



全国普通高等医学院校护理学类专业“十三五”规划教材
(供护理学类专业用)

中医养生康复学

- ◎ 主 编 金荣疆 唐 巍
- ◎ 副主编 孙克兴 张洪兵



中国医药科技出版社



全国普通高等医学院校护理学类专业“十三五”规划教材
(供护理学类专业用)

中医养生康复学

主 编 金荣疆 唐 巍

副主编 孙克兴 张洪兵

编 者 (以姓氏笔画为序)

王庆军 (山东中医药大学附属泰安市中医医院)

方 针 (浙江中医药大学)

兰 巍 (安徽中医药大学)

孙克兴 (上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心)

刘承梅 (河南中医药大学第一附属医院)

张 弘 (成都医学院第一附属医院)

陈西希 (成都中医药大学)

李 季 (黑龙江中医药大学)

张洪兵 (南京中医药大学)

金荣疆 (成都中医药大学)

唐 巍 (安徽中医药大学)

阎丽娟 (天津中医药大学)

秘 书 兰 巍 陈西希

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本教材为全国普通高等医学院校护理学类专业“十三五”规划教材之一。系根据全国普通高等医学院校护理学类专业“十三五”规划教材编写总体原则、要求和中医养生康复学课程教学大纲的基本要求及课程特点编写而成，其内容主要包括五章，系统介绍了中医养生康复学的基本概念、基本理论、基本方法等。并在各章设有“学习目标”“知识链接”“本章小结”及“目标检测”等模块。同时配有“爱慕课”在线学习平台（包括电子教材、教学大纲、教学指南、视频、课件、题库、图片等），从而使教材内容立体化、生动化，易教易学。本教材具有可读性、实用性、启发性强的特点。

本教材供全国普通高等医学院校护理学类专业师生教学使用。

图书在版编目（CIP）数据

中医养生康复学/金荣疆，唐巍主编. —北京：中国医药科技出版社，2017.7

全国普通高等医学院校护理学类专业“十三五”规划教材

ISBN 978 - 7 - 5067 - 8270 - 8

I. ①中… II. ①金… ②唐… III. ①养生（中医） - 康复医学 - 医学院校 - 教材
IV. ①R247.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2016）第 171438 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 张 璐

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010 - 62227427 邮购：010 - 62236938

网址 www.cmstp.com

规格 889 × 1194mm $\frac{1}{16}$

印张 16 $\frac{1}{2}$

字数 396 千字

版次 2017 年 7 月第 1 版

印次 2017 年 7 月第 1 次印刷

印刷 北京市密东印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 8270 - 8

定价 32.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话：010 - 62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

4. 搭建在线学习平台，立体化资源促进数字教学

在编写出版整套纸质教材的同时，编者与出版社为师生均免费搭建了与每门纸质教材相配套的“爱慕课”在线学习平台（含电子教材、教学课件、图片、微课、视频、动画及练习题等教学资源），使教学内容资源更加丰富和多样化、立体化，更好地满足在线教学信息发布、师生答疑互动及学生在线测试等教学需求，促进学生自主学习，为提高教育教学水平和质量，实现教学形成性评价等和提升教学管理水平提供支撑。

编写出版本套高质量教材，得到了全国知名专家的精心指导和各有关院校领导与编者的大力支持，同时本套教材专门成立了评审委员会，数十位专家对教材内容进行了认真审定并提出了宝贵意见，在此一并表示衷心感谢。出版发行本套教材，希望受到广大师生欢迎，并在教学中积极使用本套教材和提出宝贵意见，以便修订完善，共同打造精品教材，为促进我国护理学类专业教育教学改革和人才培养作出积极贡献。

中国医药科技出版社

2016年7月

全国普通高等医学院校护理学类专业“十三五”规划教材

教材建设指导委员会

顾问 姜小鹰 (福建医科大学护理学院)

主任委员 何国平 (中南大学湘雅护理学院)

副主任委员 (以姓氏笔画为序)

丁 萍 (安徽医科大学)

