

# 中医护理在健康自我管理中的应用

范吾凤

山东省中医院, 山东 济南 250011

**摘要:** 随着社会经济的发展和现代医学模式的转变, 开展延续护理服务, 是提高医院服务质量和运行效率的有效措施[1]。老龄化社会的到来, 高血压、冠心病、糖尿病等各种慢性病发病率急剧增加, 医疗保险支出日益增加。针对国发[2013]40号《国务院关于促进健康服务业发展的若干意见》中“提升中医健康服务能力; 推广科学规范的中医保健知识及产品。”笔者在多年护理工作中体会到健康自我管理是预防和治疗疾病的重要手段, 应用中医理论和技术, 能更好地维护群体健康。

**关键词:** 中医; 自我管理; 养生

## 1 健康自我管理

健康自我管理是病人能认识到自己的健康状况并掌握一定的治病防病知识, 秉持健康生活方式, 从而达到预防和减少疾病发生的目的。从健康到疾病是一个渐进的、漫长的过程, 在这个过程中, 戒除烟酒等不良嗜好、合理饮食、适当运动、保持心理平衡都是对健康有益的。中医整体观念、因时因地因人制宜、气血经络理论、辨证论治施护、情志致病、中医适宜技术等健康自我管理有着重要的意义。

### 1.1 中医整体观念在健康自我管理中的应用

整体观念有三层含义, 人本身是一个完整的、有机的整体; 人的生理与心理是一个整体, 心理的疾病可以引起身体的疾病, 身体的疾病也可以引起生理的疾病; 人与自然是一个整体, 整个人类是大自然的一部分。摄生预防与自然界的统一。《黄帝内经》强调摄生要遵循自然规律[2], 《素问·四气调神大论》: “夫四时阴阳者, 万物之根本也。所以圣人春夏养阳, 秋冬养阴, 以从其根……”。《黄帝内经》还认为疾病的成因与变化同自然界中其他许多变化规律有关, 如季节的变换、地域的差异、月象的盈亏等。夏季天气炎热时, 人易中暑; 春季是某些传染病的高发季节。北方寒冷, 易患风寒痹症。南方居处潮湿, 易患疥疮。现代医学研究, 抑郁症与季节和地理位置相关, 长期生活在北欧和地下室的易患病。了解这些规律, 可以有针对采取预防措施预防疾病的发生或加重。

### 1.2 中医辨证论治、施护在亚健康人群中的应用

中医体质辨识理论是辨证论治在亚健康人群中应用的具体体现。体质有阳虚、阴虚、气虚、平和质、湿热、痰湿、气郁质、血瘀、特禀体质八种, 体质辨识方法容易理解, 操作简单, 为预防疾病、养生保健、健康管理提供依据, 体现了“治未病”思想。针对自己的体质选择相应的饮食种类、运动和调护方式, 以调养纠偏, 对于提高公民健康素养, 预防慢性非传染性疾病有着重要作用。

### 1.3 中医养生理论指导生活起居

中医养生重视保护肾气, 调理脾胃, 顺应自然, 形神共养, 动静结合, 劳逸相宜, 适当活动, 以利于气血运行。起居有常, 保证充分的休息和睡眠, 禁止强力劳动和剧烈活动, 平时可配合气功、保健操、太极拳、八段锦、日光浴等体育锻炼。现代医学证明慢跑、骑车、游泳可以促进血液循环, 加速代谢, 排出氧自由基, 保护心脑血管。

七情致病已渐渐引起人们的注意, 现代社会竞争意识强, 生活压力大。由精神因素引起的心身疾病已是多发病和流行病。七情是指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种正常的情绪反应, 当狂喜、暴怒、大悲等情志太过或过久时就会影响气的升降出入运动、脏腑的功能, 损伤气血、阴阳。怒伤肝, 喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾。如《黄帝内经》上说: “余知百病生于气也。怒则气上, 喜则气缓、悲则气消, 恐则气下, 惊则气乱, 思则气结。”又如《素问》中说: “恬淡虚无, 真气从之; 精神内守, 病安从来。”这里的“恬淡虚无”, 即是内心安定, 心情宁静, 似无欲无求貌。

只有这样才能气机条达、脏腑功能正常、体内气血运行如常, 否则百病生于气。

## 2 中医适宜技术在亚健康人群中治疗作用

中医辨证有阴阳、虚实、表里、寒热、脏腑、气血、经络等方法, 常见的有脏腑偏阴虚或阳虚、气血不足、阴阳失调, 引起心烦易怒、焦虑、失眠、疲劳、胃肠功能异常或不适, 中医疗法在纠正这些偏差中有简单、方便、廉价、效验等多面的优点, 相对于西医疗法, 中医适宜技术操作简单, 易懂易学, 价格低廉, 见效迅速, 更方便居家使用。

