

现代疗养学

高恩显 主编

人民军医出版社



R19
GEX

现代疗养学

XIANDAI LIAOYANGXUE

主 编

高 恩 显

副 主 编

杨在春 陈景藻 王纯炎 薛效勤 孙越谋

人民军医出版社

1988·北京

内 容 提 要

本书共6篇加一附篇,56章。第一篇概论,为疗养学的定义、范畴、发展简史、基本理论、科学研究等。第二篇自然疗养因子,有气候、日光、海水、矿泉、治疗泥、景观、疗养选择等各章。第三篇常用疗法及护理,有理疗、体疗、针灸、推拿、药物治疗、营养、心理、护理等。第四篇疾病疗养,包括各系统疾病的疗养,适应证、疗效判定等。第五篇保健疗养,包括空勤、海勤、特种部队、特种职业人员及老年人疗养。第六篇疗养院管理,包括科学管理的基本原则、领导干部素质、职业道德,以及目标、人才、组织、信息、统计、药材和后勤管理等章。附篇为全国主要疗养地介绍,疗养院各级人员职责、疗养院工作制度及职业病名单。

本书适合于疗养院各级专业人员及行政管理人员参考阅读。

现 代 疗 养 学

高恩显 主编

*

人民军医出版社出版
(北京复兴路22号甲3号)
新华书店北京发行所发行
北京市孙中印刷厂印刷

*

开本: 787×1092毫米1/16·印张: 57.125·字数: 1410千字

1988年8月第1版 1988年8月(北京)第1次印刷

印数: 7,400 定价: 14.90元

ISBN 7-80020-042-6/R·41

〔科技新书目: 171—161⑨〕

编委名单

(按姓氏笔划排列)

王纯炎	刘裕和	孙越谋	李增瑞	杨在春
陈景藻	余云志	赵曦光	胡本楷	高恩显
黄美光	薛效勤			

编审组名单

(按姓氏笔划排列)

马林	李增瑞	杨在春	陈华新	陆志鹏
余云志	姚磊	胡本楷	涂锡朝	曹国英

《现代疗养学》作者名单

(按姓氏笔划排列)

马林	王云岫	王纯炎	王克淦	白宝衡
叶天星	刘秉寿	刘荣之	刘裕和	孙越谋
朱文钧	吕钧渭	张克畏	张清慎	何锡奎
何锦洪	何霞英	宋志云	李增瑞	杜平
杨在春	陈华新	陈俊才	陈景藻	陆一农
陆志鹏	余云志	周仲衡	郑仁山	洪雄
赵亿来	赵曦光	胡本楷	胡静怡	俞天骥
姜乾金	席振惠	高文峰	高恩显	唐碧霞
柴志坚	徐义熙	徐宝仁	凌诚德	涂锡朝
莫显翔	梁君	黄桦	黄美光	曹国英
葛炜	楼百层	薛玲	薛效勤	戴怀增

前 言

疗养事业是医疗卫生事业的一个重要组成部分。随着我国社会主义制度和国民经济的不断发展, 广大人民对疗养事业提出了更高的要求。建国30多年来, 我国、我军的疗养工作取得了许多经验和成就; 近些年来随着现代医学模式的转变和疗养科学的深入发展, 出现了许多新理论、新知识、新技术。为了向军内外疗养工作者提供一本较系统的学术专著, 总结建国以来我国、我军疗养工作的经验, 反映国内外疗养学术成就, 促进我国疗养事业的发展, 中国人民解放军总后勤部卫生部决定由人民军医出版社组织编写这本《现代疗养学》。

本书在编辑委员会领导下, 从组织调研、编写至出版历时两年。本着便于组织又利于发挥技术优势的原则, 以陆、海、空杭州疗养院为基地, 并聘请了第二军医大学、第四军医大学、军事医学科学院、解放军总医院、海军医学专科学校及浙江医科大学、浙江中医研究所等24个单位的55名专家、教授、学者及富有实践经验的疗养院院长、主任医师、主治医师等参加撰写。为编好本书, 对我国主要疗养地的50所军队、地方疗养院进行了专题调查研究。为了保证全书质量, 又成立编审组。编审组的同志对本书进行了加工修改、充实整理, 保证了本书的预期出版。

本书共7篇、56章、299节、140万字。比较系统地阐述了疗养学各领域内的基本理论、常用疗法和应用技术; 并以疗养因子为主线, 详细介绍了保健疗养与疾病疗养的疗养方法。本书还以我国疗养院现有管理水平为基础, 总结与论述了现代管理科学在疗养院的应用原则和基本方法。在指导思想上, 本书立足现在, 面向未来, 以总结我国疗养院工作的实践经验为主, 尽量反映现代国内外疗养学发展的新成果, 展望了我国疗养科学的发展前景。在选材方面, 我们博采众长、荟萃精华, 并吸收引进边缘学科的一些新理论、新技术。遵照理论联系实际的原则, 本书内容力求达到系统性、科学性、先进性和实用性。由于篇幅所限, 谨将本书的主要参考文献, 按篇章顺序, 集中附列于书后, 以便查阅。

本书在编写与审校过程中, 得到了南京军区后勤部卫生部、海军后勤部卫生部、空军后勤部卫生部及陆军杭州疗养院、空军杭州疗养院、海军杭州与青岛疗养院等单位的大力支持, 许多军队、地方疗养院为本书提供了宝贵的资料和经验, 许多军内外专家、学者为本书修定稿提出了宝贵的意见, 有的还积极参加修改、校正工作。对此, 一并表示衷心感谢!

