

小书屋
生活丛书

家庭护理与康复

JIATING HULI YU KANGFU

卜苏平 赵 勇 主 编



农村读物出版社


生活丛书

家庭护理与康复

卜苏平 赵 勇 主编

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭护理与康复/卜苏平, 赵勇主编. - 北京: 农村读物出版社, 1999. 10

(小木屋生活丛书)

ISBN 7-5048-3058-5

I. 家… II. ①卜… ②赵… III. 康复医学-普及读物 IV. R49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 33276 号

出版人 沈镇昭

责任编辑 李红枫

出版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)

发行 新华书店北京发行所

印刷 中国农业出版社印刷厂

开本 850mm × 1168mm 1/32

印张 8.625

字数 211 千

版次 2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月北京第 1 次印刷

印数 1~15 000 册

定价 12.10 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



主 编：卜苏平 赵 勇
编 委：（按姓氏笔划排列）

卜苏平	卫成军	石闻光
叶永铭	刘馨雁	张华东
张 跃	张 维	赵 勇
郭宝娟	黄长富	黄 漫
萧志明	章 波	阎荣广
魏军平		

出版者的话

小木屋，自然而神奇，洁雅而绚烂，大众而现代，给人以美好的联想。生活丛书，冠之以“小木屋”，是对人们生活美好的祝福。

追求美好生活，人之常情。而美好生活理应包括物质生活和精神生活两方面，缺一都是不完美的。其实，即使在物质生活中，也有丰厚的科学内涵和文明积淀。人们要充分享受物质生活，也必须具备相应的科学文化知识。

《小木屋生活丛书》与众不同之处就在于加大了精神方面的分量。它不仅关注人们的衣食住行，也关注人们的休闲娱乐，还关注衣食住行本身所包含的文化意味和精神享受。这些无疑对全方位提高人们的生活质量大有裨益。

至于生活类图书，应当具有现代意识——富于前瞻性，应当贴近实际生活——具备实用性，应当讲究表述艺术——增强可读性。这也正是本丛书力图实现的。

但愿出版者的这些美好愿望，能得到读者朋友的认同。

一九九九年六月

前 言

康复医学是一门不同于预防和治疗医学的新兴综合性学科，也称为“第三医学”。康复医学的目的，在于通过物理疗法、药物疗法、饮食疗法、体育疗法、作业疗法、心理疗法、生活与劳动技能训练、语言训练等多种手段达到消除或减轻病、残患者在生理功能上的缺陷，使身体内的潜能或残留的生理功能得到最大限度的恢复，最充分的发挥，使他们能最大限度地恢复生活自理与劳动能力，能够同健康人一样，平等地参与社会工作、自食其力和分享经济发展的成果。随着我国社会主义现代化建设的发展，物质、文化和医疗水平的提高，人民寿命的延长，人们对康复知识的需求逐渐增加，这门学科愈来愈显示出其重要性。

本书为科普读物，书中搜集了中、西医有关心血管、骨科、神经系统疾患的康复医学内容，旨在为中、老年人及有关疾患的朋友提供实用、有效的预防和康复方法，故全书以

“普及”和“康复”为重点，融科学性、实用性、趣味性于一体，语言通俗易懂，阐述深入浅出，方法易学易用、行之有效，既能普及康复医学知识，又能指导家庭预防、康复疾患，不失为一本经济、实用的家庭医学藏书。

为保证本书的质量，我们力求避免与一般的康复医学书籍雷同，全书以普及为主，兼顾提高，融入了我国传统康复医学和现代康复医学的基础知识、康复方法和实验结果，内容力求系统、实用，方法力求切实、准确，叙述力求简明、扼要，语言力求风趣、幽默，示例力求图文并茂、一目了然，使本书真正成为中、老年和病、残朋友的良师益友及实用参考书。

由于水平有限，书中难免有不足和错误之处，敬请同道及读者朋友提出宝贵意见，批评指正，使其逐步臻于完善。

编 者

1999年5月

目 录

出版者的话

前言

一、康复医学走进家庭

- (一) 掌握一点按摩手法2
- (二) 记住一些常用穴位9
- (三) 针刺艾灸要点18
- (四) 基本活动功能的训练24
- (五) 谈谈拐杖的选择和运用30
- (六) 轮椅的选用原则及训练35

