

现代中医药丛书

江苏科学技术出版社

现代

养生
康复
手册

主编单位 南京医科大学一附院

南京中医药大学

主 编 陈健安 陈卫平

R212

CJA

C.1

127035

现代养生康复手册

主编单位 南京医科大学一附院

南京中医药大学

主 编 陈健安 陈卫平

副主编 曾 莉 郭海英

编 委 (按姓氏笔画排列)

王明明 王 俊

王普霞 刘晓清

孙玉明 孙丽霞

汪 悦 吴拥军

张 薇 张文曦

金桂兰 周玉春

莫 蕙 莫 微

薛 明

郑 颖

朱欣佚

程海波

王应兰

刘玉芳

伏荣红

何晓瑾

陈小宁

胡智慧

蒋 燕

王为群

刘音吟

毕 蕾

张工或

陈新芳

赵新华

曾 燕

王陆军

许家莹

杜 斌

张 琴

陈梦玫

钱 丽

曾 波

主 审 张前德

解放军医学图书馆[书]



C0249076

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代养生康复手册 / 陈健安等主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2004. 10

(现代中医药丛书)

ISBN 7-5345-4308-8

I. 现... II. 陈... III. ①养生(中医)-手册②中医学: 康复医学-手册 IV. ①R212-62②R247.9-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 084170 号

现代中医药丛书

现代养生康复手册

主 编 陈健安 陈卫平
责任编辑 郑大坤
编辑助理 俞朝霞

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
经 销 江苏省新华书店
照 排 南京展望文化发展有限公司
印 刷 徐州新华印刷厂

开 本 787 mm×1092 mm 1/16
印 张 34.75
插 页 4
字 数 850 000
版 次 2004 年 10 月第 1 版
印 次 2004 年 10 月第 1 次印刷
印 数 1—5 000 册

标准书号 ISBN 7—5345—4308—8/R·815
定 价 60.00 元(精)

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

前 言

随着社会文明和科学的进步,人类的物质生活得到了很大的改善,而医学的发展又使人类的健康水平得到了提高,从而人类在延长寿命和提高生活质量方面产生了更高的目标,养生康复医疗手段就是实现这一目标的有效方法。养生康复学包括以自我调摄为主,以推迟衰老、延年益寿为目的的养生方法,以及以中、西医理论为指导,研究有利于疾病康复的各种方法和训练手段。养生康复学促使老年病患者及伤病残者在全身功能、精神与工作能力方面得到最大限度的恢复或改善;使他们尽可能地恢复生活自理和劳动的能力;使他们能参与社会生活,自食其力,同健康人一样平等地分享社会 and 经济发展成果。我国传统医学有关养生和康复医疗的理论和实践经验十分丰富。为了发掘、整理和弘扬我国传统的养生康复学术思想和行之有效的技术手段,我们组织南京医科大学第一附属医院、南京中医药大学、东南大学医学院、上海中医药大学等单位的有关专家及骨干医疗技术人员编写了这本《现代养生康复手册》,以适应现代养生、康复医学发展的需要,为中西各级医务人员和社区医生提供一部案头必备的参考书。同时,本书也有利于发挥康复医学早期介入,辅助临床,为亚健康者以及各类康复适应证患者提供养生康复医学指导,展示了养生康复医学发展的广阔前景。

本书共分上、中、下三篇。上篇总论,系统介绍养生、康复的基本理论;常用的养生康复中药;常用的养生康复食物疗法以及各种特色疗法,包括针灸、推拿按摩、导引等。中篇介绍各种养生方法,包括情志、饮食、起居、运动、中药养生等。下篇介绍内、外、妇、儿等各科临床常见适合养生康复治疗病症 81 种,侧重介绍各种老年疾病的康复方法。这些方法曾为我国人民的健康,做出过巨大的贡献,具有简、便、廉的特点,备受社会欢迎。本书力求做到融先进性、科学性和实用性为一体,编写时尽量把传统的中医养生、康复方法与现代医学最新的研究成果结合起来。内容新颖、简明准确,文字深入浅出、通俗易懂,便于读者掌握和应用。本书可供中医、西医、中西医结合医务人员参考。

