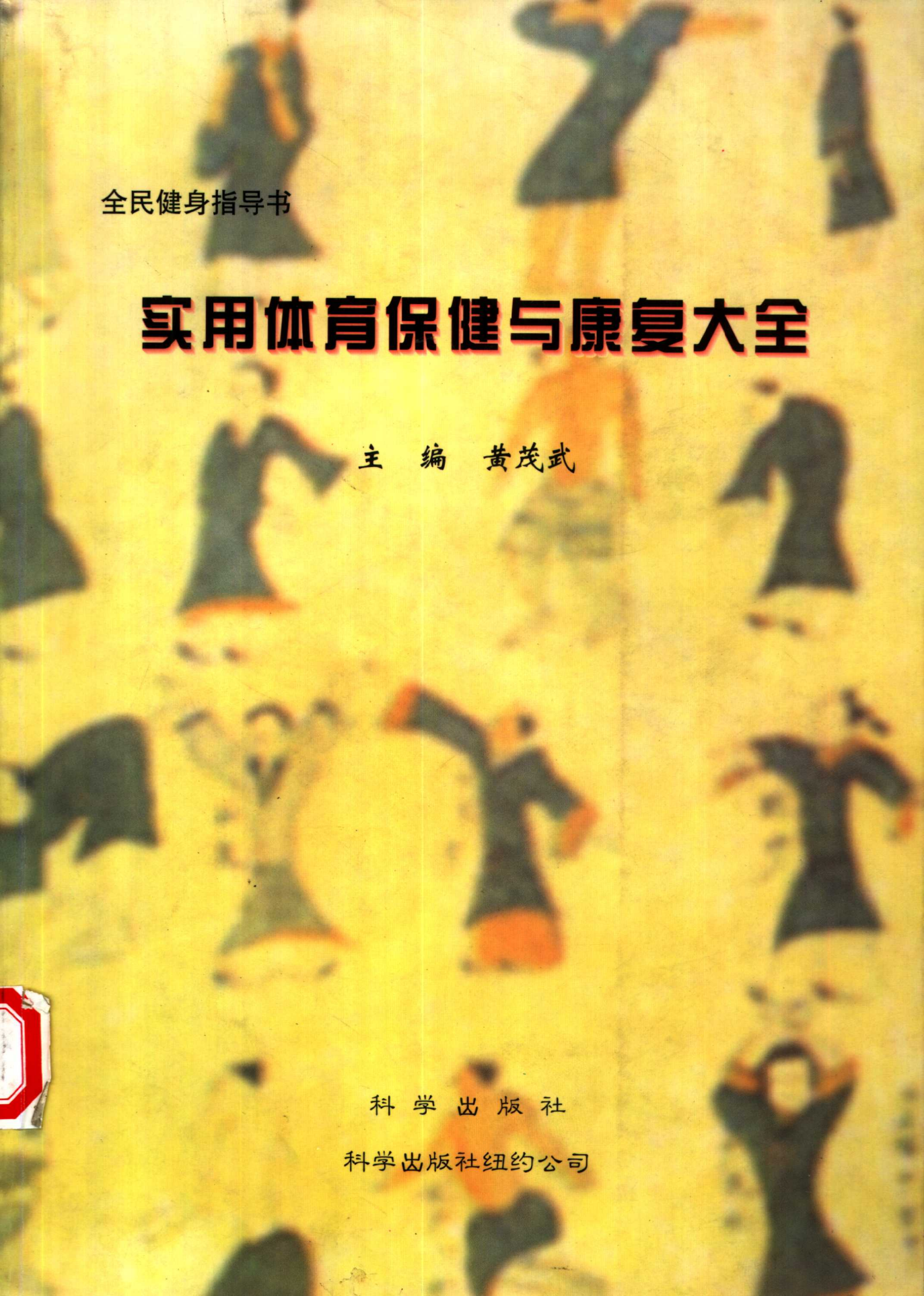




全民健身指导书

实用体育保健与康复大全

主 编 黄茂武

科学出版社

科学出版社纽约公司

全民健身指导书

实用体育保健与康复大全

组织编写单位

广州市科学技术协会 广州体育科学学会

华南农业大学教务处 华南农业大学学生处 广州市天河区体育局

主 编 黄茂武

副主编 黄大乾 李志强

谢荣华 李南生 张志华

科 学 出 版 社

科学出版社纽约公司

内 容 简 介

本书共分十三章，九十余万字，主要内容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、刮痧全息理论和它们的具体操作方法。另外，对常见运动伤病的康复和骨伤、内、妇、儿、神经、五官等科常见病的综合体育保健康复方法也作了全面的论述，还有对矫形体育、运动与健康、运动与心理康复，健康生活设计与娱乐，运动与音乐，体育保健康复测定评价等都有专题编写，附章还介绍了饮食疗法，外伤中草药等方面的验方。本书图文并茂，内容丰富、通俗易懂、操作性强，融理论与实践、传统与现代于一体，是适应于社会各层次人群的健身指导书和病患者的良师益友，同时也是一本适合于从事体育和医务工作者，以及业余爱好者自学的参考书。

实用体育保健与康复大全

主编/黄茂武

开本/787mm×1092mm 1/16 印张/34 字数/900千字

版次/2000年6月第一版 2000年6月第一次印刷

印数/5000册

科学出版社 科学出版社纽约公司

书号 ISBN 1—8801332—66—4

定价：68.00元

序

我很乐意把《实用体育保健与康复大全》一书推荐和介绍给广大读者。

新世纪即将来临，人类社会也将跨入一个全新的知识经济时代。毫无疑问，21世纪是一个充满希望，充满竞争的世纪。在一个高效率、快节奏的社会里，健康的体魄、充沛的精力对于人来说是最宝贵的，它直接影响一个人的学习、生活和工作以及美好理想的实现。毛泽东同志就曾说过：“健康第一”。离开了健康，任何宏图大志都可能成镜中之花，水中之月。

