

运

动

与

休

闲

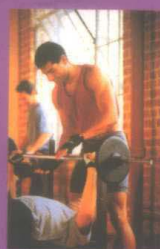
丛

书

Yundong Kangfu

运动康复

杨亚琴 主编



东方出版社

K f

运动康复

杨亚琴 主编

运 动 与 休 闲 丛 书

东方出版社

图书在版编目(CIP)数据

运动康复/杨亚琴主编

- 北京:东方出版社,1999.2

(运动与休闲丛书)

ISBN 7-5060-1169-7

I. 运…

II. 杨…

III. 康复训练-体育疗法

IV. R49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 25864 号

运 动 康 复

YUNDONG KANGFU

主编 杨亚琴

东方出版社出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京冠中印刷厂印刷 新华书店经销

1999 年 2 月第 1 版 1999 年 2 月北京第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:5.625

字数:119 千字 印数:1—5,000 册

ISBN 7-5060-1169-7/G·209 定价:10.00 元

编委:

张树泉、杨亚琴、王梦丽

绘图:

刘德臣

运 动 与 休 闲 丛 书

运动与休闲丛书

游泳 网球 乒乓球 保龄球 高尔夫球
运动康复
素质练习
心理疾病的测量与治疗

运 动 与 休 闲 丛 书

装帧设计 = 曹 春

版式设计 = 程凤琴

前 言

健康是人生最大的财富,最大的幸福。健康的身体能使人从生活中的不幸、挫折、磨难中摆脱出来。失去了健康,很难谈得上幸福。

美国著名作家爱默生说:“健康是人生第一财富。”

德国哲学家叔本华说“健康的乞丐比有病的国王更幸福”。

'46年联合国世界卫生组织(WHO)对健康下了这样的定义:“健康不仅仅是没有疾病,而且是身体上、心理上和社会上的完好状态或完全安宁。”

1990年,世界卫生组织又重新颁布了健康的定义:一个人只有在躯体、心理、社会适应和道德四个方面都健康,才算是完全健康。躯体健康就是生理健康。心理健康就是人格完整,自我感觉良好,情绪稳定,积极情绪多于消极情绪,有较好的自控能力;能够保持心理上的稳定,能自尊、自爱、自信,有自知之明;在自己所处的环境中充分的安全感,能保持正常的人际关系,能受到他人的欢迎和信任;对未来有明确的生活目标,能切合实际地不断进取,有理想和事业

上的追求。社会适应健康就是自己的各种心理活动和行为能适应复杂的环境变化,为他人所理解和接受。道德健康就是不以损害他人的利益来满足自己的需要,有辨别真伪、善恶、美丑、荣辱、是非的能力,能够按照社会公认的准则约束、支配自己的言行,愿为人们的幸福作贡献。

保持健康,这是对自己的义务,甚至也是对社会的义务。惠特曼说:“强健而坚实的肉体,比美丽的面孔更美丽”。叔本华说:“我的幸福十分之九是建立在健康基础上的,健康就是一切。”

本书较为系统地从医疗体育、康复保健、运动损伤的治疗与防治、运动处方和医务监督、运动性疾病的治疗与预防、运动常用药、运动营养等方面,简单地阐述了运动康复的内容及方法,力求大众化、通俗易懂。

在编写本书时,参阅了大量的文献,在此对文献的作者深表谢意。

限于作者的水平,书中难免会有各种各样的错误,恳请读者批评指正。

目 录

第一部分 医疗体育

- | | |
|----|-------------|
| 1 | 一、按摩疗法 |
| 21 | 二、放松疗法 |
| 22 | 三、冷冻疗法 |
| 23 | 四、温热疗法 |
| 26 | 五、拔火罐疗法 |
| 27 | 六、疗养体育 |
| 34 | 七、常见疾病的医疗体育 |

第二部分 运动处方和医务监督

- | | |
|----|--------|
| 54 | 一、运动处方 |
|----|--------|

60 | 二、医务监督

第三部分 运动损伤

69 | 一、预防运动损伤的原则

71 | 二、运动损伤急救

第四部分 常见运动损伤的治疗

84 | 一、鼻骨骨折

84 | 二、脑震荡

85 | 三、肌肉拉伤

86 | 四、膝侧副韧带损伤

88 | 五、膝半月板撕裂

91	六、胫骨疲劳性骨膜炎
92	七、踝关节扭伤
93	八、跟腱断裂
94	九、踝关节骨折
95	十、足外侧副韧带损伤
96	十一、足内侧副韧带损伤
96	十二、足跟痛
97	十三、肩周炎
100	十四、肩袖损伤
101	十五、网球肘
103	十六、急性腰部筋膜损伤
104	十七、腰背肌筋膜炎(腰肌劳损)
106	十八、腰椎间盘突出症

107	十九、慢性腰部劳损
108	二十、腰痛

第五部分 运动性疾病

111	一、过度训练
112	二、肌肉痉挛
113	三、运动中腹痛
114	四、低血糖
115	五、晕厥
116	六、冻伤
117	七、中暑

第六部分 家庭药箱

- 120 一、运动损伤常用药
- 122 二、运动性疾病常用药
- 123 三、外敷药
- 124 四、按摩用药及涂沫药水
- 124 五、运动性伤病常用西药

第七部分 运动营养

- 126 一、运动与蛋白质
- 127 二、运动与脂肪
- 129 三、运动与糖

130	四、运动与维生素
133	五、运动与矿物质
135	六、运动与水
136	七、常见疾病的饮食
148	附一、五行联用法
150	附二、气功疗法
167	参考文献

