

疗养与保健

LIAOYANG YU BAOJIAN

主 编 徐 莉



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

疗养与保健

LIAOYANG YU BAOJIAN

主 编 徐 莉

副主编 史润泽 王绍林

主 审 陈景藻

编 者 (以姓氏笔画为序)

王 圆	王雪梅	白 博
向永丰	孙天仁	李文章
李秀荣	李超林	李悲雁
周林甫	郑家平	徐 沛
郭广会	黄安模	崔青山
储志刚	薛 莎	



人民军医出版社

PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

疗养与保健/徐 莉主编. —北京:人民军医出版社,2011.4
ISBN 978-7-5091-4672-9

I. ①疗… II. ①徐… III. ①疗养学—研究②保健—
研究 IV. ①R49②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 041110 号

策划编辑:黄春霞 文字编辑:郁 静 责任审读:陈晓平

出 版 人:石 虹

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8710

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:三河市春园印刷有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:10.5 字数:236 千字

版、印次:2011 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:26.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内 容 提 要

本书是作者在总结 50 年疗养工作经验和理论成果的基础上,融汇国内外疗养学、临床医学、预防医学和养生保健医学等相关学科的理论 and 最新研究成果编写而成,共分两篇,第一篇为疗养篇,介绍了疗养学概念、理论和发展史,以及自然因子为基础开展的各种疾病诊疗技术;第二篇为保健篇,介绍以疗养为主的保健方法、心理、饮食运动保健等内容,适合疗养人员以及各类疗养院工作人员阅读参考。



疗养事业是我国卫生工作的主要组成部分。伴随着现代化建设和改革开放的不断发展,近年来,在国家和保健部门的重视、关心和广大疗养工作者的共同努力下,疗养工作作为预防、保健、治疗和康复的重要机构发挥着极其重要的作用。特别是随着医疗保障制度改革的不深入,疗养因其特殊的服务对象、功能任务和保障标准,在践行“以人为本”的理念和促进广大人民的健康及提升部队战斗力上,凸显了更加重要的地位和作用,也取得了显著的进步。

疗养学是一门应用科学,是医学的一个分支学科。为了向军内外疗养工作者提供一本较系统的学习书籍,兰州军区临潼疗院的有关专家查阅了大量有关疗养、治疗、康复、医疗保健和养生方面的书籍,并参考了国内外有关文献,编写了《疗养与保健》一书。该书的目的是为广大初、中级疗养业务人员提供一个疗养专业基础性好、理论性高、指导性强的学习教材。该书以问答的形式帮助疗养业务人员进行全面学习疗养和养生知识,填补了全国、全军无相关形式学习材料的空白,并对提高疗养业务干部的理论、培养后续疗养人才提供了一个很好的学习材料。

全书共分上下两篇,上篇主要是针对疗养方面 480 题,下篇主要是养生方面 500 题,总共 980 个问答题。对疗养理论、养生保健等进行了全面、深入、系统的解答,很好地体现了以自然疗养

因子为核心的现代疗养学理论基础,在疗养学技术与疗养康复治疗及养生保健方法等方面进行了解答。该书结构清楚,内容丰富,突出实用性,注重操作性,达到了提高与普及并举、理论与实践并重、学习与参考兼备的编写目的,是适应当前、着眼未来的疗养学参考专著。该书的出版发行对健全疗养学科体系,推动疗养技术进步,提高疗养人才队伍的建设,必将起到积极的促进作用。

A handwritten signature in black ink, reading '陈景藻' (Chen Jingzao). The characters are written in a fluid, cursive style.