方正清 (安徽中医药大学护理学院)

任 辉 (第三军医大学护理学院)

刘建军 (江西中医药大学护理学院)

刘殿刚 (湖北中医药大学)

张 瑛 (长治医学院护理学院)

张彩虹 (海南医学院国际护理学院)

单伟颖 (承德医学院护理学院)

委员 (以姓氏笔画为序)

王秀华 (中南大学湘雅护理学院)

王春平 (潍坊医学院)

邓科穗 (江西中医药大学护理学院)

申丽娟 (昆明医科大学)

朱大诚 (江西中医药大学)

朱天民 (成都中医药大学)

江育萍 (广西中医药大学)

苏衍萍 (泰山医学院)

李 净 (安徽中医药大学)

李玉红 (安徽医科大学护理学院)

李玉翠 (长治医学院护理学院)

李智山 (湖北文理学院医学院)

宋晓亮 (长治医学院)

张雪飞 (湖北中医药大学)

金荣疆 (成都中医药大学)

周谊霞 (贵州医科大学护理学院)

房民琴 (三峡大学第一临床医学院)

钟志兵 (江西中医药大学)

姜贵云 (承德医学院)

徐旭东 (济宁医学院)

唐红英 (第三军医大学)

黄秀凤 (广东医科大学护理学院)

章新琼 (安徽医科大学护理学院)

商战平 (泰山医学院)

梁桂仙 (昆明医科大学护理学院)

彭德忠 (成都中医药大学)

新 燕 (内蒙古医科大学)

翟 静 (泰山医学院)

颜文贞 (广东医科大学护理学院)

魏秀红 (潍坊医学院护理学院)

全国普通高等医学院校护理学专业“十三五”规划教材

教材评审委员会

- 主任委员** 姜小鹰 (福建医科大学护理学院) 何国平 (中南大学湘雅护理学院)
- 副主任委员** (以姓氏笔画为序)
- 王 强 (河南大学护理学院) 王克芳 (山东大学护理学院)
- 史瑞芬 (南方医科大学护理学院) 朱爱勇 (第二军医大学护理学院)
- 江智霞 (遵义医学院护理学院) 安力彬 (大连大学护理学院)
- 李惠玲 (苏州大学护理学院) 张立力 (南方医科大学护理学院)
- 张美芬 (中山大学护理学院) 尚少梅 (北京大学护理学院)
- 赵 岳 (天津医科大学护理学院) 郝玉芳 (北京中医药大学护理学院)
- 胡秀英 (四川大学华西护理学院)
- 委 员** (以姓氏笔画为序)
- 于 睿 (辽宁中医药大学护理学院) 王 彦 (河北大学护理学院)
- 王亚宁 (江西科技学院护理学院) 王爱敏 (青岛大学医学院护理学院)
- 王继红 (北华大学护理学院) 方正清 (安徽中医药大学护理学院)
- 毕怀梅 (云南中医学院护理学院) 任海燕 (内蒙古医科大学护理学院)
- 刘 娟 (宁夏医科大学护理学院) 刘卫东 (滨州医学院护理学院)
- 刘化侠 (泰山医学院护理学院) 刘建军 (江西中医药大学护理学院)
- 刘彦慧 (天津中医药大学护理学院) 李 伟 (潍坊医学院护理学院)
- 李 红 (福建医科大学护理学院) 李伊为 (广州中医药大学护理学院)
- 李远珍 (皖南医学院护理学院) 李春卉 (吉林医药学院护理学院)
- 李保刚 (昆明医科大学护理学院) 李惠萍 (安徽医科大学护理学院)
- 杨英豪 (河南中医药大学护理学院) 吴 彬 (广西中医药大学护理学院)
- 何桂娟 (浙江中医药大学护理学院) 何朝珠 (南昌大学护理学院)
- 张 佩 (锦州医科大学护理学院) 张 瑛 (长治医学院护理学院)
- 张素英 (包头医学院护理学院) 张彩虹 (海南医学院国际护理学院)
- 张翠娣 (上海中医药大学护理学院) 陈长英 (郑州大学护理学院)

