

简易体育疗法

《新体育》杂志社 编

浙江人民出版社

X2

88384

简易体育疗法

《新体育》杂志社编

C0072836



浙江人民出版社

封面设计 吴天鹰

责任编辑 胡学彦

简易体育疗法

《新体育》杂志社编

浙江人民出版社出版
(杭州武林路196号)

浙江新华印刷厂印刷
(杭州环城北路天水桥堍)

浙江省新华书店发行

开本787×1092 1/32 印张2.75 字数55,000 印数00,001—60,000

1983年4月第1版 1983年4月第1次印刷

统一书号：7103·1243 定 价：0.22元

编 者 的 话

简易体疗，就是用简便易行的体育运动（包括气功、按摩等）的方法来防治一些疾病，矫正身体缺陷。有一些身体疾患，象腰痛、关节痛、便秘、痔疮、失眠、遗精等，看起来病不大，但对人的折磨不轻，甚至造成精神负担，影响工作和学习。而驼背、凸肚、扁平足、罗圈腿、八字脚、近视眼等身体缺陷，不仅影响体型健美，也会给人们的生活和工作带来不便。实践证明，坚持适当的体育疗法，花的时间不多，常能收到意想不到的效果。本书收集的文章，曾在《新体育》杂志上刊登，作者多为有体疗实践经验的医生、体育专家和气功师。由于这些方法简单易学、有实效，受到普遍欢迎，不少读者要求收编成册，便于查找和保存。现选编于此，请大家指正。

编 者

一九八二年八月

目 录

退着走——治疗腰痛的一种好方法·····	(1)
腰痛的防治·····	(4)
搓腰功——治功能性腰痛·····	(7)
拍打法治疗肩腰痛·····	(11)
用“站桩”防治膝关节酸痛·····	(15)
转膝运动治疗膝关节肿痛·····	(18)
“晃海”——自我“按摩”运动·····	(22)
坐骨神经痛的体育疗法·····	(24)
“岔气”的体育疗法·····	(26)
揉腹功——胃肠病的一种体育疗法·····	(28)
转腰功——治疗习惯性便秘的好方法·····	(32)
热水坐浴——简易快速通便法·····	(35)
气功搬运法防治遗精症·····	(36)
防治痔疮的“提肛运动”·····	(38)
腰部屈伸运动结合按摩治疗遗尿症·····	(40)
按摩能预防冻伤·····	(43)
治手足冰冷症的“血管操”·····	(45)
叩打法治疗失眠症·····	(47)

搓足心、按摩头颈可降血压·····	(50)
按摩可治美尼尔氏症·····	(52)
有奇效的点穴疗法·····	(54)
妇女怎样矫正体形上的缺陷·····	(57)
治“大腹便便”的体操·····	(62)
怎样防治圆背·····	(64)
矫正驼背四法·····	(68)
罗圈腿和“X”腿的矫正操·····	(70)
扁平足矫正操·····	(73)
改善视力的五分钟锻炼法·····	(76)
改善视力的眼球操·····	(79)

退着走——治疗腰痛的一种好方法

“功能性腰痛”，泛指“腰肌劳损”，多发生于中老年。其一般表现是病程较长，腰部隐痛或酸痛，时重时轻，劳累时痛就加重。对于这类非器质性疾病所致的腰痛，医疗实践证明，通过体疗是可以治愈的。“退着走”，就是治疗这种腰痛的一种好方法。

“退着走”疗法就是连续地退着走，用以锻炼腰部肌肉，增强肌力。这种疗法，来源于我国传统的体疗健身术。太极拳中的“倒撵猴”，就有连续退步的动作。腰肌劳损患者的腰痛，主要由于腰部的肌肉和韧带强度不够，脊柱稳定性差而引起。做“退着走”锻炼，恰恰锻炼了腰背肌群，增强了腰背肌力，增加了脊柱的稳定性及灵活性。又因为退着走时，通过腰部肌肉有规律地有力收缩和松弛，使腰部血液循环得到改善，腰部组织新陈代谢得到提高。在退着走时，同时用拇指按摩腰部“肾俞”穴，能够补肾壮腰，更有助于减轻腰痛。一位中年腰肌劳损患者，长年腰痛，天气不好或过累时，疼痛加重，早晨尤甚。经坚持“退着走”锻炼两个月后，腰痛痊愈。

