



卫生部“十二五”规划教材 全国高等中医药院校教材
全国高等医药教材建设研究会规划教材

供康复治疗学专业用

中国传统康复技能

主编 苏友新 冯晓东
主审 陈立典



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE



中国中医药出版社
地址：北京市东直门内大街165号
电话：(010) 84047334

ISBN 7-302-11111-1

中国传统康复技能

主编 王 颖
副主编 李 颖

中国中医药出版社

卫生部“十二五”规划教材 全国高等中医药院校教材
全国高等医药教材建设研究会规划教材
供康复治疗学专业用

中国传统康复技能

主 编 苏友新 冯晓东

副主编 孙克兴 艾 群

庄子齐 周世民

主 审 陈立典

编 委 (以姓氏笔画为序)

卞 颖 (辽宁中医药大学)

李 季 (黑龙江中医药大学)

艾 群 (大连医科大学第二临床学院)

李铁浪 (湖南中医药大学)

冯晓东 (河南中医学院)

吴 曦 (成都中医药大学)

庄子齐 (广州中医药大学)

罗庆禄 (福建中医药大学)

孙东云 (河北医科大学中医学院)

周世民 (长春中医药大学)

孙克兴 (上海中医药大学)

葛亚博 (河南中医学院)

苏友新 (福建中医药大学)

穆艳云 (南京中医药大学)

秘 书 罗庆禄(兼)

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国传统康复技能/苏友新,冯晓东主编. —北京:
人民卫生出版社, 2012. 8

全国高等院校中医药类专业(本科)卫生部“十二五”
规划教材

ISBN 978-7-117-16052-0

I. ①中… II. ①苏… ②冯… III. ①中医疗
法—康复医学—高等学校—教材 IV. ①R247. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 131851 号

门户网: www.pmph.com 出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com 护士、医师、药师、中 医 师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

本书本印次封底贴有防伪标。请注意识别。

中国传统康复技能

主 编: 苏友新 冯晓东

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京市卫顺印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 31

字 数: 735 千字

版 次: 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-16052-0/R·16053

定 价: 49.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

出版说明

在国家大力推进医药卫生体制改革,发展中医药事业和高等中医药教育教学改革的新形势下,为了更好地贯彻落实《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》和《医药卫生中长期人才发展规划(2011—2020年)》,培养传承中医药文明、创新中医药事业的复合型、创新型高等中医药专业人才,根据《教育部关于“十二五”普通高等教育本科教材建设的若干意见》,全国高等医药教材建设研究会、人民卫生出版社在教育部、卫生部、国家中医药管理局的领导下,全面组织和规划了全国高等中医药院校卫生部“十二五”规划教材的编写和修订工作。

为做好本轮教材的出版工作,在教育部高等学校中医学教学指导委员会和原全国高等中医药教材建设顾问委员会的大力支持下,全国高等医药教材建设研究会、人民卫生出版社成立了第二届全国高等中医药教育教材建设指导委员会和各专业教材评审委员会,以指导和组织教材的编写和评审工作,确保教材编写质量;在充分调研的基础上,先后召开数十次会议对目前我国高等中医药教育专业设置、课程设置、教材建设等进行了全方位的研讨和论证,并广泛听取了一线教师对教材的使用及编写意见,汲取以往教材建设的成功经验,分析历版教材存在的问题,并引以为鉴,力求在新版教材中有所创新,有所突破,藉以促进中医药教育教学发展。

根据高等中医药教育教学改革和高等中医药人才培养目标,在上述工作的基础上,全国高等医药教材建设研究会和人民卫生出版社规划、确定了全国高等中医药院校中医学(含骨伤方向)、中药学、针灸推拿学、中西医临床医学、护理学、康复治疗学7个专业(方向)133种卫生部“十二五”规划教材。教材主编、副主编和编者的遴选按照公开、公平、公正的原则,在全国74所高等院校2600余位专家和学者申报的基础上,近2000位申报者经全国高等中医药教育教材建设指导委员会、各专业教材评审委员会审定和全国高等医药教材建设研究会批准,被聘任为主审、主编、副主编、编委。

