

新世纪全国高等中医药院校七年制规划教材



# 中医养生康复学

主编 王旭东

中国中医药出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

中医养生康复学/王旭东主编. —北京: 中国中医药出版社, 2004.10

新世纪全国高等中医药院校七年制规划教材

ISBN 7 - 80156 - 574 - 6

I. 中… II. 王… III. 中医养生学: 康复医学—  
中医学院—教材 IV. R247.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 065808 号

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区北三环东路 28 号 易亨大厦 电话: 64405750 邮编: 100013)

(邮购联系电话: 84042153 64065413)

印刷者: 河北天普润印刷厂

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 850 × 1168 毫米 16 开

字 数: 768 千字

印 张: 31.875

版 次: 2004 年 10 月第 1 版

印 次: 2006 年 1 月第 2 次印刷

册 数: 4001-8000

书 号: ISBN 7 - 80156 - 574 - 6/R·574

定 价: 38.00 元

如有质量问题, 请与出版社发行部调换。

HTTP: //WWW.CPTCM.COM

# 全国高等中医药专业教材建设

## 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)

# 前 言

“新世纪全国高等中医药院校七年制规划教材”，是高等中医药院校成立七年制以来第一版规划教材，是依据教育部《关于“十五”期间普通高等教育教材建设与改革的意见》精神，在教育部、国家中医药管理局宏观指导下，由全国中医药高等教育学会主办，全国设有七年制的高等中医药院校为主联合编写。第一批规划教材计 18 种，均为七年制各专业（各培养方向）必修的主干课程。包括：《中医古汉语基础》《中医哲学基础》《中医基础理论》《中医诊断学》《中医医家学说及学术思想史》《临床中药学》《方剂学》《中医内科学》《中医外科学》《中医妇科学》《中医儿科学》《中医骨伤科学》《针灸学》《内经学》《伤寒论》《温病学》《金匱要略》《中医养生康复学》。

本套规划教材系统总结了中医药七年制教育和教材建设的经验，根据七年制教学和学生素质特点，在吸取历版五年制教材成功经验的基础上，立足改革，更新观念，勇于探索，在继承传统理论上，择优吸收现代研究成果，拓宽思路，开阔视野；在注重“三基”教育的同时，注意启迪学生的思维；在“宽基础”的基本原则下，注意实践能力的培养。

本规划教材采用了“政府指导，学会主办，院校联办，出版社协办”的运作机制。教育部和国家中医药管理局有关部门、有关领导始终关注、关心本规划教材，及时予以指导；全国高等中医药专业教材建设专家指导委员会予以全程指导和质量监控，从教材规划、主编遴选、教学大纲和编写大纲审定、教材质量的最后审查，都进行了严肃认真的工作，严格把关，确保教材高质量，为培养新世纪中医药高级人才、为培养新一代名医奠定坚实的基础。

需要特别提出的是全国各高等中医药院校，尤其是设立七年制的中医药院校，在本规划教材编写中积极支持、积极参与，起到了主体作用；中国中医药出版社积极协办，从编校、设计、印装质量方面严格要求、注重质量，使本教材出版质量得以保证。各高等中医药院校和中国中医药出版社还在经费方面予以支持，为教材编写提供了保障。在此一并致谢！

由于编写中医药七年制教材尚属首次，本规划教材又在继承的基础上进行了一定力度的改革与创新，所以在探索的过程中难免有不足之处，甚或错漏之处，敬请各教学单位、各位教学人员在使用中发现问题及时提出，以便我们及时修改，不断提高质量。谨此致以衷心感谢！

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

2004年6月

## 《中医养生康复学》编委会

主 编 王旭东 (南京中医药大学)

副主编 刘昭纯 (山东中医药大学)  
胡永善 (复旦大学)

主 审 项 平 (南京中医药大学)

编 委 陈德兴 (上海中医药大学)  
傅杰英 (广州中医药大学)  
钟 兰 (成都中医药大学)  
张炳填 (湖南中医学院)  
程志清 (浙江中医学院)  
张书文 (河南中医学院)  
郭海英 (南京中医药大学)  
文小平 (上海中医药大学)  
王新智 (安徽中医学院)

