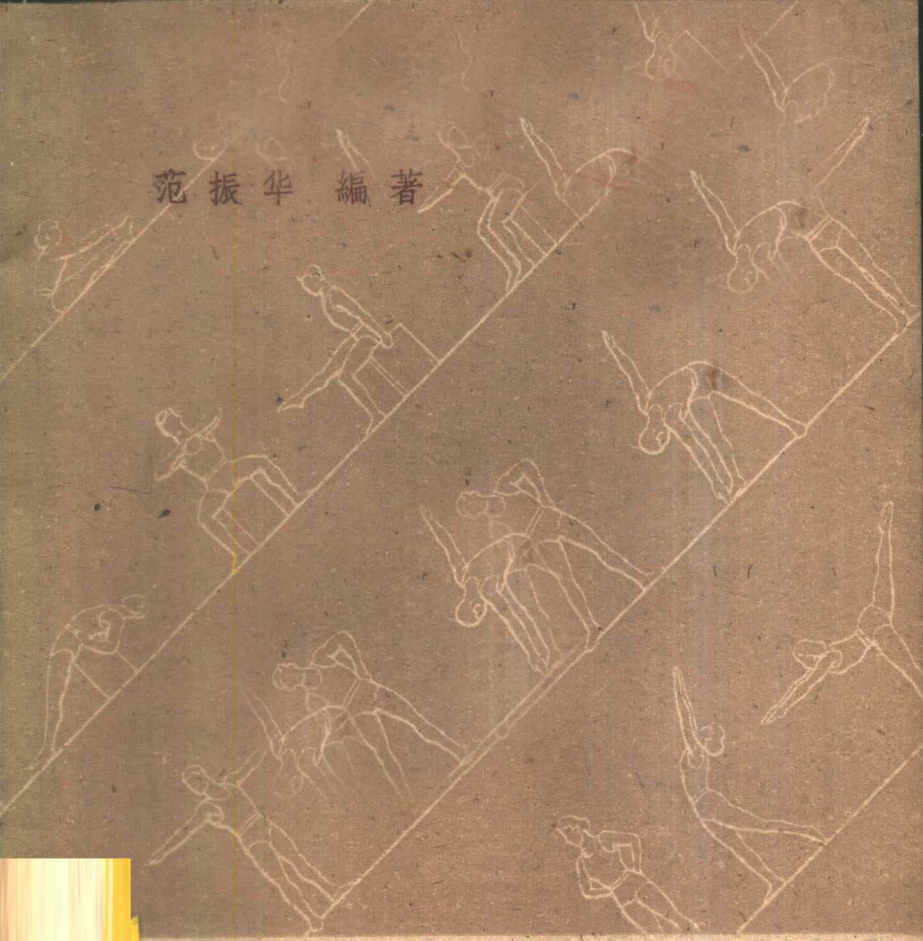


范振华 編著



胃下垂的医疗体操

医疗体育小丛书

胃下垂的医疗体操

范振华 編著

上海科学技术出版社

一九五九年

內 容 提 要

胃下垂是一种常見的慢性病，因为药物治疗的效果并不很好，所以病者常常长期感到痛苦，影响生产和学习。自从试用医疗体操后，结果比较令人满意。

本书先解释胃下垂是怎么一种疾病，为什么会患这种病，以及过去一般对这种病的治法。其次就说明为什么可以用医疗体操来治疗胃下垂的道理。最后介绍治疗胃下垂的医疗体操，并用连续图画来说明动作姿势与操练方法。

胃下垂患者在經医师诊断和指导后，可以根据本书，逐步自己操练，达到治疗目的。本书对医务工作者也有参考价值。

医療体育小丛书之一

胃下垂的医疗体操

范振华 編 著

上海科学技术出版社出版

(上海南京西路2004号)

