



SHIYONG ZHONGYI ZHUANKE HULI JIANKANG ZHIDAO

实用中医专科护理健康指导

蔡新霞 何菊林
黄 斌 易天军

◎主编



中国出版集团



世界图书出版公司

蔡新霞，女，副主任护师，湖北省十堰市中医医院护理部主任，担任十堰市内科护理专业委员会副主任委员、十堰市中医护理学会专业委员。曾荣获湖北省优秀护士、湖北省“创优争先”先进个人和十堰市优秀护士等称号。在二十余年的工作实践中，积累了丰富的临床护理经验。主持科研课题1项，参与市级科研课题多项，参编著作3部，在国家级杂志发表论文10余篇。

何菊林，女，副主任护师，湖北省十堰市中医医院科护士长，十堰市康复学会副主任委员，擅长风湿专病及精神心理护理。曾参与风湿病专科的市、省级重点专科建设及国家级重点中医精神病专科建设。主持科研课题多项，参编著作1部，发表论文10余篇。

黄斌，男，主任医师，十堰市中医医院院长助理，大内科主任，湖北中医药大学硕士生导师，湖北省中医药学会脑病专业委员会常委，十堰市中医学会秘书长。从事心脑血管疾病临床工作二十余年，主持开展心脑血管疾病科研6项，荣获十堰市科技进步二等奖1项。发表论文20余篇。

易天军，男，湖北省十堰市精神卫生中心I病区主任，副主任医师，国家二级心理咨询师，中华中医药委员会委员。多次参加省级、国家级中西医结合精神病重点专科建设。擅长中西医结合治疗各类精神疾病及心理问题。主持科研项目1项，参与科研项目3项，其中一项获得十堰市科技进步三等奖。参编著作4部，发表论文10余篇。

SHIYONG ZHONGYI ZHUANKE HULI JIANKANG ZHIDAO

实用中医专科护理健康指导

蔡新霞 何菊林
黄 斌 易天军

◎主编

中国出版集团
世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京

图书在版编目(CIP)数据

实用中医专科护理健康指导 / 蔡新霞等主编. — 广州: 世界图书出版广东有限公司, 2013.11
ISBN 978-7-5100-7158-4

I. ①实… II. ①蔡… III. ①中医学—护理学
IV. ①R248

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 262906 号

实用中医专科护理健康指导

策划编辑 孔令钢
责任编辑 武 菱
出版发行 世界图书出版广东有限公司
地 址 广州市新港西路大江冲 25 号
<http://www.gdst.com.cn>
印 刷 鄂州市信谊印务有限公司
规 格 880mm × 1230mm 1/32
印 张 10.875
字 数 293 千
版 次 2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-5100-7158-4/R · 0241
定 价 36.00 元

版权所有, 翻印必究

《实用中医专科护理健康指导》

编委会

主 编：蔡新霞 何菊林 黄 斌 易天军

副主编：（按姓氏笔画排序）

万秀珍	方小红	方静卉	王 玲	王 琴	王玉芝
王永香	王晓艳	甘金荣	包红梅	刘亚莉	闫光荣
李 伟	李小梅	祁莉荔	肖淑兰	张 霞	张 莉
张友青	张正静	张泽月	孟 彪	周冬梅	杨 瑾
胡桂平	胡 敏	崔 菊	程彩亮	熊玉贤	蔡肇红

编 委：（按姓氏笔画排序）

王学庆	王 祺	王 琴	王 平	王晓丽	石义琴
左可方	朱红霞	关咏梅	张素琼	张 军	张良梅
李龙珠	杨 芳	杨艳敏	严红芸	陆 华	罗 荣
金 红	罗莉莎	柯 娟	赵立兰	胡欣惠	涂 军
徐胜珍	敖 杰	夏启芝	高立珍	高 亮	章艳娥
黄 蕊	程 云	曾晓燕	鲍小玉	廖焕菊	魏远梅