随着我国经济的快速发展和社会的不断进步，人民的生活水平和生活质量显著提高。人们对健康的观念正从“有病治病”向“无病保健”转变，更加关注健康、更加珍爱生命。为了贯彻国家的“全民健身计划纲要”，从体育运动的角度指导人们保健与康复，《实用体育保健与康复大全》一书应运而生。

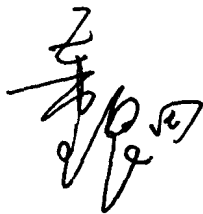
该书以体育保健与康复的理论为基础，主张提倡激发人体自身的潜力，通过各种适宜的体育运动和体育疗法达到防治和康复疾病的目的。该书在简要介绍体育保健与康复的基本原理的基础上，着重详细介绍了体育与康复运动处方、传统体育养生保健、体育舞蹈保健、推拿按摩保健、生物全息律保健、体育保健康复法、常见运动伤病保健康复、运动与心理保健康复、对症施治综合体育保健康复处方等，另外，对运动与健康、运动与音乐、体育保健康复测定评价、饮食保健和外伤中草药验方等也做了专题介绍。

该书由著名体育保健康复专家黄茂武教授任主编，一批从事体育保健康复教学研究与实践的中青年专家、学者参加编写。该书图文并茂、内容丰富、通俗易懂、操作性强。既有体育保健与康复的基本理论，更有体育保健与康复的操作方法，既有传统体育保健养生的精华，又有现代体育保健与康复的最新成果。实为一本不可多得的、融理论与实践、传统与现代于一体、适用于社会各层次人群的健身指导书，同时也是一本适合于从事体育工作和医务工作人员的参考书。

该书选择科学出版社和科学出版社纽约公司出版，国内外发行，我相信编者的用意就是要让体育保健与康复活动走向世界，走进千家万户。从这方面讲，其意义是深远的。

人的生命是最宝贵的，生命对于每个人都只有一次。请您关注健康、珍爱生命！

是为序。



2000年5月15日

前 言

21 世纪初，人类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。人们生活在一个高效率、快节奏的社会环境中，可以想象没有健康的体魄、充沛的精力，将无法去适应迅速发展的新时代。

