

生活

新主张系列

本书告诉您以做
操形式，选择各自
所需的操练内容，
运动量、强度适宜。
本书图文并茂，形
象生动，条理清楚，
通俗易懂，简明实
用，趣味性强。广
大读者可跟着图解
学做，一学就会，
实为广大读者的良
师益友。

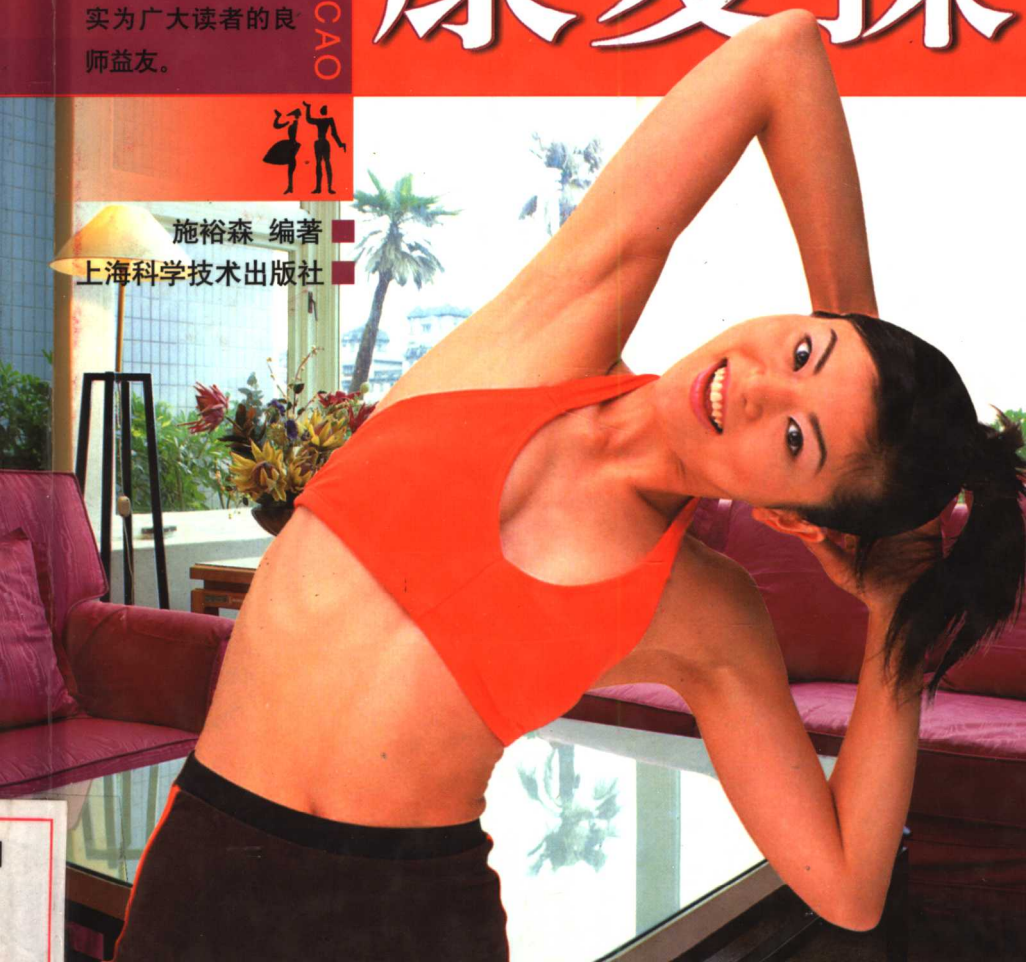
BAOJIAN YU KANGFUCAO

保健与 康复操



施裕森 编著

上海科学技术出版社



BAOJIAN YU KANGFU CAO

保健与康复操

生活
新主
张
系列

施裕森 编著

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

保健与康复操/施裕森编著. —上海:上海科学技术出版社, 2003. 9
(生活新主张系列丛书)
ISBN 7-5323-7015-1

I. 保… II. 施… III. 保健操 IV. G831

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 018599 号

上海科学技术出版社出版发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

上海华成印刷装帧有限公司印刷 新华书店上海发行所经销

2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

开本 850×1168 1/32 印张 7.25 插页 4 字数 186 千

印数 1—6 000 定价:19.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向承印厂联系调换

内 容 简 介

本书分为两篇。保健篇介绍了适合老年、中年、青年各层次、各方面人员实际需求,各种场合均能操练的 27 套保健操。康复篇针对各种常见病、多发病,介绍了 42 套康复操,以帮助患者在药物治疗的同时,作为治疗疾病的一种辅助手段,达到增强体质,抵御疾病的目的。

本书告诉您以做操形式,选择各自所需的操练内容,运动量、强度适宜。本书图文并茂,形象生动,条理清楚,通俗易懂,简明实用,趣味性强。广大读者可跟着图解学做,一学就会,实为广大读者的良师益友。

