



新世纪全国中医药高职高专规划教材

——（供康复治疗技术专业用）——

中医传统康复疗法

主 编 周世民

中国中医药出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医传统康复疗法/周世民主编. —北京:中国中医药出版社,2006.7

新世纪全国中医药高职高专规划教材

ISBN 7-80231-056-3

I. 中… II. 周… III. 中医学:康复医学—高等学校:技术学校—教材 IV. R247.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 079950 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码: 100013

传真: 64405750

北京市大天乐印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 787×1092 1/16 印张 22.5 字数 419 千字

2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷

书号 ISBN 7-80231-056-3 册数 5000

*

定价: 27.00 元

网址 www.cptcm.com

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话: 010 64065415 010 84042153

书店网址: csln.net/qksd/

全国高等中医药教材建设 专家指导委员会

- 名誉主任委员** 李振吉 (世界中医药学会联合会副主席)
 邓铁涛 (广州中医药大学 教授)
- 主任委员** 于文明 (国家中医药管理局副局长)
- 副主任委员** 王永炎 (中国中医科学院名誉院长 中国工程院院士)
 高思华 (国家中医药管理局科技教育司司长)
- 委 员** (按姓氏笔画排列)
- 马 骥 (辽宁中医药大学校长 教授)
王绵之 (北京中医药大学 教授)
王 键 (安徽中医学院党委书记、副院长 教授)
王 华 (湖北中医学院院长 教授)
王之虹 (长春中医药大学校长 教授)
王北婴 (国家中医药管理局中医师资格认证中心 主任)
王乃平 (广西中医学院院长 教授)
王新陆 (山东中医药大学校长 教授)
尤昭玲 (湖南中医药大学校长 教授)
石学敏 (天津中医药大学教授 中国工程院院士)
尼玛次仁 (西藏藏医学院院长 教授)
龙致贤 (北京中医药大学 教授)
匡海学 (黑龙江中医药大学校长 教授)
任继学 (长春中医药大学 教授)
刘红宁 (江西中医学院院长 教授)
刘振民 (北京中医药大学 教授)
刘廷祯 (甘肃中医学院院长 教授)
齐 昉 (首都医科大学中医学院院长 教授)
严世芸 (上海中医药大学 教授)
孙塑伦 (国家中医药管理局医政司 司长)
杜 健 (福建中医学院院长 教授)

李庆生 (云南中医学院院长 教授)
李连达 (中国中医科学院研究员 中国工程院院士)
李佃贵 (河北医科大学副校长 教授)
吴咸中 (天津医科大学教授 中国工程院院士)
吴勉华 (南京中医药大学校长 教授)
张伯礼 (天津中医药大学校长 中国工程院院士)
肖培根 (中国医学科学院教授 中国工程院院士)
肖鲁伟 (浙江中医药大学校长 教授)
陈可冀 (中国中医科学院研究员 中国科学院院士)
周仲瑛 (南京中医药大学 教授)
周 然 (山西中医学院院长 教授)
周铭心 (新疆医科大学副校长 教授)
洪 净 (国家中医药管理局科技教育司副司长)
郑守曾 (北京中医药大学校长 教授)
范昕建 (成都中医药大学党委书记、校长 教授)
胡之璧 (上海中医药大学教授 中国工程院院士)
贺兴东 (世界中医药学会联合会 副秘书长)
徐志伟 (广州中医药大学校长 教授)
唐俊琦 (陕西中医学院院长 教授)
曹洪欣 (中国中医科学院院长 教授)
梁光义 (贵阳中医学院院长 教授)
焦树德 (中日友好医院 教授)
彭 勃 (河南中医学院院长 教授)
程莘农 (中国中医科学院研究员 中国工程院院士)
谢建群 (上海中医药大学常务副校长 教授)
路志正 (中国中医科学院 教授)
颜德馨 (上海铁路医院 教授)

秘书长 王 键 (安徽中医学院党委书记、副院长 教授)
洪 净 (国家中医药管理局科技教育司副司长)

办公室主任 王国辰 (中国中医药出版社社长)

办公室副主任 范吉平 (中国中医药出版社副社长)

