

主 编 严蔚冰 李殿友

帕金森病 导引 康复法

图解



『导气令和，引体令柔』，通过导引经筋来，
气血，荣养筋骨和脏腑，使震颤之病得以康



扫二维码看康复视频

中国科学技术出版社
CHINA SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

帕金森病

主 编 严蔚冰 李殿友

导引康复法（图解）

中国科学技术出版社
北 京



图书在版编目(CIP)数据

帕金森病导引康复法图解 / 严蔚冰, 李殿友主编. — 2版. — 北京: 中国科学技术出版社, 2017.4

ISBN 978-7-5046-7434-0

I. ①帕… II. ①严… ②李… III. ①帕金森综合征—康复训练—图解 IV. ①R742.509-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 056802 号

策划编辑	王久红 焦健姿
责任编辑	黄维佳 王久红
装帧设计	华图文轩
责任校对	龚利霞
责任印制	马宇晨

出 版	中国科学技术出版社
发 行	科学普及出版社发行部
地 址	北京市海淀区中关村南大街 16 号
邮 编	100081
发行电话	010-62103130
传 真	010-62179148
网 址	http://www.cspbooks.com.cn

开 本	850mm×1168mm 1/32
字 数	106 千字
印 张	6
版、印次	2017 年 4 月第 2 版第 1 次印刷
印 数	4501 — 9500
印刷公司	北京威远印刷有限公司
书 号	ISBN 978-7-5046-7434-0/R·2016
定 价	25.00 元 (扫二维码看康复视频)

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

作者简介

严蔚冰 中华中医药学会理事，上海中医药大学兼职教授，上海传承导引医学研究所所长，福建中医药大学“修园班”导师，国家级非物质文化遗产“中医诊疗法-古本易筋经十二势导引法”代表性传承人，全国中医药科普金话筒奖获得者，第五届全国优秀科技工作者，《中医导引学》主编，著有《古本易筋经十二势导引法（第3版）》《帕金森病整体运动锻炼法》等书。

李殿友 医学博士，上海交通大学医学院附属瑞金医院功能神经外科副主任医师。国内最早进行脑深部电刺激（DBS）治疗帕金森病研究的博士研究生。中华医学会神经生理监测学组委员。2001年开始从事DBS治疗帕金森病的手术及术后病人管理工作，每年完成帕金森病手术近百例。

内容提要

帕金森病患者通过导引康复治疗效果令人欣喜。本书采用图解的方式详细介绍了帕金森病临床表现,以及坐、卧、站、行导引法,消除运动障碍导引法,脊柱导引法,头面部导引按跷法,呼吸导引法,服药前后导引法,被动导引按跷法及其他辅助康复法。本书语言通俗易懂,内容详细,为方便读者学习和练习,特配指导演练操作光盘,指导性和实用性强,是帕金森病患者康复的好帮手。

写在前面的话

2001 年时，笔者曾整理过一套针对帕金森病患者生理和心理特点设计的康复方法——帕金森病整体运动锻炼法，并在第四届汉城亚太地区帕金森病会上发表，受到与会专家的欢迎。2003 年《帕金森病整体运动锻炼法》一文获第二届中华名医世界论坛金奖。

随着《帕金森病整体运动锻炼法》逐渐在帕金森病患者中传开。虽然各方面反响颇佳，然笔者总觉其在帕金森病诸多症状的深入研究方面尚显不足，仍须潜心整理、深入研究。无奈事物缠身，无暇分心顾及。

2011 年，笔者在上海市科协的支持下成立了上海传承导引医学研究所，并与上海交通大学医学院附属瑞金医院功能神经外科李殿友医生合作，以中医导引学理论和方法对帕金森病患者术后（服药后）吞咽障碍和行走障碍进行功能性康复。吞咽障碍是帕金森病患者致死率最高的症状，而行走障碍则对患者的日常生活带来极大的困难。李殿友医生是帕金森病手术治疗方面的专家，他不但有着精湛的医术，在医德方面更是值得称道。

