

(三) 完善服务模式和项目管理方式。各地要结合全科医生制度建设, 推广以全科医生为核心的团队服务、签约服务, 将基本公共卫生服务与日常医疗服务相结合, 以服务对象(包括流动人口)为中心, 提供综合、连续、动态的健康管理服务。进一步健全专业公共卫生机构和中医医疗机构与基层医疗卫生机构协作机制, 发挥其在宏观人群管理、疾病监测、数据分析、培训指导、绩效考核等方面的作用和优势。积极探索采取政府购买服务项目管理方式。

(四) 加强绩效考核。各地要进一步健全基本公共卫生服务项目考核机制, 将考核作为加强项目管理和推动任务落实的一项基础性、常规性工作。强化县区级考核, 合理确定任务目标, 细化和量化考核内容和标准, 加强考核结果应用, 实行考核结果与资金拨付挂钩。省市两级要对县区考核情况进行抽查复核。

附件: 2014年国家基本公共卫生服务项目一览表

国家卫生计生委  
财政部  
国家中医药管理局  
2014年9月19日

### 国家基本公共卫生服务项目一览表

序号	类别	服务对象	项目及内容
一	建立居民健康档案	辖区内常住居民, 包括居住半年以上非户籍居民	1. 建立健康档案 2. 健康档案维护管理
二	健康教育	辖区内居民	1. 提供健康教育资料 2. 设置健康教育宣传栏 3. 开展公众健康咨询服务 4. 举办健康知识讲座 5. 开展个体化健康教育
三	预防接种	辖区内0~6岁儿童和其他重点人群	1. 预防接种管理 2. 预防接种 3. 疑似预防接种异常反应处理
四	儿童健康管理	辖区内居住的0~6岁儿童	1. 新生儿家庭访视 2. 新生儿满月健康管理 3. 婴幼儿健康管理 4. 学龄前儿童健康管理
五	孕产妇健康管理	辖区内居住的孕产妇	1. 孕早期健康管理 2. 孕中期健康管理 3. 孕晚期健康管理 4. 产后访视 5. 产后42天健康检查
六	老年人健康管理	辖区内65岁及以上常住居民	1. 生活方式和健康状况评估 2. 体格检查 3. 辅助检查 4. 健康指导

### 国家基本公共卫生服务项目一览表

序号	类别	服务对象	项目及内容
三	预防接种	辖区内0~6岁儿童和其他重点人群	1. 预防接种管理 2. 预防接种 3. 疑似预防接种异常反应处理
四	儿童健康管理	辖区内居住的0~6岁儿童	1. 新生儿家庭访视 2. 新生儿满月健康管理 3. 婴幼儿健康管理 4. 学龄前儿童健康管理
十一	中医药健康管理	辖区内65岁及以上常住居民和0~36个月儿童	1. 老年人中医体质辨识 2. 儿童中医调养

## 0~36个月儿童中医药健康管理服务技术规范

### 一、概述

◆ 小儿具有生机旺盛而又稚嫩柔软的生理特点

- 生机蓬勃, 发育旺盛
- 脏腑娇嫩, 形气未充
- “发病容易, 传变迅速”而又“脏气清灵, 易趋康复”。

◆ 0~36个月儿童中医药健康管理服务主要是

- 针对小儿的生理病理特点和主要健康问题,
- 通过对家长开展中医饮食起居指导、传授中医穴位按揉方法, 改善儿童健康状况, 促进儿童生长发育。



**(一) 预约儿童家长**

在儿童6、12、18、24、30、36月龄时，结合儿童健康体检和预防接种的时间，预约儿童家长来基层医疗卫生机构接受儿童中医药健康指导。

**(二) 儿童中医饮食起居指导**

根据不同月龄儿童的特点，向家长提供儿童中医饮食调养、起居活动指导。

**(三) 传授中医穴位按揉方法**

在儿童6、12月龄时，向家长传授摩腹和捏脊的方法

在18、24月龄时，向家长传授按揉迎香、足三里穴的方法

在30、36月龄时，向家长传授按揉四神聪穴的方法。

13

广西名中医王力字教授学术传承工作室

### 三、儿童中医保健方法和技术

14

广西名中医王力字教授学术传承工作室

### (一) 饮食调养

1. 养成良好的哺乳习惯，尽量延长夜间喂奶的间隔时间。
2. 养成良好饮食习惯，避免偏食，节制零食，按时进食，提倡“三分饥”，防止乳食无度。
3. 食物宜细、软、烂、碎，而且应品种多样。
4. 严格控制冷饮，寒凉食物要适度。

