

现代
老年
人丛
书

老年 疾病 体疗

张蕴琨 吴晓红 编著 / 江苏人民出版社



现代老人丛书

老年疾病 体疗

张蕴琨 吴晓红 编著
江苏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

老年疾病体疗/张蕴琨等著. —南京:江苏人民出版社, 2001. 12

(现代老年人丛书)

ISBN 7-214-03076-4

I. 老... II. 张... III. 老年病:常见病—体育疗法 IV. R592.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 090668 号

- 书 名 老年疾病体疗
编 著 者 张蕴琨 吴晓红
责任编辑 魏诗煌
出版发行 江苏人民出版社(南京中央路 165 号 210009)
网 址 <http://www.jspph.com>
<http://www.book-wind.com>
经 销 江苏省新华书店
印 刷 者 淮阴新华印刷厂
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 4.875 插页 2
印 数 1—10170 册
字 数 90 千字
版 次 2002 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
标准书号 ISBN 7-214-03076-4/R·3
定 价 13.00 元

(江苏人民版图书凡印装错误可向本社调换)

夕阳也是美丽的

——为《现代老年人丛书》序

进入 21 世纪,我国正全面建设小康社会,迎来一个新的历史发展阶段。与此同时,我国也开始步入老龄化社会。到目前为止,我国 60 岁以上的老年人口已超过总人口的 10%,达到 1.3 亿左右。今后一个阶段,我国老年人口还将以较快的速度增长。老年人对经济供养、医疗保健、生活料理和精神文化等方面需求的日益增长,必将给国民经济和社会发展带来巨大的挑战。

我们中华民族自古就有尊老的传统。中国人历来把“孝”字看得是很重的,就是说一个人从小就要敬爱父母,长大了则要诚心诚意地尊养老人,使他们颐养天年。孟子说:“老吾老,以及人之老。”这就又进了一步,尊爱自己的父母还不够,还要设身处地、由此及彼,尊爱所有的老人。这是我们传统文化中非常好的一面。

新中国成立后,特别是改革开放以来,随着生活水平的提高、医疗保健事业的改善,我国人均寿命大大延长了,过去说“人生七十古来稀”,现在人活到七十、八十则

是很正常的现象。党和国家也越来越重视老龄工作,颁布实施了《中华人民共和国老年人权益保障法》,并作出了《中共中央、国务院关于加强老龄工作的决定》。最近又制定了《中国老龄事业发展“十五”计划纲要》,指出要“重点解决老龄事业发展中的突出问题,落实‘老有所养、老有所医、老有所教、老有所学、老有所为、老有所乐’,把老龄事业推向全面发展的新阶段”。《纲要》还特别强调了要大力发展老年教育事业,建立老年教育网络,把老有所教、老有所学落到实处。

为了让老年人生活得更加幸福,我认为社会要关心两个方面的事情:一是关心老年人的健康,二是要让老年人生活充实、活得快乐。健康,包括身体健康和心理健康,这是生活幸福的基础。很多老年人往往重视自己身体的健康,而忽视了心理上的健康。其实,老年人的很多问题,主要是由于进入老年后产生的特殊心理变化引起的。因此,社会应该多理解老年人,让他们获得精神上的慰藉;同时,老年人也应逐步走出心理的误区,学会适应新的生活方式。要活得快乐,就得让生活充实,有事情可做。很多老人在60岁以前操心于工作,忙碌了大半辈子,很多个人兴趣都放弃了。现在则完全解脱了,可以兴之所至,充分享受生活,比如学学书画,跳跳舞,养养鱼鸟花草,甚至玩玩电脑、结伴外出旅游,等等。与其“倚老卖老”,不如做个“老顽童”。只要保持童心,生活中处处能找到乐趣。当然,社会也应尽可能地提供帮助,包括维护老年人的合法权益,选择老年人喜闻乐见的内容和形式,

努力开拓他们的视野,拓展他们的生活空间。关心老龄事业,就是关心我们自己的未来。

《现代老年人丛书》的编辑出版,正是适应了这样的形势和要求,因此是一件很有意义的工作,是一件功德无量的事。这套丛书按照目前和今后一段时期老年人在思想、人身、婚姻、财产、受赡养抚养、住房、教育、享受社会发展成果、医疗保健、健康娱乐等方面所面临的实际问题,设身处地地为老年人着想,具有很强的针对性和实用性。撰写者尽管都是各方面的专家,但内容通俗易懂、深入浅出,很适合不同层次的老年同志阅读。目前社会上专门针对老年人的书不少,但一般是讲养生或保健的,而且部头比较厚,像《现代老年人丛书》这样从健康、法律、教育、理财直至娱乐和修身养性全面为老年人服务的系列通俗读物并不多见。社会需要这样的书,老年人需要这样的书。希望这套读物能够成为老年朋友们的良师益友。

最后有一句话要和老年朋友们共勉:只有年老的体态,没有年老的心灵;做个现代老年人,夕阳的颜色也是特别美丽的!