本书的编写自始至终得到了南京医科大学第一附属医院张前德教授的指导,并亲自担任主审,对本书全面审阅,在此我们表示诚挚的感谢。

由于作者视野的局限,本书难免存在疏漏之处,谨望读者赐教。

陈健安 陈卫平

2004年9月于南京

内 容 提 要

本书共分上、中、下三篇。上篇总论,系统介绍养生、康复的基本理论、养生康复常用中药、食物疗法以及各种特色疗法。中篇介绍养生原则等各种方法,包括情志、饮食、起居、运动、中药等方面。下篇介绍临床各科适合康复治疗的病症 81 种,每种疾病均叙述其定义、临床特征、康复指征、中医辨证以及中药、针灸、推拿、导引、体育训练等康复治疗方法,同时还介绍心理疏导、饮食起居等康复护理方法。可供各级中、西医务人员参考。

目 录

上篇 总 论

第一章 养生康复基本理论	1
第一节 阴阳平衡 阴平阳秘	1
第二节 脏腑协调 脾肾为本	2
第三节 经络畅通 气血和调	4
第四节 情志为病广泛	5
第五节 形神合一	6
第六节 动静适度	8
第七节 保精养气	9
第八节 正气为本	10
第九节 综合调(养)理	10
第二章 养生康复常用中药	12
第一节 养生康复中药概论	12
第二节 解表药	21
第三节 清热药	26
第四节 化痰止咳平喘药	37
第五节 芳香化湿药	43
第六节 理气药	45
第七节 消食药	48
第八节 泻下药	50
第九节 温里药	53
第十节 开窍药	56
第十一节 平肝药	57
第十二节 安神药	61
第十三节 利水渗湿药	63
第十四节 祛风湿药	67
第十五节 止血药	72
第十六节 活血药	76
第十七节 补益药	81
第十八节 收涩药	94

第三章 养生康复常用食物	98
第一节 粮食类食物	98
第二节 蔬菜类食物	106
第三节 瓜果类食物	129
第四节 肉禽类食物	148
第五节 水产类食物	160
第六节 其他类食物	170
第四章 养生康复特色疗法	173
第一节 经络与腧穴	173
第二节 针灸疗法	207
第三节 推拿按摩	234
第四节 导引	243

中篇 养 生

第一章 情志养生	256
第一节 情志与人体的关系	256
第二节 调节情志的方法	259
第二章 饮食养生	263
第一节 饮食养生的原则	263
第二节 食物的种类	264
第三章 起居养生	267
第一节 起居规律	267
第二节 劳逸适度	268
第三节 科学睡眠	269
第四节 衣着相宜	274
第五节 二便通畅	277
第四章 运动养生	281
第一节 运动养生的原则	281
第二节 运动养生的形式	282
第五章 中药养生	283
第一节 中药养生的原则	283
第二节 常用的养生中药	284

下篇 康 复

第一章 内科病康复	285
第一节 支气管哮喘	285
第二节 尘肺	289
第三节 心律失常	292

第四节	面神经麻痹	296
第五节	慢性胃炎	299
第六节	胃下垂	302
第七节	慢性肝炎	306
第八节	再生障碍性贫血	309
第九节	甲状腺功能亢进	312
第十节	肥胖病	314
第十一节	慢性肾炎	317
第十二节	风湿性关节炎	321
第十三节	系统性红斑狼疮	325
第二章	外科病康复	332
第一节	脑外伤后遗症	332
第二节	烧伤	333
第三节	慢性尿路感染	337
第四节	男性性功能障碍	339
第五节	慢性前列腺炎	342
第六节	血栓闭塞性脉管炎	344
第七节	骨折	346
第八节	脱位	350
第九节	颈椎病	352
第十节	肩周炎	356
第十一节	膝关节增生性关节炎	359
第十二节	腰椎间盘突出症	362
第十三节	腰椎管狭窄症	365
第十四节	骨质疏松症	368
第三章	妇科病康复	371
第一节	慢性盆腔炎	371
第二节	经前期紧张综合征	374
第三节	功能失调性子宫出血	377
第四节	子宫脱垂	381
第五节	痛经	384
第六节	闭经	387
第四章	儿科病康复	391
第一节	百日咳	391
第二节	小儿腹泻	393
第三节	疳证	396
第四节	遗尿症	399
第五节	癫痫	402
第六节	智能迟缓	405
第七节	小儿麻痹综合征	409

