



医疗体育常識

范振华 編著

內 容 提 要

一般人对于疾病的治疗和休养,时常有一个想法,認為总要靜靜的休息,能躺在床上不动就更好;其实無論健康人和病人,都需要有一定的活动,缺少了这些活动,就会发生障碍和退化,損害全身健康。

医疗体育是一門新的科学,是以巴甫洛夫学說为基础的、新的医疗和預防疾病的方法。本書就医疗体育的生理原理、方法、适应症等,作一般介紹。可以供慢性病人与医务工作者閱讀,使他們对这种新的医疗方法,得到一个基本概念,并且知道如何运用它。

对于各种不同疾病的不同医疗体操,另有专書介紹,書名見本書末頁。

医 疗 体 育 常 識

范 振 华 編 著

*

科 技 衛 生 出 版 社 出 版

(上海南京西路2004号)

上海市書刊出版业营业許可証出 093 号

上海新华印刷厂印刷 新华書店上海发行所总經售

*

开本 787×1092 耗 1/36 印張 2/3 字數 14,000

1968年10月第1版 1968年10月第1次印刷

印数 1—10,000

統一書号 T 14 · 609

定价(5) 0.07 元



目 次

什么是医疗体育?	1
医疗体育有些什么作用?	3
医疗体育有哪些方法?	7
怎样进行医疗体育?	12
哪些疾病可以应用医疗体育?	17
哪些情况不应该进行医疗体育?	22
結束語.....	<u>23</u>

什么是医疗体育？

医疗体育是用体育活动来治疗疾病的一种方法；从另外一个角度来看，也是病人的体育活动。以前很多人认为体育活动是健康人、尤其是年青力壮的小伙子们的事情。有病的人非但不能活动，并且要多卧床休息。其实这种看法是很片面的，并且常常是错误的。健康的人需要体育活动，有病的人更需要体育活动。活动与休息并不矛盾，而且可以很好地互相配合，该动的时候动，该休息的时候休息，适当的活动在任何时候都是有益的。

在社会主义国家里，医疗体育越来越受到重视，这是因为人民对健康的要求不断提高，医学上对疾病预防及治疗的效果也必须不断提高。由于医学科学的发展，现代的医生们已经感觉到用单独的方法来治疗疾病，譬如说外科医生只讲开刀，内科医生只讲打针吃药，已经不能满足要求了。在跟疾病所进行的斗争中也不能孤军作战，必须应用综合治疗，就是说要找出所有对病人有益处的因素，把它们全部动员起来，对疾病来个四面围攻，才能更快更好地把疾病治愈。这样，医生除了必要时给病人开刀或者吃药外，还常常给病人做做理疗，打打金针，指导病人安排好日常的生活与工作，调节好饮食的质量及习惯，以至于指导病人用适当的方式方法来进行系统的体育锻炼——就是进行医疗体育。医疗体育有很多特殊的优点，能够起到很多其他方法

所不能起的作用，所以是綜合治療中不可缺少的一部分。

我們的祖先，是世界上最早知道用體育活動的方法來治療疾病的，並且在這方面積累了不少經驗，無怪乎蘇聯的醫生稱我國為“醫療體育的祖國”。在春秋戰國時代的著名醫生扁鵲，已經用按摩來治療疾病。在那時候，還有一種把調理呼吸和四肢活動結合起來的運動，叫做“導引”，據說經常練習後能夠增進健康，延長壽命，可能就是現在氣功療法的起源。在三國時候，“神醫”華佗創造一種“五禽之戲”，就是模仿虎，鹿，熊，猿，鳥等五種動物的動作所編成的幾套體操。當人有些不舒服的時候，據說只要作“一禽之戲”，出一身汗，就會覺得身體輕鬆，胃口增加。這些方法可惜在封建統治下沒有得到重視，到現在都已失傳，我們已無法知道這些體操究竟是怎樣做法的了。

我們祖先所創造的方法，決不止於這幾種。現在我們還有為廣大群眾所喜愛的太極拳、八段錦等民族形式的體育運動，這些運動是群眾根據實踐經驗所創造，並且經過長時間的修改補充而形成的。經驗證明，它們確有強健身體及治療某些疾病的良好作用，是我們祖國的文化和醫學遺產之一，是民族形式的醫療體育。

蘇聯的醫生在偉大的生理學家巴甫洛夫的學說的指導下，對怎樣應用體育活動來治療疾病，進行了多方面的研究，並且提出了比較完整的科學的理論及方法，就是現在一般所指的醫療體育。

