

TuJie

ChangJianJiBing

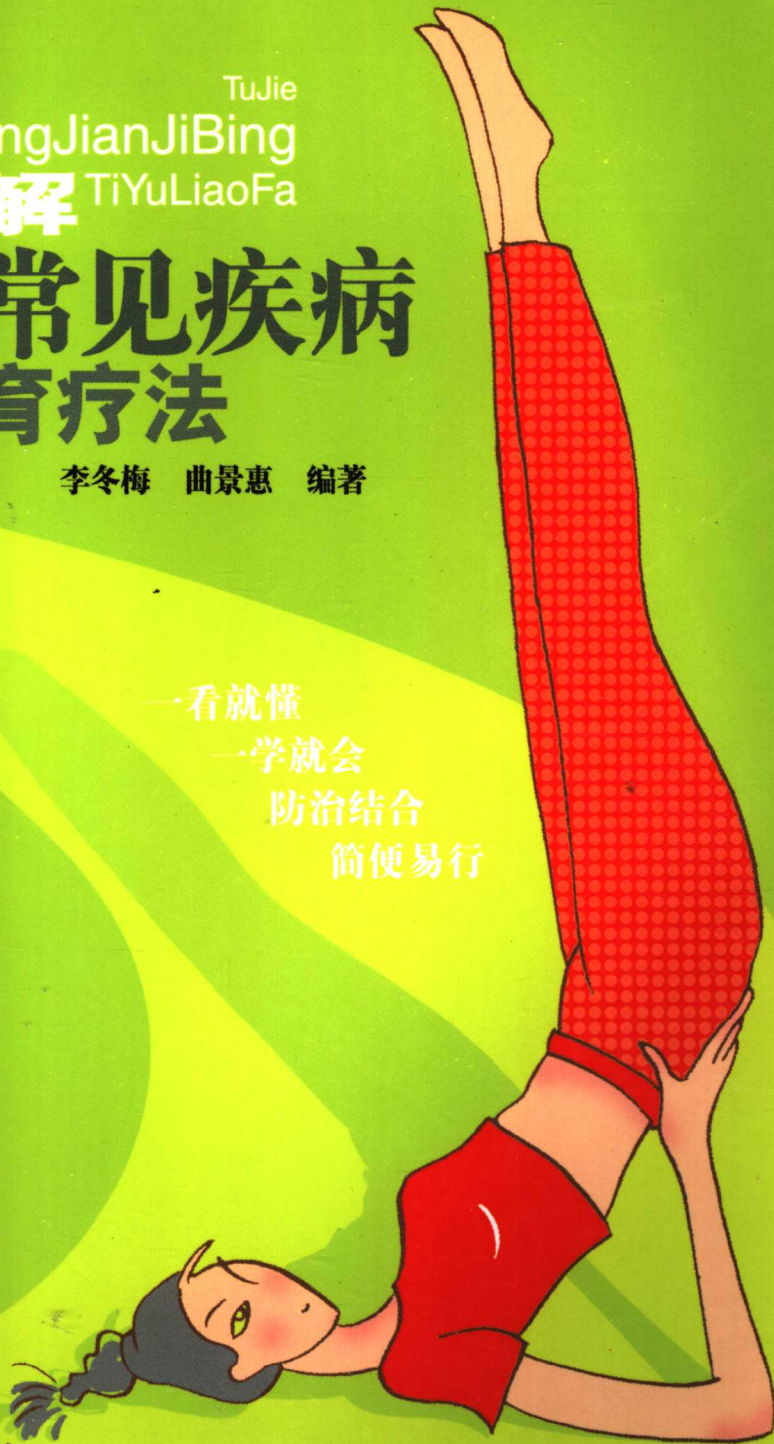
图解 TiYuLiaoFa

常见疾病 体育疗法

李冬梅 曲景惠 编著

一看就懂
一学就会
防治结合
简便易行

55-64
44



人民体育出版社

图解常见疾病 体育疗法

李冬梅 曲景惠 编著

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解常见疾病体育疗法/李冬梅, 曲景惠编著. -北京:
人民体育出版社, 2004

