

中西 西 康復

● 養生叢書

江蘇科學技術出版社

(苏)新登字第002号

中 医 康 复

郁觉初 巢因慈 编著

出版发行：江苏科学技术出版社

经 销：江苏省新华书店

印 刷：淮阴新华印刷厂

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 5.5 插页 2 字数 112,000

1992年3月第1版 1992年3月第1次印刷

印数 1—4,500册

ISBN 7—5345—1322—7

R·203 定价：3.00元

责任编辑 郑大坤

我社图书如有印装质量问题，可随时向承印厂调换。

目 录

写在前面.....	(1)
中医康复术探秘.....	(9)
瘫痪病证康复法.....	(18)
偏瘫.....	(18)
截瘫.....	(27)
痿证.....	(37)
面瘫.....	(45)
疼痛病证康复法.....	(50)
头痛.....	(50)
心痛.....	(58)
胃脘痛.....	(66)
腹痛.....	(74)
腰痛.....	(82)
关节痛.....	(89)
神情异常病证康复法.....	(98)

狂证·····	(98)
癲证·····	(104)
痛证·····	(111)
内伤杂病康复法·····	(118)
慢性肝炎·····	(118)
慢性肾炎·····	(126)
慢性泄泻·····	(132)
胆结石病·····	(138)
尿路结石·····	(145)
糖尿病·····	(152)
附录·常用中成药索引·····	(161)

写在前面

康复一词的原意是恢复，用于医学则泛指使有病或伤残的机体恢复健康。康复医学的任务就是动用一切医疗手段，帮助伤残者消除或减轻功能缺陷，帮助慢性病患者驱除病魔，从而恢复身心健康，重享生活乐趣。

以中医理论为指导，以我国传统方法为主要手段的中医康复学，是随着中医学的不断发展而逐步形成的，它的历史和中医学一样源远流长。从遥远的远古时代就可找到它的踪迹。原始人为了生存而进行的各种活动中，火的发明是具有决定性意义的，随之而产生的熨法、灸法，还有与作为武器、工具的石器相伴出现的砭石、骨针等，是包括康复治疗在内的最早的医疗方法与器具。

夏商时期开始对疾病有了零星的认识。商代殷墟甲骨文中出现的“疾言”、“疾耳”、“首风”等，为描述康复对象的语言、听力障碍、慢性头痛等最早的病名记载。这一时期青铜医疗器具、汤液药剂亦相继问世，为康复医疗的实

施提供了治疗手段。

春秋战国时期科学文化进步较快，中医康复学萌芽初发，首先在理论上继承了中医“天人相应”、“形神相合”的整体观念，认为人与自然、形体与精神活动是统一的整体，自然界气候等外在变化以及精神因素的内在活动，都能作用于人体，影响疾病的发生、发展与康复。为此，人类必须顺应自然规律，如《管子·形势》指出的“起居运，饮食节，寒温适，则身利而寿命益”，《黄帝内经》所说的外避贼风、内守精神、中养形体、动静结合等原则，既是养生之道，也是康复之法。同时，更要利用自然条件保护健康。天地间的阳光、空气、高山、流水、森林、花草、声音、颜色、冷热变化等自然万物，固然是人类赖以生存的条件，若加利用，也可成为康复手段。《黄帝内经》主张的人要“呼吸精气，独立守神”，夏天宜“夜卧早起，无厌于日”，冬天要“早卧晚起，必待日光”，显然已经认识到阳光、空气、精神调养的康复作用。并在《灵枢·邪客》篇中系统阐述了风雨、声音、高山、深谷、泉脉、草薺、林木等与人体的相关效应，为后世许多自然康复疗法的形成奠定了基础。至于书中创立的人体阴阳、五行、脏腑、经络、气血精津等学说，辨证求因、审因论治的观点，以及针灸、气功、导引、按摩、饮食等多种治疗方法，对中医康复学的形成，则更有深远的影响。值得注意的是，这一时期虽然经济并不发达，但对残疾人已引起社会关注，在齐国首都创办的“养疾”机构，用于收治聋、盲、喑哑、跛躄、偏枯、握逆诸类人员，实为我

