

家庭 保健强身 指南

燕铁斌 王群英
编 著

安徽科学技术出版社



责任编辑:徐浩瀚 冯 劲

封面设计:许 振

家庭保健强身指南

燕铁斌 王群英 编著

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市九州大厦八楼)

邮政编码:230063

新华书店经销 安徽省地质印刷厂印刷

*

开本:850×1168 1/32 印张:13.25 字数:320 千字

1997 年 3 月第 1 版 1997 年 3 月第 1 次印刷

印数:4 000

ISBN 7-5337-1402-4/R·278 定价:16.50 元

(本书如有倒装、缺页等问题向承印厂调换)

序

十多年前，人们认为健康就是不生病或少生病，因此，健康常常与医院或医生联系在一起。如今，人们对健康有了更深、更广泛的认识和理解，健康这个词越来越深入到每一个家庭，渗入到每个人的日常生活之中，花钱买健康或称之为“健康投资”已成为当今社会的一种时尚。健康重要的是增强自我保健意识，其目的也不仅是不生病，而是为了提高每一个人的生活质量，即生活得更充实一些，更好一些，这正是现代人赋予健康的全新内涵。

大量的科学研究证明，积极主动地进行自我健身是增强健康行之有效的办法。由被动地接受到主动地参与是现代医学的一个重要转变。自我健身，不需要许多设备，不受环境等条件的限制，不用打针毋需吃药，即可达到强体健身、祛病延年的目的。基于上述观点，作者针对人们目前普遍关心的家庭保健强身，疾病的家庭康复等诸多问题，结合自己的多年实践经验，写出此书，以飨读者。

本书以通俗的语言阐明自我强身与保健的科学道理，用简洁的图示表达了人的一生——从婴幼儿、青少年、中年到老年的常用强身保健方法，并针对慢性疾病患者的不同病情，介绍简便易行的家庭康复治疗措施。不花钱或少花钱，易学，实用，有效，为此书所述健身诸法的特色。书中介绍的健身及康复方法均经过科学研究及实践的证明，有些是国际上近年来新兴的健身运动，有些则属于现代保健与康复的新观点和新方法，国内尚未见系统介绍。因此，此书实为家庭强身保健与康复之指南。正所谓一册在手，全家受益，终生受用。

本书的两位作者是运动保健和康复医学的专家，多年来一直从事运动保健和慢性疾病的功能康复研究工作，有着丰富的临床

及教学经验和较高的造诣。作者之一曾去香港及国外研修，多次参加国际学术交流，不仅著有专著，且在国内许多地方讲学。多年来，两位作者为国内众多的医学部门及科普杂志报刊撰写了大量文章介绍家庭保健强身及功能康复方面的新知识和新方法，深受读者欢迎。作为一名医学科普工作者，我很乐意将此书推荐给广大读者。读者如果能根据自身的具体情况，采用书中所介绍的健身方法加以锻炼，相信对身体健康和慢性疾病的康复一定会大有益处的。

田海明

前 言

随着社会经济的发展和物质生活水平的提高，人们的健康意识正在发生转变。过去，只求温饱，小病不看，大病难治；如今，重视预防保健和健康投资，有病早发现，及时治疗和康复。因此，家庭保健的作用就显得格外重要。

本书紧紧围绕家庭保健这一人们普遍关心的问题，以家庭成员为读者对象。从婴儿期开始谈起，较为系统地介绍了婴幼儿生长发育的规律以及促进婴幼儿发育成长的健身之法。书中第二章根据儿童生长发育的特点，介绍培养幼儿身心全面发展的各种家庭趣味性游戏，父母可以有目的地加以选择。伸展健身运动是国际上新兴的一种大众健身运动，特别适合于那些工作繁忙，没有固定时间参加锻炼的上班一族。如果读者想了解家庭常用的健身方法，可以阅读本书的第四章。家庭健身旅游始于80年代，至今方兴未艾，对此感兴趣的读者，阅读书中有关章节后，一定会大有收获。老年人如何参加保健锻炼，如何选择锻炼项目，如何掌握好锻炼中的运动量……弄清这些问题，对保证老年人锻炼的安全性，提高锻炼效果，具有重要作用。本书也介绍了一些常见疾病的家庭康复方法及措施，这些方法均经过临床检验，是行之有效的。