林 秧 (厦门医学院护理学院)	林 萍 (佳木斯大学基础医学院)
林素兰 (新疆医科大学护理学院)	周建荣 (重庆医科大学护理学院)
郎玉玲 (牡丹江医学院护理学院)	单伟颖 (承德医学院护理学院)
胡 慧 (湖北中医药大学护理学院)	袁爱华 (长沙医学院护理学院)
贾秀英 (贵州医科大学护理学院)	郭 宏 (沈阳医学院护理学院)
崔香淑 (延边大学护理学院)	韩 琳 (兰州大学医学院护理学院)
谢 晖 (蚌埠医学院护理学系)	廖 力 (南华大学护理学院)
鞠 梅 (西南医科大学护理学院)	魏碧蓉 (莆田学院护理学系)

全国普通高等医学院校护理学类专业“十三五”规划教材

书 目

序号	教材名称	主编	ISBN
1	护理专业英语	刘殿刚	978-7-5067-8239-5
2	医学统计学	张雪飞	978-7-5067-8240-1
3	人体解剖学	徐旭东 邹智荣	978-7-5067-8269-2
4	药理学	宋晓亮 王瑞婷	978-7-5067-8267-8
5	组织学与胚胎学	苏衍萍 吴春云	978-7-5067-8271-5
6	医学微生物学与寄生虫学	李智山 杜雯英	978-7-5067-8268-5
7	生物化学	翟 静 周晓慧	978-7-5067-8243-2
8	生理学	朱大诚	978-7-5067-8266-1
9	医学免疫学	新 燕	978-7-5067-8241-8
10	病理学	申丽娟 王娅兰	978-7-5067-8253-1
11	病理生理学	商战平 卢彦珍	978-7-5067-8263-0
12	预防医学	王春平 李 君	978-7-5067-8247-0
13	临床营养学	江育萍	978-7-5067-8264-7
14	社区护理学	李玉红	978-7-5067-8258-6
15	护理心理学	钟志兵	978-7-5067-8242-5
16	老年护理学	邓科穗 钟清玲	978-7-5067-8256-2
17	健康评估	王秀华 丁 萍	978-7-5067-8265-4
18	护理学导论	唐红英 王 萍	978-7-5067-8244-9
19	基础护理学	颜文贞 肖洪玲	978-7-5067-8246-3
20	护理伦理学	黄秀凤	978-7-5067-8245-6
21	护理管理学	李玉翠 任 辉	978-7-5067-8248-7
22	内科护理学	魏秀红 张彩虹	978-7-5067-8249-4
23	外科护理学	梁桂仙 宫叶琴	978-7-5067-8250-0
24	妇产科护理学	单伟颖 柳韦华	978-7-5067-8251-7
25	儿科护理学	张 瑛 张丽萍	978-7-5067-8252-4
26	五官科护理学	房民琴 王志英	978-7-5067-8254-8
27	精神科护理学	章新琼	978-7-5067-8257-9
28	急危重症护理学	周谊霞 田永明	978-7-5067-8255-5
29	康复护理学	姜贵云	978-7-5067-8259-3
30	中医养生康复学	金荣疆 唐 巍	978-7-5067-8270-8
31	中医临床护理学	刘建军	978-7-5067-8261-6
32	针灸推拿与护理	彭德忠	978-7-5067-8262-3
33	中医护理学基础	李 净 孟静岩	978-7-5067-8260-9
34	中医营养与食疗	朱天民	978-7-5067-8272-2

注:34 门主干教材均配套有中国医药科技出版社“爱慕课”在线学习平台。

前 言

PREFACE

中医养生康复学，是我国医药体系中最具有中医特色的内容之一。是在中医理论指导下，研究如何保养身体，预防疾病，益寿延年，恢复功能，提高生活质量的一门学科。

进入 21 世纪以来，我国经济社会高速发展，人民生活水平不断提高，人们的生活模式也发生了较大的转变。心脑血管疾病、内分泌系统疾病、神经系统疾病和损伤、身心疾病、亚健康状态等慢性疾病、老年性疾病和功能障碍已成为影响人们生活的主要问题。

