

92  
R493  
1  
2

# 实用疗养康复指南

尹秉安 勾幼卿 主编

XH909/07



3 0078 8828 6

黑龙江科学技术出版社



B

926646

责任编辑:车承棟

封面设计:海 滨

# 实用疗养康复指南

尹秉安 勾幼卿 主编

---

黑龙江科学技术出版社出版

(哈尔滨市南岗区建设街35号)

哈尔滨市东新印刷厂印刷

---

787×1092毫米 32开本 22.75印张 3插图 450千字

1991年12月第1版·1991年12月第1次印刷

印数:1—6000册 定价:11.80元

ISBN 7-5388-1832-4/R·215

## 前 言

疗养康复是医学界的新兴学科,目前发展颇为迅速,但国内此类书籍甚少。为满足广大从事疗养康复的医务工作者需要,我们精选了近10年国内外医学书籍及杂志的精华,结合实践经验,编著了《实用疗养康复指南》。该书力争成为疗养康复工作者的一本工具书,以供医生、理疗、护理人员及疗养康复人员参考。

全书共分五篇。第一篇阐述了常见疾病的概念、发病机制、诊断要点、疗养康复方案、疗效标准;第二篇介绍了疗养康复常用疗法;第三篇是疗养康复常见急症的处理;第四篇为辅助检查;第五篇为疗养康复常用药物篇。全书以图表格式为主,采用了理疗处方与疗法表格对应使用法,力求条理化,以便实践中查阅方便。