前 言

随着我国经济和社会的迅速发展，人民生活水平的普遍提高，对中医药的需求也不断增长，社会需要更多的实用技术型中医药人才。因此，适应社会需求的中医药高职高专教育在全国蓬勃开展，并呈不断扩大之势，专业的划分也越来越细。但到目前为止，还没有一套真正适应中医药高职高专教育的系列教材。因此，全国各开展中医药高职高专教育的院校对组织编写中医药高职高专规划教材的呼声愈来愈强烈。规划教材是推动中医药高职高专教育发展的重要因素和保证教学质量的基础已成为大家的共识。

“新世纪全国中医药高职高专规划教材”正是在上述背景下，依据国务院《关于大力推进职业教育改革与发展的决定》要求：“积极推进课程和教材改革，开发和编写反映新知识、新技术、新工艺和新方法，具有职业教育特色的课程和教材”，在国家中医药管理局的规划指导下，采用了“政府指导、学会主办、院校联办、出版社协办”的运作机制，由全国中医药高等教育学会组织、全国开展中医药高职高专教育的院校联合编写、中国中医药出版社出版的中医药高职高专系列第一套国家级规划教材。

本系列教材立足改革，更新观念，以教育部《全国高职高专指导性专业目录》以及目前全国中医药高职高专教育的实际情况为依据，注重体现中医药高职高专教育的特色。

在对全国开展中医药高职高专教育的院校进行大量细致的调研工作的基础上，国家中医药管理局科教司委托全国高等中医药教材建设研究会于2004年6月在北京召开了“全国中医药高职高专教育与教材建设研讨会”，该会议确定了“新世纪全国中医药高职高专规划教材”所涉及的中医、西医两个基础以及10个专业共计100门课程的教材目录。会后全国各有关院校积极踊跃地参与了主编、副主编、编委申报、推荐工作。最后由国家中医药管理局组织全国高等中医药教材建设专家指导委员会确定了10个专业共90门课程教材的主编。并在教材的

组织编写过程中引入了竞争机制，实行主编负责制，以保证教材的质量。

本系列教材编写实施“精品战略”，从教材规划到教材编写、专家审稿、编辑加工、出版，都有计划、有步骤地实施，层层把关，步步强化，使“精品意识”、“质量意识”始终贯穿全过程。每种教材的教学大纲、编写大纲、样稿、全稿都经专家指导委员会审定，都经历了编写启动会、审稿会、定稿会的反复论证，不断完善，重点提高内在质量。并根据中医药高职高专教育的特点，在理论与实践、继承与创新等方面进行了重点论证；在写作方法上，大胆创新，使教材内容更为科学化、合理化，更便于实际教学，注重学生实际工作能力的培养，充分体现职业教育的特色，为学生知识、能力、素质协调发展创造条件。

在出版方面，出版社严格树立“精品意识”、“质量意识”，从编辑加工、版面设计、装帧等各个环节都精心组织、严格把关，力争出版高水平的精品教材，使中医药高职高专教材的出版质量上一个新台阶。

在“新世纪全国中医药高职高专规划教材”的组织编写工作中，始终得到了国家中医药管理局的具体精心指导，并得到全国各开展中医药高职高专教育院校的大力支持，各门教材主编、副主编以及所有参编人员均为保证教材的质量付出了辛勤的努力，在此一并表示诚挚的谢意！同时，我们要对全国高等中医药教材建设专家指导委员会的所有专家对本套教材的关心和指导表示衷心的感谢！

由于“新世纪全国中医药高职高专规划教材”是我国第一套针对中医药高职高专教育的系统全面的规划教材，涉及面较广，是一项全新的、复杂的系统工程，有相当一部分课程是创新和探索，因此难免有不足甚至错漏之处，敬请各教学单位、各位教学人员在使用中发现有问题，及时提出宝贵意见，以便重印或再版时予以修改，使教材质量不断提高，并真正地促进我国中医药高职高专教育的持续发展。