“退着走”疗法动作简单，容易掌握，各种年龄的人都适用。运动量根据各人的年龄和体质灵活掌握，以每次“退走”后，稍事休息，疲劳感逐渐消失为宜。一般每日早晚两次，每次二十分钟。腰痛厉害时，立即进行“退着走”，可止痛。

“退着走”的具体方法有以下两种：

（一）叉腰式：

预备姿势：直立，挺胸，抬头，双目平视，双手叉腰，拇指在后，其余四指在前，拇指按腰部“肾俞”穴。

动作：退走时先从左腿开始，大腿尽量后抬，向后迈出，使身体重心后移。先左前脚掌落地，随后全脚着地。重心移至左腿后，再换右腿，左右腿交替退走。每退一步用双拇指按揉“肾俞”穴一次。

（二）摆臂式：

预备姿势：直立，挺胸，抬头，目平视，双臂自然下垂。

动作：双腿动作同叉腰式，退走时双臂配合双腿动作前后摆动。

动作要领：要挺胸和尽量后抬大腿。

注意事项：

一、选用其中一种也可，两种方法交替进行也可。

二、场地应平坦、无障碍物，也可以在室内往返退走。

三、有结核、肿瘤等器质性疾病者，不宜退走。腰部急性剧痛者应先查明病因，只有属功能性腰痛始可进行。

另外，“退着走”疗法还能防治驼背。在日常生活里，躯体向前的活动量远远超过向后的活动量，向前屈体动作也远远超过了躯干背伸，这就增加了发生“姿势性驼背”的可

能。多数老年人有不同程度的驼背，其原因之一就是人体躯干俯仰活动不平衡、背伸活动过少所造成。“退着走”能增加身体向后的活动量，加强躯干背伸运动，因而对防治驼背也是有效的。

（注：肾俞穴位于腰部第二腰椎脊柱两侧，各离开脊柱约二横指宽，上下位置与肚脐平）。

（刁金山）

腰 痛 的 防 治

腰痛是一种常见的病症。不论是体力劳动者还是脑力劳动者，年老的还是年轻的，不少人患这种病。腰痛怎样引起的？应当如何预防和治疗呢？

腰痛的病因是多方面的。如：盆腔炎、肾炎、肾结石、脊椎肿瘤、结核、风湿类风湿等疾病都可以引起腰痛。但平时常遇到的腰痛，并不是上述疾病引起的，而是由各种急性、慢性损伤或腰骶椎的先天性异常引起的，如腰椎间盘突出，腰椎峡部裂，椎间关节、韧带损伤，腰骶椎先天性异常，腰肌劳损等。因此，患有腰痛的病人首先必须请医生详细检查，查明原因，从根本上给予治疗。有些病该动手术的就作手术，有些就用吃药打针、理疗、按摩、针灸等办法进行治疗。只有诊断明确，治疗才能有的放矢，收到好的疗效。

经过X光摄片检查，没有发现什么明显器质性病变的腰痛（占腰痛病人的绝大多数），医生统称为“功能性腰痛”。有些医生把这种病人分别称为“腰肌劳损”、“腰肌扭伤”、“腰椎第三横突综合症”、“腰背筋膜炎”、“棘间（或棘上）韧带损伤”、“下腰痛”……这些腰痛病人的发病原

因，概括起来有以下几方面：

1. 腰部肌肉软弱无力，在挑、搬重物时腰部突然用力，引起部分肌纤维撕裂，造成腰肌扭伤。有时因腰肌力量不足，突然过猛的前弯或后仰，造成腰椎的棘上（或棘间）韧带损伤。

2. 训练或劳动前没有充分活动，突然用力，引起闪腰岔气。

3. 劳动时姿势不正确，如抬重物上肩或搬动重物时不是直腰下蹲，用腿的力量使身体起立，而是弯着腰用腰来发力，这样也会闪腰。急性闪腰如不及时治疗，就会形成“老腰痛”。