医疗体育有些什么作用？

医疗体育究竟有些什么作用呢？这就要从体育活动对于人体的影响說起。經常参加体育鍛炼的人肌肉粗壮，力量很大，动作灵巧，也不容易疲劳。这些运动器官的变化是容易看到的；要是仔細檢查一下，还可以看到他們的內脏也有很大改变。例如心脏，运动員的心脏常較一般人大一些，这是因为心脏的肌肉发达，并且擴張得比較完全的緣故，同时心脏的收縮力量加强，每一次收縮挤出去的血液也較一般人为多，因此收縮的次数可以减少。有些运动員的心脏每分鐘只跳動 50~60 次，而一般人常为 70~80 次。呼吸系統也有同样的变化，运动員的呼吸深，每一次呼吸中吸收到血液里去的氧气也增加，因此呼吸的次数可以减少，这些現象說明运动員的內脏也大大加强了。运动員身体对疾病的抵抗力也有增加，所以一般运动員比較不容易得到各种疾病；万一得病时，也比較一般人易于恢复健康。經常运动的人也常常比較乐观、愉快，意志力較强。所有这些，都是高級神經中樞活动能力增强的緣故。

我們人类为了要生活在这个大自然及社会的环境中，必須时常进行各种各样的肌肉活动，久而久之，肌肉活动便成为維持身体健康所必不可少的因素。一个病人假如不适当地过份強調休息，单是为了缺少运动的緣故，就可以使病人精神萎頓，信心低落，全身軟弱无力，食欲及睡眠变

坏。在检查中还可以发现心跳减弱，呼吸变浅，血流迟缓，其他内脏器官的活动都有减弱，这样也削弱了对疾病的抵抗力，非但使疾病不易痊愈，增加了病人的痛苦，有时还会有其他疾病乘虚而入，产生了所谓并发症。假如适当安排病人的休息与活动，进行适当的医疗体育，就可以得到相反的结果，中枢神经系统及各内脏器官的活动增强了，全身血脉畅通，新陈代谢活跃，病人精神愉快，充满信心，大大增强了与疾病作斗争的力量，使得疾病容易痊愈，并发症也不致发生。

很多时候我们还看到病人从医院里出来，依旧面容苍白，全身无力，疾病是好了，但从整个人说来仍然是一个病人。这种现象，在缺乏积极锻炼的情况下可以拖长到几个月。假如系统地进行医疗体育，可以使这个时期大大缩短，病人也得以早日恢复体力，参加劳动生产。

医疗体育增进了病人的全身健康，增强了中枢神经系统和所有内脏器官的功能，使身体的抵抗力增加，就可以使很多疾病朝好的方向发展。例如肺结核病，就是病人的抵抗力与结核菌的毒力互相对峙的局面，医疗体育使病人的抵抗力增强，压倒了细菌的毒性作用，就能促使疾病痊愈。

中枢神经系统是全身的主宰，医疗体育对全身所起的作用，主要也是通过改善中枢神经系统的活动功能来达到的。因为医疗体育和其他的治疗方法不同，其他治疗都由医务人员来做，病人自己处于被动的地位，只有医疗体育的治疗要病人自己来进行。在做医疗体育活动的时候，病人

要使自己的肌肉主动地收缩和放松，他的中枢神经系统也必须有相应的兴奋抑制等活动，没有神经系统的指挥，肌肉是不会自行收缩的。此时中枢神经系统并且要完成很多神经反射，来调节全身内脏器官的活动，使它们适合于体力活动的需要。经常的运动也就逐渐训练了神经系统，加强了它的活动机能。有人说“对肌肉的操练也就是对神经的操练”，这句话是很确切的。有很多疾病，例如高血压，胃或十二指肠溃疡，神经衰弱等，主要是因为中枢神经系统活动失常引起。医疗体育就能够对这些疾病从根本上来进行治疗。

体育活动能够保持肢体和内脏器官正常的形态构造，促使它们发育得更好。身体里面营养物质的供应，似乎也符合于按劳取酬的原则，那些器官活动得多，工作得多的，它的血液供应也多；消耗得多的，补充得更多；相反，活动得少的，营养补充也少，就不能得到很好的发育。不运动的人肌肉瘦弱，内脏的发育也较差，在生病、受伤和神经麻痹等情况下，当然运动更少，于是这种现象也就更为明显。在骨折时常常要包石膏绷带，肢体几乎完全不能活动，二、三个月后，就可以看到肌肉明显地萎缩，肌腱韧带缩短，关节僵硬，严重的可以形成残疾。进行医疗体育，保持必要的运动，就可以防止这些现象的发生，已经发生的只要不是十分严重，多数也能用医疗体育来逐步矫正。

