

症 雜 康 復

主編

焦 勇 散 肺 脈 浮
軍 馬 靈 芝

氣之候心虛則血少脈弱則氣虛
燥舌鹹難則齒為之痛鼻為之不
不密易感風寒今以補氣湯補氣
血以助疑榮衛日充心肺臟治諸

常歸二兩去蘆
紫石英次研細

功坐節月正春立
運主陰精



圖功坐節月四夏立
運主少陰二氣
時配子脈陰心絡脈風木



圖功坐節月七秋立
運主太陰四氣



圖功坐節月十冬立
運主陽明五氣



内 容 提 要

为适应医学模式向生物、心理、社会、环境医学的转变,积极探索由于急、慢性疾病和老龄带来的功能障碍的有效康复措施,作者将临床常见的40余种疑难杂症分中药康复、针灸康复、按摩康复、食疗康复、特色康复和护理康复等几方面进行了详细论述。本书内容丰富,技术实用,层次清晰,突出临床,便于操作,比较完整、系统地展示了康复医学临床研究的最新成果和相关技术,适合广大医务工作者和广大医学爱好者学习参考。

前 言

康复一词来自英语“Rehabilitation”，原意为“恢复到原来的状态”，如使残疾者恢复正常生活。1969年世界卫生组织医疗康复专业委员会将康复定义为：“康复是指综合协调地应用医学、社会、教育、职业的以及其他措施，对残疾者进行训练或再训练，改善生活自理能力，重新参加社会生活。”1981年修改为：“采取一切措施，减轻残疾和因疾病带来的各种功能障碍，以提高生活质量，使患者重返社会。”

康复医学是一门关于对伤病者或残疾者在身体功能上、精神上、心理上和职业上进行康复的医学学科。为了康复的目的，研究有关功能障碍的预防、评定和处理（治疗、训练）等问题。相对于预防医学、保健医学、临床医学而言，康复医学被称为“第4医学”或医学的第4方面而受到临床医务工作者普遍关注。

康复医学的对象主要是由于损伤及急、慢性疾病和老龄带来的功能障碍者，先天发育障碍的残疾者。功能障碍是指身体、精神和心理上不能发挥正常的功能，这可以是潜在的或现存的、可逆的或不可逆的、部分的或完全的，可以与疾病并存或为后遗症。因此，康复医学实际上涉及到临床医学各科。鉴于此，我们将临床常见的40余种疑难杂症分中药康复、针

灸康复、按摩康复、食疗康复、特色康复、护理康复等几个方面详细论述,以体现康复医学的多科性、广泛性和社会性,适应生物、心理、社会、环境医学模式,促进疾病康复,使患者恢复智能和体力,重新回到社会中去。

由于康复医学近年来没有充分得到临床医务工作者的推广和应用,而且国内外有关康复医学发展状况与发展水平缺乏应有的交流和沟通,使得康复医学在康复实用技术和实际效果方面明显滞后于临床医学、预防医学等的发展。编写本书,我们仅仅是一种尝试,倘若能起到抛砖引玉的作用,我们将十分高兴。同时,我们在编写该书过程中参阅了不少书刊文献,但限于篇幅,我们未能一一注明作者姓名及出处,对这部分被引用文献的作者,我们表示衷心感谢和深深的歉意。由于时间仓促,水平有限,书中难免有不足之处,欢迎广大同仁批评指正。

作者

2000年2月

目 录

高血压病	(1)
冠心病	(7)
脑出血	(16)
脑血栓形成	(21)
糖尿病	(27)
病毒性乙型肝炎	(38)
肝硬化	(50)
原发性肝癌	(57)
精神分裂症	(66)
急性支气管炎	(76)
慢性支气管炎	(83)
肾病综合征	(89)
过敏性紫癜	(96)
特发性血小板减少性紫癜	(101)
脊髓灰质炎	(106)
癫痫	(113)
病毒性脑炎	(120)
病毒性肠炎	(126)
再生障碍性贫血	(134)

更年期综合征	(139)
不孕症	(147)
外阴白色病变	(156)
经前期紧张综合征	(162)
功能失调性子宫出血病	(172)
慢性盆腔炎	(179)
痛经	(188)
闭经	(194)
银屑病	(200)
面部黄褐斑	(209)
腰椎间盘突出症	(218)
股骨头无菌性坏死	(225)
类风湿性关节炎	(230)
肩周炎	(236)
直肠癌	(243)
溃疡性结肠炎	(252)
急性阑尾炎	(260)
鼻咽癌	(267)
老年性白内障	(272)
近视	(278)
耳鸣	(286)
慢性化脓性中耳炎	(292)
鼻息肉	(298)
慢性咽炎	(303)
梅尼埃病	(311)

