

DOI: 10.13288/j.11-2166/r.2019.14.002

# 从中医康复发展脉络探讨时代背景 对康复医学发展的影响

张丹丹, 陶静, 陈立典\*

(福建中医药大学, 福建省福州市闽侯县邱阳西路 1 号, 310022)

**摘要** 中医学蕴含的“天人合一”“形神合一”整体观康复思想与现代康复医学以功能为核心的健康理念不谋而合。中医康复理论及有效康复技术植根于中医学,通过溯源中医康复发展的历史,厘清中医康复学发展脉络,认为康复思想萌芽于先秦、康复理论奠基于秦汉、康复方法积累于晋唐、康复机构建设于宋元、康复分科渗透于明清、中医康复学蓬勃发展于新中国成立后,同时探讨不同时代背景对康复医学发展的影响,以总结中医康复学的发展规律,为指导临床实践提供理论依据。

**关键词** 中医康复学; 康复医学; 发展源流; 时代背景

康复医学是一门以“功能”为核心的医学,现代康复医学对人体功能的阐释基于国际残疾、功能和健康分类(ICF),即从身体结构和功能、活动和参与、环境因素和个人因素整体评价人的健康状况。中医康复学的发展历程中并未明确提出“康复医学”之名称,但中医学所蕴含的“天人合一”“形神合一”的整体观康复思想与现代康复医学的 ICF 框架理论不谋而合。中医康复技术植根于具有数千年历史的中医学,有关康复医疗的记载散见于大量中医古籍文献之中<sup>[1]</sup>,不同时代背景下的社会政治、经济、科技、文化等均会对康复医学的发展产生一定影响。本文通过厘清中医康复学的发展脉络,探寻中医康复学的发展规律及其对现代康复医学的影响,并为现代中医康复学的临床应用提供理论依据。

## 1 先秦时期

远古人类原始的医疗活动中已孕育着中医康复思想的萌芽。原始人类居住环境恶劣,生产力落后,在与外界环境抗争的过程中产生了原始的医疗活动,如“火”的发明、“砭石”的产生等,为康复医疗技术的应用奠定了基础。随着时代的发展,我国的社会形态从原始社会到奴隶社会,生产力不断发展,文化水平提升,以春秋、战国时期为代表的诸子百家创造了灿烂的先秦文明<sup>[2]</sup>。这一时期

康复学的发展主要表现在以养性、运动、起居调摄等为中心的养生康复思想的提出。

先秦时期的养性思想主要体现在对全面健康的追求,如《尚书》提出“五福”的概念,“一曰寿,二曰富,三曰康宁,四曰攸好德,五曰考终命”,提示健康不仅是身体无病,还与经济条件、精神状态、社会地位、长寿善终等相关。生命在于运动,运动康复是先民们祛疾保生的重要手段,如《吕氏春秋·和乐》云“昔陶唐氏之始,阴多滞伏而湛积,……筋骨瑟缩不达,故作为舞以宣导之”<sup>[3]141</sup>;《庄子·刻意》云“吹响呼吸,吐故纳新,熊经鸟申”<sup>[4]</sup>,均记载了先民们通过不同的导引动作运动肢体,调节呼吸,维持身体健康。此外,当时还认识到饮食、起居等日常生活环境对身体健康的影响,如《吕氏春秋·重己》曰“不处大室,不为高台。味不众珍,衣不燂热”<sup>[5]16</sup>。综上,这一时期的康复思想处于萌芽阶段,是人们从日常的劳动、起居、娱乐中总结出来的朴素健康思想,重视运动及全面健康。

## 2 秦汉时期

秦汉时期是中国历史上第一个大统一时期,该时期结束了春秋战国时代的割据局面,建立起中央集权制的封建国家,社会形势发生了重大变革。秦始皇统一六国后,在政治、经济、文化等各方面都做出了重大举措,如立郡县、车同轨、书同文、统一货币及度量衡。汉承秦制,重视农耕,大兴水

\* 通讯作者: banxiatem21@163.com

利,促进了社会的全面发展。“大一统”的专制政权必伴之产生统一的意识形态。这一时期康复医学的发展主要体现在以《黄帝内经》“整体观”康复思想为代表的康复理论的系统总结,传统运动功法、药物康复等康复实践的开展。

