

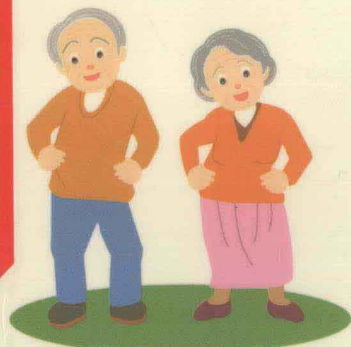
老年健康生活丛书

LAO NIAN

老年

常见病运动疗法 与骨关节保健

欧阳柳青 赵高彩 黄银华 康昌发 万晓红 马渝 编著



华龄出版社

老年健康生活丛书

老年常见病运动疗法 与骨关节保健

欧阳柳青 赵高彩 黄银华

康昌发 万晓红 马 渝

编著

华龄出版社

责任编辑：吴 婧

封面设计：多元素文化创意有限公司

责任印制：李未圻

图书在版编目 (CIP) 数据

老年常见病运动疗法与骨关节保健 / 欧阳柳青等编
著. —北京：华龄出版社，2011.7
(老年健康生活丛书/常振国，张新建，卢祥之主
编)

ISBN 978 - 7 - 80178 - 868 - 9

I. ①老… II. ①欧… III. ①老年病：常见病-运动
疗法-基本知识②老年病：关节疾病-保健-基本知识
IV. ①R592.05②R684

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 180121 号

书 名：老年常见病运动疗法与骨关节保健
作 者：欧阳柳青 赵高彩 黄银华 康昌发 万晓红
马 渝 编著
出版发行：华龄出版社
印 刷：北京画中画印刷有限公司
版 次：2011 年 7 月第 1 版 2012 年 3 月第 2 次印刷
开 本：880×1230 1/32 印 张：4
字 数：30 千字 印 数：1~5 000 册
定 价：20.00 元

地 址：北京西城区鼓楼西大街 41 号	邮 编：100009
电 话：84044445 (发行部)	传 真：84039173

编委会名单

主 编 常振国 张新建 卢祥之

副主编 苏 辉

编 委 刘 军 李鸿图 沈文博 陆 地
胡敬云 侯 露 章鹏飞 曾成钢
韩卫国 楼 云 腾矢初 潘晓玲
魏 松 王 进 方 瑛 冯建华
刘 静 杨晓峰 汪国新 孙 云
何 斌 张 明 张 涓 张仲超
张金元 陈 维 陈可之 罗北升
胡 胜 聂振强 高 赛 黄凤兰
曹新华 雪 村



前 言

我国已进入老龄化社会，截止到 2009 年底，老龄人口已达 1.67 亿，占全国人口的 12.5%。其中，空巢老人占了 50%。据有关部门预测，今后高龄化、空巢化现象还将日益严重，老龄问题成为“关系国计民生和国家长治久安的重大问题”。让所有老人都能安享幸福晚年，建立积极、健康、科学、文明的生活方式，不仅是每一个老人的强烈愿望，更是每一个子女、每一个家庭、每一个单位以及整个社会的神圣责任！

随着我国国民经济的快速发展，人民生活水平有了很大的提高。人们对生活质量的要求也从仅仅满足温饱向更高层次迈进，特别是对文化休闲生活水平的要求越来越高。老年人同样如此，他们不仅要求物质生活的保障，还需要丰富多彩的精神生活的满足。但是，急速变化的社会环境，给老年人带来了许多问题，同时，老年人由于年龄及身体状况的限制，他们的需求也有其自身特点：比如，老年人对健康的需要、对安全的需要最为强烈；对社交



的需要、对学习新知识的需要相对较弱。又如，老年人获取各类信息的能力不强，需要社会在信息的提供方面给予更多的关照。作为专门为老年人出版图书的出版社，体察老年人的实际需要，满足老年人的日常需求是我们义不容辞的责任。为此，我们根据老年人的特点，策划了“老年健康生活丛书”，将老年生活中涉及的各个方面，诸如饮食营养、运动休闲、家庭急救、常见病防治、心理健康、居家安全、生活方式、合理用药等知识，约请有关专家参编了“九九康寿大系”及“九九夕阳红丛书”的部分内容，就相关问题提供了解决方法，帮助老年人打造健康的生活方式，为老年人健康长寿、安享晚年保驾护航。

