

广东省中医“治未病”服务网络建设工作指导手册

分册 3

## 中医“治未病”宣教处方

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宣教处方.....	3
1.1 老年人中医健康管理宣教处方.....	3
1.2 0-6 岁儿童中医健康管理宣教处方.....	10
1.3 糖尿病患者中医健康管理宣教处方.....	12
1.4 高血压患者中医健康管理宣教处方.....	16
1.5 孕产妇中医健康管理宣教处方.....	18
2. 九种体质人群中中医“治未病”宣教处方.....	20
2.1 平和质人群的中医“治未病”宣教处方.....	20
2.2 气虚质人群的中医“治未病”宣教处方.....	22
2.3 气郁质人群的中医“治未病”宣教处方.....	24
2.4 痰湿质人群的中医“治未病”宣教处方.....	26
2.5 阳虚质人群的中医“治未病”宣教处方.....	27
2.6 阴虚质人群的中医“治未病”宣教处方.....	29
2.7 湿热质人群的中医“治未病”宣教处方.....	31
2.8 瘀血质人群的中医“治未病”宣教处方.....	32
2.9 特禀质人群的中医“治未病”宣教处方.....	34
3. 常见病前状态人群中中医“治未病”宣教处方.....	36
3.1 疲劳人群的中医“治未病”宣教处方.....	36
3.2 睡眠不良人群的中医“治未病”宣教处方.....	39
3.3 易感冒人群的中医“治未病”宣教处方.....	42
3.4 腰腿不适人群的中医“治未病”宣教处方.....	44
3.5 血脂偏高状态人群的中医“治未病”宣教处方.....	46
附录 1: 邓氏八段锦动作要领.....	49
附录 2: 印发给各类状态人群的宣教材料.....	51

# 1. 中医药基本公共卫生服务项目宣教处方

## 1.1 老年人中医健康管理宣教处方

### (1) 概述

人到老年，机体的器官组织形态和功能都发生了退行性变化，脏腑气血生理功能自然衰退，阴阳失衡；同时社会角色和地位的改变，带来心理上的变化，易产生孤独寂寞、忧郁多疑、烦躁易怒、失落等心理状态。老年人的养生保健从心理调摄、饮食调养、起居调摄、运动保健等多方面进行。应遵循顺其自然，顺应四时，强调天人合一的原则。

### (2) 生活方式

老年人的生活起居应当谨慎，做到起居规律，睡眠充足。中医提倡顺应一年四季气候消长的规律和特点来调节机体，及时增减衣物，合理安排劳寝时间，使人体与自然变化相应，以保持机体内外环境的协调统一，从而达到健康长寿的目的。老年人的居住环境以安静清洁、空气流通、阳光充足，温度、湿度适宜，生活起居方便为好。

- 早睡早起，午间应午休30-60分钟。
- 保持大便通畅，养成每天大便习惯。
- 注意保暖，每天早上或下午晒半小时太阳，温养阳气。

### (3) 饮食调养

老年人的消化系统功能较弱，中医认为“脾胃为后天之本”，尤为重视固护脾胃，通过饮食调养保持脾胃健康，对老年人生活质量提升大有益处。因此老年人的饮食调养应以营养丰富、清淡易消化为原则，做到饮食多样化，食宜清淡、熟软，进食宜缓，食要定时、限量，少吃多餐。

#### ①平和质

对于阴阳平和的老年人应丰富饮食的种类，形成多样化的饮食习惯，多吃五谷杂粮、蔬菜瓜果，少吃过于油腻及辛辣之物。建议选择具有健脾、滋肾作用的饮食，如小麦、黄豆、山药、豆腐、木耳、苹果等。

#### 推荐药膳

山药扁豆粥	<b>【材料】</b> ：山药 30 克，白扁豆 10 克，粳米 50 克，白糖少许。 <b>【做法】</b> ：将粳米淘洗干净，山药切片，白扁豆洗净；将粳米、白扁豆放入锅内，加水适量，置武火上烧沸，再用文火熬煮至八成熟时，加入山药片、白糖，继续熬煮至熟即可。
-------	---

#### ②气虚质

对于气虚质的老年人应多吃具有益气健脾作用的食物，如粳米、小米、黄米、大麦、黄豆、白扁豆、土豆、红薯、山药、胡萝卜、鹅肉、羊心、莲子、栗子、人参等。少吃具有耗气作用的食物，如槟榔、空心菜等。

#### 推荐药膳

黄芪童子鸡	<b>【材料】</b> ：童子鸡 1 只，生黄芪 15 克，葱、姜、盐、黄酒适量。 <b>【做法】</b> ：取童子鸡 1 只洗净，用纱布袋包好生黄芪，取一根细线，一
-------	--

	端扎紧袋口，置于锅内，另一端则绑在锅柄上。在锅中加姜、葱及适量水煮汤，待鸡熟后，拿出黄芪包。加入盐、黄酒调味，即可食用。
--	--

### ③阳虚质

对于阳虚质的老年人应多吃甘温益气的食物，比如牛羊狗肉、葱、姜、蒜、花椒、鳝鱼、韭菜、辣椒、胡椒等。少吃生冷寒凉食物，如黄瓜、藕、梨、西瓜等。

#### 推荐药膳

当归生姜羊肉汤	<p>【材料】：当归 20 克，生姜 30 克，羊肉 500 克，料酒、食盐适量。</p> <p>【做法】：生姜冲洗干净，当归用清水浸软，切片备用；羊肉剔去筋膜，放入开水锅中略烫，除去血水后捞出，切块备用；当归、生姜、羊肉放入砂锅中，加清水、料酒、食盐，武火烧沸后撇去浮沫，再改用文火炖至羊肉熟烂即可。</p>
---------	---

### ④阴虚质

对于阴虚质的老年人可以多吃甘凉滋润的食物，比如黑大豆、黑芝麻、蚌肉、兔肉、鸭肉、百合、豆腐、豆浆、燕窝、银耳、木耳、甲鱼、牡蛎肉、干贝、番茄、葡萄、香蕉、梨等。少吃羊肉、狗肉、辣椒、葱、蒜等性温燥烈之品。

#### 推荐药膳

莲子百合煲瘦肉	<p>【材料】：莲子（去芯）15 克，百合 20 克，猪瘦肉 100 克，食盐适量。</p> <p>【做法】：用莲子、百合、猪瘦肉，加水适量同煲，肉熟烂后用盐调味食用。</p>
---------	--

### ⑤痰湿质

对于痰湿质的老年人饮食应以清淡为原则，多吃具有健脾、化痰、祛湿功用的食物，如薏米、菌类、紫菜、竹笋、冬瓜、萝卜等食物。少吃肥肉、甜食及油腻的食物。

#### 推荐药膳

薏米冬瓜汤	<p>【材料】：薏米 30 克，冬瓜 150 克。</p> <p>【做法】：薏米、冬瓜，置锅中慢火煲 30 分钟，调味后即可。</p>
-------	---

### ⑥湿热质

对于湿热质的老年人应提倡饮食清淡，多吃甘寒、甘平、清利湿热的食物，如薏苡仁、莲子、茯苓、赤小豆、绿豆、冬瓜、丝瓜、葫芦、苦瓜、黄瓜、西瓜、白菜、芹菜、莲藕等。少吃胡桃仁、鹅肉、羊肉、狗肉、鳝鱼、香菜、辣椒、花椒、酒、饴糖、蜂蜜等甘酸滋腻之品及火锅、烹炸、烧烤等辛温助热食品。

#### 推荐药膳

薏米绿豆粥	<p>【材料】：薏米 30 克，绿豆 30 克、大米 50 克。</p> <p>【做法】：将薏米、绿豆和大米一起入锅加清水适量煮粥，煮熟调味后即可。</p>
-------	--

### ⑦血瘀质

对于血瘀质的老年人建议多吃具有活血化瘀的食物，如黑豆、黄豆、香菇、茄子、油菜、羊血、芒果、木瓜、海藻、海带、紫菜、萝卜、柚子、桃子、山楂、醋、玫瑰花、绿茶、红糖、黄酒、葡萄酒等食物。少吃肥猪肉等滋腻之品。应戒烟限酒。

#### 推荐药膳

黑豆川芎粥	<b>【材料】</b> ：川芎 6 克，黑豆 20 克，粳米 50 克，红糖适量。 <b>【做法】</b> ：川芎用纱布包裹，和黑豆、粳米一起水煎煮熟，加适量红糖，分次温服。
-------	--

#### ⑧气郁质

对于气郁质的老年人建议多吃小麦、高粱、蒿子秆、香菜、葱、蒜、萝卜、洋葱、苦瓜、黄花菜、海带、海藻、橘子、槟榔、玫瑰花等行气、解郁、消食、醒神之品。睡前避免饮茶、咖啡等提神醒脑的饮料。

#### 推荐药膳

菊花玫瑰茶	<b>【材料】</b> ：杭白菊 4 朵，玫瑰花 2 朵。 <b>【做法】</b> ：90℃水沏即可，可经常服用。
-------	--

#### ⑨特禀质

对于特禀质的老年人饮食宜清淡、均衡、粗细搭配适当、荤素配伍合理。少吃荞麦、蚕豆、白扁豆、牛肉、鹅肉、鲤鱼、虾蟹、茄子、酒、辣椒、浓茶等辛辣之品、腥发及含致敏物质的食品。

#### 推荐药膳

黄芪山药粥	<b>【材料】</b> ：黄芪 10 克，山药 50 克，大米 100 克。 <b>【做法】</b> ：将黄芪、山药、大米一起入锅加清水适量煮粥，煮熟即可。
-------	---

#### （4）情志调摄

老年人情志调摄的关键在于培养乐观情绪，保持神志安定。老年人可以通过欣赏音乐、习字作画、垂钓怡情等方法进行心理调摄，寓情于物，达到身心愉悦的目的。

- 每天做自己感兴趣或爱好的事情，保持心态开阔。
- 多结交朋友，经常跟老朋友联系，多接触积极的人和事。
- 遇到不愉快不顺心的事情，多与家人沟通调解。
- 建议子女家人多与老人家团聚共度时光。

#### （5）导引和运动

老年人进行适量的体育锻炼可以畅通气血，强健脾胃，增强体质，延缓衰老，并可调节情志，对消除孤独垂暮、忧郁多疑、烦躁易怒等情绪有积极作用。

老年人运动锻炼要遵循因人制宜、适时适量、循序渐进、持之以恒的原则，运动中应注意防止受凉感冒，避免运动损伤，防止运动过度。一般建议低运动量的活动，时间以连续活动30分钟即稍作休息调整为宜，以身体微微汗出、发热为度。

适合老年人的运动项目有太极拳、八段锦、慢跑、散步、游泳、乒乓球等，也可选择中医“叩齿”，“导引”，“咽津”等养生方法。但如果出现身体不适可暂时停止运动，不要勉强。

一般来说，锻炼3个月后，应进行自我健康小结，总结睡眠、二便、食欲、心悸、心律是否正常，适时调整。一旦发现异常情况，应及时就诊，采取措施。

## （6）九种体质的保健疗法

### ①平和质

#### ● 灸法

选穴：足三里、气海穴。

操作：点燃艾条后对准足三里、气海穴，距离皮肤约2cm，以皮肤感到温热舒适能耐受为度，每次10-15分钟，隔日一次，10天为1疗程。每疗程间隔3~5天。

### ②气虚质

#### ● 灸法

选穴：足三里、关元、气海、神阙穴。

操作：患者平躺，借助温灸盒，对每个穴位进行温灸，治疗时间为10分钟，隔日一次，10天为1疗程。每疗程间隔3~5天。

### ③阳虚质

#### ● 灸法

选穴：足三里、命门、肾俞。

操作：患者取俯卧位，借助温灸盒，对每个穴位进行温灸，时间10-15分钟，隔日一次，10天为1疗程。每疗程间隔3~5天。

#### ● 耳穴按压

选穴：肾穴。

操作：选肾穴，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。两耳交替，3-5天一换，10天为1疗程。每疗程间隔3~5天。

#### ● 推拿按摩

部位：腰骶部。

操作：以两手平掌的鱼际、掌根，或两手虚拳的拳眼，拳背着力，同时做上下左右摩擦两侧腰骶部。每次15分钟，每天2次，10天1疗程。每疗程间隔3~5天。

### ④阴虚质

#### ● 经络穴位按摩

选穴：三阴交、太溪穴。

操作：用大拇指或中指按压三阴交和太溪穴，两侧穴位同时操作。每次按压操作5-10分钟。隔日1次，10天1个疗程。每疗程间隔3~5天。

#### ● 耳穴按压

选穴：肝穴、肾穴。

操作：选肾穴及肝穴，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。两耳交替，10天为1疗程。每疗程间隔3~5天。

### ⑤痰湿质

#### ● 灸法

选穴：足三里、丰隆、水道。

操作：点燃艾条后对准足三里、丰隆、水道穴，距离皮肤约2cm，以皮肤感到温热

舒适能耐受为度，每次10-15分钟，隔日一次，10天为1疗程。每疗程间隔3~5天。

#### ⑥湿热质

- 推拿按摩

选穴：阴陵泉、阳陵泉。

操作：用大拇指或中指按压阴陵泉和阳陵泉，两侧穴位同时操作。每次按压操作5-10分钟。隔日1次，10天1个疗程。每疗程间隔3~5天。

#### ⑦血瘀质

- 灸法

选穴：血海、内关。

操作：点燃艾条后对准血海、内关，距离皮肤约2cm，以皮肤感到温热舒适能耐受为度，每次10-15分钟，隔日一次，10天为1疗程。每疗程间隔3~5天。

#### ⑧气郁质

- 灸法

选穴：太冲穴。

操作：点燃艾条后对准太冲穴，距离皮肤约2cm，以皮肤感到温热舒适能耐受为度，每次10-15分钟，隔日一次，10天为1疗程。每疗程间隔3~5天。

- 推拿按摩

部位：足厥阴肝经。

操作：沿足厥阴肝经循行路线，进行经络敲打，每次敲打1个来回，隔日1次，10天1个疗程。每疗程间隔3~5天。

#### ⑨特禀质

- 灸法

选穴：足三里、关元、神阙、肾俞。

操作：点燃艾条后对准足三里、关元、神阙、肾俞，距离皮肤约2cm，以皮肤感到温热舒适能耐受为度，每次10-15分钟，隔日一次，10天为1疗程。每疗程间隔3~5天。

- 推拿按摩

部位：足少阴肾经。

操作：沿足少阴肾经循行路线，进行经络敲打，每次敲打1个来回，隔日1次，10天1个疗程。每疗程间隔3~5天。

### (7) 常见不适症状的保健疗法

#### ①腰腿痛

- 八段锦

八段锦的双手托天理三焦和左右开弓似射雕。

- 足浴疗法

药物：补骨脂、威灵仙。

操作：将所有药物加水煎煮3000ml，取药液置入药桶内，药液平面没膝，水温以40℃为宜，每次30-45分钟，以全身微微汗出为佳，日1次。

- 中药外敷

药物：伸筋草20g、续断20g。

操作：药物煎汤取汁，用毛巾在腰部湿敷，每次20分钟，每日两次。如以酸软为主，喜按喜揉，劳动后加重者，可加用肉桂、生姜炒至热后以绢包裹熨痛处，冷后再炒热敷。

## ②失眠

### ● 经络穴位按摩

部位：头部

操作：每日晨起或临睡前时，两手十指自然分开，屈指成龙爪状，以指代梳，自前额发际梳起，经前额、头顶、脑后，由前往后，再由后往前，循环往复，轻重适当，计数16次为宜；同时，可配以点按太阳、上星、百会、四神聪、耳上、神庭、头维、风府、哑门、风池等穴位。

### ● 耳穴按压

穴位：神门、心。

操作：选择神门及心穴，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。两耳交替。10天为1疗程。

### ● 灸法

穴位：内关、神门。

操作：点燃艾条后对准内关及神门，距离皮肤约2cm，以皮肤感到温热舒适能耐受为度，每次10-15分钟，隔日一次，10天为1疗程。

### ● 足浴疗法

药物：首乌藤，合欢花。

操作：将所有药物加水煎煮3000ml，取药液置入药桶内，药液平面没膝，水温以40℃为宜，每次30-45分钟，以全身微微汗出为佳，日1次。

## ③便秘

### ● 经络穴位按摩

选穴：天枢、足三里。

操作：采用大拇指或中指按压以上穴位，两侧可同时进行。每次按压10-15分钟，每日两次。

### ● 耳穴按压

穴位：便秘点。

操作：选择便秘点，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。两耳交替，10天为1疗程。

### ● 推拿按摩

部位：腹部。

操作：顺时针摩腹，按左上腹—脐—小腹—右上腹—左上腹—左下腹顺序，若在左下腹部摸到粪块，可向下方用力推按，若能听到肠鸣音为最佳；之后在腰骶部做上下的快速擦动以温阳助运，促进粪块排出。每次10-15分钟，隔日一次，10天为1疗程。



#### ④健忘

- 经络穴位按摩

选穴：百会、四神聪。

操作：采用大拇指或中指按压以上穴位，两侧可同时进行。每次按压10-15分钟，每日2次。

- 灸法

穴位：百会、四神聪。

操作：点燃艾条后对准百会及四神聪，距离皮肤约2cm，以皮肤感到温热舒适能耐受为度，每次10-15分钟，隔日一次，10天为1疗程。

- 鸣天鼓

部位：头部、两耳

操作：患者取仰卧位，将两手掌以空掌轻力按紧于同侧耳上，两手指置于耳后枕部。然后用食、中二指交叠轻弹枕后，持续数次，然后两手掌放松。

#### ⑤耳鸣

- 经络穴位按摩

选穴：听宫、太溪

操作：两手示指在听宫处揉按，并以中指叠加其上，以感到耳内有隆隆声为宜。吸气时向后上揉按，呼气时向下揉按，连做8次。然后，用大拇指或中指依次按压听宫及太溪，两侧同时进行，每次按压30次，隔日一次，10天为1疗程。

- 耳穴按压

穴位：耳点。

操作：选耳点，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。两耳交替，10天为1疗程。

#### ⑥尿频

- 坐式八段锦

部位：腰部肾俞、志室穴处

操作：做坐式八段锦的“闭气搓手热，背后摩精门，尽此一口气，意想体氤氲。左右辘轳转，两脚放舒伸。翻掌向上托，弯腰攀足频。”

- 灸法

穴位：中极穴、肾俞。

操作：点燃艾条后对准中极穴及肾俞，距离皮肤约2cm，以皮肤感到温热舒适能耐受为度，每次10-15分钟，隔日一次，10天为1疗程。

- 耳穴按压

穴位：肾穴。

操作：选肾穴，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。两耳交替，10天为1疗程。

- 推拿按摩

部位：腰部。

操作：以两手平掌的鱼际、掌根，或两手虚拳的拳眼，拳背着力，同时做上下左右

摩擦两侧腰骶部。每次15分钟，隔日一次，10天为1疗程。

## 1.2 0-6岁儿童中医健康管理宣教处方

### (1) 概述

小儿处于不断的生长发育过程中，五脏六腑的功能不够完善，尤其表现为肺、脾、肾三脏不足，较成年人容易患病，因此应加强儿童日常保健。

### (2) 0-3岁儿童日常保健

#### ①起居调摄

- 婴儿衣着要宽松，不可紧束而妨碍气血流通，影响骨骼发育。婴幼儿衣着应寒温适宜，避免过暖。
- 婴幼儿要有足够的睡眠，注意逐步形成夜间以睡眠为主、白天以活动为主的作息习惯。
- 经常带孩子到户外活动，多晒太阳，增强体质，增加对疾病的抵抗力。