15

广西名中医王力字教授学术传承工作室

### (二) 起居调摄

- ◆ 1. 保证充足的睡眠时间，逐步养成夜间睡眠、白天活动的作息习惯。
- ◆ 2. 养成良好的小便习惯，适时把尿；培养每日定时大便的习惯。
- ◆ 3. 衣着要宽松，不可紧束而妨碍气血流通，影响骨骼生长发育。
- ◆ 4. 春季注意保暖，正确理解“春捂”；夏季纳凉要适度，避免直吹电风扇，空调温度不宜过低；秋季避免保暖过度，提倡“三分寒”，正确理解“秋冻”；冬季室内不宜过度密闭保暖，应适当通风，保持空气新鲜。
- ◆ 5. 经常到户外活动，多见风日，以增强体质。

16

广西名中医王力字教授学术传承工作室

### (三) 推拿方法

#### ◆ 1. 摩腹

- ◆ (1) 位置：腹部。
- ◆ (2) 操作：操作者用手掌掌面或示指、中指、环指的指面附着于小儿腹部，以腕关节连同前臂反复做环形有节律的移动，每次1~3分钟。
- ◆ (3) 功效：具有改善脾胃功能，促进消化吸收的作用。

17

广西名中医王力字教授学术传承工作室

#### ◆ 2. 捏脊

- ◆ (1) 位置：背脊正中，督脉两侧的大椎至尾骨末端处。
- ◆ (2) 操作：

拇指在前位捏脊法

拇指在后位捏脊法

18

广西名中医王力字教授学术传承工作室

◆ 捏脊疗法又称“捏积疗法”，是中医儿科外治疗法之一，因推拿部位在脊柱，故称为“捏脊”，同时捏脊疗法因经常治疗小儿食积、积滞、疳积等消化系统疾病，又称为“捏积”。



拇指在前位捏脊法      拇指在后位捏脊法

广西名中医王力字校授学术传承工作室

- ◆ 操作者用双手的中指、环指和小指握成空拳状，示指半屈，拇指伸直并对准示指的前半段。
- ◆ 施术从长强穴开始，操作用双手示指与拇指合作，在示指向前轻推患儿皮肤的基础上与拇指一起将长强穴的皮肤捏拿起来，然后沿督脉两侧，自下而上，左右两手交替合作，按照推、捏、捻、放、提的前后顺序，自长强穴向前捏拿至脊背上端的大椎穴捏一遍。如此循环，根据病情及体质可捏拿4~6遍。
- ◆ 从第2遍开始的任何一遍中，操作者可根据不同脏腑出现的症状，采用“重提”的手法，有针对性的刺激背部的脏腑俞穴，以便加强疗效。
- ◆ 在第5遍捏拿儿童脊背时，在儿童督脉两旁的脏腑俞穴处，用双手的拇指与示指合作分别将脏腑俞穴的皮肤，用较重的力量在捏拿的基础上，提拉一下。
- ◆ 捏拿第6遍结束后，用双手拇指指腹在儿童腰部的肾俞穴处，在原处揉动的动作中，用拇指适当地向下施以一定的压力，揉按结合（见图2）。
- ◆ （3）功效：具有消食积、健脾胃、通经络的作用。

广西名中医王力字校授学术传承工作室

◆ 捏脊疗法因操作部位容易定位、手法不复杂，是小儿推拿的入门级，而疗效又非常好，是爸妈必备技能之一。

广西名中医王力字校授学术传承工作室

- ◆ 捏脊疗法是根据中医基本理论（所以也需要辨证应用，并非普遍适用），通过捏拿小儿脊背（督脉），振奋小儿全身的阳气，推动周身气血的运行，达到治疗的目的。除了上述督脉的治疗作用外，由于足太阳膀胱经的循行路线位于督脉两旁，因此在捏拿小儿脊背的时候，足太阳膀胱经也得到刺激。
- ◆ 这条经脉分布着与人体内部脏腑解剖部位相邻近的脏腑俞穴，通过对这些背俞穴的良性刺激（重点捏拿），可以调整相应的脏腑功能，如脾俞、胃俞等。

