

中医养生 康复

李峰 著

北京中医药大学基础医学院副院长
中华中医药学会体质分会副主任委员
中华中医药学会中医内科学分会全国委员
中国残疾人康复协会中医康复专业委员会秘书长

上海科学技术文献出版社



医
养生康复

李峰·著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医养生康复 / 李峰著 . — 上海 : 上海科学技术文献出版社 , 2012.7

ISBN 978-7-5439-5468-7

I . ①中… II . ①李… III . ①中医学—康复医学 IV .
① R247.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 134504 号

责任编辑 : 张 树

封面设计 : 许 菲

中 医 养 生 康 复

李 峰 著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销
常熟市人民印刷厂印刷

*

开本 740 × 970 1/16 印张 18.25 字数 283 000

2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-5468-7

定价 : 38.00 元

<http://www.sstlp.com>

目 录

Contents

1

上 篇 中医养生康复理论的沿革

第一章 先秦、两汉时期(公元 220 年之前) / 3

- 一、药食康复的萌芽 / 3
- 二、导引术的形成 / 4
- 三、《黄帝内经》对康复理论的贡献 / 5
- 四、汉代名医张仲景与华佗对中医康复理论的丰富 / 6
- 五、康复机构的产生 / 7

第二章 魏晋南北朝时期(公元 220—589 年) / 9

- 一、葛洪的食药康复法 / 9
- 二、针灸与导引疗法的盛行 / 10
- 三、康复医学与道教养生 / 10

第三章 隋唐时期(公元 589—907 年) / 11

- 一、《诸病源候论》与康复医学 / 11

二、孙思邈的康复观 / 12

三、康复医学的成熟发展 / 12

第四章 两宋金元时期(公元 907—1368 年) / 14

一、金元四大家的康复理念 / 14

二、康复医学的盛世 / 15

第五章 明清时期(公元 1368—1911 年) / 17

一、疾病康复观的发展 / 17

二、温病学派的康复观 / 19

第六章 近现代时期(1911—) / 21

一、建立具有我国特色的康复医疗机构 / 22

二、培养中医康复医学人才 / 23

三、开展学术活动,提高学术水平 / 23

四、中医康复理论借鉴现代康复医学的模式正向系统化、
客观化发展 / 24

中 篇 中医康复的方法与评定

第一章 中医康复学的基本观点 / 27

第一节 整体康复观 / 27

一、形体与精神康复相统一 / 28

二、人体康复与自然环境相统一 / 30

三、人体康复与社会环境相统一 / 32

第二节 辨证康复观 / 34

第三节 功能康复观 / 35

- 一、恢复脏腑组织生理功能 / 36
- 二、恢复生活及职业工作能力 / 36

第二章 针灸推拿康复法 / 39

第一节 针灸推拿康复的概念及其在康复医学中的作用 / 39

- 一、针灸推拿康复的内容 / 39
- 二、针灸推拿康复的作用 / 43

第二节 针灸推拿康复在中医康复学中的研究现状 / 44

- 一、针灸推拿康复的方法学研究 / 44
- 二、针灸推拿康复的发展方向 / 53

第三章 药物康复法 / 57

第一节 中药物康复的特色 / 57

第二节 古代医籍中药物康复理论溯源 / 59

第三节 药物康复法的特点 / 60

第四节 药物康复法的应用 / 62

- 一、内治法的应用 / 63
- 二、外治法的应用 / 64
- 三、几种常见病的中成药的康复治疗 / 65

第五节 药物康复法的发展方向 / 67

- 一、传统药物康复法的优势 / 68
- 二、药物康复学的发展趋势 / 68

第四章 饮食康复法 / 70

第一节 饮食康复的涵义 / 70

- 一、饮食康复的定义 / 70
- 二、饮食康复的溯源 / 70

- 第二节 饮食康复的作用 / 71
 - 一、预防疾病作用 / 72
 - 二、健身延年作用 / 73
 - 三、辅助治疗作用 / 74
 - 四、滋补强身作用 / 74
- 第三节 饮食康复的原则 / 75
 - 一、辨证施食原则 / 75
 - 二、辨病施食原则 / 76
 - 三、饮食禁忌原则 / 76
 - 四、饮食适度原则 / 77
- 第四节 饮食康复法的应用 / 77
 - 一、补益正气类 / 77
 - 二、生津健脾类 / 78
 - 三、养心健脑类 / 78
 - 四、行气活血类 / 78
 - 五、竭痹止痛类 / 78
 - 六、止咳平喘类 / 78
 - 七、潜阳熄风类 / 78
 - 八、温肾固涩润燥类 / 78
 - 九、健脾和胃类 / 79
- 第五章 情志康复研究 / 80
 - 第一节 情志康复的涵义 / 80
 - 第二节 情志康复法的作用 / 81
 - 一、减轻异常情志反应 / 81
 - 二、消除致病情志因素 / 81
 - 第三节 情志康复法的原则 / 82