#### ②饮食调养

- 婴幼儿脾胃功能较薄弱，食物宜细、软、烂、碎，营养均衡。
- 养成良好饮食习惯，避免偏食、纵儿所好，乳食无度。

### (3) 4-6岁儿童日常保健

#### ①起居调摄

- 养成良好的生活习惯，包括作息规律，定时排便。
- 根据气温变化，及时增减衣服。遵循古训“四时欲得小儿安，常要三分饥与寒”。

#### ②饮食调养

- 食物品种应多样化，以谷类为主食，同时进食牛奶、鱼、肉、蛋、豆制品、蔬菜、水果等多种食物，荤素搭配。
- 要培养小儿良好的饮食习惯，进餐按时，相对定量，不多吃零食，不挑食，不偏食。培养独立进餐的能力。

#### ③运动保健

- 保证每天有一定时间的户外活动，接受日光照射，呼吸新鲜空气。
- 加强锻炼，适当运动，如跳绳、拍球等。

### (4) 儿童常见不适症状的饮食调养

①大便干结：宜进食绿色蔬菜（芹菜、白菜、萝卜等）、水果（香蕉、苹果、火龙果等）、粗粮（玉米、燕麦等）；忌食香燥、煎炸、辛辣、油腻食品。

②腹泻：宜进食薏苡仁、山药等；忌食生冷、油腻食品。

③食欲减退：宜进食扁豆、莲子、山楂等；忌食寒凉、煎炸、甜腻食品。

### (5) 儿童常见不适症状的保健方案

①大便干：依次实施揉脾经、摩腹、推下七节。宜在清晨或饭前进行。

②腹泻：依次实施揉脾经、摩腹、推上七节。宜在清晨或饭前进行。

③食欲减退：依次实施揉脾经、揉板门、捏脊。宜在清晨或饭前进行。

④腹胀：依次实施揉脾经、摩腹、捏脊。宜在清晨或饭前进行。

⑤夜寐不安：依次实施摩腹、揉足三里、捏脊。宜在睡前或下午进行。

⑥出汗多：依次实施揉肺经、揉脾经、捏脊。宜在饭前进行。

⑦反复感冒：依次实施揉肺经、揉足三里、捏脊。宜在饭前进行。

⑧尿床：依次实施揉足三里、推上七节、捏脊。宜在睡前或下午进行。

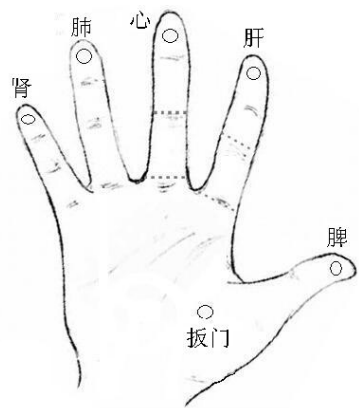
#### (6) 儿童保健疗法

##### ① 揉脾经

主治：腹泻、便秘、痢疾、食欲减退、黄疸等。

位置：拇指末节螺纹面。

操作：操作者一手握住小儿手掌，另一手的拇指螺纹面按住小儿拇指螺纹面，顺时针或逆时针方向揉100-300次。



##### ②揉肺经

主治：感冒、发热、咳嗽、胸闷、气喘、虚汗、脱肛等。

位置：无名指末节螺纹面。

操作：操作者一手握住小儿手掌，另一手的拇指螺纹面按住小儿无名指螺纹面，顺时针或逆时针方向揉100-300次。

##### ③揉扳门

主治：食积、腹胀、食欲减退、呕吐、腹泻、气喘、暖气等。

位置：手掌的大鱼际隆平面。

操作：操作者一手握住小儿手掌，另一手的拇指端按揉小儿大鱼际100-300次。



##### ④摩腹

主治：消化不良、腹痛、腹胀、恶心、呕吐等。

位置：腹部。

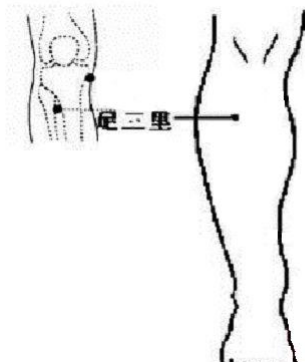
操作：操作者用手掌掌面或示指、中指、无名指指面附着于小儿腹部，以腕关节连同前臂作环形有节律的移动，摩3-5分钟。

##### ⑤七节骨

主治：泄泻、便秘、脱肛、遗尿等。

位置：腰骶部正中，第四腰椎至尾骨末端处。

操作：操作者用拇指桡侧面或示指、中指指面自下而上或自上而下直推100-300次。向上推为推上七节骨；向下推为推下七节骨。



##### ⑥揉足三里

主治：腹胀、腹痛、腹泻、呕吐、下肢痿软无力等。

位置：外膝眼下3寸，胫骨前嵴外1横指处。

操作：操作者用拇指端按揉100-300次。

#### ⑦捏脊

主治：发热、惊风、夜啼、疳积、腹泻、呕吐、腹痛、便秘等。

位置：背脊正中旁开1寸，大椎至尾骨末端处。

操作：操作者拇指指腹与食指、中指指腹对合，挟持肌肤，拇指在后，食指、中指在前。然后食指、中指向后捻动，拇指向前推动，由下而上连续地挟提肌肤，边捏边向前推进，自尾骶部开始，一直捏到项枕部为止(一般捏到大椎穴，也可延至风府穴)。重复3~5遍后，再按揉肾俞穴2~3次。

#### ⑧揉迎香

主治：鼻塞，鼻衄，流涕，鼻敏感，目赤肿痛等。

位置：在鼻翼外缘中点旁开，当鼻唇沟中。

操作：操作者将食指指腹前部置于小儿迎香穴，做旋转按揉100~300次。

#### ⑨揉四神聪

功效：健脑益智。

位置：在头顶部，当百会前后左右各旁开1寸处，共4穴。百会穴在头部，当前发际正中直上5寸，或两耳尖连线的中点处。

操作：操作者用食指指腹逐一按揉，先按左右神聪穴，再按前后神聪穴，每穴各100次。

#### (7) 儿童保健推拿注意事项

- ①操作前需准备滑石粉、爽身粉或润肤油等介质。
- ②操作者应双手保持清洁，指甲修剪圆润，防止操作时划伤小儿皮肤。
- ③天气寒冷时，要保持双手温暖，可搓热后再操作，以免凉手刺激小儿，造成紧张，影响推拿。
- ④推拿手法应柔和，争取小儿配合。
- ⑤局部皮肤破损、骨折早期不宜推拿。

### 1.3 糖尿病患者中医健康管理宣教处方

#### (1) 概述

糖尿病是由于体内胰岛素分泌绝对或相对不足，而引起的以糖代谢紊乱为主的一种全身性疾病。中医药在防治糖尿病及其并发症方面有着悠久的历史和丰富的临床实践经验，形成了从整体认识疾病、综合防治和个体化治疗的优势。特别是合理运用中成药、中草药，配合中医饮食调养、运动治疗、非药物防治技术等方面颇有特色。可以改善临床症状、减轻西药副作用、提高患者生活质量，有效防止并发症。

#### (2) 生活方式

糖尿病患者尤应注重生活方式的调整，做到起居规律，睡眠充足，运动劳作适度。应顺应一年四季气候消长的规律和特点来调节机体，及时增减衣物，合理安排劳寝时间，使人体与自然变化相应，以保持机体内外环境的协调统一，从而达到健康长寿的目的。老年人的居住环境以安静清洁、空气流通、阳光充足，温度、湿度适宜，生活起居方便为好。

- 每天在夜晚22:00睡觉，清晨6:00起床，午间应午休30~60分钟。
- 保持大便通畅，养成每天定时大便习惯。

- 注意宣畅身体气机，每天早上或下午晒半小时太阳。
- 保证适度的运动锻炼，每天30~60分钟的低强度运动是很有帮助的，如慢跑、做八段锦、五禽戏、太极拳等。跳广场舞也是一个不错的选择，但需要掌握好时间在30~60分钟内。
- 注意节制各种欲望，如享乐、思虑、烦劳都应有节制，做到劳逸结合。尤其要节制性生活。

### (3) 饮食

糖尿病的发生和饮食有关，饮食控制的好坏直接影响到治疗的效果。坚持做到总量控制、结构调整、吃序颠倒，在平衡膳食的基础上，根据病人体质的寒热虚实选择相应的食物。三餐定时，每餐只吃七分饱，搭配丰富，营养均衡。

#### ①阴虚燥热证：

主食以荞麦面粉为主。副食以冬瓜、南瓜、苦瓜、藕及绿叶菜为主。

#### 食疗药膳：

玉粉杞子蛋	【材料】天花粉、枸杞、玉竹各10克，鸡蛋1个 【做法】天花粉、枸杞、玉竹煎水后去滓，将鸡蛋打入，捣匀，蒸15分钟即可。每周1~2次。
枸杞淮山粥	【材料】枸杞子10克，淮山20克，小米30克 【做法】枸杞子、淮山、小米洗净，加水适量，熬粥服。每周1~2次。
三豆饮	【材料】绿豆、黑豆、赤小豆，各10克 【做法】将材料洗净，加水600毫升，煎30分钟，代茶饮用。
乌梅生津茶	【材料】乌梅1枚，麦冬5枚 【做法】将材料置杯中，开水沏泡，代茶饮。

#### ②气阴两虚证

主食以黄豆、玉米面粉为主，副食以洋葱、莲藕、豆腐、胡萝卜、黄瓜等。

#### 食疗药膳

参杞粥	【材料】西洋参、枸杞、淮山各10克，小米30克 【做法】将材料洗净，加水适量，熬粥。每周1~2次。
归芪鸡	【材料】黄芪20克，当归5克，母鸡肉200克 【做法】将母鸡肉切块放入锅内，加水抄煮，去掉浮沫后，放入黄芪、当归同炖30分钟即可。每周1~2次。
益气生津茶	【材料】西洋参、石斛，各5克 【做法】将材料置杯中，开水沏泡，代茶饮。

#### ③阴阳两虚证

主食以未精加工面粉、全麦豆类等为主。副食以山药、魔芋、南瓜、芹菜、胡萝卜、洋葱等为主。

胡桃山药芡实粥	【材料】山药100克，芡实50克，胡桃仁30克，粳米100克，大枣6枚 【做法】材料洗净，加水适量，熬粥。每周1~2次。
茯苓山药苡仁	【材料】肉苡蓉10克，山药、薏苡仁各20克

粥

【做法】材料洗净，加水适量，熬粥。每周1~2次。

#### （4）导引与运动

“先行一百二十步，多者千步，然后食”。运动疗法是糖尿病治疗中的一项重要措施，适度而有规律的运动可以使血糖下降，增加热能消耗，使患者对胰岛素的敏感性得到改善，利于糖尿病病情的控制，改善患者全身状态，预防慢性并发症的发生和发展。

坚持做适合自己的运动，应循序渐进、量力而行、动中有静、劳逸结合，将其纳入日常生活的规划中。青壮年患者或体质较好者可以选用比较剧烈的运动项目，中老年患者或体质较弱者可选用比较温和的运动项目，不适合户外锻炼者可练吐纳呼吸或打坐功；八段锦、太极拳、五禽戏等养身调心传统的锻炼方式适宜大部分患者。

预防保健操（见附录）可以通过全方位的手法达到调理脏腑、养阴清热、益气补肾从而辅助调节血糖的目的，每天坚持做1次。

#### （5）情志

糖尿病患者性情易激易怒。故糖尿病患者应努力做到怡情悦志，胸襟开阔，保持情志舒畅。并且应正确认识和对待疾病，树立战胜疾病的信心和乐观主义精神，配合医生进行合理的治疗和监测。

作为糖尿病患者的家人，应多理解沟通，幽默和谐的家庭气氛有助于调节糖尿病患者的情绪波动。三餐定时，悉心照顾，常沟通、多关爱，帮助患者减轻压力与负担。

#### （6）自我保健疗法

##### ①灸法

选穴：足三里、关元。

操作：点燃艾条后对准足三里、关元穴，距离皮肤约2cm，以皮肤感到温热舒适能耐受为度，每次10~15分钟，隔日一次，10天为1疗程。每疗程间隔3~5天。

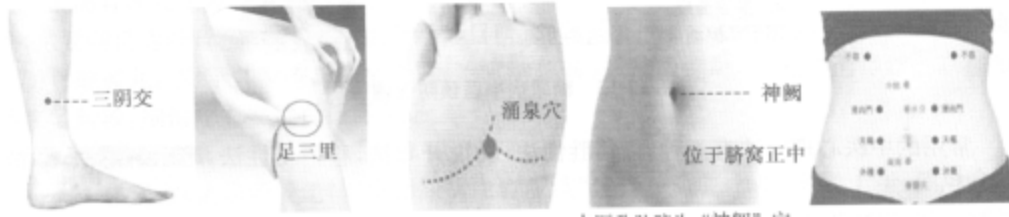
##### ②推拿按摩

部位：腰背部、腹部、肢体。

按摩腰背部操作：手掌匀力推揉脊柱两侧，或用按摩棒、老头乐，敲打后颈到腰骶，重点按揉胰俞（第八胸椎棘突下旁开1.5寸）、胃俞（第12胸椎棘突下旁开1.5寸）、肾俞（第2腰椎棘突下旁开1.5寸）和局部阿是穴（痛点）。

按摩腹部操作：双手掌互擦至掌热，左手掌压右手掌紧贴神阙穴（肚脐），从右上腹部向左上腹部，从左上腹部向左下腹部，用力推揉。

按摩肢体操作：以手指揉点按足三里（外膝眼向下4横指）、三阴交（内踝上3寸）2分钟，以酸胀为度。手擦涌泉穴（前脚掌心）以透热为度。



### ③足浴

推荐药物组成：当归、赤芍、川芎、桂枝、红花、鸡血藤、豨莶草、伸筋草。

操作：上述中药加水3000ml煎熬，现配现用，水温38-42℃，药剂以浸没两足内外踝关节上2寸为准，隔日1次，每次30分钟。10次为一疗程，总计5个疗程。

### 附录：

预防保健操操作步骤：

#### ①固气转睛

拇指内叩掌心，其余四指握拳，扣住拇指，置于两胁，双脚五指抓地，同时环转眼球，顺时针逆时针各20遍。

#### ②横推胰区

双手掌由外向内推腹部胰脏体表投影区，一推一拉交替操作20遍。

#### ③揉腹部

以神阙为中心揉腹，顺时针逆时针各20遍。

#### ④按揉腰背

双手握拳，以示指的掌指关节揉脾俞、胃俞、三焦俞、肾俞，每穴各半分钟。

#### ⑤推擦腰骶

双掌由脾俞自上而下推至八髎穴10遍。

#### ⑥通调脾肾

揉脾经血海、地机、三阴交，揉肾经太溪穴，双手拇指沿胫骨内侧缘由阴陵泉推至太溪5遍。

#### ⑦拳叩胃经

双手握空拳自上而下叩击小腿外侧胃经循行部位5遍，以膨胀为度。

#### ⑧推擦涌泉

用手掌擦涌泉穴，以透热为度。



#### 1.4 高血压患者中医健康管理宣教处方

##### (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。其形成有遗传、环境、饮食、起居、情志等方面的因素，从中医学角度来看，主要可以从起居、饮食、情志、运动等方面在日常生活工作中进行自我调养。

##### (2) 生活调养

原则：顺应四时，调节阴阳。

措施：

- ①春季肝气当令，万物生发，血压易偏高，应多做户外活动，注意戒怒。
- ②夏季炎热，暑湿为邪，注意饮食勿过油腻及生冷，勿使大汗伤津。
- ③秋季干燥，阴虚之人当注意勿使津伤阴亏。
- ④冬季寒冷，肾阳不足之人当注重保护阳气，宜足浴。
- ⑤定时监测血压。
- ⑥作息规律。

##### (3) 饮食调养



原则：清淡、均衡，低盐、低脂

食材：高血压患者在季节变换中要少吃酸性食品，多吃能补益脾胃的食物，如瘦肉、禽蛋、大枣、水果、干果等；多吃韭菜、菠菜、荠菜和葱等新鲜蔬菜，能有效降低胆固醇，减少胆固醇在血管壁上的沉积，利于血压的调控；多吃甘温食物，如大枣、花生、玉米、豆浆等。

药膳推荐：

菊花粥	粳米淘净放入锅内，加清水适量，用武火烧沸后，转用文火煮至半成熟，再加菊花细末，继续用文火煮至米烂成粥。每日两次，晚餐食用。
归芪蒸鸡	炙黄芪，当归，嫩母鸡 1 只。将黄芪、当归装入纱布袋，口扎紧。将鸡放入沸水锅内氽透、捞出，用凉水冲洗干净。将药袋装入鸡腹，置于蒸盆内，加入葱、姜、盐、黄酒、陈皮、胡椒粉及适量清水，上笼隔水蒸约 1 小时，食时弃去药袋，调味即成，佐餐食用。
绿豆海带粥	绿豆、海带、大米适量。将海带切碎与其它 2 味同煮成粥，可当晚餐食用。
首乌豆枣香粥	何首乌加水煎浓汁，去渣后加粳米、黑豆，黑芝麻，大枣 3—5 枚、冰糖适量，同煮为粥，服用不拘时。
杜仲羊肾汤	杜仲，五味子，羊肾，姜、葱、盐、料酒适量。杜仲、五味子洗净包好，加水煮约 1 小时后加入羊肾片（已去筋膜），加姜等调料再煮 30 分钟，去药包调味即成

茶饮推荐

党参红枣茶	党参，红枣，茶叶各适量，加水煎沸 3 分钟后饮用
菊楂决明饮	菊花，生山楂片，草决明子各适量。开水冲泡饮服
降脂益寿茶	荷叶、山楂、丹参、菊花、绿茶各适量，开水冲泡饮服
杞菊茶	枸杞子、白（杭）菊花、绿茶各适量，开水冲泡饮服。
杜仲茶	杜仲、绿茶各适量。用开水冲泡，加盖 5 分钟后饮用。
当归梅花茶	当归、枸杞子、白梅花各适量，开水冲泡代茶饮。

#### （4）情志调养

原则：保持心情愉快

措施：①怡情养性，多培养兴趣，如画画、下棋等。

②保持心情乐观、心境平静。

③多参加户外娱乐活动。

#### （5）运动调养

原则：“动中有静、静中有动、动静结合、以静为主”的原则。

措施：坚持户外锻炼，以户外散步、慢跑、太极拳、气功锻炼等节律慢、运动量小、竞争不激烈，且不需要过度低头弯腰的项目为宜，并以自己活动后不觉疲倦为度。

#### （6）药物沐足

【磁石降压方（阴虚阳亢证）】

组成：磁石、石决明、当归、桑枝、枳壳、乌药、蔓荆子、白蒺藜、白芍、炒杜仲、牛膝各 6 克，独活 18 克。

做法：将诸药水煎取汁，放入浴盆中，待温时足浴，每日 1 次，每次 10—30 分钟，每剂药可用 2—3 次。

【法夏三皮汤（痰瘀互阻证）】

组成：法半夏、陈皮、大腹皮、茯苓皮各 30 克。水

做法：煎取汁，待温时足浴，每次 15—30 分钟，每日 2 次，每日 1 剂，连续 3—5 天。

【杜仲木瓜汤（肾虚者）】

组成：杜仲、桑寄生、木瓜各 30 克。

做法：水煎取汁，放入浴盆中，用毛巾蘸药液热熨腰痛部位，待温时足浴，每日 2 次，每次 10—30 分钟，每日 1 剂，连续 3—5 天。

【三藤汤（冲任失调者）】

组成：香瓜藤、黄瓜藤、西瓜藤各 30 克。

做法：水煎取汁，候温足浴，每日 2 次，每次 10—15 分钟，每日 1 剂，连续 7—10 天。

【邓铁涛教授“浴足方”（高血压足浴通用方）】

组成：怀牛膝、川芎各 15 克，天麻、钩藤（后下）、夏枯草、吴茱萸、肉桂各 10 克。

做法：上方加水 2000ml 煎煮，水沸后 10 分钟，取汁趁温热浴足 30 分钟，上、下午各 1 次，2-3 周为 1 疗程。

## 1.5 孕产妇中医健康管理宣教处方

### （1）概述

孕产妇人群是妇女从怀孕、生产到产后哺乳这一段时间内的一种状态。其怀孕期间脏腑、经络的阴血，下注冲任，以养胎元，因此整个机体出现“血感不足，气易偏盛”的特点；产后气血虚弱、百脉空虚，可能会发展成妊娠糖尿病、产后病、恶露不绝、产后腹痛等问题。从中医学角度来看，主要可以从饮食、生活起居、情志、运动锻炼等方面在日常生活工作中进行自我调养。

