

SHIYONG LIAOYANGXUE



实用疗养学

辽宁人民出版社

4057/20

实用疗养学

主编单位

中华全国总工会生活保险部《实用疗养学》编写组

主 编

周 汝 翔 姚 鸿 苏 更 生

副 主 编

赵 士 仁 赵 立 明

辽宁人民出版社

一九八七年·沈阳

实 用 疗 养 学

Shiyong Liyaoxue

中华全国总工会生活保险部《实用疗养学》编写组

辽宁人民出版社出版发行
沈阳市第二印刷厂印刷

字数: 554,000 开本: 787×1092 1/16 印张: 26 2/5 插页: 2
印数: 1—15,000

1987年8月第1版 1987年8月第1次印刷

本社工人读物编辑室编辑

(沈阳市中华路二段二十四号)

责任编辑: 范 松 封面设计: 庄庆芳

版式设计: 王有平

ISBN 7-205-00116-1 / R·1

统一书号: 14090·55 定价: 6.70元

为振兴我国人民营养事业，
提高营养科学水平而努力。

倪志福
一九八六年十二月

研究丰富的营养资源
提高营养医学的水平
为人民健康作出新贡献

钱彦忠
一九八六年十二月



B 468834

发展
增进
人民健康
事业

山崎月利

五十六年十月

出版说明

我国的疗养院(所)是劳动人民的社会保险福利事业,也是国家卫生保健事业的组成部分,它的发展对保障人民的身体健康起了重要作用。办好疗养院(所),需要疗养专业工作者努力提高疗养医疗和管理水平,发展具有我国特点的疗养学,以适应社会主义现代化建设和广大人民疗养康复的需要。编写这本《实用疗养学》,旨在为丰富我国这一新兴的学科,繁荣疗养学术园地,作出应有的贡献。由于我们的水平有限,书中不妥之处在所难免,敬请广大读者和专家、同道指正,使我国的疗养学日臻完善。

本书分四篇四十七章。第一篇总论阐述了疗养学的基础理论、特点和任务,疗养学的发展及与相关学科的关系,我国著名疗养区概况及疗养适应症、禁忌症,疗养院医疗方针、疗养生活制度、疗养院护理以及健康体检等;第二篇基础部分介绍了疗养院常用的海滨、湖滨、山地、森林、草原等气候疗法及海水浴疗法,各种矿泉的医疗作用及水疗法,光、电、磁、超声波等人工物理疗法,泥疗、砂疗、蜡疗、酒疗等温热疗法及冷疗法,医疗体育和我国传统的气功、针灸、按摩疗法及营养疗法、心理和景观治疗等;第三篇临床部分介绍了心血管、呼吸、消化、运动、神经、血液、泌尿、内分泌系统和皮肤、五官、妇科以及外伤、职业病、老年病等70多种慢性病的诊断、疗养原则和疗养方法等;第四篇管理部分叙述了疗养院的组织、编制,医疗质量、后勤和经济管理,系统工程在疗养管理学中的应用等。附录中汇集了50多种慢性病的诊断标准和疗效判定标准(试行)。

本书出版前,承蒙全国总工会倪志福、卫生部钱信忠、崔月犁同志等领导亲自题词,这对我国6万多名疗养工作者是有力的支持和鼓舞,全体编著者深表谢意。本书在编写、审定、出版过程中,还一直得到全国总工会章瑞英、李国超、赵云裳、袁兆昌、孙长林、冯其贵、王景和等同志的亲自指导,中国康复医学研究会陈仲武同志、第四军医大学陈景藻同志等及卫生部医政司和康复疗养处、铁道部卫生局疗养事业处、云南省总工会、云南省工人疗养院、辽宁省总工会疗养事业管理处、鞍山职工第一疗养院等大力支持,在此一并致谢。

另外,感谢王振平、王永昌、卢有权、刘云光、朱源、李岚、李吉顺、吴启和、邵海、杨升、谢凤枝、喻肇经、滕毅生、谭恩波等同志为本书提供参考资料和意见,杨晓霞、徐勉、顾冰心、郭丽芳等同志帮助抄写。书中引用的国内外资料,因篇幅所限,未一一列出参考文献,请谅解。

