亢证 <input type="checkbox"/> 气血两虚证 <input type="checkbox"/> 痰瘀互结证 <input type="checkbox"/> 肾精不足证 <input type="checkbox"/> 肾阳亏虚证 <input type="checkbox"/> 冲任失调证 <input type="checkbox"/> 其他： _____
	特色干预	<input type="checkbox"/> 耳穴疗法 <input type="checkbox"/> 体穴按压 <input type="checkbox"/> 针灸 <input type="checkbox"/> 其他： _____ 干预频度： <input type="checkbox"/> 每天 1 次 <input type="checkbox"/> 每周 3 次 <input type="checkbox"/> 每周 2 次 <input type="checkbox"/> 每周 1 次 <input type="checkbox"/> 少于每周 1 次
	食疗药膳	
	中成药	
	内服中药	

注：本表格配合高血压患者的健康管理服务项目表格一起使用，详见《国家基本公共卫生服务指南（2011 年版）》。

3. 糖尿病患者中医药健康管理服务记录表

糖尿病患者的中医健康管理随访内容表格

姓名：                      年龄：                      随访时间：                      编号：

中 医 健 康 管 理	证型	<input type="checkbox"/> 阴虚燥热证 <input type="checkbox"/> 气阴两虚证 <input type="checkbox"/> 阴阳两虚证 <input type="checkbox"/> 其他：_____
	特色干预	<input type="checkbox"/> 按摩肢体 <input type="checkbox"/> 艾灸 <input type="checkbox"/> 针刺 <input type="checkbox"/> 耳穴压豆 <input type="checkbox"/> 足浴 <input type="checkbox"/> 其他：_____ 干预频次： <input type="checkbox"/> 每天1次 <input type="checkbox"/> 每周3次 <input type="checkbox"/> 每周2次 <input type="checkbox"/> 每周1次 <input type="checkbox"/> 少于每周1次
	中成药	<input type="checkbox"/> 杞菊地黄丸 <input type="checkbox"/> 麦味地黄丸 <input type="checkbox"/> 金匱肾气丸 <input type="checkbox"/> 其他：_____
	食疗药膳	<input type="checkbox"/> 杞菊粥 <input type="checkbox"/> 乌梅生津茶 <input type="checkbox"/> 益气生津茶 <input type="checkbox"/> 苡蓉山药苡仁粥 <input type="checkbox"/> 其他：_____
	功法保健	<input type="checkbox"/> 每天1次 <input type="checkbox"/> 每周3次 <input type="checkbox"/> 每周2次 <input type="checkbox"/> 每周1次 <input type="checkbox"/> 少于每周1次
	中药内服	

注：本表格配合糖尿病患者的健康管理服务项目表格一起使用，详见《国家基本公共卫生服务指南（2011年版）》。

#### 4. 0-6 岁儿童健康管理服务记录表

##### 4.1 1 岁以内儿童中医药健康管理服务记录表

姓名：

编号：

月龄	满月	3 月龄	6 月龄	8 月龄
随访日期				
中医药健康管理服务			1. 中医饮食调养指导 2. 中医起居调摄指导 3. 传授摩腹、捏脊方法 4. 其他：	
下次随访日期				
随访医生签名				

##### 4.2 1-2 岁儿童中医药健康管理服务记录表

姓名：

编号：

月龄	12 月龄	18 月龄	24 月龄	30 月龄
随访日期				
中医药健康管理服务	1. 中医饮食调养指导 2. 中医起居调摄指导 3. 传授摩腹、捏脊方法 4. 其他：	1. 中医饮食调养指导 2. 中医起居调摄指导 3. 传授按揉迎香穴、足三里方法 4. 其他：	1. 中医饮食调养指导 2. 中医起居调摄指导 3. 传授按揉迎香穴、足三里方法 4. 其他：	1. 中医饮食调养指导 2. 中医起居调摄指导 3. 传授按揉四神聪穴方法 4. 其他：
下次随访日期				
随访医生签名				

