

医疗体育常识

——慢性病体育疗法



医 疗 体 育 常 识

——慢性病体育疗法

卓大宏 编 著

人 民 体 育 出 版 社

医疗体育常识

——慢性病体育疗法

卓大宏 编著

人民体育出版社出版

山东新华印刷厂潍坊厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 $\frac{1}{32}$ 146千字 印张8 $\frac{18}{32}$

1976年11月第1版 1979年2月第2次印刷
印数：380,001—900,000册

统一书号：7015·1469 定价 0.51元

第一版前言

伟大领袖和导师毛主席非常关心我国人民的健康，早在1952年就发出了“发展体育运动，增强人民体质”的伟大号召；以后又指出“体育是关系六亿人民健康的大事”、“凡能做到的，都要提倡，做体操，打球类，跑跑步，爬山，游水，打太极拳及各种各色的体育运动。”毛主席的这些谆谆教导，给体育工作指明了方向。

体育和卫生工作有一个共同点，就是为增强人民健康服务。因此，两者必须密切结合。“预防为主”的方针，是毛主席革命卫生路线的重要组成部分，只有认真贯彻执行这个方针，才能积极主动地与疾病作斗争。而进行体育锻炼，增强体质，不仅是预防疾病的积极、有效的手段，而且在医治某些疾病方面也有它独特的效果。实践证明，要治疗疾病，不能单靠药物，而要靠坚强的革命意志和人体内部的抵抗力。因此，我们要发扬革命乐观主义精神，发挥主观能动性来增强体质。在这方面，医疗体育能起很大的作用。

医疗体育，也叫体育疗法，方法简便，不用花钱，可以自我锻炼，能够增强身体对疾病的抵抗力，改善生理机能，促使病者早日恢复健康和劳动能力。

这本小册子介绍的，就是医疗体育的基本知识和一般常见病的医疗体育方法，可供患者、医务人员和体育工作者

参考。

本书所介绍的医疗体育知识和方法，大多是作者在临床实践中用过的，但有一部分（三万多字）是西安体育学院周稔丰同志在临床实践中用过的（凡是周稔丰等同志写的解答，在该题解答后面均署其名）。

本书经周稔丰同志审阅、补充以后，还曾经浙江省缙云县城南公社、江苏省南通县中学、黄山疗养院以及广州中山医学院第一附属医院用座谈会等形式征求过一些患者、赤脚医生、干部和医生的意见。广州中山医学院、西安体育学院、沈阳市体委曾给予大力支持，在此一并表示感谢。

本书多年来虽经几次改写，反复征求意见，但限于水平，如有不当之处，尚希指正。

广州中山医学院 卓大宏

1975年9月

重 印 说 明

本书重印时，正是我国的科学文化、医疗卫生和体育事业进入一个蓬勃发展的新时期，医疗体育的园地百花盛开，春色满园，一片欣欣向荣的景象。

以英明领袖华主席为首的党中央，在一举粉碎“四人帮”后，又率领我们向四个现代化的宏伟目标进军。在建设强大的社会主义祖国的斗争中，医疗体育为增强人民体质、保障劳动大军的健康，正在发挥着越来越大的作用。人们可以高兴地看到，伟大领袖毛主席和敬爱的周总理提出的体育与卫生工作相结合的方针，得到了认真的贯彻执行。正是在这一伟大方针的指引下，医疗体育日益普及，不断发展和提高。

为了适应广大群众掌握医疗体育知识、开展医疗体育活动的需要，在重印《医疗体育常识》时，增加了几种常见病的体育疗法，如冠心病、高血压、肺气肿等病体育疗法；在健身法部分，增加了“健身跑”等。

在修订过程中，广州中山医学院给予了大力的支持和指导，在此表示感谢。

由于作者水平有限，书内如有不当之处，尚希读者指正。

广州中山医学院 卓大宏

1978年2月

目 录

一、医疗体育一般知识

1. 什么叫医疗体育?	1
2. 医疗体育是怎样发展起来的?	2
3. 医疗体育包括哪些方式方法?	4
4. 医疗体育最适宜于治疗哪些疾病?	7
5. 医疗体育为什么能够治病?	8
6. 为什么要提倡医疗体育?	10
7. 医疗体育为什么要长期有系统地进行才能 收效?	12
8. 为什么发热时不宜进行医疗体育?	13
9. 为什么进行医疗体育要做好自我监督?	14
10. 在学校的体育课中怎样进行医疗体育?	15
11. 慢性病患者如何正确进行医疗体育?	15

