

广东省中医“治未病”服务网络建设工作指导手册

分册 2

中医“治未病”干预（保健）操作方案

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. 中医药基本公共卫生服务项目干预（保健）操作方案.....	3
1.1 老年人中医干预（保健）操作方案.....	3
1.2 0-6岁儿童中医干预（保健）操作方案.....	3
1.3 糖尿病患者中医干预（保健）操作方案.....	3
1.4 高血压患者中医干预（保健）操作方案.....	4
1.5 孕产妇中医干预（保健）操作方案.....	4
2. 九种体质人群中中医“治未病”服务干预（保健）操作方案.....	5
2.1 平和质.....	5
2.2 气虚质.....	5
2.3 气郁质.....	6
2.4 痰湿质.....	7
2.5 阳虚质.....	8
2.6 阴虚质.....	8
2.7 湿热质.....	9
2.8 瘀血质.....	10
2.9 特禀质.....	11
3. 常见病前状态人群中中医“治未病”服务干预（保健）操作方案.....	12
3.1 疲劳人群的中医健康管理.....	12
3.2 睡眠不良人群的中医健康管理.....	14
3.3 易感冒人群的中医健康管理.....	15
3.4 腰腿不适人群的中医健康管理.....	16
3.5 血脂偏高状态人群的中医健康管理.....	17

1. 中医药基本公共卫生服务项目干预（保健）操作方案

1.1 老年人中医干预（保健）操作方案

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）。

1.2 0-6岁儿童中医干预（保健）操作方案

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）。

1.3 糖尿病患者中医干预（保健）操作方案

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，有条件的机构可选择实施，包括针刺、耳穴压豆两项疗法，采用对病干预，具体操作详如下。

（1） 干预流程

按次序实施针刺、耳穴压豆疗法干预。

（2） 干预方案具体操作

①针刺

- 主穴：脾俞、膈俞、胰俞、足三里、三阴交；
- 配穴：肺俞、胃俞、肝俞、中脘、关元、神门、然谷、阴陵泉等。
- 操作：针刺方法以缓慢捻转，中度刺激平补平泻法，留针10-20分钟。

②耳穴压豆

- 主穴：胰、胆、肝、肾、缘中、屏间、交感、下屏尖；
- 配穴：三焦、渴点、饥点。
- 操作：每次选穴5-6个，将王不留行籽贴于所选穴位上，用胶布固定，每穴用拇、示指对捏，以中等力量和速度按压40次，达到使耳廓轻度发热、发痛。每日自行按压3-5次，每次3-5分钟。

（3） 干预频次和疗程

①干预频次

- 针刺：每3天实施干预1次。
- 耳穴压豆：两耳穴交替贴压，每3天1换。

②疗程

- 每10次为1疗程。

- 每疗程间隔 3~5 天。

(4) 操作要点

- ①取穴需准确；
- ②可针对患者证型和合并症状适当选取配穴；
- ③手法应轻柔迅速，进针不可过深，避免出血。

1.4 高血压患者中医干预（保健）操作方案

(1) 干预流程

依次实施针灸疗法、耳穴疗法。由患者每天自行操作体穴按压。

(2) 干预方案具体操作

①耳穴疗法（技术要求详见分册 1）

材料：一般常选用生王不留行。

选穴：降压沟、降压点、肝、皮质下、高血压点等。

操作：将王不留行置于相应耳穴处，用胶布固定，每穴用拇、食指对捏，以中等力量和速度按压 30—40 次，达到使耳廓轻度发热、发痛。留贴 3—5 天。

②体穴按压（技术要求详见分册 1）

穴位处方：

- 阴虚阳亢证者可选用太冲、太溪、三阴交、风池、内关；
- 气血两虚证者，可选用气海、血海、中脘、太阳、合谷、足临泣等。
- 痰瘀互结证，可按压中脘、丰隆、足三里、头维、血海、公孙；
- 肾精亏虚者，可选用肾俞、命门、志室、气海、关元、足三里、三阴交。
- 肾阳亏虚证者，可选用关元、百会、足三里、三阴交、神阙、大椎；
- 冲任失调者，可选用关元、中极、归来、三阴交、蠡沟、中都。

