



最佳

运动

疗法

王广兰 王亚宁 编著
湖南文艺出版社

全新的治病概念

最积极的健康理念

方便省钱 治病方法

本书是您最理想的健康投资



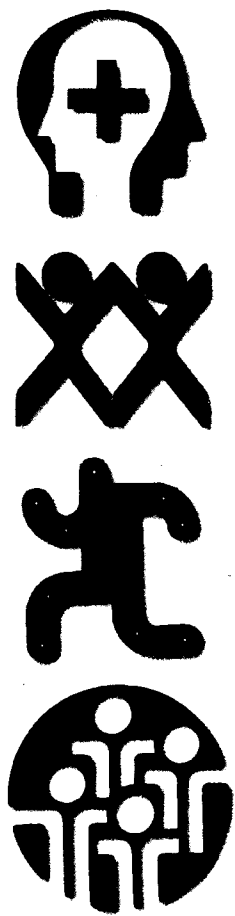
最佳

运动

疗法

G804.8

415



最佳运动疗法

王广兰 王亚宁 编著

刘人博 电脑制作

张卓明 彭育松 插图

湖南文艺出版社

最佳运动疗法

王广兰 王亚宁 编著

责任编辑：唐明

*

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市河西银盆南路67号 邮编：410006)

湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷三厂印刷

*

2000年1月第1版第1次印刷

开本：850×1168 1/32 印张：7.125

印数：1—5,000

ISBN 7-5404-2251-3

J·328 定价：14.00元

有问题，请直接与本社出版科联系调换

前 言



休 闲 运 动

人类积极的健康状态，应该是身体、精神、社会、道德和心灵等各方面繁荣的融合。身体的健康是人类生活的基础。在物质、精神生活日益丰富的今天，身体健康源于什么？毫无疑问是体育运动，而休闲体育运动则是最自然的保健术了。在休闲体育运动中，我们利用自然的条件，利用人类固有的自然运动，调动身心在衣食住行、生活娱乐中实施一些体育锻炼，健身强体。

休闲运动的历史可谓久远，早在远古时代，人们在长期的生存、生活、生产过程中，就总结和发明了一系列运动养生术，如五禽戏、八段锦等。这些行之有效的养生保健方法随着时代和社会的发展而完善，如古代的呼吸吐纳法至今已发展成为气功疗法；导引术形成了今天流传甚广的太极拳、易筋经等。后者不仅吸取了前者的精华，而且在意识、动作上都有所进步，使得休闲运动更易于掌握、接受，开展也不受场地、器材的限制。

运 动 疗 法

运动疗法是一种主动性休闲运动，它是针对某项疾病的性质，具有明确医疗目的的运动，作为一种医疗方法，它目前已在国内外医疗界得到广泛采用，并是病人康复、治疗过程的一个重要措施。

现代人认识到了“生命在于运动”的重要性，运动不仅能保健养生，而且在治疗某些疾病方面的重大价值和作用在现代医疗方法中更是不可代替，如中风患者的康复、颈椎病的治疗等。

在运动疗法过程中，患者的主动参加及积极进行治疗，充分调动了病人与病魔作斗争的积极性。从神经—体液生理学和心—理—生理学角度来看，运动疗法的作用是提高人体内脏器官机能，改善病理、生理过程，恢复和增强运动器官的机能，发展机体的代偿能力，增强体质，提高抗病治病能力。这些作用都有利于战胜疾病，巩固疗效，恢复生活和生存能力。运动疗法在现代医学中的重要性越来越引起了人们的重视。

运动疗法的常用方法有走、慢跑、骑车、上下台阶、游泳、划船、球类运动、太极拳、气功等，也可根据需要编制一些特定

的运动疗法。

运动疗法在预防、治疗某些疾病和康复健身时具有重要作用，但并非所有情况都适宜进行运动疗法，下列各种疾病均适宜采用运动疗法：

① 运动器官伤病 骨和关节损伤及其后遗症功能障碍、颈椎病、肩关节周围炎、腰腿痛、脊柱畸形及扁平足等。

② 内脏器官疾病 高血压、动脉硬化、冠心病、心肌梗塞(恢复期)、慢性支气管炎、肺气肿、哮喘、肺结核、矽肺、溃疡病、内脏(肾、胃)下垂、习惯性便秘、子宫位置不正、盆腔炎等。

