**附件：**

**江西省热敏灸小镇（社区）建设实施方案**

**（试行）**

热敏灸技术是我省中医药原始创新成果，获国家科技进步二等奖，填补了我省中医药领域国家级奖励空白，在防治疾病、对外交流中发挥了重要作用。为加快热敏灸技术的推广应用，满足人民群众日益增长的健康服务需求，规范热敏灸小镇（社区）建设，特制定本实施方案。

一、建设目的

以农村城镇或城市社区为依托，以服务群众健康为目标，通过建设热敏灸体验中心或体验站，大力宣传、推广和应用热敏灸技术，打造以热敏灸技术为核心的基层中医药保健网络，引导群众理解、接受并运用热敏灸等中医药技术进行自我保健，不断增强群众的健康意识和保健能力，提高群众的健康水平和幸福指数，促进艾草种植、艾产品加工等热敏灸产业发展。同时，将热敏灸小镇（社区）与美丽乡村建设、健康城市创建、“生态+大健康”等相结合，推动我省旅游休闲、疗养度假、养老保健等相关产业发展。

二、建设原则

**——政策引领，多方参与。**政府制定出台相关政策，在建设用地、人才引进等方面提供支持。鼓励相关部门、社区、医疗机构和企业等积极参与，推动热敏灸小镇（社区）的健康有序、可持续发展。

——**公益为主，全民共享。**以服务百姓健康为宗旨，为群众的健康保健、养生康复提供优质服务。广泛宣传倡导，吸引广大群众了解、接受并参与热敏灸的应用推广，逐步实现全民共建共享。

**——严格标准，规范运行。**严格按照本实施方案（试行）的要求，落实消防安全、应急处置、后勤保障等制度，确保热敏灸小镇（社区）的运行安全。加强对从业技能人员和志愿者的培训，确保各项技术指标落到实处。

**——因地制宜，突出特色。**结合本地的资源禀赋情况，通过招商引资，吸引康养、旅游类企业参与小镇（社区）建设和运营，推进热敏灸＋康养、旅游、中药材种植等特色产业，加快当地经济发展。

三、建设内容

**（一）基础设施**

各热敏灸小镇（社区）建设单位要结合当地人口规模、推广热敏灸技术需要等实际情况，在乡镇(社区）人员集中居住区域建设1个热敏灸体验中心，在行政村人员集中居住区域建设热敏灸体验站。

**1.热敏灸体验中心**

**主要功能：**体验热敏灸技术，宣讲热敏灸等中医药知识，展示热敏灸相关产品，现场参观交流。

**基本设置：**热敏灸体验中心按功能分为体验区、展示区、宣讲区，总面积应不小于400平方米。

体验区需配备热敏灸施灸床、床上用品（毛巾、床单、枕头、枕套、床罩等）、椅子、凳子、艾灸盒、红外线治疗仪、衣橱等。体验区配备热敏灸施灸床应不少于12张，安装固定式消（排）烟设施应不少于12套，每张热敏灸施灸床至少配椅子1把、凳子2个。

展示区要围绕承担接待咨询、热敏灸产品展示等功能，合理布局。

宣讲区应购置电脑、电视、投影仪、音响以及桌椅等宣讲必要设施。

**2.热敏灸体验站**

**主要功能：**体验热敏灸技术，开展热敏灸等中医药知识的宣讲普及。

**基本设置：**热敏灸体验站主要分为体验区和宣讲区，总面积应不小于150平方米。

体验区需配备热敏灸施灸床、床上用品（毛巾、床单、枕头、枕套、床罩等）、椅子、凳子、艾灸盒、红外线治疗仪、衣橱等。体验区配备热敏灸施灸床应不少于4张，安装固定式消（排）烟设施应不少于4套，每张热敏灸施灸床至少配椅子1把、凳子2个。

