

供 护 理 专 业 用

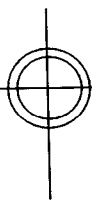


新世纪全国高等中医药院校规划教材

养 生 康 复 学

◆ 主编 马烈光 李英华

中国中医药出版社



新世纪全国高等中医药院校规划教材

养生康复学

(供护理专业用)

主 编 马烈光 (成都中医药大学)
李英华 (北京大学医学部)
副主编 张湖德 (北京中医药大学)
郭海英 (南京中医药大学)
张 岩 (~~天津医科大学~~总医院)

中国中医药出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生康复学/马烈光、李英华主编.-北京:中国中医药出版社,2005.8

新世纪全国高等中医药院校规划教材

ISBN 7-80156-699-8

I. 养... II. ①马...②李... III. 中医养生学:康复医学-医学院-教材 IV. R247.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 031645 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

涿州市星河印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 850×1168 1/16 印张 22 字数 518 千字

2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

书号 ISBN 7-80156-699-8/R·699 册数 4000

*

定价: 26.00 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

购书热线: 010 64065415 010 84042153

全国高等中医药院校护理专业教材建设

专家指导委员会

- 主任委员 李振吉 (国家中医药管理局副局长)
- 副主任委员 王永炎 (中国中医研究院名誉院长 中国工程院院士)
贺兴东 (国家中医药管理局科技教育司司长)
- 委员 (按姓氏笔画排列)
- 王绵之 (北京中医药大学 教授)
- 王明来 (国家中医药管理局科技教育司副司长)
- 王新陆 (山东中医药大学校长 教授)
- 邓铁涛 (广州中医药大学 教授)
- 石学敏 (天津中医学院教授 中国工程院院士)
- 龙致贤 (北京中医药大学 教授)
- 皮持衡 (江西中医学院 教授)
- 刘振民 (北京中医药大学 教授)
- 任继学 (长春中医学院 教授)
- 严世芸 (上海中医药大学校长 教授)
- 李任先 (广州中医药大学 教授)
- 李庆生 (云南中医学院院长 教授)
- 吴咸中 (天津中西医结合医院教授 中国工程院院士)
- 张士卿 (甘肃中医学院院长 教授)
- 肖培根 (中国医学科学院教授 中国工程院院士)
- 陈可冀 (中国中医研究院教授 中国科学院院士)
- 周仲瑛 (南京中医药大学 教授)
- 郑守曾 (北京中医药大学校长 教授)
- 胡之璧 (上海中医药大学教授 中国工程院院士)

项平	(南京中医药大学校长	教授)
施杞	(上海中医药大学	教授)
徐志伟	(广州中医药大学副校长	教授)
曹洪欣	(黑龙江中医药大学校长	教授)
梁繁荣	(成都中医药大学副校长	教授)
焦树德	(中日友好医院	教授)
路志正	(中国中医研究院	教授)
颜德馨	(上海铁路医院	教授)

新世纪全国高等中医药院校规划教材

《养生康复学》编委会

- 主 编** 马烈光 (成都中医药大学)
李英华 (北京大学医学部)
- 副主编** 张湖德 (北京中医药大学)
郭海英 (南京中医药大学)
张 岩 (天津医科大学总医院)
- 编 委** (以姓氏笔画为序)
丁玉梅 (宁夏医学院)
付桂敏 (北京大学第三医院)
李 立 (天津医科大学总医院)
李 戎 (成都中医药大学)
吴南民 (安徽中医学院)
范 纓 (天津中医学院)
赵 博 (贵阳中医学院)
徐志明 (云南中医学院)
梁润英 (河南中医学院)

前 言

护理学是医学科学领域中重要的分支学科,在人类医疗实践中起着不可替代的重要作用。随着社会的进步,社会文明的不断提高,护理学有了更深刻的内涵、更广阔的外延,承载着更多维护人类身心健康的使命。所以,护理专业人才,尤其是高学历高素质护理人才,不管在我国还是在海外,需求量都越来越大。社会的人才需求,就是教育的人才培养目标。培养高素质、高水平护理专门人才须从教育开始,培养具有中国特色的高水平护理人才需从我国高等中医药院校护理教育开始。为此,国家中医药管理局委托全国中医药高等教育学会规划、组织编写了高等中医药院校护理专业第一套、第一版教材,即“新世纪全国高等中医药院校护理专业规划教材”。

