

# 中医护理学基础讲稿

## 第五章 中医护理基本知识 (123-154)

教材：中医护理学（国家卫生和计划生育委员会“十三五”规划教材）

讲授：柳琳琳 副教授

### 第一节 起居护理

#### 【导言】

各位同学好！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、病后调护指导及体质调护等，这些基本知识就是护理人员开展中医护理健康教育得基础。

#### 一、起居有常

##### （一）顺应四时，平衡阴阳

中医学认为，人与自然界就是一个有机得整体。《黄帝内经》指出：“人以天地之气生，合四时之法成”，“人与天地相应”。因此在护理健康教育中，应根据四时阴阳变化与自然界得规律，指导患者生活起居。

自然界有春、夏、秋、冬四季变化，春夏属阳，秋冬属阴，其气候规律一般为春温、夏热、秋燥、冬寒。人体得生理活动也会随着季节得变换而改变，以适应自然规律，保持机体内外环境得协调统一，祛病延年；若不顺应其变化，则可导致疾病得发生或加重。因此在护理中应遵循“春夏养阳，秋冬养阴”得原则，春夏季节应指导患者夜卧早起，适当午睡，以顺应自然界阳盛阴衰得变化，保护阳气不要过分消耗；秋季应早卧早起，以顺应阳气之收，

使肺气得以舒展；冬季阴气极盛，寒风凛冽，则需早卧晚起，保证充足得睡眠时间，以利于阳气潜藏，阴精积蓄。

阳春三月，春回大地，气候转暖，万物复苏，自然界各种生物萌生发育，此时人体内的阳气也随着春天阳气的生发而向上、向外升发，因此人们应顺应自然界春生之势，夜卧早起，宽衣松带，舒展形体，在庭院中散步，使心胸开阔，精神愉快，保持生机。此外春季阳气刚升而未盛，乍暖乍寒，不宜过早地脱去棉衣，以防寒气乘虚而入，应尽可能迟地减去冬装，做到“春捂”，以保证阳气生发的体内环境。

夏季气候炎热，雨水充沛，万物竞长，群芳斗艳，是一年中阳气最盛的季节。此时人体新陈代谢旺盛，阳气最易外泄，导致各种虚证，所以夏季应注意养护阳气。人们宜晚卧早起，不厌晨光，保持心情愉快，勿发怒，使气机宣畅，通泄自如，同时夏季不宜贪凉，以免损伤阳气。此外夏季还要防湿邪侵袭，湿邪与热邪相缠绕，极易损伤人体脾胃之阳气，易使水液在体内停滞，发生各种病变。同时应注意预防一些常见病证，如夏季感冒、中暑、细菌性痢疾、急性胃肠炎等。

秋季是热与凉交替的季节，自然界阳气渐收，阴气渐长，燥为秋令主气，其气清肃，其性干燥。此时应注意保养内守人体之阴气，皆以“养收”为调摄原则。人们应早睡早起，控制情绪，保持神志安宁，舒张收敛有序，不仅有利于减缓秋季肃杀之气对人体的影响，而且有助于保持肺气的清肃功能，使身体更加强健。此外秋气虽凉还不至于寒，避免因穿衣过多引起身热汗出，而致阴津伤耗、阳气外泄，人们应有意识地进行防寒锻炼，逐渐增强体质，做到“秋冻”，以顺应秋天阴精内蓄、阳气内守的需要。

冬季是一年中气候最为寒冷的季节，寒风凛冽，草木凋零，蛰虫伏藏，阴气盛极，阳气潜藏。此时人体的新陈代谢也相对缓慢，以养精蓄锐，安度隆冬，为来春生机勃勃作好准备。冬季养生应注意避寒就温，敛阳护阴，注意收藏，使人体的阴阳保持相对的平衡。人们应早睡晚起，以待日光，不轻易扰动阳气，不妄事操劳，使神志深藏于内，安静自如。注意防寒保暖，使阴精闭藏而不外泄。此外严寒季节，寒气最易伤人，可诱发多种疾病。过度的寒冷刺激，可诱发高血压、心脏病、脑血管病等，应注意防范。

## （二）睡眠充足，适当锻炼

“服药千朝，不如独眠一宿”，睡眠不足，易损伤正气。患者应有充足得休息与睡眠时间，要督促患者养成按时就寝、按时起床得作息规律。重症患者则应卧床休息，但要避免昼息夜作，阴阳颠倒。睡前要神志安定，平心静气，用热水泡脚、饮温热牛奶及足底按摩有助于睡眠。

在病情允许得情况下，凡能下床活动得患者每天都应保持适度得活动与锻炼。适度得活动能使气血流畅，筋骨坚实，提神爽志，增强抵御外邪得能力，有利于机体功能得恢复，尤其对脑力劳动者，适度得运动更能促进疾病得康复。

## （三）慎避外邪，形神共养

患病之人正气虚弱，易于感受六淫与疫疠之气等外邪得侵袭。在生活起居护理中应遵循“虚邪贼风，避之有时”得原则。指导患者根据四时气候得变化及时添减衣物，在反常气候或遇到传染病流行时，要注意避之有时，或采取其她方式提高机体抗病能力，避免外邪得侵袭。