广西名中医王力字校授学术传承工作室

## 1. 捏脊疗法适应症

- ◆ 捏脊疗法的优势在于消化系统和呼吸系统，改善宝宝脾胃功能，增强体质，提高免疫力。治疗消化系统疾病，例如厌食、腹泻、便秘、腹胀、功能性腹痛、营养不良等。呼吸系统如反复呼吸道感染、哮喘缓解期，以及小儿夜啼等。对于宝宝体质的增强，体质偏颇的调整也有很好的疗效。
- ◆ 没有一种疗法可以治疗所有疾病，并非所有宝宝都适合长期的捏脊疗法。因捏脊有振奋阳气的作用，一般手法应用为补法，所以实热体质的宝宝（可请中医生辨别体质），并不适合长期应用捏脊疗法来进行保健。
- ◆ 虽然捏脊治疗没有明显的年龄限制，成人也可以捏脊，但是小于6岁的宝宝疗效会比较好，大宝宝需要增加手法力度和操作遍数。

广西名中医王力字校授学术传承工作室

## 2. 捏脊疗法操作时间、部位

- ◆ 治疗时间及疗程：
  - 根据中医理论，小儿捏脊的最佳操作时间是早晨。其次是上午-下午-晚上。
  - 每日治疗1次，连续5-7天为一个疗程，休息2-7天后可进行下一疗程。
- ◆ 操作部位：
  - 宝宝背部正中，从长强穴（龟尾）到大椎穴，见附图。
- ◆ 捏提常用穴位：
  - 脾俞穴、胃俞穴、肾俞穴、大椎穴、肺俞穴



广西名中医王力字校授学术传承工作室

### 常用配穴

穴位	位置
肺俞穴	第3胸椎棘突下，旁开1.5寸，
心俞穴	第5胸椎棘突下，旁开1.5寸，
膈俞穴	第7胸椎棘突下，旁开1.5寸
肝俞穴	第9胸椎棘突下，旁开1.5寸
脾俞穴	第11胸椎棘突下，旁开1.5寸
胃俞穴	第12胸椎棘突下，旁开1.5寸
三焦俞	第1腰椎棘突下，旁开1.5寸。
肾俞穴	第2腰椎棘突旁开1.5寸。
大椎穴	第7颈椎棘突下凹陷中。



广西名中医王力字程揆学术传承工作室

穴位	位置
肺俞穴	第3胸椎棘突下，旁开1.5寸，
心俞穴	第5胸椎棘突下，旁开1.5寸，
膈俞穴	第7胸椎棘突下，旁开1.5寸
肝俞穴	第9胸椎棘突下，旁开1.5寸
脾俞穴	第11胸椎棘突下，旁开1.5寸
胃俞穴	第12胸椎棘突下，旁开1.5寸
三焦俞	在第1腰椎棘突下，旁开1.5寸。
肾俞穴	在第2腰椎棘突旁开1.5寸。
大椎穴	第7颈椎棘突下凹陷中。



广西名中医王力字程揆学术传承工作室

### 3. 捏脊疗法基本手法

- ◆ 小儿捏脊有两种手法，二指捏法和三指捏法。
- ◆ 三指捏法：以拇指横抵于皮肤，食指、中指置于拇指前方的皮肤处，以三指指腹相对用力捏拿皮肤，两手交替向前捻动。同时拇指向上推移，从龟尾至大椎为一遍，如此反复捏拿。
- ◆ 二指捏法：双手腕关节略向尺侧偏斜，食指中节桡侧横抵于皮肤，拇指置于食指前方的皮肤处，以拇指、食指捏拿皮肤，两手交替向前捻动，从下至上，龟尾（长强穴）至大椎为一遍，如此反复，捏拿6遍（大宝宝可以适当增减遍数）。



广西名中医王力字程揆学术传承工作室

### 4. 附加手法操作

- ◆ 小儿捏脊疗法有非常多的内容，本期先简单介绍入门级手法，后面追加高级手法及穴位，总之手法和穴位是取效的关键。但是按照上面的做法，爸妈还是可以保证一般疗效的，如果急性起病或治疗初起可以先请小儿推拿医生治疗，后面再回家进行爸妈家庭保健。
- ◆ 本期附加“重提”和“揉按”的提拿手法，不用想得很高大上，重提就是“力量重”+“向上提”，揉按就是“向下揉”。针对背部俞穴进行，一般保健穴位（改善体质，增强免疫力）脾俞、胃俞、肾俞，在捏脊过程中可以重提脾俞、胃俞，捏脊结束后，揉按肾俞穴10次。

