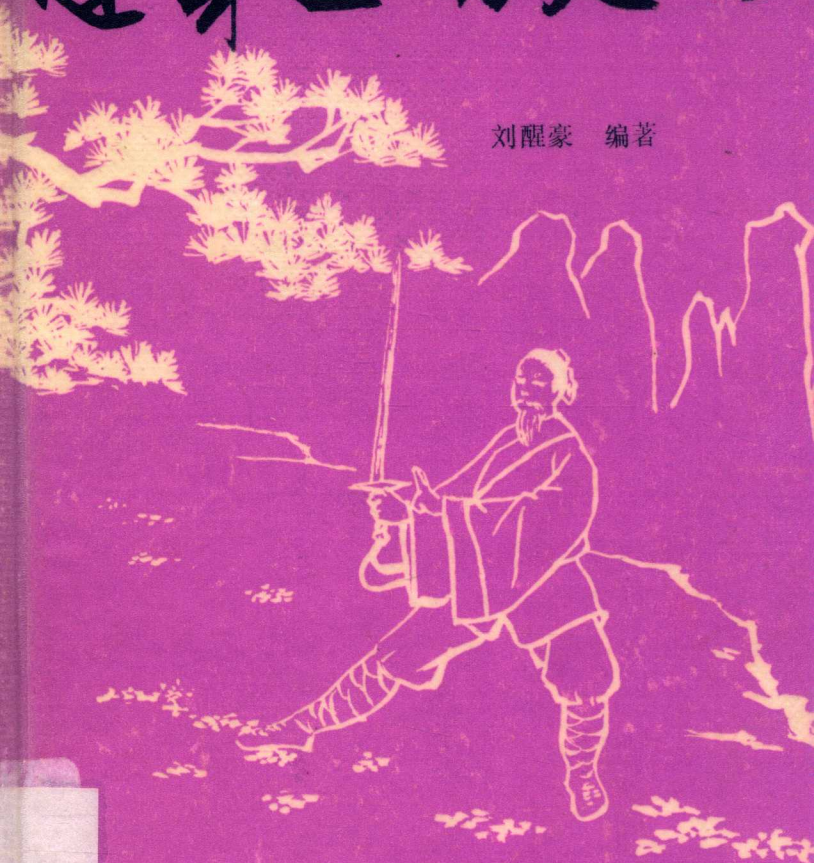


# 健身运动处方

刘醒豪 编著



科学普及出版社广州分社

215

# 健身运动处方

刘醒豪 编著

— 科学普及出版社广州分社

## 内 容 提 要

本书根据体育运动疗法、健身的原理，分别介绍近百条行之有效的、易学易用的运动处方。内容包括：常见简易保健强身运动处方；心血管、呼吸、消化、神经、泌尿系统疾病运动处方；感觉器官疾病运动处方；妇科疾病运动处方等。这些处方已被验证，具有养生、防老、治病、健身的效果。

本书适用于中、老年人在防病、治病以及强身时选用，还可供广大体育医疗、保健工作者、体育教师以及有志于体育康复事业之士参考。

## 健 身 运 动 处 方

刘醒豪 编著

科学普及出版社广州分社出版发行

(广州市应元路大华街兴平里3号)

广东省新华书店经销

江西省大余印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32印张：5.75字数：129千字

1988年2月第1版 1988年2月第1次印刷

印数：1—13,500册

ISBN 7-110-00049-4/R·9

定价：1.30元

## 前 言

一切治疗，都必须“对症下药”。运动也是一样，为使其成为维持和改善健康的有效手段，也必须根据不同个人的特点来决定运动项目、运动强度、运动时间及次数。这就产生了“健身运动处方”的概念。

我国人民在利用体育运动进行养生、防老、防病、治病方面已有悠久的历史，积累了丰富的经验，收集了大量的运动处方。挖掘、整理这些经验和运动处方，使之更好地为人民的健康服务，这是我国体育、医疗工作者的一项光荣的任务。

本书在近年书刊上已发表的大量有关体育疗法资料的基础上，根据简单易学、行之有效的原则，按照医疗保健的不同效用，分门别类地整理、收编了近百条运动处方。这些处方都已为前人所验证，具有强身和防、治病的作用，只要实施方法正确，持之以恒，定能取得良好的效果。本书还介绍了健康状况自我监测的简易方法，供锻炼者在检验锻炼效果时选用。