编著者

1986年12月

参加编写人员（按姓氏笔划为序）

英德瑞 样钧 庄学彬 冯春扬
灵文 玉世德 锡成 文汝 苓明
王华 孙李 李笑 汪陈 周姚 夏厚

宁德伦 生琴 添奎 封信 明芝 兴
子文 杨雯 舜耀 振祝 忠立 人
王冯 刘苏 李杨 应张 金赵 夏曾

云台 林义 忠兴 斗珊 康仁 茂昌
于芸 松新 培志 瞻佩 敬士 松文
王田 鄢阳 李杨 旷张 陈赵 姜曹

福善 莉品 风中 健华 信英 辰盛 和
仁康 家成立 熊国宝 贤亚 国中
马王 任孙 李杨 吴张 陈陈 郎晏 郭魏

序

疗养事业是为广大劳动人民服务的新兴事业。新中国成立以来，在党和人民政府的关怀下，已在全国各地举办了各种类型的疗养院（所）638处，床位111000张，形成了几十个具有不同疗养因子、宜于医治多种疾病的疗养区，同时，厂矿企业也举办了基层疗养院（所）、业余疗养所710多处，床位35000多张，每年有上百万人享受疗养，身体得到康复，对促进社会主义现代化建设起了积极作用。

随着疗养事业的发展，我国疗养医学学术水平也在不断提高，疗养学已成为一门新兴的综合学科。1957年，卫生部与全国总工会曾举办全国第一期疗养干部进修班。随后，根据苏联专家讲课内容出版了一本《疗养学讲义》。但是，我国一直没有正式出版自己的疗养学专著。出版一本具有我国特色的疗养学，是全国6万多名疗养专业工作者多年的愿望。为了适应疗养事业和疗养医学的发展，满足疗养专业人员的需要，全国总工会组织多年从事疗养医疗和管理的专家，包括医学博士、主任医师、主治医师和先进疗养院的院长等40多人，在总结实践经验的基础上，经过近三年的编写和反复修订，出版了我国第一本《实用疗养学》，这对推动我国疗养事业的发展 and 疗养学术水平的提高是有深远意义的。

我国的社会主义制度为疗养事业提供了广阔的发展前景。在建设社会主义现代化强国的过程中，随着生产的发展和人民生活的不改善，国家为广大劳动者提供必需的社会保障，我国的疗养事业一定要有大的发展，我国丰富的自然疗养资源将得到进一步科学地开发和利用。愿我国广大疗养康复专业工作者团结协作，发挥各方面的积极因素，努力为振兴我国疗养事业，攀登疗养医学高峰、更好地保护人民健康作出新的贡献。

目 录

第一篇 总 论

第一章 疗养学的概念 (1)	第七章 疗养适应症与禁忌症 (32)
第一节 疗养学的定义和特点..... (1)	第一节 确定适应症与禁忌症的意义和原则..... (32)
第二节 疗养因子的分类..... (1)	第二节 疗养区的适应症与禁忌症..... (33)
第三节 疗养学的任务..... (5)	第三节 疗养院的专科化..... (35)
第四节 疗养学的内涵..... (4)	第八章 疗养院的医疗工作方针和方法 (35)
第二章 疗养学和疗养事业的发展简史 (5)	第一节 自然疗养因子的医疗作用..... (35)
第一节 我国的古典疗养学..... (5)	第二节 整体性综合治疗的意义和特点..... (37)
第二节 国外疗养学形成的过程..... (7)	第三节 整体性综合治疗的内容和方法..... (38)
第三节 我国疗养事业的发展情况..... (8)	第四节 疗养院治疗的疗程和分期..... (39)
第三章 疗养学的理论基础 (10)	第九章 疗养院的护理工作 (42)
第一节 人体是一个统一的整体..... (11)	第一节 疗养院护理工作的特点和理论基础..... (42)
第二节 人体与外界环境是一个对立统一体..... (12)	第二节 疗养院护理工作的内容和方法..... (43)
第三节 健康和疾病的整体观..... (12)	第三节 疗养院的心理护理..... (45)
第四节 精神因素在病因学中的重要性..... (13)	第四节 疗养室管理..... (47)
第五节 生活方式在致病与治疗中的重要性..... (13)	第五节 疗养院的分级护理..... (48)
第六节 药物与治疗对慢性病疗养效果的比较..... (14)	第十章 疗养生活制度 (49)
第四章 疗养学与相邻学科的关系 (15)	第一节 疗养生活制度的作用..... (49)
第五章 疗养地和疗养区 (18)	第二节 疗养区的疗养生活保证制度..... (49)
第一节 疗养地..... (18)	第三节 疗养院的一般生活制度..... (50)
第二节 疗养区..... (19)	第四节 疗养员的个人生活制度..... (51)
第三节 疗养区的管理与疗养资源的保护..... (22)	第十一章 健康休养 (52)
第四节 我国主要疗养区简介..... (24)	第一节 健康休养的意义和作用..... (52)
第六章 疗养机构 (28)	第二节 健康休养的生活安排..... (53)
第一节 疗养院..... (29)	第三节 健康休养的保健措施..... (54)
第二节 休养所..... (30)	第四节 健康休养的效果评定..... (56)
第三节 业余疗养所..... (31)	
第四节 疗养区中心医院..... (31)	