上海市書刊出版业營業許可証出093号

海新华印刷厂印刷 新华書店上海发行所总經售

开本787×1092 1/32 印张1 字数19,000

1959年4月第1版 1959年4月第1次印刷

印数1—6,000

統一書号：T 14119·707

定价：(七)0.10元

目 录

簡单介紹消化道.....	1
什么叫做胃下垂.....	2
胃下垂的預防.....	4
胃下垂的治疗.....	5
医疗体育和医疗体操.....	6
医疗体操对胃下垂病人的作用.....	7
怎样进行胃下垂的医疗体操.....	9
結束語.....	16

簡單介紹消化道

消化道是一个重要的內脏系統，它从口腔开始，經過食道、胃、小腸、大腸，直到肛門，是一个长而曲折的管子，我們每天吃下去的食物从这个管子中通过，便被磨碎、溶化、以及分解成简单的物质，有用的成分如醣类、蛋白質、脂肪的分解产物、水分、維生素和一些盐类等，被吸收到血里，去营养整个身体；无用的渣滓和腸道里的細菌混在一起，成为大便被排泄出来。

消化道是整个身体的后勤補給綫，我們一般人的身体，每天大約需要消耗醣类 500 克，蛋白質 80—100 克，脂肪 50 克和一定量的各种盐类与維生素。有了这些东西，才能保持身体的健康，肢體和各种內脏器官才可以不致于消瘦萎縮，并且保持正常的活动功能。这些东西都要从消化道得到补充，因为消化道的作用重大，所以保持消化道的作用健全是十分重要的。

消化道的各个部分之間，都有极其密切的联系，其中某一个部分活动不正常时，容易引起整个消化道的功能障礙，如消化不良，全身消瘦等。

消化道与其他內脏器官一样，它受中樞神經系統的管理，并且在中樞神經系統的統一調配下，与全身的其他脏器保持密切的联系。很多消化道疾病是由于中樞神經系統活动不正常所致。胃腸道的很多疾病，也可以与其他脏器的

疾病互相影响，因此消化道的疾病实际上大多数是全身性的疾病，在治疗的时候也必须从全身的治疗入手。

什么叫做胃下垂

“胃下垂”这一名词，顾名思义，就是胃的位置下垂，比一般的地位低了。这里就产生了一个问题：怎样的位置是正常的，怎样的位置算是下垂了呢？这个问题是很复杂的。因为正常的人，胃的位置也有高有低；身材矮胖的人，胃常是横卧在腹腔的上部，位置是比较高的；但在身材瘦长的人，胃常常成钩子形，它的下端就挂得较低。此外，一个人在不同的情况下，胃的位置也可以有些改变：如平卧时位置较高，站立的时候较低；胃里空虚的时候位置较高，吃饱的时候较低；在深呼气的时候较高，深吸气的时候较低等等。所以如一次X线检查时发现胃的位置较低，而没有胃下垂的各种症状，我们就不能说他患有胃下垂的情况。假如胃的位置过低，它的小弯在髂嵴连线之下，胃的下缘甚至掉到小骨盆腔里面去，那当然肯定是胃下垂了（图1）。

胃下垂在开始的时候，往往只是胃壁松弛拉长，以后把胃悬挂在腹腔内的韧带也被拉松，整个的胃就开始下降。

发生胃下垂的原因很多，经常坐办公室的人容易有胃下垂，是因为缺乏体力劳动和运动，全身无力，胃肠道也十分松弛的缘故。多次怀孕的妇女，因为腹部肌肉松弛，腹部的内脏缺少坚强的支持与衬托，也容易发生胃下垂。还有

