



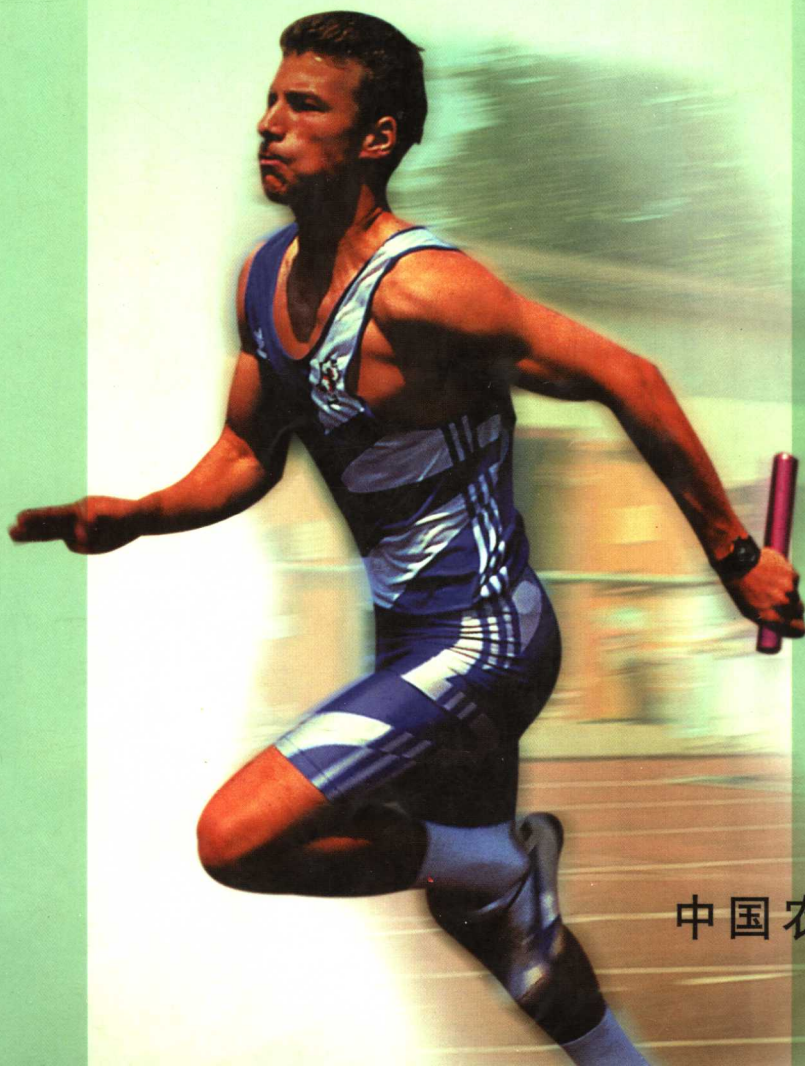
全国高等农业院校教材

全国高等农业院校教学指导委员会审定

体育保健与康复

TIYU BAOJIAN YU KANGFU

黄茂武 主编



中国农业出版社

9804.7
110

体育保健与康复

全国高等农业院校教材

内容简介

本书是根据教育部一九八二年颁布的《高等农业院校体育教学大纲》和《高等农业院校体育教学大纲》的要求，结合我国农业院校体育教学的实际，参照国外有关教材编写而成的。本书共分五章：第一章绪论，第二章体育保健，第三章运动损伤的预防与处理，第四章运动处方，第五章体育康复。本书可作为高等农业院校体育专业及相关专业的教材，也可供从事体育工作的有关人员参考。

保健
康复



黄茂武 主编

中国农业出版社

Zhongguo Nongye Chubanshe

图书在版编目 (CIP) 数据

体育保健与康复/黄茂武主编. —北京: 中国农业出版社,
2001.10

全国高等农业院校教材

ISBN 7-109-07031-X

I. 体... II. 黄... III. ①体育保健学—高等学校—教材②运动医学: 康复医学—高等学校—教材 IV. G804.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 070043 号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)

(邮政编码 100026)

