



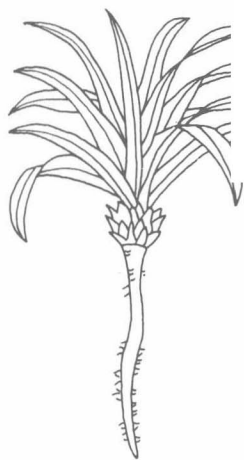
調理病後 快速康復 的第1本書

康復養生



中國傳統康復醫學，透過物理療法、藥物療法、飲食法、肢體運動療法、心理療法等，讓傷殘者、慢性病患者及手術後患者，在身心及工作能力方面得到最大程度的恢復，獲致最佳的身心體能狀態。

總策劃◎周亞菲 編審◎陳淑珍



康復養生



作者：杭愛武、鐘倚、陳勝蘭
編審：陳淑珍
版面設計：國際瓊汶圖案出版社

康復養生／杭愛武, 鍾倚, 陳盛蘭作

——第一版——台北市 字河文化, 民88

面 公分, ——(健康百寶箱; 5)

ISBN 957-659-181-3(平裝)

1. 中國醫藥 2. 治療法

413

88006766

健康百寶箱 05

康復養生

總策劃／周亞菲

總主編／周亞平

主編／申全宏・羅晶

作者／杭愛武・鍾倚・陳盛蘭

發行人／賴秀珍

編審／陳淑珍

企劃製作／國際瓊汶圖案出版社

出版／字河文化出版有限公司

發行／紅螞蟻圖書有限公司

地址／台北市內湖區文德路210巷30弄25號

郵撥帳號／1604621-1 紅螞蟻圖書有限公司

電話／(02)2799-9490・2657-0132・2657-0135

傳真／(02)2799-5284

登記證／局版北市業字第1446號

印刷廠／鴻運彩色印刷有限公司

電話／(02)2985-8985・2989-5345

香港經銷／精美圖書公司

電話／2964-0238

出版日期／1999(民88)年7月 第一版第一刷

定價250元

敬請尊重智慧財產權，未經本社同意，請勿翻印，轉載或部分節錄。
如有破損或裝訂錯誤，請寄回本社更換。

ISBN 957-659-181-3 Printed in Taiwan

編審序

科技時代迅速擴展人類生活領域，亦使工商業大步邁進，在繁忙生活步調與聲色犬馬之環境中，對於人類身心健康之影響極大，且不容忽視之。

中國醫學將養生學置於預防醫學中極為重要之地位，提出了各種增強體力，適應大自然環境變化之有效方法。明、清兩代以後，有關養生著作層出不窮，理論和方法更臻完善，且受到普遍重視。中國古代之養生學源遠流長，累積了極為豐富之經驗與方法，堪稱世界養生文化中之殊寶奇葩，它對於無論是過去、現在和未來之人類發展均有巨大之實用價值和開發價值，相信普及這些養生原則方法推向個人家庭及至社會，將是十分科學而有意義的。

由於現代人普遍皆缺乏養生知識，因而發生一連串之身體病痛和家庭、社會悲劇。鑑於此，知青頻道出版有限公司透過多位中醫學者苦心搜

集、研究諸多醫方和古籍，費時經年終於完成此套巨著——中醫家庭養生系列。

初審本套書時，便驚訝其內容之完整性，凡是生活上所需之養生知識無一遺漏。全套共分運動、氣功、飲食、藥膳、精神、起居、房事、美容、康復、補益十大部份，分類詳盡，解說淺顯易學。對於諸位作者在搜集資料所下功夫之用心、編輯此書之細心費心更是由衷感銘。

「中醫家庭養生系列」不但有科學的實證理論，而且對於身心疾病之預防、治療、保健和功效上皆有諸多的實際利用價值。這一羣人本著「濟世利己」之理念，編撰此套取之不盡、用之不竭的健身寶庫，擁有它非但可利己，更能幫助家人、友人得到身心健康的美事，這亦是本套書出版之最大希望和目的。在此衷心祝福廣大讀者，身體健康、心情安樂。

