

# 历代

主 编 ◇ 张先庚

LIDAIZHONGYIHUHLIGUJHUCUI

## 中医护理古籍荟萃



# 历代中医护理古籍荟萃

主 编 张先庚

主 审 范昕建 廖正烈

副主编 彭德忠 凌宗元

中医古籍出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

历代中医护理古籍荟萃/张先庚主编. -北京: 中医古籍出版社, 2010. 9

ISBN 978 -7 -80174 -899 -7

I. ①历… II. ①张… III. 中医学: 护理学 - 古籍 - 汇编  
IV. ①R248

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 182230 号

## 历代中医护理古籍荟萃

主编 张先庚

---

责任编辑 郝恩恩

封面设计 天水工作室

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷 北京金信诺印刷有限公司

开 本 850mm × 1168mm 1/32

印 张 15.375

字 数 398 千字

版 次 2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 2000 册

书 号 ISBN 978 -7 -80174 -899 -7

定 价 28.00 元

## 序

中医护理是祖国医学宝库中的重要组成部分，是中华民族瑰宝，为中华民族的健康做出了巨大贡献。中医护理是祖国医学从长期的临床实践中总结出来的宝贵护理经验，然而这些经验却分散在浩瀚的古典医籍之中，医护混杂，不利于借鉴、弘扬和发展。

《历代中医护理古籍荟萃》是在 20 多年前《中医护理古籍汇要》编写的基础上，根据现代护理改革和发展的需要，进行深入研究和整理，历时 5 年编写而成的中医护理专著。由于历史的原因，中医学长期处于医护合一的诊疗形式，大量的护理理论、方法、经验散存于浩如烟海的历史文献中，自然就更谈不上护理专著了。而要从大量的古籍中仔细搜寻、筛选出与护理相关的重要文献，并将其分类汇编成册，该工作既重要又艰巨，谈何易哉，其中艰辛，笔者悉知。

随着科学技术的不断发展，人们生活水平的进一步提高，党和政府提出振兴中医，这是顺应时代发展、造福人类、具有战略意义的伟大决策。中医护理是中医的重要内容，护理古文献汇编是弘扬和发展中医护理的重要基础。

我校张先庚、廖正烈两位教授通力合作，不畏艰难，锲而不舍，历时 5 年，先后查阅上及战国、下至清末之大量古医籍 200

余册，并以四大经典和金元四大家之著作为主，旁及其他，结合现代护理需求进行阐释，最终编著而成《历代中医护理古籍荟萃》。邀我作序，通篇观之，全书编写思路明晰，内容丰富，分门别类，集尽历代中医护理之精萃，不愧为中医护理学的奠基之作，也是了解和学习中医护理学的一座桥梁。阅后使人耳目一新，收益良多。尽管有的章节尚需深入研究与完善，但作为中医护理学奠基之作难能可贵，实乃可喜可贺，故乐为之序。

范昕建

2009年夏

## 前 言

祖国医药学是一个伟大的宝库，中医护理是祖国医学不可分割的组成部分，振兴中医必然要振兴中医护理，而《历代中医护理古籍荟萃》是弘扬和发展中医护理学的奠基之作，具有重要的现实意义。

由于历史的原因，中医学长期处于医护合一的诊疗形式，大量的护理理论、方法、经验散存于浩如烟海的历史文献中，不便学习和应用推广。对中医古典文献的重要护理经验、内容和方法进行较为深入的整理和研究，是顺应社会发展需求，弘扬和发展中医护理的必然。目前虽有中医护理书籍问世，但多参照西医护理内容，不能反映中医护理原貌，更不能突出中医护理特色。本书在《中医护理古籍汇要》编写的基础上，搜集了历代医家有关中医护理的论述和经验，根据内容、性质进行系统化、条理化地深入研究和整理，根据便于学习和临床应用需要，分门别类地进行编写，使之如实地反映中医护理原貌、中医护理鲜明的特色。

通过编写组的共同努力，历时5年，终于编成《历代中医护理古籍荟萃》。本书按古籍中不同年代和不同类别的原文，按年代顺序从古至今排列。按不同的护理内容分门别类，使之纲目分明，调理清晰。该书共分上、中、下三篇，上篇为中医护理总论，中篇为中医护理技术，下篇为病症护理。查阅古典医籍200余种，引用古医籍160本，选用原文千余条。按照国家“古籍整理通则”的要求，对古籍原文中的古今字、异体字、繁体字

等一律按照《汉字简化字总表》的要求进行简化统一；对原文中较难理解的字、词、药名、诊断等进行注音、注释；对原文中较难理解的内容进行释义，即对原文进行直译或意译，力求简明扼要，尽量做到“信、达、雅”和实用可行的原则；根据内容需要有的加以阐释，阐释主要对一条或多条类似原文进行评述，以突出其学术价值或与现代护理的紧密结合，以增强其学习和应用的价值，为国内外第一本整理中医护理古籍的专著。

