

案例

男患者，55岁，神志清楚，对答切题，高级脑功能可，口令执行可，右侧肢体肌力为3级，左侧肢体肌力为2级，指鼻试验无法完成，易戳到眼睛，木钉盘20个无法完成，三点打点10圈无法完成，偶尔会出现大便失禁，小便不能独立使用集尿器，如厕不能独立使用卫生纸及穿脱裤，坐位下能自行穿脱上衣，裤子需人扶持下穿脱，进食需喂食，需1人指导下能完成床边转移，坐轮椅上能独立活动，修饰需要帮助，不能上楼梯，不能独立洗澡。职业技工，兴趣书法、乒乓球，经口进食，右利手。

- 请问该患者目前有哪些功能障碍？



肌力



平衡
协调



自理



三大障碍



日常生活活动能力 障碍的康复护理



【学习内容】

第一节 日常生活活动能力评定

第二节 ADL能力障碍的康复护理



【学习目标】

- ◆ 了解ADL的概念、评定的方法。
- ◆ 能对ADL能力进行分类。
- ◆ 掌握Barthel指数评定量表的评定方法。
- ◆ 根据评定结果对病人展开有针对性的康复护理。



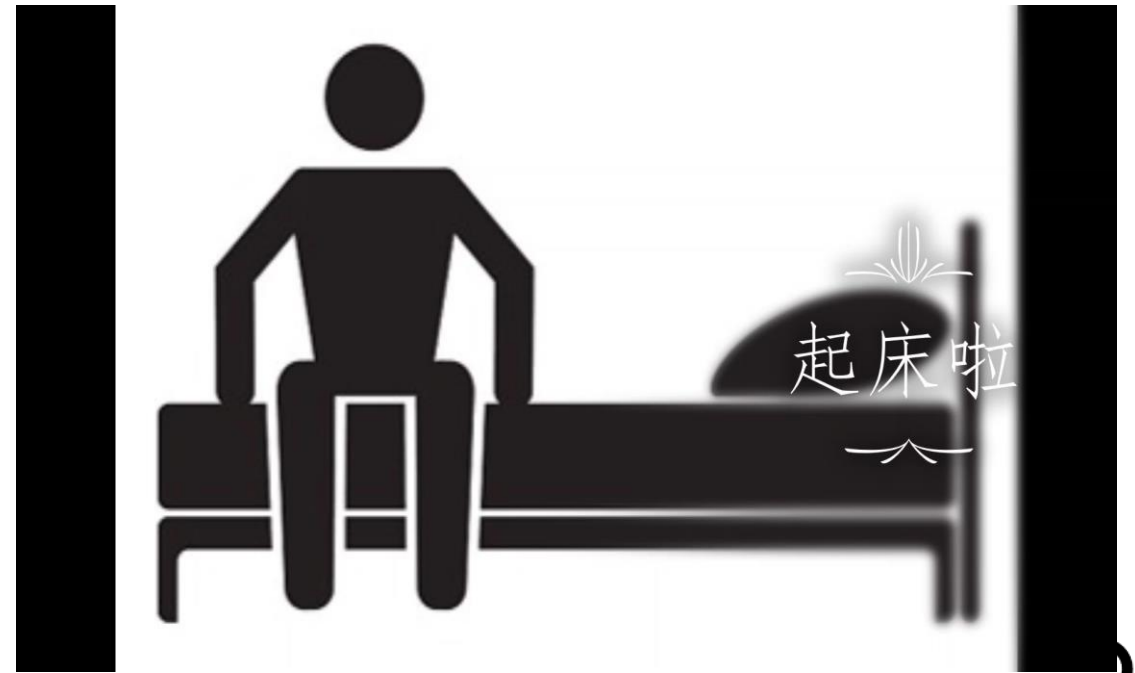
日常生活活动能力 评定



一、概述

(一) 日常生活活动 (ADL) :