第二篇 基础部分

第十二章 气候疗法 (58)	第十八章 温热、冷疗法及其他 (152)
第一节 气象学的基础知识..... (58)	第一节 泥疗法..... (152)
第二节 我国气候概况..... (60)	第二节 石蜡疗法..... (154)
第三节 气象因素对人体的作用..... (61)	第三节 地蜡疗法..... (155)
第四节 微小气候..... (65)	第四节 砂浴疗法..... (156)
第五节 气候疗法..... (66)	第五节 坎离砂疗法..... (157)
第六节 常用的几种气候因子疗法..... (68)	第六节 酒睡疗法..... (157)
第十三章 矿泉疗法 (75)	第七节 冷疗法..... (158)
第一节 一般概念..... (75)	第八节 竹管疗法..... (158)
第二节 矿泉的成因..... (76)	第十九章 医疗体育 (159)
第三节 矿泉的分类..... (77)	第一节 医疗体育的作用机制..... (159)
第四节 矿泉水理化成分表示法..... (78)	第二节 疗养院常用的医疗体育..... (161)
第五节 矿泉的一般医疗作用..... (79)	第三节 疗养院开展医疗体育的 原则和方法..... (164)
第六节 各类矿泉的医疗作用..... (80)	第四节 我国传统的医疗体育..... (166)
第七节 矿泉治疗的方法..... (89)	第二十章 气功疗法 (171)
第八节 矿泉的保护与引水工程..... (94)	第一节 气功疗法的作用机制..... (171)
第十四章 水疗法 (95)	第二节 气功疗法的适应症与 禁忌症..... (172)
第一节 水的物理特性..... (95)	第三节 气功疗法的种类及方法..... (172)
第二节 水疗法的物理化学作用..... (95)	第二十一章 针灸疗法 (178)
第三节 水疗对人体各系统的影响..... (96)	第一节 针灸疗法的作用..... (178)
第四节 水疗的应用问题..... (97)	第二节 针灸治疗原则..... (179)
第五节 水疗的分类和应用技术..... (98)	第三节 针灸取穴及治疗方法..... (180)
第十五章 光线疗法 (102)	第四节 耳针及艾灸疗法..... (183)
第一节 红外线疗法..... (102)	第五节 针灸疗法的适应症与 禁忌症..... (184)
第二节 可见光线疗法..... (104)	第二十二章 按摩疗法 (185)
第三节 紫外线疗法..... (105)	第一节 按摩法的作用机制..... (185)
第四节 激光疗法..... (108)	第二节 按摩疗法的种类和手法..... (186)
第十六章 电疗法 (110)	第三节 按摩疗法的适应症与 禁忌症..... (188)
第一节 直流电疗及离子导入疗法..... (110)	第二十三章 营养疗法 (188)
第二节 低频脉冲电疗法..... (119)	第一节 营养疗法的作用..... (188)
第三节 中频电流疗法..... (125)	第二节 疗养院实行营养疗法 的原则..... (194)
第四节 高频电疗法..... (129)	第三节 疗养院膳食的种类和 适应症..... (195)
第五节 电子生物反馈疗法..... (143)	第四节 疗养院营养调查和评价..... (198)
第六节 磁疗法..... (145)	第二十四章 心理治疗 (202)
第十七章 超声波疗法 (147)	第一节 心理治疗的理论基础..... (202)
第一节 超声波的生物物理特性 和作用原理..... (147)	第二节 常用的心理治疗方法..... (206)
第二节 超声波的生理效应与 生物学作用..... (148)	
第三节 治疗设备与技术..... (149)	
第四节 适应症与禁忌症..... (150)	
第五节 超声波复合疗法..... (150)	

第三节	疗养院慢性病的心理治疗	(207)
第四节	疗养院的医疗保护制	(209)
第二十五章	景观因素的应用	(211)

第一节	疗养字中的景观概念	(211)
第二节	景观在疗养过程中的作用	(212)
第三节	景观的美化与保护	(213)