我们将患者进行分类筛选，对筛选出的具有典型特

征的患者进行导引康复法的治疗、心理障碍的调摄，并对他们的护理人员进行了针对性的指导，积累了一些经验和阶段性成果。为了更好地帮助广大帕金森病患者，我们将这些经验整理成《帕金森病导引康复法（图解）》一书，以方便大家学习和使用。相信本书会比《帕金森病整体运动锻炼法》更有针对性和可操作性。今后我们也将针对帕金森病其他症状陆续整理出版系列相关图书。希望这些经验能给予帕金森病患者一些切实的帮助。

帕金森病患者的康复是一场持久战，更是一场拉锯战，除了要寻找到一套适合帕金森病患者康复的科学方法外，更重要的是要帕金森病患者及其护理人员树立起坚定的信心。如何树立信心？其实当我们理性地直面问题时，就已经迈出了最关键的一步。让我们以积极的心态、科学的方法，齐心协力、共度难关。希望这些方法和经验能成为帕金森病患者在康复道路上的一支“拐杖”，帮助我们坚定信心，迎接明天的新生活。

编者

2013年4月

序 一

中医学将帕金森病归于颤证范畴。早在 2000 多年前《黄帝内经》对此已有认识。《素问·至真要大论篇》载：“诸风掉眩，皆属于肝。”《素问·五常政大论篇》中有“其病摇动”“掉眩巅疾”“掉振鼓栗”等描述，阐述了该病以肢体摇动为其主要症状，属风象，与肝、肾有关，为后世对颤证的认识奠定了基础。明代楼英《医学纲目·颤振》说：“颤，摇也；振，动也。风火相乘，动摇之象，比之癰痲，其势为缓。”还指出：“风颤者，以风入于肝脏经络，上气不守正位，故使头招面摇，手足颤掉也。”“此证多由风热相合，亦有风寒所中者，亦有风夹湿痰者，治各不同也。”肯定了《黄帝内经》中“肝风内动”的观点，阐明了风寒、热邪、湿痰均可作为病因而生风致颤，并指出本病与癰痲有别。明代王肯堂在《证治准绳·颤振》中指出：“此病壮年鲜有，中年以后乃有之，老年尤多。夫老年阴血不足，少水不能制盛火，极为难治。”

如今帕金森病已成为世界三大脑病之一，全球共有 600 万帕金森病患者，中国有患者 200 万以上，居世界首位。近年来，帕金森病患者正趋于年轻化，这就需要

更多的专业人士从自身领域出发，共同探讨和研究这一课题。李殿友博士、严蔚冰所长分别从功能神经外科和中医导引学两方面出发，由治疗和康复两方面着手，以中医导引学为核心，针对性地对帕金森病患者药物治疗后、手术后以及各阶段的典型症状，给出了详细的应对方案。

帕金森病是一种退行性疾病，如果在治疗过程中有科学的康复手段及时介入，将有助于缓减和消除一系列症状，使患者能在较长时间内仍能保持自理能力，提高生活质量。另外，由于帕金森病的高度异质性，不同的患者疾病发展速度各异，而且在不同时期表现出的症状也不尽相同。因此，对帕金森病的康复治疗不但需要丰富的临床实践经验，还需要从整体观的角度，对患者工作、生活、心理等因素都要有相应的了解和分析，才能给出适合的方案。而这正是中医药学以“人”为研究对象的特点所在。

导引按跷是中国古代医学五大体系之一，历来是中医治未病的重要手段。通过调身、调息、调心，达到“正气存内，邪不可干”。患者由于自身正气亏虚，由劳损或感受外邪而致气血不通、痰瘀内结、经脉闭阻影响脏腑而患病。帕金森病导引康复法特别强调通过对人体经筋的调摄，由经筋影响经络、脏腑，从而逐渐恢复和提高人体的自我调摄能力和自我康复能力。因此，导引是巩