本书是在四川省中医管理局徐涛处长的大力支持下，以科研资助形式完成的，在此，表示衷心感谢！同时，感谢范昕建校长的多方关心与指导，感谢成都中医药大学陈松惠老师为本书奠定的前期工作基础，感谢给予长期关心和指导本书编写的所有专家。

中医古籍浩如烟海，在有限的时间内所查古籍有限，本书遗漏、不足之处在所难免，恳请读者和同道斧正，使之为护理事业做出应有的贡献。

成都中医药大学 张先庚

2009年8月于蓉城

# 目 录

## 上篇 调护总论

第一章 调护总则 .....	(1)
第一节 侍疾知要 .....	(1)
第二章 调护内容 .....	(12)
第一节 调情志 .....	(12)
第二节 慎起居 .....	(21)
第三节 饮食宜忌 .....	(30)
第四节 食疗 .....	(40)
第五节 诸复 .....	(45)
第六节 病后调理 .....	(51)

## 中篇 调护技术

第一章 病情观察 .....	(55)
第一节 四诊原则 .....	(55)
第二节 四诊方法及内容 .....	(58)
第三节 重危病人的观察及护理 .....	(79)
第二章 药物护理 .....	(87)
第一节 煎药方法 .....	(87)
第二节 服药方法 .....	(92)



第三节	药后观察 .....	(98)
第四节	经方论服药调护举要 .....	(104)
<b>第三章</b>	<b>护理操作技能 .....</b>	<b>(124)</b>
第一节	外治法及技能操作 .....	(124)
第二节	中医养生护理技术 .....	(147)
<b>第四章</b>	<b>运动调护 .....</b>	<b>(174)</b>
第一节	导引术 .....	(174)
第二节	五禽戏 .....	(185)
第三节	八段锦 .....	(186)
第四节	易筋经 .....	(187)
<b>第五章</b>	<b>养生康复护理 .....</b>	<b>(189)</b>
第一节	养生益寿 .....	(189)
第二节	天人合一 法于阴阳 .....	(197)
第三节	心理护理 .....	(211)
第四节	饮食与养生 .....	(219)
第五节	生活起居护理 .....	(228)
第六节	劳逸适度 不妄作劳 .....	(235)
第七节	叩齿漱津 .....	(255)
第八节	气功护理 .....	(258)
第九节	怡情护理 .....	(272)

## 下篇 病症护理

<b>第一章</b>	<b>常见内、外科病症调护 .....</b>	<b>(285)</b>
第一节	感冒 .....	(286)
第二节	咳嗽 .....	(289)

第三节	喘证 肺胀	(292)
第四节	肺癆	(295)
第五节	痰饮	(299)
第六节	汗证	(301)
第七节	血证	(303)
第八节	不寐	(306)
第九节	脾胃病	(308)
第十节	脘腹痛	(312)
第十一节	痢疾	(315)
第十二节	霍乱	(321)
第十三节	便秘	(323)
第十四节	中风	(326)
第十五节	黄疸	(330)
第十六节	积聚	(333)
第十七节	水肿	(337)
第十八节	癰闭	(341)
第十九节	遗精 阳痿	(344)
第二十节	消渴	(346)
第二十一节	痹证	(349)
第二十二节	虚劳	(353)
<b>第二章</b>	<b>妇科调护</b>	<b>(357)</b>
第一节	经期调护	(357)
第二节	孕期调护	(366)
第三节	临产调护	(379)
第四节	产后调护	(388)

<b>第三章 儿科调护</b> .....	(407)
第一节 新生儿护理 .....	(407)
第二节 婴幼儿调护 .....	(433)
<b>第四章 温病调护</b> .....	(451)
第一节 生活起居调护 .....	(451)
第二节 饮水护理 .....	(457)
第三节 简易疗法 .....	(460)
第四节 病后调护 .....	(468)
第五节 预防 .....	(472)

# 上篇 调护总论

## 第一章 调护总则

中医护理涵盖了中医古籍中的一切相关调护的内容。中医古籍中尚未发现“护理”一词，而较常见的相关护理内容的记载有调理、调养、调护、调慎、侍疾、扶侍等之说。因此，调护包括调理和护理两方面的内容。调理是指医护人员以病人为主体，以调动病人内在因素为目标，指导和协助病人调摄、养慎、避忌，如调情志、慎寒热、适劳逸、节房事、饮食宜忌、病后调养；护理则是指以医护人员为主体，护患双方互相配合施予病人的照料、扶侍、观察以及协助医生实施一些较简单的治疗、护理措施，如煎药、喂药、药后观察、急救、熏、蒸、淋、洗、吸痰、导便、降温、简单的针灸和推拿以及指导其运动锻炼等。