每天必须反复进行的最基本、最具有共性的活动。



一、概述

(二) 分类

BADL
PADL

基础性日常生活活动

每日维持的基本运动和自理活动



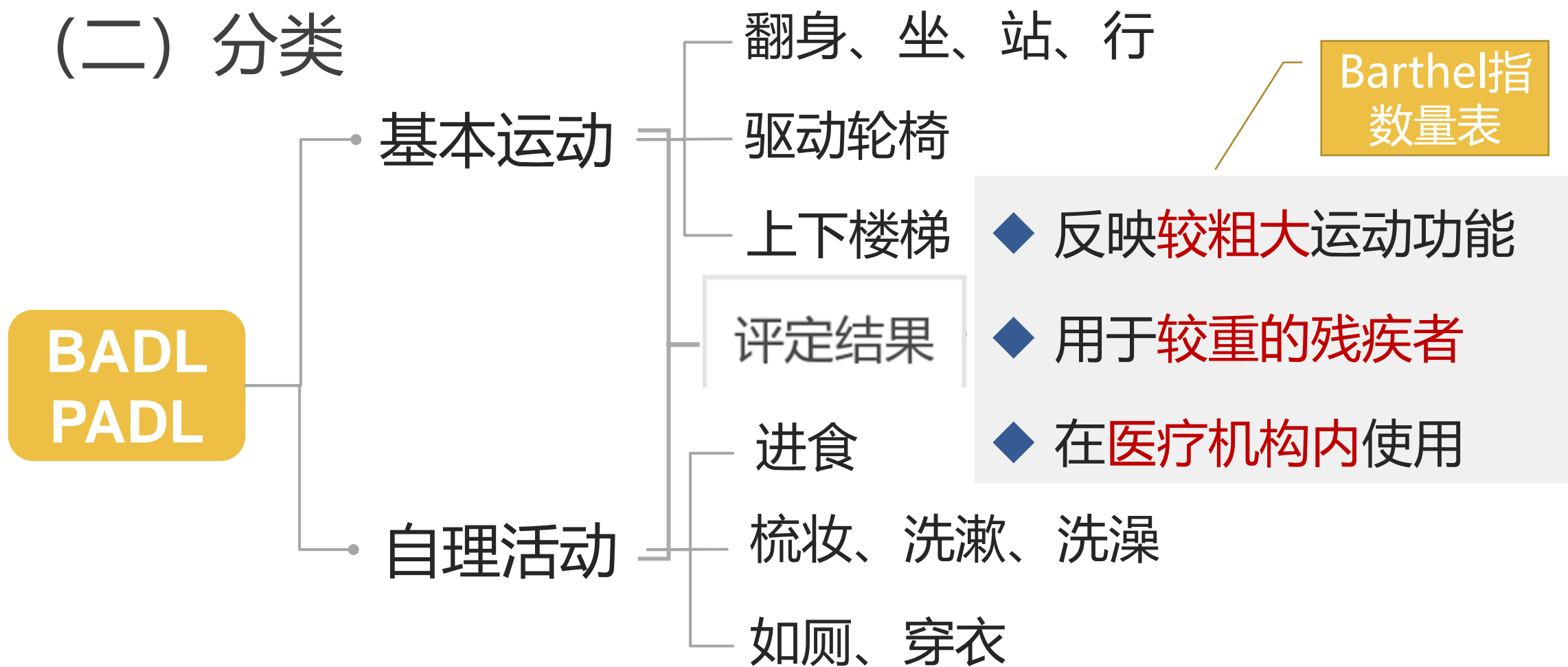
IADL

工具性日常生活活动

指在社区独立生活所必需的一些活动

一、概述

(二) 分类



一、概述

(二) 分类

IADL

较高级的活动

家务

社会生活技巧

健康保健

安全意识

工具使用

社会认知、交流

休闲活动

FIM量表

精细运动功能

适用于轻度残疾者

社区使用

调查

一、概述

(三) 评定目的

1. 确定独立程度
2. 确定需要帮助
3. 评价疗效
4. 为治疗提供依据

效对比分析



一、概述

(四) 评定的方法

1. 间接评定法
 - 询问本人、家属
 - 调查问卷方式
2. 直接评定
 - 直接观察
 - 符合实际生活环境,
 - **最常用、最基本的评定方法**



二、常用的评价工具

PADL标准化量表

- **1. Barthel指数评定量表**
临床应用最广、研究最多
- **2. MBI指数评定量表**
改良Barthel指数，等级细化
- **3. Katz指数量表**
按人体功能发育规律制订量表

IADL标准化量表

- **1. 功能活动问卷FAQ**
用于社区老年人和轻症老年痴呆
- **2. 功能独立性测量FIM**
包括认知和社会功能评定，
更全面、客观，
适合所有残疾者

医政医管局

主站首页 | 首页 | 最新信息 | 政策文件 | 工作动态 | 关于我们 | 图片集锦 | 专题专栏

动态

您现在所在位置: 首页 > 最新信息 > 护理与康复处 > 动态

《国家卫生健康委办公厅关于印发新冠肺炎出院患者康复方案（试行）的通知》解读

发布时间: 2020-03-05 来源: 医政医管局



为进一步做好新冠肺炎出院患者的康复工作，改善患者的呼吸功能、躯体功能、心理功能、日常生活活动能力及社会参与能力，规范康复操作技术及流程。我委印发了《新冠肺炎出院患者康复方案（试行）》（以下简称《康复方案（试行）》）。

《康复方案（试行）》明确了出院后患者的康复场所，如指定的康复医疗机构、社区、家庭等。同时，针对新冠肺炎出院患者主要发生的呼吸功能、躯体功能、心理功能、日常生活活动能力及社会参与能力等障碍，提出了有针对性的评估方法和治疗方法。此外，对康复的禁忌证、患者治疗过程中需立即停止的情况、患者合并其他疾病时应注意的情况、高龄患者需注意的问题作出了特别说明，对重症、危重症患者和轻型、普通型患者出院后康复提出区别性要求。

相关链接: [国家卫生健康委办公厅关于印发新冠肺炎出院患者康复方案（试行）的通知](#)



新冠肺炎出院患者康复方案

(试行)

为改善新冠肺炎患者呼吸功能、躯体功能以及心理功能障碍，规范康复的操作技术及流程，特制定本方案。

一、目标

改善新冠肺炎出院患者呼吸困难症状和功能障碍，减少并发症，缓解焦虑抑郁情绪，降低致残率，最大程度恢复日常生活活动能力、提高生活质量。

二、适用人群及场所

(一) 人群。新冠肺炎出院患者。

(二) 场所。指定的出院后患者康复医疗机构、隔离场所、养老院、社区、家庭。

三、主要内容

(一) 需开展康复治疗的功能障碍。

呼吸功能障碍。表现为咳嗽、咳痰、呼吸困难、活动后气短，可伴有呼吸肌无力及肺功能受损等。

躯体功能障碍。表现为全身乏力、易疲劳、肌肉酸痛，部分可伴有肌肉萎缩、肌力下降等。

心理功能障碍。有恐惧、愤怒、焦虑、抑郁等情绪问题。

日常生活活动能力及社会参与能力障碍。无法独立完成穿脱衣、如厕、洗澡等。无法实现正常的人际交往和无法重返工作岗位。

(二) 康复功能评估。

呼吸功能评估。采用呼吸困难指数量表 (mMRC) 等进行评估，有条件地区或机构建议行肺功能检查。

躯体功能评估。采用Borg自觉疲劳量表、徒手肌力检查等进行评估。

心理功能评估。采用抑郁自评量表 (SDS)、焦虑自评量表 (SAS)、匹兹堡睡眠问卷等进行评估。

日常生活活动能力评估。采用改良巴氏指数评定表等进行评估。

六分钟步行试验。要求患者在平直走廊里尽可能快的行走，测定六分钟的步行距离，最小折返距离 ≥ 30 米。



Barthel 指数评定内容

➤ 根据是否需要帮助及被帮助的程度划分

➤ 操作简单

➤ 可信度及灵敏度高

➤ 用于治疗前后功能状况评定

➤ 判断治疗效果、住院时间和预后

项目	独立	稍依赖	较大依赖	完全依赖
进食	10	5	0	0
洗澡	5	0	0	0
修饰	5	0	0	0
穿衣	10	5	0	0
控制大便	10	5	0	0
控制小便	10	5	0	0
床椅转移	15	5	0	0
平地行走 (45m)	15	10	5	0
上下楼梯	10	5	0	0
如厕	10	5	0	0

改良Barthel指数评分标准

每一项的的评
定都等级细化

改良 Barthel 指数评分标准(简体中文版)