本书除适用于中、老年人在防、治病以及强身时选用外，还可供广大体育医疗、保健工作者、体育教师以及有志于体育康复事业之士参考。

在编写本书过程中，得到了叶国强、李惠青等同志的热情支持和指导，谨此表示感谢。

# 目 录

第一章 常用简易保健强身运动处方	( 1 )
一、走、跑	( 1 )
(一) 用于不同目的的各种散步法	( 1 )
(二) 跑步健身法	( 2 )
(三) 踏梯级运动健身法	( 4 )
二、气功	( 5 )
三、按摩、点穴	( 13 )
(一) 几种常用按摩手法及其作用	( 14 )
(二) 保健强身的几个按摩验方	( 18 )
(三) 常用穴位及其防治病的作用	( 19 )
(四) 祛病延年的全身穴位按摩法	( 24 )
四、体操	( 35 )
(一) 防老操	( 35 )
(二) 女子健美操	( 37 )
(三) 男子健美操	( 40 )
(四) 长高操	( 43 )
五、太极拳	( 45 )
六、八段锦	( 47 )
第二章 心血管系统疾病运动处方	( 52 )
一、高血压病	( 52 )
(一) 太极拳疗法	( 52 )
(二) 气功疗法	( 52 )
(三) 降压体操疗法	( 57 )

二、冠心病	( 62 )
(一) 发作期的运动处方	( 63 )
(二) 缓解期的运动处方	( 65 )
(三) 恢复期的运动处方	( 67 )
<b>第三章 呼吸系统疾病运动处方</b>	( 71 )
一、肺结核病	( 71 )
(一) 保健操疗法	( 71 )
(二) 散步疗法	( 72 )
(三) 气功疗法	( 72 )
(四) 太极拳疗法	( 73 )
(五) 空气浴疗法	( 73 )
二、肺气肿病	( 74 )
三、感冒	( 79 )
四、哮喘病	( 82 )
五、胸膜炎	( 84 )
六、支气管喘息	( 86 )
七、鼻炎	( 88 )
<b>第四章 消化系统疾病运动处方</b>	( 90 )
一、慢性肠胃病	( 90 )
(一) 气功疗法	( 90 )
(二) 体操疗法	( 92 )
(三) 按摩疗法	( 93 )
二、慢性肝炎	( 94 )
(一) 验方一	( 94 )
(二) 验方二	( 96 )
(三) 验方三	( 98 )
(四) 验方四	( 99 )

(44) 三、便秘	(99)
(51) 四、痔疮	(101)
(71) 五、胆道疾病	(103)
(84) 六、其他疾病	(105)
(85) (一) 气功叩齿咽津法治牙疾	(105)
(85) (二) 气功治疗慢性咽炎	(105)
<b>第五章 神经系统疾病运动处方</b>	(107)
(82) 一、截瘫病	(107)
(83) 二、精神病	(111)
(80) 三、神经衰弱	(117)
(101) (一) 气功疗法	(117)
(83) (二) 按摩疗法	(120)
(80) (三) 几种常见症状的按摩疗法	(125)
(80) 四、坐骨神经痛	(126)
<b>第六章 泌尿系统疾病运动处方</b>	(129)
(88) 一、肾下垂	(129)
(88) 二、慢性肾炎	(132)
(88) 三、尿路结石	(133)
(90) 四、夜尿症	(134)
<b>第七章 感觉器官疾病运动处方</b>	(136)
(15) 一、近视	(136)
(15) (一) 内视法疗法	(136)
(15) (二) 指压法疗法	(136)
(15) (三) 眼气功操	(139)
(15) 二、晕动病	(143)
(15) 三、耳鸣	(143)
<b>第八章 妇科及其他疾病运动处方</b>	(144)

(100) 一、痛经	(144)
(101) 二、子宫脱垂	(145)
(102) 三、慢性盆腔炎	(147)
(103) 四、精气衰弱症	(148)
<b>第九章 运动器官疾病运动处方</b>	<b>(152)</b>
(104) 一、腰痛	(152)
(105) 二、肩周炎	(157)
(106) 三、颈椎病	(159)
(107) 四、膝关节炎	(162)
(108) 五、扁平足	(163)
(109) 六、驼背	(164)
(110) 七、腰椎间盘突出症	(166)
<b>第十章 健康状况的自我监测</b>	<b>(168)</b>
(111) 一、身体机能测验	(168)
(112) (一) 直立试验	(168)
(113) (二) 闭气时间试验	(168)
(114) (三) 库珀12分钟跑测验	(169)
(115) 二、身体素质测验	(169)
(116) (一) 六项素质测验	(169)
(117) (二) 燕式平衡试验	(171)
(118) (三) 八种动作测验	(171)
(119) 三、衰老试验	(174)
(120) 四、自我健康测验	(174)
(121) (一) 自我健康测验(五)	(174)
(122) (二) 自我健康测验(六)	(174)
(123) (三) 自我健康测验(七)	(174)
(124) (四) 自我健康测验(八)	(174)