一、注重建立良好医患关系 / 82	
二、详察病情,区别对待 / 82	
第四节 情志康复法的应用 / 83	
一、说理开导法 / 83	
二、情志相胜法 / 83	
三、暗示疗法 / 83	
四、行为疗法 / 84	
五、色彩疗法 / 84	
第五节 中医情志康复与现代心理治疗的比较 / 85	
一、两者理论的共通之处 / 85	
二、两者的差异之处 / 85	
第六节 情志康复法研究的发展方向 / 86	
一、中医情志康复疗法的优势 / 86	
二、情志康复法的发展方向 / 87	
第六章 传统体育康复法 / 88	
第一节 传统体育康复法的涵义 / 88	
一、传统体育康复法的定义 / 88	
二、中国传统体育康复的哲学基础 / 89	
第二节 传统体育康复法的作用 / 92	
一、扶正祛邪,强身健体 / 92	
二、调节精神,改善功能 / 93	
三、平衡阴阳,维持健康 / 93	
四、疏通经络,调和气血 / 93	
五、轻松安宁,延年益寿 / 94	
第三节 传统体育康复法的原则 / 94	
一、整体性原则 / 95	

二、适度性原则 / 95

三、主动性原则 / 96

四、渐进性原则 / 96

五、经常性原则 / 96

六、针对性原则 / 96

第四节 传统体育康复法的应用 / 97

一、放松功 / 97

二、内养功 / 98

三、强壮功 / 99

四、五禽戏 / 99

五、洗髓易筋经 / 102

六、八段锦 / 103

七、太极拳 / 105

八、保健功 / 106

第七章 康复护理法 / 107

第一节 康复护理的涵义 / 107

第二节 中医康复护理的原则 / 107

一、辨证护理原则 / 108

二、整体护理原则 / 109

三、综合护理原则 / 110

第三节 康复护理法的应用 / 111

一、饮食护理 / 111

二、起居护理 / 112

三、情志护理 / 113

四、训练护理 / 114

五、压疮护理 / 115

六、外治护理 / 117

第四节 中医康复护理法的研究现状 / 117

一、中医康复护理的优势 / 117

二、中医康复护理的不足 / 118

第五节 中医康复护理的发展方向 / 118

一、加强中医专业人才培养 / 119

二、加大《中医护理常规技术操作规程》的执行力度,完善中医
护理执业环境 / 119

三、推动中医护理与整体护理的融合 / 119

第八章 康复预防法 / 121

第一节 康复预防法的涵义 / 121

一、康复预防的定义 / 121

二、预防康复的内容 / 121

第二节 康复预防的作用 / 122

第三节 中医康复预防的原则 / 123

一、中医康复预防的思想核心 / 123

二、病后防复原则 / 126

第四节 中医康复预防学的优势 / 127

一、强调整体预防、天人相应 / 127

二、注重“辨证施防” / 128

三、注重预防“体质”易患疾病 / 129

四、注重疾病潜证 / 129

五、注重“既病防变” / 130

六、强调“以平为期” / 130

七、预防方法多样化 / 131

第五节 中医康复预防的发展方向 / 131

第九章 康复健康教育	/ 132
第一节 康复健康教育的涵义	/ 132
一、康复健康教育的定义	/ 132
二、康复健康教育的目的	/ 132
三、康复健康教育的内容	/ 133
第二节 康复健康教育的作用	/ 133
一、提升生活质量	/ 133
二、提高康复意识	/ 134
三、拓展社会认知	/ 134
第三节 康复健康教育的需求	/ 135
一、对康复理论知识的需求	/ 135
二、心理健康教育需求	/ 135
三、个体康复教育需求	/ 136
四、康复训练教育需求	/ 136
五、病人家属健康教育需求	/ 136
第四节 康复健康教育的应用	/ 137
一、健康问题的诊断	/ 137
二、康复健康教育的分类	/ 137
三、康复健康教育的具体方法	/ 138
第五节 康复健康教育评价	/ 141
一、形式是否多样化	/ 141
二、内容是否系统化	/ 141
三、人员是否专业化	/ 142
四、过程是否程序化	/ 142
第六节 康复健康教育的现状与发展方向	/ 142
一、康复健康教育要把家属纳入教育对象	/ 142

