

胃腸病的醫療体操

E. A. 佛列罗夫斯基 著

E. И. 楊凱列維奇

王德銘 譯 严良瑜 校

人民衛生出版社

这本小册子中所講到的体力鍛煉可在家庭的条件下进行，但是要沒有急性的病状和有医生的指导。病人在獲得医生的指导后，应仔細閱讀所推荐的体操說明，参看相应的图片，然后学会这些操練。

本書能幫助病人一般地了解医疗体操对他們身体的良好作用，使他們能够更自覺地遵守医生的指导。

目 錄

医疗体操对胃、腸及全身的影响	1
进行医疗体操的一般指导	4
胃及十二指腸潰瘍病的医疗体操	6
胃弛緩的医疗体操	7
腸下垂的医疗体操	8
痔疾的医疗体操	8
推荐的操練	9
最初的姿势是站的操練	10
最初的姿势是坐的操練	17
最初的姿势是手脚着地的操練	21
最初的姿势是卧躺的操練	23
深呼吸操練	27

医療体操对胃、腸及全身的影响

在談到胃病及腸病的医疗体操之前，我們先来簡略地談一下这些在人的生命起很大作用的器官的工作。食物中的物质在胃、腸中消化。食物只有經過消化才能为腸壁吸收，并进入血液及淋巴液分布到全身各部分。因此其他器官所需营养物质的供应和它们的正常活动，在很大程度上都依靠着胃、腸的正常、有节奏的工作。

胃是内部盖有一层粘膜的肌肉口袋。其中約有 500 万个腺；腺的输出小管通向胃腔。一昼夜內这些腺体分泌約 2 升的胃液。在胃液的作用下，食物的蛋白质开始消化。胃液中含有一定数量的盐酸。它除了帮助消化外，还起着保护的作用——消灭很多随食物进入胃內的微生物。食物經過化学的加工后，逐渐进入胃的下部，由于胃的肌肉壁波浪式的伸縮作用，食物又由胃的下部逐渐进入腸道。

腸道由所謂小腸及大腸組成。

消化过程中起着很大作用的胰腺及肝脏的输出管通入十二指腸（小腸的开始部分）。食物的蛋白质、脂肪及碳水化合物在胰液的影响下进一步予以消化。从胆囊流入十二指腸的肝脏制成的胆汁也能促进食物特别是脂肪的消化。

小腸——这是腸道的細长部分。小腸的粘膜中有很多小腺体，和胃一样，一昼夜能分泌出約 2 升的消化液。在这种消化液的作用下，食物得以完全消化。

腸壁內有着有节奏伸縮的肌肉纖維。平滑肌的这种蠕虫状或波浪状的伸縮叫做蠕動。由于蠕動作用，食物漿液被充分混和并向前緩慢移动。

腸粘膜上滿布大量有微血管網的微小絨毛，營養物質被絨毛吸收，亦即轉移到血液中。這是主要在小腸中發生的。未被吸收的食物漿液就進入大腸，所有機體所需的物質在大腸吸收。未消化的食物殘渣經直腸排出體外。

消化液的分泌叫做消化器官的分泌活動，而促進食物混和與移動的肌肉收縮，通常叫做運動。患各種胃、腸病時，分泌活動或運動就不正常。

為使更好了解醫療體操對這些疾病的良好作用，需要指出以下各點。呼吸時膈^①頂（中部）上升，而吸氣時膈頂就較平和下垂，同時對於腹腔內的器官產生壓力。由於呼吸時膈的運動，胃及腸均經受擺動的振蕩，因而也就加強了它們的運動。各種運動及我們身體位置的變化也發生同樣的影響。腹部肌肉的收縮對於加強腸的運動具有特別的意義。

胃及腸的正常工作在很大程度上是由整個機體狀態，特別是調節全部器官活動的中樞神經系的狀態決定的。因而在胃腸病的治療時通常採用所謂綜合的方法，即應用能夠加強神經系統和病人整個機體的各種方法。除了食物療法、服藥及物理療法外，在許多情況下，一定的運動制度——定期散步和運動，以及專門的醫療體操也是有益的。經醫生選擇的各種體操對患病器官有良好的影響，同時對病人機體有着一般恢復健康的作用。

系統地進行體操能夠加強支持運動的器官：骨、肌肉及韌帶的工作。在操練的影響下，血流進入工作的器官就可大大增加。例如已經確定，強烈收縮的肌肉中血流的流入量比靜止的肌肉要多40倍，這樣就大大改善了組織的營養。骨變得更加堅固，肌肉的體積增大，肌肉的收縮也加強了。

