



健身 健心 健美

中国广播电视出版社

健身 健心 健美

——慢性病与体育疗法

中央人民广播电台体育部 编

中国广播电视出版社

健身 健心 健美
——慢性病与体育疗法
中央人民广播电台体育部编

●
中国广播电视出版社出版
天津市大邱庄印刷厂印刷
新华书店总店北京发行所经销

●
787×1092毫米 32开 7.75印张 168(千)字

1988年8月第1版 1988年8月第1次印刷

印数：1—16,000册

ISBN 7-5043-0073-x/G·20

定价：2.10元

序

《健身·健心·健美》一书和大家见面了。书中的大部分内容，都曾在中央人民广播电台《体育节目》中广播过。这是一个很受欢迎的节目。有许多听众给电台写信，希望将广播稿整理成书。现在，中央人民广播电台的同志为满足广大听众的要求，对广播稿的内容作了进一步的调整和充实，编辑成书，奉献给大家。这无疑是为广大听众做了一件好事。这种想群众之所想，热心为群众服务的态度是值得称赞的。

身心的健康之所以为人们所重视，是因为它是关系到个人、家庭和子孙后代的幸福，关系到提高我们整个民族素质的重大问题。我们宏伟的社会主义建设事业，需要一支德、智、体、美兼备的亿万大军。增强人民体质，提高人民健康水平，不仅是人民生活的需要，也是我们事业的千秋大计。这本书的出版发行，也是在宣传体育、普及体育方面做了一点有益的工作。

本书告诉人们，体育不单单是在竞赛场上的角逐和拼搏，也不仅仅属于那些体坛英雄，体育应当融汇在我们的日常生活中，它属于我们每一个人；只要你真正热爱体育，坚持锻炼，锲而不舍，就可以使弱者不弱，强者更强，生命由此平添出一股旺盛的活力。我想，如果能真正做到这一点，

无论是对个人，还是对国家、对民族，都是十分有益的。

因此，我希望大家能喜欢本书，把它作为自己生活中的
又一位新朋友。

荣高棠

1987年9月

序

《健身·健心·健美》一书和大家见面了。书中的大部分内容，都曾在中央人民广播电台《体育节目》中广播过。这是一个很受欢迎的节目。有许多听众给电台写信，希望将广播稿整理成书。现在，中央人民广播电台的同志为满足广大听众的要求，对广播稿的内容作了进一步的调整和充实，编辑成书，奉献给大家。这无疑是为广大听众做了一件好事。这种想群众之所想，热心为群众服务的态度是值得称赞的。

身心的健康之所以为人们所重视，是因为它是关系到个人、家庭和子孙后代的幸福，关系到提高我们整个民族素质的大问题。我们宏伟的社会主义建设事业，需要一支德、智、体、美兼备的亿万大军。增强人民体质，提高人民健康水平，不仅是人民生活的需要，也是我们事业的千秋大计。这本书的出版发行，也是在宣传体育、普及体育方面做了一点有益的工作。

本书告诉人们，体育不单单是在竞赛场上的角逐和拼搏，也不仅仅属于那些体坛英雄，体育应当融汇在我们的日常生活中，它属于我们每一个人；只要你真正热爱体育，坚持锻炼，锲而不舍，就可以使弱者不弱，强者更强，生命由此平添出一股旺盛的活力。我想，如果能真正做到这一点，

目 录

序.....	荣高棠 (1)
--------	---------

· 健身篇 ·

高血压病人的锻炼.....	高云秋 (1)
糖尿病人的锻炼.....	周士枋 (3)
心脏杂音和心律不齐能不能参加体育锻炼.....	岑浩望 (6)
冠心病患者的康复锻炼.....	浦钧宗 (9)
肾炎病人的康复锻炼.....	浦钧宗 (12)
肝炎患者能否参加体育运动.....	唐培 (14)
胃下垂的体育疗法.....	高云秋 (16)
慢性支气管炎、肺气肿的体育疗法.....	周士枋 (18)
神经衰弱者的锻炼.....	康健 (20)
哮喘病人的康复锻炼.....	浦钧宗 (23)
哪些运动能防治晕车.....	陈勇 (25)
用脑时间长头痛怎么办.....	周俐俐 (28)
按摩治疗头痛.....	薛安日 (29)
用医疗体育治疗近视眼.....	林荣昌 严伯正 (30)
用眼保健功防治近视.....	张新鹏 (35)
鼻窦炎的医疗体育.....	沈汉昭 (38)