2010年4月

前 言

疗养从新中国成立开始,经过 50 多年的建设与发展,已经成为我国卫生工作的重要组成部分,对促进人们身心健康、巩固和提高部队战斗力,都具有十分重要的作用。为了不断提高广大初、中级疗养业务人员的业务水平,促进疗养事业蓬勃发展,急需一套疗养专业基础性好、理论性高、指导性强的学习教材。

本书是兰州军区临潼疗养院于 2003 年为兰州军区卫生部提供疗养科高职答辩题库时开始编写的,是在第四军医大学疗养康复学专家陈景藻教授的指导下完成的,由长期工作在疗养第一线、具有丰富实践经验的临潼疗养院领导和技术骨干及相关专家参编,先后进行了 3 次大修改,在编写过程中参阅了《疗养学》《现代疗养学》等相关专著。全书的撰写和审稿工作历时近 5 年,其间兰州军区卫生部和临潼疗养院领导给予了多方面的指导;各参编单位大力支持,为编写人员提供了各种方便;各篇负责人和参编者在工作繁忙、驻地分散的情况下,认真负责地做好撰写工作。

在编写过程中,为我国疗养事业做出诸多贡献的陈景藻教授承担了主审工作,并多次予以指导;兰州军区卫生部李庆和副部长,临潼疗养院岳增文院长、马相明政委、代传民副院长、郭振援疗区院长、李文章原院长、马正凯原副院长等,对本书的立论以及相关学科等给予了指导;张锋主任、张建祥主任、杨长卫主任等协

助审阅了部分内容；人民军医出版社给予了大力支持，在此一并表示感谢。

由于时间仓促，加之水平所限，对书中的错误和不足之处望读者予以批评指正。

徐 莉

2010 年 12 月

目 录

上篇 疗 养 篇

一、概论	(1)
1. 疗养学的定义是什么?	(1)
2. 什么是自然疗养因子? 自然疗养因子的性质是什么? ...	(1)
3. 自然疗养因子疗法包括哪些内容? 主要措施有哪些?	(1)
4. 疗养学是如何形成的?	(2)
5. 疗养学形成的特色是什么?	(2)
6. 现代疗养事业得以发展的原因是什么?	(2)
7. 现代疗养事业的发展趋势是什么?	(3)
8. 自然疗养因子用于疾病治疗在国际上的发展情况有 哪些?	(3)
9. 我国疗养事业的发展有哪些有利条件?	(4)
10. 疗养工作实践取得的基本经验有哪些?	(4)
11. 如何从人类向大自然回归的趋势看疗养事业的“生命 力”?	(5)
12. 疗养学基本理论观点的历史发展有哪些?	(5)
13. 根据我国疗养事业面临的形势和问题,如何摆脱困难, 加快发展?	(6)
14. 疗养院办院模式的发展有哪些?	(6)
15. 疗养的科学含义是什么?	(7)
16. 疗养院的性质和根本任务有哪些?	(7)

17. 疗养院业务技术工作的特点是什么? (7)
18. 疗养院的业务工作范畴有哪些? (7)
19. 疗养院与医院业务工作不同之处有哪些? (8)
20. 什么是疗养地? (8)
21. 疗养地和疗养区的内涵是什么? (8)
22. 疗养地和疗养院必须具备的三大要素是什么? (8)
23. 建立疗养院必须具备的基本条件有哪些? (9)
24. 疗养地如何分类? 我国主要的疗养地有哪些? (9)
25. 疗养学科学研究的基本目的和意义是什么? (9)
26. 疗养学科学研究的主要方向是什么? (10)
27. 疗养效果的科学评定需要研究的问题是什么? (10)
28. 疗养学在生物节律方面需要研究哪些方面的问题?
..... (10)
29. 疗养因子对机体作用的特征是什么? (11)
30. 疗养因子原发性生物学作用机制有哪些? (11)
31. 机体为适应气候,在生物节律的变化方面可分为哪几个阶段? (11)
32. 生物节律的季节性变化在疗养工作中的作用有哪些?
..... (12)
33. 疗养院调节生物节律的保健措施有哪些? (12)
34. 疗养因子对机体作用的基本效应是什么? (12)
35. 疗养因子对机体作用的共同性有哪些? (12)
36. 疗养因子对机体的特异性作用是什么? (13)
37. 机体对疗养因子作用的反应阶段性有哪些? (13)
38. 国际上应用自然疗养因子预防疾病的主要进展有哪些?
..... (13)
39. 免疫学的理论和技术在疗养业务工作中的基本用途
有哪些? (14)
40. 什么是疗养的后作用? (14)