“实用体育保健与康复大全”一书的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目的。实际上，“体育保健与康复”是一种主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。

因此，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，不仅是体弱病残人群的需要，也是广大人民群众保持健康体魄、充沛精力的需要，特别是国家颁布《全民健身计划纲要》以来，人们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、延年益寿的重要性。

我国一批体育保健与康复的专家、学者，凭着几十年的经验，吸取国内外精华，从实践效果出发，编著了这本全民健身指导书——《实用体育保健与康复大全》。本书内容丰富、通俗易懂、图文并茂、操作性强、适应面广。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、刮痧全息理论和它们的具体操作运用方法。另外，对常见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，还有对运动与健康、运动与心理康复、健康生活设计与娱乐，运动与音乐，体育保健康复测定评价等都有专题编写。附章还介绍了饮食疗法、外伤中草药等方面的验方，供大家参考。

可以预计，21 世纪体育保健与康复活动，将进入社会每一个家庭，特别是我国医疗制度改革之时，更显得其意义深远！

借此机会，对本书出版给予大力支持的各单位和各界人士表示深深的谢意！

由于编写时间和水平所限，书中难免有疏漏之处，尚祈读者批评指正。

编 者

2000 年 6 月 6 日

编 审 委 员 会

名 誉 主 任：招务雄

名誉副主任：方达儿 罗锡文 张岳恒 王旭东 麦定根

主 任：关渭贞

副 主 任：叶静华 邓基泽 范茂庆 李志强

委 员：黄茂武 黄大乾 谭仕林 李晓勤

 刘克燊 张志华 谢荣华 李南生

 焦建余 李学林 邬似钢

编辑委员会

主 编：黄茂武

副 主 编：黄大乾 李志强 谢荣华 李南生 张志华

参编人员：(按姓氏笔划排序)

王朝荣 王秀云 王常青 朱石燕 朱忠洁

安 琪 刘永峰 李 江 李新华 李旭武

张林军 江君萍 孟令英 罗冬林 罗长全

侯国旺 陈小宏 陈 克 盛成祥 章要在

董付春 熊光明 薛文忠 蒋小兵

责任编辑：李 峰

封面设计：李南生

责任校对：朱忠洁 吕 立 张艾君 茹正晖

目 录

前言

第一章 概论	(1)
第一节 体育保健与康复	(1)
第二节 体育保健康复的特点和作用	(1)
第三节 体育保健康复指导的内容和方法	(3)
第二章 体育保健康复基本原理	(5)
第一节 经络学说原理	(5)
一、经络与穴位的概念	(5)
二、十四经脉的名称与相互关系	(5)
三、十四经脉的体表循行及主要穴位和作用	(6)
四、常用经外奇穴分布与主治作用	(16)
五、经穴测量方法	(21)
六、穴位的主治性能	(22)
第二节 血液循环学说原理	(23)
第三节 神经反射学说原理	(24)
第四节 生物全息律学说原理	(24)
第五节 阴阳学说原理	(25)
第六节 脏象学说原理	(25)
第三章 体育保健康复运动处方	(27)
第一节 运动处方的概念	(27)
第二节 运动处方的分类及其优点	(27)
一、运动处方的分类	(27)
二、运动处方的优点	(28)
第三节 制定运动处方的基本原则	(28)
第四节 运动处方的原理	(30)
第五节 运动处方的内容	(31)
第六节 制定运动处方的程序	(36)
第七节 锻炼中运动量的监控	(40)
第八节 有氧运动项目保健运动处方举例	(42)
第四章 传统体育养生保健	(47)
第一节 太极拳保健	(47)
一、概述	(47)