周光召
2001年12月

目 录

体育疗法的作用与特点

- 一、体育疗法的概念 (1)
- 二、体育疗法的作用 (2)
- 三、体育疗法的特点 (4)

体育疗法的实施原则与种类

- 一、体疗的实施原则 (6)
- 二、体疗的适应症及禁忌症 (8)
- 三、体疗的种类 (9)

老年常见疾病的体育疗法

- 一、颈椎病的体育疗法 (18)
- 二、肩周炎的体育疗法 (30)
- 三、腰痛的体育疗法 (46)
- 四、膝关节髌骨软骨病的体育疗法 (67)
- 五、高血压的体育疗法 (77)
- 六、冠心病的体育疗法 (84)
- 七、老年肥胖症的体育疗法 (93)
- 八、糖尿病的体育疗法 (104)

九、慢性呼吸道疾病的体育疗法	(111)
十、偏瘫患者的体育疗法	(123)
十一、骨质疏松症的体育疗法	(135)

体育疗法的作用与特点

当你结束戎马生涯或离开工作岗位,告别战友与同事而退、离休的时候,不可逆转的生命历程也从鼎盛时期走向衰退阶段。由于机体生理机能逐渐衰退,对外界的抵抗力明显下降,机体内部调节功能降低,一些组织器官发生不同程度的退行性变化,如内脏、肌肉、骨和关节等,因此,种种老年性疾病也会接踵而来。

根据现代人体科学“平衡学说”,人体的自然衰老和患病,都是由于生理上、心理上以及人体和外界环境失去平衡所致。如果人们在这三方面保持相对平衡状态,就能达到身体健康,延年益寿。事实证明:科学的体育锻炼对老年人保持生理平衡,防治老年性疾病和延缓机体衰老都具有良好的、积极有效的作用。

一、体育疗法的概念

体育疗法简称体疗。体疗是根据伤病的特点,采用体育运动的手段或机体功能练习的方法,以达到伤病的预防、治疗及康复的目的。

体育疗法是体育的一个组成部分,但又不同于一般

的体育运动。体育运动是健康人为了增强体质或提高运动技能所从事的身体活动。体育疗法则必须根据伤病的种类、性质、程度和患者的体质情况,选用相应的运动方法,安排适宜的运动量,以达到预防和治疗疾病、创伤的目的。尤其是各种伤病经过急性阶段后,体育疗法是缩短康复期,加快恢复机体正常功能的行之有效的办法。

二、体育疗法的作用

体育疗法中各种不同的专门练习对创伤和病变局部起着相应的治疗作用,同时通过身体运动,还可引起机体各器官、系统相应的生理反应,提高全身的机能和防病抗病能力。

1. 有利于加快病变部位恢复正常功能

对于损伤或病变局部,通过专门的功能运动练习,能改善血液、淋巴循环,加强组织的营养代谢过程,因此能加速炎症产物的吸收和损伤局部瘀血的消散,并可牵伸挛缩的粘连组织,促进组织再生和修复过程。在骨折病变的临床观察中可以看到,早期采用运动疗法的患者,骨痂形成的时间比不进行锻炼者缩短了 $1/3$,而且骨痂生长良好,新生骨痂很快具有了正常骨组织的功能。运动疗法还能维持和巩固其原有的运动性条件反射,消除或抑制病理性反射,因此有助于功能的恢复。

