

中医

养老机构

适宜技术手册

上海市『治未病』发展研究中心 编著



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

养老机构中医 适宜技术手册

上海市『治未病』发展研究中心 编著



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书介绍了施氏十二字养生功、保肺功、足浴疗法等等 12 项中医预防保健适宜技术,对各种技术的定义、适应证、禁忌证、适用人群、主要功效等进行了详细说明,并对各项技术的中医理论基础、作用机理、技术优势进行了阐述。本书所选各项技术实施便利,医疗成本低廉,对开展养老机构中医预防保健临床服务具有较强的临床指导性和实用性,可用于指导社区卫生服务机构中医专业医师和西医专业家庭医生及养老机构护理人员规范应用中医预防保健适宜技术。

图书在版编目(CIP)数据

养老机构中医适宜技术手册/上海市“治未病”发展研究中心编著. —上海:上海交通大学出版社,2017

ISBN 978-7-313-16452-0

I. ①养… II. ①上… III. ①中医学—预防医学—手册 IV. ①R211-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 009762 号

养老机构中医适宜技术手册

编 著:上海市“治未病”发展研究中心

出版发行:上海交通大学出版社

邮政编码:200030

出 版 人:郑益慧

印 制:上海景条印刷有限公司

开 本:787mm×1092mm 1/32

字 数:56 千字

版 次:2017 年 2 月第 1 版

书 号:ISBN 978-7-313-16452-0/R

定 价:20.00 元

地 址:上海市番禺路 951 号

电 话:021-64071208

经 销:全国新华书店

印 张:4

印 次:2017 年 2 月第 1 次印刷

版权所有 侵权必究

告读者:如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话:021-59815625

编委会名单

主 编 赵致平 贾 杨

副主编 葛 敏 池 捷

执行主编 江 萍

编 委 (按姓氏笔划排序)

马恰恰 王 磊 方 泓 艾 静

史 晓 朱 吉 孙行军 肖涟波

忻 玮 张晓天 陈 戈 贾 杨

倪欢欢

工作人员 陆 旻 姜 丽

秘 书 朱 吉

前 言

本书根据老年人易患慢性病的特点,精心选择了施氏十二字养生功、保肺功、足浴疗法、耳穴贴压、导引八法、降压八段锦等 12 项中医预防保健适宜技术并集成册,对各种技术的定义、适应证、禁忌证、适用人群、主要功效等进行了详细介绍,并对各项技术的中医理论基础、作用机理、技术优势进行了阐述。同时,本书还针对各项适宜技术的设施、设备要求、消耗品(或药品)来源与要求、操作流程、操作步骤与要点、不良反应及处理方法、疗程及疗效评价指标进行了详细说明。

本书所选各项技术实施便利,医疗成本低廉,既可用于老年人的居家和社会养老,又对养老机构开展中医预防保健临床服务具有较强的临床指导性和实用性。本书可用于指导社区卫生服务机构中医专业医师和西医专业家庭医生及养老机构护理人员的技术培训,规范应用中医预防保健适宜技术。

目 录

- 第一章 保肺功的技术应用 / 1
- 第二章 施氏十二字养生功的技术应用 / 11
- 第三章 足浴疗法的技术应用 / 21
- 第四章 耳穴贴压的技术应用 / 34
- 第五章 导引八法的技术应用 / 45
- 第六章 降压八段锦的技术应用 / 55
- 第七章 六字诀养生功 / 66
- 第八章 头部刮擦保健法 / 79
- 第九章 五行健骨操 / 85
- 第十章 关节养生操的技术应用 / 96
- 第十一章 摩腹疗法的技术应用 / 102
- 第十二章 棍棒操防治肩关节活动障碍 / 108

第一章

保肺功的技术应用

一、技术名称

保肺功。

二、定义(释义)

保肺功是以中医气功参合现代医学的呼吸操,把练意志、练吐纳和手足躯体的体操活动结合起来,从而锻炼呼吸肌,使呼吸运动深、长、细、匀,以调整脏腑、祛除病邪、预防疾病的呼吸肌锻炼功法。

三、技术的适应证

主要对慢性阻塞性肺气肿、哮喘等效果较佳,也可对其他以肾不纳气,兼见中虚气弱的三焦与五脏系统的疾病有辅助效果。

四、技术的禁忌证

- (1) 严重的呼吸功能不全者。
- (2) 急进性高血压、重症高血压或高血压危象者。
- (3) 病情不稳的重症高血压并伴有严重并发症者，如严重的心律失常、心动过速、脑血管痉挛、心力衰竭、不稳定心绞痛、精神病、大出血、高热、各种急性病及急性传染病等。

