

# 《中医护理学基础》

---

## 第五章 中医护理基本知识



# 学习目标

识记：

1. 描述生活起居、情志调摄、饮食调理等护理内容和方法。
2. 阐述情志与健康的关系、预防七情致病的方法。
3. 概述食物的性味、功效及饮食宜忌。
4. 复述病情观察的内容和方法。
5. 简述中药汤剂煎煮的方法及注意事项。
6. 复述体质的概念、分类及特征。



# 学习目标

---

## 理解：

1. 说明饮食护理的基本原则。
2. 举例说明影响情志变化的主要因素。
3. 用实例说明病后调护的具体内容和方法。

## 运用：

1. 运用本章知识，指导患者养生保健。
2. 结合案例，制订饮食护理方案。



# 第五章 中医护理基本知识

---

第一节 起居护理

第二节 饮食护理

第三节 情志护理

第四节 用药护理

第五节 病情观察

第六节 病后调护

第七节 体质调护



# 第五章 中医护理基本知识

---

中医护理基本知识包括起居护理、饮食护理、情志护理、用药护理、病情观察、病后调护及体质调护等内容。

这些护理措施是辨证施护的重要内容，也是开展临床护理的基础，其实施恰当与否，直接影响疾病的转归和预后。

# 第一节 起居护理

---

生活起居护理 是指患者在患病期间，护士根据患者个体在生活起居护理方面予以专业的指导，并精心照料的过程。

**目的** 保养患者正气，调整机体内外阴阳平衡，增强机体抗御外邪的能力，促进疾病的治疗和康复。



# 第一节 起居护理

---

## 一、起居有常

原则（春保肝，夏保心，秋保肺，冬保肾）

1. 顺应四时，平衡阴阳
2. 睡眠充足，适当锻炼
3. 慎避外邪，形神共养



# 第一节 起居护理

---

## 二、劳逸适度

原则（“动静结合” “形劳而不倦”）

1. 避免过劳
2. 避免过逸



# 第一节 起居护理

---

## 三、环境适宜

创造舒适的环境条件：

1. 居室安排恰当
2. 居室通风整洁
3. 居室温湿适宜
4. 居室光线适度



## 第二节 饮食护理

---

饮食护理 是在中医基础理论指导下，根据患者病情需要，给予适宜的饮食，预防或治疗疾病的一种方法。



# 第一节 饮食护理

---

## 一、饮食护理的基本原则

1. 饮食有节，适时定量
2. 合理膳食，不可偏嗜
3. 重视脾胃，注意卫生
4. 辨证施食，相因相宜



## 第二节 饮食护理

---

### 二、食物的性味和功效

#### 四性：寒、热、温、凉

- |         |         |
|---------|---------|
| 1. 寒性食物 | 性味苦寒、甘寒 |
| 2. 热性食物 | 性味甘温、辛热 |
| 3. 温性食物 | 性味甘温    |
| 4. 凉性食物 | 性味甘凉    |
| 5. 平性食物 | 性味甘平    |



## 第二节 饮食护理

---

### 二、食物的性味和功效

五味：辛、甘、酸、苦、咸

1. 辛味 能散能行

2. 甘味 能补能缓

3. 苦味 能泄能燥

4. 酸味 能收能涩

5. 咸味 能下能软

6. 淡味 渗利水湿



## 第二节 饮食护理

---

### 二、食物的性味和功效

食物的**功效** 是由它自身固有偏性（性能）如“性”“味”“归经”“升降浮沉”等特性决定的。有针对性地选用具有不同功效的食物来祛除病邪。



## 第二节 饮食护理

---

### 三、食物的分类

#### 按习惯分类

- |           |          |
|-----------|----------|
| 1. 谷类及薯类  | 4. 蔬菜水果类 |
| 2. 动物类    | 5. 纯能量类  |
| 3. 豆类及其制品 |          |



## 第二节 饮食护理

---

### 三、食物的分类

#### 按功效分类

1. **营养保健类** 润肤养颜类、延年益寿类、美发乌发类、强身健体类、增加免疫力类、增强记忆力类
2. **治疗作用类** 辛温（凉）解表、化痰、止咳平喘、清热解毒、利水、祛风湿、润肠通便、行气等
3. **药膳类** 按食品形态分类、按制作方法分类、按功用分类

## 第二节 饮食护理

---

### 四、饮食宜忌

1. 疾病饮食宜忌 根据病证结合食物的四气、五味、升降浮沉及归经等特性来确定。
2. 服药饮食宜忌 服药期间有些食物对所服之药有不良的影响，应忌服。
3. 食物搭配宜忌 有些食物搭配有利健康，有些食物搭配削弱食疗效果。



