

魏成功 戴勇 曾崎冈 主编

中西医结合肺康复 理论与实践

**Pulmonary Rehabilitation in Combination
with Traditional Chinese and Western Medicine:
Theory and Practice**



陕西新华出版
陕西科学技术出版社
Shaanxi Science and Technology Press

中西医结合肺康复：理论与实践

主编 魏成功 戴勇 曾崎冈

陕西新华出版
陕西科学技术出版社
Shaanxi Science and Technology Press
西安

图书在版编目(CIP)数据

中西医结合肺康复：理论与实践/魏成功，戴勇，曾崎冈主编. —西安：
陕西科学技术出版社，2024. 1

ISBN 978 - 7 - 5369 - 8882 - 8

I. ①中… II. ①魏… ②戴… ③曾… III. ①肺疾病—中西医结合—
康复 IV. ①R563.09

中国国家版本馆 CIP 数据核字(2023)第 242989 号

中西医结合肺康复：理论与实践
Zhongxiyi Jiehe Feikangfu: Lilun yu Shijian
魏成功 戴勇 曾崎冈 主编

责任编辑 潘晓洁

封面设计 曾珂

出版者 陕西科学技术出版社

西安市曲江新区登高路 1388 号陕西新华出版传媒产业大厦 B 座

电话(029)81205187 传真(029)81205155 邮编 710061

http: //www. snstp. com

发行者 陕西科学技术出版社

电话(029)81205180 81206809

印刷 广东虎彩云印刷有限公司

规格 787mm × 1092mm 16 开本

印张 26.5

字数 500 千字

版次 2024 年 1 月第 1 版

2024 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 8882 - 8

定价 78.00 元

版权所有 翻印必究

《中西医结合肺康复：理论与实践》

编委会

主 编 魏成功 戴 勇 曾崎冈

副主编 郑盛杰 段晨霞 周丽明

编 者 (按姓氏笔画排序)

邓智文 邓智康 卢 洁

叶泳欣 吕舒雯 刘小丰

刘超灵 许莎莎 陈嘉平

林纯旋 郑梦雪 施文杰

骆嘉俊 徐飞龙 黄 菊

揭水平 蔡红梅 谭家亮

戴红芳

序 一

新冠疫情暴发以来，肺康复这一新兴学科逐渐进入公众视野，肺康复学科的发展进入快车道。疫情三年来，中医药在新冠病毒感染的防治及恢复期康复方面凸显优势，取得了令人瞩目的成绩，挽救了大量患者的健康。也正因如此，举国上下对中医，尤其是中西医结合，在肺康复领域的发展需求可谓更加迫切。

现如今，康复医学的视角逐步从过去的聚焦神经康复、创伤康复、心脏康复等方面，迅速拓展到肺康复，因而其重要性也不言而喻。过去我们熟知的肺康复，多集中于慢性阻塞性肺疾病、支气管哮喘、支气管扩张等典型代表性疾病，而今肺部感染性疾病、肺结节等疾病康复也引起广泛重视。在此情形之下，迫切需要一本内容丰富且涵盖面广、融合中西医康复理念、便于理解掌握的中西医结合肺康复训练专著。

魏成功教授是一位志存岐黄、学贯中西、勇于创新的中医学者，在呼吸系统疾病的研究和诊疗上有极深的造诣。他非常重视临床实践，擅长通过临证反复摸索提炼出宝贵经验。

魏教授近年来在中西医结合肺康复领域方面取得了丰硕的研究成果，对肺康复的中西医结合认识、理论基础、技术方法及实践体系的构建等方面进行了全方位的整理、发掘和阐释。

近期将要出版的《中西医结合肺康复：理论与实践》对其学术思想精华进行了系统的梳理总结，涉及常见慢性肺系疾病九种病证及肺康复治疗手段。全书内容丰富，语言通俗易懂，具有较强的临床指导性和可操作性。更难能可贵的是，此书理论结合实践，针对有关理论，提供了大量实证案例，

用以加深读者对肺康复的理解与应用，值得临床推广借鉴。

值此书付梓之际，展卷细读，不甚欣慰！此书诚为中西医结合肺康复学科的里程碑之作，不仅能够造福广大患者，更能够有力推动肺康复学科向前发展，不断壮大。感叹后生可畏，乃医学之幸，患者之幸，是为序。