4. 从事弯腰姿势过久的劳动，腰肌承受的负担过大，而腰肌局部的疲劳又没能及时给予消除，久而久之，使腰眼部分的肌肉僵硬成结，造成腰肌劳损。受风着凉也是腰肌劳损的诱因。

5. 还有一种腰痛，是由于经常坐着或站立工作，腰部缺少活动和锻炼，气血在腰部凝滞造成的。

从上述引起腰痛的原因来看，要治好腰痛或防止腰痛，就要加强腰肌的锻炼。

锻炼腰肌采用什么方法为好？有些人认为向前弯弯腰就是锻炼了腰肌，其实不然。只有向后弓身，使腰肌（解剖学上叫骶棘肌）反复地收缩，才能使腰肌得到锻炼。一般锻炼腰肌的方法有：

1. 俯卧。两手抱后脑勺，将头和双腿尽量上翘，使人呈弓状，一、二秒钟后放下，再重复上述动作。做多少次，根据每人具体情况而定。作若干次后，起床活动一下腰部，并

揉按腰部肌肉使之放松。

2. 仰卧。以头及足跟作支点顶住床面，使人呈反弓状，静止不动维持数秒。经反复多次练习后，每次可维持三——五分钟。这种静力训练对稳定椎间关节及加强肌肉力量，有很好的作用。每次练完后，要注意及时放松腰肌。

经过经常性的腰肌锻炼，再配合以理疗或按摩、拔罐、针灸等治疗办法，腰病会有明显好转。不仅功能性腰痛病人需要加强腰肌锻炼，有些严重的急性和慢性腰椎骨折病人，也需要加强腰肌锻炼。一九七六年唐山地震，许多人因受压引起腰椎压缩性骨折，腰椎椎体前部被压扁，造成下肢瘫痪。这些病人送到有经验的医院抢救后，在医生指导下，有计划地进行“反弓”的功能锻炼，使压扁了的椎体逐渐恢复了正常，受压的神经也逐渐恢复正常，数月后就能行走。相反的，有些伤员感到椎体已骨折了，加上开始练习时有些疼痛而不敢活动，认为“伤筋动骨”就得静养，躺了几个月后，下肢真的瘫痪而不能活动了。综上所述，不论是有器质性病变或是没有器质性病变的腰痛病人，除了给予一定的医药治疗外，加强腰肌的功能锻炼，也是必不可少的，而且只有这样治好的腰病，才能巩固，也才能经得起劳动或训练的考验。

