

# 中国传统康复治疗技术

# 概念

中医传统康复治疗方法是以中医基础理论为核心，以整体观念和辨证论治为康复特点，采用中医传统疗法对残疾者进行康复活动的疗法。其经过数千年的实践和总结，具有完整的理论和治疗体系。

# 范围

一.针灸疗法

二.推拿疗法

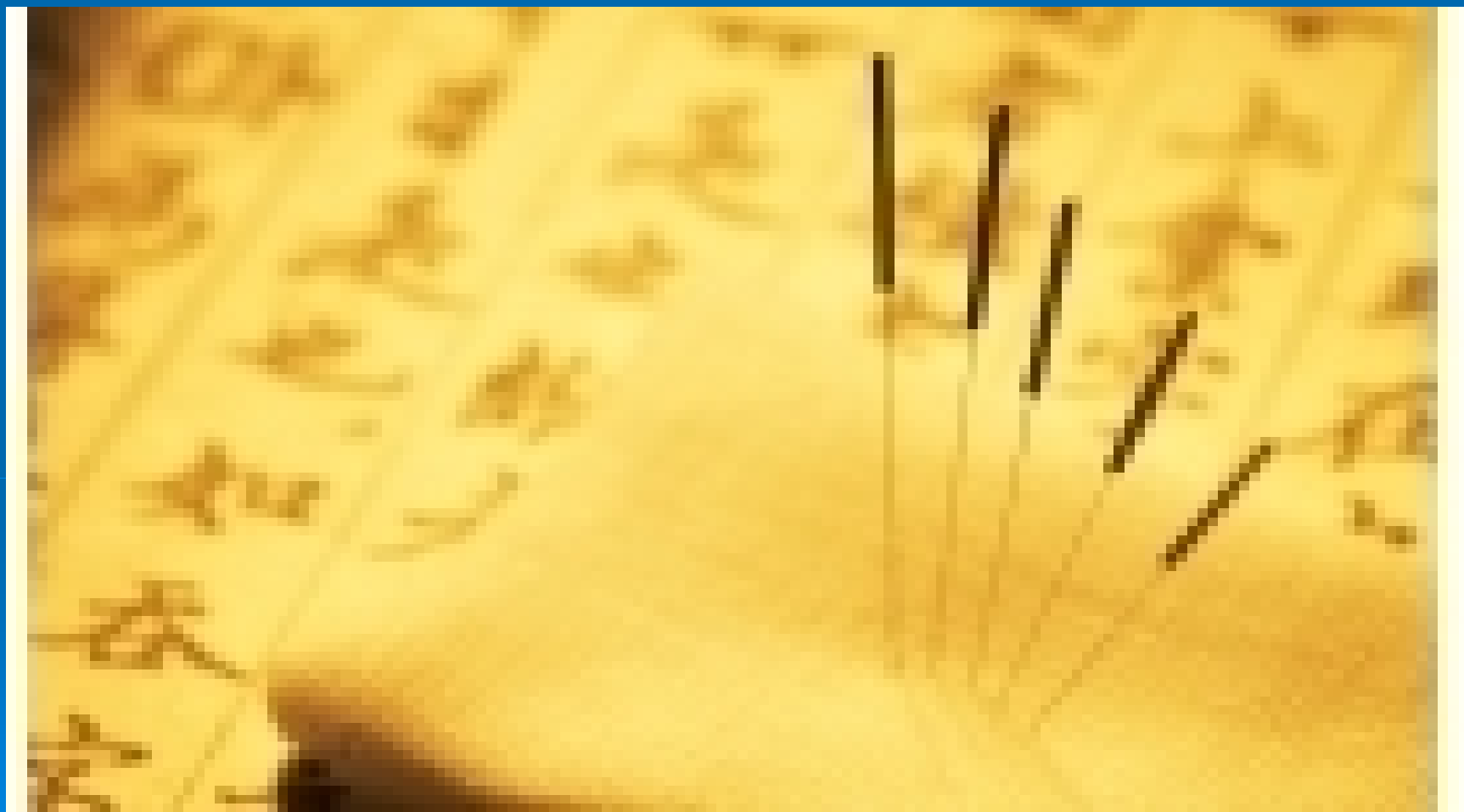
三.传统运动疗法：气功、太极拳、五禽戏  
八段锦、太极剑等。

四.中药治疗

五.药膳

六.药浴

# 一. 针灸疗法



# 概论

针灸疗法是中医传统医学的重要组成部分，也是重要的传统康复方法之一，它起源于民间，历史悠久，具有适应症广、疗效明显、操作方便、经济安全等特点。

针灸是针法和灸法的合称，针灸疗法是用针法和灸法通过刺激经络和穴位，从而调整人体脏腑功能来治疗疾病。

针灸电针治疗有很好的疗效，它不仅  
有中医所讲的疏通经络的作用，也可以  
通过促进局部肌群的收缩，引起大脑神经  
细胞的反馈，促进脑细胞的修复，

## 作用原理：

针灸作用于人体的经络或腧穴，可以起到平衡阴阳、调畅气机、扶正祛邪、疏通经络、调和气血的作用。

## 作用机制：

### 1. 功能调整作用

脏腑功能的双向良性调节作用。

整体和局部功能具有调节作用。

### 2. 免疫增强作用

### 3. 镇痛作用



## 临床应用：

1.运动功能障碍：脑卒中、脑瘫、脑炎、脑膜炎等后遗症；面神经麻痹，面肌痉挛，外伤性截瘫，多发性神经根炎，重症肌无力等。

2.疼痛类疾患：风湿类疾患、肩周炎、颈腰椎病等。

3.神经精神类疾患：癫痫、精神分裂症、痴呆症等。

4.其它：内、外、妇、儿科疾病。