由于本书作者较多, 内容范围涉及面较广, 疏漏不妥之处在所难免, 故恳请广大读者批评指正, 以便再版时改进、提高。

《现代疗养学》编辑委员会

一九八七年五月

目 录

第一篇 概 论

第一章 疗养学的定义和范畴 (1)	
第一节 疗养学的定义..... (1)	
第二节 疗养学的范畴..... (1)	
第三节 现代疗养事业的发展趋势... (2)	
第二章 疗养学发展简史 (4)	
第一节 中国疗养学发展简史..... (4)	
第二节 国外疗养学发展概况..... (9)	
第三章 疗养学的基本理论 (11)	
第一节 疗养因子的性质和对机 体作用的特点..... (11)	
第二节 疗养因子对机体作用的 机理..... (12)	
第三节 社会环境因素在疗养中 的作用..... (14)	
第四节 生物节律与疗养因子的 作用关系..... (15)	
第五节 疗养因子对机体作用的 基本效应..... (16)	
第六节 机体对疗养因子作用的 反应性质和阶段性..... (18)	
第七节 疗养因子对机体作用的 共同性和特异性..... (19)	
第八节 气象病理反应..... (20)	
第四章 疗养与免疫 (21)	
第一节 疗养免疫的基本理论..... (21)	
第二节 免疫学在疗养中的应用 及其机理..... (30)	
第三节 机体老化与免疫衰退..... (36)	
第四节 免疫学的发展趋向及在 疗养中的应用研究..... (42)	
第五章 疗养地、疗养院 (48)	
第一节 疗养地..... (48)	
第二节 疗养院..... (51)	
第六章 疗养院建筑 (54)	
第一节 疗养院建筑总体设计、 布局与要求..... (54)	
第二节 疗养院房屋建筑设计与 要求..... (59)	
第三节 疗养院绿化、美化的整体 规划设计..... (61)	
第七章 疗养资源的调查与保护 (64)	
第一节 疗养资源的调查..... (64)	
第二节 疗养资源的保护..... (64)	
第八章 疗养科学研究 (66)	
第一节 疗养科学研究的的目的和 特点..... (66)	
第二节 疗养科学研究的主要内容... (68)	
第三节 疗养科学研究的方法..... (71)	
第四节 疗养科学研究的组织管 理和实施办法..... (73)	
第五节 疗养科学研究的发展方向... (75)	

第二篇 自然疗养因子

第九章 气候 (77)	第十章 日光 (91)
第一节 大气的一般知识..... (77)	第一节 日光的一般知识..... (91)
第二节 气候分类与我国的气候 概况..... (79)	第二节 日光的生物效应与应用..... (93)
第三节 空气与各种气象因素及 其对人体的影响..... (80)	第三节 日光浴..... (95)
第四节 气候与气候疗养..... (86)	第十一章 海水 (99)
	第一节 海水的组成..... (99)
	第二节 海水的物理和化学性质..... (101)

第三节	海水对人体的作用机理	(105)
第四节	海水浴疗法	(109)
第十二章	矿泉	(113)
第一节	矿泉的一般知识	(113)
第二节	矿泉对人体的作用	(120)
第三节	各类矿泉及其医疗作用特点	(123)
第四节	矿泉疗法	(135)
第十三章	治疗泥	(140)
第一节	治疗泥的组成与分类	(140)
第二节	治疗泥的医疗作用	(141)
第三节	泥疗的方法	(142)
第四节	泥疗的适应证与禁忌证	(143)

第十四章	景观	(145)
第一节	景观的概念与景观疗养	(145)
第二节	景观疗养的特点	(145)
第三节	疗养院的景观设计	(147)
第四节	景观在疗养中的作用	(149)
第十五章	疗养选择	(150)
第一节	疗养的合理选择及应遵循的原则	(150)
第二节	疾病疗养的适应证与禁忌证	(151)
第三节	各类自然疗养因子的适应证和禁忌证	(153)

第三篇 常用疗法及护理

第十六章	物理疗法	(161)
第一节	电疗	(161)
第二节	磁场疗法	(179)
第三节	光线疗法	(185)
第四节	静电疗法	(195)
第五节	超声波疗法	(196)
第六节	温热疗法	(197)
第七节	空气离子疗法	(202)
第八节	音乐疗法	(203)
第九节	冷冻疗法	(205)
第十节	水疗法	(206)
第十七章	体育疗法	(211)
第一节	气功疗法	(211)
第二节	民族形式的医疗拳术	(231)
第三节	疗养中常用的医疗体操	(238)
第四节	疗养中常用的医疗运动	(240)
第五节	体育疗法的作用机理	(243)
第六节	体育疗法的基本原则	(246)
第七节	运动处方	(247)
第八节	体育疗法的适应证和禁忌证	(249)
第十八章	针灸疗法	(251)
第一节	针法	(252)
第二节	灸法	(255)
第三节	拔罐法	(259)
第四节	常见病症的针灸疗法	(261)
第十九章	推拿疗法	(268)