项 目	评分标准	治疗前	治疗后		
			7d	14d	28d
1 进食	完全独立 10 少量帮助 8 中等帮助 5 大量帮助 2 完全依赖 0				
2. 洗澡	完全独立 5 少量帮助 4 中等帮助 3 大量帮助 2 完全依赖 1				
3. 个人卫生	完全独立 5 少量帮助 4 中等帮助 3 大量帮助 2 完全依赖 1				
4. 穿衣	完全独立 10 少量帮助 8 中等帮助 5 大量帮助 2 完全依赖 0				
5. 大便控制	完全独立 10 少量帮助 8 中等帮助 5 大量帮助 2 完全依赖 0				
6. 小便控制	完全独立 10 少量帮助 8 中等帮助 5 大量帮助 2 完全依赖 0				
7. 如厕	完全独立 10 少量帮助 8 中等帮助 5 大量帮助 2 完全依赖 0				
8. 转移	完全独立 15 少量帮助 12 中等帮助 8 大量帮助 3				

	完全依赖 0				
9. 行走	完全独立 15 少量帮助 12 中等帮助 8 大量帮助 3 完全依赖 0				
10. 轮椅操作	完全独立 5 少量帮助 4 中等帮助 3 大量帮助 2 完全依赖 0				
11. 上下楼梯	完全独立 10 少量帮助 8 中等帮助 5 大量帮助 2 完全依赖 0				
总 分					

改良 Barthel 指数评分标准(简体中文版)

基本的评级标准:每个活动的评级可分 5 级(5 分),不同的级别代表了不同程度的独立能力,最低的是 1 级,而最高是 5 级。级数越高,代表独立能力越高。

- 完全依赖别人完成整项活动。
- 某种程度上能参与,但在整个活动过程需要别人提供协助才能完成。
注:“整个活动过程”是指有超过一半的活动过程。
- 能参与大部份的活动,但在某些过程中仍需要别人提供协助才能完成整项活动
注:“某些过程”是指一半或以下的下作。
- 除了在准备或收拾时需要协助,病人可以独立完成整项活动;或进行活动时需要别人从旁监督或提不,以策安全。
注:“准备或收拾”是指一些可在测试前后去处理的非紧急活动过程。
- 可以独立完成整项活动而毋需别人在旁监督、提示或协助。

个别活动的评分标准

(1) 进食

进食的定义是用合适的餐具将食物由容器送到口中,整个过程包括咀嚼及吞咽

评分标准:

0 分:完全依赖别人帮助进食。

拓展资源

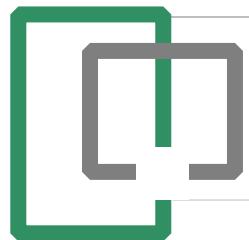
改良Barthel指数评分标准 166.7KB PDF 文档

案例

男患者，55岁，神志清楚，偶尔会出现大便失禁，小便不能独立使用集尿器，如厕不能独立使用卫生纸及穿脱裤，坐位下能自行穿脱上衣，裤子需人扶持下穿脱，进食需喂食，修饰需要帮助，需1人指导下能完成床边转移，坐轮椅上能独立活动，不能上楼梯，不能独立洗澡。职业技工，兴趣书法、乒乓球，经口进食，右利手。

- 请用Barthel指数评估病人自理能力。

Barthel指数法评分标准解读



进食 摄取食物、进食，洒漏的食物自己能收拾

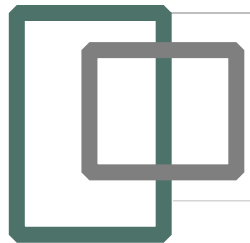
10分=自理（不包括取饭、做饭）

5分=需要部分帮助（**搅拌、夹菜、盛饭**）

0=较大或完全依赖 **喂食、鼻饲**



Barthel指数法评分标准解读



洗澡 进出浴室、洗身及浴后处理

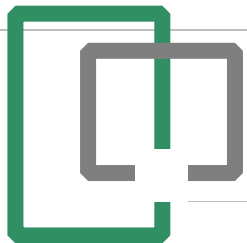
5分=自理（无指导进出浴室洗澡）

0=依赖

洗澡的方式、浴池的种类无关



Barthel指数法评分标准解读



修饰

洗脸, 刷牙、梳头、剃须

5分=独立

0分=需帮助



(打开牙膏盖、涂上牙膏刷牙)

案例

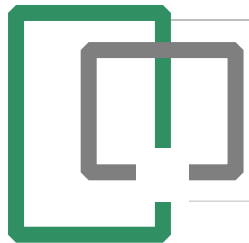
男患者，55岁，神志清楚，偶尔会出现大便失禁，小便不能独立使用集尿器，如厕不能独立使用卫生纸及穿脱裤，坐位下能自行穿脱上衣，裤子需人扶持下穿脱，进食需喂食，需1人指导下能完成床边转移，坐轮椅上能独立活动，修饰需要帮助，不能上楼梯，不能独立洗澡。职业技工，兴趣书法、乒乓球，经口进食，右利手。

- 请用Barthel指数评估病人自理能力。

Barthel 指数评分标准

项目	评分标准	得分	治疗前
进食	◆ 自理（不包括取饭、做饭）	10	
	◆ 需要部分帮助（搅拌、夹菜、盛饭）	5	
	◆ 较大或完全依赖	0	
洗澡	◆ 自理（无指导能进出浴室洗澡）	5	
	◆ 依赖	0	
个人卫生	◆ 洗脸，刷牙、梳头、剃须	5	
	◆ 需帮助	0	
穿衣	◆ 自理（系开钮扣、拉链和穿鞋）	10	
	◆ 需要一半帮助	5	
	◆ 依赖	0	
控制大便	◆ 无失禁，在需要时，可独立使用灌肠剂、栓剂	10	
	◆ 偶尔失禁（每周<1次）	5	
	◆ 失禁，昏迷视失禁	0	
控制小便	◆ 无失禁，或无需帮助自行导尿、独立使用集尿器	10	
	◆ 偶尔失禁（1次<24h，1次>周）	5	
	◆ 失禁或由他人导尿，昏迷	0	
床椅转移	◆ 独立	15	
	◆ 需1人帮助或监督	10	
	◆ 需2人帮助，能坐起	5	
	◆ 不能走	0	
平地行走（45m）	◆ 独立步行（可借助工具，在家及家附近）	15	
	◆ 1人帮助步行（体力和语言指导）	10	
	◆ 坐在轮椅上独立行动	5	
	◆ 不能走	0	
上下楼梯	◆ 自理，可用辅助具	10	
	◆ 需帮助（体力或言语指导）	5	
	◆ 不能走	0	
如厕	◆ 自理（包括拭净、整理衣裤、冲水）	10	
	◆ 需要帮助	5	
	◆ 依赖别人	0	
		总得分	
		评定者	