① 膈分隔腹腔和胸腔，又叫肌肉間隔。

体力鍛煉可以加强神經系統；結果改善了它們的活动，特别是消化过程的調节活动。进行体操还能帮助形成健爽、乐观的精神。这样就可提高病人的劳动能力，并促进治疗效果。

心脏-血管系統的工作在体力鍛煉的影响下得到强化，心肌也得到加强，它們的收縮变得稀少而有力，可以輕快地負担很大的体力負荷而不发生呼吸困难和心悸。血液的循环也得到改善，特别是腹腔及小骨盆，为营养物质的吸收創造了比較良好的条件。

很少运动的病人，肝脏、脾脏及小骨盆中常发生血液阻滯——这对消化有害，使病人全身情况恶化。腹压收縮对腹部器官的血液循环有着良好影响，推动阻滯的血液及淋巴液向心脏运送。

体力鍛煉对肺部也有同样的影响。呼吸变深，每一次肺的吸气能吸入很多空气，結果机体所需氧气也获得較多。在深呼吸时膈的运动加强了，每一次吸气，膈都对肝脏、脾脏、胃及腸产生压力，促使靜脉血液向心脏运送。这样腹腔中的血液循环就得到改善。

在体操的影响下新陈代謝作用得到提高，有比較多的氧气进入机体，食物中营养物质能較好地利用，机体的碳酸气及其他不需要的新陈代謝产物被完全排除，为消化器官的工作創造了比較良好的条件。

医疗体操能加强整个肌肉系統，而加强腹压肌（膈、骨盆底、腹直肌及腹斜肌）的操練对消化器官更有着特別重大的意义。这样的操練可以改善胃、腸的运动。軀干肌肉的收縮，特别是腹压，可以和胃、腸的按摩相等看待：它們加强了上面說过的蠕动和摆状运动。

定期进行体操及运动时，軀干的全部肌肉得到良好发育，

形成了一种天然的肌肉“紧身衣(корсет)”。因而姿态得到改善，所有内脏器官也处在更有利于它的工作的正常位置。

由于强化了消化器官的运动及分泌活动，食物的前进、消化及吸收得到改善，胃肠弛缓、内脏下垂及便秘同样也可预防。慢性病(胃炎、结肠炎、溃疡病及痔疾)时，系统进行医疗体操能良好地影响病程，改善自觉症状，促进痊愈及预防常在发炎过程中所形成的组织粘连(长合)。

進行醫療体操的一般指導

患某些病时，例如腹腔的急性发炎现象、发高烧、疼痛、出血、经常腹泻、严重衰竭、病的加剧(和发生这些病情以后的某些时候)，体操可能带来危害。所以只有按照医生的意见才能着手进行医疗体操。医生根据病人的年龄、总的健康情况、病的特性及体力锻炼基础，建议最合适的体力锻炼和规定他们的运动量。

体操应该有系统地每天进行。最好在上午进食前或进食后1.5—2小时(根据医生指示)进行。进行前最好大便或小便。

温和的季节在通风良好的房中进行操練——打开窗戶或气窗，最好是在戶外新鮮空气中进行体操。

体操时需穿寬大，腹部不紧的衣服：背心短褲或睡衣及軟鞋。

臥躺操練可以在床上或地板上墊上絨毯进行。

操練的时间應該是15—20分鐘。

全部操練應該俐落和有力。凡操練說明中指明的动作應該配合呼吸，(其余的动作可以随意呼吸)。不能用口，必須始

終用鼻子均勻地呼吸，並且呼吸不許停滯。

站立操練時應保持正確姿勢。

操練後建議用在室內溫度(19—20°C)的水中浸濕的海綿擦洗身體，以後用毛巾擦乾直到皮膚發紅和發熱。上了年紀的人及不習慣擦身的人在最初1—2周應用微熱的水擦洗。

通常按這樣的次序進行操練：1)普通步行或抬高膝蓋步行；2)輕動二手深呼吸；3)軀干動作(轉動，傾斜)，做腳的動作，仰面躺下(2節操練)；4)帶有手的各種動作的深呼吸；5)腳的動作(蹲下或迴轉動作)；6)軀干動作(2節操練)；7)慢步1—1分半鐘；8)手不動的深呼吸。總共做8—10節操練。

上年紀的人每一操練後(呼吸除外)休息20—30秒鐘。

多數心血管系統疾病的患者，醫生要勸告他們，軀干動作不能做4節，以最小的運動量做2或3節。

以前沒有體育鍛煉的人，在體操後的第二天有時會感到肌肉疼痛。在這種情況時應該繼續進行操練，但要減少運動量。疼痛通常很快消失，等肌肉結實後就不要再感到疼痛。

假如進行體操時或者體操後感到自己的健康惡化，呈現很大的疲乏，特別是腹部疼痛，這樣就必須停止體操，去請求醫生的指導。此後也需要經常進行醫學的檢查，以便了解體操對病人的一般情況和病程有何影響。因此必須定期，一月最少一次請求醫生指導。