第一节	推拿的机理与治则	(268)
第二节	推拿手法	(269)
第三节	推拿的临床应用	(275)
第二十章	药物治疗	(278)
第一节	药物治疗在疗养中的作用与地位	(278)
第二节	疗养院常用药物及其药理学基础	(278)
第三节	中医中药在疗养中的应用	(283)
第四节	药物治疗的注意事项	(284)
第二十一章	疗养营养	(287)
第一节	合理营养及其对疗养的重要意义	(287)
第二节	疗养食谱编制的原则及营养计算	(288)
第三节	五种常见病疗养的营养要求及膳食调配	(293)
第四节	空勤人员保健疗养营养	(302)
第五节	海勤人员保健疗养营养	(304)
第六节	老年人的疗养营养	(306)
第二十二章	疗养心理	(310)
第一节	心理学在疗养中的应用	(310)
第二节	心理疗养的基本理论	(313)
第三节	情绪及其对心身的影响	(317)
第四节	疗养员的需求与心理疗养	(321)
第五节	行为训练与行为矫正疗法	(325)
第六节	生物反馈	(328)

第七节 疗养院的心理咨询工作·····	(330)
第二十三章 疗养护理 ·····	(336)
第一节 疗养护理工作的意义和 特点·····	(336)
第二节 疗养护理工作的主要内容···	(337)

第三节 疗养护理工作的组织与 实施·····	(343)
第四节 护士素质的基本要求·····	(349)
第五节 护理专业训练与科学研究···	(350)

第四篇 疾病疗养

第二十四章 循环系统疾病 ·····	(353)
第一节 高血压病·····	(353)
第二节 冠心病·····	(356)
第三节 慢性瓣膜性心脏病·····	(358)
第四节 慢性肺原性心脏病·····	(361)
第五节 心肌炎·····	(363)
第六节 心脏神经官能症·····	(364)
第七节 血栓闭塞性脉管炎·····	(366)
第二十五章 呼吸系统疾病 ·····	(369)
第一节 慢性支气管炎·····	(369)
第二节 阻塞性肺气肿·····	(371)
第三节 支气管哮喘·····	(373)
第四节 支气管扩张·····	(376)
第五节 胸膜炎·····	(378)
第二十六章 消化系统疾病 ·····	(380)
第一节 反流性食管炎·····	(380)
第二节 慢性胃炎·····	(382)
第三节 消化性溃疡·····	(385)
第四节 胃下垂·····	(388)
第五节 胃肠神经官能症·····	(391)
第六节 肝硬变·····	(394)
第七节 慢性胆囊炎·····	(397)
第八节 慢性胰腺炎·····	(399)
第二十七章 神经系统疾病 ·····	(402)
第一节 神经衰弱·····	(402)
第二节 脑动脉硬化症·····	(405)
第三节 中风后遗症·····	(408)
第四节 偏头痛·····	(411)
第五节 面神经炎·····	(414)
附: 面肌抽搐·····	(416)
第二十八章 内分泌系统及代谢疾病 ···	(417)
第一节 糖尿病·····	(417)
第二节 单纯性肥胖症·····	(420)
第三节 甲状腺机能亢进症·····	(422)
第四节 甲状腺机能减退症·····	(424)

第五节 痛风·····	(426)
第六节 高脂血症·····	(428)
第二十九章 血液系统疾病 ·····	(432)
第一节 贫血·····	(432)
第二节 缺铁性贫血·····	(436)
第三节 高原红细胞增多症·····	(439)
第四节 白细胞减少症和粒细胞 缺乏症·····	(441)
第五节 原发性血小板减少性紫癜···	(445)
第三十章 运动系统疾病 ·····	(449)
第一节 颈肩部筋膜疼痛综合征·····	(449)
第二节 颈椎病·····	(451)
第三节 肩关节周围炎·····	(454)
第四节 腰背部(或腰臀部)肌 筋膜炎·····	(455)
第五节 慢性脊椎退行性变·····	(456)
第六节 慢性类风湿性关节炎·····	(457)
第三十一章 泌尿生殖系统疾病 ·····	(460)
第一节 慢性肾小球肾炎·····	(460)
第二节 肾盂肾炎·····	(463)
第三节 尿路结石·····	(466)
第四节 慢性前列腺炎·····	(469)
第五节 前列腺增生症·····	(471)
第三十二章 眼科疾病 ·····	(473)
第一节 传染性结膜炎·····	(473)
第二节 角膜炎·····	(474)
第三节 虹膜睫状体炎·····	(477)
第四节 老年性白内障·····	(479)
第五节 原发性开角性青光眼·····	(480)
第六节 中心性浆液性视网膜病 变·····	(482)
第七节 视网膜中央动脉阻塞·····	(483)
第八节 视网膜中央静脉阻塞·····	(485)
第九节 屈光不正·····	(486)
第十节 眼疲劳·····	(487)