也有很多疾病引起身体上某些部分的破坏，这些破坏是不能恢复原状的，但是经过适当的医疗体育训练，它的活

劲功能却可以得到部分或全部的恢复。这是依靠加强健康器官的功能而来,就是发挥了身体的“代偿”作用。例如因为严重的创伤或其他疾病而失去了一个肢体,当然不能再长一个肢体出来,但经过细致的锻炼,能够充分发挥肢体的残留部分或者对侧健康肢体的能力,使它们部分或者全部地负担起失去了的肢体的工作,就可以做到残而不废。苏联的无脚飞将军马克西叶夫,失去了两只脚还能驾驶飞机,就是坚持锻炼而得到良好效果的例子。在内脏疾病中也有这样的例子:芬兰有个风湿性心脏病的病人名叫努尔米,他坚持锻炼,结果竟成为奥林匹克运动会上万米赛跑的冠军,使得当时的医生们惊异不止。

医疗体育对不同的疾病还有很多特殊的作用,例如它可以训练正常的呼吸动作,来治疗支气管哮喘和肺气肿病人;它能够调节全身的新陈代谢,因此也可以治疗因为脂肪和糖代谢失常而引起的过度肥胖或糖尿病;它能够调节胃肠运动机能,加强腹壁肌肉,因而可以治疗胃下垂和慢性便秘病人。医疗体育也能够养成正常的姿势,调整肌肉的力量,因而可以矫正早期的脊柱畸形。

从以上各点看来,医疗体育能够增强病人的全身健康,治疗很多疾病,并且还能预防因疾病而引起的很多不良现象。同时它还有很多特点:

第一,它对病人的全身进行治疗,而不是头痛医头;脚痛医脚,并且在很多疾病中是一个治本的办法。

第二,它的目的非但要使疾病痊愈,并且要促使身体

各部分器官的活动功能复原，从而使病人的体力和劳动力更快、更彻底地恢复，所以也是最积极的治疗方法。

第三，医疗体育和其他的治疗方法不同，它是由病人自己来完成的，病人在做各种医疗体育活动中所表现的积极情绪，对疾病的治疗有极大帮助。

第四，定时进行体育活动，可以使生活规律化，使病人对体育活动发生兴趣，并且养成乐观开朗的性格，这几点即使使疾病完全治愈以后，仍旧对病人有很大好处。

医疗体育有这许多作用；但是它的效果也不是绝对的，一般说来比较早期，比较单纯的疾病，病人信心高，锻炼条件比较好的情况下面，治疗效果也比较好。因为医疗体育是综合治疗的一部分，所以常常和其他治疗方法同时使用，各种方法可以互相配合加强，例如医疗体育促进了新陈代谢，可以增加药物的吸收利用，因而增强了药物的治疗作用。此外，理疗使肢体血流增加，肌肉松弛，疼痛减轻，也有利于医疗体育的进行。

医疗体育有哪些方法？

医疗体育的方法很多(图 1~7)，其中最常用的是医疗体操。这是为各个病人特地编排出来的一套体操，这种体操可以徒手或者带棍棒哑铃等轻器械进行，必要时也利用其他特殊的器械。医疗体操有很多优点，它的设备简单，医院里有了几件基本的器械，就可以进行一般的医疗体操