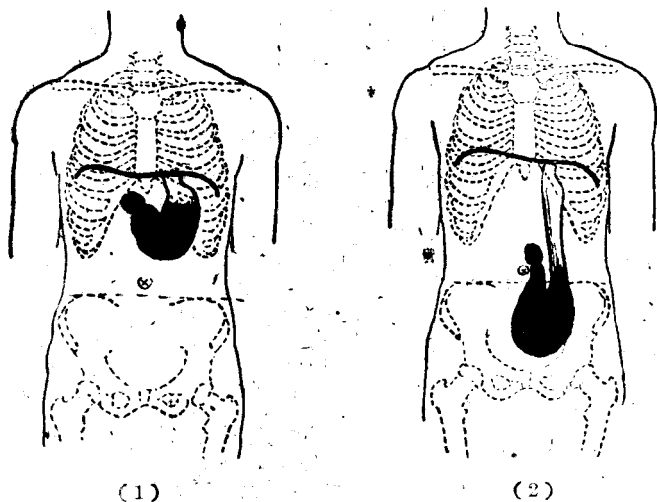


图1

(1) 胃的正常位置； (2) 胃下垂。

一部分病人是为了腰部脊柱向前凸出，改变了腹腔形状的緣故。

胃下垂病人的胃腸道多很松弛，假如一般人的胃象个皮球，胃下垂病人的胃就象个热水袋，它的蠕动能力很弱，吃进去的食物不能被顺利地送入小腸，就在胃的下垂部分淤积起来，所以病人在进食后常常有心窝部饱胀沉重的感觉，有时在活动震动之后，还会发生剧烈的疼痛。

松弛无力的情况常常从胃部蔓延到腸子，腸子里有没有消化完的食物淤积时，由于細菌的发酵作用，产生了大量



图2 胃下垂病人的腹部外形

的气体，就引起腹胀。消化完后的渣滓不能及时排出，就产生了便秘。发生便秘时，大便中一些有毒的物质被吸收到血液里，会引起一些中毒现象。有些病人常常发生头昏、心悸、倦怠无力、手上出冷汗等，就是这个缘故。

医生在检查的时候，常常看到病人在站着的时候，下腹部向前鼓起，上腹部有时反而凹进去（图2）。有时用手振动腹部，可以听到水与气体互相激盪的声音。假如吃下一些不透光的钡剂，在X线下检查时，就可以见到胃的位置很低，有时就象图1（2）所表示的样子。

胃下垂的病人常常同时还有肾脏、大肠，甚至肝脏等内脏的下垂。常见的胃肠松弛无力，也是因为全身软弱，中枢神经对胃肠活动的控制也不健全的缘故。由此可见胃下垂也是全身性的疾病，决不是单纯胃的问题。

胃下垂虽然不是严重的或者危险的疾病，但是它使病人经常忍受痛苦，不能痛快地吃东西，也不能很好地消化吸收，就可以使人逐渐消瘦，也可以严重地影响工作。

胃下垂的预防

我们知道了疾病的原因，就可以设法预防疾病。预防在

极大多数情况下，总是比較省力而有效的。胃下垂的原因主要是全身軟弱，腹部肌肉松弛。要是經常进行体育运动，特別注意腹部肌肉的訓練，就可以預防胃下垂的发生。这对于目前有些經常坐着工作，还缺乏体力劳动的人說来，尤其重要。妇女在怀孕时和分娩后，也应该进行着重訓練腹部和会阴部肌肉的医疗体操。

胃下垂的治疗

治疗胃下垂有很多方法，内科医生常常叫病人調节飲食方法，多吃几餐，每餐分量少一些，进食后臥床休息一会，腹部用“胃托”托住或者用特殊的綳帶包紧等等。这种方法能够減輕一些不舒服的感觉，但是不能针对疾病的根本原因进行治疗，是比較消極的办法，所以不能彻底解决問題。

在疾病严重的时候，从前有些外科医生主張开刀，把胃縫吊在腹壁上；甚还把下垂的胃切除一部分，这种方法只看到胃的一方面，沒有注意到胃下垂是全身性的問題，不附合于生理的原則，事实上这种方法現在几乎已經不用了。