第十一节 几种常见眼科急症处理… (491)	第八节 银屑病… (543)
第三十三章 耳鼻咽喉科疾病 … (492)	第九节 斑秃… (545)
第一节 慢性鼻炎… (492)	第三十七章 职业病 … (547)
第二节 过敏性鼻炎… (493)	第一节 尘肺… (547)
第三节 慢性鼻窦炎… (495)	第二节 常见慢性化学性职业中毒… (556)
第四节 气压损伤性鼻窦炎… (496)	第三节 有机磷迟发性神经毒性 综合征… (562)
第五节 慢性咽炎… (497)	第四节 慢性物理性职业病… (564)
第六节 慢性喉炎… (498)	第三十八章 创伤及手术后疗养 … (570)
第七节 慢性化脓性中耳炎… (499)	第一节 脑震荡… (570)
第八节 气压损伤性中耳炎… (501)	第二节 甲状腺次全切除术后… (572)
第九节 膜迷路积水症… (503)	第三节 心、肺手术后… (573)
第三十四章 口腔科疾病 … (505)	第四节 胃、肠手术后… (574)
第一节 龋病… (505)	第五节 骨、关节损伤后… (576)
第二节 牙本质过敏症… (507)	第六节 烧伤愈合后… (578)
第三节 根尖周炎… (507)	第三十九章 疗养期间常见急症处理 … (580)
第四节 肥大性龈炎… (509)	第一节 急性左心衰竭… (580)
第五节 牙周炎… (510)	第二节 心脏骤停的复苏… (581)
第六节 复发性口疮… (512)	第三节 急性心肌梗塞… (583)
第七节 口腔扁平苔癣… (514)	第四节 不稳定型心绞痛… (584)
第八节 口腔白斑与红斑… (515)	第五节 高血压危象… (586)
第九节 常见的口腔外科疾病及 处理… (517)	第六节 心源性休克… (587)
第三十五章 妇科疾病 … (518)	第七节 咯血… (588)
第一节 老年性阴道炎… (518)	第八节 急性呼吸衰竭… (588)
第二节 慢性宫颈炎… (519)	第九节 自发性气胸… (589)
第三节 慢性盆腔炎… (521)	第十节 急性胰腺炎… (590)
第四节 老年期功能失调性子宫 出血… (525)	第十一节 急性上消化道出血… (591)
第五节 更年期综合征… (527)	第十二节 短暂性脑缺血发作… (593)
第六节 子宫脱垂… (529)	第十三节 脑血栓形成… (594)
第三十六章 皮肤科疾病 … (532)	第十四节 脑出血… (596)
第一节 湿疹… (532)	第十五节 糖尿病性昏迷… (597)
第二节 接触性皮炎… (533)	第十六节 高热… (598)
第三节 药物性皮炎… (535)	第十七节 鼻出血… (599)
第四节 脂溢性皮炎… (537)	第十八节 急性牙髓炎… (600)
第五节 皮肤瘙痒症… (538)	第十九节 急腹症的鉴别及处理 原则… (601)
第六节 神经性皮炎… (540)	第二十节 常见药物中毒及解救… (603)
第七节 结节性痒疹… (542)	

第五篇 保健疗养

第四十章 空勤人员疗养 … (608)	影响… (608)
第一节 空勤工作环境对机体的	第二节 空勤人员定期疗养的实施… (613)

第三节	空勤人员飞行耐力适应不良的疗养	(620)
第四十一章	海勤人员疗养	(626)
第一节	海勤工作环境对机体的影响	(626)
第二节	海勤人员保健疗养的实施	(631)
第三节	海勤人员适应不良和特殊损伤恢复期的疗养	(634)
第四十二章	特种部队人员疗养	(639)
第一节	战略导弹部队人员疗养	(639)
第二节	防化部队人员疗养	(642)

第四十三章	特种职业人员疗养	(645)
第一节	特种职业性危害因素对人体的影响	(645)
第二节	特种职业人员体格检查和健康鉴定	(647)
第三节	特种职业人员疗养方法	(659)
第四十四章	老年人疗养	(661)
第一节	老年人解剖、生理、心理和疾病的特点	(661)
第二节	人体衰老的机理	(664)
第三节	老年人保健疗养的方法	(666)
第四节	家庭疗养	(671)

第六篇 疗养院管理

第四十五章	疗养院科学管理的基本原则和方法	(675)
第一节	管理科学的发展简史	(676)
第二节	管理科学的基本原理及应用	(677)
第三节	疗养院科学管理的主要职能和内容	(682)
第四节	疗养院科学管理的预测与决策技术	(686)
第四十六章	疗养院领导的素质与工作方法	(694)
第一节	疗养院领导的素质	(694)
第二节	疗养院领导的工作方法	(697)
第四十七章	疗养职业道德	(700)
第一节	医德的概念及特点	(700)
第二节	社会主义医德	(702)
第三节	疗养工作道德规范	(705)
第四节	医德与疗养院管理	(708)
第五节	医德评价和医德教育	(711)
第四十八章	疗养院目标管理	(715)
第一节	目标管理的基本原理及其意义	(715)
第二节	目标管理的基本内容及要求	(716)
第三节	目标管理展开程序与方法	(718)
第四十九章	疗养院人才管理	(723)
第一节	人才的概念、现状和趋势	(723)

