



全国医学类专业“十三五”规划创新教材

中医护理

Nursing of Chinese Medicine

主编◎杨波 刘启雄 陈丽超

非外借



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

全国医学类专业“十三五”规划创新教材

中医护理

杨 波 刘启雄 陈丽超 主编

中国科学技术出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

中医护理/杨波, 刘启雄, 陈丽超主编. —北京: 中国科学技术出版社, 2016.8

ISBN 978-7-5046-7183-7

I. ①中… II. ①杨… ②刘… ③陈… III. ①中医学—护理学—高等教育—教材 IV. ①R248

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第202082号

策划编辑 王晓义
责任编辑 王晓义 张津滔
责任校对 杨京华
版式设计 张乾坤
责任印制 张建农

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
投稿电话 010-62103347
网 址 <http://www.cspbooks.com.cn>

开 本 889mm × 1194mm 1/16
字 数 320千字
印 张 14.75
版 次 2016年8月第1版
印 次 2018年6月第3次印刷
印 刷 三河市金元印装有限公司

书 号 ISBN 978-7-5046-7183-7/R · 1923
定 价 38.00元

(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)

全国医学类专业“十三五”规划创新教材

《中医护理》编委会

主 编 杨 波 刘启雄 陈丽超

副主编 高莉萍 朱 坤 陈 静

甘灏云 刘馥梅 刘媛媛

编 委 (按姓氏笔画排序)

丁衍文 金华职业技术学院

白建民 南阳医学高等专科学校

朱 坤 莱芜职业技术学院

刘启雄 鄂州职业大学

刘馥梅 新疆库尔勒市巴州卫生学校

李新玥 肇庆医学高等专科学校

杨家林 鄂州职业大学

宋 珺 上海建峰职业技术学院

陈丽超 铁岭卫生职业学院

郑 芳 重庆市医科学校

郑宇东 平顶山学院

甘灏云 肇庆医学高等专科学校

冯 盟 商洛职业技术学院

刘 虹 燕京理工学院

刘媛媛 唐山职业技术学院

江 璇 肇庆医学高等专科学校

杨 波 鄂州职业大学

何捷荣 四川天一学院

陈 静 苏州卫生职业技术学院

陈典明 广东省揭阳市卫生学校

郑 磊 金华职业技术学院

高莉萍 泰州职业技术学院

前 言

为适应我国护理专业高职高专教育与改革的需要，贯彻“院校合作”精神，特组织医院临床护理专家和专业教师进行中医护理教材编写。全书的编写以培养职业素养和能力为目标，以岗位的需求为导向，以基本理论应用和基本职业素质为主线，注重理论联系实际。

本书共有九个教与学项目，分别阐述了中医护理的发展概况、中医基础理论、病因病机、中医诊法、辨证与护理、防治与护理原则、中医一般护理、方药基本知识与用药护理、常用中医护理技术。本课程是护理专业的基础课程，为了提高学生学习的兴趣，拓展学生的知识面，结合正文中的相关内容，我们在教与学项目和任务前增加案例引入，吸引学生的注意力，引发相应的思考，在教与学项目后面有相应的知识拓展、内容小结和思考训练，帮助学生构建知识框架，便于专业知识的掌握和运用。本书涵盖了护理专业教学所必须掌握的知识点，内容充实、结构合理，保证了教材的实用性、科学性、创造性和可读性。

由于编者的水平和时间有限，书中不成熟之处在所难免，希望广大专家、同行和读者批评指正。

编 者

2016年4月

目 录

项目一 中医护理发展概况	1
任务一 中医护理的发展简史	1
一、远古时期	1
二、夏、商、周至春秋时期	2
三、战国至东汉时期	2
四、魏晋五代时期	5
五、宋金元时期	7
六、明清时期	8
七、现代中医护理的发展	9
任务二 中医护理的基本特点	11
一、整体护理	11
二、辨证施护	12
项目二 中医基础理论	14
任务一 阴阳学说	14
一、阴阳的基本概念	14
二、阴阳学说的基本内容	15
三、阴阳学说在中医护理中的应用	16
任务二 五行学说	18
一、五行的基本概念	19
二、五行学说的基本内容	19
三、五行学说在中医护理中的应用	21
任务三 藏象	22
一、藏象学说	22