##### 4.3 3-6 岁儿童中医药健康管理服务记录表

姓名：

编号：

月龄	3 岁	4 岁	5 岁	6 岁
随访日期				
中医药健康管理服务	1. 中医饮食调养指导 2. 中医起居调摄指导 3. 传授按揉四神聪穴方法			

	4. 其他:			
下次随访日期				

5. 孕产妇中医药健康管理服务记录表

5.1 孕妇产前指导记录表

孕妇产前指导记录表

姓名：

编号：

填表日期	年 月 日		填表孕周	周	
丈夫姓名		丈夫年龄		丈夫电话	
孕 次			产 次		
末次月经	年 月 日	预 产 期	年 月 日		
既往史	1 无 2 心脏病 3 肾脏疾病 4 肝脏疾病 5 高血压 6 贫血 7 糖尿病 8 其他_____				
家族史	1 遗传性疾病史 2 精神疾病史 3 其他_____				
妇科手术史	1 无 2 有_____				
孕产史	1 流产_____ 2 死胎_____ 3 死产_____ 4 新生儿死亡_____				
身 高	cm		体 重	kg	
体质指数			血 压	/ mmHg	
听 诊	心脏：1 未见异常 2 异常_____		肺部：1 未见异常 2 异常_____		
产科检查	宫底高度（cm）				
	腹围（cm）				
	胎心率（次/分钟）				
妇科检查	外阴：1 未见异常 2 异常		阴道：1 未见异常 2 异常		
	宫颈：1 未见异常 2 异常		子宫：1 未见异常 2 异常		
	附件：1 未见异常 2 异常				
症状	1 无症状 2 头痛 3 头晕 4 心悸 5 胸闷 6 胸痛 7 慢性咳嗽 8 咳痰 9 呼吸困难 10 多饮 11 多尿 12 体重下降 13 乏力 14 关节肿痛 15 视力模糊 16 手脚麻木 17 尿急 18 尿痛 19 便秘 20 腹泻 21 恶心呕吐 22 眼花 23 耳鸣 24 乳房胀痛 25 其他：_____				
查体	神态	1. 意识清楚	2. 昏迷	3. 其他_____	
	面色	1. 红润	2. 萎黄	3. 晦暗	4. 其他_____
	舌质	1. 未见异常	2. 瘀点	3. 歪斜	4. 齿痕 5. 其他_____

	舌苔	1. 未见异常	2. 黄腻	3. 滑苔	4. 无苔	5. 其他_____
中医体质	平和质：1. 是 2. 倾向是		气虚质：1. 是 2. 倾向是			
	阳虚质：1. 是 2. 倾向是		阴虚质：1. 是 2. 倾向是			
	痰湿质：1. 是 2. 倾向是		湿热质：1. 是 2. 倾向是			
	血瘀质：1. 是 2. 倾向是		气郁质：1. 是 2. 倾向是			
	特禀质：1. 是 2. 倾向是					
生活方式	心理状态	1 紧张 2 焦虑 3 情绪不稳定 4 心情舒畅 5 和平时一样 6 其他____				
	口味偏嗜	1 辛 2 酸 3 苦 4 咸 5 甘 6 淡 7 其他_____				
	睡眠质量	1 睡眠很好 2 难以入睡 3 睡后易醒 4 多梦 5 其他_____				
	运动情况	1 经常走动 2 动则气喘 3 不愿运动 4 其他_____				
辅助检查	血常规	血红蛋白值_____ g/L 白细胞计数值_____ /L 血小板计数值_____ /L 其他_____				
	尿常规	尿蛋白_____ 尿糖_____ 尿酮体_____ 尿潜血_____ 其他_____				
	肝功能	血清谷丙转氨酶_____ U/L 血清谷草转氨酶 _____ U/L 白蛋白 _____ g/L 总胆红素 _____ μ mol/L 结合胆红素 _____ μ mol/L				
	肾功能	血清肌酐 _____ μ mol/L 血尿素氮 _____ mmol/L 血钾浓度 _____ mmol/L 血钠浓度 _____ mmol/L				
	阴道分泌物	1 未见异常 2 滴虫 3 霉菌 4 其他_____				
	梅毒血清学试验	1 阴性 2 阳性				
	HIV 抗体检测	1 阴性 2 阳性				
	总体评估	1 未见异常 2 异常_____				
中医药健康指导	心理保健					
	饮食保健					
	起居保健					
	运动保健					
	分期保健					
下次随访日期	年 月 日		随访医生签名			

### 填表说明

1. 本表由医生在接诊孕妇时填写，直接在表格上面打“√”即可。
2. 体质指数=体重（kg）/身高的平方（m<sup>2</sup>）。
3. 妇科检查 12 周前填写；产前检查在孕 16 周及其以后填写。
4. 总体评估：根据孕妇总体情况进行评估，若发现异常，具体描述异常情况。
5. 下次随访日期：根据孕妇情况确定下次随访日期，并告知孕妇。

5.2 孕妇产前中医保健指导表

孕妇产前中医保健指导表

姓名：

编号：

产前中医保健		
服务项目	健康指导内容	是否给予指导
健康常识	调情志，施胎教	是 否
	戒房事，适劳逸	是 否
	避外邪，适寒温	是 否
	调饮食，重营养	是 否
	讲卫生，舒服饰	是 否
	慎用药，防制剂	是 否
妊娠异常指导	孕期食疗方指导	
妊娠呕吐		
胎漏、胎动不安		
妊娠血虚劳		