在祖国医学上，气功疗法对胃下垂有很好的功效，主要方法是內养功，在气功治疗的过程中，也要与适当的体育活动結合起来。

下面我們要介紹一种苏联的新的治疗方法，就是医疗体育。

医疗体育和医疗体操

医疗体育是用体育活动来治疗疾病的一种方法。

經常参加体育运动,可以使人肌肉粗壮,力气大,行动迅速灵活,也不容易发生疲劳。我們检查运动员,可以发现他們的心肺等内脏都比較坚强。运动员一般都是胃口很好,很少有消化不良,便秘等現象,这說明他們的消化道活动的的能力也較一般人为好。經常参加体育运动的人全身的肌肉发达,腹部肌肉也很坚强;再加上胃腸的活动良好,就不会得胃下垂这样的疾病。

有人認為体育运动对健康的人是好的,但是有病的人就不宜多动,而應該多休息。这种看法是很片面的,事实上病人也同样的需要体育活动。体育活动对于病人,除了一般地增強健康外,还可以对很多疾病起治疗的作用,所以有更大的意义。問題在于怎样运动,盲目乱动可能产生不好的后果,适当的锻炼与适当的休息互相配合,在任何时候都是有益的。

医疗体育就是适宜于病人的体育运动,它的方式方法以及运动量的大小等,都是根据病人治疗的需要和体力强弱等因素来选择的。

医疗体育的方法很多,如各种体操,各种自然实用的运动如行走、跑步、投擲、游泳、划船等,以及各种活动性游戏和球类运动,都可以应用。但是很多项目不一定适用于所

有病人，只有医疗体操应用最广。因为体操具有很多优点：它容易学会，不需要特别的场地或器具设备，在病房里或者家里都可以进行。同时它的动作种类繁多，它的作用性质、作用部位、以及运动量的大小、动作难易，都可以自由挑选，来适合于治疗的需要。所以医疗体操是医疗体育的最主要的方法。在治疗胃下垂时也是这样。

医疗体操对胃下垂病人的作用

医疗体操是主动的肌肉活动所组成，它锻炼了肌肉，使它逐渐发达起来。在肌肉活动的同时，中枢神经系统也要完成大量的工作，它一方面要进行一系列的兴奋抑制等活动，来指挥肌肉进行适当的收缩和放松；另一方面，它还要完成无数次神经反射，来调节所有内脏的活动，使心跳和呼吸变快变强，血压升高，来加强肌肉的血液循环与氧气的供应，全身的新陈代谢旺盛，其他内脏的活动也都有相应的变化，使它们适合于肌肉运动的需要。所以医疗体操对中枢神经系统也是一种很好的锻炼，能够逐渐改进并且增强它的活动功能。

中枢神经系统是全身的主宰，它的活动正常了或者加强了，就可以使全身所有的系统器官活动也趋于正常或者加强起来，使各种疾病逐渐痊愈。

对胃下垂说来，医疗体操加强了中枢神经系统，改善了它对胃肠道的管理，可以使胃肠恢复正常的紧张度和蠕动

能力，改变松弛无力的现象。做到了这一点，就可以消除腹胀、腹痛、便秘、食欲不振等现象。经常有系统地进行医疗体操，可以逐渐增强腹壁肌肉；增强了腹壁肌肉，就是给松弛的内脏一个强有力的支持，可以矫正或者减轻它的下垂。这种支持自然比用胃托或者绷带包紮要好得多。医疗体操中的腹部运动和深呼吸，使腹腔内的压力发生高低交替的变化，可以使腹腔内的血液及淋巴液的流动活跃，这对于消除淤血，加强消化作用和营养物质的吸收，都有很大的帮助。

此外，医疗体操可以增强心肺功能，提高劳动力，使病人精神振作，情绪愉快，对于疾病的治愈也有很大益处。

由以上各点看来，医疗体操是针对疾病的根本原因进行治疗的，是治本的办法。同时它是对病人的全身进行治疗，决不是头痛医头，脚痛医脚。除了治疗疾病之外，还可以进一步增强健康，提高劳动能力，因此是一种合理、有效、而且积极的治疗方法。

