

2011年中医护理：中医护理之未病先防 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/3/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E4_B8_AD_c21_3321.htm 中医护理之未病先防：调养身体，

提高正气抗邪能力，防止病邪的侵害。就是在疾病未发生之前，做好各种预防工作，防止疾病的发生。（1）调养身体，提高正气抗邪能力：要提高正气，关键要增强体质。《素问遗篇刺法论》说：“正气存内，邪不可干。”为了防止疾病的发生，必须注意精神的调摄、身体的锻炼、饮食起居护理、避免过度疲劳和适当的药物预防等方面。来源

：www.examda.com 调摄精神。中医认为精神神志活动，与人体的生理、病理变化有密切的关系。突然强烈或反复、持续的精神刺激，可使人体气机逆乱，气血阴阳失调而发病。如过喜伤心、暴怒伤肝、过思伤脾、恐惧伤肾等。在疾病过程中，情绪波动或突然的精神刺激，均可导致疾病恶化。而心情舒畅、精神愉快，则使气机通畅，气血和平，有利于疾病康复。正如《素问上古天真论》中说的：“恬虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”可见，做好情志护理，保持精神上安定清静愉快，对提高正气，预防疾病的发生或发展有着十分重要的意义。 加强身体锻炼。汉代医家华佗根据“流水不腐，户枢不蠹”的道理，创造了“五禽戏”。说明经常进行身体锻炼，能增强体质，减少疾病的发生。对慢性疾病，通过太极拳、八段锦等健身锻炼，也有助于关节流利、气机通畅，达到早日康复。 生活起居护理。要保持身体健康，精神充沛，益寿延年，就应懂得自然变化规律，适应自然环境的的变化，对饮食起居、劳逸等有适当的节制和安

排。如《素问上古天真论》说的：“其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”

药物预防。《素问遗篇刺法论》中有“小金丹……服十粒，无疫干也”预防疾病的记载。早在明清时代，人痘接种法已得到推广。还有用苍术、雄黄等烟熏以消毒防病等。近年来中草药预防疾病有了很大发展，取得很好效果。如用贯众、板蓝根或大青叶预防流感，用茵陈、栀子等预防肝炎，马齿苋预防痢疾等。（2）

防止病邪的侵害：要做好未病先防除了采用以上四方面措施外，还应防止病邪的侵害，因病邪是导致疾病发生的重要条件。如讲究卫生，防止水源、食物和环境的污染；对“虚邪贼风，避之有时”，对“五疫之至，皆相染易”应“避其毒气”；对生活起居方面，应起居有常、饮食有节、不妄作劳等，都是防止病邪侵害的有效方法。特别推荐：

#0000ff>2011年护士考试报名时间 #0000ff>2011年执业护士考试报名条件 #0000ff>2011年执业护士考试报名流程 更多信息请访问：#0000ff>护士考试辅导无忧通关班超值优惠价300元/人 #0000ff>护士论坛 #0000ff>护士在线题库 100Test 下载频道 开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com