41. 疗养措施不当产生的病情加重反应有哪些?	(14)
42. 何谓疗养生活制度? 其内容可分几类?	(15)
43. 制定一般疗养生活制度应遵循哪些原则?	(15)
44. 疗养生活制度由几个部分组成?	(16)
45. 疗养地(区)的疗养生活保证制度的主要内容有哪些?	(16)
46. 疗养院个人疗养生活制度有哪些? 其基本注意事项 有哪些?	(16)
47. 疗养院个人疗养生活制度分几级? 什么是锻炼性 生活制度?	(17)
48. 什么是疗养院保护-锻炼性制度?	(17)
49. 什么是疗养院的保护性生活制度?	(18)
50. 疗养院医疗工作的指导思想是什么?	(18)
51. 疗养院整体性综合治疗的内容有哪些?	(18)
52. 疗养院药物治疗的用药特点有哪些?	(18)
53. 疗养院存在的滥用药物现象表现在哪些方面?	(19)
54. 疗养院提高实施综合治疗方案应重视哪些基本问题?	(19)
55. 建立疗养档案的基本方法和步骤有哪些?	(20)
56. 疗养护理工作的主要发展方向如何?	(20)
57. 疗养院护理工作的特点有哪些?	(20)
58. 疗养科管理的特点有哪些?	(21)
59. 疗养室管理的主要内容有哪些?	(22)
60. 疗养区管理的内容有哪些?	(22)
61. 疗养区环境要求有哪些?	(22)
62. 为确定某一地区是否可作为疗养地加以开发利用, 需调查哪些内容?	(23)
63. 疗养地的卫生防护区如何界定?	(23)
64. 疗养选择应遵循的原则是什么?	(23)

65. 一般疗养适应证是什么？	(24)
-----------------------	------

二、疗养各论

(24)

1. 什么是气候疗法？气候的形成受哪些因素的影响？	(24)
2. 气象因素对人体的作用方式有哪些？	(25)
3. 气候疗法对机体的生理作用有哪些？	(25)
4. 各种气象因素对人体的影响有哪些？	(25)
5. 气候的预防作用有哪些？	(26)
6. 医学气候学将气候分为几类？其各有哪些特征？	(26)
7. 气候的锻炼作用有哪些？	(26)
8. 引起气候病理反应的因素有哪些？	(26)
9. 气候疗法对提高免疫力的作用机制是什么？	(27)
10. 在疗养院实际工作中如何划分每天的天气状况？	(27)
11. 实施气候疗法的基本措施和条件有哪些？	(27)
12. 空气中的负离子是怎样产生的？有什么作用？	(28)
13. 气压对人体有影响吗？高空低气压对机体的影响 有哪些？	(28)
14. 高气压对机体有哪些影响？	(29)
15. 高山气压对机体有哪些影响？	(29)
16. 空气流动气压变化对机体有哪些影响？	(29)
17. 空气中的气温对机体有哪些影响？	(30)
18. 空气中的湿度对机体有哪些影响？	(30)
19. 空气中的风对机体有哪些影响？	(30)
20. 空气浴、海水浴、日光浴的特异性作用有哪些？	(31)
21. 海滨气候对机体的作用有哪些？	(31)
22. 海滨气候疗养的实施方法有哪些？	(32)
23. 海滨气候疗法的注意事项有哪些？	(32)
24. 具有医疗保健作用的山地气候有哪些？山地气候 有哪些特点？	(32)