Barthel指数法评分标准解读



穿衣

穿衣鞋、系鞋带、扣扣子、穿脱支具，拿取衣服

10分=自理

◆ 至少做完一半的工作

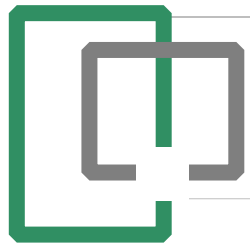
5分=需要一半帮助

◆ 或能独立拿取衣服及穿上，但需帮助系鞋带

0分=依赖



Barthel指数法评分标准解读



控制大便

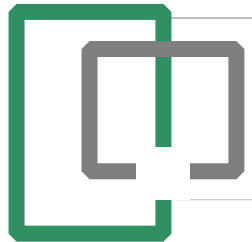
10分=无失禁 在需要时，可独立使用灌肠剂、栓剂

5分=偶尔失禁（每周 < 1次）

0分=失禁 昏迷视失禁



Barthel指数法评分标准解读



控制小便

10分=无失禁 **自行导尿或用集尿器，并能清洗**

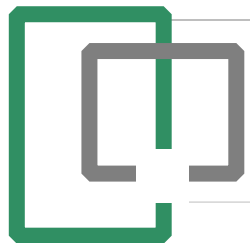
5分=偶尔失禁（1次 < 24h，1次 > 周）

0分=失禁 **昏迷或由他人导尿**



Barthel指数法评分标准解读

使用便盆时，
能清洗便盆



如厕

(包括脱裤子、拭净、穿裤子、冲水)

10分=自理

5分=需要帮助 (体力和语言指导)

0分=依赖别人

(与厕所种类无关)



询问
打钩



案例

男患者，55岁，神志清楚，偶尔会出现大便失禁，小便不能独立使用集尿器，如厕不能独立使用卫生纸及穿脱裤，坐位下能自行穿脱上衣，裤子需人扶持下穿脱，进食需喂食，需1人指导下能完成床边转移，坐轮椅上能独立活动，修饰需要帮助，不能上楼梯，不能独立洗澡。职业技工，兴趣书法、乒乓球，经口进食，右利手。

- 请用Barthel指数评估病人自理能力。

Barthel 指数评分标准

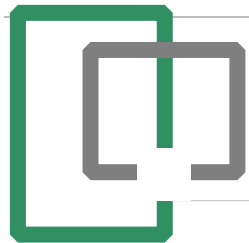
项目	评分标准	得分	治疗前
进食	◆ 自理（不包括取饭、做饭）	10	
	◆ 需要部分帮助（搅拌、夹菜、盛饭）	5	
	◆ 较大或完全依赖	0	
洗澡	◆ 自理（无指导能进出浴室洗澡）	5	
	◆ 依赖	0	
个人卫生	◆ 洗脸，刷牙、梳头、剃须	5	
	◆ 需帮助	0	
穿衣	◆ 自理（系开钮扣、拉链和穿鞋）	10	
	◆ 需要一半帮助	5	
	◆ 依赖	0	
控制大便	◆ 无失禁，在需要时，可独立使用灌肠剂、栓剂	10	
	◆ 偶尔失禁（每周<1次）	5	
	◆ 失禁，昏迷视失禁	0	
控制小便	◆ 无失禁，或无需帮助自行导尿、独立使用集尿器	10	
	◆ 偶尔失禁（1次<24h，1次>周）	5	
	◆ 失禁或由他人导尿，昏迷	0	
床椅转移	◆ 独立	15	
	◆ 需1人帮助或监督	10	
	◆ 需2人帮助，能坐起	5	
	◆ 不能走	0	
平地行走 (45m)	◆ 独立步行（可借助工具，在家及家附近）	15	
	◆ 1人帮助步行（体力和语言指导）	10	
	◆ 坐在轮椅上独立行动	5	
	◆ 不能走	0	
上下楼梯	◆ 自理，可用辅助具	10	
	◆ 需帮助（体力或言语指导）	5	
	◆ 不能走	0	
如厕	◆ 自理（包括拭净、整理衣裤、冲水）	10	
	◆ 需要帮助	5	
	◆ 依赖别人	0	
		总得分	
		评定者	



提问

问卷调查

Barthel指数法评分标准解读



床椅转移

包括从床上坐起，刹住轮椅，抬起脚踏板、转移

15分=独立

10分=需1人帮助或监督

5分=需2人帮助，能坐起

0分=不能坐或使用提升机



练

00:01:08

Barthel指数法评分标准解读

平地行走 (45m)

不包括带轮的助器

15分=独立步行 (可借助工具)

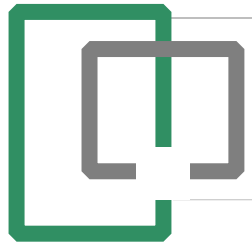
10分=需1人帮助步行 (体力和语言指导)