## 编写说明

中医养生康复学,是中医药学体系中最具特色的内容之一,由于历史的原因,一直没有作为高等中医药院校的正式课程。随着时代的进步,人们对健康的需求越来越高,国内不少院校从上世纪90年代初陆续开设了供学生选修的《中医养生康复学》课程,部分院校还开设了养生康复专业,并出版过供该专业使用的系列教材。本教材就是在此背景下,为提高中医药人才培养质量,适应社会需要,顺应当代医学模式转换的需要,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组织专家编写的。

教材分上、中、下三篇,上篇系统讲授中医养生康复学的基础理论和基本方法,中篇是中医养生学知识的实际运用,下篇则是中医康复学的临床技术和实施。书末附有古人有关养生康复的论述和养生康复知识的相关资料,以便查阅参考。

《中医养生康复学》成为全国高等中医药院校规划教材,这在中医药教育史上还是第一次,可供借鉴的样本不多,积累的教学经验也少。成规的约束一少,创新的成分就多;历史的经验不足,成熟的程度就低。因此,教材编写者提请各院校在使用过程中注意以下问题:

一、教材吸收了大量与中医养生康复学相关的新思想、新观念、新定义、新技术,如“健康”的定义、年龄段的划分、长寿的标准、现代康复学的评定方法和治疗技术、恶性肿瘤的发病理论、亚健康状态的养生康复措施等,其中不少是近一两年的最新成果,希望教师在授课时熟悉相关知识背景,详述其应用价值,使学生尽量掌握前沿科学知识。

二、《中医养生康复学》知识来源于诸多学科,与相关学科的重叠交叉不可避免,如健康和养生知识与《中医基础理论》、《内经》,养生康复的医学技术与《针灸学》、《推拿学》、《心理学》,妇女养生与《妇科学》,慢性病、老年病与《中医内科学》、《中医老年病学》,病残、伤残与《中医外科学》等等。希望教师在讲授时注意学科角度,突出养生康复学特点,尽量避免与相应学科重复。

三、本教材适用于中医、中西医结合等专业的七年制本科教学,建议教学时数为108学时。在教学实践中,教师可根据不同专业,选授教材中的相关内容,其余部分则作为自学内容,或作为参考资料。

四、初编的《中医养生康复学》,亟需通过教学实践加以完善和充实,希望

及时得到各校的反馈意见，以便修订。

编写人员承担编写的章节为：

王旭东：第一章第一、二、三、四节，第二章第三、四节，第三章第一、五节，第五章第四、六、七、八节，第九章第九节，附录三、四、五。

刘昭纯：第一章第五节，第十章，附录一、二。

胡永善：第三章第五节，第八章，附录七。

陈德兴、文小平：第二章第二节，第三章第四节。

傅杰英：第五章第一、五节，第十一章第一、二节。

钟 兰：第三章第二、三节，第七章第一、二、三、四节，第九章第十节，第十一章第三节，附录六。

张炳填：第二章第五节，第四章。

程志清：第九章第一、二、三、四、五、六、七、八节。

张书文：第二章第一节，第三章第六节。

郭海英：第六章。

王新智：第五章第二、三节，第七章第五、六、七、八节。

南京中医药大学张洪斌老师承担了本教材编写的部分组织工作，谨此致谢。  
全书由王旭东、刘昭纯负责统稿，项平审阅。

《中医养生康复学》编委会

2004年7月

# 目 录

## 上篇 基础理论与基本方法

<b>第一章 中医养生康复学理论基础</b> .....	( 1 )
<b>第一节 基本概念：养康一体</b> .....	( 1 )
<b>第二节 学科目标：健康长寿</b> .....	( 2 )
一、生命与自然融为一体的生命观 .....	( 3 )
二、健康与长寿寓于和谐的方法论 .....	( 4 )
三、生理和心理综合养护的辩证法 .....	( 4 )
<b>第三节 学科基点：生命和寿限</b> .....	( 4 )
一、生命 .....	( 4 )
二、寿命与健康 .....	( 5 )
三、影响寿命的因素 .....	( 7 )
<b>第四节 养生康复观念：顺应自然</b> .....	( 10 )
一、天人相应 .....	( 10 )
二、形神合一 .....	( 12 )
三、动静互涵 .....	( 13 )
四、协调平衡 .....	( 14 )
五、正气为本 .....	( 16 )
<b>第五节 养生康复原则：整体辨证</b> .....	( 19 )
一、整体原则 .....	( 19 )
二、辨证原则 .....	( 22 )
三、功能原则 .....	( 24 )
四、社区化、家庭化原则 .....	( 25 )
五、康复预防原则 .....	( 26 )
<b>第二章 养生、康复的自然方法</b> .....	( 28 )
<b>第一节 环境、起居、服饰法</b> .....	( 28 )
一、环境 .....	( 28 )
二、起居 .....	( 38 )
三、服饰 .....	( 46 )
四、排便 .....	( 49 )
<b>第二节 食养食疗法</b> .....	( 51 )
一、饮食养生的作用 .....	( 51 )



