



# 中医康复护理技术有哪些？

中医历史悠久，在康复护理领域形成了完整的体系。如果能够通过科学合理的方式，将中医康复护理技术运用到康复工作中，就能够帮助患者恢复或改善其身体功能、心理状态与社会活动能力，提高其生活质量。那么，中医康复护理技术有哪些？它们又有哪些作用呢？

## 手法按摩

手法按摩是中医康复科中常见的康复治疗方法，其最早的记载可以追溯到商代殷墟出土的甲骨文卜辞，经过数千年间无数中医专家的发展与传承，逐步成为系统的专科医学。

按摩疗法消耗物资药品较少，大多用各种手法拨乱反正，去瘀化滞，以达到康复效果。在保证效果的前提下，价格较为低廉，因此，在发展衍变过程中，深受广大人民群众的喜爱。

按摩方式可以大致分为两类：阳型刚术与阴型柔术。这两类又可以各自细分为四大类型，即：阳型刚术的推荡法、疏散法、舒畅法与叩支法；阴型柔术的贯通法、补气法、揉捏法与和中法。这八种类型的风格、方式迥然不同。康复护理人员可以根据患者的不同病症、不同体质，选择最为适宜的方法。如网球运动员，极易产生网球肘问题。对此类患者，可以通过手法按摩进行康复护理。在通里、灵道、青灵三穴，反复按摩3~4次，并且依次点外关、手三里、支正、曲池等穴，可以在短时间内帮助患者快速恢复，效果显著。

## 悬灸

悬灸是一种安全、简便且有效的中医康复疗法，常用于调理身体、缓解疼痛、改善气血循环等。悬灸的原理为草药或艾叶在燃烧的过程中会产生一定的热量，将其悬挂在穴位上时，热量会经皮肤传导到深层组织。通过此类热力刺激，能够扩张毛细血管，促进血液循环，增加局部营养物质与氧气的供应，提高新陈代谢速度，从而调节身体的各项功能。

在悬灸过程中，医护人员通常会使用艾叶。艾叶在中医理论中具有温热的性质，可以散寒驱寒，疏通经络。同时艾叶中含有黄酮类物质，具备镇痛、抗炎作用。在艾叶燃烧的过程中，此类成分会通过烟气，大量进入人体，被人的皮肤和呼吸道吸收，从而起到调理身体的作用。但孕妇、糖尿病、哮喘患者不适合做悬灸。由于悬灸具有一定的安全隐患，应由专业人员进行操作，避免因操作不当而造成的伤害。

## 蜡疗

蜡疗也是一种常见的中医康复护理技术，具有疏经活络、温经散

寒、通络止痛之功效。通过温热效应透过皮肤吸收，扩张局部皮肤毛细血管，可促进血液循环，松解粘连，消除炎症，经脉得以温通畅行，筋骨、关节得以气血温煦滋养，瘀除痛减。

随着中医康复技术不断发展，目前大多使用电热蜡疗包，原理是利用可控电热系统对封闭在袋子体内的石蜡进行均匀加热，使其充分融化后断电恒温使用。其具有操作简便、易于携带、效果显著、安全卫生等特点，深受患者的喜爱。患者使用过程中，要注意保暖，如觉得温度过高，可以用毛巾包裹或衣物隔着热敷，防止烫伤。避免摔打、重压、折叠和过度弯曲蜡疗包。使用结束后，患者适当补充温开水。有出血倾向、化脓性炎症、高热、结核、妊娠、肿瘤、感觉障碍、肿瘤、体质虚弱者等患者禁用。

## 拔罐

拔罐是历史悠久、效果良好的一种中医疗法。拔火罐的原理源于中医学的经络理论和气血循环观



念。中医认为，人体经络系统贯穿全身，通过经络可以调节气血的流动，保持身体的健康平衡。而拔火罐可以刺激经络，促进气血畅通，从而使患者康复。

在进行拔罐疗法时，所使用的器具虽然相对简单，但由于操作方法不同，衍变出了各种各样的拔罐方法。不同的拔罐方法针对不同的病症，护理人员可根据患者实际情况灵活运用，从而获得最佳效果。如火罐法的密排法以泻实作用为主；疏排法则以补虚作用为主；留罐法以祛寒作用为主；闪罐法以驱风作用为主；走罐法以活血通络作用为主；水罐法以温经散寒作用为主；刺络（刺血）拔罐法则以逐瘀化滞、开闭通结为主。药罐法则以选取药物不同，发挥不同的作用，包括但不限于驱风、散寒、通经、活血、舒筋、止痛或镇静安神等。

