

中 医 临 床 各 科 医 师 的 案 头 必 备



实用中医诊疗系列

SHIYONG ZHONGYI
ZHENLIAO XILIE

康复手册

实
用
中
医



方汉民 林青 方焕奎 主编

突出疾病的诊断与治疗技术
遵循中医的辨证论治思想
吸收现代医学的先进方法
注重实用性与可操作性

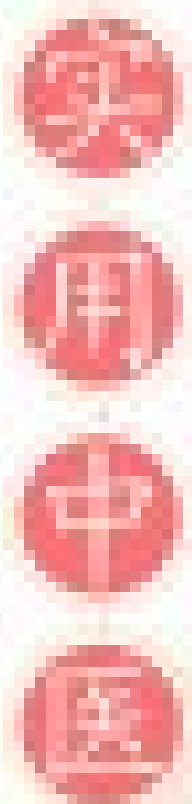


化学工业出版社
生物·医药出版分社

中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册

2003—2013

肇庆分校建校二十周年纪念册
肇庆分校建校二十周年纪念册
肇庆分校建校二十周年纪念册
肇庆分校建校二十周年纪念册



康 复 手 册

肇庆分校建校二十周年纪念册

中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册
肇庆分校建校二十周年纪念册



实用中医诊疗系列

SHIYONG ZHONGYI
ZHENLIAO XILIE

实
用
中
医

康复手册



方汉民 林青 方焕奎 主



化学工业出版社
生物·医药出版分社
·北京·

本书介绍骨折、脱位、肢体伤筋、脊柱疾病、骨病、颅脑损伤、心血管系统、内分泌系统等疾病的诊断、治疗原则、康复疗法，后者包括运动疗法、针灸治疗、按摩治疗、中药电熨、中药熏洗、中药离子导入、小针刀疗法、功能锻炼等。本书内容丰富，条理清晰，操作性强。

适合中医师、中西医结合医师及康复专业的学生阅读、参考。

图书在版编目 (CIP) 数据

实用中医康复手册/方汉民, 林青, 方焕奎主编. —北京:
化学工业出版社, 2009. 6

(实用中医诊疗系列)

ISBN 978-7-122-05375-6

I. 实… II. ①方…②林…③方… III. 中医学: 康复
医学-手册 IV. R247.9-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 059090 号

责任编辑: 李少华 戴小玲 蔡红 装帧设计: 韩飞
责任校对: 周梦华

出版发行: 化学工业出版社 生物·医药出版分社
(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印刷: 北京云浩印刷有限责任公司

装订: 三河市宇新装订厂

850mm×1168mm 1/32 印张 13 $\frac{3}{4}$ 字数 364 千字

2009 年 7 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.00 元

版权所有 违者必究

编写人员

主 编 方汉民 林 青 方焕奎
副主编 方 琴 曹建斌 黄辉春 林苗正
蒋际钊 陈利新 刘 军 肖达钦
编 者 (以姓氏笔画为序)
卜 晗 马少云 王 沁 方 琴
方汉民 方焕奎 刘 军 刘志龙
李振宇 肖达钦 肖雪芬 吴小秋
张世民 张梅刃 陈扬标 陈利新
林 青 林苗正 莫卫海 贾晓军
黄辉春 曹建斌 蒋际钊

丛书前言

中医学是在中国产生，经过数千年发展而形成的一门具有独特理论体系和丰富的诊疗手段与治疗方法的传统医学，是中国人民长期同疾病作斗争的极为丰富的经验总结，对中华民族的繁荣昌盛做出了巨大贡献。

近年来随着中西医结合的飞速发展，中医学诊断、治疗与康复技术日趋完善，也取得了很多新的进展和突破。为了及时总结中医学的新成果、新技术，促进中医诊疗康复的发展，我们编写了《实用中医诊疗系列》，希望能为广大临床医师提供一些有益的参考。

本套丛书共5个分册，包括《实用中医内科诊疗》、《实用中医妇科诊疗》、《实用中医骨伤诊疗》、《实用中医手法治疗》、《实用中医康复手册》，均是根据长期的临床实践和最新的实验研究成果，并参考、吸收了现代医学新的理论和技术的编写而成。在编写过程中突出疾病的诊断与治疗技术，遵循中医的思想方法，吸收现代的先进技术，实用性、可操作性强，是中医临床各科医师的案头必备，也可供医科院校教学、科研及学生参考使用。