ISBN 7-5009-2596-4

I. 图… II. ①李… ②曲… III. 常见病-体育
疗法-图解 IV. R455-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 021281 号

*

人民体育出版社出版发行

北京中科印刷有限公司印刷

新华书店经销

*

850×1168 32 开本 3 印张 80 千字

2004 年 3 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1—5,000 册

*

ISBN 7-5009-2596-4/G · 2495

定价: 8.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

本书针对一些常见病，为患者及其家属提供了多种简便易行、防治结合的运动疗法，其中包括气功、按摩、医疗体操等运动处方，并辅以大量图解，方便读者自学自练，为患者积极主动参与治疗和恢复身体健康提供了有效途径。

只要患者遵循持之以恒、循序渐进、针对个人、定期检查的原则，身体都会不同程度地得到改善和提高。

目 录

呼吸系统疾病	1
感冒	3
浴面拉耳	3
按揉三穴	4
擦鼻点穴	5
慢性支气管炎	6
按摩支气管足底反射区	6
益气功	7
肺气肿	8
胸部按摩操	8
呼吸肌训练法	9
心血管系统疾病	11
冠心病	13
步行训练	13

养心操	13
高血压	20
运头面	20
水疗降压法	21
消化系统疾病	23
胃下垂	25
健胃操	25
便秘	31
便秘防治操	31
内养功	33
运动器官疾病	35
颈椎病	37
颈椎操	37
腰痛	42
垫字功	42
八段锦	43
神经系统疾病	45
神经衰弱	47
站桩	47
冷水浴	48
穴位按摩	49
中风瘫痪	50
本体感觉促进法	50

抗阻练习·····	53
站立训练·····	54
行走训练·····	55
失眠 ·····	56
三线放松功·····	56
十二字诀·····	58
坐骨神经痛 ·····	60
简易恢复体操·····	60
和腰导引法·····	63
晕车、晕船 ·····	64
循线跑·····	64
八卦掌·····	65
妇科疾病 ·····	67
痛经 ·····	69
舒经操·····	69
慢性盆腔炎 ·····	71
关元内运法·····	71
导引吐纳法·····	72
男性疾病 ·····	75
慢性前列腺炎和精囊炎 ·····	77
震臀法·····	77
扇形功·····	78
遗精 ·····	78
冷水浴·····	78

