

MAWANGDU I KANGFUZHINAN



王堆 康复指南



湖南省马王堆疗养院
湖南省老年医院

马王堆康复指南

主 编 陈景德 张 武

副主编 万 毅 姚 伟

编 者 （按姓氏笔划为序）

丁家崇	万 毅	王志强	尹培生	邓景贵	邝伟德	祁守春
任伟芳	朱今之	朱石生	刘巨波	刘顺安	刘 通	许 焰
陈跃进	陈景德	张 武	肖中宜	肖自仁	肖谨新	肖碧玉
吕璠凤	杨泽延	杨高颀	范树元	周祖华	欧建佳	姚 伟
姚源洪	侯亚平	黄伟梧	唐万春	唐传谨	唐建明	唐 敏
徐承三	黄祥琴	赖德仪	温正乐	谢靖华	雷光平	雷翔剑
廖曼娜						

湖南省马王堆疗养院

湖南省老年医院

一九九三年四月

责任编辑 姚 伟
封面设计 姚 伟
版式设计 李祖辉
摄 影 钟友援
徐 鲁

马王堆康复指南

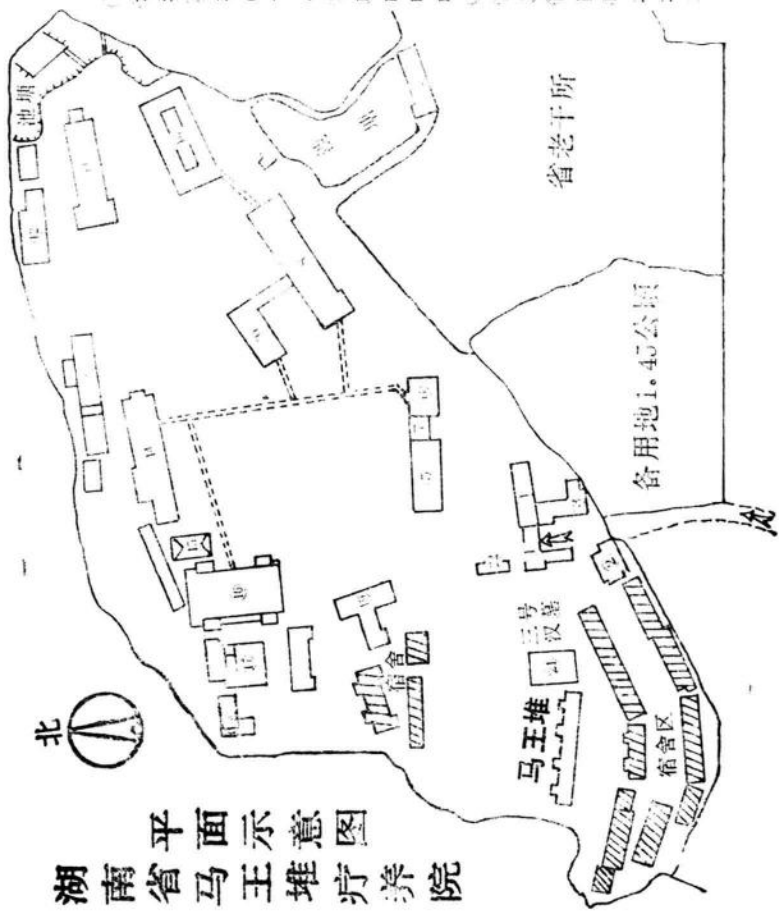
湖南省马王堆疗养院 编
湖南省老年医院

湘平文准字〔1993〕5号

湖南省新华印刷三厂 封面印刷
湖南省平江县印刷厂 内文印刷

(内部资料)

湖南省马王堆疗养院 平面示意图



- ① 传达室
- ② 门诊观察室
- ③ 门诊室
- ④ 车库
- ⑤ 办公楼
- ⑥ 心电图、理疗
- ⑦ 放射科
- ⑧ 一、二、三病室
- ⑨ 药剂、检验科
- ⑩ 四病室
- ⑪ 五病室
- ⑫ 药房、浴室
- ⑬ 锅炉、食堂
- ⑭ 苗圃
- ⑮ 影剧院
- ⑯ 高压氧舱
- ⑰ 幼儿园
- ⑱ 图书室
- ⑳ 省老年医学研究所
- ㉑ 马王堆三号汉墓
- ㉒ 太平间