二、方便易行的物理疗法

- (一) 热疗知识点滴37
- (二) 漫谈光疗41

(三) 电疗 ABC	43
(四) 神秘的磁疗	46
(五) 浪漫的浴疗	49

三、随手而来的运动疗法

(一) 指挥运动的最高司令部——大脑	57
(二) 参与运动的肌肉	58
(三) 教会您锻炼的方法	60

四、让偏瘫病人重新走路和说话

(一) 偏瘫康复侧重“未病先防”	68
(二) 防止肢体残废从急性期开始	69
(三) 恢复期康复应协调、综合地进行	70
(四) 让病人张口学说话	73
(五) 发音结构与语言训练	74

五、糖尿病康复从这儿开始

(一) 究竟什么是糖尿病	77
(二) 饮食调养是最基本的治疗方法	77
(三) 运动也是一种降糖手段	79
(四) 自我监测是保证治疗效果的重要手段	80

六、健康生活助您远离高血压

(一) 血压多高才算高血压	83
(二) 预防高血压着眼于起居、饮食、运动	84
(三) 物理康复与体育锻炼	86
(四) 中药与药膳	87

七、保护好您的心脏

- (一) 冠心病的预防和康复是多方面的89
- (二) 药物康复91
- (三) 物理康复93
- (四) 家庭药膳介绍94

八、打开心肌供血的通路

- (一) 警惕急性心肌梗塞的先兆95
- (二) 急性心肌梗塞后病人的康复96
- (三) 陈旧性心肌梗塞后康复101

九、颈椎骨刺与颈椎病

- (一) 颈椎结构与形形色色的颈椎病103
- (二) 推拿按摩应该辨证施法105
- (三) 牵引也是一种治疗手段108
- (四) 用围领把颈椎固定起来109
- (五) 掌握好休息、运动的时机与度110
- (六) 把中药导入治疗部位112

十、肩关节周围炎家庭康复 的实际价值

- (一) 推拿按摩、通络止痛、松解粘连114
- (二) 功能锻炼是治愈肩周炎的重要环节116
- (三) 家庭温灸、热敷与刮痧疗法119
- (四) 家庭护理121
- (五) 心病还需心药医122
- (六) 对于疼痛和肌肉萎缩的对症处理123

十一、给烦人的腰椎间盘突出症 定个康复规矩

(一) 防治原则及要点	125
(二) 推拿按摩不一定把突出物推回去	127
(三) 腰腿痛一般护理规范	130
(四) 家庭牵引疗法的实施	130
(五) 给腰背部上个支架	131
(六) 腰腿痛病人的饮食问题	132
(七) 请注意平时的姿势	133
(八) 心理康复同样重要	133
(九) 为什么说休息也是治疗	134
(十) 脊柱病人睡软床好吗	134
(十一) 功能锻炼是腰病康复的良方	135

十二、恢复灵巧和精细运动是 上肢骨折的康复目标

(一) 常见的上肢骨折及早期处理	137
(二) 早期功能康复静中有动	140
(三) 中期功能康复方法	142
(四) 后期功能康复方法	145

十三、下肢骨折的康复在于 恢复负重的稳定性

(一) 股骨颈和粗隆间骨折	150
(二) 股骨干骨折	156
(三) 膝部骨折	160
(四) 胫腓骨骨折	165

十四、人体的大梁断了以后

- (一) 话说脊梁骨骨折 169
- (二) 一个截瘫病人的启示 170
- (三) 容易被忽视的脊柱骨折 171
- (四) 垫在腰背部的枕头 172
- (五) 脊柱骨折后能睡席梦思床吗 173
- (六) “拱桥”与“飞燕”练功 173
- (七) 截瘫病人的护理 175

十五、得了面神经麻痹后怎么办

- (一) 怎样治疗面瘫 179
- (二) 面瘫病人自己能做些什么 181

十六、让脑瘫的宝宝动起来

- (一) 搞清楚脑瘫的分类 183
- (二) 推拿的妙用 185
- (三) 合理运用针刺拔罐 187
- (四) 在游戏中得到训练 188

十七、类风湿性关节炎病人应该 怎么进行康复

- (一) 洗澡就能治病 191
- (二) 热敷、中药薰蒸、消肿止痛 192
- (三) 拔罐疗法驱风散寒 193
- (四) 随处取材的泥疗法除湿活血 193
- (五) 运动是康复治疗的最佳方法 194
- (六) 介绍几种常见的理疗方法 196

