

中医药健康管理

- ▶ 中医药健康管理的重要意义
- ▶ 中药是中医防病治病的物质基础
- ▶ 中医学"治未病""整体观念"、"辨证论治"的核心思想

规范 (第三版) 修订主要变化

2011版规范	第三版规范
2013年度增加该项	在本版正式纳入规范
老年人中医药健康管理	
五、 考核 指标 2个 (一) 健康管理率 (数量指标) (二) 记录表完整率 (质量指标)	五、 工作 指标 1个 (一) 健康管理率 (数量+质量。包括建立档案、接受体质辨识、健康指导、记录表完整)
六、附件2 体质判定表	六、附件2 体质判定表+ 填表说明
0-36个月儿童中医药健康管理	
五、考核指标	五、工作指标
六、附件 1.1岁以内记录表; 1-2岁记录表; 3-6岁记录表	六附件 1.6-18月记录表; 2.24-36月记录表

主要内容

一、服务对象

二、服务内容

三、服务流程

四、服务要求

五、工作指标

六、附件

老年人中医药健康管理

一、服务对象

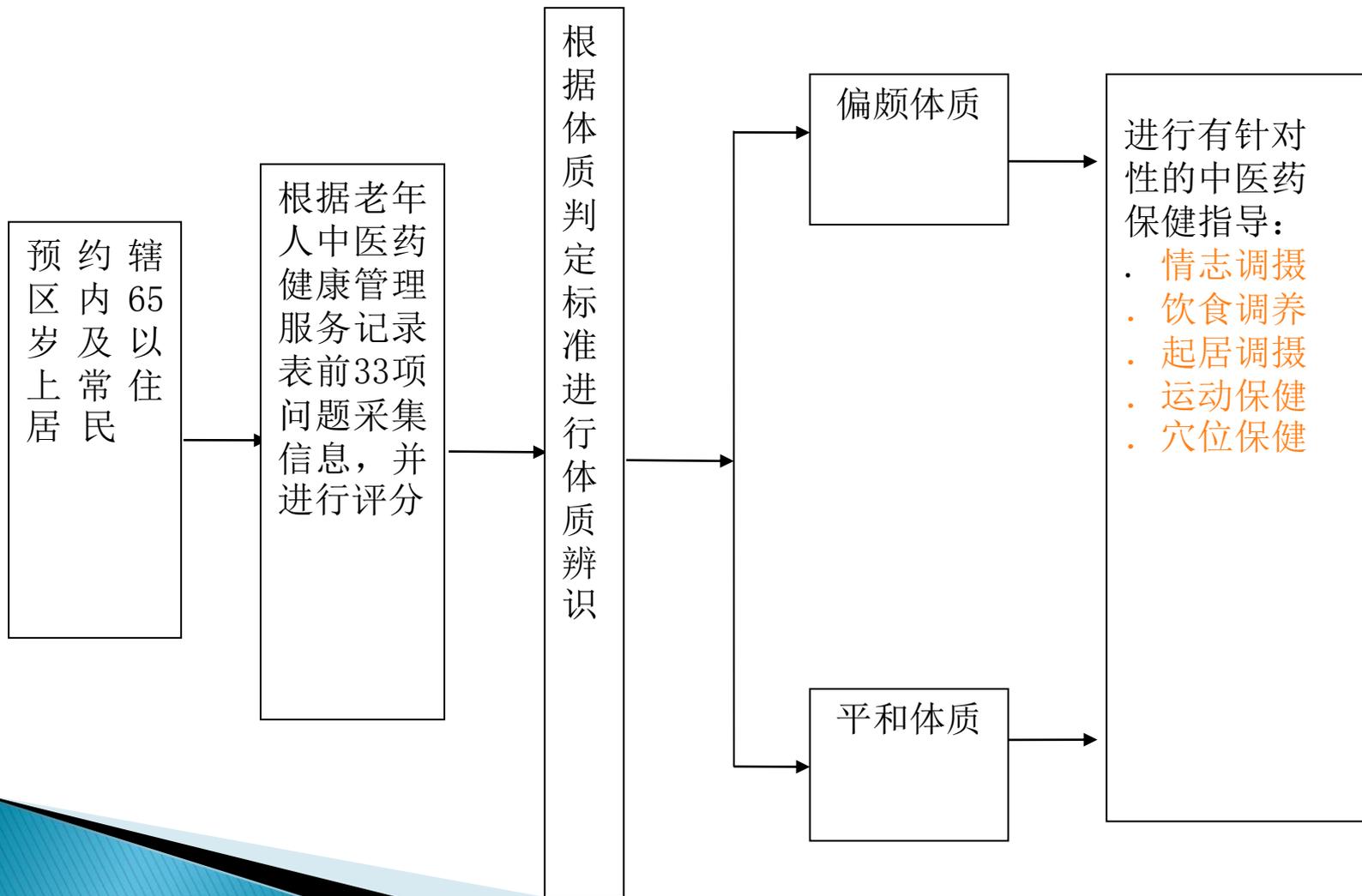
- ▶ 辖区内65岁及以上常住居民。

二、服务内容

每年为老年人提供一次中医体质辨识服务，内容包括中医体质辨识和中医药保健指导：

- ▶ 1. 中医体质辨识。按照老年人中医药健康管理服务记录表前33项问题采集信息，根据体质判定标准进行体质辨识，并将辨识结果告知服务对象。
- ▶ 2. 中医药保健指导。根据不同体质从情志调摄、饮食调养、起居调摄、运动保健、穴位保健等方面进行相应的中医药保健指导。

三、服务流程



四、服务要求

- (一) 开展老年人中医药健康管理服务可结合老年人健康体检和慢病管理及日常诊疗时间。
- (二) 开展老年人中医药健康管理服务的乡镇卫生院、村卫生室和社区卫生服务中心（站）应当具备相应的设备和条件。有条件的地区应利用信息化手段开展老年人中医药健康管理服务。