五、适用人群

适用于各年龄层的健康人及亚健康人群，呼吸困难5级以下者。

六、主要功效

开肺纳气、健中理气、宽胸利膈，补肺、调心、健脾、强肾、调理三焦。

七、技术组成

(一) 非卧床人群功法技术组成

第一节——开肺纳气；

第二节——静息坐功；

第三节——静息立功；

第四节——开合敛肺；

第五节——双手拍腹；

第六节——健中理气；

第七节——宽胸利膈；

第八节——转身抱膝；

第九节——俯蹲归元；

第十节——舒筋活络。

(二) 卧床人群功法组成

第一节——开肺纳气；

第二节——静息坐功；

第三节——静息立功；

第四节——开合敛肺；

第五节——双手拍腹；

第六节——宽胸利膈；

第七节——转身抱膝；

第八节——抱膝归元；

第九节——舒筋活络。

八、中医理论基础

保肺功是以中医气功为基础的,它要求练意志、练吐纳,要求“意引气达于腹部,使不上浮”即所谓的“气贯丹田”。从健身保健角度来说,气贯丹田乃是祛病防病的关键,丹田二字笼统的说是指从脐下到耻骨这一范围,统属于中医所说的“肾”这一范畴;从练内气来说,丹田是生“气”之源,此即中医上说的肾为“气之根”,故练丹田者可起到补肾的作用,而人的生长、发育、壮大、衰老等过程都与肾息息相关。在吐纳过程中,通过气贯丹田,肺部真气沿任脉下行入丹田,形成心肾相交以补肾之命门火的形势。中医认为肾为先天之本,肾气得充,则五脏六腑得健,从而达到发病时扶正祛邪,未病时强身保健预防疾病的发生。

九、作用机理

通过保肺功的深呼吸运动可以使呼气量即排出的二氧化碳量大为增加。呼气时产生的内压力,可漫及整个胸腹腔,增加腹压,促进静脉回流,疏解腹腔内容易形成的瘀血,以兴奋副交感神经功能,加强中枢神经

的抑制过程。吸气时会伴随交感神经兴奋,呼气会伴随副交感神经兴奋,故保肺功深长呼气,可以消除由交感神经亢奋引起的种种生理反应,从而加强中枢神经的抑制过程,使身心处在平和安静的状态。

十、技术优势

该功法已经由多家医院进行广泛推广,并且运用于临床医疗工作,做了大量的医学临床观察,有较深厚应用基础和技术实力,对呼吸功能困难、慢性呼吸系统性疾病等有较好疗效。

十一、设施设备要求

场地面积应保证人员之间相对宽松,以免动作时发生相互碰撞。室外需地面平整的空场地,必要时配备扩音器材。室内须空气通畅,可安置一面镜子,纠正自身的动作。人员应着宽松的运动服。如长期卧床人群可于床上、镜前,独自完成或由陪同者协助完成整套功法。

十二、消耗品或药品的来源及要求

无。

十三、操作流程及要点

(一) 非卧床人群功法操作流程

第一节——开肺纳气：双拳紧握，靠身旁两侧，两脚等肩宽，两拳随纳气上举，到顶，纳气毕，两脚跟踏起，双拳随呼气放开。收拳，向下，再紧靠身旁，逼余气呼尽。重复 3 次。

第二节——静息坐功：坐凳外半，两脚等肩宽，含胸挺腹，双手松放腿上，全身肌肉放松，心要静，意守丹田，眼半开看鼻尖，耳闻山根窍声，舌尖点上齿颚部，慢慢纳气，纳到丹田，纳毕呼气。重复 21 次。

第三节——静息立功：立位，右手放腹部，左手放胸部，吐纳同上，锻炼腹式呼吸。重复 7 次。

第四节——开合双肺：立位，两脚呈八字等肩宽，双手叠放丹田（合），纳气，纳毕，随呼出双手展向两侧（开），再纳气，双手向上划圈，到顶，双手随呼气向下，虎口托两侧膈膜处（合），尽量再呼出，呼毕纳气，随纳气双手向前划圈，到顶，收拳靠向身旁（开），尽量逼出余气。重复 7 次。

