

医疗体操汇编



江苏省工人太湖疗养院

医 疗 体 操 汇 编

胃 下 垂 体 操

腰 背 健 身 操

呼 吸 体 操

关 节 操

妇 科 操 一、二

八 段 锦

江苏省工人太湖疗养院

一九七九年再版

前 言

伟大领袖和导师毛主席、党中央一贯关怀人民群众的健康，重视体育运动的发展，关怀医疗卫生事业。早在一九五二年毛主席就向全国人民发出了“发展体育运动，增强人民体质”的伟大号召，一九六〇年毛主席为中共中央起草的卫生工作指示中，又教导我们：“凡能做到的，都要提倡，做体操，打球类，跑跑步，爬山，游水，打太极拳及各种各色的体育运动。”

我院在上级党委和体委的领导与关怀下，遵照毛主席关于“古为今用”“推陈出新”的教导，在医疗实践和下厂工作中，坚持走中西医结合的道路，实行医疗和体育相结合，发掘和整理民间传统的保健体操，吸取精华，去其糟粕，根据某些疾病的客观规律，运用医学科学原理，编制了几套医疗保健体操，以防治慢性病，增强人民体质方面收到了一定的疗效。现整理出来，供医务人员和广大工农兵参考。

实行医疗卫生和体育锻炼相结合，广泛开展医疗体育活动，这是贯彻“预防为主”方针的重要手段，有利于调动病员向疾病作斗争的主观能动性，是积极的防病治病措施，能起到“有病治病，无病健身”的作用。

开展医疗体育的锻炼，必须持之以恒，即使病情好转后，同样必须坚持锻炼，才能更好地巩固疗效，增进健康。选择锻炼项目必须因人制宜，运动量要注意循序渐进，做操必须认

真，动作要领力求准确。每次活动以感到局部有酸胀感，周身发热，微达汗意为好。

由于我们水平有限，经验不足，缺点与错误难以避免，希望读者提出批评和意见，以便改进和修订。

本书各套体操由臧复生、华文德等体疗室和下厂小分队的同志集体编制。承蒙上海人民出版社科技编辑室薛珠、无锡轻工业学院造型美术系黄名芊、无锡印染厂李漳瑞、无锡东方红商场席弢安、无锡市文化馆张崇政和无锡市卫生防疫站吴子展等同志绘图。在此表示衷心感谢。

江苏省工人太湖疗养院

一九七九年

胃下垂医疗体操

胃下垂病常见于站立或长期坐位工作，体型瘦弱的人，以及多次妊娠，由于腹肌松弛而引起。病人大多消瘦无力，伴有腹胀，腹痛，嗳气，胃纳减退，或腰酸，腰痛及便秘等现象。

采用胃下垂操治疗胃下垂病，其作用是增强腹壁肌肉力量，改善胃肠道功能。本操经临床使用，疗效显著，并对其他内脏下垂症同样有效，深受广大病人的欢迎。

本操在进食 1—2 小时后进行为好，每日 1—3 次，并尽量避免悬吊，举重以及各种闭气用劲的动作，也不应进行跳远、跳高，特别是自上跳下的运动。同时，为有助于提高疗效，也可以配合药物对症治疗，以及在睡眠时可将床脚稍稍垫高，或头低脚高势。

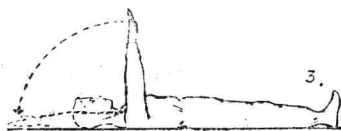
如患者有胃肠道出血现象，发热及其他严重疾病，暂不进行本操为宜。

第一节 上举运动

预备式 平卧位，如图（1）



- 动 作**
1. 两臂上举，离体 90° ， 如图（2）
 2. 两臂上举至头部两侧， 如图（3）
 3. 还原成动作1. 如图（2）
 4. 还原成预备式 如图（1）



要 求 1、2，吸气，3、4，深呼气，作腹式深呼吸动作慢。

第二节 抱膝运动

预备式 平卧位，如图（4）



- 动 作**
1. 两手抱膝，如图（5）
 2. 两足上举，两手平置，如图（6）
 3. 4. 两腿伸直，慢慢放平，如图（4）



要 求 ①两足上举时尽量垂直，②两足平放时动作要慢。

第三节 蹬腿运动

预备式 平卧，两腿抬起，微屈，如图（7）



- 动作 1.左腿伸直，右腿屈膝，如图（8）
2.与1动作相反，如图（9）
3~8交替进行。



要求 ①动作要慢，②腿伸直时离地面少于 45° 。

第四节 胸腹运动

预备式 仰卧位，两手屈肘握拳置于胸部两侧如图（10）



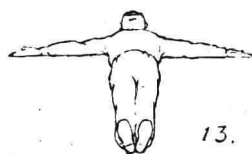
- 动作**
- 1.挺胸腹，如图（11）
 - 2.再挺高一点，如图（12）
 - 3.还原成动作1，如图（11）
 - 4.还原成预备式，如图（10）



