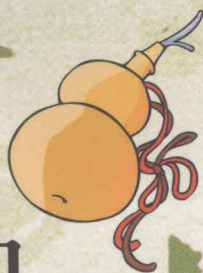


总主编 李盛华

CHANGJIANBING DE
ZHONGYI YUFANG
TIAOHU



中 常见病的 医预防调护

骨伤科

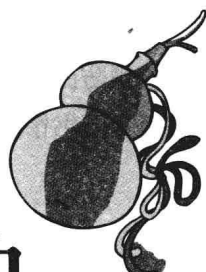
主编 田三强



甘肃文化出版社

总主编 李盛华

CHANGJIANBING DE
ZHONGYI YUFANG
TIAOHU



中 常见病的 医预防调护

骨伤科

主编 田三强



甘肃文化出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

常见病的中医预防调护. 骨伤科 / 李盛华主编; 田三强分册主编. —兰州: 甘肃文化出版社, 2011.5
ISBN 978-7-5490-0237-5

I. ①常… II. ①李… ②田… III. ①中医伤科学—中医学: 预防医学 IV. ①R211

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第095357号

常见病的中医预防调护 骨伤科

总主编 李盛华

主 编 田三强

责任编辑 / 周桂珍

封面设计 / 王林强

出版发行 / 甘肃文化出版社

地 址 / 兰州市城关区曹家巷1号

邮政编码 / 730030

电 话 / 0931-8454870

网 址 / www.gswenhua.cn

经 销 / 新华书店

印 刷 / 甘肃万事佳印刷有限责任公司

厂 址 / 兰州市七里河区南滨河中路405号

开 本 / 880毫米×1230毫米 32开

数 / 1375千

印 张 / 47.75

版 次 / 2011年6月第1版

印 次 / 2011年6月第1次

书 号 / ISBN 978-7-5490-0237-5

定 价 / 120.00元(全八册)

如发现印装错误, 请与印刷厂联系调换

中医中药是国宝
养生保健效果好

刘维忠

二〇〇四年四月

甘肃省卫生厅党组书记、厅长刘维忠题

正氣存內
邪不可干

榮膺

全國健康老人 中國武術八段 才藝長壽星 中國百年
百名中醫臨床家 全國老中醫藥專家學術經驗繼承工作 稱號
優秀指導老師 中華中醫藥學會終身榮譽

錄自黃帝內經 庚寅春九十史周信有



中國百年百名中醫臨床家、甘肅省首批名中醫、甘肅中醫學院周信有教授題

夫上古聖人之教下也
皆謂之虛邪賊風避之
有時恬憺虛無真氣從
之精神內守病安從來



錄素問上古天真論語 張士卿

其知道名法
 明阳和子术数
 食饮有节起居
 有常不妄作劳故
 能形与神俱度百岁
 以去

庚寅孟秋书黄帝内经
 素问上古天真论 赵斌

甘肃省名中医、成县中医院院长赵斌主任医师题

常见病的中医预防调护

编委会

总主编:李盛华

副总主编:陈春丽 郑访江

编写人员:(按姓氏笔画为序)

马小娟	王培红	王继雄	田三强	包小英
冯玉香	刘树柏	刘来明	祁琴	汪龙德
苏亚平	张金发	张弢	张惠生	张世睿
李永勤	李荣	李向丽	严国香	郑访江
周巧玲	杨爱珍	庞燕	柳心平	郭成龙
高佩媛	聂芳娥	陶文娟	脱长宇	黄玉玲

本册主审:李盛华

本册主编:田三强

副主编:郭成龙 王继雄

序

预防调护，中医将其称之为“治未病”，其内容包括未病先防、既病防变和愈后防复三个方面。中医预防调护理论最早出现在《黄帝内经·素问》中：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱……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。”这开创了中医对这一领域的独特认识和精辟见解。中医的这一预防保健思想，在历史上各时期的典籍中都有体现，且不断发展和完善。

早在春秋战国时期，思想深邃的哲人智者，如老子、庄子、孔子、孟子等，都曾投入预防保健的研究。他们的研究并不是一般摄养祛病的具体方法，而是把对预防调护问题的思考和认识作为宇宙观、人生观的有机组成去探索深层次的精神修养艺术，设计自己理想的人生方式，并将以此去体验至善至美的人生境界，所以中国的养生学问一开始就处于很高的起点。