還必須記住，只有遵守醫生對每個病人規定的體操制度，醫療體操才能收效。特別重要的是要注意合理的日程，充分休息，確切的遵守所建議的飲食並定時進食。消化器官患病時，必須停止抽煙和禁用酒精飲料。

在病情不加重期間，除了醫療體操外，還應該每日散步。

这种散步对神经系统有良好影响，能改善呼吸和血液循环，提高新陈代谢作用，调节胃肠的活动。

在户外散步一天不应少于二次：早晨工作前15—30分钟，工作后1—2小时。此外，最好在户外进行体育游戏和运动（要得医生允许）。

如果病未加重，溜冰、自行车、滑雪、划船、游泳、打网球、击木柱游戏、打排球、游览都有好处。

上述各点进行医疗体操时应全部履行。此外，医疗体操对某些胃、肠病有着不同的特点，将在下面叙述。

胃及十二指肠溃疡病的医疗体操

胃及十二指肠溃疡病在今天看来是整个机体的疾病，而不是局部的病变。溃疡病的基本原因之一是中枢神经系统调节消化器官工作的高级部分的活动破坏了。所以对这种疾病选择操练时主要应注意对整个机体有影响的动作。除了有关腹压的操练以外，那些有大量躯干肌肉、手及足参与的动作是特别有益的。

个别操练根据医生的指示可以快速度进行。但是必须避免带有很大的静止张力^①的腹肌运动，否则就会使劲，腹部压力急剧增加，促使病情加剧。

做操练时，应该运用所谓腹式呼吸，即呼吸时主要不是胸廓壁，而是腹壁移动：吸气时腹部突出，呼气时凹入。腹式呼吸时腹压对胃、肠及肝脏的压力会周期性地有时增加，有时减少；因而减少了血和淋巴的阻滞，为器官的工作创造了比较良

^① 不带有运动的肌肉张力称为静止张力。例如腹壁肌肉紧张时，肌肉仍无运动。

好的条件。

神經系統的状况对潰瘍病的疗效有很大意义。因此特別要注意,操練应在安靜的环境,最好在戶外进行。体操應該有节奏,严格遵守医生的指示,特别是关于体操量的指示。每天除体操外,还应完成定量的(1—3公里)散步。

胃弛緩的医療体操

胃弛緩是由胃的肌肉張力降低而引起的。重病后的全身衰弱、沮丧的精神状态、剧烈消瘦、过度疲劳都可能是此病的原因。胃弛緩时,胃的运动和蠕动活动下降。

胃弛緩常常同时发生习惯性便秘^①。因此必須力求恢复正常的运动,不仅使胃,而且使腸的蠕动和摆动强化。除了一般規定的操練外,还要广泛运用那些加重腹压的动作。例如:“砍柴人”(操練3)、“踏自行車者”(操練86及14B)、“角度”(操練15及15B)、臥体升起(操練18、18a、186、18B),这些动作应占全部动作的70—80%。

此外,应做許多使身体震动的补充动作。这类动作有快步及耐力行走,原位小跳跃、越野賽跑、騎马、打排球和籃球。

特別有益的是与压紧腹腔有关的操練,如將大腿紧縮腹部,身体急剧向前弯曲。医生有时建議便秘病人每天做这些动作2—3次。做这些动作,必須經常变换最初的姿势——站、坐、躺、匍匐。

各种运动中滑雪及划船最能加强胃及腸的运动。

① 能够引起习惯性便秘不仅是胃、腸弛緩,还有其他原因。因此医疗体操不是永远适宜,有时甚至是有害的。必須等医生找出便秘的原因,選擇适宜于病人的操練才可采用。

有些病人(不是全部!)能够根据医生指示自己进行腹部按摩。医生或者指导者应该预先教会医疗体操方面的基本按摩手法。

腸下垂的医疗体操

腹壁前肌的正常張力能使腹腔器官保持正确的位置。如果肌肉的这种張力减弱,那么胃腸就下移——这病叫做腸下垂。胃长期弛緩时,其他內脏也往往与胃一起下垂——內脏下垂。这样給腹腔器官的工作带来不利的条件,引起臃肿和胸腔有压力的感觉,起立时感到疼痛(躺下时疼痛消失)。腸下垂常常导致便秘和腹瀉。