事業要人們的身体健康，人們
也需要健康的身体去进行了多項
事業。我們從了事業的需要出發，積
極地做好醫療保健工作，為廣大干
部和各界人士以健康的体魄投身于
的也大業，貢獻我們的一份力量！

為馬王堆療養院指為即作

紀宗林



一九三九年

(紀宗林同志系湖南省馬王堆療養院黨委書記)

序

今年是我院建院三十周年，我院编辑的《马王堆康复指南》出版了，这是一件值得庆贺的事。

著名科学家高士其说过：“我们的时代，是儿童时代，也是老年人的时代，我们的世界，是青年人的世界，也是老年人的世界。如果说，少年儿童代表祖国的未来，那么，老年人是代表祖国的过去和现在”。如何使现在的老年人和未来的老年人得到最佳的身心健康，使目前有这样或那样疾病在身的中老年人早日康复，继续发挥他们的聪明才智和业务专长，幸福、愉快地欢度晚年，是我们党和国家一项重要责任，是社会主义制度优越性的体现，是社会的光荣义务。

我们湖南省马王堆疗养院、湖南省老年医院也是在这种责任感的驱使下，于1963年建院的，至今已度过了三十个春秋。三十年来，我们始终坚持“以治为主，疗养为辅，治疗与疗养相结合”的办院方针，担负着全省老干部的医疗保健任务，使一批批患者恢复了身体健康，重新走上了工作岗位，或者是欢度晚年，延年益寿。为了让我院走向社会，让社会了解我院；为

了使患者配合医生的诊断与治疗,掌握自我保健知识;为了隆重纪念我院建院三十周年,我们组织了本院四十多位专家与临床经验丰富的中青年医疗骨干编纂了这本《马王堆康复指南》。

《马王堆康复指南》较系统地介绍了我院的地理位置、历史沿革、院容环境、机构设置、医疗手段、服务项目、保健知识等内容,是一本通俗易懂的医疗保健科普读物。

《马王堆康复指南》的出版,凝集了我院医务工作者和编委们的心血与智慧。是献给我院建院三十周年的一份礼物,是捧给疗养员和患者的一颗爱心!如果热情的读者能够从本书得到某些启迪,增长一些知识,受到一点教益,有利身心健康,这将使我院领导、职工,特别是参与本书编辑工作的同志感到莫大的欣慰!

祝《马王堆康复指南》出版发行!

祝来院治疗的同志早日康复!

汤炳生

一九九三年三月

(汤炳生同志系湖南省马王堆疗养院副院长)

目 录

第一章	话说马王堆 ·····	(1)
第二章	现代医学模式的概念与康复的作用 ·····	(16)
	一、医学模式与人类健康·····	(16)
	二、健康、疾病与康复的概念·····	(23)
第三章	常见的中老年疾病的防治 ·····	(27)
	一、中老年的生理、心理特征·····	(27)
	二、高血压病·····	(32)
	三、动脉硬化·····	(34)
	四、脑动脉硬化·····	(38)
	五、冠心病·····	(41)
	六、心律失常·····	(46)
	七、慢性支气管炎·····	(50)
	八、肺气肿·····	(54)
	九、肺心病·····	(56)
	十、结核病·····	(59)
	十一、慢性胃炎·····	(65)
	十二、消化性溃疡·····	(67)
	十三、胆囊炎与胆石症·····	(70)
	十四、糖尿病·····	(71)

十五、慢性肾炎	(74)
十六、高脂血症	(78)
十七、脑血管意外	(81)
十八、震颤麻痹	(88)
十九、老年性痴呆	(91)
二十、神经症	(94)
二十一、颈椎病	(97)
二十二、肩关节周围炎	(102)
二十三、腰椎骨质增生	(105)
二十四、骨质疏松症	(108)
二十五、前列腺肥大	(110)
二十六、老年肿瘤	(114)
二十七、中老年常见妇科病	(118)
二十八、更年期综合症	(123)
二十九、老年五官疾病	(125)
第四章 常见的诊断与检测手段	(129)
一、心电图及24小时动态心电图	(129)
二、超声显象诊断	(132)
三、放射影像学的临床应用价值	(135)
四、纤维胃肠镜检查	(142)
五、纤维支气管镜检查	(149)
六、肺功能测定	(152)
七、动脉血气分析和酸碱平衡	(155)
八、脑血流及脑电图	(158)
九、血液生化参考值与临床意义	(160)
十、电脑寻找疾病信号	(165)