神农尝百草、黄帝作《内经》、伏羲画八卦，虽是历史上的传说，但集先秦时代医学大成的《黄帝内经》行世两千多年，确是中医学理论体系的奠基之作，融会贯通了当时先进的哲学思想、科学知识，以及众多流派的医疗经验，创立了比较完整的传统医学理论体系，这就使中国预防保健这门学问从一开始就被纳入了独特的科学发展轨道。

20世纪70年代中期之后，美国开展了类似于中医“治未病”内容的以“合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡”为基石的全民健康教育，结果很快取得了成效。因此，一些社会学和经济学家把“治未病”理论称之为“供得起和可持续的医学”，“治未病”是未来医学的发展方向。有专家指出，中医“治未病”，养精调神是支柱、合理饮食是基石、强身健体是动力、科学用药是保障。

国务院《关于扶持和促进中医药事业发展的若干意见》指出,要充分发挥中医预防保健特色优势,将中医药服务纳入公共卫生服务项目,推动中医医院和基层医疗卫生机构开展中医预防保健服务。《国家基本公共卫生服务规范》中提出:运用中医理论知识,在饮食起居、情志调摄、食疗药膳、运动锻炼等方面,对城乡居民开展养生保健知识宣教等中医健康教育。

有鉴于此,甘肃省卫生厅加大了中医药参与公共卫生的工作力度,已组织开展了中医健康科普知识巡讲活动,又在医改中把中医“治未病”内容纳入基本公共卫生服务项目。最近,甘肃省中医院组织有关专家编写了《常见病的中医预防调护》系列丛书,从总论、内、外、妇、儿、骨伤等常见疾病的病因病机、诊断要点、预防调护、药膳食疗等几个方面,较为全面、系统地总结了中医药预防调护的精华,是一套运用中医“治未病”理论指导预防保健的实用性科普读本。我们希望这套系列科普书籍的出版发行,能为广大群众带去更多的中医预防调护知识,以指导日常保健的实践。并能面向基层,大力普及中医药科普知识,以此作为推动中医向公共卫生领域渗入的新尝试,进一步推进中医预防保健工作,努力为广大人民群众提供满意的健康服务。

甘肃省卫生厅党组书记、厅长



2011年5月

编者的话

“三分治病，七分调理。”这说明生病了首先要调治，但是除了调治之外，更重要的是调养和护理。这一经验认识，是在与疾病作斗争的长期实践中形成的，也为中医药几千年的发展史所证实。人们现已普遍认识到，生了病不仅是吃药打针的事，还要精心调护。即使没有器质性病变，平时仅表现为亚健康状态，运用中医进行调护也有着独到的功效。

那么，如何用中医调理呢？确切地说，中医调理包括两个方面，一方面是调治。《素问·至真要大论》说：“谨察阴阳所在而调之，以平为期。”也就是说，要谨慎观察，根据阴阳变化和失调的具体情况来加以调治，从而达到平衡的目的。另一方面是调养。正常人生活在自然界中，受到各种因素的影响就会生病，而一旦生病，经过调治，还要进行调养，后者是更为重要的一环。因此，正确地进行养生（摄生），使身体恢复健康，就要顺从自然界“生、长、化、收、藏”的规律。《素问·上古天真论》说：“和于阴阳，调于四时”，“处天地之和，从八风之理”。只有很好地进行调养才能达到康复，才能使身体恢复到原来的健康状态。

中医的调护理论与临床实践密切结合，古代医家将其归纳为“治未病”。“治未病”既体现在养生、抗衰、延寿、健身、美容、驻颜等方面，又可见于运用内服药物、外治、食疗（包括药膳、药酒、药茶、药点等）、针灸、推拿、气功等方法进行治疗，以达到早期根治、控制病情的目的；在治疗的同时积极进行正确的调养，对病后身体恢复起到非常重要的作用。为此，对中医的调治调养理论有一个比较完整的认识是十分必要的。只有了解这些知识后，才能有效地进行调理，从而达到真正的康复。

必须指出,中医的调理是一个防治疾病过程中的综合措施,不仅采用内服、日常调护,还要结合外治、食疗等方法。本系列丛书以病因、诊断、预防、调护、调治等为内容,结合临床实际,系统介绍了各科常见疾病的预防调护方法。

