

中医医院

康复指导手册

ZHONGYIYIYUAN KANGFU ZHIDAOSHOUCE

李向丽 丁劲 刘小勤 主编




中医医院 康复指导手册

ZHONGYIYIYUAN KANGFU ZHIDAOSHOUCE

李向丽 丁劲 刘小勤 主编



 甘肃科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

中医医院康复指导手册 / 李向丽, 丁劲, 刘小勤主编. -- 兰州 : 甘肃科学技术出版社, 2018. 4
ISBN 978-7-5424-2576-8

I. ①中… II. ①李… ②丁… ③刘… III. ①中医学-康复医学-手册 IV. ①R247. 9-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 083128 号

中医医院康复指导手册
李向丽 丁劲 刘小勤 主编

责任编辑 黄培武
封面设计 魏士杰

出 版 甘肃科学技术出版社
社 址 兰州市读者大道 568 号 730030
网 址 www.gskejipress.com
电 话 0931-8773274 (编辑部) 0931-8773237 (发行部)
京东官方旗舰店 [https://mall. jd. com/index-655807.html](https://mall.jd.com/index-655807.html)

发 行	甘肃科学技术出版社	印 刷	兰州万易印务有限责任公司
开 本	787mm×1092mm 1/16	印 张	22.5 字 数 400 千
插 页	1		
版 次	2018 年 10 月第 1 版 2018 年 10 月第 1 次印刷		
印 数	1~1 000		
书 号	ISBN 978-7-5424-2576-8		
定 价	38.00 元		

图书若有破损、缺页可随时与本社联系:0931-8773237

本书所有内容经作者同意授权,并许可使用
未经同意,不得以任何形式复制转载

编写委员会名单

主 编：李向丽 丁 劲 刘小勤

副主编：宋宗惠 潘 虹 蒯英博 张亚娟

编 委：（按姓氏笔画）

卢昌霞 包小英 冯宜蓝 刘 婧

刘 颖 刘 静 刘凤艳 刘翠清

杨 虹 杨晓霞 李 瑾 李巧梅

李红梅 余文娟 张立环 张吉明

张莉琴 周巧玲 赵雅文 贺丽娟

郭小荣 曹文静 韩国炜 喻 琳

程晓芸 蔡 瑛 蔡学梅 衡 妍

魏冬青 魏瑞娟

前 言

习近平总书记在致中国中医科学院60年贺信中提到“中医学是中国古代科学的瑰宝,也是打开中华文明宝库的钥匙”。如何把祖先留下的宝贵财富“用起来”,让原创的科技资源“活起来”,发挥中医在治未病中的作用,在重大疾病治疗中的协同作用,在疾病康复中的核心作用是我们中医工作者的重大使命。近年来,随着中医事业的蓬勃发展,人们对中医的认可越来越高,同时,也对中医护理提出了更高的要求,如何将中医护理做好做精,不仅仅要求我们做好治病的工作,还要求我们传递防病、治病、保健的相关知识给有相关需求的人。

由甘肃中医药大学附属医院医疗、护理专家和临床骨干,组织编写了《中医医院康复指导手册》,将本院近年通过摸索、临床实施,患者反应较好的部分药膳、养生茶和保健操收集、整理,编著成册,供临床护理参考使用。本书提供本院临床常见疾病的中医养护知识,包括食疗、药膳、养生茶及康复保健操等,旨在传承中医护理知识,提升中医护理工作者的工作水平和临床应用能力,满足患者对于相关疾病的健康需要。在编写过程中,融入了各科临床科研成果,参考了部分古籍、现代医书及相关同行专家的优秀成果。由于专业知识和实践的局限性,难免有疏漏或不足之处,恳请广大同仁和读者批评指正。

本书在编撰过程中,得到了院内领导和各科同仁的大力支持,在此表示衷心感谢。

目 录

第一部分 常见病药膳指导

外感发热(上呼吸道感染)	1
咳嗽(肺炎)	4
肺炎喘嗽(支气管肺炎)	7
喘病(慢性阻塞性肺疾病急性发作期)	11
哮喘(支气管哮喘)	14
积聚(肺癌)	20
胃脘痛(慢性胃炎)	23
胃疡(消化性溃疡)	27
积聚(肝硬化)	32
胆胀、胆石症(慢性胆囊炎、慢性胆管炎、胆石症)	35
积证(大肠癌)	44
痔病(混合痔)	50
肛痛(肛门直肠周围脓肿)	53
肛漏(肛瘘)	56
消渴(糖尿病)	58
消渴目病(糖尿病视网膜病变)	63
消渴病痹症(糖尿病周围神经病变)	66
消渴(糖尿病肾病)	70
眩晕(高血压)	74
心衰病(心力衰竭)	84
胸痹心痛(冠心病心绞痛)	90
脑梗死(急性期)	94
中脏腑	95