本书曾蒙《疗养医学》杂志副主编白玉文(副主任医师)审阅。编写过程中林业部兴城疗养院理疗科张清华主治医师及疗养科徐志清主治医师做了大量工作,在此一并深表谢意。

由于水平所限,资料收集不全,缺点和错误在所难免,诚恳地希望广大读者批评指正。

编著者

# 目 录

## 第一篇 常见疾病的疗养康复

|                    |    |
|--------------------|----|
| 一、呼吸系统疾病 .....     | 1  |
| （一）慢性支气管炎 .....    | 1  |
| （二）阻塞性肺气肿 .....    | 6  |
| （三）支气管哮喘 .....     | 8  |
| （四）支气管扩张 .....     | 13 |
| （五）胸膜炎恢复期 .....    | 16 |
| 二、心血管系统疾病 .....    | 19 |
| （一）高血压病 .....      | 19 |
| （二）动脉粥样硬化症 .....   | 27 |
| （三）冠心病 .....       | 31 |
| （四）慢性肺原性心脏病 .....  | 37 |
| （五）慢性风湿性心瓣膜病 ..... | 42 |
| （六）心肌炎 .....       | 47 |
| （七）血栓闭塞性脉管炎 .....  | 50 |
| （八）心脏神经官能症 .....   | 55 |
| 三、消化系统疾病 .....     | 60 |
| （一）反流性食管炎 .....    | 60 |
| （二）慢性胃炎 .....      | 65 |
| （三）胃下垂 .....       | 69 |
| （四）消化性溃疡病 .....    | 73 |
| （五）吸收不良综合症 .....   | 80 |
| （六）慢性结肠炎 .....     | 84 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| (七)慢性胆囊炎 .....         | 88  |
| (八)慢性胰腺炎 .....         | 91  |
| (九)胃肠神经官能症 .....       | 95  |
| 四、泌尿系统疾病 .....         | 98  |
| (一)慢性肾小球肾炎 .....       | 98  |
| (二)慢性肾盂肾炎 .....        | 104 |
| (三)慢性前列腺增生症 .....      | 108 |
| (四)泌尿系结石症 .....        | 112 |
| 五、血液系统疾病 .....         | 117 |
| (一)缺铁性贫血 .....         | 117 |
| (二)慢性原发性血小板减少性紫癜 ..... | 121 |
| (三)过敏性紫癜 .....         | 125 |
| (四)白细胞减少症和粒细胞缺乏症 ..... | 128 |
| 六、代谢及内分泌系统疾病 .....     | 133 |
| (一)甲状腺机能亢进症 .....      | 133 |
| (二)甲状腺机能减退症 .....      | 138 |
| (三)糖尿病 .....           | 141 |
| (四)单纯性肥胖症 .....        | 148 |
| (五)高脂蛋白血症 .....        | 152 |
| (六)更年期综合症 .....        | 155 |
| 七、神经系统疾病 .....         | 159 |
| (一)神经衰弱 .....          | 159 |
| (二)常见周围运动神经麻痹症 .....   | 164 |
| (三)多发性神经炎 .....        | 168 |
| (四)坐骨神经痛 .....         | 172 |
| (五)脊髓疾病后遗症 .....       | 175 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| (六)脑血管意外后遗症 .....      | 178 |
| 八、职业性疾病 .....          | 181 |
| (一)尘肺 .....            | 181 |
| (二)慢性苯中毒 .....         | 186 |
| (三)慢性锰中毒 .....         | 190 |
| (四)慢性铅中毒 .....         | 192 |
| (五)慢性汞中毒 .....         | 195 |
| (六)慢性放射病 .....         | 198 |
| (七)有机磷迟发性神经毒性综合症 ..... | 202 |
| 九、运动系统疾病 .....         | 204 |
| (一)肩关节周围炎 .....        | 204 |
| (二)颈椎病 .....           | 209 |
| (三)慢性腱鞘炎 .....         | 214 |
| (四)肌筋膜疼痛综合症 .....      | 217 |
| (五)腰椎间盘突出症 .....       | 221 |
| (六)腰椎后关节紊乱症 .....      | 224 |
| (七)强直性脊柱炎 .....        | 226 |
| (八)椎管狭窄症 .....         | 228 |
| (九)风湿性关节炎 .....        | 230 |
| (十)慢性类风湿性关节炎 .....     | 235 |
| (十一)慢性痛风性关节炎 .....     | 238 |
| (十二)增生性关节炎 .....       | 241 |
| (十三)大骨节病 .....         | 243 |
| 十、妇科疾病 .....           | 246 |
| (一)慢性外阴炎 .....         | 246 |
| (二)慢性阴道炎 .....         | 250 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| (三)慢性宫颈炎·····    | 254 |
| (四)慢性盆腔炎·····    | 258 |
| 十一、儿科疾病·····     | 262 |
| (一)脊髓灰质炎后遗症····· | 262 |
| (二)小儿肾病综合症·····  | 265 |
| (三)营养不良症·····    | 269 |
| (四)小儿肥胖症·····    | 273 |
| (五)佝偻病·····      | 276 |
| 十二、外伤及手术恢复期····· | 280 |
| 十三、皮肤科疾病·····    | 290 |
| (一)银屑病·····      | 290 |
| (二)慢性湿疹·····     | 294 |
| (三)慢性荨麻疹·····    | 297 |
| (四)皮肤瘙痒症·····    | 300 |
| (五)神经性皮炎·····    | 302 |
| (六)脂溢性皮炎·····    | 305 |
| (七)慢性接触性皮炎·····  | 308 |
| (八)慢性药物性皮炎·····  | 310 |
| 十四、五官科疾病·····    | 312 |
| (一)慢性咽喉炎·····    | 313 |
| (二)慢性中耳炎·····    | 317 |
| (三)慢性鼻炎·····     | 321 |