### （2）生活方式

原则：根据妊娠产后不同时期特点，给予相应的生活方式调整。

措施：

①顺应四时气候的变化，随其时序而适其寒温，避免环境、天气等造成的损伤。提倡静养，勿劳。

②妊娠早期及 7 个月以后，应谨戒房事。产后百日内不宜房事。

③避免剧烈运动及过于劳累。

④产后避免过分屏气努责，防止恶露不绝、阴挺下脱（子宫脱垂）等病症的发生。

### （3）饮食调养

原则：营养均衡，避免寒凉

食物：均衡饮食，多吃蔬果、鱼类、瘦肉、牛肉、鸡肉等健脾补气食物，少食辛酸煎炒肥甘生冷。

### （4）药膳推荐

【佛山苏梗粥】

原料：佛手、苏梗各 15 克，粳米 30—60 克，白糖适量。

做法：先将佛手、苏梗分别清洗干净，水煎取汁，与粳米共煮成粥，放入白糖少许，每日 1 剂。

功效：疏肝理气止呕，适合于妊娠呕吐者。

#### 【阿胶粥】

原料：阿胶 10 克，糯米 50 克，红糖适量。

做法：将糯米煮粥，待粥将熟时，放入捣碎的阿胶，边煮边搅匀，稍煮沸 1—2 次，加入红糖即可。

功效：补血。适合于妊娠贫血或产后贫血患者。

### （5）情志调养

原则：保持心情舒畅，避免情绪激动。

措施：

- ①孕产妇应保持心情舒畅，稳定情绪，避免精神紧张。
- ②孕产妇应居舒适、优美、静雅的环境，以保持心情舒畅，气机调和。

### （6）产后不适的中医调护

#### ①儿枕痛（产后宫缩痛）

临床表现：产后三、四天内，下腹部阵发性疼痛，哺乳时加重，不伴有寒热，恶露无异常。

饮食调理：

- 山楂肉 30 克，红糖 15 克（冲），水煎服。
- 益母草 30 克，生姜 3 片，红糖 15 克（冲），水煎服。
- 红糖煮鸡蛋 1—2 个。

穴位按摩：可以选用三阴交、足三里、关元、中极等穴位按压。

#### ②产后乳汁蓄积

临床表现：乳房胀痛、乳腺结块触痛，乳汁难出或有结块；但局部无红肿灼热感，不伴有发热恶寒等症状。

乳房按摩：由乳房四周向乳头方向按摩，保证挤压乳头每侧至少有 10 个乳腺管喷乳为佳。

外敷：

- 芒硝 500 克，分次纳布包内，敷于乳房处，芒硝结块后，更换。可以有效地缓解乳房疼痛的症状。
- 如意金黄散用米醋调开外敷；随干随换。
- 仙人掌去刺，捣泥外敷，一天 2—3 次。

#### ③产后缺乳

临床表现：产后哺乳时，乳汁缺乏，不足以喂养婴儿，或乳汁全无；乳房松软不胀不痛，挤压乳房，乳汁点滴而出。

饮食调理：

- 八爪鱼汤：猪蹄 1 只，八爪鱼适量，木瓜 1 只，共煮汤。

- 猪蹄汤：猪蹄 2 只（或用鲫鱼），通草 24 克，肝郁加佛手 15 克，同炖，去通草，食猪蹄饮汤。
- 鲫鱼汤：活鲫鱼洗净、背上剖十字花刀。略煎两面后，烹黄酒，加清水、姜、葱等，气血虚弱加黄芪 15 克、当归 10 克，小火焖炖 20 分钟。丝瓜洗净切片，投入鱼汤，旺火煮至汤呈乳白色后加盐，3 分钟后即可起锅。如根据口味和习惯，将丝瓜换成豆芽，效亦相仿。

穴位按摩：可以选用乳根、膻中、少泽、足三里等穴，手指点穴，每日一次，每次每穴 3 分钟。

#### ④产后便秘

临床表现：产后大便干燥，或解时坚涩难下，饮食如常，且无腹胀及腹痛呕吐等症状。常伴面色萎黄，皮肤不润。

饮食调理：

- 蜂蜜饮：清晨空腹顿服蜂蜜一匙，然后再饮温开水一大杯，轻症者有效。
- 黑芝麻、胡桃、松子仁等分研碎，加白糖或蜂蜜适量，分次服用。

穴位按摩：用双手各一指以适当的压力按压迎香穴 5—10 分钟。

#### ⑤产后多汗

临床表现：产后汗出过多，不能自止，动则益甚，时或恶风。

饮食调理：浮小麦 30—50 克，煎水，代茶饮。

## 2. 九种体质人群中中医“治未病”宣教处方

体质因素导致了个体对不同某邪气和疾病的易感性和耐受性。体质反映机体自身生理范围内阴阳寒热的盛衰偏倾，这种偏倾性决定了个体处于不同的机能状态，从而对外界刺激的反应性不同，亲和性、耐受性不同，也就是选择性不同，即“同气相求”。因此，体质在一定程度上决定了疾病种类的趋向性，所以通过对于不同体质进行相应的养生保健，可达到未病先防的目的。

### 2.1 平和质人群的中医“治未病”宣教处方

#### （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，是最健康、最稳定的一种体质状态。一般产生的原因是先天禀赋良好，后天调养得当。然而，平和体质的人如果不注意养生保健防病，在其身体整体机能下降，或者发生某一方面的机能失调的时候，很可能也会导致疾病的发生。同时，如由于生活环境、生活工作方式、饮食等条件的改变，经过一段相对长的时间后，也可能转变为其他偏颇体质状态，面临相应的健康风险。从中医学角度来看，主要可以从生活方式、饮食、情志、导引运动、自我疗法保健等方面在日常生活工作中进行自我调养。

## （2）生活方式

①顺从人体的生物钟调理起居，安排自己日常的规律生活，避免熬夜、食后即睡等不良生活习惯，避免过度劳累。

②根据季节变换和个体的具体情况制定出符合自己生理需要的起居作息制度，并养成按时作息的良好习惯，使身体的生理功能保持稳定平衡的状态，以适应生活、社会和自然环境等各方面的需要。

③平素应注意避风避寒，劳动运动出汗后尤其要避免风扇、空调直吹和立即沐浴，应擦干身汗，歇息身体，待身体平静后方去沐浴，以避免外邪侵袭。

④注意适当活动肢体，以流通气血，可随时伸展摆动四肢，以促进脾胃运化，增强身体机能。

## （3）饮食

①以平衡膳食为原则。

②保持进食时间及进食量的规律性，不偏食，食物品种搭配丰富而营养均衡，吃到七分饱。

③饮食调养可选用具有性质平和的食物，如小米、粳米、糯米、扁豆、红薯、牛肉、兔肉、猪肚、羊肉、狗肉、鸡肉、鸡蛋、鲢鱼、黄鱼、比目鱼、菜花、胡萝卜、香菇、苹果、花生、莲子、大枣、山楂等。

## （4）情志

①应培养豁达乐观的生活态度，不可过度劳神，尽可能减轻过度紧张的工作生活状态，保持稳定平和的心态。

②创造良好舒适的生活和工作环境，避免强光、噪音，温度适宜，有条件的话可放置室内绿色植物等。

③保持愉快的心情，避免引起忧思及惊恐的环境和事物，如减少对负面新闻、工作生活的负面消息等的关注等。

④若有不良情绪影响，可稍做休息，做做自己喜欢做的事情，换一个环境和处所，听听音乐，调节心情。

## （5）运动调养

①运动适度，循序渐进，以身体不觉疲劳为佳，连续以30~60分钟为佳；持之以恒，尽可能做到每天坚持；锻炼方式可因环境而选择适合自己的方式。

②体育锻炼应使身体各个部位、各器官系统的功能，以及各种身体素质和活动能力得到全面协调的发展，因此身体锻炼要全面、多样，均衡发展各项身体素质。年轻人可适当跑步、打球，老年人可适当散步、打太极拳等，还应根据自身情况分别对待。

③运动量：以身体开始兴奋、微微出汗为度，每天坚持。

④运动时间：以白天为佳，白天之中又以清晨为佳，上午次之，一般为6:00-10:00。

## 2.2 气虚质人群的中医“治未病”宣教处方

### (1) 概述

体质因素导致了个体对不同邪气和疾病的易感性和耐受性。体质反映机体自身生理范围内阴阳寒热的盛衰偏倾，这种偏倾性决定了个体处于不同的机能状态，从而对外界刺激的反应性不同，亲和性、耐受性不同，也就是选择性不同，即“同气相求”。因此，体质在一定程度上决定了疾病种类的趋向性，所以通过对于不同体质人群的健康宣教，从而达到未病先防的目的。

### (2) 生活方式

①日常生活中应保持稳定平和的心态，避免过度紧张。

②宜住坐北朝南房子，不要贪凉而室外露宿或在温差变化大的房子中睡眠，以免受风寒而患病。避免处在寒凉潮湿的环境。居处要避免虚邪贼风。通风纳凉时门窗要敞开，避风保暖时就要关闭严密。坐卧休息要避开门缝、窗缝，从门缝、窗缝吹进来的风在人松懈慵懒的时候最伤人。休息睡眠时更要避免穿堂风、直吹风，尤其要保护好人体几个重要的“门窗”不受风寒。

③养成良好的睡眠习惯，晚夜间 11 点前卧床休息，平常应早睡早起，不熬夜。适当午睡，保持充足睡眠。

④注意做柔缓运动，不宜强体力运动和过度运动，以微微汗出、身体发热、身体有气血充盈感而似累未累为度。运动尤其需要坚持，每日坚持运动，但绝不要身体已经疲累仍然强行运动。

⑤避寒就温，注意保暖，尤其是后背、上腹、下腹和足底部位。避免劳动或激烈运动时出汗受风。

⑥改正不良的行为习惯：一是喜欢吃冰冻寒凉、肥甘厚腻之品；二是缺乏运动；三是过度思虑，“思则气结”，过度思虑令脾气停滞，气血不足；四是七情郁结，喜怒哀乐等情绪易发，不能保持平和的心态。

⑦过度思虑有两种情况：一是工作所需，必须殚精竭虑，深入思考，这种情况下最好的方法就是动起来，越是思虑越要运动，最起码在手头工作告一段落后必须运动，唱歌也是不错的选择，因为能够增加肺活量，改善慢性缺氧；二是遇事常钻牛角尖，思虑下去即便于工作生活毫无价值，也是陷进去出不来，这种情况也要多运动，再者要学会转移注意力，培养兴趣爱好、多交朋友、做义工、当志愿者可能是不错的选择，移情于琴棋书画、唱歌跳舞、朋友交流、奉献社会。

⑧节气变化和天气变动期间尤要注意增减衣服，时刻注意天气的变化。

### (3) 饮食

①以健脾益气为基本原则。选择营养丰富而易于消化的食物，注意不可过食生冷（包括冰镇食品及寒凉食物）。

②保持进食时间及进食量的规律性，不偏食，吃多种食物，吃到七分饱。气虚体质尤忌饱食。

③气虚体质的补益要缓缓而补，不能峻补、蛮补、呆补。最好的方式就是喝粥，喝白粥也行，喝肉粥也行，加红枣、淮山、白果都可以。

④早餐保证一定量的肉或鱼或蛋或奶，晚餐不宜过饱及过于丰富。

⑤多进食粗粮，争取每餐食用新鲜蔬菜、水果。

⑥饮食调养可选用具有补益作用的食物，如小米、粳米、糯米、红薯、牛肉、兔肉、鸡肉、鸡蛋、黄鱼、羊心、菜花、胡萝卜、香菇、猴头菇、花生、莲子、大枣、蜂蜜等。少食过于滋腻的食物，以及难以消化的食物如木薯、萝卜、芋头、土豆等。慎食寒凉的食物，如田螺、螃蟹、西瓜、梨、苦瓜、绿豆、海带、蚕豆、绿茶、刺身、冷饮、凉茶、大芥菜等。

⑦药膳

人参鸡汤	<p>【材料】药用人参 40 克、鸡 1 只、干蘑菇 5 个、酒、盐少许。</p> <p>【做法】1. 将鸡收拾干净后，去头、爪、内脏，沥净肚膛内水分。2. 干蘑菇水发后，去蒂切两瓣。3. 将鸡装在大碗内，腹部向上，放入蘑菇，人参，加入 1 杯酒，再注入没过鸡身的热水。4. 将鸡碗放入烧开的蒸锅内，蒸 2 个小时以上。中途可将人参取出，切成薄片，再放入锅内。5. 待鸡肉蒸至可用筷子插透时取出。（注：人参分白参和红参两种，红参有使血压升高的作用。所以患有高血压的患者，应放少量的参或改用白参，血压低者可使用红参。）</p> <p>【用法】每周食用 2-3 次。</p>
小米红枣山药粥	<p>【材料】大米 50g 小米 50g 大枣 5 粒 山药 150g 辅料 水 1000ml。</p> <p>【做法】1. 山药去皮，切成小块把所有材料洗净。2. 倒下高压锅中盖上锅盖，按煮粥键煮 20 分钟，等待自然消气即可。</p> <p>【用法】每周食用 2-3 次。</p>
黄芪红枣圆肉煲乌鸡	<p>【材料】黄芪 20 克，龙眼肉 10 克，红枣 10 克，乌鸡肉适量。</p> <p>【做法】各料洗净共入锅内，加水适量，煲至乌鸡肉熟烂，盐调味。</p> <p>【用法】每周食用 2-3 次。</p>

(4) 情志

①培养豁达乐观的生活态度，不可过度劳神，避免过度紧张，保持稳定平和的心态。

②过度思考和忧虑都会阻碍气机运行，因此要尽可能安排好工作和生活的节奏和计划，保证适当的放松，尽量避开引起情绪波动的事物和环境。

5. 导引与运动

①不宜进行强体力运动，循序渐进，持之以恒。锻炼宜采用低强度、多次数的运动方式，适当地增加锻炼次数，而减少每次锻炼的总负荷量，如每天散步30-60分钟。

②不宜做大负荷运动和大出汗运动，忌用猛力和做长久憋气的运动，以免耗损元气。

③根据自己的体能，可选用一些传统的健身功法，如太极拳、太极剑、保健功等，可以固肾气、壮筋骨，逐渐改善体质。

④运动量：以微微出汗，不感劳累为度。

⑤运动时间：一年之中以春夏为佳，一日之内以阳光充足的上午为好，要防止大量汗出。

#### （6）自我保健功法

①摩腰：端坐，宽衣，将腰带松开，双手相搓，以略觉发热为度；再将双手置于腰间，上下搓摩腰部，直到腰部感觉发热为止。如摩腰过程中自觉双臂酸累，可适当休息后再继续，每次5分钟。每天上午起床后、午睡后、晚上睡前各做1次，每天坚持。

②荡腿：端坐，两脚自然下垂，先慢慢左右转动身体3次，然后，两脚悬空，前后摆动10~20次。时间空闲即可随时操作，不拘时做。

③穴位按摩：关元、涌泉、百会穴、命门穴、气海、足三里。用拇指或中指指腹按摩，每天上午起床后及晚上睡前各按摩1次，每次揉3分钟，力度以微觉酸痛舒适为度。穴位定位：关元：在下腹部，前正中线上，当脐中下3寸；涌泉：足掌心前1/3与2/3交界处；百会：头项正中线与两耳尖联线的交点处；命门：腰部，当后正中线上，第2腰椎棘突下凹陷中；气海：脐下1.5寸；足三里：外膝眼向下量4横指，胫骨旁开1横指。也可自行艾灸上述穴位，每次10-15分钟。

### 2.3 气郁质人群的中医“治未病”宣教处方

#### （1）概述

体质因素导致了个体对不同邪气和疾病的易感性和耐受性。体质反映机体自身生理范围内阴阳寒热的盛衰偏倾，这种偏倾性决定了个体处于不同的机能状态，从而对外界刺激的反应性不同，亲和性、耐受性不同，也就是选择性不同，即“同气相求”。因此，体质在一定程度上决定了疾病种类的趋向性，所以通过对于不同体质人群的健康宣教，从而达到未病先防的目的。

#### （2）生活方式

①提醒自己少钻牛角尖。可以多参加户外活动，常看看喜剧、滑稽剧、相声及励志电影、电视，少看悲剧、苦剧、恐怖剧。多出去旅游，行走于山水间。

②避免嘈杂环境，多去环境开敞、安静的场所。居室应保持安静，避免喧哗。居住环境应明亮、通风，让阳光充分照射室内，可悬挂国画等装饰以帮助舒畅情志。

③衣着宽松，避免紧身衣裤。

④养成良好的睡眠习惯，晚夜间11点前卧床休息，早上8点前起床，避免无规律睡眠，避免熬夜。

⑤避寒就温，注意保暖，尤其是后背、上腹、下腹和足底部位。

#### （3）饮食

①气郁的人容易上火，不过在清热的时候要注意，不能太凉。睡前避免喝茶、咖啡等提神的饮料。

②进餐时家人可调动一下进餐气氛，注意进餐的气氛融洽欢快，常与家人共餐。



③保持进食时间及进食量的规律性，不偏食，吃多种食物，吃到七分饱。在心情波动时可选择其他方式舒缓心情而不要以吃东西来发泄。

④平时加强饮食调理，多吃红枣、百合、莲子，健脾养心安神；可少量饮酒，以疏通血脉，提高情绪；多吃一些能行气、解郁、消食、醒神的食物，豆制品、柑橘、玫瑰花、茉莉花、山楂等。

⑤药膳

茉莉花粥	<p>【材料】茉莉花 5 克，粳米一人份。</p> <p>【做法】将茉莉花用水煮开后捞出，入粳米煮粥，调味食用。</p> <p>【用法】每周食用 2-3 次。</p>
砂仁莱菔煲瘦肉	<p>【材料】砂仁 5 克，莱菔子 10 克，猪瘦肉一人份。</p> <p>【做法】一起入锅，加水共煲汤，盐调味。</p> <p>【用法】每周食用 2-3 次。</p>
通调解郁茶	<p>【材料】玫瑰花 3 克，金盏花、杭菊花各 2 克，薄荷叶 1 克等。</p> <p>【做法】用沸水冲泡。</p> <p>【用法】代茶酌量饮用。可常服。</p>

(4) 情志

①多参加社会活动、集体文娱活动；多读积极的、鼓励的、富有乐趣的、展现美好生活前景的书籍，以培养开朗、豁达的性格。多参加公益活动，在助人为乐中收获好心情。

②“恬淡虚无，真气从之”。不顺心的事不懊恼，不耿耿于怀，名利之争，一笑了之，泰然自若。

③过度思虑有两种情况：一是工作所需，必须殚精竭虑，深入思考，这种情况下最好的方法就是动起来，越是思虑越要运动，最起码在手头工作告一段落后必须运动，唱歌也是不错的选择，因为能够增加肺活量，改善慢性缺氧；二是遇事常钻牛角尖，思虑下去即便于工作生活毫无价值，也是陷进去出不来，这种情况也要多运动，再者要学会转移注意力，培养兴趣爱好、多交朋友、做义工、当志愿者可能是不错的选择，移情于琴棋书画、唱歌跳舞、朋友交流、奉献社会。

