基层适宜技术

毫针的应用方法

毫针技术是运用毫针针具，通过一定的手法刺激人体特定的腧穴，从而达到扶正祛邪、防治疾病的一种技术。毫针技术具有疏通经络、调节脏腑功能等作用，广泛应用于内科、外科、妇科、儿科等科室常见病的治疗。

临床应用

主要适应证：毫针技术适用于针刺类技术的全部适应证，可以用于运动系统、神经系统、消化系统、呼吸系统、循环系统、内分泌系统、免疫系统、代谢系统、皮肤等多个系统器官疾病及亚健康状态的治疗。

病证举例

头痛（偏头痛）：取百会穴、风池穴、合谷穴、太冲穴、头维穴、外丘穴。少阳头痛，加率谷穴、角孙穴、太阳穴、阳白穴、外关穴、足临泣穴；太阳头痛，加天柱穴、后顶穴、后溪穴、申脉穴、金门穴；阳明头痛，加攒竹穴、印堂穴、合谷穴、内庭穴、梁丘穴；厥阴头痛，加四神聪穴、太冲穴。

对风池穴进行操作时，针尖向鼻尖方向斜刺20毫米~30毫米，或平刺透风府穴，其余头部穴位多斜刺或平刺。进针后行提插捻转手法以得气为度，留针20分钟~30分钟。每周治疗3次~5次，10次为1个疗程。

漏肩风（肩关节周围炎）：取肩髃穴、肩髎穴、肩贞穴、肩前穴、条口穴（透承山穴）、阿是穴。手太阳经证，加养老穴；手阳明经证，加温溜穴；手少阳经证，加支正穴；手太阴经证，加列缺穴。

先取远端穴，进针后用提插捻转手法，以得气为度，嘱咐患者缓缓活动肩关节5分钟~10分钟后，其余穴位按常规操作，留针20分钟~30分钟。每周治疗3次~5次，10次为1个疗程。

痛经（原发性痛经）：取中极穴、关元穴、三阴交穴、地机穴、血海穴、公孙穴、水泉穴，进针后用提插捻转手法，以得气为度，留针20分钟~30分钟。月经前1周开始针刺，每天1次，10次为1个疗程。

禁忌证

1. 孕妇的下腹部、腰骶部及肩井穴、合谷穴、三阴交穴、至阴穴等腧穴不宜针刺。

2. 小儿囟门未闭合时，囟门附近不宜针刺。

3. 皮肤有感染、溃疡、瘢痕或肿瘤部位，除特殊治疗需要外，均不应在患部直接针刺。

4. 凝血功能障碍者不宜针刺。

操作前准备和操作步骤

操作前准备

根据所选取的穴位、患者的体质，选择不同规格的毫针。使用前，应注意检查针具的质量。

操作步骤

1. 严格无菌操作。

针具：应达到灭菌水平。一次性针具，严禁重复使用；可以重复使用针具，应遵循《中医医疗技术相关性感染预防与控制指南（试行）》的要求进行“清洗-修针-整理-灭菌-无菌保存”的处置。