汉武帝废黜百家,独尊儒术,冯友兰<sup>[8]</sup>指出:“秦皇、李斯废私学,为统一思想之第一步,汉武、董仲舒罢黜百家为统一思想之第二步”。“经学”之风影响了当时的学界,包括《黄帝内经》《神农本草经》《难经》等医学经典均产生于秦汉时期。《黄帝内经》集百家智慧孕育而生,奠定了中医康复的理论基础,书中虽未明确提出“康复”一词,但其记载的“久病而不康者,应养而和之,……待其来复”已涵盖了康复医学的内涵。《黄帝内经》在“天人相应”“形神一体”整体观的指导下提出了较为系统的养生康复理论及方法,强调“治未病”的预防康复思想,制定了“杂合而治”的综合康复治疗原则。

这一时期康复理论得到系统总结,康复实践也逐渐丰富。如马王堆汉墓出土的《导引图》绘有 44 种导引动作<sup>[9]</sup>;华佗重视运动疗法,在《淮南子》6 种仿生动作的基础上,结合临床实践,模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的活动创制“五禽戏”,是传统运动康复的一个重要功法;张仲景总结了汉以前的医学经验,也包含了康复医学方面的成就,其所提出的辨证论治原则既是中医临床医学的理论支柱,同时也是中医康复医学的指导思想。值得注意的是,《伤寒论·辨阴阳易瘕后劳复病脉证并治》是我国现存中最早的有关于康复医学的专篇。

### 3 晋唐时期

晋唐时期包含魏晋、南北朝及隋唐五代时期,既有政权动荡更迭阶段,又有盛世太平阶段,这一时期的医学发展逐渐兴盛,康复医学的内容亦日趋丰富,各种康复方法得到广泛应用及积累。此期突破了“自汉张仲景易针灸为汤液,百代宗之”的以药物康复为主的局面,强调非药物康复治疗的重要地位,包括针灸、导引、按摩、外治、食疗等方法,其中以导引术最为突出。

一个时代的主流社会思潮对医学发展的影响,可以看作是当时的社会因素对医学的具体作用<sup>[10]</sup>。魏晋南北朝时期政权更迭,社会动荡,战乱不休,导致人们对乱世充满失望而逃避现实,寻求超脱世

外的精神修炼,于是有了魏晋玄学和佛教、道教的兴盛。在这种社会思潮的影响下,人们在意识修养方面主张清虚无为、顺应自然,在医学上追求长生护命,气功导引之术盛行。南北朝陶弘景《养性延命录》对气功的理论、调气要领以至锻炼时辰、步骤等都有详细的论述,“六字诀”调气方法至今仍受推崇,教戒篇、食戒篇、导引按摩篇还记载了具体的康复方法。

隋唐时期是我国古代社会辉煌鼎盛的时代,经济繁荣,政权稳定,疆域辽阔,文化多元。在这种社会背景下,医学进入了全面发展的时期。这一时期中央集权的封建统治促进了南北各民族间的大融合,这种大同思想在医学文献的收集整理方面体现在内容的“大”与“全”<sup>[11]</sup>。隋代太医院医官巢元方奉诏而修的《诸病源候论》,全书共 50 卷,分 667 门,载列证候 1720 余条,此书虽是一部病源病理专著,但书中多数病证后附有“养生方导引法”,提出“其汤熨针石,别有正方,补养宣导,今附于后”。《诸病源候论》记录了两百余种导引术势,对许多功能障碍,如偏枯、拘挛、风寒湿痹、虚劳、腰背痛等,根据不同的病情施以不同的术势,这些导引、运动功法属于康复方法的范畴,是研究中医康复医学的重要文献。