书中内容一部分系作者多年来在科普报刊上发表的一些文章，一部分是作者在国外研修期间专门收集的有关家庭保健强身方面的最新方法，一并奉献给读者。此外，在编写过程中，作者还参考了国内专家的研究成果和有关资料，在此谨向他们表示感谢。家庭保健强身是现代家庭保健的一个重要组成部分，本书仅

在这方面进行了初步探索。限于水平和条件，错漏之处敬请读者指正。

作 者

目 录

第一章 婴幼儿家庭强身保健	1
一、0—18个月婴幼儿生长发育规律	1
二、2—6岁幼儿生长发育规律	5
三、婴幼儿健身操的作用	8
四、做健身操应注意的问题	10
五、婴幼儿全身活动健身操	13
六、婴儿四肢关节活动健身操	19
七、幼儿基本运动技能训练	28
八、婴幼儿手功能的训练	32
九、幼儿徒手操	34
十、幼儿模仿操	37
十一、幼儿站立操	42
十二、幼儿椅上操	53
十三、幼儿拍手操	59
十四、幼儿武术操	63
十五、幼儿持轻器械操	71
第二章 儿童家庭游戏	88
一、儿童家庭游戏的作用及种类	88
二、训练儿童心灵巧的游戏	89
三、训练儿童协调和平衡的游戏	91
四、培养儿童想象力的游戏	92
五、培养儿童观察力和注意力的游戏	95
六、培养儿童创造力的游戏	97
七、培养和增长儿童生活经验的游戏	99
八、母子家庭“呼啦圈”游戏	101
九、母子家庭健身游戏	103

十、如何选择玩具	105
第三章 家庭伸展健身运动	108
一、什么叫伸展健身运动	108
二、伸展健身运动对人体健康的益处	109
三、如何进行伸展健身运动	111
四、背部伸展健身运动	113
五、上肢伸展健身运动	119
六、下肢伸展健身运动	124
七、不同体位的伸展健身运动	131
八、早晨起床后的伸展健身运动	144
九、健身走锻炼前后的伸展运动	146
十、每日必须做的伸展健身运动	149
十一、老年人伸展健身运动	154
十二、看电视时的伸展健身运动	158
十三、跑步前后的伸展健身运动	160
十四、睡前消除疲劳的伸展健身运动	163
十五、工作中消除疲劳的伸展健身运动	164
第四章 家庭常用健身方法	170
一、身高的预测与增高锻炼	170
二、儿童肥胖及减肥锻炼	174
三、健身锻炼有助于智力开发	178
四、青春期锻炼的原则与内容	182
五、健身球的基本锻炼手法	184
六、强力健身圈的锻炼手法	186
七、健身拉力器的锻炼方法	188
八、健身盘练习	193
九、孕、产妇保健体操及一般保健	195
十、手腕保健与锻炼	201
十一、足的保养与锻炼	205
十二、足部保健按摩	208
十三、如何练习太极拳	215
十四、练太极拳如何预防损伤	218