皮肤消毒：采用碘伏或75%乙醇擦拭2遍，皮肤消毒范围应大于等于5厘米。

手卫生：应严格执行《医务人员手卫生规范》。

2. 选穴方法。

近端选穴、远端选穴、辨证选穴、对症选穴等。

3. 体位选择。

根据所选取的穴位，让患者保持舒适、方便施术者操作的体位。

4. 进针法：常用进针方法包括以下几种。

指切进针法：用左手拇指或食指的指端切按腧穴皮肤，右手持针，针尖紧靠左手指甲缘迅速刺入。

舒张进针法：用左手拇指、食指（或食指、中指）将所刺腧穴部位的皮肤撑开绷紧，右手持针刺入。

提捏进针法：用左手拇指、食指将拟刺腧穴两旁的皮肤提捏起，右手持针从被提捏的腧穴上端刺入。

夹持进针法：用押手拇指、食指持捏无菌干棉球夹住针身下端，将针尖固定在拟刺腧穴的皮肤表面，刺手向下捻动针柄，押手同时向下用力，将针刺入腧穴。

管针进针法：将针先插入特制的小针管内，放置在腧穴皮肤表面，用左手固定压紧，右手食指对准针尾叩击，使针尖迅速刺入皮肤，然后将针管去掉，再将针刺入腧穴。

5. 行针法：基本手法包括提插法和捻转法。

提插法：将针刺入腧穴一定深度后，持针在穴内上提、下插，保持针身垂直、指力均匀，以得气为度。

捻转法：将针刺入腧穴一定深度后，用右手拇指与食指、中指夹持针柄，向前向后旋转捻动。指力应均匀，以得气为度。

6. 留针与出针：根据病情决定留针与否，以及时间长短，一般酌情留针20分钟~30分钟。出针时，施术者左手持消毒干棉球按住针孔周围皮肤，右手将针缓慢提至皮下，然后起针。用无菌干棉球按压针孔，预防出血。

注意事项

及常见不良反应的处理

1. 对初次针刺或精神紧张者，治疗前做好解释工作；过饥、过饱或过度劳累者，不宜立即进行针刺；身体虚弱、气血亏虚者，应尽量取卧位，手法不宜过强。

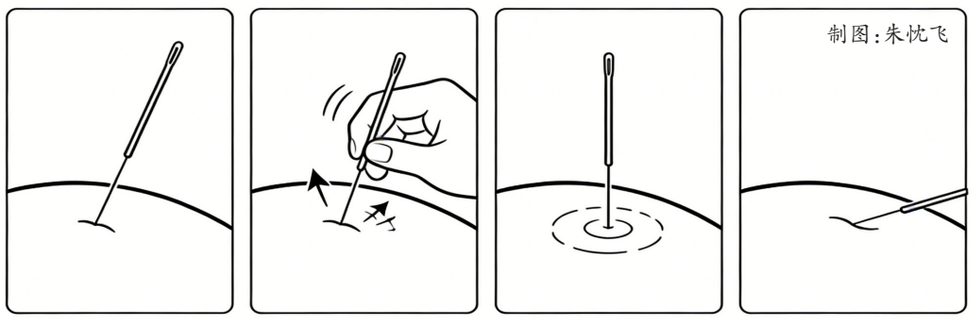
2. 若出现晕针，应立即停止操作，去枕平卧片刻，饮用温水来缓解；不省人事、呼吸微弱、脉微欲绝者，应采取相应的急救措施。

3. 针刺时应避开大血管。深部有脏器的前胸后背、眼区和颈部穴位，应掌握针刺方向和深度，不宜大幅行针和长时间留针。

4. 行针时，提插幅度和捻转角度的大小、频率的快慢、时间的长短等，应根据患者的病情灵活掌握。若发生滞针，应嘱咐患者放松，恢复进针时体位。由单向捻转过度导致的，应反向捻转，也可以在该部位附近进行循按或叩弹针柄，即可消除滞针。