慢性病人如何选练气功·····	(43)
气功为什么能够健身防病祛病·····	鹿鹤鸣 (46)
练长跑 可防病·····	黄渭铭 (47)
颈椎病的自我治疗方法·····	史维忠 (49)
腰椎骨质增生及其体育疗法·····	马玉河 (52)
慢性腰痛的体育疗法·····	沈汉昭 (54)
膝关节扭伤的体育疗法·····	沈汉昭 (59)
如何防治膝关节滑膜炎·····	史维忠 (63)
膝关节关月板损伤的治疗·····	史维忠 (68)
小腿胫骨前痛是怎样引起的·····	高强 (72)
肌肉拉伤的预防和治疗·····	史维忠 (73)
如何防止跑步引起的足跟痛·····	史维忠 (77)
运动后出现血尿是怎么回事·····	高云秋 (80)
如何防治运动性腹痛·····	(82)
婴幼儿的体育锻炼、食欲和营养·····	颜纯 (82)
糖尿病儿的体育锻炼·····	颜纯 (85)
“鸡胸”患儿的医疗体育·····	沈汉昭 (87)
肥胖儿童的锻炼问题·····	颜纯 (91)
少年儿童患有平足怎么办·····	王伟平 (94)
健身长跑的好处和要注意的问题·····	许胜文 (97)
初练长跑几问·····	崔云海 (100)
老年人的体育锻炼·····	康健 (102)
练太极拳能使你祛病强身延年益寿·····	尹吟青 (108)
中年人怎样锻炼与健身·····	邓树勋 (110)
体育锻炼应选择什么样的气候环境·····	李世祥 (113)
春季体育锻炼·····	高强 (115)

夏季锻炼要注意的问题·····	康健(118)
冬泳漫谈·····	张宝仓(121)
谈谈冷水浴锻炼·····	康健(123)

· 健 心 篇 ·

体育与身心健康·····	高峰(126)
简易心理调整训练方法介绍·····	凤肖玉(129)
体育锻炼有助于智力发展·····	康健(133)
体育锻炼是脑力劳动者的“健脑剂”·····	翁庆幸(136)
提高智力的营养素·····	刘同杰(138)
体育运动能增强记忆力·····	于勇华(140)
按摩增强记忆力·····	(141)
怎样培养愉快的情绪·····	梁焕国(142)
如何防止紧张学习造成的过度疲劳·····	卢元镇(146)
放松肌肉消除疲劳·····	康健(151)
大中学生怎样安排锻炼有利于学习·····	康健(152)
中学生如何在较短时间里增强体质·····	邓树勋(154)
如何防止未老先衰·····	梁焕国(157)

· 健 美 篇 ·

运动使人健美·····	曾维祺(161)
体育运动可以减肥·····	康健(169)
怎样消除腹部多余脂肪·····	(171)
女性特点与健身锻炼·····	邓树勋(172)