④可欣赏轻松欢快、流畅悠扬舒缓的音乐。如民乐中的笛子曲、笙曲、少数民族的舞曲等。可以跳一些集体舞蹈。

⑤多交一些性格开朗的朋友，开朗的人一般气机都舒畅，经常和这样的人在一起，自己的情绪也会平稳。

(5) 导引与运动

①运动项目可选用慢跑、跳绳、散步、广播操、太极拳、太极剑、八段锦以及其他较和缓的运动项目，可适当洗洗桑拿、泡泡温泉、晒日光浴、空气浴。

②冬天最好选择适当的户外活动，多接受阳光照射，避免在大风、大寒、大雾、大雪及空气污染的环境中锻炼。

③运动量：以微微出汗，不感劳累为度。

④运动时间：运动时间一年之中以春夏为佳，一日之内以阳光充足的上午为好，要防止大量汗出，多接受阳光照射，每次不少于15—20分钟。

#### （6）自我保健功法

①益肝胆锻炼：可做瑜伽或躯体伸展性的活动如压腿、压肩、抻筋等，以助肝胆气疏泄。

②穴位按摩：内关、膻中、太冲。用拇指或中指指腹按摩，每天上午起床后及晚上睡前各按摩1次，每次揉3分钟，力度以微觉酸痛舒适为度。穴位定位：内关：在前臂掌侧，当曲泽与大陵的连线上

③古法导引保健：易筋经。

## 2.4 痰湿质人群的中医“治未病”宣教处方

### （1）概述

体质因素导致了个体对不同邪气和疾病的易感性和耐受性。体质反映机体自身生理范围内阴阳寒热的盛衰偏倾，这种偏倾性决定了个体处于不同的机能状态，从而对外界刺激的反应性不同，亲和性、耐受性不同，也就是选择性不同，即“同气相求”。因此，体质在一定程度上决定了疾病种类的趋向性，所以通过对于不同体质人群的健康宣教，从而达到未病先防的目的。

### （2）生活方式

①不宜在潮湿的环境里久留，在阴雨季节要注意避免湿邪的侵袭。这类体质的人平时还应定期检查血糖、血脂、血压。

②不要过于安逸，贪恋床榻，多进行户外活动，使身体机能活跃起来。

③洗澡应洗热水澡，适当出汗为宜；穿衣尽量保持宽松，面料以棉、麻、丝等透气散湿的天然纤维为主，这样有利于汗液蒸发，祛除体内湿气。

④注意保暖。“湿遇温则行，遇寒则凝”，寒凉的天气不利水湿在体内运化，常伤及脾胃，因此痰湿体质在寒凉的天气症状较为明显。

⑤夏季要少用空调，穿棉麻丝绸，适当晒太阳。秋冬减少进补。

⑥阴雨湿冷季节应减少户外活动，避免受寒淋雨。

⑦注意劳逸结合，避免思虑过度。

### （3）饮食

①饮食上要戒除肥甘厚味，戒酒，限制盐的摄入。不宜用峻补，否则容易脾胃积滞。

②细嚼慢咽、七分饱，喝水要小口，温饮，否则容易出现脾胃发胀 催生痰湿体质。忌暴饮暴食和进食速度过快。

③保持进食时间及进食量的规律性，不偏食，吃多种食物。不要吃夜宵，一定要吃早餐。

④饮食调养可选用具有健脾利湿，宣肺益肾、通利三焦作用的食物，如鸡肉、猪肚、牛肉、羊肉、鹤鹑、淡水鱼、黄鳝、海蜇、冬瓜、芹菜、香菇、胡萝卜、、怀山药、扁豆、赤小豆、薏苡仁、茯苓、黄瓜、火龙果、柠檬、木瓜、槟榔、佛手等。不宜多吃肥甘油腻、滋

补酸涩食品，如甲鱼、燕窝、银耳、芝麻、核桃、板栗、醋、石榴、柿子、山楂、柚子、枇杷、饴糖、砂糖、蜂蜜、各种高糖饮料等。

⑤药膳

橘皮粥	<b>【材料】</b> 橘皮 15 克，大米一人份，油、盐少许。 <b>【做法】</b> 先煎橘皮，去渣取汁，与大米同煮为稀粥，油盐调味。 <b>【用法】</b> 每周食用 2-3 次。
茅根煲老鸭	<b>【材料】</b> 白茅根 25 克，老鸭一人份。 <b>【做法】</b> 一起入锅，加清水共煲熟，加盐调味。 <b>【用法】</b> 每周食用 2-3 次。
祛湿化痰茶	<b>【材料】</b> 金盏花 2 克，桂花 0.5 克，柠檬 2 克，陈皮 3 克，茯苓 5 克。 <b>【做法】</b> 加水适量，煎取药汁。 <b>【用法】</b> 代茶酌量饮用。可常服。

(4) 情志

- ①要善于调节自己的情感。保持精神情绪的平衡，心胸开朗，热爱生活。精神开朗，心胸豁达。可到花园、景点等景色优美处散心，或登山观日出。
- ②遇事不要考虑过多，学会感受直觉，多移情于琴棋书画、唱歌跳舞、朋友交流。
- ③可欣赏一些节奏强烈、轻快振奋的音乐。如民乐中的古琴曲、笙曲等，或斯特劳斯的圆舞曲系列、比才的卡门序曲、拉德茨基进行曲等。
- ④广交朋友，扩大社交活动，舒畅情志。

(5) 导引与运动

- ①宜选择强度中等的运动。若选择运动强度比较小的运动项目进行锻炼，则每天运动时间应该适当延长。在保证有足够的运动量时。如登山、慢跑、自行车、乒乓球、羽毛球、网球、武术、游泳、健身舞蹈等都可选择。
- ②对于体重超重、陆地运动能力极差的人，应当进行游泳锻炼，使疏松的皮肉逐渐转变成结实、致密。
- ③运动量：以微微出汗，不感劳累为度。
- ④运动时间：加强机体物质代谢过程，应当做较长时间的有氧运动。运动时间在1小时左右，一年之中以春夏为佳，一日之内以阳光充足的上午为好，要防止大量汗出。

2.5 阳虚质人群的中医“治未病”宣教处方

(1) 概述

体质因素导致了个体对不同邪气和疾病的易感性和耐受性。体质反映机体自身生理范围内阴阳寒热的盛衰偏倾，这种偏倾性决定了个体处于不同的机能状态，从而对外界刺激的反应性不同，亲和性、耐受性不同，也就是选择性不同，即“同气相求”。因此，体质在一

定程度上决定了疾病种类的趋向性，所以通过对于不同体质人群的健康宣教，从而达到未病先防的目的。

(2) 生活方式

①遵照“春夏养阳”的原则，在春夏季应常晒太阳，但夏日应注意避免暴晒。由于背部有各种重要俞穴，因此晒太阳以晒背脊为佳。避免夏季在外露宿，不要让电扇直吹。夏天使用空调时要注意温度不可过低。

②宜住坐北朝南房子，不要贪凉而室外露宿或在温差变化大的房子中睡眠，以免受风寒而患病。多做阳光下的户外活动，不可在寒冷潮湿的环境中长期工作和生活。

③养成良好的睡眠习惯，晚夜间11点前卧床休息，避免熬夜。

④避免强力劳作而致大汗淋漓，大汗伤阳。

⑤避寒就温，注意保暖，尤其是后背、上腹、下腹和足底部位。

⑥学会自我排遣不良情绪，善于与人交流和倾诉，培养开朗性格，宽宏大量，以预约改变心境，提高心理素质。

⑦多参加社会团体活动，是身体、精神、情绪各方面都得以调动，从而帮助阳气的发生。

(3) 饮食

①以温肾阳，益肾气，暖脾阳，补中气为基本原则。脾胃易受损伤，不可贪凉饮冷，注意不可过食生冷（包括冰镇食品及寒凉食物）。

②保持进食时间及进食量的规律性，不偏食，吃多种食物，吃到八分饱。

③每日三餐，每餐营养均衡，注意控制每天进食的总热量，以及主食类、蛋白类、脂肪类的比例，适当减少盐的摄入。

④早餐保证一定量的肉或鱼或蛋或奶，晚餐不宜过饱及过于丰富。

⑤多进食粗粮，争取每餐食用新鲜蔬菜、水果。

⑥饮食调养可选用具有温补作用的食物，如羊肉、猪肚、鸡肉、带鱼、鹿肉、黄鳝、虾、韭菜、洋葱、芹菜、刀豆、核桃、栗子等，适当增加姜、葱、蒜、胡椒、茴香等调味料。慎食寒凉食物，如田螺、螃蟹、西瓜、梨、苦瓜、绿豆、海带、蚕豆、绿茶、刺身、冷饮、绿茶、凉茶、大芥菜等。

⑦药膳

生姜羊肉汤	<p>【材料】羊肉500克，生姜50克。</p> <p>【做法】将羊肉片去筋膜，切成小块，先入沸水中飞水2分钟，除去血水，捞出沥水后放在锅内。再将羊肉加入姜片后起锅，加用水煮约50分钟，煮至羊肉熟烂即成。</p> <p>【用法】饮汤吃肉。每周食用1次。</p>
核桃山药芡实粥	<p>【材料】山药100克，芡实50克，核桃仁30g，粳米100g，大枣6枚。</p> <p>【做法】将以上食材入锅，加水煮成粥即可。</p> <p>【用法】温热服食，每周食用2-3次。</p>
巴戟菟丝子饮	<p>【材料】巴戟、菟丝子各10克，红糖15克。</p>

	<p><b>【做法】</b>巴戟、菟丝子洗净放煲内，加水适量，煮开片刻，去渣取汁，加入红糖再煮至糖溶化。</p> <p><b>【用法】</b>每日1剂，连服2-3日。</p>
--	---

#### (4) 情志

①要善于调节自己的情感。保持精神情绪的平衡，心胸开朗，热爱生活。精神开朗，心胸豁达。不消极、悲观、沮丧。可到花园、景点等景色优美处散心，或登山观日出。

②“恬淡虚无，真气从之”。不顺心的事不懊恼，不耿耿于怀，名利之争，一笑了之，泰然自若。可到各文化点游览，或去各种工艺品街市，寄情于文化之中。

③可欣赏轻松欢快、激昂高亢豪迈的使人兴奋的音乐。如民乐中的少数民族舞曲、笛子曲、笙曲等，或钢琴曲的各种进行曲等。

#### (5) 导引与运动

①冬天最好选择适当的户外活动，避免在大风、大寒、大雾、大雪及空气污染的环境中锻炼，以免感受寒湿之邪而损伤阳气。

②运动项目可选用慢跑、跳绳、散步、广播操、太极拳、太极剑、八段锦以及其他较和缓的运动项目，可适当洗洗桑拿、泡泡温泉、晒日光浴、空气浴。

③运动量：以微微出汗，不感劳累为度。

④运动时间：一年之中以春夏为佳，一日之内以阳光充足的上午为好，要防止大量汗出，做到“无厌于日”，即多晒太阳，每次不少于15-20分钟。

#### (6) 自我保健功法

①摩腰：端坐，宽衣，将腰带松开，双手相搓，以略觉发热为度；再将双手置于腰间，上下搓摩腰部，直到腰部感觉发热为止。如摩腰过程中自觉双臂酸累，可适当休息后再继续，每次5分钟。每天上午起床后、午睡前、晚上睡前各做1次，每天坚持。

②穴位按摩：关元、涌泉、百会、命门。用中指指腹按摩，每天上午起床后及晚上睡前各按摩1次，每次揉3分钟。穴位定位：关元：在下腹部，前正中线上，当脐中下3寸；涌泉：足掌心前1/3与2/3交界处；百会：头顶正中线与两耳尖联线的交点处；命门：腰部，当后正中线上，第2腰椎棘突下凹陷中。

## 2.6 阴虚质人群的中医“治未病”宣教处方

#### (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。其形成有先天遗传、后天环境、饮食、生活影响等各方面的因素，可能会发展成糖尿病、慢性咽炎、肺阴虚咳嗽、失眠、便秘、妇女闭经、男子失精等问题。从中医学角度来看，主要可以从饮食、生活起居、情志、运动锻炼等方面在日常生活工作中进行自我调养。

#### (2) 生活方式

原则：起居作息规律，环境和心态安静。

具体措施：

- 早睡早起，避免熬夜。
- 居住环境建议选择安静、通风处。
- 节制房事。
- 戒烟戒酒。
- 每逢春夏季可到户外旅游休假。

### （3）饮食

原则：多食滋阴润燥食物，少食辛辣温燥食品。

食材：建议多食甘凉滋润食物如瘦肉、鸭肉、龟、海参、乌贼、芝麻、绿豆、新鲜蔬菜水果等；少吃羊肉、韭菜、辣椒、葱等辛辣食物。

药膳：

#### 【莲子百合煲瘦肉】

原料：莲子 20g、百合 20g、猪瘦肉 100g。

做法：以上原料洗净加水适量同煲，调味服用。

#### 【西洋参茶】

原料：西洋参 5g。

做法：西洋参片放入瓷杯中，加入沸水盖好泡约 10 分钟后服用。

### （4）情志

原则：克制情绪，加强自我涵养，遇事冷静。

措施：

- 注意培养业余兴趣，如书法、下棋、画画等，怡情悦性。
- 适当增加户外踏青活动。
- 多倾听舒缓、轻柔抒情的音乐。
- 减少动怒。

### （5）导引和运动

原则：有氧中小强度运动。

措施：

- 建议选择太极拳、八段锦、游泳、登山等运动方式。
- 控制出汗量，及时补充水分。
- 不宜洗桑拿。

### （6）经络穴位保健法

#### ①穴位自我按摩

##### 【三阴交】



取穴定位：内踝尖上 3 寸，胫骨内侧缘后方。

功效：滋阴补肾。

按压方法：用拇指指腹按揉穴位，以酸胀为度，3-5 分钟。

### 【血海】

取穴定位：膝上内侧，髌骨内上缘 2 寸处。

功效：补血调经。

按压方法：用拇指指腹按揉穴位，以酸胀为度，3-5 分钟。



## ②推拿按摩法防治便秘

操作方法：仰卧后，双手掌重叠，以肚脐为圆心，在中腹、下腹沿着顺时针方向摩动，以腹内有热感为宜，约 2 分钟。再用小鱼际摩擦肚脐旁两侧的肌肉，由上到下，约半分钟。

功效：促进胃肠蠕动。

## ③邓氏八段锦

动作要领详见附录 1。

## 2.7 湿热质人群的中医“治未病”宣教处方

### （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。其形成有先天遗传、后天饮食、环境影响等各方面的因素，可能会发展成疮疖、黄疸、热淋等问题。从中医学角度来看，主要可以从饮食、生活起居、体育锻炼、情志等方面在日常生活工作中进行自我调养。

### （2）生活方式

原则：避免潮湿环境

措施：

- 居住环境避免潮湿，宜通风干燥。
- 暑湿较重的季节，建议减少户外活动。
- 避免熬夜和过于劳累。
- 作息规律。

### （3）饮食

原则：清淡饮食，多食健脾化湿食物，少食辛温助热食物。

食材：建议多吃绿豆、赤小豆、黄瓜、冬瓜、芹菜、淮山等健脾、甘凉食物，少吃辣椒、肥肉、煎炸、烧烤食物。

药膳：

【海带绿豆汤】

原料：海带 250g、绿豆 100g、白糖适量。

做法：海带切碎，与绿豆、白糖加水适量煮熟。

#### 【玉米须茶】

原料：玉米须 30g。

做法：玉米须加水适量煎煮取汁。

### （4）情志

原则：克制情绪，保持愉快。

措施：

- 多参加户外活动。
- 培养兴趣爱好。

### （5）导引和运动

原则：适合大强度运动。

措施：

- 建议进行游泳、羽毛球、篮球、武术、长跑等运动。
- 夏天时需选择凉爽时锻炼，以免感受湿邪。

### （6）经络穴位保健法

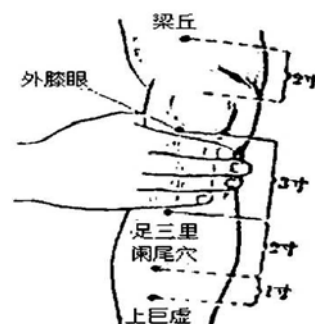
#### ①保健穴位自我按摩

##### 【足三里】

定位：犊鼻下 3 寸，胫骨前嵴外一横指（中指）。简易取穴：正坐屈膝位，于外膝眼指下一夫（3 寸），距离胫骨前嵴一横指处是穴。

功效：强壮保健、健旺脾胃。

按压方法：用拇指指腹按揉穴位，以酸胀为度，3-5 分钟。

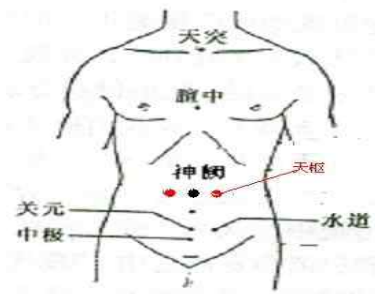


##### 【天枢】

定位：在腹中部，脐中旁开 2 寸。简易取穴：脐中旁开两横指（中指和食指的宽度）。

功效：健脾化湿。

按压方法：用双手拇指点压，压到酸胀为度，停顿 3-5 秒，松手，继续下次点压，反复 10-15 次。



#### ②邓氏八段锦

动作要领详见附录 1。

## 2.8 瘀血质人群的中医“治未病”宣教处方

### （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。其形成有先天遗传、后天饮食、环境影响等各方面的因素，可能会发展成中风、冠心病、各类症瘕、痛症和血症等问题。从中医学角度来看，主要可以从生活起居、饮食、情志、运动等方面在日常生活工作中进行自我调养。

## （2）生活方式

原则：防寒保暖，坚持运动。

措施：

- 居住环境不宜过冷，注意日常保暖。
- 作息规律，早睡早起。
- 不可过于安逸，坚持运动。

## （3）饮食

原则：多食行气活血食物，少食肥甘厚腻食物。

食材：建议多食用黑豆、山楂、紫菜、玫瑰花、金橘、海带等活血行气散结的食物，少食肥肉、猪油等油腻食物。

药膳：

### 【丹参茶】

原料：丹参 9g、绿茶 3g。

做法：将丹参片与茶叶以沸水冲泡 15 分钟。

### 【川芎煮鸡蛋】

原料：川芎 9g、鸡蛋 2 个。

做法：鸡蛋、川芎加水一起煮熟后，鸡蛋去壳再放回汤内，文火煮 5 分钟调味服用。

## （4）情志

原则：保持心情愉快。

措施：

- 多参与集体娱乐活动。
- 多聆听愉悦音乐。
- 保持乐观愉快，尽量消除不良情绪。

## （5）导引和运动

原则：坚持运动。

措施：

- 可以进行八段锦、太极拳、太极剑、各类舞蹈、健身操等。
- 运动时出现胸闷胸痛等不适症状，应该停止运动，并到医院进一步检查。

## （6）经络穴位保健法

### ①保健穴位自我按摩

#### 【三阴交】

取穴定位：内踝尖上 3 寸，胫骨内侧缘后方。

功效：调理肝脾、调经。

按压方法：用拇指指腹按揉穴位，以酸胀为度，3-5 分钟。该穴位也可进行艾灸，将艾条一端点燃靠近穴位，以皮肤感温热而不灼痛为度，约 10 分钟左右。



#### 【血海】

取穴定位：膝上内侧，髌骨内上缘 2 寸处。

功效：调理血分。

按压方法：用拇指指腹按揉穴位，以酸胀为度，3-5 分钟。该穴位也可进行艾灸，将艾条一端点燃靠近穴位，以皮肤感温热而不灼痛为度，约 10 分钟左右。



### ②中医按摩腹部任脉穴位

具体操作：仰卧，双腿弯曲，从上腹部向下推，反复 5-10 次，用掌根在腹部顺时针按摩腹部 5-10 次，使之出现温热感。

功效：调经活血。

### ③邓氏八段锦

动作要领详见附录 1。

## 2.9 特禀质人群的中医“治未病”宣教处方

### （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。其形成主要受先天遗传、后天饮食生活失调等因素的影响，可能会发展成各类遗传病、哮喘、荨麻疹、及各类过敏性疾病等问题。从中医学角度来看，主要可以从生活、饮食、运动、情志等方面在日常生活工作中进行自我调养。