国历史上最早的康复机构。

两汉魏晋时期，中医康复学进入具有划时代意义的兴旺时期。汉代问世的《神农本草经》为我国第一部药物学著作，书中列为上品的120种药物，既是养生延缓衰老的佳品，亦可广泛用于多种慢性病的康复调治，实为药物康复疗法的最早源泉。张仲景著《伤寒杂病论》，首创以六经、脏腑为核心的辨证治疗学，并对脏躁、眩晕、虚劳、血痹、消渴、心痛、中风等多种疾患康复处方用药，为中医康复学的辨证与治疗，提供了宝贵经验。晋代针灸学家皇甫谧审定体表六经，使用针灸疗法治疗关节痛、中风、偏瘫等多种疾病，疗效卓著。他撰写的《针灸甲乙经》为针灸疗法全面进入中医康复医学领域，迈出了可喜的一步。这一时期导引疗法逐渐盛行，与张仲景同时的外科名医华佗编制了五禽戏，用于养生健身和慢性疾病的功能锻炼，早为人知。现从马王堆三号汉墓出土的帛书中，发现一幅描绘了数十种姿势各异的导引图，并把这些姿势的名称和主治病证也逐一标出，说明早在汉代，就已把导引术作为自助康复疗法加以运用了。随着康复医学的兴趣，康复机构亦趋增多，从汉代起，官办的“暴室”和“隐宫”，民办的“疾馆”和“老残疾馆”，代代相沿，兴盛不衰。

隋代的导引术进步较快，医学家巢元方在《诸病源候论》中整理了200余种术势，并将这些术势与吐纳功法相结合，在辨证后有选择地用于骨、关节功能障碍、中风、癫狂、尿路结石等病证，收到了较好的康复效果，这就使导

引术在方法上更趋系统详实。

唐代在贞观盛世年代,中医康复学术也有较大的发展。其间,孙思邈编著的《备急千金要方》、《千金翼方》和王焘的《外台秘要》,收集处方累计逾万首,成为药物康复疗法的宝库之一。在此基础上孙氏还推广使用熨、熏、洗、敷、贴、吹、摩、灌、药枕等药物外治法,使给药途径多样化,康复效应更具针对性。同时他又倡导饮食疗法,在《备急千金要方》中专列《食治》一门,对154种食物的性味及主治、功用逐一分析,并总结出“五脏所宜食法”,实际上是我国最早的康复营养食谱。在孙氏的启发下,孟诜的《食疗本草》、陈士良的《食性本草》等专著相继问世,充实了饮食疗法的内容。《外台秘要》中记载的康复疗法更为丰富多彩,除了药物外治法外,还有磁疗、泥疗、光疗、冷疗、热疗、精神疗法、泉水疗法、方向疗法、时序疗法等,这些方法就地取材,简便易行,切合实用。如用磁疗治耳聋,灯芯火爆法治小儿脐风。《福庆寺志》记载的隋炀帝女儿南阳公主用泉水治愈了她的癣后,出家当了尼姑。唐太宗思虑太过,积劳成疾,在《温泉铭》中自述常洗温泉浴得到了康复。

宋金元时期由于官方的重视和众多医家的努力,中医康复事业和学术有了较全面的发展。宋代设置的康复机构甚多,而且开始分类、分科,如“保寿粹和宫”是专供宫廷内官员养病的高级康复疗养院;“安济坊”和“养济院”收受孤老贫民与伤残病人;“福田院”是老弱病残的冬季临时收容所。此外,还有专收伤残军人的“医药局”,专收有病犯人

的“病囚院”，以及大型医药机构“惠民药局”、“广惠坊”等，这些不仅是社会福利设施，也担负着社会各阶层人士医疗康复的任务。

这一时期中医康复学的理论有所深化，治疗方法也有发展，中医康复体系开始形成。以“金元四大家”为代表的众多医家，在这方面的贡献最为突出。如刘完素在《素问玄机原病式》中认为以眩晕、抽动为特征的某些慢性病的病理变化不仅与肝（木）有关，还须综合考察肺（金）、心（火）、肾（水）等脏器的虚实变化对肝（木）的影响，治疗时应从心、肺、肾等全面考虑，对康复辨证水平的提高，很有促进。张子和把五行生克的机制引入康复治疗，指出情志疗法的基本原理在于五行相胜，他总结《内经》“悲可以治怒、喜可以治悲、恐可以治喜、怒可以治思、思可以治恐”等普遍规律，为“以情制情”的康复实施，提供了理论依据。朱丹溪对虚实两类慢性病证的康复治疗，有独创的见解。他认为人体“阳常有余，阴常不足”，阴虚阳亢的慢性病证尤多，滋阴潜阳是这类病证的基本治则。性质属实的慢性病证的主要原因在于气、湿、痰、热、血、食的郁滞，他主张治疗以解郁为主。李东垣强调“人以胃土为本”，提出调理脾胃，促进中焦运化功能的健全，是所有疾病康复的重要环节。这些见解有助于分辨疑难疾病康复的证候类型，把握不同病证的康复治疗法则。