十八、强直性脊柱炎的运动康复

- (一) 增强早期诊断及治疗的意识197
- (二) 保持良好姿势, 预防致残198
- (三) 运动疗法的主要针对目标199
- (四) 怎样进行运动治疗199
- (五) 洗浴、热疗可以治病203
- (六) 按摩、拔罐与理疗204

十九、从桑兰的伤情谈截瘫和 四肢瘫的康复

- (一) 截瘫和四肢瘫是什么含义.....206
- (二) 截瘫和四肢瘫是怎么造成的206
- (三) 发生外伤时怎么办207
- (四) 截瘫和四肢瘫的家人该做些什么208
- (五) 具体的康复训练从这里开始215

二十、防止坚实的骨骼变得疏松脆弱

- (一) 防治原则及要点225
- (二) 二三十岁补钙, 一生受益226
- (三) 药补不如食补227
- (四) 防治骨质疏松症的合理配餐228
- (五) 防治骨质疏松症应避免不合理配餐229
- (六) 减少钙损失的合理烹调及食品贮藏方法230
- (七) 骨质疏松病人吃咸还是吃淡231
- (八) 生命在于运动232
- (九) 学一些家庭药膳234

二十一、请关注久病卧床老人的康复

- (一) 久病卧床老人容易出现什么问题237
- (二) 预防褥疮的发生238
- (三) 痰多怎么办239
- (四) 如何保持大小便的通畅.....243
- (五) 不要让肢体关节废用248
- (六) 不能忽视心理的康复250
- (七) 有关进补的问题250

二十二、恶性肿瘤的康复

- (一) 传统方药康复法253
- (二) 饮食疗法.....255
- (三) 运动还您健康256
- (四) 心理治疗.....257
- (五) 音乐疗法.....258

一、康复医学走进家庭

医学是随着社会的发展而发展，特别是随着社会经济的发展、生活水平的提高，人们在讲究生活质量的同时，对身体健康的重视程度和要求亦在不断提高。由于文化水平的提高和科学知识的普及，人们已不满足于大病小病、急性病或慢性病，都要去医院的传统医疗模式，迫切希望增加一些医学科普知识，掌握一些常见病、慢性病和功能障碍疾患的预防、治疗、护理、康复方法，选择一些适合家用的医疗仪器，在家中进行简单的药物治疗、理疗及康复锻炼；也希望能掌握自我保健、增强体质的简便方法。如今，随着理疗、保健仪器进入千家万户，康复医学亦走入家庭室内。

中医学在研究疾病康复方面，历史悠久，著述极为丰富。对于慢性病和病后的康复医疗，提出了不少科学的保养调治原则，创造了气功、按摩、导引、针灸、浴疗、食疗、药疗、心理疗法等众多独特的康复方法，是我国宝贵的文化遗产。这些

方法在漫长岁月里曾为我国人民疾病的康复做出过巨大的贡献，具有简、便、验、廉的特点，深受群众欢迎，为康复医学走进家庭，提供了坚实的文化基础和群众基础。

（一）掌握一点按摩手法

按摩也称为推拿手法，是用你的手进行各种不同的操作方法（亦可用肢体的其他部位，如肘尖、足跟、足趾部等）。按摩推拿治疗疾病的过程，就是运用各种手法在病人身体某部位进行操作的过程，故手法的熟练程度，可直接影响治疗效果。

对手法要求做到：均匀，有力，持久，柔和，灵活协调，左右两手动作力量一致，从而达到深透至深层的作用。均匀是指手法动作要有一定的节奏性，速度适中；有力就是指手法必须有一定的力量，力量的大小要根据损伤的轻重、新久，疾病的缓急，人体胖瘦，症候虚实来决定；柔和协调是用力均匀，刚中有柔，柔中有刚，变换手法要自然连贯。

1. 推法（一指推法）。用拇指指腹螺旋面或偏峰着力于机体的一定部位或循经稍施压力，往返并有节奏地推进向前。



悬腕，手握空拳，
拇指端自然着力

腕部向内摆动

腕部向外摆动

图1 推法

上肢肌肉放松，沉肩、垂肘、悬腕，将力贯注于着力指