

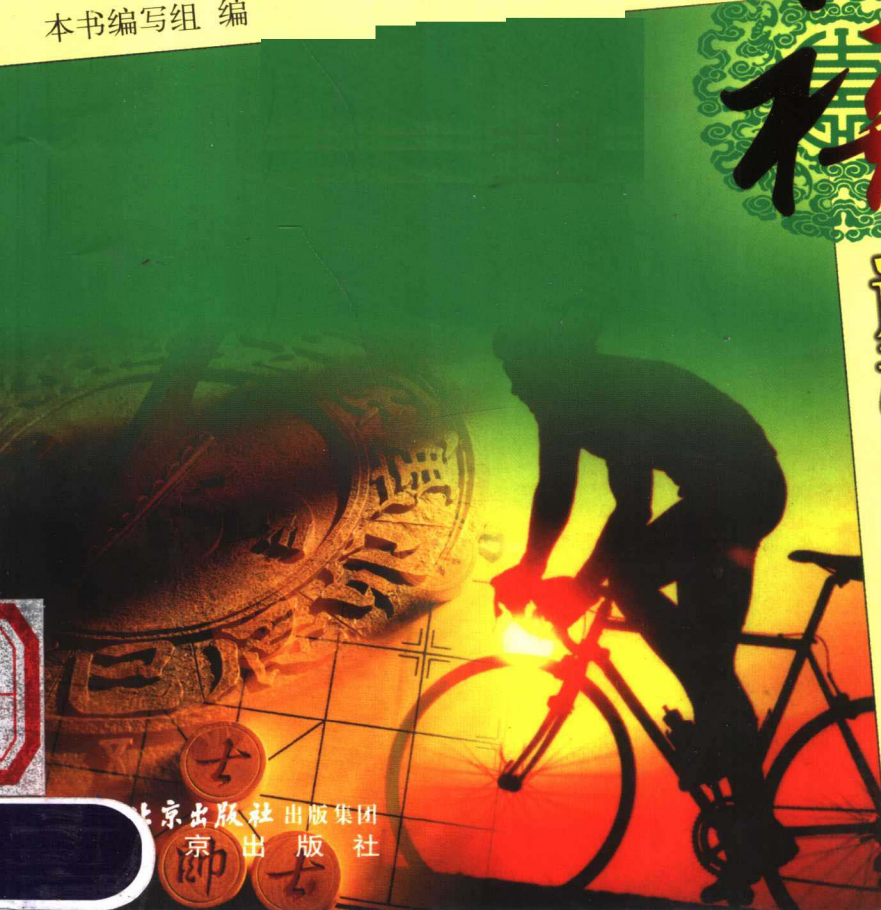
首席健康专家忠告

不活九十多 就是您的错

本书编写组 编



运动康复的秘诀



北京出版社出版集团
北京出版社

首席健康专家忠告

不活九十岁

本书编写组 编

不孝

就是您的错

运动康复的秘诀

北京出版社 出版集团
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

禧·运动康复的秘诀 / 本书编写组编. —北京: 北京出版社, 2005
(不活九十多 就是您的错)

ISBN 7-200-05993-5

I. 禧… II. 本… III. ①中年人—健身运动—基本知识②老年人—健身运动—基本知识 IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 031328 号

不活九十多 就是您的错

禧·运动康复的秘诀

XI · YUNDONG KANGFU DE MIJUE

本书编写组 编

*

北京出版社出版集团 出版
北 京 出 版 社
(北京北三环中路 6 号)

邮政编码:100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行
新 华 书 店 经 销
北京同文印刷有限责任公司印刷

*

A5 开本 8.25 印张 160 千字

2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

印数 1—15000

ISBN 7-200-05993-5/R·288

定价:12.00 元

质量投诉电话:010-58572393

序 言

健康长寿是广大人民群众最为关注的话题之一。

构建和谐社会、建设小康社会，就需要在全社会中加强健康教育的力度。健康教育的目标人群是广大人民群众，目的在于推荐科学、健康、文明的生活方式。

2002年，中央文明办、卫生部在“四进社区”活动中，在全国范围内开展了大规模“相约健康社区行”活动。第一批14位全国健康教育首席专家的巡讲内容，使健康教育工作获得前所未有的社会影响，同时，也取得了丰富的经验。

