

家庭理疗·保健·康复

科学技术文献出版社

乔志恒 谭维溢 主编



出版者的话

随着人民生活水平的提高,为了满足广大人民提高健康水平的需要,乔志恒、谭维溢等编写了《家庭理疗·保健·康复》一书。该书共分理疗篇、保健篇、康复篇、应用篇四部分内容。为广大读者进行家庭理疗、保健、康复提供了丰富的知识和操作技术。

最后一部分《频谱疗法》,由北京医科大学附属人民医院理疗科张淑芳大夫供稿,系统介绍了周林频谱仪的治疗原理、使用方法及其临床使用情况,为读者认识周林频谱仪和频谱疗法提供了有益的知识。

前 言

近几十年，特别是近年来，物理治疗在医疗单位中普遍推广应用，而且取得了很好的成效。随着人民生活水平的提高，人们讲究生活质量，已不满足于不论大病小病、急性病或慢性病，都要到医院看病的做法，希望增加医学知识，掌握一些小伤小病、慢性病和功能障碍的治疗方法，选择一些适合家用的医疗仪器，在家里进行理疗、康复；也还希望能掌握自我保健、增强体质的简便方法。当今，理疗仪器已开始走入千家万户，为了满足广大读者需要，我们编写一本适用于家庭和个人使用的理疗、保健、康复科普性手册，使读者能学到一些常见病的理疗、康复知识，正确进行一些简便的理疗、保健、康复医疗。

本书融科学性、实用性、趣味性为一体，深入浅出，通俗易懂，易学易用，行之有效，

既能达到普及知识,又能指导家庭理疗、保健、康复。由于水平所限,不完善和错误之处,敬请同道及读者提出宝贵意见,批评指正。

本书编写过程中,牛洪波、朱丹程、刘晓冬同志曾协助编写部分文稿,董秀荣同志协助绘制部分插图,在此一并致谢。

编者

1995年3月

目 录

前言

第一篇 理疗篇..... (1)

第一章 理疗浅说..... (1)

一、理疗的定义..... (1)

二、理疗的既往开来..... (2)

三、理疗的种类..... (3)

四、理疗的作用机理..... (6)

五、理疗的特点..... (8)

六、理疗的适用范围..... (9)

七、理疗的禁忌证与注意事项..... (12)

第二章 温热疗法..... (14)

一、热敷疗法..... (14)

二、热熨疗法..... (17)

三、炒盐疗法..... (19)

四、热砂疗法..... (20)

五、坎离砂疗法..... (22)

六、酒醋疗法..... (23)

七、石蜡疗法..... (24)

八、化学热袋疗法..... (28)

九、电热带疗法..... (30)

十、中药电热袋疗法·····	(31)
十一、热烫伤的预防和处理·····	(33)
第三章 光疗法·····	(35)
一、红外线疗法·····	(35)
二、可见光疗法·····	(39)
三、紫外线疗法·····	(40)
四、激光疗法·····	(44)
第四章 磁疗法·····	(46)
一、物理特性·····	(46)
二、治疗作用·····	(47)
三、适应证与禁忌证·····	(49)
四、磁疗用品与设备·····	(50)
五、治疗方法·····	(57)
六、注意事项·····	(58)
第五章 电疗法·····	(61)
一、物理特性·····	(61)
二、治疗作用·····	(62)
三、电体操疗法·····	(63)
四、经皮电刺激神经疗法·····	(65)
五、音乐电疗法·····	(67)
六、音频电疗法·····	(70)
七、干扰电疗法·····	(72)
八、调制中频电疗法·····	(73)
九、空气负离子疗法·····	(75)
十、安全用电技术·····	(77)
第六章 冷疗法·····	(79)

一、物理特性·····	(79)
二、治疗作用·····	(79)
三、治疗方法·····	(80)
四、适应证与禁忌证·····	(81)
五、防止冰灼伤和冷冻伤·····	(81)
第七章 水疗法·····	(82)
一、薰洗疗法·····	(82)
二、蒸汽吸入疗法·····	(85)
三、局部浸浴疗法·····	(87)
四、全身浸浴疗法·····	(89)
五、淋浴疗法·····	(91)
六、桑拿浴·····	(93)
第八章 按摩疗法·····	(96)
一、手法按摩·····	(96)
二、器械按摩·····	(101)
三、足部按摩·····	(106)
四、捏脊疗法·····	(116)
五、指针疗法·····	(118)
第九章 牵引·····	(119)
一、治疗作用·····	(119)
二、治疗种类·····	(120)
三、治疗方法与适应证·····	(121)
第十章 运动疗法·····	(134)
一、被动运动·····	(135)
二、主动-辅助运动·····	(137)
三、主动运动·····	(137)