十五、如何练五禽戏	220
十六、如何进行“三浴”锻炼	222
十七、家庭自我保健按摩	227
十八、健身锻炼为何能减少癌症的发生	235
十九、气功的特点及其保健作用	238
第五章 家庭旅游保健	244
一、家庭旅游的新形式——运动旅游	244
二、运动旅游对身心健康的影响	245
三、运动旅游指导	248
四、家庭旅游卫生保健	252
五、旅途中肌肉、关节损伤的应急处理	257
六、危急重症的早期信号及紧急处理措施	261
第六章 老年人保健锻炼	266
一、老年人保健锻炼有哪些特点	266
二、保健锻炼对老年人有哪些作用	269
三、哪些保健锻炼项目适合老年人	272
四、老年人如何选择锻炼项目	276
五、老年人锻炼时如何掌握好运动量	278
六、太极拳对延缓衰老有哪些作用	280
七、老年人如何进行力量锻炼	284
第七章 慢性病家庭康复锻炼	293
一、如何早期发现脑性瘫痪患儿	293
二、哮喘儿童呼吸体操	298
三、青少年脊柱侧突防治操	301
四、脊柱强直防治操	306
五、面肌瘫痪的家庭康复训练	311
六、舌肌瘫痪的家庭康复训练	314
七、颈椎病的家庭康复	317
八、肩周炎的自我康复锻炼	323
九、肩部疾患术后的康复锻炼	329
十、半月板损伤的康复锻炼	331

十一、姿势不良性腰痛的预防	333
十二、人工髋关节置换术后的康复	336
十三、“跑步膝”的自我防治	344
十四、下肢静脉曲张的自我防治	346
十五、踝关节扭伤的早期康复	349
十六、骨质疏松的发生及其防治	352
十七、骨质疏松患者如何自我锻炼	354
十八、老年人腰腿痛的锻炼	357
十九、下肢截肢者的术后康复锻炼	361
二十、骨折后的康复锻炼	366
二十一、冠心病患者能否参加锻炼	370
二十二、冠心病患者的最佳锻炼方案	374
二十三、肺部疾患的呼吸锻炼与呼吸体操	377
二十四、肺部疾患的排痰训练	381
二十五、胃下垂患者的自我锻炼	384
二十六、卧床患者的保健体操	386
二十七、如何选择及使用助行杖	395
二十八、偏瘫患者如何自己穿、脱衣服	401
二十九、癌症患者也能参加健身锻炼	407

第一章 婴幼儿家庭强身保健

一、0—18 个月婴幼儿生长发育规律

每一个做父母的都希望自己的孩子发育正常，健康成长，对孩子的身体及一举一动都备加关注。一般来说，判断孩子的生长发育是否正常，可以从体格发育，感觉和运动发育，语言和适应行为，个人和社会发育等 4 个方面去观察。对 0—18 个月的婴幼儿，其生长发育有如下一些规律。

出生至 1 个月

1 个月内称为新生儿。出生时的新生儿体重约 3 千克，6 个月内的婴儿，体重为：出生时的体重+月龄 $\times$ 0.6。例如，出生时体重 3 千克，3 个月的体重则为： $3+3\times 0.6=4.8$ 千克。

出生时身长为 46—53 厘米，头部较大，头围为 33—38 厘米，躯干、肩部和臀部相对小一些，颈部短，胸廓饱满，胸围比头围小，腹部膨隆。四肢通常都是屈曲的，双手握拳。

新生儿对外界的刺激已经开始有反应，特别是对压力、冷、热、光线（亮光和黑暗），在视线范围内能注视物体，听见声音时活动增加并能凝视。

2 个月

2 个月的婴儿在俯卧位时只能稍微把头及胸部抬起来，仰卧位当被父母拉着双手坐起来时，自己能控制一点头部，使其不至于完全向后仰。出生时双手握拳的现象逐渐缓解，双手可以松开，

能握住放在手中的物体一小会,但当物体掉落后却不会去寻找。开始对讲话的声音有所反应,有时口中能发出“咕咕”的声音,哭的时候有眼泪,也会微笑,眼睛能短时间地随着物体来回移动。此外,睡眠间隔的时间比第1个月要长一些。

3个月

3个月时,体重大约为6.8千克。头、颈和肩背部的力量及控制能力增强,俯卧位时,下颌及双侧肩部都能暂时抬离开床面,如果把双上肢放在身体外侧,能借助双手的支持把头抬高,并保持稳定。如果大人将其抬起支撑坐位时,背部仍然不能挺直,双膝弯曲。在仰卧位时,双手能在自己胸前相互握住,凝视双手并能自己玩手指,喜欢把手指和其他物品放入口中。3个月大的婴儿,已经可以发出响亮的笑声,“咯咯”声,“咕咕”声,也可以轻声笑和尖叫,喜欢听各种声音,哭的时间开始减少。