第二节	人才的特点和成长规律	(726)
第三节	人才的选拔与使用	(729)
第四节	人才的训练与管理	(732)
第五十章	疗养院组织管理	(739)
第一节	疗养院组织编制的基本原则	(739)
第二节	疗养院组织机构的编设	(740)
第三节	疗养院管理职能机构的工作	(745)
第四节	疗养院的床位编设	(748)
第五节	疗养院工作人员编配	(749)
第五十一章	疗养院信息管理	(754)
第一节	信息与疗养院信息管理	(754)
第二节	疗养院信息系统	(756)
第三节	疗养院计算机管理系统	(759)
第四节	疗养档案管理	(764)
第五节	医学情报资料管理	(768)
附:	疗养档案式样	(772)
第五十二章	疗养院统计管理	(780)
第一节	疗养院统计工作的性质、作用和要求	(780)
第二节	统计指标	(781)
第三节	统计表	(787)
第四节	统计图	(789)
第五节	常用统计名词的含义	(794)
第六节	疗养院常用的统计指标	(796)
第七节	疗养院统计资料的来源	

和收集方法.....	(798)	第六节 被服、装具管理.....	(832)
第五十三章 疗养院药材管理	(805)	第七节 车辆管理.....	(832)
第一节 药材分类.....	(805)	第八节 行政管理.....	(833)
第二节 调剂室管理.....	(806)	第九节 后勤维修工作管理.....	(834)
第三节 制剂室管理.....	(809)	第五十五章 疗养院职责管理	(835)
第四节 中药室管理.....	(812)	第一节 职责管理的重要意义.....	(835)
第五节 药材仓库管理.....	(814)	第二节 职责制定的主要依据.....	(836)
第六节 药品检验室管理.....	(816)	第三节 职责管理的基本内容.....	(836)
第七节 医疗器械管理.....	(817)	第四节 职责管理的具体要求.....	(837)
第八节 医疗器械检修室管理.....	(820)	第五十六章 疗养院制度管理	(839)
第九节 药材供应管理.....	(821)	第一节 疗养院制度管理的意义	
第五十四章 疗养院后勤管理	(823)	和目的.....	(839)
第一节 疗养院后勤管理的基本		第二节 疗养院制订规章制度的	
任务和原则.....	(823)	依据和原则.....	(839)
第二节 设备、物资管理.....	(824)	第三节 疗养院工作制度的主要	
第三节 财务管理.....	(828)	内容.....	(840)
第四节 膳食管理.....	(831)	第四节 疗养院制度管理的基本	
第五节 房产 家俱管理.....	(831)	要求.....	(841)

附 篇

附一、全国主要疗养地特点介绍	(843)	一、疗养院院领导职责.....	(852)
一、青岛疗养地.....	(843)	二、医务部门人员职责.....	(853)
二、五大连池疗养地.....	(844)	三、行政部门人员职责.....	(867)
三、大连疗养地.....	(845)	四、政工部门人员职责.....	(868)
四、兴城疗养地.....	(845)	五、后勤部门人员职责.....	(870)
五、北戴河疗养地.....	(846)	附三、疗养院工作制度	(874)
六、太湖疗养地.....	(847)	一、领导干部深入基层制度.....	(874)
七、杭州疗养地.....	(847)	二、共同遵守的制度.....	(874)
八、庐山疗养地.....	(848)	三、医务工作制度.....	(876)
九、桂林疗养地.....	(849)	四、后勤工作制度.....	(890)
十、临潼疗养地.....	(850)	五、俱乐部工作制度.....	(893)
十一、滇池疗养地.....	(851)	附四、职业病名单	(894)
附二、疗养院各级人员职责	(852)		

第一篇 概 论

本篇主要阐述了疗养学有关领域的基本理论，其内容包括：疗养学的定义和范畴、疗养学发展简史、疗养学的基本理论、疗养与免疫、疗养地与疗养院、疗养院的建筑、疗养资源的调查与保护、疗养科学研究共八章。

对上述内容，我们参阅了国内外大量有关文献资料，结合我国疗养事业的实际和经验，从理论与实践上作了比较系统的论述。既介绍了国外的新理论，又介绍了有关边缘学科的新知识，并具有中国的特点。它对我国疗养事业的发展 and 疗养科学的研究，具有一定的参考意义。

第一章 疗养学的定义和范畴

第一节 疗养学的定义

疗养学是为增强体质、防治疾病、促进康复从而研究自然疗养因子的性质、作用机理、作用效果、应用方法和科学地综合利用各种疗养措施的专门学科。

当今，关于疗养学的定义看法不尽一致。为了理解上述定义的科学含义，需阐明以下几个基本问题。

疗养因子：系指自然界具有医疗保健作用的理化学因子，例如：具有治疗作用的气候、日光、海水、矿泉、泥及景观等。

疗养院与医院相比，不同的是必须具备以下三个基本条件：①具有防治作用的自然疗养因子；②具备优美的景观和安静的环境；③制订科学的疗养制度并付诸实施。对此既往称之为疗养地和疗养院的三大要素。近来，除自然环境外，并重视社会环境对疗养人员的心理作用，因此在环境概念上有了发展。一个疗养院的特点是由其所具备的自然疗养因子和主要应用范围所决定的。