2 · 中医养生康复学 · ◀	.....	
二、饮食康复的原则	.....	(54)
三、常用食养食疗方	.....	(56)
四、饮食保健	.....	(61)
第三节 性生活保健法	.....	(65)
一、性与健康	.....	(65)
二、中医性保健理论概述	.....	(66)
三、性保健措施	.....	(68)
四、性生活禁忌	.....	(71)
五、性与优生	.....	(76)
第四节 娱乐疗法	.....	(78)
一、音乐疗法	.....	(79)
二、歌咏疗法	.....	(93)
三、舞蹈疗法	.....	(94)
四、戏剧影视	.....	(97)
五、琴棋书画	.....	(97)
第五节 沐浴疗法	.....	(101)
一、药浴	.....	(101)
二、泉水浴、热水浴	.....	(103)
三、泥浆浴	.....	(105)
四、沙浴	.....	(105)
第三章 养生、康复的医学技术	.....	(107)
第一节 心理疗法	.....	(107)
一、遏止疗法	.....	(107)
二、发泄疗法	.....	(108)
三、疏导疗法	.....	(108)
四、顺情疗法	.....	(109)
五、移情疗法	.....	(110)
六、运动疗法	.....	(110)
七、暗示疗法	.....	(111)
八、色彩疗法	.....	(116)
九、以情制情疗法	.....	(117)
十、行为疗法	.....	(118)
十一、生物反馈疗法	.....	(121)
第二节 针灸疗法	.....	(122)
一、针灸养生机理	.....	(123)
二、针灸康复机理	.....	(126)
三、针灸方法	.....	(127)

四、常用养生康复腧穴·····	(132)
<b>第三节 推拿疗法</b> ·····	(139)
一、推拿养生康复机理·····	(140)
二、常用手法·····	(142)
三、常用养生康复推拿法·····	(145)
四、自我保健推拿·····	(148)
五、推拿在康复医学中的应用·····	(150)
<b>第四节 中药疗法</b> ·····	(153)
一、中药在养生保健中的运用·····	(153)
二、中药在康复医学中的运用·····	(165)
<b>第五节 现代康复疗法和中医运动疗法</b> ·····	(168)
一、物理疗法·····	(168)
二、作业治疗·····	(177)
三、言语治疗·····	(178)
四、康复医学工程·····	(180)
五、中国传统运动健身康复法·····	(183)
<b>第六节 康复护理</b> ·····	(193)
一、整体护理·····	(194)
二、辨证护理·····	(195)
三、综合护理·····	(196)
四、心身并重护理·····	(197)
<b>第四章 养生、康复禁忌</b> ·····	(203)
<b>第一节 戒烟酒</b> ·····	(203)
一、吸烟有害健康·····	(203)
二、饮酒与健康·····	(203)
<b>第二节 戒偏嗜</b> ·····	(204)
<b>第三节 戒过劳</b> ·····	(204)
一、戒神劳·····	(205)
二、戒体劳·····	(205)
三、戒房劳·····	(206)
<b>第四节 戒情志偏激</b> ·····	(206)

## 中篇 中医养生

<b>第五章 因人制宜</b> ·····	(207)
<b>第一节 体质养生</b> ·····	(207)
一、体质的概念·····	(207)
二、体质差异的形成原因·····	(207)