（郑保安）

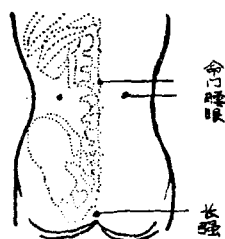
搓腰功——治功能性腰痛

搓腰功，又名搓腰眼，是一种很好的腰部保健操，也是治疗功能性腰痛的一种体疗方法。动作简单易行，效果明显。

搓腰功包括搓、捏、摩、扣、抓、旋六个动作。现分述于下：

一、搓

端坐，两脚开立，与肩同宽。两手掌对搓数十次，待发热后，紧按两侧腰眼处（第三腰椎棘突左右各三至四寸的凹陷处，见图一）。稍停（约三至五次呼吸），两手掌顺着腰



（图一）



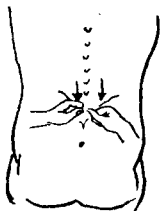
（图二）

椎两旁，上下用力搓动——向下搓到尾骨下的长强穴（尾骨尖与肛门之间）处，向上搓到两臂后屈尽处。连续三十六次。

（见图二）

二、捏

双手拇指和食指同时夹捏脊椎正中的皮肤，从与脐眼平行的命门穴（第二腰椎棘突下）开始往下捏，捏一下，松一下，直至尾椎处。如此捏脊四次。（见图三）



（图三）



（图四）



（图五）

三、摩

两手轻握拳，拳眼向上。以掌指关节突出部分在两侧腰眼处作旋转揉摩。先以顺时针方向旋摩十八圈，再以反时针方向旋摩十八圈。两侧可同时进行，也可先左后右进行。

（见图四）

四、扣

两手轻握拳，拳眼向下。同时用两拳的掌面轻扣（以不痛为度）骶尾部，左右拳各扣三十六次。（见图五）

五、抓

两手反叉腰。拇指在前，按于腰侧不动，其余四指从腰椎二侧处，用指腹向外抓擦皮肤（注意勿留指甲，以免抓伤皮肤）。两手同时进行，各抓擦三十六次。

（见图六）



（图六）

六、旋

直立，两脚开立与肩同宽。两手叉腰，四指在前，拇指在后。

(1) 两手用力向前推，使腹部凸出，体向后仰。

(2) 左手用力向右推，上体尽量左弯。

(3) 两手向后推，臀部竭力后坐，上体尽量前弯。

(4) 右手用力左推，上体尽量右弯。

以上四个动作为一圈。以顺时针方向旋腰九圈，再反时针方向旋腰九圈。(见图七)

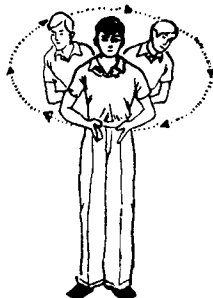
注意旋腰时要缓慢，不可过速或过于用力，以免扭伤腰部。

搓腰功一般皆取坐位。室内气温低时也可在床上盖被以侧卧位进行，但需一侧按摩后再进行另一侧。旋腰动作，可在穿衣服后站着进行。

搓腰的次数，如果只是为了预防腰痛，次数可少些，每个动作三十六次左右。如用于治疗，可根据各人具体情况，增到五、六十次或一、二百次，到出汗为止。但不要过多，以免身体过累。

搓腰功为什么对防止腰痛有明显效果？

祖国医学认为，腰眼和腰正中是太阳膀胱经的腰段和尾骶部，进行适当的按摩，有散风祛湿、驱寒湿肌、调和气血、疏通经络、固精益肾和止痛的作用。按现代医学的观点，搓摩腰部可以使腰部皮肤里丰富的毛细血管网扩张，促进血液循环，改善腰肌的血液供应和营养，加速代谢产物的排除，使腰肌发达，防止萎缩，而韧带的弹性、韧性及腰部



(图七)

脊柱关节的灵活性却可增强。所以，搓腰功可以预防和治疗功能性腰痛，特别是对于慢性腰肌劳损、急性腰扭伤和体位性的腰痛，治疗效果更好；对腰椎间盘突出症、坐骨神经痛也有一定的疗效。

但是，应该指出，由结核（脊椎骨痨）、肿瘤、骨折和细菌感染性炎症引起的所谓器质性腰痛，则绝对不能做搓腰功。不然，病情反会加重。

（马凤阁 李云龙）

拍打法治疗肩腰痛

属于功能性障碍的（不包括器质性病变）肩腰痛，大多是由于肌肉痉挛、无菌性炎症和组织挛缩所引起。中医认为是外受风寒致使局部气滞血淤、经络阻塞而造成。由气血经络失于通畅而产生的疼痛，术语叫“不通则痛”。

最早的中医理论书《内经·素问血气形志篇》里指出：“……经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药。”意思是说，由于经络运行不畅，病患大都是肌肤麻木不仁，治疗宜用按摩和药酒。唐代名医孙思邈在《千金要方》中写着：“若有手患冷者从上打至下得热便休”，“若有脚患冷者打热便休”。也就是我们所说的按摩。

另外，祖国医学还有“血得热则行”的理论和“寒者热之”的治疗原则。意思是说血液循环需要温热的条件，受寒邪（致病因素）而造成的疾病，需用温热的方法来治疗。

根据这些理论，并参考孙思邈的“手冷足冷打法”，我们编了简易四式拍打法，治疗肩腰痛，试行后，取得了满意的效果。上海铁路局机修厂一个退休工人，六十六岁，五年前得了漏肩风症，两手上举仅达九十度，逢阴雨天疼痛增剧，手臂后旋提抬均不便，生活自理困难。他曾先后用可的