疗养的科学含义：是选择具备以自然疗养因子为主的疗养院（地）对健康人进行预防保健性疗养，或是对病人进行治疗或康复性疗养。

疗养工作的特点：①前来疗养的人员目的明确、诊断明确；②入院后可迅速制订疗养计划并付诸实施；③进行以自然疗养因子为基础的综合治疗、保健或康复；④疗养期限有一定的规定。这些工作特点是在疗养事业的长期发展中形成的。

只有在充分认识这些特点的基础上，才能进一步理解上述疗养学定义的科学性。

第二节 疗养学的范畴

一、学术内容范畴

现代疗养学是一门综合性的学科，它的学术内容涉及范围较广，主要有疗养学基础理论；

不同的气候、各类矿泉、海水和治疗用泥的疗养作用原理和应用方法，即矿泉疗法、海水疗法、气候疗法、泥疗法等；疗养地的分类和组织疗养的原则及其科学依据；疗养资源调查和医学标准；疗养地的开发、疗养地和疗养院的建设；保健疗养和疾病疗养的方法与科学原理；在疗养工作中综合应用人工物理因子、体育疗法、营养、药物等的特点；祖国医学理论和医疗保健方法在疗养中的应用；疗养心理学的研究和应用；人工疗养因子的研制和应用；疗养效果评定与健康鉴定；疗养地和疗养院的科学管理等。

二、工作任务范畴

现代疗养学和疗养事业是医疗卫生领域中的一个重要的组成部分。疗养专业的工作任务涉及机体保健、疾病的预防与治疗、伤病后康复以及特种职业（如采矿、纺织等）、特殊兵种（如空勤、海勤、导弹、防化兵等）从业人员的保健和职业病的康复。疗养工作尚有以下共同性的任务：①在疗养期间要为疗养员进一步养成卫生保健习惯奠定基础；②提高疗养员体育锻炼的自觉性和积极性；③使疗养员了解与其疾病有关的危险因素，并加以预防和克服；④使疗养员了解并遵守合理的生活制度。因此，疗养具有多方面的卫生保健作用。基于老年人疗养对延缓衰老、增强机体功能等重要的作用，儿童疗养对促进健康的发育成长十分有益，因此自70年代以来，一些国家对老年人、儿童以及全体家庭成员的疗养更加重视，并有所发展。

第三节 现代疗养事业的发展趋势

自本世纪50年代以来，世界上许多国家日益重视充分利用本国的自然资源，发展疗养事业，其原因主要有以下几个方面：（1）疗养与预防医学、临床医学、康复医学、祖国医学以及军事医学等有密切的关系；在医疗保健工作中发挥着日益重要的作用，取得了显著的成效；（2）各类自然疗养因子——气候、矿泉水、海水等以及具有卫生保健作用的景观有极大的开发价值，合理的应用可取得重大的社会效益和经济效益；（3）近数十年世界各地的气候不断发生急剧变化，人体往往产生适应性障碍，从而使一些疾病的发病率有所增加，疗养是利用自然界的理化学因子锻炼机体各系统的功能，可提高机体对外界环境的适应能力；（4）在本世纪由于广泛地应用化学合成药物，致使一些疾病的慢性型和变态反应性疾病有所增加，为克服这一弊端，需要发展应用自然的理化学因子防治疾病、增进健康。

当今疗养事业的发展趋势，从世界角度看主要有以下五个方面：（1）积极地、有计划地开发和利用本国的自然资源，建设和发展疗养地；（2）利用现代科学知识和技术深入研究各类自然理化学因子对人体的生理作用和治疗作用，在此基础上进一步确定各类不同性质的疗养地、疗养院的疗养适应证和禁忌证；（3）研究制定各类疗养因子防治各类疾病科学的应用方法和剂量，建立科学的疗效评定指标；（4）根据不同性质的疗养地的特点，发展专科性的疗养地、疗养院；（5）积极实行疗养地、疗养院的现代化管理，并推广应用自动化技术。

我国疗养事业的发展，具有许多有利条件：

1. 我国党和政府对疗养事业的高度重视，是发展疗养事业的根本保证。
2. 我国幅员辽阔，疗养资源丰富，是发展疗养事业的物质基础。
3. 我国疗养事业已有了一定的基础，培养造就了一支专业技术骨干队伍，积累了较丰富

的经验，是发展疗养事业的重要条件。

4. 祖国医学宝库中，有许多可以应用于疗养的理论和方法，供我们研究、发展和应用。

5. 与疗养学有关的许多边缘学科正在兴起，许多新理论、新技术可以借鉴。

可以预见，随着我国社会主义建设的发展，我国疗养事业必将出现一个蓬勃发展的新局面，将为人民医疗卫生保健事业做出更大的贡献。

(陈景藻)