# 第一章 常用简易保健强身运动处方

保健强身运动处方很多，这里介绍的六个方面的项目，不仅为我国广大群众所喜爱，而且，由于它简单易学，效果显著，适用于男女老少选用。

## 一、走、跑

### (一) 用于不同目的的各种散步法

1. 普通散步法：用慢速（每分钟60~70步）和中速（每分钟80~90步）散步，每次30~60分钟。用于一般保健。

2. 快速步行法：每小时步行5~7公里，每次锻炼30~60分钟。用于普通中老年人增强心力和减轻体重。可分阶段循序渐进地进行锻炼（见附表），步行时最高心率应控制在每分钟120次以下。

3. 定量步行法（医疗步行）：在坡地和平地上步行。如：在3度斜坡的路上走100米，以后增至在3度斜坡的路上走2公里；或沿3~5度斜坡的路上散步15分钟，接着在平地上散步15分钟。这类定量步行适用于有心血管系统慢性病和肥胖病患者。

4. 摆臂散步法：步行时两臂用力向前后摆动，可增进肩带和胸廓的活动，适用于有呼吸系统慢性病的患者。

5. 摩腹散步法：一边散步，一边按摩腹部。这是我国传统的保健法。用于防治消化不良和胃肠道慢性疾病。

附：用于增强心力的步行运动处方

阶 段	步行距离	所 用 时 间
1	2400米	30分
2	2800米	30分
3	3200米	30分
4	4200米	45分
5	4600米	45分
6	5000米	45分
7	6000米	60分
8	6400米	60分
9	6800米	60分

注：每一阶段练习一星期，行有余力后转入下一阶段。

如感觉气促、疲劳，可减慢速度，不宜转入下一阶段。

## (二) 跑步健身法

“如果你想强壮，跑步吧！如果你想健美，跑步吧！如果你想聪明，跑步吧！”跑步对人的保健强身作用是尽人皆知的。但是，如何跑步才能起到健身的作用呢？这是一个需以科学态度对待的问题。

如何跑步 健身长跑应严格掌握运动量，健康者与病人

跑步的速度和运动量也应有区别。锻炼时，运动量是否适当，可用即时心率来衡量。一般健康者跑步时的心率标准是：

$$170 - \text{年龄} = \text{运动时心率} / \text{分}$$

如50岁的人，跑步时的最适心率应在120次/分左右，如超过此数，则意味着强度太大，跑速太快，低于此数，说明强度不够，跑速可稍增加。但对慢性病患者或体弱的人，上述标准可能偏高。目前许多医疗单位都采用运动量(百分比)分级法来确定病弱者跑步时的运动量，先按下面公式计算出百分比：

$$\frac{\text{跑后心率} - \text{跑前心率}}{\text{跑前心率}} \times 100\%$$

然后，把计算结果按百分比的大小划分运动量的四个级别：30%以下为小运动量级；30~50%为中运动量级；50~80%为较大运动量级；81%以上为大运动量级。现试以心率50次（过缓）、70次（正常）及110次（过速）者的运动量为例说明：

#### 运动量分级法计算方法举例

运动前心率 (次/分)	小运动量 (30%以下)		中运动量 (31—50%)		较大运动量 (51—80%)		大运动量 (81%以上)	
	运动后心 率 (次/分)	%	运动后心 率 (次/分)	%	运动后心 率 (次/分)	%	运动后 心率 次/分	%
50 (过缓)	65	30	75	50	90	80	100	100
70 (正常)	91	30	105	50	126	80	140	100
110 (过快)	133	30	155	50	188	80	220	100

这种运动量(百分比)分级法对高血压、冠心病的疗效

尤为可靠。这是因为每个患者可根据自己的脉搏变化的百分比，确定属于哪个运动量的级别，使之能自控跑速以掌握有效的运动量。这种方法既可避免患者因盲目性锻炼而影响康复，也能从合理的锻炼中收到增强体质的效果。