中经络	97
脑梗死(恢复期)	101
痴呆(血管性痴呆)	106
面瘫(周围性面神经炎)	108
青盲(视神经萎缩)	114
水肿(肾病综合征)	117
慢性肾衰(慢性肾功能衰竭)	120
癃闭(前列腺增生)	125
石淋(尿路结石症)	127
过敏性紫癜(紫癜)	130
水肿(系统性红斑狼疮)	134
骨折	139
胫腓骨骨折	146
腰椎骨折术后	148
骨质疏松症	150
骨痹(骨关节病)	151
尪痹(类风湿关节炎)	155
大偻(强直性脊柱炎)	159
项痹(颈椎病)	161
项痹病(神经根型颈椎病)	167
膝痹病(膝关节骨性关节炎)	172
腰腿痛(腰椎间盘突出症)	180
不寐(失眠症)	189
郁病(抑郁症)	195
狂病(躁狂症)	198
癫病(精神分裂症)	200
暴聋(突发性耳聋)	203
脓耳(分泌性中耳炎)	206
带下病(盆腔炎)	209
崩漏(功能性子宫出血)	212
胎漏(先兆早产)	216

蛇串疮(带状疱疹)	219
白疔(寻常型银屑病)	224
肿瘤	226

第二部分 养生茶

菊花枸杞西洋参茶	227
菊花陈皮乌梅茶	227
野菊花茶	228
菊花茶	229
杞菊决明子茶	229
枸杞四季养生茶	230
春季--黄芪枸杞茶	230
夏季--菊杞茶	231
秋季--山楂枸杞茶	232
冬季--枸杞山药粥	233
枸杞生地茶	233
枸杞薏米茶	234
黄芪枸菊养生茶	235
黄芪红枣枸杞茶	235
山楂茶	236
山楂陈皮茶	237
山楂荷叶茶	237
山楂决明子茶	238
山楂玫瑰枸杞菊花茶	239
山楂枸杞饮	239
葛根饮	240
葛根玫瑰茶	241
乌梅茶	241
乌梅菊花甘草陈皮饮	242
何首乌强身茶	243

首乌茶	243
决明子茶	244
参芪五味茶	244
双参茶	245
人参麦冬茶	246
清凉润喉茶	246
清火润燥凉茶	247
夏季养生茶	248
健脾祛湿茶	248
健脾养胃茶	249
养生八宝茶	250
舒心茶	250
益气生津茶	251
生津饮	252
生姜黄芪红枣茶	252
五加羌活茶	253
灵芝三七饮	254
花旗参田七饮	254
玫瑰茶	255
荷叶甘草茶	256
竹叶茶	256
麦门冬茶	257
荷叶茶	257
莲子心茶	258
陈皮茯苓茶	259
杜仲柚子茶	259
白芍钩藤茶	260
生脉饮	261
玄青茶	261
芡实薏米茶	262
桑寄生茶	263

二子茶	263
三花茶	264
归苏茶	264
当归黄芪红茶	265

第三部分 康复保健操

养生八段锦	266
五禽戏	269
敦煌石窟外壮功	272
护肾顾耳养生操	277
八虚去邪拍痧法	281
失眠按摩五言句	283
中医经络养生操	285
五指健身操	289
降压操	293
眩晕康复操	295
冠心健心功	297
冠心病中医保健穴	298
心衰病保健操	300
腹部按摩	301
呼吸吐纳功	303
吞咽口肌训练操	305
预防颈椎病穴位按摩操	312
颈椎保健操	311
新眼保健操图	314
耳部保健操	317
骨筋肉康复健身操	318
中风急性期/恢复期功能锻炼	323
腰椎间盘突出症功能锻炼	330
膝关节置换术后健康操	331

经络养生乳腺保健操	336
孕期健康操	341
小儿保健操	346
参考文献	348

第一部分 各科常见病膳食指导

外感发热(上呼吸道感染)

