

慢性病

运动

妙

法

欧广升 胡银燕 编著

充满了压力和竞争，虽然生活、工作、运动量减少了，但体力劳动及体育锻炼却减少了。随之运动量的减少，人的许多生理机能也将随之慢慢蜕化，从而产生许多慢性疾病，如肥胖症、颈椎病、高血压病、糖尿病等现代都市病。这些慢性疾病与人们运动量的减少等因素有关。因此，关心自己健康、预防慢性病，就要加强身体锻炼。慢性病病人也可通过体育锻炼或功能训练来达到逐步康复的目的。

爱默生说：健康是人生第一财富。索也曾说过：身体的健康比美丽更好。让我们每天抽出半个小时，来进行适当的体育锻炼，使我们的体魄更健壮，生活更充实。本书能成为您的良师益友。

说得对，生命在于运动。现代生活，充满了压力和竞争，虽然生活、工作、运动量减少了，但体力劳动及体育锻炼却减少了。随之运动量的减少，人的许多生理机能也将随之慢慢蜕化，从而产生许多慢性疾病，如肥胖症、颈椎病、高血压病、糖尿病等现代都市病。这些慢性疾病与人们运动量的减少等因素有关。因此，关心自己健康、预防慢性病，就要加强身体锻炼。慢性病病人也可通过体育锻炼或功能训练来达到逐步康复的目的。

爱默生说：健康是人生第一财富。索也曾说过：身体的健康比美丽更好。让我们每天抽出半个小时，来进行适当的体育锻炼，使我们的体魄更健壮，生活更充实。本书能成为您的良师益友。

慢性病

运动妙法

欧广升 胡银燕 编著

练习目的：矫正脊柱。

(2) 站立体操：

预备姿势：两人背穿宽松衣服，采用站立式，以自然站姿。

①双臂伸展：两手手指交叉，放在颈后，头向后仰，同时挺胸，以增加胸部的伸展，并轻轻向后摆动；同时挺胸，以增加胸部的伸展。

②弯腰伸背：两手手指交叉，放在颈后，头向后仰，同时挺胸，以增加胸部的伸展，并轻轻向后摆动；同时挺胸，以增加胸部的伸展。

③扩胸：两臂前举，屈肘相对，头向后仰，同时挺胸，以增加胸部的伸展，并轻轻向后摆动；同时挺胸，以增加胸部的伸展。

④伸膝挺胸：两手叉腰，配合吸气有节奏地挺胸，同时挺胸，以增加胸部的伸展，并轻轻向后摆动；同时挺胸，以增加胸部的伸展。

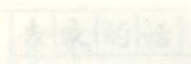
练习目的：矫正脊柱。



①上述8个动作可以全做，也可以根据自己的情况选择其中的几个动作。

②每天运动2次为佳，每次10~15分钟。

注意事项：



①练习时，动作要缓慢，不要急于求成。

②练习时，要保持呼吸自然，不要憋气。

③练习时，要注意姿势的正确性，避免受伤。

④练习时，要注意身体的放松，不要紧张。

图书在版编目 (CIP) 数据

慢性病运动妙法/欧广升, 胡银燕著. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2007. 8

ISBN 978-7-5357-4960-4

I. 慢… II. ①欧…②胡… III. 慢性病—运动疗法
IV. R442.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 075252 号

慢性病运动妙法

编 著: 欧广升 胡银燕

责任编辑: 曹 鹍

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 衡阳博艺印务有限责任公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 湖南省衡阳市黄茶岭光明路 21 号

邮 编: 421008

出版日期: 2007 年 8 月第 1 版第 1 次

开 本: 930mm×1044mm 1/24

印 张: 9.5

字 数: 211000

书 号: ISBN 978-7-5357-4960-4

定 价: 19.00 元

(版权所有·翻印必究)

前言

运动疗法是指针对慢性病的防治而开展的体育锻炼，又称之为医疗体育。运动疗法与体育锻炼不是同一回事，而是两个不同的概念，它们之间既有区别又有联系。一般来说，体育锻炼通常是指人类参加各项运动，从而达到提高机体的耐受力、抗病力，增强体质，促进身体发育的方法；运动疗法则不然，它是针对疾病的一种医疗性体育活动，是预防和治疗疾病的一种有效方法。