医师（签名）：

日期：

填表说明：本表适用产前妇女。产前中医保健：妊娠没有出现的症状可填写“无异常”，有异常的症状需填写食疗方名称。

## 5.3 产后健康检查记录表

## 产后健康检查记录表

姓名：

编号：

随访日期	年      月      日				
症状	1 无症状 2 头痛 3 头晕 4 心悸 5 胸闷 6 胸痛 7 慢性咳嗽 8 咳痰 9 呼吸困难 10 多饮 11 多尿 12 体重下降 13 乏力 14 关节肿痛 15 视力模糊 16 手脚麻木 17 尿急 18 尿痛 19 便秘 20 腹泻 21 恶心呕吐 22 眼花 23 耳鸣 24 乳房胀痛 25 其他：_____				
查体	神态	1. 意识清楚	2. 昏迷	3. 其他_____	
	面色	1. 红润	2. 萎黄	3. 晦暗	4. 其他_____
	舌质	1. 未见异常	2. 瘀点	3. 歪斜	4. 齿痕 5. 其他_____
	舌苔	1. 未见异常	2. 黄腻	3. 滑苔	4. 无苔 5. 其他_____
生活方式	心理状态	1 紧张 2 焦虑 3 情绪不稳定 4 心情舒畅 5 和平时一样 6 其他_____			
	口味偏嗜	1 辛 2 酸 3 苦 4 咸 5 甘 6 淡 7 其他_____			
	睡眠质量	1 睡眠很好 2 难以入睡 3 睡后易醒 4 多梦 5 其他_____			
	运动情况	1 经常走动 2 动则气喘 3 不愿运动 4 其他_____			
血 压	/      mmHg				
产 后 三 审	少腹痛与不痛：1 未见异常 2 异常 _____				
	大便通与不通：1 未见异常 2 异常 _____				
	乳汁行与不行：1 未见异常 2 异常 _____				
	饮食多寡：1 比平日里多 2 比平日里少 3 与平时差不多 4 其他 _____				
其 他					
分 类	1 已恢复      2 未恢复 _____				
指 导	1 个人卫生 2 心理 3 营养 4 母乳喂养 5 新生儿护理与喂养 6 性保健 7 其他 _____				





**填表说明：**本表适用产后妇女。产后保健指导：根据《服务技术规范》内容填写为产妇提供包括穴位按摩、食疗方、耳穴及注意事项等指导内容（食疗方只需记录食疗方名称即可）。

## 6. 中华中医药学会《中医体质分类与判定》标准

### 6.1 中医体质分类与判定表

中医体质分类与判定表

请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题	没 有	很 少	有 时	经 常	总 是
(1) 您精力充沛吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(2) 您容易疲乏吗？*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(3) 您容易气短（呼吸短促，接不上气）吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(4) 您容易心慌、心悸（心跳快）吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(5) 您容易头晕或站起时晕眩吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(6) 您喜欢安静、懒得说话（喜静懒言）吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(7) 您说话声音低弱无力吗？*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(8) 您感到闷闷不乐、情绪低沉吗？*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(9) 您容易精神紧张、焦虑不安吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(10) 您多愁善感、感情脆弱吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(11) 您容易感到害怕或受到惊吓吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(12) 您胁肋部或乳房胀痛吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(13) 您感到胸闷或腹部胀满吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(14) 您无缘无故叹气吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(15) 您感到身体沉重不轻松或不爽快吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(16) 您感到手脚心发热吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(17) 您手脚发凉吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(18) 您胃脘部、背部或腰膝部怕冷吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(19) 您感到怕冷、衣服比别人穿得多吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(20) 您感觉身体、脸上发热吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(21) 您比一般人耐受不了寒冷（冬天的寒冷，夏天的冷空调、电扇等）吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
*					

请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题	没 有	很 少	有 时	经 常	总 是
(22) 您比别人容易患感冒吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(23) 您不是感冒时也会打喷嚏吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(24) 您不是感冒时也会鼻塞、流鼻涕吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(25) 您有因季节变化、温度变化或异味等原因而咳嗽的现象吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(26) 您稍一活动就容易出虚汗吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(27) 您容易忘事（健忘）吗？*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(28) 您有额部油脂分泌多的现象吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(29) 您的口唇比一班人红吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(30) 您容易过敏（对药物、食物、气味、花粉或在季节交替、气候变化时）吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(31) 您的皮肤容易起荨麻疹（风团、风疹块、风疙瘩）吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(32) 您的皮肤因过敏出现过紫癜（紫红色瘀点、瘀斑）吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(33) 您的皮肤在不知不觉中会出现青紫瘀斑（皮下出血）吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(34) 您的皮肤一抓就红，并出现抓痕吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(35) 您的口唇或皮肤干燥吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(36) 您两颧部有细微红丝吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(37) 您身体上有哪里疼痛吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(38) 您面部两颧潮红或偏红吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(39) 您面部或鼻部有油腻感或者油亮发光吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(40) 您面色晦暗吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题	没 有	很 少	有 时	经 常	总是
(41) 您容易生痤疮、粉刺或者疮疖吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(42) 您眼睑容易浮肿（眼胞肿）吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(43) 您容易有黑眼圈吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(44) 您感到眼睛干涩吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(45) 您口唇颜色偏黯吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(46) 您感到口干咽燥，总想喝水吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(47) 您咽喉部有异物感，且吐之不出、咽之不下吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(48) 您感到口苦或嘴里有异味吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(49) 您嘴里有粘粘的感觉吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(50) 您腹部肥满松软吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(51) 您平素痰多吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(52) 您吃（喝）凉的东西会感到不舒服或者怕吃（喝）凉的吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(53) 您应变力强，能适应外界环境的各种变化吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(54) 您容易失眠吗？*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(55) 您受凉或吃（喝）凉的东西后，容易腹泻、拉肚子吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(56) 您大便粘滞不爽，有解不尽的感觉吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(57) 您容易便秘或大便干燥吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(58) 您舌苔厚腻或舌苔厚厚的感觉吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(59) 您小便时尿道有发热感、尿色浓（深）吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(60) 您带下色黄（白带颜色发黄）吗？（限女性回答）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(60) 您的阴囊部位潮湿吗？（限男性回答）□ □ □ □ □