二、太极拳的技术内容及套路介绍	(47)
第一套 简化太极拳(二十四式)	(47)
第二套 太极剑	(65)
第三套 太极推手	(75)
第四套 太极八式练习法	(83)
第五套 太极气功十八式	(86)
第二节 八段锦练习法	(93)
第三节 养生保健十二法	(96)
第四节 简易按摩养生法	(98)
第五节 大雁功前六十四式练习法	(100)
第六节 木兰扇保健	(112)
第五章 体育舞蹈保健	(128)
第一节 华尔兹	(128)
一、华尔兹的舞姿及握抱	(128)
二、华尔兹的基本舞步	(129)
第二节 牛仔舞	(133)
一、牛仔舞的舞姿及握抱	(133)
二、牛仔舞的基本舞步	(134)
第六章 保健推拿按摩	(138)
第一节 推拿按摩基本理论	(138)
一、概念	(138)
二、按摩治病的作用	(138)
三、按摩的特点	(138)
四、按摩适应范围	(139)
五、按摩施术原则	(139)
六、按摩手法要领	(139)
七、按摩的操作时间、次数	(140)
八、按摩手法的补泻	(140)
九、按摩意外处理	(140)
十、按摩注意事项	(140)
十一、按摩禁忌	(141)
第二节 推拿按摩基本手法	(141)
一、手法定义	(141)
二、手法的基本要求	(141)
三、常用按摩手法及其作用	(141)
第三节 自我保健推拿按摩法	(152)
一、按摩与健美	(152)

二、按摩与保健	(155)
第四节 推拿按摩保健康复处方	(157)
第五节 人体按摩穴位图	(157)
第七章 生物全息律保健	(159)
第一节 耳穴全息疗法	(159)
一、耳穴及其功能	(159)
二、耳穴贴压全息疗法	(173)
三、耳针疗法	(175)
第二节 手部反射区全息疗法	(176)
一、起源和治病原理	(176)
二、手部基本形态结构	(176)
三、手部反射区按摩特点、适应范围、禁忌症	(177)
四、手部按摩手法	(178)
五、手部按摩常用经穴、奇穴、全息反射区及其作用	(178)
六、手部按摩治疗处方	(182)
第三节 足部反射区全息疗法	(183)
一、源流及其原理	(183)
二、足部反射区分布规律及定位特性	(186)
三、足部反射区保健按摩力度选择和要求	(188)
四、足部反射区按摩注意事项	(189)
五、足部反射区按摩操作要领	(190)
六、足部反射区保健按摩手法	(190)
七、足部反射区的保健功能	(192)
八、足部反射区保健刺激疗法顺序	(192)
九、足部反射区综合图谱	(207)
十、足部反射区保健康复按摩处方	(208)
第四节 全息刮痧疗法	(208)
一、概述	(208)
二、刮痧疗法的作用	(211)
三、注意事项和禁忌	(212)
四、刮痧工具	(214)
五、人体各部位的刮拭方法及顺序	(215)
六、刮痧治疗实施步骤	(217)
七、刮痧补泻手法	(218)
八、刮痧的时间	(219)
九、全息刮痧常用头部全息穴位及主治	(219)
十、全息刮痧十四经腧穴分经及分部主治范围表	(222)

十一、各科病症及治疗处方	(223)
附：三棱针、灸法与拔火罐	(223)
第八章 体育保健康复法	(226)
第一节 体育保健康复法基本理论	(226)
一、概述	(226)
二、特点和作用	(226)
三、训练原则	(227)
第二节 体育保健康复练习法的内容和方式	(227)
一、水疗法	(227)
二、日光浴	(228)
三、空气浴	(229)
四、医疗体操练习	(230)
五、实用运动练习	(231)
六、游戏活动	(231)
第三节 体育保健康复练习法举例	(231)
一、音乐体育疗法	(231)
二、医疗走跑法	(231)
三、三线放松法	(232)
四、降压练习法	(232)
五、点打通经法	(233)
六、防治近视练习法	(234)
七、搓脚保健法	(237)
八、保健和胃法	(237)
九、肥胖症体育保健法	(238)
十、心肌梗塞病人长期身体练习法	(243)
十一、高血压病人的体育保健康复练习法	(243)
十二、低血压病人的体育保健康复练习法	(246)
十三、支气管炎的体育保健康复练习法	(246)
十四、支气管哮喘的体育保健康复练习法	(246)
十五、内脏下垂的体育保健康复练习法	(250)
十六、慢性胃炎的体育保健康复练习法	(251)
十七、胃及十二指肠溃疡的体育保健康复练习法	(251)
十八、肠炎的体育保健康复练习法	(251)
十九、神经官能症的体育保健康复练习法	(252)
二十、女性生殖器慢性炎症的体育保健康复练习法	(253)
二十一、女性生殖器状态异常的体育保健康复练习法	(254)
二十二、肩周炎的体育保健康复练习法	(257)