第二章 疗养学发展简史

第一节 中国疗养学发展简史

疗养学与其他医学学科相比,还比较年轻,但以疗养学的内容和目的为线索,回顾其发展则源远流长。我国是世界上文明发达最早的国家之一,远在四千多年以前,就有利用自然理化因子“法病强身”的记载。最早的传说是“神农尝百草之滋味,水泉之甘苦,令民知所避就,一日而遇七十毒”《淮南子·修务训》。约在公元前5~3世纪的《黄帝内经》则系统地阐明了祖国医学的重要理论,其中关于“养生学”的理论和方法,以及后世医家在研究利用自然理化因子,防病治病,促进健康等方面的论述已含有疗养学的萌芽思想。古人在治未病的思想指导下强调“天人相应”,即人与自然是一个统一整体的观念,“正气内存,邪不可干”重视内因的观念,提出“法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能神与形俱,而尽终其天年,度百岁乃去”《素问·上古天真论》。

自然界是人类生命的源泉,要求人体适应四季气候和地理环境的变化,才能保持健康,如《素问·宝命全形论》说:“人以天地之气生,四时之法成”;《素问·六节脏象论》说:“天食人以五气,地食人以五味”,都明确指出了人对自然环境的依赖关系。自然界的运动变化影响着人体,而人体对这些影响,也必然发生生理甚至病理反应。如《素问·异法方宜论》说:“东方之域……鱼盐之地,海滨傍水,其民食鱼而嗜咸……故其民皆黑色疏理,其病皆为痼疡”;“西方者,金玉之域,沙石之处……其民陵居而多风,水土刚强,……其病生于内”;“北方者,天地所闭藏之域也,其地高,陵居,风寒冰冽,其民乐野处而乳食,藏寒生满病”;“南方者,……阳之所盛处也,其地下,水土弱,雾露之所聚也……故其民皆致理而赤色,其病挛痹”;“中央者,其地平以湿,天地所生万物也众。其民食杂而不劳,故其病多痿厥寒热”,较详尽地论述不同的地理气候环境,对人体的病理生理影响。

祖国医学病因学说非常重视人体正气,如《素问·评热病论》说:“邪之所凑,其气必虚”。正常情况下,人体正气旺盛邪气则不易侵入,只有当人体正气虚弱,不足以抵抗外邪,邪气则乘虚而入,导致脏腑气血功能失调,而发生疾病。《素问·生气通天论》说:“清静,则肉腠闭拒,虽有大风苛毒,弗之能害”。历代医家都很重视扶持身体正气以强身祛病,这与现代医学强调提高机体免疫功能,保持清静良好的心理状态,从而达到身心健康的思想是一致的。

“疗养”一词的形成,远在“养生”一词之后,对照疗养学和养生学的某些观点,可以看出二者之间有明显的亲缘关系;养生学的不少内容与现代疗养学虽然理论体系不同,但有许多相似之处。祖国医学尤其是养生学的许多理论和方法,不仅为中华民族的繁衍昌盛发挥了巨大的作用,同时也为我国近数十年来疗养实践所应用,也就是说不仅有重要的历史价值,而且有重要的现实意义。现分述如下:

一、精神心理方面

首先强调精神调节和保养。如《素问·上古天真论》说:“虚邪贼风,避之有时,恬淡

虚无，真气从之，精神内守，病安从来”。指出应及时回避外界能使人致病的因素，注意精神上的保养，最重要的是少思寡欲，使身体和精神都处于最佳状态，就不易生病。《灵枢·口问篇》说：“心者五脏六腑之主也……故悲哀愁忧则心动，心动则五脏六腑皆摇”。突出地强调了“心”对健康的决定作用，阐明了精神心理状态对全身器官的影响。

在精神调养的方法上，古人认为一年四季应有不同。《素问·四气调神大论》说：“春三月……以使志生”——春季充满欣欣向荣的生意，精神意志应当活泼而富有生机；“夏三月……使志无怒”——使精神愉快，意志畅达，以适应自然界隆盛的阳气，有助于体内阳气宣通开泄；“秋三月……使志安宁”——当着秋季一片肃瑟景象，人的意志应当安逸宁静，使神气收敛；“冬三月……使志若伏若匿，若有私意，若已有得”——冬天的情绪应当含蓄一些，而不要过分外露，因为冬天应该是阳气潜藏于内，而不能外泄。能够按照季节变化的规律，进行精神心理调节，人体就可以保持天真之气，使五脏调和，收到“虽有大风苛毒，弗之能害”的效果。

祖国医学还认为，不同情志的变化，对内脏有不同的影响。如《素问·阴阳应象大论》说：“怒伤肝”，“喜伤心”，“思伤脾”，“忧伤肺”，“恐伤肾”。情志变化伤及内脏，主要是影响五脏六腑的气机，使其功能紊乱而发病。如《素问·举痛论》说：“百病生于气也”，“怒则气上”，“喜则气缓”，“悲则气消”，“恐则气下”，“惊则气乱”，“思则气结”。古人还认为，不同的情志可以抑制不同的情绪，如《素问·阴阳应象大论》说：“悲胜怒”，“恐胜喜”，“怒胜思”，“喜胜忧”，“思胜恐”。《素问·举痛论》说：“喜则气和志达，荣卫通利”。则说明用不同的心理情绪战胜致病的情志和情绪乐观而达到荣卫通利的目的。