操作：用指尖或指节按压所选的穴位，每次按压 5—10 分钟，以有酸胀感觉为宜。

③针灸疗法

取穴：

- 第 1 组：足三里、合谷；内关、太冲；
- 第 2 组：三阴交、曲池、阳陵泉。

操作：用泻法，不留针。每次选取一组穴位，交替使用。

(3) 干预频次和疗程

每周接受方案干预 1 次，8 周为 1 个疗程。耳穴疗法每次两耳穴交替贴压。体穴按压由患者每天自行操作，每天坚持。

(4) 操作要点

- ①方案需成套完整执行；
- ②针灸及耳穴压豆的位置要准确，力度合适；
- ③针对患者的不同证型，教患者掌握穴位处方和正确运用体穴按压的手法。

1.5 孕产妇中医干预（保健）操作方案

针对孕产期间出现异常情况的不同，给予不同的干预，如心理调摄、饮食调养、运动保

健等。由于孕产妇特殊的生理特性，其干预主要以食疗、生活起居、情志调摄为主，一般不给予药物及针灸推拿措施，若出现明显不适症状需要进一步治疗，建议及时转院诊治。饮食、生活、情志干预请详见分册 3 内容。

干预贯穿整个孕产期间，每一访视日期（访视日期可与产前产后检查日期一致）给予针对性的干预措施，直至症状消失或产后 42 天以后。

2. 九种体质人群中中医“治未病”服务干预（保健）操作方案

2.1 平和质

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。鼓励在原有方案原则上，结合自身特色添加新的干预措施。

2.2 气虚质

（1）干预流程

按次序实施艾灸、针刺干预。鼓励在原有方案原则上，结合自身特色添加新的干预措施。

（2）干预方案具体操作

① 艾灸

部位：腹部。

仪器：大艾灸箱 1 个，将灸箱的艾条插孔插满艾条。

操作：置一灸箱于腹部，温箱正中对准肚脐，灸 20 分钟。

② 针刺

选穴：中脘、下脘、气海、关元。

仪器：毫针

操作：按照针刺规范实施。行针以缓慢捻转，中度刺激平补平泻法，留针 20 分钟。

（3）干预频次和疗程

① 干预频次

每 3 天实施干预 1 次。

② 疗程

● 每 10 次为 1 疗程。

● 每疗程间隔 7 天。

（4）操作要点

① 取穴需准确；

② 可针对患者的合并症状适当选取配穴；

③ 注意艾条与皮肤之间的距离，以及患者的热感，慎防烧烫伤。

④ 注意针刺的宜忌，宜忌患者的反应，谨防意外发生。

2.3 气郁质

(1) 干预流程

依次实施点穴、平衡火罐、刮痧干预。鼓励在原有方案原则上，结合自身特色添加新的干预措施。

(2) 干预方案具体操作

①点穴

穴位：太冲、足临泣穴

操作：轻触上述穴位，找到细小筋节或患者感觉疼痛的点，由浅入深、由轻至重缓慢点按 5-10 分钟，直至局部筋节消失或疼痛消失为度。

②平衡火罐

经络：膀胱经及督脉。

操作：膀胱经闪罐 3-5 次，皮肤潮红为度；膀胱经及督脉走罐 3-5 次，着重肝胆俞节段，留罐 5 分钟。

③刮痧

穴位：四花穴部。

操作：以背部四花穴为刮痧部位，用刮痧板配合刮痧油刮痧 5-10 分钟，以痧出为度。

(3) 干预频次和疗程

①干预频次

每 3 天实施干预 1 次。

②疗程

- 每 10 次为 1 疗程。
- 每疗程间隔 7 天。

(4) 操作要点

①取穴需准确；

②可针对患者的合并症状适当选取配穴；