宣讲区应配备电视、桌椅等宣讲必要设施。

**（二）技能人员配备：**

**主要职责：**按照《热敏灸技术操作规范》（附件1）和《热敏灸技术应用指南》（附件2）的规定和要求，宣传介绍热敏灸技术，为有需要的群众实施热敏灸,指导群众正确使用热敏灸技术。

**基本配置：**每个热敏灸体验中心至少配备10名技能人员，每个热敏灸体验站至少配备3名技能人员。每名技能人员指导10名常灸者，每名常灸者带领10个施灸户。

**（三）文化建设**

**1.展示中医药历史文化。**热敏灸小镇（社区）设置中医药宣传栏，张贴或悬挂体现中医药历史文化的宣传画和宣传标语。热敏灸体验馆的主体建筑及装修风格既要有现代建筑的特点，与周围环境协调一致，又要融入中医药文化元素，彰显中医药历史文化。

**2、普及热敏灸常识。**利用热敏灸体验区、展示区、宣讲区，宣传讲解热敏灸的技术特点、适应症、操作流程、注意事项以及常见疾病的热敏灸操作图示等，切实提高群众对热敏灸的知晓率。

四、建设管理

**1.可行研究。**由热敏灸小镇（社区）建设单位向当地卫生健康委中医药管理部门提交热敏灸小镇（非医疗机构）建设可行性报告，设区市卫生健康委审核后报省中医药管理局存档。

**2.自主建设。**各地结合实际科学制定热敏灸小镇（社区）的建设模式、规划和目标，自主推进热敏灸小镇（社区）建设工作。

**3.建设认定。**已存档的建设单位在条件成熟时，向当地卫生健康委中医药管理部门提出认定申请。设区市卫生健康委认定后，向省中医药管理局提出认定申请。

**4.挂牌命名。**对提出认定申请的单位，省中医药管理局组织专家按《热敏灸小镇检查评分细则》（附件3）进行现场评估。对评估符合本实施（试行）方案标准和要求的小镇（社区），由省中医药管理局发文挂牌命名（条件成熟后下放设区市）。目前已建成的热敏灸小镇（社区）按程序进行评估认定。