同时，随着医学技术水平的进步，我国人口预期寿命普遍延长，人口老龄化日益明显，老龄化社会的加速到来，老龄或老年性疾病所导致的功能障碍所必需的照护和功能康复的需求日益凸显。

为适应社会的发展和对养生康复服务的需求，结合护理专业在医疗体系中的地位和作用，以及护理专业在健康管理、养生康复中的角色定位，我们编写了本教材。

本教材共分五章，系统介绍了中医养生康复学的基本概念、基本理论、基本方法。第一章主要论述中医养生康复学的概念、特点、原则和发展历史；第二章介绍中医养生康复的基本理论和观点；第三章全面介绍中医养生康复的具体方法和手段；第四章专门介绍中医养生康复护理知识；第五章则根据护理临床的需要，着重介绍了神经系统疾病和损伤、内科系统疾病、肌肉骨骼关节系统损伤所致的功能障碍的中医康复和调护护理治疗的运用。全书构成了一个从理论、方法到综合运用的体系。适合临床护理、康复护理和中医护理专业人员学习中医养生康复知识，并指导临床运用。

由于编者在知识、水平等方面还存在不足，书中难免还存在一些疏漏之处，敬请读者批评指正。

作者在编写本书过程中，得到了成都中医药大学等参编院校的大力支持，在此一并表示感谢。

编者

2017 年 2 月

711	一、概述	162
712	二、辨证要点	163
911	三、康复治疗	164
621	四、瘥后防复	168
221	截瘫	168
222	一、概述	168
421	二、辨证要点	169
621	三、康复治疗	170
821	四、瘥后防复	172
821	脑瘫	173
822	一、概述	173
823	二、辨证要点	174
824	三、康复治疗	175
825	四、瘥后防复	178
6	第二节 内科疾病的康复	180
821	慢性阻塞性肺疾病	180
822	一、概述	180
823	二、辨证要点	180
824	三、康复治疗	181
825	四、瘥后防复	184
826	高血压病	184
827	一、概述	184
828	二、辨证要点	184
829	三、康复治疗	185
830	四、瘥后防复	187
831	冠状动脉粥样硬化性心脏病	187
832	一、概述	187
833	二、辨证要点	187
834	三、康复治疗	188
835	四、瘥后防复	190
836	糖 尿 病	190
837	一、概述	190
838	二、辨证要点	190
839	三、康复治疗	190
840	四、瘥后防复	192
841	高脂血症	192
842	一、概述	192
843	二、辨证要点	193
844	三、康复治疗	193

二、养神为先，固护形气·····	30
第五节 养生康复宜忌·····	31
一、节饮食·····	31
二、畅情志·····	33
三、适劳逸·····	33
四、慎起居·····	34
五、戒烟酒·····	35
第三章 中医养生康复基本方法·····	37
第一节 中医情志养生康复·····	37
一、情志调摄的作用·····	37
二、情志调摄的方法·····	38
第二节 中药养生康复·····	46
一、中药养生康复法的作用·····	46
二、中药养生康复法的原则·····	46
三、中药养生康复常用方法·····	47
四、常用养生方药介绍·····	49
第三节 食疗养生康复·····	53
一、中医食疗养生康复的作用·····	53
二、中医食疗养生康复的原则·····	54
三、中医食疗养生方·····	56
第四节 针灸养生康复·····	60
一、针灸养生康复的作用·····	61
二、针灸养生康复的原则·····	61
三、针灸方法·····	62
四、常用养生康复腧穴·····	71
第五节 推拿养生康复·····	77
一、推拿养生康复的作用·····	77
二、推拿养生康复的原则·····	78
三、常用推拿手法及在护理中的应用·····	80
第六节 传统功法养生康复·····	88
一、传统功法的主要内容·····	88
二、传统功法的基本理论和原则·····	89
三、传统功法的注意事项·····	92
四、常用的传统功法·····	93
第七节 自然养生康复·····	109
一、日光疗法·····	109
二、矿泉疗法·····	110
三、沙浴疗法·····	114
四、泥浴疗法·····	115