高血压病

高血压病是一种临床常见的以体循环动脉血压升高为主的综合征。心脑血管疾病的发病率和病死率与高血压的水平密切相关。高血压病病因迄今未明,目前认为是在一定的遗传基础上由于后天因素的影响而患病。与发病有关的因素:①遗传:高血压病患者中有家族史者占40%~60%,双亲均有高血压病的正常血压子女血浆中去甲肾上腺素、多巴胺浓度明显高于无高血压病家族史的子女。②年龄:40岁以后患病率明显上升。女性绝经期后患病率升高。③饮食:人群平均血压水平与食盐摄入量有关,摄入量少于每日3克平均血压水平较低,而每日7~8克者患病率增高。降低总脂肪摄入,改变食物中脂肪酸结构比,增加不饱和脂肪酸的成分,减少饱和脂肪酸比例,可使人平均血压下降。④精神因素:注意力高度集中、精神紧张而体力活动又较少的职业,或对视、听觉形成慢性刺激的环境可能是导致血压升高的因素。⑤其他:吸烟、大量饮酒、肥胖者高血压病患病率高。

祖国医学认为高血压属“眩晕”范畴。本病的发生,属于虚者居多,如阴虚则易肝风内动,血少则脑失所养,精亏则髓海不足,均易致眩晕。病机为素体阳盛,肝阳上亢,或气郁化火,肝阴暗耗,肝风内动;气血亏虚,脑失血养;肾精亏虚,髓海

不足，脑失所充；痰湿中阻，清阳不升，浊阴不降，均可引起眩晕。各类眩晕可单独出现，亦可相互并存。如肝阳上亢兼肝肾阴虚，血虚兼肝阳上亢，肝阳挟痰浊等证。临床上以虚证或本虚标实证较为多见。

【中药康复】

1. 专方验方康复

(1)降压清眩汤，竹茹9克，茯苓15克，龙胆草9克，川芎6克，天麻9克，黄芩6克，黄连6克，菖蒲9克，龙骨12克，牡蛎15克，栀子9克，桑寄生9克，夏枯草9克。水煎服，每日1剂。

(2)降压合剂，玄参15克，钩藤15克，夏枯草15克，地龙9克，夜交藤15克，炒枣仁9克，加水300毫升，煎至150毫升，每日1剂，分3次服，每周5剂。

(3)降压方，生石决明30克，罗布麻30克，稀莩草30克，白芍10克，益母草10克，汉防己10克，桑寄生15克，丹参15克。水煎服，每日1剂。

(4)钩藤30克，加水100毫升，煎煮10分，分早晚2次服，30天为1个疗程。

(5)黄芩200克，切片加入45%~50%酒精1000毫升，浸7天，过滤，残渣再加酒精过滤，制成20%黄芩酊，口服，每次5~10毫升，每日3次。

2. 中成药康复

(1)牛黄降压丸，每次1~2丸，每日3次。适用于高血压肝阳上亢者。

(2)压得平片，由田七花、钩藤、萝芙木总碱等制成，每次2片，每日3次。

(3)全天麻胶囊,每次2粒,每日3次,平肝熄风降压。

(4)六味地黄丸,每次1丸,每日2~3次,滋阴补肾降压。

(5)太极通天液,每次10毫升,每日3次,化痰平肝降压。

3. 中药外治康复

外敷降压膏,白花蛇、蜈蚣、土鳖虫、地龙、蝉蜕、葛根、黄连、甘遂、白芥子、细辛、玄胡、三七、麝香各适量。研面成粉剂,外敷于心俞、肝俞、肾俞及关元穴。隔日1次,15次为1个疗程。