这一时期的康复疗法内容丰富，发展较快，有的植根于专科著作。如严用和《济生方·耳门》所载的鸣聋散，用

磁石放入耳道，口含生铁，巧妙地利用铁石相吸的作用，达到通滞治聋的目的。有的分门别类，成为综合性著作的一个组成部分。如大型方书《太平圣惠方》中就有专述饮食疗法的“食治门”，记载了药粥方129首，广泛适用于中风、产后、脚气、虚损病证的康复治疗。这种融药食于一体的方法，开创了饮食疗法的新局面。《圣济总录》为集治疗医学大成的又一部巨著，书中的咽津、导引、服气等三门，对气功的几种常用功法作了归类总结。也有的自成体系而成为康复医疗某一方面的专著，如无名氏的《八段锦》为体育疗法的专著；元代道教“全真派”领袖丘处机的《大丹直指》是修炼内气功的专书；忽思慧的《饮膳正要》则是饮食疗法的专著，书中记载的“椒羹面”、“良姜粥”、“生地黄粥”等食疗方，很切实用。葛可久的《十药神书》为虚劳病康复治疗的典籍，对肺结核的康复治疗，层次分明，步步紧扣。所出方药，功效神奇，如十灰散、花蕊石散等止血方，迄今仍被临床采用。

明清两代是中医学学术的鼎盛时期，中医康复学在理论和方法上也获得了引人注目的提高。张景岳对精神疗法有深入的研究，认为人的心理状态受制于精神刺激，影响疾病的发生与转归，指出怒、思、忧虑均可致郁而为病，而喜悦开怀则能解郁除病。因此，调节情绪是情志疾患最有效的康复措施，所谓“医之为道，身心易也”。吴师机擅长外治疗法，对外治法的基本原理作了深刻的剖析，认为“外治之理，即内治之理”，主要在于流通气血，调节阴阳，调

动机体的抗病能力。他在《理瀹骈文》一书中，对熏、洗、熨、敷、擦、贴、坐、吹等多种外治法作了系统总结，为外治法在康复领域里的广泛应用起了积极的推动作用。明代药物学家李时珍尽其毕生精力，撰写了不朽的药物学巨著《本草纲目》，载药1892种，集方8160首，不仅为康复治疗提供了丰富的药物、方剂，而且对一些非药物的康复治疗也有不少发挥。如在水部中专论水疗，不仅重视天然泉水的医疗作用和分辨方法，而且对普通水疗也有发明，如用温水浸泡、热水熏蒸，有助于手足发冷、慢性泄泻的康复；常用蒸馏水洗头能促进头发生长，用之洗脸，可治面部生疮，用新汲水浇头，可治体内伏火。

龚廷贤为明代太医院医官，运用康复疗法得心应手，在《寿世保元》一书中认为“诗书悦心，山林逸兴”，倡导书画疗法、森林疗法，治疗抑郁症。睡眠疗法能使人“气海深满，丹田常暖，肾水易生”，为诸多虚弱病证的良方。若梦多惊扰，可在枕中放置麝香等药，用香气疗法安神驱梦。

龚居中在《红炉点雪》中载有“却病延年一十六句之术”，巧妙地将气功、导引、情志、饮食、体育等多种疗法融于一体，系列有序，易学易用。龚氏还指出轻歌能养性情，曼舞能养血脉，提倡轻歌曼舞，寓康复治疗于娱乐活动之中，充实了文娱疗法的具体内容。

清代温病学家注重养阴保津、维护生机的学术见解，在康复治疗中独树一帜。他们的遣方用药也别开生面。温

病大师叶天士善用紫河车、鹿茸、海参、淡菜等血肉有情之品，大补精血，蜈蚣、全蝎、地龙等搜剔入络之邪，龟版、鳖甲、牡蛎等介类药填阴潜镇，开创了一些疑难杂症康复治疗的新路子。吴鞠通创制有生津养液、补充营养作用的雪梨浆^[84]、五汁饮^[19]、增液汤^[96]、专翕大生膏^[22]，有强心复脉功效的加减复脉汤^[42]、大^[13]、小定风珠^[15]，以及薛生白制订的能益气生津，芳香醒胃的参麦汤^[59]、五叶芦根汤^[20]等都是用来调治阴伤津亏、电解质紊乱、心脾胃等脏器功能紊乱病证的有效康复良方。

