

高等医学院校康复治疗学专业教材

Adaptive Sports and
Recreational Therapy

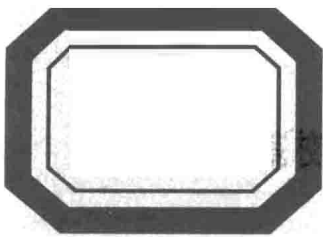
文体疗法学

(第二版)

● 金宁 主编



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE



康复治疗学专业教材

Adaptive Sports and
Recreational Therapy

文体疗法学

(第二版)

● 金宁 主编



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

文体疗法学/金宁主编. -2版. -北京:华夏出版社,2012.4

高等医学院校康复治疗学专业教材

ISBN 978-7-5080-5629-6

I. ①文… II. ①金… III. ①文娱活动-应用-康复训练-医学院校-教材
②体育活动-应用-康复训练-医学院校-教材 IV. ①R49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第048766号

文体疗法学

金宁 主编

出版发行 华夏出版社

(北京市东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

经 销 新华书店

印 刷 北京市人民文学印刷厂

装 订 三河市杨庄双欣装订厂

版 次 2012年4月北京第2版

2012年5月北京第1次印刷

开 本 787×1092 1/16开

印 张 17.75

字 数 431千字

定 价 39.00元

本版图书凡有印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

高等医学院校康复治疗学专业教材（第二版）

组织委员会与编写委员会名单

组织委员会

顾 问	吕兆丰					
主任委员	李建军					
常务副主任	董 浩	线福华				
副主任委员	王晓民	高文柱	张 通	梁万年	励建安	
委 员	李义庭	付 丽	张凤仁	杨祖福	陆学一	
	马小蕊	刘 楨	李洪霞			

编写委员会

学术顾问	卓大宏	周士枋	南登昆	吴宗耀		
主 审	纪树荣	王宁华				
主 编	李建军					
副 主 编	董 浩	张 通	张凤仁			
编 委	(以姓氏笔画为序)					
	江钟立	刘克敏	刘 璇	纪树荣	华桂茹	
	朱 平	乔志恒	李建军	李胜利	陈立嘉	
	陈小梅	陈之罡	张 琦	金 宁	赵辉三	
	恽晓平	贺丹军	桑德春	敖丽娟	傅克礼	

办公室主任	杨祖福	副主任	李洪霞
-------	-----	-----	-----

《文体疗法学》(第二版)编委会名单

主 编	金 宁	中国康复研究中心
编 委	张大荣	北京大学精神卫生研究所
	赵瑞霞	中国康复研究中心
	田 昱	中国康复研究中心
	张 红	中国康复研究中心

高等医学院校康复治疗学专业教材

再版序言

高等医学院校康复治疗学专业教材第一版是由首都医科大学康复医学院和南京医科大学第一临床学院联合组织编写,一大批具有丰富临床和教学经验、有高度责任感、有开创精神的老教授和康复医学工作者参与了教材的创建工作。本套教材填补了我国这一领域的空白,满足了教与学的需要,为推动康复治疗学专业快速发展做出了巨大贡献。

经过自 2002 年以来的各届学生使用后,根据教学反馈信息、康复医学的发展趋势和教育教学改革的要求,首都医科大学康复医学院又组织在临床教学、科研、医疗第一线的中青年教授、学者,尤其以康复治疗学专业一线的专家为主,继承和发扬老一辈的优良传统,借鉴国内外康复医学教育教学的经验和成果,对本套教材进行修订和改编,力争使修订后的第二版教材瞄准未来康复医学发展方向,参照国际 PT 和 OT 教育标准,以培养高素质康复治疗专业人才为目标,以满足教与学的需求为基本点,在阐述康复治疗学理论知识和专业技能的同时,紧密结合临床实践,加强了教材建设改革和创新的力度,形成了具有中国特色的康复治疗学专业教材体系。

二版教材的修订和编写特点如下:

- 在对教师和学生广泛与深入调研的基础上,总结和汲取了第一版教材的编写经验和成果,尤其对一些不足之处进行了大量的修改和完善,充分体现了教材的科学性、权威性与创新性,并考虑其在全国范围的代表性与在本土的适用性。

- 第二版教材坚持了“三基(基本理论、基本知识、基本技能)、五性(思想性、科学性、启发性、先进性、适用性)和三特定(特定对象、特定要求、特定限制)”的原则,以“三基”为重心、以临床应用为重点、以创新能力为培养目标,在继承和发扬第一版教材优点的基础上,保留经典且注重知识的更新,删除了陈旧内容,增补了新理论、新知识和新技术。