2. 提高中枢神经系统对全身器官系统的调节机能

中枢神经系统对全身各器官的功能起到调节作用。

对中枢神经系统来说,它需要不断接受周围各器官的刺激来保持其自身的紧张度和兴奋性,从而维持其正常功能。当人体患病或受伤后,采取静养或长期卧床休息时,由于缺乏运动,骨骼、肌肉关节及其他内脏器官传到大脑皮层的兴奋性明显减低,由此减弱了中枢神经系统对全身器官系统的调节,造成机体内部以及机体与外界环境的平衡失调。针对这种情况,体育疗法通过适当的运动,加强对组织器官的刺激,提高中枢神经系统的兴奋性和均衡性,使机体对外界环境的适应能力和对致病因素的抵抗力增加,从而提高防病抗病能力。

3. 发展身体代偿功能,增强机体免疫系统

体育疗法可以促进机体功能的正常化。损伤或疾病可使身体某些器官的功能发生严重损害,但依靠代偿作用,机体能使这些受损器官的功能尽量恢复。体育疗法对发展身体的代偿功能有很大的作用。例如,做肺切除手术后的病人,进行专门的呼吸锻炼可使呼吸肌和剩余肺叶以及健侧肺组织充分发挥作用来补偿被切除肺叶的呼吸功能。

受伤和患病会影响某些内脏器官的功能甚至整个机体,加上缺乏运动,机体功能水平特别是血液循环和新陈代谢处于较低水平,不利于疾病痊愈和康复。体育疗法可改善全身血液循环和心肺功能,促进组织器官的新陈代谢,强化免疫系统,预防或减少并发症的出现,使整个功能活动水平得以提高,从而有利于病愈和康复。

4. 调动机体潜能,延缓机体衰退进程,预防老年性疾病

运动是健康的真正朋友。体育疗法可充分激发生命活力,调动机体潜能,保持各种生理机能的正常,推迟身体各器官、各组织的老化,从而预防或减少老年性疾病的发生。

三、体育疗法的特点

身体活动与练习贯穿于全过程是体疗最显著的特征。不论在国外还是在我国,体育疗法都受到了广泛的重视。体育疗法与其他疗法比较,具有独特的优点:

1. 体育疗法是一种功能疗法

体育疗法可以帮助病人发展循环系统、呼吸系统和关节肌肉活动的的能力。通过体育锻炼,使已经衰退的功能得到恢复,使有缺陷的器官功能在一定程度上得到补偿。通过运动来恢复和提高功能,这是药物治疗所不能代替的。

2. 体育疗法是一种主动的自我疗法

体育疗法要求患者积极主动参加治疗过程,通过锻炼自我治疗疾病,有利于调动病人治病的积极性,也有利于病人情绪和心理的健康发展。

3. 体育疗法是一种全身疗法

体育疗法除了对局部器官起到锻炼作用外,还可通过神经反射和神经-体液机制的调节改善全身机能,增强体质,提高机体的抵抗能力。

4. 体育疗法是一种自然疗法

体育疗法是利用自然条件及人类固有的自然运动作为治疗手段,因此,不受时间、地点、设备等条件的限制。同时在体疗过程中,必然会扩大人与自然界的直接交往,促进与人对生物学、心理学、美学要求相适应的理想生态环境的建立。

5. 体育疗法是一种保护性疗法

体育疗法通常用于医学治疗恢复阶段和老年人。它体现了预防为主和改善人群健康状况为主的方针。正确地、科学地实施体疗的方法和手段,不会产生副作用。

6. 体育疗法是一种休闲性疗法

体育疗法应在一种放松、愉快心境下进行,是生活休闲娱乐的一部分。它可使人精神面貌大为改观,精力旺盛,心情愉悦,提高生活情趣,增强战胜疾病的信心,从而促进疾病更快康复。

体育疗法的实施原则与种类

一、体疗的实施原则

1. 体格检查 明确诊断

体疗锻炼参加者首先应由临床医生明确诊断,确定伤病的种类及性质,以便选择有针对性的体疗方法和手段,确定是否为体疗的适应症,有无禁忌症,还可听取医生对允许参加何种运动以及激烈程度的意见。同时进行全面的身体检查,了解身体健康的一般情况以及各器官系统的功能。一般内科疾病患者主要做心、肺功能检查,运动器官伤病者重点检查肢体功能,如关节活动幅度、肌肉力量以及步态分析等。有些患者还需做神经系统机能检查。功能检查的结果将成为制订体疗锻炼计划——“运动处方”及评价锻炼效果的依据。

2. 因人而异 选择方法

体疗锻炼参加者必须因人而异,根据年龄、性别、伤病情况、功能检查结果、锻炼基础等选择有针对性的体疗锻炼内容和方法,采用适宜的运动量。在锻炼内容方面,肢体功能障碍者可选用医疗体操和功能练习;心血管系