## 第二篇 疗养康复常用疗法

|                |     |
|----------------|-----|
| 一、气候疗法·····    | 326 |
| 二、空气疗法·····    | 333 |
| 333(一)空气浴····· | 333 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| (二)空气离子治疗法·····    | 335 |
| 三、水疗法·····         | 337 |
| (一)水浴·····         | 337 |
| (二)海水浴·····        | 344 |
| (三)电水浴·····        | 345 |
| 四、矿泉疗法·····        | 348 |
| 五、光疗法·····         | 355 |
| (一)日光浴·····        | 355 |
| (二)可见光光疗·····      | 359 |
| (三)红外线光疗·····      | 361 |
| (四)紫外线光疗·····      | 362 |
| (五)激光光疗·····       | 373 |
| 六、直流电疗法·····       | 379 |
| (一)直流电疗·····       | 379 |
| (二)直流电离子导入·····    | 385 |
| 七、低频脉冲电疗法·····     | 394 |
| (一)神经肌肉电刺激·····    | 394 |
| (二)感应电疗·····       | 398 |
| (三)间动电疗·····       | 401 |
| (四)间动超声·····       | 404 |
| (五)刺激电流按摩·····     | 406 |
| (六)周围神经粗纤维电刺激····· | 408 |
| (七)电睡眠·····        | 410 |
| (八)电兴奋·····        | 411 |
| 八、中频正弦电疗法·····     | 414 |
| (一)干扰电疗·····       | 415 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| (二)正弦调制中频电疗····· | 419 |
| (三)音频电疗·····     | 420 |
| 九、高频电疗法·····     | 422 |
| (一)火花电疗·····     | 423 |
| (二)中波电疗·····     | 425 |
| (三)短波电疗·····     | 428 |
| (四)超短波电疗·····    | 434 |
| (五)微波电疗·····     | 436 |
| (六)射频·····       | 439 |
| 十、静电疗法·····      | 441 |
| 十一、TDP 疗法·····   | 444 |
| 十二、磁疗法·····      | 446 |
| 十三、超声波疗法·····    | 451 |
| 十四、温热疗法·····     | 456 |
| (一)泥疗·····       | 458 |
| (二)蜡疗·····       | 461 |
| (三)砂浴·····       | 463 |
| (四)坎离砂·····      | 465 |
| (五)酒醋疗·····      | 466 |
| (六)干热空气浴·····    | 467 |
| 十五、冷冻疗法·····     | 469 |
| 十六、传统医学疗法·····   | 473 |
| (一)针灸·····       | 473 |
| (二)拔罐·····       | 490 |
| (三)推拿·····       | 494 |
| 十七、心理疗法·····     | 499 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 十八、饮食疗法 .....   | 504 |
| 十九、医疗体育疗法 ..... | 529 |
| (一)医疗体育运动 ..... | 531 |
| (二)医疗体操 .....   | 538 |
| (三)自我按摩 .....   | 561 |
| (四)气功 .....     | 567 |
| (五)传统体育运动 ..... | 573 |

### 第三篇 疗养康复中常见急症的处理

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 一、高热 .....      | 574 |
| 二、昏迷 .....      | 575 |
| 三、感染性休克 .....   | 576 |
| 四、心源性休克 .....   | 578 |
| 五、失血性休克 .....   | 579 |
| 六、过敏性休克 .....   | 581 |
| 七、急性呼吸衰竭 .....  | 583 |
| 八、支气管哮喘发作 ..... | 583 |
| 九、自发性气胸 .....   | 585 |
| 十、心脏骤停 .....    | 587 |
| 十一、急性左心衰竭 ..... | 587 |
| 十二、心绞痛发作 .....  | 589 |
| 十三、急性心肌梗塞 ..... | 590 |
| 十四、高血压脑病 .....  | 592 |
| 十五、短暂性脑缺血 ..... | 593 |
| 十六、脑血栓形成 .....  | 594 |
| 十七、脑出血 .....    | 596 |
| 十八、大咯血 .....    | 597 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 十九、急性上消化道大出血 ..... | 600 |
| 二十、急腹症 .....       | 600 |
| 二十一、急性尿潴留 .....    | 603 |
| 二十二、急性中毒 .....     | 604 |
| 二十三、日射病 .....      | 605 |
| 二十四、中暑 .....       | 606 |
| 二十五、溺水 .....       | 607 |
| 二十六、电击伤 .....      | 609 |
| 二十七、毒蛇咬伤 .....     | 610 |
| 二十八、水母螫伤 .....     | 611 |

#### 第四篇 疗养康复常用辅助检查

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 一、检验 .....      | 614 |
| 二、X线检查 .....    | 631 |
| 三、心电图检查 .....   | 637 |
| 四、超声波诊断 .....   | 649 |
| 五、超声心动图检查 ..... | 650 |
| 六、脑电图检查 .....   | 653 |
| 七、脑血流图检查 .....  | 656 |
| 八、肺功能测定 .....   | 658 |
| 九、核医学诊断 .....   | 660 |