③平衡火罐操作时注意火罐的内压不能过大，走罐、闪罐时动作应柔和舒缓，不能用强行推进，留罐时注意患者皮肤的反应。尤其要注意不能损伤患者皮肤。

④点穴时用力不可过猛过大。

⑤刮痧时应注意出痧的情况，以及患者皮肤状况，尤其是前一次干预留下的痧痕未退尽时。

⑥注意患者的反应，谨防意外发生。

2.4 痰湿质

(1) 干预流程

依次实施平衡火罐、刮痧、中药熏蒸干预。鼓励在原有方案原则上，结合自身特色添加新的干预措施。

(2) 干预方案具体操作

①平衡火罐

经络：膀胱经及督脉。

操作：膀胱经闪罐 3-5 次，皮肤潮红为度；膀胱经及督脉走罐 3-5 次，着重肝胆俞节段，留罐 5 分钟。

②刮痧

穴位：脾俞穴、酸重关节及肌肉部位。

操作：以脾俞穴和患者感觉酸重不适的关节及肌肉为刮痧部位，用刮痧板配合刮痧油刮痧 5-10 分钟，以痧出为度。

③中药熏蒸

仪器：中药熏蒸机

操作：选中药粉末按熏蒸机的要求置入熏蒸机准备好后，做全身熏蒸。

推荐药物如：藿香、佩兰、羌活、艾叶等。

(3) 干预频次和疗程

①干预频次

每 3 天实施干预 1 次。

②疗程

- 每 10 次为 1 疗程。
- 每疗程间隔 7 天。

(4) 操作要点

①取穴需准确；

②可针对患者的合并症状适当选取配穴；

③平衡火罐操作时注意火罐的内压不能过大，走罐、闪罐时动作应柔和舒缓，不能用强行推进，留罐时注意患者皮肤的反应。尤其要注意不能损伤患者皮肤。

④熏蒸时要注意温度不能过高，以患者感觉舒适为度，并随时按患者感受进行调整。

⑤刮痧时应注意出痧的情况，以及患者皮肤状况，尤其是前一次干预留下的痧痕未退尽时。

⑥注意患者的反应，谨防意外发生。

2.5 阳虚质

(1) 干预流程

按次序实施雷火灸、热敏灸干预。鼓励在原有方案原则上，结合自身特色添加新的干预措施。

(2) 干预方案具体操作

①雷火灸

选穴：神阙穴。

操作：应用特制的雷火灸艾条，点燃艾条后，火头对准神阙穴，距离皮肤 2-3cm 熏灸，灸 20 分钟，至皮肤发红，深部组织发热为度。

②热敏灸

选穴：中脘、关元、足三里穴。

操作：分别用一支或两支艾条对准施灸，左手食指及中指张开露出穴位距离皮肤 2-3cm 熏灸，至皮肤发红，深部组织发热为度。

(3) 干预频次和疗程

①干预频次

每 3 天实施干预 1 次。

②疗程

- 每 10 次为 1 疗程。
- 每疗程间隔 7 天。

(4) 操作要点

- ①取穴需准确；
- ②可针对患者的合并症状适当选取配穴；
- ③注意艾条与皮肤之间的距离，以及患者的热感，慎防烧烫伤。

2.6 阴虚质

(1) 干预流程

实施耳穴疗法干预，教导受干预者自我实施穴位按摩干预。鼓励在原有方案原则上，结合自身特色添加新的干预措施。

(2) 干预方案具体操作：

①穴位按摩

选穴：三阴交、血海、太溪、肾俞、肝俞

手法：按法或揉法

具体操作：用指腹在相应穴位上进行按法和揉法操作，力度适量，至皮肤微红为止。

②耳穴疗法

选穴：交感、肾、内分泌、心、肝

材料：王不留行籽、小胶布、镊子

具体操作：将贴有王不留行籽的小胶布贴敷在穴位上，每日自行按压 3-5 次，每次每穴按压 30-60 秒，留贴 3-5 天。

(3) 干预频次和疗程