③ 代谢障碍疾病 糖尿病、肥胖病。

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

⑤ 各种手术后的病人。

下列情况下不宜采用运动疗法，视为运动疗法禁忌症：

① 疾病的急性或亚急性阶段。

② 发热、全身状况严重、脏器功能丧失代偿期。

③ 运动过程中可能会发生严重合并症，如动脉瘤、血管和神经干附近有金属异物等。

④ 癌症有明显转移倾向时(但气功疗法可以考虑)。

⑤ 运动疗法的实施是通过制订运动处方来进行的。

运 动 处 方

针对不同身体条件的人，运动疗法也会有所不同。我们像医生一样用处方的形式来规定运动者运动的内容、运动量，给出运动处方(表1—1)，指导人们科学地进行有目的、有计划的体育运动。

在制订运动处方之前,必须进行体检,以确定运动者的发育和健康状况,检查疾病的种类和性质,有无运动禁忌症等,体检时应着重于心肺功能和运动器官机能的检查。

开运动处方时,应考虑到运动对象的年龄、性别、疾病状况等因素,根据体检结果和运动基础,安排适当的运动和运动量。如心血管疾病和代谢类疾病患者应以有氧运动为主;神经衰弱、体质差者以气功、太极拳类运动为主。

进行运动疗法时,必须遵守循序渐进的原则。运动量由小到大,动作由易到难。要持之以恒,长期坚持,疗效才会逐渐积累显现,如心功能运动疗法实施后要1~2个月才能看出有所提高。运动过程中应加强自我监护和医务监督,注意观察疾病征象的变化和反应,出现不良反应者应及时修改和调整运动方法。最好能定期进行体检,以了解和评定运动疗法的治疗效果。

运动处方的应用范围日益增大,种类也逐渐增加。如果按锻炼对象分类,运动处方分为两类:

① 治疗性运动处方:它适用于某些疾病和创伤康复期的患者,使医疗体育更加定量化,个别化。

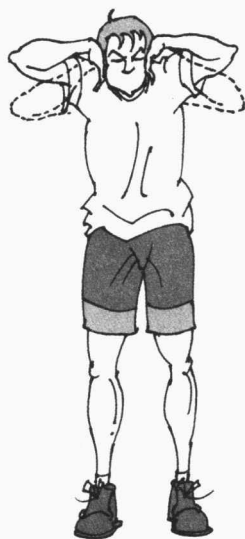
② 预防性运动处方:它适用于健康的中老年人及长期从事脑力劳动、希望参加体育锻炼者,主要是预防某些疾病(冠心病、肥胖病等),防止过早衰老。

按锻炼器官系统可分为:

① 心脏体疗锻炼运动处方:以提高心肺功能为主,用于冠心病、高血压、糖尿病、肥胖病等内脏器官疾病的防治、康复及健身。

② 运动器官体疗锻炼运动处方:以改善肢体功能为主,用于各

目 录



前 言

休闲运动、运动疗法、运动处方

第一章 心血管系统疾病运动疗法

心血管系统生理特征	2
预防心血管系统疾病的运动处方	3
高血压病的运动疗法	8
高血脂症的运动疗法	18
冠心病的运动疗法	22
脉管炎的运动疗法	29
慢性心功能不全的运动疗法	33
心脏神经官能症的运动疗法	37

第二章 呼吸系统疾病运动疗法

呼吸系统生理特征	40
慢性支气管炎的运动疗法	41
肺气肿的运动疗法	46
肺结核的运动疗法	55
支气管哮喘的运动疗法	59

第三章 运动器官疾病运动疗法

骨骼与肌肉生理特征	64
身体增高的运动疗法	71
颈椎病的运动疗法	75
肩周炎的运动疗法	78
腰部急性扭伤的运动疗法	83
类风湿性关节炎的运动疗法	86
前臂缺血性肌挛缩的运动疗法	89
四肢骨折的运动疗法	92
腰椎间盘突出症的运动疗法	98
踝关节扭伤的运动疗法	105
早期脊柱侧突的运动疗法	108

第四章 神经系统疾病运动疗法

神经系统生理特征	124
神经衰弱症的运动疗法	125
中风的运动疗法	127
偏头痛的运动疗法	139
老年性痴呆症的运动疗法	141
儿童感觉统合失调症(多动症)的运动疗法	146

第五章 消化器官疾病运动疗法

消化器官生理特征	150
消化性溃疡的运动疗法	152
慢性肝炎的运动疗法	155
便秘的运动疗法	158
慢性胆囊炎的运动疗法	163
慢性胰腺炎的运动疗法	167

第六章 某些常见病的运动疗法

肥胖症的运动疗法	170
糖尿病的运动疗法	174
癌症的运动疗法	178
痛经的运动疗法	181
老年性骨质疏松的运动疗法	184
腹部手术后的运动疗法	186
烧伤后的运动疗法	189
胸部手术后的运动疗法	192
小儿营养不良的运动疗法	195
更年期综合症的运动疗法	198
甲状腺机能亢进症的运动疗法	202