二、提高康复健康教育层次与水平 / 142

三、建立康复教育的评价体系 / 143

第十章 中医康复评定法 / 144

第一节 康复评定的含义 / 144

一、康复评定的定义 / 144

二、康复评定的目的 / 144

三、康复评定的内容 / 145

第二节 康复评定的作用 / 145

第三节 康复评定的研究现状 / 146

第四节 康复评定在现代康复医学和中医康复学中的比较 / 147

第五节 中医康复评定的发展方向 / 148

一、借鉴现代康复评定方法 / 148

二、量化证候学评定方法 / 149

三、在评定时注重多种辨证方法的使用 / 149

四、注重生活质量和社会功能评价 / 150

五、注重引入循证医学的思想 / 151

下篇 现代各系统疾病的中医康复体系

第一章 神经系统疾患的康复 / 155

一、神经系统疾病康复的思路和特色治疗 / 155

二、中医康复方法较西医的优势 / 174

三、目前神经系统中医康复发展的主流思路、不足和发展方向 / 175

第二章 心血管系统疾病的中医康复研究 / 178

第一节 心血管系统疾病及其康复疗法概要 / 178

- 一、概述 / 178
- 二、心血管系统疾病中医康复的基本观点 / 181
- 三、心血管系统疾病中医康复的特色治疗 / 183
- 四、心血管系统疾病中医康复法优势 / 186
- 五、目前心血管系统疾病中医康复治疗的现状和发展 / 188

第二节 冠心病的中医康复医疗 / 189

- 一、概述 / 190
- 二、冠心病中医康复治疗的基本观点 / 192
- 三、冠心病中医康复的特色治疗 / 193
- 四、冠心病康复在中医康复医学和现代康复医学中的异同 / 196

第三章 内分泌代谢系统疾病的中医康复研究 / 197

- 一、内分泌代谢系统疾病康复的思路和特色治疗 / 197
- 二、内分泌代谢系统疾病中医康复的基本观点 / 198
- 三、代谢性疾病中医康复的特色治疗 / 203
- 四、代谢性疾病中医康复优势 / 211
- 五、代谢性疾病康复展望 / 212

第四章 呼吸系统疾病的中医康复研究 / 214

- 一、概述 / 214
- 二、呼吸系统疾病中医康复法优势 / 223
- 三、目前呼吸系统疾病中医康复治疗的现状和发展 / 224

第五章 骨关节肌肉系统疾病的中医康复研究 / 226

- 一、骨关节肌肉系统疾病康复的思路和特色治疗 / 226
- 二、中医康复方法较西医的优势 / 239
- 三、目前骨关节系统中中医康复发展的主流思路、不足和发展方向 / 239

第六章 恶性肿瘤患者的康复 / 247

第一节 恶性肿瘤中医康复理论概述 / 247

一、恶性肿瘤中医康复的理论基础及基本思路 / 248

二、康复方法 / 254

三、临床优势和发展方向 / 263

第二节 临床常见肿瘤的康复方法研究 / 267

一、食管癌 / 267

二、胃癌 / 269


三、大肠癌 / 270

四、肺癌 / 272

五、脑肿瘤 / 274

六、乳腺癌 / 276

11



上 篇

中医养生康复理论的沿革

从人类对疾病有了医疗活动开始,康复医疗也就随之而产生。在汗牛充栋的中医古籍中,中医康复学的专书虽然很少,但有关中医康复医疗的大量内容则散见于众多中医古籍中。它随着中医学的发展而发展。在漫长的历史长河中,春秋战国时期的第一次有关中医康复医疗的总结,为它的成熟和发展奠定了坚实的理论基础,汉魏时期得到了进一步发展。隋唐时期达到了成熟和完善。宋元时期,由于学术争鸣的再度高涨,经过历代医家的不断总结和提高,逐步形成了具有较为完整的中医康复理论和丰富的有效康复方法的独立学科。

随着医药的起源,康复医疗的实践活动也就开始了。例如,火的应用加速了先民的物质文明,促进了灸焫、热熨等康复方法的产生;新石器时代所产生的砭石、石针、骨针等医疗器械,开创了针刺康复方法之先河;活动肢体以减轻病痛的“舞蹈”,不论从形式上还是从作用上来分析,都可看作是康复医疗中传统体育康复法的雏形。

一、药食康复的萌芽

人类为了生存,必须猎取食物。人们在寻找食物的过程中,偶尔发现吃了某些食物后可以使体力增强,疾病减少。于是从偶然的食用到主动寻求,经过长时间的累积,逐步形成了一些经验,这就是食疗的萌芽,也就是医学史上所谓的“药食同源”。食疗的兴起与火和酒的发明利用有着密切的关系。

火种的发现和应用结束了人们茹毛饮血的饮食条件,人们吃熟食,缩短了食物消化的过程,也防止了一些肠道传染病的发生。而酒的出现也对食疗有很大的贡献。《说文解字》中提到:“医,治病工也……医之性,然得酒而使。”后世的许多方药都是用酒来炮制的。史载商朝开国宰相伊尹精通烹调技术,著有《汤液论》,这一论著应为我国最早的食疗著作了。在