

慢性病 疗养 康复手册

● 主 编：张宪安 徐 维

MANXINGBING

LIAOYANG

KANGFUSHOUCE

● 人民军医出版社

慢性病疗养 康复手册

MANXINGBINGLIAOYANG
KANGFUSHOUCE

主编单位：湖南省职工疗养学会《慢性病疗养
康复手册》编委会

名誉主任 唐承厚 廖洪涛

主任

主编

副主编

编者 (以姓氏笔画为序) 王原儒 毛绍琪

刘盛明 刘持国 刘维奇 何庭勇

何新法 阮沸翔 李佑才 李培忠

李镇麟 陈一飞 陈粮丰 陈崇平

张宪安 张晓军 徐维 徐曼丽

姚再军 黄国奕 夏仲伯 程大元

鲁进 喻风舞 郭正安 颜海娥

人民军医出版社

1990年·北京

内 容 提 要

本书深入浅出地介绍了住院疗养、健康疗养、家庭疗养以及常用物理疗法、矿泉疗法、体育疗法、心理疗法、药物疗法、饮食营养疗法等的医疗保健作用和适应证,以及临床各科常见病的疗养方法,并介绍了治疗慢性病的单方验方200多个,以及慢性病急性发作的紧急处理等。

本书通俗易懂,简明扼要,实用性强,是慢性病患者疗养的良好益友,是指导疗养、康复的工具书,亦是疗养院(所)、厂矿企业、机关单位医护人员和家庭成员护理慢性病患者康复的重要参考书。

慢性病疗养康复手册

张宪安 徐 维 主编

☆

人民军医出版社

(北京市复兴路23号甲3号)

邮政编码: 100842

新华书店总店北京科技发行所发行

湖南省总工会机关印刷厂印刷

☆

开本: 787×1092毫米1/32 印张: 15 字数: 337千字

1990年12月第1版 1990年12月(长沙)第1次印刷

印数: 1-16000册 定价: 6.95元

ISBN 7-80020-194-5/R·170

〔科技新书目: 235-244⑦〕

慢性患者的知音
职工群众的良友。

章瑞英

一九九〇年八月

AD-94/06

发展职工养事业

保护群众身心健康

陈郁发

一九九〇年六月八日

序

我衷心祝贺《慢性病疗养康复手册》的出版。这是一本系统介绍慢性病住院疗养、家庭疗养以及常用体育疗法、物理疗法、心理疗法、药物疗法、饮食疗法的工具书；是常见内科疾病、职业病、五官科疾病、妇产科疾病、外科疾病、肿瘤等疗养康复的参考书；是医务人员了解疗养对慢性病康复作用和效果的参考资料；是指导工会干部熟悉职工疗养工作的辅导读物。它的问世，为慢性病患者自我疗养增添了一位良师益友。

随着社会生产的不断发展，人民生活水平逐步提高，人们的健康状况以及医疗保健措施有了显著改观。但需要疗养的患者仍然很多，而且疗养对象以各种慢性病、职业病、外伤致残以及老年病人多见，越来越多的慢性病人、老年病人渴望得到更佳的保健医疗，医务工作者也希望有一本能指导自我保健、家庭疗养的具体实用的案头参考书。为此，湖南省职工疗养学会特请内科副主任医师张宪安、主治医师徐维任主编，李佑才、鲁进、阮沸翔主治医师任副主编，并组织一批有丰富实践经验的专家、学者和疗养院医务工作者，历时近两年，几易其稿，编著了这本手册。该书秉承能成为职工群众，尤其是慢性病患者良师益友的真诚愿望，力求内容具体翔实，深入浅出，通俗易懂，用以指导人们建立科学、文明、健康的生活方式，以促进慢性病患者早日康复健康长寿。我相信，它一定会得到诸位读者的喜爱和欢迎。