本书从运动体育疗法、运动康复学、中医养生学等多学科角度，阐述运动疗法的基础知识，详细介绍了运动疗法的特点、运动项目的选择以及运动方法和注意事项等内容。书中重点介绍了临床各科常见慢性病适用的运动疗法，以及功能训练等相关知识，融古今运动保健医学知识为一体，为慢性病病人的康复提供最佳的运动方案。

俗话说得好：“生命在于运动。”现代社会充满了压力和竞争，虽然生活、工作的物质条件改善了，但体力劳动及体育锻炼却减少了。由于运动量的减少，人的许多生理功能也将会随之慢慢蜕化，从而产生许多慢性疾病，如肥胖症、颈椎病、高血压病、糖尿病等现代都市病，这些慢性疾病均与人们运动量的减少等因素有关。因此，关心自己的健康，预防慢性病，就要加强身体锻炼。其实慢性病病人也可通过体育锻炼或功能训练来达到逐步康复的目的。

爱默生说：“健康是人生第一财富。”伊索也曾说过：“身体的健康比美丽



更好。”让我们每天抽出半个小时，来进行适当的运动锻炼，使我们的体魄更健壮，生活更美好。愿本书能成为您的良师益友。

欧广升 胡银燕

2007年1月



2

慢性病
运动妙法

一、运动疗法的起源与发展前景 /1

二、运动疗法的基础知识 /3

1. 运动疗法的作用机制 /3
2. 运动疗法的适应证及禁忌证 /4
3. 运动疗法的项目选择 /5
4. 运动疗法的注意事项 /5

三、常用的运动疗法 /7

1. 五禽戏疗法 /7
2. 易筋经健身疗法 /13
3. 八段锦疗法 /21
4. 十二段锦疗法 /26
5. 十六段锦疗法 /28
6. 床上八段锦疗法 /29
7. 太极拳保健疗法 /32
8. 练功十八法保健疗法 /51
9. 六字气诀疗法 /57
10. 呼吸静功疗法 /59
11. 一秤金疗法 /60
12. 灵剑子导引疗法 /61
13. 灵剑子引导子午记疗法 /63
14. 玄鉴导引疗法 /65
15. 老子按摩疗法 /66
16. 天竺国按摩疗法 /69
17. 周身按摩疗法 /71
18. 拍击脏腑疗法 /73
19. 五脏导引疗法 /74
20. 老人导引疗法 /75
21. 分行外功疗法 /77

四、常见慢性病家庭保健运动 /84

1. 内科病症 /84
 - 慢性支气管炎 /84
 - 冠心病 /88
 - 高血压病 /95
 - 肢体瘫痪 /98
 - 失眠 /103
 - 风湿性疾病 /105
 - 慢性肠胃病 /109
 - 老年性便秘 /110
 - 糖尿病 /113
 - 甲状腺功能亢进症 /116
 - 慢性肾小球肾炎 /118
2. 外、伤科病症 /121
 - 颈椎病 /121
 - 肩关节周围炎 /124
 - 增生性腰椎综合征 /129
 - 腰椎间盘突出症 /133
 - 膝关节骨质增生 /136
3. 男科病症 /138
 - 男性性功能障碍 /138
 - 慢性前列腺炎 /141
4. 妇科病症 /143
 - 痛经 /143
 - 闭经 /146
 - 慢性盆腔炎 /148
5. 儿科病症 /150
 - 小儿营养不良 /150

小儿脑瘫 /153

6. 五官科病症 /178

晕动病 /178

耳鸣 /180

慢性咽炎 /182

慢性鼻炎 /184

近视 /186

老花眼 /195

青光眼 /199

白内障 /201

视神经萎缩 /204

7. 肿瘤科病症 /206

肿瘤术后 /206

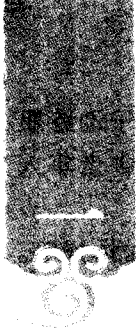
五、亚健康养生保健运动 /210

促进性欲 /210

减肥 /212

姿势性驼背 /218

参考文献 /220



运动疗法的起源与发展前景

运动疗法的起源可上溯至远古时期。先民们衣不遮体，用“动作以避寒”，于是就有了各种各样的体育锻炼方式，如《庄子》中就有“熊经鸟伸，为寿而已矣”等记载；长沙马王堆汉墓出土的《导引图》中就有各种导引动作。东汉末年著名医学家华佗认为：“人体欲得劳动，但不当使极尔。动则谷气得消，血脉流通，病不得生。譬犹户枢终不朽也。”阐述了运动锻炼对祛病健身的积极意义。为此，华佗还模仿 5 种动物的动作，创立了“五禽戏”用于保健强身。