（注：标有\*的条目需先逆向计分，即：没有→5，很少→4，有时→3，经常→2，总是→1，再用公式转化分。）

6.2 中医体质分类与判定表得分计算方法和判定方法：

原始分=各个条目分值相加。  
转化分数=[（原始分-条目数）/（条目数×4）]×100。

6.3 判定标准

按照上述公式计算出转化分数后按照下表判定体质分类。

平和质题目：1、2、7、8、21、27、53、54  
气虚质题目：2、3、4、5、6、7、22、26  
阳虚质题目：17、18、19、21、22、52、55  
阴虚质题目：16、20、29、35、38、44、46、57  
痰湿质题目：13、15、28、42、49、50、51、58  
湿热质题目：39、41、48、56、59、60  
血瘀质题目：27、33、36、37、40、43、45  
气郁质题目：8、9、10、11、12、14、47  
特禀质题目：23、24、25、30、31、32、34

平和质与偏颇体质判定标准表

体质类型条	条件	判定结果
平和质	转化分≥60 分	是
	其他 8 种体质转化分均<30 分	
	转化分≥60 分	基本是
	其他 8 种体质转化分均<40 分	
偏颇体质	不满足上述条件者	否
	转化分≥40 分	是
	转化分 30-39 分	倾向是
	转化分<30 分	否

## 7. 疲劳量表 FS-14 评定方法

### 7.1 FS-14 自评量表

问题		答案
躯体 疲 劳	1. 你有过被疲劳困扰的经历吗？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	2. 你是否需要更多的休息？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	3. 你感觉到犯困或昏昏欲睡吗？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	4. 你在着手做事情时是否感到费力？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	5. 你在着手做事情时并不感到费力，但当你继续进行时是否感到力不从心？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	6. 你感觉到体力不够吗？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	7. 你感觉到你的肌肉力量比以前减小了吗？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	8. 你感觉到虚弱吗？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
脑 力 疲 劳	9. 你集中注意力有困难吗？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	\$ 10. 你在思考问题时头脑象往常一样清晰、敏捷吗？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	11. 你在讲话时出现口头不利落吗？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	12. 讲话时，你发现找到一个合适的字眼很困难吗？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	\$ 13. 你现在的记忆力象往常一样吗？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	\$ 14. 你还喜欢做过去习惯做的事情吗？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

### 7.2 评估方法

- (1) 第 1~9、11、12 题，每题回答“是”计 1 分，“否”计 0 分；
- (2) 第 10、13、14 题，每题回答“是”计 0 分，“否”计 1 分；
- (3) 躯体疲劳程度得分为第 1~8 题的总得分；
- (4) 脑力疲劳程度得分为第 9~14 题的总得分；
- (5) 躯体疲劳总得分与脑力疲劳总得分之和，为疲劳总得分；
- (6) 得分越高，表明疲劳状态越严重，反之则越轻。

## 8. 匹兹堡睡眠质量指数 (PSQI) 评定

### 8.1 匹兹堡睡眠质量指数 (Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI) 评定量表

填表提示：以下的问题仅与您过去一个月的睡眠习惯有关。你应该对过去一个月中多数白天和晚上的睡眠情况作精确的回答，要回答所有的问题。

- (1) 过去一个月你通常上床睡觉的时间是？上床睡觉的时间是\_\_\_\_\_
- (2) 过去一个月你每晚通常要多长时间（分钟）才能入睡？多少分钟\_\_\_\_\_
- (3) 过去一个月每天早上通常什么时候起床？起床时间\_\_\_\_\_
- (4) 过去一个月你每晚实际睡眠的时间有多少？每晚实际睡眠的时间\_\_\_\_\_

◆从以下每一个问题中选一个最符合你的情况作答，打“√”

- (5) 过去一个月你是否因为以下问题而经常睡眠不好：

(A) 不能在 30 分钟内入睡：

过去一个月没有	( )	每周平均不足一个晚上	( )
每周平均一或两个晚上	( )	每周平均三个或更多晚上	( )

(B) 在晚上睡眠中醒来或早醒：

过去一个月没有	( )	每周平均不足一个晚上	( )
每周平均一或两个晚上	( )	每周平均三个或更多晚上	( )

(C) 晚上有无起床上厕所：

过去一个月没有	( )	每周平均不足一个晚上	( )
每周平均一或两个晚上	( )	每周平均三个或更多晚上	( )

(D) 不舒服的呼吸：

过去一个月没有	( )	每周平均不足一个晚上	( )
每周平均一或两个晚上	( )	每周平均三个或更多晚上	( )

(E) 大声咳嗽或打鼾声：

过去一个月没有	( )	每周平均不足一个晚上	( )
每周平均一或两个晚上	( )	每周平均三个或更多晚上	( )

(F) 感到寒冷：

过去一个月没有	( )	每周平均不足一个晚上	( )
每周平均一或两个晚上	( )	每周平均三个或更多晚上	( )

(G) 感到太热：

过去一个月没有	( )	每周平均不足一个晚上	( )
每周平均一或两个晚上	( )	每周平均三个或更多晚上	( )