4个月

颈部力量比较大,当被抱起维持坐位时,能保持头部直立,在俯卧位时,不仅能把头抬起来,还能转动头部向四周观看。当被扶立时,能部分支撑自己身体的重量,并可以用脚变换姿势。可以有意识地伸出双手去抓玩具,喜欢把双手放在一起玩,当看见一件玩具时,能表现出高兴的神情,眼及身体的动作开始协调,双眼可以较长时间注视静止的物体及移动的物体。这个时候的婴儿,开始对周围的事物感兴趣,喜欢与别人玩,能注意人的声音,并能从几个人中辨认出母亲来。

5个月

体重已经长到出生时的2倍。在运动发育方面,可以从仰卧位自己翻成俯卧位,由于腹部还不能抬离床面,所以此时还不能爬。能主动伸出一只手去抓住玩具,但动作不够准确。在手能触及的范围内可以抓住物体并将物体放入口中。抱坐时背部已能挺直。开始喜欢在澡盆内洗澡时泼水。在帮助下能够站立起来。在语言发育方面,能发出高兴和不高兴的声音,开始呀呀学语,常

常自言自语。开始害怕陌生人。

6 个月

从 6 个月开始,每个月体重约增加 0.5 千克,身长约增加 1.3 厘米。开始出牙,一般先长下门牙。躯体发育较快,抱起放成坐位姿势时可以独自坐一小会儿。能从坐位拉起来,扶着站立时下肢能承担身体大部分的重量。可以自己双手捧奶瓶喝奶。如果手上已经有玩具,再给另一个玩具时,会扔掉手中的玩具而去拿另一个玩具,也能够拾起扔下的玩具。6 个月开始出现偏食,选择喜欢的食物。也喜欢乱打乱弄或用手中的物体敲打床、桌子等。可以一个人很高兴地玩摇摆物体,也可以将物体从一侧手转到另一侧手。对别人拿走玩具时表示出反对的表情或行动。

8 个月

8 个月的婴儿已经可以爬行,能自己从俯卧位坐起来,单独坐得比较稳,在扶持下站立时双足能比较均匀地支持身体重量。双手都能够握住玩具,且能握较长时间而不掉落。手指的精细功能和手眼协调比较完善,可以用拇指与其他手指拿物体,能寻找掉落的玩具。这个时候的语言及社会行为发展较快,能说出两个音节“da da”、“ma ma”。对陌生人表现出各种行为,如转过头或身体,大哭,拒绝玩或接受玩具。对熟悉或喜欢他的人,如家庭成员能伸出手臂,或表现出高兴的神情。

10 个月

在运动发育方面,以躯干、四肢动作的协调和平衡能力的发育为主。能从俯卧位到坐位,或从坐位到俯卧位。坐位时能左右摇摆身体和转身,具有较好的平衡能力,扶着家俱等物体时能较稳地站立。喜欢用拇指、食指去戳、刺探、拉扯物体。可以将手中握住的物体放开,也可以双手同时拿物体。大人给穿上衣时能配合伸手,穿鞋袜时能配合伸脚。可以有目的地说出“妈妈”、“爸爸”等单一词。在社会行为方面,对新的环境感兴趣,希望能引起别人的注意,如拉扯大人的衣服,轻拍和摇动玩具。叫他