161	一、概述	162
164	二、辨证要点	163
164	三、康复治疗	164
164	四、瘥后防复	168
211	截瘫	168
211	一、概述	168
211	二、辨证要点	169
211	三、康复治疗	170
211	四、瘥后防复	172
261	脑瘫	173
261	一、概述	173
261	二、辨证要点	174
261	三、康复治疗	175
261	四、瘥后防复	178
6	第二节 内科疾病的康复	180
61	慢性阻塞性肺疾病	180
61	一、概述	180
61	二、辨证要点	180
61	三、康复治疗	181
61	四、瘥后防复	184
61	高血压病	184
61	一、概述	184
61	二、辨证要点	184
61	三、康复治疗	185
61	四、瘥后防复	187
61	冠状动脉粥样硬化性心脏病	187
61	一、概述	187
61	二、辨证要点	187
61	三、康复治疗	188
61	四、瘥后防复	190
61	糖 尿 病	190
61	一、概述	190
61	二、辨证要点	190
61	三、康复治疗	190
61	四、瘥后防复	192
61	高脂血症	192
61	一、概述	192
61	二、辨证要点	193
61	三、康复治疗	193

195	四、瘵后防复
195	恶性肿瘤
195	一、概述
195	二、辨证要点
195	三、康复治疗
198	四、瘵后防复
198	单纯性肥胖症
198	一、概述
198	二、辨证要点
199	三、康复治疗
201	四、瘵后防复
201	慢性疲劳综合征
201	一、概述
202	二、辨证要点
202	三、康复治疗
205	四、瘵后防复
205	睡眠障碍
205	一、概述
209	二、辨证要点
209	三、康复治疗
211	四、瘵后防复
212	第三节 肌肉骨骼病损疾病康复
213	骨折
213	一、概述
213	二、辨证要点
213	三、康复治疗
215	四、瘵后防复
216	软组织损伤
216	一、概述
216	二、辨证要点
216	三、康复治疗
219	四、瘵后防复
219	类风湿性关节炎
219	一、概述

二、辨证要点	220
三、康复治疗	221
四、瘥后防复	223
颈椎病	223
一、概述	223
二、辨证要点	224
三、康复治疗	224
四、瘥后防复	227
肩关节周围炎	227
一、概述	227
二、辨证要点	227
三、康复治疗	228
四、瘥后防复	230
腰椎间盘突出症	230
一、概述	230
二、辨证要点	231
三、康复治疗	231
四、瘥后防复	234
退行性骨关节炎	234
一、概述	234
二、辨证要点	235
三、康复治疗	235
四、瘥后防复	238
骨质疏松症	238
一、概述	238
二、辨证要点	238
三、康复治疗	239
四、瘥后防复	242
目标检测参考答案	245
参考文献	247

第一章 绪 论

学习目标

知识要求

1. 掌握 中医养生学的概念、中医康复学的概念，以及养生康复学的对象。
2. 熟悉 中医养生康复学的学科特点。
3. 了解 中医养生康复学的发展简史。

第一节 中医养生康复学概念和学科特点

一、中医养生学的概念

中医养生学，是研究和阐释人类生命发生发展规律，预防疾病，增强体质，益寿延年基本理论、方法的一门实用学科。

养生就是根据生命发展的规律，采取能够保养身体，减少疾病，增进健康，延年益寿的手段，所进行的保健活动。养生（又称摄生、道生）一词最早见于《庄子·养生主》。所谓生，就是生命、生存、生长之意；所谓养，即保养、调养、培养、补养、护养之意。养生是通过养精神、调饮食、练形体、慎房事、适寒温等各种方法去实现的，是一种综合性的强身益寿活动。中医养生学是在中医理论的指导下，探索和研究中国传统的颐养身心，增强体质，预防疾病，延年益寿的理论和方法，并用这种理论和方法指导人们保健活动的实用科学。在中医理论指导下，养生学吸取各学派之精华，提出了一系列养生原则，如形神共养，协调阴阳、顺应自然、饮食调养、谨慎起居、和调脏腑、通畅经络、节欲保精、益气调息、动静适宜等，使养生活动有章可循、有法可依。