疗养事业是国家医疗保健事业的重要组成部分，它对于增进职工群众的身心健康，激励他们的劳动热情，保护社会生产力，有着十分重要的意义。毫无疑问，这本书的出版和发行，标志着我省职工疗养医学研究取得了又一新的成果，对于提高整个疗养医学水平，促进职工疗养事业发展必将起到积极的作用。借此机会，谨向参与编著、出版这本书的专家、学者、医务工作者以及为该书出版做了有益工作的同志，表示诚挚的谢意。祝愿我省广大职工疗养医学工作者，“百尺竿头，更进一步”，取得更多、更新、更好的成果，为建设发展我国职工疗养事业作出新贡献。

湖南省总工会副主席 唐承厚

1990年6月于长沙

目 录

第一章 慢性病疗养、康复概述	(1)
一、疗养与康复的定义.....	(1)
二、养生与疗养.....	(2)
三、疗养因子.....	(3)
四、疗养因子对慢性病的医疗康复作用.....	(5)
五、科学应用疗养因子.....	(7)
六、疗养地和疗养方式.....	(11)
第二章 住院疗养	(14)
一、疗养院的分类及基本任务.....	(14)
二、疗养院的工作特点.....	(15)
三、住院疗养的适应证和禁忌证.....	(16)
四、疗养员入院前的准备工作.....	(18)
五、疗养员住院规则.....	(19)
六、疗养员的分级护理.....	(20)
七、疗养员的个人生活制度.....	(21)
八、疗养员与医务人员的相互配合.....	(23)
第三章 健康疗养	(25)
一、健康疗养及健康疗养的意义.....	(25)
二、健康疗养的医疗保健措施.....	(25)
第四章 家庭疗养	(27)
一、家庭疗养的好处.....	(27)
二、家庭疗养的适应证和禁忌证.....	(29)

三、怎样制定家庭疗养计划·····	(30)
四、家庭病室休养环境要求·····	(31)
五、家庭病室的布置安排·····	(34)
六、家庭病室的床上用品·····	(35)
七、家庭病室的医疗护理用具·····	(36)
八、家庭疗养的生活制度等级·····	(37)
九、家庭病室的必备药品·····	(38)
十、家庭疗养的生活安排·····	(39)
十一、家庭疗养的医疗保健措施·····	(40)
十二、家庭疗养病人的临床护理·····	(43)
十三、病情观察及病程记录·····	(44)
十四、家庭病室的清洁消毒·····	(47)
十五、家庭疗养病员的搬运转送·····	(48)

第五章 常用物理疗法····· (52)

一、物理疗法的分类·····	(52)
二、物理疗法的主要治疗作用·····	(53)
三、物理疗法应用注意事项·····	(54)
四、直流电疗法·····	(56)
五、直流电离子导入疗法·····	(58)
六、低频脉冲电疗法·····	(60)
七、中频正弦电疗法·····	(66)
八、高频电疗法·····	(69)
九、静电疗法·····	(76)
十、光疗法·····	(77)
十一、超声波疗法·····	(84)
十二、磁疗法·····	(86)
十三、传导热疗法·····	(87)

十四、冷冻疗法·····	(92)
十五、体外反搏装置·····	(93)
第六章 矿泉疗法 ·····	(95)
一、矿泉与医疗矿泉·····	(95)
二、矿泉的种类·····	(96)
三、矿泉的医疗保健作用·····	(98)
四、矿泉疗法的适应证和禁忌证·····	(101)
五、矿泉治疗的方法·····	(105)
六、矿泉疗法的注意事项·····	(110)
第七章 医疗体育疗法 ·····	(112)
一、医疗体育的保健作用·····	(112)
二、医疗体育的锻炼方法·····	(115)
三、医疗体育疗法的注意事项·····	(118)
四、医疗体育疗法的适应证和禁忌证·····	(119)
五、太极拳·····	(120)
六、八段锦·····	(139)
七、易筋经·····	(145)
八、内脏下垂操·····	(149)
九、简易健肺呼吸操·····	(150)
十、五禽戏·····	(152)
十一、自我保健按摩·····	(155)
十二、搓腰功·····	(159)
十三、气功健身法·····	(160)
第八章 心理疗养 ·····	(173)
一、心理和心理卫生·····	(173)
二、心理健康和心理异常·····	(175)
三、心理治疗·····	(178)