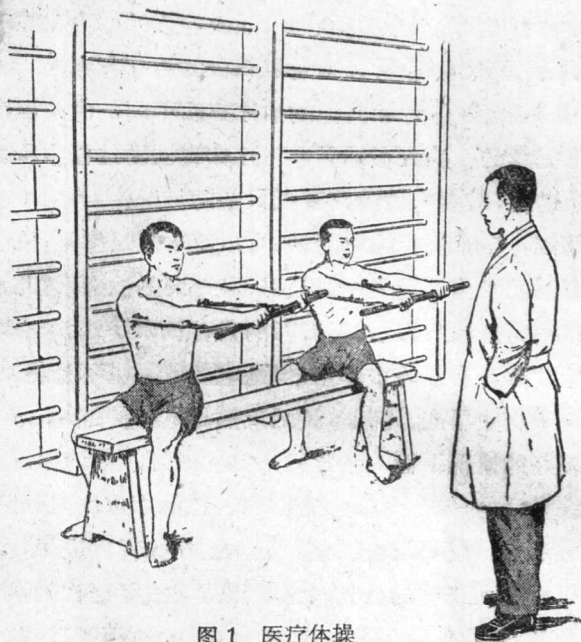


图 1 医疗体操

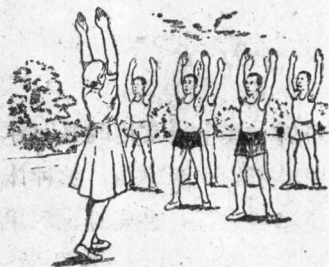


图 2 保健体操



图 3 按摩



图4 医疗行走



图5 健身訓練活动



图6 劳动治疗



图7 锻炼

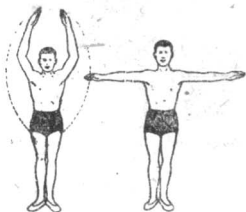


图8
呼吸体操



图9
上肢运动



图10
下肢运动



图11
侧弯运动

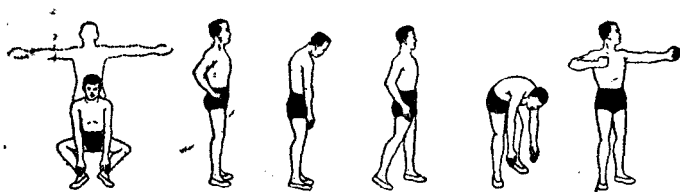


图 12
下蹲运动

图 13
呼吸运动

图 14
走步

图 15
弯腰运动

图 16
打拳

(图 17)。多数动作在病人家里也可以练习。身体的哪些部分多动,哪些部分少动,可以根据疾病的需要任意选择,运动量的大小,也可以根据病人的体力而严格加以控制。所以医疗体操被认为是医疗体育的基本方法。

有时医生找出二、三节简单、但是特别重要的动作,叫病人自己多次反复地进行练习,一天几十次或者几百次,这种方式称为“个人体操练习”。

此外还常要病人在早晨起床后,做一套简单的全身性体操,称为“保健体操”,就是病人的早操。它的目的是使病人很快地消除睡意,使各内脏器官活跃起来,使病人一天中神气清爽,精神愉快。这种体操一般都简单易学,它使全身各部分都活动

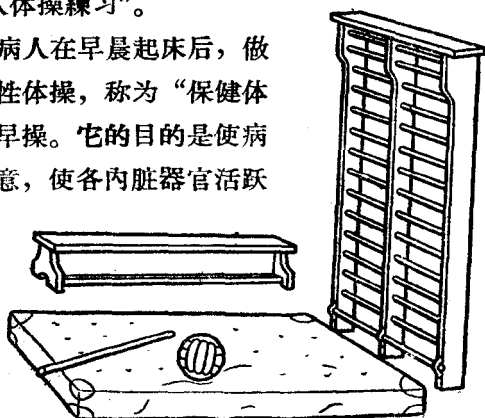


图 17 医疗体育的基本器械

到,不过在有病的部分、活动起来不方便的地方,可以安静不动。图 8—16 是保健体操举例。

在医疗体操中,常常配合应用按摩,按摩可以使血液循环活跃,消除淤血和水肿,加强新陈代谢,防止肌肉萎缩。

行走也是医疗体育方法的一种,在空气新鲜、风景优美的环境里散步,对病人非常有益,医生还常常指导病人经常在平地上或有斜坡的地方作规定距离和规定速度的行走,称为医疗行走。它可以逐渐加强心脏,促进新陈代谢,还可以训练下肢的活动能力。

在体力比较好的病人,也可以适当地玩篮球、排球,骑自行车,游泳,划船,以及练习跑步投掷等运动。这些运动统称为健身训练活动。具体的进行方式方法,仍旧要听从医生的指导。