- 第二版教材的内容抓住了关键,突出了重点,展示了学科发展和教育教学改革的最新成果,体现了培养高素质康复治疗学专业人才的目的。因其层次分明,逻辑性强,结构严谨,图文并茂,并且做到了五个准确——论点准确、概念准确、名词术语和单位符号准确、语言文字准确、数据准确且材料来源可靠,所以属于现阶段的精品教材。

- 第二版教材共计 19 种,根据康复治疗学专业要求,新增《职业关联活动学》1 种。

1.《康复医学导论》由李建军教授主编,主要介绍康复与康复医学的基本概念、基础理论知识、康复医学的基本方法、康复医疗服务体系、康复专业人员教育和培养,以及残疾人康复事业等相关问题,是学习康复医学的入门教材。

2.《人体发育学》由江钟立教授主编,是国内第一部以新的视角论述人体发育与康复治疗理论的专著。

3.《运动学》由刘克敏主任医师和敖丽娟教授主编,是康复治疗理论的基础教材,内容包括:生物力学、正常人体运动学、运动障碍学、运动生理学、运动生化学、运动心理学。

4.《物理疗法与作业疗法概论》由桑德春主任医师主编,主要介绍物理疗法和作业疗法的发生、发展过程,与之有关的基本概念、基本理论、基本特点及学习、运用的基本方法。

5.《康复疗法评定学》由恽晓平教授主编,全书系统介绍康复评定学概念及理论、相关基础知识、评定原理、评定所需仪器设备和方法,以及临床结果分析,理论与临床操作相结合,兼顾学科新进展,是国内外首部,也是唯一一部全面、详尽论述康复评定理论与实践的专业著作。

6.《运动疗法技术学》由纪树荣教授主编,是国内第一部运动疗法技术学专著,详细介绍运动疗法技术的基本理论、常用的各种治疗技术及其在实际工作中的应用方法。

7.《临床运动疗法学》由张琦副教授主编,根据国际上运动疗法发展的新理念,结合国内运动疗法及其临床应用编写而成,是国内目前内容最全面的临床运动疗法学教材。

8.《文体疗法学》由金宁主任技师主编,主要介绍利用体育、娱乐项目对患者进行治疗的方法,是PT和OT的补充和延伸,也是国内第一部文体康复治疗的专著。

9.《理疗学》由乔志恒教授和华桂茹教授主编,内容包括物理疗法概论、各种电疗法、光疗法(含激光)、超声疗法、磁场疗法、温热疗法、水疗法和生物反馈疗法等。

10.《基础作业学》由陈立嘉主任医师主编,主要介绍现代作业疗法的基本理论、基本技术和基本方法,也是第一部此领域的专著。

11.《临床作业疗法学》由陈小梅主编,国内和日本多位具有丰富作业疗法教学和临床治疗经验的专家共同撰写,涵盖了作业疗法的基本理论、评定和治疗方法等内容,并系统地介绍了脑卒中、脊髓损伤、周围神经损伤、骨科及精神障碍等不同疾患的康复特点和作业治疗方法,内容全面,具有很强的实用性。

12.《日常生活技能与环境改造》由刘璇副主任技师主编,是我国国内有关残疾人日常生活动作训练,以及患者住房和周围环境的无障碍改造的第一部专著。

13.《康复心理学》由贺丹军主任医师主编,从残疾人的角度入手,论述其心理特征及康复治疗手段对康复对象心理的影响,将心理治疗的理论和技术运用于心理康复,是国内第一部康复心理学方面的专著。

14.《假肢与矫形器学》由赵辉三主任医师主编,内容包括:与假肢装配有关的截肢,截肢者康复的新观念、新方法,常用假肢、矫形器及其他残疾人辅具的品种特点、临床应用和装配适合性检验方法。

15.《中国传统康复治疗学》由陈之罡主任医师主编,内容主要包括中国传统医学的基本理论、基本知识,以及在临床中常用且比较成熟的中国传统康复治疗方法。

16.《言语治疗学》由李胜利教授主编,借鉴国际言语康复的现代理论和技术,结合国内言语康复的实践经验编写而成,是国内第一部内容最全面的言语治疗学教材。

17.《物理疗法与作业疗法研究》由刘克敏主任医师主编,是国内第一部指导PT、OT专业人员进行临床研究的教材,侧重于基本概念和实例分析,实用性强。

18.《社区康复学》由付克礼研究员主编,是PT、OT合用的教材,分上、中、下三篇。上篇主要介绍社区康复的最新理论、在社区开展的实践活动和社区康复管理知识;中篇主要介绍社区实用的物理疗法技术和常见病残的物理治疗方法;下篇主要介绍社区实用的作业疗法技术和常见病残的作业治疗方法。