- (三) 开展老年人中医体质辨识工作的人员应当为接受过老年人中医药知识和技能培训的卫生技术人员。开展老年人中医药保健指导工作的人员应当为中医类别执业（助理）医师或接受过中医药知识和技能专门培训能够提供上述服务的其他类别医师（含乡村医生）。

(四) 服务机构要加强与村（居）委会、派出所等相关部门的联系，掌握辖区内老年人口信息变化。

(五) 服务机构要加强宣传，告知服务内容，使更多的老年人愿意接受服务。

(六) 每次服务后要及时、完整记录相关信息，纳入老年人健康档案。

五、工作指标

- ▶ 老年人中医药健康管理服务率 = 接受中医药健康管理服务的65岁及以上居民数 / 年内辖区内65岁及以上常住居民数 × 100%。
- ▶ 注：接受中医药健康管理是指建立了健康档案、接受了中医体质辨识、中医药保健指导、服务记录表填写完整。
(取消了完整率，将完整率融入到服务率)

六、附件

- 1、老年人中医体质辨识服务记录表
- 2、体质判定标准表

附件1

老年人中医药健康管理服务记录表

回答表中的全部问题，每一问题按5级评分。

姓名：

编号□□□ — □□□□□

请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题	没有 (根本不/ 从来没有)	很少 (有一点/ 偶尔)	有时 (有些/ 少数时间)	经常 (相当/ 多数时间)	总是 (非常/ 每天)
(1) 您精力充沛吗？（指精神头足，乐于做事）	1	2	3	4	5
(2) 您容易疲乏吗？（指体力如何，是否稍微活动一下或做一点家务劳动就感到累）	1	2	3	4	5
(3) 您容易气短，呼吸短促，接不上气吗？	1	2	3	4	5
(4) 您说话声音低弱无力吗？（指说话没有力气）	1	2	3	4	5
(5) 您感到闷闷不乐、情绪低沉吗？（指心情不愉快，情绪低落）	1	2	3	4	5
(6) 您容易精神紧张、焦虑不安吗？（指遇事是否心情紧张）	1	2	3	4	5
(7) 您因为生活状态改变而感到孤独、失落吗？	1	2	3	4	5
(8) 您容易感到害怕或受到惊吓吗？	1	2	3	4	5