十一、眼底检查·····	(167)
第五章 常用的治疗方式 ·····	(169)
一、药物治疗·····	(169)
二、物理康复医疗·····	(178)
三、针灸·····	(188)
四、推拿治疗·····	(191)
五、气功与气功治疗·····	(195)
六、高压氧在临床的应用·····	(205)
七、体外反搏·····	(210)
八、音乐治疗·····	(212)
九、药物气功治疗法·····	(218)
十、颈椎穴位药物注射加点送电疗疗法·····	(223)
十一、排石治疗·····	(225)
十二、WD—Ⅲ型智能痔疮治疗仪·····	(226)
十三、护理·····	(227)
第六章 医疗及心理保健讲座 ·····	(233)
一、生命在于运动·····	(233)
二、环境与健康·····	(239)
三、情绪与健康·····	(245)
四、心理障碍及其自我调节·····	(251)
五、科学膳食古今谈·····	(254)
六、老年疾病的自我护理·····	(261)
七、老年人用药问题·····	(268)
八、保持良好的卫生习惯·····	(277)
九、药膳与食疗·····	(284)

第一章 话说马王堆

一

马王堆，昔日名不见经传的地方。

自公元1973年7月23日晨6时30分，中央人民广播电台播发新闻后，它走出长沙，走出湖南，传播世界。

一时，马王堆，闻名遐迩。

从此，马王堆，风靡全球。

当时，新华社关于长沙马王堆一号汉墓出土的消息一公布，立即轰动了世界。许多报刊都对此作了报道，成为当年最大新闻之一。下面摘取几个片断：

日本：精明的日本人反映最快，也最强烈，舆论界，历史界，美术界极为重视。各电台、电视台也播了消息，发了照片。7月31日、8月1日，各大报在显著位置报导了马王堆。《读卖新闻》称“精巧、灿烂，古代中国。”《朝日新闻》说：“马王堆，两千一百年的历史展现在眼前。”考古学家说：“这真是一起世界性的发现。”

西欧、拉美也起轰动。德国、美国、英国、挪威、墨西

卫生格言：以自然之道，养自然之身。

哥等国的新闻人士，地理、考古学专家都纷纷发表谈话，赞语不绝。

非洲一位元首说：“欧洲白人宣扬他们创造了世界文明，错了，中国才创造了光辉的古代文化。”

美国博物馆协会代表团的人如是说：在中国最好的是两个，一个是秦始皇兵马俑，一个就是马王堆汉墓出土。

……

如今，马王堆，仍是一个地名，已始见于图册经传，但不是一个一般的地名。人们都以与马王堆沾边带故为荣。马王堆附近的东屯渡乡，在1985年以其境内有马王堆而果断地更名为马王堆乡。疗养院、制药厂、制鞋厂、中学、商场、街名、个体小店、餐厅、酒家的前面都要挂上“马王堆”或“汉城”这个桂冠。一些学者、专家，企业家也从马王堆这取之不尽，用之不竭的源泉中尝到了甜头。衡阳一家药厂，就是靠马王堆汉墓中的一个药方发了财，企业火红得很。离马王堆百十米的马王堆制药厂的“马王堆”牌西汉古酒曾经畅销海外。药厂的经营者干脆把酒藏在汉墓下的防空洞，地窖密封，美酒飘香。马王堆下的水，马王堆洞里密藏，又是汉墓中出土的秘方，“正宗”当之无愧，谁能攀比。马王堆是块宝地，马王堆这名字也值千金。

马王堆，又不仅仅是一个地名，而今又成了“马王堆学”，成为一种学术专业。国内外的专家学者，文人墨客掀起了一股股“马王堆热。”中国人研究它，外国人研究它。美国加州大学召开了马王堆汉墓学术讨论会，中国湖南中医学院成立了“马王堆医书研究会。”公元1991年相当规模的国际马