出版人: 沈镇昭

责任编辑 郑剑玲

北京市通州京华印刷制版厂印刷 新华书店北京发行所发行

2001 年 12 月第 1 版 2001 年 12 月北京第 1 次印刷

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 20.5

字数: 460 千字

定价: 26.40 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

内 容 简 介

本书共分十二章。主要内容除阐述基本理论之外,着重介绍体育保健与康复应用处方,其中包括体育保健康复练习法、传统体育养生保健法、体育舞蹈保健、保健推拿按摩,以及基础的耳穴全息理论、手部、足部全息理论和它们的具体操作方法。另外,对常见的运动伤病的康复和其他常见病的综合体育保健康复方法也作了全面的论述,对运动与健康、运动与心理康复、健康生活设计与娱乐、体育保健康复测定评价等都有专题编写。本书图文并茂、内容丰富、通俗易懂、可操作性强,融理论与实践、传统与现代于一体,是体育保健教学的一本好教材,也是业余爱好者自学的参考书。

编 审 委 员 会

主 任：罗锡文

副主任：王绪朗 陈羽白 邓基泽 李兆来

武晓君 黄大乾 李 江

委 员：(按姓氏笔画排列)

马明珠 王勇山 付国安 田少平 田振声 石小健

龙光明 任瑞昌 刘逢翔 向仲琼 朴永焕 毕晓文

张 禾 张 益 李学林 李培文 李庶鸿 肖树新

陈智勇 欧阳静仁 罗长全 罗远标 范海英 董付春

潘海波 薛继升

编 辑 委 员 会

主 编：黄茂武

副 主 编：熊光明 谢荣华 盛成祥 吴燕波

参编人员：(按姓氏笔画排列)

王常青 王永利 王秀云 刘永峰 匡 康 吕 立

朱石燕 朱兴东 邬似钢 李南生 李新华 李颖媛

汪君萍 陈丹丹 陈华东 陈雁扬 麦粤徽 孟令英

林宋荣 罗长全 茹正晖 钞飞侠 夏昌华 常海林

黄仁顺 曹 卫 章要在 焦建余 蒋小兵 彭 进

靳龙辉

21 世纪,世界将进入一个技术革命的全面发展时期,科学技术的飞速发展,人类素质的整体提高,推动着社会不断前进,人们生活在一个高强度、高效率、快节奏的社会环境中,可以想象没有一个健康的体魄、充沛的精力,将难以适应高速发展的新时代。高等院校也不例外,培养德、智、体全面发展的高素质人才,是新时代赋予我们的光荣任务。

《体育保健与康复》教材,其主体思想是提倡激发人体自身的潜力,主张通过参加各种适宜的体育运动和运用体育疗法手段而达到防治疾病和康复的目的。实际上“体育保健与康复”是一种运动康复法和自然疗法,它是建立在人体解剖学和人体生理学以及中医理论基础上的应用学科。

国家教育部有关文件指出,大学生健康教育的目标是提高大学生的卫生保健知识,使其进一步了解健康的价值和意义,增强维持自身健康的责任感和自责性,提高自我保健和预防疾病的能力;帮助大学生自觉选择健康的行为和生活方式,消除或减少危险因素的影响,从而促进身心健康,改善生活质量。因此,大学生在校期间,学习体育保健与康复的基本知识及掌握一些体育保健康复的方法,不仅是病残生的需要,也是广大健康学生保持健康体魄、充沛精力的需要,特别是国家颁布《全民健身计划纲要》以来,更多的学生深深体会到学习和掌握体育保健康复的知识和技能对自己一生身心健康发展和步入社会后对指导人民群众进行体育保健活动的重要性。

我们一批体育保健与康复专家、学者,积累了几十年的经验,吸取国内外精华,从实践效果出发,编写了这本“体育保健与康复”教材。本教材内容丰富、通俗易懂、图文并茂、可操作性强,除阐述基本理论之外,着重体育保健与康复应用处方,其中包括体育保健康复练习法,传统体育养生保健,体育舞蹈保健、保健推拿按摩,以及基础的耳穴全息理论、手部足部全息理论和它们的具体操作运用方法。另外,对常见病的综合体育保健康复方法也作了全面的论述,对运动与健康、运动与心理康复、健康生活设计与娱乐、体育保健康复测定评价方法等都有专题编写。