四、心理情绪对心身健康的影响·····	(179)
五、心身病·····	(181)
六、现代心理治疗的基本原则和常用方法·····	(182)
七、心里咨询的内容和要注意的原则·····	(184)
八、疗养院的心理治疗·····	(185)
九、慢性病人共有的心理活动特点·····	(187)
十、不同住院期疗养员的心理活动特点·····	(188)
十一、中年病人的心理活动特点·····	(190)
十二、老年病人的心理活动特点·····	(190)
十三、青年病人的心理活动特点·····	(191)
十四、支持疏导疗法·····	(192)
十五、催眠暗示疗法·····	(193)
十六、音乐疗法·····	(195)
第九章 疗养饮食 ·····	(201)
一、合理营养的概念与要求·····	(201)
二、合理营养对疾病的治疗和康复作用·····	(203)
三、几种基本疗养膳食·····	(203)
四、特殊治疗饮食的要求及适应对象·····	(205)
第十章 药物治疗 ·····	(217)
一、药物对慢性病的治疗作用·····	(217)
二、慢性病药物治疗的特点·····	(218)
三、慢性病药物治疗的原则和用药注意事项·····	(219)
四、慢性病疗养中的常用药物·····	(222)
第十一章 职业病疗养 ·····	(231)
一、矽肺病·····	(231)
二、慢性放射病·····	(233)
三、铅中毒·····	(235)

四、汞及其化合物中毒·····	(238)
五、航空病·····	(240)
六、高山病·····	(241)
第十二章 常见慢性传染病疗养 ·····	(244)
一、肺结核病·····	(244)
二、慢性血吸虫病·····	(247)
三、慢性细菌性痢疾·····	(250)
四、病毒性肝炎·····	(253)
第十三章 内科疾病疗养 ·····	(256)
一、慢性支气管炎·····	(256)
二、支气管哮喘·····	(259)
三、支气管扩张·····	(262)
四、肺气肿·····	(264)
五、风湿性心脏病·····	(267)
六、高血压病·····	(269)
七、冠心病·····	(273)
八、肺源性心脏病·····	(276)
九、心脏神经官能症·····	(278)
十、消化性溃疡·····	(280)
十一、慢性胃炎·····	(283)
十二、慢性胆囊炎、胆石症·····	(286)
十三、慢性便秘·····	(288)
十四、胃下垂·····	(291)
十五、肝硬化·····	(293)
十六、胃肠神经官能症·····	(296)
十七、缺铁性贫血·····	(298)
十八、再生障碍性贫血·····	(300)

十九、甲状腺功能亢进症·····	(302)
二十、糖尿病·····	(304)
二十一、肥胖症·····	(308)
二十二、慢性肾盂肾炎·····	(311)
二十三、尿路结石·····	(313)
二十四、慢性肾炎·····	(316)
二十五、慢性前列腺炎与前列腺增生·····	(319)
第十四章 外科疾病疗养 ·····	(322)
一、类风湿性关节炎·····	(322)
二、颈椎病·····	(328)
三、肩关节周围炎·····	(331)
四、骨关节退行性变·····	(337)
五、腰椎间盘突出症·····	(334)
六、烧伤·····	(339)
七、脑损伤·····	(344)
八、甲状腺手术后·····	(346)
九、胆石症手术后·····	(348)
十、胃手术后·····	(350)
十一、心肺手术后·····	(352)
第十五章 妇产科疾病疗养 ·····	(355)
一、慢性宫颈炎·····	(355)
二、慢性盆腔炎·····	(357)
三、子宫脱垂·····	(361)
第十六章 神经精神疾病疗养 ·····	(363)
一、三叉神经痛·····	(363)
二、偏头痛·····	(365)
三、颅脑外伤后综合症·····	(368)