19.《职业关联活动学》由朱平主任医师主编,主要介绍恢复和提高残疾人职业能力的理论和实践方法。

在本套教材的修订编写过程中,各位编写者都本着精益求精、求实创新的原则,力争达到精品教材的水准。但是,由于编写时间有限,加之出自多人之手,难免出现不当之处,欢迎广大读者提出宝贵的意见和建议,以便三版时修订。

本套教材的编写得到日本国际协力事业团(JICA)的大力支持,谨致谢忱。

高等医学院校
康复治疗学专业教材编委会

2011年6月

《文体疗法学》

再版前言

本教材自 2005 年第一版出版至今已经 6 年了。近年来残疾人康复事业蓬勃发展,2008 年在北京召开的残疾人奥林匹克运动会更将残疾人体育推到了一个高峰。经过这些年的教学,总结了经验,修改教材中的不足、补充新的内容,是非常必要的。

本书为高等医学院校康复治疗学本科专业的教科书,书中详细介绍了各种残疾和一般常见疾病的体育、娱乐康复治疗方法。

康复医学在我国是在 20 世纪 80 年代开展起来的,但是文体疗法作为康复治疗学中的一个内容,与 PT、OT 疗法相比开展得还不够广泛。文体疗法是康复医学与体育和娱乐活动相互交叉、融合的一个学科,早在 20 世纪 40 年代,一些康复医学先进的国家已经将体育、娱乐项目作为一种康复训练手段对残疾患者进行治疗。因为体育、娱乐活动具有娱乐性和竞争性,而且要求患者主动参与,所以患者在心情愉快的状态中进行训练,可充分调动他们的积极性,充分挖掘出他们身体的潜能。文体疗法在改善患者的身体功能、负性的心理状态以及促进残疾患者尽快地适应社会和回归社会等方面起着独特的作用,在患者的康复治疗中可以作为 PT、OT 疗法的一种延续和补充。

本教材分为八章。第一章至第五章介绍了文体疗法的概述,文体疗法的作用特点和基本原则,运动训练方法,运动素质训练,文体疗法的评价和运动处方;第六章介绍了常见疾病损伤的治疗原则;第七章为文体疗法注意事项;第八章介绍了文体治疗的训练方法、竞赛规则、医学和功能分级等内容。

文体疗法虽然在国外已经开展多年,但是在我国系统性地开展文体疗法只有二十几年的时间,而且开展得不够普及。编者这次通过学习、参阅有关资料和总结这些年来的教学经验,再版了这部康复治疗专业的体育、娱乐康复治疗教材,使教材更加有先进性和针对性。

我国有人数众多的残疾人,如何指导残疾人开展体育康复和娱乐活动已成为一个亟待解决的问题。我国在第十二个五年规划中,将残疾人的群众性康复健身作为一个重要的任务。本书的再版也为生活在基层的广大残疾人开展群众性康复与健身提供了理论依据和具体指导方法。另外,本书对于高等体育院校康复保健专业和我国各级从事残疾人体育的

人员也具有一定的参考价值。如果读者能够通过本书学习和掌握文体疗法,使文体疗法在我国的康复治疗领域发挥其特有的功效,令广大的患者从中受益,编者将会感到无比的欣慰。

由于编者水平有限,遗漏和讹误之处在所难免,敬请广大学者同仁批评指正。

金 宁

2011年6月

目 录

第一章 概 述	(1)
第一节 文体疗法概况	(1)
一、文体疗法的定义	(1)
二、文体疗法的内容	(1)
第二节 体育、娱乐的概念	(2)
一、体育的起源与发展	(2)
二、体育手段的分类	(3)
三、康复体育的发展和现状	(4)
四、娱乐的起源和发展	(6)
五、娱乐活动内容	(7)
第二章 文体疗法的作用、特点和基本原则	(8)
第一节 文体疗法的作用	(8)
一、对疾病的治疗作用	(8)
二、对残疾的改善作用	(8)
三、增强对社会的适应能力	(8)
四、对生理功能的积极影响	(9)
五、体育、娱乐活动对心理的良好影响	(11)
六、提高残疾人的生活质量	(14)
第二节 文体疗法的特点	(14)
一、主动性、竞争性、趣味性	(14)
二、全身性、综合性、应用性	(15)
三、集体训练	(15)
四、文体疗法与 PT、OT 疗法的相同点和不同点	(15)
第三节 文体疗法训练的基本原则	(16)
一、超负荷原则	(16)
二、按需训练原则	(16)
三、循序渐进原则	(16)
四、区别对待原则	(16)
五、全面训练原则	(16)
六、系统训练原则	(17)