三、体质的分类 .....	(208)
四、不同体质的养生方法 .....	(209)
第二节 胎教与儿童养生 .....	(215)
一、胎教与养胎 .....	(215)
二、儿童养护与早期教育 .....	(221)
第三节 青春期养生 .....	(227)
一、生理和心理特点 .....	(227)
二、养生指导 .....	(227)
三、青少年健康教育 .....	(229)
第四节 中老年养生 .....	(229)
一、生理和心理特点 .....	(230)
二、心理保健 .....	(230)
三、劳逸结合 .....	(231)
四、合理饮食 .....	(231)
五、节制房事 .....	(231)
六、谨慎起居 .....	(232)
七、娱乐运动 .....	(232)
八、谨慎用药 .....	(232)
第五节 妇女养生 .....	(233)
一、月经期保健 .....	(233)
二、产褥期保健 .....	(234)
三、哺乳期保健 .....	(236)
四、围绝经期保健 .....	(237)
第六节 脑力劳动者的保健 .....	(239)
一、科学用脑 .....	(239)
二、保护目力 .....	(239)
三、居处适宜 .....	(239)
四、食物补脑 .....	(239)
五、护眼药食 .....	(240)
六、健脑益智药物 .....	(240)
七、运动按摩保健 .....	(241)
第七节 体力劳动者的保健 .....	(241)
一、平衡肢体 .....	(241)
二、调节膳食 .....	(242)
三、合理用脑 .....	(242)
第八节 残疾人群的养生 .....	(243)
一、视力残障 .....	(243)

二、听力残障	(244)
三、语言残障	(246)
四、肢体残障	(247)
五、智力残障	(248)
六、精神残障	(250)
<b>第六章 因时制宜</b>	(252)
<b>第一节 春季养生</b>	(252)
一、起居调养	(252)
二、情志调节	(252)
三、饮食调养	(253)
四、运动锻炼	(253)
<b>第二节 夏季养生</b>	(254)
一、起居调养	(254)
二、情志调节	(255)
三、饮食调养	(255)
四、运动锻炼	(256)
<b>第三节 秋季养生</b>	(256)
一、起居调养	(256)
二、情志调节	(257)
三、饮食调养	(257)
四、运动锻炼	(258)
<b>第四节 冬季养生</b>	(258)
一、起居调养	(258)
二、情志调节	(259)
三、饮食调养	(259)
四、运动锻炼	(260)
<b>第七章 特定部位的养生保健</b>	(261)
<b>第一节 口腔保健</b>	(261)
一、固齿	(261)
二、漱口洁齿	(262)
三、咽津	(262)
四、防口腔外伤和毒伤	(263)
五、防治口腔病变	(263)
<b>第二节 颜面保健</b>	(263)
一、按摩、针灸	(264)
二、饮食	(265)
三、中药	(268)

第三节 头发保健.....	(269)
一、梳理、按摩.....	(269)
二、饮食.....	(270)
三、中药.....	(271)
第四节 眼睛保健.....	(271)
一、运目.....	(271)
二、摩目.....	(272)
三、闭目养神.....	(272)
四、饮食.....	(272)
五、中药.....	(273)
第五节 耳部保健.....	(273)
一、一般保健.....	(274)
二、按摩保健.....	(274)
三、防止药物中毒.....	(275)
第六节 鼻部保健.....	(276)
一、浴鼻.....	(276)
二、按摩.....	(276)
三、气功导引.....	(276)
四、鼻疗法.....	(277)
五、中药.....	(278)
第七节 四肢保健.....	(278)
一、上肢保健.....	(278)
二、下肢保健.....	(281)
第八节 胸背腰腹保健.....	(283)
一、胸部保健.....	(283)
二、背部保健.....	(284)
三、腰部保健.....	(285)
四、腹部保健.....	(286)

## 下篇 中医康复

第八章 概述.....	(289)
第一节 康复的适应证与禁忌证.....	(289)
一、因病致残.....	(289)
二、外伤伤病和残疾.....	(289)
三、慢性病.....	(290)
四、衰老和老年病.....	(290)
第二节 康复评定.....	(290)

一、四诊评定法	(291)
二、现代康复学评定技术	(292)
三、评定的规范和步骤	(295)
<b>第三节 康复方法运用</b>	(296)
一、康复团队	(296)
二、康复方案个体化	(296)
三、以主动训练为主	(296)
四、综合康复模式	(296)
五、康复三级预防	(296)
六、三级康复方案	(297)
<b>第四节 社区康复</b>	(297)
一、社区康复的目标与任务	(298)
二、社区康复的服务方式	(299)
三、社区康复的组织结构	(300)
<b>第九章 慢性病与老年病</b>	(301)
<b>第一节 高脂血症</b>	(301)
一、概述	(301)
二、病因	(301)
三、类型及临床表现	(302)
四、诊断	(303)
五、康复辨证	(303)
六、康复方案	(304)
<b>第二节 原发性高血压病</b>	(307)
一、概述	(307)
二、病因	(307)
三、类型及诊断	(308)
四、康复辨证	(309)
五、康复适应证	(310)
六、康复方案	(310)
<b>第三节 低血压病</b>	(316)
一、概述	(316)
二、病因与分类	(316)
三、康复辨证	(317)
四、康复适应证	(317)
五、康复方案	(318)
<b>第四节 冠状动脉硬化性心脏病</b>	(320)
一、概述	(320)