本套丛书的出版得到了中国医药教育协会的支持，北京中医药大学东方医院、广州中医药大学第二附属医院、广西中医学院瑞康医院、中国人民解放军454部队医院、南京中医药大学、广东省珠海市妇幼保健院、湖南郴州市中医院、广州中医药大学第二附属医院珠海医院、贵阳中医学院第一附属医院、浙江中医药大学附属杭州第三医院的部分专家、教授及中青年作者参与了编写和支持，对此我们表示深深的感谢。

实用中医诊疗系列编委会

曹建中（教授）代笔

2009年1月

编写说明

骨与关节损伤及一些心脑血管疾病若康复不及时，都易导致多种并发症或留下后遗症，严重的甚至致残，给患者和家属带来沉重的负担。

中医康复学是中医学的重要组成部分，是在中医学理论指导下，具有独特康复理论和治疗方法的一门康复医学科学。从中医康复学学术的发展来看，早在两千年前的《黄帝内经》、《难经》中在论述瘫痪、麻木、肌肉挛缩等病症的治疗时，就很重视应用针灸、导引、按摩及熨法等疗法进行功能上的康复，并给出相关的理论依据。随着历代中医学的发展，中医康复学不断地得到充实和发展，积累了大量的理论知识，形成了独特的理论体系和卓有成效的康复技术。

本书重点对骨伤科以及一些容易导致功能障碍的内科疾病的中医康复方法进行了系统、深入的阐述，内容实用全面，包括运动疗法、针灸治疗、按摩治疗、药浴、熏洗、中药离子导入、小针刀疗法、功能锻炼等多种综合疗法，操作方法介绍详细，具有很强的可操作性，适合中医师、中西医结合医师及康复专业的学生参考使用。

在编写过程中，由于时间精力有限，不妥之处在所难免，诚恳欢迎同道批评指正！

编者

2009年1月

目 录

总 论

一、概述	1
二、中医康复措施	1
三、特色与优势	7

第一章 肢体伤筋

第一节 肩部扭挫伤	8
第二节 肩袖损伤	12
第三节 冈上肌腱炎	16
第四节 肱二头肌长头肌腱炎	18
第五节 肱二头肌长头肌腱滑脱	22
第六节 肩峰下滑囊炎	24
第七节 肩关节周围炎	28
第八节 肘部扭挫伤	32
第九节 肱骨外上髁炎	36
第十节 肱骨内上髁炎	39
第十一节 尺骨鹰嘴滑囊炎	40
第十二节 旋后肌综合征	43
第十三节 前臂伸肌腱周围炎	46
第十四节 腕部筋伤	48
第十五节 下尺桡关节损伤	51

第十六节	腕三角软骨损伤	54
第十七节	腕管综合征	56
第十八节	桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎	58
第十九节	腱鞘囊肿	61
第二十节	屈指肌腱腱鞘炎	63
第二十一节	掌指关节扭伤	66
第二十二节	腕部扭挫伤	68
第二十三节	梨状肌综合征	70
第二十四节	弹响髌	72
第二十五节	股内收肌损伤	74
第二十六节	坐骨结节滑囊炎	76
第二十七节	膝关节侧副韧带损伤	77
第二十八节	膝关节半月板损伤	80
第二十九节	膝交叉韧带损伤	84
第三十节	髌下脂肪垫损伤	86
第三十一节	髌骨软化症	88
第三十二节	膝关节创伤性滑膜炎	91
第三十三节	膝关节骨性关节炎	93
第三十四节	踝关节扭伤	96
第三十五节	跟腱损伤	98
第三十六节	跖(跗)管综合征	99
第三十七节	跟痛症	100
第三十八节	跟腱周围炎	102

第二章 脱位创伤

第一节	颞颌关节脱位	104
第二节	肩锁关节脱位	106
第三节	肩关节脱位	108
第四节	胸锁关节脱位	111

第五节	肘关节脱位	113
第六节	腕关节脱位	115
第七节	月骨脱位	117
第八节	掌指关节脱位	119
第九节	髌关节脱位	120
第十节	膝关节脱位	123
第十一节	髌骨脱位	126
第十二节	踝关节脱位	128

第三章 骨折创伤

第一节	锁骨骨折	132
第二节	肱骨外科颈骨折	135
第三节	肱骨干骨折	138
第四节	肱骨髁上骨折	140
第五节	肱骨髁间骨折	142
第六节	桡骨小头骨折	144
第七节	尺骨鹰嘴骨折	146
第八节	尺桡骨双骨折	147
第九节	孟氏骨折	148
第十节	盖氏骨折	150
第十一节	桡骨远端伸直型骨折	151
第十二节	桡骨远端屈曲型骨折	152
第十三节	腕舟骨骨折	153
第十四节	掌骨、指骨骨折	155
第十五节	股骨颈骨折	156
第十六节	股骨粗隆间骨折	158
第十七节	股骨干骨折	159
第十八节	股骨髁上骨折	161
第十九节	股骨髁间分离骨折	162