全国中医药高等教育学会
全国高等中医药教材建设研究会
2006年4月

新世纪全国中医药高职高专规划教材

《中医传统康复疗法》编委会

- 主 编 周世民 (长春中医药大学)
- 副主编 曾文斌 (成都中医药大学)
- 王 强 (天津中医药大学)
- 关雪峰 (辽宁中医药大学)
- 史向军 (河北邢台医学高等专科学校)
- 主 审 王富春 (辽宁中医药大学)
- 编 委 (以姓氏笔画为序)
- 王 强 (天津中医药大学)
- 王 宏 (长春中医药大学)
- 史向军 (河北邢台医学高等专科学校)
- 卢 健 (辽宁中医药大学职业技术学校)
- 关雪峰 (辽宁中医药大学)
- 苗永康 (河北邢台医学高等专科学校)
- 金荣疆 (成都中医药大学)
- 周世民 (长春中医药大学)
- 周海鸥 (吉林省中医中药研究院)
- 郭永红 (天津高等医学专科学校)
- 曾文斌 (成都中医药大学)

编写说明

“新世纪全国中医药高职高专规划教材”，是国家中医药管理局统一规划、宏观指导，全国中医药高等教育学会、全国高等中医药教材建设研究会具体负责，开办中医药高职高专教育的院校联合编写的教材。本教材是根据教育部《关于“十五”期间普通高等教育教材建设与改革的意见》的精神，为适应我国中医药高职高专教育发展的需要，全面推进素质教育，培养21世纪高素质应用型人才而编写的。传统康复医学是祖国医学的重要组成部分，是随着祖国医学发展而逐渐形成的，是研究传统康复医学理论和方法的一门新兴学科，也可以说是既古老而又年轻的学科，它有着悠久的历史和丰富的理论与实践经验。传统康复疗法是传统康复医学的重要组成部分之一，是我国人民在长期与疾病做斗争的过程中发明的独特疗法，经过历代医家的不断总结和提高，使其日趋完善。这些独特疗法在保障人民健康，增强人民体质上发挥了独特作用。《中医传统康复疗法》教材编写主要目的是使学生了解传统康复医学、传统康复疗法的概念、传统康复疗法的形成和发展过程；熟悉康复疗法的特点和治疗对象；掌握常用康复疗法的作用机理、具体方法及临床应用。为进一步发掘、整理、完善传统康复医学理论，培养合格人才打下一定的基础。本教材包括概论、传统运动疗法、气功疗法、传统物理疗法、针灸疗法、推拿疗法、药物疗法、膳食疗法、情志娱乐疗法、康复护理十部分内容。本教材在编写过程中，得到了长春中医药大学、辽宁中医药大学、天津中医药大学、成都中医药大学、河北邢台医学高等专科学校、天津高等医学专科学校等兄弟院校的大力支持；长春中医药大学王富春教授作为主审，付出了大量精力，对教材全部内容进行了认真审阅，并提出许多

修改意见和建议，使本教材得以顺利完成，在此谨表谢意！由于参编人员较多，地域有别及水平有限，又是首次编写，故而教材中定有不尽完备之处，希望各院校在使用过程中提出宝贵意见，以便进一步修订。

《中医传统康复疗法》编委会
2006年6月

目 录

第一章 概论	(1)
第一节 中医传统康复疗法的发展简史	(1)
一、春秋战国时期	(2)
二、汉晋南北朝时期	(2)
三、隋唐时期	(3)
四、宋元时期	(4)
五、明清时期	(5)
六、新中国成立之后	(5)
第二节 中医传统康复疗法的对象	(6)
一、残疾者	(6)
二、老年病	(7)
三、慢性病	(7)
第三节 中医传统康复疗法的特点	(7)
一、整体观念	(7)
二、辨证论治	(9)
三、因人、因时、因地制宜	(9)
四、杂合以治	(9)
五、未病先防、既病防变	(9)
第二章 传统运动疗法	(10)
第一节 易筋经	(11)
一、概述	(11)
二、作用机理	(11)
三、康复方法	(11)
四、临床应用	(17)
第二节 五禽戏	(18)
一、概述	(18)
二、作用机理	(18)
三、康复方法	(19)