本书在编写过程中，自始至终得到农业部教学指导委员会人文社会学科组、华南农业大学、新疆石河子大学及华南热带农业大学等单位及有关领导、专家的关怀和支持，在此表示衷心感谢！

由于编者水平有限，加上时间仓促，书中难免存在疏漏之处，尚祈同行和读者批评指正。

编 者

2001 年 9 月

目 录

前 言

第一章 概论	1
第一节 体育保健与康复	1
第二节 体育保健与康复的特点和作用	1
第三节 体育保健与康复指导的内容和方法	3
第二章 体育保健与康复基本原理	4
第一节 经络学说原理	4
一、经络与穴位的概念	4
二、十四经脉的名称与相互关系	4
三、十四经脉的体表循行及主要穴位和作用	5
四、经穴测量方法	19
五、穴位的主治性能	20
第二节 血液循环学说原理	20
第三节 神经反射学说原理	21
第四节 生物全息律学说原理	21
第五节 阴阳学说原理	22
第六节 脏象学说原理	22
第三章 体育保健与康复运动处方	24
第一节 运动处方的概念	24
第二节 运动处方的分类及其优点	24
一、运动处方的分类	24
二、运动处方的优点	25
第三节 制定运动处方的基本原则	25
一、运动处方要个体化	25
二、运动处方要修定调整	25
三、按全身耐力为基础	25

四、保持安全界限和有效界限	26
五、体质基础和运动效果的特异性	26
第四节 运动处方的原理	26
一、有氧运动的价值	27
二、超量恢复原理	27
三、全面身心健康概念	27
第五节 运动处方的内容	27
一、运动的目的	28
二、运动种类	28
三、运动强度	29
四、按心率确定运动强度的方法	29
五、运动时间	31
六、运动频度	32
七、注意事项及微调整	32
第六节 制定运动处方的程序	33
一、制定运动处方的步骤	33
二、一次训练课的安排	35
第四章 传统体育养生保健	38
第一节 太极拳保健	38
一、概述	38
二、太极拳运动套路	39
第一套 简化太极拳(二十四式)	39
第二套 太极剑(三十二式)	56
第三套 太极八式练习法	67
第二节 八段锦保健	70
第三节 养生保健十二法	72
第四节 简易按摩养生法	74
第五章 体育舞蹈保健	76
第一节 华尔兹	76
一、华尔兹的舞姿及握抱	76
二、华尔兹的基本舞步	77
第二节 牛仔舞	81
一、牛仔舞的舞姿及握抱	81
二、牛仔舞的基本舞步	82
第六章 推拿按摩保健	86
第一节 推拿按摩基本理论	86
一、概念	86
二、按摩治病的作用	86

三、按摩的特点	87
四、按摩适应范围	87
五、按摩施术原则	87
六、按摩手法要领	87
七、按摩的操作时间、次数	88
八、按摩手法的补泻	88
九、按摩意外处理	88
十、按摩注意事项	88
十一、按摩禁忌	89
第二节 推拿按摩基本手法	89
一、手法定义	89
二、手法的基本要求	89
三、常用按摩手法及其作用	89
第三节 自我保健推拿按摩法	100
一、按摩与健美	100
二、按摩与保健	103
第四节 推拿按摩保健康复处方	104
第五节 人体按摩穴位图	105
第七章 生物全息律保健	109
第一节 耳穴全息疗法	109
一、耳穴及其功能	109
二、耳穴贴压疗法	123
三、耳针疗法	124
第二节 手部反射区全息疗法	125
一、起源和治病原理	125
二、手部基本形态结构	126
三、手部按摩特点、适应范围、禁忌症	127
四、手部按摩手法	128
五、手部按摩常用经穴、奇穴、全息反射区及其作用	128
六、手部按摩治疗处方	133
第三节 足部反射区全息疗法	133
一、足部刺激疗法源流及其原理	133
二、足部反射区分布规律及定位特性	136
三、足部反射区保健按摩力度的选择和要求	138
四、足部反射区按摩注意事项	139
五、足部反射区按摩操作要领	139
六、足部反射区保健按摩手法	140
七、足部反射区的保健功能	142
八、足部反射区保健刺激疗法顺序	142
九、足部反射区综合图谱	152