中国科学院院士



2023年8月28日

序 二

魏成功教授，现任广东省中西医结合医院院长，创立广东省中西医结合肺康复专业委员会并兼任主任委员，然无论处在什么职位，魏君总是潜心于中医临床、科研与教学工作，以其执着的信念和逐渐积累的深厚功底，终于在中医学术上取得了优秀的成就。

从医三十余年、悬壶济世，坚持“医心至上、仁心仁术”的医德医风，医治患者无数，在内科常见病乃至某些疑难病，尤其慢性呼吸系统疾病与肺康复领域的研究治疗方面，积累了一定的经验和心得。由于在医、教、研方面做出了一定贡献，为此也成为全国第七批老中医药专家学术经验继承指导老师，成为广东省名中医、佛山市名中医和南海区首席名医。近几年来，传承带徒，团队磋商，学术交流，把医门传薪视为天职，把个人临床经验和学术思想，毫不保留地传授后辈，余认为其实至名归，确为中医界中流砥柱。

本书乃魏君积数十年之临证经验而成，涉及常见慢性肺病病证及肺康复治疗手段。虽洋洋洒洒三十万字，但读后并无冗长乏味之感；相反，作者临证思维酝酿之心得体会、加减进退之遣方用药经验及诸多中西融合康复新解之学术观点，读后颇有启示。本人认为本书有不少亮点。

其一，书中所有案例皆系作者亲诊亲记，虽疗程长短不一，但病案记录完整，病历资料完整详细，足见作者有心。

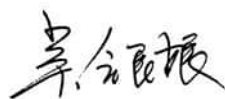
其二，内容较为齐全，见解独到。全书分为上中下三篇，共三十一章，诚可供临床医师诊疗之参考。部分病证除以中医理论阐述外，尚添加了现代医学中西医肺康复原理与应用实践方法加以阐述分析，衷中参西，洋为中用，增添了不少中医“现代化”的气息。且病案中均有按语评价，多为其实实践经验之结晶，而非“人云亦云”或“老生常谈”。愚以为此乃中医类著作中最为可贵和较难做到之处。

其三，书中从中医、西医多个角度对各种慢性肺病进行全面、系统的康复理论、实践方案等做了阐述和解说，事实上，中西医肺康复各有所长和特色，不持门户之见，彼此交流融合，互相取长补短，这对促进中西医结合肺康复的发展是大有裨益的。

古人云：好书一册可作枕。古今中西医著作多如牛毛，但能令人拍案叫绝的好书为数不多。希望有更多的中医学家的写出更多、更高水平的中医书籍。

陋见浅识，权为魏君力作之序。

中国中西医结合学会呼吸病专业委员会原主任委员
上海中医药大学龙华医院原院长



2023年8月24日

前 言

慢性呼吸系统疾病是以气道或肺结构病变为主的一系列疾病，现已成为危害人类健康的常见病，严重影响患者的生活质量，同时为家庭和社会带来沉重的经济负担。由于大气污染、吸烟、工业经济发展导致的理化因子、生物因子吸入及人口年龄老化等因素，使近年来慢性呼吸系统疾病发病率明显增加，慢性呼吸系统疾病的诊断率和治疗率都非常低，预防手段也很不足。肺康复是一种基于循证、多学科和综合干预的治疗方法，目的是在正确的诊断、治疗、教育和心理支持的基础上为患者提供特定的个体化方案，具有改善其呼吸功能、提高其日常活动耐力和促进疾病趋于稳定的效果，以帮助慢性呼吸系统疾病患者早日回归正常生活。基于我国慢性呼吸系统疾病患者多，且病死率高，肺康复的推广有较大的现实意义。

西医肺康复的主要手段是科学的运动康复，其中运动康复最为核心。中医肺康复是“治未病”思想的具体体现，包括辨证施治、饮食康复、特色康复、中医功法康复等。根据患者的实际情况，运用中药内服或外治手法，改善机体肺腑功能，调节血脉，疏通经络，从而达到防治疾病、养生保健的目的。

全书内容主要以慢性呼吸系统疾病的中西医结合康复冠以其首，涵盖了慢性呼吸系统疾病相关的中西医结合肺康复基本概念、理论与康复评估及训练方案等方面，严格按照肺康复教育的方式进行编写，通过检索文献，收集证据，形成编写内容。此外，本书下篇部分为本书主要编者魏成功教授对临

床常见病证之证治及康复经验总结，与传统辨治及康复理论各有不同，更贴合临床，实用性强，可使基层的医师能够更快地进入中西医结合肺康复领域，共同推动基层中西医结合肺康复的良好发展。

A handwritten signature in black ink, consisting of a long horizontal line followed by stylized, cursive characters.