5. 对头皮、眼周等容易出血的部位，或留针时间较长者，出针后立即用无菌干棉球按压，切勿揉按，以免出血。

〔文章来源《基层中医适宜技术》（2025版）〕



进针 行针 留针 出针

每周一练

（医疗事故处理条例）

一、关于医疗事故构成要件的主观方面，正确说法是

A.技术水平欠缺的技术过失

B. 违反医疗卫生管理法律法规和诊疗护理规范、常规的责任过失

C.违反操作规程的过失

D.疏忽大意的过失

E.过于自信的过失

二、医疗事故的主体是医疗机构及其医务人员，这里所说的医务人员是指

A.本院的医师、护士

B.本院所有依法注册的医师、护士

C.本院的医师、护士以及外聘人员

D.本院从事医疗活动的有关人员

E.本院从事医疗活动的有关医疗技术人员

三、《医疗事故处理条例》规定，造成患者轻度残疾、器官组织损伤导致一般功能障碍的属于

A.一级医疗事故

B.二级医疗事故

C.三级医疗事故

D.四级医疗事故

E.严重医疗差错

四、按《医疗事故处理条例》规定，下列情形中属于三级医疗事故的正确说法是

A.明显人身损害

B.轻度残疾或器官组织损伤导致一般功能障碍

C.轻度残疾或器官组织损伤导致严重功能障碍

D.严重残疾或器官组织损伤导致一般功能障碍

E.严重残疾或器官组织损伤导致严重功能障碍

五、因抢救急危患者未能及时书写病历的，医务人员应在抢救结束后多少小时内补写病历

A.3小时

B.6小时

C.12小时

D.24小时

E.48小时

六、下列各项中，医疗机构不必在12小时内向当地卫生行政部门报告的重大医疗过失行为是

A.导致患者死亡的

B.造成患者重度残疾的

C.造成患者中度残疾的

D.同时有两人人身损害后果的

E.同时有4人人身损害后果的

七、患者死亡，医患双方当事人不能确定死因或者对死因有异议的，应当尸检，当地不具备尸体冻存条件的，尸检的期限是

A.在患者死亡后12小时内进行

B.在患者死亡后24小时内进行

C.在患者死亡后36小时内进行

D.在患者死亡后48小时内进行

E.在患者死亡后60小时内进行

八、《医疗事故处理条例》规定，在发生医疗纠纷时，患者对下列资料可以封存但不能复印的是

A.会诊记录

B.门诊病历

C.手术及麻醉记录单

D.病理报告单

E.化验报告单

本期答案			
一、B	二、E	三、C	四、B
五、B	六、D	七、D	八、A

湿疹的中医外治方法

□徐华伟

湿疹是由多种内外因素引起的瘙痒剧烈的一种皮肤炎症反应，分为急性期、亚急性期、慢性期。急性期具有渗出倾向，慢性期则浸润、肥厚。有些病人直接表现为慢性湿疹。皮损具有多形性、对称性、瘙痒和易反复发作等特点。

湿疹的病因复杂，常为内外因相互作用的结果：内因，如慢性消化系统疾病、精神紧张、失眠、过度疲劳、情绪变化、内分泌失调、感染、新陈代谢障碍等；外因，如生活环境、天气变化、食物等。它是复杂的内外因素引起的一种迟发型变态反应。

一、苦参30克，杏仁12克，枯矾9克，食盐9克，川椒9克，蛇床子30克。将以上药物水煎，洗患处，每天两三次。

二、砂仁壳9克，大黄5克，苦参15克，威灵仙15克，蛇床子15克。将以上药物水煎，洗患处，每天三四次。

三、黄柏15克，苦参15克，苍术12克，蛇床子12克。将以上药物水煎，洗患处，每天两三次。

四、苦参15克，黄柏9克，蛇床子30克，白鲜皮30克，鲜马齿苋30克。将以上药物水煎，温洗患处，每天三四次。

五、枯矾30克，五倍子30克。将以上药物共研为细末，用醋调成稀糊状，搽患处，每天三四次。

六、青黛3克，蛤粉3克，冰片1.5克，黄柏10克。将以上药物共研为细末，用香油调搽患处，每天3次。

（作者供职于河南中医药大学第三附属医院）

肺炎支原体肺炎的用药方案

□刘 涛

肺炎支原体是一种能独立生活的微生物，能导致呼吸系统疾病。肺炎支原体肺炎就是指感染这种肺炎支原体引起的急性呼吸道感染伴肺部炎症。此病起病缓慢，多于感染两三周后发病，初期患者有乏力、头痛、咽痛、发冷、发热、肌肉酸痛、食欲减退、恶心、呕吐等症状，以头痛最明显，发热程度不一，高者可达39摄氏度，发热可持续两三周，体温恢复正常后尚有咳嗽，伴胸骨下疼痛；两三天后出现阵发性刺激性咳嗽，干咳或咯少量黏痰，严重者有黏液脓性痰，有时痰中带血。极少数病例可伴发脑膜炎、多发性神经根炎等中枢神经症状，有的患者会出现精神失常。该种病例的诊断应结合症状、胸片及血清学检查，较常见的是发病后2周约50%患者产生抗体，即支原体抗体，进行血液检查（检测支原体抗体）即可明确诊断。