(1) 耳穴埋豆是采用王不留行籽或莱服子等丸状物贴压于耳廓上的穴位或反应点, 通过其疏通经络调整脏腑气血功能, 促进机体的阴阳平衡, 达到防治疾病改善症状的一种操作方法。生命全息理论认为, 耳朵似一个倒置在子宫内的胎儿, 其相应的器官、肢体在耳朵上都有穴位对应。当某一脏器发生病变时, 在耳朵相应的穴位上压豆, 每天予以按揉数次, 每次数分钟, 可起到治疗作用。实践表明耳穴压豆中治疗失眠、内分泌失调、胃肠疾病、心血管、气管炎等方面有较好的疗效。《灵枢·口问》“耳者, 宗脉所聚也。”[3]耳穴中“神门”具有镇静、安神的功效; “肝”能养血柔肝, 疏肝解郁。

(2) 基于中医的脏腑经络气血理论, 选择艾灸治疗功能虚弱性疾病有较好的效果。通过点燃的艾条悬于选定的穴位或病痛部位之上, 通过艾的温热和药力作用刺激穴位或病痛部位, 达到温经散寒、扶阳固脱、消痰散结、防治疾病的一种操作方法。脾弱气虚者温灸脾俞、中脘、神阙、气海、太白、三阴交、足三里; 脾肾阳虚者肾俞、大钟、关元、承山、太溪。清代吴仪洛《本草从新》中说: “艾叶苦辛, 生温熟热, 纯阳之性, 能回垂绝之阳, 通十二经, 走三阴, 理气血, 逐寒湿……以之灸火, 能透诸经而除百病。”结合推拿有温经通络止痛、活血散瘀除湿、滑利关节、松解肌肉的功效。

(3) 穴位贴敷是将药物制成一定的剂型, 贴敷到人体穴位, 通过刺激穴位、激发经气, 达到通经活络, 清热解毒、活血化瘀、消肿止痛、行气消痞, 扶正强身作用的一种操作方法。《黄帝内经》: “肾出入涌泉, 涌泉者足心也”, 涌泉为足少阴肾经井穴, 兼通肝肾二经, 具有益阴潜阳作用。临床利用吴茱萸疏肝下气的药效通过肾经涌泉穴吸收, 渗透于经络, 行气血、营阴阳、心神安。

(4) 中药枕对高血压、失眠的治疗作用 药枕的芳香气改变局部小环境, 从而使患者的身心状态发生改变, 对高血压、失眠等患者起到良好的心理调节作用; 头为诸阳之会, 药枕直接接触后头部风府、风池至大椎穴部位, 通过药物的发散和局部机械刺激作用, 以达到清肝明目、息风化痰、宁心安神的功效; 并进而激发头颈部位的经络之气, 促进感传, 使经络疏通, 气血流畅, 从而起到保健防病的目的。

### (5) 刮痧在慢性疼痛中的治疗作用

刮痧起源于古代砭石。刮痧,就是利用刮痧器具,刮拭经络腧穴部位,通过局部摩擦刺激,使经络穴位处充血,改善局部微循环,起到松解肌腠,疏通经络,舒筋理气,排毒祛邪,活血化瘀,消肿止痛,以增强机体自身潜在的抗病能力和免疫机能,从而达到扶正祛邪,防病治病的作用。现代医学认为有诸内必形诸外,机体外部的刺激会产生一定的生物信息,通过信息传递系统输入到有关脏器,对失常的生物信息加以调整,从而对产生病变的局部调整而达到解除病痛的作用。这是刮痧治病和保健的依据之一。

总之,中医在千百年来作为防病治疗的手段,在现代社会中某些慢性病中和预防保健中仍然发挥着巨大的作用,

并且随着社会老龄化的到来,中医在医养机构和康复机构中将会有着其他治疗手段无法替代的作用。

#### 参考文献

- [1]张桂秋,闫树英,杨晓燕,等.健康管理对出院后产褥期母婴健康的影响[J].中华护理杂志,2014,49,(3):293-296.
- [2]郭蕾李静.近20年中医天人相应理论的探讨及发展[J].中山东中医药大学学报,2000,24(4)317-320.
- [3]祝亚男,俞国红,杨方英,等.中医护理技术对减少乳腺癌患者术后并发症的效果研究[J].中华护理杂志,2017,52(9):289-292.