**5.监督管理。**对热敏灸小镇（社区）的基础设施、居民对热敏灸技术的知晓率和使用情况等实施动态评估，对已正式命名的热敏灸小镇（社区）称号的单位，评估工作每2年进行一次。

对评估合格的建设单位视情况给予奖补。对评估不合格的建设单位视情况给予通报、整改、取消命名处理，并向社会公告。

五、工作要求

**一是要加强组织领导。**当地党委政府要把热敏灸小镇（社区）建设工作纳入全民健康事业来统筹安排，制定出台有利于热敏灸小镇（社区）建设的政策措施。成立推进热敏灸小镇（社区）建设的领导机构，健全完善跨部门协调和议事机制，形成共识和合力。

**二是要促进社会和谐。**充分发挥村、组的网络优势，调动志愿者的积极性，不断扩大热敏灸小镇（社区）的辐射广度和深度。把热敏灸小镇（社区）建设与基层党建、精准扶贫等社会治理工作有机结合，进一步改善党群、干群关系，更好地造福广大人民群众。

**三是要广泛宣传倡导。**通过举行专家讲座、定期义诊、发放宣传单等形式，宣传热敏灸知识和养生保健经验。充分利用报纸、电视台、网站、广播、微信等媒体，提升宣传的高度和深度，营造“信灸、爱灸、用灸”的社会氛围。

**四是要优化服务管理。**按照本实施方案（试行）的要求，不断优化人员设施，完善管理机制，落实管理责任，提高服务水平。充分发挥热敏灸技术的创新性和有效性，为群众提供有针对性的个性化服务，提升广大群众的服务体验。

附件1、热敏灸技术操作规范

附件2、热敏灸技术应用指南

附件3、江西省热敏灸小镇检查评分细则表

**附件1：**

**热敏灸技术操作规范**

**1 热敏灸疗法概述**

热敏灸是一项源于经典、基于临床、继承创新的重大科研成果。是选择热敏腧穴悬灸，激发透热、扩热、传热等经气传导，从而达到气至病所，显著提高疗效的一种新灸法。

**2 施灸前准备**

**2.1 艾条选择** 根据病情需要和腧穴热敏直径的不同而选择不同直径的艾条。艾条一般规格为: 直径: 16～40 mm; 艾绒精度:1:5～1:8。

**2.2 辅助用具** 火柴或打火机等点火工具, 治疗盘、镊子、灭火管等辅助用具。

**2.3 部位选择**  依据探感定位(灸感定位法)和辨敏施灸原则，选取施灸部位。

**2.4 体位选择**  体位的选择以被灸者感到舒适，充分暴露施灸部位，肌肉放松为原则。常用体位: 卧位、坐位。建议首选卧位。

**2.5 环境要求** 室内安静无嘈杂，卫生清洁无污染，温度应保持在24～30℃为宜，并应设有排烟或消烟装置。

**2.6 灸感宣教** 施灸者应要求被灸者，在治疗过程中注意力集中，认真体会在艾灸过程中的灸感，并及时与施灸者沟通交流。

**3 操作方法与流程**

**3.1 操作方法**

**3.1.1**  **探感定位** 热敏灸以灸感定位法确定热敏腧穴。艾热距离体表约3cm，以传统腧穴定位为中心，先行回旋灸2分钟温热局部气血，继以雀啄灸1分钟加强敏化，循经往返灸2分钟激发经气，再施以温和灸发动感传、开通经络。施灸过程中热感强度适中而无灼痛，被灸者出现25种热敏灸感中的1种或1种以上的部位即为热敏腧穴，不拘是否在传统腧穴的标准位置上。

注：25种热敏灸感包括透热、表面不热(或微热)深部热、传热、扩热、局部不热(或微热)远部热、酸感、胀感、痛感(非施灸局部灼痛感)、风吹感、流水感、痒感、锥入感、压感、麻感、发凉感、重感、蚁行感、电掣感、皮肤扩散性潮红、面红、额汗出、胃肠蠕动反应、肢端热、身烘热、喜热。

**3.1.2**  **辨敏施灸** 辨敏施灸是通过辨别热敏腧穴的灸感特点，从而选取最优热敏腧穴施灸。选优原则按下列顺序: 以出现非热觉的热敏腧穴为首选热敏腧穴; 以出现热敏灸感指向或到达病所的热敏腧穴为首选热敏腧穴; 以出现较强的热敏灸感的热敏腧穴为首选热敏腧穴。

**3.1.3** **量因人异** 热敏灸时，每穴每次施灸时间以热敏灸感消失为度，因病因人因穴不同而不同，平均施灸时间约为 40分钟，这是热敏腧穴的最佳个体化每次施灸时间量。

**3.1.4**  **敏消量足** 只要与疾病相关的热敏腧穴存在，就需要进行疗程施灸，直至所有与该病症相关的热敏腧穴消敏，这是治疗该病症的充足疗程灸量。

**3.2 操作流程 见图1。**

1. 按灸感性质辨别首选施灸腧穴；
2. 按灸感指向辨别首选施灸腧穴；
3. 按灸感强度辨别首选施灸腧穴。

以经穴为参考坐标

对热敏腧穴粗定位

以热敏灸感为判定标准

对热敏腧穴精准定位

每穴每次施灸时间以热敏灸感消失为度

所有与该病症相关的热敏腧穴消敏

为治疗该病症的充足疗程灸量

**探感定位**

**辨敏施灸**

**量随人异**

**敏消量足**

图1 热敏灸操作流程图

**4 适应证**

热敏灸具有温补阳气、温化寒湿、温通经络、温养心神等功效，适用于出现热敏腧穴的各种病症，不拘寒、热、虚、实、表、里证。

**5 注意事项与禁忌症**

**5.1 注意事项**

**5.1.1 施灸前** 应告知被灸者艾灸过程，消除对艾灸的恐惧感或紧张感。

**5.1.2 施灸时** 应根据年龄、性别、体质、病情，采取舒适的体位，并充分暴露施灸部位。**热敏灸操作时应注意热感强度适宜，避免烫伤，注意防止艾火脱落灼伤患者或烧坏衣物。**若施灸时发生晕灸，应立即停止艾灸, 使患者头低位平卧, 轻者一般休息片刻, 或饮温开水后即可恢复;重者可掐按人中、内关、足三里即可恢复;严重时按晕厥处理。