由于笔者水平有限,本书的疏漏之处在所难免,还需要进一步修正、补充与完善,希望广大读者提出指正意见,我们将不胜感激。在编写过程中,我们也采用了其他专业书籍上的内容,在此深表感谢。

编 者

2011 年 5 月

目 录

第一章 骨伤疾病的预防调护方法	(1)
第一节 骨伤疾病的一般护理.....	(1)
第二节 骨伤病人的心理调护.....	(4)
第三节 骨伤病人外用药物的选择.....	(5)
第四节 骨伤科外敷药的使用.....	(7)
第五节 中药熏洗热敷法的使用.....	(9)
第六节 热熨法的使用.....	(11)
第七节 骨伤患者的饮食调养原则.....	(13)
第八节 骨伤病人的饮食调养方法.....	(15)
第九节 小夹板外固定后注意事项.....	(22)
第十节 石膏固定应注意的事项.....	(23)
第十一节 皮肤牵引后的观察与护理.....	(24)
第十二节 骨牵引后的观察与护理.....	(25)
第十三节 运用练功疗法防治骨伤科疾病.....	(26)
第十四节 骨伤病人练功应注意的事项.....	(29)
第十五节 长期卧床病人的调护.....	(31)
第十六节 骨伤患者手术麻醉前后的护理.....	(32)
第十七节 骨伤病人理疗方法的正确选择.....	(33)
第十八节 封闭治疗后患者的护理.....	(35)
第二章 骨折与脱位的调护	(36)
第一节 锁骨骨折的调护.....	(39)
第二节 肩关节脱位的调护.....	(40)
第三节 肱骨外科颈骨折的调护.....	(42)
第四节 肱骨干骨折的调护.....	(43)

第五节	小儿肱骨髁上骨折的调护·····	(45)
第六节	尺骨鹰嘴骨折的预防调护·····	(46)
第七节	肘关节脱位手法整复后的护理·····	(47)
第八节	小儿桡骨头半脱位的预防调护·····	(48)
第九节	肘部骨折与肘关节脱位的调护·····	(49)
第十节	尺骨上 1/3 骨折合并桡骨小头脱位的调护·····	(50)
第十一节	前臂双骨折复位后的调护·····	(51)
第十二节	桡、尺骨骨折的调护 ·····	(51)
第十三节	腕部骨折整复后的调护·····	(53)
第十四节	腕舟骨骨折后的调护·····	(54)
第十五节	手部骨折后的调护·····	(55)
第十六节	髋关节脱位的调护·····	(57)
第十七节	股骨颈骨折的调护·····	(59)
第十八节	股骨转子部骨折的调护·····	(61)
第十九节	股骨干骨折的调护·····	(62)
第二十节	膝部骨折后膝关节僵直的预防·····	(64)
第二十一节	髌骨骨折的调护·····	(66)
第二十二节	胫骨髁骨折的调护·····	(67)
第二十三节	膝关节的练功方法·····	(68)
第二十四节	胫腓骨干骨折的调护·····	(69)
第二十五节	踝部骨折的调护·····	(72)
第二十六节	跟骨骨折的调护·····	(74)
第二十七节	跖骨骨折的调护·····	(75)
第二十八节	颈椎损伤的调护·····	(76)
第二十九节	脊柱损伤的调护·····	(77)
第三十节	胸腰椎骨折的调护·····	(80)
第三十一节	截瘫病人的调护·····	(81)
第三十二节	骨盆骨折的调护·····	(89)
第三十三节	尾椎骨骨折或脱位的调护·····	(93)