传统的运动疗法大多从古代的导引术发展而来。古代的导引术中的一部分发展演变成中国武术中的内家拳，如形意拳、太极拳、八卦掌等；一部分演变成宗教养生长寿术，如气功修炼术等；还有一部分发展成中医中的点穴按摩术及功能体操等。由于古代的许多运动方法都是讲究动、静结合，导引动作配合调心、调息，因此对放松神经、肌肉效果特别明显，对各种慢性病、增强体质、延缓衰老均有良好的效果。如宋代的“八段锦”、明代的“易筋经”、清代的“太极拳”等许多运动方法至今仍在为人们保健强身时所采用。

当代随着人们物质生活的提高，各种运动康复器材的使用，运动疗法的适用范围扩大了。运动疗法已越来越引起人们的广泛关注和重视，成为强身健体的重要方法。

现在临床上应用于治疗慢性病的运动项目较多，主要包括耐力性锻炼项目、力量性锻炼项目、放松性锻炼项目、医疗体操及功能训练、导引按摩等。

耐力性锻炼项目包括步行、长跑、游泳、爬山等。慢性病人及中老年人宜进行运动强度较小、运动时间相对较长的运动项目，而变速较快的运动如短跑、打球等不适宜于慢性病病人的锻炼。



力量性锻炼项目包括有阻力、抗阻力、主动的肢体运动以及用于训练肌肉力量的器械治疗，如实心球、哑铃、腹肌锻炼等。慢性病病人及中老年人不宜参加突然憋气及用爆发力的运动，如举重、摔跤等。

放松性锻炼项目包括散步、慢跑、太极拳、八段锦、气功、放松体操等。这些项目对于放松神经、肌肉效果特别明显，对各种慢性病、增强体质、延缓衰老均有良好的效果。因此是慢性病病人开展运动重点选择的项目。

医疗体操及功能训练包括有降压舒心操、练功十八法、颈椎病防治操、肩周炎防治操、减肥操、眼保健操等，尤其是瘫痪病人的功能训练对于疾病的康复至关重要。

特别应该指出的是：运动疗法与体育锻炼是两个不同的概念。一般来说，体育锻炼是指能提高机体的耐受力、抗病力、增强体质、促进身体发育的运动项目；运动疗法则不然，它是一种医疗性体育运动，是预防和治疗疾病的一种有效方法，它针对的对象是病人。

由于慢性病的发病大多与人们平时的运动量少或运动不科学有关，因此，运动疗法对大部分慢性病的治疗有效。随着人民生活水平的提高，人口的老龄化趋势越来越明显，慢性病的发病率将越来越高。所以，运动疗法值得我们大家重视，它对于防止慢性病的发生和康复治疗有着十分广阔的应用前景。





运动疗法的基础知识

1. 运动疗法的作用机制

(1) 促进血液循环 运动疗法通过关节、肌肉的有序运动，可以促使血管扩张，增加血管弹性，从而降低外周阻力，提高血液的流速和流量，因此能有效改善血液循环。由于血液循环的改善，就为各组织器官提供更多的氧气和养分，进而促进新陈代谢，达到治病和保健的目的。所以，运动疗法对有血液循环障碍的骨关节疾病、中风后遗症、糖尿病等均有显著的疗效。

(2) 增强人体免疫功能 由于运动疗法在促进全身血液循环改善的同时，也相应地改善了淋巴液循环，淋巴细胞对外有抑制病毒、细菌的防卫作用，对内有抑制致病菌的作用。淋巴液循环的加快，可以使淋巴细胞不断产生抗体，从而增强了人体的免疫功能。此外，运动疗法还能增加肺活量及增强网状内皮系统的吞噬功能，对机体的细胞免疫和体液免疫能力均有提高。因此，运动疗法对提高人体免疫功能，增强人体的防病抗病能力具有十分重要的作用。