(H) 做不好的梦：

过去一个月没有	( )	每周平均不足一个晚上	( )
每周平均一或两个晚上	( )	每周平均三个或更多晚上	( )

(I) 出现疼痛：

过去一个月没有	( )	每周平均不足一个晚上	( )
---------	-----	------------	-----

每周平均一或两个晚上 ( )      每周平均三个或更多晚上 ( )

(J) 其他原因, 请描述: \_\_\_\_\_

过去一个月没有 ( )      每周平均不足一个晚上 ( )

每周平均一或两个晚上 ( )      每周平均三个或更多晚上 ( )

(6) 你对过去一个月总睡眠质量评分:

非常好 ( )      尚好 ( )      不好 ( )      非常差 ( )

(7) 过去一个月, 你是否经常要服药 (包括从以医生处方或者在外面药店购买) 才能入睡?

过去一个月没有 ( )      每周平均不足一个晚上 ( )

每周平均一或两个晚上 ( )      每周平均三个或更多晚上 ( )

(8) 过去一个月你在开车、吃饭或参加社会活动时难以保持清醒状态?

过去一个月没有 ( )      每周平均不足一个晚上 ( )

每周平均一或两个晚上 ( )      每周平均三个或更多晚上 ( )

(9) 过去一个月, 你在积极完成时事情上是否有困难?

没有困难 ( )      有一点困难 ( )      比较困难 ( )      非常困难 ( )

(10) 你是与人同睡一床 (睡觉同伴, 包括配偶) 或有室友?

没有与人同睡一床或有室友 ( )      同伴或室友在另外房间 ( )

同伴在同一房间但不睡同床 ( )      同伴在同一床上 ( )

◆ 如果你是与人同睡一床或有室友, 请询问他 (她) 你过去一个月是否出现以下情况:

(A) 你在睡觉时, 有无打鼾声:

过去一个月没有 ( )      每周平均不足一个晚上 ( )

每周平均一或两个晚上 ( )      每周平均三个或更多晚上 ( )

(B) 在你睡觉时, 呼吸之间有没有长时间停顿:

过去一个月没有 ( )      每周平均不足一个晚上 ( )

每周平均一或两个晚上 ( )      每周平均三个或更多晚上 ( )

(C) 在你睡觉时, 你的腿是否有抽动或者有痉挛:

过去一个月没有 ( )      每周平均不足一个晚上 ( )

每周平均一或两个晚上 ( )      每周平均三个或更多晚上 ( )

(D) 在你睡觉时是否出现不能辨认方向或混乱状态:

过去一个月没有 ( )      每周平均不足一个晚上 ( )

每周平均一或两个晚上 ( )      每周平均三个或更多晚上 ( )

(E) 在你睡觉时是否有其他睡不安宁的情况, 请描述 \_\_\_\_\_

过去一个月没有 ( )      每周平均不足一个晚上 ( )

每周平均一或两个晚上 ( )      每周平均三个或更多晚上 ( )

## 8.2 评估方法

PSQI 用于评定被试最近 1 个月内的睡眠质量。由 19 个自评和 5 个他评条目构成, 其中第 19 个自评条目和 5 个他评条目不参与计分, 在此仅介绍参与计分的 18 个评条目。18 个条目组成 7 个成份, 每个成份按 0~3 等级计分, 累积各成份得分为 PSQI 总分, 总分范围为 0~21, 得分越高, 表示睡眠质量越差。被试者完成试问需要 5~10 分钟。



各成份含意及计分方法如下：

- 成份 A——睡眠质量：根据条目 6 的应答计分较好计 1 分，较差计 2 分，很差计 3 分。
- 成份 B——入睡时间：①条目 2 的计分为 $\leq 15$  分计 0 分，16~30 分计 1 分，31~60 分计 2 分， $\geq 60$  分计 3 分；②条目 5a 的计分为无计 0 分， $< 1$  周/次计 1 分，1~2 周/次计 2 分， $\geq 3$  周/次计 3 分；③累加条目 2 和 5a 的计分，若累加分为 0 计 0 分，1~2 计 1 分，3~4 计 2 分，5~6 计 3 分。
- 成份 C——睡眠时间：根据条目 4 的应答计分， $> 7$  小时计 0 分，6~7 计 1 分，5~6 计 2 分， $< 5$  小时计 3 分。
- 成份 D——睡眠效率：①床上时间 = 条目 3（起床时间）- 条目 1（上床时间）；②睡眠效率 = 条目 4（睡眠时间）/ 床上时间  $\times 100\%$ ；③成分 D 计分位，睡眠效率  $> 85\%$  计 0 分，75~84% 计 1 分，65~74% 计 2 分， $< 65\%$  计 3 分。
- 成份 E——睡眠障碍：根据条目 5b 至 5j 的计分为无计 0 分， $< 1$  周/次计 1 分，1~2 周/次计 2 分， $\geq 3$  周/次计 3 分。累加条目 5b 至 5j 的计分，若累加分为 0 则成分 E 计 0 分，1~9 计 1 分，10~18 计 2 分，19~27 计 3 分。
- 成份 F——催眠药物：根据条目 7 的应答计分，无计 0 分， $< 1$  周/次计 1 分，1~2 周/次计 2 分， $\geq 3$  周/次计 3 分。
- 成份 G——日间功能障碍：①根据条目 7 的应答计分，无计 0 分， $< 1$  周/次计 1 分，1~2 周/次计 2 分， $\geq 3$  周/次计 3 分；②根据条目 7 的应答计分，没有计 0 分，偶尔有计 1 分，有时有计 2 分，经常有计 3 分；③累加条目 8 和 9 的得分，若累加分为 0 则成分 G 计 0 分，1~2 计 1 分，3~4 计 2 分，5~6 计 3 分。