(她)名字时会转头,能独自一人玩较长时间,但更喜欢周围有人或热闹的环境,喜欢玩重复的游戏如拍手游戏。

12个月

体重达到出生时的3倍。能自己坐着转身,不要别人帮助能从站立的位置坐下,扶着一只手便可走路。能用手指拿吃的,但用匙吃时需要帮助。在别人帮助下可以用杯子喝水。语言除会叫“爸爸”、“妈妈”外,还会说2—3个字的词。喜欢用笔在纸上乱涂乱画,能把木栓插入圆孔中。对音乐开始有反应,喜欢有节奏的音乐。这个时候的情感发育比较快,可以比较准确地表示愤怒、害怕、焦急、同情、倔犟,惊讶时会发笑,也会以哭来引人注意,喜欢当众炫耀自己,但能听从劝阻,并能按照请求给出自己的玩具。

15个月

15个月时,不仅能自己独自站立,还能小步独自行走,但双脚分得较开。能爬台阶,也能手扶着下台阶。站立不动时平衡较好,用力时如站立扔东西或拐弯时仍会失去平衡。虽然手可以握杯子,但握得不稳,常常倾斜,很容易把杯子里的东西泼出来。吃饭时可以用匙子取菜,但常不能装满,且送到口边时很容易使匙子里的饭菜掉下来。喜欢翻东西,如打开盒子,在柜子里或橱子里找东西。喜欢看图画书,常常一次翻几页。在社会行为方面,会指出或说出想要的东西,当遭到拒绝或在玩的时候,会扔东西,发脾气,对大人的话开始出现不服从。

18个月

一般已经长出12颗乳牙。在运动发育方面已经能扶着栏杆逐级上台阶或向后爬下台阶,会跑,虽然不稳但很少摔倒。喜欢拉着带轮子的玩具行走,能用力扔球,可以把3—4个方木块叠起来,能自己拉开衣服的拉链,脱手套和袜子。会按要求指出人体某些部位,如鼻子、眼睛、嘴巴、耳朵、手、脚等。社会行为发育较快,开始模仿大人做家务,如扫地、洗东西,吃饭时喜欢来回走

动。对陌生人表示好奇，受挫折时，常常发脾气。醒着躺在床上时，喜欢东看西看而不急于起来。可以独自一人玩或在旁边欣赏别人的游戏活动。在语言发育方面，能叫出一些物体的名称。可以短时间集中注意力，但更喜欢不断转移，对每件事情都表现出较大的兴趣。

二、2—6 岁幼儿生长发育规律

2 岁

运动发育方面：体重约为 12 千克，身高 88 厘米左右，牙齿大约出了 16 颗。走路时步态稳，能自己走或跑。能从地上拾起东西而不会掉落，下蹲比较容易，也能自己一个人上下楼梯。用手能叠 6—7 块积木，一只手拿小杯子喝水喝得比较好，很少溅落。能用蜡笔模仿着画出直线和圆。喜欢大范围的运动，如：跑、跳、爬、跳舞、拍手，会推动椅子并能爬上去拿东西。

语言发育方面：能说出代词、动词。说出自己熟悉物体的名称，会说自己的名字。重复说一件事。开始唱单调的歌。注意力集中时间延长，记忆力增强，有 300 个字左右的词汇。

社会行为方面：对自己的某些技能感到骄傲，喜欢拉着大人去看东西。大小便时能叫，白天醒时大小便能坐便盆，很少需要别人的帮助。喜欢听故事，看画片，做游戏时能模仿父母的动作，喜欢大运动的游戏。开始喜欢看电视。此时，还不能区别正确与错误，不愿意把东西分给别人，只知道是“我的”而独自占有。

3 岁

运动发育方面：会骑三轮儿童车。能两脚交替地上下楼梯，也能从平地跳上台阶。会叠 9—10 块积木，可以把木栓敲打进栓孔。能临摹画简单的图并能说出图画名称。能帮助擦盘子，打扫房间，摆桌子。能自己刷牙，自己吃饭且吃得很好。活动时的动作敏捷、迅速。

语言发育方面：有 900 个字左右的词汇量，会说比较简单的句子，常常自言自语，说话流利，自信，说话时喜欢用复数“我们”、“他们”、“好多好多”。喜欢色彩。能唱简单的歌，会背诵一些儿童诗歌。有时间概念，知道“今天”、“明天”的意思。喜欢不断提问题“这是什么？”“为什么？”比较注意活动的结果，留意别人的想法、感受，并能自己表达出来。