## 第三节 情志护理

---

情志护理 是指以中医基础理论为指导，以良好的护患关系为桥梁，应用科学的护理方法，改善和消除患者不良情绪状态，从而达到预防和治疗疾病的一种方法。



## 第三节 情志护理

---

### 一、情志与健康的关系

1. 情志正常，脏气调和
2. 情志异常，内伤脏腑

直接伤及内脏；影响脏腑气机；影响病情变化。



## 第三节 情志护理

---

### 二、情志护理的原则

1. 诚挚体贴，全面照顾
2. 因人施护，有的放矢
3. 乐观豁达，怡情养性
4. 避免刺激，稳定情绪



## 第三节 情志护理

---

### 三、影响情志变化的因素

1. 社会因素
2. 环境因素
3. 病理因素
4. 个体因素



## 第三节 情志护理

---

### 四、情志护理的方法

1. 说理开导
2. 顺情从欲
3. 移情解惑
4. 发泄解郁
5. 以情胜情
6. 暗示法
7. 药食法



## 第三节 情志护理

---

### 五、预防七情致病的方法

1. 清静养神
2. 情志舒畅
3. 修身养性
4. 平和七情



## 第四节 用药护理

---

一、给药护理

二、中医用药“八法”及护理



## 第四节 用药护理

---

### 一、给药护理

#### （一）中药汤剂煎煮法

1. 煎药器具
2. 药物浸泡
3. 煎药用水
4. 煎煮火候

5. 煎药时间
6. 特殊煎法
7. 煎煮次数



## 第四节 用药护理

---

### 一、给药护理

#### (二) 中药给药规则

- |            |           |
|------------|-----------|
| 1. 中药的给药途径 | 4. 中药服药温度 |
| 2. 中药的给药时间 | 5. 中药服药剂量 |
| 3. 中药的给药方法 |           |



## 第四节 用药护理

---

### 一、给药护理

#### （三）中药内服法与护理

主要涉及解表类药、泻下类药、温里类药、清热类药、理气活血类药、补益药及安神类药。



## 第四节 用药护理

---

### 一、给药护理

#### (四) 中药外用法与护理

1. 膏药的用法与护理
2. 药膏的用法与护理
3. 熏洗疗法与护理
4. 熨敷疗法与护理
5. 掺药疗法与护理
6. 吹药疗法与护理
7. 鲜药捣敷法与护理

## 第四节 用药护理

---

### 二、中医用药“八法”及护理

#### （一）概念

“八法”指汗法、吐法、下法、和法、温法、清法、消法、补法。

这八种方法临床上可单独使用，也可配合使用。



## 第四节 用药护理

---

### 二、中医用药“八法”及护理

#### (二) “八法”护理要点

1. 服药时间、温度、频次
2. 病情观察要点
3. 饮食指导
4. 禁忌证



## 第五节 病情观察

---

- 一、病情观察的目的及要求
- 二、病情观察的原则与方法
- 三、病情观察的内容



## 第五节 病情观察

---

### 一、病情观察的目的及要求

#### 目的

1. 为制订护理计划提供依据
2. 判断疾病的转归和预后
3. 及早发现危重证候和并发症
4. 了解治疗效果和用药反应



## 第五节 病情观察

---

### 一、病情观察的目的及要求

1. 观察内容重点明确
2. 观察方法科学有效
3. 结果记录客观真实



# 第五节 病情观察

---

## 二、病情观察的原则与方法

1. 运用四诊方法观察病情 望、闻、问、切

2. 运用辨证方法分析病情

八纲辨证、脏腑辨证、卫气营血辨证、三

焦辨证、六经辨证、经络辨证、气血津液辨证等



## 第五节 病情观察

---

### 三、病情观察的内容

1. 一般状况
2. 主要症状与体征
3. 舌象
4. 脉象
5. 各种排泄物
6. 药物效果与反应
7. 情志变化



## 第六节 病后调护

---

- 一、防止因风邪复病
- 二、防止因食复病
- 三、防止因劳复病
- 四、防止因情复病



## 第六节 病后调护

---

### 一、防止因风邪复病

1. 慎避风邪 应随时增减衣被，防止在其后不及或太过时发生意外。
2. 扶正护卫 应预防再发感染。



## 第六节 病后调护

---

### 二、防止因食复病

1. 合理调配 饮食宜清淡、易消化，少食多餐、注意卫生，防止偏补太过或因补滞邪。
2. 注意忌口 凡有助于增邪伤正的饮食，皆应忌口。



## 第六节 病后调护

---

### 三、防止因劳复病

1. 防精神疲劳 应及时消除急躁、焦虑等不良情志，安心养病。
2. 防形体劳倦 应量力而施，进行必要的形体活动。
3. 防房事复病



## 第六节 病后调护

---

### 四、防止因情复病

1. 心情要舒畅 树立乐观情绪，保证心情舒畅，学会调节生活。
2. 避免情志异常波动 应避免五志过极。



# 第七节 体质调护

---

一、概述

二、体质的形成与影响因素

三、体质的分类及其特征

四、体质调护



# 第七节 体质调护

---

## 一、概述

体质：指在人体生命过程中，在先天禀赋和后天获得的基础上所形成的形态结构、生理功能和心理状态方面综合的、相对稳定的固有特质。



## 第七节 体质调护

---

### 二、体质的形成及影响因素

体质秉承于先天，得养于后天。

影响因素 先天因素、后天因素、环境因素、疾病与药物因素。



## 第七节 体质调护

---

### 三、体质分类及特征

分类（王琦九分法） 平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质



## 第七节 体质调护

---

### 三、体质分类及特征

特征：

1. 形体特征

3. 常见表现

2. 心理特征

4. 发病倾向



## 第七节 体质调护

---

### 四、体质调护

1. 精神调摄

3. 起居调适

2. 饮食调护

4. 运动养生