四、抗阻力运动·····	(139)
五、器械运动·····	(142)
六、实用性运动·····	(148)
七、运动量的安排·····	(161)
第二篇 保健篇 ·····	(163)
第一章 物理预防浅说·····	(163)
第二章 运动锻炼·····	(164)
一、步行运动·····	(164)
二、慢跑运动·····	(165)
三、游泳运动·····	(168)
四、冬泳·····	(170)
五、保健操·····	(172)
六、中老年的延年益寿锻炼·····	(174)
第三章 日光浴·····	(177)
一、物理特性·····	(177)
二、治疗作用·····	(178)
三、适应证·····	(179)
四、禁忌证·····	(179)
五、照射方法·····	(180)
六、注意事项·····	(182)
第四章 空气浴·····	(184)
一、物理特性·····	(184)
二、治疗作用·····	(184)
三、适应证与禁忌证·····	(185)
四、施行方法·····	(185)
五、注意事项·····	(186)

第五章 冷水浴	(187)
一、治疗作用	(187)
二、适应证与禁忌证	(188)
三、施行方法	(188)
四、注意事项	(189)
第六章 海水浴	(190)
一、治疗作用	(190)
二、适应证与禁忌证	(191)
三、施行方法	(191)
四、注意事项	(192)
第七章 护肤与美容	(193)
一、皮肤的生理结构	(193)
二、皮肤的类型	(194)
三、测定皮肤性质的方法	(195)
四、皮肤的护理	(195)
五、清洁面部皮肤的一般程序	(197)
六、蒸面清洁皮肤的方法	(197)
七、面部按摩的方法与程序	(198)
八、医疗美容	(199)
九、“忙人”护肤法	(201)
第三篇 康复篇	(203)
第一章 康复医学浅说	(203)
一、康复与康复医学	(203)
二、康复医学小史话	(206)
第二章 康复医学的家族	(207)
一、“防”胜于“治”——康复预防	(207)

二、衡量康复的标准——康复评定·····	(208)
三、康复治疗的“五大支柱”·····	(209)
第三章 日常生活活动能力的评定与训练·····	(212)
一、日常生活活动能力的评定·····	(212)
二、日常生活活动能力的训练·····	(215)
第四章 助行杖、助行器与轮椅·····	(230)
一、助行杖·····	(230)
二、助行器·····	(233)
三、轮椅·····	(235)
第四篇 应用篇·····	(239)
第一章 外科疾病·····	(239)
一、疖和疖病·····	(239)
二、痈·····	(241)
三、蜂窝织炎·····	(242)
四、丹毒·····	(243)
五、淋巴管炎·····	(244)
六、淋巴结炎·····	(245)
七、血栓性静脉炎·····	(245)
八、乳腺炎·····	(246)
九、肩周炎·····	(248)
十、颈椎病·····	(251)
十一、腰椎病·····	(259)
十二、腰背肌筋膜炎·····	(260)
十三、腰椎间盘突出症·····	(261)
十四、椎管狭窄症·····	(263)
十五、风湿性关节炎·····	(264)

十六、类风湿性关节炎·····	(266)
十七、骨性关节病·····	(269)
十八、跟骨骨刺·····	(270)
十九、落枕·····	(271)
二十、扭伤·····	(272)
二十一、血肿和瘀血·····	(273)
二十二、肢体骨折后关节功能障碍·····	(274)
二十三、烧伤·····	(277)
二十四、下肢慢性溃疡·····	(278)
二十五、压疮·····	(280)
二十六、冻疮·····	(281)
二十七、术后浸润·····	(282)
二十八、乳腺小叶增生·····	(283)
二十九、肋间神经痛·····	(284)
三十、肋软骨炎·····	(286)
三十一、痔·····	(287)
三十二、肛裂·····	(288)
三十三、肛周感染·····	(289)
三十四、前列腺炎·····	(290)
三十五、睾丸炎及附睾炎·····	(291)
三十六、注射后硬结·····	(292)
三十七、下肢静脉曲张·····	(293)
第二章 内科疾病·····	(296)
一、急性支气管炎·····	(296)
二、慢性支气管炎·····	(297)
三、支气管哮喘·····	(298)

四、肺炎·····	(300)
五、高血压病·····	(301)
六、心脏神经官能症·····	(303)
七、早期冠心病·····	(304)
八、胃炎·····	(306)
九、胃及十二指肠溃疡病·····	(307)
十、功能性结肠炎·····	(308)
十一、习惯性便秘·····	(310)
十二、单纯性肥胖·····	(311)
第三章 神经科疾病·····	(314)
一、神经衰弱·····	(314)
二、癔病·····	(316)
三、眩晕·····	(318)
四、偏头痛·····	(320)
五、震颤性麻痹·····	(322)
六、面神经麻痹·····	(325)
七、坐骨神经痛·····	(327)
八、周围神经损伤·····	(328)
九、急性感染性多发性神经根神经炎·····	(330)
十、脑卒中·····	(331)
第四章 儿科疾病·····	(349)
一、新生儿头部产瘤·····	(349)
二、新生儿斜颈·····	(349)
三、新生儿面神经麻痹·····	(351)
四、新生儿臂丛神经麻痹·····	(352)
五、新生儿脐炎·····	(353)