外感发热是指感受六淫之邪或温热疫毒之气,导致营卫失和,脏腑阴阳失调,出现病理性体温升高,伴有恶寒、面赤、烦躁、脉数等为主要临床表现的一类外感病证。外感发热的病机是外邪入侵,人体正气与之相搏,正邪交争于体内,则引起脏腑气机紊乱,阴阳失调,阳气亢奋,或热、毒充斥于人体,发生阳气偏盛的病理性改变,即所谓“阳盛则热”的病机。外感发热的病理性质为阳气亢奋,即属热属实。其不同的病变和临床表现,则是由外邪的性质和病邪作用的脏腑部位所决定。如病邪影响发病,火热之邪为病,热变较速,发热为主;湿热为病,其性黏滞,病变多留恋中下焦;风寒为病,则有一郁而化热的过程;疫毒为病,起病更急,传变更快,热势很甚。又如病位影响发病,随病邪作用的肺脾肝胆、胃肠膀胱等的不同,则相应脏腑的气机发生紊乱,因而就有不同的外感发热病证。

膳食宜忌:多喝水,利于养阴排毒,少吃些辛辣刺激、肥腻的食物;多食新鲜蔬菜和水果,保持大便通畅。

通用药食:米粥,葱白,生姜,蜂蜜,雪梨,扁豆,萝卜,薏仁等。

辨证用膳:

一、风寒束表证 恶寒重,发热轻,无汗,头项强痛,鼻塞声重,鼻涕清稀,或有咽痒咳嗽,痰白稀,口不渴,肢节酸痛。舌苔薄白。

【常用药膳】姜贝杏仁饮

【来源】肺病科主任医师孙杰

【组成】鲜生姜10克、川贝母6克、杏仁3克、冰糖适量。

【制作及用法】生姜洗净,切丝,川贝母洗净,杏仁去皮洗净,放入锅中,加适量清水,用武火烧沸后,再放入冰糖,转入文火煮30分钟即成。每日临睡前服用一次。

【功效】解表散寒,化痰止咳。

【方解】生姜味辛,微温,解表散寒,温肺止咳;川贝母润肺化痰;杏仁味苦性微温,归肺经,有止咳、平喘之功效。



二、风热犯表证 发热重,微恶风寒,鼻涕流黄浊涕,身热有汗或无汗,头痛,咽痛,口渴欲饮或有咳嗽痰黄。舌苔薄黄。

【常用药膳】竹叶川贝鲜梨汤

【来源】肺病科主任医师孙杰

【组成】竹叶20克、川贝3克、鲜梨1个。

【制作及用法】将鲜梨去核洗净,竹叶、川贝母洗净放入锅中,加适量清水文火慢煮30分钟即可。

【功效】清热解毒,化痰止咳。

【方解】竹叶味甘、淡,性寒,具有清热,生津,利尿的功效;川贝母润肺化痰;鲜梨清热镇静、化痰止咳。



三、暑热袭表证 恶寒发热,头重,胸腹闷胀,恶心腹泻,肢倦神疲,或口中粘腻,渴不多饮。舌苔薄黄。

【常用药膳】扁豆蜂蜜蒸雪梨

【来源】肺病科主任医师孙杰

【组成】白扁豆15克、蜂蜜适量、雪梨1个。

【制作及用法】白扁豆洗净,清水浸泡2~3小时,将雪梨洗净开盖去核,装入白扁豆,盖严蒸熟,淋上蜂蜜,一日两次分食。

【功效】清热解暑。

【方解】白扁豆清暑热、护中气;鲜梨清热镇静、润肺生津。



四、卫气同病证 自觉发热重,烦渴,小便短赤,舌红苔黄,恶寒或恶风,或高热寒战,流涕,咽痒咽痛,头痛头胀,喷嚏。舌红苔薄黄或黄腻。

【常用药膳】薏米梨粥

【来源】肺病科主任医师孙杰

【组成】薏米100克、鲜梨1个。

【制作及用法】薏米淘洗干净后,清水浸泡30分钟,鲜梨洗净切块,一同放入锅中煮沸30分钟即可。

【功效】润肺止咳、健脾。

【方解】鲜梨清热镇静、化痰止咳之功效;薏米健脾补中。



咳嗽(肺炎)