**5.1.3**  **施灸后** 应告知被灸者在施灸结束后2h之内不宜洗澡，注意保暖，避风寒。如果皮肤有红晕灼热感,不需处理, 可自行消失。**若局部出现水疱属施灸正常反应，**水疱较小时，宜保护水疱，勿使破裂，一般数日即可吸收自愈; 如水疱过大，用注射器从水疱低位刺入，将渗出液吸出后，保持局部清洁，以防感染。**热敏灸结束后，须将燃着的艾条套入灭火管内或将燃头浸入水中,以彻底熄灭,防止复燃。**

**5.2禁忌症**

**5.2.1** 患者在过饥、过饱、过劳、酒醉状态等不宜施灸。

**5.2.2** 婴幼儿、昏迷、脑出血急性期、大量吐(咯)血的患者; 孕妇的腹部和腰骶部、感觉障碍与皮肤溃疡处禁灸。

**附件2：**

**热敏灸技术应用指南**

社区、家庭可运用热敏灸技术以求防病保健、增强免疫、调节体质。现列举8个常用的热敏灸保健要穴以指导家庭居民运用热敏灸技术。

**1.神阙穴**

**【穴位定位】**

位于脐窝正中。

**【热敏灸感】**

可自觉热感渗透腹腔，或出现热感扩散至整个腹腔，或出现腹腔深部发热感觉，或出现热感呈带状向两侧腰际传导。

**【保健范围】**睡眠保健、前列腺保健、男性性功能保健、卵巢保健、胃动力保健、肠道保健、血糖保健等。

**2.足三里**

**【穴位定位】**

正坐屈膝，在小腿前外侧，当犊鼻下3寸，距胫骨前缘一横指。简易取穴：屈膝90度，外膝眼往下四横指，胫骨外一横指处。

**【热敏灸感】**

可自觉热感渗透，或热感沿足阳明胃经上行至腹部下行至足背。

**【保健范围】**胃动力保健、肠道保健、血压保健等。

**3.关元穴**

**【穴位定位】**

在下腹部，前正中线上，当脐中下3 寸。

**【热敏灸感】**

可自觉热感深透至腹腔，或出现腹腔内发热现象，或出现热感呈带状向两侧腰际传导甚至到达腰骶部。

**【保健范围】**脑保健、睡眠保健、腰椎保健、前列腺保健、男性性功能保健、卵巢保健、胃动力保健、肠道保健、血压保健等。

**4.三阴交**

**【穴位定位】**

位于小腿内侧，当足内踝尖直上3寸，胫骨后缘。

**【热敏灸感】**

可自觉热感渗透深部，或热感沿足太阴脾经上行至腹部，或出现表面不热或微热，而深部热感强烈。

**【保健范围】**卵巢保健、血糖保健等。

**5.命门穴**

**【穴位定位】**

位于腰部，当后正中线上，第2腰椎棘突下凹陷中。

**【热敏灸感】**

可自觉热感渗透深部，或热感扩散至腰骶部，或热感呈带状向两侧腰际传导，或出现热感呈带状向一侧或两侧臀部、下肢部传导，或出现下腹部腹腔内发热感觉，或出现下腹部及双侧腹股沟处发热反应。

**【保健范围】**脑保健、腰椎保健、前列腺保健、男性性功能保健等。

**6.大椎穴**

**【穴位定位】**

在后正中线上，第7颈椎棘突下凹陷中。

**【热敏灸感】**

可自觉热感透向深部并向四周扩散，或出现重压感、酸胀、酸痛感，或热感经肩部沿上肢外侧向下传导至腕部。

**【保健范围】**睡眠保健、颈椎保健等。

**7.中脘穴**

**【穴位定位】**

在上腹部，前正中线上，当脐中上4 寸或胸骨下端和[肚脐](https://baike.so.com/doc/1704383-1802058.html)连线的中点。

**【热敏灸感】**

可自觉热感透至腹腔内，或热感扩散至整个上腹部，或出现胃肠蠕动反应。

**【保健范围】**胃动力保健、乳腺保健等。

**8.百会穴**

**【穴位定位】**

头顶正中线与两耳尖连线的交叉处。

**【热敏灸感】**

常自觉热感深透颅内，或出现灸感向前额或向后项沿督脉传导。

**【保健范围】**脑保健、睡眠保健等。

家庭居民运用热敏灸保健时，建议每次选取上述1～2个穴位，每天1次，30次为1个疗程，疗程间休息2～5天，至少需3个及3个以上疗程。