### （2）生活方式

原则：避免解除过敏原。

措施：

- 居住环境应通风，保持洁净。
- 春季花粉较多季节，减少外出活动。
- 不宜养宠物。
- 作息规律。

### （3）饮食

原则：荤素搭配，营养均衡。

食材：建议多食淮山、土豆、红枣、花生等益气健脾食物，少食煎炸、烧烤、辣椒、酸菜等辛辣食物。避免食用过敏食物。

药膳：

#### 【太子参煲瘦肉】

原料：太子参 15g、瘦肉 100g。

做法：将太子参和瘦肉放入锅内，加水煲汤，调味服用。

#### 【红枣炖鸡汤】

原料：红枣 20g、鸡肉 100g、生姜 2 片。

做法：将材料洗净放入砂锅内，加水后调味，隔水炖熟。

### （4）情志

原则：保持心情愉快。

措施：

- 避免情绪紧张。
- 适当参加户外锻炼活动。
- 保持心情愉快、积极。

### （5）导引和运动

原则：坚持运动，量力而为。

措施：

- 根据体质，选择强度合适运动，如八段锦。
- 积极参加体育锻炼，增强体质。
- 锻炼大量出汗时，注意更衣。
- 天气寒冷时，注意保暖。

### （6）经络穴位保健法

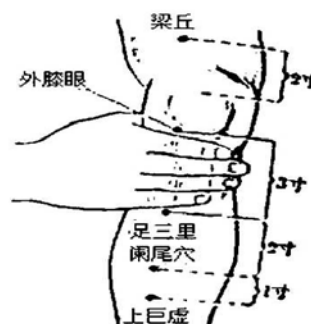
#### ①保健穴位自我按摩

##### 【足三里】

定位：犊鼻下 3 寸，胫骨前嵴外一横指（中指）。简易取穴：正坐屈膝位，于外膝眼指下一夫（3 寸），距离胫骨前嵴一横指处是穴。

功效：强壮保健、健旺脾胃。

按压方法：用拇指指腹按揉穴位，以酸胀为度，3-5 分钟。



#### ②按摩背部太阳膀胱经

器材：按摩棒

具体操作：背部脊柱左右各旁开一寸半（约 2.5 横指）处，有太阳膀胱经的许多俞穴，

利用按摩棒由上到下，左右循环，敲打以上穴位，以感觉酸胀感即可，约 5-10 分钟。

功效：健旺各脏腑功能，增强体质。

### ③邓氏八段锦

动作要领详见附录 1。

## 3. 常见病前状态人群中医“治未病”宣教处方

### 3.1 疲劳人群的中医“治未病”宣教处方

#### （1）概述

早在两千多年前的《黄帝内经》中就有久视伤血，久卧伤气，久立伤骨，久坐伤肉，久行伤筋，过之则不及的论述。不论过劳还是过逸，不论精神上还是肉体上，都会对人体造成不良影响，久之则影响其功能。疲劳状态多与脑力或体力劳动过度有关，与心理压力过大、生活节奏过快、精神高度紧张关系密切，生活方式不良、饮食不节亦是造成疲劳的高危因素，故从起居、饮食、运动、情志等多方面指导人们养生保健知识以达未病先防的目的。

#### （2）生活方式

①顺从人体的生物钟调理起居，安排自己日常的规律生活，避免熬夜等不良生活习惯。7点前起床，不赖床，不睡回笼觉。形成午休习惯，在中午13点-14时午睡半小时至1小时。天气条件允许情况下，每天尽可能在室外晒太阳累计1小时，以上午为最适宜。晚上睡觉时间应在23点前，避免熬夜或过度劳累。尤其在夏天的中午应适当休息，保持充足睡眠。平时注意保暖，避免劳动或激烈运动时出汗受风。

②平素应注意避风保暖，运动或劳作后应立即用干毛巾擦干身上汗。汗出未止和身体兴奋尚未平静时切勿正对着空调或风扇乘凉，也不要立即饮冰镇饮料、洗冷水澡。

③工作生活注意劳逸结合，连续工作2小时后应活动身体10分钟，在身体感觉劳累时应稍作休息，待劳累感稍缓解后再继续工作。切忌不饮、不食、不眠、不休地连续工作。劳作以初感疲劳为度，进行日常工作生活。不要在已经觉得疲劳时进行大消耗的劳作；不要在长时间不睡眠、饥饿、饱食、极度疲劳的情况下劳作，此时应充分平静放松后，补充睡眠。

④在每天上下午下班时，或每次劳作结束后，可通过做15-20次的深呼吸，来缓解工作带来的疲劳。

⑤居住环境宜温暖干燥而不宜阴冷潮湿，衣着应透气散湿，经常晒太阳或进行日光浴。晴朗天气时多进行户外活动。在阴雨季节，天气湿冷的气候环境下，应减少户外活动，避免受寒淋雨，湿邪侵袭。

#### （3）饮食

①三餐应按时进食，形成规律，切勿每天饮食不定时，或缺餐不食。

②忌食冰冻、生冷、坚硬不容易消化、肥厚油腻的食物；少食煎炸炒爆、辛辣刺激，及脂肪、碳水化合物含量过高的。

③饮食调养可选用具有健脾益气、温阳补肾作用的食物，如小米、粳米、糯米、扁豆、红薯、牛肉、兔肉、猪肚、羊肉、狗肉、鸡肉、鸡蛋、黄鳝、鲢鱼、黄鱼、比目鱼、菜花、胡萝卜、香菇、豆腐、马铃薯、核桃、栗子、韭菜、茴香等。

#### ④药膳

五指毛桃红枣炖瘦肉	<p>【材料】瘦肉 400g、五指毛桃 200g、红枣 5 个。</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、将五指毛桃浸泡后洗净备用；</li> <li>2、猪肉出水放压力锅内，放入五指毛桃和红枣；</li> <li>3、加 6 碗水，用小火焖了约 45 分钟即可；</li> <li>4、可在饮用前加盐调味。</li> </ol> <p>【用法】每周食用 1-2 次。</p>
羊肉枸杞汤	<p>【材料】羊腿肉 1000 克，枸杞子 20 克，生姜 12 克，料酒、葱段、大蒜、味精、食盐、花生油、清汤各适量。</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、羊肉去筋膜，洗净切块，生姜切片；</li> <li>2、待锅中油烧热，倒进羊肉、料酒、生姜、大蒜等煸炒；</li> <li>3、炒透后，将材料同放沙锅中，加清水适量，放入枸杞子等，用大火烧沸，再改用小火煨炖，至熟烂后，加入调料和匀即可。</li> </ol> <p>【用法】每周食用 1-2 次。</p>
风栗猪瘦肉汤	<p>【材料】风栗子 5 个，猪瘦肉 50 克。</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、将风栗去壳，瘦肉洗净切块</li> <li>2、材料放进炖盅内，加清水至炖盅标刻位置，隔水炖或电子炖盅炖 45 分钟。</li> <li>3、直接食用，或加食盐、味精少量调味。</li> </ol> <p>【用法】每周食用 1-2 次。</p>
五味枸杞饮	<p>【材料】醋炙五味子 100 克，枸杞 100 克。</p> <p>【做法】以上两物放入洁净耐热的容器中，冲入水约 1500 毫升，盖严，浸泡 3 日，代茶饮。用量不限，也可酌加白糖或冰糖调味。</p> <p>【用法】可常服。</p>

#### (4) 情志

①应培养豁达乐观的生活态度，不可过度劳神，避免过度紧张，保持稳定平和的心态。

②应保持愉快的心情，避免引起忧思及惊恐的环境和事物。

③若有不良情绪影响，可稍做休息，做做自己喜欢做的事情，换一个环境和处所，听听音乐，调节心情。

④可听一些悠扬舒缓轻松的音乐以舒缓疲劳，如：《平湖秋月》、《烛影摇红》、《假日的海滩》、《锦上添花》、《矫健的步伐》、维伐尔地的套曲《四季》中的《春》、德彪西的《大海》、海顿的组曲《水上音乐》、《十五的月亮》、孟德尔颂的《仲夏夜之梦》、莫札特的《催眠曲》、德布西《钢琴前奏曲》、《二泉映月》，《银河会》、《军港之夜》、《春思》、《喜洋洋》、《瑶族舞曲》、海顿的《G大调三重奏》、艾尔加《威风凛凛》、布拉姆斯的《匈牙利舞曲》等。

## （5）导引与运动

①不宜进行强体力运动，如竞技性的运动，以及连续长时间的运动。宜选择适当的运动量，循序渐进，持之以恒。锻炼宜采用低强度、多次数的运动方式，适当地增加锻炼次数，而减少每次锻炼的总负荷量，控制好运动时间，循序渐进地进行，如每天慢跑、快步走30分钟等，以自我感觉身体开始兴奋、微微汗出为度。不宜做大负荷运动和大出汗的运动，忌用猛力和做长久憋气的动作。

②锻炼宜采用低强度、多次数的运动方式，根据自己的体能，适当的增加锻炼次数，而减少每次锻炼的总负荷量，控制好运动时间，循序渐进的进行。可选用一些传统的健身功法，如八段锦、五禽戏、太极拳和其他保健功等，每次做1-2遍，常练可以固肾气，壮筋骨，逐渐改善体质。慢跑、健步走等能有效加强心肺功能的锻炼方法，也可适当选用。

③运动量：以身体开始兴奋、微微出汗为度，每天坚持。锻炼强度：以全身肌肉兴奋、自觉发热、汗出如雾覆窗状为佳。

④运动时间：以白天为佳，白天之中又以清晨为佳，上午次之，一般为6:00-10:00。每次锻炼持续时间：15-60分钟。

## （6）自我保健功法

增气益力操：从五禽戏、八段锦、易筋经中筛选整合而成。每2天做1次，每次20分钟。可以整套做，也可单独做一式或若干式。操作如下：

### ➤ 虎举

掌心向下，十指张开、弯曲，由小指起依次曲指握拳，向上提起，高与肩平时拳慢慢松开上举撑掌。然后再曲指握拳，下拉至胸前再变掌下按。动作要领：两手上举时要充分向上拔长身体。挺胸收腹如托举重物，下落含胸松腹如下拉双环，气沉丹田。两手上举时吸入清气，下按时呼出浊气，可以提高呼吸机能。曲指握拳能增加循环功能。如此反复8次。

### ➤ 虎扑

左式，两手经体侧上提，前伸，上体前俯，变虎爪，再下按至膝部两侧，两手收回。再经体侧上提向前下扑，上提至与肩同高时抬左腿向左前迈一小步，配合向前下扑时落地，先收回左脚再慢慢收回双手。换作右式，动作和左式相同，唯出脚时换成右脚。动作要领：两手前伸时，上体前俯，下按时膝部先前顶，再髋部前送，身体后仰，形成躯干的蠕动。虎扑要注意手形的变化，上提时握空拳前伸，下按时变虎爪，上提时再变空拳，下扑时又成虎爪。速度由慢到快，劲力由柔转刚。如此反复4次。

### ➤ 怒目攢拳增气力

右拳向前猛冲击，拳与肩平，拳心向下，两眼瞪大，向前虎视，收拳。左拳动作和右侧相同。然后右拳向右侧方猛冲击，拳与肩平，拳心向下，两眼瞪大，向右侧虎视，收拳。然

后左拳向左侧方猛冲击，向左侧虎视。如此反复 8 次。

➤ 熊晃

提髋带动左腿，向左前落步，左肩前靠，曲右腿，左肩回收，右臂稍向前摆，后坐，左手臂再向前靠，上下肢动作要配合协调。换右式，提右胯，向右前落步，右肩前靠，曲左腿，右肩回收，左臂稍向前摆，后坐，右手臂再向前靠。如此反复 4 次。

➤ 九鬼拔马刀式

顺呼吸；右拳变掌从腰际外分上抬，至大臂与耳平行时，拔肩，屈肘，弯腰，扭项，右掌心朝内停于左面侧前，如抱头状；同时左拳变掌，回背于体后，尽力上抬。式定后约静立半分钟；左右手势互换，左臂伸直，左掌从体后向体侧上抬，同时右臂伸直，右掌顺式从脑后经体侧下落，成左式，式定后约静立半分钟。如此反复 4 次。

➤ 三盘落地式

自然呼吸；左足外开成马步，双臂外展与肩平，双肘微屈，掌心朝下按力于双膝之前外侧。式定后舌抵上腭，瞪睛，注意牙齿，约静蹲半至一分钟。然后双腿起立，两掌翻为掌心朝上，向上托抬如有重物；至高与胸平时，再翻为掌心朝下，变马步。如此反复 3 起 3 落。

## 3.2 睡眠不良人群的中医“治未病”宣教处方

### （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。广义的睡眠障碍包括了失眠症、睡眠呼吸暂停综合症、发作性睡病、不宁腿综合症、睡行症等。随着人们的工作和生活节奏日益加快，睡眠不良人群的比例大幅上升。睡眠不良是因为各种原因引起入睡困难、睡眠深度或频度过短、早醒及睡眠时间不足或质量差等，轻者入睡困难，或眠而不酣，时眠时醒，或醒后不能再眠，重则彻夜不眠，影响日间社会功能的一种主观体验，是临床上一种常见病情状态。睡眠不良是多种疾病发生的前期共性表现。睡眠不良与身心状态和环境都有密切关系，原因多样，心理压力过大、生活节奏过快、精神高度紧张关系密切，生活方式不良、饮食不节等都是造成疲劳的高危因素，故从起居、饮食、运动、情志等多方面指导人们养生保健知识以达未病先防的目的。

### （2）生活起居

①睡眠要守时，按时睡觉、起床，不要赖床和“恶补”睡眠。晚上，一般 9~11 点之间上床；白天一般 6~8 点起床。夜间失眠时不建议午睡过长，一般半小时以内。

②把卧室作为睡觉的专用场所，入睡前不阅读带刺激性的书报杂志；不在床上工作，不在床上思考今日的烦恼或明日的工作。如果要想，就起床想清了再睡。

③创造好的睡眠环境，卧室里避免强光、噪音，温度适宜，不要放闹钟，选择合适自己的床、枕、褥、垫等。秋冬气候干燥要适当提高睡房的湿度，如放置一盆水或放置室内绿色植物等。

④正所谓“胃不和，则卧不安”，避免刺激性饮食，晚餐以后不喝咖啡、茶以及含酒精的饮料等，也不要吸烟。晚餐避免过饱，或食用太多肥腻难以消化的食物。饥饿同样影响睡眠，睡前如饥饿的话可稍微吃一点饼干、甜食、喝一杯牛奶等。

⑤白天定时适量的体育运动有助于睡眠。但失眠应该注意的是，如果运动后兴奋，就将运动时间定在傍晚或晚上以前。宜选择微汗出的有氧运动，不宜过强的剧烈运动。可选择慢跑、游泳、太极拳、八段锦、瑜伽、羽毛球、爬山等。根据不同体质也有不同选择。如阴虚燥热者可选择游泳、瑜伽。虚寒有湿者可选择慢跑、爬山、羽毛球。太极和八段锦任何体质的人都可选用。

⑥调节稳定的情绪。过度的情绪波动通常会导致失眠。如大怒、惊恐、过喜、忧愁、思虑、悲伤、惊吓等，均能影响睡眠。调控情绪不代表压抑情绪、拒绝情绪，而是接纳、引导、疏泄情绪。喜怒之人应常思己过，常念人好，减轻对人的不满和愤怒，增加自省。多忧之人应常放开心胸，不要过度局限，多与人沟通，多到大自然和开阔的环境活动，可多与少年儿童婴孩接触，以保持积极向上的心态。

(3) 饮食

①可选用有助眠的食物，如：小米、黑豆、猪心、牛奶、蜂蜜、大枣、桂圆、柏子仁、酸枣仁、山药、莲子、百合等。

②睡前喝一杯温热的牛奶或蜜糖水。

③助眠药膳

人参枣仁汤	<p>【原料】人参 5 克，茯神 15 克，酸枣仁 10 克，瘦肉 100 克。</p> <p>【功效】补益心脾，安神定志</p> <p>【作法】前三药与瘦肉同炖。人参可连用 3 次。</p> <p>【用法】代茶饮。</p>
柏子仁炖猪心	<p>【原料】柏子仁 15 克，猪心 1 个。</p> <p>【功效】养心安神</p> <p>【作法】将猪心洗净，用竹片剖开，将柏子仁放入猪心内，入砂锅，加水适量，隔水炖熟，以猪心透烂为度。</p>
花生叶赤豆汤	<p>【原料】鲜花生叶 15 克，赤豆 30 克，蜂蜜 2 汤匙。</p> <p>【功效】清心除湿安眠。</p> <p>【制作】将花生叶、赤豆洗净，放入锅中，加适量水置火上煎汤，调入蜂蜜即成，睡前饮汤。</p>
甘麦大枣粥	<p>【原料】小麦 50 克，大枣 10 克，炙甘草 15 克</p> <p>【功效】安神定志，舒缓情绪。</p> <p>【作法】先煎甘草，去渣，后入小麦及大枣，煮为粥。</p> <p>【用法】空腹服用，每日 1 次。</p>

(4) 情志

①睡前保持心情愉快和放松；

②感觉困了才上床；

③如果睡不着干脆起床，到另一个环境做些单调的事（如发呆、看报纸等）；

④入睡前小声地听一段旋律优美、节奏明快、和声悦耳的古典乐曲以及轻音乐。



## （5）运动

- ①每天做适当的有氧运动，每次持续至少 30 分钟；
- ②每天晒太阳不少于 1 个小时；
- ③睡前来一些让精神放松的活动（如听音乐、看轻松的电视、不用动脑的书报等）。

## （6）自我保健疗法

### ①拍心包经

由上自下以空掌拍打双上肢心包经循行部位 5-8 分钟，重点在肘部内侧，以红润或出现瘀斑为度（出现瘀斑一般是邪气出表的征象，如无其它不适可待其自行吸收）。心包经位于双上肢内侧的正中线上，《灵枢经》记载，“肺心有邪，其气留于两肘”。而中医认为情志类疾病都心有关。所以，拍打心包经可以清心除烦，对于失眠伴有思绪多、压力大、平素情绪易紧张者有良好的调节作用。

### ②摩腹法

古人说，胃不和则卧不安，可见胃肠不调和就会影响到睡眠，以摩腹法理气和胃，使人安然入睡。取仰卧位，左右两手重叠，右手掌心在下，附于脐上，左手掌心放掌背，两手均匀用力，顺时针方向旋转摩动。由脐部开始，逐渐扩大范围至全腹。神阙穴即肚脐，是任脉上的要穴，可补虚安眠，健脾整肠。掌心劳宫穴可清心安神，调营和胃。故揉此穴不知不觉即睡去。揉时默数一百次为一轮。从少至多，最多能揉三十轮。并能增加胃肠蠕动，消除胃中宿食，使胸膈畅快，晨起能早餐多食为效验。

### ③搓涌泉穴

睡前沐足后随即搓脚心，足前部凹陷处第 2、3 趾趾缝纹头端与足跟连线的前三分之一处为涌泉穴。先以立起右脚，足趾着桶底，用左足心擦搓右足后跟，起到擦搓左足涌泉穴的作用。这样日数擦搓一百下，再换擦搓右涌泉穴一百下为一轮。如此做三轮共左右三百次即可。涌泉穴是肾经的首穴，意为肾经之气犹如源泉之水，来源于足下，涌出灌溉周身四肢各处。所以，涌泉穴是神经上的保健要穴，对于神经衰弱、腰膝酸软有良好的作用。川椒辛、温，入脾、胃、肾经，沐足可交通阴阳，温肾助眠。