(9) 您感到身体超重不轻松吗?(感觉身体沉重) [BMI指数=体重 (kg) /身高 ² (m)]	1 (BMI < 24)	2 (24 ≤ BMI < 25)	3 (25 ≤ BMI < 26)	4 (26 ≤ BMI < 28)	5 (BMI ≥ 28)
(10) 您眼睛干涩吗?	1	2	3	4	5
(11) 您手脚发凉吗? (不包含周围温度低或穿的少导致的手脚发冷)	1	2	3	4	5
(12) 您胃腕部、背部或腰膝部怕冷吗? (指上腹部、背部、腰部或膝关节等, 有一处或多处怕冷)	1	2	3	4	5
(13) 您比一般人耐受不了寒冷吗? (指比别人容易害怕冬天或是夏天的冷空调、电扇等)	1	2	3	4	5
(14) 您容易患感冒吗? (指每年感冒的次数)	1 一年 < 2 次	2 一年感冒 2-4次	3 一年感冒 5-6次	4 一年8次 以上	5 几乎每月 都感冒

(15) 您没有感冒时也会鼻塞、流鼻涕吗?	1	2	3	4	5
(16) 您有口粘口腻, 或睡眠打鼾吗?	1	2	3	4	5
(17) 您容易过敏(对药物、食物、气味、花粉或在季节交替、气候变化时)吗?	1 从来没有	2 一年1、2 次	3 一年3、4 次	4 一年5、6 次	5 每次遇到 上述原因 都过敏
(18) 您的皮肤容易起荨麻疹吗? (包括风团、风疹块、风疙瘩)	1	2	3	4	5
(19) 您的皮肤在不知不觉中会出现青紫瘀斑、皮下出血吗? (指皮肤在没有外伤的情况下出现青一块紫一块的情况)	1	2	3	4	5
(20) 您的皮肤一抓就红, 并出现抓痕吗? (指被指甲或钝物划过后皮肤的反应)	1	2	3	4	5
(21) 您皮肤或口唇干吗?	1	2	3	4	5

(22) 您有肢体麻或固定部位疼痛的感觉吗?	1	2	3	4	5
(23) 您面部或鼻部有油腻感或者油亮发光吗? (指脸上或鼻子)	1	2	3	4	5
(24) 您面色或目眶晦黯, 或出现褐色斑块/斑点吗?	1	2	3	4	5
(25) 您有皮肤湿疹、疮疖吗?	1	2	3	4	5
(26) 您感到口干咽燥、总想喝水吗?	1	2	3	4	5
(27) 您感到口苦或嘴里有异味吗? (指口苦或口臭)	1	2	3	4	5
(28) 您腹部肥大吗? (指腹部脂肪肥厚)	1 (腹围 <80cm, 相当于 2.4尺	2 (腹围80- 85cm, 2.4-2.55 尺	3 (腹围86- 90cm, 2.56-2.7 尺	4 (腹围91- 105cm, 2.71- 3.15尺	5 (腹围 >105cm, 3.15尺
(29) 您吃(喝)凉的东西会感到不舒服或者怕吃(喝)凉的东西吗? (指不喜欢吃凉的食物, 或吃了凉的食物后会不舒服)	1	2	3	4	5

(30)您有大便黏滯不爽、解不尽的感觉吗?(大便容易粘在马桶上)					1	2	3	4	5
(31)您容易大便干燥吗?					1	2	3	4	5
(32)您舌苔厚膩或有舌苔厚厚的感觉吗? (如果自我感觉不清楚可由调查员观察后填写)					1	2	3	4	5
(33)您舌下静脉瘀紫或增粗吗? (可由调查员辅助观察后填写)					1	2	3	4	5
体质类型	气虚质	阳虚质	阴虚质	痰湿质	湿热质	血瘀质	气郁质	特禀质	平和质

体质辨识	1. 得分 2. 是 3. 倾向是	1. 得分 2. 是 3. 基本是							
中医药保健指导	1. 情志调摄 2. 饮食调养 3. 起居调摄 4. 运动保健 5. 穴位保健								
填表日期	年 月 日			医师签名					