中醫師

陳淑珍

序於一九九八年二月

序言

《黃帝內經》是中國較早提出康復養生理論之完整著作，且具有獨特之康復理論與治療方法。康復養生學的歷史悠久，可上溯到夏商時代，經過隋唐時期之成長，宋金元明之充實，直至清朝已經相當成熟完備。

中國康復醫學是一門採取各種措施，使生理功能得以改善或恢復的醫學，它透過物理療法、藥物療法、飲食療法、肢體運動療法、作業療法、心理療法、生活訓練、技能訓練與語言訓練等方法，使傷殘者、慢性病或急性病患者、精神障礙患者、手術後患者，在身心和工作能力方面得到最大程度的恢復，獲致最佳的身心體能狀態。

隨著經濟之發展，人民生活水平提高，人們追求健康、長壽之欲望亦愈趨強烈，了解康復養生醫學並且妥善之加以運用，是現代人所必須正視、學習的課題。面對著複雜人際關係、環境污染、競爭激烈、生活緊張

等不利於人體健康之現象，使得人們身心健康受到了莫大衝擊，如何在現在及未來社會環境中做適當調適，將是人類所必須面對之重要問題。

當西方醫學無法滿足人們之需求與安全時，唯中國醫學所遺留給我們的理論與學說獲得人心之滿足，由此可知中國醫學是如何的寶貴和偉大。《醫宗金鑑》中記載了豐富內涵之康復養生理論和寶貴經驗，提供人類最好的服務，造福於萬民，在世界人體保健事業中發揮獨特作用，這些方法和內容不僅在過去人類社會中不斷之充實、完善和創新，在當今高度發達的文明社會裡，必將日益顯示出康復醫學獨特的光芒和地位。

目錄

編審序	2
序言	4
1 身心調復可康壽	1
2 傳統康復方法	9
3 心腦病症康復法	25
心痛康復法	26
高血壓康復法	35
偏癱康復法	41
頭痛康復法	52
神經衰弱康復法	60

4 脾胃病症康復法 : : : : : 77

慢性胃炎康復法 : : : : : 78

潰瘍病康復法 : : : : : 84

胃下垂康復法 : : : : : 90

腹痛康復法 : : : : : 97

5 肝臟病症康復法 : : : : : 105

慢性肝炎康復法 : : : : : 106

肝硬化康復法 : : : : : 112

6 肺病症康復法 : : : : : 121

肺結核康復法 : : : : : 122

哮喘康復法……………128

慢性支氣管炎康復法……………137

7 腎病症康復法……………147

慢性腎炎康復法……………148

8 老年病症康復法……………157

糖尿病康復法……………158

老年性痴呆康復法……………170

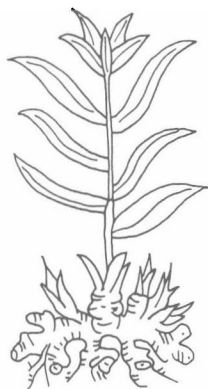
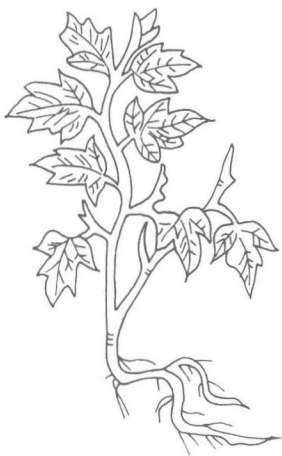
9 其他病症康復法……………179

小兒遺尿康復法……………180

類風濕性關節炎康復法……………186

1

身心調復可康壽



◆中醫康復學源遠流長，發展迅速

康復醫學是一門採取各種措施，使生理功能得以改善或恢復的醫學。它通過物理療法、藥物療法、飲食療法、體育療法、作業療法、心理療法、生活訓練、技能訓練與語言訓練等手段使傷殘者、慢性病或急性病緩解期患者、精神障礙患者、手術後患者、低能畸形兒童與老年人，在身體功能、精神與工作能力方面得到最大限度的恢復。

目標是消除或減輕患者在生理功能上的缺陷，使體內具有或殘留的生理功能得到最充分的發揮，幫助他們最大限度的恢復生活自理與勞動能力，使病、殘者能夠參與社會生活與自食其力。同健康人一樣，平等的分享社會和經濟發展的成果。