### ④沐足助眠法

青年白领：除失眠主症外平时工作压力大，易疲劳、易紧张。用北芪 60g，新鲜柚子皮 1 个，北芪煮水 30 分钟，加入切细的柚子皮，煮 3-5 分钟到香气大出，立即倒入桶中，加适量热水沐足。北芪为补气第一要药，柚皮芳香行气，安神定志。此方有很好的补气畅郁，减轻疲劳，舒缓情绪的功效。特别适合白领一族。

中青年女性多见：睡眠不佳，伴血虚手足冷，睡觉时肢体易麻木。用当归 30g，川芎 30g，赤芍 15g，桂枝 15g，炮附子 15g，煎煮 40 分钟后沐足。温阳通阳，养血活血。

老年人肾阳不足，日间精神不济，瞌睡频频，形寒肢冷，晚间眠浅易醒，夜尿频多。用肉桂粉 15g，川椒粉 15g，干姜粉 15g，粗盐一大把。本方粗盐引诸药归于肾经，温肾养阳，引阳入阴，使昼精夜瞑。因肉桂、川椒均不可久煎，故研粉浸泡即可。

注意事项：中药泡脚一定不能用金属和塑料盆，某些中药可能会跟金属或塑料起反应。最好用天然的本桶，其次是搪瓷盆，但高度起码要没过脚踝（三阴交处），有条件的可以泡到小腿处。水温以温热而不烫伤皮肤，可以耐受为度。如果有皮肤破损时要暂停泡脚（皮肤干皴破裂的情况除外）。

浸泡时间就是泡到你的后背感觉微微汗出，或者额头出汗了，就算是好了。注意，千万不要出大汗。因为出大汗不仅伤津液，还容易伤气伤阳。有的人泡 20 分钟就出汗了，而有的人需要泡很长时间才出汗，有的甚至是不出汗。当然，如果你泡了 40 分钟，还不出汗，也不要再泡了。泡太长时间，对身体也无益。

### 3.3 易感冒人群的中医“治未病”宣教处方

#### （1）概述

易感冒是指以反复感冒为主要症状的一种状态。其形成有先天亏虚、外邪、饮食生活方式等各方面的因素，可能会发展成肺喘等问题。从中医学角度来看，主要可以从生活起居、饮食调养、运动锻炼、情志调摄等方面在日常生活工作中进行自我调养。

#### （2）生活方式

原则：顺应四时，主要防寒保暖

措施：

- 顺应四季气候变化，调整生活起居，居室应保持通风卫生。
- 春秋季节流感高发时尽量不到人聚集的场所。
- 保证充足的睡眠和规律的生活起居。
- 运动出汗后注意更好干爽衣服。

#### （3）饮食

原则：均衡饮食

食物：建议多食用新鲜蔬果、鱼类、蛋类等食物，少吃雪糕、生冷食物。

推荐药膳：

##### ①茶饮

- 葱白饮：大葱白 100 克，切碎煎汤，趁热饮。
- 姜茶饮：生姜 10 片，茶叶 7 克，煎汤，趁热饮。
- 姜枣饮：生姜 5 片，大枣 10 枚，煎汤，趁热饮。
- 萝卜饮：白萝卜适量，切片煎汤，加食醋少许，趁热饮。
- 三辣饮：大蒜、葱白、生姜各适量，煎汤，趁热饮。
- 桔皮饮：鲜桔皮 50 克，冰糖适量，开水冲泡代茶饮。
- 玉菊饮：玉竹、菊花各 6 克，开水冲泡代茶饮。

##### ②药膳推荐

##### 【黄芪童子鸡】

原料：童子鸡 1 只、黄芪 9g、生姜适量

做法：取童子鸡 1 只洗净，用纱布袋包好黄芪，取一根细线，一端扎紧纱布袋口，置于锅内，另一端则绑在锅柄上。在锅中加姜、葱及适量水煮汤，待童子鸡煮熟后，拿出黄芪包。加入盐、黄酒调味，即可食用。

#### 【山药粥】

原料：山药 30g、粳米 180g。

做法：将材料一起入锅加清水适量煮熟即成。

#### 【蜂蜜蒸百合】

原料：百合 120g，蜂蜜 30g。

做法：以上材料拌合均匀，蒸熟。

### (4) 情志

原则：保持乐观积极心态

措施：

- 积极参加户外锻炼。
- 适当减压，避免过度紧张。

### (5) 导引与运动

原则：坚持运动，增强体质；依个人情况坚持适当锻炼。

措施：

①太极拳：属于中国传统武术的一种，也是中医推拿学、养生学、康复学的功法之一。太极拳的运动特点：中正舒缓、轻灵圆活、刚柔相济、快慢相间、松活弹抖，具有舒筋活络，调整代谢，改善体质之功效，适合于各类易感冒人群。

②八段锦：是由八种立式导引动作组合而成的气功套路。其每一套功法分别适用于相应脏腑的保健。有调整脏腑功能、疏通经络气血的作用，适合于各类易感冒人群。

③易筋经：属于强身健体的功法。内功功法运动量大，适合于体力较好的青壮年，体弱者慎用，外功功法运动量相对较小，适合于各年龄段的慢性病患者，体质虚弱者宜减少每式锻炼次数，量力而行。

④五禽戏：是古人模仿禽兽的动作而编制的导引术。具有防病、治病、延年益寿的功效。其特点是：外动内静、动中求静、动静兼备、有刚有柔、刚柔并济、练内练外、内外兼练。

### (6) 自我保健疗法

#### ①冷水洗脸加鼻部按摩

坚持冷水洗脸，同时进行右手拇指和食指捏住鼻梁，上下按摩 50-60 次，下止鼻根两侧。用力适度，不宜过重过急，早晚各一次。

#### ②经常按压“风池穴、风府穴”

双手十指自然张开，紧贴枕部，以双手大拇指按压双侧“风池穴”（颈部耳后发际下凹陷中），用力上下推压，手指感酸胀，每次按压不少于 32 次，以感穴位处发热为度。适用于各类感冒预防。

### ③按摩耳廓、拉耳垂

以拇指和食指合力由上而下按揉耳廓,共 5-6 次,最后拉耳垂 3 下,每日 2-3 次。可增强机体抵抗力,达到防治感冒的目的。

### ④点、按“合谷穴”

用一手拇指点、揉“合谷穴”(在第一、二掌指之间,第二掌骨桡侧中点),二手轮流,各 18 次。刺激该穴有祛邪解毒,调气和血作用,强刺激可使人发汗,对感冒防治有一定作用。

## 3.4 腰腿不适人群的中医“治未病”宣教处方

### (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。其形成有外邪、跌扑外伤、运动劳损、久病亏虚等各方面的因素,可能会发展成痿证等问题。从中医学角度来看,主要可以从生活起居、饮食调养、运动锻炼、情志调摄等方面在日常生活工作中进行自我调养。

### (2) 生活方式

原则:避免潮湿,动静适宜。

措施:

- 居住环境避免潮湿。
- 顺应四季气候变化,调整起居生活。
- 注意保暖,避免长期受风、寒、湿邪侵袭。
- 从事重体力劳动时要注意重力平衡,必要时束宽腰带加以保护。加强腰背肌锻炼,加强腰椎稳定性。
- 保持良好的生活习惯、建立良好的姿势习惯,避免一个姿势时间过久,定时变换体位,防止过度劳累。

### (3) 饮食

原则:补肾祛湿。

食材:建议多食山药、板栗、腰果、桑葚等补肾食物,少食煎炸、肥腻食物。

药膳:

#### 【栗子粥】

原料:栗子 20g、米 50g。

功效:补肾健脾。

做法:以上材料加入适量水煮成粥,调味服用。

#### 【三七猪蹄筋汤】

原料:猪蹄筋 200g,三七(打碎)15g,大枣 4 个。

功效:活血止痛,强壮筋骨

做法:将猪蹄筋、三七、大枣加水共煎沸后改小火煮 1~2 小时。

### 【杜仲炖猪腰】

原料：杜仲 10~15g，生姜 2~5g，大枣 10 枚，猪腰（肾）1 个。

功效：补肾壮阳

做法：将猪腰切开，去肾盂筋膜，洗净切片。将猪腰及药材、配料放入锅内，注入清水适量，武火煮沸后改文火炖，食时加盐调味，佐餐食之。

### （4）情志

原则：保持心情愉快。

措施：

- 多参与集体娱乐活动。
- 多聆听愉悦音乐。
- 保持乐观愉快，尽量消除不良情绪。

### （5）导引和运动

原则：运动适量，坚持康复锻炼。

措施：

①可根据年龄和身体状况，选择五禽戏、易筋经、八段锦、太极拳等练功疗法。

②加强功法锻炼

- 飞燕点水：患者俯卧硬板床，头、胸部、双腿同时抬起至最高限度，并保持 8~10 秒，再放下为 1 次，10 次左右，以后可逐步增加 20 次左右。
- 仰卧起坐：患者仰卧硬板床，闭气，双膝伸直，将上身和双腿同时抬离床面约 200~300，并保持 3~5 秒钟，再放下为 1 次。

③健身操，注意腰腿部锻炼。

- 转腰捶背：两腿并立，与肩同宽，全身放松，两腿微弯曲，两臂自然下垂，双手半握拳。活动时，先向左转腰，再向右转，两臂随腰部的左右转动而前后自然摆动，借摆动之力，双手一前一后交替叩击腰部和小腹，力量大小可酌情而定。左右转动腰为一次，可根据病情及自身情况，连做 30~50 次。
- 转膝运腰：两腿并立，稍宽于肩，全身肌肉放松，双手叉腰，调匀呼吸。活动时，以腰为中轴，做水平转圈动作，左向 15 次，右向 15 次，注意身体不能过分前仰后合。

③邓氏八段锦

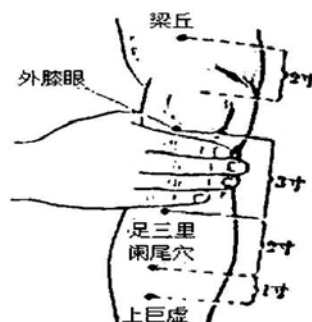
动作要领详见附录 1。

### （6）自我保健疗法

①穴位自我按摩

【足三里】

定位：犊鼻下 3 寸，胫骨前嵴外一横指（中指）。简易取穴：正坐屈膝位，于外膝眼指下一夫（3 寸），距离胫骨



前嵴一横指处是穴。

功效：强壮保健、健旺脾胃。

按压方法：用拇指指腹按揉穴位，以酸胀为度，3-5 分钟。

### 【委中】

定位：腘窝横纹正中，股二头肌腱与半腱肌腱的中间。简易取穴：腘窝中央。

功效：此穴为治疗腰腿痛的要穴。

按压方法：用拇指指腹按揉穴位，不必追求酸胀感，3-5 分钟。



### ②按摩背部太阳膀胱经

器材：按摩棒

具体操作：背部脊柱左右各旁开一寸半（约 2.5 横指）处，有太阳膀胱经的许多俞穴，利用按摩棒由上到下，左右循环，敲打以上穴位，以感觉酸胀感即可，约 5-10 分钟。

功效：补肾健腰。

### ③热敷疗法

用海桐皮、制川乌、制草乌、川芎、苍术、红花、当归、延胡、牛膝各等份，研粗末，装入药袋，煮沸后冷至温度适中热熨患处，每天 1-2 次，每次 30 分钟。

## 3.5 血脂偏高状态人群的中医“治未病”宣教处方

### （1）概述

高脂血症危险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。其形成有饮食、运动、心理、家族遗传史等方面的因素，可发展成心脑血管疾病等问题。从中医医学角度来看，主要可以从生活起居、饮食、运动、情志等方面在日常生活工作中进行自我调养。

### （2）生活方式

原则：保持作息规律

措施：

- 调整生活起居，生活规律，控制体重。
- 消除紧张等不良情绪，避免过度情志刺激，保持心态平和。
- 适当运动锻炼，以疏通气血、改善体质。
- 进餐速度要慢，勿暴饮暴食，禁烟限酒。

### （3）饮食

原则：清淡饮食，低盐、低脂

食物：建议少吃动物脂肪、内脏，多吃豆类及豆制品、粗粮、蔬果。

药膳：

三七首乌粥	<p>【材料】：三七 5 克、何首乌 50 克、大米 100 克、红枣 2 枚及白糖等</p> <p>【做法】：将三七 5 克、何首乌 50 克洗净，放入砂锅内煎取浓汁。将大米 100 克、红枣 2 枚、适量白糖放入砂锅中，加水适量，先煮成稀粥，然后放入药汁，轻轻搅匀，文火烧至翻滚，见粥汤稠粘停火，盖紧焖 5 分钟即可。早、晚餐温热顿服。忌用铁锅煮。</p>
赤豆鲤鱼汤	<p>【材料】：活鲤鱼 800 克、赤小豆 50 克、陈皮 10 克、草果 6 克等</p> <p>【做法】：将活鲤鱼约 800 克去鳞、鳃、内脏；将赤小豆 50 克、陈皮 10 克、草果 6 克填入鱼腹，放入盆内，加适量料酒、生姜、葱段、胡椒，食盐少许，上笼蒸熟即成。</p>
山药饭	<p>【材料】：山药 30 克、莲肉 30 克、米仁 30 克、扁豆 30 克</p> <p>【做法】：山药、莲肉、米仁、扁豆各 30 克，洗净切碎，莲肉去皮，芯后煮烂，再与粳米一起煮饭。</p>
轻身莲藕片	<p>【材料】：柴胡 5 克、山楂 10 克、莲藕 200 克等</p> <p>【做法】：将柴胡 5 克、山楂 10 克煎去渣取汁 50 毫升，再将糖、醋、药汁、盐混匀，调好味，加水 30 毫升。将莲藕 200 克切片放入汁中浸泡 10 分钟后，用旺火将藕片炒熟，加上味汁略煮出锅，装盘，绿豆芽炒后围在四周，再点缀上生西红柿片即可。</p>
当归生姜羊肉汤	<p>【材料】：当归 20 克，生姜 30 克、羊肉 500 克等</p> <p>【做法】：：当归 20 克，生姜 30 克，冲洗干净，用清水浸软，切片备用。羊肉 500 克剔去筋膜，放入开水锅中略烫，除去血水后捞出，切片备用。当归、生姜、羊肉放入砂锅中，加清水、料酒、食盐，旺火烧沸后撇去浮沫，再改用小火炖至羊肉熟烂即成。</p>

#### （4）情志

原则：保持乐观积极心态

措施：

- 应培养豁达乐观的生活态度。
- 不可过度劳神，避免过度紧张，保持稳定平和的心态。
- 不宜过度的忧思及惊恐，保持愉快的心情。

#### （5）导引与运动

原则：坚持运动，控制体重。

措施：

- 运动强度：宜从低强度、小运动量开始，循序渐进，逐渐增加到设定的运动强度；确定运动强度的最简单方法是应用靶心率（THR）表示：靶心率（次/分）

=170-年龄（岁），运动时的心率控制在 102-125 次/分或运动后心率增加不超过运动前的 50%为宜。

- 运动频度：应该每周至少 3 次，经常运动者可以坚持每周锻炼 5-6 次。
- 运动时间：一般要求每次运动持续 45-60 分钟，其中包括 10-15 分钟热身活动，真正的锻炼时间至少 20 分钟，但应结合实际灵活掌握。
- 推荐运动：登山、游泳、慢跑、快步走。
- 功法锻炼：八段锦、五禽戏、太极拳等。

#### （6）自我保健疗法

仰卧，将手放在肩上，做深吸气，使得腹部膨胀，然后轻轻呼气，同时用力收缩腹部，使得腹部下陷。将两手掌交叉托住脑后，用腰部及腹部力量坐起，用肘部碰脚面两下后慢慢躺下，重复做 10 次，以后可以增加至 20 次。



## 附录 1：邓氏八段锦动作要领

### 第一段：两手托天理三焦

【动作要领】 预备姿势，直立，两臂自然下垂，手掌向内，两眼平视前方，舌尖轻抵硬腭，自然呼吸，周身关节放松，足趾抓地，意守丹田，以求精神集中片刻。两臂微屈，两手从体侧移至身前，十指交插互握，掌心向上。两臂徐徐上举，至头前时，翻掌向上，肘关节伸直，头往后仰，两眼视手背，两腿伸直，同时脚跟上提，挺胸吸气。两臂放下，至头前时，掌心由前翻转向下，脚跟下落，臂肘放松，同时吸气。如此反复 16-20 遍，使呼气吸气均匀。最后十指松开，两臂由身前移垂于两侧，以作收势。

【功效】改善头脑血液循环，理顺三焦，疏通经络，调和气血。

### 第二段：左右开弓似射雕

【动作要领】 左腿向前侧跨出一步，两腿屈膝成马步，上体直，同时两臂平屈于两肩前，左手食指略伸直，左拇指外展微伸直，右手食指和中指弯曲，余指紧握。左手向前侧平伸，同时右手向右侧猛拉，屈肘于肩平，眼看左手食指，同时扩胸吸气，模仿拉弓射箭姿势。两手收屈于胸前，成复原姿势，但左右手指伸展相反，同时吸气。右手向右侧平伸，左手向左侧猛拉，屈肘于肩平，眼看右手食指，同时扩胸吸气，如此左右轮流进行开弓约 16-20 次，最后还原预备姿势和收势。

【功效】增强呼吸功能和血液循环，增强头部血液循环，有利于心神健康。

### 第三段：调理脾胃须单举

【动作要领】 预备姿势直立，两臂自然垂伸于两侧，脚尖向前，眼睛平视前方，右手翻掌上举，五指伸直并拢，掌心向上，指尖向左，同时左手下按，掌心向下，指尖向前，拇指开展，头向后仰，眼看右指尖，同时吸气。复回原位，左手翻掌上举，五指伸直并拢，掌心向上，指尖向右，同时右手下按，掌心向下，指尖向前，拇指开展，头向后仰，眼看左指尖，同时吸气。复原再呼气。如此反复 16-20 遍，注意配合呼吸运动。

【功效】作用于中焦，健脾运气，增强脾胃功能。

### 第四段：五劳七伤望后瞧

【动作要领】 预备姿势直立，两臂自然伸直下垂，手掌向腿旁贴紧，挺胸收腹。双臂后伸于臀部，手掌向后，躯干不动，头慢慢向左旋转，眼向左后方看，同时深吸气稍停片刻。头旋转原位，眼平视前方，并呼气，头慢慢向右旋转，眼向右后方看，并吸气稍停片刻，再旋转原位，眼平视前方，并呼气。如此反复 16-20 遍，最后还原成预备姿势及收势。

【功效】增强肺脏功能，协调脏腑气血，防治五劳七伤。

### 第五段：攒拳怒目增气力

【动作要领】 预备姿势，两腿分开屈膝成马步，两侧屈肘握拳，拳心向上，两脚尖向

前或外旋，怒视前方。右拳向前猛冲击，拳与肩平，拳心向下，两眼睁大，向前虎视，右拳收回至腰旁，同时左拳向前猛冲，拳与肩平，拳心向下，两眼睁大，向右虎视。右拳收回至腰旁，同时左拳向左侧冲击，拳与肩平，拳心向下，两眼睁大，向左虎视，做以上动作时配合呼吸，拳冲击时向前冲击，回收复原时吸气，如此反复 16-20 遍。最后两手下垂，身体直立。