(3) 调整血压 运动疗法对血压具有明显的双向调整作用。由于运动疗法能使病人情绪稳定、精神放松，能明显改善中枢神经系统的调节功能，增强机体的代偿能力，改善全身血液循环，从而可以使高血压下降而低血压回升。因此，运动疗法不仅可以用来治疗高血压病，也可以用来治疗低血压病。

(4) 降低血液黏稠度 肥胖症和一些中老年人的血液呈高黏滞状态，





血液流动缓慢,尤其是平常运动量少、血脂高、血液黏度高的人,容易引起中风等脑血管病。运动疗法能在改善全身血液循环的同时,增加脂肪消耗,从而降低血脂,改善血液黏稠度,使血流朝正常状态转化,最后达到良性循环。因此,运动疗法是减肥降脂的主要手段。

(5) 调整神经内分泌系统 运动疗法通过关节、肌肉运动作用于神经感受器,可反射性地调节自主神经与内分泌腺的功能。许多临床和实验研究都表明,运动疗法能调整神经内分泌系统,改善血液循环,增强免疫功能,可用于失眠、糖尿病等疾病的防治。

(6) 增强或纠正关节、肌肉的力量和功能 运动疗法通过关节、肌肉的全身或局部运动,来增强或纠正某些关节、肌肉的力量和功能,并作用于神经感受器可反射性地调节中枢神经与周围神经系统的功能。许多临床和实验研究都表明,运动疗法能调整神经、骨关节、肌肉系统的功能,可用于治疗小儿脑瘫、中风偏瘫、外伤性截瘫等中枢神经损伤性疾病。

综上所述,运动疗法治病是通过多种途径来调节人体功能的,若与药物治疗、针灸治疗等配合使用,则作用更强,疗效更好。

2. 运动疗法的适应证及禁忌证

运动疗法的适应证及禁忌证如下。

(1) 适应证 运动疗法的应用范围非常广泛,它既可用于正常健康人的强身健体,同时可以用来治疗很多慢性疾病。但本书主要讨论的是慢性病家庭使用的运动疗法,从疗效及医疗安全角度出发,精选数十种慢性病及亚健康状态进行阐述,以辅助患有这些疾病病人的家庭康复。

(2) 禁忌证

- ①某些急性病,如化脓性关节炎之急性期、急腹症、急性传染病等。
- ②严重的心脏病、肺结核急性期、恶性肿瘤发展期等。
- ③骨折早、中期病人,疼痛剧烈性疾病急性期等。
- ④发热,体温在 38°C 以上者。
- ⑤体质严重虚弱,不宜从事剧烈运动者。

⑥精神病或重度癫痫病人。

3. 运动疗法的项目选择

慢性病病人在家进行运动疗法不宜过度疲劳。运动后若自觉整天疲惫不堪，长时间熟睡不醒（指超过 10 小时），这是慢性疲劳的表现。这样的体育锻炼不但无益于身体健康，而且对身体有害。那么，慢性病病人在家进行体育锻炼时应选择什么样的运动项目才最适合呢？一般来说，这些常用的运动疗法的项目可分为 5 大类。

(1) 耐力性锻炼项目 这些项目包括步行、长跑、自行车、游泳、爬山等，这些都是属于周期性、节律性和反复进行的运动项目。慢性病病人及中老年人宜进行运动强度较小、运动时间相对较长的运动项目，而变速较快的运动如短跑、打篮球、踢足球等是不适宜的。

(2) 力量性锻炼项目 这些运动包括有阻力、抗阻力、主动的肢体运动以及用于训练肌肉力量的器械治疗，如实心球、哑铃、腹肌锻炼等。慢性病病人及中老年人不宜参加突然憋气及用爆发力的运动，如举重、摔跤等。

(3) 放松性锻炼项目 这类运动项目包括散步、慢跑、太极拳、八段锦、气功、放松体操等。这些项目对于放松神经、肌肉效果特别明显，对各种慢性病、增强体质、延缓衰老均有良好的效果。

(4) 医疗体操及功能矫正体操 这类体操包括降压舒心操、练功十八法、颈椎病防治操、肩周炎防治操、减肥操、眼保健操等。

(5) 推拿按摩 这类运动项目包括自我点穴按摩、足底按摩、全身按摩等，这些项目对于放松神经、肌肉效果特别明显，对各种慢性病、增强体质、延缓衰老均有良好的效果。

4. 运动疗法的注意事项

运动疗法的注意事项如下：



①慢性病病人在进行运动锻炼时宜选择全身性、节律缓慢、速度变化不大，以及不需突然用力、憋气及增加腹压的运动。凡年过 50 的高血压病人和动脉硬化病人，不宜做大幅度转头和长时间低头运动，以免引起颅内压增高而发生危险。