唐代医书的编撰也体现了这种大同思想,在此背景下“中医百科全书”应运而生。在康复医疗方面,以孙思邈《千金方》和王焘《外台秘要》为代表的两部综合性医学著作记录了丰富的康复知识和方法,堪称集中医康复方法之大成者。其中《外台秘要》记载了大量康复方法,可以视为中国古代康复技术专书。书中除临床常用的针灸、按摩、食疗、精神疗法等外,还记载了磁疗、光疗、冷疗、热疗等诸多物理疗法。在唐代,运动还被官方定为医疗手段之一<sup>[12]</sup>,此时期以导引、运动的方法治疗疾病也成为中医运动处方以康复为目的应用的开始。

### 4 宋元时期

宋元时期包含了宋、辽、金、元四个朝代,这一时期是我国古代医学迅速发展的“黄金年代”。宋元医学上承汉唐,下启明清,中医学发展到这个阶段,既有磅礴全面的汉唐遗风,又有系统精细的医学分科。在康复医学方面的发展,一是对既往的康复方法与实践进行整理、总结,康复内容逐渐丰富;二是官方重视医疗福利机构的建设,出现了针

对不同人群需要的医疗与康复相结合的机构。

宋朝采取了文治主义的治国方针,大力发展经济、文化和科学技术<sup>[1]</sup>。科技方面,古代四大发明中,宋代的指南针、火药、印刷术即独占其三。其中印刷术的发明极大促进了医学典籍的印刷与传播,如奠定中医康复理论的《黄帝内经》、最早记载康复治疗专篇的《伤寒论》等经典著作最早的版本都是在宋代刊印的。文治方针加上政府对医学的重视,诞生了“儒医”这一特殊群体,他们把儒家的“仁”与医家的“术”有机结合提升为“仁术”,形成了“不为良相,即为良医”的社会价值观,对医学的传播与传承起着积极的推动作用<sup>[1]</sup>。同时宋代在对古典儒学的探索中逐渐形成了一种新的文化思潮,即“理学”。理学的太极、气、性、命及“存天理,灭人欲”等思想也逐渐渗透到康复医学领域,如太极拳、八段锦等传统功法均强调动静结合的理念,倡导持敬养心、阴阳平衡的身心功能康复观。

金元医学上承两宋,由于战争动乱、局方滥用等因素,金元医家提出“运气不齐,古今异轨,古方新病不相能也”<sup>[2]</sup>,倡导辩证求实的学风。《四库全书总目提要》记载“儒之门户分于宋,医之门户分于金元”<sup>[3]</sup>,学派的论争促进了医学的繁荣,同时在一定程度上带动了康复医学的发展。金元四大家中张从正的康复思想尤为突出,其在临床善用汗、吐、下三法攻邪,《儒门事亲》中记载了许多传统康复方法,如阳光疗法、空气疗法、冷疗、热疗、针灸、导引、按摩疗法、情志疗法等。尤其是情志康复法,如以情制情法、适应疗法、文娱疗法等,张从正运用之巧妙超过前人,其独到建树更能启迪后世,实乃康复医学大师。

这一时期的康复医学发展与政权统治者的重视密不可分,近代史学家谢观认为“中国历代政府,重视医学者,莫过于宋”<sup>[4]</sup>,宋朝的历任皇帝都很重视医学,将医学视为展示“仁政”的一个窗口,同时官方重视医疗救助机构的建设,这些机构涵盖了医疗、养老、康复等职能,满足了不同人群的需求。宋代所设“安济坊”和“养济院”是专门收容“孤贫废老以及四方宾旅无依者”的机构,而专供官人养病的“保寿粹和宫”是比较高级的康复治疗机构。此外,专门收治遗弃婴幼儿的“慈幼局”、专收军人的“医药局”、专收囚犯的“病囚院”以及在寒冬季节专收老弱病人的“福田院”等,都可认为是把医疗和救助结合起来的康复机

构。以上均表明在这一时期,政府已经开始关注百姓的医疗康复需求。

## 5 明清时期

明清时期封建统治的中央集权得到进一步强化,明末清初已出现资本主义萌芽,中外交流逐渐频繁,科技和经济多元发展,古代医学进入系统总结和精细分科的阶段。明清康复医学注重贴合实际,内容不断丰富,康复治疗范围逐步扩大,从精神修养到饮食起居,自药物治疗至导引按摩,靡不毕备。临床上越来越多的医家重视康复医学,使康复医学的范畴扩展至内、外、妇、儿、骨等多个学科。但不足之处是该时期康复专著极为罕见,康复医学内容仅是散见于各家医籍中。