第三篇 临 床 部 分

第二十六章	呼吸系统疾病的疗养	(215)
第一节	慢性支气管炎	(215)
第二节	慢性阻塞性肺气肿	(217)
第三节	支气管哮喘	(219)
附:	慢性、肺气肿、平喘呼吸操	(221)
第二十七章	心血管疾病的疗养	(222)
第一节	高血压病	(222)
第二节	动脉硬化	(225)
第三节	缺血性心脏病	(227)
第四节	慢性风湿性心脏病瓣膜病	(230)
第五节	心脏神经官能症	(232)
第二十八章	消化系统疾病的疗养	(234)
第一节	慢性胃炎	(234)
第二节	胃、十二指肠溃疡	(236)
第三节	胃下垂	(239)
第四节	胃肠神经官能症	(241)
第五节	慢性功能性便秘	(243)
第六节	慢性肠炎	(245)
第七节	慢性胆管炎	(246)
第二十九章	运动系统疾病的疗养	(248)
第一节	肩关节周围炎	(248)
第二节	颈椎病	(250)
第三节	风湿性关节炎	(253)
第四节	类风湿性关节炎	(255)
第五节	强直性脊椎炎	(257)
第六节	骨关节炎	(258)
第七节	椎间盘突出症	(259)
第八节	腰背肌筋膜紧张综合征	(262)
第九节	梨状肌损伤综合征	(264)
第十节	肌纤维织炎	(264)
第十一节	第三腰椎横突综合征	(265)
第十二节	腰肌损伤及劳损	(266)
第三十章	神经系统疾病的疗养	(268)
第一节	神经衰弱	(268)
第二节	面神经麻痹	(270)
第三节	坐骨神经痛	(272)
第四节	多发性神经炎	(274)
第五节	颅脑外伤综合征	(278)

第三十一章	血液系统疾病的疗养	(277)
第一节	缺铁性贫血	(277)
第二节	白细胞减少症和粒细胞缺乏症	(279)
第三节	血小板减少性紫癜	(281)
第四节	过敏性紫癜	(282)
第三十二章	泌尿系统疾病的疗养	(283)
第一节	慢性肾小球肾炎	(283)
第二节	慢性肾盂肾炎	(286)
第三节	尿石症	(288)
第三十三章	新陈代谢及内分泌系统疾病的疗养	(290)
第一节	糖尿病	(290)
第二节	单纯性肥胖症	(293)
附:	内分泌功	(294)
第三节	甲状腺机能亢进症	(295)
第三十四章	妇科病的疗养	(296)
第一节	慢性盆腔炎	(296)
第二节	慢性宫颈炎	(298)
第三节	外阴炎	(300)
第四节	阴道炎	(301)
附:	妇科操	(303)
第三十五章	皮肤病的疗养	(304)
第一节	银屑病	(304)
第二节	神经性皮炎	(306)
第三节	皮肤瘙痒症	(308)
第四节	荨麻疹	(309)
第五节	慢性湿疹	(311)
第三十六章	肺结核病的疗养	(312)
第三十七章	五官、口腔慢性疾病的疗养	(316)
第一节	慢性化脓性中耳炎	(316)
第二节	慢性鼻炎	(317)
第三节	过敏性鼻炎	(319)
第四节	慢性咽炎	(321)
第五节	口腔疾病	(323)
第三十八章	外伤及手术后恢复期的疗养	(325)

第三十九章 职业性疾病 (328)
第一节 尘肺..... (328)
第二节 铅中毒..... (330)
第三节 汞中毒..... (331)
第四节 锰中毒..... (332)
第五节 苯中毒..... (333)

第四十章 老年病疗养 (334)
第一节 老年的概念和分期..... (334)
第二节 老年人和老年病人的特点..... (334)
第三节 老年病和老年常见病..... (335)
第四节 老年病的疗养原则和方法..... (337)

第四篇 管 理 部 分

第四十一章 疗养院的组织机构和人员编制 (344)
--

第一节 确定疗养院组织机构和人员编制的原则..... (344)
第二节 疗养院的组织机构..... (345)
第三节 疗养院的人员编制..... (345)
第四节 疗养院各行政科室的性质和任务..... (350)

第四十二章 疗养员的组织管理 (352)

第一节 疗养员组织管理的重要性..... (352)
第二节 疗养员组织管理的具体措施..... (353)
第三节 疗养员文娱活动的组织管理..... (354)
第四节 疗养生活民主管理委员会..... (354)

第四十三章 系统工程在疗养管理学中的应用 (355)