5分=坐在轮椅上独立行动

0分=不能走



Barthel指数法评分标准解读



上下楼梯

10分=自理，可用辅助具

5分=需帮助（体力或言语指导）

0分=不能走

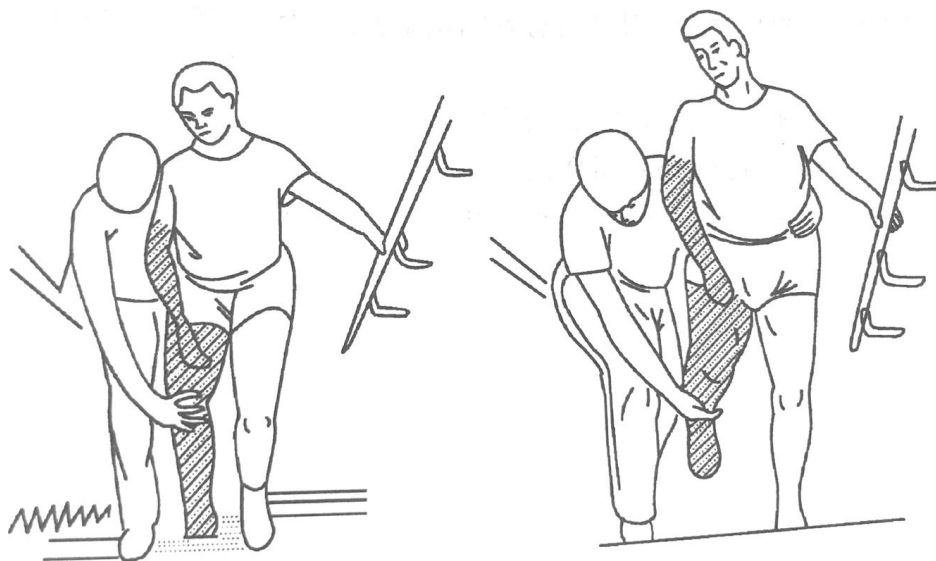


图 4-12 扶栏杆上下楼梯

案例

男患者，55岁，神志清楚，偶尔会出现大便失禁，小便不能独立使用集尿器，如厕不能独立使用卫生纸及穿脱裤，坐位下能自行穿脱上衣，裤子需人扶持下穿脱，进食需喂食，需1人指导下能完成床边转移，坐轮椅上能独立活动，修饰需要帮助，不能上楼梯，不能独立洗澡。职业技工，兴趣书法、乒乓球，经口进食，右利手。

- 请用Barthel指数评估病人自理能力。

Barthel 指数评分标准

项目	评分标准	得分	治疗前
进食	♦ 自理（不包括取饭、做饭） ♦ 需要部分帮助（搅拌、夹菜、盛饭） ♦ 较大或完全依赖	10	
		5	
		0	
洗澡	♦ 自理（无指导能进出浴室洗澡） ♦ 依赖	5	
		0	
个人卫生	♦ 洗脸，刷牙、梳头、剃须 ♦ 需帮助	5	
		0	
穿衣	♦ 自理（系开钮扣、拉链和穿鞋） ♦ 需要一半帮助 ♦ 依赖	10	
		5	
		0	
控制大便	♦ 无失禁，在需要时，可独立使用灌肠剂、栓剂 ♦ 偶尔失禁（每周<1次） ♦ 失禁，昏迷视失禁	10	
		5	
		0	
控制小便	♦ 无失禁，或无需帮助自行导尿、独立使用集尿器 ♦ 偶尔失禁（1次<24h，1次>周） ♦ 失禁或由他人导尿，昏迷	10	
		5	
		0	
床椅转移	♦ 独立 ♦ 需1人帮助或监督 ♦ 需2人帮助，能坐起 ♦ 不能走	15	
		10	
		5	
		0	
平地行走 (45m)	♦ 独立步行（可借助工具，在家及家附近） ♦ 1人帮助步行（体力和语言指导） ♦ 坐在轮椅上独立行动 ♦ 不能走	15	
		10	
		5	
		0	
上下楼梯	♦ 自理，可用辅助具 ♦ 需帮助（体力或言语指导） ♦ 不能走	10	
		5	
		0	
如厕	♦ 自理（包括拭净、整理衣裤、冲水） ♦ 需要帮助 ♦ 依赖别人	10	
		5	
		0	
		总得分	
		评定者	