每周接受方案干预 1 次，12 周为一个疗程。耳穴疗法每次两耳穴交替贴压。体穴按压由患者每天自行操作，每天坚持。

(4) 操作要点

- ①方案需成套完整执行；
- ②耳穴压豆的位置要准确，力度合适；
- ③教患者掌握穴位处方和正确运用体穴按压的手法。

2.7 湿热质

(1) 干预流程

实施耳穴疗法干预，教导受干预者自我实施穴位按摩干预。鼓励在原有方案原则上，结合自身特色添加新的干预措施。

(2) 干预方案具体操作：

①穴位按摩

选穴：足三里、合谷、曲池、脾俞、丰隆、阴陵泉

手法：按法或揉法

具体操作：用指腹在相应穴位上进行按法和揉法操作，力度适量，至皮肤微红为止。

②耳穴按摩

选穴：胃、脾、肾、大肠、三焦、内分泌、肾上腺

材料：王不留行籽、小胶布、镊子

具体操作：将贴有王不留行籽的小胶布贴敷在穴位上，每日自行按压 3-5 次，每次每穴按压 30-60 秒，双耳交替，留贴 3-5 天。

(3) 干预频次和疗程

每周接受方案干预 1 次，12 周为一个疗程。耳穴疗法每次两耳穴交替贴压。体穴按压由患者每天自行操作，每天坚持。

(4) 操作要点

- ①方案需成套完整执行；
 - ②耳穴压豆的位置要准确，力度合适；
 - ③教患者掌握穴位处方和正确运用体穴按压的手法。
- 鼓励在原有方案原则上，结合自身特色添加新的干预方案内容。

2.8 瘀血质

(1) 干预流程

依次实施拔罐疗法、中药沐足干预，教导受干预者自我实施穴位按摩和艾灸干预。鼓励在原有方案原则上，结合自身特色添加新的干预措施。

(2) 干预方案具体操作：

①穴位按摩

选穴：足三里、合谷、三阴交、血海、阴陵泉

手法：按法或揉法

具体操作：用指腹在相应穴位上进行按法和揉法操作，力度适量，至皮肤微红为止。

②拔罐疗法

选穴：气海、脾俞、肝俞、肾俞、太冲、关元

具体操作：用闪火法将罐子扣在穴位上，一般留罐 10-15 分钟，待皮肤充血时，将罐取下。

③艾灸

选穴：三阴交、血海、足三里、阴陵泉、合谷、关元

具体操作：将艾条一端点燃，对准穴位，距离皮肤 2-3cm 左右进行熏烤，让皮肤感觉温热感而无灼痛为宜，一般约 10-15 分钟，至皮肤出现红晕为度。

④中药沐足

组成：丹参 20 克，赤芍 15 克，党参 20 克，桂枝 10 克，地龙 10 克、桃仁 10 克。

功效：行气活血

做法：水煎，临睡前泡脚，约 15-20 分钟，若感不适者立即停止。

(3) 干预频次和疗程

每周接受方案干预 1 次，12 周为一个疗程。其中，耳穴疗法两耳穴交替贴压。体穴按压由患者每天自行操作，每天坚持。艾灸疗法每 3 天实施 1 次。

(4) 操作要点

①方案需成套完整执行。

②取穴要准确，手法要正确。

③体穴按压由患者每天自行操作，每天坚持。

④拔罐疗法操作时注意火罐的内压不能过小和过大，留罐时注意患者皮肤的反应。尤其要注意不能损伤患者皮肤。

⑤实施沐足疗法时应注意水温不能过高和有无过敏反应，同时应注意沐足时受干预在的反应，避免意外事件发生。

2.9 特禀质

(1) 干预流程

依次实施拔罐疗法、耳穴疗法、中药沐足干预，教导受干预者自我实施穴位按摩和艾灸干预。鼓励在原有方案原则上，结合自身特色添加新的干预措施。鼓励在原有方案原则上，结合自身特色添加新的干预措施。