## 我科针灸特色：

1.采用“醒脑开窍”针法治疗脑卒中及后遗症（如偏瘫、失语、吞咽障碍等）；

2.治疗截瘫、脑瘫、面瘫等各种神经损伤，神经炎和精神障碍等；

3.治疗二便功能障碍（包括遗尿、尿失禁、尿潴留），睡眠障碍等；

4.治疗软组织损伤，颈、肩、腰、腿痛，关节炎以及各种慢性疼痛等。

## 简要介绍“醒脑开窍”针法

“醒脑开窍”针法是由天津中医药大学第一附属医院 石学敏 院士首先提出和创立的治疗方法则和针刺方法。

“醒脑”是使萎缩变性的脑细胞恢复正常的形态结构， 保证组织存活， 并增强日益衰弱的脑生物电活动， 使其能发出正常的神经信号。

“开窍”，“窍”是指人的七窍，包括眼、耳、口、鼻等，中风后会出现窍闭现象，比如偏盲口角歪斜、流口水、失语、耳鸣等，开窍就是使这些窍恢复正常的功能。

“醒脑开窍”针刺法是针对中风病的基本病机为瘀血、肝风、痰浊等病理因素蒙蔽脑窍致“窍闭神匿、神不导气”而提出的  
治疗法则和针刺方法。

在选穴上以阴经和督脉穴为主，并强调针刺手法量学规范，有别于传统的取穴和针刺方法。对于各种并发症，配用相应的穴位。

实验研究表明本方法的作用环节为：

- 1.促进血和脑组织NO的合成，提高NO的含量，改善微血管自律运动，改善微循环；
- 2.提高超氧化物歧化酶的活性，降低过氧化脂质含量，从而减轻脑组织氧化损伤；
- 3.减少钙离子细胞内流，改善脑组织钙离子的超负荷；
- 4.良性调节中枢神经递质的异常代谢，减轻脑细胞的坏死和凋亡。

本方法被科学实验所证实，其临床效果显著、迅速，可以有效的恢复言语、肢体功能障碍，降低致残率，缩短康复期，提高生存质量。因此，治疗中风可以收到标本兼治、相得益彰的效果。

