



家庭实用



保健体操



现用现查

王成双 王成云 编著



Jialing Shiyong Baojianliao Xianyongxiancha

体育医疗新尝试

治病去病新体验

强身健体新方法

生命运动新概念



人民出版社

前 言

体疗，是医疗体育的简称，也叫做体育疗法。它是以体育方法治疗和预防各种疾病的一门科学。体疗包括的主要运动项目有体操、实用项目和散步、游览以及球类、游戏等。

远在数千年前，我国人民就知道利用身体运动、呼吸练习、按摩穴位来治疗疾病。苏联医疗体育也认为，人体任何部位所完成的每一个过程，不是独立发生和进行着的现象，而是与机体内一系列其他过程有直接相互关系的过程。机体及其机能活动是不断变化着和经常运动着的，没有孤立患病的器官而只有完整的机体。体疗不仅仅保证对患病或损伤器官的局部作用，而且也保证了对整个完整机体的作用。依靠对整个机体的作用加速消除由于疾病或创伤形成的局部病理过程，它可以加速内科病人的临床痊愈，也可以促使外科病人迅速恢复劳动能力。

从生理学角度看，体疗不仅是一种治疗各类疾病的有效手段，也是一种预防各类疾病的重要方法。体疗以各种方式方法作用于病人，改变机体反应性，促使机体由一种反应状态过渡为另一种反应状态。建立不活泼的动力学状态或较活泼和有利的状态，以加强或减弱血液循环、呼吸、排泄过程，影响营养过程以及通过中枢神经系统作用，改变神经体液调解，从而使生理过程活跃，刺激组织再生。

所以，体疗不仅可以防止环境对机体的不良影响，而且在治疗人体已经患病的任何器官和系统上都最有效。它常被人们应用于日常的保健和医疗，也常被医院作为现代医学方针的一个重要原则。如晨操用于消除醒后淤血，提高情绪；系列操用于增强代

谢，防止萎缩、僵硬、浮肿、褥疮、便秘等。

明确体疗的适应症和禁忌症，是合理选择体疗，达到满意效果的前题。适于体疗的疾患主要包括：关节、肌肉、肌腱的创伤和损伤，骨折、骨髓炎、脊柱压缩性骨折的创伤和畸形，创伤后遗症——肌肉挛缩、活动障碍等；肢体修复手术前后，胸腹腔的创伤和关节障碍；内脏器官疾患及其功能障碍，如心肌营养不良、慢性心肌炎、瓣膜病、高血压、低血压以及心肌梗塞后遗症；呼吸系统的胸膜粘连、肺炎、结核、支气管哮喘、肺气肿、胸廓创伤；代谢疾患，如肥胖症、糖尿病、痛风；泌尿器官的疾病；神经系统的疾患和创伤，如瘫痪功能的恢复；胃肠机能性疾病，如胃液缺乏、胃溃疡、胃下垂，阑尾炎术后，痔病；妇科病，如女性生殖器官慢性炎症、子宫脱垂、腹肌及盆底肌软弱、膀胱括约肌无力、子宫异位、机能性月经失调；神性衰弱以及一些儿童疾病。

必须注意，当出现下列情况时是不可以进行体疗的：有发生出血危险时（如大血管和神经附近）；新鲜骨折应行手术者，火器伤骨折在脊柱内有异物，骨内存有异物；开放性骨折骨组织有明显缺损，颈部及上胸部脊柱骨折在未被固定前；高烧；灼性神经病；感染中毒症状明显；大量失血后；非可逆的进行性病变，某些器质性病变和恶性肿瘤；由细菌引起的炎症，如毛囊炎、皮脂腺炎（疖、痈、瘰、疽）、皮下组织炎——蜂窝组织炎，骨髓炎，坏死及其它化脓性疾病的急性期；膀胱炎急性发作期和泌尿生殖系统以及其它化脓性炎症，如败血症；严重的心脏机能不全；具有进行性扩张性机能不全特点及广泛淤血现象和顽固性浮肿的心力衰竭；动脉硬化有发生脑卒中危险者；恶性高血压；发作频繁的严重的心绞痛；所有心包膜和心肌的急性炎症；结核病灶复发时；妇科女性生殖器官急性炎症伴高热疼痛，盆腔内积脓，易扭转的有蒂囊肿，宫外孕，子宫肌瘤有大量出血者。此