卫生格言：修身如执玉，积德胜遗金。

马王堆学术研讨会在长沙召开，以马王堆著书立说，撰写论文，成为时尚。乘改革开放的东风，有胆识的决策者在马王堆上倾注心血：一个宏大的西汉仿古城，即将在马王堆旁兴建。马王堆，如此神奇！马王堆，有何奥秘？

二

马王堆是块宝地，发现这块宝地的人言中啦！

公元1972年，在“深挖洞、广积粮、不称霸”的全民战备高潮中，驻守马王堆旁的解放军366医院的指战员更要居安思危，以防莫测。“深挖洞”建造战时地下病房，当从马王堆东侧巷道掘进数米后，发生严重塌方，施工无法进行。于是有人用铁棍探测，探测中地下突然冒出气体，人们以为下面是空洞，就舀水灌。真奇！强大的压力，竟然把水喷出来；有人提议用火试点一下，更神！冒出了蓝色的火苗；建设者们从迹象中，不知有意还是无意地说：“地下一定有宝贝！”

言中了！这神奇的现象，这意外的发现，报告了省文博部门，惊动了党政军领导。这神奇的发现请来了专家学者。这里有段小插曲，那蓝色的火苗，那缕缕气体，引起了文博、考古专家的极大兴趣，他们决定回收气体，终因时差、设备等原因，未能如愿，成为历史憾事！这气体由什么组成？对保存墓棺起何作用？至今是个迷。

从此，发掘马王堆汉墓的工作揭开了序幕。从1972年到1974年初，历时三个年头，发掘整理工作告一段落。三年中：

卫生格言：淡然无为，神气自然，此长生之药。

北京·中南海：敬爱的周总理就此作了5次批示；

北京·中国科学院：郭沫若院长多次给予亲切的关怀；

北京·国务院图博口：行文批准；

湖南·长沙：当时省里领导李振军同志亲自担任组长，国家文物局王冶秋局长，国家考古研究所所长夏鼐任副组长。

上海市：派来专家王味任参加整理研究工作，并出任副组长。

马王堆，不再是昔日的马王堆。

今天，我们谈及宝地，谈及国宝，不要忘记这些！

不要忘记：发现、发掘它的人们！

不要忘记：公元1951年冬，中国考古研究所副所长夏鼐率考古专家来长沙进行考古发掘，并进行文物调查，他们在长沙东郊发现了东西相联的两个大土冢，当时夏先生认定是汉墓群。

不要忘记：公元1961年湖南省人民政府将它定为省级文物保护单位。

也不要忘记：历史上有过盗墓者打过马王堆的主意。在发掘一号墓时，发现三个盗洞，其中两个从特征看是近代盗洞，呈方形，在其中一洞中，发现一只胶鞋底，经鉴定是1948年左右的上海产品。在发掘中又发现了一个总长度17米的大而圆的盗洞，考古学家认为是元代以前的。但盗墓者以为是假墓而半途而废，在接近棺木处，盗洞突然消失了，好险啦！万幸啦！要感谢这些窃贼大盗，否则，就没有今天的马王堆。

卫生格言：神气淡则血气和，嗜欲胜则疾疹作。

三

马王堆，为何称马王堆？说法不一，众论纷纭。翻阅史书和走访民间，大体有以下几说：

一说是，这里是五代（公元907年—公元960年）时楚王马殷的墓地，故称“马王堆”。据史书记载：马殷为五代楚国的建立者，生于公元852年，卒于公元930年，享年79岁，在位23年。公元894年攻取潭州（今湖南长沙），乾宁3年（公元896年）刘建峰为部下所杀，马殷被推为王，被任为潭州刺史。光化元年（公元898年）进升武安军书度使，领有谭衡等七州。后梁开平元年（公元909年）梁太祖拜马殷为侍中兼中书令，封为楚王。马殷以潭州设长沙府为国都，自置官属。相传，现在长沙市马王街为楚国国府所在地。马氏家族从马殷于公元894年入潭州到公元954年马希崇率兄弟17人归京师，治理潭州共60年，先后有马殷，其子马希声、马希范、马希广（均相继为国王）死于湖南。但五代十国与汉代相距一千多年，而这里被确认为汉墓，那么这些国王死后葬地何处，马王堆是否是马殷家族的墓地，只能是相传，尚有待考证。