七、自觉性原则	(17)
第三章 运动训练方法	(18)
第一节 运动训练方法概述	(18)
第二节 运动训练方法的分类	(18)
一、常用的运动训练方法分类	(19)
二、运动训练方法的其他分类	(19)
第三节 运动训练的基本方法	(20)
一、讲解法与示范法	(20)
二、完整法与分解法	(22)
三、持续训练法	(22)
四、重复训练法	(24)
五、间歇训练法	(25)
六、变换训练法	(26)
七、循环训练法	(27)
八、游戏和比赛训练法	(29)
九、运动训练中对错误动作的预防和纠正	(30)
第四章 运动素质训练	(32)
第一节 运动素质训练概述	(32)
第二节 力量素质的训练	(32)
一、定义及种类	(32)
二、主要手段及基本要求	(33)
三、各种力量素质的训练	(34)
第三节 耐力素质的训练	(40)
一、定义及种类	(40)
二、主要手段及基本要求	(41)
三、各种耐力素质的训练	(42)
第四节 速度素质的训练	(45)
一、定义及种类	(45)
二、主要手段及基本要求	(45)
三、各种速度素质的训练	(45)
第五节 柔韧素质的训练	(48)
一、定义及种类	(48)
二、主要手段及基本要求	(48)
三、柔韧素质的训练	(49)
第六节 灵敏素质的训练	(50)
一、定义及种类	(50)
二、主要手段及基本要求	(51)

第五章 文体疗法评价和运动处方	(52)
第一节 文体疗法评价	(52)
一、评价流程	(52)
二、评价内容	(53)
第二节 运动处方	(57)
一、运动的目的	(57)
二、运动项目的种类和选择	(57)
三、运动的强度	(58)
四、运动持续的时间	(59)
五、运动的频度	(59)
六、注意事项及微调整	(59)
第六章 常见疾病损伤的文体治疗原则	(60)
第一节 脊髓损伤的文体疗法	(60)
一、治疗原则和训练项目	(61)
二、训练注意事项	(63)
三、医学和功能分级	(64)
第二节 脑血管意外的文体疗法	(69)
一、脑血管意外康复治疗概述	(69)
二、治疗原则	(70)
三、训练注意事项	(71)
四、医学和功能分级	(71)
第三节 脑瘫的文体疗法	(72)
一、文体疗法的作用	(72)
二、训练的特点	(73)
三、训练原则	(73)
四、训练项目	(74)
五、训练注意事项	(74)
六、医学和功能分级	(75)
第四节 脊髓灰质炎后遗症的文体疗法	(77)
一、治疗原则	(77)
二、训练方法	(78)
三、医学和功能分级	(78)
第五节 截肢的文体疗法	(78)
一、下肢截肢的训练	(78)
二、上肢截肢的训练	(79)
三、假肢的选择	(80)
四、训练注意事项	(80)

五、医学和功能分级	(81)
第六节 高血压病的文体疗法	(83)
一、高血压病的诊断标准	(84)
二、高血压病的危害	(84)
三、体育活动对高血压病的作用	(84)
四、高血压病运动处方	(85)
第七节 糖尿病的文體療法	(85)
一、糖尿病的危害	(86)
二、文体疗法对糖尿病的治疗作用	(86)
三、治疗原则和方法	(87)
第八节 肥胖症的文体疗法	(89)
一、肥胖症的危害	(89)
二、中国成年人标准体重和肥胖诊断标准	(89)
三、肥胖症的分类	(90)
四、文体活动对肥胖症的作用	(90)
五、食物的摄入和选择	(90)
六、肥胖症运动处方	(91)
第九节 冠心病的文体疗法	(92)
一、体育、娱乐活动改善心脏功能的机制	(93)
二、冠心病运动处方	(93)
第十节 慢性阻塞性肺疾病的文体疗法	(94)
一、致病原因	(94)
二、疾病的特点及对机体的影响	(95)
三、体育活动的作用	(95)
四、训练方法	(95)
五、训练注意事项	(96)
第十一节 癌症的文体疗法	(96)
一、体育、娱乐活动抗癌的机制	(96)
二、文体疗法对癌症的作用	(97)
三、运动处方	(97)
第十二节 精神障碍的文体疗法	(98)
一、文体疗法对精神障碍的治疗作用	(98)
二、文体疗法对精神障碍治疗的机制	(98)
三、适应证	(99)
四、训练原则	(99)
第十三节 智力残疾的文体疗法	(101)
一、体育、娱乐活动对智力残疾者的作用	(101)