Barthel指数法评分标准解读

总分=30分

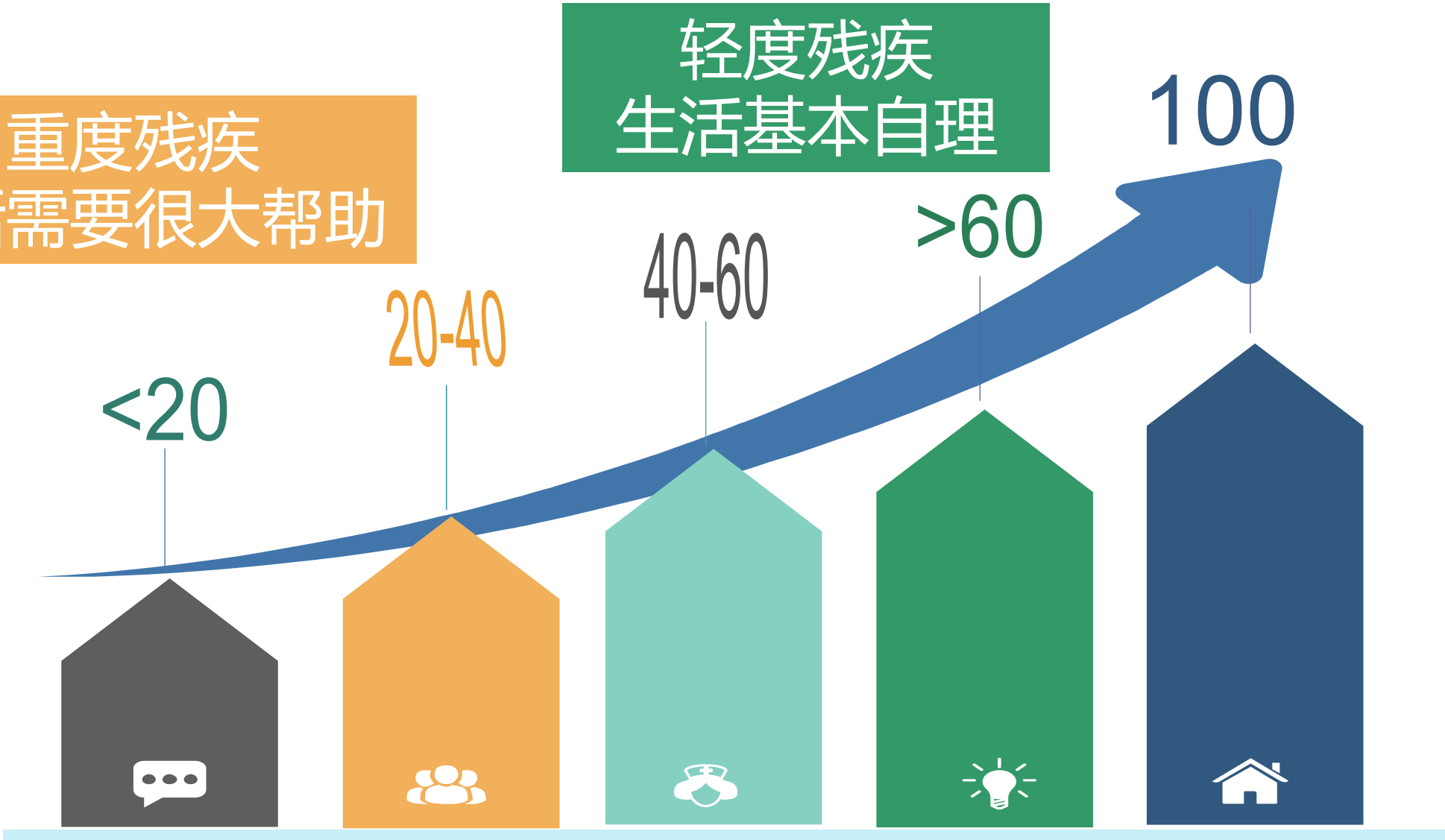
■ 判断病人自理能力程度？

Barthel 指数评分标准

项目	评分标准	得分	治疗前	治疗后	
				7d	14d
进食	• 自理（能进食各种食物，但不包括取饭、做饭） • 需要部分帮助（夹菜、盛饭） • 较大或完全依赖	10			
		5			
		0			
洗澡	• 自理（无指导能进出浴室洗澡） • 依赖	5			
		0			
个人卫生	• 洗脸，刷牙、梳头、剃须 • 需帮助	5			
		0			
穿衣	• 自理（系开钮扣、拉链和穿鞋） • 需要一半帮助 • 依赖	10			
		5			
		0			
控制大便	• 无失禁，在需要时，可独立使用灌肠剂、栓剂 • 偶尔失禁（每周<1次） • 失禁，昏迷视失禁	10			
		5			
		0			
控制小便	• 无失禁，或无需帮助能自行导尿，视为能控制 • 偶尔失禁（1次<24h，1次>周） • 失禁或由他人导尿，昏迷	10			
		5			
		0			
床椅转移	• 独立 • 需1人帮助或监督 • 需2人帮助，能坐起 • 不能走	15			
		10			
		5			
		0			
平地行走 (45m)	• 独立步行（可借助工具） • 1人帮助步行（体力和语言指导） • 坐在轮椅上独立行动 • 不能走	15			
		10			
		5			
		0			
上下楼梯	• 自理，可用辅助具 • 需帮助（体力活言语指导） • 不能走	10			
		5			
		0			
如厕	• 自理（与厕所种类无关） • （包括拭净、整理衣裤、冲水） • 需要帮助 • 依赖别人	10			
		5			
		0			
		总得分			
		评定者			

重度残疾
生活需要很大帮助

轻度残疾
生活基本自理



完全残疾
生活完全依赖

中度残疾
生活需要帮助

不一定独立
仅生活能自理

- 十个项目的评定能一次评完吗？
- 这些项目什么时候去评定比较合适？
- 每次评定的时间控制在多长时间？
- 在评估时病人有可能会出现什么风险？
你如何预防？



Barthel指数评定

注意事项

1

注意保护，防止意外

2

评定实际能力而非潜在能力

3

时间不宜过长，重复次数不要过多

4

采取直接评定

5

讲明目的，示范操作

6

调动积极性，尊重病人，保护隐私

学习内容

- 1.概述
- 2.日常生活活动能力的分类
- 3.日常生活活动能力评定的方法
- 4.Barthel指数平定量表的评定



案例

男患者，55岁，神志清楚，对答切题，高级脑功能可，口令执行可，右侧肢体肌力为3级，左侧肢体肌力为2级，指鼻试验无法完成，易戳到眼睛，木钉盘20个无法完成，三点打点10圈无法完成，偶尔会出现大便失禁，小便不能独立使用集尿器，如厕不能独立使用卫生纸及穿脱裤，坐位下能自行穿脱上衣，裤子需人扶持下穿脱，进食需喂食，需1人指导下能完成床边转移，坐轮椅上能独立活动，修饰需要帮助，不能上楼梯，不能独立洗澡。职业技工，兴趣书法、乒乓球，经口进食，右利手。

- 根据病人目前的评定结果，应从哪方面协助患者康复？

日常生活活动能力 障碍的康复护理



学习内容

- (一) ADL能力训练的原则
- (二) ADL能力训练的方法
- (三) ADL训练的注意事项



(一) ADL能力训练的原则

1. 结合实际生活
2. 病人自主完成
3. 配合其他治疗性活动



二、ADL能力训练的方法

- ✓ 穿脱开襟上衣
- ✓ 穿脱套头上衣

更衣训练



- ✓ 穿脱裤子
- ✓ 穿脱鞋袜

卫生训练



- ✓ 刷牙、
- ✓ 洗手、洗脸、洗澡
- ✓ 修剪指甲、如厕



饮食训练

- ✓ 食物选择
- ✓ 进食体位
- ✓ 进食方法
- ✓ 饮水训练



(三) 更衣训练 (排列顺序)

1. 穿开襟衫

- 先穿患侧
- 再穿健侧
- 纽扣换成尼龙扣或大按扣

观看30秒

聊天区答题20秒



(三) 更衣训练 (找错误)

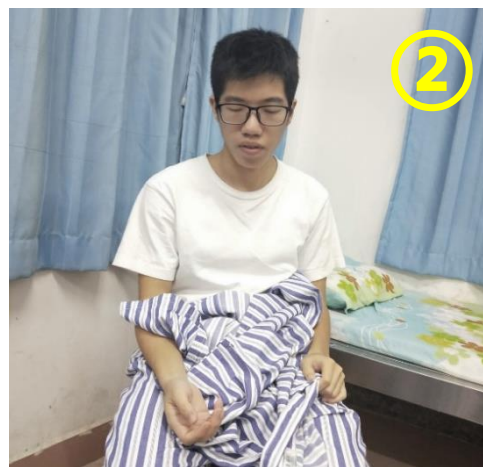
2. 脱开襟衫

- 先脱健侧
- 再脱患侧



(三) 更衣训练 (分类并按顺序排列)

3.穿脱套头衫 (穿6张图片; 脱4张图片)