广西名中医王力字程揆学术传承工作室

#### 图1 捏脊手法示意



#### 图2 捏脊操作示意



29

广西名中医王力字程揆学术传承工作室


- ◆ 让宝宝俯卧于床上，背部保持平直、放松。
- ◆ 用拇指指腹与食、中指指腹相对合，在脊柱两侧自长强穴（肛门后上3-5厘米处）准备沿脊柱向上边推



广西名中医王力字程揆学术传承工作室

2

◆ 夹持脊柱两侧的肌肤，沿着自长强穴（肛门后上3~5厘米处），拇指向前推动



广西名中医王力宇教授学术传承工作室

3

◆ 从骶椎两侧边捏边向枕部推动，一直推到大椎穴（颈后平肩的骨突部位），算做捏脊一遍。




广西名中医王力宇教授学术传承工作室

◆ 第1-3遍：只捏。捏到大椎后向上提两下，反手用2、3、4指尖贴脊柱向下抹，直至尾骨；接着捏起尾骨上的肉开始第二遍……

◆ 第4-5遍：捏起尾骨的肉向上提一下，然后每捏两下提一下，即一二提，一二提……提到肋骨就不要提了，按老办法一直捏上去到大椎再反手下来。

◆ 要点：

- ◆ 1. 捏到大椎一定要提两下。
- ◆ 2. 到大椎后一定要向下抹。
- ◆ 3. 第四五遍尾椎第一把就要提，提到肋骨就不要提了。
- ◆ 4. 捏完五遍后，要用手掌从上向下回来提几遍，令其后背发红发热。
- ◆ 5. 最后还要在尾骨上拍三下。



广西名中医王力宇教授学术传承工作室

◆ (1) 开始做时手法宜轻巧，以后逐渐加重，使小儿慢慢适应。

◆ (2) 要捏捻，不可拧转。

◆ (3) 捻动推进时，要直线向前，不可歪斜。

◆ (4) 每天捏一次，连续7~10天为一疗程。疗效出现较晚的宝宝可连续做两个疗程。

◆ (5) 捏脊疗法适于半岁以上到7岁左右的宝宝。年龄过小的宝宝皮肤娇嫩，掌握不好力度容易造成皮肤破损；年龄过大则因为背肌较厚，不易提起，穴位点按不到位而影响疗效。



广西名中医王力宇教授学术传承工作室

◆ 3. 穴位按揉

◆ (1) 足三里穴

- ①位置：在小腿前外侧，当犊鼻下3寸，距胫骨前缘一横指处（见图3）。
- 图3 足三里穴位置示意
- 注：图中黑点为足三里穴
- ②操作：操作者用拇指端按揉，每次1~3分钟。
- ③功效：具有健脾益胃、强壮体质的作用。



35

广西名中医王力宇教授学术传承工作室

◆ (2) 迎香穴

- ◆ ①位置：在鼻翼外缘中点旁，当鼻唇沟中（见图4）
- ◆ 图4 迎香穴位置示意
- ◆ 注：照片中白点为迎香穴
- ◆ ②操作：双手拇指分别按于同侧下颌部，中指分别按于同侧迎香穴，其余3指则向手心方向弯曲，然后使中指在迎香穴处做顺时针方向按揉，每次1~3分钟。
- ◆ ③功效：具有宣通鼻窍的作用。



广西名中医王力宇教授学术传承工作室

**◆ (3) 四神聪穴**

◆ ①位置：在头顶部，百会前后左右各旁开1寸处，共4穴（见图5）。

◆ ②操作：用手指逐一按揉，先按左右神聪穴，再按前后神聪穴，每次1~3分钟。

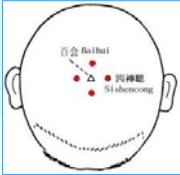
◆ ③功效：具有醒神益智的作用。

◆ 图5 四神聪穴位置示意

◆ 注：图中黑点为四神聪穴

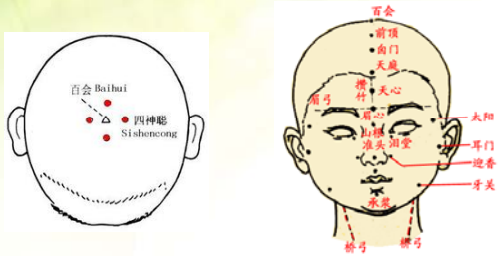
4. 注意事项

- (1) 根据需要准备滑石粉、爽身粉或冬青膏等介质。
- (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) 手法应柔和，争取小儿配合。
- (5) 局部皮肤破损、骨折不宜按揉。



百会 Baihui  
四神聪  
Sishencong

广西名中医王力子教授学术传承工作室



百会  
前顶  
角门  
天庭  
攒竹  
天心  
眉弓  
前心  
迎香  
准头  
迎香  
耳门  
太阳  
牙关  
承浆  
颊子  
颊子

百会 Baihui  
四神聪  
Sishencong

广西名中医王力子教授学术传承工作室