医疗体操是医治腸下垂的最有效的方法。內脏下垂时必须注意不能进行强度很大的操練:最好不跑步、不跳跃及引起腹腔器官震动的动作。腹壁衰弱时主要应该进行以腹部肌肉的躺臥操練。

医生囑咐某些病人体操时要扎特別綳帶,經過几个月鍛煉后,根据軀体肌肉强化的程度,应该停止使用綳帶,因为已有天然的“肌肉紧身衣”(見上)代替。要形成这种“紧身衣”,必須每天做腹部肌肉的特殊操練2—3次,同时要常常更換开始的姿勢。

体操以外,还可作散步、“近处的”旅行(短距离步行),特别是游泳。

痔疾的医疗体操

直腸后段靜脉扩张叫痔疾。此病的原因是:由于坐业生

活方式而产生的腹腔中血液阻滯、慢性便秘、过分肥胖。痔疮引起痛苦，往往直腸出血。有时稍一用勁，擴張的靜脉結节脫垂，有时并能箝閉。有的病人在步行时感到困难。

加强血液循环，促使血液从小骨盆、腹部流出，降低全身靜脉中血压的操練对痔疾的治疗特別有效。运动量很大，有全部軀干肌肉参与的运动，以及呼吸的操練、膈移动范围的增大及脚的各种“飞輪”动作均能产生这样的疗效。

最好开始动作主要用并脚的动作。做躺臥及匍匐动作也特別有好处，因为这种操練能促使血液从痔疮流出，改善骨盆及腹部的血液循环。

做有关直腸括約肌(环状肌)的专门操練也有益处：肛門縮进(每天 8—10 次，3—4 次)。

体操时不应长期站立，也不应做紧张及用力很大的动作。必須常常更換开始的姿勢。

高举膝盖及交叉的二腿，即一腿位在另一腿前，用以改善直腸及小骨盆的血液循环。

推荐的操練

本书不介紹个别疾病的綜合操練，这样的綜合操練應該由医生根据病人的年齡、一般状况、体力的鍛煉情况及劳动条件而考虑决定。綜合操練最好每月更換 1—2 次。

每一新的操練必須依照本书指出的最少量开始，每隔 3—4 天逐漸增加。在进行操練的变化时，呼吸及运动量和基本操練一样。

操練的每一节应按照它們的难易程度，排定次序来进行，即开始比較容易些，以后比較难些。

最初的姿勢是站的操練

操練 1 軀干轉動。二脚站開，比肩略寬，脚掌平行。軀干自由地、不過分用力地左右轉動。軀干微向前傾斜，二手不用力地隨着動作：一手在背后，一手在胸前（圖 1）。任意呼