固疗效、缓减甚至消除不良症状及改善身心健康状态的重要手段。

目前对帕金森病的认识仍有待深入，无论是发病机制、临床演变规律，还是治疗靶点及预防的切入点等都需要继续深入探讨，值得欣喜的是我国已经有一批高层次中西医专家，从中西医学及生命科学等不同的角度，各擅其长地进行了富有成果的研究。李殿友博士、严蔚冰所长是我国著名医家，在功能神经外科和中医导引学方面素有造诣。在本书撰写过程中，他们从中医学整体观及辨证施治思路出发，结合帕金森病现代病理学的特点，应用导引处方学模式，从整体到单一病症编制了全套科学、实用的功法，经过多年的临床实践已证实其有效性，对某些病症及功能障碍更有显著效果，展示了中西医结合的优势。全书理论与实践结合，条分缕析，图文并茂，成为帕金森病防治体系中独具特色的亮点，当属我国学者一份厚重的奉献，可敬可贺，斯以为序。

上海中医药大学终身教授

中国中医药学会副会长

中国中医骨伤科学会会长

世界中医骨伤科联合会执行主席

施杞

2013年5月29日于衡山书苑

序 二

帕金森病是中老人常见的神经系统变性疾病，中国目前有 200 万以上的患者，随着我国人口老龄化和诊断水平的提高，帕金森病患者的人数将不断增加。目前临床上经常应用的药物和手术治疗，仅能改善或消除对生活影响较大的震颤、僵直、动作迟缓等常见运动症状以及抗帕金森病药物引起的运动并发症，对于病情逐渐进展而出现的言语不清、吞咽困难、步态障碍、容易摔跤等症状效果并不明显。

康复训练具有药物治疗、手术治疗所无法替代的作用，早期系统化的康复训练可以预防和改善帕金森病的运动功能障碍，维持充分的活动范围和能力，使患者保持较为满意的日常生活能力和生活质量，还可以防止一些帕金森病的关节僵化等远期并发症。与药物和手术治疗不同，康复疗法安全性高，没有任何不良反应或并发症，是非常健康的“绿色治疗”。因此，康复疗法既独立于药物、手术治疗之外，具有辅助治疗作用，又联系于药物、手术治疗之间，预防或减轻两者的并发症或不良反应，可以起到“矫枉过正”的作用。

目前还没有关于帕金森病康复治疗专门的学习教材。严蔚冰所长和李殿友博士通过长时间对帕金森病患者的观察、沟通、治疗、康复，针对患者的运动障碍以及经过药物、手术治疗后产生的不良反应，给出了针对性的导引方法，编写成《帕金森病导引康复法（图解）》。书中系统地描述了帕金森病常见临床症状的导引康复治疗方法，帕金森病的各个阶段都可以采用，对于无法采取主动锻炼的患者，其家属和护理人员可以通过辅助的方法帮助患者被动性康复锻炼。俗话说：打铁还须自身硬，本书还特别强调了护理人员自身的身心健康状态对患者康复过程中的影响，专辟章节介绍护理人员强筋导引术，还专门配备了视频资料，对于帕金森病患者、护理人员以及从事帕金森病治疗的医务人员具有重要的实用价值。相信本书的出版能够为帕金森病患者和医务人员提供重要的参考。

亚洲功能神经外科学会主席
世界立体定向及功能神经外科学会常委
上海交通大学医学院附属瑞金医院功能神经外科主任

孙伯民

2013年5月4日

序 三

帕金森病是一种令人痛苦的疾病，它无时无刻不在折磨着患者和家属的精神和肉体，病人形容自己“每天在天堂和地狱间徘徊”。同时帕金森病也是一个谜一样的疾病，它有太多的谜没有解开。例如，为什么一位多年瘫痪在床的帕金森病患者，遭遇火灾的时候可以迅速从床上爬起来逃生；为什么有的患者可以自如地上下楼梯，却在平地步履艰难；为什么有的患者起步困难，足底就像粘在地上一样，一旦启动，却又可以像正常人一样行走；为什么有的患者药物起效时会突然失效等，这些令人不解的现象，吸引着科学家们为之不眠。

虽然目前的治疗方法为延长患者的生命和减轻痛苦起到了积极的作用，但帕金森病患者，尤其是中、晚期患者生活质量持续下降确是不争的事实。

长期以来，帕金森病的治疗重视药物和手术，而康复锻炼却没有受到足够的重视。实际上，康复治疗对改善帕金森病患者的生活质量和延缓病情进展，有着药物和手术不可替代的作用。临床上我们也发现运动可以减轻帕金森病的症状，如果患者因为某种原因卧床一段时