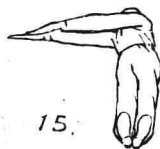
要求 挺胸腹时，以肘枕，足跟为基点，尽量挺起。

第五节 体转运动

预备式 平卧位，两手侧平举如图（13）



- 动作**
- 1.左臂抬起离地面 90° ，如图（14）
 - 2.上体右转，左手拍右掌，如图（15）



3.左臂还原成动作1，如图（14）

4.还原成预备式，如图（13）

5~8动作同上，方向相反。

要 求 下体保持不动，头不能上抬。

第六节 收腹运动

预备式 平卧，如图（16）



动 作 1.收腹部，头足悬空，两手前平举，如图（17）

2.收腹部，头足离地面约 30° ，如图（18）

3.还原成动作1，如图（17）

4.还原成预备式，如图（16）

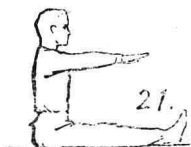


第七节 卧起运动

预备式 平卧，如图（19）



- 动作**
1. 两臂上举，如图（20）
 2. 仰卧起坐如图（21）
 3. 上体前倾如图（22）
 4. 还原成预备式，如图（19）

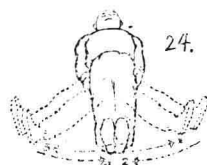


- 要求** ①动作 1 两臂上举（或两手置于头下）②动作 3 尽量前倾手触脚尖。

第八节 摆腿运动

预备式 平卧位，两腿悬空至 30° ，如图（23）

- 动作**
1. 双腿向左摇摆，如图（24）
 2. 还原成预备式，如图（23）
 - 3 ~ 4 同 1 ~ 2 相反方向摇摆。



- 要求** 两腿伸直，同时摆动。

第九节 腹背运动

预备式 俯卧位，如图（25）

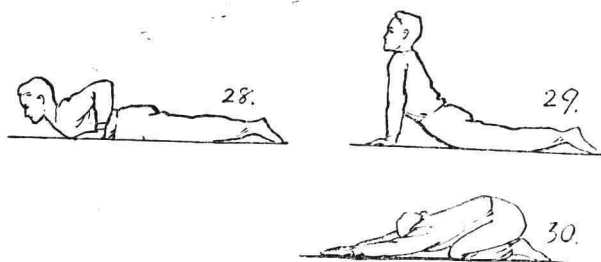


- 动作**
1. 头足悬空，两手后平举。如图（26）
 2. 头足再向上挺起，如图（27）
 3. 还原成动作1，如图（26）
 4. 还原成预备式，如图（25）



第十节 俯屈运动

预备式 俯卧位，两手置于腰旁，如图（28）



- 动 作**
- 1.两臂挺起，如图（29）
 - 2.胸膝卧位如图（30）
 - 3.同动作1。
 - 4.还原成预备式，如图（28）

有关做操时的呼吸配合问题，首先是全部运动中不能屏气。在动作尚不熟练，开始做操腹肌尚有些疼痛时，可以自然配合呼吸，到动作比较熟练腹肌有一定力量时，可以用延长呼气的方法，加强腹肌力量。

每当充分紧缩腹肌时，则延长呼气，腹肌放松时，则自然吸气，使呼吸与腹肌的收缩、放松相适应，以加强腹肌力量。

腰 背 健 身 操

腰背酸痛是广大劳动群众的常见病、多发病，包括腰肌劳损，肥大性脊柱炎，腰部软组织损伤等。其发病原因与缺乏锻炼，长期固定于一个体位工作，局部软组织损伤等有一定关系。病人经常腰背部酸痛，天气变化时尤甚。

本操根据现代医学科学原理，并吸收了我国民间传统的一些保健方法，如五禽戏，八段锦，易筋经，太极拳的特点编制而成。经过临床应用，收到了一定疗效，深受广大工农兵欢迎。我市有些单位已作为工间操来推广，对于防止腰背酸痛，提高出勤率收到了较好的效果。