有时也可以用劳动来治疗疾病,例如做些编织,雕刻,木工,泥工等。它们可以训练病人的肢体和内脏,也可以调剂精神。

配合医疗体育活动进行日光浴,空气浴以及冷水浴的锻炼,对病人是非常有益的。经常进行这种锻炼,可以增强身体,抵抗不良气候的影响。

以上各种方法中,因为医疗体操应用最多,所以有人就认为医疗体育就是医疗体操,其实在需要与有条件的时候,也可以配合应用其他的医疗体育方法。

怎样进行医疗体育？

为了使病人在医疗体育中得到最大的好处，同时又不致于产生过度疲劳等不良反应，在医疗体育锻炼中就必须严格地遵守下列基本原则：

(1) 医疗体育必须系统地、经常地进行：医疗体育常常需要较长时间的持续进行才能奏效，一曝十寒地锻炼是没有用处的。

(2) 必须循序渐近：医疗体育要由轻到重，由易到难，随着病人病情的好转，体力的增强来逐步提高医疗体育的要求。突然进行大量或者过于紧张的运动，不能治疗疾病，反而破坏身体的正常活动规律，引起过度疲劳，加重疾病。

(3) 要进行全身的锻炼：因为医疗体育要对中枢神经系统 and 全身起作用，才能得到更好的效果，所以每次医疗体育都要包括有全身各部分的活动，不能“头痛动头，脚痛动脚”。

(4) 要个别对待，不能强求一律：不同的疾病固然要用不同的医疗体育，同一种疾病，病情有轻重缓急，病人的体力有强弱，年龄有老少，有的从前是运动健将，有的却连广播操也没有做过，这些病人的医疗体育的方法及运动量都要有所不同。

(5) 病人对治疗要有充分信心，才能积极地按照医生的指导去做，要是三心两意，偷工减料，当然要使效果大打折扣。

折扣。

(6) 要密切注意活动后的反应，及时修改医疗体育的方式方法：病人在进行医疗体育的时期中如果病情不断好转，没有疲劳感觉，就可以逐渐提高医疗体育的运动量及紧张程度。相反，如果病情变坏，或者病人感觉明显的疲劳，以后就要减轻运动量，甚至暂时停止医疗体育。

根据以上原则，就可以安排医疗体育的进行步骤。在进行医疗体育前，医生要详细地检查病人，了解疾病的性质，特点，病人的体力，来决定医疗体育的目的任务，拟出具体的进行计划，最后编出医疗体操和其他医疗体育活动的方式方法，来指导病人进行练习。

医疗体育的治疗过程常常分做三个时期，在开始治疗的头几天，体操或其他医疗体育活动都是比较轻松简单的，以后运动的量与复杂性逐渐增加，这样可以使病人逐渐习惯于体育活动，为以后进行运动量较大及较复杂的运动作好准备。所以这个时期称为医疗体育的准备期。

接着就进入基本期。在基本期中要按照病人治疗的需要和体力上的可能性，进行运动量较大和比较复杂的医疗体操，以及其他活动，直到基本上达到了治疗的目的为止，这是治疗中最主要的时期。

等到疾病基本上已经治愈，器官的活动功能也已经基本上恢复，那时的医疗体育也进入到结束时期。此时要用各种方法进一步训练病人的体力，耐久力，灵巧等身体素质，增强运动和劳动能力，使病人身体上具有准备，可以顺

利地从治疗或休养的环境，进入到日常生活和生产劳动的环境中去。至于医疗体育，此时也应逐渐由健康人的体育活动来代替。由此可见医疗体育总的治疗时间往往沒有一定期限，并且最后不是停止，而是轉到正常的体育活动中去。

在一次医疗体操中，应该分做三个部分，一般先做几节简单轻松的活动，以后逐节增加体力负担，这是体操的准备部分。有了这种准备，病人的精神振作了，注意力集中了。血液循环和呼吸活动活跃了，新陈代谢提高，关节与肌肉也不会僵硬不灵了，就可以更好地做完整套体操，达到治疗的效果。

以后开始了体操的基本部分，这是起治疗作用的主要部分，时间比较长，运动量也比较大。它的内容，要包括增强全身的一般性运动和治疗疾病的专门运动，前者就是普通的四肢和躯干的活动，要使全身大小关节都活动到；后者却要根据治疗疾病的特殊需要而定。例如肺气肿病人的特殊呼吸体操，胃下垂病人的腹肌训练，骨折后期病人僵硬关节的被动、主动活动等。在有些疾病例如肺结核，糖尿病等，专门运动也可以与全身运动结合起来而没有特殊的区别。在基本部分里，有时也可以玩玩球，或者做些活动性游戏。丰富一下内容，可以使病人的精神更加活泼愉快一些。

基本部分做完后，要做些放松运动，象缓慢的行走，呼吸，做几节轻松的体操等，使全身很快地安静下来。这是体操的结束部分。