二、脏腑	22
任务四 气、血、津液	35
一、气	35
二、血	38
三、津液	39
四、气、血、津液之间的相互关系	41
任务五 经络	42
一、经络的概念及组成	42
二、经络的生理功能	44
三、经络学说的临床应用	45
四、十二经脉	46
五、奇经八脉	49
六、腧穴	50
七、常用腧穴	53
项目三 病因病机	69
任务一 病因	69
一、六淫	69
二、疔气	73
三、七情	74
四、饮食	75
五、劳逸	77
六、痰饮与瘀血	77
七、其他	78
任务二 病机	79
一、邪正盛衰	79
二、阴阳失调	81
项目四 中医诊法	87
任务一 望诊	88
一、望神	88

二、望色	88
三、望形态	89
四、望头颈五官	89
五、望皮肤	90
六、望舌	91
七、望分泌物和排泄物	93
八、望小儿指纹	94
任务二 闻诊	95
一、听声音	95
二、嗅气味	96
任务三 问诊	96
一、问寒热	96
二、问汗	97
三、问疼痛	98
四、问饮食和口味	99
五、问二便	99
六、问睡眠	100
七、问经带	100
八、问小儿	101
任务四 切诊	101
一、脉诊	101
二、按诊	104
项目五 辨证与护理	106
任务一 八纲辨证与护理	106
一、表里辨证与护理	106
二、寒热辨证与护理	108
三、虚实辨证与护理	109
四、阴阳辨证与护理	110
任务二 脏腑辨证与护理	112
一、心与小肠病辨证与护理	113

二、肺与大肠病辨证与护理	115
三、脾与胃病辨证与护理	117
四、肝与胆病辨证与护理	120
五、肾与膀胱病辨证与护理	123
项目六 防治与护理原则	126
任务一 治未病	126
一、未病先防	126
二、既病防变	127
任务二 治疗与护理原则	128
一、治病求本	128
二、扶正祛邪	129
三、三因制宜	130
四、调整阴阳	130
任务三 治法	131
一、汗法	131
二、吐法	131
三、下法	131
四、和法	131
五、温法	131
六、清法	132
七、消法	132
八、补法	132
项目七 中医一般护理	133
任务一 病情观察	133
一、病情观察的目的	133
二、病情观察的原则	135
三、病情观察的要求	136
四、病情观察的内容	137
五、病情观察的方法	138

任务二 生活起居护理	140
一、顺应四时调阴阳	140
二、起居有常适劳逸	143
三、环境适宜避外邪	143
四、生活护理重舒适	144
任务三 情志护理	150
一、情志护理的基本原则	150
二、情志护理的基本方法	151
三、预防七情致病的方法	154
任务四 饮食护理	155
一、饮食的性味与功效	156
二、饮食调护的原则	157
三、饮食种类	157
四、饮食调护的基本要求	158
五、饮食宜忌	161
六、饮食的辅助治疗作用	162
项目八 方药基本知识 with 用药护理	164
任务一 中药基本知识	164
一、中药的性能	164
二、中药的用法	166
三、中药分类及常用中药	168
任务二 方剂基本知识	185
一、方剂的组成与变化	185
二、方剂的剂型	186
三、中药煎药方法	189
四、服药方法	191
项目九 常用中医护理技术	193
任务一 针刺法	193
一、毫针的构造与检查	193

二、毫针的进针方法	193
三、操作程序	194
四、针刺异常情况的处理及预防	196
五、针刺注意事项	198
任务二 推拿疗法	198
一、适用范围	198
二、禁忌证	199
三、用物准备	199
四、常用推拿手法	199
五、推拿注意事项	201
任务三 中医八项基本护理操作技术	202
一、耳针法	202
二、艾条灸	205
三、拔罐法	208
四、穴位按摩法	211
五、刮痧法	214
六、湿敷法	217
七、涂药法	219
八、熏洗法	222
主要参考文献	224