为确保教材的科学性、先进性、公认性、权威性、教学适应性,确保教材质量,本套教材采用了“政府指导,学会主办,院校联办,出版社协办”的运作机制。即:教育部、国家中医药管理局宏观指导;全国中医药高等教育学会及全国高等中医药教材建设研究会负责调研、规划、组织编写,以及教材的审定和质量监控;全国开设护理专业的高等中医药院校,既是教材的使用单位,又是编写教材的主体,在研究会的组织下共同参加,联合编写;中国中医药出版社作为中医药行业的专业出版社,积极协助学会、研究会的组织编写出版工作,提供有关编辑出版方面的服务,并提供资金方面的支持。这个“运行机制”集四位于一体,有机地结合了各方面的力量,有效地调动了各方面的积极性,畅通了教材编写出版的各个环节,保证了本套教材按时、按要求、按计划出版。

本套教材主要为护理专业的专业课程,共 21 种。至于护理专业开设的相关医学课程,本着“一书多纲”的精神,拟采用新世纪全国高等中医药院校中医学专业相关规划教材。21 门护理专业规划教材是:《护理学导论》《护理学基础》《中医护理学基础》《健康评估》《护理科研》《护理心理学》《护理管理学》《护理伦理学》《护理教育》《护理美学》《内科护理学》《外科护理学》《妇产科护理学》《儿科护理学》《骨伤科护理学》《五官科护理学》《急救护理学》《社区护理学》《养生康复学》《营养与食疗学》《护理专业英语》。

鉴于历史原因,我国开展护理高等教育相对较晚,而中医药院校开展高等护理教育更晚,大多数中医药院校都是近几年才陆续开设本科护理教育。所以,中医药院校高等护理教育面临很多困难。如:缺乏适合的本科护理教材;护理师资

力量不足,师资队伍参差不齐;尚无编写护理教材经验的专家。为使中医药院校高等护理教育尽快达到本科教育同等水平,同时又具有中医护理特色,本套教材采用双主编制,聘请医学院校具有多年高等护理专业教学、临床和编写高等护理教材经验的专家,以及具有护理专业高层次学历和一定教学经验的专家,与中医药院校具有一定护理教学经验的专家,共同主编第一版供中医药院校本科护理专业用的教材。两位主编排名不分先后,为并列主编。

真诚感谢北京大学、复旦大学、第二军医大学对这套教材的大力支持!真诚感谢三所大学参加我们这套教材编写的各位专家!正是她(他)们的参与,使这套教材体现了现代护理教育的高水平。同时也感谢高等中医药院校的护理专家,正是她(他)们的参与,使中医护理的内容在高等教育的教材中得以体现,使这套教材成为目前真正具有中国医学特色的高等护理教材。

本套教材从临床实际出发,以西医病名为主进行编写,部分西医病名难以准确涵盖的中医病证,则以中医病证进行编写。

编写具有中国特色的供中医药院校护理专业本科用的教材尚属首次,中西医护理专家共同合作编写教材也是首次,所以在组织、编写、中西医护理内容的结合等方面都缺乏经验,难免会有不少不尽如人意的地方甚至错漏之处,敬请教学人员、管理人员和学生予以指出,以便重印或再版时修改,以利不断提高教材质量,为培养高水平、高素质护理人才打好基础。谨此,我们向编写和使用本套教材的全体专家、教师和学生致以真诚的感谢!

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
中国中医药出版社
2005年5月

编写说明

《养生康复学》(第一版)是新世纪全国高等中医药院校护理专业本科规划教材之一,是在国家中医药管理局规划、指导下,由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统一组织编写的。这是我国首次根据高等中医药院校中医护理专业教育发展的需求,为适应培养21世纪高素质中医护理专业人才的需要而编写的国家级规划教材。

《养生康复学》分为上、下两篇。上篇“养生学”,主要阐释了养生学的基本概念、学术特征、发展简史及学术成就;论述了养生的学术观点和基本法则;详细介绍了五大类常用养生法。下篇“康复学”,主要概述了康复医学、中医康复学、康复护理学的基本含义;阐述了常用康复评定方法;详细介绍了常用康复治疗技术和康复科常见病人、常见症状的康复治疗与护理。

本教材是主编主持、负责下分工编写的。主编马烈光主要负责上篇“养生学”的编写计划、编写体例的制定和统稿,并执笔养生学前几章的撰写;其他章节分别由张湖德、郭海英、李戎、吴南民、范纓、徐志明、赵博、丁玉梅负责撰写。主编李英华主要负责下篇“康复学”的编写计划、编写体例的制定和统稿,并执笔第一章部分内容及第四章的撰写;其他章节分别由张岩、周谋望、付桂敏、李立、梁润英负责撰写。另外,在统稿过程中,成都中医药大学在读硕士研究生传鹏、张伟、杨蕻、钟燕宇、秦凯华协助做了不少编务工作,在此表示感谢。