二、呼吸系统疾病体育疗法

1. 什么运动有助于增强呼吸功能?	17
2. 肺结核病能不能用体育疗法来治疗?	18
3. 肺结核病人适于参加什么运动?	21
4. 肺结核病人进行医疗体育要注意什么问题?	22
5. 胸膜炎恢复期应当怎样进行医疗体育?	23

6. 患肺气肿的人为什么需要进行医疗体育?	26
7. 肺气肿患者应当进行哪些健身运动?	28
8. 肺气肿的呼吸体操是怎样做的?	30
9. 胸部按摩怎么做?	34
10. 老年慢性气管炎的医疗体育怎样进行?	35
11. 患支气管哮喘的人进行医疗体育有好处吗?	36
12. 矽肺病人适宜做哪些呼吸体操?	39
13. “岔气”怎么办?	41
14. 预防感冒怎样做自我按摩?	42

三、心血管系统疾病体育疗法

1. 心力较弱的人怎样锻炼心脏?	44
2. 患心脏病的人可以参加体育运动吗?	46
3. 有心脏病的人参加体育运动要注意什么问题?	48
4. 患心脏病的人怎样练气功?	49
5. 有青年性高血压的人能照常参加体育运动吗?	50
6. 为什么医疗体育能治疗高血压病?	51
7. 怎样用气功治疗高血压病?	54
8. 高血压病人适宜参加哪些运动?	55
9. 高血压患者的医疗体育要注意哪些问题?	58
10. 有动脉硬化的人适宜于参加什么体育运动?	59
11. 冠心病患者可以进行医疗体育吗?	62
12. 冠心病患者可以用哪些运动进行治疗?	64
13. 冠心病患者体疗的运动量应当怎样掌握?	70
14. 冠心病患者进行体疗要注意什么问题?	73

15. 血栓闭塞性脉管炎怎样做医疗体育?	75
16. 紫癜病能否用医疗体育防治?	76
17. “手足冰冷症”能用医疗体育改善吗?	77

四、消化系统疾病体育疗法

1. 为什么适当的体育运动有助于解除习 惯性便秘?	78
2. 治疗胃下垂病为什么特别重视气功疗法?	81
3. 为什么要认真矫治腹壁松弛? 怎样矫治?	82
4. 腹部按摩为什么不能使腹部脂肪减少?	84
5. 肥胖病怎样进行医疗体育?	85
6. 为什么体育运动能够治疗糖尿病?	89
7. 患慢性肝炎的人可以进行医疗体育吗?	91
8. 医疗体育对慢性胆囊炎和胆石症有防治 效果吗?	94
9. 气功为什么能治疗胃、十二指肠溃疡?	95
10. 腹部按摩为什么对治疗消化不良有帮助?	97
11. 急性腹痛怎么办?	98
12. 慢性肠炎和慢性结肠炎采取什么医疗体育好?	100
13. 医疗体育为什么能防治痔疮?	101
14. 脱肛是怎样引起的? 怎样进行体疗?	105
15. 怎样用自我按摩治疗慢性胃肠病?	106

五、神经系统疾病体育疗法

1. 患神经衰弱的人为什么应当参加医疗体育?	108
------------------------------	-----

2. 神经衰弱患者怎样进行医疗体育?	109
3. 医疗体育对治疗失眠有帮助吗?	112
4. 脑震荡后遗症的医疗体育怎样做?	113
5. 有癫痫的儿童能参加体育运动吗?	113
6. 为什么有人晕车、晕船? 怎样防治晕车、 晕船?	114
7. 半身不遂的人怎样进行功能锻炼?	116
8. 怎样用体育疗法帮助截瘫患者站起来?	120
9. 两下肢瘫痪的人适宜于参加什么体育运动?	124
10. 怎样用医疗体育治疗小儿麻痹后遗症?	125
11. 坐骨神经痛能用体操治疗吗?	130