25. 山地缺氧引起机体一系列的生理性适应性反应有哪些表现?	(33)
26. 山地气候疗法的实施方法有哪些?	(33)
27. 山地气候疗法的注意事项有哪些?	(34)
28. 沙漠气候对机体的作用有哪些?	(34)
29. 沙漠气候疗法的实施方法有哪些?	(34)
30. 沙漠气候疗法的注意事项有哪些?	(35)
31. 森林气候的医疗作用有哪些?	(35)
32. 森林中的自然疗养因子及其医疗作用有哪些?	(35)
33. 森林浴治疗方法有哪些?	(36)
34. 什么是洞穴疗法? 洞穴疗法分几种? 有哪些治疗作用?	(36)
35. 日光的组成成分有哪些?	(37)
36. 可见光的特性有哪些?	(37)
37. 红外线的特性有哪些?	(38)
38. 简述红外线的生物效应和应用有哪些?	(38)
39. 红外线治疗的作用有哪些?	(38)
40. 紫外线的特性有哪些?	(39)
41. 紫外线的生物作用和应用有哪些?	(39)
42. 紫外线红斑的治疗作用有哪些?	(39)
43. 日光的生物学作用基础是什么?	(40)
44. 日光中不同频率的日光的基本生物学作用有哪些? ...	(40)
45. 日光的生理作用有哪些?	(40)
46. 日光照射的病理反应有哪些?	(41)
47. 日光照射的剂量如何计算?	(41)
48. 日光浴的场地如何选择?	(41)
49. 日光浴的照射方法有哪些?	(42)
50. 日光浴照射的注意事项有哪些?	(42)
51. 日光浴照射的不良反应及处理方法有哪些?	(43)

52. 海水对人体的作用机制有哪些? (43)
53. 什么是海水的气胶质? 有什么作用? (43)
54. 什么叫海水浴疗法? (44)
55. 海水浴种类有哪些? (44)
56. 海水浴的准备工作有哪些? (45)
57. 海水浴的注意事项有哪些? (45)
58. 我国医疗矿泉的分类方法有哪些? (45)
59. 矿泉区别于普通地下水主要有哪些特征? (46)
60. 矿泉的化学成分形成的主要原因是什么? (46)
61. 矿泉水温度是如何形成的? (46)
62. 目前简明地表示矿泉理化特征用什么公式表示?
其所代表的含义是什么? (46)
63. 矿泉水质标准是什么? (47)
64. 什么是矿泉水的动水压力? 产生动水压有哪些方法?
有什么作用和用途? (47)
65. 矿泉形成原因有几种学说? (47)
66. 矿泉对机体的作用有哪些? (48)
67. 矿泉温度刺激对机体的医疗作用有哪些? (48)
68. 矿泉水对提高免疫力的作用有哪些? (48)
69. 什么是矿泉浴反应? (49)
70. 矿泉浴的医疗作用有哪些? (49)
71. 饮用矿泉水的基本生理作用和治疗作用有哪些? (49)
72. 饮用水对提高免疫力的作用有哪些? (49)
73. 矿泉治疗的特点是什么? (50)
74. 矿泉的医疗应用方法分几类? (50)
75. 不宜接受矿泉疗法的主要疾病有哪些? (50)
76. 为什么高温泉浴易诱发血栓性疾患的发生? (50)
77. 氡泉的主要特性有哪些? (51)
78. 氡泉浴的主要作用途径有哪些? (51)

79. 氦泉的主要医疗作用有哪些?	(52)
80. 什么叫泥疗法?	(52)
81. 治疗泥应用的种类和基本条件是什么?	(52)
82. 治疗泥的组成有哪些?	(52)
83. 治疗泥的医疗作用有哪些?	(53)
84. 泥疗方法有哪些?	(53)
85. 泥浴注意事项有哪些?	(53)
86. 景观的概念是什么?	(53)
87. 景观的分类有哪些?	(54)
88. 景观疗养的内涵是什么?	(54)
89. 疗养院景观设计要求有哪些?	(54)
90. 疗养院的景观设计的主要原则是什么?	(54)
91. 景观的医疗作用有哪些?	(55)
92. 景观疗法在疗养过程中的作用有哪些?	(55)
93. 景观疗养因子对促进和调节免疫功能的原理有哪些?	(56)
94. 景观疗法的注意事项有哪些?	(56)
95. 景观疗养的适应证及禁忌证有哪些?	(56)
96. 疗养环境对疗养人员影响的作用机制有哪些?	(56)
97. 人工物理疗法有哪些?	(57)
98. 物理因子在预防保健中的作用主要包括哪些方面?	(57)
99. 什么叫理疗过程中的加剧反应? 分哪两类? 有什么 反应? 怎样处理?	(57)
100. 物理疗法与其他疗法的协同作用有哪些?	(58)
101. 直流电的理化基础是什么?	(58)
102. 直流电药物离子导入疗法有哪些特点?	(59)
103. 直流电治疗时应注意什么?	(59)
104. 低频电流的主要治疗作用有哪些?	(60)