②慢性病病人冬、春两季进行户外运动要注意防寒保暖，如遇气温骤降、大风、大雾、大雨等恶劣天气，可改为室内运动，运动后要及时擦干汗水，更换衣服，防止着凉。夏季不宜在中午烈日下锻炼，以防中暑。

③慢性病病人在进行运动锻炼时要注意安全，防止发生运动创伤，避免发生意外。高血压病、冠心病、糖尿病等慢性病病人在进行运动时应随身携带急救卡，并在运动前就服好药物，熟悉自我急救方法的要领，以防万一，确保安全。

④慢性肝炎、肺结核病人，如无明显不适，都可以参加运动锻炼。但应选择运动量小，不需突然用力、憋气及增加腹压的运动。如病情不稳定，则不适宜进行运动锻炼。过度疲劳、睡眠不好、慢性病病人病情不稳定，或突发感冒、发热等应暂停锻炼。

⑤一般来说，医疗体育锻炼每天宜进行 1~2 次，时间以清晨为首选，因为此时空气清新，是锻炼的最好时间。此外，饭后 1~2 小时也可作适当的运动。而耐力锻炼尤宜在清晨进行。





常用的运动疗法

1. 五禽戏疗法

五禽戏疗法是一套动功保健疗法，主要通过模仿动物的动作和神态等，以达到防病强身的目的。

本疗法是东汉末年著名医学家华佗在总结汉代以前各种模仿动物动作的导引基础上创立的。华佗指出：“我有一术，名五禽之戏：一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟。亦以除疾，兼利蹄足，以当导引。体有不快，起作一禽之戏，怡而汗出，因而着粉，身体轻便而欲食。”《后汉书》中载有《华佗五禽诀》、《华佗老子五禽六气诀》等书名，但这些书皆已佚失。目前载有“五禽戏”具体练法的是南北朝陶弘景的《养性延命录》。后世所流行的五禽戏练法不下数十种，动作变化较大，但基本精神相仿。它的基本要点是：轻、静、稳、匀。

本节主要介绍的是西安体育学院周稔丰老师所整理的一套五禽戏，具体练法如下。

(1) 熊形

预备姿势：两脚开立，与肩同宽，两臂自然下垂（图 3-1-1）。做 3~5 次深呼吸。

动作要领：

①屈右膝，右肩向前下晃动，手臂亦随之下沉；左肩则向后外舒展，左臂亦上抬（图 3-1-2）。

②屈左膝，左肩向前下晃动，手臂亦随之下沉；右肩则稍向后外舒展，右臂亦抬高（图3-1-3）。

如此反复晃动，次数不拘。有健脾胃、助消化、活关节等功效。

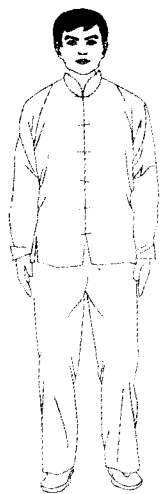


图3-1-1
熊形预备姿势



图3-1-2
熊形动作要领①



图3-1-3
熊形动作要领②

(2) 虎形

预备姿势：两臂自然下垂，颈自然竖直，面部自然；眼向前平视，闭口，舌尖轻抵上腭；不要挺胸或拱背，脚跟靠拢成立正姿势。全身放松，任何部位均不要紧张。如此站立片刻（图3-1-4）。

动作要领：

①左式：

a. 两腿慢慢向下弯曲，成半蹲姿势，重心移于右腿；左脚靠在右腿踝关节处，脚跟稍离地抬起，脚掌虚空点地；同时两掌变拳提至腰部两侧，两拳拳心向上，眼看左前方（图3-1-5）。

b. 左脚向左前方斜进1步，右脚亦随之跟进半步，两脚跟前后相对，距离33厘米左右，体重仍移于右腿，成左虚步；同时两拳顺着胸部向上伸，拳心向里，伸到嘴前向里翻转变掌向前按出，高与胸齐，掌心向前，两虎口相对，眼看左手示指尖（图3-1-6）。