二、中医康复学的概念

中医康复学是指在中医理论指导下，针对残疾者、老年病、慢性病及急性病后期者，通过采用各种中医药特有的康复方法及其他有用的措施，以减轻功能障碍给患者带来的影响并使患者重返社会。在康复实施过程中，应有本人、家属及社区的参与。

中医学最早使用了“康复”一词。据《尔雅·释诂》：“康，安也”；《尔雅·释言》：“复，返也”，即康复为恢复平安或健康。古代医籍中的“康复”的含义主要有以下几种：①指疾病的治愈和恢复。如《续名医类案·崩漏》载：“毛达可妇人罹患带下病，如法调理，康复如常”。②指精神情志的康复。③指正气的复原。进入20世纪80年代，随着社会的发展，现代康复学的介入，中医学中“康复”的内涵也发生了变化。正气的复原主要体现在明确提出功能康复是中医康复的立足点，康复的对象主要是功能障碍者，以及慢性病、老年病等有各种功能障碍者。这一观点与现代康复学中的“康复”概念基本一致。

三、中医养生康复学的学科特点

(一) 预防与康复结合

中医学中“治未病”的思想内涵丰富,包含了“治其未生,治其未成,治其未发,治其未传,瘥后防复”等内容,涵盖了现代医学预防与康复的内容。“治未病”的思想首见于《素问·四气调神大论》篇,“是故圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱,此之谓也。夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎!”指高明的医生,能够在病情还没有发展到某种状况时,就已经能掌握病情发展趋势,配合早期预防,在疾病萌芽之时就将其消灭于无形,预防病情的发展。

(二) 长于功能康复

中医养生康复学强调扶助正气,重建脏腑、经络功能的平衡协调。中医详于脏腑功能而略于人体解剖结构,故在治疗上强调脏腑功能调节。康复学以功能障碍为对象,因此功能康复是其主要治疗目的。中医康复“形神合一”是功能康复的基本原则。中医认为神是生命活动的主宰,形神合一构成了人的生命。《淮南子·原道训》曰:“夫形者,生之所也,气者,生之元也,神者,生之制也。”功能康复即是训练“神”对“形”的支配作用。如导引、运动训练、气功等方法,即是形与神同等的康复方法。如偏瘫运动功能的丧失,就是神对肢体的主宰作用的丧失,强调主动运动训练的重要性,与现代康复学的运动再学习的指导思想完全相同。

(三) 注重利用自然

中医养生康复学的内容体现了“天人合一”的思想。强调在养生的过程中,不可违背自然规律,重视人与社会的统一协调性。自然界的变化,春夏秋冬、昼夜寒暑无不影响人体的生理功能,人体在脏腑阴阳失调时,又可以利用自然阴阳的变化来调节。适宜的自然环境有助于人体的健康,如洁净而充足的水源,新鲜的空气,充足的阳光,良好的植被,幽静秀丽的景观等。不良的自然环境也会对人体健康造成不良影响,如人们常说的“山区多瘰疬”“岭南多瘴气”等。



知识链接

“天人合一”又叫“天人相应”,为中医养生康复学的基本观点。天人合一是指人要保持健康不生疾病,就必须顺应自然,适应四时气候和昼夜规律,以保持人体内外协调;反之,机体就会生病。

(四) 强调整体养生康复

中医学认为人体是由脏腑、经络、五官九窍、四肢百骸等所构成的,任何部分都不是孤立存在的,脏腑之间、经络之间、脏腑经络与肢体之间都存在着生理功能或结构上的多种联系,这就使人体各部分组成一个完整统一的有机体,以维持正常而协调的生理活动。其特点是以五脏为中心,配合六腑,联系五体、五官九窍等组织器官。肢体、官窍局部的功能障碍常与人体其他部位甚至全身的脏腑功能状态有关。因此,在养生康复的过程中,对局部的功能障碍也应从整体出发,采取全面的养生康复措施。