统疾病患者及代谢病患者以采用医疗运动为宜;呼吸系统疾病患者可练习呼吸体操,而神经衰弱或溃疡病患者,可采用我国传统体疗手段。自己选择锻炼方法和运动量有困难时,可在医生或有关专家的指导下进行。

医疗体育锻炼可采取个别锻炼和分组相结合的组织形式。以个别锻炼形式为主,但有时可进行集体锻炼。可在体疗师或体育教师带领下,将伤病性质、功能障碍相近的患者编为一组,采用相近的锻炼方法和运动进行集体锻炼。分组锻炼可提高患者情绪,调动患者的积极性。但仍应注意个别对待。

3. 循序渐进 自我监控

老年患者每次运动应避免“全力以赴”。运动前应先热身 5 分钟,再开始正式运动。锻炼的运动量要由小到大,动作由易到难,使身体逐步适应。在开始进行锻炼时应有短期的试探时间,经过观察和实践确定锻炼方案。锻炼过程中随着功能的提高,应逐步调整运动量,以取得较好效果。突然加大运动量,超过患者的承受力,有可能损害患者的机能,使病情、伤情加重,因此,一定要量力而行,循序渐进。锻炼中应加强自我医务监督,以避免意外情况发生。特别要密切注意伤病情况的变化,如发现不良反应,要及时修改锻炼方法,调整运动量。情况较重者应立即就诊。锻炼后如出现某些反应,但在下次锻炼前可恢复到原来状况的,可认为基本适当。锻炼过程中,还应定期进行检查及功能评定,以了解锻炼效果。

4. 坚持锻炼 持之以恒

要保证运动对机体影响的系统性、连续性,就必须保证身体练习的适当变化和不间断地进行。

患者机体被破坏的机能,只有在长期顽强的重复活动中才能恢复。因此,只有坚持锻炼方能见到体疗的效果,如心脏功能锻炼效果要6—8周后方可看出,肌肉力量也要经过数周后才能增长。切不可“三天打鱼,两天晒网”。

二、体疗的适应症及禁忌症

由于体育疗法具有预防治疗疾病及康复健身的作用,只要安排恰当,许多疾病都可以进行体疗。

1. 体育疗法的适应症

(1) 运动器官伤病:骨与关节损伤、退行性变及其后遗症功能障碍、颈椎病、肩周炎、腰腿痛、脊柱畸形、断肢再植、人工关节等。

(2) 内脏器官系统疾病:高血压、动脉硬化、冠心病、心肌梗死(恢复期)、慢性支气管炎、肺气肿、哮喘、肺结核、硅沉着病、溃疡病、内脏(肾、胃)下垂、习惯性便秘、盆腔炎等。

(3) 代谢障碍疾病:糖尿病、肥胖病、骨质疏松等。

(4) 神经系统疾病:各种原因(创伤性、炎症性、脑血管意外等)所致的瘫痪、神经衰弱、脑震荡后遗症等。

(5) 需要长期卧床及手术后病人。

2. 体育疗法的禁忌症

(1) 急性或亚急性疾病,如心绞痛发作频繁、肺结核、咯血等。

(2) 体温升高、全身症状严重、脏器功能丧失代偿期。

(3) 锻炼中可能发生严重合并症的疾病,如:消化道出血、呼吸道出血、动脉瘤、体内金属异物可能损伤血管和神经、骨折尚未愈合、偏瘫或肿瘤等病变尚在进展期或有明显转移者等。

三、体疗的种类

早在原始社会,人们在同大自然斗争的过程中,就逐渐积累了用体育手段防治疾病的经验。现代体育发展迅速,与医学的结合也越来越紧密。体育疗法种类很多,主要有医疗体操、医疗运动、我国传统体疗和自然力锻炼等。

1. 医疗体操

医疗体操是根据伤病情况,为达到预防、治疗及康复目的而专门编排的体操运动及功能练习。它对防治老年人运动系统如骨骼、关节、肌肉的退行性变,对损伤、手术后、瘫痪病人运动器官的功能恢复都具有良好的作用,也可以用于某些内科疾病的防治。

医疗体操有如下特点:

(1) **选择性强** 医疗体操是按照伤病情况编排的体