【针灸康复】

1. 体针

(1)肝郁化火,以平肝降火,滋阴潜阳法。取足厥阴、足太阳经穴。主穴:太冲、阳辅、风池、太溪。用泻法,留针30分,每日1次。

(2)痰湿中阻,以化痰祛湿,健脾和胃法。取足太阳、足厥阴、足阳明经穴。主穴:风池、丰隆、足三里、太冲。平补平泻法,留针30分,每日1次。

(3)阴虚阳亢,以育阴补肾,滋阴潜阳法。取手厥阴,手足太阴经穴。主穴:风池、曲池、内关、三阴交、太溪。用补法,留针30分,每日1次。

2. 耳针

取神门、肝、肾、内分泌穴,肝阳上亢再配降压沟,每次2穴,留针30分,每日或隔日1次,10次为1个疗程。亦可用埋针法或用王不留行子代替埋针,每日按压2~3次。

3. 梅花针

轻叩头部、脊柱两侧,隔日1次,每次15分,7次为1个疗程。

4. 埋针

取曲池、风池、足三里、血压点及太冲等穴，每次取 2~3 个穴位，常规皮肤消毒后将消毒针埋于穴位上，用胶布固定。2 日更换穴位 1 次。

5. 灸法

灸足三里、绝骨，每灸 3~7 壮，灸至穴上能见到小泡为度，灸毕覆以小胶布，促使发灸疮，待灸疮愈合后再灸。艾灸涌泉、石门也有调节血压作用。

【按摩康复】

(1) 推头法是让病人坐位，术者左手按在病人前额部，用右手拇指平推或侧推，先推督脉，从前发际推至后发际，然后推头部两侧足少阳胆经，各从前发际推到后发际，并指推太阳和风池，最后从印堂至太阳用拇推推头法。

(2) 推背法是继上体位，用拇指平推背部膀胱经线，由上而下，先推左侧两条，后推右侧两条。

(3) 揉腹法是让病人仰卧，先沿顺时针方向揉摩整个腹部，用拿法、掐法或振法，施术于肩井、少海、内关、神门、合谷、足三里、三阴交、委中、承山、复溜、行间等穴。

【食疗康复】

1. 药茶

(1) 茶叶 9 克，红糖 9 克，高粱穗 9 克，茜草 9 克，水煎代茶饮。

(2) 菊花 10 克，芹菜 30 克，加适量水煮 3~5 分，代茶饮。

(3) 草决明 15 克，加适量水，煮 3~5 分，代茶饮。

(4) 玉米须 150 克，加适量水，水煎后加冰糖代茶饮。

2. 药粥

(1) 车前子 15 克, 水煎去渣后加粳米 60 克, 加玉米粉适量煮粥, 每日早晚餐服。

(2) 芹菜(连根切为碎片) 60 克, 粳米 60 克, 加适量水煮粥, 每日早晚餐服。

(3) 甘菊(新鲜嫩芽) 30 克, 粳米 60 克, 冰糖适量, 煮粥, 每日早晚餐服。

3. 其他药膳

(1) 海带 30 克, 冬瓜 100 克, 大米 10 克, 白糖适量, 加适量水, 煮汤, 每日 1 剂。

(2) 花生仁放入醋中浸泡 1 周后食用, 每晚睡前 3~4 粒, 嚼碎吞服。

(3) 猪胆汁 120 克, 绿豆粉 60 克, 混匀, 晾干研末。每次服 6 克, 每日 2 次, 1 周为 1 个疗程。

【特色康复】

1. 磁疗法

(1) 敷磁法是将磁场强度为 0.15 特斯拉的磁片贴于曲池、内关、足三里穴位, 持续 1 个月, 3 天复查 1 次血压。

(2) 磁带法是将强度为 0.05 特斯拉的磁带戴在内关部位, 每日 12 小时, 1 个月为 1 个疗程, 3 天复查 1 次血压。

2. 激光照射

采用氩—氟激光治疗仪, 电压 1~4 毫伏特, 波长 6.328×10^{-10} 米, 照射人中、内关穴, 间距 50 厘米, 每次照 3 分, 10 次为 1 个疗程。也可在曲池、足三里及耳穴降压沟等照射。