全国高等中医药院校卫生部“十二五”规划教材旨在构建具有中国特色的教材建设模式、运行机制,打造具有中国特色的中医药高等教育人才培养体系和质量保障体系;传承、创新、弘扬中医药特色优势,推进中医药事业发展;汲取中医药教育发展成果,体现中医药新进展、新方法、新趋势,适应新时期中医药教育的需要;立足于成为我国高等中医药教育的“核心教材、骨干教材、本底教材”和具有国际影响力的中医药学教材。

全套教材具有以下特色:

1. 坚持中医药教育发展方向,体现中医药教育教学基本规律

注重教学研究和课程体系研究,以适应我国高等中医药学教育的快速发展,满足21世纪对高素质中医药专业人才的基本要求作为教材建设的指导思想;顶层设计和具体方案的实施严格遵循我国国情和高等教育的教学规律、人才成长规律和中医药知识的传承规律,突出中医药特色,正确处理好中西医之间的关系。

2. 强化精品意识,体现中医药学学科发展与教改成果

全程全员坚持质量控制体系,把打造精品教材作为崇高的历史使命和历史责任,以科学严谨的治学精神,严把各个环节质量关,力保教材的精品属性;对课程体系进行科学设计,整体优化,基础学科与专业学科紧密衔接,主干学科与其他学科合理配置,应用研究与开发研究相互渗透,体现新时期中医药教育改革成果,满足 21 世纪复合型人才培养的需要。

3. 坚持“三基五性三特定”的原则,使知识点、创新点、执业点有机结合

将复合型、创新型高等中医药人才必需的基本知识、基本理论、基本技能作为教材建设的主体框架,将体现高等中医药教育教学所需的思想性、科学性、先进性、启发性、适用性作为教材建设的灵魂,将满足实现人才培养的特定学制、特定专业方向、特定对象作为教材建设的根本出发点和归宿,使“三基五性三特定”有机融合,相互渗透,贯穿教材编写始终。以基本知识点作为主体内容,适度增加新进展、新技术、新方法,并与卫生部门和劳动部门的资格认证或职业技能鉴定标准紧密衔接,避免理论与实践脱节、教学与临床脱节。

4. 突出实用性,注重实践技能的培养

增设实训内容及相关栏目,注重基本技能和临床实践能力的培养,适当增加实践教学学时数,并编写配套的实践技能(实训)教材,增强学生综合运用所学知识的能力和动手能力,体现医学生早临床、多临床、反复临床的特点。

5. 创新教材编写形式和出版形式

(1) 为了解决调研过程中教材编写形式存在的问题,除保障教材主体内容外,本套教材另设有“学习目的”和“学习要点”、“知识链接”、“知识拓展”、“病案分析(案例分析)”、“学习小结”、“复习思考题(计算题)”等模块,以增强学生学习的目的性和主动性及教材的可读性,强化知识的应用和实践技能的培养,提高学生分析问题、解决问题的能力。

(2) 本套教材注重数字多媒体技术,相关教材增加配套的课件光盘、病案(案例)讲授录像、手法演示等;陆续开放相关课程的网络资源等,以最为直观、形象的教学手段体现教材主体内容,提高学生学习效果。

本套教材的编写,教育部、卫生部、国家中医药管理局有关领导和教育部高等学校中医学教学指导委员会、中药学教学指导委员会相关专家给予了大力支持和指导,得到了全国近百所院校和部分医院、科研机构领导、专家和教师的积极支持和参与,谨此,向有关单位和个人表示衷心的感谢!希望本套教材能够对全国高等中医药人才的培养和教育教学改革产生积极的推动作用,同时希望各高等院校在教学使用中以及在探索课程体系、课程标准和教材建设与改革的进程中,及时提出宝贵意见或建议,以便不断修订和完善,更好地满足中医药事业发展和中医药教育教学的需要。

全国高等医药教材建设研究会
第二届全国高等中医药教育教材建设指导委员会
人民卫生出版社
2012年5月

第二届全国高等中医药教育教材建设指导委员会名单

顾 问 王永炎 陈可冀 程莘农 石学敏 沈自尹 陈凯先
石鹏建 王启明 何 维 金生国 李大宁 洪 净
周 杰 邓铁涛 朱良春 陆广莘 张 琪 张灿理
张学文 周仲瑛 路志正 颜德馨 颜正华 严世芸
李今庸 李任先 施 杞 晁恩祥 张炳厚 栗德林
高学敏 鲁兆麟 王 琦 孙树椿 王和鸣 韩丽沙