▶ 填表说明：

1. 该表采集信息时要能够反映老年人近一年来平时的感受，避免采集老年人的即时感受。
2. 采集信息时要避免主观引导老年人的选择。
3. 记录表所列问题不能空项，须全部询问填写。
4. 询问结果应在相应分值内划“√”，并将计算得分填写在相应空格内。
5. 体质辨识：医务人员应根据体质判定标准表（附件2）进行辨识结果判定，偏颇体质为“是”、“倾向是”，平和体质为“是”、“基本是”，并在相应选项上划“√”。
6. 中医药保健指导：请在所提供指导对应的选项上划“√”可多选。其他指导请注明。

另：其他人员做的体质辨识不用出现在健康档案中。

附件2

老年人中医体质判定标准

姓名：

编号□□□—□□□□□

体质类型及对应条目	条件	判定结果
气虚质 (2) (3) (4) (14) 阳虚质 (11) (12) (13) (29) 阴虚质 (10) (21) (26) (31) 痰湿质 (9) (16) (28) (32) 湿热质 (23) (25) (27) (30) 血瘀质 (19) (22) (24) (33) 气郁质 (5) (6) (7) (8) 特禀质 (15) (17) (18) (20)	各条目得分相加之和 ≥ 11 分	是
	各条目得分相加之和为9~10分	倾向是
	各条目得分相加之和 ≤ 8 分	否
平和质 (1) (2) (4) (5) (13) (其中, (2) (4) (5) (13) 反向计分, 即 1 \rightarrow 5, 2 \rightarrow 4, 3 \rightarrow 3, 4 \rightarrow 2, 5 \rightarrow 1)	各条目得分相加之和 ≥ 17 分, 同时其他8种体质得分均 ≤ 8 分	是
	各条目得分相加之和 ≥ 17 分, 同时其他8种体质得分 ≤ 10 分	基本是
	不满足上述条件者	否

填表说明：

1. 该表不用纳入居民的健康档案。
2. 体质辨识结果的准确性取决于接受服务者回答问题准确程度，如果出现自相矛盾的问题回答，则会出现自相矛盾的辨识结果，需要提供服务者核对其问题回答的准确性。处理方案有以下几种
 - (1) 在回答问题过程中及时提醒接受服务者理解所提问题。
 - (2) 出现两种及以上判定结果即兼夹体质是正常的，比如气阴两虚，则两个体质都如实记录，以分数高的为主要体质进行指导。
 - (3) 如果出现判定结果分数一致，则由中医师依据专业知识判定，然后进行指导。
 - (4) 如果出现既是阴虚又是阳虚这样的矛盾判定结果，要返回查找原因，帮助老年人准确采集信息，必要时候由中医师进行辅助判定。
 - (5) 如果出现每种体质都不是或者无法判断体质类型等情况，则返回查找原因，或需2周后重新采集填写。

1. 信息采集

- ▶ 对于第一次来基层医疗卫生机构，并同意进行中医体质辨识的65岁及以上的常住居民，开展体质辨识工作。也可以在参加老年人健康管理的人群中，结合老年人健康体检、慢性病管理或是日常诊疗时间开展工作。

1.1 询问。按照老年人中医体质辨识量表上列举的问题，请居民根据近一年的体验和感觉，逐项询问并填在相应的栏目内。

1.2观察

- ▶ 查看舌苔是否厚腻或是否有厚厚的舌苔
- ▶ 查看舌下静脉是否瘀紫或增粗

1.3测量

- ▶ 测量身高（也可以参考老年人健康管理中的体检数据）
- ▶ 测量腰围（也可以参考老年人健康管理中的体检数据）

2.体质辨识并告知居民

2.1计算。根据量表的33个问题得分进行汇总，计算出该居民的具体得分。

2.2体质辨识。根据得分，判断该居民属于平和质还是偏颇体质。

2.3告知居民。将体质辨识的结果告知居民。

3. 中医药健康指导

- ▶ 体质的形成来自先天禀赋，与人天生的元气、年龄、性别等因素相关，但同样受到后天的影响，如情志，饮食起居，食法不当，劳役不当，自然环境，社会变迁与个人境遇。因此，可以通过中医药的健康指导，改善和纠正偏颇体质，增减身体健康。

- (1) 情志调摄。培养乐观情绪，保持神志安定。
- (2) 饮食调养。营养丰富均衡，保持肠胃健康。
- (3) 起居调摄。起居规律，睡眠充足，顺应四季。
- (4) 运动保健。适量运动，畅通气血，增强体质。
- (5) 穴位保健。选择常用穴位按揉，畅通腧穴，增强健康。

