

国家中医药管理局办公室关于印发《健康教育中医药基本内容》的通知

时间: 2014-06-06 00:00:00

国中医药办新发〔2014

各省、自治区、直辖市卫生计生委（卫生厅局），中医药管理局，新疆生产建设兵团卫生局：

为进一步规范国家基本公共卫生服务健康教育中医药内容，提升基层中医药服务能力，我局组织制定了《教育中医药基本内容》，现印发给你们。请按照有关内容，结合本地区实际，开展形式多样的中医药文化科普动，切实做好中医药健康教育工作。

国家中医药管理局

2014年3

健康教育中医药基本内容

一、中医药基本知识

（一）中医对生命的认识。

介绍中医学天地生人的观念，即中医学认为人的生命来源于自然，是自然的一种现象，生长壮老死是生命然过程的观念。

（二）中医对人与自然、社会关系的认识。

介绍中医学天人合一的整体观念，即人与自然界的运动变化是息息相应的观念。

（三）中医对健康的认识。

介绍中医学天人相应、形神合一、脏腑相关、阴阳平衡的健康观念；介绍法于阴阳，和于术数，饮食有节居有常，不妄作劳、恬淡虚无、规避虚邪贼风的健康生活方式。

（四）中医对疾病的认识。

介绍中医学对疾病产生的原因和病理变化的认识；介绍病、证、症的关系及中医学分析疾病的基本方法及点。

（五）中医的诊治手段。

介绍中医独特的望、闻、问、切四诊合参的诊断方法和辨证原理，中医治疗疾病的基本原则和方法，中医

病的思想，中医的内治和外治方法以及中医药在养生保健和疾病防治方面一些具有特色的方法，如针灸、推拿、足浴、刮痧、膏方等，着重介绍其使用方法、适用范围、注意事项等。介绍中医学对体质的认识和辨识体方法；介绍不同体质（平和、阳虚、阴虚、气虚、痰湿、湿热、血瘀、气郁、特禀等）的特征及其相应的日常方法。

二、中医养生保健的理念和方法

（一）中医养生保健的理念和基本原则。

介绍中医学的顺应自然、阴阳平衡理念和思想；介绍中医养生保健的基本原则。

（二）中医养生保健常用方法。

介绍中医学常用的养生方法，如时令养生、情志养生、饮食养生、运动养生、经穴养生等。

1. 时令养生：介绍中医学按照春夏秋冬四时变化，采用的相应的养生方法。

2. 情志养生：介绍中医学对精神情志活动的认识 and 情志与脏腑的关系以及产生疾病的道理；介绍常用调绪的方法。

3. 饮食养生：介绍中医学饮食养生的常用方法，树立正确的饮食养生理念，采取适宜合理的饮食方式，是适合自己的饮食方式。

4. 运动养生：介绍中医学对运动养生的认识以及动静结合的养生观念；介绍太极拳、八段锦、五禽戏、气功等常用的运动养生方法，分别介绍其特点、作用、操作要领及注意事项。

5. 经穴养生：介绍中医学对经络的认识以及经络在人体中的作用；介绍常用穴位的部位、养生保健功效、压方式以及注意事项。

6. 其他养生：介绍中医学有关起居、房事、气功等养生方法。

三、常见疾病的中医药预防和保健

重点介绍中医药对常见病、多发病如冠心病、高血压、高血脂、糖尿病、恶性肿瘤、慢性支气管炎、哮喘、肝病、肝炎、风湿性关节炎、颈椎病、骨质疏松症、流行性感、失眠、便秘等疾病的认识和预防保健方法。

四、重点人群的中医药养生保健

（一）老年人的基本特点及中医养生保健。

介绍中医学对老年人的生理特点、病理特点、常见疾病的认识，着重介绍中医学针对老年人（尤其是65岁以上）生理、病理特点所采取的养生保健方法和常见疾病的预防保健方法。

（二）女性的基本特点及中医养生保健。

介绍中医学对女性的生理特点、病理特点、常见疾病的认识，着重介绍中医学针对女性各个生理阶段的生理特点所采取的养生保健方法和常见疾病的预防保健方法。介绍针对孕产妇常用的中医药养生保健方法。

（三）儿童的基本特点及中医养生保健。

介绍中医学对儿童的生理特点、病理特点、常见疾病的认识，着重介绍中医学针对儿童（尤其是0-3岁儿童）生理、病理特点所采取的养生保健方法和常见疾病的预防保健方法。

五、中医药常识

（一）一般常识。

介绍中医诊治疾病的基本特点和找中医看病应注意的基本事项。

（二）中药常识。

介绍中药的基本知识；简要介绍中药炮制方法和目的（炮制减毒增效的知识），介绍中药简单的加工炮制药的煎煮方法，服用中药的注意事项以及常用中药的鉴别知识等。

（三）家庭常备中成药

介绍家庭常备中成药的主治、功效、适应症，以及使用方法、注意事项、服用禁忌等。

（四）应急知识

介绍在突发公共卫生事件、自然灾害、疾病爆发流行、家庭急救时，中医药应急处置的知识和技能等。

附篇

（一）政策法规。

介绍国家有关中医药的法律法规和方针政策、中医药服务体系、中医药工作管理体制以及中医药在国家卫生业中的地位和作用等。

（二）中医药科学内涵、发展简史、代表人物和代表著作。

介绍中医药的科学内涵、发展简史以及各个历史发展阶段的代表人物和代表著作。

（三）亚健康。

介绍中医学对亚健康状态的认识，着重介绍中医学对亚健康状态预防和养生保健方法。

（四）民族医药。

介绍具有特色、有影响的民族医药。

国务院部门网站>>> 各司子站>>> 各地中医药管理部门>>> 直属单位>>> 中医药社会



Copyright@2006 www.natcm.gov.cn All Rights Reserved
地址：北京市东城区工体西路1号 电话：59957777
版权所有：国家中医药管理局 ICP备案：京ICP备16052956号
京公网安备11931045028号 网站标识码：bm73000001