第七章 药物、兴奋剂、运动

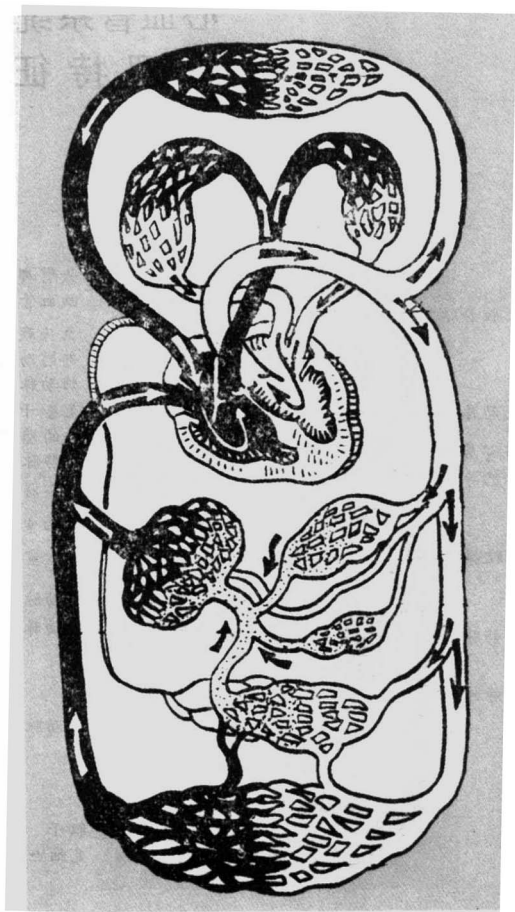
药物与运动疗法	206
兴奋剂与运动	207
药物与兴奋剂	208
酒精与兴奋剂	210

第八章 运动中意外事故的处理和急救

头外伤的急救	212
急性心功能不全的急救	212
心绞痛的急救	212
脱水的急救	212
踝关节扭伤的处理	213
颈部损伤的现场处理	214

第一章

心血管系统疾病运动疗法





心血管系统 生理特征

心血管系统是由心脏、动脉、静脉及毛细血管组成。在神经系统调节下,心脏有节律地收缩,推动血液不断地在血管内循环。动脉是离心管道,它是运送血液至肺脏和身体各部位的血管,经过多次分支,越分越细,最后移行为毛细血管。毛细血管是连于动脉与静脉之间的微血管,血液与组织间的物质交换在此进行。静脉是向心管道,延续毛细血管,由小静脉逐渐汇合成大静脉。最后,把血液运回心脏。血液就是这样由心脏射出,经动脉、毛细血管和静脉返回心脏,周而复始地循环不止(图2-1)。

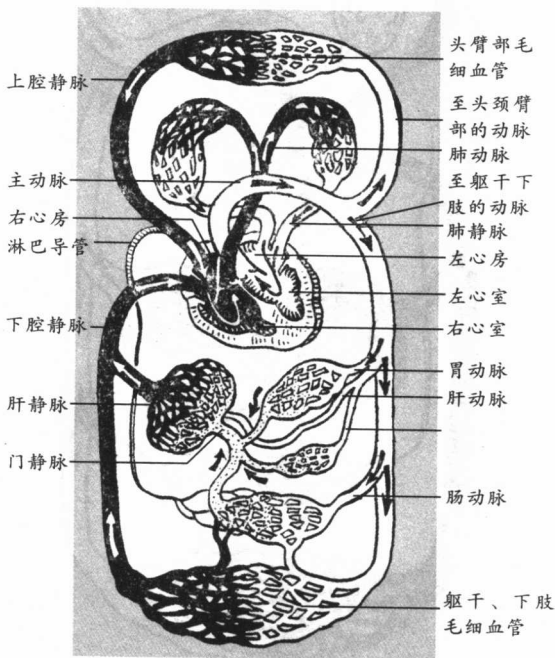


图2-1 血循环模式图



预防心血管系统疾病的运动处方

锻炼心血管系统的运动种类

★ 有氧耐力性运动:各种步行、慢跑、走跑交替、自行车、有氧舞蹈、健美操、不剧烈的球类活动等。适于改善、提高心血管机能水平,预防心血管疾病及有利于心血管疾病的康复。

★ 伸展柔韧性运动:太极拳、八段锦、五禽戏、韵律操、慢节奏健美操、医疗体操、各种养生气功等。适于心血管疾病的治疗、康复。

运动强度的控制

在预防心血管系统疾病的运动处方中,运动强度的设定是一个非常因素,过小起不到锻炼效果,过大对高龄者或病人有可能会出现危险。确定合理运动强度的最好方法,是根据靶心率和主观运动强度这两种方法来进行综合评定,即先按适宜的心率范围运动,再在运动中结合主观运动强度评价表来掌握运动强度。所谓靶心率是指运动时应该达到的心率范围。