六、新生儿硬肿症·····	(354)
七、臀红·····	(355)
八、婴儿腹泻·····	(356)
九、小儿支气管炎、肺炎·····	(357)
十、颌下淋巴结炎·····	(359)
十一、营养不良·····	(360)
十二、佝偻病·····	(361)
十三、小儿遗尿症·····	(363)
十四、脊髓灰质炎·····	(365)
十五、小儿脑性瘫痪·····	(368)
第五章 妇产科疾病·····	(371)
一、痛经·····	(371)
二、功能性子宫出血·····	(372)
三、外阴搔痒·····	(373)
四、前庭大腺炎·····	(375)
五、盆腔炎·····	(376)
六、外阴创伤·····	(379)
七、子宫后位·····	(380)
八、子宫脱垂·····	(384)
九、会阴侧切术后伤口感染、延迟愈合·····	(387)
十、妊娠期保健操·····	(389)
十一、产后期保健操·····	(392)
第六章 皮肤科疾病·····	(395)
一、单纯疱疹·····	(395)
二、带状疱疹·····	(396)
三、瘢痕“疙瘩”·····	(397)

四、痤疮·····	(398)
五、斑秃·····	(399)
第七章 五官科疾病·····	(401)
一、麦粒肿·····	(401)
二、霰粒肿·····	(402)
三、结膜炎·····	(402)
四、白内障·····	(403)
五、耳廓假性囊肿·····	(404)
六、外耳道炎·····	(406)
七、外耳道疖肿·····	(407)
八、鼻疖·····	(407)
九、鼻炎·····	(408)
十、咽喉炎·····	(409)
十一、牙痛·····	(411)
十二、口腔粘膜溃疡·····	(411)
十三、颞下颌关节炎·····	(412)
频谱疗法·····	(415)
概述·····	(415)
频谱疗法与支气管炎、支气管哮喘·····	(421)
频谱疗法与慢性胃炎·····	(423)
频谱疗法与各型肝病·····	(426)
频谱疗法与腰腿痛·····	(429)
频谱疗法与颈椎病·····	(430)
频谱疗法与高血压病·····	(433)
频谱疗法与冠心病·····	(434)
频谱疗法与糖尿病·····	(436)

频谱疗法与甲状腺机能亢进·····	(438)
频谱疗法与外伤性溃疡、伤口愈合不良·····	(441)
频谱疗法与妇科疾病·····	(445)
频谱疗法常识·····	(452)
第三届全国生物频谱学术研讨会会议纪要·····	(455)

第一篇 理疗篇

第一章 理疗浅说

一、理疗的定义

什么叫理疗？理疗的全称是物理治疗、物理疗法，即用物理因子治疗疾病的方法。物理疗法与药物治疗、免疫疗法的不同在于，后二者是用化学、生物学的方法来治疗疾病，前者是用物理学的方法来治疗疾病。即电、光、声、磁、热、冷、力等物理能都能用于治疗疾病。广义的物理疗法包括利用空气、日光、海水、矿泉水、泥、气候等天然因素的物理疗法，也包括各种人工物理能的物理疗法。但在习惯上，各种天然因素的物理疗法归入疗养学的范畴，物理疗法只包括电、光、声、磁、冷、热、力等人工物理能的治疗，甚至将按摩、手法、运动、牵引等利用力能的疗法都划出理疗的范畴之外。目前，在国内外物理疗法划分的方法尚不统一，各国情况不同，划分的方法也不一样。

有些人把理疗理解为只是“烤电”、“烤灯”，把放射疗法也称为“烤电”，将物理疗法与放射疗法等同起来，因而对进行理疗很有顾虑，怕发生“杀白血球”等不良反应。实际这

两种疗法的性质是绝然不同的，应予严格区分。放射疗法所利用的各种放射线属于电离辐射，对人体有一定的伤害作用；而物理疗法所利用的各种电磁波属于非电离辐射，正确应用各种物理能时对人体有很好的治疗、预防、保健、康复作用，没有明显的伤害，因此可以广泛应用。

二、理疗的既往开来

有人认为物理疗法是近 20~30 年才有的，或是出现了物理学才有的。实际上在远古时代就有，《黄帝内经》、《黄帝岐伯按摩十卷》等均有记载。物理学出现之后，近代科学技术的发展促进了物理疗法的现代化，因此可以说物理治疗既是一门古老的科学，又是一门新兴年轻的科学。

远古时候人跌倒或生病后出现疼痛，用手抚摩痛处或用日晒、火烤来减轻疼痛，这就是原始的物理治疗。三四千年前人们就会利用日光、海水、矿泉水来治疗疾病。在古希腊医学家希波克拉底的著作中就提到了这些天然物理治疗的应用，以及水的镇静、镇痛、消炎作用。古希腊的渔夫们在捕鱼时发现有一种背脊能放电的鱼，人被这种鱼击中后关节痛减轻，因此就利用这种鱼的放电来治疗关节痛，可以说这是原始的电疗法。

从公元前 2~3 个世纪直到近代物理学出现之前的漫长年代中，我国人民在生活和医疗的实践中先后发展了许多物理治疗方法，如：汤浴（温泉浴）、蒸薰、热熨、磁石治病，以及导引、五禽戏、太极拳等运动疗法。这些古老的物理疗法不但解除了当时人们的病痛，而且有许多疗法一直沿用至