#### 第五篇 疗养康复常用药物

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 一、补益中成药 .....          | 662 |
| 二、维生素类药物 .....         | 665 |
| 三、镇痛解热、抗风湿及抗痛风药物 ..... | 666 |
| 四、呼吸系统常用药物 .....       | 669 |
| 五、心血管系统常用药物 .....      | 670 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 六、消化系统常用药物 .....    | 674 |
| 七、泌尿系统常用药物 .....    | 677 |
| 八、血液系统常用药物 .....    | 678 |
| 九、降血糖药物 .....       | 680 |
| 十、抗过敏药物 .....       | 680 |
| 十一、作用于神经系统药物 .....  | 681 |
| 十二、激素类药物 .....      | 683 |
| 十三、生化类药物 .....      | 684 |
| 十四、常用抗生素药物 .....    | 685 |
| 十五、抗寄生虫病药物 .....    | 690 |
| 十六、特异性解毒药物 .....    | 692 |
| 十七、皮肤科常用药物 .....    | 693 |
| 十八、五官及口腔科常用药物 ..... | 696 |

## 附 录

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 一、健康疗养 .....        | 699 |
| 二、疗养康复护理项目及分级 ..... | 704 |
| 三、疗养康复常用表格式样 .....  | 706 |
| 四、国内主要疗养康复地概况 ..... | 715 |

# 第一篇 常见疾病的疗养康复

## 一、呼吸系统疾病

### (一)慢性支气管炎

由于物理、化学、过敏及感染等因素而引起气管及支气管粘膜炎症性变化,粘液分泌增多;临床凡是持续两年以上的经常咳嗽、咳痰或伴有喘息症状,每次发病连续一个月以上,每年累积三个月;排除肺结核、支气管扩张、矽肺等肺部疾病者,称之为慢性支气管炎。