**注意事项** 开始练习跑步的体弱者应进行短距离慢跑，从50米开始，逐渐增至100米、150米、200米。随身体机能的提高，可逐渐提高跑速和增加距离。待适应后，每周或两周增加1000米，一般可增至3~6公里，速度可加快到每6~8分钟跑一公里，心肺功能较差者，可采用跑、行相间的办法，跑30秒，步行60秒，反复跑行20~30次。这样可以减轻心肺负担。跑的次数：短距离慢跑和跑行练习可每天一次或隔天一次；年龄稍大的可隔2~3天跑一次，每次20~30分钟。

跑的脚步最好能配合自己的呼吸，可向前跑二、三步吸气，再二、三步呼气。跑步时，两臂以前后并稍向外摆动比较舒适，上半身稍向前倾，尽量放松全身肌肉，一般以脚尖着地为好。

### （三）踏梯级运动健身法

踏梯级运动可以说是跑、走锻炼法的一种，但它更简单易行，不受场地的限制，可以在楼梯上做，也可以在室内木箱或木凳上做，完全不受天气的影响。

从生理学的角度看，踏梯级运动对人体各器官系统的机能，有调节作用。尤其是对大脑皮层的机能和内脏器官，都有良好的锻炼作用。例如可收缩腹部肌肉，由于呼吸均匀，呼吸稍有增加，故能加强膈肌的上下运动，再加上腹壁肌肉的运动，对胃肠起着一种按摩作用，所以能改善消化系统的血液循环，帮助胃肠的蠕动和增加消化能力。此外，由于身

体姿势要挺直，上肢作自由摆动，呼吸自然配合，故能增加肺部的换气量和心脏的血液循环，对心肺机能的提高都有很好的作用。

#### 练习方法：

1. 在箱子或楼梯之前站立；
2. 先用左足踏上，身体乘势前进；
3. 再以右足踏上；
4. 左足向后，踏回原地；
5. 右足亦随之踏下，恢复原来姿势。

重复地做这个上落梯级的动作。练习初期，以30秒作标准。往后要练习至3分钟，并要加快速度进行，但步法不可紊乱。总之要因自己的体力而加减上落次数、速度等。此外，也可以利用口号，喊一、二、三、四的节奏来协助进行。要是能做到，1分钟上落踏步15次最为理想，生效也最快。此运动对腰腿痛有较好的疗效，但患有严重高血压、而年龄又超过40岁的人，最好不进行这一运动。

## 二、气 功

气功，我国古代称之为养生术。其历史悠久，流派繁多，但大致可分为儒、释、道、医、拳五大流派，简称五家。在这五家气功中，各有学理，各有师承，各有特色，但总的来说，在功法上不外乎是静中求动和动中求静两大类。在练法上有坐、立、卧、走四种姿式。

不论练哪种气功，都应根据不同情况，因人、因病而辨证练功。在功法上不可盲目强求一致，否则易于发生弊端。下面针对不同的疾病，介绍一些不同的练功方法：

## 简易气功十一种及其防治病的效果

(1) 数息禅：此功又称禅定持息法。姿势是宽衣正坐，双盘膝、单盘膝、自然盘膝或随意平坐均可。上身垂直，周身放松，两眼微闭。左手掌放在右手掌之上，两大拇指相对，自然贴放在小腹前，要做到前念不生，后念不想，只以当前一念，默数自己的出入息，数呼不数吸，数吸不数呼，从一数到十，周而复始。如此随息数息，使呼吸由粗而细，由浅而深，出入均匀，排除杂念，达到心息相依，意念逐渐趋于安静统一，从而修养身心，祛病延年。（图 1—1~4）



图 1—1



图 1—2



图 1—3



图 1—4

作用：此功对于心悸不安、神经过敏、健忘失眠、高血压等症，均有疗效。

(2) 上观禅：姿势与数息禅的练法相同。要做到万缘放下，一念不生，如此静坐片刻之后，假想自身在山青水秀、景色宜人的环境中，端身坐在莲花之上，其莲花大如车轮，安稳香洁。然后用意念观想自坐之莲花，观想既不可散乱又不可执着，使心情舒适，杂念排除，使意念由纷驰而趋于集中，而成就所谓“地轮三昧”。“地轮三昧”者，就是由于观想莲花而入“正定”，正定就是真正入静之意，从而可修身养

性，祛病延年。

作用：此功对于神经衰弱、神经官能症，均有疗效。

(3) 内运诀：姿式与数息禅的练法相同。其练法是默念一、二、三、四、五、六之数，在每念一数时，即观想自身某处。念一时观想自身肚脐，念二时观想脐左边三寸处，念三时观想脐下边三寸处，念四时观想脐右边三寸处，念五时观想脐上边三寸处，念六时观想到咽喉处，如此作周而复始的观想，此是性命双修的练功方法。以此功法使心神安静，意念集中，不但可使杂念不生，而且还可激发自己身中的“内气”，仗凭着这种“内气”的运行，来打通身中的奇经八脉，遍历脏腑，开发人体的潜在功能，从而祛病强身。