第一节 系统工程学的概念..... (355)
第二节 疗养院系统的要素及其特点..... (356)
第三节 疗养院系统的组成和相互关系..... (356)
第四节 系统的运行..... (358)
第五节 电子计算机在疗养院的应用..... (359)

第四十四章 疗养院的医疗质量管理 (361)

第一节	疗养院医疗质量管理	
	的概念.....	(361)
第二节	疗养院医疗技术质量管理的内容.....	(361)
第三节	疗养院医疗技术管理措施.....	(362)
第四节	疗养科医疗技术管理.....	(363)
第五节	理疗科的技术管理.....	(366)
第六节	医技科室的业务技术管理.....	(368)

第四十五章 疗养院的经济管理 (371)

第一节 应用卫生经济学理论研究疗养院的经济管理..... (371)
第二节 疗养院实行经济管理的方法..... (372)
第三节 疗养院的成本核算..... (375)
第四节 疗养院的财务管理..... (376)

第四十六章 疗养院的后勤管理 (379)

第一节 疗养院的总务工作..... (379)
第二节 疗养院的膳食工作..... (381)
第三节 疗养院后勤管理的体制改革..... (383)

第四十七章 疗养院的建筑设计 (384)

第一节	疗养院建筑设计的总要求.....	(384)
第二节	医务科室的建筑设计.....	(387)
第三节	行医后勤部门的建筑设计.....	(390)

附录 常见慢性病诊断标准和疗效判断标准 (试行)

一、呼吸系统疾病 (392)
一 慢性支气管炎..... (392)
二 支气管哮喘..... (393)
三 慢性阻塞性肺气肿..... (394)
二、循环系统疾病 (394)
一 高血压病..... (394)

二	缺血性心脏病 (冠心病).....	(395)
三	动脉粥样硬化.....	(396)
四	慢性风湿性心脏病.....	(397)
五	心脏神经官能症.....	(398)
六	慢性肺原性心脏病.....	(399)

三、消化系统疾病 (399)	六、泌尿系统疾病 (411)
一 慢性胃炎..... (399)	一 尿路结石..... (411)
二 胃及十二指肠溃疡..... (400)	二 慢性肾盂肾炎..... (411)
三 胃下垂..... (401)	三 慢性肾炎..... (412)
四 胃肠神经官能症..... (401)	四 肾病综合征..... (412)
五 胆道感染、胆石症..... (402)	七、内分泌系统疾病 (413)
四、运动系统疾病 (402)	一 糖尿病..... (413)
一 肩关节周围炎(肩周炎)..... (402)	二 甲状腺功能亢进症..... (414)
二 颈椎病..... (403)	八、精神神经系统疾病 (414)
三 风湿性关节炎..... (404)	一 神经衰弱..... (414)
四 类风湿性关节炎..... (404)	二 面神经麻痹(面神经炎)..... (415)
五 强直性脊柱炎..... (404)	三 坐骨神经病..... (415)
六 良性关节炎..... (405)	四 多发性神经炎..... (415)
七 颈椎间盘突出症..... (405)	五 颅脑外伤综合症..... (416)
八 腰椎小关节微错位(腰椎后关节紊乱症)..... (406)	六 三叉神经痛..... (416)
九 臀中肌纤维组织炎..... (406)	九、妇科疾病 (416)
十 梨状肌损伤综合症..... (407)	一 慢性宫颈炎..... (416)
十一 肌纤维组织炎..... (407)	二 慢性盆腔炎..... (417)
十二 第三腰椎横突综合症..... (407)	十、常见皮肤病 (417)
十三 骨关节炎..... (408)	一 神经性皮炎..... (417)
五、血液系统疾病 (408)	二 荨麻疹..... (417)
一 贫血..... (408)	三 银屑病..... (418)
二 缺铁性贫血..... (409)	十一、职业病 (418)
三 白细胞减少症及粒细胞缺乏症..... (409)	一 矽肺..... (418)
四 原发性血小板减少性紫癜..... (410)	二 职业性铅中毒..... (419)
五 过敏性紫癜..... (410)	三 职业性汞中毒..... (419)
	四 苯中毒..... (419)

第一篇 总 论

第一章 疗养学的概念

第一节 疗养学的定义和特点

疗养学是研究以自然理化因子为主的各种疗养因子的性质,对人体的作用机制,以及利用这些因子预防和治疗疾病,增强体质,促进机体康复的最佳技术组织措施的学科。疗养学是医学的一个分支学科,是医学与气象学、水文地质学、生物学、心理学、社会学等互相交叉、渗透而形成的一门综合性应用科学。