广大人民群众希望有更多的像杨秉辉、洪昭光这样的优秀健康教育专家参与这项事业，并且希望有更加优秀的“三贴近”医学科普作品问世。

本套《不活九十多 就是您的错》丛书，就是在这样的背景下产生的。中国健康教育协会组织了40位国内第一流临床医学、预防医学、康复医学以及营养学、运动医学等方面的专家参与工作，并且聘请一批著名科普作家和资深编辑共同完成丛书的编写工作。

在编写过程中，我们不仅突出内容的“三贴近”（贴近现实，贴近生活，贴近群众）；同时，在创作手法上有所创新，使广大读者能真正读懂、读明白，从“知、信、行”的角度，认识科学、健康、文明生活方式对促进健康的重要性，改变不良生活方式，干预不健康行为，从而达到预防疾病、疾病康复、健康长寿的预期目标。

本丛书获中国科协科普专项资助，以及卫生部妇幼卫生与社区卫生司大力支持，谨此致谢。

中国健康教育协会会长 中国医师协会会长

殷大奎

《不活九十多 就是您的错》

丛 书 编 委 会

顾 问

韩启德 (全国人大常委会副委员长)

主 任

殷大奎 (中国健康教育协会会长、中国医师协会会长、卫生部原副部长)

副主任 (以姓氏汉语拼音为序)

程东红 (中国科学技术协会书记处书记)

杜志琴 (中央保健局副局长)

胡锦涛 (中国健康教育协会副会长、上海市政府参事)

李宝库 (中国老龄事业发展基金会会长、民政部原副部长)

李长明 (卫生部原基层卫生与妇幼保健司司长)

吴明江 (中华医学会副会长、党组书记兼秘书长)

杨 青 (卫生部妇幼保健与社区卫生司司长)

袁永林 (总后卫生部副部长)

委 员 (以姓氏汉语拼音为序)

陈玉松 (大连珍奥集团董事长)

范文明 (《中国老年报》原社长、原总编辑)

高 勘 (中国科学技术协会科普部副部长)



侯冬虹（武警部队卫生部副部长）

李桂娥（中央国家机关精神文明办副主任）

李 深（中国老年保健协会会长、武警部队原卫生部部长）

路文德（铁道部原劳动卫生司司长）

彭友东（中国科学技术协会科普部部长）

陶 金（卫生部妇幼保健与社区卫生司健康教育处处长）

张立强（上海市健康教育所所长）

总策划（以姓氏汉语拼音为序）

高 勘

刘克玲（中国健康教育协会常务副会长兼秘书长）

钟制宪（北京出版社出版集团总编辑）

策划工作组（以姓氏汉语拼音为序）

李清霞（北京出版社出版集团副总编辑）

刘子君（北京少年儿童出版社总编辑）

陶 金

赵 萌（北京出版社出版集团策划总监）

总主编

殷大奎

丛书主编

赵仲龙（中国健康教育协会副秘书长、中国科普作家协会副秘书长）

健册·《活出高质量》

主 编 陈珊珊（北京健康教育所副所长、《健康》杂志主编）

副主编 王文静（中国科普作家协会副秘书长）

康册·《吃出来的健康》

主 编 宋绮霞（《中国人口报》原科技部主任）

副主编 林欣雨（华龄出版社副编审）

福册·《警惕后悔莫及的病》

主 编 魏兰新（《健康报》副刊部主任）

副主编 王莉莎（《中国临床康复》杂志社社长）

禄册·《远离与吃有关的病》

主 编 魏兰新

副主编 唐 芹（中华医学会普及部副主任医师）

寿册·《小心老了才得的病》

主 编 魏兰新

副主编 马涵英（北京安贞医院老年心内科主治医师）

禧册·《运动康复的秘诀》

主 编 陈亚伟（中国康复研究中心通联部主任）

主 编 宋守中（《健康指南》杂志社社长）



参与编纂专家

(以姓氏汉语拼音为序)