用药方案

急支糖浆+扑热息痛+阿奇霉素：急支糖浆，具有祛痰、止咳、润肺的作用；扑热息痛，主要用于中度以上发热患者的对症治疗；阿奇霉素为大环内酯类抗生素，是近几年应用于临床的新品种，其对革兰氏阳性细菌有强大的抗菌作用，对肺炎支原体也有很好的抑制作用，因此是治疗支原体肺炎的首选药物，且胃肠道反应等副作用较轻。上述药物联合适用于肺炎支原体肺炎较严重的患者，效果理想。

罗红霉素+鲜竹沥：罗红霉素为红霉素类衍生物，体内抗菌作用比红霉素强1倍~4倍，用于抑制革兰氏阳性菌，也可用于支原体感染。鲜竹沥具有祛痰、止咳作用，临床应用范围较广，疗效肯定。上述药物适用于支原体肺炎感染并咳嗽、咯痰者。治疗需要持续两三周，以免复发。

注意事项

1. 平时坚持锻炼身体（但要避免过度劳累），增强身体抵抗力。

2. 根据天气变化及时增减衣物，注意保暖，避免受凉导致感冒。

3. 严重者应卧床休息，发热者可以多饮水。

4. 室内注意定时通风，保持空气清新。

5. 加强营养，可以多吃富含维生素的食物。

（作者供职于郑州大学第一附属医院）

药师说药

本栏目由河南省卫生健康委药物政策与食品安全处指导

经验交流

窦性心动过缓验案

□何 华

初诊：张某，男性，21岁，心悸、气短，夜间加重，伴身困乏力，头晕，胸闷不适18天。患者因工作劳累出现心悸、气短等症状，曾在当地医院进行甲状腺功能检查、肝功能检查、心电图检查等，均未见异常。心电图检查结果显示：窦性心动过缓，窦性心律为每分钟42次。之后，上述症状持续存在，且常于患者工作劳累或受凉后加重。患者曾服用心宝丸，症状略有缓解，18天前由于劳累导致心悸、气短加重，伴乏力，头晕，心前区不适，精神不振，面色无华，肢冷，食用油腻之物后不易消化，多梦，大小便正常，舌质淡红、苔白、苔根部略腻，齿痕舌，脉沉迟无力。血压90/60毫米汞柱（1毫米汞柱=133.322帕）。

辨证：心悸（证属中焦失和、气血不足、心肾阳虚、心脉痹阻）。

治则：和中健脾、益气养血、疏肝化瘀、养心通脉，温补肾阳以壮心阳。

方药：保和丸合生脉散化裁。陈皮12克，半夏12克，茯苓30克，炒莱菔子10克，焦山楂15克，焦建曲15克，连翘10克，太子参25克，麦门冬15克，五味子15克，当归15克，黄芪20克，巴戟天20克，仙茅15克，丹参20克，郁金20克，桔梗15克，枳壳15克，白术18克，甘草10克。每天1剂，水煎，分服。

二诊：连续服药7剂后，患者心悸、气短、头晕等症状缓解，精神振作，脉沉缓。继服上方，将太子参剂量增至30克，枳壳剂量增至20克，加枸杞子20克。

三诊：连续服药7剂后，患者窦性心律为每分钟50次~52次，血压100/70毫米汞柱，其他症状平稳减轻。此后，上方随机化裁，患者先后服药60余剂，症状消失。

按语：心为君主之官，心主血脉，心脏的正常搏动依赖心气的鼓动。心阴的凉润，心阳的温煦，肾阳、肾阴的资助，肺气（宗气）的推动，肝气的条达，皆以脾胃为根本。保和丸具有和胃健脾助运、培土益母的功效，治疗心血管疾病，辨病与辨证相结合，辅以相关药物可“生心气、养心营、益肺气、疏肝气、滋肾阳”，以调和五脏，并促进药物的吸收，使气血旺盛，心主得奉，身体逐渐康复。

（作者供职于河南省中医院）

节后健康 从饮食到情志的调整

□王朝霞

元旦已过，万象更新。但是，人们在欢度假期的同时，也难免因改变了日常生活节奏而留下健康隐患。一些人在假期结束后会出现肠胃不适、精神萎靡等问题，这正是身体发出的健康警示。笔者送上“健康锦囊”，帮助大家快速调整状态。