腰腹健美操·····	刁在箴编译(175)
臀部减肥运动·····	(181)
大腿减肥的锻炼方法·····	康健(182)
大腿外侧肌群过于发达怎么办·····	任伍吾(184)
如何使小腿健美·····	(186)
人体长高的奥秘·····	胡仪吉(186)
用足长预测儿童、少年身高的方法·····	柯田(193)
长高锻炼法·····	郭寿恒编译(194)
你想提高柔韧性吗·····	尹吟青(200)
雄性激素和肌肉力量的关系·····	尹吟青(200)
“豆芽菜”体型的锻炼·····	邓树勳(205)
矫正姿势性驼背的医疗体操·····	沈汉昭(207)
一肩高一肩低如何矫正·····	任伍吾(213)
胳膊细怎么练粗·····	胡扬(214)
谈谈“O”型腿·····	王伟平(220)
“X”型腿的治疗和矫正·····	陆一帆(222)
“八字脚”的矫正练习·····	赖柳明(224)
介绍几种健身器械操·····	康健(227)

健身篇

高血压病人的锻炼

北京医科大学运动
医学研究所研究员 高云秋

体育锻炼可以改善大脑神经中枢的功能，调节大脑皮层和内脏的联系，改善各系统器官机能的协调性；体育锻炼可以使血管扩张，血流加速；体育锻炼还可以改善患者的心理状态，使患者的精神世界充满活力；体育锻炼对于高血压病有一定的防治效果。研究表明，坚持体育锻炼的高血压病人有60%左右血压下降或者保持稳定。但是，这里需要提醒大家注意的是，晚期高血压病人不宜进行体育锻炼。高血压伴有脑血栓或者脑病、心功能衰竭、肾功能衰竭和眼底出血、渗血的病人，应该禁忌体育活动。

高血压病人体育锻炼的方法很多，散步做操、做操慢跑、爬坡、练气功、打太极拳等，都是适合高血压病人锻炼的项目。

散步对体质比较弱、比较肥胖的高血压病人是一种比较好的锻炼方法。散步是一种全身性、周期性运动，对神经系统功能、呼吸、血液循环和消化功能都有良好的刺激作用，散步还能促进肌肉的发达。散步的距离和时间，可以据散步时的自我感觉和脉搏数来决定。比如，散步距离1000米到3000

米，时间15分钟到30分钟，脉搏每分钟不超过110次，就是一个可以选择的方案。安静时脉搏跳动比较缓慢的患者（比如说每分钟50~60次），散步时脉搏达到每分钟80次到90次，就可以满意了。散步后感觉必须轻快，如果感觉不适，就应该调整运动量。每天可以散步一到二次。

气功治疗高血压在我国应用比较普遍。气功的练习方法很多，这里我们介绍一种坐式练功法。练功前先做好准备工作、宽衣、松带、排空大小便。练功时，自然平坐在椅子上或凳子上，躯干保持正直，两腿自然分开至与肩同宽，两脚平放在地上，两膝弯曲成直角，两手放在大腿上，肘部自然弯曲。头要正，背要直，眼睛和嘴微微闭合，全身放松。做好这些姿势就可以开始入静了，入静时注意力集中在肚脐附近，同时做深呼吸。吸气时，腹部要慢慢突起，呼气时，腹部缓缓回收。练几分钟后，稍息片刻再练。练习时不要憋气，不要用力。开始练习时，时间要短，10分钟到15分钟就可以了。以后，逐渐延长到30分钟，每天练习一到两次。

高血压病人在锻炼时，要避免长时间静止站立，避免突然过度低头，用力时不要憋气，不要进行强度太大和速度过猛的运动。运动量不要过大，要循序渐进。锻炼前要作好准备活动，锻炼后作好整理活动。如果运动后头晕、胸闷、气短、不想吃东西，睡眠不好，感到疲乏，说明运动量过大，必须进行适当调整。一般来说，运动时脉搏每分钟不超过110次比较合适。也可以用170减去年龄的方法来决定运动时的脉搏次数，比如说，60岁的人，运动时脉搏不超过110次就比较合适。

糖尿病人的锻炼

南京医学院第一附属医院教授 周士枋

糖尿病是由于体内胰岛素含量绝对或相对不足，引起糖、脂肪等代谢紊乱而形成的一种慢性疾病。糖尿病的主要特征是高血糖，当血糖超过一定限度的时候，就从小便中排出体外，使尿液中含糖增加。治疗糖尿病主要依靠三大法宝：饮食控制、胰岛素治疗和体育疗法。