社会行为方面：知道自己的性别及性的差异。能和别人一起玩简单的游戏，能把玩具分给别人，知道等待、轮流玩，但常表现出不耐心。知道家里人的名字。害怕黑暗和动物。能主动上床睡觉。比较讲道理。可以在他人的帮助下穿衣服，并能自己脱衣服，解开衣服的扣子。上厕所时只需要稍微给予帮助即可。想象力丰富，能摹仿图画中的动作，喜欢做玩具物品中的精细动作，能将几何图形的木块放入相应的框框内。喜欢对称，能注意到遗漏的部分或损坏的物体，并要求家长装配上去。大吵大闹和发脾气已不常见，且持续时间短。认为父亲在家中的地位更加重要，会讨好父母。

4 岁

运动发育方面：身高 103 厘米左右，体重 16 千克左右。能完成手举过肩扔球的动作，能单足跳，但跳跃动作不够灵活。喜欢新的活动，不喜欢重复熟悉的活动。

语言发育方面：有 1500 个或更多的词汇量，包括一些难听的语言。有空间概念，能说出一种以上的颜色，能有目的地数到 3 或 3 以上的数。知道两条线中哪一条长。能连续重复几个数字。能发现相同点，概念开始形成。提问题最多，最爱探索，开始按顺序思考问题。

社会行为方面：喜欢与年龄比自己大的小朋友一起玩，喜欢玩有想象力的游戏且玩的时间较长。在语言及体力方面表现出有侵犯性，自私，不耐烦，骄傲，霸道，武断。喜欢在外面讲家里的事，扮小丑来引起别人的注意。会讲比较长的故事。在个人生

活习惯方面相对依赖自己。会找借口。喜欢惊奇的游戏，尤其是与成人一起玩。喜欢看电视，特别是动画片和广告节目。

5 岁

运动发育方面：身高 110 厘米左右，体重 18 千克左右。两脚会交替跳绳，会跑着做游戏，如抢球，从 3 级或 4 级台阶上跳下来。会拿锤子钉小钉子。能把玩具摆整齐。能在音乐的伴奏下跳舞，且跳得较好，逐渐表现出哪一侧手占优势（右侧手或左侧手）。

语言发育方面：有 2000 个以上的词汇量，能重复 10 个或 10 个以上音节的句子。歌唱得好。会认出至少 4 种颜色。能说出一星期有几天。会有意识地从 1 数到 10，可以做 5 以内的加法。提问比以前减少，但提出的问题比较有意义，回答问题切题。能根据物体的用途下定义，如球是扔的，自行车是骑的等。开始对物品归类，记忆准确、惊人。

社会行为方面：对自己应该做的事情不需要或只需要较少的督促。喜欢与别人交往，喜欢上幼儿园。对家庭人员的关系感兴趣，如舅舅是妈妈的兄弟等。喜欢完成已经开始做的事情。想象较以前差，对真实细节的事情感兴趣，喜欢探索自然现象和社会真相。在游戏中扮演熟悉的真实人物，如医生，消防队员，邮递员，警察。在家可以帮着做家务。具有自信，也相信别人。如果迷路而不能回家时能保持平静，说出自己的姓名，住在哪里，并能照顾自己直到父母来领。开始懂礼貌，大方，友好，能与想象中的伙伴和 2—5 名小朋友一起玩。知道钱的重要性——能买到自己想要的东西。

6 岁

运动发育方面：身高约 117 厘米，体重约 20 千克，上下切牙脱落。食欲好。每天睡眠不到 12 小时。身体平衡及控制能力有改善，但仍有一点手脚不灵活，粗心及不安静。能做需要较多体力活动的游戏。能熟练地用蜡笔、铅笔、剪刀、尺、胶水等文化用