六、运动器官疾病体育疗法

1. 关节炎患者能否打太极拳?	133
2. 类风湿性关节炎的病人为什么要多做关节 体操?	133
3. 强直性脊椎炎患者应该做哪些医疗体操?	137
4. 体育锻炼能预防肩关节周围炎吗?	138
5. 肩关节“冻结”后要怎样锻炼才能“解冻”?	139
6. 腰痛可以用医疗体操来预防吗?	143
7. 为什么按摩能治疗腰肌劳损?	145
8. 腰肌劳损的医疗体操是怎样做的?	146
9. 髌骨劳损能用体育疗法防治吗?	148
10. 髌骨劳损体育疗法怎样进行?	150
11. 怎样预防髌骨劳损?	153

12. 矫正脊柱侧弯要做什么体操?	154
13. 什么是凹背? 可以用体操矫正吗?	158
14. 怎样矫正圆背?	160
15. 两肩内收和翼状肩胛的矫正体操是怎样做的?	162
16. 鸡胸能用体操矫正吗?	163
17. 平底足的矫正体操是怎样做的?	164
18. 治疗颈神经综合症要做医疗体操吗?	167

七、泌尿生殖系统和其它疾病的体育疗法

1. 慢性膀胱炎做哪些医疗体育?	169
2. 慢性前列腺炎和精囊炎患者的医疗体育 怎样做?	170
3. 精索静脉曲张适宜做什么医疗体育?	172
4. 遗精怎样用医疗体育治疗?	173
5. 子宫脱垂、阴道壁脱垂怎样进行医疗体育?	175
6. 慢性盆腔炎的医疗体育怎样做?	178
7. 医疗体操能治疗痛经吗?	179
8. 医疗体育对妊娠、分娩有哪些作用? 能防 治哪些妇女疾病?	180
9. 怀孕期的医疗体育怎样做?	182
10. 产后的医疗体操怎样做?	184
11. 怎样锻炼骨盆底肌肉?	186
12. 眼保健操为什么有助于预防近视眼?	187
13. 脱发可以用医疗体育防治吗?	190

八、常用医疗健身法

1. 跑步对防治疾病有什么好处? 192
2. 健身跑的运动量应如何掌握? 195
3. 健身跑要注意什么问题? 197
4. 练太极拳对身体有什么好处? 198
5. 从生理解剖的角度看太极拳有什么优点? 199
6. 从保健的观点看打太极拳要注意什么问题? 201
7. 什么是五禽戏? 怎样练? 202
8. 什么是易筋经? 怎样练? 209
9. 什么是八段锦? 怎样练? 217
10. 什么是十二段锦? 怎样练? 223
11. 我国的保健体操为什么特别重视腰部锻炼? 226
12. 我国的保健按摩有什么特点? 227
13. 什么是气功? 228
14. 气功为什么能治病? 229
15. 怎样才能练好气功? 230
16. 练气功过程中可能出现哪些异常反应?
怎样纠正? 232
17. 放松功怎样练? 适宜于治什么病? 233
18. 强壮功怎样练? 适宜于治什么病? 235
19. 内养功怎样练? 适宜于治什么病? 237
20. 太极动功怎样练? 239
21. 起落呼吸操怎样做? 240
22. 太极棒怎样练? 242

23. 砸腹背怎样练?	245
24. 什么是甩手? 怎样练?	247
25. 日光浴有什么好处? 适于治哪些病?	250
26. 怎样进行日光浴?	252
27. 冷水浴有什么好处?	253
28. 怎样进行冷水浴?	254
29. 什么叫空气浴? 怎样进行?	256

一、医疗体育一般知识

1. 什么叫医疗体育？

清晨，在疗养院的草坪上，或是在医院的医疗体育室里，或在公园和街道的空地上，你会看到一些暂时失去了健康的人，以坚强的革命意志在进行着一定形式的体操和运动——医疗体育，争取早日恢复健康。

究竟什么是医疗体育？

医疗体育是一种医疗性的体育运动，也叫做体育疗法，是预防和治疗疾病的一种有效方法。它与普通的体育运动和一般的治疗方法有所不同，关于这一点，我们可以从三个方面去理解。

第一、它的对象是有病的人。医疗体育用于治疗健康上、体格上或活动功能上有缺陷的人，因此，有专门的方式方法，有一定的分量，一般来说，运动量比较小，适合病人的病情、体力和习惯，方式方法亦可因病而异，也可由医务人员给予具体指导。另外，病体初愈者，或不宜于做一般体育运动的年老体弱者，也可采用医疗体育来增强体质，预防疾病。