示例

平和质

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。



图片来源：百度图片

平和质

形体特征

体型匀称
无明显驼背

心理特征

性格随和
开朗

常见表现

肤色：滋润，有光泽
头发：较密，有光泽
五官：目光有神
精神：精力充沛，不易疲劳

发病倾向

患病较少

舌脉

舌质：淡红
舌苔：薄白
脉象：和缓有力

适应能力

自然环境
社会环境

较强

辨识要点

- 体态适中
- 面色肤色润泽
- 头发较密有光泽
- 精力充沛
- 性格随和开朗
- 患病较少，适应能力强



量表条目

- (1) 您精力充沛吗？（指精神头足，乐于做事）
- (2) 您容易疲乏吗？（指体力如何，是否稍微活动一下或做一点家务劳动就感到累）
- (4) 您说话声音低弱无力吗？（指说话没有力气）
- (5) 您感到闷闷不乐、情绪低沉吗？（指心情不愉快，情绪低落）
- (13) 您比一般人耐受不了寒冷吗？（指比别人容易害怕冬天或是夏天的冷空调、电扇等）

情志调摄

在日常生活中保持平和的心态。可根据个人爱好，选择弹琴、下棋、书法、绘画、听音乐、阅读、旅游、种植花草等放松心情。



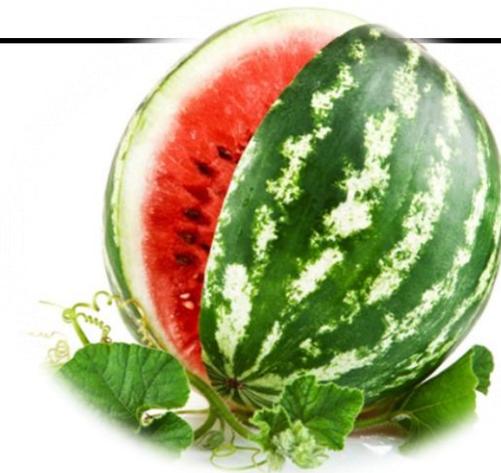
饮食调养

不要过饥过饱，也不要进食过冷过烫或不干净食物；粗细粮食宜合理搭配，多吃五谷杂粮、蔬菜瓜果，少食过于油腻及辛辣食品；注意戒烟限酒。



季节饮食调养

- ① **春** 宜多食蔬菜，如菠菜、芹菜、春笋、芥菜等。
- ② **夏** 宜多食新鲜水果，如西瓜、番茄、菠萝等，其他清凉生津食品，如金银花、菊花、鲜芦根、绿豆、冬瓜、苦瓜、黄瓜、生菜、豆芽等均可酌情食用，以清热祛暑。



季节饮食调养

- ③**长夏** 宜选用茯苓、藿香、山药、莲子、薏苡仁、扁豆、丝瓜等利湿健脾之品，不宜进食油腻碍胃的食物。
- ④**秋** 宜选用寒温偏性不明显的平性药食。同时，宜食用濡润滋阴之品以保护阴津，如沙参、麦冬、阿胶、甘草等。
- ⑤**冬** 宜选用温补之品，如生姜、肉桂、羊肉等温补之品。