3. 药枕

野菊花、淡竹叶、冬桑叶、生石膏、白芍、川芎、磁石、蔓荆

子、青木香、晚蚕沙各适量。装入枕袋,每日枕时不可少于6小时。

4. 胸腰交感神经节直流电溴离子导入疗法

每日1次,每次15分,10次为1个疗程。

5. 电矿泉浴

用下行电流,电流强度15~25毫安,每日1次,每次20分,12次为1个疗程。

6. 氡泉浴

水温37~38℃,每日1次,每次15分,15次为1个疗程。

7. 全身电水浴

适宜于Ⅰ期、Ⅱ期高血压病患者,每日1次,每次15分,10次为1个疗程。

【护理康复】

1. 一般护理

(1)病人在病情变化期间,应注意休息,医护人员及家属应密切观察心率、心律、血压和呼吸的变化。

(2)病情稳定后,嘱患者生活起居应有规律,适当增加体育锻炼,并注意劳逸结合。

(3)饮食应采用低盐低热量饮食,禁止吃零食,限制食入动物脂肪和高胆固醇的食品。

(4)消除各种引起血压升高的因素,稳定情绪,避免激动,戒烟戒酒。

2. 特殊护理

(1)注意观察患者情绪变化,做好情志和心理护理,必要时要做到24小时安全监护。

(2)康复期所有康复措施都应在医护人员指导下循序渐

进,避免急躁和间断康复两种倾向。

(3)积极控制血压,定时服用降压药,不得随意停药,防止血压反跳。服药中要注意预防体位性低血压。

冠心病

冠状动脉粥样硬化性心脏病简称“冠心病”,是一种由冠状动脉固定性(动脉粥样硬化)或动力性(血管痉挛)狭窄或阻塞引起的心肌缺血缺氧或坏死的心脏病。冠心病临床类型大致可分为5型,即心绞痛、心肌梗塞、原发性心脏骤停(猝死)、缺血性心肌病(心力衰竭和心律失常)和无症状心肌缺血(静息性心肌缺血)。其中以心绞痛和心肌梗塞最为常见,而原发性心脏骤停、缺血性心肌病和无症状心肌缺血可独立存在,但大多数是和心绞痛及/或心肌梗塞同时存在。

【中药康复】

1. 专方验方康复

(1)佛手栝楼汤能活血化瘀,通阳豁痰,用于冠心病心绞痛。药用:当归30克,川芎30克,栝楼15克,薤白9克,半夏10克,丹参12克,片姜黄9克,甘草9克,水煎服,每日1剂,早晚2次服。当归可根据疗效逐渐加至90克。气虚重加黄芪20克,阴虚重加北沙参15克,胸闷重加木香5克,郁金9克,心痛重加川楝子9克,元胡9克等。

(2)通冠生脉饮能活血通络,用于冠心病心绞痛、胸闷等症。药用:生黄芪30克,麦冬10克,五味子6克,丹参15克,川芎、莪术各10克,红花6克。心痛胸闷加降香10克,三七粉3克;心慌失眠加酸枣仁15克,高血压头晕加天麻、钩藤各10克,高血脂加山楂、首乌各15克,早搏加苦参15克,黄连5克。水煎服,每日1剂,分3次服,20天为1个疗程。

(3)三参通脉汤改善心电图效果明显,适用于各类心绞痛。药用:太子参30克,丹参30克,玄参15克,当归10克,白芍10克,郁金10克,梭罗子10克,细辛5克,水煎服,每日1剂,分早晚2次服。

(4)补心合剂能增加冠状动脉血流,改善心肌供氧。药用:党参20克,黄芪18克,熟地6克,生龙骨、生牡蛎、远志各24克,焦三仙27克,浓缩300毫升水煎服,每日20毫升,日服3次。

(5)参葛冠心汤能增加冠状动脉血流,缓解心绞痛。药用:人参3克,葛根、山楂、甘草各20克,白术10克,丹参18克。水煎服,每日1剂,分早晚2次服。

(6)养心定志汤多用于心阳不振,气血虚衰的胸痹疼痛等。药用:太子参、茯苓、石菖蒲、远志、桂枝、川芎、延胡索、龙骨各10克,甘草3克,浮小麦15克,大枣5枚。水煎服,每日1剂,分2次服。

(7)血通Ⅱ号能降脂降压,改善气滞血瘀症状。药用:葛根、丹参、何首乌各12克,红花、川芎、赤芍、珍珠母各6克,降香3克。水煎服,每日1剂,分2次服。

2. 中药外治康复

膏药穴位敷贴,较口服药物疗效持久,并可有效预防夜间

发作。

(1)宁心膏为丹参20克,当归20克,川芎20克,红花20克,羌活20克,丁香10克,苏合香1克,氮酮2克,前5味药水煎浓缩干燥后加丁香、苏合香(研成粉),再混入氮酮及蜂蜜制成膏剂,取神阙、至阳、虚里穴外敷,每2天换药1次,7次为1个疗程。有改善冠脉供血,缓解心绞痛功效。