在生活起居护理中，既要注意形得保养，更要注意神得调摄。形就是神

得物质基础，神就是形得外在表现，两者密切相关，相辅相成。所谓养形，就是指通过适当得休息与活动，提供充足得营养与医疗条件，对人得五脏六腑、气血津液、四肢百骸、五官九窍等形体进行摄养与护理；所谓养神，就是指应用各种方式调节患者得情志活动，使其达到情绪稳定、心平气和得精神状态，以利于疾病得康复。

## 二、劳逸适度

精、气、神就是人身三宝，正常得活动可使机体精气充沛而神旺，经络通常，气血调与，肢节滑利，增强体质，提高抗病能力。孙思邈在《备急千金要方》中指出：“养性之道，常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪耳。”护士应指导患者经常参加适度得劳作与运动，但不宜过于疲劳，不能勉强做力所不能及得运动；同时也应指导患者不能托病而久坐久卧，久卧则阳气不伸而伤气，久坐则血脉灌输不畅而伤肉。劳逸结合得程度应遵循“动静结合”、“形劳而不倦”得原则，根据病情得轻重与患者体质得强弱而定。慢性病或恢复期患者每晨可做户外运动，如打太极拳、散步、慢跑、做保健操等，以舒筋活络，调与气血；急性期与危重患者则应卧床休息，病情好转后可在床上做适当得活动，如抬腿、翻身，以促进血脉流通，加快病情痊愈。

三、环境适度 这里跟现代护理中的观点是一致的。

## 第二节 饮食护理

人以水谷为本，饮食是维持人体生命活动必不可少的物质基础，

是人体脏腑、四肢百骸得以濡养的源泉。通过饮食，吸收水谷精微营养全身，维持人体正常的生命活动。《备急千金要方·食治方》中指出：“食能排邪

而安脏腑，悦神爽志，以资血气。若能用食平疴，释情遣疾者，可谓良工。”中医学历来重视饮食调养，并积累了丰富而宝贵的经验，逐渐形成了独特的饮食调养理论和调养原则。

饮食调护是指在治疗疾病的过程中，根据辨证施治的原则，进行营养膳食方面的护理，注重调整阴阳，协调脏腑，损有余而补不足，使五脏功能旺盛，气血充实。合理的饮食，不仅能促使疾病早日康复，而且能调治疾病，尤其是对于慢性疾病和重病恢复期的患者，能起到巩固疗效的作用。

## 一、饮食护理的基本原则

### （一）饮食有节，适时定量

饮食要适时、定量，不可过饥过饱，更不能暴饮暴食。过饥造成机体营养来源不足，影响健康；过饱会加重胃肠功能负担，影响消化与吸收。食无定时或忍饥不食，会扰乱胃肠消化得正常规律，使脾胃功能失调，消化能力减弱，影响营养得吸收与输送。

### （二）合理膳食，不可偏嗜

食物有四气五味，各有归经，若饮食偏嗜则可导致人体脏腑阴阳失调而发生多种疾病。

如过食肥甘厚味可助湿生痰、化热，或生疮疡等症；过食生冷会损伤脾胃之阳气，而致寒湿内生，发生腹痛泄泻等脾胃寒证；偏食辛辣，可使胃肠积热而致大便干燥，或酿成痔疮下血之症等。因此患者得饮食应清淡，多样化，粗细相宜，寒热相适、质量兼顾，荤素搭配，比例适当，营养全面。三餐合理安排，做到饭、菜得色香味形俱全，美味可口，忌肥甘后卫，嗜食偏好。

### （三）重视脾胃，注意卫生

脾胃为后天之本，气血生化之源，就是人体消化饮食及生化气血得重要器官，脾胃功能得健全与否直接影响饮食得消化、吸收、输布。在饮食调护过程中，要重视脾胃功能得调理，不能片面追求营养摄入，强进荤腥油腻之品，以免增加脾胃负担，导致病邪滞留，加重病势。

在饮食调护中还应注意食物宜新鲜，忌生冷、不洁食物，防止病从口入。进食得环境要整洁宁静，气氛要轻松愉快，以助于食物得消化吸收。指导患者饭前要洗手，饭后应漱口，不能食后即睡，饭后避免做剧烈运动，养成良好得饮食卫生习惯。

#### （四）辩证施食，相因相宜

病症有寒、热、虚、实之分，食物有四性五味之别。在饮食调护中应根据病症、病位、病性及人得年龄、体质、天时地理诸因素，结合食物得性味归经选择食物；遵循“寒者热之，热者寒之、虚则补之，实则泻之”得调护原则，注意不同疾病得饮食宜忌，做到因证施食，因时施食，因地施食与因人施食。如体胖者多痰湿，饮食宜清淡、多食蔬菜、瓜果，忌食肥甘厚腻、助湿生痰之品；老年人脾胃功能虚弱，运化无力，宜食清淡、温热熟软之品，忌食生冷、黏硬、不易消化之品。

### 二、食物得性味与功效

食物同药物一样，具有四性五味，性味归经与升降浮沉得作用取向，只就是其性能不如药物强烈。饮食必须根据患者得体质、疾病得性质，选择不同性味得食物进行调护，以促进疾病得康复。

#### （一）食物的性味

1、性就是指食物具有得不同属性，包括寒、热、温、凉（平）等，习称“四