起居调摄



起居宜规律，睡眠要充足，劳逸相结合，穿戴求自然。

运动保健

形成良好的运动健身习惯，可根据个人爱好和耐受程度，选择适合的运动健身项目。



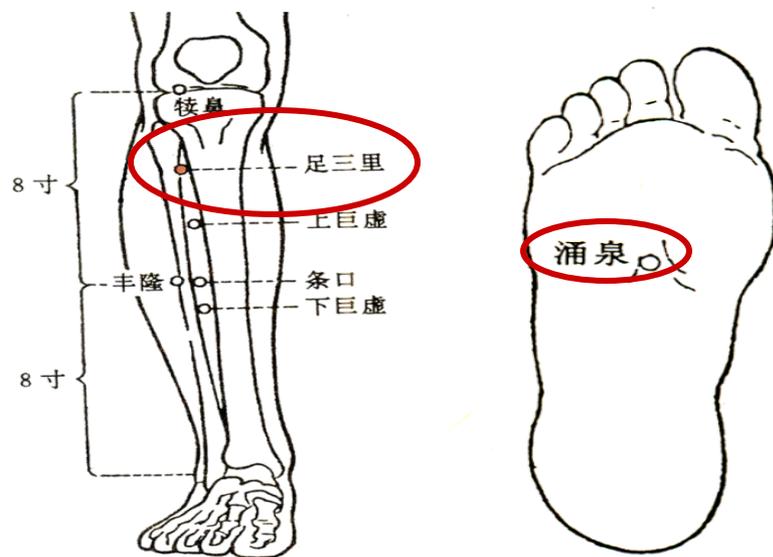
穴位保健

涌泉穴、足三里穴

用大拇指或中指指腹按压穴位，做轻柔缓和的环旋活动，以穴位感到酸胀为度，按揉2~3分钟。每天操作1~2次。

涌泉穴：位于足底部，卷足时足前部凹陷处，约当足底2、3趾趾缝纹头端与足跟连线的前三分之一与后三分之二交点上。

足三里穴：足三里位于小腿前外侧，当犊鼻下3寸，距胫骨前缘一横指处。



相关提示

一、辖区内相关底数清楚

1. 常住65岁及以上老年人数量，按照居委会或村委会分别有详实的数据统计，如姓名、年龄、性别、家庭地址、联系方式等。
2. 数据来源由当地街乡办事处或村居委会提供

相关提示

二、管理数要清楚，有台账

- 1.由社区卫生服务机构或乡镇卫生院、村卫生室的基层医生提供的老年人中医体质辨识要有原始材料，即33题的表格（纸质或电子版）
- 2.按照村居委会或楼门等分别有管理的汇总数，有姓名、年龄、性别、家庭地址、联系方式、体质类型、指导等。
- 3.有机构指导管理总人数，占本辖区应管理人数的比例。

相关提示

三、管理留有痕迹

- 1.表格要求填写完整，有每个体质的分数、指导内容、发放指导资料记录等。
- 2.在开展培训、指导、老年人体检、体质辨识等工作时将所有的工作记录，包括通知、签到、发放的资料、照片等收集汇总。