内 容 提 要

本书讲述了中医养生指导的相关知识,收集整理了对常见疾病的具有中医特色的护理健康指导、以“治未病”为理念的中医特色疗法及保健操。本书分上、中、下三篇讲述,主要介绍各种中医养生方法、特色专科疾病中医健康指导、特色中医疗法及保健操。内容丰富,通俗易懂,贴近临床与生活,科学性与实用性相结合,知识性与趣味性相结合,指导性与自学性相结合,是患者的必读书,是健康人群的保健指导书,是广大中医护理人员的参考使用书。

序

随着中医药事业的稳步发展和人民群众对医疗卫生及健康保健需求的不断提高,越来越多的人对中医养生保健产生了浓厚的兴趣。绿色健康的生活理念已成为人们的期望和追求。在此基础上,积极开展中医护理健康教育,大力传播中医药文化,促进人们对养生及预防疾病的理解和认识,呵护大众健康,提高生活质量必将被人们广泛认同。

多年来,我院坚持以中医为主,突出中医特色的办院方针,广大医护工作者潜心研究,把简便廉验的中医药适宜技术及特色疗法应用于临床医疗和护理过程中。特别是我们护理人员在长期工作实践中,坚持把特色中医养生指导、临床专科疾病的中医健康指导及中医特色疗法相结合,总结出一些富有特色的中医护理及养生之道,汇编成《实用中医专科护理健康指导》一书。书中不仅全面介绍了养生治未病方面的健康指导,而且还重点开展了专科疾病护理中的健康教育。此书既可以作为医务人员从事临床医护工作的参考读本,还可以作为健康和亚健康人群养生保健的好帮手,具有较强的实用性和指导性。此书的收集与整理,凝结着我们广大医务工作者努力付出的辛勤汗水,是我

们大力推进中医传承工程的又一智慧结晶,也为促进中医护理事业发展、宣传普及中医药文化尽到绵薄之力。

相信此书定会让所有读者获益匪浅!

殷义选

十堰市中医医院党委书记、院长

2013年7月

前 言

中医护理不仅在疾病调护方面有自己独特的理论、方法与技术,而且在病后康复、养生保健与预防疾病方面更具有特色和优势。中医护理健康指导在对社会人群进行中医养生服务实践中尤为重要。在这飞速发展、知识不断更新的科学技术时代,人们对健康的需求、保健意识越来越重视。随着全国上下各家医院普及开展的优质护理服务示范工程时,如何给患者提供更优质的护理服务,减轻患者痛苦,促进广大人民群众的健康生活,提高社会人群生活质量的需求是当务之急。

基于此,我们广大护理工作抢抓机遇,寻求发展,迎接挑战,在多年的中医临床护理工作中,积累了丰富的经验,并不断完善总结。此书以中医护理基础为指导,收集整理了中医养生的方法及常见疾病的中医健康指导的相关内容,并归纳成册,编写了《实用中医专科护理健康指导》一书。全书共分上、中、下三部分,上篇主要从体质、睡眠、饮食、情志等八个方面介绍中医养生;中篇主要介绍常见临床专科专病的中医健康指导与调护;下篇主要以提倡“治未病”为理念,介绍了特色中医疗法在临床中的应用及常见疾病保健操。

本书的编写分工如下:上篇:第一章,体质养生,李伟、黄斌、易天军、程彩亮;第二章,环境养生,易天军、蔡新霞、夏启芝;第三章,睡眠养生,黄斌、易天军、程彩亮;第四章,饮食养生,黄斌、易天军、何菊林、杨瑾;第五章,情志养生,黄斌、易天军、柯娟;第六章,运动养生,黄斌、易天军、张友青;第七章,四季养生,黄斌、易天军、周冬梅、胡桂平;第