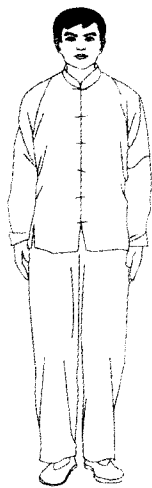


图 3-1-4 虎形动作要领预备姿势



图 3-1-5 虎形动作要领左式 a

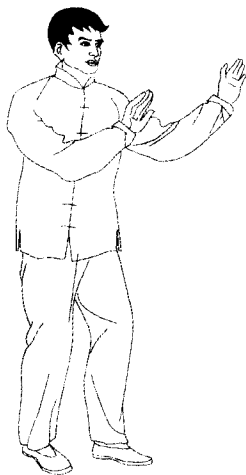


图 3-1-6 虎形动作要领左式 b

②右式:

a. 左脚向前进半步，右脚随之跟到左脚踝关节处，两脚靠拢，右脚跟稍离地抬起，右脚掌虚空点地，两腿屈膝半蹲，成左独立步；同时两掌变拳提至腰部两侧，两拳拳心向上，眼看右前方（图 3-1-7）。

b. 右脚向右前方斜进 1 步，左脚亦随之跟进半步，两脚跟前后相对，距离 33 厘米左右，体重移至左腿上，成右虚步；同时两拳顺着胸部向上伸，拳心向里，伸到嘴前向里翻转变掌向前按出，高与胸齐，掌心向前，两虎口相对，眼看右手示指尖（图 3-1-8）。

如此左右虎扑，次数不限。练时要协调敏捷，沉着勇猛，做到“手起而钻，手落而翻，手中齐落，挺腰伸肩”。虎形动作刚猛，有利于增强体力。



图 3-1-7 虎形动作要领右式 a



(3) 猿戏

预备姿势：同虎形。

动作要领：

①两腿慢慢向下弯曲，左脚向前轻灵迈出，同时左手沿胸前至嘴平时向前如取物样探出，将达终点时由掌变爪，手腕随之自然下屈（图3-1-9）。

②右脚向前轻灵迈出，左脚随之稍跟，脚跟抬起，脚掌虚点地；同时右手沿胸前至嘴平时向前如取物样探出，将达终点时由掌变爪，手腕随之自然下屈；同时左手亦收回左肋下（图3-1-10）。

③左脚往后稍退踏实，身体后坐，右脚随之亦稍退，脚尖点地；同时左手沿胸前至嘴平时向前如取物样探出，将达终点时由掌变爪，手腕随之自然下屈；同时右手亦收回右肋下（图3-1-11）。

④右脚向前轻灵迈出，同时右手沿胸前至嘴平时向前如取物样探出，将达终点时由掌变爪，手腕随之自然下屈（图3-1-12）。

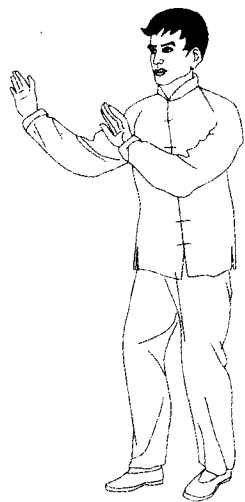


图3-1-8 虎形动作要领
右式 b



10

慢性病运动妙法

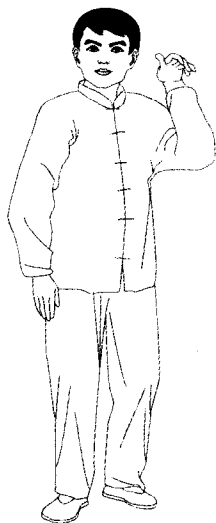


图3-1-9 猿形动作要领①



图3-1-10 猿形动作要领②

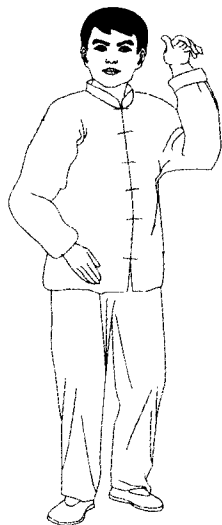


图3-1-11 猿形动作要领③