

中国针灸学会文件

中针字〔2020〕3号

关于印发《新型冠状病毒肺炎针灸干预的指导意见（第一版）》的通知

各省、自治区、直辖市、计划单列市针灸学会，总会所属各分会、专业委员会、工作委员会及各会员：

现将我会组织专家组制定的《新型冠状病毒肺炎针灸干预的指导意见（第一版）》印发给你们，请在抗击新型冠状病毒肺炎中参照使用。

附件：《新型冠状病毒肺炎针灸干预的指导意见（第一版）》



抄报：国家中医药管理局、中国科学技术协会、中国中医科学院

中国针灸学会

新型冠状病毒肺炎针灸干预的指导意见

（第一版）

新型冠状病毒肺炎是乙类传染病，按甲类传染病管理。根据第五版《新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案》，目前分为疑似病例与确诊病例，确诊病例又分为“轻型、普通型、重型与危重型”。针灸是中医的重要组成部分，历史就有艾叶“生温熟热，纯阳也，灸之则透诸经，而治百种病邪”，以及“凡人吴蜀地游宦，体上常须两三处灸之，勿令疮暂瘥，则瘴疠、温疟毒气不能著人也”等记载。艾灸通过温热的穴位刺激，具有温阳散寒、通经活络、升阳固脱以及泻热拔毒等作用，现代研究艾灸有明显的免疫调节作用。根据新型冠状病毒肺炎，发热、乏力、干咳、腹泻等主要临床表现，以及寒湿闭肺、疫毒闭肺、内闭外脱以及肺脾气虚的证候演变特点，按照“甲类传染病管理”与目前的防治要求，提出如下针灸干预的指导意见，供在医护人员指导下，患者自行操作使用。

一、针灸干预的原则

（一）在原有治疗基础上实施针灸干预。针灸的实施要在医疗主管部门的统一安排下进行；

（二）在针灸使用期间，要严格按照隔离、消毒的要求实施；

(三) 艾灸的实施主要在医务人员指导下，由患者自行操作实施。患者要知情同意并愿意接受指导，按照要求去实施，并能按照指导每天填写电子日记卡，与医务人员进行互动；

(四) 在不能使用明火的环境下严禁使用艾灸；

(五) 艾灸实施过程中，要认真按照操作规程进行，避免烫伤等意外发生。

二、疑似病例的艾灸方法

目的：调节免疫力，改善症状

穴位：足三里（双侧）、气海、中脘

方法：足三里：用清艾条温和灸15分钟（每个穴位）；气海、中脘：每次选择一个穴位，用清艾条温和灸10分钟。

频次：每天午后或晚餐前灸一次。

三、轻型、普通型患者的艾灸方法

目的：改善症状、缩短病程、舒缓情绪

穴位：合谷、太冲（均双侧）、足三里（双侧）；神阙（肚脐）

方法：合谷、太冲：用清艾条温和灸各15分钟；足三里：用清艾条温和灸10分钟（每个穴位）；神阙：用温灸盒灸15分钟。

频次：上午、下午各一次。

四、恢复期患者的艾灸方法

目的：帮助恢复肺脾功能，增强人体正气

穴位：大椎、肺俞、膈俞、足三里、孔最

方法：大椎、肺俞与膈俞（或中脘与上脘）：用温灸盒灸30分钟；足三里或孔最：清艾条温和灸每穴15分钟。

频次：每日一次。

五、实施的流程（仅供参考）

（一）在医疗部门的统一安排下实施；首先发放三天灸材、艾灸盒等，三天后根据实施的情况，再发放下一批；

（二）首先，患者扫描二维码，录入基本信息，并下载相关APP；与相关的医务人员建立关联；

（三）患者按照App或中国针灸学会网站相关视频演示步骤来进行艾灸；

（四）每天记录艾灸电子日记卡；

（五）患者可以通过APP与主管医务人员进行实时沟通、咨询等。

（相关的APP由中国中医科学院中医药数据中心可以提供）

本指导意见是根据新型冠状病毒肺炎与艾灸的特点提出的在医生指导下医患互动开展艾灸辅助干预的建议，是否实施、何时实施、如何实施都要依照当地主管部门的统一部署进行实施。