研究和利用自然理化因子是疗养学区别于其他临床医学的基本特征。疗养学的理论建立在整体观的基础上,主张从身体、心理、社会等方面对疗养员进行全面的治理,因此,研究的范围不能局限于医学和其他自然科学,还要借助于社会科学和技术科学。这些自然科学和社会科学的进步必然促进疗养学的更新和提高。

疗养学是一门应用科学,即利用以自然理化因子为主的各种疗养因子治疗各种适应症,其中主要是慢性疾病、老年病和职业病;另外还利用它所特有的对人体的锻炼作

用,为健康人消除疲劳,增强体质,提高机体的适应能力和抵抗力,达到健身防病的目的。因此,疗养学具有预防、治疗、康复三重作用,适应范围非常广泛,这是药物和其他临床治疗方法所不能比拟的。随着社会生产日益现代化、人类疾病谱的变化和人民生活水平的不断提高,疗养学必然将日益为人们所重视,具有广阔的发展前途。

疗养学虽然是本世纪初才形成独立科学体系的年轻学科,但人类对自然理化因子的利用以及理论研究从古代已经开始。在社会主义国家里,疗养事业已经成为卫生保健事业不可缺少的组成部分,同时也是劳动保险事业,因而受到政府的重视。疗养学作为疗养事业的学术理论也迅速发展。我国对疗养学的研究,是新中国成立以后,在疗养事业迅速发展的基础上开始的,并且逐步同祖国医学的理论技术结合,形成了我国疗养学的特点。

第二节 疗养因子的分类

疗养学研究和利用的疗养因子,狭义上是指自然疗养因子,广义上则包括自然疗养因子、人工疗养因子、社会心理疗养因子三种。

(一) 自然疗养因子 自然疗养因子是由各种宇宙因子、气象因子、地球因子有机结合而形成的,具有医用价值的自然界的物理

因子、化学因子和生物因子,都属于自然生态因子的范畴。疗养机构经常利用的自然疗养因子有:日光、空气、水、矿泉、海水、治疗泥、植物、景观等。

自然疗养因子具有与其他治疗因子不同的特点。自然疗养因子在一般情况下是生理作用因子,它对机体有锻炼作用,能改善机

体的营养机能和调节机能,增强机体的适应能力相免疫功能。有些自然疗养因子还可以陶冶人们的性情,使激动的心情趋于平静,胸怀开阔,精神愉快。在一般情况下,总是多种自然疗养因子同时作用于机体,发挥综合性能。自然疗养因子对机体的作用是全身性的,而不同于某一局部或一两个器官。这些特点都说明自然疗养因子的治疗作用同人工物理因子、化学因子和药物有区别。

自然疗养因子广泛存在于宇宙之间,来源充足,可以任意取用。用自然资源举办人民疗养事业有很大的经济价值。自然疗养因子同其他治疗方法合用,能发挥协同作用,使治疗效果提高。

自然疗养因子多数是人类生存所必需的生态因子,以适当的剂量作用于机体,可以恢复并维护机体内外环境的相对平衡。日光浴、空气浴、海水浴等自然疗养因子的治疗,均能给人以舒适愉快的感觉,人们乐于接受。

但是,有些自然疗养因子,如矿泉、治疗泥、海水等不是到处都有,运用这些自然因子进行治疗要受地区性限制。日光、气候等自然因子虽然各地都有,但有时受季节、气象、天气的影响,在使用时也有一定限制。这就须由人工制作一些理化因子来代替。自然疗养因子对一般慢性疾病,尤其是处于功能期的疾病均有良好的治疗效果。对某些比较严重的器质性病变,如果在使用自然疗养因子的同时,配合使用一些人工理化因子,也能取得良好的效果。自然疗养因子虽然属于生态因子,如果使用时剂量过大,对机体刺激过强,或使用时间过长,也可能导致病情加重或造成伤害。所以利用自然疗养因子进行治疗时,应掌握治疗的剂量和时间,按治疗操作规程施行。