第二十章	髌骨骨折	163
第二十一章	胫骨平台骨折	165
第二十二章	胫腓骨双骨折	166
第二十三章	踝部骨折	167
第二十四章	跟骨骨折	169
第二十五章	跖骨骨折	171

第四章 脊柱疾患

第一节	背部软组织损伤	173
第二节	腰部软组织损伤	175
第三节	单纯性胸腰椎压缩性骨折脱位	180
第四节	脊髓损伤	182
第五节	腰椎间盘突出症	187
第六节	特发性脊柱侧凸症	190
第七节	脊柱侧弯	195
第八节	肋骨骨折	197
第九节	胸肋软组织损伤	198
第十节	颈椎病	201
第十一节	颈椎小关节紊乱症	205

第五章 骨病

第一节	骨肉瘤	208
第二节	软骨肉瘤	211
第三节	多发性骨髓瘤	214
第四节	骨转移癌	217
第五节	骨与关节结核	221
第六节	急性化脓性骨髓炎	229
第七节	慢性骨髓炎	233

第八节	半月板损伤	236
第九节	骨质疏松症	239
第十节	风湿性关节炎	244
第十一节	类风湿关节炎	246
第十二节	强直性脊柱炎	251
第十三节	风湿性多发性肌痛症	255
第十四节	痛风性关节炎	256
第十五节	大骨节病	263
第十六节	银屑病性关节炎	264
第十七节	跟骨刺	266
第十八节	膝关节骨关节炎	267
第十九节	Perthes 病	274
第二十节	颈椎病	278
第二十一节	颈椎小关节紊乱症	282

第六章 周围神经疾患

第一节	概述	285
第二节	上肢神经损伤	286
第三节	下肢神经损伤	301

第七章 颅脑损伤

第一节	概述	311
第二节	脑震荡	312
第三节	脑组织挫裂伤	314
第四节	颅骨骨折	318
第五节	脑外伤后综合征	321
第六节	蛛网膜下腔出血	324
第七节	脑出血	333

第八章 心血管疾患

第一节	冠状动脉粥样硬化性心脏病	337
第二节	高血压	348
第三节	心力衰竭	357

第九章 内分泌疾患

第一节	概述	363
第二节	糖尿病	364
第三节	肥胖	378
第四节	甲状腺功能亢进症	384
第五节	甲状腺功能减退症	389

第十章 其他内科疾患

第一节	病毒性脑炎	393
第二节	脑梗死	397
第三节	老年痴呆	399
第四节	偏头痛	405
第五节	椎-基底动脉供血不足	410
参考文献	418

总论

一、概述

中医康复医学，是在中医学理论指导下，具有独特康复理论和治疗方法的一门康复医学科学。早在两千年前的《黄帝内经》（以下简称《内经》）、《难经》中在论述瘫痪、麻木、肌肉挛缩等病症的治疗时，就很重视应用针灸、气功（导引）、按摩（推拿）等疗法进行功能上的康复，并给出相关理论依据。

文献上记载了应用吐纳、五禽戏等对恢复患者身心功能有很强作用的事例。中医康复措施自古以来就有较多的探索，比如针灸、推拿、气功、传统运动疗法（如五禽戏等）等，在中医基础理论的指导下，不断显现出其优势。