(三) 更衣训练

4. 穿裤子

- 裤带选用
松紧带



(三) 更衣训练

5.穿袜子

- 鞋和袜子放在易取处
 - 鼓励病人尽量用患肢主动穿衣
- 主动穿衣

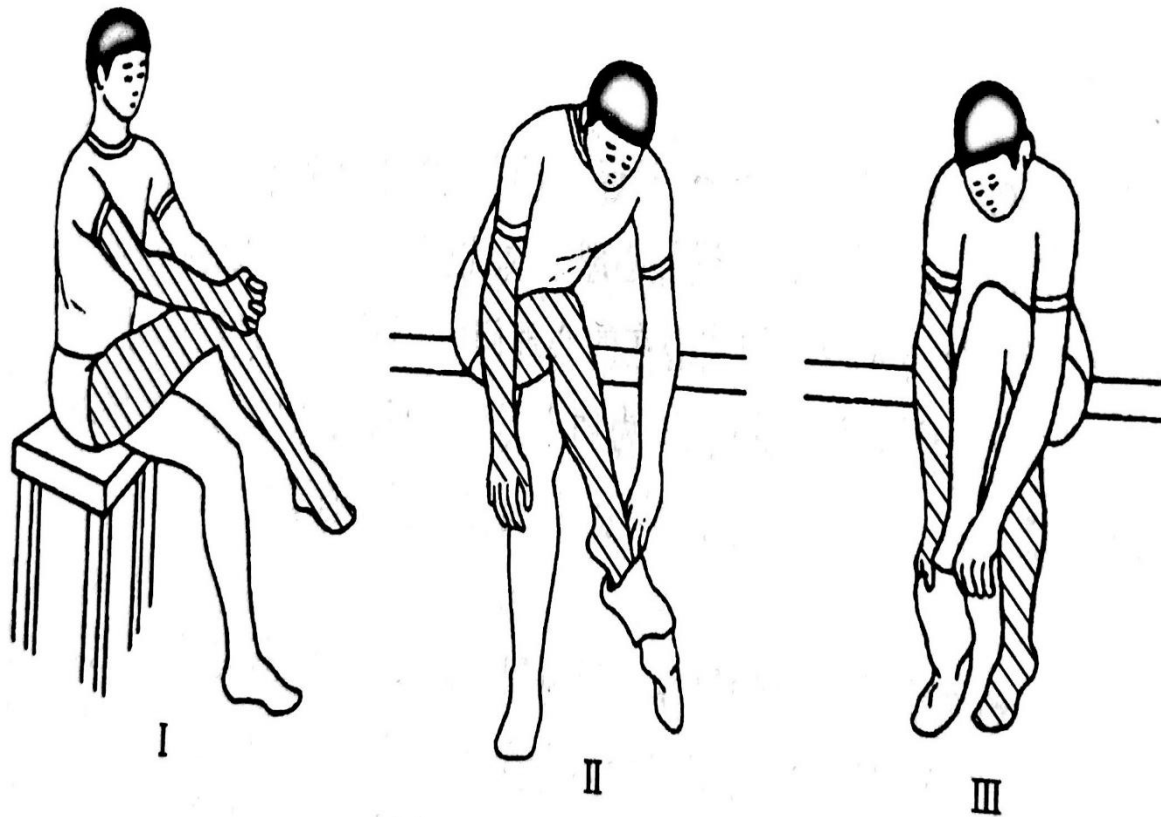


图4-23 病人穿鞋袜

二、ADL能力训练的方法

患者能在**轮椅上坐30min**
以上，**健侧肢体肌力良好**
就可以开始

卫生训练



- ✓ 刷牙、
- ✓ 洗手、洗脸、洗澡
- ✓ 修剪指甲、如厕



饮食训练

- ✓ 食物选择
- ✓ 进食体位
- ✓ 进食方法
- ✓ 饮水训练

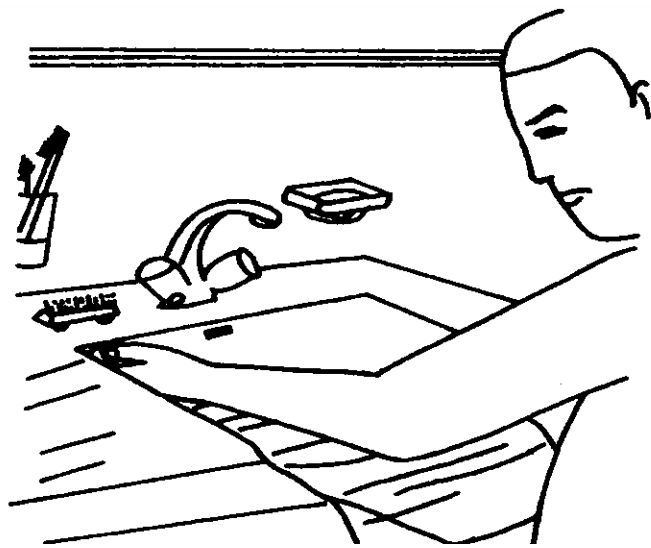


(三) 卫生训练

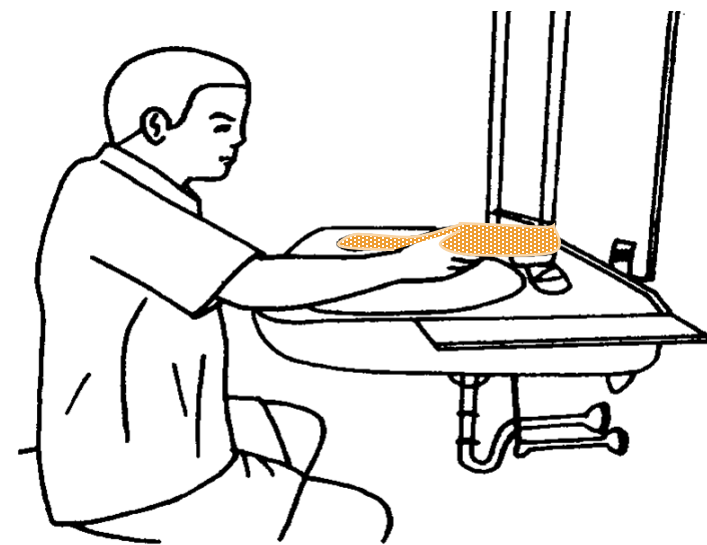