在进行医疗体操时，并不排斥其他的治疗方法，各种方法互相配合，可以使治疗的效果更好。例如在腹部肌肉尚未加强的时候，也可以用绷带包紮腹部做操；腹部不舒服的症状尚未消除的时候，也应该注意少食多餐。有条件时也可以进行理疗，特别是各种水疗等。在医疗体育中，除了医疗体操外，也可以适当地进行散步、游泳、划船等活动。

怎样进行胃下垂的医疗体操

胃下垂的医疗体操主要是增强全身的一般性的体操动作、与训练腹部肌肉的专门动作相结合的体操练习。动作要平稳、有节律，避免太剧烈的运动，尤其是快速跑步和跳跃等动作。因为跑步和跳跃使身体受到震动，可以加重胃部的不适，或者引起疼痛。

每一次医疗体操应该分做准备、基本、结束三个部分。体操开始时，先做几节四肢和躯干的一般性动作，运动量由小而大，它的目的是使病人的注意力集中，全身活动起来，心肺的工作也活跃起来，适应全身对血液循环和氧气需要的增加。在肌肉里面，原来关闭不通的很多毛细血管大量开放，血液循环增加，营养物质和氧气的供应充分，新陈代谢旺盛，肌肉的活动能力也可以加强。凡此种种都是为了给基本部分的活动作好准备，所以称为准备部分。这个部分里面，可以选择采用图3所载的各种体操动作。

以后就进行基本部分的操练。在这个部分中要进行增强全身的全面性锻炼，及重点增强腹壁肌肉的专门性锻炼，这二种动作要轮流进行，可以使体力负担均匀地分布到整个身体，避免一部分的肌肉很快疲劳。同时在比较紧张用力的运动之后，也应该略为休息一下，或者做一节轻松的动作或呼吸体操。这个部分中最紧张吃力的动作要放在中间，使得运动量在开始时逐渐增加，以后又逐渐减小。

基本部分中可以採用圖 4 所載的各種體操動作。其中平臥的姿勢對鍛煉腹部肌肉特別方便有效，因此使用得特別普遍。

有時我們把床的一頭墊高，或者躺在“斜板”上做體操（見圖 5），可以使有些動作的體力負擔減輕，而另外的一些動作負擔加重。例如在頭高腳低的臥位下，做坐起的動作比較平臥時容易，抬腿的動作卻比較吃力；相反在頭低腳高的臥位下，做抬腿的動作比較容易，而坐起的動作要困難得多。在頭低腳高的臥位下，減低了腹腔內的壓力，可以使病人覺得特別舒服。

表 1 胃下垂医疗体操举例(一)

部分	次序	动 作 内 容	重复次数	备 注
准 各 部 分	1	平臥。靜止呼吸：一手放在胸部，一手放在腹部，平穩地加深呼吸	4—6	呼气时收紧腹部
	2	两上肢伸直；向前举起，向上举起，向两侧举起，最后放下	6—8	
	3	两下肢轮流屈曲，足跟靠近臀部	8—12	足跟在床上滑动，但不离开床面
	4	两手屈曲，肘部撑在床上，挺起胸部及放下	8—12	挺胸时吸气，放下时呼气
基 本 部 分	5	轮流抬起一腿，抬到和身体垂直	8—12	速度平稳
	6	两手握拳轮流向前伸出及收回	8—12	向前伸出时用力，收回时放松
	7	两腿轮流屈曲及伸直，摹仿骑自行车动作	12—16	两腿在空中画圆圈，不接触床面
	8	抬起上身及放下	6—8	可以用两肘支撑
	9	轮流屈曲一腿，使膝盖尽量靠近胸部	12—16	另一腿伸直
	10	两手侧举，向一侧扭转身体，使两掌互相重合，二侧轮流	8—12	臀部尽量不动
結 束 部 分	11	两腿轮流屈曲，向前踢起，屈曲及放下	8—12	动作轻松
	12	动力呼吸：两手自前方向上举起，挺胸吸气，手放下呼气	4—6	

表2 胃下垂医疗体操举例(二)