十、足部反射区保健康复按摩处方	153
第八章 体育保健与康复法	154
第一节 体育保健与康复法基本理论	154
一、概述	154
二、特点和作用	154
三、训练原则	155
第二节 体育保健与康复练习法的内容和方式	155
一、水疗法	155
二、日光浴	156
三、空气浴	157
四、医疗体操练习	158
五、实用运动练习	158
六、游戏活动	159
第三节 体育保健与康复医疗练习法例举	159
一、音乐体育疗法	159
二、医疗走跑法	159
三、三线放松法	159
四、点打通经法(疏通经络,调和气血)	160
五、吐纳法	161
六、防治近视练习法(眼保健操)	167
七、保健和胃法	169
八、支气管炎的体育保健与康复练习法	169
九、慢性胃炎的体育保健与康复练习法	170
十、胃及十二指肠溃疡的体育保健与康复练习法	171
十一、神经官能症的体育保健与康复练习法	172
十二、女性生殖器官状态异常的体育保健与康复练习法	172
十三、肩周炎的体育保健与康复练习法	175
十四、肘关节损伤的体育保健与康复练习法	176
十五、腕关节损伤的体育保健与康复练习法	176
十六、膝关节损伤的体育保健与康复练习法	177
十七、小腿损伤的体育保健与康复练习法	178
十八、踝关节损伤的体育保健与康复练习法	179
十九、颈椎病的体育保健与康复练习法	179
二十、防治颈肩痛的练习法(练功十八法)	181
二十一、防治腰背痛的练习法(练功十八法)	186
二十二、防治臀腿痛的练习法(练功十八法)	190
二十三、防治四肢关节痛的练习法(练功十八法)	194
二十四、防治腱鞘炎的练习法(练功十八法)	198
二十五、防治内脏功能紊乱的练习法(练功十八法)	202

第九章 常见运动伤病保健与康复	207
第一节 运动性疾病的预防与处理	207
一、运动性晕厥	207
二、低血糖症	207
三、运动性贫血	208
四、运动性尿血、蛋白尿	208
五、运动性腹痛	209
六、肌肉痉挛	209
七、肌肉酸痛	210
八、运动中暑	210
九、极点和第二次呼吸	211
十、溺水	211
十一、游泳性中耳炎	212
十二、冻伤	212
第二节 运动损伤的预防与处理	213
一、概述	213
二、常见运动损伤	215
三、常见运动损伤的处理	217
第三节 救护	218
一、止血	218
二、包扎	219
三、骨折固定	221
四、搬运伤员	222
五、人工呼吸	223
第四节 疲劳程度的判断与消除	224
一、运动性疲劳的表现	224
二、判断疲劳的简易方法	225
三、消除疲劳的常用方法	226
第十章 几种常见病的综合体育保健与康复处方	227
一、落枕	227
二、颈椎病	228
三、肩关节扭挫伤	229
四、肘关节扭挫伤	230
五、腕关节扭挫伤	230
六、指关节扭挫伤	231
七、腰部急性扭伤	232
八、膝关节副韧带损伤	234
九、踝关节扭伤	235
十、头痛	236

十一、感冒	238
十二、胃痛	238
十三、慢性肝炎	240
十四、神经衰弱、神经官能症	240
十五、坐骨神经痛	241
十六、闭经	242
十七、痛经	243
十八、近视眼	244
十九、鼻炎	245
二十、牙痛	246
二十一、支气管炎	246
附一：头部的一般保健按摩法	247
附二：腰部的一般保健按摩法	248
附三：腹部的一般保健按摩法	249
第十一章 运动、健康与心理保健康复	251
第一节 运动与健康	251
一、健康的概念	251
二、健康的标志	251
三、青年人健康要点	252
四、适宜运动的健身康复作用	252
第二节 青年人运动与健康	253
一、青年人的生理特点	253
二、青年人的心理特点	253
三、青年人参加体育运动的重要性及注意事项	254
第三节 运动与心理健全	255
一、情绪调节与保健康复	255
二、心理健康与保健康复	256
三、如何促进个人心理健康	258
第四节 健康生活设计与娱乐	258
一、现代生活卫生与健康	258
二、健身与健美	261
三、野外活动的特点及方法	283
第十二章 体育保健与康复测定评价	289
第一节 身体形态的评定	289
一、身体重量（体重）	289
二、身体脂肪量（体脂）	289
三、身体围度	291
第二节 身体机能的评定	291
一、行走法评定	291