二十三、肱骨头脱位的体育保健康复练习法	(258)
二十四、肱骨骨干骨折的体育保健康复练习法	(259)
二十五、肘关节损伤的体育保健康复练习法	(260)
二十六、腕关节损伤的体育保健康复练习法	(260)
二十七、膝关节损伤的体育保健康复练习法	(261)
二十八、小腿损伤的体育保健康复练习法	(262)
二十九、踝关节损伤的体育保健康复练习法	(263)
三十、颈椎病的体育保健康复练习法	(263)
三十一、腰椎间盘突出症的体育保健康复练习法	(265)
三十二、防治颈肩痛的练习法	(267)
三十三、防治腰背痛的练习法	(271)
三十四、防治臀腿痛的练习法	(274)
三十五、防治四肢关节痛的练习法	(278)
三十六、防治腱鞘炎的练习法	(281)
三十七、防治内脏功能紊乱的练习法	(284)
三十八、六字诀吐纳法	(288)
第九章 常见运动伤病保健康复	(294)
第一节 运动性疾病的预防与处理	(294)
一、过度训练	(294)
二、过渡紧张	(294)
三、运动性晕厥	(295)
四、低血糖症	(296)
五、运动性贫血	(296)
六、运动性尿血、蛋白尿	(297)
七、运动性腹痛	(297)
八、肌肉痉挛	(298)
九、肌肉酸痛	(298)
十、运动中暑	(299)
十一、极点	(299)
十二、溺水	(300)
十三、游泳性中耳炎	(300)
十四、冻伤	(301)
第二节 运动损伤的预防与处理	(302)
一、概述	(302)
二、常见运动损伤	(304)
三、常见运动损伤的处理	(307)
第三节 救护	(308)

一、止血	(308)
二、包扎	(309)
三、骨折固定	(313)
四、搬运伤员	(314)
五、人工呼吸法	(316)
第四节 疲劳程度的判断与消除	(317)
一、运动性疲劳的表现	(317)
二、判断疲劳的简易方法	(318)
三、消除疲劳的常用方法	(319)
第十章 对症施治综合体育保健康复处方	(321)
第一节 常见骨伤科疾患的体育保健康复法	(321)
一、落枕	(321)
二、颈椎病	(322)
三、肩关节扭挫伤	(324)
四、肩周炎	(325)
五、肘关节扭挫伤	(326)
六、网球肘	(327)
七、腕关节扭挫伤	(328)
八、指关节扭挫伤	(329)
九、腰部急性扭伤	(331)
十、腰肌劳损	(333)
十一、腰椎间盘突出症	(334)
十二、腰椎骨质增生	(336)
十三、腹股沟软组织损伤	(337)
十四、膝关节炎	(338)
十五、膝关节副韧带损伤	(339)
十六、膝关节骨质增生	(341)
十七、踝关节扭伤	(341)
十八、足跟痛	(343)
第二节 常见内科疾患综合体育保健康复法	(344)
一、头痛	(344)
二、感冒	(345)
三、支气管炎	(346)
四、高血压	(347)
五、冠心病	(349)
六、胃痛	(351)
七、胃下垂	(353)