无心肺功能衰竭者适合疗养。

〔发病机制及临床表现〕

参考图 1—1。

〔诊断要点〕

#### 1. 病史

排除心、肺其他疾病后,有慢性或反复的季节性咳嗽、咳痰或伴有喘息,每次一个月,年累积三个月,连发两年以上者。

#### 2. 症状

咳嗽、咳白色泡沫状痰,合并感染者可呈黄色脓性痰或痰中带血。喘息型者可有哮喘样发作,气急,不能平卧。

#### 3. 体征

无特异体征。有时在肺底可闻湿性或干性罗音。喘息型在咳嗽或深吸气后可闻哮鸣音,发作时可有广泛哮鸣音。

#### 4. 辅助检查

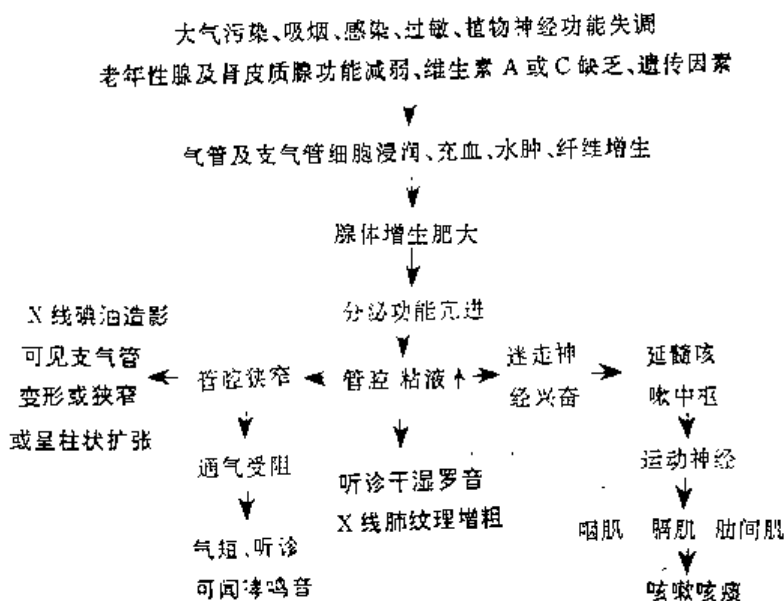


图 1—1 慢性支气管炎发病机制及临床表现图解

**X线征象:**单纯型慢性支气管炎 X 线可阴性或仅有双肺下野纹理增粗,或呈索条状。合并感染时可见斑点阴影重叠其上。支气管碘油造影可见支气管变形或狭窄或呈柱状扩张,有痰液潴留时呈截断状,有瘢痕收缩时可见支气管并拢呈束状。

**血常规:**合并感染者可有白细胞增高。

〔疗养康复方案〕

1. 自然因子选择(见图 1—2)
2. 人工物理疗法选择(见图 1—3)
3. 辅助药物治疗
- (1)常用西药种类及举例

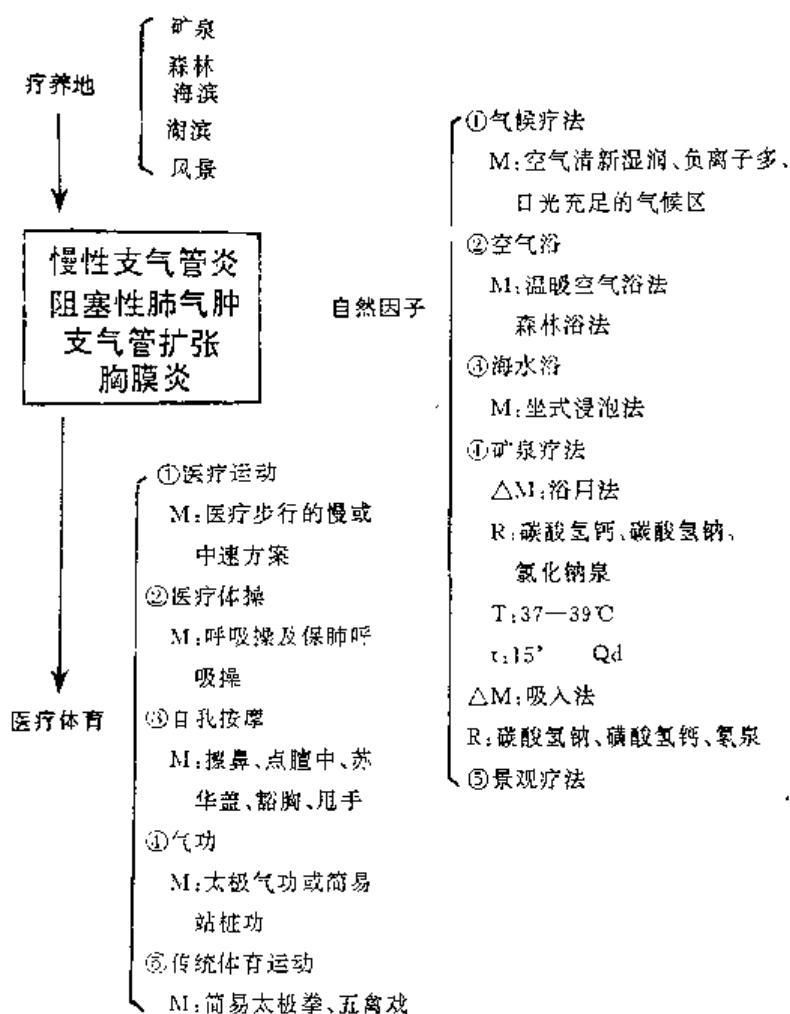


图 1—2 慢性支气管炎、  
阻塞性肺气肿、支气管扩张、胸膜炎自然因子选择方案

注: 自然因子及人工物理疗法具体方法参考第二编相应部分。