二、跑步法评定·····	292
三、登台阶法评定·····	294
四、坐站与蹲站法评定·····	296
五、肺活量测评·····	297
第三节 身体素质的评定·····	298
一、肌肉力量的测试与评定·····	298
二、身体柔韧性的评定·····	303
三、灵敏性、协调性的测试与评定·····	306
参考文献·····	309

第一节 体育保健与康复

体育保健与康复是研究人体保健与康复基本理论以及人体在运动过程中保健规律和采取积极性治疗措施的一门应用科学。其目的是：根据人体生命活动的基本特征，根据影响人体生命活动的各种因素之间互相制约的内在联系，掌握人体保健与康复的基本理论和基本知识，掌握人体在运动过程中的保健规律和治疗措施及方法；掌握不同性别、不同年龄阶段人群的保健特点和要求，为从事体质与健康教育工作，为指导人们从事符合生理规律的运动提供理论依据和有关的知识与技能。

体育保健与康复是建立在人体解剖学和人体生理学及中医理论基础上的——门应用科学。作为——门具有中国特色的体育保健与康复，还必须弘扬中国传统，从整体出发，注重形神兼备、康复养生、动静结合、掌握适度、顺应自然、合理营养、卫生和身体运动的关系，并要求在生活起居中得到综合体现的养生康复理论和方法，其任务是运用解剖学、生理学、心理学、中医学、生物全息学、养生学和有关临床医学的知识和技能，从事三方面的研究工作：①研究在运动过程中影响身心健康的各种因素和运动性伤、病发生规律以及常见各种病症的防治措施，并给予保健与康复指导；②研究人体生物全息律对人体产生——系列适应性变化的基本规律，应用处方的配合法，进行保健与康复指导；③研究评价身体形态、机能、素质和健康水平的指标体系以及中国传统的养生方法。

第二节 体育保健与康复的特点和作用

（一）特点

1. 不受条件限制 不受年龄、时间、地点等条件的限制。不论你年龄多大，不论在任何时间，不论在汽车、火车上，都可以进行。

2. **保健疗效好而迅速** 在保健上效果好而明显,在疗效上确切而迅速。如胃痉挛腹痛,只要在其背部胃俞、脾俞穴和足三里穴进行按压,胃痉挛即可很快解除,胃痛消失。

3. **安全无副作用,简单易学** 现代医学科学的发展,各种生物及化学药物越来越多。尽管许多药物治疗价值高,很快能将疾病治愈,但不少药物同时也或多或少带给人体的副作用,及其毒性作用,严重的药物毒副作用有可能对人体造成不可估量的损害。所以,当今西方较发达的国家,每年都有几百种甚至于上千种药品被淘汰,主要原因是副作用太大或太多。

体育保健及康复是以机械物理治疗,运用各种方法作用于人体的肌肤和穴位,同样能治愈某些病症,而且没有副作用,安全可靠。体育保健与康复简单易学,经济实惠,终身享用。

(二) 作用

1. **调节气血和内脏功能** 气、血是构成人体的基础物质,是正常生命活动的基础。人的生命活动是气、血运行变化的结果。气、血的生成是得之水谷精微的充分供应,而水谷精微的供应,又有赖于胃的受纳腐熟功能及脾的运化功能。通过体育保健方法,可以加强脾胃的运化功能包括消化、吸收及输布精微诸方面的功能,促进人体气、血的生成,进一步改善人体的血液循环,使人体气血充盈而调畅。康复疗法还可以加强和调节五脏六腑的生理功能。

2. **扶正祛邪,增强体质** 人体疾病的发生、发展、变化与患病机体的体质强弱有极为密切的关系。病邪作用于人体,破坏了人体的阴阳平衡,使脏腑气机失常,功能紊乱,从而产生一系列病理变化。通过保健康复能调整脏腑之气机,达到阴阳平衡,扶正祛邪、增强体质的目的。如每天摩腹几次,并同时按揉足三里等穴,可以使脾胃功能明显增强;脾胃功能增强,水谷精微消化,吸收好了,人体正气旺盛,邪不可侵,使身体更加健壮。