二、病因 .....	(320)
三、类型与临床表现 .....	(321)
四、康复辨证 .....	(322)
五、康复适应证 .....	(322)
六、康复方案 .....	(323)
第五节 慢性阻塞性肺疾患 .....	(326)
一、概述 .....	(326)
二、病因 .....	(327)
三、临床表现 .....	(327)
四、诊断 .....	(327)
五、康复辨证 .....	(328)
六、康复适应证 .....	(328)
七、康复方案 .....	(328)
第六节 糖尿病 .....	(333)
一、概述 .....	(333)
二、病因 .....	(333)
三、临床表现及并发症 .....	(334)
四、诊断及分型 .....	(334)
五、康复辨证 .....	(335)
六、康复适应症 .....	(336)
七、康复方案 .....	(336)
第七节 老年性痴呆 .....	(341)
一、概述 .....	(341)
二、病因 .....	(342)
三、临床表现及实验室检查 .....	(342)
四、诊断 .....	(343)
五、康复辨证 .....	(343)
六、康复适应证 .....	(344)
七、康复方案 .....	(344)
第八节 老年性瘙痒症 .....	(350)
一、概述 .....	(350)
二、病因与诱因 .....	(350)
三、临床表现 .....	(350)
四、诊断 .....	(350)
五、康复辨证 .....	(350)
六、康复适应证 .....	(351)
七、康复方案 .....	(351)

第九节 恶性肿瘤	(353)
一、概述	(353)
二、病因	(353)
三、康复辨证	(354)
四、康复适应证	(355)
五、康复方案	(355)
第十节 退行性骨关节病	(364)
一、概述	(364)
二、病因与类型	(364)
三、诊断	(365)
四、康复辨证	(365)
五、康复适应证	(366)
六、康复方案	(366)
第十章 病残、伤残诸证	(370)
第一节 偏瘫	(370)
一、概述	(370)
二、病因	(370)
三、临床表现和康复预测	(370)
四、康复辨证	(373)
五、康复适应证	(373)
六、康复方案	(374)
第二节 截瘫	(379)
一、概述	(379)
二、病因	(379)
三、康复预测	(379)
四、康复辨证	(380)
五、康复适应证	(380)
六、康复方案	(380)
第三节 脑瘫	(384)
一、概述	(384)
二、病因	(385)
三、康复预测	(385)
四、康复辨证	(385)
五、康复适应证	(386)
六、康复方案	(386)
第四节 肌肉萎缩	(388)
一、概述	(388)



二、病因 .....	(388)
三、临床表现、分类和康复预测 .....	(389)
四、康复辨证 .....	(389)
五、康复适应证 .....	(389)
六、康复方案 .....	(390)
第五节 脑震荡 .....	(392)
一、概述 .....	(392)
二、病因 .....	(392)
三、康复预测 .....	(392)
四、康复辨证 .....	(393)
五、康复适应证 .....	(393)
六、康复方案 .....	(393)
第六节 烧烫伤 .....	(395)
一、概述 .....	(395)
二、临床表现和康复预测 .....	(395)
三、康复辨证 .....	(396)
四、康复适应证 .....	(396)
五、康复方案 .....	(396)
第七节 骨折 .....	(399)
一、概述 .....	(399)
二、病因 .....	(399)
三、临床表现和康复预测 .....	(399)
四、康复辨证 .....	(399)
五、康复适应证 .....	(400)
六、康复方案 .....	(400)
第八节 软组织损伤 .....	(403)
一、概述 .....	(403)
二、病因 .....	(403)
三、康复预测 .....	(403)
四、康复辨证 .....	(403)
五、康复适应证 .....	(404)
六、康复方案 .....	(404)
第十一章 其他 .....	(407)
第一节 亚健康状态 .....	(407)
一、概述 .....	(407)
二、病因 .....	(407)
三、亚健康状态的表现 .....	(408)