主任委员 张伯礼

副主任委员 高思华 吴勉华 谢建群 徐志伟 范昕建 匡海学
欧阳兵

常务委员 (以姓氏笔画为序)

王 华 王 键 王之虹 孙秋华 李玛琳 李金田
杨关林 陈立典 范永昇 周 然 周永学 周桂桐
郑玉玲 唐 农 梁光义 傅克刚 廖端芳 翟双庆

委 员 (以姓氏笔画为序)

王彦晖 车念聪 牛 阳 文绍敦 孔令义 田宜春
吕志平 杜惠兰 李永民 杨世忠 杨光华 杨思进
吴范武 陈利国 陈锦秀 赵 越 赵清树 耿 直
徐桂华 殷 军 黄桂成 曹文富 董尚朴

秘 书 长 周桂桐(兼) 翟双庆(兼)

秘 书 刘跃光 胡鸿毅 梁沛华 刘旭光 谢 宁 滕佳林

全国高等中医药院校康复治疗学专业教材 评审委员会名单

顾问 陆广莘 张学文 王琦

主任委员 陈立典

副主任委员 褚立希

委员 (以姓氏笔画为序)

丛德玉 李丽 杨世忠 陈红霞 金荣疆 郭永明
唐强

秘书 陶静

前 言

中国传统康复技能是康复治疗学的重要组成部分,是每一个中医康复治疗师和临床康复医师必须掌握的基本技能。为了弘扬我国传统康复技能,促进其在功能障碍患者康复治疗过程中的应用,我们组织了全国各地高等学校及其附属医院中从事中医康复技术专业教学并具有丰富临床经验和教学经验的专家参加本教材的编写。本教材系统介绍了中国传统康复技能的发展简史、传统康复技能的基本指导理论、相关的经络腧穴理论,以及临床常用的传统康复技能(包括针灸、推拿、理筋正骨手法、中药和传统运动疗法等)的理论、作用机制、实际操作,并以几种临床常见功能障碍为例说明相关技能的具体应用。本教材编写全程坚持“三基、五性、三特定”的基本原则,科学地整合课程内容;注重课程内容的相对独立性以及与其他教材内容的整体协调性;在具体的章节中还适当插入知识链接与知识拓展等主要模块,每章后设有本章的学习要点与学习方法,以突出教材的可操作性和实用性。

本教材可供康复治疗学与康复医学相关专业学生、教师及临床康复医生、康复治疗师、社区康复服务者使用。

本教材的编者分工如下:第一章由卞镛编写,第二章由罗庆禄编写,第三章由穆艳云、李季编写,第四章由艾群、庄子齐、吴曦编写,第五章由周世民、李铁浪、葛亚博编写,第六章由苏友新编写,第七章由冯晓东编写,第八章由孙克兴、孙东云编写。

在此感谢本书的全体编写人员,感谢他们在繁忙的工作中为本书所做的贡献,感谢所有为我们提供帮助的人们,感谢在本文中被引用过文献资料的国内外专家学者,感谢人民卫生出版社的大力支持。

为使本教材内容日臻完善,希望广大师生对本教材中的不妥或错误之处给以批评和指正。

编 者

2012年5月

目 录

第一章 绪论	1
第一节 传统康复技能的概念.....	1
一、康复的概念.....	1
二、传统康复技能的概念.....	1
第二节 传统康复技能的发展简史.....	2
一、先秦时期.....	2
二、汉唐时期.....	6
三、宋元时期.....	8
四、明清时期.....	9
五、近现代时期.....	11
第三节 传统康复技能和现代康复疗法的分类与特点.....	12
一、传统康复技能的分类与特点.....	12
二、现代康复疗法的分类与特点.....	14
三、传统康复技能与现代康复方法的联系与区别.....	15
第四节 《中国传统康复技能》的主要内容和学习方法.....	16
一、《中国传统康复技能》的主要内容.....	16
二、《中国传统康复技能》的学习方法.....	17
第二章 传统康复技能的基本指导理论	19
第一节 整体观与传统康复技能.....	19
一、天人合一观.....	19
二、人与社会一体观.....	23
三、形神一体观.....	24
四、人体功能整体观.....	25
五、传统康复技能运用整体观.....	35
第二节 功能观与传统康复技能.....	36
一、脏腑功能.....	36
二、气血津液功能.....	47
三、经络功能.....	50
第三节 辨证观与传统康复技能.....	53
一、整体辨证指导功能障碍康复.....	54
二、脏腑功能障碍辨证.....	55