**【功效】**加强心脑血管循环，收缩全身肌肉，有利于气血运行。补肺益气，益肾健脾。

#### 第六段：两手攀足固肾腰

**【动作要领】** 预备姿势，两腿直立，两手自然置于体侧成立正姿势。两臂上举，掌心相对，上体背伸，头向后仰。上体向前尽量弯屈，两膝保持正直，同时两臂下垂，两手指尖尽量向下，头略抬高。如此反复 16-20 遍，配合呼吸运动。最后还原收势。

**【功效】** 加强心肺机能，强肾固腰。

#### 第七段：摇头摆尾去心火

**【动作要领】** 预备姿势，两腿分开，屈膝下蹲成马步，两手按在膝上，虎口向内。上体及头前俯深屈，随即在左前方尽量作弧形环转，头胸尽量向左后旋转，同是臀部则相应右摆，左膝伸直，右膝弯曲。复原成预备姿势。上体及头前俯深屈，随即在右前方尽量作弧形环转，头胸尽量向右后旋转，同是臀部则相应左摆，右膝伸直，左膝弯曲。复原成预备姿势。如此反复 16-20 遍，配合呼吸运动。头向左后（或右后）旋转时吸气，复原时呼气，最后直立而收势。

**【功效】**改善全身气血循环，更使上焦心火下降。

#### 第八段：背后七颠百病消

**【动作要领】** 预备姿势，立正，两手置于臀后，掌心向后，挺胸，两膝伸直，脚跟尽量上提，头向上顶，同时吸气。脚跟放下着地且有弹跳感，同时呼气。如此反复进行 7 次，最后恢复成预备姿势而收势。

**【功效】**使得全身放松，协调各脏腑功能。

## 附录 2：印发给各类状态人群的宣教材料

注：老年人中医健康管理宣教处方参照体质调养宣教处方。

### 0-6 岁儿童中医健康管理宣教处方

#### 1、0-3岁儿童日常保健

##### ①起居调摄

- 婴儿衣着要宽松，不可紧束而妨碍气血流通，影响骨骼发育。婴幼儿衣着应寒温适宜，避免过捂。
- 婴幼儿要有足够的睡眠，注意逐步形成夜间以睡眠为主、白天以活动为主的作息习惯。
- 经常带孩子到户外活动，多晒太阳，增强体质，增加对疾病的抵抗力。

##### ②饮食调养

- 婴幼儿脾胃功能较薄弱，食物宜细、软、烂、碎，营养均衡。
- 养成良好饮食习惯，避免偏食、纵儿所好，乳食无度。

#### 2、4-6岁儿童日常保健

##### ①起居调摄

- 养成良好的生活习惯，包括作息规律，定时排便。
- 根据气温变化，及时增减衣服。遵循古训“四时欲得小儿安，常要三分饥与寒”。

##### ②饮食调养

- 食物品种应多样化，以谷类为主食，同时进食牛奶、鱼、肉、蛋、豆制品、蔬菜、水果等多种食物，荤素搭配。
- 要培养小儿良好的饮食习惯，进餐按时，相对定量，不多吃零食，不挑食，不偏食。培养独立进餐的能力。

##### ③运动保健

- 保证每天有一定时间的户外活动，接受日光照射，呼吸新鲜空气。
- 加强锻炼，适当运动，如跳绳、拍球等。

#### 3、儿童常见不适症状的保健方案

①大便干：依次实施揉脾经、摩腹、推下七节。宜在清晨或饭前进行。

②腹泻：依次实施揉脾经、摩腹、推上七节。宜在清晨或饭前进行。

③食欲减退：依次实施揉脾经、揉板门、捏脊。宜在清晨或饭前进行。

④腹胀：依次实施揉脾经、摩腹、捏脊。宜在清晨或饭前进行。

⑤夜寐不安：依次实施摩腹、揉足三里、捏脊。宜在睡前或下午进行。

⑥出汗多：依次实施揉肺经、揉脾经、捏脊。宜在饭前进行。

⑦反复感冒：依次实施揉肺经、揉足三里、捏脊。宜在饭前进行。

⑧尿床：依次实施揉足三里、推上七节、捏脊。宜在睡前或下午进行。

## 糖尿病患者中医健康管理宣教处方

### 1、概述

糖尿病是由于体内胰岛素分泌绝对或相对不足，而引起的以糖代谢紊乱为主的一种全身性疾病。通过中医健康管理可以改善临床症状、减轻西药副作用、提高患者生活质量，有效防止并发症。

### 2、饮食

糖尿病的发生和饮食有关，饮食控制的好坏直接影响到治疗的效果。坚持做到总量控制、结构调整、吃序颠倒，在平衡膳食的基础上，根据病人体质的寒热虚实选择相应的食物。三餐定时，每餐只吃七分饱，搭配丰富，营养均衡。

#### ①阴虚燥热证：

主食以荞麦面粉为主。副食以冬瓜、南瓜、苦瓜、藕及绿叶菜为主。

食疗药膳：

三豆饮	<b>【材料】</b> 绿豆、黑豆、赤小豆，各10克 <b>【做法】</b> 将材料洗净，加水600毫升，煎30分钟，代茶饮。
-----	--

#### ②气阴两虚证

主食以黄豆、玉米面粉为主，副食以洋葱、莲藕、豆腐、胡萝卜、黄瓜等。

食疗药膳

参杞粥	<b>【材料】</b> 西洋参、枸杞、淮山各10克，小米30克 <b>【做法】</b> 将材料洗净，加水适量，熬粥。每周1~2次。
-----	--

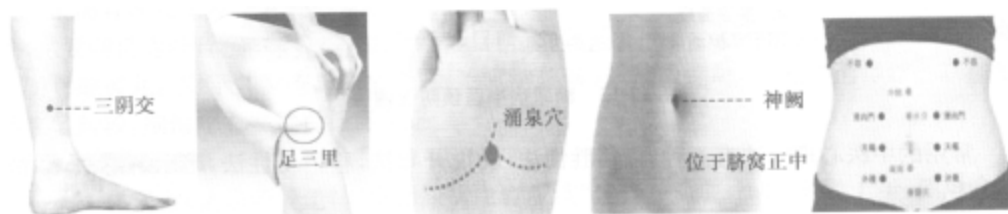
#### ③阴阳两虚证

主食以未精加工面粉、全麦豆类等为主。副食以山药、魔芋、南瓜、芹菜、胡萝卜、洋葱等为主。

苁蓉山药苡仁粥	<b>【材料】</b> 肉苁蓉10克，山药、薏苡仁各20克 <b>【做法】</b> 材料洗净，加水适量，熬粥。每周1~2次。
---------	---

### 3、按摩腹部

双手掌互擦至掌热，左手掌压右手掌紧贴神阙穴（肚脐），从右上腹部向左上腹部，从左上腹部向左下腹部，用力推揉。



### 4、预防保健操，每天坚持做1次。

#### ①固气转睛

拇指内叩掌心，其余四指握拳，扣住拇指，置于两胁，双脚五指抓地，同时环转眼球，顺时针逆时针各20遍。

②横推胰区

双手掌由外向内推腹部胰脏体表投影区，一推一拉交替操作20遍。

③揉腹部

以神阙为中心揉腹，顺时针逆时针各20遍。

④按揉腰背

双手握拳，以示指的掌指关节揉脾俞、胃俞、三焦俞、肾俞，每穴各半分钟。

⑤推擦腰骶

双掌由脾俞自上而下推至八髎穴10遍。

⑥通调脾肾

揉脾经血海、地机、三阴交，揉肾经太溪穴，双手拇指沿胫骨内侧缘由阴陵泉推至太溪5遍。

⑦拳叩胃经

双手握空拳自上而下叩击小腿外侧胃经循行部位5遍，以膨胀为度。

⑧推擦涌泉

用手掌擦涌泉穴，以透热为度。



# 高血压人群的中医健康宣教处方

## 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。其形成有遗传、环境、饮食、起居、情志等因素，主要可以从起居、饮食、情志、运动等方面进行自我调养。

## 2、保健原则

(1) 生活作息规律，养成早睡早起的好习惯。

(2) 定时监测血压。

(3) 饮食宜清淡、均衡，低盐、低脂、低糖。盐的摄入量会直接影响到血压的变化，控制盐的摄入量对早期高血压有很好的作用。

(4) 高血压患者在饮食上除了控制油盐糖外，还要注意少食红肉类，多食鱼类、多食黑木耳、洋葱、大蒜及其他青菜和水果，能有效降低胆固醇，减少血脂在血管壁上的沉积；减缓动脉硬化的进程。

(5) 保持心情愉快，注意戒怒，不宜抽烟喝酒。

(6) 运动要动静结合、循序渐进，可选择快步走、慢跑、登山、八段锦、太极拳等切忌过度激烈的运动方式。

## 3、保健措施

(1) 药膳调养：

### ①菊花粥

材料：杭菊 5 克、粳米 50 克。

做法：粳米淘净放入锅内，加清水适量，用武火烧沸后，转用文火煮至半成熟，再加菊花细末，继续用文火煮至米烂成粥，调味服用。

功效：疏肝降压

### ②天麻炖瘦肉

材料：天麻 10 克，瘦肉 50 克

做法：将天麻与瘦肉一起放入炖盅，加水 300ML，隔水炖 60 分钟。

功效：平肝潜阳

(2) 茶饮疗法

### ①菊楂决明饮

材料：杭菊 3 克、山楂片 3 克、决明子 5 克

做法：以上材料，开水冲泡饮用。

功效：疏肝降压、降血脂。

### ②党参红枣茶

材料：党参 10 克、红枣 10 克。

做法：将党参、红枣加水煎沸 30 分钟后饮用。

功效：健脾益气，适用于高血压患者中气虚质人群

### ③杞菊茶

材料：枸杞子 10 克、杭菊 3 克、。

做法：以上材料开水冲泡饮用。

功效：滋补肝肾，清肝明目

#### ④生晒参田七茶

材料：生晒参 10 克、田七 5 克。

做法：将生晒参、田七加水煎沸 60 分钟后饮用。

功效：益气活血化瘀。

#### （3）药物沐足

邓铁涛教授“浴足方”（高血压足浴通用方）

组成：怀牛膝、川芎各 15 克，天麻、钩藤（后下）、夏枯草、吴茱萸、肉桂各 10 克。

做法：上方加水 2000ml 煎煮，水沸后 10 分钟，取汁趁温热浴足 30 分钟，每天 1 次，4 周为 1 疗程。

# 孕产妇中医健康宣教处方

## 1、概述

妇女在怀孕期间整个机体出现“血感不足，气易偏盛”的特点；产后气血虚弱、百脉空虚，可能会出现糖尿病、恶露不绝、产后腹痛等问题。这阶段主要可以从饮食、生活起居、情志、运动锻炼等方面进行自我调养。

## 2、保健原则

- (1) 根据妊娠产后不同时期特点，给予相应的生活方式调整。
- (2) 顺应四时气候的变化，提倡静养，勿劳。产后避免过分屏气努责。
- (3) 妊娠早期及 7 个月以后，应谨戒房事。产后百日内不宜房事。
- (4) 饮食要营养均衡，避免寒凉。多吃蔬果、鱼类、瘦肉、牛肉、鸡肉等健脾补气食物，少食辛酸煎炒肥甘生冷。产后便秘者可以喝蜂蜜。
- (5) 保持心情舒畅，避免情绪激动。

## 3、保健措施

### (1) 药膳推荐

无论是孕妇还是产妇，在饮食上都要以食补为主，正常人群无需药补，“是药三分毒”，饮食以高蛋白、易消化及可口为原则，有不适者应在医生的指导下选用药膳。

#### 【鲫鱼汤】

原料：鲫鱼 1 条，丝瓜、黄酒、姜、葱适量。

做法：活鲫鱼洗净、背上剖十字花刀。略煎两面后，烹黄酒，加清水、姜、葱等，丝瓜洗净切片，投入鱼汤，旺火煮至汤呈乳白色后加盐，3 分钟后即可起锅。如根据口味和习惯，将丝瓜换成豆芽，效亦相仿。

#### 【清炖鸡汤】

原料：鸡肉 200 克，生姜 2 片

做法：将鸡肉放入炖盅，加水 600ML，隔水炖 40 分钟，调味后即可食用。

功效：益气健脾

#### 【陈皮粥】

原料：陈皮 5 克，粳米 50 克。

做法：将陈皮与粳米共煮成粥。

功效：理气止呕，适合于妊娠呕吐者。

#### 【木瓜鲫鱼汤】

原料：鲫鱼 1 条，木瓜 100 克，

做法：先将鲫鱼煎双面至微黄色，再将切成片状的木瓜放入，加开水 1000ML 大火煮 20 分钟，调味后即可食用。此汤含高蛋白，营养丰富，产妇食后下奶，奶质浓稠。

功效：健脾祛湿通乳

### (2) 乳房自我按摩

做法：由乳房四周向乳头方向按摩，保证挤压乳头每侧至少有 10 个乳腺管喷乳为佳。

功效：防治产后乳房胀痛。

### (3) 外敷

产后乳房胀痛

做法：芒硝 500 克，分次纳布包内，敷于乳房处，芒硝结块后，更换。

功效：可以有效地缓解乳房疼痛的症状。



## 气虚质人群的中医“治未病”宣教处方

### 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，气虚质人群易患感冒、内脏下垂、各脏腑组织系统功能低下及紊乱等疾病，病后康复缓慢，对外界环境适应能力弱。

### 2、保健原则

①养成良好的睡眠习惯，晚夜间 11 点前卧床休息，平常应早睡早起，不熬夜。适当午睡，保持充足睡眠。

②节气变化和天气变动期间尤要注意增减衣服，时刻注意天气的变化。

③做到劳逸结合，连续工作 4 小时后要适当舒展身体和放松精神。

④选择营养丰富而易于消化的食物，注意不可过食生冷（包括冰镇食品及寒凉食物）。推荐食材有小米、红薯、牛肉、兔肉、鸡肉、鸡蛋、黄鱼、羊心、菜花、胡萝卜、香菇、猴头菇、花生、莲子、大枣、蜂蜜等。

### 3、推荐药膳

人参鸡汤	<p>【材料】药用人参 40 克、鸡 1 只、干蘑菇 5 个、酒、盐少许。</p> <p>【做法】1. 将鸡收拾干净后，去头、爪、内脏，沥净肚膛内水分。2. 干蘑菇水发后，去蒂切两瓣。3. 将鸡装在大碗内，腹部向上，放入蘑菇，人参，加入 1 杯酒，再注入没过鸡身的热水。4. 将鸡碗放入烧开的蒸锅内，蒸 2 个小时以上。中途可将人参取出，切成薄片，再放入锅内。5. 待鸡肉蒸至可用筷子插透时取出。（注：人参分白参和红参两种，红参有使血压升高的作用。所以患有高血压的患者，应放少量的参或改用白参，血压低者可使用红参。）</p> <p>【用法】每周食用 2-3 次。</p>
小米红枣山药粥	<p>【材料】大米 50g 小米 50g 大枣 5 粒 山药 150g 辅料 水 1000ml。</p> <p>【做法】1. 山药去皮，切成小块把所有材料洗净。2. 倒下高压锅中盖上锅盖，按煮粥键煮 20 分钟，等待自然消气即可。</p> <p>【用法】每周食用 2-3 次。</p>
黄芪红枣圆肉煲乌鸡	<p>【材料】黄芪 20 克，龙眼肉 10 克，红枣 10 克，乌鸡肉适量。</p> <p>【做法】各料洗净共入锅内，加水适量，煲至乌鸡肉熟烂，盐调味。</p> <p>【用法】每周食用 2-3 次。</p>

## 气郁质人群的中医“治未病”宣教处方

### 1、概述

气郁质是指以气机郁滞，以神情抑郁、忧虑脆弱等气郁表现为主要特征的体质状态。气郁质人群易患失眠、焦虑、抑郁等精神神经性疾病及消化系统疾病等，对对外界环境刺激适应能力较差，不适应阴雨天气。

### 2、保健原则

①多参加户外活动，常看看喜剧、滑稽剧、相声及励志电影、电视，少看悲剧、苦剧、恐怖剧。

②衣着宽松，避免紧身衣裤。

③多参加社会活动、集体文娱活动；多读积极的、鼓励的、富有乐趣的、展现美好生活前景的书籍，以培养开朗、豁达的性格。多参加公益活动，在助人为乐中收获好心情。

④食材可多吃红枣、百合、莲子，健脾养心安神；可少量饮酒，以疏通血脉，提高情绪；多吃一些能行气、解郁、消食、醒神的食物，豆制品、柑橘、玫瑰花、茉莉花、山楂等。

### 3、推荐药膳

茉莉花粥	<p>【材料】茉莉花 5 克，粳米一人份。</p> <p>【做法】将茉莉花用水煮开后捞出，入粳米煮粥，调味食用。</p> <p>【用法】每周食用 2-3 次。</p>
砂仁莱菔煲瘦肉	<p>【材料】砂仁 5 克，莱菔子 10 克，猪瘦肉一人份。</p> <p>【做法】一起入锅，加水共煲汤，盐调味。</p> <p>【用法】每周食用 2-3 次。</p>
通调解郁茶	<p>【材料】玫瑰花 3 克，金盏花、杭菊花各 2 克，薄荷叶 1 克等。</p> <p>【做法】用沸水冲泡。</p> <p>【用法】代茶酌量饮用。可常服。</p>

## 痰湿质人群的中医“治未病”宣教处方

### 1、概述

痰湿质是指以痰湿凝聚，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。痰湿质人群易患慢性胃炎、糖尿病、中风、冠心病、动脉粥样硬化等消化、内分泌和心血管系统等病，对外界环境刺激适应能力较差，不适应潮湿、寒冷和炎热环境。

### 2、生活方式

①不宜在潮湿的环境里久留，在阴雨季节要注意避免湿邪的侵袭。

②不要过于安逸，贪恋床榻，多进行户外活动，使身体机能活跃起来。

③宜选择强度中等的运动。若选择运动强度比较小的运动项目进行锻炼，则每天运动时间应该适当延长。

④饮食调养可选用具有健脾利湿，宣肺益肾、通利三焦作用的食物，如鸡肉、猪肚、牛肉、羊肉、鹤鹑、淡水鱼、黄鳝、海蜇、冬瓜、芹菜、香菇、胡萝卜、、怀山药、扁豆、赤小豆、薏苡仁、茯苓、黄瓜、火龙果、柠檬、木瓜、槟榔、佛手等。不宜多吃肥甘油腻、滋补酸涩食品，如甲鱼、燕窝、银耳、芝麻、核桃、板栗、醋、石榴、柿子、山楂、柚子、枇杷、饴糖、砂糖、蜂蜜、各种高糖饮料等。

### 3、推荐药膳

橘皮粥	<p>【材料】橘皮 15 克，大米一人份，油、盐少许。</p> <p>【做法】先煎橘皮，去渣取汁，与大米同煮为稀粥，油盐调味。</p> <p>【用法】每周食用 2-3 次。</p>
茅根煲老鸭	<p>【材料】白茅根 25 克，老鸭一人份。</p> <p>【做法】一起入锅，加清水共煲熟，加盐调味。</p> <p>【用法】每周食用 2-3 次。</p>
祛湿化痰茶	<p>【材料】金盏花 2 克，桂花 0.5 克，柠檬 2 克，陈皮 3 克，茯苓 5 克。</p> <p>【做法】加水适量，煎取药汁。</p> <p>【用法】代茶酌量饮用。可常服。</p>

## 阳虚质人群的中医“治未病”宣教处方

### 1、概述

阳虚质是指以阳气不足，以畏寒怕冷、手足不温等虚寒表现为主要特征的体质状态。阳虚质人群易患疲劳、失眠、畏寒等疾病，是多种重大慢性疾病的易感体质状态，对外界环境刺激适应能力较差，不适应阴雨和寒冷天气。

### 2、保健原则

①多做阳光下的户外活动，不可在寒冷潮湿的环境中长期工作和生活。

②避寒就温，注意保暖，尤其是后背、上腹、下腹和足底部位。

③不可贪凉饮冷，注意不可过食生冷（包括冰镇食品及寒凉食物）。

④饮食调养可选用具有温补作用的食物，如羊肉、猪肚、鸡肉、带鱼、鹿肉、黄鳝、虾、韭菜、洋葱、芹菜、刀豆、核桃、栗子等，适当增加姜、葱、蒜、胡椒、茴香等调味料。慎食寒凉食物，如田螺、螃蟹、西瓜、梨、苦瓜、绿豆、海带、蚕豆、绿茶、刺身、冷饮、凉茶、凉茶、大芥菜等。