(2) 干预方案具体操作：

①穴位按摩

选穴：足三里、天枢、曲池、合谷、血海、三阴交、关元

手法：按法或揉法

具体操作：用指腹在相应穴位上进行按法和揉法操作，力度适量，至皮肤微红为止。

②耳穴疗法

选穴：肺、肾上腺、神门、胃、脾、肾

材料：王不留行籽、小胶布、镊子

具体操作：将贴有王不留行籽的小胶布贴敷在穴位上，每日自行按压 3-5 次，每次每穴按压 30-60 秒，双耳交替，3-7 日更换。

③拔罐法

选穴：肺俞、督俞、肝俞、脾俞、胃俞、肾俞、命门、关元、气海、神阙

具体操作：用闪火法将罐子扣在穴位上，一般留罐 10-15 分钟，待皮肤充血时，将罐取下。

④艾灸法

选穴：足三里、天枢、曲池、合谷、神阙、关元

具体操作：将艾条一端点燃，对准穴位，距离皮肤 2-3cm 左右进行熏烤，让皮肤感觉温热感而无灼痛为宜，一般约 10-15 分钟，至皮肤出现红晕为度。

⑤中药沐足

组成：北芪 30 克、防风 10 克、白术 20 克、党参 30 克、五爪龙 30 克。

功效：健脾补气。

做法：水煎，临睡前泡脚，约 15-20 分钟，若感不适者立即停止。

(3) 干预频次和疗程

每周接受方案干预 1 次，12 周为一个疗程。其中，耳穴疗法两耳穴交替贴压。体穴按压由患者每天自行操作，每天坚持。艾灸疗法每 3 天实施 1 次。

(4) 操作要点

①方案需成套完整执行。穴位按摩由患者每天自行操作，每天坚持。

②取穴要准确，手法要正确。

③注意艾条与皮肤之间的距离，以及患者的热感，慎防烧烫伤。

④拔罐疗法操作时注意火罐的内压不能过小和过大，留罐时注意患者皮肤的反应。尤其要注意不能损伤患者皮肤。

⑤实施沐足疗法时应注意水温不能过高和有无过敏反应，同时应注意沐足时受干预在的反应，避免意外事件发生。

3. 常见病前状态人群中医“治未病”服务干预（保健）操作方案

3.1 疲劳人群的中医健康管理

（1）干预流程及干预方案具体操作

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。

- 操作

- 艾灸

选穴：任督二脉及附近穴位。

仪器：3孔单排艾灸箱2个，插满艾条。

操作：置一灸箱于大椎至胃俞之间，灸箱纵向中线正对督脉；另一灸箱于腰部，横向中线正对督脉，中孔正对命门穴，灸20分钟；置一灸箱于腹部，灸箱纵向中线正对任脉，中孔正对肚脐，灸20分钟。

- 中药包热熨

选穴：肩背部及督脉。

用品：热敷包。吴茱萸250g+粗盐250g（炒热），用麻布袋装乘并封好袋口。共2个热敷包。

操作：①加热后置于项后、肩背处，熨20分钟，每10分钟加热1次，与灸腹部同时进行；②加热后置督脉身柱穴至脊中穴处，熨20分钟，每10分钟加热1次，与灸督脉同时进行。

- 推拿按摩

部位：肩背部、四肢。

操作：按/滚/推/叩击肩背部（3分钟）、揉/肘推/按背部（5分钟）、拿/揉/滚上肢（6分钟）、拿/揉/滚/推下肢（6分钟）。

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。

- 操作

- 艾灸

选穴：中脘、关元、足三里穴。

操作：分别用一支或两支艾条对准施灸，左手食指及中指张开露出穴位距离皮肤2-3cm熏灸，至皮肤发红，深部组织发热为度。

➤ 中药热包熨

部位：项后侧肩背部、骶尾部。

用品：热敷包。吴茱萸 250g+粗盐 250g（炒热），用麻布袋装乘并封好袋口。共 2 个热敷包。

操作：①加热后置于项后肩背处，熨 20 分钟，每 10 分钟加热 1 次，与灸中脘、关元同时进行；②加热后置骶尾部，熨 20 分钟，每 10 分钟加热 1 次，与灸足三里同时进行。