(二)人工疗养因子 人工疗养因子包括人工制作的具有医疗保健作用的理化因子、治疗手法和保健运动等。疗养机构常用的人工疗养因子有:人工矿泉、人工海水、

人工治疗泥、各种药物浴、人工光线、电疗、磁疗、热疗、针灸、按摩、拔罐、医疗体育和其他健身运动、疗养膳食等。

在自然疗养因子缺乏的疗养院,人工疗养因子则成为主要治疗手段。随着科学技术的进步,许多自然疗养因子已可以用人工仿造,而且性能同自然疗养因子很近似。现在经常使用的人工光线,有人工太阳灯、紫外线、红外线。这些人工光线的光谱、辐射强度和治疗效能等,与自然光线很近似。在日照不足的地区和矿区,都已广泛使用人工太阳灯或人工紫外线灯照射。近年来,疗养院里普遍使用人工空气负离子发生器,在室内施行负离子浴。几种主要矿泉也可以用人工配制,在非矿泉疗养区开展人工矿泉浴,常用的有:硫磺水、硫化氢水、碳酸水、盐水、氨水等。治疗用泥和海水也能人工合成。目前各种类型的人工疗养因子,已成为疗养院整体性综合治疗的重要组成部分。尽管如此,人工理化因子仍然不能完全代替自然疗养因子。因为,自然疗养因子大量存在于宇宙之间,取之不尽,用之不竭,使用方便,成本低廉。更重要的是:自然疗养因子经常是多种因子同时作用于人体,这种综合性效果是人工很难模拟的。另外,自然疗养因子的治疗作用是整体性的,而不只局限于一两个系统或脏器,这也是人工理化因子常不具备的。所以,人工理化因子只能弥补自然疗养因子的不足,而不能全部代替。

疗养膳食与医疗体育均为整体性综合治疗的重要组成部分,应视为人工疗养因子的范畴。疗养膳食可以补充人体物质代谢和能量消耗,维护健康和劳动能力,对有些疾病则是主要治疗手段。它的作用不只限于物质方面,称心的膳食对疗养员还具有精神心理作用,使其心情愉快,安心疗养,否则也能引起负性情绪反应,抵消其他治疗的效果。医疗体育是每个疗养员都必须参加的治疗方法,它在一定程度上决定着疗养效果。医疗体育同自然疗养因子结合能产生协同作用,提

高疗养效果。祖国的针灸、按摩等治疗方法已被疗养院广泛采用,取得良好效果,也应视为人工疗养因子。

(三)社会心理疗养因子 社会心理疗养因子是社会医学范畴内的治疗保健措施,包括:疗养院的社会环境、工作人员亲切和蔼的服务态度、动静结合的疗养生活制度、有益健康的文娱活动、轻松愉快的音乐旋律、和睦融洽的人际关系,以及医护人员宣传解释的语言(卫生宣传、病情讲解和有针对性的保健知识讲座)等等。这些社会心理疗养因子构成了疗养员的外界环境和生活方式,对解除疗养员疾病痛苦,促进机体康复发挥重要作用。

社会心理疗养因子与自然疗养因子、人工疗养因子均不相同,因为它非物质性因素,主要作用于疗养员的精神方面,属于心理治疗、心理护理或行为治疗的一部分。

社会心理疗养因子是医务人员全心全意的服务思想、高尚医德和社会主义精神文明的具体体现,显示了社会主义人际关系的优越性。社会心理疗养因子的形成需要进行大

量的思想教育和组织管理工作,它是疗养学研究的重要课题,在一定程度上关系到疗养效果,同时也标志着疗养院的科学管理水平。

社会越趋于现代化,人类越是更多地生活在一个人类自己所创造的环境之中,这就使得社会心理因素在人类疾病与健康方面的地位日益重要。心理因素、行为因素(生活方式)同疾病的发生和死亡原因有着密切关系。尤其应该指出的是,疗养院收治的疾病多属于心身疾病,这类疾病不仅表现器官功能性障碍,也有病理形态学变化,不良心理因素可以促使这类病人的器官和内脏组织的病理变化进一步加剧,使原有症状恶化和复杂化。良好的心理因素可以促进健康。对于这类疾病应以心理治疗为主。社会心理疗养因子是心理治疗和心理护理的具体措施和必要的基础。因此,在疗养院里广泛应用社会心理疗养因子是提高疗养效果的重要措施。

以上三种疗养因子互相之间起着协同作用,都是疗养院整体性综合治疗不可缺少的组成部分。

第三节 疗养学的任务

疗养学的主要任务概括起来有以下十项:

(一)研究各种疗养因子的性质和特点。如各种矿泉和治疗泥的物理、化学、生物性质,动态及蕴藏量,各种疗养气候的医学评价,疗养区微小气候的特征等。

(二)研究各种疗养因子对人体的作用机制,探讨在引起非特异性反应基础上的特异性作用;研究各种疗养因子治疗的适应症和禁忌症。如:各种气候对人体的生理作用和治疗效能,气象病理反应的产生机制及预防措施,医学气象预报的应用及处理方法。