2 · 中医传统康复疗法 ·	
四、临床应用	(23)
第三节 八段锦	(24)
一、概述	(24)
二、作用机理	(24)
三、康复方法	(25)
四、临床应用	(28)
第四节 太极拳	(28)
一、概述	(28)
二、作用机理	(29)
三、康复方法	(30)
四、临床应用	(42)
第五节 拍击法	(42)
一、概述	(42)
二、作用机理	(43)
三、康复方法	(43)
四、临床应用	(44)
第六节 作业疗法	(45)
一、概述	(45)
二、作用机理	(45)
三、康复方法	(45)
四、临床应用	(48)
第三章 气功疗法	(50)
第一节 放松功	(51)
一、概述	(51)
二、作用机理	(51)
三、康复方法	(52)
四、临床应用	(53)
第二节 松静功	(54)
一、概述	(54)
二、作用机理	(54)
三、康复方法	(55)
四、临床应用	(56)
第三节 内养功	(56)
一、概述	(56)

二、作用机理	(57)
三、康复方法	(57)
四、临床应用	(60)
第四节 强壮功	(61)
一、概述	(61)
二、作用机理	(61)
三、康复方法	(62)
四、临床应用	(63)
第五节 站桩功	(64)
一、概述	(64)
二、作用机理	(64)
三、康复方法	(65)
四、临床应用	(69)
第四章 传统物理疗法	(71)
第一节 温热疗法	(71)
一、概述	(71)
二、作用机理	(71)
三、康复方法	(72)
第二节 冷疗法	(76)
一、概述	(76)
二、作用机理	(76)
三、康复方法	(77)
四、临床应用	(78)
第三节 磁疗法	(79)
一、概述	(79)
二、作用机理	(80)
三、康复方法	(80)
四、临床应用	(82)
第四节 蜡疗法	(83)
一、概述	(83)
二、作用机理	(83)
三、康复方法	(84)
四、临床应用	(85)
第五节 刮痧疗法	(86)

4 · 中医传统康复疗法 ·	
一、概述	(86)
二、作用机理	(86)
三、康复方法	(87)
四、临床应用	(91)
第六节 拔罐法	(93)
一、概述	(93)
二、作用机理	(93)
三、康复方法	(95)
四、临床应用	(97)
第七节 香气疗法	(98)
一、概述	(98)
二、作用机理	(99)
三、康复方法	(99)
四、临床应用	(102)
第八节 声色疗法	(103)
一、声音疗法	(103)
二、色彩疗法	(104)
第九节 日光疗法	(107)
一、概述	(107)
二、作用机理	(107)
三、康复方法	(108)
四、临床应用	(109)
第五章 针灸疗法	(110)
第一节 体针(毫针)疗法	(110)
一、概述	(110)
二、作用机理	(110)
三、康复方法	(111)
四、临床应用	(117)
附：常用经络与腧穴	(121)
第二节 头针疗法	(143)
一、概述	(143)
二、作用机理	(143)
三、康复方法	(144)
四、临床应用	(145)

附：焦氏头针刺激区的定位及主治·····	(147)
第三节 耳针疗法 ·····	(150)
一、概述·····	(150)
二、作用机理·····	(150)
三、康复方法·····	(151)
四、临床应用·····	(156)
附：耳廓与耳穴·····	(159)
第四节 小针刀疗法 ·····	(164)
一、概述·····	(164)
二、作用机理·····	(165)
三、康复方法·····	(166)
四、临床应用·····	(170)
第五节 刺络放血疗法 ·····	(173)
一、概述·····	(173)
二、作用机理·····	(174)
三、康复方法·····	(175)
四、临床应用·····	(176)
第六节 艾灸疗法 ·····	(178)
一、概述·····	(178)
二、作用机理·····	(179)
三、康复方法·····	(179)
四、临床应用·····	(183)
第六章 推拿疗法 ·····	(186)
第一节 成人推拿疗法 ·····	(186)
一、概述·····	(186)
二、作用机理·····	(187)
三、康复方法·····	(188)
四、临床应用·····	(201)
第二节 小儿推拿法 ·····	(205)
一、概述·····	(205)
二、作用机理·····	(205)
三、康复方法·····	(206)
四、临床应用·····	(211)
附：小儿推拿特定穴·····	(213)