三、气血津液功能障碍辨证·····	64
四、经络功能障碍辨证·····	67
第四节 正气观与传统康复技能·····	70
一、人体功能以正气为本·····	70
二、传统扶正祛邪康复方法·····	72
第三章 经络腧穴概论 ·····	77
第一节 经络总论·····	77
一、经络的概念·····	77
二、经络系统的组成·····	78
第二节 腧穴总论·····	80
一、概述·····	80
二、腧穴的作用·····	81
三、腧穴的主治规律·····	81
四、腧穴的定位方法·····	82
五、特定穴·····	85
第三节 手三阴经及其常用腧穴·····	90
一、手太阴肺经及其常用腧穴·····	90
二、手厥阴心包经及其常用腧穴·····	93
三、手少阴心经及其常用腧穴·····	96
第四节 手三阳经及其常用腧穴·····	99
一、手阳明大肠经及其常用腧穴·····	99
二、手少阳三焦经及其常用腧穴·····	105
三、手太阳小肠经及其常用腧穴·····	110
第五节 足三阳经及其常用腧穴·····	114
一、足阳明胃经及其常用腧穴·····	114
二、足少阳胆经及其常用腧穴·····	123
三、足太阳膀胱经及其常用腧穴·····	130
第六节 足三阴经及其常用腧穴·····	139
一、足太阴脾经及其常用腧穴·····	139
二、足厥阴肝经及其常用腧穴·····	143
三、足少阴肾经及其常用腧穴·····	146
第七节 奇经八脉及其常用腧穴·····	150
一、任脉及其常用腧穴·····	150
二、督脉及其常用腧穴·····	153
第八节 常用经外奇穴·····	156
第四章 针灸疗法 ·····	164
第一节 针灸疗法简介·····	164

一、针灸疗法的发展简史	164
二、针灸疗法的现代应用	165
三、针灸的治疗作用	165
四、针灸疗法在康复医学中的应用	167
第二节 刺法	168
一、毫针刺法	168
二、其他针法	187
第三节 灸法	200
一、灸法的材料	201
二、灸法的种类	203
三、灸法的临床应用	209
第四节 针灸选穴处方原则	210
一、选穴原则	211
二、配穴方法	214
三、处方组成	217
第五节 针灸异常情况的预防和处理	219
一、针刺异常情况	219
二、灸法异常情况	224
三、其他异常情况及其注意事项	224
第六节 拔罐疗法	225
一、拔罐疗法的作用原理	225
二、罐的种类	226
三、操作方法	227
四、拔罐疗法的分类	228
五、施罐与起罐	230
六、适用范围和禁忌证	231
七、拔罐异常情况及其处理	232
第七节 刮痧疗法	232
一、刮痧的发展简史	232
二、刮痧的作用与机理	233
三、刮痧疗法的工具和使用	234
四、刮痧操作的分类	235
五、刮痧疗法的适应证、禁忌证以及注意事项	235
六、刮痧操作的方法	236
七、刮痧的操作步骤	238
第八节 临床常见功能障碍的针灸康复治疗	240
一、认知功能障碍的针灸康复治疗	240
二、吞咽障碍的针灸康复治疗	244
三、肌张力障碍的针灸康复治疗	247