(三)研究各种疗养因子用于保健和治疗的最佳方法。如各种疗养因子的使用技术和实际效果、协同作用与拮抗作用、最佳的

配合应用方法、使用时的顺序、间隔时间及疗程等。

(四)研究各种自然疗养因子的人工配制及使用方法。如人工氨水、人工碳酸水、人工硫化氢水、人工治疗泥、人工气候室等的制作和使用方法,疗养区或疗养院微小气候的改善方法等。

(五)研究各种慢性病、职业病、老年病等在临床上选择使用疗养因子的原则和方法。

(六)研究如何创造适于恢复健康的疗养或休养环境(包括自然环境和社会环境),如何消除对精神和躯体的不良刺激,使疗养院从消极地对症治疗转向积极地改变致病环境,为恢复健康创造条件。

(七) 研究制订动静结合的疗养生活制度,以改变疗养员致病的生活方式和习惯,使其能按照人体的生物节律和自然节律作息,加强体质锻炼,广泛接触自然疗养因子,以增强体质,促进疾病的痊愈。

(八) 研究疗养事业的领导体制、疗养区的有效管理形式、各类型疗养机构的组织形式和编制、疗养事业根据人口和国民经济情况有计划按比例发展的原则等。

(九) 研究疗养资源的普查勘测、疗养地的确定、疗养区的发展建设等的原则和具体办法;研究疗养区和疗养资源的卫生防护

原则和方法等。

(十) 研究疗养机构(疗养院、休养所、业余疗养所、疗养区中心医院、疗养区管理处或管理委员会以及矿泉、治疗泥、气候疗养学研究所等)的科学管理方法,如何运用现代科学技术提高医疗服务质量和经济效益,使疗养机构从定性的经验管理提高到定量的科学管理水平。

以上十项任务涉及自然科学、技术科学和社会科学各个领域,指出了疗养工作者应该学习和掌握的知识范围。

第四节 疗养学的内涵

疗养学可以从科学属性和业务性质两个方面加以划分,进行研究。

(一) 按照科学的属性,疗养学可分为两个部分:

1. 疗养医学:疗养医学是研究各种疗养因子的性质,对人体的作用机制,研究有效地利用这些疗养因子防治疾病、促进康复、增强体质的科学。上述疗养学任务的第一项至第五项是疗养医学的主要内容,基本上属于自然科学技术科学范畴。疗养医学是以基础医学、临床医学、中医学、以及医学气象学、矿泉治疗学、理疗学、环境卫生学、运动医学、营养学等科学作为理论基础。

疗养医学是疗养学的主体,过去讲的疗养学主要是指这部分内容。疗养医学的内容受到国内外疗养学家的重视,对自然疗养因子性质、医疗作用的观察研究已经逐步深入,取得很多成果,发表了大量论文和学术报告。我国的疗养学者对矿泉、治疗泥作了大量研究,提出了新的矿泉分类方案,并将祖国医学应用于现代疗养医学。这些研究成果使疗养医学获得进一步发展。疗养医学研究和利用自然疗养因素,体现了疗养学区别于其他医学学科的主要特征。

2. 疗养管理学:疗养管理学是研究疗养事业管理规律的科学,它主要是研究构成社会心理疗养因子的技术组织措施。整个疗养事业的科学管理方法,使疗养机构成为防治疾病、增进健康的有机整体。上述疗养学任务的第六项至第十项均为疗养管理学研究的主要内容,基本上属于社会科学的范畴。疗养管理学以社会医学、医学社会学、行为医学、医学心理学、卫生经济学、卫生统计学以及系统工程学等社会科学作为理论基础。

从疗养管理学的内容可以看出它与疗养院管理学是两个不同概念。首先是疗养管理学不单纯研究疗养院的组织管理,而是研究整个疗养事业,包括疗养区、疗养院、休养所、疗养学研究所等机构的发展建设和组织管理。其次是疗养管理学除组织管理之外,还要研究社会心理疗养因子的构成和运用。实际上,大多数疗养因子在发挥其医疗保健作用时,都离不开疗养管理学的技术组织措施。所以,疗养院管理学只是疗养管理学的一个组成部分,后者研究的范围要广泛得多。

过去的疗养学虽然讲述了许多组织管理方面的内容,但并没有把疗养学明确划分为疗养医学和疗养管理学。因为,当时组织管