外，胃、肠下垂的病人，不应做引体向上、跳跃、跑、从上跳下、用力等运动练习。

此外，在进行体疗的时候，还应该慎重地考虑病人的年龄、性别、体力、临床症状以及以往训练情况等特点，因人因情分别选择不同的练习项目，在可能完成的限度内，循序渐进，逐步提高练习的难度，学会不熟悉的动作，增强新的练习。肥胖症患者应先查明原因，在医生监督下进行体疗。

应该说明的是，体疗不能恢复由于疾病或创伤所破坏的各器官和系统间的相互作用，不能独立消除病理过程和恢复机体的正常反应性，尤其当疾病或病灶长期存在时更是如此。所以，在体疗的同时，须合理地配合其他治疗方法，进行一定地交替和综合治疗，体疗的作用才能十分完善。

本书上篇医疗部分，文字执笔是王成双，制图是王丹丹；下篇保健部分，文字执笔是王成云，儿童编制图是马令兰，青年编制图是宋振云，老年编和其它编制图是王丹峰。本书在编写过程中，借鉴了许多专家、学者的先进经验，在此一并致谢。由于时间仓促和水平所限，谬误之处在所难免，恳望读者和同仁不吝赐教。

愿此书成为广大读者的良师益友，愿健康伴随人民大众。

作者

目 录

上篇 医疗部分

一、运动系统

颈椎病医疗操 (一)	(4)
颈椎病医疗操 (二)	(5)
颈、肩痛的医疗操	(7)
脊柱损伤医疗操 (一)	(10)
脊柱损伤医疗操 (二)	(11)
脊柱损伤医疗操 (三)	(12)
强直性脊椎炎的医疗体操	(14)
腰背痛简易体疗	(14)
腰背痛被动医疗操	(15)
慢性腰痛治疗操	(16)
腰痛病人简易医疗操	(17)
腰痛防治操	(18)
腰部劳损自我按摩操	(22)
腰肌劳损体疗操	(23)
防治腰腿痛操	(24)
防治臀、腿痛的体操	(26)
肱骨骨折的医疗操	(29)
肱骨骨干骨折的医疗体操	(32)
肱骨下端骨折的体疗	(33)

前臂远端骨折的体疗	(35)
掌骨和指骨骨折的体疗	(36)
上肢截肢后的体疗	(37)
骨盆骨折的体疗	(38)
股骨头坏死患者的医疗体操	(40)
股骨颈骨折的体疗	(42)
股骨干骨折的体疗	(44)
膝关节骨折的体疗	(44)
小腿骨折的体疗	(46)
踝关节和脚部损伤的体疗	(46)

二、呼吸系统

呼吸体操	(49)
预防感冒操	(51)
支气管哮喘的医疗体操	(54)
肺气肿患者的呼吸体疗操	(55)
肺气肿医疗操	(56)
横膈粘连肺气肿病人的锻炼操	(59)
胸膜粘连病人的医疗操	(60)
渗出性胸膜炎痊愈期医疗体操	(60)
伴有第一期心脏机能不全的肺气肿医疗体操	(61)
肺结核的医疗体操	(62)

三、消化系统

消化系统疾病的体疗	(66)
内脏功能紊乱医疗操	(66)
胃下垂医疗体操	(69)
胃肠道疾病患者体疗操	(71)
慢性低酸性胃炎合并肠蠕动机能减低时的体疗	(73)
对胃液分泌增强的患者的体疗	(73)

胃及十二指肠溃疡病的医疗体操	(74)
疗养院条件下溃疡病的体疗	(76)
肝脏、胆道疾病的体疗	(76)
胆结石和慢性胆囊炎术后的医疗体操	(77)
阑尾炎切除术后的体疗	(77)
阑尾炎手术后期医疗操	(79)
便秘防治操	(80)
习惯性便秘的医疗体操	(81)
痔核患者医疗操	(82)
提肛操	(83)

四、循环系统 ·

心脏血管疾病的体疗	(86)
第二度血液循环机能不全的体疗	(86)
第二度 A 期血液循环机能不全的体疗 (一)	(89)
第二度 A 期血液循环机能不全的体疗 (二)	(91)
第一度血液循环机能不全的医疗体操	(93)
血液循环代偿期内心脏血管疾病患者的健身体操 (一)	(98)
血液循环代偿期内心脏血管疾病患者的健身体操 (二)	(99)
高血压的体疗	(101)
治疗高血压呼吸练习操	(101)
高血压病的医疗体操 (一)	(102)
高血压病的医疗体操 (二)	(104)
高血压稳定期的医疗体操	(106)
高血压患者的体疗	(107)
心肌梗塞医疗保健操	(108)
下肢静脉曲张医疗操	(111)