中醫康復學則是在中醫學理論指導下，具有獨特的康復理論與治療方法的一門醫學科學。其歷史悠久，可上溯到夏商時代，經過春秋戰國時期的萌芽，漢晉六朝時期的形成，隋唐時期的成長，宋金元明的充實，直至

清朝已經成熟，已基本形成了一個既有一定理論指導，又有較多完整系統的各種治療方法的康復醫學體系。

它包括了氣候、起居、藥物、食物、導引、氣功等多種調理方法，廣泛的應用於各科臨床。在當今工業化社會經濟的增長，人們物質、文化生活水準的提高，傳統康復醫學得到了突飛猛進的發展。

◆中醫康復學，理論體系完整獨特

中醫康復學在古代的醫療思想影響和指導下，通過長期的醫療實驗的反覆驗證，逐步形成並發展為獨特的、系統完整的傳統康復醫學理論體系。這是一個以整體觀念為主導思想，以精、氣、神學說，臟腑經絡學說的生理病理為基礎，進行辨症康復為診療特點的醫學理論體系。其指導原則可以概括為十個方面：

*變理陰陽

陰陽平衡是傳統康復醫學的理論基礎之一，也是人體健康的必要條件。

變理陰陽以平為期，瀉其偏盛，補其偏衰，使陰陽重歸於協調平衡。因此，變理陰陽是康復理論的重要組成部分，是辨症康復的重要環節，是康復醫療的重要法則。

* 天人相應

天人相應整體觀，是康復理論的基本觀點之一，也是人體得以生存的基礎。因此，康復醫療時，要遵守自然規律的變化，並主動利用自然變化的規律，因時、因地、因人制宜，即一方面適應自然，避免外邪；一方面利用自然，促進康復。

* 形神共養

所謂「形神共養」，即不僅注意形體的保養，而且還注意精神的調攝，使得形體健康，精神健旺，身體和精神都得到均衡的發展。它是在形神統一觀指導下產生的康復醫學理論。

* 動靜適宜

人體正常的生理功能是動靜適宜的相對動態平衡的結果。一旦動靜失

宜，則變生諸疾。因此康復醫療中，提倡動靜適宜。其基本法則是養心調神，以靜為主；形體保養，以動為主，同時把動與靜有效的結合起來，協調統一，才能利於康復。

***養氣保精**

精、氣、神是人體之「三寶」，是保持和恢復人體健康，維持正常生理活動的重要物質和功能。中醫康復學理論以為，精盈、氣充、神全是康復之本。因此，調補元氣，運行真氣，節欲保精，積精全神就成了康復醫療中的又一重要原則。

***協調臟腑**

臟腑學說是辨症康復的理論基礎，協調臟腑是在臟腑經絡①學說的基礎上，通過運用陰陽平衡規律、五行學說的生剋乘侮規律，調補氣血、調補脾腎，以協調臟腑陰陽氣血的偏盛偏衰，進行辨症康復。

***通調經絡**

經絡具有的溝通上下內外，聯繫臟腑、通調氣血的功能，經絡學說亦



是康復醫學的重要理論之一，在辨症康復之中起主導作用。因此，在康復醫療實驗中，可以通過多種方法來通調經絡，如通暢任督二脈，針灸、按摩，中藥調理氣血陰陽，氣功鍛練，以及形體運動等，以流通氣血、協調陰陽，有助康復。

*養正祛邪

養正祛邪②是康復醫療的總則。其中，保養正氣是康復的根本因素，而祛除邪氣是康復的重要手段，二者相輔相成，不可偏廢。在康復醫療中根據正邪勝衰的情況，分別主次、先後、標本緩急，靈活運用養正、祛邪、養正兼祛邪、祛邪兼養正、先養正後祛邪、先祛邪後養正等方法，重視保養正氣，祛邪而不傷正，以平為期，使邪去正復，陰陽平衡。

*綜合調理

人體是完整統一的有機體，因此康復醫療必須以整體觀點出發，注重整體康復，綜合調理，治養相兼，把醫生的綜合調治作用，護理人員的綜合調護作用，康復對象的自身綜合調養作用三者，有效的結合起來，促使