第五节——双手拍腹：立姿同上，双手放两侧小腹

部,随纳气外展,呼气时拍下,重复7次。

第六节——健中理气:立姿同上,双手下垂,随纳气上举,到顶,随呼气向下,两手交叉抱胸前,紧压肋肋,同时上身稍向前倾,尽量呼出余气。重复7次。

第七节——宽胸利膈:立姿同上,双手下垂,随纳气上举,到顶,随呼气向下,虎口叉腰,紧压两膈,同时上身稍向前倾,尽量呼出余气。重复7次。

第八节——转身抱膝:立位,两脚八字分开,如碰拳宽,随纳气双手上举,到顶,随呼气向左下转,同时上身向同侧俯倾,左下肢屈曲,右腿伸直,两肘抱膝下,将余气呼尽,然后再纳气。先左侧后右侧。左右各重复4次。

第九节——俯蹲归元:立位,两脚并拢,随纳气双手上举,到顶,随呼气双手向下,上身前倾,下蹲,双手抱膝下,尽量呼出余气。重复7次。

第十节——舒筋活络:①调气,重复3次;②甩手,重复3次;③揉胸,重复7次;④拍背,重复7次;⑤环腰,重复7次;⑥松肩,重复7次;⑦踏步,重复7次。

(二) 卧床人群功法操作流程

第一节——开肺纳气:平卧位,双拳紧握,靠身旁

两侧,两拳随纳气上举,到顶,纳气毕,双拳随呼气放开。收拳,向下,再紧靠身旁,逼余气呼尽。重复3次。

第二节——静息坐功:坐位,含胸挺腹,双手松放腿上,全身肌肉放松,心要静,意守丹田,眼半开看鼻尖,耳闻山根窍声,舌尖点上齿龈部,慢慢纳气,纳到丹田,纳毕呼气。重复21次。

第三节——静息卧功:卧位,右手放腹部,左手放胸部,吐纳同上,锻炼腹式呼吸。重复7次。

第四节——开合双肺:卧位,两脚呈八字等肩宽,双手叠放丹田(合),纳气,纳毕,随呼出双手展向两侧(开),再纳气,双手向上划圈,到顶,双手随呼气向下,虎口托两侧膈膜处(合),尽量再呼出,呼毕纳气,随纳气双手向前划圈,到顶,收拳靠向身旁(开),尽量逼出余气。重复7次。

第五节——双手拍腹:卧位,双手放两侧小腹部,随纳气外展,呼气时拍下,重复7次。

第六节——宽胸利膈:坐位,双手下垂,随纳气上举,到顶,随呼气向下,虎口叉腰,紧压两膈,同时上身稍向前倾,尽量呼出余气。重复7次。

第七节——转身抱膝:卧位,随纳气双手上举,到

顶,随呼气向左下转,同时上身向同侧俯倾,抬高左下肢并屈曲(或陪同者予以被动抬高左下肢并屈曲),右腿伸直,两肘抱膝下(或陪同者予以被动抬高双下肢并屈曲),将余气呼尽,然后再纳气。先左侧后右侧。左右各重复4次。

第八节——抱膝归元:卧位,两脚并拢,随纳气双手上举,到顶,随呼气双手向下,双下肢抬高并弯曲,双手抱膝下,尽量呼出余气。重复7次。

第九节——舒筋活络:①调气,重复3次;②甩手,重复3次;③揉胸,重复7次;④拍背,重复7次;⑤松肩,重复7次。

(三) 动作要点

(1) 松静自然,在练功中要做到关节肌肉尽可能地放松。

(2) 各节吐纳均同第二节,利用腹式呼吸,吸足,呼尽。动作要柔和,并要做到气尽式成。

(3) 除调气一节外,一般吐纳均要鼻进鼻出。

十四、不良反应及处理

过度换气至头晕,头胀,应立即停止练功,稳定练

功者情绪,嘱练功者全身放松,均匀呼吸,有意识地减慢呼吸频率或屏气,以减少二氧化碳的呼出,改善碱中毒,缓解症状。

十五、疗程要求

每天2次,3个月一个疗程。

十六、效果评价指标

(1) 呼吸困难程度分级。

(2) 肺活量。

(3) 换气量。

第二章

施氏十二字养生功的技术应用

一、技术名称

施氏十二字养生功。

二、定义(释义)

“施氏十二字养生功”由上海中医药大学终身教授、上海市名中医施杞教授所创立,是通过“洗、梳、揉、搓、松、按、转、磨、蹲、摩、吐、调”等十二势内调气血脏腑,外强筋骨,扶正祛邪的一种以恢复脊柱的动静力平衡来达到养身保健目的的锻炼方法。

三、技术的适应证

主要适用于能够主动锻炼的老年人对于颈椎病、腰椎病、膝关节炎、髋关节炎、肩周炎、骨质疏松症等疾