考虑到老年人的自身特点、阅读习惯，本套丛书共分十册，每册3万余字，全部采用以图配文的形式，用大字号排版，四色印刷，使老年人在轻松的阅读中增长有益的健康知识与科普知识，并以此指导自己的生活。

榆林市委市政府历来对老龄工作十分重视，对老年人的健康生活非常关心，他们为本套丛书的出版提供了很大的支持。农工民主党文化工作委员会为书稿的组织给予了积极的帮助。在此一并表示感谢！



目 录

运动疗法	1
什么是慢性肺疾病运动疗法?	1
什么是习惯性便秘运动疗法?	2
什么是腕关节扭伤运动康复法?	5
什么是肩关节周围炎运动疗法?	8
什么是膝关节疼痛运动疗法?	11
什么是肢体“转筋”伸展运动疗法?	13
什么是慢性腰痛运动疗法?	15
什么是坐骨神经痛运动疗法?	18
什么是落枕运动疗法?	20
什么是肥胖病运动疗法?	22
什么是老年肥胖病登梯减肥健身法?	24
什么是转臂减肥法?	26
什么是仰躺体操疗法?	28
什么是身体各部位减肥健身法?	31



骨关节保健	40
人体骨关节的结构是什么?	40
骨关节生理功能是什么?	50
人的骨关节为什么会老化?	53
什么是骨关节炎? 都有哪些症状?	60
如何预防骨关节性疾病?	62
骨关节炎病者在日常生活中应注意的 问题有哪些?	63
常见的老年颈椎病是怎样形成的?	65
颈椎病分几个类型?	69
颈椎病的发病因素是什么?	77
怎样进行颈椎病的诊断?	81
还有什么其他的颈部疾病?	86
颈椎病怎样进行治疗?	88
颈椎病怎样进行预防与调理?	100
常见的老年腰椎病有哪些?	106
腰椎病的发病因素有哪些?	109
腰椎病主要有哪些症状?	111
腰椎病怎样进行治疗?	114
腰椎病怎样进行预防?	116



运动疗法



什么是慢性肺疾病运动疗法?

老年慢性肺部疾病的病因多为吸烟或经常感冒所引起，所以老年人务必戒烟，同时注意预防感冒，加强身体锻炼。

方法是：分腿直立与肩同宽，双臂侧屈握空





拳，两拳松开向上举，吸气挺身手掌向前，手回腹前时呼气，两手交叉于腹前，再向上经胸前上举到头顶，然后挺胸放下双臂至大腿边。

要求是：先慢后快，反复做，挺身包括抬头和挺胸腹，手上举时用鼻吸气，放下时慢，缓缓呼气。有咳喘、头昏等感觉时，动作放慢或暂停。



什么是习惯性便秘运动疗法？

日常生活中，常见一些老年人及气虚体弱者排便困难，虽服药后能便通，但停药后又依然如故。这并非均系大便干结，对于体弱及老年人来说，多数情况是由于气虚，胃肠活动能力弱，排便力量不足所造成的。要想从根本上解决问题，还应增强胃肠活动功能。加强运动健身对于改善便秘有一定效果。

转臂摩肋仰卧，将两臂弯曲，将前臂分别紧



靠两侧肋部，上下活动两臂，使臂与两肋摩擦，连续做 10~20 次，可解除排便困难。背手用力端坐，直腰，两臂交于背后，两手互握，用力向下，连续用力 10~15 次，可以治疗大便不通。

吞津、揉腹。清晨初醒之时，仰卧，以舌抵齿，自左至右搅动 24 次，再自右至左搅动 24 次，待口中津液渐多时，鼓漱 10 次，然后将津液分 3 次咽下。此动作名叫“玉龙搅水”。吞津之后，揉腹按腹 30 次。