### 第一节 侍疾知要

侍疾即照料病人。历代医家对待疾者的选择要求很高，认为护理人员应仁爱聪敏、勤恳耐心、顺应病情；对亲友等前来探视者要加强宣传、解释和教育工作，以免过多打扰，或有意、无意间对病人造成恶性刺激。另外，还应该做到经常打扫病室内外，尽量使环境幽静舒适，使患者心情愉快并能积极配合治疗，以利其尽快康复。

## 一、侍疾概要

护理人员的能力与素质与病人疾病的恢复与健康有着密切的关系，所以从古到今的医家对护理人员都有较高的要求。

1 [原文] 闭户塞牖<sup>①</sup>，系之病者，数问其情，以从其意。（《素问·移精变气论》）

[注释]

①牖（you 有）：窗户。

[释义] 注意关闭好病房门窗以保暖、隔音，心中随时挂念着病人，耐心细致地探问病情及原因，尽量顺应病人的心意（尽量打消其思想顾虑，使他能毫无隐讳地倾诉病情或接受治疗护理，以取得良好的配合）。

[阐释] 本段意在做好一般意义护理工作的基础上，关好门窗，不仅能保暖、隔音、减少外界刺激，还含有保护病人隐私权的意义。尽量使病人心情舒畅，以求得医、护、患三者良好的配合，字里行间，不言自明。

2 [原文] 入国问俗，入家问讳，上堂问礼，临病人问所使<sup>①</sup>。（《灵枢·师传篇》）

[注释]

①便：喜好、适合。

[释义] 到一个国家，首先要问其风俗习惯；去别人家中，必须了解有什么忌讳；到了庄严隆重的高堂之上，千万不要失礼；遇到病人，要问清其喜好，才有利于与病人沟通、合作，使他心情舒畅，于病有利。

3 [原文] 黄帝曰：胃欲寒饮，肠欲热饮，两者相逆，使之奈何？且夫王公大人，血食<sup>①</sup>之君，骄恣从<sup>②</sup>欲，轻人而无能禁之，禁之则逆其志，顺之则加其病，使之奈

何？治之何先？岐伯曰：人之情，莫不恶<sup>③</sup>死而乐生。告之以其败，语之以其善，导之以其所便，开之以其所苦，虽有无道之人，恶<sup>④</sup>有不听者乎？（《灵枢·师传篇》）

〔注释〕

①血食：以肉类为主食。

②从（zong 纵）：放纵。

③恶（wu 误）：这里为厌恶、害怕。

④恶（wu 乌）：这里为疑问代词，相当于“哪”。

〔释义〕黄帝问：胃热喜欢冷饮，肠寒喜欢热饮，两者寒热性质相反，应当怎样办才好呢？况且那些王公贵族，贪食肥甘厚味；性情骄横，纵欲妄行；轻视别人，更听不进逆耳忠言；我行我素，不能遵守医嘱禁忌。若强迫他们遵守，则会违逆其意志；若顺从他们的所作所为，又会加重其病情。此时，应怎样顺适其宜呢？应当先治什么呢？岐伯回答：乐生恶死是人之常情。如果告诉他不遵医嘱的危险，说明遵守医嘱对恢复健康的好处；再开导他怎样做于病有利，怎样做会加重疾病痛苦。这样，即使再骄横而不通情理的人，恐怕没有人敢不听医嘱的啊。

〔阐释〕调护者须对病人做耐心细致的思想工作，晓以利害，使其遵守医嘱，配合治疗护理。重视心理调护，调动病人的主观能动性，使其积极配合治疗护理，是中医护理的一大特点。

4〔原文〕凡作汤药，不可避晨夜……若或差迟，病即传变。虽欲除治，必难为力。（《伤寒论·伤寒例》）

〔释义〕凡是给病人熬汤煎药，无论早晚，不可迟疑……如有差错、推迟，将贻误病情，以致使病情急剧恶化，施治护理就非常困难了。

〔阐释〕强调危重病人及时救治给药，24小时不间断地加强护理的重要性与必要性。

5 [原文] 若羸<sup>①</sup>著床不能行者，扶起行之。（《诸病源候论·解散病诸候》）

[注释]

①羸（lei 累）：瘦弱。

[阐释] “久卧伤气”、“动则生阳”，步行能活动筋骨，滑利关节，锻炼肌肉，促进气血流通，调和营卫，帮助消化而行药力，实为护理的重要内容，其作用不可小视。上述认识虽然没有清楚点明，其实与培根的“生命在于运动”有异曲同工之妙。即使瘦弱病患，护理人员也应适时帮助他在力所能及的范围内散步、活动。