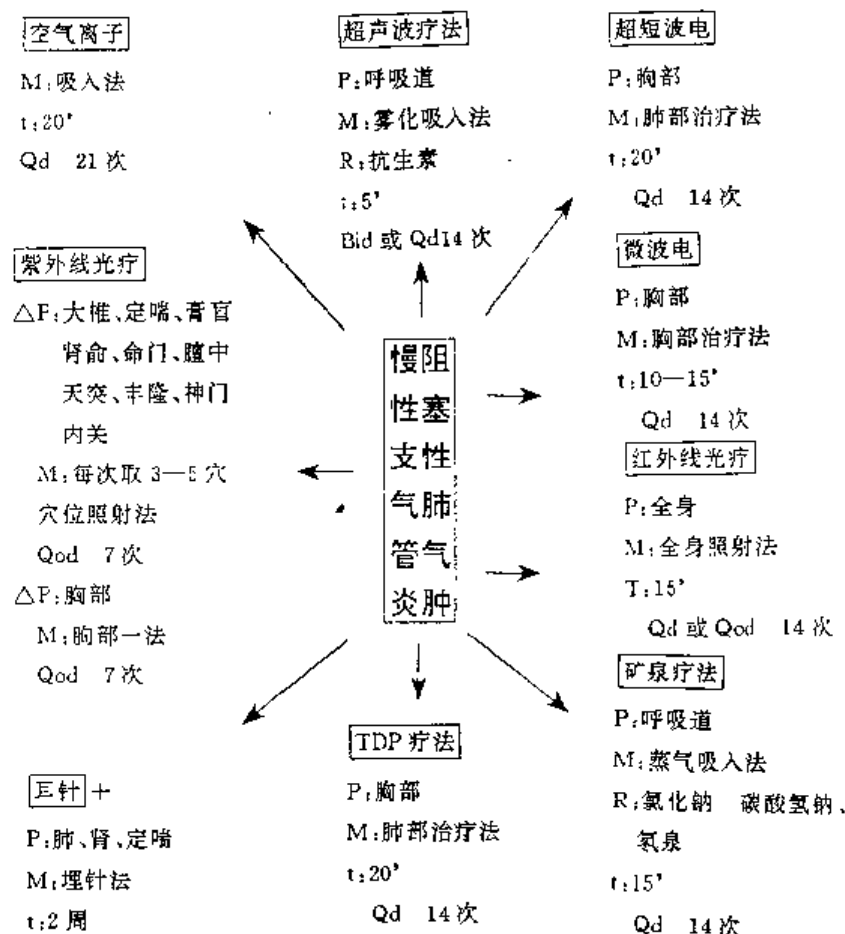


图 1—3 慢性支气管炎  
阻塞性肺气肿人工物理疗法处方荟萃

- ①止咳祛痰药: 痰咳净、消咳喘、必咳平、美沙酚。
- ②解痉平喘药: 复方氨茶碱、百喘朋、复方氯喘片、喘速宁、咳快好。

③常用气雾剂：热参气雾剂、云香草气雾剂、洋金花总硷气雾剂、前列腺素E<sub>1</sub>气雾剂、间羟异丙肾上腺素气雾剂、间羟异丁肾上腺素气雾剂等。

④抗过敏药物：克喘噻、喘咳宁、咳喘宁。

⑤抗感染药物：增效联磺片、强力霉素、羟氨青霉素、氨苄青霉素、青霉素、链霉素、氯霉素。

## (2) 注意事项

①感冒是慢性支气管炎发作诱因，故应积极预防感冒。常用方法如下：

△干鸭跖草 100 克水煎，每日 1 剂，连服 3～5 日。

△贯众、板兰根、大青叶各 15 克水煎，每日 1 剂，连服 3～5 日。

△病毒灵，100～200 毫克/次，每日 3 次，连服 3～5 日。

△近年有人报导，口服维生素 C 和 AD 有预防感冒作用，可试用维生素 C 300 毫克/次和鱼肝油丸 3 粒/次，每日 3 次，连用 5～7 日。

②气雾剂适用于喘时喷喉，不易平时常用。

③消喘膏可做穴位贴敷，常选肺俞、心俞、膈俞等。

(3) 中成药：痰饮丸、消喘膏、复方阴阳莲片、苓暴红片、满山红糖浆等。

## 4. 护理

### (1) 心理护理

慢性支气管炎轻症者往往不被重视，应向疗养员讲清反复发作的后果，可导致于阻塞性肺气肿、肺心病。劝其戒烟。

### (2) 饮食护理