宋明理学发端于北宋,兴盛于宋明。明太祖朱元璋独尊程朱,理学成为国家的统治思想,一直延续到清末<sup>[5]</sup>。宋明理学探讨的阴阳、太极概念被引入到医学体系并加以发挥,从而促进了阴阳学说的不断完善以及命门学说研究的不断深入。张景岳明确提出“身心”医学概念,在《类经附翼·医易》中提出“医之为道,身心之易也”,认为医学是一门研究身心变化的学科,疾病的康复应从身心入手。明代以前,内科书籍中记载康复医疗较多,到了明代,临床各科中均有不少关于康复的记载。如薛己《口齿类要》的口腔康复护理,傅仁宇《审视瑶函》关于眼科康复的论述,陈实功《外科正宗》列“调理须知”一节专论外科病人的康复问题<sup>[6]</sup>。

明清政权专制,文化禁锢,学术界尊经崇古与考据之风盛行,使中医学经典著作如《黄帝内经》《伤寒论》等得到了整理注释,有利于后学。但在“尊经崇古”思想的影响下,许多医家以毕生精力“钻入故纸堆”,孜孜于章句的校勘、注释、训诂,在一定程度上影响了医学理论的创新。受儒家孝悌思想的影响,认为“身体发肤受之父母”,不敢轻易损毁,阻碍了解剖、外科的发展。康复医学作为一门以人体功能康复为基础的学科,其发展也受到了影响,故这一时期虽然是古代医学发展的成熟时期,但康复医学却未成为独立的医学分科。

至清代,中医康复虽未形成完整体系,但已受到医家的重视,一些医籍中列有专门章节记载康复理论及各种方法。如沈金鳌《杂病源流犀烛》卷首列有“运动规法”,此即为康复方法。吴师机所撰《理瀹骈文》是一部外治专著,包括熏、洗、

熨、擦、敷、贴等，其中许多外治法都属于康复方法，其对外治法的应用可以说是康复原理的阐释和发展。清光绪年间沈子复所撰《养病庸言》是一部病后康复专著，书中序言“古者有文字时，即有治病书，厥后有养生家言。今于两家外别出一途，命曰养病”<sup>[17]</sup>，明确提出了康复与临床治疗及养生保健的不同。沈子复尊崇儒家中庸无为的思想，提出康复应遵守“六务”“六戒”原则，尤其重视心理康复和日常起居的调摄，列出康复措施近 20 条，包含起居、饮食、运动、导引等多方面内容。《养病庸言》虽不能体现中医康复之全貌，但可窥中医病后康复思想之一斑。

## 6 近现代时期

鸦片战争后，伴随着西方资本主义列强的入侵，近代中国社会发生了前所未有的变局，中国传统文化也随之遭受猛烈的批判和抨击<sup>[18]</sup>。中医学作为中国传统文化的一部分，在“西学东渐”思潮下同样面临着由恪守旧学到试图汇通，以谋改良，从而出现了“中医科学化”运动。中医药在外来医药学的冲击下，不断变革汇通，创新内核。一些有创见的医家不断吸收现代医学的内容，扩大了传统康复方法的应用，如近代针灸学家承淡安所著《中国针灸治疗学》，在论述人身度量标准、穴位的定位、经络循行等时引证现代解剖知识，提高了取穴的速度和准确性，扩大了临床应用。在西方医学的冲击下，中医学并未完全西化，而是在创新中不断发展，展现出了强大的生命力。

新中国成立以后，中医学得到不断地挖掘和整理，中医药在康复医疗方面的理论、独特疗法和临床经验也越来越受到重视，中医康复学进入蓬勃发展阶段，已成为我国康复医学中不可或缺的重要部分。《中医药健康服务发展规划（2015—2020 年）》将支持发展中医特色康复服务列为重点任务。《“健康中国 2030”规划纲要》提出“发展中医特色康复服务”，“到 2030 年，中医药在“治未病”中的主导作用、在重大疾病治疗中的协同作用、在疾病康复中的核心作用将得到充分发挥”<sup>[19]</sup>。良好的外部环境为康复事业发展提供了大好机遇，创造了新的发展空间。目前中医康复治疗方法已在各级、各类康复医疗机构中得到广泛应用，为保障人民群众的身心健康做出了巨大贡献。有关中医康复方法的各类创新性科学研究已被国际康复领域密切关注，如太极拳改善平衡与心肺功能