2023年8月20日

目 录

上篇 理论知识

第一章	肺康复的起源发展与关键点	(3)
第二章	中医肺康复的起源和发展	(5)
第三章	中医肺康复在慢性呼吸系统疾病中的应用优势	(8)
第四章	西医肺康复基础原理	(10)
第五章	中医肺康复基础原理	(15)
第六章	肺功能障碍的评价方法	(19)
第七章	肺康复机制与处方制定原则	(42)
第八章	肺康复常用胸部物理治疗技术	(44)
第九章	中医肺康复的外治疗法	(48)
第十章	中医肺康复的情志疗法	(66)
第十一章	中医肺康复的药膳疗法	(69)
第十二章	中医肺康复的导引技术	(79)
第十三章	中西医结合药物康复治疗	(86)
第十四章	中西医结合肺康复的未来展望 ——全程管理、多位一体、中西医结合	(91)

中篇 实用技术

第十五章	肺康复的多维评估法	(99)
第十六章	肺康复评定常用量表	(106)
第十七章	慢性支气管炎的防治与康复	(121)
第十八章	慢性阻塞性肺疾病的防治与康复	(143)

第十九章	支气管哮喘的防治与康复	(175)
第二十章	支气管扩张症的防治与康复	(211)
第二十一章	肺癌的防治与康复	(244)
第二十二章	肺动脉高压的防治与康复	(272)
第二十三章	间质性肺疾病的防治与康复	(303)
第二十四章	肺结节的防治与康复	(328)
第二十五章	睡眠呼吸暂停低通气综合症的防治与康复	(350)

下篇 个案经验

基于“固本澄源”理论防治肺结节的中医综合康复疗法	(375)
从脾肾论治慢性支气管炎康复经验	(382)
基于肺络理论辨治支气管扩张症的防治与康复	(389)
运用三调法论治咳嗽变异性哮喘的治疗与康复经验	(395)
论慢性阻塞性肺疾病的临床辨治与康复经验	(402)
应用中医康复疗法治疗间质性肺病经验	(408)

上篇

理论知识

第一章

肺康复的起源发展与关键点

一、肺康复的起源

康复一词来自英文单词 rehabilitation，意思是重新得到能力或适应正常生活的状态。在中世纪和近代，康复曾先后用于宗教和法律，意指让教徒和囚徒得到赦免重新获得教籍和重返社会。20 世纪 40 年代，康复医学才首次作为一门独立的医学学科提出，迄今为止只有短暂的 80 余年的历史。但其基本的组成内容——康复治疗的各种方法和技术，在古代就已萌芽，古代的中国与外国、东方与西方都曾使用过一些简单的康复疗法。

历史上最早有关于治疗性呼吸训练的记载可以追溯到 1781 年，当时温泉、日光、砭针、磁石、按摩、健身运动等方法已应用于治疗风湿、慢性疼痛、劳损等疾患。希波克拉底(Hippocrates)时已形成了系统的、早期的运动疗法、作业疗法、电疗法和光疗法。

肺康复医学出现于 20 世纪 40 年代末、50 年代初，当时主要用于治疗肺结核及小儿麻痹症引起的呼吸肌麻痹。随着疾病谱的改变及肺功能康复医学的发展，肺功能康复越来越广泛地应用于各种疾病所引起的呼吸功能障碍，尤以慢性阻塞性肺病、神经肌肉及脊髓疾病多见。随着对肺功能的认识加深，发现科学的有氧运动可以加速部分肺部疾病如慢性阻塞性肺病、肺囊性纤维化等康复过程，并且可以有效改善肺通气状况、维护现存肺功能。采取呼吸功能训练的同时，也往往与呼吸肌有氧训练和整体运动康复训练关系密切，因而现代肺康复将两者联系在一起，即“肺 - 运动肌群”为一个整体，任何给一个环节增加负荷而不影响其他环节都是不可能的。因此，肺康复需要从全局出发，提高患者的整体功能。

二、有氧运动训练是肺康复的核心

一般来说，我们将肺康复作为其他所有康复的基础。一个人如果肺脏出现

问题，其他的康复就很难完成。我们把肺康复的人群分为健康人、亚健康人和患者3个群体。对于健康人和亚健康人来说，怎样获得和维持一个健康的身体，是需要每天对肺功能进行养护，除了膳食调整、戒烟限酒、睡眠心理调整之外，有氧运动训练作为肺功能康复运动训练的重要组成部分也非常重要，从而达到营养与运动平衡（能量代谢平衡）、内环境平衡以及心理与睡眠健康等。对于慢性呼吸系统疾病患者来说，尽可能保留更好的肺功能可以为患者进一步康复治疗与训练创造基本的身体条件，对疾病的恢复及预防二次发作起到积极的作用。

