

此,除了根据疾病的性质和患者的体质指导患者采取与之相应的调养措施外,只要不是绝对有碍患者的康复,还应该鼓励患者随自身的感觉去调养自己,顺其自然地安排饮食、休息及活动,这也是调养的重要方面。

(收稿:1996-12-26)

气功是养生、康复的有效措施

上海市高血压研究所(上海 200025) 王崇行

随着社会的进步、医学模式的转变、疾病谱和人口谱的变化,对残疾人、慢性病患者和老年人的康复日益引起人们的关注。气功是传统的养生、康复有效措施之一,它概括着中医学中和神、调息和行气等重要理论与实践,在“意念”的主导之下,通过调心、调身和调息协同锻炼增强人体自我调整控制机能,调动和发挥人体内在潜力,从而起到养生康复、祛病延年的作用。

气功应用于养生、康复时应遵循整体观的原则:(1)性命双修:心(神)和身(形)是构成人体生命的两大要素,人体生命的健康状态应当是“心全于中”、“形全于外”,气功锻炼中应当“上练神慧、下练元精”,实行性命双修,既要强调五脏六腑功能的健全和协调,更应重视心的主导作用,将身体的调养康复与精神的调养康复结合起来,注意宁心养神、排除七情干扰、调摄情志、维护身心和谐与健康。(2)动静结合:生命在于运动,“形不动则精不流,精不流则气郁”,古代将导引列为养生康复的措施之一,气功以“保精养神”为第一要旨,不仅静功锻炼中要求宁心养神,在动功操作时也要求精神内敛用意轻运,静功和动功锻炼效应各有所侧重,若将两者结合起来则效应互补、相辅相成,能发挥更大的养生康复效应。因此气功锻炼时应以静功为基础,动静结合。(3)天人相应:人的生命活动是在宇宙万物生生化化的背景下进行的,大宇宙的变化必然影响到小宇宙(人体)的变化,外环境的异常即风、寒、暑、热、燥、湿是重要的致病因素,而某些有利的外界自然条件则有助于养生保健和疾病的康复,“法于阴阳、和于术数”,就是指要了解和掌握自然的变化规律,并根据这些规律制定养生、康复策略和方案。气功锻炼若能按照天人相应的原则安排和进行,则可收到事半功倍的作用。(4)整体保健:影响健康和长寿的因素是多方面的,不仅与先天脏腑禀赋有关,而且与后天调摄及疾病等密切相关,许多疾病常常不是单一病因引起,而是众多危险因素综合作

用所致,比如目前占我国死因第一位的心脑血管病,不健康生活方式是促使疾病发生发展的重要危险因素。因此这类疾病预防康复中,除坚持气功锻炼外,还应重视合理用药及采取饮食有节、起居有常等优化生活方式措施,实行整体保健,综合康复。

(收稿:1996-12-20)

中西医结合是提高老年病诊疗、康复水平的最佳途径

中日友好医院(北京 100029) 黄柳华

面对世界性人口老龄化的发展趋势,老年医学已受到广大医务人员的普遍重视,对于老年性疾病的防治及康复,无论从现代生物—心理—社会医学模式的转变,还是临床实践的体会,都表明单纯药物或手术方法已不是唯一有效的途径。特别是一些心身疾病,如能配合现代康复医学及传统养生方法,诸如食疗、体疗、气功等以激发人体内在的主观能动性,同时定期开展健康咨询活动,让患者明确如何对自身疾病进行自我保健;应树立怎样的个人生活方式;如何顺应自然变化规律;如何调摄情绪,以增强对社会外环境的适应性等,将对老年疾病的缩短疗程、巩固疗效以及带病延年、提高生存质量等方面起极为重要的作用。我国历代医家在医学养生方面早就有不少卓越的成就,如孙思邈的“抑情养性”理论,强调要动静相宜,起居有方,饮食适度,静心寡欲,涵养道德,这些对每个人的摄生、防病延年,具有很实际的指导意义。所以,要真正做好老年病的防治及康复工作,必须全面振兴我国传统医学,并与现代医学及其他自然科学等多学科紧密结合,才有可能在实现中医现代化的基础上,创造出一种新型的医学模式,为人类医疗卫生保健事业作出更大贡献。

再有人到老年,既有自然规律致各个器官组织的结构和功能退行性变,即生理性衰老的一面,更有由中青年时期绵延下来的多种慢性病或遗传基因缺陷所致多种疾病的缓慢发展,至老年一旦发病,往往呈现多系统疾病,且临床表现形式也呈多样性和不典型性,给老年病的及时诊治带来一定难度。对此,要提高这方面的诊疗和康复水平,采用中西医结合、多学科交叉渗透的方法是目前最佳而又快捷的一条途径。如对脑卒中、冠心病、糖尿病、骨质疏松、肺部感染、消化性溃疡等老年易患病症,首先可考虑在中西医基础理论研究方面,继续从宏观与微观的更高层面上寻找