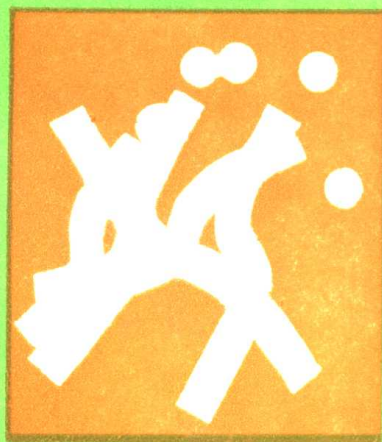


吴心 吴翼 编

北京体育学院出版社

体育疗疾妙法



TI YU LIAO JI MIAO FA

体育疗疾妙法

吴心 吴翼 编

北京体育学院出版社

〔京〕新登字146号

责任编辑：张义霄

责任校对：长 春

体育疗疾妙法

吴心 吴翼 编

北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所 经销
北京语言学院出版社印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：5 定价：2.90元 (压膜装)

1992年3月第1版

1992年3月第1次印刷

印数：11000册

ISBN7-81003-549-5/G·420

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编者的话

体育疗法是通过体育运动和机体功能练习，预防和治疗疾病的方法。主动性、全身性和自然性是这种疗法的突出特点。它可以通过提高中枢神经系统调节机能，增强身体防病抗病能力；改善全身及局部的血液循环；增进新陈代谢；维持和恢复机体的正常功能；发展身体的代偿功能等来达到治疗的目的。这种疗法对某些病症往往具有其独特的治疗效果。

体疗的具体方法有医疗性体操、医疗性运动、我国民族形式的体疗手段、器械治疗及按摩、自然力锻炼等多种。本书主要选择了一些国内外用于治疗脏腑器官的功能障碍和身体各部位生理不适的医疗体操。读者可参照其法，结合个人的需要进行有针对性的练习，以达到祛病健身的目的。由于功能性的不适，症状多样，所以各种疗法的选用，也不必都原样照搬照用，可以根据个人体会做些适当的调整或变化。这将有利于使各种恢复性、康复性体育疗法更加丰富多样，疗效更加显著。

1992年2月

目 录

一、内脏疾病的体育疗法.....	(1)
1. 治疗胃病法	(1)
2. 增强肝脏机能法.....	(2)
3. 治疗胃弱法.....	(5)
4. 增强心脏功能法.....	(7)
5. 治疗高血压症.....	(9)
6. 预防哮喘发作的方法.....	(14)
7. 治疗下痢法.....	(17)
8. 治疗便秘法.....	(18)
9. 治疗糖尿病法.....	(23)
10. 治疗前列腺肥大症.....	(25)
二、消除疲劳的体育疗法.....	(27)
1. 消除肩膀僵硬感.....	(27)
2. 预防头晕法.....	(32)
3. 减轻脚部沉重感.....	(34)
4. 消除腰部沉重感.....	(38)
5. 消除全身倦怠感.....	(44)
6. 消除无力感.....	(47)
7. 消除不易入睡和不易清醒的方法.....	(49)
8. 消除食欲不振法.....	(52)
9. 消除眼睛疲劳法.....	(53)

10. 治疗扁平足法.....	(55)
三、神经障碍的体育疗法.....	(58)
1. 治疗头痛法.....	(58)
2. 治疗肋间神经痛法.....	(60)
3. 治疗坐骨神经痛法.....	(62)
4. 治疗手麻木感.....	(64)
5. 治疗圆形脱发症.....	(69)
6. 缓解关节炎病痛的方法.....	(70)
7. 治疗风湿病法.....	(73)
8. 化解急躁不安情绪的方法.....	(76)
9. 治疗自律神经失调症.....	(77)
10. 治疗阳痿和性冷感的方法.....	(80)
四、身体局部不适的体育疗法.....	(83)
1. 治疗牙痛法.....	(83)
2. 消除鼻塞法.....	(85)
3. 消除醉酒法.....	(88)
4. 治疗咳嗽法.....	(91)
5. 治疗脚部痉挛法.....	(93)
6. 消除困倦法.....	(97)
7. 治疗手脚的发麻感.....	(99)
8. 治疗女性生理不调法.....	(101)
9. 消除腹部膨胀感.....	(103)
10. 治疗睡落枕.....	(105)
五、其它病症的体育疗法.....	(108)
1. 治疗晕车法.....	(108)
2. 治疗痔疮法.....	(111)