八章,药膳养生,李伟、黄斌、易天军、孟彪、张正静。中篇:第九章,心脑血管系常见疾病的健康教育,蔡新霞、何菊林、易天军、左可方、王玲、张莉、王晓丽、罗莉莎;第十章,脾胃系常见疾病的健康教育,蔡新霞、何菊林、甘金荣、王玲、赵立兰、石义琴;第十一章,肺系常见疾病的健康教育,蔡新霞、何菊林、甘金荣、胡桂平、张莉、蔡肇红;第十二章,肾系常见疾病的健康教育,蔡新霞、何菊林、熊玉贤、万秀珍、廖焕菊;第十三章,风湿科常见疾病的健康教育,蔡新霞、何菊林、严红芸、高亮;第十四章,肝胆常见疾病的健康教育,蔡新霞、何菊林、李小梅、闫光荣、张泽月、关咏梅;第十五章,气血津液病症常见疾病的健康教育,蔡新霞、何菊林、王祺、万秀珍;第十六章,综合外科常见疾病的健康教育,方小红、崔菊、张霞、王琴(副主编)、包红梅、罗荣;第十七章,骨伤科常见疾病的健康教育,方小红、崔菊、张霞、金红、包红梅、刘亚莉、肖淑兰;第十八章,肛肠科常见疾病的健康教育,方小红、崔菊、张霞、王琴(副主编)、刘亚莉、杨芳、陆华;第十九章,妇科常见疾病的健康教育,方静卉、胡敏、王玉芝、王永香、王晓艳、徐胜珍、鲍小玉;第二十章,产科常见疾病的健康教育,方静卉、胡敏、王玉芝、王永香、王晓艳、李龙珠;第二十一章,儿科常见疾病的健康教育,张素琼、章艳娥、祁莉荔、张良梅;第二十二章,精神科常见疾病的健康教育,易天军、涂军、蔡新霞、何菊林、黄蕊、朱红霞;第二十三章,康复科常见疾病的健康教育,蔡新霞、何菊林、祁莉荔、肖淑兰;第二十四章,皮肤科常见疾病的健康教育,胡欣惠、李小梅、程云、杨艳敏、王琴(编委)。下篇:第二十五章,治未病,李伟、黄斌、易天军、周冬梅、曾晓燕;第二十六章,冬病夏治,黄斌、孟彪、易天军、王平、敖杰;第二十七章,冬令进补,黄斌、易天军、高立珍、闫光荣、王学庆;第二十八章,中药的应用指导,李伟、黄斌、易天军、张泽月、熊玉贤、蔡肇红、杨瑾;第二十九章,常见养生保健操,黄斌、易天军、蔡新霞、何菊林、张友青、张正静、张军;第三十章,松弛及音乐疗法,易天军、涂军、魏远梅。其中,副主编王琴为湖北省十堰市太和医院神经外科老师,编委王琴为湖北省郢县中医院老师。

本书由蔡新霞、何菊林、黄斌、易天军负责统稿,并得到十堰市中医医院领导的大力支持、各邻近单位的专家及十堰市中医医院医护人员的积极合作,在此书顺利出版之时,在此表示由衷的感谢。

由于我们水平有限,书中如有不妥之处,敬请广大读者指正。

编 者

2013 年 9 月

目 录

上篇 中医养生指导

第一章 体质养生	2
第二章 环境养生	12
第三章 睡眠养生	17
第四章 饮食养生	20
第五章 情志养生	30
第六章 运动养生	37
第七章 四季养生	45
第八章 药膳养生	52

中篇 中医常见专科疾病的健康指导

第九章 心脑血管常见疾病的健康教育	63
第一节 厥 证	63

第二节 神 昏	65
第三节 痿 病	68
第四节 心 悸	70
第五节 胸 痹	72
第六节 眩 晕	74
第七节 中 风	76
第八节 痉 证	80
第九节 头 痛	83
第十节 痴 呆	84
第十一节 痫 病	86
第十章 脾胃系常见疾病的健康教育	88
第一节 胃 痛	88
第二节 便 秘	91
第三节 呕 吐	93
第四节 呕血、便血	95
第五节 泄 泻	97
第六节 噎 膈	99
第十一章 肺系常见疾病的健康教育	101
第一节 感 冒	101
第二节 咳 嗽	103
第三节 肺 胀	104
第四节 哮 喘	107
第五节 咳 血	108
第六节 悬 饮	110
第七节 肺 癌	112