相关提示

四、结合老年人健康管理

- 1.开展体质辨识工作可以结合老年人健康体检时间。
- 2.体质辨识表格与老年人健康体检表、健康档案合并存放。

0-36月儿童中医药健康管理

主要内容

一、服务对象

二、服务内容

三、服务流程

四、服务要求

五、工作指标

六、附件

服务规范主要内容

一、服务对象

二、服务内容

三、服务流程

四、服务要求

五、考核指标

六、附件

1、6~18月儿童中医药健康管理服务记录表

2、24~36月儿童中医药健康管理服务记录表

一、服务对象

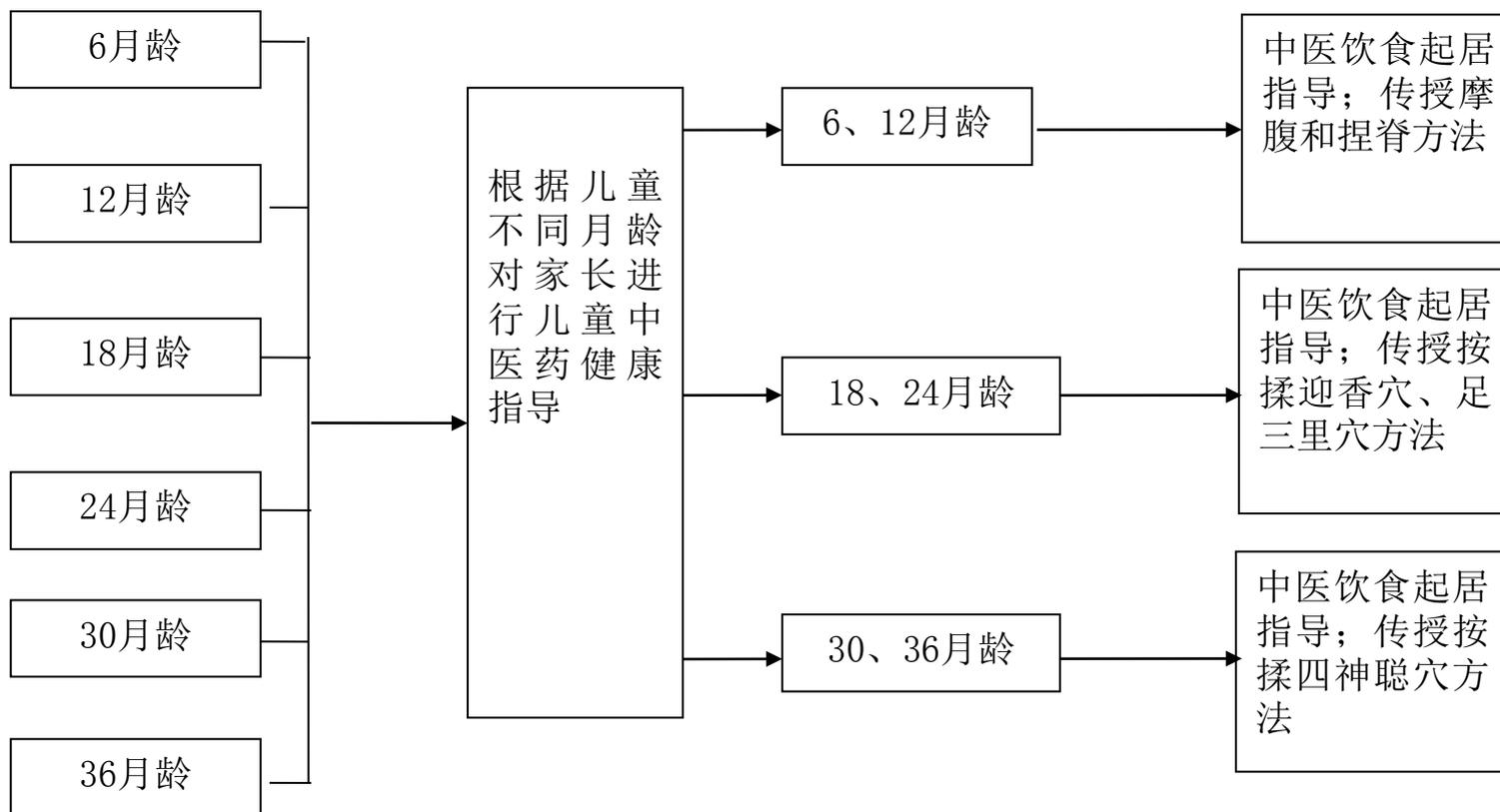
- ▶ 辖区内**常住**的0~36个月**常住**儿童。

二、服务内容

- ▶ 在儿童6、12、18、24、30、36月龄时对儿童家长进行儿童中医药健康指导，具体内容包括：
 - ▶ （一）向家长提供儿童中医饮食调养、起居活动指导；
 - ▶ （二）在儿童6、12月龄给家长传授摩腹和捏脊方法；在18、24月龄传授按揉迎香穴、足三里穴的方法；在30、36月龄传授按揉四神聪穴的方法。

三、服务流程

0~36个月儿童中医调养服务流程表



四、服务要求

- ▶ （一）开展儿童中医药健康管理服务应当结合儿童健康体检和预防接种的时间。
- ▶ （二）开展儿童中医药健康管理服务的乡镇卫生院、村卫生室和社区卫生服务中心（站）应当具备相应的设备和条件。
- ▶ （三）开展儿童中医药健康管理服务的人员应当为中医类别执业（助理）医师或接受过儿童中医药保健知识和技能培训能够提供上述服务的其他类别医师（含乡村医生）。

- ▶ （四）服务机构要加强宣传，告知服务内容，提高服务质量，使更多的儿童家长愿意接受服务。
- ▶ （五）每次服务后要及时记录相关信息，纳入儿童健康档案。

五、工作指标

- ▶ $0\sim 36$ 个月儿童中医药健康管理服务率 = 年度辖区内按照月龄接受中医药健康管理服务的 $0\sim 36$ 月儿童数 / 年度辖区内的 $0\sim 36$ 个月儿童数 $\times 100\%$ 。