肺康复运动训练的目的包括两个主要效应和两个次要效应。两个主要效应为改善肺功能、降低安静和亚极量运动时的呼吸氧耗。两个次要效应为提高机体肺功能储备、增强运动耐力。临床药物治疗以保持患者生命体征平稳，控制患者基础疾病为主，而肺康复目标则是以功能的恢复为基础。所以我们秉承的肺康复概念旨在给患者一个良好的肺呼吸功能，让患者回归社会。为了达到这个目的，肺康复的运动训练尤其重要。

三、运动训练的循序渐进

目前，我们主张将运动训练分为“四阶五层”。即从患者发现或发病起到肺功能恢复需要经过4个阶段和5个层次的循序渐进的运动训练。

4个阶段包括：卧床期的被动训练阶段、恢复期的调整训练阶段、转化期的主体训练阶段、维持期的自主训练阶段。前两个阶段以适应性训练为主，训练强度要低；后两个阶段以有氧训练为主，训练强度相对要高。

5个层次的运动训练包括完全被动训练层次、早期床上适应性训练层次、早期床下适应性训练层次、自主训练和抗阻训练。前3个层次训练的训练强度要低；后1个层次训练的训练强度相对较高。具体的训练强度需要随时监控和调整，注意保护患者安全非常重要。

四、肺康复的持续性很重要

每个人的身体其实就相当于一台汽车，肺就相当于发动机。发动机出问题了，修好了只是保证了身体的安全，而肺康复则是解决让身体活得更更好的问题。一台车用久了就会出现各种问题，是这台车日常的磨合、运作出现问题。我们的肺康复训练不仅仅是在医院的康复训练，还包括回归社会与家庭后持续肺康复训练和保养，包括饮食问题、心理睡眠问题、生活习惯问题及运动训练问题，都需要达到一个平衡状态。如果这个平衡状态出现问题，慢性呼吸系统疾病就会复发。肺康复就是要教会患者怎么轻松应对疾病，怎么高质量地享受生活。

第二章

中医肺康复的起源和发展

一、中医康复概念

中医传统康复学是以阴阳五行、脏腑经络、气血津液等中医基础理论为依托，运用中医外治法如针灸、推拿等，或以中医功法导引、食疗及情志疗法等多种方法，达到并形成个体化的辨证康复。

“康复”一词真正作为医疗用语首见于明代龚廷贤所著的《万病回春》一书，即：“复沉潜诊视，植方投剂，获效如响，不旬日而渐离榻，又旬日而能履地，又旬日而康复如初。”指机体病愈之后恢复到未病之前的状态。这里的“康复如初”是狭义的康复，现代中医康复思想不仅包含身体状况恢复“如初”，同时也囊括了疾病的预防、治疗和疾病的全程管理，包含对疾病的局部治疗和对人体整体功能的干预，不仅注重躯体的治疗，同时关注心理状态的调节。

二、中医肺康复历史沿革

1. 传统中医肺康复理论形成

早在先秦时期，中医传统康复思想便已萌芽于《黄帝内经》。《黄帝内经》中对未病先防、已病早治、既病防变、瘥后防复等内容已有诸多阐述。如《灵枢·五色》：“大气入于脏腑者，不病而卒死矣……赤色出两颧，大如拇指者，病虽小愈，必卒死。黑色出于庭，大如拇指，必不病而卒死。”指出未病应先防，不病即未得病；再如《素问·生气通天论》曰：“卒然逢之，早遏其路。”指的是已病早治，“病久则传化”，指的是既病防变的内容；《金匱要略·阴阳易瘥后劳复篇》：“大病瘥后，劳复者，枳实栀子豉汤主之。”对瘥后防复的思想已经极为重视，并提出了宝贵的治疗方法。

《素问·至真要大论》曰：“夫百病之生也，皆生于风寒暑湿燥火，以之化之变也。”提示自然间气候寒温失宜可致人患病，而四时之气，更伤五脏。《素问·金匱真言论》曰：“故春善病鼯衄，仲夏善病胸胁，长夏善病洞泄寒中，秋善病