

刍议中医康复对比西医康复的优势

作者：张泓 工作单位：北京大学第六医院

摘要：恢复医学是出现于 20 世纪中期的一个新概念，它与临床医学、防备医学并列，又称为“第三医学”。近年来，跟着恢复医学在国内的不断发展，中医特色的恢复亦逐渐被人们所知和运用。中医恢复和西医恢复在恢复临床中同时存在，二者在医治中各有所长，各有优势。本文将从四个方面来浅谈中医恢复比照西医恢复的优势。

关键词：康复医学;中医康复;治疗优势

1981 年，世界卫生组织专家委员会对康复的定义进行修订和解释，更改为指一切能够减轻致残因素或条件造成的影响，帮助残疾者重新回到社会中的措施。基于这一点，西医康复主要是以运动康复为主进行各项功能训练，而中医康复则是在中国哲学和中医学理论的指导下进行辨证论治，以最大限度改善和恢复患者功能。

1 中医康复的概述

中医康复因中医而生，它带有中医的阴阳五行、辨证论治等特色，是中医临床的拓展和延续;又不乏康复医学中功能康复、重复训练的特点，是康复医学的创新和发展。

在医书古籍中虽未明确出现中医康复，但其实它的理念早已存在，《黄帝内经》：“久病不康者，应养而和之，待其来复。”古人云，中医养生治疗即可康复，即调摄形神，顺应自然，强健体魄，修生养性。中医康复把针灸推拿、中药内服外用、太极拳、五禽戏、气功、八段锦等应用于康复治疗当中，强调人体康复的主要途径是知道和帮助患者顺应自然，使其机体达到协调统一的状态，促进早日康复。

2 中医康复的优势

日渐发展和完善的中医康复有它独特的治疗优势，尽管西医康复的理论更新整合速度较快，且新技术的发展与使用较多，在全世界范围内接受较为普遍。而中医创造了多种特色康复方法，如自然疗法、情志疗法、针灸康复、按摩康复以及膳食康复等等，越来越被广泛应用 [1]。

2.1 独特的养生体系

《素问·四气调神大论》曰：“上工治未病。”中医康复和西医康复都强调早期诊断，早期治疗，早期康复，做到未病先治、已病防变、已变防渐。而中医康复在中医的长期滋养下经过发展，逐步形成了自己的养生体系，这是它的优势所在。中医尤其重视预防，重视调整人体亚健康状态。养神和养形是中医康复的治疗大法，养神即调和气血、舒畅精神，养形即调护后天之本、调理脾胃。

在心脏康复领域，病人的康复治疗离不开中医康复的药膳食疗，合理的膳食指导及健康的饮食习惯在控制危险因素、延缓动脉硬化发展中具有积极的效应。

2.2 强大的中医理论

中医文化主要以阴阳五行学说、藏象学说、气血津液、经络学说、体质学说等等为基本理论，以辨证论治和整体观念作为指导。中医康复因中医而生，受中医理论的影响，按照整体康复、辩证康复、功能康复、综合康复四项原则来指导中医康复。主张形体康复与精神康复相结合；主张自然康复与药物康复相结合；主张内治康复与外治康复相结合 [2]。

中医认为借助自然界的影响，可以促进人体身心的康复，将这种方法称为自然康复。《灵枢·岁露》曰：“人与天地相参也。”中医认为，人和天地有着相同的本源，自然界的变化可以影响人体，人体也可以利用自然变化来调节阴阳平衡。根据“天人合一”理论，中医康复广泛利用自然环境，充分利用自然资源，借用阳光、空气、泉水、高山、树林甚至是泥土来作为康复治疗手段，这又是中医康复相对于西医康复的优势所在。早在北魏，郦道元便在《水经注·易水·滹水》中记载“温泉水，水出西北暄谷，其水温热若汤，能愈百疾”。许多自然界的物质对人体都有益处，这便是天地万物本为一体。

中医传统的康复治疗手段和技术在西医心脏康复领域发挥着越来越重要的作用。人们借助中药、针灸、艾灸、推拿刮痧、药膳食疗以及八段锦、太极拳、气功等中医传统康复疗法，对危及人类生命的冠心病、高血压、慢性心力衰竭的病人进行了中医康复的治疗效果探索。

2.3 中药内服外用

中药是中医传统的用药，大多取自天然，是用于预防和治疗疾病并具有康复与保健作用的天然药物及其加工品，主要包括植物药、动物药、矿物药。只要辨

证论治，对症下药，治疗效果就会显著。

在膝关节半月板损伤的治疗中，目前常规采用手术切除的方法。手术过后，由于应力增大还极易导致骨关节炎、关节软骨变性、关节积液肿胀等等不良的并发症。西医康复早期介入，能在一定程度上降低并发症的发生率，但效果一般。相比于单独使用西医康复，配合使用桃红四物汤合五苓散能够有效减轻半月板术后疼痛，加快康复进程，同时改善关节活动度以及降低肌肉萎缩的程度。

对于脑卒中偏瘫康复采用中西医结合康复方案，中药+针灸+西药+康复治疗的组合。患者仅接受西医康复治疗，则治疗后 FMA 评分一般；配合中药内服和针灸治疗，则康复治疗之后 FMA 评分明显增高[4]。

中药的内服外用是中医康复相对西医康复的一个重要优势。有了中药的配合，康复治疗的进程明显加快，很大程度上也减轻了患者的痛苦。

2.4 简单、便捷、价廉、亲民

相对于西医康复，中医康复创造的康复治疗技术简便价廉，比如按摩康复、山石康复、自然疗法、太极拳、五禽戏等等都不需要特定场所，不需要特殊器械，甚至是可以融入到日常生活中去，作为一种保健娱乐的活动。这些康复技术简单易学，有利于康复治疗的长期进行，满足了康复治疗持续性和积极主动性的要求。

3 小结

中医是我们的本土医学，它的历史源远流长，而康复医学自传入中国以后，在国内发展势头迅猛，相信未来一定也卓越的成就。中医和康复两者结合，有着独特的优势，加以挖掘和扶持，相信为康复医学界创造更多价值。

参考文献

[1] 许明，张泓，谭洁，等. 基于现代康复医学理论体系对中医康复的应用与研究之思考[J]. 湖南中医药大学学报，2017，37（10）：1161-1165.

[2] 陈志清，刘旺. 现代康复学和中医康复学特点与优势比较[A]. 浙江省中西医结合学会，医药卫生科技[C]，浙江省中西医结合学会成立三十周年纪念会，2011-12-10

[3] 练镇飏，中西医结合康复方案在脑卒中偏瘫患者中的应用效果观察[J]. 中国实用医药 2018 年 11 月第 13 卷第 33 期，91-92.