第二、它的手段是体育锻炼。它使用的不是药物和外科手术，而是体育锻炼。病人通过参加医疗性的体操和运动锻炼身体，增强体质，改善生理功能，促进健康恢复，矫正体格缺陷。

第三、它的目标是却病健身，恢复功能，更好地抓革命，促生产，促工作，促战备。进行医疗体育的目的，是为了使病人尽快摆脱病态，不仅恢复健康，而且恢复功能，主要是恢复运动系统和心、肺等内脏器官的功能，使能适应工作、劳动和生活的要求，更好地参加社会主义革命和社会主义建设，保卫祖国。

2. 医疗体育是怎样发展起来的？

常常听到有人说：“医疗体育”这名词很新鲜，大概是一种新疗法吧！

实际上，医疗体育既是一种古老的疗法，又是一种新的疗法。它是在劳动人民与疾病作斗争的实践中发展起来的。

医疗体育历史十分悠久。翻开医学史和体育史就可以看到，人类应用体育运动治疗疾病已有三千多年的历史。劳动人民在生产和生活的实践中，很早就发现按摩和运动能够减轻肌肉疼痛，改善关节活动。中国是世界上最早应用医疗体育的国家。传说在唐尧时代，人们已开始应用舞蹈运动治疗关节活动障碍的毛病。到了春秋战国时代，人们通过实践、探索，逐步总结出“导引术”（即保健体操）和“吐纳术”（即呼吸体操）等医疗体育方法来防治疾病。近年来，在长沙马王堆三号汉墓出土文物中，就有一幅画有导引图的帛画（见附图），这说明我国医疗体育的历史是十分悠久的。

汉代末年，医学家华佗从运动发展的宇宙观出发，认为“人体欲得劳动”、“动摇则谷气得销，病不得生”，总结和推广了一套名叫“五禽戏”的医疗保健体操（模仿虎、鹿、熊、

猿、鸟的动作)。后来又有太极拳、八段锦、十二段锦等健身法在民间广泛流传，成为防治疾病的有效手段。中医的重要著作，如《内经》、《千金方》、《外台秘要》、《理渝骈文》等都记载有医疗体育方法。在外国，亚洲、非洲、欧洲的一些国家的医疗体育也有悠久的历史。从这个意义上来说，医疗体育的确是一种古老的疗法。



此图是马王堆二、三号汉墓出土珍贵文物中，和医书竹简一起放在漆盒内的帛画。画面人物单个排列，有静坐、伸臂、膝屈、抱腿、下蹲等各种姿势。可能是古代强身治病方法的图解。图为帛画局部。

医疗体育同时又是一种新的疗法，它不断地从发展着的

体育运动中汲取新的东西，形式多样，内容丰富。随着医学的发展，医疗体育的应用更加科学化了，它以现代的科学理论和方法为依据，成为现代新型的综合疗法的一个组成部分。

我国解放后，在毛主席关于“发展体育运动，增强人民体质”的伟大号召和“古为今用，洋为中用”、“推陈出新”、“预防为主”的方针指引下，医疗体育发展很快。一方面继承祖国医疗体育的独特传统，应用太极拳、气功等民族形式的医疗体育防治疾病，同时也吸收外国医疗体育的好经验、好方法，使我国的医疗体育沿着毛主席提出的中西医结合的道路健康地向前发展。

3. 医疗体育包括哪些方式方法？

医疗体育的方式大概可以分为七大类：（1）医疗体操；（2）医疗运动；（3）器械治疗；（4）气功；（5）按摩；（6）水浴、空气浴、日光浴等自然因素的锻炼；（7）劳动治疗。其中，医疗体操和医疗运动是主要方式。

（1）医疗体操：这种体操是为了治疗某种疾病而专门编订出来的，有一定的分量和专门的方法。在医疗体育的各种方式中，医疗体操受到了特别的重视，这是因为它针对性强。由于治疗目的和作用不同，各种疾病的医疗体操也不一样。例如，治疗慢性气管炎的医疗体操和治疗腰腿痛的医疗体操就不相同；治疗高血压病的医疗体操和治疗肺气肿的医疗体操也有很大差别。每套医疗体操一般由五、六节至二十多节练习组成，每节练习都规定有一定的准备姿势、练习内容和重复次数。医疗体操的内容在精，不在多，有时只要反复练