本教材根据中医护理专业的特点,进行了大胆的探索,首次尝试将养生康复学与中医护理学,将西方的现代康复医学与传统的中医康复学结合起来进行编写,基本上是“拓荒”之作。养生康复学源远流长,“其意博,其理奥,其趣深”。限于我们的学术水平和认识能力,疏漏与不足之处尚属难免,恳请同道专家和使用本教材的中医护理专业及其他专业的师生提出宝贵意见,以便今后进一步修订提高。

《养生康复学》编委会

二〇〇五年四月

全国高等医药院校护理学专业 第三轮卫生部规划教材出版说明

为适应我国高等护理学教育改革的需要,经卫生部护理学专业教材评审委员会审议,全国高等医药教材建设研究会和卫生部教材办公室决定从2001年开始对第二轮规划教材进行修订。在总结第二轮教材质量和使用情况的基础上,提出第三轮教材的编写要紧密围绕培养目标,突出护理学专业特色,淡化学科意识,注重整体优化,反映教改成果,促进专业建设,特别要注意培养学生的综合素质和创新能力。鉴于护理学专业本科教育的现状和发展趋势,护理学专业已形成较完整的体系,十分有必要编写一套包括医学基础课程和专业课程在内的护理学专业本科系列教材。经研究确定第三轮教材共26种,包括医学基础课程和护理学专业课程。其中有4种与专科共用(已出版);2种暂不修订(《护理管理学》、《护理心理学》);根据大家的意见和教学中的实际情况,确定将原《护理学导论》与《护理学基础》合并为《护理学基础》,原《病原生物学》更名为《医学微生物学与寄生虫学》。

第三轮教材目录

1. 人体形态学	主编 项 涛	副主编 周瑞祥
2. 生物化学	主编 崔 行	副主编 廖淑梅
3. 生理学	主编 樊小力	副主编 杜友爱
4. 医学微生物学与寄生虫学	主编 刘晶星	副主编 沈继龙
5. 医学免疫学	主编 孙汶生	副主编 王福庆
6. 病理学	主编 步 宏	副主编 杨惠玲
7. 药理学	主编 娄建石	副主编 杨宝峰
8. 预防医学	主编 朱启星	副主编 吴小南
9. 健康评估	主编 吕探云	副主编 李思进
10. 护理学基础(第三版)	主编 殷 磊	副主编 于艳秋
11. 护理教育学	主编 李小妹	
12. 护理研究(第二版)	主编 肖顺贞	副主编 胡 燕
13. 内科护理学(第三版)	主编 尤黎明	副主编 孙国珍 袁 丽
14. 外科护理学(第三版)	主编 曹伟新	副主编 李乐之
15. 妇产科护理学(第三版)	主编 郑修霞	副主编 夏海鸥
16. 儿科护理学(第三版)	主编 崔 焱	副主编 王淑兰
17. 中医护理学	主编 刘革新	
18. 眼耳鼻咽喉口腔科护理学	主编 任 重	
19. 精神科护理学	主编 李凌江	
20. 康复护理学	主编 姜贵云	
21. 护理管理学	主编 杨英华	副主编 李继坪
22. 护理心理学	主编 戴晓阳	副主编 佟术艳
23. 临床营养学(与专科共用,已出版)	主编 张爱珍	
24. 老年护理学(与专科共用,已出版)	主编 殷 磊	
25. 急救护理学(与专科共用,已出版)	主编 周秀华	
26. 社区护理(与专科共用,已出版)	主编 李继坪	

前 言

《中医护理学》是根据2001年5月卫生部教材办在广州召开的全国高等医药院校护理学专业(本科)第三轮规划教材主编会议的要求编写的。虽然就专业总体来说为第三轮,但《中医护理学》却为首次编写。

对疾病的护理是祖国医学的重要组成部分,在历史悠久的中医临床中一直发挥着重要的作用。但由于传统上中医医护不分的特点,使中医护理的概念长期未能得到明确。近些年来,随着中医学的发展和中西医结合工作的开展,特别是现代护理学的迅速发展及其对中医护理临床的影响,已使中医护理的概念得到很大的突出。为使护理专业学生能够结合专业特点有的放矢地学好祖国医学,特编写了本教材。现就有关问题作以下说明:

本教材实际分为三大部分:中医基础理论,中医护理理论及技能操作,中医护理临床。为避免影响学生对中医学基本概念的完整理解和掌握,本教材没有尝试将中医基础理论与护理理论融合编写,而是在前几章对中医基础理论进行了单独的阐述。教师应特别注重对基础理论的讲授。