项目一

中医护理发展概况

学习目标

掌握：中医护理的概念。中医护理的基本特点。掌握中医的“病”“证”“症”的概念。

熟悉：中医的“四大经典”的主要内容。

了解：中医发展简史。

案例

很多人都认为中医很神秘，你知道中医及中医护理的发展史吗？你知道中医的四大经典吗？你知道中医护理有什么特点吗？

你知道中医的“病”“证”“症”是什么吗？

中医有着数千年的历史，是中华民族在长期的生产与生活实践中认识生命、维护健康、战胜疾病的宝贵经验总结，是我国民族文化遗产的一个重要组成部分。作为祖国医学瑰宝的中医药学，在长期的锤炼中也融进了大量的护理实践经验，形成了独特的中医护理理论。

中医护理作为祖国医学不可分割的组成部分，在长期的医疗实践中，积累了丰富的经验，创造了许多行之有效的护理方法。中医护理是指在中医理论指导下的护理工作，将中医的各种技术、方法运用到临床护理实践中。

任务一 中医护理的发展简史

自从有了人类，就有了疾病，也就有了医护。中医在几千年漫长的发展中，一直处于医、护不分的状态，中医护理并未成为一门独立的学科，但其实践活动从古至今延续不断，流传下来的护理方法简便、经济、疗效显著，深受人们的欢迎。中医护理的优势和特色也是无法替代的，随着祖国医学的发展，中医护理也在不断总结、研究、发展并逐步走向成熟。

一、远古时期

早在远古时期，原始人类为了生存，在向自然界、猛兽作斗争的过程中，逐步积累了原始的医疗

卫生知识。为了保护自己,他们学会了用草茎、泥土、树叶对伤口进行涂裹包扎,这是最早的外科包扎止血法;对四肢的跌仆损伤部位进行抚摸揉按,起到消肿散瘀止痛作用,形成了最原始的按摩术。在长期的生活积累中,通过对动、植物的长期观察和尝试,懂得了哪些动、植物食后可充饥或治病,哪些会致病或中毒等。例如《史记·补三皇本记》说:“神农氏以赭鞭鞭草木,始尝百草,始有医药。”《淮南子·修务训》:“神农……尝百草之滋味,水泉之甘苦,令民知所避就。当此之时,一日而遇七十毒。”这样便出现了药物的内服、外敷及动物的内脏、骨骼、甲壳的运用。中医护理技术方面在《史记·扁鹊仓公列传》和《五十二病方》分别记载了热熨和针刺,这些都是最早的中医护理技术。

二、夏、商、周至春秋时期

社会生产力和科学文化都较原始社会进步,此时的医学护理知识也有所提高,中医护理理论框架初步形成。如:周人凿井而饮,并制定护井公约加强饮食护理,还采取除虫灭鼠等防病措施。“春时有痛首疾,夏时有痒疥疾,秋时有疟寒疾,冬时有咳上气疾”,说明四时气候对人体的影响,气候失常可导致疾病的流行,以启示人们顺应四时气候的变化,做好生活起居的护理,避免疾病的发生。周代药物和针灸的应用也有了很大的进步,《周礼》中还记载,以“五味”“五谷”“五药”来养护身体和治疗疾病,为药物配伍和饮食调护提供了理论依据。

三、战国至东汉时期

战国至东汉时期是中医理论逐步形成时期,中医药学经典著作《黄帝内经》《伤寒杂病论》《神农本草经》在这一时期相继问世。这些经典著作的问世,标志着中医理论体系的初步奠定,大量的中医护理内容散见于各种医学著作中(可惜未有系统的总结及整理),为中医护理的形成奠定了基础。