➤ 推拿按摩

部位：肩背部、四肢。

操作：按/滚/推/叩击肩背部（3 分钟）、揉/肘推/按背部（5 分钟）、拿/揉/滚上肢（6 分钟）、拿/揉/滚/推下肢（6 分钟）。

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。

● 操作

➤ 中药热包熨

部位：腹部、骶尾部。

用品：热敷包。吴茱萸 250g+粗盐 250g（炒热），用麻布袋装乘并封好袋口。共 2 个热敷包。

操作：加热后置 1 个热敷包于腹部神阙穴处，另 1 个热敷包至于骶尾部，熨 20 分钟，每 10 分钟加热 1 次。

➤ 火罐疗法

部位：大椎，双侧肺俞、肝俞、脾俞、肾俞，八髎穴。

操作：患者取俯卧位，充分暴露背部，在以上穴位留罐 5 分钟，当皮肤出现潮红甚或瘀斑时则取罐。

➤ 推拿按摩

部位：背部、四肢。

操作：按/滚/推/叩击肩背部（3 分钟）、揉/肘推/按背部（5 分钟）、拿/揉/滚上肢（6 分钟）、拿/揉/滚/推下肢（6 分钟）。

(2) 干预频次和疗程

①干预频次

每 7 天实施干预 1 次。

②疗程

- 每 4 次为 1 疗程。
- 每疗程间隔 7 天。

(3) 操作要点

- ①取穴需准确；
- ②可针对患者的合并症状适当选取配穴；
- ③火罐操作时注意火罐的内压不能过小，留罐时注意患者皮肤的反应和留罐时间尤其要注意不能损伤患者皮肤。
- ④热熨时要注意温度不能过高，以患者感觉舒适为度，并随时按患者感受进行调整。
- ⑤按摩时应注意力度要适中，以患者舒适为度，用力要柔顺舒缓深透，忌用死力。
- ⑥注意患者的反应，谨防意外发生。

3.2 睡眠不良人群的中医健康管理

(1) 干预流程及干预方案具体操作

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。
- 操作：
 - 指腹放血
 - 部位：中指（心）、无名指（肝）2指指腹瘀滞处。
 - 用具：9号注射器针头1个
 - 操作：在患者中指（心）、无名指（肝）2指指腹瘀滞处刺络放血，直到血液变鲜红为止。
 - 刺络拔罐
 - 部位：腰背部心俞、心包俞、肝俞、胆俞穴位及周边瘀络处。
 - 用具：7号注射器针头1个，玻璃火罐1个
 - 操作：在患者腰背部心俞、心包俞、肝俞、胆俞穴位及周边寻找淤络点刺拔罐放血。
 - 耳穴压豆
 - 穴位：皮质下、神门、内分泌、肾、交感、心、胃等。
 - 操作：将王不留行籽贴于所选穴位上，用胶布固定，每穴用拇、示指对捏，以中等力量和速度按压40次，达到使耳廓轻度发热、发痛。每日自行按压3-5次，每次3-5分钟。

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。
- 操作
 - 艾灸
 - 部位：双侧命门穴处
 - 仪器：3孔单排艾灸箱，插满艾条。
 - 操作：置一灸箱于腰部，横向中线正对督脉，中孔正对命门穴，灸20分钟。
 - 中药热包熨
 - 部位：骶尾处