白文佩 (北京大学第一医院副主任医师、副教授)

陈春明 (原中国预防医学院院长、研究员)

陈孝曙 (中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员)

邓晓虹 (北京市疾病预防控制中心主任医师)

丁伯坦 (中国康复研究中心教授、主任医师)

高云秋 (北京大学第三医院运动医学研究所教授、主任医师)

顾之平 (北京大学第一医院主任医师、教授)

韩 弛 (中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员)

何权瀛 (北京大学人民医院主任医师、教授)

何志坚 (国家体育总局体育科学研究所运动健身科学指导中心主任)

胡佩诚 (北京大学医学部教授)

纪树荣 (中国康复研究中心教授、主任医师)

李洪滋 (首都体育学院教授)

李可基 (原北京大学医学部教授)

李美玉 (北京大学第一医院主任医师、教授)

李瑞芬 (北京军区总医院主任营养师)

李舜伟 (中国医学科学院中国协和医科大学北京协和医院教授、主任医师)

孟 申 (中国康复研究中心教授、主任医师)

蒲均宗 (北京大学第三医院运动医学研究所教授、主任医师)

史成礼 (甘肃省计划生育委员会主任医师)

宋子元（北京口腔医院副主任医师）

田 汨（中国康复研究中心教授、主任医师）

田得祥（北京大学第三医院运动医学研究所教授、主任医师）

王建璋（中国医学科学院中国协和医科大学北京肿瘤医院主任医师、教授）

王有国（济南市第一人民医院主任医师）

吴弦光（中国康复研究中心教授、主任医师）

薛安娜（中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员）

杨秉辉（上海复旦大学中山医院主任医师、教授）

杨华渝（首都医科大学附属北京安定医院主任医师、教授）

姚崇华（首都医科大学附属北京安贞医院主任医师、教授）

曾昭耆（卫生部北京医院主任医师、教授）

张 坚（中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副研究员）

张 凯（北京大学第一医院副主任医师）

张 通（中国康复研究中心教授、主任医师）

张宝慧（北京大学第三医院运动医学研究所教授、主任医师）

张宗卫（北京市肿瘤医院研究员）

赵 霖（中国人民解放军 301 医院研究员）

周文泉（中国中医研究院北京西苑医院教授、研究员）

周小波（北京按摩医院副主任医师）

朱良湘（首都医科大学附属北京同仁医院主任医师、教授）





目 录

第一章 运动有益健康 1

1. 动一动，就比不动强 1

要使运动锻炼成为每天生活的一部分，对于不同年龄的中老年人，要鼓励他们持之以恒地参加健身运动

2. 缺少运动才是真正的慢性自杀 7

每年的4月7日是“世界卫生日”。世界卫生组织把2002年“世界卫生日”的主题定为“体育锻炼”，提出的口号就是：“运动有益健康”