(一)《内经》与中医护理

《黄帝内经》(下称《内经》)是我国现存最早、最完整的一部医学古籍,包括《素问》和《灵枢》两部分。该书的基本观点主要有整体观、阴阳平衡观、邪正斗争观和重视预防观等。该书同时也论述中医护理各个方面,包括饮食起居调理、心理养生护理、部分疾病护理、用药护理及部分护理技术等。尤其是《内经》的正邪学说,比19世纪英国的南丁格尔提出的学说要早2000多年,南丁格尔指出:“只有患者的自身能力才能治愈伤病……”。“在任何情况下,护理都是帮助患者,使他处于最佳状态,以便他的自身能力去更好地治疗他的疾病”。这两种学说是一致的。

【知识拓展】

《黄帝内经》《难经》《神农本草经》《伤寒杂病论》被称为中医“四大经典”。

《内经》奠定了中医护理基础,主要体现在下列几方面。

1. 天人合一学说与生活护理

《灵枢·五癯津液别篇》说:“天暑衣厚则腠理开,故汗出……天寒则腠理闭,气涩不行,水下留于膀胱,则为溺为气”。指出夏天腠理开泄,汗出而保持正常的体温,适应于外界的天暑地热;冬天腠理闭密,保津蓄温,来适应外界的天寒地冻。《素问·移情变气论》说:“动作以避寒,阴居以

避暑”。在寒冷的季节，适当的活动，机体就能产生热量；在暑热的季节，在阴凉处休息，具有避暑的作用。

《素问·生气通天论》说：“故阳气者，一日而主外，平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭”，说明机体一天之中的不同生理情况；《灵枢·顺气一日分为四时》说：“朝则人气始生，病气衰，故旦慧；日中人气长，长则胜邪，故安；夕则人气始衰，邪气始生，故加；夜半人气入脏，邪气独居于身，故甚也”。说明了机体一天之中的不同病理情况。这与现代医学的医生早晚查房，护士为患者作晨间护理及晚间护理的道理是一样的。

2.《内经》与饮食护理

《内经》曰：“胃阳弱而百病生，脾阴足而万邪息”。在饮食方面有：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”。在疾病饮食宜忌方面亦作了较详细的论述，如“脾病者，宜食粳米饭、牛肉、枣、葵；心病者，宜食麦、羊肉、杏、薤；肾病者宜食大豆黄卷、猪肉、粟、藿；肝病者，宜食麻、犬肉、李、韭；肺病者，宜食黄黍、鸡肉、桃、葱”。“肝病禁辛，心病禁咸、脾病禁酸、肾病禁甘、肺病禁苦”。“病在脾……禁温食饱食，湿地濡衣”；“病在肺……禁寒饮食寒衣”等。对于消渴病的饮食护理提出“热中消中不可服高粱芳草石药”。

3.《内经》与情志护理

《内经》在情志护理上已予高度重视，认为这关系到疾病的发展、预后，如《素问·汤液醪醴论》提出：“精神不进，志意不治，故病不可愈”。《灵枢·师传》指出：“未有逆而能治之也，夫惟顺而已矣。顺者，非独阴阳脉论气之逆服也，百姓人民皆欲顺其志也”。强调了应了解患者的心理状态，尽量顺从患者意愿。顺从患者之所愿以取得患者的合作，是施行各种治疗护理的前提。但对娇恣纵欲不遵守疾病禁忌的患者，《内经》提出“禁之则逆其志，顺之则加其病”，此时应“告之以其败，语之以其善，导之以其所便，开之以其所苦”。这种开导教育的方法，对现代的心理护理仍有深远的影响。