提肛练习·····	79
其他常见病 ·····	81
脱发·····	83
浴头功·····	83
糖尿病·····	84
强壮功·····	84

呼吸系统疾病

感冒

浴面拉耳

方法：

★ 双掌摩擦生热后，紧贴前额发际，自上而下擦至下颌部，如图 1；



图 1

★ 然后沿下颌分擦至双耳，用食指和拇指夹住耳垂部，轻轻向外拉，约 2~3 次，如图 2；



图 2

★ 再沿耳部向上擦至两侧颞部，回至前额部，如图 3，重复 16 次；



图 3

★ 最后双手掌窝成环状，掩盖鼻孔，如图 4，呼吸 10 次。



图 4

疗效：

运动后，面部和耳垂会感发热或发红，有舒适感。

· 面部血液循环的改善，可加强鼻道的防御功能。耳为经络总汇，按摩、刺激此部位有助于改善和调节头、面部器官的功能，从而起到预防感冒的效果。

提示：

此法在感冒多发季节经常使用，可达到较好预防感冒效果。

按揉三穴

方法：

★ 用手指腹分别用力按压太渊（如图5）、合谷（如图6）、足三里（如图7）三穴，有酸胀感时，再循顺、逆时针方向各按揉十几圈；



图5



图6

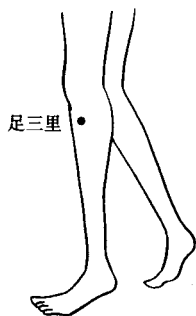


图7

★ 然后用力在穴位上压迫1分钟左右，慢慢松开后重复，左右两侧穴位按揉方法相同，次数不限。

疗效：

有舒适酸胀感。以指来代替针刺的作用，从而达到增强体质、预防感冒的效果。

提示：

患者可根据本人病情酌情采用，随时随地做，但用力要适度。

擦鼻点穴

方法：

★ 擦鼻梁：用两食指擦摩鼻梁两侧，如图 8，至有热感为止；

★ 擦风池穴：用双指擦摩两侧风池穴，如图 9，每次擦摩 30~60 下为宜（风池穴位于颈部项肌两旁的凹窝处）；

★ 轻按迎香穴：用食指尖侧面轻轻揉按迎香穴 1~3 分钟，如图 10（迎香穴位在鼻唇沟上段正对着鼻翼最突出的地方）。

疗效：

感冒鼻塞时，按摩眼内角的两侧鼻梁，利于通气，在鼻翼旁的迎香穴做针灸或用指压也能使鼻通气。

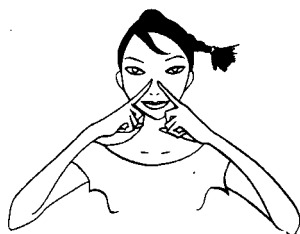


图 8



图 9



图 10

提示：

不要用力过度。

慢性支气管炎

按摩支气管足底反射区

方法：

- ★ 取坐位，将脚盘在体前，如图 11；
- ★ 用拇指按摩肺和支气管反射区，如图 12；

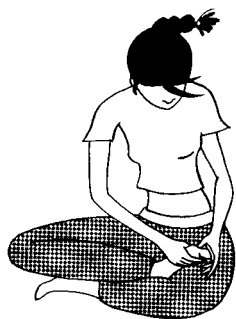


图 11



图 12

- ★ 左手按摩右脚，右手按摩左脚；
- ★ 按摩 30~50 次为宜。

疗效：

舒经活血，以指来代替针刺呼吸系统反射区的作用，提高呼吸系统的防御功能。

提示：

如出现肿胀或嗜睡等现象属正常，不久会自行消失，不必紧张。

益气功

方法：

★ 直立，气呼至极尽，再自然吸气，10~30次，不觉头昏为度，改自然呼吸30秒；

★ 双臂交叉压于胸前呼气，如图13，然后上举吸气，改自然呼吸30秒；

★ 双臂腹前交叉，如图14，向前屈时呼气，向两侧分开时吸气；

★ 压胸时呼气，如图15，还原时吸气，10~30次，改自然呼吸30秒；

★ 双手抱膝压腹时呼气，如图16，还原时吸气，10~30次。



图13



图14

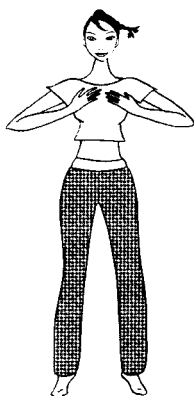


图15



图16

疗效:

提高呼吸机能。

提示:

呼与吸不要颠倒。

肺 气 肿

胸部按摩操

方法:

★ 采取引流姿势 (如图 17): 患者取左侧或右侧卧位, 垫高下胸部, 使呈“拱桥状”, 同时在背部轻轻叩打, 以使痰液自支气管壁脱落而排出, 每次引流 5~10 分钟, 每次引流后即尽量咳嗽排痰;

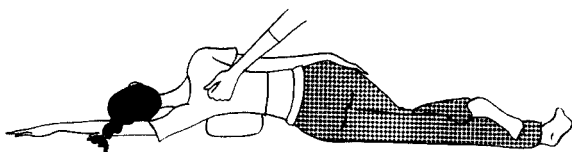


图 17

★ 胸部拍打法: 患者取坐位, 用右手手指和手掌拍打左胸部, 如图 18, 自胸侧向下、向内、向上, 最后至锁骨下区, 轻轻拍打 3~5 遍, 然后换左手用同样方法拍打右胸;

★ 胸部震颤法: 患者取坐位, 双手置于胸廓两侧, 距腹下约 3~4 厘米, 从上至下做极快速的震颤动作, 如图 19, 操

作时需稍用力，但动作仍属轻巧。如能自我按摩，左手按摩右胸侧，右手按摩左胸侧，做 8~10 遍。



图 18

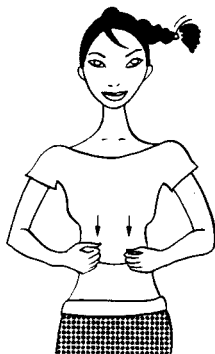


图 19

疗效：

以上按摩手法具有放松胸部肌肉，加深呼吸，促进排痰的作用，患者每天可自我按摩 2~3 次。

提示：

胸部按摩的体疗，如需体位引流，则先引流，后按摩。

胸部按摩可由患者自己做，体弱或症状明显的患者可由医务人员或亲属给做。

呼吸肌训练法

方法：

★ 将点燃的蜡烛放在口前 10 厘米处；

★ 吸足气后，用力吹，使蜡烛火焰闪烁不灭，如图 20；



图 20