四、神经源性膀胱功能障碍的针灸康复治疗	250
第五章 推拿疗法	255
第一节 推拿疗法简介	255
第二节 推拿疗法的作用原理和治疗原则	256
一、推拿疗法的作用原理	256
二、推拿疗法的治疗原则	258
第三节 常用推拿手法	259
一、单式手法	259
二、复合手法	293
第四节 推拿手法和功法练习	299
一、推拿手法练习	299
二、推拿练功	303
第五节 推拿治疗的适应证、禁忌证及注意事项	304
一、适应证	304
二、禁忌证	305
三、注意事项	305
第六节 推拿治疗常见异常情况处理与预防	306
一、晕厥	307
二、软组织损伤	308
三、骨折	308
四、脱位	309
五、休克	310
六、内脏损伤	310
七、神经损伤	311
八、脑血管意外	311
第七节 临床常见功能障碍的推拿康复治疗	312
一、软组织损伤疼痛的推拿康复手法应用	312
二、脑性瘫痪的推拿康复手法应用	322
三、偏瘫的推拿康复手法应用	326
四、截瘫的推拿康复手法应用	331
第六章 理筋正骨手法	338
第一节 理筋正骨手法简介	338
一、理筋手法概述	338
二、正骨手法概述	341
第二节 常用理筋手法	344
一、头颈部理筋手法	344
二、上肢理筋手法	346

三、腰背部理筋手法·····	349
四、下肢理筋手法·····	353
第三节 常用正骨手法·····	356
一、整骨手法·····	356
二、上骺手法·····	362
第四节 临床常见功能障碍的理筋正骨手法康复治疗·····	372
一、骨关节损伤后关节僵硬的理筋正骨手法康复治疗·····	372
二、骨关节损伤后肌肉萎缩的理筋正骨手法康复治疗·····	379
第七章 中药疗法 ·····	383
第一节 中药疗法简介·····	383
一、中药内治法·····	383
二、中药外治法·····	384
第二节 中药疗法的原则与方法·····	385
一、中药内治法选药组方的理论和原则·····	385
二、中药内治法的理论和方法·····	386
三、中药外治法的治疗原则·····	389
四、中药外治的理论与方法·····	389
第三节 常用内治方药·····	398
一、常用内治方药的作用及适应证·····	398
二、内治中药的煎服方法·····	399
第四节 常用外治方药·····	401
一、敷贴类·····	401
二、熏洗类·····	402
三、膏药类·····	402
第五节 中药疗法的禁忌证及异常情况的预防和处理·····	403
一、中药内治法的注意事项·····	403
二、中药外治的禁忌证及异常情况的预防和处理·····	405
第六节 临床常见功能障碍的中药康复治疗·····	406
一、失语症的中药康复治疗·····	406
二、神经源性直肠的中药康复治疗·····	408
三、麻木的中药康复治疗·····	409
四、面神经麻痹的中药康复治疗·····	411
第八章 传统运动疗法 ·····	415
第一节 传统运动疗法简介·····	415
一、历史沿革·····	415
二、传统运动疗法的特点·····	416
三、传统运动疗法的作用·····	417

第二节 常见传统运动疗法	418
一、太极拳	418
二、八段锦	432
三、五禽戏	437
四、易筋经	444
五、少林内功	450
六、六字诀	459
第三节 传统运动疗法应用注意事项	462
一、注意事项	462
二、常见问题及处理	464
第四节 临床常见功能障碍的传统运动康复治疗	465
一、平衡障碍	465
二、心功能障碍	468
三、肺功能障碍	470
主要参考书目	474

第一章 绪 论



学习目的

通过绪论的学习,使学生对中国传统康复技能的概念、发展历程、不同历史时期具有代表性的中医传统康复方法以及现代康复疗法有一个大概的了解,为以后各章节的学习奠定基础。

学习要点

传统康复技能的概念。

第一节 传统康复技能的概念

一、康复的概念

康复(rehabilitation),原意是“恢复健康”,指采用各种措施,调整由于先天或后天各种因素造成的人体脏腑组织功能衰退或功能障碍,从而使其生理功能得以最大限度的改善。近年来医学界一般认为康复是一种理念,是尽早综合、协调地应用各种措施,减少患者的身心以及社会功能障碍,以发挥其最高潜能,提高患者的生活质量,使其全面康复,重返社会。

在我国的历代医学文献中,康复经常被简单地等同为疾病后的恢复(recovery),实际上疾病恢复是指患者患病后健康水平下降,经治疗和休息后健康完全达到伤病前正常水平。而康复是指病、伤、残后,残疾者的残存功能和潜在能力在治疗和训练后虽获得了最大限度的改善,但往往已经形成残疾,或健康水平无法恢复到伤病前水平。因此,康复不是百分之百的恢复,它更重视疾病所导致的功能障碍,着眼于从生理、心理以及社会等方面进行全面康复,恢复患者的独立生活、学习和工作的能力。