本指导意见由中国针灸学会成立的专家组制定。

专家组组长：刘保延、王华

组员：喻晓春、景向红、周仲瑜、马骏、常小荣、章薇、杨骏、陈日新、赵吉平、吴焕淦、赵宏、赵百孝、梁凤霞、文碧玲

联系部门：中国针灸学会学术部

联系人：文碧玲、闫银力

联系方式：13717818618、15222902541

附：

穴位选取、艾灸操作方法

一、常用穴位：

关元、中脘、神阙、大椎、肺俞（双）、膈俞（双）、足三里（双）、太冲（双）、孔最（双）、合谷（双）；

二、定位：

关元：在下腹部，前正中线上，当脐中下3寸。

足三里：在小腿前外侧，当犊鼻穴（外膝眼）下3寸，距胫骨前缘1横指。

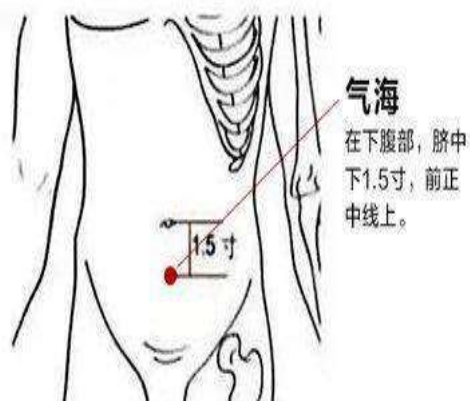
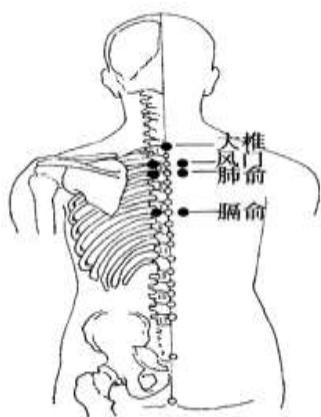
中脘：位于人体上腹部当脐中上4寸。

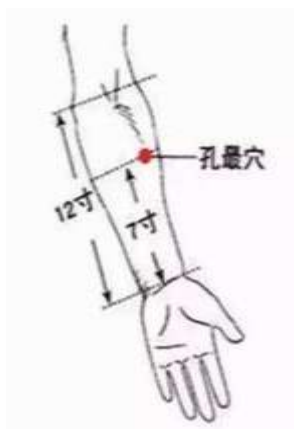
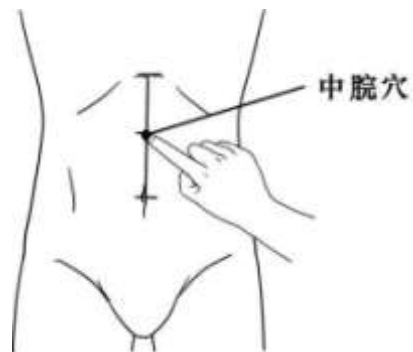
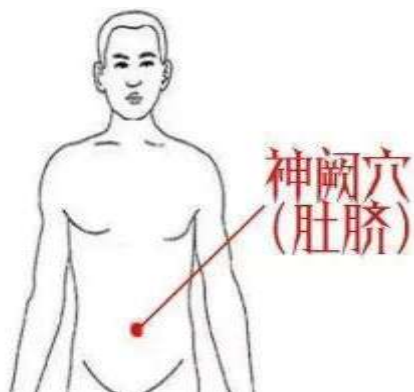
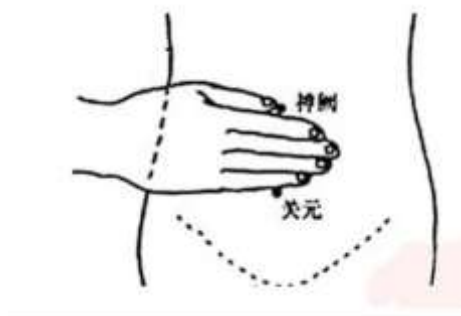
神阙：在脐中部，脐中央。

太冲：位于足背，第1、第2跖骨间，跖骨结合部前方凹陷中。

合谷：在手背，第1、2掌骨间，当第二掌骨桡侧的中点处。简

易取法：拇、食两指张开，以另一手的拇指关节横纹放在虎口指蹼缘上，屈指当拇指尖处。





三、操作方法：

(一) 工具和方法

1. 温和灸：手持艾条，将艾条的一端点燃，直接悬于施灸部位之上，与之保持一定距离（2~3cm），使热力较为温和地作用于上述穴位。



2. 温灸器灸：选用艾灸盒、灸筒等艾灸工具，在穴位处进行施灸。



3. 穴位熨烫/穴位贴敷（如果艾灸实施条件不允许，也可用此法代替）：在以上穴位处，选用暖水袋、暖宝宝、自发热贴、热盐包等作为工具，在以上穴位上进行穴位熨烫/穴位贴敷。



（二）体位

身体平直而不倾斜，点定腧穴后不可移动体位。“坐点则坐灸之，卧点则卧灸之，立点则立灸之”。

（三）灸量

一般每次选取3~5穴，每个穴位持续操作10~20分钟，每日或隔日1次。每次艾灸总时长30~60分钟，所用艾条1/2~1根。

（四）灸感

局部温热感而无灼痛为宜，皮肤红晕为度。

（五）操作顺序

先上后下，先左后右。

四、注意事项：

- （一）高热、烦渴等实热炽盛患者不宜自行施灸；
- （二）艾灸时应选择舒适体位，肌肉放松，充分暴露施灸部位；
- （三）保持房间温暖，谨防受凉；
- （四）艾灸时，取穴要精少、火力要均匀；
- （五）年老等反应迟钝或局部感觉减退的病人，切勿施灸过量，避免烫伤；
- （六）施灸过程中，防止艾火烧伤衣物、被褥；灸治结束，必须将艾条彻底熄灭，防止发生火灾；
- （七）用发热贴热敷时，切勿直接接触皮肤，以防烫伤，须隔一层衣服在对应腧穴贴敷；
- （八）孕妇下腹部穴位避免艾灸。