通过控制饮食中的含糖量和以注射胰岛素促进糖的吸收来治疗糖尿病，比较好理解。体育锻炼又是怎么成为治疗糖尿病的法宝呢？这是因为一定量的运动可以促进糖和脂肪等的利用和代谢。人在运动时，一部分能量就是从糖的代谢中取得的。运动时肌肉中的血流量增加，毛细血管开放，增加了肌细胞摄取血糖的能力；运动还可以促进组织受体对胰岛素的结合，从而提高其敏感性，改善肌体对葡萄糖的利用。有人做过试验，每天锻炼一至二小时，持续六周，就可以大大降低血浆中的葡萄糖量。

体育疗法适用于哪些糖尿病人呢？按照近年来国际广泛采用的分类法，糖尿病人主要分成两大类：一类是胰岛素依赖型的糖尿病，也叫Ⅰ型糖尿病；另一类是非胰岛素依赖型糖尿病，也叫Ⅱ型糖尿病。Ⅰ型糖尿病病人体内胰岛素分泌量绝对不足，三多一瘦即多饮、多食、多尿和消瘦的症状比较

明显，治疗首先是补充必要的胰岛素和控制饮食。这类病人只有当血糖基本稳定后，才能开始进行体育锻炼。

Ⅱ型糖尿病患者体内的胰岛素并不少于正常含量，但其组织受体对胰岛素不敏感，形成胰岛素量的相对不足。这类病人症状不象Ⅰ型病人那样明显，另外这类病人多数是身体肥胖者。Ⅱ型糖尿病主要依靠饮食控制和体育疗法治疗，即使应用药物，也不用胰岛素治疗。

治疗糖尿病采用哪种运动方法较好呢？从能量代谢的角度分析，糖尿病人的运动强度不宜过大或过小。因为，强度很大、时间很短的运动，比如短跑，一次运动只有几十秒或二三分钟。这时消耗的能量主要来自对高能物质如三磷酸腺苷和磷酸肌酸及肌糖的分解、利用，对血糖的影响不大；运动强度过小也不能起到充分利用血糖的作用。如果运动强度中等，运动时间较长，因为肌糖的贮备很少，不够肌肉收缩时能量消耗的需要，这时能量来源就要依靠血糖的分解利用和从肝脏分解出葡萄糖进入血液，又通过血液输送到肌肉分解、利用来解决了。这就对降低血糖含量大有好处。另外，中等强度的锻炼，氧的供应比较充分，锻炼时进行的糖代谢常是有氧代谢，这种有氧代谢比无氧代谢可以多产生10倍的能量。从这两点来看，患有糖尿病的人，在以体育疗法治疗时，该以耐力性运动为主，运动强度不要太大，运动时间可以长一些，一般一次可以运动20—60分钟。按照这些原则，走路、健身跑、骑自行车、游泳、划船、登山、郊游、打太极拳、练气功等都是比较合适的项目。

糖尿病人在体育锻炼时要注意：

1. 运动量应该因人而异。虽然同是一种类型的糖尿病人，

但各人对运动的反应不完全相同。同是中等强度运动，有的人的血糖很快下降，有的人血糖却会反而升高。所以，糖尿病人的运动要随时以检验尿糖的方式予以监视，一旦运动失当，就必须立即调整。不管什么类型的病人，剧烈运动是不合适的，情绪激动的竞赛也要避免。

2. 肥胖患者最好在空腹时参加运动，这样除了患者降低血糖外，还可多消耗脂肪，减轻肥胖症，身体比较瘦的人，则以饭后运动为宜。

3. 1型糖尿病病人即三多一瘦明显的病人，体育锻炼应该和药物高峰时间错开，以免发生低血糖。比如常用的普通胰岛素，其作用高峰时间是在用药后半小时，那么，运动就应该在用药一小时以后进行。还有人主张少运动注射药物的那一部分，以免因血液循环增加，加速药物吸收，产生低血糖。按这种主张，在手臂注射的人，可以多锻炼下肢，在臀部注射的人，可以多活动上肢。