3. 提起健身，不能只想到步行走路 15

老年人的运动内容，要兼顾耐力、力量、灵活性、平衡性或协调性，同时也要考虑到自己的兴趣和爱好、可行性和安全性

4. 科学健身，首先要讲科学 23

老年人要寻找适合自己年龄的运动方式，不要看别人跑，你也跟着跑，看别人冬泳，你也跟着冬泳，那是不行的

5. 运动的真正作用是防老抗衰 29

抗衰老，并不是让你脸上没有皱纹。衰老不可能控制，只能延缓；抗衰老就是延缓衰老的速度和程度

6. 中年人，请每天给自己留出半小时 38

现在，社会上的各种竞争非常激烈。中年人肩负重任，工作责任大，家里也指望着他们。可是，中年人的身体情况却不一定很好

第二章 运动处方，指导科学健身的指南针 43

1. 什么是运动处方 43

处方是医生为病人开出的疾病治疗方案，包括药物在内。这里说的运动处方，跟药物处方有什么区别呢

2. 运动处方，一个人一个样 49

运动时，要争取达到目标心率。目标心率是什么？看本节就明白了

3. 运动前别忘了“热身” 60

运动有一个开始前的准备活动，还有运动结束时的整理活动。这两项活动对老年人来讲特别重要

4. 骨质疏松的人怎么进行锻炼 67

现在，骨质疏松症的发病率相当高。人老了，难免出现骨质疏松。出现骨质疏松后最危险的后果就是骨折

5. 世界公认的减肥良方：运动 + 饮食控制 72

胖子不是一口吃出来的，减肥也非一朝一夕的事情，持之以恒方可显效

第三章 用康复恢复活力和尊严 78

1. “祝您早日康复”，送给病人的一束阳光 78

人们在探望病人的时候，常常握住病人的手，并且说：“祝你早日康复！”

2. 老年人怎样得到康复服务..... 79

人患了病，再上了点年纪，与外界打交道的时候总有点“发怵”

3. 康复，带来了生命的第二个春天..... 82

王教授退休后，突发脑出血引起偏瘫，过起了“衣来伸手，饭来张口”的日子。在康复中心，他刻苦进行康复训练，取得了很好的康复效果

第四章 疾病康复，走进我们的生活..... 85

1. 康复与不康复，结果就是不一样..... 85

日本的索尼电器公司有一个残疾人设施，名为“太阳之家”，生产产品的工人全部是坐着轮椅的残疾人

2. 物理治疗与运动疗法..... 86

一辆自行车总不骑，放在院子里任风吹雨淋，时间一长就会生锈，不能骑了。其实，人也是这样

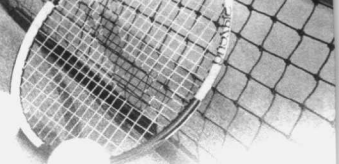
3. 关节要是不活动就僵了，肌肉也萎缩了..... 90

“流水不腐，户枢不蠹”。生命在于运动，你必须要有活动，才能保持旺盛的生命力

4. 站得直，走得稳..... 94

许多老年患者虽然自己能够站、立、行、走，但是自己很难控制平衡，因此走路常摔跟头，导致骨折，所以平衡训练也很重要

5. 要给病人布置作业 98
作业疗法是让患者进行各种各样的生活技能训练
6. 在锻炼和娱乐中得到康复的愉悦 104
在康复手段上还有一种方法，叫作文体治疗，这种康复方法实际上与运动疗法关系很密切
7. 打开心理障碍这把“锁” 106
人和动物不同，除了维持生命的生理活动以外，还有一系列的心理活动
8. 走向社会康复 109
人患病以后不单有身心上的疾患问题，还会有婚姻、家庭、子女、就业、住房、福利待遇、医疗费用、法律纠纷等一系列社会问题困扰着他
9. 辅助器具 112
凡是能够有效地克服残障影响，提高患者生活质量和参与能力的器具，大到“卫星导盲系统”，小到利用树枝做成的拐杖，都是辅助器具
10. 怎样选择合适的辅助器具 116
有功能障碍的人、慢性病人、老年人要选定一种自己满意的、符合全面康复需要的辅助器具
11. 正确挑选和操作轮椅 117
国内市场的轮椅都是成品，很少有人能够享受到量身定做的“待遇”



第五章 高血压病人的康复 119

1. 高血压病最常见，病人也要康复 119

血液在血管中，就像水在水管中一样，也有压力。当流动的血液对血管的压力过大时，就叫高血压

2. 高血压病人更要选择健康的生活方式 123

高血压病虽然是一种慢性疾病，但它并不可怕

3. 愉快情绪，一剂欣慰的“良药” 126

具有乐观的情绪是长寿老人最大的特点之一

第六章 冠心病患者迈向健康之路 128

1. 躺在床上，时刻惦记着哪一天才能下地 128

现代医学主张，冠心病患者的康复从急性期就要开始

2. 做“活动平板”，掌握自己的活动量 132

“活动平板”有点像跑步机，它的正式名称叫作“分级心脏功能容量测定仪”