以上所述，说明我国早在数千年前已将心理疗法应用于临床实践，而为后世医家沿用至今，在中医诊治疾病的时候，特别注意患者的精神状态，给以耐心的哲理启迪，鼓励战胜疾病的信心，所谓“得神者昌，失神者亡”《素问·移精变气论》。祖国医学关于心理学的论述与现代医学心理学尽管理论体系不同，却能殊途同归，仍不失其光彩。

二、生活起居方面

古人非常重视起居作息的规律，要求人们适应四时气候的变化而决定作息，所谓“法于阴阳”，“起居有常”，才能保持健康。《灵枢·本神论》说：“智者之养生也，必须顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则僻邪不至，长生久视。”“故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。”指出阴阳四时变化是万物生长收藏的根本。顺应阴阳四时变化这个根本，才能象自然界万物一样，维持着生长发育的规律，否则就会发生疾病。同时，该篇还从春温、夏热、秋凉、冬寒四时气候变化的特点，叙述了起居作息的具体方法。如“春三月……夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生”；“夏三月……夜卧早起，无厌于日，使志无怒”；“秋三月……早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁”；“冬三月……早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿”。不仅强调按照四时气候特点安排作息时间，睡眠要按时，除寒冬外，均提倡早起，提倡散步，提倡夏不厌日，冬待日光，要求有充足的睡眠时间，早晨进行体力活动，呼吸新鲜空气，而且与精神调节相结合的方法，至今在安排疗养生活制度时，仍然可以借鉴。

三、营养卫生方面

根据《周礼》记载,早在西周时期已有食医,古人不仅认识到食物是生命之本,而且对饮食的配制,饮食卫生以及在患病情况下,如何调节饮食都有较为详细的论述。如《难经》中说:“人赖以饮食为生,五谷之味,熏肤充身泽毛,胃为水谷之海,主禀四时,四时皆以胃气为本”,说明食物经过胃肠道的吸收摄取,是机体生长发育和维持增进健康的源泉。古人还在长期的生活实践中,得出配制食物的几项原则。如《素问·脏气法时论》说:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补益精气”。即以谷类为主食品,畜类为副食品,用蔬菜来补充,以水果为辅助营养。简明指出合理膳食的配制和各类食物在膳食中的地位。另外,还阐明了五味调和不当,可产生各种病理改变和临床症状,如《素问·五脏生成篇》说:“是故多食咸,则脉凝泣而色变;多食苦,则皮槁而毛拔;多食辛,则筋急而爪枯;多食酸则肉胝胝而唇揭;多食甘,则骨痛而发落,此五味之所伤也”。从另一个侧面强调饮食五味调和适宜从而使机体维持正常的生理功能。同时反对过食肥美食物,如《素问·生气通天论》说:“高粱之变,足生大丁”,说明过食高脂类食物对人有害。

在饮食制度方面,注意“食饮有节”。金·李东垣《脾胃论》说:“饮食失节,寒温不适……此所以病也”。说明饮食应有定时、定量,切忌生冷、暴饮暴食,不然就会生病。

《难经》中说:“损其脾胃者,调其饮食,适其寒温”。在其他疾病的治疗方法上,也认为采取无毒的食物疗法为上。明确指出营养卫生在疾病治疗过程中的地位。

四、医疗体育方面

远在公元前6世纪的周秦时代,就有“导引术”、“吐纳术”;汉代名医华佗认为“人体欲得劳动,但不当使极耳,动摇则谷气得消,血脉流通,病不得生,譬如户枢终不朽也”。他创编的“五禽戏”模仿虎、鹿、熊、猿、鸟的动作,是一套完整的医疗保健体操,具有良好的医疗保健作用。

隋唐以后,医疗体育应用更为广泛,如《诸病源候论》、《外台秘要》等书都有记载。宋、明以来更为发展,如气功、易筋经、八段锦、太极拳、太极剑、内养功、大雁功等等,而且在炼功时非常重视“调心炼意”,所谓“调身”、“调心”、“调息”,即无论炼何功时,都必须保持乐观情绪,收心敛性,消除杂念,达到“凝神一致,专心不移”的精神境界。这种精神与体力相结合的锻炼方法,确实能收到祛病强身的效果,至今仍是治疗慢性病、老年保健的良方;更是作为疗养院防治疾病不可缺少的有力手段之一。

五、地理环境选择方面

我国古代医家对地理气候环境与人体健康寿命的关系早有认识,如唐·孙思邈《千金翼方》中提出:“山林深远,固是佳境,背山临水,气候高爽,土地良沃,泉水清美……若得左右映带岗阜形胜最为上地,地势好亦居者安”。这说明山区气候凉爽,空气新鲜,阳光充足,清美泉水微量元素含量丰富,这些自然条件使人心旷神怡,促进机体新陈代谢,增强身体抗病能力,对健康十分有益。

优美宜人的自然环境,是建设疗养地的重要条件。我国历代在许多风景区如海滨、湖畔、高山、岛屿都有不少宏伟美丽的建筑,这反映了古人早已认识到,良好的自然环境有利