二、传统康复技能的概念

传统康复技能,指在中医理论指导下,于伤病后对患者存在的功能障碍,采取一系列传统治疗方法和康复措施,包括中医针灸、推拿、中药内外治法以及传统运动疗法等,以最大限度地保存、改善和恢复患者的身心功能,提高其生存质量,使之重返社会。

知识链接

康复及中医传统康复技能

在中医学里,康复一词,首见于明代龚廷贤《万病回春·后序》:“复沉潜诊视,植方投剂,获效如响,不旬日而渐离榻,又旬日而能履地,又旬日而康复如初。”《尔雅·释诂》谓:“康,安也”,《尔雅·释言》谓:“复,返也”,故康复的含义为恢复健康或平安。此外,康复还包含有重新恢复参与社会生活能力的意思,如《宋朝事实类苑》记载:“仁宗服药,久不视朝。一日,圣体康复,召见执政,坐便殿,促召二府。”

中医传统康复技能，古称“将息法”、“善后法”、“调摄法”，或调理、调治、调养等。《外台秘要·乳石论序》载有“将息妙术”之语。《洄溪医案》治东山席以万风痹病，“调养数载”始愈，与病后所进行的现代康复疗法十分相似。

中医传统康复技能内容丰富，远不止于病后调治，除针灸、推拿、刮痧、拔罐、药疗、食疗，以及药物外治（熏、洗、蒸、烫、浴、敷、贴、搽）等疗法外，尚有属于物理治疗范围的热疗、冷疗、光疗、声疗、泥疗、砂疗、磁疗、水疗等；有属于精神情志治疗范围的以情制情法、文娱疗法等；还有属于体育疗法的五禽戏、八段锦、太极拳、武术等。基于天人相应理论，古代医家认为，自然环境的变化必定对人体生理病理产生影响，人类可以充分利用自然环境因素来防病治病，康复身心，由此产生了许多独具特色的自然康复法，如泉水疗法、香花疗法、森林疗法、高山疗法、岩洞疗法、空气疗法、日光疗法等。

传统康复技能，通过调动人体自然康复能力而产生康复效果。传统康复技能的合理使用，可以使患者生理功能上的缺陷得以改善或恢复，帮助他们最大限度地恢复生活自理能力和活动能力，使他们在身体、心理、职业和社会活动等方面都得到最大限度的恢复，能够充分参与社会生活，以减轻家庭和社会的负担。

第二节 传统康复技能的发展简史

传统康复技能的实践活动是随着医疗保健活动而逐步形成的，并在长期的康复医疗实践活动中，不断得到发展和完善。历代医家通过对传统康复技能的不断总结和提高，逐步形成了较为丰富的理论体系和系统有效的康复方法，并将其记载于众多中医古籍中。为了使中医传统康复技能能够得到更好的继承和发扬，有必要对其在不同历史发展时期的学术渊源和学术成就作简要介绍。

一、先秦时期

人类的文明是从火的发明开始的。火的应用促进了灸熯、热熨等康复方法的产生；砭石的出现是针刺康复方法之雏形；“作舞以宣导之”，通过按摩和活动肢体以减轻病痛开创了我国导引术中传统体育康复疗法的先河；根据“民以食为天”、“药食同源”的观点，先人通过服用药膳或不同剂型的中药以祛除表里内外寒热之疾，为中药康复方法的产生奠定了基础。

人类康复活动的开始可以追溯到远古时期。《庄子·盗跖》谓：“古者禽兽多而人民少，于是民皆巢居以避之，昼拾橡栗，暮栖木上，故命之曰有巢氏之民。”由于自然界的变迁，人类为了适应气温急剧下降，以穴居代替巢居，以干燥处代替阴暗潮湿之处，久而久之，人们逐渐形成了治寒以热、治湿以燥的古代疾病康复和保健的方法。

火的发现和应用对人类卫生保健和疾病康复至关重要。一方面，火的使用改善了人类茹毛饮血的饮食条件，把难以下咽的食物“燔而食之”。正如《韩非子·五蠹》所谓：“上古之世……其民食蔬蚌蛤，腥臊恶臭，而伤害腹胃，民多疾病。”而今有了火，就可以炮生