3. 新奇的运动处方 134

过去只知道病人吃药需要医生开处方，如今运动也要处方

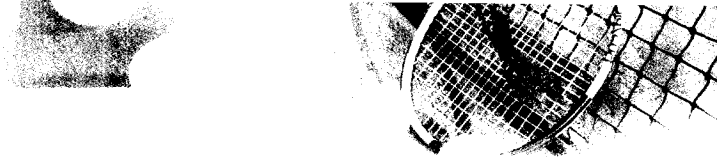
4. 病人康复锻炼要注意哪些事项 135

冠心病病人参加体育锻炼，有些注意事项不得不提

5. 冠心病患者怎样选择锻炼项目 136
我们知道，运动方式分为无氧运动和有氧运动两种，
即静态型运动和动态型运动
6. 心理康复与吃一样重要 137
当一个人因患上了冠心病而在心灵和精神上感到彷徨
的时候，亲切抚慰、耐心疏导、科学指导会起到“春风化
雨”的效果
7. 冠心病患者吃好，会胜过吃药 139
冠心病患者既要管住自己身体的“进口”，也要管住自
己身体的“出口”，这样才能确保自己身体的平安
8. 急性心肌梗死的患者在康复锻炼前应做哪些检查 139
急性心肌梗死的病人进行康复锻炼前的检查是必不可
少的一项环节。它可以预防各种意外的发生
9. 冠心病不是终身疾病 141
大家知道，一旦患上糖尿病，终身难治愈。得了冠心
病，是不是也是这样呢

第七章 康复训练让卒中病人重新站起来 142

1. 康复训练，是您生命的希望 142
脑卒中是一种严重威胁人类健康和生命的常见病，它
包括脑出血、脑梗死和脑血栓

- 
2. 正确摆放病人体位，尽早帮助病人进行被动运动 143
正确摆放病人的体位，尽早帮助病人进行被动运动，
是日后最大限度地避免发生各种后遗症的先决条件
 3. 怎样预防肩手综合征 146
肩手综合征是脑卒中后常见的并发症。病人手腕、手指间关节、肩关节只要一活动就痛得厉害
 4. 脑卒中病人怎样进行主动康复训练 147
长期卧床对脑卒中后偏瘫的病人来说没有任何好处。
偏瘫病人不应该整日躺在床上
 5. 怎样训练脑卒中病人吃东西 150
对有吞咽障碍的脑卒中病人，要在饮食环境、饮食品种、饮用方法、饮食用具上特别讲究，不能凑合
 6. 怎样帮助病人进行语言训练 151
约有22%~32%的偏瘫病人伴有语言障碍，因此，语言训练必不可少
 7. 脑卒中病人如何进行心理治疗 152
一般发生意外后，病人的情绪会经过休克期、否认期、焦虑期、承受期
 8. 病人和家属对病情恢复的期望值不要太高 152
康复是一个持续的过程，一定要有耐心，不要着急
 9. 影响脑卒中病人康复效果好坏的因素 153

影响脑卒中病人康复效果的因素很多,康复治疗的效果决定于病人自身的身体素质、病人的年龄、发病的部位、病情的严重程度、康复治疗的时间、康复治疗的技术、家庭的关心程度等

10. 经过正规康复治疗病人会恢复到什么程度 154

正确地做呼吸训练,是康复治疗中的重要内容

11. 家属对病人的照顾不要做得面面俱到 155

亲属千万不要惯着病人,有些事情该让他做,就得让他做,这样对他恢复有利

12. 要为脑卒中病人营造无障碍环境 156

让每个脑卒中病人长期在医院或康复中心进行康复锻炼是不现实的,所以出院后的“生活无障碍环境”显得尤为重要

第八章 慢性阻塞性肺病的康复 157

1. 慢阻肺患者,生活质量最重要 157

患有慢性阻塞性肺病的老年人犯病的时候,胸口像压着块大石头,气管里像塞着棉花,呼吸特别困难

2. 如何简单评价病人的呼吸功能 158

在制订康复方案前,医生要对病人进行全面了解

3. 病人为什么要进行腹式呼吸和缩唇呼吸训练 159