### 3、推荐药膳

生姜羊肉汤	<p>【材料】羊肉500克，生姜50克。</p> <p>【做法】将羊肉片去筋膜，切成小块，先入沸水中飞水2分钟，除去血水，捞出沥水后放在锅内。再将羊肉加入姜片后起锅，加用水煮约50分钟，煮至羊肉熟烂即成。</p> <p>【用法】饮汤吃肉。每周食用1次。</p>
核桃山药芡实粥	<p>【材料】山药100克，芡实50克，核桃仁30g，粳米100g，大枣6枚。</p> <p>【做法】将以上食材入锅，加水煮成粥即可。</p> <p>【用法】温热服食，每周食用2-3次。</p>
巴戟菟丝子饮	<p>【材料】巴戟、菟丝子各10克，红糖15克。</p> <p>【做法】巴戟、菟丝子洗净放煲内，加水适量，煮开片刻，去渣取汁，加入红糖再煮至糖溶化。</p> <p>【用法】每日1剂，连服2-3日。</p>

# 阴虚质人群的中医“治未病”宣教处方

## 1、概述

阴虚质指阴液亏少，以口燥咽干、手足心热等阴虚内热为主要表现的一种状态。可能会发展成糖尿病、慢性咽炎、咳嗽、失眠、便秘、妇女闭经、男子失精等问题。主要可以从饮食、生活起居、情志、运动等方面进行自我调养。

## 2、保健原则

- ①起居作息规律，环境和心态安静。早睡早起，避免熬夜。
- ②多食滋阴润燥食物，少食辛辣温燥食品。建议多食甘凉滋润食物如瘦肉、鸭肉、龟肉、兔肉、新鲜蔬菜水果等；少吃羊肉、牛肉、韭菜、辣椒、葱等辛辣食物。
- ③克制情绪，加强自我涵养，遇事冷静。
- ④建议选择太极拳、八段锦、游泳、登山等有氧的中小强度运动方式。

## 3、推荐药膳

### 【沙参百合煲瘦肉】

原料：沙参 15g、百合 15g、猪瘦肉 100g。

做法：以上原料洗净加水适量同煲，调味服用。

功效：滋阴润肺安神

### 【西洋参茶】

原料：西洋参 5g。

做法：西洋参片放入瓷杯中，加入沸水盖好泡约 10 分钟后服用。

功效：益气养阴

# 湿热质人群的中医“治未病”宣教处方

## 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的一种状态。可能会发展成疮疖、黄疸、热淋等问题。主要可以从饮食、生活起居、体育锻炼、情志等方面进行自我调养。

## 2、保健原则

- (1) 居住环境避免潮湿，宜通风干燥。暑湿较重的季节，建议减少户外活动。
- (2) 避免熬夜和过于劳累。作息规律。
- (3) 饮食宜清淡，多食健脾化湿食物，少食辛温助热食物。建议多吃绿豆、赤小豆、苡米、黄瓜、冬瓜、芹菜、淮山等健脾、甘凉食物，少吃辣椒、肥肉、煎炸、烧烤食物。
- (4) 保持心情愉快，克制情绪。
- (5) 可以选择大强度的运动，如游泳、羽毛球、篮球等。

## 3、推荐药膳

### 【海带绿豆汤】

原料：海带 250g、绿豆 100g、白糖适量。

做法：海带切碎，与绿豆、白糖加水适量煮熟。

### 【玉米须茶】

原料：玉米须 30g。

做法：玉米须加水适量煎煮取汁。

# 瘀血质人群的中医“治未病”宣教处方

## 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。其可能会发展成中风、冠心病、各类症瘕、痛症和血症等问题。主要可以从生活起居、饮食、情志、运动等方面进行自我调养。

## 2、保健原则

- (1) 防寒保暖，坚持运动。
- (2) 作息规律，早睡早起。
- (3) 不可过于安逸，坚持运动。
- (4) 多食行气活血食物，少食肥甘厚腻食物。建议多食用黑豆、山楂、紫菜、玫瑰花、金橘、海带等活血行气散结的食物，少食肥肉、猪油等滋腻食物。
- (5) 保持心情愉快。
- (6) 可以进行八段锦、太极拳、太极剑、各类舞蹈、健身操等。

## 3、推荐药膳

### 【丹参茶】

原料：丹参 9g、绿茶 3g。

做法：将丹参片与茶叶以沸水冲泡 15 分钟。

### 【川芎煮鸡蛋】

原料：川芎 9g、鸡蛋 2 个。

做法：鸡蛋、川芎加水一起煮熟后，鸡蛋去壳再放回汤内，文火煮 5 分钟调味服用。

# 特禀质人群的中医“治未病”宣教处方

## 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状态。可能会发展成各类遗传病、哮喘、荨麻疹、及各类过敏性疾病等问题。主要可以从生活、饮食、运动、情志等方面进行自我调养。

## 2、保健原则

- (1) 避免解除过敏原。
- (2) 春季花粉较多季节，减少外出活动。
- (3) 作息规律。
- (4) 饮食宜荤素搭配，营养均衡。建议多食淮山、土豆、红枣、花生等益气健脾食物，少食煎炸、烧烤、辣椒、酸菜等辛辣食物。避免食用过敏食物。
- (5) 保持心情愉快。
- (6) 据体质，选择强度合适运动，如八段锦。坚持锻炼，增强体质。

## 3、推荐药膳

### 【太子参煲瘦肉】

原料：太子参 15g、瘦肉 100g。

做法：将太子参和瘦肉放入锅内，加水煲汤，调味服用。

### 【红枣炖鸡汤】

原料：红枣 20g、鸡肉 100g、生姜 2 片。

做法：将材料洗净放入砂锅内，加水后调味，隔水炖熟。



## 疲劳人群的中医“治未病”宣教处方

### 1、概述

疲劳状态多与脑力或体力劳动过度有关，与心理压力过大、生活节奏过快、精神高度紧张关系密切，生活方式不良、饮食不节亦是造成疲劳的高危因素，疲劳状态是典型的亚健康状态之一，也是多种重大慢性疾病的前期共性状态。

### 2、保健原则

①每天7点前起床，在中午13点-14时午睡半小时至1小时。晚上睡觉时间应在23点前，避免熬夜或过度劳累。

②工作生活注意劳逸结合。切忌不饮、不食、不眠、不休地连续工作。不要在已经觉得疲劳时进行大消耗的劳作；不要在长时间不睡眠、饥饿、饱食、极度疲劳的情况下劳作，此时应充分平静放松后，补充睡眠。

③在每天上下午下班时，或每次劳作结束后，可通过做15-20次的深呼吸，来缓解工作带来的疲劳。

④忌食冰冻、生冷、坚硬不容易消化、肥厚油腻的食物；少食煎炸炒爆、辛辣刺激，及脂肪、碳水化合物含量过高的。

### 3、保健措施

#### (1) 推荐药膳

风栗猪瘦肉汤	<p><b>【材料】</b>风栗子 5 个，猪瘦肉 50 克。</p> <p><b>【做法】</b></p> <p>1、将风栗去壳，瘦肉洗净切块</p> <p>2、材料放进炖盅内，加清水至炖盅标刻位置，隔水炖或电子炖盅炖 45 分钟。</p> <p>3、直接食用，或加食盐、味精少量调味。</p> <p><b>【用法】</b>每周食用 1-2 次。</p>
--------	--

#### (2) 穴位按摩

- 穴位：涌泉、足三里。
- 操作：用拇指或中指指腹按摩，每天上午起床后及晚上睡前各按摩1次，每次揉3分钟，力度以微觉酸痛舒适为度。也可自行艾灸上述穴位，每次10-15分钟。
- 穴位定位：涌泉：足掌心前1/3与2/3交界处；足三里：外膝眼向下量4横指，胫骨旁开1横指。

#### (3) 增气益力操

每2天做1次，每次20分钟。可以整套做，也可单独做一式或若干式。操作如下：

##### ➤ 虎举

掌心向下，十指张开、弯曲，由小指起依次曲指握拳，向上提起，高与肩平时拳慢慢松

开上举撑掌。然后再曲指握拳，下拉至胸前再变掌下按。动作要领：两手上举时要充分向上拔长身体。挺胸收腹如托举重物，下落含胸松腹如下拉双环，气沉丹田。两手上举时吸入清气，下按时呼出浊气，可以提高呼吸机能。曲指握拳能增加循环功能。如此反复 8 次。

#### ➤ 虎扑

左式，两手经体侧上提，前伸，上体前俯，变虎爪，再下按至膝部两侧，两手收回。再经体侧上提向前下扑，上提至与肩同高时抬左腿向左前迈一小步，配合向前下扑时落地，先收回左脚再慢慢收回双手。换作右式，动作和左式相同，唯出脚时换成右脚。动作要领：两手前伸时，上体前俯，下按时膝部先前顶，再髋部前送，身体后仰，形成躯干的蠕动。虎扑要注意手形的变化，上提时握空拳前伸，下按时变虎爪，上提时再变空拳，下扑时又成虎爪。速度由慢到快，劲力由柔转刚。如此反复 4 次。

#### ➤ 怒目攢拳增气力

右拳向前猛冲击，拳与肩平，拳心向下，两眼瞪大，向前虎视，收拳。左拳动作和右侧相同。然后右拳向右侧方猛冲击，拳与肩平，拳心向下，两眼瞪大，向右侧虎视，收拳。然后左拳向左侧方猛冲击，向左侧虎视。如此反复 8 次。

#### ➤ 熊晃

提髋带动左腿，向左前落步，左肩前靠，曲右腿，左肩回收，右臂稍向前摆，后坐，左手臂再向前靠，上下肢动作要配合协调。换右式，提右胯，向右前落步，右肩前靠，曲左腿，右肩回收，左臂稍向前摆，后坐，右手臂再向前靠。如此反复 4 次。

#### ➤ 九鬼拔马刀式

顺呼吸；右拳变掌从腰际外分上抬，至大臂与耳平行时，拔肩，屈肘，弯腰，扭项，右掌心朝内停于左面侧前，如抱头状；同时左拳变掌，回背于体后，尽力上抬。式定后约静立半分钟；左右手势互换，左臂伸直，左掌从体后向体侧上抬，同时右臂伸直，右掌顺式从头后经体侧下落，成左式，式定后约静立半分钟。如此反复 4 次。

#### ➤ 三盘落地式

自然呼吸；左足外开成马步，双臂外展与肩平，双肘微屈，掌心朝下按力于双膝之前外侧。式定后舌抵上腭，瞪睛，注意牙齿，约静蹲半至一分钟。然后双腿起立，两掌翻为掌心朝上，向上托抬如有重物；至高与胸平时，再翻为掌心朝下，变马步。如此反复 3 起 3 落。

## 睡眠不良人群的中医“治未病”宣教处方

### 1、概述

睡眠不良是因为各种原因引起入睡困难、睡眠深度或频度过短、早醒及睡眠时间不足或质量差等，轻者入睡困难，或眠而不酣，时眠时醒，或醒后不能再眠，重则彻夜不眠，影响日间社会活动的一种主观体验。睡眠不良状态是多种疾病发生的前期共性表现。睡眠不良与身心状态和环境都有密切关系，心理压力过大、生活节奏过快、精神高度紧张关系密切，生活方式不良、饮食不节等都是造成疲劳的高危因素。

### 2、保健原则

①睡眠要守时，按时睡觉、起床，不要赖床和“恶补”睡眠。晚上，一般 9~11 点之间上床；白天一般 6~8 点起床。夜间失眠时不建议午睡过长，一般半小时以内。

②把卧室作为睡觉的专用场所，入睡前不阅读带刺激性的书报杂志；不在床上工作，不在床上思考今日的烦恼或明日的工作。如果要想，就起床想清了再睡。

③正所谓“胃不和，则卧不安”，避免刺激性饮食，晚餐以后不喝咖啡、茶以及含酒精的饮料等，也不要吸烟。晚餐避免过饱，或食用太多肥腻难以消化的食物。饥饿同样影响睡眠，睡前如饥饿的话可稍微吃一点饼干、甜食、喝一杯牛奶等。

### 3、保健措施

#### (1) 推荐药膳

柏子仁炖猪心	<p>【原料】柏子仁 15 克，猪心 1 个。</p> <p>【功效】养心安神</p> <p>【作法】将猪心洗净，用竹片剖开，将柏子仁放入猪心内，入砂锅，加水适量，隔水炖熟，以猪心透烂为度。</p>
--------	---

#### (2) 梳头

用梳子梳头，睡前梳头至少五分钟。如无梳子，可用指叩，双手弯曲，除拇指外，余四指垂直叩击头皮，方向与要求同梳子梳法。梳头方向为：①前发际、头顶、后头、项部，左中右三行；②从头顶中央作为起点，呈放射状分别向头角、太阳穴、耳上发际、耳后发际。左右相同。

#### (3) 沐足助眠法

操作：用新鲜柚子皮 1 个。煮水 30 分钟，加入切细的柚子皮，煮 3-5 分钟到香气大出，立即倒入桶中，加适量热水沐足。

注意事项：中药泡脚一定不能用金属和塑料盆，最好用天然的木桶，其次是搪瓷盆，药汤要没过脚踝（三阴交处），最好是泡到小腿处。水温以温热而不烫伤皮肤，可以耐受为度。如果有皮肤破损时要暂停泡脚（皮肤干皴破裂的情况除外）。以后背感觉微微汗出，或额头出汗即可停止，千万不要出大汗，浸泡时间最多不可超过 30 分钟。

# 易感冒人群的中医“治未病”宣教处方

## 1、概述

易感冒是指以反复感冒为主要症状的一种状态。其可能会发展成肺喘等问题。主要可以从生活起居、饮食调养、运动锻炼、情志调摄等方面进行自我调养。

## 2、保健原则

- (1) 顺应四时，主要防寒保暖。春秋季节流感高发时尽量不到人聚集的场所。
- (2) 保证充足的睡眠和规律的生活起居。
- (3) 保持乐观积极心态。适当减压，避免过度紧张。
- (4) 坚持运动，增强体质。依个人情况坚持适当锻炼，可以进行慢跑、八段锦、太极拳等。
- (5) 饮食宜均衡，建议多食用新鲜蔬果、鱼类、蛋类等食物，少吃雪糕、生冷食物。

## 3、保健措施

### (1) 茶饮调养

葱白饮：大葱白 100 克，切碎煎汤，趁热饮。

姜茶饮：生姜 10 片，茶叶 7 克，煎汤，趁热饮。

姜枣饮：生姜 5 片，大枣 10 枚，煎汤，趁热饮。

桔皮饮：鲜桔皮 50 克，冰糖适量，开水冲泡代茶饮。

玉菊饮：玉竹、菊花各 6 克，开水冲泡代茶饮。

### (2) 自我保健按摩调养

①冷水洗脸加鼻部按摩：坚持冷水洗脸，同时进行右手拇指和食指捏住鼻梁，上下按摩 50-60 次，下止鼻根两侧。用力适度，不宜过重过急，早晚各一次。

②经常按压“风池穴、风府穴”：双手十指自然张开，紧贴枕部，以双手大拇指按压双侧“风池穴”（颈部耳后发际下凹陷中），用力上下推压，手指感酸胀，每次按压不少于 32 次，以感穴位处发热为度。适用于各类感冒预防。

③按摩耳廓、拉耳垂：以拇指和食指合力由上而下按揉耳廓，共 5-6 次，最后拉耳垂 3 下，每日 2-3 次。可增强机体抵抗力，达到防治感冒的目的。

## 腰腿不适人群的中医健康宣教处方

### 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。其可能会发展成痿证等问题。主要可以从生活起居、饮食调养、运动锻炼、情志调摄等方面进行自我调养。

### 2、保健原则

- (1) 顺应四季气候变化，调整起居生活。
- (2) 注意保暖，避免长期受风、寒、湿邪侵袭。
- (3) 从事重体力劳动时要注意重力平衡，必要时束宽腰带加以保护。加强腰背肌锻炼，加强腰椎稳定性。
- (4) 保持良好的生活习惯、建立良好的姿势习惯，避免一个姿势时间过久，定时变换体位，防止过度劳累。
- (5) 饮食以补肾祛湿为主。建议多食山药、板栗、腰果、桑葚等补肾食物，少食煎炸、肥腻食物。

### 3、保健措施

#### (1) 导引运动

①飞燕点水：患者俯卧硬板床，头、胸部、双腿同时抬起至最高限度，并保持 8-10 秒，再放下为 1 次，10 次左右，以后可逐步增加 20 次左右。

②仰卧起坐：患者仰卧硬板床，闭气，双膝伸直，将上身和双腿同时抬离床面约 200~300，并保持 3~5 秒钟，再放下为 1 次。

③转腰捶背：两腿并立，与肩同宽，全身放松，两腿微弯曲，两臂自然下垂，双手半握拳。活动时，先向左转腰，再向右转，两臂随腰部的左右转动而前后自然摆动，借摆动之力，双手一前一后交替叩击腰部和小腹，力量大小可酌情而定。左右转动腰为一次，可根据病情及自身情况，连做 30~50 次。

④转膝运腰：两腿并立，稍宽于肩，全身肌肉放松，双手叉腰，调匀呼吸。活动时，以腰为中轴，做水平转圈动作，左向 15 次，右向 15 次，注意身体不能过分前仰后合。

#### (2) 热敷疗法

用海桐皮、制川乌、制草乌、川芎、苍术、红花、当归、延胡、牛膝各等份，研粗末，装入药袋，煮沸后冷至温度适中热敷患处，每天 1-2 次，每次 30 分钟。

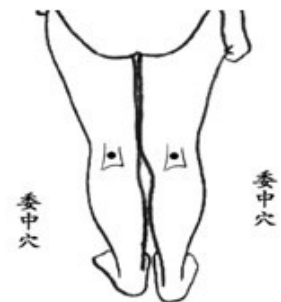
#### (3) 穴位自我按摩

##### 【委中】

定位：腘窝横纹正中，股二头肌腱与半腱肌腱的中间。简易取穴：腘窝中央。

功效：此穴为治疗腰腿痛的要穴。

按压方法：用拇指指腹按揉穴位，不必追求酸胀感，3-5 分钟。



# 高脂血症危险人群的中医健康宣教处方

## 1、概述

高脂血症危险人群指有动脉粥样硬化家族史、体重增加、不良生活方式等，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。其可发展成心脑血管疾病。可以从饮食、运动、情志等方面进行调养。

## 2、保健原则

- (1) 调整生活起居，生活规律，控制体重。
- (2) 消除紧张等不良情绪，避免过度情志刺激，保持心态平和。
- (3) 适当运动锻炼，以疏通气血、改善体质。
- (4) 进餐速度要慢，勿暴饮暴食，禁烟限酒。
- (5) 饮食宜清淡、低盐、低脂。建议少吃动物脂肪、内脏，多吃豆类及豆制品、粗粮、蔬果。

## 3、保健措施

### (1) 导引运动

#### ①八段锦

②腹部按摩：仰卧，将手放在肩上，做深吸气，使得腹部膨胀，然后轻轻呼气，同时用力收缩腹部，使得腹部下陷。将两手掌交叉托住脑后，用腰部及腹部力量坐起，用肘部碰脚面两下后慢慢躺下，重复做 10 次，以后可以增加至 20 次。

### (2) 耳穴按摩

耳穴定位：胃、三焦、脾、神门、内分泌、皮质下、肾上腺

操作：王不留行籽贴压，两耳交替应用，每隔 2 日换药 1 次，每次餐前 30 分钟压耳穴 3 分钟左右。

### (3) 茶饮调养

#### 【菊楂决明饮】

材料：杭菊、山楂片、草决明子

做法：以上材料适量，开水冲泡饮用。

功效：疏肝降压、降血脂。