又说是：马王堆，别名“马皇堆”，看来这一名与相传的马殷墓地相似，王皇同义，读音相近，故不另论。

再说是：马王堆在一些文献中又被称作“二姬墓”、“双文坟”，传为汉初长沙定王刘发之母唐姬和程姬的墓地。宋代《太平环宇记》载：长沙县东侧十里，有西汉长沙王刘发

卫生官格：养生孰为本，元气不可亏。

埋葬其母程、唐两姬的“双女冢”，“坟高七丈”。清代《湖南道志》上说：“二姬墓在长沙县东。”史书上的一段故事说汉景帝有个程姬，很美。某夜召其入宫，程姬因身体不适，遂令侍女唐儿入侍，景帝因醉酒不辨真伪。后来唐儿怀孕生了刘发，自己也受封为唐姬。刘发以后被为长沙王。传说程、唐二姬死后都葬在长沙东郊。考古学家在发掘墓地时，发现坟上有一个圆洞，象电杆洞。传说中刘发思母心切，可能在坟上竖杆挂幡，以便在城内定王台上遥望寄哀。

还说是：叫“马鞍堆”。是依其地形地貌特征而得名，因墓地四周是平地，唯独墓地兀立着两个最大的土堆，又互相接近，土堆高，中间连接部分低，远处观望，确似一个大马鞍，故称“马鞍堆”。

无论疑冢，还是传闻，是经不起科学验证的。马王堆是马殷墓地已被否定。清光绪年间，《湖南通志》、《善化县志》肯定“马殷墓地在衡阳县北。”如前所说，解放后，中国科学院考古研究所对马王堆周围一些小冢进行试掘，发现不是五代墓葬，而是汉墓群。看来，认为马王堆是马殷墓地纯属历史误传。称作“马王堆”也不确切。如今，马王堆已闻名于世，也用不着去正名改号了。那么，马王堆到底是谁的葬身之地呢？

四

二十世纪七十年代初，长沙三座汉墓相继发掘，以无可辩驳的事实证实，马王堆出土三座汉墓，分别是西汉长沙丞

卫生格言：无求便是安身法，不饱真为却病方。

相利仓、利仓的妻子追辛和他们的儿子的墓。三座汉墓以它出土文物之丰富，女尸保存之完好轰动了世界。汉墓成为汉初封建贵族生活的一个缩影，成为古代科学、文化、艺术丰富的宝库之一。其中出土的一幅绚丽多彩的《导引图》是世界上最早的一幅医疗体操彩色图画。据专家考证，它绘制的年代不晚于墓主人下葬的公元前168年。

也许是历史的巧合，两千多年前，人们把汉代的《导引图》珍藏在墓中。今天，湖南省康复医学会就挂靠在马王堆汉墓旁的马王堆疗养院内。权威学者论证：“马王堆三号汉墓中出土的罕见的彩色绘画《导引图》证实了秦汉之际的医学家已采用导引方法进行康复医疗。”

“由于《导引图》与阴阳十一脉灸经、却谷食气合为一卷帛书，与另一卷帛书中所载之脉法、阴阳脉症候等有所不同，故可推测与康复医学的关系较为密切。”也许先天有知，也许后者有缘。老太太长眠之地旁，建有湖南省级别最高的疗养院，成为康复疗养的胜地。珍藏的《导引图》已端印在《中国传统康复医学》一书的扉页，精印在西汉古酒的桔红色包装布绢上，传至五湖四海。今天编辑《马王堆康复指南》一书，提及此事，颇有意思。大概也是老太太的一个愿望吧！

还值得一提的是：笔者生于洞庭湖畔，识浅寡闻，竟不知有个马王堆，最早听到“马王堆”三字也是七十年代汉墓出土。当时入伍南昌军旅，马王堆的消息传进军营。笔者常到的上海、福州，街头巷尾，人们津津有味地讲述着马王堆女尸的故事。大意是说，追辛老太太是汉宫中的一位能歌

卫生格言：身中自有延年药，莫向他人求仙方。