为了保证安全并取得锻炼效果,对于有心血管疾病的患者不要随意确定治疗疾患的运动处方,必须先由医生进行体检并在医生监督下对患者进行心功能评定,根据评定结果来确定靶心率(运动强度),把心率控制在有氧工作心率范围,再在此基础上编制运动处方。

对经过体检证实为基本健康者的靶心率为:



最佳运动疗法

靶心率=(220-年龄) \times (65~80)%，即心率控制在最大心率的65%~80%。比如你的年龄是40岁，按照公式来计算的靶心率就是：

$$\text{靶心率}=(220-40)\times(65\%\sim 80\%)$$

得到的数据是117~144次/分钟。

也就是说，你在运动时每分钟的心率应达到117~144次这样的范围。一般人有氧运动心率在本人最大心率的60%~75%为合适，不同年龄的人靶心率也不一样，即每分钟120~160次(表2-1)。

表2-1

强度	最大吸氧量%	心率(次/分)				
		20~29岁	30~39岁	40~49岁	50~59岁	60岁以
较大	80	165	160	150	145	135
	70	150	145	140	135	125
中等	60	135	135	130	125	120
	50	120	125	115	110	110
较小	40	110	110	105	100	100

主观运动强度就是靠主观感觉来判断运动强度，如费力、轻松、像坐着一样等等(表2-2)。

运动时间和频度

一般人每次15分钟的运动锻炼是使人体心血管机能产生效果的最低限度，对年龄、性别、身体机能状况不同的人则可根据情况适当增减运动时间，为提高运动效果，每次运动持续时间20~60分钟对提高心血管系统机能和有氧工作能力较适宜。

运动的频度是指每周运动的次数，一般人运动频度以每周三次以上为适宜。



表 2-2 不同年龄者运动强度与心率、自觉强度参照表

强度 (%)	强度感觉	一分钟的心率数					其他感觉
		60 岁以上	50 岁以上	40 岁以上	30 岁以上	20 岁以上	
100%	最累	155	165	175	185	190	全身疲劳不堪
90%	非常累	145	155	160	165	170	勉强，同 100% 的疲劳没有差别，能说几句话，气喘
80%	累	135	145	150	160	165	不想再练，喉干唇燥，仅能坚持
70%	较累	125	135	140	145	150	紧张，汗流浹背，忐忑不安，怕再练习下去
60%	轻松	120	125	130	135	140	出汗，但不在乎，练到什么时候都可以
50%	很轻松	110	110	115	120	125	不觉得出汗，感觉了，感到练得不够
40%	非常轻松	100	100	105	110	110	心情愉快，还想练下去
30%	最轻松不过	90	90	95	95	95	感到活动比静待着好



注 意 事 项

对有心血管疾患的病人来说有些运动项目是绝对不能参加的,以治疗、康复为目的的运动处方应特别指出来,如憋气、静力性运动等。如果在运动中出现心慌、气短、身体不适等情况时应马上停止运动。在运动前要重视准备活动和整理活动等,运动后不要立即坐下或躺下,也不要立即吃生、冷食物,更不能马上进行冷水浴或游泳。

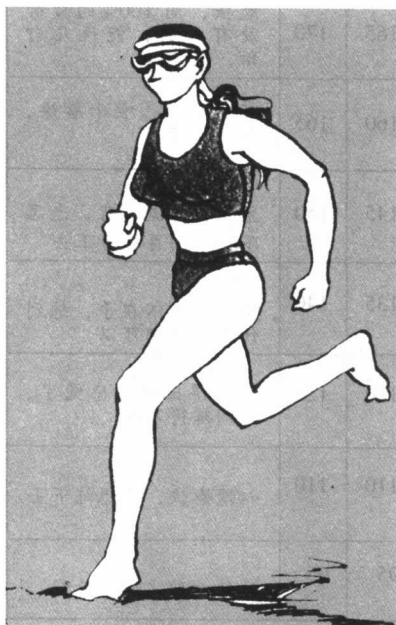


图 2-2 户外健身跑

休闲运动处方实例

★健身跑运动处方

走跑交替、间隙跑、慢跑等户外运动,强度控制在心率为每分钟 120~160 次,运动时间控制在 12~30 分钟,每日或隔日一次(图 2-2)。

★原地跑运动处方

天气或场地有问题时可在室内进行原地跑(两足离地 20cm,1 分钟 140~170 步)或上下台阶运动(台阶高 15~20cm,1 分钟上下台阶 30~40 次),心率控制在 105~140/分钟,每