6 · 中医传统康复疗法 ·	
第三节 手部推拿法	(217)
一、概述	(217)
二、作用机理	(217)
三、康复方法	(218)
四、临床应用	(220)
附：手部反射区	(222)
第四节 足部推拿法	(229)
一、概述	(229)
二、作用机理	(230)
三、康复方法	(232)
四、临床应用	(235)
附：足部反射区	(239)
第五节 自我推拿法	(241)
一、概述	(241)
二、作用机理	(241)
三、康复方法	(241)
四、临床应用	(244)
第六节 气功推拿法	(246)
一、概述	(246)
二、作用机理	(246)
三、康复方法	(247)
四、临床应用	(248)
第七章 药物疗法	(251)
第一节 内治疗法	(251)
一、概述	(251)
二、作用机理	(252)
三、康复方法	(252)
四、临床应用	(256)
附：常用代表方剂索引	(258)
第二节 外治疗法	(260)
一、概述	(260)
二、作用机理	(261)
三、康复方法	(261)
四、临床应用	(268)

第八章 膳食疗法	(276)
第一节 食饮法	(276)
一、概述	(276)
二、作用机理	(277)
三、康复方法	(281)
四、临床应用	(286)
附：历代本草文献所载具有治疗作用的食物	(289)
第二节 药膳法	(291)
一、概述	(291)
二、作用机理	(292)
三、康复方法	(294)
四、临床应用	(298)
第九章 情志、娱乐疗法	(308)
第一节 情志疗法	(308)
一、概述	(308)
二、作用机理	(309)
三、康复方法	(310)
四、临床应用	(315)
第二节 娱乐疗法	(318)
一、概述	(318)
二、作用机理	(319)
三、康复方法	(321)
四、临床应用	(323)
第十章 康复护理	(325)
第一节 护理特点	(325)
一、整体施护	(325)
二、辨证施护	(327)
三、综合施护	(328)
第二节 护理内容	(329)
一、餐饮护理	(329)
二、居室护理	(331)
三、行动护理	(334)
四、心理护理	(335)
参考文献	(337)

第一章

概 论

传统康复医学是祖国医学的重要组成部分，是随着祖国医学发展而逐渐形成的，是研究传统康复医学理论和方法的一门新兴学科，也可以说是既古老而又年轻的学科。它有着悠久的历史和丰富的理论与实践经验。数千年来，在历代医家的努力下，中国传统康复医学不断得到完善和发展，为中华民族的繁衍作出了卓绝贡献的同时也传播到日本、朝鲜、越南等国家，在世界范围内产生了一定的影响。目前，中国传统康复医学受到了国内外医务界和广大人民群众普遍重视。

传统康复疗法是在中华民族传统文化这块沃土上成长起来的，是传统康复医学的重要组成部分之一，是我国人民在长期的医疗康复实践中，吸收了儒、释、道、武等许多领域中的相关理论和方法，并在实践中进行改造和完善，形成了独特的康复疗法体系，如中草药、按摩、针灸、导引、气功、武术、捏脊、拔火罐、放血等，并经过历代医家的不断总结和提高，使其日趋完善。这些独特疗法在保障人民健康，增强人民体质上发挥了独特作用。

第一节 中医传统康复疗法的发展简史

中医传统康复疗法已有 2000 多年的历史，它是中国人民在长期与疾病作斗争中总结出来的，是伴随祖国医学的医疗活动产生并发展起来的。虽然目前在历史古籍中还没有找到类似“传统康复治疗学”这一名称的专著，但康复医学的概念和传统康复治疗方法，早已散见于中医学的各种古代文献中。如：《内经·素问》《诸病源候论》等医著中，就已记载了使用针灸、导引、推拿等进行功能康复的疗法。

中医传统康复疗法在整体观念、辨证论治、杂和以治、治病求本、未病早防、既病防变的坚实基础理论和严谨治疗原则指导下，注重神与形相结合，药物调理与食物、气候、起居及患者情况相结合，动静结合，内治与外治相结合，医疗与自然相结合，从而形成了传统运动疗法、气功疗法、传统物理疗法、针灸疗