障碍<sup>[20]</sup>，针刺改善认知功能障碍<sup>[21]</sup>等相关研究也被广泛报道。这些发展和成绩的取得均提示，传统康复医学正从经验医学向循证医学跨越。

## 7 结语

纵观康复医学发展脉络，如先秦的康复思想萌芽，秦汉的康复理论奠基，晋唐的康复方法积累，宋元的康复机构建设，明清的康复分科渗透，新中国成立后中医康复的蓬勃发展，不仅仅是医疗新技术的发展，更是一种以医为主、结合关怀服务等人性化理念的变革<sup>[22]</sup>。随着健康模式的转变，人口老龄化的进程及慢性病人群的增多，康复医疗的服务对象正向老年人、慢性病人群及亚健康人群转变。展望未来，中医康复将会有更大的发展，必将在预防和减轻功能障碍，促进老年人、慢性病患者、残疾人等身心功能恢复，保障民众全面健康等方面发挥积极的作用<sup>[23]</sup>。

## 参考文献

- [1] 卢传坚,陈红霞,郭友华,等. 中医康复标准体系探索与初步构建 [J]. 时珍国医国药, 2011, 22(7): 1761-1762.
- [2] 张宇. 中国医政史研究 [J]. 哈尔滨: 黑龙江中医药大学, 2014.
- [3] 吕氏春秋 [M]. 陆玖, 译注. 北京: 中华书局, 2010.
- [4] 庄子. 庄子 [M]. 北京: 北京时代华文书局, 2014: 124.
- [5] 冯友兰. 中国哲学史 [M]. 北京: 北京大学出版社, 2013: 197.
- [6] 陈晶钰. 《导引图》与运动健身 [J]. 中国医学人文, 2018, 4(2): 2.
- [7] 徐建云. 晋唐社会政治对当时医学发展的客观效应 [J]. 南京中医药大学学报(社会科学版), 2004, 5(3): 159-161.
- [8] 贾冕,王正珍,李博文. 中医运动处方的起源与发展 [J]. 体育科学, 2017(10): 65-71.
- [9] 张志斌. 隋唐时期医学思想特点的分析研究 [J]. 中华医史杂志, 2001, 31(1): 21-25.
- [10] 黄涛. 金元时期医学繁荣的思考 [J]. 南京中医药大学学报(社会科学版), 2003, 4(4): 206-209.
- [11] 谢嘉. 基于医学社会学的宋代医学发展原因分析及当代启示 [J]. 兰台世界, 2015, 36(17): 30-31.
- [12] 张元素. 张元素医学全书 [M]. 太原: 山西科学技术出版社, 2012: 3.
- [13] 四库全书总目提要 [M]. 李经纬, 孙学成, 编校. 上海: 上海科学技术出版社, 1992: 3.
- [14] 谢观. 中国医学源流论 [M]. 福州: 福建科学技术出版社, 2003: 33.
- [15] 宋佳,赵艳,傅延龄. 明代中医学发展的社会文化背景