用品：热敷包。吴茱萸 250g+粗盐 250g（炒热），用麻布袋装乘并封好袋口。共 1 个热敷包。

操作：加热后置 1 个热敷包于腹部神阙穴处，另 1 个热敷包至于骶尾部，熨 20 分钟，每 10 分钟加热 1 次。

（2）干预频次和疗程

①干预频次

每 7 天实施干预 1 次。

②疗程

- 每 4 次为 1 疗程。
- 每疗程间隔 7 天。

（3）操作要点

- ①取穴需准确；
- ②可针对患者的合并症状适当选取配穴；
- ③刺血时应注意操作迅速、准确，留意血液颜色和质地的变化。
- ④热熨时要注意温度不能过高，以患者感觉舒适为度，并随时按患者感受进行调整。
- ⑤注意艾条与皮肤之间的距离，以及患者的热感，慎防烧烫伤。
- ⑥注意患者的反应，谨防意外发生。

3.3 易感冒人群的中医健康管理

（1）干预流程

按照受试者体质，依次实施相应疗法干预。

（2）干预方案具体操作

➤ 气虚质

①中药沐足

组成：艾叶 15g、苏叶 15g、桔梗 10g、麻黄 10g、生姜 5 克。

做法：水煎，临睡前泡脚，约 15-20 分钟，若感不适者立即停止。

②针灸治疗

选穴：气海、关元、肺俞、肾俞

具体操作：详见分册 1 内容。

③艾灸治疗

选穴：气海穴、关元穴、神阙穴

具体操作：详见分册 1 内容。

➤ 血虚倾向者

①中药沐足：

组成：当归 15g、熟地黄 15g、白芍 15g、何首乌 20g、黄芪 20g、鸡血藤 20g。

做法：水煎，临睡前泡脚，约 15-20 分钟，若感不适者立即停止。

② 针灸治疗

选穴：肝俞、脾俞、肾俞、足三里、三阴交、气海、关元

具体操作：详见分册 1 内容。

➤ 阳虚质

艾灸治疗

选穴：关元、气海、足三里

具体操作：详见分册 1 内容。

➤ 阴虚质

针灸治疗

选穴：肺俞穴、心俞穴、肝膈穴、肾俞穴、阴陵泉、三阴交、太溪穴。

具体操作：详见分册 1 内容。

(3) 干预频次和疗程

每周接受方案干预 1 次，8 周为 1 个疗程。

(4) 操作要点

① 可针对患者的合并症状适当选取配穴；

② 实施沐足疗法时应注意水温不能过高和有无过敏反应，同时应注意沐足时受干预在的反应，避免意外事件发生；

③ 注意艾条与皮肤之间的距离，以及患者的热感，慎防烧烫伤；

④ 注意患者的反应，谨防意外发生。

3.4 腰腿不适人群的中医健康管理

(1) 干预流程

按照受试者体质，依次实施相应疗法干预。

(2) 干预方案具体操作：

① 针灸治疗

选穴：肾俞、腰俞、委中、志室、气海俞、命门、腰阳关、阿是穴

具体操作：毫针刺，提插捻转，按虚补实泻法操作，留针 10~15 分钟。寒湿型、肾虚型、瘀滞型患者可以加艾灸。将艾条一端点燃，对准穴位，距离皮肤 2-3cm 左右进行熏烤，让皮肤感觉温热感而无灼痛为宜，一般约 10-15 分钟，至皮肤出现红晕为度。

② 拔罐治疗

选穴：腰阳关、膈俞、肾俞、命门、委中、阳陵泉、阿是穴

具体操作：用闪火法将罐子扣在穴位上，一般留罐 10-15 分钟，待皮肤充血时，将罐取下。

③ 耳穴按摩

选穴：患侧耳穴腰骶椎、肾、命门、神门

材料：王不留行籽、小胶布、镊子

具体操作：将贴有王不留行籽的小胶布贴敷在穴位上，每日自行按压 3-5 次，每次每穴按压 30-60 秒，双耳交替，3-7 日更换。

④推拿按摩治疗

选穴及选经：阿是穴、膀胱经、督脉

具体操作：患者俯卧，术者于腰背部督脉和足太阳膀胱经，自上而下行滚法治疗，直至下肢承山穴以下，反复 3 次，重点在下腰部，可反复多次。术者双手交叉，右手在上，左手在下，以手掌自第 1 胸椎开始，沿督脉向下按压至腰部，反复 3 遍。再以拇指点按腰阳关、命门、志室、环跳、承扶、委中等穴，每穴 30 秒。最后进行伸腰拉腿手法治疗。