坚持饭后散步、揉腹饭后散步，以双手按顺时针方向轻揉腹部。

搓脚心：沿脚弓凹陷的部位上下搓，可适当



用力，连续搓45次，左右脚均做。

便秘治疗操：两脚张开与肩同宽，脚尖朝外呈八字型。双手放于腰际，上身挺直，两膝稍微屈曲，不超出脚尖为宜。以肚脐为中心，将腰由左—前—右—后的顺时针方向转，尽量不要动及肩膀与膝关节。再同样由右—前—左—后转回。腰部再次由左—下—右—上之顺序转。再由反方向右—下—左—上转回。反复20~200次，视个人身体状况加减运动量。



练习此体操的时间，最好以早起、睡前及三餐中间等时间来练习，应避免饱腹或空腹时练



习。此外，肠结核、大便有脓血、眩晕或贫血等患者，应暂停做此体操。上述方法简便，每天坚持做，应该会收到较好效果的。这些做法都可以促进胃肠功能，不仅有助于消化，也有利于排便，通过调动自身潜在的活动能力来达到治疗的目的，远非通便润肠药力所能比拟。当然，如果气虚的老年人在做此操的同时，适当服用一些补气的中药，效果会更佳。



什么是腕关节扭伤运动康复法？

手腕是活动量较大的关节之一，因而也最容易受伤。如果在劳动或运动的时候用力不当，或者腕关节受到寒、湿的侵袭都容易使腕部受伤而发病。其主要症状是：腕部疼痛，屈伸不利，甚至影响拇指外展，妨碍手腕的正常活动功能，这是一种常见的疾患。传统健身方法中有许多运动



对增强或恢复腕关节活动能力有益，通过活动腕关节，可以达到治疗的目的。



翘掌直立，两腿分开与肩同宽，两臂向前平举，掌心向下。手掌上翘，静心平息，默数 100～200 个数。放松，复原。翘掌时要尽量上翘，同时注意保持身体平衡。反复做 20 次。

豹掌势。两腿开立成马步，肩、肘放松，五指微屈，形如豹掌，掌心向前，用力迅速推出，旋即掌心向上，迅速收回。可反复做 30～50 次。练习时手掌推出，收回要迅速、有力，推出时呼



气，收回时吸气。患者可根据自己腕部具体情况，适当掌握出掌、推掌速度，循序渐进，不可急于求成。



青龙摆尾。两腿开立，与肩同宽，两臂前平举，掌心向下，手腕部尽量放松，两手向左右做水平摆动，可连续做数十次。摆动是水平方向的左、右侧摆，不翻掌、不翘掌，腕关节自然两侧摆动。

滚腕。坐、立均可，两手十指交叉，举于胸前，腕关节放松。双手腕部交替做前、后、上、下运动，腕关节每做完1遍，即算1次，可连续做15~20次。练习时腕部要尽量放松，前、后、



上、下的运动要连贯。

上述4种方法，对腕关节扭伤的康复有效，也是预防保健的有效方法。每种方法中所说的活动次数，是练习1遍的次数。实际练习时，可以根据每个人的具体情况，每日进行3~5遍，效果会更好。在锻炼中还应掌握以下几点：①练习前，先要静下心来，气息调匀，肌肉放松，不宜过分紧张。②腕关节活动幅度、用力大小要循序渐进，不宜过急、过猛。③进行腕部的局部按摩，会增加治疗效果。④如果腕关节有骨折，或属于腕关节扭伤的急性期（指发生局部肿胀者），则应对症治疗，不宜做上述锻炼。



什么是肩关节周围炎运动疗法？

肩关节周围炎又称“冰冻肩”或“五十肩”，指肩关节活动障碍，不能灵活屈伸。每当手臂活



动时，疼痛加剧，上举或后伸感到吃力，有时夜间疼痛加剧，甚至难以入睡。这种病是关节运动障碍，不但影响劳动和工作，就连梳头、洗脸等日常生活小事也感到困难。加强肩部活动，对治疗肩关节周围炎好处极大。



揉肩：直立，全身放松，以右手置于左肩，轻揉 20~30 次。然后，将左手置于右肩，轻揉 20~30 次。揉肩可以使肩部气血疏通，起到行气血、通经络的作用。

划圆：两肩放松，屈肘，两手分别置于两