第五章 老年病康复	412
第一节 慢性支气管炎	412
第二节 慢性阻塞性肺气肿	414
第三节 慢性肺原性心脏病	417
第四节 肺炎	420
第五节 高血压病	422
第六节 低血压病	425
第七节 冠状动脉粥样硬化性心脏病	427
第八节 慢性肾功能衰竭	430
第九节 尿失禁	432
第十节 尿潴留	434
第十一节 前列腺增生	436
第十二节 糖尿病	438
第十三节 高脂血症	440
第十四节 痛风	442
第十五节 老年性痴呆	444
第十六节 帕金森病	447
第十七节 情感性精神障碍	450
第十八节 老年性阴道炎	454
第十九节 围绝经期综合征	457
第二十节 白内障	460
第二十一节 皮肤瘙痒症	462
第二十二节 带状疱疹	463
第二十三节 老年性耳聋	465
第六章 恶性肿瘤康复	470
第一节 食管癌	470
第二节 胃癌	476
第三节 大肠癌	481
第四节 肺癌	485
第五节 乳腺癌	489
第六节 鼻咽癌	494
第七章 其他病症康复	499
第一节 耳鸣	499
第二节 慢性咽炎	502
第三节 低热	505
第四节 咳嗽	507
第五节 浮肿	511
第六节 偏瘫	514
第七节 眩晕	517
第八节 失眠	520

第九节 多汗	523
第十节 惊悸	525
第十一节 便秘	528
第十二节 泄泻	531
附录 方剂索引	535

上篇 总 论

养生康复实际上涉及了两个学科体系,一是养生学,二是康复学。养生学,是主要研究人类生命规律、衰老机制以及养生原则和养生方法的一门学科,是以自我调摄为主要手段,以推迟衰老、延年益寿为目的的多种保健方法的综合,属中医学特有的概念。康复学,是以中、西医理论为指导,研究有利于疾病康复的各种方法和训练手段,促使伤残者、病残者、老衰病或急性病缓解期患者、精神障碍、手术后患者、低能畸形儿童等,在全身功能、精神与工作能力方面得到最大限度的恢复或改善,使他们尽可能地恢复生活自理和劳动的能力;使他们能参予社会生活,能自食其力,同健康人一样,平等地分享社会 and 经济发展成果的一门学科。两大学科之间有一定的区别,但在理论和具体方法上有很多共通之处,此书一并介绍。

第一章 养生康复基本理论

第一节 阴阳平衡 阴平阳秘

人的生理功能非常复杂,但健康的躯体,都可用“阴阳调和”、“阴阳平衡”来概括。从养生的角度而言,其目的就是必须保持阴阳双方的平衡,维持脏器功能之间的协调统一,正如《内经·素问》中所言:“阴平阳秘,精神乃治”。又说:“阴阳匀平,……命曰平人”,说明了阴阳平衡,是保持健康的必要条件,是身心康健的正常状态。但阴阳平衡的关系并不是静止不变的,它们彼此间互相消长,在一定条件下可以互相转化,处于相对的动态平衡。养生保健、预防疾病的关键,就是维持和增进阴阳之间的这种动态平衡状态。在生命过程中,体内阴气平顺,阳气固守,脏腑功能协调,就能保持人体的健康。