4.《内经》与护理诊疗技术

《内经》的经络学说指导中医护理技术。《内经》指出，必须精通经络学说，才能进行治疗及护理。《内经》中记载的中医护理技术很多，如针灸、推拿、刮痧、敷贴、热熨等。《素问·异法方宜论》中曾经讲到各种护理诊疗技术，如九针、灸焫、导引、按摩等。九针又发展成为目前的毫针、三棱针、梅花针及外科手术用具。从广义的角度来说，《内经》的九针是目前应用的各种注射针的雏形。经络学说与现代护理技术的注射法相结合即为现在的水针疗法。《内经》的“熨法”，以后逐渐发展为药熨、汤熨、针熨、酒熨、铁熨、土熨等。热敷分为干热敷和湿热敷。干热敷与现代科学技术相结合，发展为日光浴、光疗、电疗、磁疗及激光点穴等，这些都是根据经络系统的原理发展而来的。又如《灵枢·痈疽第八十一》较详细地记载有关药物熏蒸的护理方法，与现代较先进的蒸汽治疗机、熏洗治疗机的原理是一致的。

（二）《伤寒杂病论》与中医护理

张仲景的《伤寒杂病论》是我国非常有影响的一部临床医学巨著，包括《伤寒论》和《金匮要略》两部分。它在《内经》理论指导下，总结了东汉以前众多医家的临床经验，提出了系统的理、法、方、药的辨证论治原则，不仅奠定了中医辨证论治的理论体系，也为临床辨证施护开了先河，为中医护理

技术增添了许多新的内容。

1. 首创药物灌肠法

《伤寒论·阳明篇》中记载了对津枯肠燥、大便秘结者，用蜜煎导而通之，或用猪胆汁灌肠以排出宿粪，以后逐渐发展成目前各种灌肠法。

2. 开展复苏术

在《金匱要略·杂疗方》中详细记载了人工呼吸、体外心脏按摩、抢救自缢或溺死患者的操作过程，从而成为世界上最早开展急诊复苏护理的典范。如对自缢者，应“徐徐抢救，不得截绳，中下安被卧之；一人以脚踏其肩，年少挽其发，常弦弦勿纵之；一人以手按据胸上，数动之；一人摩捋臂胫屈伸之；若已僵，但渐渐强屈之，并按其腹；如此一炊顷，气从口出，呼吸眼开，而犹引按莫置，亦勿苦劳之”。这与现代急救技术的人工呼吸法相似。

3. 确立了辨证施护原则

发展中药用药法，确立了辨证施护原则，为后世中医护理的发展奠定了基础。如《金匱要略》中指出治疗肠痛的患者要求服用大黄牡丹汤时宜顿服（即将中药一次性较快服完）；《伤寒论》中桂枝汤的用法从煎煮、服药方法、服药后注意事项、观察服药后的反应、服药后的处理方法及饮食宜忌均有详细的记载。如服药后应“……啜热稀粥一升余，以助药力”。并不应“温覆令一时许，遍身微似有汗者益佳”等，还指出服桂枝汤治疗期间，“禁生冷、粘滑、肉面、五辛、酒酪、臭恶等物”。《伤寒论》对用药时间也有严格要求：“凡作汤药，不可避晨夜……若或差迟，病即传变。虽欲除治，必难为力”。这与现代护理的用药查对时间是相一致的。在《伤寒杂病论》中，不但有丸、散、膏、丹等服药的护理，还记载了各种与护理有关的护治一体的护理疗法，如治百合病的洗身法，治狐惑病的熏洗法、烟熏法；治咽痛的含咽法，这是后世发展为各种雾化吸入疗法的雏形。还有坐浴法、外搽法、灌耳法、吹鼻法等外用药护理。张仲景提出的汗、吐、下、和、温、清、补、消八法的护理，也是辨证施护的重要内容。

4. 强调饮食护理中的禁忌原则

《金匱要略》在饮食护理上已有专篇论述。如对禽兽鱼虫及果实菜谷的禁忌，指出了脏病食忌、四时食忌、冷热食忌、妊娠食忌及合食禁忌等。明确指出了饮食也应辨证。所谓“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体、害则成疾”。在饮食卫生中，已明确告诫“秽饭、馁肉、臭鱼、食之皆伤人”“梅多食，坏八齿”“猪肉落水浮者，不可食”“肉中有米点者，不可食”等。在当时，为预防“病从口入”，有如此严格的饮食卫生要求实属难得。