腰背操的作用是：

（1）通过肌肉活动，活跃全身的生理机能，消除全身疲劳，放松肌肉，增加肌力，提高腰背部功能。

（2）通过肌肉活动，加强血液循环，改善局部的营养供给，有利于疾痛的恢复。

（3）促进渗液吸收，有利于肿胀消退，防止肌肉韧带萎缩退化，预防关节挛缩强直，使症状减轻或消失。

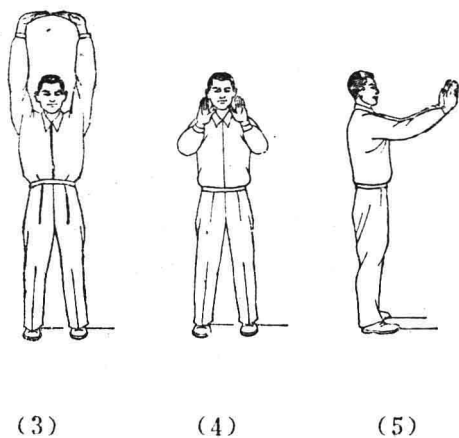
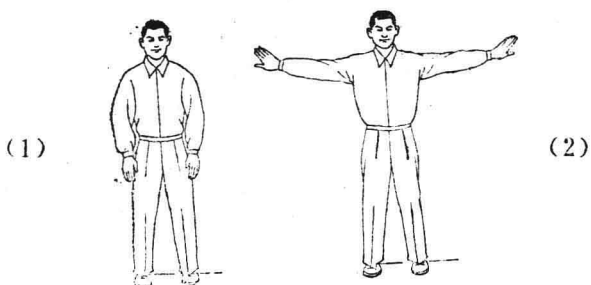
凡有发热，骨结核，肿瘤，急性炎症或其他严重疾病者，暂不宜进行本操。

第一节 两手上托

预备式 直立、两足分开、略如肩宽、如图（1）

1. 两手侧平举、掌心向后，四指上翘，虎口展开，如图（2）
2. 两臂上举，两手托天，如图（3）
3. 两手置于胸前，如图（4）（5）
4. 还原预备式，如图（1）

要 求 ①动作 2 向上伸至最高限度，手掌托平
 ②动作 3 贯顶，沉肩，立掌



第二节 转身推掌

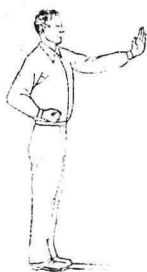
预备式 直立，两足分开，略如肩宽，双手握拳置腰侧，如图（6）

- 1.左手成立掌向正前方推出，如图（7）
- 2.上体右转，右臂后拉，目视后方，如图（8）
- 3.还原同1
- 4.还原同预备式
- 5~8 动作同上，方向相反

要 求 转腰幅度要大



（6）



（7）



（8）

第三节 按背转腰

预备式 直立，两足分开，略如肩宽，双手托腰，如图（9）

- 1.向左弯腰，如图（10）
- 2.同预备式，如图（9）
- 3.向右弯腰，如图（10）方向相反。
- 4.同预备式，如图（9）
- 5.向后弯腰，如图（11）

6.同预备式,如图(9)

7.向前弯腰,如图(12)

8.同预备式,如图(9)

要 求 ①弯腰动作要慢,不要屏气。

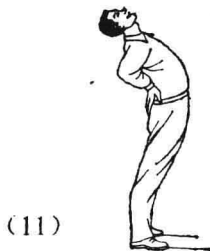
②幅度尽量要大。



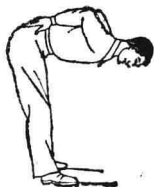
(9)



(10)



(11)



(12)

第四节 侧体旋腕

预备式 直立,两足分开,略如肩宽,两手握拳,置于腰侧,如图(13)。

1.左手弧形向上,置于头上方,掌心向前,目视手

指，向右弯腰，如图（14、15）

2.左手握拳置于左前方，如图（16）

3.左拳经腰侧向后，外前方旋转，拳心保持向上，如图（17、18、19）

4.同预备式如图（13）

5~8 动作同上，方向相反。

要 求 ①动作1 手指尽量侧伸，弯腰幅度要大。

②动作2 肘与肩平，屈肘成 90° 。

③动作3 旋转幅度大。



(13)



(14)



(15)



(16)



(17)



(18)



(19)