调理阴阳,增进阴阳的协调平衡,是摄生保健的目的。养生是以自我调摄为主的一种综合活动,渗透到生活的方方面面,诸如四时衣服的增减,应随着自然界气候的寒热温凉变化而作相应的调整,天热则衣薄,天寒则衣厚,从而保持了内外阴阳的平衡,使人体的内环境处于相对稳定状态。又如饮食的内容,也应考虑季节的特点,如秋季燥气当令,宜用养阴润燥的食物,如银耳、百合之类;冬日气候寒冷,则宜多食温性的食物,如羊肉、胡桃仁等,以增加机体的御寒能力;肝木旺于春,为适应春天阳气升发和肝之疏泄的需要,春季应适当食用辛温升散或辛甘发散类食物,如枣、葱、花生、香菜、鸡蛋、瘦肉、胡萝卜之类;夏季酷暑炎热,心

火易亢,可食清心泻火的苦瓜。再如起居方面,春夏的晚睡早起,秋季的早卧早起,冬日的早卧晚起,都是为了适应自然界的阴阳变化,以保证体内阴阳的相对衡定。

疾病的发生机理虽然错综复杂,但概括起来,不外“阴阳失衡”、“阴阳失调”,故疾病后的康复疗法,应当以调理阴阳、促进阴阳归复平衡为宗旨。《素问·至真要大论》说:“谨察阴阳所在而调之,以平为期”。就是说在康复医疗实践中要仔细观察阴阳失调之所在,有针对性地进行康复治疗,以期达到恢复阴阳平衡的目的。

康复治疗时,根据阴阳的偏盛偏衰和引起阴阳失调的原因,调和阴阳的方法主要有养阴潜阳法、扶阳制阴法、祛邪复阳法、抑阳存阴法和阴阳并补法等。这些康复方法是在阴阳平衡观点指导下立法的,不但适用于药物的康复医疗,同样也适用于针灸、按摩、气功、食疗等。

康复护理时,调理阴阳的含义和内容更为广泛,如为保持人体与自然界内外环境平衡的起居调摄、形体与精神的调摄、动与静的适度,劳与逸的结合等,都是调理阴阳,维持机体阴阳平衡的调护措施。

第二节 脏腑协调 脾肾为本

五脏六腑是人体的核心,生理情况下,五脏六腑之间相互联系、相互为用,共同协调地维持体内的气机升降出入,使人健康无病。一旦因某种病因使脏腑这种协调关系遭到破坏,就会导致气机升降失常、阴阳失却平衡,引起疾病的发生。因此,养生保健重在维系脏腑的这种协调关系。若脏腑功能偶尔或稍有不调,出现所谓的“亚健康状态”,就应设法进行微调,使之归复协调,从而阻止向疾病阶段发展;康复医疗则是针对脏腑的失调,采取康复方法,使之尽可能地恢复原有的功能协调。

五脏又是脏腑的中心,所以养生康复协调脏腑,重在促进五脏之间的功能协调,五脏之中又以脾肾为本。祖国医学认为,肾为先天之本,主藏精,为阴阳水火的根本,人的生长发育与肾关系最为密切,人的衰老取决于肾气的强弱,由肾衰而后导致其他脏器的相继衰退。人衰老的外在表现如发白、齿落、耳聋、目花、腰弯背驼等,莫不与肾衰有关。故欲使幼儿期生长发育正常,壮年后推迟衰老的到来,培补肾阳,固护肾精,实为重要的一环。脾居中焦,其主要功能为运化水谷精微,化生气血,五脏六腑功能活动的物质无不来源于脾,故脾为“气血生化之源”,有“后天之本”之称。只有脾的运化功能正常,才能不断地保证人体各组织器官所需的各种营养物质,以及足够的能量,可见脾也是五脏中重要的脏器之一。

脾肾先后天之间,又存在相互资助的关系,肾为先天之本,其所藏的肾精禀受于父母,是五脏六腑化生的源泉。然而,先天之肾精,必须依赖后天脾胃水谷精微的不断滋养,才能充分发挥其生理功能。正因为脾肾二脏在人类生命活动过程中的作用特别重要,所以五脏之中尤重脾肾二脏。