(五) 应用辨证康复

中医治疗疾病方法的选择与应用,离不开辨证论治。在中医康复学中,这些方法多数同

样适用于功能障碍的改善。因此,辨证是中医养生康复的前提和依据。在中医养生康复过程中,辨证是对内在生理功能障碍的辨识。生理功能障碍的改善与外在形体及行为障碍的改善有因果关系。因此,通过辨证论治改善造成各种功能障碍的内在原因,体现了中医学“治病求本”和整体康复的治疗原则。这是中医养生康复学的又一特点。

(六) 提倡形神共养

形神共养,是指在中医养生康复的过程中,不仅注意形体的保养,而且还要注意精神的调摄,使形体健康、精神健旺、身体和精神得到均衡的发展。

“养形”是指摄养脏腑、津精气血、四肢百骸、五官九窍等有形结构的濡养。形乃神之宅,只有形体完备,才能产生正常的精神活动。形体摄养首先要注意保养脏腑之精气,协调脏腑之功能。其中,心为“五脏六腑之大主,精神之所舍”,强调调养脏腑又必须以养心为首务。“养神”,主要指安定情志,调摄精神。要求人的精神状态保持安定宁静,心境坦然,不追求名利,喜怒不妄发,减少不良精神刺激和过度的情志波动,保持心情舒畅,精神愉快。形乃神之宅,神乃形之用,故养神可以保形,保形亦可以摄神,二者相互支持,密不可分。

(七) 强调动静结合

《吕氏春秋·尽数》记载:“流水不腐,户枢不蠹”,唐代中医养生大家孙思邈就体会到运动能够使“百病除行,补益延年,眼明轻健,不复疲乏”。运动对保持人体健康、祛病延年有着积极的作用。同时,中医养生康复历来亦强调心态的淡泊平静,《黄帝内经》就明确说:“恬淡虚无,真气从之;精神内守,病安从来”。精神内守,悠闲自在,对于疾病的预防能起到至关重要的作用。中医养生康复强调动静结合,而动和静结合的精髓则是外动内静,身动心静。

四、中医养生康复学的对象

中医养生康复学是在中医学理论指导下,研究养生康复理论、方法与运用的一门学科,其目的是利用中医学的理论和手段,帮助健康人群预防疾病,帮助患病人群恢复功能。它适用于以下几类人群:①健康人及处于亚健康状态的人群。②急性病或手术后期功能障碍的患者。③慢性病或疾病反复发作导致的功能障碍患者。④年老体弱者,包括先天体质虚弱的儿童或成人以及后天衰老的老人。中医养生康复措施可以有效地增强体质,延缓衰老。⑤各类残障患者,包括肢体、器官等损害所引起的各类残疾,中医养生康复措施可以使部分功能得到提高或恢复,从而改善患者的生活质量。

第二节 中医养生康复学的发展简史

中医学源远流长,自从有了人类就有了医疗实践活动,伴随着医疗实践活动的开展也就开始了养生与康复知识的积累;中医养生康复学作为中医学的重要组成部分,伴随着中医学的发展,不断地得以充实与完善,从中积累了大量的理论知识,形成了独具特色的理论体系。下面按以下几个历史阶段简要介绍中医养生康复的发展情况。

一、远古时期

中医康复学的起源可以追溯到春秋时期以前。春秋时期以前,尚未形成完整的中医理论体系,治疗手段也相对原始,中医养生康复学尚处于萌芽阶段,该时期的主要特点是顺应自然,以饮食调养和宣导为主。据我国最早的文字殷墟甲骨文字记载,早在殷商时代的人们就已经积累了一些养生康复的知识,如甲骨文有“沐”(洗脸)“浴”(洗澡)“寇帚”(大扫