六、附件

- ▶ 1. 6~18月龄儿童中医药健康管理服务记录表
- ▶ 2. 24~36月龄儿童中医药健康管理服务记录表

附件1

6 ~ 18月龄儿童健康检查记录表

姓名:

编号□□□-□□□□□

月龄	6月龄	12月龄	18月龄
随访日期			
中医药健康管理服务	1.中医饮食调养指导 2.中医起居调摄指导 3.传授摩腹、捏脊方法 4.其他:	1.中医饮食调养指导 2.中医起居调摄指导 3.传授摩腹、捏脊方法 4.其他:	1.中医饮食调养指导 2.中医起居调摄指导 3.传授按揉迎香穴、足三里穴方法 4.其他:
下次随访日期			
随访医生签名			

24 ~ 36月龄儿童健康检查记录表

姓名：

编号□□□-□□□□□

月龄	24月龄	30月龄	36月龄
随访日期			
中医药健康管理服务	1.中医饮食调养指导 2.中医起居调摄指导 3.传授按揉迎香穴、足三里穴方法 4.其他：	1.中医饮食调养指导 2.中医起居调摄指导 3.传授按揉迎香穴、足三里穴方法 4.其他：	1.中医饮食调养指导 2.中医起居调摄指导 3.传授按揉四神聪穴方法 4.其他：
下次随访日期			
随访医生签名			

- ▶ 填表说明：
- ▶ 1. 印制新表格时可在原“0~6岁儿童健康管理服务规范”所列儿童健康检查记录表基础上增加“中医药健康管理服务”内容。
- ▶ 2. 中医药健康管理服务：请在所提供服务对应的选项上划“√”，可多选。其他服务请注明。

1.预约儿童监护人

- ▶ 在儿童6月龄、12月龄、18月龄、24月龄、30月龄、36月龄时，结合儿童健康体检时间，预约儿童监护人来基层医疗卫生机构接受中医药调养指导。

2.儿童中医药调养指导

- ▶ 儿童中医药饮食调养指导
- ▶ 儿童中医药起居调养指导

3.传授穴位按揉方法

- ▶ 在儿童6、12月龄时，向儿童监护人传授摩腹和捏脊方法。
- ▶ 在儿童18、24月龄时，向儿童监护人传授按揉迎香穴、足三里穴方法。
- ▶ 在儿童30、36月龄时，向儿童监护人传授传授按揉四神聪穴方法。

4.记录并纳入健康档案

- ▶ 将对适月龄儿童进行的相应中医药调养指导情况，记录在儿童健康检查记录表相应的月龄栏下，并放入到健康档案中保存。

5.儿童中医药调养指导方法

- ▶ 可由经过培训的儿保医生面对面对儿童监护人进行指导，也可由机构中医科医生在儿童健康体检或预防接种时，在儿童观察的时间，或利用家长学校时采用集中的方式，对监护人进行传授指导。

6. 0~36月儿童中医药调养

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

▶ 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。婴幼儿衣者应寒温适宜，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。

▶ 运动保健

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。

相关提示

一、辖区内相关底数清楚

1. 居住3个月以上的0-36月儿童，有详实的数据统计，如姓名、月龄、性别、家庭地址、家长姓名及联系方式等。

2. 数据来源由当地公安部门或街乡办事处等

相关提示

二、管理数要清楚，有台账

- 1.由社区卫生服务机构或乡镇卫生院、村卫生室的预防保健医生或全科提供的0-36月儿童中医健康指导要有记录，即规范提供的表格样式（纸质或电子版均可）。
- 2.按照村居委会或楼门等分别有管理的汇总数，有姓名、年龄、性别、家庭地址、家长姓名联系方式、指导记录等。
- 3.有机构指导管理总人数，占本辖区应管理人数的比例。

相关提示

三、管理留有痕迹

- 1.表格要求填写完整，有指导内容、发放指导资料记录等。
- 2.在开展培训、指导、播放音像资料等工作时将所有的工作记录，包括通知、签到、发放的资料、照片等收集汇总。

相关提示

四、结合儿童健康管理

- 1.开展儿童中医药健康调养工作可以结合儿童健康体检时间。
- 2.指导记录表格与儿童健康体检表、健康档案合并存放。

谢谢！