既然五脏功能正常,特别是脾肾功能健全是健康的重要保证,故而养生保健应该重在协调五脏,脾肾为本。

从康复医疗来说,调补脾肾亦是重要的一环。一般慢性病,久延不愈,从疾病的性质来说,多属不足,故有“久病多虚”之说;从病位来说大多损及肾元,故又有“穷必及肾”之说。据以上两个特点,故决定了调补脾肾为慢性病康复的大法。

调补脾土的方法,在康复医疗中应用相当广泛,除了用于消化系统疾病外,还有循环系

统(如低血压、高血压病、冠心病)、呼吸系统(如慢性气管炎、肺气肿等)、泌尿系统(慢性肾炎、乳糜尿、癃闭)、血液系统(如原发性血小板减少性紫癜、贫血、再生障碍性贫血)、神经系统(如重症肌无力、神经衰弱)等病证,凡具有脾气虚或脾阳虚证,都可用调补脾胃法进行康复治疗。

现代研究发现,脾虚患者消化酶中的唾液淀粉酶、血清淀粉酶、胃蛋白酶的活性均偏低,而用了健脾药,如四君子汤类的药物,其活性均得到明显的提高。脾虚患者的内分泌系统的组织器官,如垂体前叶、肾上腺皮质、甲状腺、睾丸或卵巢均呈现出不同程度的退化性变化。如甲状腺功能低下者,经用健脾药后,不少病人的基础代谢率有所上升。此外,脾虚患者常有白细胞偏低,吞噬能力减弱,临床表现为抗病能力下降,运用健脾药物后,可使白细胞数恢复正常,其吞噬能力亦得到提高。补脾阳的药物,还能提高细胞免疫功能。以上进一步证实了补脾康复法广泛应用于各种慢性病康复的作用机理。

补肾康复法的应用范围亦十分广泛,除用于单纯的肾虚外,对其他如神经系统、内分泌系统、呼吸系统、生殖泌尿系统等病证均有很好的疗效。临床实践和动物实验证实,补肾法能提高人体免疫能力,调整能量代谢。如温补肾阳有改善甲皱微循环的作用,实验中发现未用补肾药物时微血管数明显减少,微血管口径明显缩小,经用温补肾阳治疗后,微血管数明显增加,口径亦明显扩大。研究发现,补肾药物中如补骨脂、仙茅、杞子、何首乌、山萸肉、菟丝子、淫羊藿等,含有丰富的微量元素锌、锰。这些说明补肾康复法具有多方面的作用,并有整体康复的优点,通过补肾,不仅是补肾的本脏,还能起到调补其他脏腑的阴阳失调。故康复医疗中运用补肾法可以起到全面的、整体的康复作用,有利于各种慢性疾患的康复。

在慢性病康复中,除了重点调补脾肾外,在协调脏腑时,还应注意以下几个方面。

1. 协调五脏,补虚泻实

五脏失调有虚实之分,“虚则补之”、“实则泻之”,补虚泻实或扶正祛邪是康复的基本原则。虚证又有气虚、血虚、阴虚、阳虚、气血两虚、阴阳俱虚之别,康复治疗时应分别予以补气、补血、滋阴、壮阳、气血双补、阴阳双补等法;就具体的脏腑而言,又有脾虚、肾虚、肺虚、心虚等,均应有针对性地施以相应的补益方法。实证也不例外,也要考虑到邪气的性质和所在的部位,施以不同的泻法。

2. 协调六腑,以通为补

六腑都属管道中空的器官,其中胆、胃、小肠、大肠,主要功能摄取消化、吸收饮食物,排泄食物糟粕,而三焦、膀胱主要是水液的通道,分利水湿,排出水液之废料。故六腑的正常功能,可用通利二字来概括,六腑是传化水谷而不藏的,故曰“六腑以通为用”,保持六腑的通利,尤其是肠胃的通降正常,则消化吸收功能亦能正常进行,体内气机升降有序,水谷精微不竭,气血生化有源,不用补益之品,而收补益之功,也即所谓的“六腑以通为补”。因此,对于六腑功能失调,应视其何部不调而通之、利之。