二、训练项目	(102)
三、训练注意事项	(103)
第十四节 视力残疾的文体疗法	(103)
一、运动不足的危害	(103)
二、体育、娱乐活动的作用	(103)
三、训练原则和项目	(104)
四、医学和功能分级	(105)
第七章 文体疗法的注意事项	(106)
第一节 准备活动和整理活动	(106)
一、准备活动	(106)
二、整理活动	(109)
第二节 运动负荷的自我监测	(110)
一、主观感觉	(110)
二、客观检查	(110)
三、锻炼中及锻炼后即刻的自我监测	(111)
第三节 疲劳的消除	(111)
一、疲劳的概念	(111)
二、消除疲劳的方法	(112)
第四节 在训练中出现问题的应对方法	(112)
一、训练中的组织方法	(112)
二、出现问题的解决及预防方法	(113)
第五节 训练环境及运动服装	(114)
一、训练环境	(114)
二、服装	(114)
第八章 训练方法、竞赛规则和医学功能分级	(115)
第一节 形成训练项目的内容	(115)
一、康复体育竞赛规则的形成	(115)
二、康复体育竞赛项目的形成	(116)
三、康复体育竞赛的要素	(116)
第二节 轮椅训练	(117)
一、轮椅训练的意义	(117)
二、选择轮椅的方法	(118)
三、轮椅处方	(119)
四、轮椅训练方法	(123)
第三节 体 操	(143)
一、轮椅体操	(143)
二、偏瘫体操	(144)

三、脑瘫体操	(148)
四、截肢者体操	(151)
五、颈椎病体操	(155)
六、肩周炎康复保健操	(156)
第四节 中国传统体育疗法	(156)
一、太极拳	(157)
二、练功十八法	(158)
三、八段锦	(165)
四、洗髓易筋经	(169)
五、五禽戏	(171)
第五节 步 行	(173)
一、步行的作用	(173)
二、步行的方法	(173)
第六节 跑	(176)
一、健身跑	(176)
二、残疾人运动会径赛项目、医学和功能分级及比赛规则	(176)
三、轮椅竞速技术动作	(178)
四、短距离轮椅竞速训练方法	(180)
五、轮椅接力赛训练方法	(181)
六、中、长距离轮椅竞速训练方法	(181)
七、轮椅竞赛规则	(182)
八、轮椅越障碍赛	(182)
九、脑瘫者驱动轮椅方式和跑步能力的判断	(183)
十、截肢者立位跑步	(184)
十一、盲人赛跑方法和特殊竞赛规则	(185)
第七节 田赛项目	(186)
一、我国残疾人运动会田赛项目设项	(186)
二、医学和功能分级	(187)
三、田赛竞赛规则和练习方法	(187)
第八节 游 泳	(190)
一、游泳的作用	(190)
二、初学游泳的方法	(190)
三、脊髓损伤者练习方法	(191)
四、脑瘫者练习方法	(191)
五、截肢者练习方法	(192)
六、盲人练习方法	(192)
七、其他疾病患者练习方法	(192)

八、比赛项目	(192)
九、特殊比赛规则	(192)
十、医学和功能分级	(193)
第九节 篮 球	(198)
一、轮椅篮球	(198)
二、颈髓损伤者轮椅篮球	(202)
三、截肢者篮球练习方法	(203)
四、智力残疾者篮球练习方法	(204)
五、其他疾病患者练习方法	(204)
第十节 排 球	(204)
一、坐地排球	(204)
二、立位排球	(206)
三、脊髓损伤者练习方法	(207)
四、脑瘫、偏瘫者练习方法	(207)
五、盲人排球	(207)
第十一节 足 球	(207)
一、脑瘫者足球比赛规则	(207)
二、智力残疾者练习方法	(208)
三、截肢者练习方法	(208)
四、脊髓损伤者练习方法	(208)
第十二节 乒乓球	(209)
一、脊髓损伤者练习方法	(209)
二、偏瘫、脑瘫者练习方法	(210)
三、截肢者练习方法	(210)
四、训练辅助器材	(210)
五、比赛规则	(210)
六、医学和功能分级	(211)
七、盲人练习方法	(213)
八、其他疾病患者练习方法	(213)
第十三节 羽毛球	(214)
一、比赛规则	(214)
二、医学和功能分级	(216)
三、康复体育训练方法	(217)
第十四节 网 球	(218)
一、网球的基本技术	(218)
二、轮椅网球	(219)
三、短式网球	(220)