肺炎属中医“风温”、“咳嗽”、“肺热病”等范畴。肺炎常发生于劳倦过度,醉后当风等人体正气不足,表卫不固之时,因感受风热之邪或风寒之邪,入里化热所致。临床主要症状为寒战、高热、咳嗽、咯痰、胸痛等。肺炎四季皆可发病,而多发于冬春两季。青壮年多见,男多于女。本病若及时诊治,预后良好。

膳食宜忌:肺炎病人的饮食应以病人的康复、营养物质的补充和增加机体的抗病能力为原则。总的原则是进食高热量、高维生素、高蛋白的易消化或半流质食物。(1)宜吃滋阴润肺的食物,如百合、梨、蜂蜜、银耳、木耳等。(2)宜吃生津养肺的食物,如山药、莲子、绿豆、荸荠、枇杷等。(3)宜吃高热量、高维生素、高蛋白的易消化或半流质清淡食物,如人乳、牛乳、米汤、菜水、果汁、瘦肉等。(4)不宜食辛辣刺激食物,不易大量食用含脂肪丰富的食物。

通用药食:百合、山药、木耳、银耳、莲子、绿豆、瘦肉类、梨、枇杷、果汁等。

辨证用膳:

一、**风热袭肺** 发热畏寒,头痛咽痛,咳嗽痰黄黏,胸痛不适。舌尖红,苔黄,脉浮数。

【常用药膳】

1. 芦根豆豉饮

【来源】甘肃省名中医、主任医师张志明

【组成】芦根30克、淡豆豉15克。

【制作及用法】水煎30分钟后,去渣加适量冰糖,代茶饮。

【功效】具有清肺热,止咳功效。

【方解】芦根,性味甘寒,用于肺热咳喘;淡豆豉辛散苦泄性寒,入肺经,具有疏散宣透之性,既能透散表邪,又有能宣散郁热。



2. 川贝母、杏仁、冬果梨粥

【来源】甘肃省名中医、主任医师张志明

【组成】川贝母30~60克、杏仁(去皮、尖)10克、冬果梨1个、粳米30克。

【制作及用法】川贝母、冬果梨加水先煎20分钟,再加入杏仁10克,粳米30克煮粥,待温凉后食之。

【功效】疏散风热,清肺解表。

【方解】川贝母味甘,性寒,具有润肺、特别适用于肺燥或秋燥所致的咳嗽;杏仁可祛痰止咳,平喘。



二、邪热壅肺 高热不退,汗出而不解,咳嗽气急,鼻煽气粗,咯痰黄稠或咯铁锈色痰,胸痛,口渴烦躁,小便黄赤,大便干燥。舌红苔黄,脉滑数或洪数。

【常用药膳】知母大黄薏米粥

【来源】甘肃省名中医、主任医师张志明

【组成】知母15克、熟大黄15克、大枣10枚、薏米50~100克、冰糖少许。

【制作及用法】(1)将知母、熟大黄、大枣、薏米洗净,覆盖保鲜膜,浸泡12小时。(2)连水带料一起倒入搅拌机,充分打碎成粉浆。(3)倒入砂锅中,加入两碗水,大火烧开转小火,根据口味添加适量冰糖,边搅动边煮10~15分钟。(4)空腹食用,每日两次。

【功效】清宣肺热,化痰降逆,润燥滑肠。适用于脾肺气阴亏损,午后低热、咳嗽等症。

【方解】知母,味苦,性寒,具有滋阴润燥、生津止渴;熟大黄,泻下作用缓和,却增强了活血化瘀的作用;薏米具有清热、排脓的作用。



三、热毒内陷 高热不退,咳嗽气促,痰中带血,烦躁不安,神昏谵语,口渴。舌质红绛,苔焦黄而干,脉细数。

【常用药膳】石斛鲜藕百合汁

【来源】甘肃省名中医、主任医师张志明

【组成】石斛50克、百合50克、雪梨、鲜藕各250克。

【制作及用法】以上洗净切碎,捣烂绞汁。每日服3次,每次30~50毫升。

【功效】清营解毒,化痰泄热,养阴生津。

【方解】石斛性微寒,既能清透肺胃气分实热,又能生津止渴、除烦,故可用治热病伤津,烦热口渴者;百合甘凉清润,主入肺心、有清肺润燥止咳,清心安神定惊的功效,临床适用于阴虚肺燥、咳嗽多痰等症的治疗;雪梨有润肺清燥、止咳化痰的作用,因此对急性气管炎和上呼吸道感染的患者出现的咽喉干、痒、