为了使中医康复学术独特的理论知识和丰富多彩的治疗方法得以发扬光大，在当今的康复领域里发挥其应有的作用，我们试图将分散于各家著作中的零星记载，进行整理提炼，结合近代进展和我们的实践体会，编成《中医康复》这本书。

本书所列病证计4类19种，这些病种的名称，大部分是按照中医传统确定的，部分中医学中缺如或虽有相仿的名称但又极易混淆者，则借用西医病名，如截瘫、慢性肾炎、慢性肝炎、糖尿病等。本书所用的康复技术与方法，力求简便易行，行之有效，既强调对某一病证的专一性，又注意对同类病证的广泛适应性。因而，如果读者在参阅某一康复疗法时，能够举一反三，就可触类旁通，使更多的病证得以康复，这是作者所衷心期望的。

中医康复术探秘

中医康复术的悠久历史清楚地表明，这门古老的医术之所以能够保持长盛不衰，关键在于富有生命力。如果说卓著的康复效果是生命力的客观标志，那末发挥中医康复术的理论特长与技术优势，则是生命力旺盛的内在基础。其中潜藏的奥秘甚多，值得研究探求。

中医康复术在理论与实践上能十分注意整体观，藉以剖析疾病发生与康复的机理，并指导康复疗法的创制和运用，既是其一大特色，也是其优势所在。在整体观念看来，人与自然、人与社会，人体的精神活动、五脏六腑与体表器官都是紧密相连、息息相关的。如果说避开有害因素对人体的侵袭与干扰是预防疾病发生的需要，那么，利用有利因素对机体的调节机制，就可以为促进疾病的康复所用。

“天人相应”是古人对人与自然界相互关联的高度概括，这里的天是指自然界，泛指天地万物，无所不包，而人的聪明才智，主要在于能够利用自然万物为我所用。中医康复

术中的不少自然康复疗法,就是在这样的认识下诞生的,如光疗法、空气疗法、高山疗法、森林疗法、岩洞疗法、泉水疗法、鲜花疗法等等,无一不是充分利用大自然给予人类恩惠的结果,因此它们都属于自然疗法。其奥妙之处就在于人与自然在进行物质、能量和信息交换的过程中,产生有益的效应,从而达到促进疾病康复的目的。“天人相应”的另一个内涵是顺应自然法则。宇宙万物处于永恒的运动状态。这些运动,有的有一定的规律可循,如星移斗转、日月运行而形成的昼夜交替、四季更迭;有的则变化莫测,如气候变迁而致的风雨阴晴,这些变化都对人体产生影响。中医康复术认为,尽管宇宙运动不以人的意志为转移,但人类可以创造条件顺应其变化,并能动地运用自然法则有计划地进行养生锻炼,对提高身体素质乃至康复疾病,均有更为积极的意义。前人在这方面给我们留下了宝贵的经验,《素问·四气调神大论》就有专篇论述,指出一年之中春夏秋冬四个季节的天地之气各不相同,人们为了主动地顺应其变化规律,对起居疗法、精神疗法、体育锻炼疗法等诸多方面,也要提出不同的原则与要求。篇中所述的具体方法,即使现在来看,仍然不失为值得借鉴的养生之道、康复之法。

人类的生命活动主要是靠饮食来维持的,因而有“民以食为天”的说法。用饮食作为治疗手段,即饮食疗法。所谓“药补不如食补”是说饮食疗法在多数场合用于虚损病人的康复治疗。饮食疗法不是简单的吃得好,喝得足,而是要

讲究顺应自然，合乎法度，经验之一就是“春夏养阴，秋冬养阳”，这是从季节变化的自然规律中得出的结论，春暖夏热，汗出较多，体内阴律多呈不足，故日常饮食以清淡养阴为宜。新鲜的瓜、果、蔬菜，液汁丰富，亦具生津养阴之效，故宜多食。对于阴虚病人，则要选用莲子、鲜藕，荸荠、乌鱼、甲鱼等清润滋阴之物进补。秋凉冬寒，体内血液运行转慢，阳气趋于闭藏，为了御寒与补充消耗的能量，要求多吃高热量的饮食。汁浓味厚的荤菜，以及牛奶、鸡蛋等物亦不可少。对手足发冷阳气虚弱者，羊肉与狗肉不仅是上等美食，亦为补阳祛寒之佳品。