3. 协调脏腑,脏腑互治

五脏与六腑之间,靠经络的相互络属,构成了对应的表里关系,五脏属阴为里,六腑属阳为表;在功能上五脏主藏精气,六腑主传化水谷,脏腑属性上有阴阳之别,功能上有藏泻之异,但必须相互配合,相互协调,才能保持脏腑功能的正常。生理上相互联系,在病理上亦可相互影响,表现为脏病及腑、腑病及脏、脏腑互病等情况。因而在康复治疗时,脏病治腑、腑病治脏、脏腑同治不乏其例。如心火上炎,用泻小肠火者;肺气不降,用泻大肠通便者;余如肝与胆,脾与胃,肾与膀胱都有互治的例子。

第三节 经络畅通 气血和调

经脉是人体的重要组织,它内属于脏腑,外络于肢节,遍布全身,从而沟通表里,贯穿上下,使人体形成了一个有机的整体。经脉的主要作用是“行气血而营阴阳,濡筋骨,利关节”。经络是气血运行的通道,只有经络通畅,气血才能川流不息地营运于全身,发挥其营养脏腑组织的作用;只有经络通畅,才能使脏腑相合、阴阳交贯,内外相通,从而养脏腑、生气血、布津液、传糟粕,以确保新陈代谢旺盛,生命活动顺利进行。所以养生和康复医疗的基本要求,就是保证经气流通,气血和调。

经络以通为用,经络通畅与生命活动息息相关。一旦经络阻滞,则影响脏腑协调,气血运行也受到阻碍。因此,畅通经络作为养生的指导原则之一,贯穿于各种养生方法之中。畅通经络在养生方法中的主要作用形式有二:

1. 活动筋骨,以求气血通畅

如太极拳、五禽戏、八段锦、易筋经等,都是用动作达到所谓“动形以达郁”的锻炼目的。活动筋骨,则促使气血周流,经络畅通,气血脏腑调和,则身健而无病。

2. 开通任督二脉,营运大小周天

在导引法中,有开通任督二脉,营运大、小周天之说。任脉起于胞中,循行于胸、腹部正中线,总任一身之阴脉,可调节阴经气血;督脉亦起于胞中,下出会阴,沿脊柱内上行,循行于背部正中,总督一身之阳脉,可调节阳经气血。任、督二脉的相互沟通,可使阴经、阳经的气血周流,互相交贯。任督二脉相通,可促进真气的运行,协调阴阳经脉,增强新陈代谢的活力。由于任督二脉循行于胸腹、背,二脉相通,则气血运行如环周流,故在气功导引中称为“周天”,因其仅限于任督二脉,并非全身经脉,故称为“小周天”。在小周天开通的基础上,周围诸经脉皆开通,则称为“大周天”。所以调之开通,是因为在气功、导引诸法中,要通过意守、调息,以促使气血周流,打通经脉。一旦大、小周天能够通畅营运,则阴阳协调、气血平和、脏腑得养,精充、气足、神旺,故身体健壮而不病。开通任督二脉,营运大小周天,其养生、健身作用都是以畅通经络为基础的,由此也可以看出,经络畅通这一养生理论原则的重要意义。

经络畅通、气血和调这一基本理论对康复医疗也有重要的指导意义。因为许多康复适应证的发生、发展,都与经脉有关。生理上经脉畅通,沟通表里内外,联系脏腑组织;病理上则相互影响,如外邪之内传脏腑,内在脏腑的相互传变,内脏病变反映于体表等。邪气羁留不去,“久病入络”,经络受阻,经络不通,则气血不和、运行迟滞,从而产生诸多病证,如各种痹症、痿厥瘫痪,关节不利等,以及内、外、妇、儿、骨伤科中的某些病变,均与经气失调、血脉不通有一定的关联。特别是痛证,经络不通表现更为突出,故有“不通则痛”之说,而通畅经络,使气血运行流畅,则痛证得到缓解或消失,故又有“通则不痛”的论点。