作用：此功对于胃神经官能症、胃病，以及呼吸系统的疾病均有疗效，同时对于身体虚弱的人，能够提高身体素质，有保健强身作用。

(4) 默照禅：姿式与数息禅的练法相同。其练法是把意念守于自身脐下一寸三分处，道家谓之丹田穴。守此穴位之时，要做到似守非守，不即不离，勿忘勿助。呼吸时气息与丹田相应，久之小腹中产生温热感，待到日久功深，丹田之气即可遍布全身，周身上下的毛发气孔，自觉得能与鼻腔作同时呼吸，到此境界，杂念顿除，身心舒适，从而祛病延年。

作用：此功对于中枢神经衰弱，性神经衰弱和慢性气管炎均有疗效。

(5) 六字气：姿式与数息禅的练法相同。其练法是默念吹、呼、嘻、呵、嘘、咽六字，以此六字来代替六种气。默念时精神要集中，不可出声亦不可过急，要念得绵绵密密，历历分明，使此六字气从口而出，从耳而入，只要持之

以恒，自可治病。吹治肾病，呼治脾病，嘻治三焦之病，呵治心病，嘘治肝病，咽治肺病。古人有“心配属呵肾属吹，脾呼肺咽圣皆知，肝藏热来嘘字至，三焦垂处但言嘻”之颂。

作用：此功不但对以上所说六种病均有疗效，而且对于延年益寿，防止早衰也有很好的效果。

(6) 立禅功：姿式是两脚开立略宽于肩，两手虎口贴于自身两胯部位，两手作握拳状，握拳时大拇指指尖放在无名指的根部，握拳时要自然，不可用力，这在禅学气功中叫做“握金刚拳”。两腿略有弯屈，腰背与臀部基本成一直线，两目微睁，神光内敛。然后目视前方三尺以外、七尺以内的一棵大树，谓之“树观”，以此“树观”的一个念头，而制止一切杂念。在练此“树观”功法时，两眼切不可用力，用力则伤目劳心，两眼亦不可无力，无力则易昏沉散乱。待到精神集中，意念专注于树之后，便心有所依止而入于禅定之中，到此境地，六根清静，身心舒适，百脉通畅，神明体健，从而祛病养生。(图1—5)

作用：此功对于神经官能症、失眠、健忘、多发性睡眠症，均有疗效。

(7) 站桩功：姿式是两脚开立与肩同宽，两膝微屈并略有前顶上提之意，两手抬至胸前，略高于肩。十指自然分开，手心向内，如抱球状。两眼微闭，目光内敛，做到凝神定意，清静无为，虚灵顶颈，两肩略往外张，小臂要有内裹外撑之力。上体保持正直，两手间的距离约有三拳。胸空腹实，周身上下，关节要有外顶之意，凡是关节的反面弯曲的部位，要有内夹之意。拳学气功



图 1—5



中这叫做“逢节必顶，逢屈必夹。”。（图1—6）

作用：此功适用于一般健康的人作为强身壮体，益寿延年和预防疾病，延缓衰老的主要功法，故又名健身桩。也适用于一般慢性病患者。

（8）卧禅功：姿式是侧身卧于床上，头部枕于右手掌上，左手自然贴于小腹部位，眼微闭，嘴微张，静听自己的呼吸。做到以听自己的出入息而扫除一切杂念，要做到未睡心先睡，虽醒犹未醒的精神状态，使自身感到舒适安泰，有利身心，从而祛病健身。

作用：此功对于神经官能症有很好的疗效。

（图1—7）

（9）仰卧禅：姿式是正身仰卧在床，枕部可与平常睡眠时的高度一样。双目微闭，嘴微张，两腿自然伸直，足跟着床，不可用力。两手十指自然分开，两手心放在床上，两大拇指贴放于两胯部位。然后开始假想自己头部放松，后再假想两肩、胸窝、小腹、两腿、两手以至周身上下，大小关节，肌肉毛孔，依次全部放松。如此周而复始地作假想放松的意念活动。在作此功时，切忌意念过重，应当做到似有若无，若存若亡，使身心舒适，气血畅通，从而祛病养生。

（图1—8）

作用：此功对于脉管炎、轻度肌无力、因心肾不交的失眠症，均有疗



图1—6



图1—7



图1—8