3. 治疗低血压症.....(113)
4. 增强肾脏机能法.....(115)
5. 治疗贫血症.....(118)
6. 改善寒症体质的方法.....(120)
7. 防治肥胖病法.....(124)
8. 防治动脉硬化法.....(126)
9. 消除溃疡病疼痛的方法.....(129)
10. 治疗肩周炎法.....(131)
11. 预防臀部下垂法.....(142)
12. 治疗颈椎病法.....(143)

一、 内脏疾病的 体育疗法



1. 治疗胃病法

疾病一般可分为器质性疾病和功能性疾病。前者是由于器官本身的异常所引起的疾痛；后者则是由于控制器官机能的自律神经的功能失调，而器官并无受损耗的病变。

胃痛的情形亦然。可能是由于饮食过度，导致胃炎的器官性疼痛；也有可能是过度担心患了胃痛等重症，精神过于紧张，情绪不稳，使胃痛加剧。

饮食过多所导致的胃炎，胃会有闷痛的感觉。饭后的胃痛，就是由于吃过多的食物，刺激胃而引起的。这种胃痛是

普通的症状，不必过分担心，只要定时定量进餐，就可以避免胃痛。但空腹时也可能会有剧烈的胃痛，这是胃溃疡（含十二指肠溃疡）或胃癌的症状，这是很严重的情形，应该请医生诊断和治疗。

“半健康的人”如果饮食生活没有节制，进餐的时间不定，会导致胃酸分泌异常，也能引起胃痛。

体育疗法

利用滚动运动，调节胃酸的分泌

姿势：仰卧，抱膝，向左右侧滚，慢慢做5次到7次，就能减轻胃痛。

但不能勉强自己继续做，每做一次要休息一会儿。

另外，也可以做前后屈体的体操。双手从上向下向后方挥动时，上体会向前弯曲；再利用反振的作用力使上体后仰，同时向斜后方举起双手。为了避免身子摇晃，双脚左右分开，与肩同宽，以保持重心。

2. 增强肝脏机能法

肝脏有“沉默的机器”之称，是维持身体新陈代谢的中心器官。

肝脏的主要功能是储蓄一切物质，再转化为脂肪酸、蛋白质，或是能源，必要时把这些转化后的物质输送到各个器官。肝脏还有解毒的作用，能化解有害物质的毒性，分解乳酸，变成水和碳酸气。

除此以外,肝脏内也贮存着能使细胞功能旺盛的维生素,补充被破坏的组织所需要的氨基酸代谢,以及脂肪的贮藏和代谢。肝脏几乎支配了所有和代谢有关的机能。(图1)