- 概述 [J]. 安徽中医学院学报, 2013, 32(5): 4-6.
- [6] 张丽慧, 张文生. 试论中医康复学的形成及发展 [J]. 中国中医基础医学杂志, 2008, 14(9): 647-649.
- [7] 沈嘉澍. 养病庸言 [M]. 清光绪二十六年刻本.
- [8] 张其成. 近代中西文化与医学道路反思录 [J]. 深圳大学学报(人文社会科学版), 2014, 31(5): 11-16.
- [9] 中共中央国务院. “健康中国 2030”规划纲要 [EB/OL]. (2016-10-25) [2018-12-25]. [http://www.gov.cn/xinwen/2016-10/25/content\\_5124174.htm](http://www.gov.cn/xinwen/2016-10/25/content_5124174.htm).
- [20] TAO J, CHEN X, EGOROVA N, et al. Tai Chi Chuan and Baduanjin practice modulates functional connectivity of the cognitive control network in older adults [J]. Sci Rep, 2017, 7: 41581. doi: 10.1038/srep41581.
- [21] LIN RH, LI XJ, LIU WL, et al. Electro-acupuncture ameliorates cognitive impairment via improvement of brain-derived neurotrophic factor-mediated hippocampal synaptic plasticity in cerebral ischemia-reperfusion injured rats [J]. Exp Ther Med, 2017, 14(3): 2373-2379.
- [22] 何红晨, 徐月萌, 熊恩富, 等. 浅谈国际康复医学发展及启示 [J]. 世界复合医学, 2015, 1(2): 130-133.
- [23] 陈立典. 健康中国战略下康复服务发展的探讨 [J]. 康复学报, 2018, 28(1): 2-5.

## Effects of Era Background on the Development of Rehabilitation Medicine from the Development of Traditional Chinese Medicine Rehabilitation

ZHANG Dandan, TAO Jing, CHEN Lidian

(Fujian University of Traditional Chinese Medicine, Fuzhou 310022)

**ABSTRACT** The holism rehabilitation concept of “unity of heaven and man” and “unity of form and spirit” in traditional Chinese medicine (TCM) coincides with the concept of modern rehabilitation medicine centered with function. TCM rehabilitation theory and effective rehabilitation technology are rooted in TCM. Through the history of TCM rehabilitation development, the development of TCM rehabilitation is clarified. It is believed that rehabilitation thoughts sprouted in the pre-Qin Dynasty, rehabilitation theory was based on Qin and Han Dynasties, rehabilitation methods were accumulated in Jin and Tang Dynasties, and rehabilitation institutions were built in the Song and Yuan Dynasties, the rehabilitation sub-discipline infiltrated in the Ming and Qing Dynasties, and TCM rehabilitation developed vigorously in the founding of People's Republic of China. At the same time, this paper explored the influence of different era backgrounds on the development of rehabilitation medicine, summed up the development law of TCM rehabilitation medicine, and provided the theory for guiding clinical practice.

**Keywords** traditional Chinese medicine rehabilitation; rehabilitation medicine; origin and development; era background

(收稿日期: 2019-02-13; 修回日期: 2019-04-07)

编辑: 崔京艳

## 《中医杂志》(英文版) 欢迎投稿

*Journal of Traditional Chinese Medicine* 【《中医杂志》(英文版)】(ISSN 0255-2922, CN 11-2167/R, 双月刊) 由中华中医药学会与中国中医科学院联合主办, 是我国中医药界具有权威的中医药英文科技期刊, 现发行和交换 90 多个国家和地区。

《中医杂志》(英文版) 自 1981 年创刊以来一直坚持正确的办刊宗旨, 国际影响力不断提升。2010 年入选 SCI-E (《科学引文索引》扩刊版), 2011 年获得中国中医科学院自主选题项目资助, 2013 年获得“中国科技期刊国际影响力提升计划”资助, 自 2012 年起连续被评为“中国最具国际影响力学术期刊”。本刊先后被国际知名文献数据库 MEDLINE、CA《化学文摘》、EM《医学文摘》等收录, 是 MEDLINE 收录的第一份中国出版的中医药期刊, 是 SCI 收录的 30 余种全科医学和替代医学期刊中唯一的中国传统医学综合性学术期刊。

《中医杂志》(英文版) 主要栏目包括循证研究、理论研究、基础研究、临床观察、中药研究、文献研究、思路与方法、综述等。内容以报道中医药基础、临床研究成果和科研前沿进展为主, 覆盖中医药学科各个领域。欢迎广大专家学者积极投稿。作者可直接登录本刊网站 <http://www.journaltcm.com> 投稿。

联系邮箱: [jtcmen@126.com](mailto:jtcmen@126.com)。电话: 010-64089190。

本社地址: 北京市东城区东直门内南小街 16 号, 邮政编码: 100700。