此外,还有“久病多痰”之说,认为痰的形成与经络不畅也有很大的关系,痰这种病理产物在慢性病中也是主要致病因素之一,经络畅通,气血调和,则津液布扬,痰浊遂化。故疏通经络、调和气血成为康复医疗常用的治则。

疏通经络的方法大要有二,即通任督、调奇经和调和气血。

督脉总督诸阳,为阳经之海;任脉总督诸阴,为阴经之海。故督、任二脉,关系到全身的阴阳二气。因此康复医疗很重视通任、督二脉,任、督通畅,则全身阴阳气血调和,有益于病

体的康复。因督脉入通于脑,脑为元神之府,所以许多神经、精神系统疾患,如脑血管意外后遗症、乙脑后遗症、神经官能症、脊髓空洞症等病的康复多以督脉理论为基础,以指导各种疗法;而对于全身机能低下者,又多以任脉理论为指导,如有全身虚寒性者,常用灸任脉的气海、关元而获效。若督、任两病者,则以调补督、任,以协调阴阳。药物疗法的龟鹿二仙膏,便是调补督、任的有效方剂。

奇经当然亦包括督、任在内,调奇经特别对老年病的康复更为重要。因人到老年,下元虚衰,肝肾两亏,精血不足,亟须调补八脉,而奇经八脉又隶属于肝肾,奇经八脉之经血来源于肝肾,因此调奇经,其实质就是补益肝肾,通过补益肝肾之精血,达到调补奇经八脉之目的。

当然疏通经络,除任、督和奇经八脉外,其余十二经脉,同样也有通调的必要,可根据其证候表现,或经脉所属部位而通调之。

气、血、津之间生理上关系密切,病理上则相互影响,如气虚推动无力,则血行迟滞而出现瘀血;气虚津液不能布扬,则痰浊停聚为病。气滞气机不畅,瘀血、痰浊为之产生。因此康复医疗时,针对不同的病变机制分别施以不同的康复方法,或补气活血,或理气活血,或温经化瘀。例如治中风后遗症半身不遂的补阳还五汤,即是益气活血通络的代表方剂。

综上所述,经络通畅,气血和调是养生康复的基本理论之一,在养生实践和康复治疗中应该以其作为指导。

第四节 情志为病广泛

引起疾病发生的原因很多,概括起来,大致有三个方面,一是六淫、疫疠之邪,为引起外感病、传染性疾病的因素;二是七情、饮食失宜、劳逸失当,为内伤病的原因;此外,刀伤、烧烫伤、冻伤、虫兽咬伤等,为外伤性疾病的因素。这就是后世关于病因的三因学说。固然,外感病及外伤性致病因素,可引起相应的诸多病证,不能忽视,但随着社会的发展,人们生活、工作节奏的加快,精神心理方面的压力越来越大,由精神因素导致的疾病呈快速上升趋势,临床上心因性疾患愈来愈多,如高血压病、冠心病、糖尿病、溃疡病、某些肿瘤,均成了危害人类健康的主要杀手。作为养生者,除了防止外感、外伤因素致病外,重要的是预防不良情绪对人的伤害。同样,康复医疗也应重视精神心理因素在疾病康复治疗 and 预后方面的作用。

在养生、康复医疗中之所以首重七情,是因为内伤病多数由七情过激而引起。七情生于五脏,而七情太过,又能损伤五脏,正如《内经》所说:“怒伤肝,喜伤心,思伤脾,忧悲伤肺,恐伤肾”。

七情过激为病,其中又以大怒和过度忧思伤人为多,而怒之伤人又以郁怒为甚。《知医必辨》说:“五脏之病,肝气居多,而妇人尤甚”。因“肝一病即能延及他脏”,故“治病能治肝气,则思过半矣。”证之临床,由肝郁、肝气失疏而演变为他病者,比比皆是。肝怒、肝郁为病最多,其次则为忧思致病。思有忧思、悲思等,凡久思不解则伤脾,由思而病者甚多。这在古今医案中有不少记载,现实社会中亦屡见不鲜。于此可见七情过激致病之广泛。