肝脏的机能

营养物的合成储存分解

肝糖的形成和储存、血糖的形成、血清蛋白及其他蛋白质的合成和分解、尿酸和尿素的形成、脂肪的形成和储存、维生素的储存

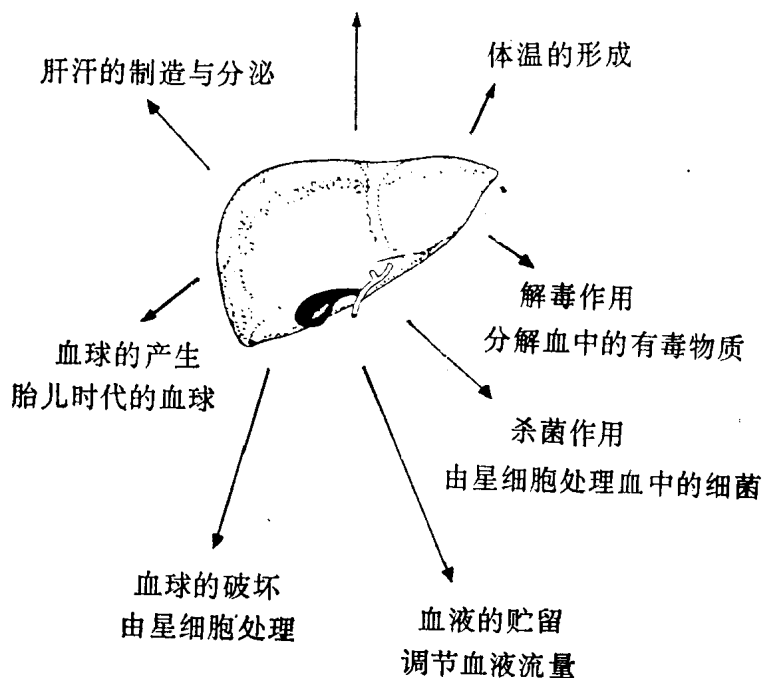


图 1

虽然肝脏是非常有耐性的脏器，但是完全依靠肝脏的作用，会使肝脏因过度疲劳，而引起食欲不振、恶心等症状，身体各部位也会有恶化的现象。

肝脏恶化的疾病，有感染病毒所引起的肝炎、急性肝炎后的持续慢性发炎、慢性肝炎、肝细胞疲劳而失去功能的肝硬化或肝癌等。

预防病毒性肝炎，必须培养抗拒感冒和感染疾病的基本体力。体育疗法就是针对此观点，来锻炼身体使之增进健康。尤其是以促进门静脉的循环为目的的体操，对于恢复肝脏机能的疲劳特别有效。

体育疗法

盘坐，上体向前倾斜，可促进门静脉的循环

姿势：盘坐，双脚脚底相对贴着，尽量把足踝拉近身体。双手放在膝盖上，下压膝盖使其贴地。

然后伸直脊柱，上体向前倾斜。如果开始就想用力使上体前弯，背部会弯曲，无法收到效果。所以要逐渐地挺直腰部，使上体呈一直线地向前倾斜。（图2、3）



图 2



图 3

另外，可用伏地挺身的姿势，左右摇动腹部。感到疲倦时，可俯卧，休息一会再继续做。

3. 治疗胃弱法

胃弱的人有如胃下垂症状，下腹部瘦扁，脸色不好，大部分是神经质无气力型的胃弱。

烧心的感觉不仅是由于胃酸分泌异常所引起的，如果一下子吃进大量食物，胃的内压升高，胃的上方受到压迫，也可能会有胸内发烧的感觉。

胃液中分泌过多的盐酸，也会致使胃酸过多，引起胃的压迫感、灼热感等症状。

不过烧心、打嗝等现象，大部分是由于精神过度紧张，导致自律神经的交感神经强力收缩，减弱胃的功能，影响胃酸的分泌。

预防胃弱的对策是进餐时勿狼吞虎咽，要细嚼慢咽。尤其要注重增强体质。所以必须积极进行体育活动，以增进胃部功能。

导致胃弱最根本的原因，还是由于长时期直立的姿势。自古以来就认为倒立的姿势是治疗胃弱最有效的动作。

体育疗法

(1) 推出腰部的运动，可消除交感神经紧张

姿势：坐在地板上，双手在体侧撑地，膝盖弯曲，以四

肢为支点，挺起腰部，腹部用力向上推出。

挺腰时，肩膀、背部、腰部要留持一直线，并且利用四肢力量向上推出，以免腹部不支而落地。

肩膀的肌肉有被拉紧的感觉，推出腹部时，要仰头挺胸。如此持续几秒钟再放松。

挺起腰部后，还可以四肢向前后左右四处移动。如此日练几次，久之就能强化腹肌，治疗胃下垂，消除胃弱。（图4、5、6）

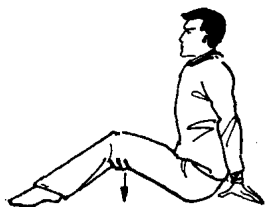


图 4

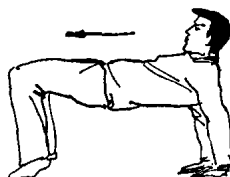


图 5

四肢趴地的姿势，是人类原始的姿势，可以保持生理的调和状态，所以这种动作也能有效治疗胃弱。

如果感到疲劳，可以手肘弯屈放低扶地，脸转向侧面，贴在手臂上，以此种姿势休息一会儿，再继续做。反复做6次。



图 6

(2) 扭动身体

距离椅背约一米，面对着椅背站立。双手扶着椅背，双脚开立，与肩同宽，扭动上体，双脚不能移动。

反复做这种简单的动作，也能加强胃的功能。

4. 增强心脏功能法

冠心病是影响老年人身体健健的主要疾病。在65岁以上的老年人中，男子冠心病率可达20%，女子为12%。冠心病是老年人心力衰竭最常见的原因，也是导致老年人死亡最常见疾病。冠心病的流行病学特点是发病率随年龄增长而上升。由于冠心病会引起心肌缺血，因而可发生心绞痛和心肌梗塞。