本教材编写中突出了“中医”和“护理”两个特点,并力求在两者之间达到合理和有机的结合。临床护理方法力求丰富、有效、实用,且均是护士能够掌握和可以使用的。如药物方法,针灸方法,推拿方法,心理方法,饮食方法,其它技能方法等。药物治疗原则上以中成药和单方为主,也使用了护士可以掌握的简单的方剂或验方。

现代护理理念和模式近年来有了较快的进展和转变,不可能不对中医护理产生深刻的影响。因此,本教材引入了现代护理学“护理程序”的概念。但鉴于现代护理程序与中医护理的融合尚处于探索阶段,故对于护理程序问题在基础理论部分和临床各论中未予体现,而是专设章节予以说明,力求使学生了解其基本理念和精神实质,掌握其方法。

《中医护理学》是初版教材,虽经参编人员的努力工作,但由于水平的限制,仍难免存有很多缺点和不足之处,衷心希望各院校师生和广大读者提出宝贵意见,以便今后进一步修改、充实和提高。

编 者

2002年2月

目 录

上篇 养生学

第一章 概论	(1)
第一节 养生学的概念及学术特征.....	(1)
第二节 养生的意义和目的.....	(2)
第三节 学习要求与方法.....	(3)
一、以教材为纲 构建学科知识框架	(3)
二、前后联系 牢固掌握教材内容	(3)
三、刻苦自学 不断充实养生知识	(3)
四、学以致用 提高养生实践能力	(4)
第二章 养生学简史及学术成就	(5)
第一节 远古时期.....	(5)
第二节 先秦时期.....	(5)
第三节 秦汉魏晋时期.....	(6)
第四节 隋唐时期.....	(7)
第五节 宋金元时期.....	(7)
第六节 明清时期.....	(8)
第七节 近现代时期.....	(8)
第三章 养生的学术观点	(11)
第一节 生命观	(11)
一、生命的物质观.....	(11)
二、生命的运动变化观.....	(13)
第二节 寿夭观	(14)
一、先天禀赋.....	(14)
二、后天因素.....	(15)
第三节 整体观	(16)
一、人与自然一体.....	(16)
二、人体自身一体.....	(18)
三、人与社会一体.....	(20)
第四节 权衡观	(21)
一、自然、生命的权衡自稳	(21)
二、养生的权衡自稳.....	(22)
第四章 养生的基本法则	(24)

2 · 养生康复学 ·	
第一节 内因为主 正气为本	(24)
一、护肾保精 扶正固本	(24)
二、调理脾肺 益气扶正	(25)
三、清静养神 真气从之	(25)
四、慎避邪气 正气安和	(25)
第二节 天人相应 内外统一	(26)
一、积极主动 顺应自然	(26)
二、协调内外 调内为主	(26)
三、因时之序 顺应天时	(27)
四、异法方宜 适应地理	(29)
第三节 动静结合 形神合一	(29)
一、动静适宜	(30)
二、动以炼形	(31)
三、静以养神	(31)
四、保形全神	(32)
五、调神安形	(32)
第四节 三因制宜 审因施养	(32)
一、因时制宜	(33)
二、因地制宜	(33)
三、因人制宜	(34)
第五节 知行并重 持之以恒	(34)
一、养生贯穿一生	(35)
二、练功贵在精专	(35)
三、养生重在生活化	(36)
第五章 精神养生法	(37)
第一节 修德怡神	(37)
一、仁德常驻 爱心永存	(37)
二、胸怀坦荡 光明磊落	(38)
三、乐善好施 豁达开朗	(38)
第二节 调志摄神	(38)
一、以情制情	(38)
二、移情法	(40)
三、升华超脱法	(40)
四、暗示法	(40)
五、开导法	(41)
六、节制法	(41)
七、疏泄法	(41)

第三节 节欲安神	(42)
一、纯正思想 大公无私	(42)
二、知足常乐 淡泊名利	(42)
三、节性欲 断嗜欲	(43)
第四节 静心养神	(43)
一、益寿延年	(43)
二、预防保健	(44)
第五节 积精全神	(44)
一、节欲保精	(44)
二、摄情保精	(46)
三、节劳保精	(46)
四、膳食养精	(46)
五、方药补精	(47)
第六节 四气调神	(48)
一、春季养神	(48)
二、夏季养神	(49)
三、秋季养神	(50)
四、冬季养神	(50)
第六章 环境养生法	(52)
第一节 气候环境	(52)
一、对人体影响较大的气象因素	(52)
二、人类适宜的气候环境	(53)
三、四时气候与养生	(54)
第二节 地理环境	(60)
一、地理环境与人体的关系	(60)
二、地理环境与疾病的关系	(60)
三、主要地理环境与养生	(60)
第三节 社会环境	(66)
第四节 居住环境	(68)
一、住宅环境	(68)
二、室内环境	(71)
第七章 行为养生法	(76)
第一节 膳食	(76)
一、膳食养生的理论基础	(76)
二、膳食养生的方法要求	(77)
三、膳食养生的食物种类	(80)
第二节 起居	(83)