105. 何谓中频电疗法? 其作用特点是什么?	(60)
106. 何谓高频电疗法? 其作用特点有哪些?	(60)
107. 高频电疗的治疗作用有哪些?	(61)
108. 什么是感应电疗法? 其生理学特征和治疗作用是 什么?	(61)
109. 何谓音频电疗法? 其治疗作用有哪些?	(61)
110. 什么是音乐电疗法? 其特征如何?	(62)
111. 音乐疗法中音乐的分类和选择原则是什么?	(62)
112. 超短波疗法的治疗作用是什么?	(62)
113. 激光对生物体的基本效应有哪几种?	(63)
114. 氦-氖激光的治疗作用有哪些?	(63)
115. 电针疗法的适应证、禁忌证各是什么?	(63)
116. 电针疗法的注意事项是什么?	(64)
117. 拔罐疗法的禁忌证有哪些?	(64)
118. 磁场的治疗作用有哪些?	(64)
119. 磁疗止痛的机制有哪些?	(65)
120. 石蜡疗法的治疗作用有哪些?	(65)
三、预防、保健疗养	(66)
1. 当今疗养预防的主要进展是什么?	(66)
2. 什么是预防疗养作用?	(66)
3. 什么是保健疗养?	(67)
4. 保健疗养的意义和作用有哪些?	(67)
5. 保健疗养必须具备的三个要素是什么?	(67)
6. 保健疗养的范围有哪些?	(67)
7. 什么是干部保健疗养?	(67)
8. 干部保健疗养的范围和目的是什么?	(68)
9. 干部保健疗养的意义和作用有哪些?	(68)
10. 干部保健疗养的实施内容有哪些?	(68)
11. 疗养员入院后的情况介绍有哪些内容?	(68)

12. 疗养期间合理的作息制度是什么？	(69)
13. 疗养期间科学地安排疗养活动有哪些内容？	(69)
14. 疗养期间的健康检查目的是什么？	(70)
15. 干部保健疗养健康检查的内容有哪些？	(70)
16. 干部保健疗养人员的健康分级有哪些？	(70)
17. 疗养院健康教育的目标是什么？	(71)
18. 疗养院健康教育的重要性是什么？	(71)
19. 疗养院开展健康教育的方法有哪些？	(71)
20. 疗养期间平衡膳食的要求有哪些？	(72)
21. 什么是平衡膳食？包括哪些内容？	(72)
22. 疗养膳食的特点是什么？	(72)
23. 干部保健疗养员的膳食热能标准是什么？	(72)
24. 合理营养、平衡膳食、促进健康的主要内容是什么？	(73)
25. 合理膳食制度是什么？	(73)
26. 根据《中国居民膳食指南》提出制定食谱时参考“六个 一”是什么？	(73)
27. 疗养期间文娱活动有哪些？	(73)
28. 在疗养期间组织开展各种讲座的内容有哪些？	(74)
29. 疗养期间疾病矫治应注意些什么？	(74)
30. 干部保健疗养人员健康鉴定结论的种类和内容有哪些？	(74)
31. 干部保健疗养人员疗养效果评价的内容有哪些？	(75)
32. 干部保健疗养人员疗养效果评价的结论有哪些？	(75)
33. 空勤人员疗养如何分类？	(75)
34. 空勤人员疗养的意义是什么？	(76)
35. 空勤人员疗养的主要内容有哪些？	(76)
36. 空勤人员疗养的疾病矫治内容有哪些？	(76)
37. 什么是航空生理训练？	(77)