（三）后汉名医华佗与中医护理

后汉杰出的医师华佗，以发明麻醉术而闻名于世。他首创剖腹术，有完整的手术及护理方法，可惜未能流传于世。在施行其他手术过程中指导弟子或家属做了大量的护理工作；在养生健身方面，他认为体育锻炼可以帮助消化、疏通气血、增强体质、减少疾病。他倡导的“五禽戏”，在古代导引方法的基础上模仿虎、鹿、猿、熊、鸟五种动物的姿态动作，把医疗、护理、体育三位一体化，从而创立了世界最早的外科护理及康复护理。

四、魏晋五代时期

秦汉以后,在《黄帝内经》《伤寒杂病论》等古典医著所确立的基本理论指导下,中医取得了长足的进步,中医自古以来就是“医中有护,护中有医,医护合一”。中医的进步,自然就带动了中医护理的同步发展。

针灸学家皇甫谧根据《灵枢》并结合临证经验,编著了《针灸甲乙经》,发展了针灸疗法,阐述了针灸治疗的刺针和灸法的操作技术,使中医学说更为丰富,也使中医护理工作也增加了新的内容。

《脉经》是我国现存最早的脉学专著,集汉以前脉学之大成,先取《内经》《难经》以及张仲景、华佗等有关论述,对它们分门别类,在阐明脉理的基础上联系临床实际,将脉象归纳为浮、芤、洪、滑、数、促、弦、紧、沉、伏、革、实、微、涩、细、软、弱、虚、散、缓、迟、结、代、动24种,并对每种脉象均作了具体描述。将晋以前的诊脉方法、脉象所反映的病理变化以及脉诊的临床意义等许多重要文献资料均收集保存了下来。书中阐明了脉理,比较了脏腑各部分的生理、病理脉象,分析了各种杂病及妇女、小儿的脉证,同时改进了寸、关、尺的诊脉方法,使脉诊法成为护理临床观察病情时的重要手段。

葛洪的《肘后备急方》中则记载了多种疾病,其中有很多是珍贵的医学资料,是传染病、中医急救、内、外、妇、伤、五官等各科护理的代表著作。书中描写的天花症状,以及对于天花的危险性、传染性的描述,都是世界上最早的记载,《肘后备急方》还记载了有关内伤大出血患者护理的内容。

隋朝名医巢元方等编著的《诸病源候论》记载有各种疾病的病因、病理、症状、诊断、预防和护理的论述,并有大量的养生导引方法。例如在“消渴候”中记有:“此肥美之所发,此人必数食甘美而多肥也。”提出了消渴病与过食肥甘有关,这与现代医学对糖尿病的病因研究,认为与代谢失调有关极其相似。《诸病源候论》还记载了伤寒病初愈患者的饮食禁忌,提出“夫病之新瘥后,但得食糜粥,宁少食令饥,慎勿饱,”防止患者饮食不慎而导致旧病复发,对当今我们的护理工作仍有指导意义。

唐代孙思邈的《千金方》包括《千金要方》和《千金翼方》两部分,是以“人命至重,有贵千金,一方济之,德逾于此”而有此书名。该书更详细地论述了临床各科的护理、食疗及养生等内容,主要表现在下列几个方面。

1. 在妇产科护理方面

孙氏从妇人怀孕养胎,分娩乃至产褥期的护理,都做了详细的叙述。如对妊娠妇女应“居处简静……”;在饮食方面指出应禁酒及冰浆;在临产护理时,不能让不洁者进产房,更指出“产妇第一不得匆匆忙忙,旁人极须稳审,皆不得预缓预急之忧,忧悒则难产”;对产后护理指出“妇人产后百日已来,极须殷勤”,不要“纵心犯触及便行房”等。这些护理方法对现代妇科护理仍有实践意义。