(2)麝香心绞痛膏,麝香、牙皂、白芷,每次2贴分别贴于心前区压痛处及心俞穴,24小时更换1次,10日为1个疗程。可缓解心绞痛,减少发作次数。

(3)冠心止痛膏,丹参、当归、川芎、红花、乳香、没药、公丁香各等份,制成膏剂,取心前区、膻中、心俞、内关穴,每次任选两穴,各贴1张,间隔12小时换1次,1周为1个疗程。

(4)通心膏,徐长卿、当归、丹参、王不留行、鸡血藤、葛根、玄胡、红花、川芎、桃红、姜黄、郁金、参三七、血竭、椿皮、穿山甲、乳香、没药、樟脑、冰片、木香、人工麝香、硫酸镁、透骨草,制成膏。敷心俞、厥阴俞或膻中。24小时换药1次,有缓解心绞痛作用。

【针灸康复】

1. 体针

康复原则:分清寒热虚实,寒者温之,热者疾之,虚者补之,实者泻之。

(1)寒痛以温阳散寒法,取背俞、任脉经穴。用平补平泻法。

主穴:心俞、巨阙、膻中。配穴:内关。留针20~30分,捻转3~5次,每日1次。

(2)气痛以行气消痰法,取任脉、手厥阴经穴。

主穴：膻中、间使、厥阴俞。配穴：鸠尾。用泻法。留针20分，每日1次。

(3)血瘀痛以活血祛瘀法，取背俞、任脉经穴。

主穴：心俞、膈俞、巨阙。配穴：膻中。用泻法。留针20分，每日1次。

(4)痰饮痛以温阳化痰法，取任脉、足太阳、足阳明经穴。

主穴：膻中、中脘、丰隆、三阴交。配穴：内关。用泻法。留针20分，每日1次。

(5)心血虚痛能补血养心，取背俞、任脉经穴。

主穴：心俞、巨阙、膈俞、脾俞。配穴：神门、气海。用补法。留针20分，每日1次。

(6)肺心虚痛能益气活血，取背俞、任脉经穴。

主穴：肺俞、心俞、巨阙。配穴：气海、太渊。用补法。留针20分，每日1次。

2. 灸法

灸法具有温通经气，祛散阴寒，温阳补益，行气活血，消瘀散结作用。患者取仰卧位(或根据取穴定位)可取内关、膻中、心俞诸穴相伍，或根据体针取穴，点燃艾条，距穴位3~5厘米，不断旋转，使患者有温热感为度，每次灸15分。可有缓解心绞痛、降血压、降血脂，提高免疫机能等作用。

3. 耳针疗法

主穴：心、皮质下、神门、肾。配穴：枕、额、肾上腺等。针双侧穴，每次选4~6穴，中等刺激，每日1次。可埋针，每日更换1次。

4. 埋针

取穴：膻中、内关、厥阴俞、足三里、间使、通里、神门。患

者取仰卧或端坐位,取3~4个穴位,常规皮肤消毒后将消毒针按于穴位上,胶布固定。2日更换穴1次。

【按摩康复】

推拿按摩对于冠心病心绞痛有一定疗效。通过手法的机械性作用和神经反射等作用,能缓解冠状动脉血管的痉挛,改善心肌的供血从而达到康复目的。常用的按摩方法有5种:

1. 穴位按摩法

患者取仰卧位,术者立其右侧,取上腕、中腕、下腕、神厥、关元、内关、足三里、涌泉等穴,采取点按手法,按摩5~10分。每日1次。

2. 左上肢按摩法

患者取坐位,术者立患者左前方,在其左上肢,重点是在左上肢内侧,先用轻柔的揉法、滚法、拿法以及向心性推法,按摩3~5分,然后推揉少冲、内关、合谷、神门、通里、少海等穴2~3分。

3. 左肩背部按摩法

患者体位同上,术者立其背后,先用拇指揉法、滚法、掌根推法,按摩患者左肩背部3~5分;然后用拇指推揉肺俞、心俞、膈俞、至阳、阿是穴区;最后用点按法自上而下排点脊柱,两侧膀胱经俞穴1~2分,重点在左侧。功效:疏通血脉。

4. 前胸按摩法

患者取仰卧位,术者立于右侧,先用拇指揉法、推法,在胸部两侧沿肋间隙按摩2~3分,然后用拇指或中指指端推揉云门、膻中、乳根、乳旁、灵墟、神封、阿是穴区3~5分。

5. 心脏按摩法

患者取仰卧位,术者位于右侧,双手重叠用掌根部按压于