# “醒脑开窍”针刺法的具体操作

## (一).穴位选择

### 1.主穴:

内关(手厥阴心包经)、  
人中(督脉)、  
三阴交(足太阴脾经)。

### 2.辅穴:

极泉(手少阴心经)、  
委中(足太阳膀胱经)、  
尺泽(手太阴肺经)。

### 3.配穴：

- ① 吞咽障碍加风池、翳风、完骨；
- ② 手指握固加合谷；
- ③ 语言不利加上廉泉，金津、玉液放血；
- ④ 足内翻加丘墟透照海。



## (二).针刺手法

1.内关：直刺0.5~1寸，采用捻转提插结合泻法，施手法1分钟。

2.人中：向鼻中隔方向斜刺0.3~0.5寸，用重雀啄法，至眼球湿润或流泪为度。

3.三阴交：沿胫骨内侧缘与皮肤呈45度角斜刺，进针1~1.5寸，用提插补法，使患侧下肢抽动3次为度。

4.极泉：原穴沿经下移1寸，避开腋毛，直刺1~1.5寸，用提插泻法，以患侧上肢抽动3次为度。

5.委中：仰卧直腿抬高取穴，直刺0.5~1寸，施提插泻法，使患侧下肢抽动3次为度。

6.尺泽：屈肘成120度角，直刺1寸，用提插泻法，使患者前臂、手指抽动3次为度。

7.风池、完骨、翳风：针向结喉，进针2~2.5寸，采用小幅度高频率捻转补法，每穴施手法1分钟。

8.合谷针向三间穴：进针1~1.5寸，采用提插泻法，使患者第二手指抽动或五指自然伸展为度。

9.上廉泉：针向舌根1.5~2寸，用提插泻法。

10.金津、玉液：用三棱针点刺放血，出血1~2ml。

11.丘墟透向照海穴：约1.5~2寸，局部酸胀为度。

### (三) .并发症的治疗

- 1.便秘：针外水道、外归来、丰隆。
- 2.呼吸衰竭：针刺双侧气舍。
- 3.尿失禁、尿潴留：针中极、曲骨、关元，局部施灸、按摩或热敷。
- 4.共济失调：针风府、哑门、颈椎夹脊穴。
- 5.复视：针天柱、睛明、球后。
- 6.肩周炎：针肩髃、肩髃、肩内陵、肩贞、肩中俞、肩外俞，痛点刺络拔罐。
- 7.血管性痴呆：针百会、四神聪、四白、太冲。
- 8.睡眠倒错：针上星、神门。

(四).治疗时间：每日针2次，10天为1疗程，持续治疗3~5个疗程

# 针灸的注意事项

✦ 针灸治疗中风病在早期介入时，一定要密切观察血压的变化。

✦ 对于恢复期及后遗症期，针刺之补泻要结合病人的体质因人而异。

✦ 对于神志不清者或烦躁不安者，一定要有其家属配合，方可针刺。

✦ 部分中风病人患侧肢体特别是下肢有不自主的突然屈曲内收动作，在针刺治疗过程中，一定要将其膝关节压紧制动，以防出现弯针、断针现象。

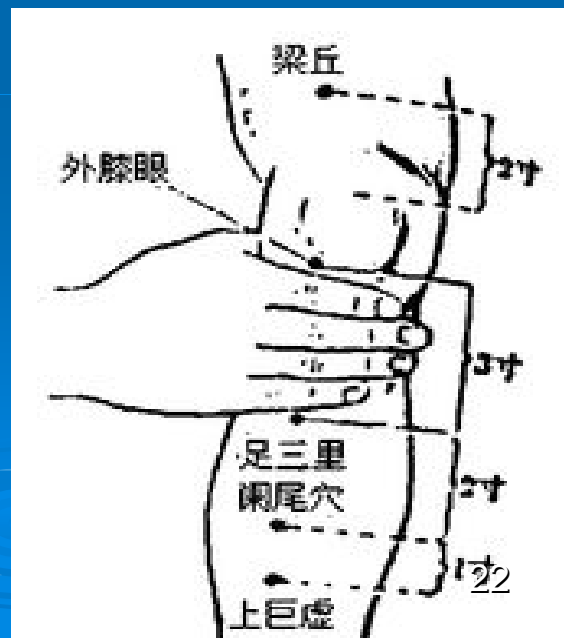
一定要选择有专业资质的医疗机构去针灸，掌握好针灸治疗原则，避免引起肌张力增高、血压不稳定、肢体拘挛、交叉感染等现象。