2. 婴幼儿护理保健方面

孙氏收集和总结唐代以前对小儿保健防病的经验,为儿科临证护理做出巨大的贡献。他指出“天和暖无风之时,令母将儿于日中嬉戏。数令见风日,则血凝气刚,肌肉牢密,堪耐风寒,不致疾病;若常藏在帟帐之中,垂衣温暖,譬犹阴地之草木,不见风日,软脆不堪风寒也”。对初生婴儿他还指出:“先以绵裹指,拭儿中口及舌上青泥恶血……若不急拭,啼声一发,即入腹成百病也”。小儿沐浴后,腋窝和阴部要扑上细粉,保持干燥,以防湿疹。在母乳喂养方面,有更丰富完整的护理内容,

首先要求对喂奶的次数和量有一定的限制；乳母在喂奶时，先要把宿乳挤掉；强调乳母的饮食、精神状态、健康状况对婴儿的身心发育关系密切，故在乳母的选择上，指出狐臭、瘦瘤、疥疮、耳聋、鼻渊、癫痫等患者皆不宜。随着初生儿年龄的增长，强调要适当增加辅助食品等。以上充分体现了孙氏对小儿护理的重视。

3. 在饮食护理方面

书中有大量的专门论述，他主张“先饥而食，先渴而饮，食欲数而少，不欲顿而多”“淡食，食当熟嚼，使米脂入腹、使酒脂入肠。人之当食，须去烦恼”“勿食生菜、生米，勿饮浊酒”“勿食生肉”“一切肉惟须煮烂”。在饮食与药疗选择上，强调“须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药”，把饮食疗法放在药疗之上。该书在各种疾病的诊疗中，既有药疗方，又有食疗方，采用食动物肝脏治疗夜盲症；用谷白皮煎汤煮粥或食牛羊乳防治脚气病，食羊膾、鹿膾治疗甲状腺肿大，都是被现代科学证实了有效正确的临床经验。

4. 在预防养生保健方面

他的“预防为主”的思想不仅表现在饮食护理方面，还在起居、衣着等方面作了具体指导。例如：“每食讫以手摩面与腹，令津液流通”“食毕当行步踌躇，则食易消”。若“饮食即卧，乃生百病”。“湿衣及汗衣皆不可久着”“饥忌浴，饱忌沐”“浴沐后不得触风冷”等。他还主张“凡衣服、巾、栉、枕、镜不宜与人同之”。

5. 在精神调护方面

孙氏认为善摄生者，应是“少思、少欲、少念、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶行”，要“莫忧思、莫大怒、莫悲愁、莫大惧”等，这为中医护理中的情志护理增添了不少内容。

6. 在中医护理技术方面

首创用细葱管进行导尿，这一方法比1860年法国发明橡皮管导尿术要早1200多年。同时发展了蜡疗和热熨法。这些都丰富了中医护理技术的内容。

7. 医德方面

有《大医习业》和《大医精诚》两篇专论医德。他强调对患者要不分贫富贵贱，一视同仁；告诫医护人员不可以以医术作为获取钱财的手段；对危急患者要急患者所急，想患者所想，在医疗作风上要有德有体、体表端庄，有高度的社会责任感，孙氏高尚的医德一直流传后世。

总之，孙思邈总结了内、外、妇、儿各科的医疗、护理临症经验，在丰富中医的过程中，也发展了中医护理。

唐代另一著名医家王焘编纂的一部综合性巨著《外台秘要》，在对疾病的认识和治疗方面有许多新的成就，尤为突出的是对伤寒、肺结核、疟疾、天花、霍乱等传染病的论述。如关于肺结核的叙述，认为一般肺结核患者下午均可出现潮热、盗汗，以及身体日益消瘦的症状。假如见到有腹水的出现，则是病情极为严重的证象。他还详细地描写了天花的症状，对发疹、起浆、化脓、结痂的全部过程，都作了明确的说明。并能根据痘疹的色泽，分布的情况，作出患者预后好坏的判断。这些记载都如实地反映了古代医家观察疾病的详细和诊断的确切，也证明了我国医学家在唐代对某些传染病的认识已