四、中风后遗症·····	(369)
五、坐骨神经痛·····	(372)
六、癫痫·····	(375)
七、神经衰弱·····	(378)
八、瘰病·····	(380)
九、更年期综合症·····	(383)
十、精神分裂症·····	(385)
第十七章 五官科疾病疗养 ·····	(389)
一、视神经萎缩·····	(389)
二、慢性结膜炎·····	(391)
三、白内障·····	(393)
四、青光眼·····	(396)
五、慢性中耳炎·····	(398)
六、慢性鼻炎·····	(400)
七、龋齿·····	(403)
第十八章 皮肤科疾病疗养 ·····	(404)
一、银屑病·····	(404)
二、瘙痒病·····	(408)
三、慢性湿疹·····	(411)
第十九章 常见肿瘤疗养 ·····	(414)
一、食管癌·····	(414)
二、胃癌·····	(416)
三、慢性白血病·····	(419)
四、原发性肝癌·····	(420)
五、肺癌·····	(422)
第二十章 疗养期间慢性病急性发作的紧急处理 ·····	(425)
一、成人呼吸窘迫综合征·····	(425)

二、急性心力衰竭·····	(427)
三、肝性昏迷·····	(429)
四、急性肾功能衰竭·····	(432)
五、急性心肌梗塞·····	(436)
六、咯血·····	(439)
七、急性上消化道大量出血·····	(441)
八、脑出血·····	(443)
九、脑血栓形成·····	(446)
十、高血压危象·····	(447)

附录：

常用临床检验正常（参考）值法定单位与旧制
单位对照表

第一章 慢性病疗养、康复概述

一、疗养与康复的定义

疗养学是医疗卫生事业的重要组成部分，是应用预防、治疗、康复医学的基本理论与临床实践，研究各种疗养因子的基本特性、对人体健康的影响、对慢性疾病的疗效，以及防病治病、促进康复的综合性应用科学。研究和利用自然疗养因子，人工疗养因子和社会心理疗养因子用以指导疗养、防治疾病是疗养医学区别于其他医学的主要特征。而康复是指综合地、协调地应用医学的、社会的、教育的、职业的和其他有效的技术措施，对各种功能障碍者、伤残者、慢性病患者、老年人和各种手术后患者进行训练，从而消除患者功能上的障碍，帮助其在身体条件许可的范围内，最大限度地恢复其生活能力和劳动能力，同健康人一样，分享社会和经济发展的成果。世界卫生组织（WHO）对康复的定义是：“康复是使残疾者在体力、智力、社会和经济上得到全面恢复，使他们成为有用的人。”疗养与康复是两个不同的概念，但在治疗病种、治疗手段、治疗目标等方面有些近似或重叠，所以又不可截然分开，例如疗养中运用的针灸、气功、按摩、医疗体育、饮食药物、心理疗法等医疗方法，实际上就是传统康复医学的主要内容。

二、养生与疗养

养生又名“摄生”，是防病强身、延年益寿的有效方法。其基本方法是通过调节饮食，合理安排生活、适当的运动和加强心理卫生等科学方法，提高抗病能力，达到延年益寿的目的。疗养是养生的手段之一，养生的基本观念和方法与疗养学的一些基本观念和方法是一致的。

（一）祖国医学的养生观

1. 注重日常生活调理 主张面要常擦、目要常揩、耳要常弹、齿要常叩、腹要常摩、足要常搓、津要常咽、发要常梳、肛要常提、皮要常干。告诫人们切勿久视、久听、久卧、久立、久行、久言、久睡、久汗。古人对日常饮食也很重视。认为“朝不可虚、暮不可实”。意思是早饭要吃好、中饭要吃饱、晚饭要吃少。在食量方面主张宁少毋多、宁饥毋饱、宁热毋冷、宁零毋顿、宁软毋硬，且不宜过食肥甘厚味。这些都是现代疗养膳食的基本观点。

2. 适应四时 四时制宜是古代养生学的重要原则。主张“春三月，夜卧早起，广步于庭；夏三月，夜卧早起，无厌于日；秋三月，早卧早起，与鸡俱形；冬三月，早卧晚起，必待日光。”

3. 适应自然，避免外邪 《吕氏春秋·尽数》中曰：“毕数之物，在于去害……大寒、大热、大燥、大湿、大风、大霖、大雾”。告诫人们春防风，又防寒；夏防暑热，长夏防湿；秋防燥；冬防寒，又防风。

4. 精神内守，恬愉无患 意思是精神安守于内，而不驰于