详见分册 1 内容。

⑤中药沐足

组成：桂枝 30g、细辛 6g、制乳香 15g、制没药 15g、牛膝 30g、苏木 20g、木瓜 30g、血竭 4g

做法：上药加水煮开后文火煎煮 15-20min，取汁温热（夏季 38~41℃，冬季 41~43℃），倒进恒温沐足盆内沐足 30min。

（3）干预频次和疗程

每周接受方案干预 1 次，12 周为一个疗程。

（4）操作要点

①可针对患者的合并症状适当选取配穴；

②实施沐足疗法时应注意水温不能过高和有无过敏反应，同时应注意沐足时受干预在的反应，避免意外事件发生。

③注意艾条与皮肤之间的距离，以及患者的热感，慎防烧烫伤。

④注意患者的反应，谨防意外发生。

3.5 血脂偏高状态人群的中医健康管理

（1）干预流程

按照受试者体质，依次实施相应疗法干预。

（2）干预方案具体操作：

①保健按摩

- 按摩腹部：双手相叠，以肚脐为圆心，紧压腹部，慢慢摩动腹部以每分钟 30 次左右的频率进行，腹内有热感为宜，顺时针、逆时针共 3 分钟左右。
- 按摩腹部穴位：端坐，用两手拇指分别按摩上脘、中脘、健里、关元、天枢各 1 分钟，以酸痛为度。
- 擦腰背：两手握拳，用力上下按摩腰背部位，每次 2 分钟左右。

- 按摩下肢穴位：端坐，用两手拇指分别按摩点按血海、足三里、三阴交、涌泉各1分钟，以酸痛为度。

②针灸

- 平和倾向类：中脘、关元、气海、天枢、足三里，只针不灸，平补平泻；
- 胃热倾向类：合谷、曲池、中脘、梁门、内庭、支沟，只针不灸，泻法；
- 痰湿倾向类：针灸：中脘、关元、水分、天枢、曲池、合谷、丰隆、上巨虚、阴陵泉，只针不灸，平补平泻；
- 脾虚倾向类：中脘、大横、气海、关元、支沟、足三里、上巨虚，温和灸：足三里、中脘、气海、关元，余只针不灸，平补平泻或补法；
- 气郁倾向类：中脘、关元、曲池、血海、合谷、太冲、内关、膻中，只针不灸，曲池、合谷、太冲行泻法，余平补平泻；
- 阳虚倾向类：中脘、关元、育俞、足三里、太溪、阴陵泉，温和灸：中脘、关元、育俞，余只针不灸，用补法。

③耳穴压豆（技术要求详见分册1）：

- 平和倾向类：内分泌、神门、皮质下、脾、胃；
- 胃热倾向类：内分泌、脾、胃、肝、大肠、三焦；
- 痰湿倾向类：内分泌、肝、脾、肺、肾、小肠、三焦；
- 脾虚倾向类：内分泌、脾、肾、胃、大肠；
- 气郁倾向类：内分泌、肺、肝、脾、肾、皮质下、三焦；
- 阳虚倾向类：内分泌、脾、肾、皮质下、缘中、神门、三焦。

（3）干预频次和疗程

每周接受方案干预1次，8周为1个疗程。

（4）操作要点

- ①方案需成套完整执行。
- ②全身推拿按摩的次序和相应手法、力度的把握。
- ③针灸及耳穴压豆的位置要准确，力度合适。
- ④按照疗程和频次要求执行。