



中医适宜技术推广系列(四)艾条灸

灸法是以艾绒为主要原料，制成艾条或艾炷，点燃后在人体穴位或患处熏灸的一种技术操作。

此法利用温热及药物的作用，通过经络传导，以温通经络、调和气血、消肿散结、祛湿散寒、回阳救逆，从而达到防病保健，治病强身的目的。

用纯净的艾绒（或加入中药）卷成圆柱形的艾卷，点燃后在人体表面熏灸的一种技术操作。

一、物品准备

治疗盒、艾条、火柴、穹盘、小夹，必要时备浴巾、屏风等。

二、禁忌症

凡属实热证、阴虚发热者不

宜施灸；面部、大血管处、孕妇及腰骶部不宜施灸。

三、操作程序

1.备齐用物并摆至床旁，做好解释，再次核对。

2.取合理体位，暴露施灸部位，冬季注意保暖。

3.根据病情或医嘱，实施相应的灸法。

(1)温灸：将点燃艾条，待点

燃的一端，在距离施灸部位3-5厘米左右处进行熏灸，以局部有温热感而无灼痛为宜。

一般每处灸5-7分钟，至局部皮肤红晕变紫，停止施灸。

(2)雀啄灸：将艾条点燃的

一端，在距离施灸部位2-5cm

之间，如向鸟雀啄食般，一上一

下不停地移动，反复熏灸，每处5分钟左右。

(3)回旋灸：将艾条点燃的一端，距施灸部位3cm左右，来回旋转移动，进行反复熏灸，一般可灸20-30分钟。

4.施灸过程中，随时询问患者有无灼痛感，及时调节距离。

5.施灸完毕，立即灭艾条，放入小口瓶，熄灭艾火，清洁局部皮肤后，协助患者衣着，安置舒适体位。

6.采用艾炷时，针灸上的艾炷必须熄灭，防止皮肤局部感染。

7.清理用物，归还原处，洗手，记录施灸时间。

四、注意事项

1.施灸完毕，宜先上后下，先头项、胸膺，后灸腹部、四肢。

2.采用艾炷时，针灸上的艾炷必须熄灭，防止皮肤局部感染。

3.施灸后局部皮肤出现微红灼热，属于正常现象。如灸后出现小水泡，可自行吸收。如水泡较大，可用碘酒消毒纱布，保持干燥，防止感染。

4.施灸后的艾条，应装入小口瓶内，以防复燃，发生火灾。

回旋灸

中医适宜技术推广系列(五)单方验方治疗咳嗽

相当于西医学中的急慢性支气管炎、支气管扩张症、肺炎、上呼吸道感染等，临床以上咳嗽为主症主要表现。

中医学认为咳嗽分为外感

和内伤两大类，外感咳嗽为肺脏功能

外邪犯肺；内伤咳嗽为肺脏功能

失调，内邪干肺。

不论肺从外入

还是肺自内生，均影响到肺，使

肺失宣肃，肺气上逆而发咳嗽。

一、常见中医证型及主症

1.风寒咳嗽

咳嗽新起，痰稀白

色，舌苔薄白。

2.风热咳嗽

咳嗽新起，痰

稠色黄。

3.燥热咳嗽

咳无痰，或痰

黏稠难出。

4.痰湿阻肺

久咳多痰，色

白，或兼见食少腹满，大使多

滞。

二、单方验方

1.黄芩汤
黄芩30克，水煎服，每日4次。治风热咳嗽，咽喉肿痛。

2.桑叶煎
桑叶30-60克，水煎服，和米同煮。取桑叶10克，水煎服，每日2-4次。治疗风热咳嗽。

3.百合款冬花饮
百合30-60克，款冬花10-15克，冰糖适量。水煎，饮水食百合，宜熟食后睡前食用。治疗风热咳嗽。

4.川贝母蒸梨
梨或鸭梨一个，川贝母6克，冰糖20克。将梨子去核切片(颗粒、胶囊、片)。

开，挖空去核，将川贝母装入梨壳内，用牙签将肺部复原固定。

5.桑白皮汤
桑白皮30克，水煎服，加少量水，分次服用。

6.杏仁汤
杏仁12克，水煎服。

7.桔梗汤
桔梗10克，水煎服。

8.杏仁猪肺汤
杏仁15克，猪肺1具，水煎服。

9.杏仁猪膏汤
杏仁15克，猪膏100克，生姜3片，白萝卜100克切块，水煎服，可加少量白糖，每日2-3次。较重者加蜜或白糖，治疗风热咳嗽。

10.川贝母蒸梨
梨或鸭梨一个，川贝母6克，冰糖20克。将梨子去核切片(颗粒、胶囊、片)。

中医适宜技术推广系列(六)单方验方治疗感冒

相当于西医学中的上呼吸道感染、流行性感冒等，临床上以鼻塞、流涕、头痛、恶寒、发热、全身不适等为主要表现。

中医学认为感冒的发生主要由

于体质差，抵抗力减弱，当气候

变化时，人体内外不能适应，

或风寒而入，引起一系列肺卫

症状。此病几乎都可以发生，尤

其以冬春季节最为多见。

一、常见中医证型及主症

1.风寒感冒
鼻塞，时流清涕，皮肤苍白。

2.风热感冒
发热，咽喉肿痛，头痛，鼻塞。

3.气虚感冒
年老或体虚，气短，怕冷。

偏倚。

4.暑湿感冒
暑湿感冒，头昏，胸闷，恶心，呕吐。

5.温燥感冒
温燥感冒，头痛，鼻塞，咽痛，口渴，便秘。

6.风寒感冒
风寒感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗。

7.风热感冒
风热感冒，头痛，鼻塞，流涕，发热，口渴，咽喉痛。

8.暑湿感冒
暑湿感冒，头痛，鼻塞，流涕，口渴，恶心，呕吐。

9.温燥感冒
温燥感冒，头痛，鼻塞，流涕，口渴，便秘。

10.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

11.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

12.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

13.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

14.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

15.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

16.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

17.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

18.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

19.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

20.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

21.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

22.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

23.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

24.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

25.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

26.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

27.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

28.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

29.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

30.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

31.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

32.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

33.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

34.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

35.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

36.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

37.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

38.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

39.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

40.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

41.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

42.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

43.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

44.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

45.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

46.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

47.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

48.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

49.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

50.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

51.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

52.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

53.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

54.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

55.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

56.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

57.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

58.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

59.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

60.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

61.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

62.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

63.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

64.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

65.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

66.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

67.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

68.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

69.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

70.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

71.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

72.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

73.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

74.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

75.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

76.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

77.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

78.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

79.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

80.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

81.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

82.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

83.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

84.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

85.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

86.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

87.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

88.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

89.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

90.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

91.风寒湿热感冒
风寒湿热感冒，头痛，鼻塞，流涕，恶寒，无汗，鼻涕清稀，鼻塞，流涕，口渴，咽喉痛。

92.风寒湿热感冒