3. **活血化瘀,消肿止痛** 保健康复是以“动”为主。通过各种方法和手段,来调节肌肉的收缩和舒张,促进损伤组织及其周围组织的血液循环,增加组织灌溉量,促进微循环加强而起到活血化瘀的作用。祖国医学认为,病是由于组织中局部肿胀、气血受阻而引起,“不通则痛”。保健康复可促使肢体关节被动运动,改善肢体的活动能力,使局部肿胀组织血气流通,肿胀消退,活血化瘀,气血通畅了,就能达到“通则不痛”的目的。

4. **舒筋活络,标本兼治** 体育保健康复运用各种方法和手段,可使紧张痉挛的肌肉得到松弛,疼痛和组织压迫明显减轻或消失,达到舒筋通络的目的。由此可知,康复可以直接达到放松肌肉的过程,而保健通过自身调节可解除引起肌肉紧张的原因。这就是:既可治标也可治本,也就是标本兼治的道理。

5. **消除疲劳,延缓衰老** 人体经过各种训练、运动,都可以产生疲劳、肌肉酸痛。通过保健康复,能促使血管扩张,血流阻力减少,静脉回流加速,血液中的氮、二氧化碳和乳酸、肌酸等废物能较快地排泄,使组织中的血液保持新鲜,机体疲劳感很快得以消除。由于气血运行保持畅通,机体疲劳及时消除,人体经常处于精神饱满、体力充沛的状态,就能延缓衰老。这是一般药物所不能及的效果。

6. **促进代谢,健身美容** 通过保健康复,可以提高整个机体的新陈代谢能力,增强身体素质。如果经常保持对脸部进行按摩,可使局部肌肤血液循环加强,营养增加,久而

久之,能使皮下脂肪增加,皮肤变得充盈、饱满且富于弹性,皱纹消失,肌肤光滑,达到既健身又美容的目的。

第三节 体育保健与康复指导的内容和方法

(一) 健康检查

是了解体育活动参加者的身体发育状况、健康状况和生理功能水平,为合理的进行锻炼和健康分组提供科学依据。健康检查学生应在新生入学时或新学期开始时;运动员应在比赛前或伤病痊愈后重新参加训练前;一般人们应根据自身情况定期健康检查或复查。

(二) 医学观察

定期或有针对性的对体育课、训练或锻炼进行医学观察,通过观察及测定生理负担量和一些生理指标,了解运动者的水平和运动负荷的适应情况,以判定运动量和运动强度安排是否合理,为其提供依据,同时,还应检查运动场地设备是否安全,参加者的服装、鞋子是否符合卫生要求,贯彻个别对待原则的执行情况等。

(三) 训练和比赛期的保健指导

对体育锻炼参加者的健康检查,生理功能和身体状况的检查和评定,卫生监督和指导,训练和比赛合理性检查,运动前、运动中和运动后的保健措施等。

(四) 运动性伤病的防治

研究体育活动中运动损伤、运动性疾病的发生原因、机制、规律、治疗和康复措施以及伤病后的锻炼,训练安排等,并制订相应的安全和预防治疗措施,以总结经验、减少伤害事故的发生。

(五) 营养状况监测

了解运动者的健康状况、生理功能、运动能力、疾病与营养的关系,并对膳食安排和饮食卫生提出建议并进行指导。

(六) 运动环境及场地设备的卫生监督

运动设备是否安全,运动者的穿着是否符合卫生要求,评价运动环境对运动者健康及运动能力的影响程度,从中发现问题,找出隐患,提出相应的改进措施。对检查和代理人应记录在案。

(七) 建立自我监督制度

体育运动参加者,应经常进行自我监督,结合自己参加锻炼情况,填写自我监督记录表或卡片,发现问题,及时处理。

(八) 日常的体育卫生宣传教育

利用广播、图片、黑板报、电视、录像和幻灯,向体育运动参加者宣传体育保健康复卫生知识、鼓励人们积极参加体育活动。大力开展体育保健康复咨询活动,指导人们科学地从事体育锻炼。