第十二章 肾系常见疾病的健康教育	114
第一节 水 肿	114
第二节 淋 证	116
第三节 石 淋	119
第四节 癃 闭	121
第五节 关 格	123
第十三章 风湿科常见疾病的健康教育	126
第一节 痹 症	126
第二节 尪 痹	128
第三节 阴阳毒	130
第四节 大 痿	132
第五节 骨 痹	134
第十四章 肝胆常见疾病的健康教育	136
第一节 黄 疸	136
第二节 癥 积	137
第三节 胁 痛	139
第四节 肝 癌	141
第五节 鼓 胀	143
第六节 胆 胀	145
第十五章 气血津液病症常见疾病的健康教育	148
第一节 消 渴	148
第二节 肥 胖	151
第十六章 综合外科常见疾病的健康教育	154
第一节 疔	154
第二节 外 疳	155
第三节 疔 疮	156

第四节 丹 毒	158
第五节 脱 疽	159
第六节 毒蛇咬伤	161
第七节 烧 伤	163
第八节 肠 痈	168
第九节 胆瘁、胁痛	170
第十节 腹 痛	172
第十一节 肠 结	174
第十二节 胰 瘕	176
第十三节 筋 伤	178
第十七章 骨伤科常见疾病的健康教育	180
第一节 骨伤科疾病的健康教育总论	180
第二节 上肢骨折	184
第三节 下肢骨折	187
第四节 肋骨骨折	190
第五节 骨盆骨折	192
第六节 脊柱骨折和脱位	193
第七节 创伤救护	196
第十八章 肛肠科常见疾病的健康教育	198
第一节 痔 疮	198
第二节 肛 痈	200
第三节 肛 漏	202
第四节 锁肛痔	204
第十九章 妇科常见疾病的健康教育	207
第一节 痛 经	207
第二节 崩 漏	210

第三节	带下病	213
第四节	经断前后诸症	215
第五节	癥 瘕	217
第二十章	产科常见疾病的健康教育	221
第一节	妊娠恶阻	221
第二节	胎动不安	223
第三节	异位妊娠	225
第四节	妊娠子痫	228
第五节	产后病	231
第六节	产后发热	232
第七节	乳汁不行	234
第二十一章	儿科常见疾病的健康教育	237
第一节	小儿肺炎	237
第二节	小儿惊风	240
第三节	小儿泄泻	243
第四节	小儿水肿	245
第五节	疳 腮	248
第六节	水 痘	250
第七节	麻 疹	252
第八节	积 滞	254
第二十二章	精神科常见疾病的健康教育	257
第一节	癲 病	257
第二节	狂 证	259
第三节	郁 证	260
第四节	不 寐	262

第二十三章 康复科常见疾病的健康教育	265
第一节 肩凝症	265
第二节 闪 腰	267
第三节 项 痹	269
第四节 腰 痛	271
第二十四章 皮肤科常见疾病的健康教育	274
第一节 黄水疮	274
第二节 蛇串疮	275
第三节 癰 疹	277
第四节 湿 疮	278
第五节 漆 疮	281

下篇 中医养生特色疗法及保健操

第二十五章 治未病	282
第二十六章 冬病夏治	288
第二十七章 冬令进补	293
第二十八章 中药的应用指导	301
第二十九章 常见养生保健操	307
第一节 部位保健操	307
第二节 常见疾病保健操	314
第三节 健康锦囊保健操	324
第四节 十三法养生保健操	325
第三十章 松弛及音乐疗法	328