若将自然法则运用于治疗，往往可以获取良效，如对好发于冬季性属虚寒的哮喘病人，利用夏天阳气旺盛的大好时机，或内服温阳补肾纳气之药，或在肺经背部穴位外贴辛热香窜药膏，实行“冬病夏治”，可望事半功倍，拔除病根。又如手足冻疮，亦常发于寒冬季节，若在炎夏之际，用辣椒煎水，反复擦洗，每可预防冬天再发，实为“防患未然”之举。

针灸疗法有时也要讲究自然法则。古人对针刺手法有此一说，月刚生成的日子忌用泻法，泻则致脏腑虚弱；月满的日子，忌用补法，补则反致气血留滞。可见月亮的盈亏变化，不仅影响海洋潮汛的涨落，也会影响人体内的气血发生微妙的变化，针刺手法宜乎顺应其势，逆之则生害。实践表明，自然法则在中医康复领域里，运用越广泛越深入，其康复功效也会越来越好。

人与社会也是一个不可分割的整体。有人比喻人生是个小天地，社会是个大舞台。人类的社会生活丰富多采，除了有限的物质生活外，大多数时间需要的是精神、文化、政治、经济等社会生活，这些社会因素通过人的感官作用和思维活动而对人体产生影响，有的可能是产生疾病的根源，有的也可作治疗疾病的良方。中医康复术十分重视利用社会因素，改善社会环境来医治疾病，康复身心。

适应社会环境变化的关键在于协调人的精神状态。《素问·上古天真论》所说的“精神内守，病安从来。”就是强调只要人的内心世界稳定，就能保护正气、精力充沛，免于生病。对此，现代生理学家也有同感，人的神经系统与健康状态关系极大，如果一个人总是抑郁紧张，忧心忡忡，就会在大脑皮层产生一个恶性的兴奋灶，降低了中枢神经的调节功能，以致精神不振，食欲下降，消化不良，血压升高，心跳异常，削弱了机体抗病能力，使一些疾病得以乘虚而入。与此相反，如果一个人意志坚强，心情开朗，即使遭受没顶之灾，也会泰然处之，信心百倍地抗病斗残，以惊人的毅力适应社会。由于社会因素而引起的精神伤害与病证，中医认为是七情失控，人与社会统一性失衡的结果。对于这类病证有针对性地选用精神疗法、语言疗法、音乐疗法、环境暗示疗法等，往往比单纯用药物治疗见效要快，所谓“心病要用心药医”。明末江苏高邮名医袁体庵用语言、暗示疗法治愈一狂笑症即是明证。据记载，患者是一位寒窗苦读20余年的穷秀才，当年乡试中了举人后狂喜之极，难

以自制而终日狂笑不止，家里人请袁诊治，袁了解病情后，十分惊恐地告知书生：“你的病势沉重，已入膏肓，活不长了，如不赶紧回家，就得客死异乡了。”书生听后一路走一路哭，回到家里几天后竟不药而愈。其实，这是根据《内经》“喜伤心，恐胜喜”的七情生克规律，运用情志疗法而取效的。从康复预防学观点来看，对于情绪易于波动者或有心灵创伤史者，有意识地进行精神锻炼，是很有必要的。

整体观念的第三个方面是强调人体自身的统一性。人体的内与外，形与神，都是统一的整体。所谓内外统一，指人体的内在脏器与体表器官之间互为依存，息息相通的。体表有保护内脏的作用，皮肤处于人体的外围，是第一道屏障，躯体的三大空腔，颅腔、胸腔、腹腔就象堡垒一样护卫着体内的全部脏器，任何体腔受伤，尤其是严重的开放性损伤，都会影响内脏的健全，甚至危及生命。内脏不仅供给体表器官所需的营养物质，而且主宰它们所有的功能活动，以五脏为例，它们是通过心主血脉，开窍于舌；肝主筋，开窍于目；脾主肌肉，开窍于口；肺主皮毛，开窍于鼻；肾主骨，开窍于耳，与体表的五官七窍，乃至肢体的生理活动连为一体的。因此，对于五官七窍的某些病证的康复治疗，中医认为如果仅限于局部只是治其标，而从相关的五脏考虑才能治其本。如舌尖糜烂、口腔溃疡，要泻心火或清脾热；慢性鼻炎可从肺论治；筋弱骨软，耳鸣耳聋，目花视力减退，可从调补肝肾入手。