PSQI 总分 = 成份 A + 成份 B + 成份 C + 成份 D + 成份 E + 成份 F + 成份 G。

评价标准：

PSQI 总分	睡眠质量评级
0-5 分	睡眠质量很好
6-10 分	睡眠质量还行
11-15 分	睡眠质量一般
16-21 分	睡眠质量很差

## 附件 1：县区级及以上医疗机构中医“治未病”服务工作基本要求

县区级及以上医疗机构应成立“治未病”服务工作小组，由治未病科主任（或院长）任组长，中医科及相关职能科室有关人员任成员，全面落实“治未病”服务工作。制定本单位“治未病”服务相关规章制度，确保“治未病”服务工作规范、有序开展。县区级及以上医疗机构“治未病”服务对象为本辖区居民，包括常住居民和流动人口。服务工作基本要求如下：

### 一、基本配备

#### 1、科室设置

通过设立“治未病”科，全面开展“治未病”服务工作。中医“治未病”服务区域总面积不少于 80 平方米，具有提供中以预防保健服务的平台。至少分为健康状态信息采集与管理区域、健康咨询指导与干预区域等，应设置在相对独立的中医药综合服务区内。有条件的县区级及以上医疗机构可设置相对独立的健康状态信息采集与管理、健康状态辨识及风险评估、健康咨询与指导、健康干预等区域。

#### 2、人员配备

人员配备满足中医预防保健服务需要。县区级及以上医疗机构配备专职医护人员不少于 4 名。“治未病”服务工作人员主要包括中医类别执业医师、临床和公共卫生类别执业医师、护师（士）、中药师、其他经过专业培训的卫生技术人员和管理人员等，至少应配备 2 名中医类别执业医师，其中 1 名应具备主治医师以上专业技术职务任职资格。

中医类别执业医师及其他从事中医药服务的执业医师应当每年接受 80 学时以上的中医预防保健服务知识与技能在岗培训，掌握中医药基本理论、基础知识和基本技能，熟练掌握“治未病”服务工作常用健康评估方法、干预技术操作、常用的预防调养方案及高危人群中中医预防保健服务技术指南等；管理人员应接受中医药政策和中医预防保健服务知识培训。

#### 3、设备配备

依据国家中医药管理局印发的《中医诊疗设备评估选型推荐品目》等文件要求配置有关设备：健康状态信息管理设备（如专用计算机、文件柜等），有条件的基层医疗机构可以建立体质分析数据库及体检资料数据库，实行“治未病”服务工作信息化管理；健康状态辨识及其风险评估设备（如体重仪、身高仪、血压计、心血管检测仪、肺功能仪、骨密度检测仪、心电图、血糖监测仪、舌像仪、脉象仪、体质辨识系统、经络检测设备）；健康咨询与指导设备（如健康教育宣传栏、影像等演示设备、多媒体教学设备及信息网络系统设备等）；健康干预设备（如针灸、火罐、刮痧板、中医电疗、磁疗、热疗等）。设备配置应与本单位中医预防保健服务功能、医技人员医技水平、开展的业务工作项目及工作量相适应。常规的理化、影像等辅助检查设备可与本单位资源共享。

#### 4、中医药文化建设

根据本单位实际情况，在环境形象建设上注重体现中医药特色优势，通过内部装饰、展板布置等形式，传播“治未病”理念，宣传“治未病”知识，介绍“治未病”方法，彰显“治未病”服务的特色和优势，营造良好的中医药文化氛围。

## 二、服务内容

1、参照国家中医药管理局印发的《中医特色健康保障服务模式服务基本规范》、《中医体质分类与判定标准》、《常见疾病高危人群中医预防保健服务技术指南》等要求，结合本地实际，为居民开展体质辨识，健康状态辨识及其风险评估，制定个性化中医健康调养方案，提供健康干预服务，并开展服务效果评估和总结工作。

2、参照中华中医药学会《中医养生保健技术操作规范》等有关要求，积极应用针刺、艾灸、推拿、拔罐、穴位敷贴、药浴、熏蒸、刮痧、药膳、音疗、光疗、电疗等中医“治未病”技术，并按照国家中医药管理局《关于加强对医疗机构膏方推广应用管理的通知》和《关于加强对冬病夏治穴位贴敷技术应用管理的通知》要求，加强对膏方、穴位贴敷等中医技术的规范使用和管理。

3、采取多种形式开展中医药养生保健科普宣传活动，传播中医养生、慢病调养和健康生活方式，向居民推广起居调养、药膳食疗、情志调节、四时养生、经络腧穴按摩保健和五禽戏、八段锦、太极拳及气功导引等自我保健方法。