部分	次序	动 作 内 容	重复次数	备 注
准 备 部 分	1	坐位。动力呼吸:两手自前方向上举起,挺胸吸气,放下呼气	4—6	呼气时收紧腹部
	2	坐位。两手握拳轮流向前伸出及收回	12—16	向前伸出时用力,收回时放松
	3	坐位。两腿轮流屈曲,向前踢起,屈曲及放下	12—16	
	4	坐位。两手叉腰,向前弯腰及伸直腰部	8—12	速度平稳,先向前弯,然后向后弯
	5	坐位。两手叉腰,挺胸,同时两侧肘部尽量向后张,放松	8—12	挺胸时吸气,放松时呼气
	6	坐位。两手叉腰,向两侧弯腰及伸直腰部	8—12	速度平稳
基 本 部 分	7	平卧。轮流屈曲一腿,使膝盖靠近胸部	12—16	另一腿伸直
	8	平卧。轮流抬起一腿,抬到和身体垂直	12—16	速度缓慢
	9	平卧。同时抬起两腿,抬到和身体垂直	8—12	速度缓慢,两手扶住床边
	10	平卧。两膝屈曲,抬起臀部及腹部,放下(牛桥)	8—12	抬起时挺直胸部,吸气,放下时呼气
	11	平卧。两手伸直,坐起,用手指触足尖,然后躺下	4—8	足部可以用外力固定,不使它抬起
	12	平卧。两手侧举,向一侧扭转身体,使两手掌互相重合,二侧轮流	8—12	尽量扭转上身,臀部不动
	13	平卧。两腿轮流伸屈,摹仿骑自行车动作	12—16	两足在空中画垂直的圆圈,脚跟不接触床面
结 束 部 分	14	坐位。两手伸直,向前、向上、向两侧举起,最后放下	12—16	动作轻松,幅度大
	15	坐位。两腿伸直,轮流向外侧分开及收回	12—16	动作轻松,幅度大
	16	坐位。动力呼吸(同1)	4—6	

表 3 胃下垂医疗体操举例(三)

部分	次序	动 作 内 容	重复次数	备 注
准 备 部 分	1	坐。动力呼吸：两手自前方向上举起，挺胸吸气，手放下呼气	4—6	呼气时收紧腹部
	2	坐。两手握拳，时同向前伸出及收回	12—16	伸出时用力，收回时放松
	3	坐。两腿轮流向前伸直，向外侧分开，向前伸直及收回	12—16	双手扶住椅子边缘
	4	坐在椅子前缘上，两腿伸直，两手侧举；屈曲两腿，两手抱住膝，拉向胸部	8—12	注意保持平衡
	5	在椅背上做俯臥撑	8—12	可以在椅子边缘上做
	6	坐。双手叉腰，向前弯腰及伸直腰部	8—12	速度平稳，先向前弯腰，然后向后弯
	7	扶椅坐下及起立	8—12	可以不扶椅背，速度平稳
	8	坐。双手叉腰，向两侧弯腰及伸直	8—12	速度平稳
基 本 部 分	9	平臥。两腿伸直抬起后分开放下，然后抬起并放下	12—16	速度平稳，尽量抬得高，分得开
	10	平臥。两腿抬起，并摆向一侧放下	12—16	尽量放得远，身体保持正直
	11	平臥。两手屈曲，肘部撑在床上，挺起胸部及放下	12—16	挺胸时吸气，放下时呼气
	12	平臥。两手叉腰，坐起及臥下	4—8	足部可用外力固定不动
	13	平臥。一侧腰部屈曲，抬起臀部及腰部，同时另一腿伸直，然后放下	8—12	伸直的腿与身体成一条线，速度平稳
	14	平臥。两手侧举，两腿分开，坐起并扭转身体，用一手触对侧足尖，二侧轮流	4—8	
	15	側臥。一腿向上抬起及放下	12—16	尽量抬高
	16	側臥。抬起上身及放下	4—8	可以用手支撑