第一部分 医疗体育

医疗体育的方法多种多样,常用的方法有按摩疗法、放松疗法、冷冻疗法、温热疗法、拔火罐疗法和通过体育活动达到恢复身体健康、保持良好的精神状态的治疗体育。

一、按摩疗法

按摩是运用不同手法作用于机体,提高身体机能,消除疲劳和治疗疾病的一种方法。按摩方法简单易行,不需要太多的器材,深受人民群众的欢迎。

按摩的内容、性质不同,达到的目的也不同。按按摩机理分为:运动按摩、治疗按摩和穴位按摩。按按摩对象分为:自我按摩、互相按摩、医生按摩和器械按摩。

(一) 运动按摩

作用

- 一是刺激神经系统的兴奋和抑制。
- 二是使皮肤局部衰亡的上皮细胞得以清除,皮肤的呼吸得到改善。
- 三是消除疲劳,提高肌肉的工作能力和防止肌肉萎缩。
- 四是加速静脉血的回流,减轻心脏的负担。

1. 推摩

根据用力大小,推摩可分为轻推摩和重推摩。

如何操作?

轻推摩:肘关节微屈,拇指分开,四指并拢,全手贴于皮肤上,沿着淋巴流动方向轻轻向前推动,动作要柔和均匀,力量只达皮肤。

重推摩:手法与轻推摩基本相同,但用力较重。操作时,虎口稍抬起,着力点在掌根及大鱼际(大拇指侧的隆起)、小鱼际(小指侧的隆起)处,力量达皮下组织。

有哪些作用?

轻推摩:镇静、止痛。

重推摩:加速静脉血和淋巴的回流,消肿散淤和提高局部温度。

如何应用?

轻推摩:多在按摩开始和结束时用,按摩中变换手法时,也常插入几次轻推摩。

重推摩:常用于运动前按摩,以迅速提高运动员局部的体表温度,多与揉捏、按压等手法交替使用。

2. 擦摩

用拇指或四指指腹、大鱼际、小鱼际、手掌、掌根紧贴于皮肤上,作来回直线形的摩动。动作柔和,力量均匀,速度稍快。作用力主要在皮肤上。分为拇指指腹和大鱼际擦摩法、指腹擦摩法、手掌或掌根擦摩法。

(1) 拇指指腹和大鱼际擦摩法

如何操作?

两手拇指指腹和大鱼际平行地放在皮肤上进行往返摩擦,其余四指托住被按摩者的部位。

有哪些作用?

加强局部血液循环和提高皮肤温度。

如何应用?

多用在膝关节、肘关节等。

(2) 指腹擦摩法

如何操作?

拇指和四指相对,成钳形,钳住被按摩部位,以拇指为支点,用其他四指进行擦摩;或以四指为支点,用拇指进行擦摩。

有哪些作用?

同拇指指腹和大鱼际擦摩法。

如何应用?

多用于小关节、手指、足趾、跟腱等部位。

(3) 手掌或掌根擦摩法

如何操作?

腕关节稍背伸,将手掌或掌根放于被按摩的部位上,进行往返重复的擦摩。

有哪些作用?

同拇指指腹和大鱼际擦摩法。

如何应用?

多用于身体宽大的部位。

3. 揉

如何操作?

用手掌、掌根、大鱼际、小鱼际或指腹贴于皮肤上,作圆形或螺旋形的揉动。揉动时手指或手掌不移开接触的皮肤,揉

动皮下组织。轻揉时,力量达皮下或浅层肌肉;重揉时,力量达深层肌肉或深部组织。

有哪些作用?

(1) 轻揉有缓和强手法刺激和镇静止痛的作用。

(2) 重揉有促进血液循环,加速组织新陈代谢,松解深部组织,使疤痕组织软化的作用。

如何应用?

适用于人体各部位。

● 平揉法

平是不许偏斜,保持适当的水平;揉是按着摩的动作,是按劲和摩劲两者互相结合的动作。按劲是双手按住肌肉不动,摩劲是手轻轻地摩着皮肤不停;揉是按、摩结合的动作,具有调节阴阳的作用。

如何操作?

按摩者的中指端,点在患者的穴位上,以拇指端抵中指内侧第一指关节,再以食指与无名指紧压中指第一指关节的外侧,以做辅助中指的姿势,便于中指的操作。然后,用中指端在穴位上,作圆圈形的平揉,含有按、摩的意思。揉的指端面,应陷入穴位皮肤的下面,这样揉动,就可以不离开皮肤(如果指端与皮肤成平线的揉,而指端便与皮肤成为摩擦状态,这样就形成了按摩中的摩法,须加注意)。平揉一个圆圈为一次,一般以 50~100 次为标准;而次数的增减,应该随着病情来决定。

关于揉的面积,一方面是决定于穴的部位,另一方面还要根据疾病的情况。因此,在揉的操作上,必须全面地照顾,但主要的是在揉指的周围约一分远近,为揉动圆圈的范围,并结合穴的部位面积适当地灵活应用。