圖 1



圖 1a

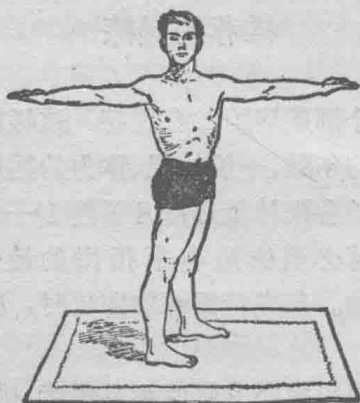


圖 16

吸。中等速度。重复 5—10 次。

变化：1) 二手叉腰，转动(图 1 a)；2) 二手平举，转动(图 1 b)。

操練 2 軀干二側傾斜。二脚照肩的寬度站開。左右傾斜，手在軀干二旁同時做滑溜動作：向左傾斜時，左手掌下伸

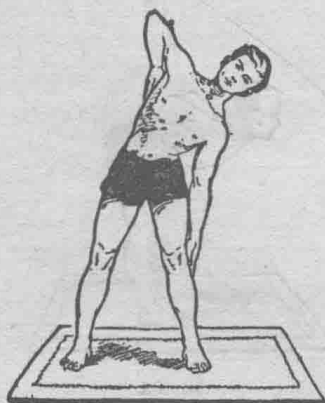


圖 2



圖 2 a

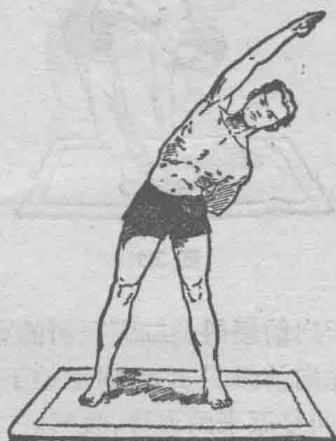


圖 26

至膝盖(图2); 向右倾斜时, 变换手的位置; 身体始终应在一个平面上移动, 腿不能弯曲。任意呼吸。中等速度。躯干向左右倾斜重复5—10次。

变化: 1) 手举到头后, 手掌托住后脑, 做躯干倾斜动作(图2a); 2) 向右倾斜, 高举左手; 向左倾斜时变换手的位置(图2b)。

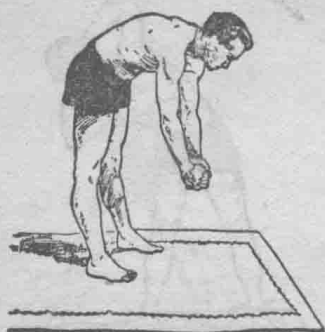


圖 3

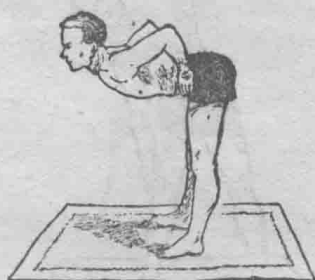


圖 3a



圖 3b

操練 3 軀干向前傾斜。二脚照肩的寬度站開, 二手在头上相聯。有力地向向前傾斜, 二手向地放下(如劈斧狀), 并呼氣(图3); 伸直, 回复原来的姿势, 吸氣。二腿始終不彎。中等速度。重复6—12次。

变化: 1) 二手叉腰, 腰部挺直, 做倾斜动作(图 3 a); 2) 倾斜, 弯背, 手指碰到脚尖前面的地上(图 3 b)。

操練 4 倾斜转动。二脚照肩的宽度站开, 二手向二侧举起, 往左转动, 向前倾斜, 右手碰到左脚尖, 呼气(图 4); 伸

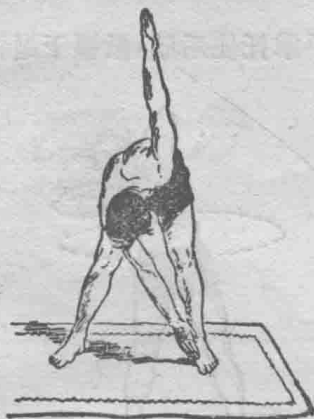


圖 4



圖 4 a

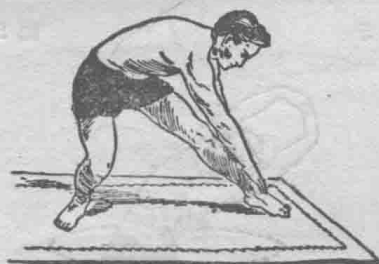


圖 4 b

直, 回复原来姿势, 吸气。做同样动作, 向另一侧转动, 变换手的位置。腿始终伸直。中等速度。向每侧转动的动作重复 3—6 次。

变化: 1) 二手始终平举, 倾斜转动(图 4 a); 2) 倾斜时, 二

手碰到一腿,另一腿弯曲(图46)。

操練5 軀干迴轉。二脚站开,比肩略寬。軀干迴轉,軀干連續傾斜:右——前——左——后(图5)。手随意地无勁地下垂;腿伸直。任意呼吸。緩慢速度。每一方向的迴轉動作重复3—6次。

变化: 1)手放在头部后面,手掌托住后脑,做軀干迴轉动

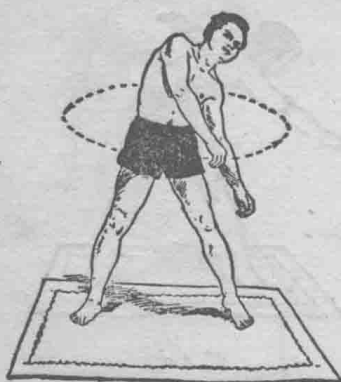


圖 5

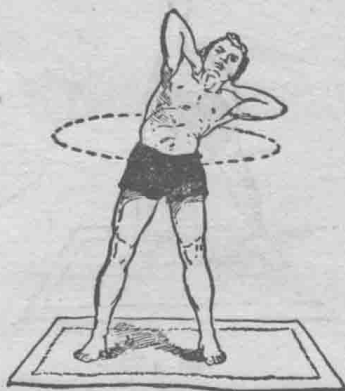


圖 5a

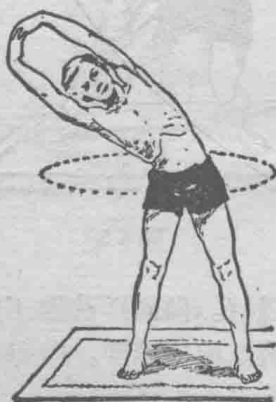


圖 5b