锦囊一：饮食有节，肠胃常清

佳节聚餐的余温尚未散去，高油、高糖、高脂的食物让消化系统不堪重负。暴饮暴食、油腻厚味是诱发急性胰腺炎、胆囊炎和胃肠炎的主要元凶，节后需要及时为肠胃“减负”。

牢记“三低一高”：坚持低油、低盐、低糖和高纤维的饮食原则，保证摄入足够的新鲜蔬菜和水果，促进肠道蠕动，维持菌群平衡，帮助肠胃恢复动力。

饮酒应适量：酒精会损伤肝胃黏膜，加重心血管负担。不空腹饮酒、不劝酒斗酒，服药（尤其是头孢类药物、甲硝唑等药物）期间必须严格禁酒，避免引发不良反应。

食品安全莫忘记：吃不完的剩余食材，要妥善保存；烹饪食材时，要烧熟煮透；隔夜菜，食用前应彻底加热；生熟食物要分开，避免交叉污染，不给肠胃增添额外负担。

锦囊二：动静相宜，作息有序

假期打破日常作息规律，是节后健康的“隐形陷阱”。通宵娱乐或在家中不怎么运动，会让身体陷入疲惫，应及时调整作息时间，回归生活正轨。

拒绝“报复性熬夜”：优质睡眠是人体最好的“充电器”，睡眠不足会导致免疫力下降、内分泌紊乱。尽快恢复日常作息规律，23时前入睡，保证七八个小时的睡眠时间，睡前可以泡脚、听轻音乐来提高睡眠质量。

拥抱“适度性运动”：冬天虽寒，运动不可荒废。避开清晨极寒时段，午后进行30分钟左右中等强度有氧运动（快走、慢跑、打太极拳等），促进血液循环，一扫节后疲惫。不便外出时，室内瑜伽、拉伸也是较好的选择，帮助身体唤醒活力。

锦囊三：防寒保暖，保护心肺

河南冬天干冷，是呼吸道和心脑血管疾病高发期。假日人员流动增加，节后气温仍低，早晚温差较大，防寒保暖成为健康防护重点。

保暖是首要任务：根据天气变化及时增减衣物，特别注意头、颈、背部和足部保暖。室内常通风（但要避免寒风直吹身体），外出佩戴口罩和保暖用品，抵御严寒侵袭。

慢性病患者需要“维稳”：高血压病、冠心病、糖尿病等慢性病患者，应遵循医嘱按时服药，不能擅自停药。患者要定期监测血压、血糖，若出现持续头晕、胸闷、肢体麻木等不适感，应立即就医。

锦囊四：调畅情志，静心养神

假日期间的人际交往、家务琐事等，可能带来精神压力与情绪波动，节后从放松切换到紧张节奏，不少人会出现“节后综合征”。除了注重身体健康，患者还应关注心理健康。只有及时调整心态才能更好地迎接新挑战。

学会“情绪减负”：保持平和心态，不苛求完美，减少无谓争执。多与家人温馨交流，缓解假日后情绪落差，遇到烦恼时进行倾诉、散步等方式释放情绪。

留一刻清净给自己：在忙碌中每天要留出短暂的独处时间，听音乐、读书、泡杯热茶等，都能让心神得以平和，缓解焦虑与疲惫。

健康是人生宝贵的财富，亦是享受一切喜悦的基石。在辞旧迎新之际，愿这份“健康锦囊”为大家带来帮助与守护。

新的一年，祝愿大家都能以健康的体魄、饱满的精神，迎接崭新的未来。

（作者供职于洛阳市中心医院）

疾控专家话健康

河南疾控CDC

征稿

本版旨在给基层医务人员提供较为基础的、实用的医学知识和技术，来稿应注重实践操作，介绍常见病和流行病的诊治、安全用药等；栏目包括《经验交流》《合理用药》《答疑解惑》《老药新用》等。

邮箱：5615865@qq.com

联系人：朱忱飞 电话：13783596707

本版治疗方法需要在专业医生指导下应用