6 [原文] 夫为医之法，不得多语调笑，谈谑<sup>①</sup>喧哗，道说是非，议论人物，炫耀声名，訾<sup>②</sup>毁诸医。（《备急千金要方·大医精诚》）

[注释]

①谈谑（xue 血）：开玩笑。

②訾（zi 滋）：说别人坏话，诋毁他人。

[释义] 医护人员的职业道德标准必须做到：不可只顾自己多言取乐，高声开玩笑，喧哗吵闹；说长论短，非议别人；炫耀自己，诋毁其他医护人员。

7 [原文] 扶持患者，宜寿近中年，情性沉厚，勤谨耐烦，仁慈智慧，全在调以药粥，无失时节。（《东垣十书·外科精义》）

[阐释] 对中医护理人员的素质，古人的要求很高。必须中年人，办事可靠；性情和善，为人忠厚老实；处事沉着冷静；勤勤恳恳，谨言慎行；宽仁大度又聪明能干的人，才可担当护理之责。

“全在调以药粥”应活看，作为补（脾）土派的李东垣当时

是以内服药及粥（食）疗为主，但并不排除其他护理方法。

8 [原文] 扶持当缓缓，言语莫频频，坐卧情和恰，寒温服适均。（《望诊遵经·上卷·望常宜定静》）

[释义] 护理时动作要求缓慢沉稳；言语要简洁明确，不要唠唠叨叨地使病人心烦；坐卧起居在时间、环境的安排上要恰到好处；病人的冷暖更要安排得适宜妥当。

[阐释] 对中医护理人员，要求其动作、言语规范；对病人的坐卧起居、冷暖均要安排适宜妥当。总之，要使病人感到随时被关照并且感觉非常的舒适满意。而病人良好的情绪对战胜病魔无疑又大大增加了成功的机会。

9 [原文] 临症之际，宜察色观容，不可鲁莽。（《医学心悟·小儿科》）

[释义] 诊治病情的时候，应该仔细观察病人的神色、容貌，不可粗心大意。

10 [原文] 病急而医来迟……取药既到，医不过目，服药致误。或醉后临病，误毙人命……凡此数端都宜切戒。（《王氏医存·十六卷》）

[阐释] 作为医护人员，对危重病人必须争分夺秒、急病人所急。取药、煎药、送药，必须仔细核对清楚，确信准确无误以后才能让病人服用，与现代护理所强调的“三查七对”相对应。更要禁忌医护人员醉后给病人诊治护理，避免其在神志不清醒的状态下误人性命。

11 [原文] 以素所畏忌之人，令其服侍，则病者意之所不欲，每隐忍而不敢言，气机愈多抑郁。以素所厌恶之人，令其服侍，则病者肝胆之火易动，病变必多而且速。是必择一与病人素投契<sup>①</sup>者，令其在卧室调停<sup>②</sup>一



切，使病人心中万分舒服。或病人嗜过当处，彼以婉言劝止，必易听从。较之前二项人，而病人之受用与不受用相隔天渊矣。（《医药卫生录·服侍部》）

[注释]

①投契：兴味相投。

②调停：安排。

[阐释] 这里关注到选择护理人员，务必要患者充分信任、平素相处很融洽的人。凡病人平素害怕的、厌恶的、不愿与之相处的，对患者来说是个恶性刺激，反而添病。故慎择护理人员，千万不可小视。

12 [原文] 病人性情每与平日迥异<sup>①</sup>，为人子者本以养志为先，而当亲<sup>②</sup>病之时，尤须加意体察，务求转怒为欢，反悲为喜。所爱之人常坐床前，所喜之物恒置枕畔，忧<sup>③</sup>病则须说今日精神胜于昨日，忧贫则须说今年进益好似去年，勿露愁闷之容，常瞒医药之费……欢心日生，则病魔自退矣……勿得欠伸摩眼，稍露倦态，则亲心安矣……每在夜间侍奉者，非特夜不解衣，且亦不可暂时交睫<sup>④</sup>……或亲命使<sup>⑤</sup>睡，只可虚掩帐子，危坐<sup>⑥</sup>帐中，闻声即起……行步不可急遽，防作声且生风……递汤水或用小匙，或用芦管，须谨持之，尤须屏气不息，勿令鼻风相吹。

夏驱蚊用马尾帚，不可摇扇。

扶腋上厕，须轻重得宜，太紧必致疼痛，太宽又不着力。冬月马桶以布裹棉花套之。（《棣香斋丛书·侍疾要语》）

[注释]

①迥（jiong 窘）异：完全不同。