第三十四节	肋骨骨折的调护·····	(94)
第三十五节	创伤性血气胸的调护·····	(96)
第三十六节	骨折病人的饮食调养·····	(98)
第三十七节	老年人骨折的预防·····	(99)
第三十八节	骨折后肢体肿胀的消退·····	(100)
第三十九节	骨折术后大小便失禁的防治·····	(102)
第四十节	开放性损伤的救护·····	(103)
第三章	筋伤疾病的预防调护·····	(106)
第一节	肩关节周围炎的防护·····	(106)
第二节	肘部筋伤的自我保健·····	(109)
第三节	手腕部筋伤的自我保健·····	(110)
第四节	手外伤康复要点·····	(110)
第五节	手部陈旧性肌腱断裂的修复·····	(111)
第六节	指(趾)甲下血肿的自我处理·····	(112)
第七节	指间关节挫伤的处理·····	(113)
第八节	拇指腱鞘炎的防治·····	(113)
第九节	髋部筋伤的体操保健·····	(114)
第十节	膝部筋伤的体操保健·····	(115)
第十一节	膝关节慢性滑膜炎的康复方法·····	(116)
第十二节	膝关节创伤性关节炎的处理·····	(117)
第十三节	半月板切除术后注意事项·····	(118)
第十四节	踝部筋伤的自我保健·····	(119)
第十五节	踝关节扭伤后的处理·····	(120)
第十六节	踝关节扭伤后遗症的调护·····	(121)
第十七节	足跟痛的自我康复·····	(122)
第十八节	跟腱周围炎的防治·····	(124)
第十九节	跖底痛患者鞋的选择·····	(124)
第二十节	扁平足病人的防护·····	(125)
第二十一节	踇外翻患者的调护·····	(125)

第二十二节	周围神经损伤的护理·····	(127)
第二十三节	颈部筋伤的预防及护理·····	(128)
第二十四节	落枕病人的自我防护·····	(128)
第二十五节	颈椎病患者的调护·····	(129)
第二十六节	腰部的防护·····	(135)
第二十七节	尾骨痛的自我治疗·····	(147)
第二十八节	坐骨神经痛的调护·····	(147)
第二十九节	急性筋伤早期冷敷的原因·····	(149)
第四章	骨与关节疾病的调护·····	(150)
第一节	急性化脓性骨髓炎的调护·····	(150)
第二节	慢性骨髓炎的调护·····	(151)
第三节	急性化脓性关节炎的调护·····	(152)
第四节	骨与关节结核的调护·····	(153)
第五节	老年人骨质疏松症的预防·····	(155)
第六节	骨关节炎的预防调护·····	(158)
第七节	怎样正确认识骨刺·····	(159)
第八节	股骨头骨骺骨软骨病的护理·····	(160)
第九节	强直性脊柱炎的调护·····	(161)
第十节	类风湿性关节炎的调护·····	(163)
第十一节	痛风患者如何预防调护·····	(167)
第十二节	截肢患者的术后护理·····	(169)
第十三节	人工股骨头置换术后的护理·····	(171)
第十四节	人工膝关节置换术后的护理·····	(172)
第十五节	扁平髋病人的调护·····	(172)
第十六节	胫骨结节骨软骨病的处理·····	(173)
参考文献 ·····		(175)
后记 ·····		(176)

第一章 骨伤疾病的预防调护方法

现代医学通常将骨科归属于外科范畴,分为创伤外科和矫形外科,我国统称为骨科学。现代中医骨伤科学把临床常见疾病分为骨折、脱位、筋伤、内伤、骨病等五大类。骨伤疾病治疗的目的是使病人尽快地减轻和消除因伤病所带来的痛苦,尽早地、最大范围地恢复病人肢体的功能。一个骨伤病人,经过医生施行手法或手术、牵引与固定,以及处方用药等方法处理后,其工作并未结束,此后的精心护理,有效地牵引与固定,及时恰当地指导病人进行功能锻炼,正确合理地使用药物,积极预防和处理合并症等,对防止或减少病残的发生具有重要作用。同时,认真做好骨伤病人的心理调治、营养供给和饮食调养,争取病人的积极配合,充分发挥病人的主观能动性,是开展骨伤科各项治疗和康复活动的基础,亦必须认真对待。

常见疾病调护是骨伤科临床工作的重要内容。如果不重视调护,只让病人静静地躺着休息,则往往达不到治疗的预期目的,使伤病康复延迟;特别是经手法或手术处置后,如果工作稍有疏忽,有时则可造成治疗工作中的失败,增加并发症,遗留终身残疾。因此,医护人员应认真学习和掌握各种调护知识和技能,积极开展骨伤科疾病调护。同时,病人也要有针对性地进行正确调养,以确保对骨伤疾病取得满意的治疗效果。

第一节 骨伤疾病的一般护理

骨伤科疾病的护理任务十分艰苦而又繁重。骨伤病人常因运动系统的障碍,或是由于治疗的需要而被限制在床上,生活常不能自理,翻身、进食、如厕大小便等需人照顾,长期卧床病人且容易合并褥