闭塞性动脉内膜炎的医疗体操	(112)
手足冷症的医疗体操	(114)

五、神经系统

神经—肌肉放松操	(116)
5 分钟神经调节操	(117)
神经痛的医疗体操	(118)
坐骨神经痛的医疗体操	(118)
增强记忆力的单侧体操	(119)
活化右脑徒手操	(119)
脑外伤性损害与后遗症的体疗	(121)
脊髓外伤与后遗症的体疗	(122)
脊髓圆锥与马尾损害在亚慢性期的体疗	(124)
脊髓和马尾受损引起弛缓性瘫痪的体疗	(125)
周围神经系统损伤的体疗	(126)
眼疗操	(127)
眼保健操	(127)
神经综合调节操	(128)

六、痛风

痛风病的体疗	(131)
灵活关节操	(131)
防治四肢关节痛的体疗	(131)
肩周炎医疗操 (一)	(136)
肩周炎医疗操 (二)	(137)
肩周炎医疗操 (三)	(140)
肩关节疾患医疗保健操	(141)
缓解肩臂痛操	(142)
肘关节医疗保健操	(142)
桡腕关节医疗保健操	(143)

手指痛风医疗保健操	(143)
髋关节痛风医疗保健操	(143)
膝关节痛风医疗保健操	(144)
踝关节痛风的体疗	(144)
防治腱鞘炎的体疗	(144)

七、矫形与内分泌

体姿畸形的矫治操	(149)
姿势健美训练操	(149)
形体练习操	(150)
身段匀称操	(153)
体态匀称健美操	(158)
颈短伸长操	(163)
驼背的矫正	(164)
矫正圆背操	(165)
脊柱前凸的矫正体操	(167)
脊柱后凸的矫正体操 (一)	(167)
脊柱后凸的矫正体操 (二)	(168)
脊柱左侧侧凸的矫治体操	(169)
两侧性脊柱侧凸的矫正体操	(170)
胸部脊柱左侧凸伴有代偿性腰部弯曲的综合矫治操	(171)
瘦人丰满练习操	(172)
减肥操	(173)
减肥哑铃操	(173)
腰部减肥操	(175)
瘦身减肥操	(179)
消除腹部脂肪减肥操	(182)
臀部减肥操	(185)

臀部肥大意念缩臀操	(185)
臀部丰满杠铃操	(189)
乳房过大徒手健美操	(189)
乳房太小锻炼操	(190)
歪斜肩的防治操	(191)
肩太宽的矫治	(192)
肩太宽矫治操	(193)
肩太窄变宽矫正操	(194)
发达前臂肌器械操	(195)
髋关节变形患者的医疗体操	(196)
粗腿变细矫治操	(200)
细腿变粗练习操	(202)
小腿太细变粗练习操	(203)
小腿太细变粗矫形操	(203)
腿短锻炼伸长操	(204)
罗圈腿和“X”型腿形成原因	(205)
罗圈腿的矫正操	(205)
罗圈腿自我矫治操	(206)
“X”形腿的矫正操	(207)
矫治平足	(209)
青少年平足矫治操	(209)
矫正扁平足操	(210)
八字脚的矫正	(211)
青少年八字脚的矫正操	(211)

八、妇产

妇科疾病的体疗	(214)
痛经者的医疗体操	(214)
痛经的体疗	(215)

女性尿失禁防治操	(216)
女性尿失禁保健操	(218)
盆腔炎医疗操	(221)
子宫异位医疗操	(222)
孕妇保健操	(223)
妊娠期保健操	(224)
盆腔肌基格尔操	(227)
产褥期的医疗保健操	(227)
增强腹肌和会阴肌的体疗	(230)
产后恢复体型健美操	(231)
产后保健健美操	(232)
产后妇女形体美恢复操	(233)

下篇 保健部分

九、儿童编

儿童健美体型操	(238)
婴儿保健操	(242)
婴儿被动式健身操	(247)
婴儿四肢关节保健操	(248)
儿童保健模仿操	(252)
儿童保健徒手操	(254)
幼儿徒手操	(257)
儿童皮球操	(261)
母子健身操	(261)
母子组合体操	(264)
母子球操	(265)
小学生早操	(269)