八、急性肠胃炎	(354)
九、便秘	(355)
十、慢性肝炎	(356)
十一、慢性胆囊炎	(357)
十二、泌尿系感染	(358)
十三、糖尿病	(359)
第三节 常见神经系统疾患综合体育保健康复法	(360)
一、神经衰弱	(360)
二、三叉神经痛	(361)
三、面神经麻痹	(363)
四、肋间神经痛	(364)
五、偏瘫	(365)
六、坐骨神经痛	(366)
第四节 常见妇科疾患综合体育保健康复法	(368)
一、闭经	(368)
二、痛经	(369)
三、女阴炎	(370)
四、子宫下垂	(371)
五、盆腔炎	(372)
六、妇女尿失禁	(373)
第五节 常见儿科疾患综合体育保健康复法	(375)
一、小儿发烧	(375)
二、小儿消化不良	(376)
三、小儿夜尿症	(377)
四、小儿麻痹后遗症	(379)
五、小儿夜啼	(380)
六、小儿营养不良(疳疾)	(381)
第六节 常见五官科疾患综合体育保健康复法	(382)
一、近视眼	(382)
二、鼻炎	(383)
三、口腔炎	(384)
四、咽喉炎	(385)
五、牙痛	(386)
六、耳鸣耳聋	(387)
第七节 矫形体育保健康复法	(388)
一、运动支撑器官的不稳定变化的矫形体育康复法	(388)
二、运动支撑器官静态变形的矫形体育康复法	(389)

附一：脊柱侧凸体育矫正练习图解	(396)
附二：脊柱前凸体育矫正练习图解	(398)
附三：脊柱后凸体育矫正练习图解	(399)
附四：扁平足体育矫正练习法图解	(401)
附五：头部的一般保健按摩法	(402)
附六：腰部的一般保健按摩法	(403)
附七：腹部的一般保健按摩法	(404)
第十一章 运动与健康	(405)
第一节 运动与健康	(405)
一、健康的概念	(405)
二、健康的标志	(405)
三、男性健康要点	(406)
四、女性健康要点	(406)
五、青年人健康要点	(406)
六、老年人健康要点	(407)
七、适宜运动的健身康复作用	(407)
第二节 青少年的运动与健康	(408)
一、青少年的生理特征	(408)
二、青少年的心理特征	(408)
三、青少年参加体育运动的重要性及注意事项	(409)
第三节 中年人的运动与健康	(410)
一、中年人的特点	(410)
二、重视健康投资，防止“英年早逝”	(412)
三、中年人健身锻炼的必要性	(413)
四、中年人运动处方	(414)
第四节 老年人的运动与健康	(417)
一、老年人的生理变化	(417)
二、老年人的体力变化	(418)
三、老年人体育活动的目的意义	(419)
四、老年始锻炼，为时不晚	(420)
五、老年人锻炼原则和注意事项	(421)
六、老年人运动处方例举	(421)
第十二章 运动与心理保健康复	(423)
第一节 运动与心理健全	(423)
一、情绪调节与保健康复	(423)
二、心理健康与保健康复	(424)
三、如何促进个人心理健康	(426)

第二节 健康生活设计与娱乐	(427)
一、现代生活卫生与健康	(427)
二、健身与健美	(430)
三、野外活动的特点与进行方法	(451)
四、休闲娱乐趣味体育	(457)
第三节 音乐与健康	(465)
一、音乐在体育保健康复中的作用	(467)
二、音乐处方的妙用	(469)
三、如何选择治疗用的音乐	(473)
第十三章 体育保健康复测定评价	(477)
第一节 身体形态的评定	(477)
一、身体重量	(477)
二、身体脂肪量	(477)
三、身体围度	(479)
第二节 身体机能的评定	(479)
一、行走法评定	(479)
二、跑步法评定	(480)
三、登台阶法评定	(481)
四、站坐与蹲站法评定	(484)
五、肺活量的测评	(486)
第三节 身体素质的评定	(486)
一、肌肉力量的测试与评定	(487)
二、身体柔韧性的评定	(490)
三、灵敏性、协调性的测试与评定	(494)
附章：饮食保健与外伤中草药验方	(498)
第一节 饮食保健	(498)
一、常见食物性质、作用与忌宜	(498)
二、常见饮食保健配方	(503)
第二节 运动损伤常用中草药方剂	(507)
一、外用药	(508)
二、内服药	(514)
三、简易验方	(521)

第一章 概 论

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应用科学。作为一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一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、轮船或飞机上，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、脾俞和足三里穴上进行按压，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