4、针对季节性易感疾病、传染性疾病的易感人群，开展中医药健康教育，并采取中医药干预措施。

## 附件 2：乡镇卫生院中医“治未病”服务工作基本要求

乡镇卫生院应成立“治未病”服务工作小组，由中心主任（或院长）任组长，中医科及相关职能科室有关人员任成员，全面落实“治未病”服务工作。制定本单位“治未病”服务相关规章制度，确保“治未病”服务工作规范、有序开展。乡镇卫生院中医“治未病”服务对象为本辖区居民，包括常住居民和流动人口。以妇女、儿童、老年人、慢性病患者和亚健康人群为重点服务人群。服务工作基本要求如下：

### 一、基本配备

#### 1、科室设置

通过设立“治未病”科或服务门诊（点），将“治未病”服务工作与社区卫生服务功能有机结合，全面开展“治未病”服务工作。

依据国家中医药管理局印发的《中医预防保健服务提供平台建设基本规范》的要求，中医“治未病”服务区域总面积不少于 25 平方米，至少分为健康状态信息采集与管理区域、健康咨询指导与干预区域等。

#### 2、人员配备

乡镇卫生院按每万服务人口配备 0.5-1 名“治未病”服务工作人员。“治未病”服务工作人员主要包括中医类别执业医师、临床和公共卫生类别执业医师、护师（士）、中药师、其他经过专业培训的卫生技术人员和管理人员等，至少应配备 2 名中医类别执业医师，其中 1 名应具备主治医师以上专业技术职务任职资格。

基层医疗机构的中医类别执业医师及其他从事中医药服务的执业医师应当每年接受 80 学时以上的中医预防保健服务知识与技能在岗培训，掌握中医药基本理论、基础知识和基本技能，熟练掌握“治未病”服务工作常用健康评估方法、干预技术操作、常用的预防调养方案及高危人群中医预防保健服务技术指南等；社区公共卫生医师和护师（士）应当接受中医预防保健服务知识和技能培训；管理人员应接受中医药政策和中医预防保健服务知识培训。

#### 3、设备配备

依据国家中医药管理局印发的《中医诊疗设备评估选型推荐品目》等文件要求配置有关设备：健康状态信息管理设备（如专用计算机、文件柜等），有条件的基层医疗机构可以建立体质分析数据库及体检资料数据库，实行“治未病”服务工作信息化管理；健康状态辨识及其风险评估设备（如体重仪、身高仪、血压计、心血管检测仪、肺功能仪、骨密度检测仪、心电图、血糖监测仪、舌像仪、脉象仪、体质辨识系统、经络检测设备）；健康咨询与指导设备（如健康教育宣传栏、影像等演示设备、多媒体教学设备及信息网络系统设备等）；健康干预设备（如针灸、火罐、刮痧板、中医电疗、磁疗、热疗等）。设备配置应与本单位中医预防保健服务功能、医技人员医技水平、开展的业务工作项目及工作量相适应。常规的理化、影像等辅助检查设备可与本单位资源共享。

#### 4、中医药文化建设

根据本单位实际情况，在环境形象建设上注重体现中医药特色优势，通过内部装饰、展板布置等形式，传播“治未病”理念，宣传“治未病”知识，介绍“治未病”方法，彰显“治

未病”服务的特色和优势，营造良好的中医药文化氛围。

## 二、服务内容

1、居民健康档案应建立中医药健康管理专项，至少包括体质辨识、饮食偏颇、居住环境、中医习惯用药史等内容。及时将发现的服务对象纳入中医药健康管理，并提供规范的中医药技术服务。

2、按照国家卫生计生委《关于做好 2013 年国家基本公共卫生服务项目工作的通知》和《中医药健康管理服务规范》要求，将中医药健康管理服务纳入基本公共卫生服务范围，开展老年人体质辨识和儿童中医调养服务；根据《国家基本公共卫生服务规范（2011 年版）》要求，开展对孕产妇、高血压和糖尿病患者等人群的中医药健康管理服务。

3、参照国家中医药管理局印发的《中医特色健康保障服务模式服务基本规范》、《中医体质分类与判定标准》、《常见疾病高危人群中医预防保健服务技术指南》等要求，结合本地实际，为居民开展体质辨识，制定个性化中医健康调养方案，提供健康干预服务，并开展服务效果评估和总结工作。

4、参照中华中医药学会《中医养生保健技术操作规范》等有关要求，积极应用针刺、艾灸、推拿、拔罐、穴位敷贴、药浴、熏蒸、刮痧、药膳、音疗、光疗、电疗等中医“治未病”技术，并按照国家中医药管理局《关于加强对医疗机构膏方推广应用管理的通知》和《关于加强对冬病夏治穴位贴敷技术应用管理的通知》要求，加强对膏方、穴位贴敷等中医技术的规范使用和管理。

5、采取多种形式开展中医药养生保健科普宣传活动，传播中医养生、慢病调养和健康生活方式，促进中医养生保健“进社区、进农村、进学校、进家庭”，向居民推广起居调养、药膳食疗、情志调节、四时养生、经络腧穴按摩保健和五禽戏、八段锦、太极拳及气功导引等自我保健方法。