4 · 养生康复学 ·	
一、起居调理	(83)
二、睡眠养生	(85)
三、卧室环境与卧具选择	(87)
第三节 房事	(89)
一、房事的养生功能	(90)
二、房事养生的要领	(91)
三、房事养生的措施	(92)
四、房事禁忌	(93)
第四节 运动	(95)
一、主要形式和运用原则	(95)
二、常用传统健身运动	(97)
第五节 交际	(107)
一、交际的养生功能	(108)
二、交际的原则	(109)
三、优化人际关系的策略	(110)
第六节 娱乐	(112)
一、音乐之乐	(112)
二、弈棋之乐	(113)
三、书画之乐	(114)
四、垂钓之乐	(114)
五、花卉之乐	(115)
六、读书之乐	(116)
第七节 旅游	(116)
一、旅游养生的主要内容	(117)
二、旅游养生的注意事项	(119)
第八章 因人养生法	(121)
第一节 不同年龄	(121)
一、胎儿的养生	(121)
二、少儿的养生	(123)
三、青少年保健	(127)
四、中年保健	(129)
五、老年保健	(130)
第二节 不同性别	(133)
一、男性保健	(133)
二、女性保健	(134)
第三节 不同体质	(136)
一、体质差异形成的原因	(137)

二、常见体质和其养生要点	(137)
第四节 不同部位养生法	(141)
一、大脑保健	(141)
二、养发美发	(142)
三、养颜美容	(143)
四、五官健美	(144)
五、脏腑保健	(149)
六、四肢保健	(155)
七、乳房健美	(158)
八、颈部健美	(160)
九、腰部健美	(160)
第九章 中医养生法	(162)
第一节 针灸	(162)
一、针刺保健	(162)
二、保健灸法	(166)
第二节 推拿	(167)
一、常用推拿手法	(168)
二、常用保健推拿法	(172)
第三节 气功	(179)
一、气功养生的基本内容	(179)
二、练功的主要原则	(182)
三、练功的注意事项	(183)
四、养生气功的常用窍穴	(183)
五、养生气功的常用功法	(184)
第四节 方药	(191)
一、中药的性能理论	(191)
二、中药的配伍与方剂	(192)
三、方药养生的应用原则	(193)
四、养生保健中药举例	(194)
五、养生保健方药举例	(199)

下篇 康复学

第十章 概论	(203)
第一节 康复医学概述	(203)
一、康复的概念	(203)
二、康复医学的概念	(203)
三、康复医学的构成和研究对象	(204)

6 · 养生康复学 ·	
四、康复医学的原则和特点	(204)
五、工作内容与方式	(205)
六、康复医学的发展历史及发展前景	(207)
第二节 中医康复学概述	(208)
一、中医康复学的概念	(208)
二、中医康复学的发展	(208)
三、中医康复学的基本观点	(209)
第三节 康复护理学概述	(210)
一、康复护士应具备的基本业务基础	(210)
二、康复护士的职责	(211)
三、康复护理的特点	(211)
四、康复护理的相关护理理论	(212)
五、护理程序在康复护理中的应用	(213)
第十一章 常用康复评定方法	(215)
第一节 关节活动范围的测定	(215)
一、关节活动范围测定的目的	(215)
二、常用测定工具	(215)
三、测定方法	(215)
四、常见关节活动范围测量	(216)
五、关节活动范围测量注意事项	(218)
六、常见关节活动范围异常	(218)
第二节 肌力测定	(219)
一、肌力测定的目的	(219)
二、肌力测定的常用方法	(219)
第三节 日常生活活动能力评定	(223)
一、概述	(223)
二、常用 ADL 评定方法	(223)
三、注意事项	(226)
第四节 康复心理评定	(227)
一、概述	(227)
二、康复心理评定的主要方法	(228)
第十二章 常用康复治疗技术	(230)
第一节 物理疗法	(230)
一、运动疗法	(230)
二、物理因子疗法	(238)
第二节 作业疗法	(256)
一、概述	(256)