间后，尽管按时、按量服用药物，其活动能力仍会明显下降。

虽然已经有许多研究表明，打太极拳、散步、跳探戈舞、水疗、练习瑜伽、有针对性的步态训练等都对帕金森病的康复有益，但无论在国际上还是在国内，均缺乏系统的康复治疗方法。严蔚冰所长和李殿友博士共同完成的《帕金森病导引康复法（图解）》一书，应用国粹中医学的原理，结合现代医学的康复理念，将古代易筋经中锻炼经筋以保健强身的导引方法引入帕金森病的康复治疗，形成了一套独特的康复方法，并应用到临床实践中，取得了良好的效果。我有幸先睹本书的全部内容，获益匪浅，相信本书能成为从事帕金森病研究的临床医生和广大帕金森病患者及其家属难得的好教材，能使广大的帕金森病患者获益，同时推动帕金森病康复治疗事业的发展。

中华医学会神经病学分会帕金森病学组委员
广东省医学会神经病学分会帕金森病学组副组长
四川省八一康复中心主任、四川省康复医院院长

邵明博士

2013年5月1日于成都温江

关注帕金森病

帕金森病作为现代社会三大老年人脑病之一，无论男、女，也不分种族和社会地位，已成为一种常见的疾病，而且随着社会人口老龄化，发病率也随之高了起来。另外，由于城市的快节奏生活和工作上的压力，为数不少的中、青年人也患了帕金森病。目前，在世界范围内，帕金森病尚没有一个普遍有效的根治方法。但随着科技的发展，相信会有更多的治疗方法和康复手段带给我们希望。

帕金森病病名源自英国医生詹姆斯·帕金森（1755—1824）62岁时写的一篇报道《颤抖麻痹症》，50多年后由法国神经学权威最先将他的临床病情确立为帕金森病。这篇报道中希望后人：“能提供最适当的方法，解除此病带来最令人难以承受的长期痛苦。”

帕金森病患者的痛苦和其亲人们的揪心是难以言表的。帕金森病患者脸部没有表情，行动变得迟缓僵硬，还表现在交流、言谈、行走、书写及吞咽等方面都出现障碍，尤其是帕金森病患者的家属，面对着遭受疾病折磨的亲人，除了担心他跌倒和呛咳外，不知道应该如何去帮助亲人减轻痛苦，而病情却还在不断发展，帕金森

病患者家属们束手无策，而导致心力交瘁。

中医学将帕金森病称为“麻痹震颤”，将其归属中医“颤证”范畴。

明代《证治准绳》载：“颤，摇也；振，动也；筋脉约束不住而不能任持，风之象也。”又载：“此病壮年鲜有，中年之后始有之，老年尤多，夫老年阴血不多，少水不能制盛火，极为难治。”古人也已经认识到帕金森病极为难治。

《黄帝内经·素问》中《至真要大论第七十四》记载：“诸风掉眩，皆属于肝。”说明帕金森病属风象，与肝有关。

中医学认为：“肝藏血，主筋。”

由此可见帕金森病与肝、风、筋有关，而此论一直为历代中医所宗。

中医导引学是中医最古老的五种治疗技术之一。旨在通过改善人体的自组织能力和自康复能力来达到身、息、意三者和谐统一。

中医导引学中特别强调对人体经筋的调摄。中医学认为人体有十二经筋，经筋连骨络肉，遍及全身，与人们的运动和健康息息相关。《医宗己任编》载：“大抵气血俱虚不能营养筋骨，故为之振摇，而不能主持也。”

帕金森病导引康复法主要作用是“导气令和，引体令柔”，通过导引经筋来改善气血，使气血和顺从而营养筋骨和脏腑。

现代医药学对于帕金森病有很成熟的药物治疗和外科手术疗法，但是医生们对于服药或手术后的帕金森病患者病情的反复也感到力不从心。因此，帕金森病患者需要全社会来共同关爱。欧洲帕金森病联合会和世界卫生组织将把每年的4月11日定为“世界帕金森日”，以此提醒全社会都来关爱帕金森病患者。