南宁市红十字会医院 刘春勤

# 产后缺乳 宜服哪些中药及中药方剂？

产后缺乳是指母乳分泌不足或母乳无法满足婴儿需求。中医认为，产后缺乳可能由多种因素引起，如气血虚弱、湿热内蕴、肝郁气滞等。根据产妇具体症状和辨证论治原则，中医可以采用以下中药及方剂来治疗产后缺乳。

## 中药

### 1. 补益类中药

补益类中药在中医治疗产后缺乳中起着重要的作用。以下是一些常用的补益类中药及其功效。

黄芪：黄芪具有补气养血、健脾益胃的功效，可以增强体质，提高机体的抵抗力，并促进乳汁分泌。

党参：被称为“补气之圣药”。具有滋补脾肺、增强体质的作用，可以改善气虚引起的产后缺乳问题。

当归：最常用的调经草药之一，有很好的滋补功能，能够活血化瘀、调理月经，从而促进乳汁分泌。

白术：被广泛应用于中医理论中。具有健脾和胃、利水消肿等功效，可以改善脾胃功能，增加食欲和营养吸收，从而提高乳汁分泌量。

### 2. 清热解毒类中药

清热解毒类中药在治疗产后缺乳伴有湿热内蕴的情况下具有重要作用。以下是一些常用的清热解毒类中药及其功效。

金银花：被广泛应用于中医临床，具有清热解毒、解表散寒的功效，可以帮助消除体内的湿热，改善乳汁分泌。

连翘：一种常见的中草药，具有清热解毒、凉血止血的作用，可以清除体内湿热，促进乳汁分泌。

黄连：被称为“百病之王”，具有明显的清热解毒作用，可以调节体内阴阳平衡，改善湿热引起的产后缺乳问题。

### 3. 理气活血类中药

理气活血类中药在治疗因肝郁气滞导致的产后缺乳中起着重要的作用。以下是一些常用的理气活血类中药及其功效。

柴胡：具有疏肝解郁、调和气机的作用。它可以舒缓肝脏紧张，促进气机畅通，从而改善产后肝郁气滞引起的缺乳问题。

川芎：被称为“妇科良药”。具有活血化瘀、舒筋止痛的功效，可以促进血液循环，改善乳汁分泌。

香附：一种常用的中草药。具有行气活血、消食化湿等作用，可以舒缓肝脏紧张，改善消化不良引起的产后缺乳问题。

## 中药方剂

### 1. 调乳汤

调乳汤是一种常用的中药方剂，主要由当归、白芍、川芎等中草药组成，通过调节女性体内的气血运行和激素水平来增加乳汁分泌量，广泛应用于产后缺乳的治疗。

当归：妇科常用的中草药之一。具有活血调经、补血养颜的功效，可以促进血液循环，增加乳腺的营养供应，从而提高乳汁分泌量。

白芍：常见的中草药之一。具有养血安神、调理月经的作用，可以平衡激素水平，改善产后因失血而引起的贫血。

川芎：被称为“妇科良药”。具有活血化瘀、舒筋止痛的功效，可以促进乳腺通畅，增加乳汁分泌量。

### 2. 归脾汤

归脾汤是一种中药方剂，主要由党参、茯苓、白术等中草药组成。它被广泛应用于调理脾胃功能不佳引起的症状。对于因脾胃虚弱导致乳汁分泌不足的产妇，此方剂可以帮助恢复脾胃功能，增加乳汁分泌量。

党参：一种常用的中药，具有补气养血、健脾益胃的功效，可以

增强人体的免疫力，改善消化功能，从而提高乳汁分泌量。

茯苓：一种具有利水渗湿作用的中药。它可以帮助排出体内多余水分，减轻水肿症状，并促进身体机能的恢复。

白术：一种常见的中药，具有健脾益胃、止泻固表的功效。它可以增加食欲，改善消化不良问题，并提供足够的营养支持乳汁分泌。

### 3. 瞿麦汤

瞿麦汤是一种常用的中药方剂，主要由瞿麦、柴胡、香附等中草药组成。它被广泛应用于调理肝气郁结引起的症状。在一些情况下，瞿麦汤可以促进乳汁分泌。

瞿麦：具有活血化瘀、止血消肿的功效。它可以促进血液循环，改善肝脏功能，并减轻肝气郁结所引起的不适。

柴胡：具有解表散寒、解郁疏肝的作用，可以平衡情绪，缓解焦虑和抑郁情绪，并改善肝气郁结引发的相关症状。

香附：具有舒经活络、行气止痛的功效，可以缓解经期不调和产后恶露不畅等问题，并帮助调节肝脏功能。

柳州市柳城县中医医院  
黄尊华 杨敏