6、针对季节性易感疾病、传染性疾病的易感人群，开展中医药健康教育，并采取中医药干预措施。

## 附件 3：社区卫生服务中心中医“治未病”服务工作基本要求

社区卫生服务中心应成立“治未病”服务工作小组，由中心主任（或院长）任组长，中医科及相关职能科室有关人员任成员，全面落实“治未病”服务工作。制定本单位“治未病”服务相关规章制度，确保“治未病”服务工作规范、有序开展。社区卫生服务中心中医“治未病”服务对象为社区居民，包括常住居民和流动人口。以妇女、儿童、老年人、慢性病患者和亚健康人群为重点服务人群。服务工作基本要求如下：

### 一、基本配备

#### 1、科室设置

通过设立“治未病”科或服务门诊（点），将“治未病”服务工作与社区卫生服务功能有机结合，全面开展“治未病”服务工作。

依据国家中医药管理局印发的《中医预防保健服务提供平台建设基本规范》的要求，中医“治未病”服务区域总面积不少于 25 平方米，至少分为健康状态信息采集与管理区域、健康咨询指导与干预区域等。

#### 2、人员配备

社区卫生服务中心按每万服务人口配备 0.5-1 名“治未病”服务工作人员。“治未病”服务工作人员主要包括中医类别执业医师、临床和公共卫生类别执业医师、护师（士）、中药师、其他经过专业培训的卫生技术人员和管理人员等，至少应配备 2 名中医类别执业医师，其中 1 名应具备主治医师以上专业技术职务任职资格。

基层医疗机构的中医类别执业医师及其他从事中医药服务的执业医师应当每年接受 80 学时以上的中医预防保健服务知识与技能在岗培训，掌握中医药基本理论、基础知识和基本技能，熟练掌握“治未病”服务工作常用健康评估方法、干预技术操作、常用的预防调养方案及高危人群中医预防保健服务技术指南等；社区公共卫生医师和护师（士）应当接受中医预防保健服务知识和技能培训；管理人员应接受中医药政策和中医预防保健服务知识培训。

#### 3、设备配备

依据国家中医药管理局印发的《中医诊疗设备评估选型推荐品目》等文件要求配置有关设备：健康状态信息管理设备（如专用计算机、文件柜等），有条件的基层医疗机构可以建立体质分析数据库及体检资料数据库，实行“治未病”服务工作信息化管理；健康状态辨识及其风险评估设备（如体重仪、身高仪、血压计、心血管检测仪、肺功能仪、骨密度检测仪、心电图、血糖监测仪、舌像仪、脉象仪、体质辨识系统、经络检测设备）；健康咨询与指导设备（如健康教育宣传栏、影像等演示设备、多媒体教学设备及信息网络系统设备等）；健康干预设备（如针灸、火罐、刮痧板、中医电疗、磁疗、热疗等）。设备配置应与本单位中医预防保健服务功能、医技人员医技水平、开展的业务工作项目及工作量相适应。常规的理化、影像等辅助检查设备可与本单位资源共享。

#### 4、中医药文化建设

根据本单位实际情况，在环境形象建设上注重体现中医药特色优势，通过内部装饰、展板布置等形式，传播“治未病”理念，宣传“治未病”知识，介绍“治未病”方法，彰显“治

未病”服务的特色和优势，营造良好的中医药文化氛围。

## 二、服务内容

1、居民健康档案应建立中医药健康管理专项，至少包括体质辨识、饮食偏颇、居住环境、中医习惯用药史等内容。及时将发现的服务对象纳入中医药健康管理，并提供规范的中医药技术服务。

2、按照国家卫生计生委《关于做好 2013 年国家基本公共卫生服务项目工作的通知》和《中医药健康管理服务规范》要求，将中医药健康管理服务纳入基本公共卫生服务范围，开展老年人体质辨识和儿童中医调养服务；根据《国家基本公共卫生服务规范（2011 年版）》要求，开展对孕产妇、高血压和糖尿病患者等人群的中医药健康管理服务。

3、参照国家中医药管理局印发的《中医特色健康保障服务模式服务基本规范》、《中医体质分类与判定标准》、《常见疾病高危人群中医预防保健服务技术指南》等要求，结合本地实际，为居民开展体质辨识，制定个性化中医健康调养方案，提供健康干预服务，并开展服务效果评估和总结工作。

4、参照中华中医药学会《中医养生保健技术操作规范》等有关要求，积极应用针刺、艾灸、推拿、拔罐、穴位敷贴、药浴、熏蒸、刮痧、药膳、音疗、光疗、电疗等中医“治未病”技术，并按照国家中医药管理局《关于加强对医疗机构膏方推广应用管理的通知》和《关于加强对冬病夏治穴位贴敷技术应用管理的通知》要求，加强对膏方、穴位贴敷等中医技术的规范使用和管理。

5、采取多种形式开展中医药养生保健科普宣传活动，传播中医养生、慢病调养和健康生活方式，促进中医养生保健“进社区、进农村、进学校、进家庭”，向居民推广起居调养、药膳食疗、情志调节、四时养生、经络腧穴按摩保健和五禽戏、八段锦、太极拳及气功导引等自我保健方法。

6、针对季节性易感疾病、传染性疾病的易感人群，开展中医药健康教育，并采取中医药干预措施。