洗手、洗脸



健侧手洗患侧手臂



清洗健侧手臂时，
在洗脸巾上面擦洗



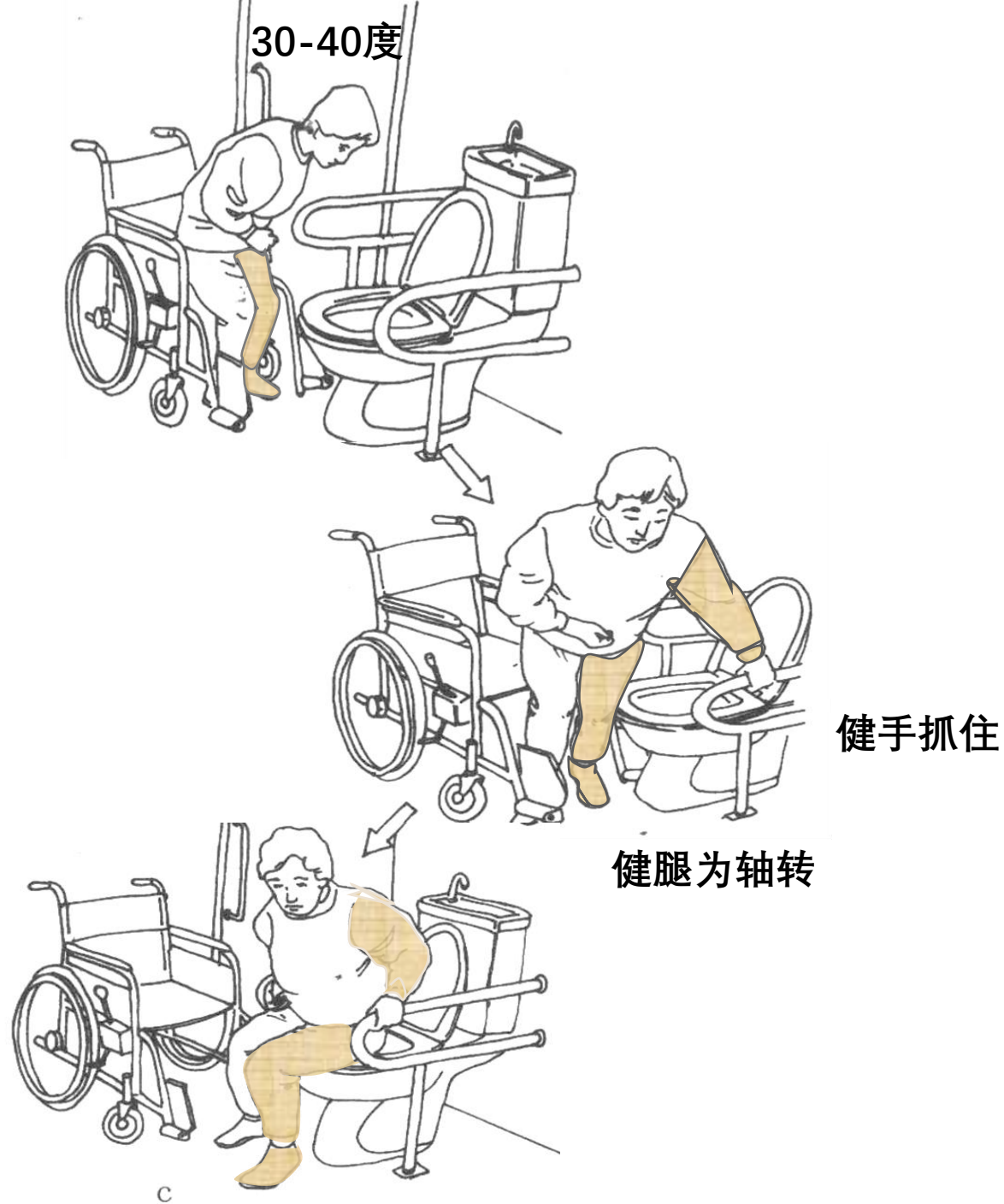
健手拧干毛巾

(三) 卫生训练

入厕

✓使用轮椅入厕动作

◆从健侧上坐便器

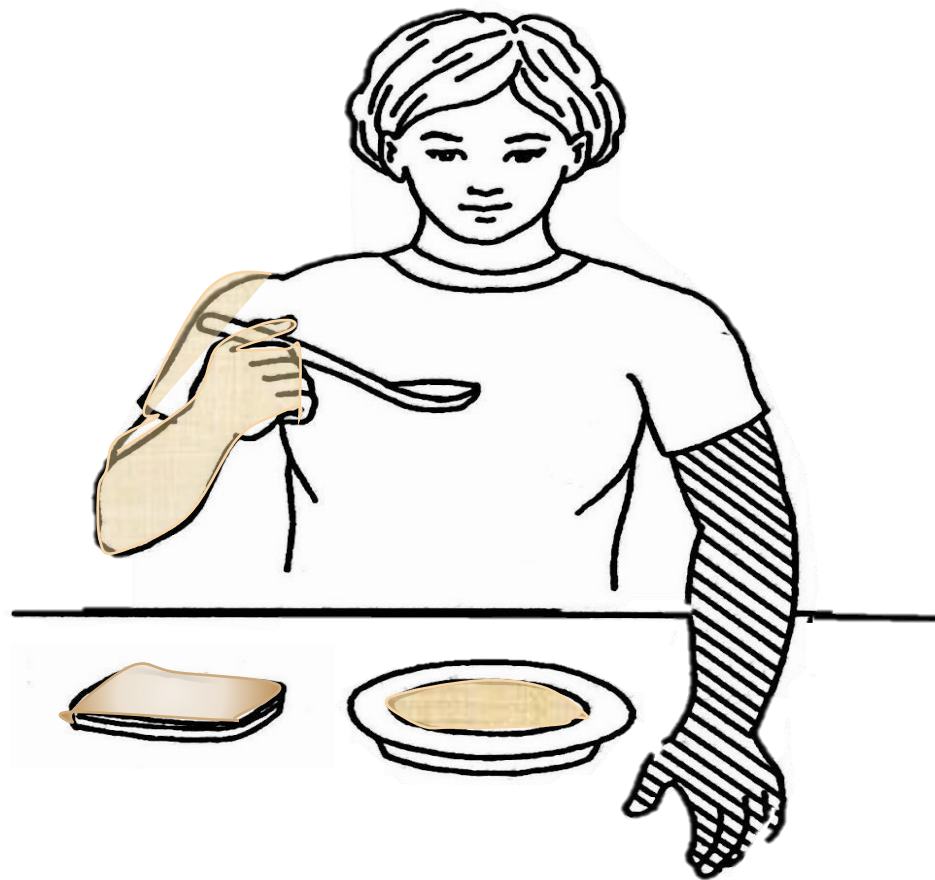


(一) 饮食训练

3. 进食的方法

- 合理放置食物餐具
- 先训练健手
- 后健手协助患手进食
- 患手恢复主动运动时，用患手进食

4. 饮水训练



三、ADL能力训练的注意事项

- ✓训练前做好各项准备
- ✓训练应从易到难，循序渐进，反复练习
- ✓训练时要有充足的时间和必要的指导
- ✓训练后要观察患者精神状态和身体状况



敬畏生命
敬畏专业
敬畏职责
敬畏规则