新中国成立以来，中医中药等传统医学宝库在领导的关怀下不断被挖掘、整理，不断系统化、规律化，在临床中广泛应用，疗效满意。

二、中医康复措施

（一）针灸

1. 作用

中医学认为，针灸作用于人体的经络系统，使之运行气血而营润周身，调和阴阳，扶正祛邪，疏通经络。

针灸能增强体质，预防疾病；还能镇痛，包括针刺止痛和针刺麻醉。

2. 应用

(1) 疼痛性疾患 如偏头痛、类风湿、风湿、痹证等病引起的难治性疼痛，在其他方法都无效的情况下，有时使用针灸可以得到意想不到的效果。

(2) 运动功能障碍疾患 如中风后遗症、神经损伤性肌麻痹等，针灸可以刺激神经、肌肉恢复兴奋性和收缩性，重新恢复运动功能。

(3) 内科疾患 实验研究证明，针刺内关、足三里、三阴交、大横、期门、天枢等穴可使腹部对感应电刺激引起的痛阈升高。

3. 取穴方法

针灸取穴必须依照辨证论治、循经取穴，不可头痛刺头、脚痛刺脚。

取穴分三类：远取、近取和循经取穴。三者需密切配合，相辅而用。

比如头痛，可针刺四神聪、百会等头部穴位（近取），还可刺合谷（远取），有时还需配合风池治疗外感头痛，配合太冲、太溪治疗肝阳上亢型头痛等（循经取穴）。

4. 注意事项

(1) 患者过于饥饿、疲劳、精神过度紧张时，不宜立即进行针刺。

(2) 对身体瘦弱、气虚血亏者，针刺手法不宜过强，并尽量选卧位。

(3) 孕妇的腹部及腰骶部不宜针灸，并禁用合谷、三阴交、至阴、昆仑等穴。

(4) 如妇女行经时，若非为了调经亦不宜针刺。

(5) 小儿囟门未合时，头顶部腧穴不宜针刺，且小儿不宜留针。

(6) 有出血性疾病者不宜针刺；皮肤有感染、溃疡、瘢痕、肿瘤的部位，不宜针刺。

(7) 须避开血管进行，以防出血。

(8) 针刺头面部、眼区、颈项部、胸腹部及腰背部等处时应防止刺伤重要器官。

(9) 施灸时，一般按先上后下，先阳后阴，壮数先少后多、先小后大的顺序进行；对颜面、五官和有较大血管的部位，不宜采用瘢痕灸。

(二) 推拿

推拿这一名称首见于我国明代，当时的《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》、《小儿推拿秘诀》等著作就把按摩改称为推拿。

1. 作用

具有行气活血、化瘀消肿、舒经通络、解痉止痛、滑利关节、调整脏腑功能等作用。现代研究证明，推拿可以调节神经系统和内脏功能，改善血液与淋巴循环，修复创伤组织，整骨复位，松解粘连与挛缩的组织，改善关节活动范围，改善肌肉功能状态，消除肌肉疲劳，防止肌肉萎缩，改善皮肤营养，防止褥疮。

2. 应用

(1) 疼痛性疾患 如偏头痛、类风湿、风湿、痹证等病引起的难治性疼痛。

(2) 运动功能障碍疾患 主要用于避免关节僵硬、肌肉萎缩。

(3) 劳损性疾患 如腰肌劳损、颈椎病等疾患。

3. 基本手法

(1) 滚法 用手背近小指侧部分，用一定压力，附着于患处或有关治疗部位，利用腕关节的伸屈、内外旋转的连续复合动作，带动手背做往返的滚动。

(2) 一指禅推法 用拇指指端，罗纹面或偏峰着力于一定部位或穴位上，腕部放松、沉肩、垂肘、悬腕，肘关节略低于手腕，以

肘部为支点，前臂做主动摆动，带动腕部摆动和拇指关节做屈伸活动。

(3) 揉法 分为掌揉法和指揉法。

① 掌揉法：是用手掌大鱼际或掌根吸定于一定部位或穴位上，腕部放松，以肘部为支点，前臂做主动摆动，带动腕部做轻柔缓和的摆动。

② 指揉法：是用手指罗纹面吸定于一定的部位或穴位上，腕部放松，以肘部为支点，前臂做主动摆动，带动腕和掌指做轻柔缓和的摆动。

(4) 抖法 用双手握住患者的上肢或下肢远端，用力做连续的小幅度快频率的上下颤动。

(5) 按法 用拇指端或指腹按压体表，称指按法。用单掌或双掌，也可用双掌重叠按压体表，称掌按法。

(6) 擦法（又称平推法）用手掌的大鱼际、掌根或小鱼际附着在一定部位，进行直线来回摩擦，操作时腕关节伸直，使前臂与手掌接近相平。手指自然伸开，整个指掌要贴在患者体表的治疗部位，以肩关节为支点，上臂主动，带动手掌做前后或上下往返移动。

(7) 摩法 掌摩法是用掌面附着于一定部位上，以腕关节为中心，连同前臂做节律性的环旋运动。指摩法是用示指、中指、环指面附着于一定的部位上，以腕关节为中心，连同掌、指做节律性的环旋运动。

(8) 点法 拇指点是用拇指端点压体表。屈指点有屈拇指（用拇指指间关节桡侧点压体表）和屈示指（用示指近侧指间关节点压体表）。

(9) 拿法 用拇指和示指、中指两指，或用拇指和其余四指相对用力，在一定的部位和穴位上进行节律性的提捏。

(10) 拍法 用单或双手，五指自然并拢，掌心要空，用虚掌平稳有节奏地叩击体表。

上述十种手法为按摩推拿常用基础手法，临床使用常合并几种或十几种同时或相继综合使用。