4. 40岁以上的病人，由于他们常有临床表现不明显的心血管疾病，因此，在接受体育疗法前，最好做心血管运动机能检查，防止发生意外。

5. 因糖尿病人已经有不同程度的脱水倾向，所以应该避免在高热环境下活动，对控制不理想的病人更要注意。

6. 经体育疗法治疗后，血糖比较稳定的，可以先逐步减少用药量，再适当放宽饮食控制。

糖尿病患者的体育活动，应在医生监督下进行，要随时观察，随时监测，随时调整运动量。

心脏杂音和心律不齐

能不能参加体育锻炼

国家体委体育科学研究所副研究员 岑浩望

一些参加体育锻炼的人在检查身体的时候发现有心脏杂音，心里就产生了疑问：心脏杂音是不是体育锻炼引起的？还能不能继续锻炼下去？

心脏杂音有两种，一种叫收缩期杂音，另一种叫舒张期杂音。收缩期杂音是心肌收缩时产生的杂音。收缩期杂音轻而柔和，持续的时间短，一般出现在运动以后和情绪激动或者发烧的时候。收缩期杂音有病理性的，也有生理性的。舒张期杂音是心脏扩张时产生的杂音，这种杂音比较响，持续的时间也比较长，舒张期杂音基本都属于病理性的。

参加体育锻炼的人心脏出现杂音，有些人可能是参加锻炼前心脏就有病，也有的是属于正常的生理现象。无论是哪种情况，首先应该请医生检查一下，如果确诊为病理性心脏杂音，就不要参加剧烈的体育活动的了，只能在医生的指导下进行一些适当的体育锻炼。如果不是病理性的，那就是生理性杂音，或称为无害性杂音。这种心脏杂音不妨碍参加体育活动。有些运动员心脏也有杂音，但是在医生的监护下一直参加大运动量训练，而且还不断地创造好成绩，身体也没有什么不适感觉。

据调查，生理性杂音在普通健康人中，特别是儿童中经常发现，约30%的儿童有心脏杂音，参加训练的青少年运动员有心脏杂音者更多达50%。

心脏杂音是怎么产生的呢？是不是锻炼引起的呢？这个问题不能笼统地回答。心脏杂音的产生归纳起来有下面几种原因：一是血液粘滞度的改变，如果贫血，红血球减少，血液粘滞度降低，血液流动时就会发生漩涡而产生杂音。二是血液流动速度的改变。情绪激动、发烧等原因能使心肌收缩力加强，从而导致血流速度加快而产生杂音。三是心脏瓣膜狭窄。血液在通过狭窄的瓣膜口时形成漩涡，或者是心肌增厚造成瓣膜相对关闭也会产生杂音。杂音还有可能是心肌收缩力强，血液迅速喷射引起震动而形成的。

如果是因为参加体育锻炼而引起的心脏杂音，比如训练过度，心脏扩大引起瓣膜相对关闭不全，这种杂音往往在调整运动量或停止锻炼一段时间就会消失。至于如何判断心脏杂音是病理性的还是生理性的，可以根据杂音的强度、传导特点，结合平时有没有病史来判断。

生理性杂音，参加体育锻炼是没什么问题的。如果在大强度的运动中心脏明显增大，并且出现心脏杂音，则要注意调整运动量，减少运动强度和训练时间，并且一定要找大夫检查一下。

心律不齐是怎么回事呢？心律不齐的人能不能参加体育锻炼？

正常人的心跳是有节奏的。当运动、情绪波动的时候心跳会加快，虽然心跳的快慢会因某种原因而变化，但仍然是很有节奏的。正常人的心跳每分钟应该在60到100次之间。