体育疗法对冠心病患者有什么作用呢？据测定，成人冠状动脉血流量为 66 ± 3.5 毫升/100克/分。老年人心血输出量和内脏器官血流量减少，肾血流量减少尤其明显。但冠状动脉血流量不减，反而增加。有人检查10名61—85岁老年人的冠脉血流量，得出平均值为79.3毫升。冠脉血流与心输出血量之比，健健成年人男性为3.1%，老年人为4.6%。一旦冠状动脉硬化，血管变得狭窄，血液供应就不足了。体育疗法的好处在于，当通过运动使吸氧量增加2—2.5倍时，冠脉血流量增加40%，从而改善心肌的血液供应，提高心肌的工作能力。（以上测定数据，引自《生命在于运动》1984年特刊，高云秋撰“老年人冠心病患者的体育锻炼”一文）

至于锻炼项目，比较流行的是慢跑运动。但练慢跑也需

有较长期跑步锻炼的基础，而且在每次跑步之前必须先走一段路，不可突然就起步快跑，以免心脏无法负荷而呼吸急促。

30几岁的人每天都要利用走路来消耗180卡路里的热量，四、五十岁的人每天则须靠走路消耗150卡路里的热量，以改善生活的型态。（计算走路消耗多少热量的方法：0.5乘以体重，再乘以走路的总距离。（请参照表 1。引自吉田健一著《中国气功健康法》）

表 1 运动和消耗能量

运	动	运动 1 小时所消耗的能量	
		男 性	女 性
步 行	60m / 分	187	150
	80m / 分	263	210
	100m / 分	364	290
慢	跑	500	399
骑自行车 (速度 10 km/时)	平 地	281	225
	柏 油 路	166	132
网 球	软 式	414	330
	硬 式	540	432
高尔夫球(在沙丘上打八洞)		292	234
跳	绳	328	261
游 泳 (自由式二百公尺)		2992	2394
做广播体操		281	225

假设男性体重 60 公斤；女性 50 公斤

体育疗法

(1) 脚趾夹手帕

姿势：赤脚，用脚趾夹起地板上的手帕，以手拿住后再丢到地上，换另一脚的脚趾夹起。反复做这种动作。

控制心脏血管的穴位，位于脚拇趾和食趾根部之间，所以用脚趾夹起手帕的动作，可以刺激这个穴位，预防心脏功能的衰弱。

(2) 双臂划“8”字形

姿势：双脚张开站立，双手向前伸直，并且立起手腕，正面转动双臂划“8”字。

开始时，在小范围内转动，转动几次后，渐渐地扩大为全身的大动作。

5. 治疗高血压症

高血压会引起脑中风，致使半身不遂，是一般人对高血压症状的常识。现代人最大的死亡原因是癌症，但是以前最容易致命的疾病却是脑血管障碍引起的脑中风。

从医学的观点来探讨脑中风的起因，在酷寒地带，居民嗜食盐分高的食物或有喝酒习惯的地方，人们患脑中风的机机会较大。一般说来，年纪大的人较易得脑中风。

所谓高血压，大略是指收缩压在150毫米汞柱以上。不过这个数值会因人而异。

健康的人如果平时血压是收缩压120毫米汞柱，有时血压也会升到180毫米汞柱左右，但这并不是高血压症。就如同刚从浴缸出来，就立刻测定体温，即使超过38°C，也不自觉是发高烧。

血压升高，常伴有头痛、脸部潮红、肩膀僵硬、颈部硬化等症状，如为功能性的则多因长期工作紧张或用脑过度而引起，一般以没有自觉症状的原发性高血压症较为常见。除了遗传性的高血压外，要预防高血压，就要过有规律的生活，避免长期过于劳累和用脑过度，并有适当的体育与休闲娱乐活动；但由于血压升高多半先无自觉症状，所以很少受到应有的重视。

高血压症是血管硬化的现象。所谓血管硬化，是指血管的内膜、中膜、外膜三层变成石灰质，或失去弹性，增加血管或心脏的负荷。

自律神经控制血管的收缩和扩张，但是在精神和心理的压力下，交感神经的刺激会加强，血管过多收缩，也会引起高血压。如摄取过多的盐分和卡路里，或缺乏脂肪和糖类，也会使血压升高。但高血压症的患者，血压的情况也不完全一样。收缩压和舒张压都可能出现不同的情况，所引起的感觉也症状不同。所以年事高的高血压症患者，要更加重视病症的变化。

高血压症患者一定要服用降压剂，而中医的观点是以规律的生活来治疗。另外，考虑寒冷因素的体育疗法，也可以有效预防血管硬化。