对长寿老人的调查也证实了这一点,1982年有人综述了以往对长寿老人的研究,全国所有的长寿者中性格开朗者占43%。事实说明,七情对养生康复有着极大的影响。相反,有些老人一旦失去配偶,或丧至友,由此而不能自制,产生了孤独、颓废、忧郁等情绪变化,常会

因之而相继去世。也有人对此作过调查对比,丧偶老人在居丧第一年内死亡者有 12.2%,而无丧偶的老人在一年内的死亡率仅占 1.2%。

其他由七情中悲喜惊恐而致病者,当然亦不是绝无仅有,但比郁怒、忧思者相对较少。

七情太过之为病,能够损伤五脏,导致多种疾病,严重影响人体的健康,因此欲养生防病,平时须注意心理调摄,一旦遇有情绪过激,亦应善于自我调控,方有利于疾病的康复。调摄之法,惟宜调心。以心为君主之官,主藏神、主神明,心神能统领五志。也就是说若人的理智能控制不良情绪的刺激,便能杜绝情志病的发生,有病亦能随之而康复。

因此在养生与康复医疗中要注意充分调动心神的主宰作用,努力减少不良情绪刺激对机体的影响,以增强养生与康复医疗的作用。

第五节 形神合一

形,指形体,包括五脏六腑、五官九窍、五体等组织器官,是人体的物质基础。神,是指人的精神、意识和思维活动。形神合一,是指形体与精神的统一,并揭示了形与神之间在生命活动过程中存在着相互依存和相互为用的辩证关系。健康之人,应是形神双方都保持着正常的活动。故养生者,应该看到形与神之间并重的关系,既注重形体的保养,又重视精神调摄,使形神保持高度的协调统一。同样,疾病的康复治疗过程中,也时时以促进形体与精神的统一为目的。

一、形与神的关系

(一) 神为形之主

人的生命活动概括起来可分为两大类,一是指以物质、能量代谢为主的生理性活动;另一类是精神性活动。在人体这一有机体中,起统帅和协调作用的是心神。只有在心神的统帅调节下,生命活动才表现出各脏器组织的整体特性、整体功能、整体行为、整体规律,故《素问·灵兰秘典论》说:“凡此十二官者,不得相失也。故主明则下安,……主不明则十二官危,使道闭塞而不通,形乃大伤”。也正如张景岳说:“神虽由精气化生,但统驭精气而为运用之者,又在吾心之神”。三国时嵇康在其《养生论》以形象的比喻论述了神对形的支配作用,他说:“精神之于形骸犹国之有君也。神躁于中,而形丧于外,犹君昏于上,国乱于下也。……而世常谓一怒不足以侵性,一哀不足以伤身,轻而肆之,是犹不识一溉之益,而望嘉谷于旱苗者也。”

神动则气行,神注则气往,以意领气,驱邪防病,又是气功健身的道理所在。如《灵枢·本脏》所说:“志意者,所以御精神,收魂魄,适寒温,和喜怒者也。志意和则精神专直,魂魄不散,悔怒不起,五脏不受邪矣。寒温和则六腑化谷,风痹不作,经脉通利,肢节得安矣。”足见神在机体卫外抗邪中起着主导作用。

人类的精神活动是相当复杂的,中医用神、魂、魄、意、志五神和怒、思、悲、忧、恐五志等概念加以概括,并在长期的生活实践和医疗实践的基础上,用“五行学说”与五脏联系起来,认为这些精神活动是脏腑的功能表现,而且都是在“心神”的主宰下进行的。

现代医学研究也证明,由精神失控引起的不良情绪,可以使人体功能紊乱,并产生各种心理疾病(心身疾病),如溃疡病、糖尿病、哮喘、高血压病、某些癌症等均属此类。