课前提神养目健脑操	(272)
学生消除疲劳课间调节操 (一)	(273)
学生消除疲劳课间调节操 (二)	(275)
儿童长高锻炼操 (一)	(276)
儿童长高锻炼操 (二)	(278)
儿童长高锻炼操 (三)	(281)
儿童长高锻炼操 (四)	(284)
中学生健美操	(285)

十、青年编

青年系列强身健美操	(293)
伸肢展体健身操 (一)	(299)
伸肢展体健身操 (二)	(302)
美姿韵律操	(303)
美颈操	(305)
颈部健美操 (一)	(306)
颈部健美操 (二)	(307)
发达颈肌操	(308)
女子健胸操	(309)
女性胸部健美操 (一)	(310)
女性胸部健美操 (二)	(312)
女子轻器械健胸操	(313)
发达胸部肌肉杠铃操	(315)
丰满胸部健美操	(317)
发达背部肌肉器械操	(318)
发达腰背肌群器械操	(320)
女子腰部健美操	(321)
女子腰腹肌锻炼操	(322)
女子腰腹健美操	(322)

臀部健美操	(325)
轻杠铃女子腿部健美操	(326)
发达小腿肌操	(328)
简易小腿健美操	(329)
健美双腿操	(330)
腿部肌群锻炼操	(331)
少女膝关节测试操	(333)
少女膝关节保健操	(333)
彩带操	(336)
水中健美操	(339)
单杠健美操	(341)
健美拉力操	(344)
静态肌力训练操	(345)
霹雳舞健身操	(347)

十一、中老年编

身体年龄检测操	(351)
中年人室内保健操	(354)
中年男子徒手操	(355)
中年女子徒手操	(358)
中年女子健身操	(360)
中年妇女胸部健美操	(363)
中老年保健体操	(363)
老年医疗保健操	(368)
老年痴呆症防治操	(371)
卧床老人健身操	(371)
高龄和体弱老人靠椅健身操	(375)
老人立式健身操	(378)
老年人关节功能保健操	(381)

健腿四步操	(382)
腿保健操	(383)
健腿操	(384)
简易摆腿操	(386)
简易腿保健操	(386)
简易长寿操	(387)

十二、其他编

强壮骨骼操	(389)
强壮骨骼肌操练法	(389)
颈部测试操	(390)
颈部保健操	(391)
脊柱功能测试操	(392)
脊柱操	(393)
预防颈椎病的哑铃体操	(397)
脊柱保健操	(398)
脊柱保健徒手操	(405)
脊柱保健负荷操	(409)
背部保健操	(410)
防治腰痛的体疗	(412)
肩带柔韧度检测操	(416)
拉肩保健操	(418)
肩带柔韧操	(419)
简易手臂灵活锻炼操	(422)
手臂灵活锻炼操	(423)
膝关节灵活度简易测试操	(424)
灵活膝关节锻炼操	(424)
踝关节测试操	(425)
踝关节保健操	(426)

足部保健操	(430)
减皱操	(431)
消除皱纹伸展操	(431)
女性防皱健美操	(432)
老少皆宜的健身法	(432)
不对称操	(436)
晨醒床上保健操	(439)
健身晨操	(440)
晨操	(441)
五分钟健身操	(444)
按摩健身操	(448)
居室健身操	(450)
倒立健身操	(453)
甩手健身操	(454)
蹲墙健身操	(455)
旋转健身操	(456)
简易椅上健身操	(458)
方凳健身操	(459)
绳具健身操	(463)
滚子健身操	(467)
拖把健身操	(467)
五分钟大毛巾洗澡健身操	(469)
夫妻室内健身操	(469)
久坐者健身操	(473)
脑力劳动者室内健身操	(473)
消除疲劳简易操	(474)
闲暇间隙锻炼健身操	(475)
三分钟立跳操	(475)

内脏器官功能紊乱防治操	(476)
-------------------	-------

附录图谱

附一 人体骨骼解剖图谱	(483)
-------------------	-------

附二 人体肌肉解剖图谱	(484)
-------------------	-------

附三 人体关节运动分类图谱	(486)
---------------------	-------

附四 人体解剖学姿势与方位术语	(488)
-----------------------	-------

附五 体疗基本动作术语图解	(489)
---------------------	-------

上 篇

医 疗 部 分