# 介绍几个常用保健穴位

## 1.足三里：

定位：在小腿前外侧，髌骨下缘下3寸，距胫骨前缘一横指处。

功效：健脾胃，补肝肾。调节肠胃功能提高机体免疫。



## 2.内关:

定位: 在腕横纹上2寸, 当掌长肌腱与桡侧腕屈肌肌腱之间。

功效: 宁心安神、理气镇痛、和胃宽胸、降逆止呕。“心脏保护神”----胸痛、胸闷、心痛、心悸和胃痛、恶心等。



### 3.合谷:

定位: 半握拳, 在手背第一、二掌骨之间, 当第二掌骨桡侧中点处。

功效: 镇静止痛, 通经活络, 清热解表。“大力推广的按摩穴”、“治病感冒头面疾病的要穴”。按摩合谷穴治疗面瘫、神经性头痛、牙痛、手指的





## 4.中脘:

定位: 在上腹部, 前正中线上, 当脐中上4寸。

功效: 健脾和胃。用于泄泻、呕吐、腹痛、腹胀、食欲不振等。指端或掌根在穴上揉按。



## 5.涌泉:

**定位:** 在足底部, 约当足底第2、3足趾趾缝纹头端与足跟部连线的前1/3与后2/3的交点上。

**功效:** 补益肝肾, 增强机体免疫力。推搓涌泉穴俗称“搓脚心”, 它是我国流传已久的自我养生保健按摩疗法之一。可以防治高血压病、前列腺增生及足趾拘挛等。

。



## 二.推拿疗法

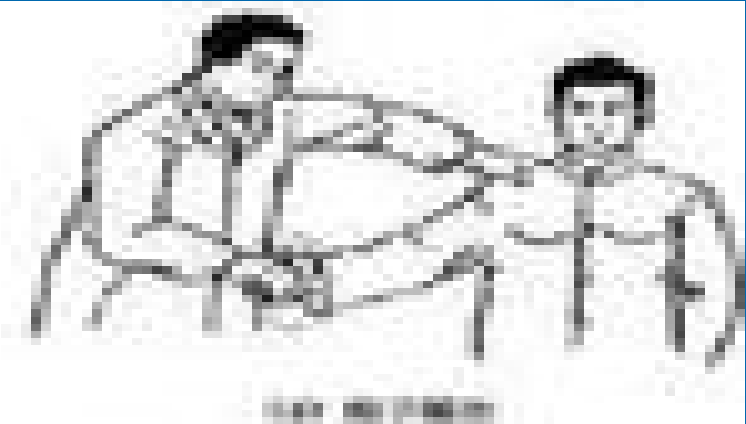


图 11-1 推拿手法

## 作用原理：

- 1.通利关节，舒筋活络；
- 2.整骨复位，强筋壮骨；
- 3.扶正祛邪，平衡阴阳。

## 作用机制：

1. 对神经和器官功能具有双向良性调节作用；
2. 增强机体的免疫能力；
3. 改善血液和淋巴循环；
4. 止痛作用；
5. 正骨和复位；
6. 修复创伤组织；
7. 防止组织萎缩和关节僵硬。

临床应用：

常用于骨伤康复、脑血管病、脑外伤、脑瘫、截瘫的康复都有很好的效果。其他对内、外、妇、儿均可应用。

# 三.传统运动疗法

我国传统运动疗法古时称为“导引”，  
强调意念锻炼和意念引导呼吸，引导肢体活动相结合。常用方法有气功、五禽戏、八段锦、太极拳、太极剑等。实践证明这些疾病在防治疾病方面有重大价值，已被国内外广泛采用，是康复的重要措施之一。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/178060064077006054>