作者简介

施裕森 1954年毕业于第二军医大学，先后服务于华东军区卫生部、南京市立人民鼓楼医院、上海市立第八人民医院等单位。从事内科、神经内科临床医疗、科研、管理工作48年，历任科主任、院长等职。曾任上海金秋保健研究所副所长、研究员和脑保健指导中心主任医师。兼任上海市徐汇老年医学学会副理事长兼秘书长，上海市中风、痺症康复俱乐部副理事长兼秘书长、专家委员会主任委员。对脑血管性痴呆、疾病康复颇有研究，为上海医学领先专业学科带头人。出版《脑的保健》等专著2部，发表学术论文40余篇，发表养生保健科普文章100余篇，获科研成果奖、科技进步奖、老有所为精英奖等多项。

自国务院颁布《全民健身计划纲要》以来,全民健身活动如火如荼地展开。人们追求科学而又文明的健康运动,用科学的理念走近高质量的生活、健康的体魄和疾病康复。

随着时代的进步、社会的发展,健康的概念也在不断发展,医学模式不只是吃药、打针这种单一的生物学模式,已经变为“生物—心理—社会”的模式。现代人应该建立现代的健康观,这就是健康的体魄、健全的心理和良好的社会适应能力。健康的体魄首先应建立健康的生活方式,包括积极的健身活动,合理、充分而又不过量的营养,戒除不良嗜好等。

前

言

健康是每个人的专利。伟大的科学家居里夫人曾言:“健康和友谊一样,当失去时,才觉得它的可贵”。当今,高节奏、高强度、高效率的工作环境,必将引起人们的身心疲劳。据有关研究表明,现代人中约有74%处于健康与疾病之间的“亚健康”状态。更有许多常见病、多发病严重地影响着人们的身体健康。从某种程度上讲,“亚健康”与某些身心疾病,往往与缺乏运动锻炼有关。

人是高等动物,活着就要动,运动能健身。运动包括竞技运动和保健运动,而保健运动是为了强身健体,延年益寿。保健操能起到动静结合、内外俱炼、身心俱健、祛病强身作用;康复操则是通过自身按摩和心理调整,从而使人体身心康复,战胜病魔,强健

体魄。

生命在于运动,健康要靠自己争取,也就是要加强自我保健意识。保健操与康复操是一种有氧运动,要求读者循序渐进,量力而行,持之以恒,对症“下药”。让我们投入健身活动,拥抱健康。

本书在编写、摄影和出版过程中,得到摄影师王思青先生,博士生导师赵文杰教授,高级教师王耀堂老师,医师杨清新、赵福铭、王向华和朱桂英、张瑜、施敏、施玮小姐,刘漪、张瑞英老师,周思超、赵思一同学的大力帮助、支持和关心,在此深表感谢。但由于作者缺乏写作经验,书中难免有一些错误和缺点,希望广大读者提出批评和指教。

前

言

作 者

2003 年 1 月于上海

一、保健篇 1

1-1	脑部保健操	2
1-2	益智健脑保健操	4
1-3	眼部保健操	8
1-4	口腔保健操	9
1-5	颈部保健操	10
1-6	手部保健操	14
1-7	胸部保健操	18
1-8	腿足部保健操	21
1-9	灵活关节保健操	24
1-10	脊柱、关节保健操	28
1-11	“旋转”强身保健操	32
1-12	防关节老化保健操	34
1-13	电视间隙保健操	37
1-14	健身球保健操	41
1-15	女子哑铃保健操	44
1-16	学生保健操	48
1-17	中青年保健操	51
1-18	中老年简易保健操	54
1-19	家庭主妇养生保健操	58
1-20	上班族保健操	60
1-21	办公室简易工间保健操	64
1-22	驾驶员保健操	66
1-23	电脑操作者保健操	68
1-24	坐椅上保健操	73
1-25	躺椅上保健操	78
1-26	床上保健操	80

目

录

1-27 旅途保健操	83
------------------	----

二、康复篇 87

2-1 脑功能减退康复操	88
2-2 神经衰弱康复操	91
2-3 头痛康复操	93
2-4 睡眠康复操	95
2-5 耳鸣、耳聋康复操	99
2-6 视力模糊康复操	102
2-7 肩关节周围炎康复操	103
2-8 冠心病康复操	107
2-9 高血压病康复操	110
2-10 低血压康复操	113
2-11 中风患者肢体瘫痪康复操	116
2-12 偏瘫患者站、行功能康复操	122
2-13 感冒康复按摩操	125
2-14 慢性支气管炎康复操	127
2-15 哮喘病人康复操	131
2-16 慢性胃炎康复操	134
2-17 习惯性便秘康复操	135
2-18 胃肠功能紊乱康复操	137
2-19 痔疮康复操	140
2-20 尿失禁康复操	142
2-21 尿频康复操	144
2-22 颈椎病康复操	145
2-23 腕、肘、肩关节炎康复操	148
2-24 骨质疏松症康复操	151

目

录

2-25	老年驼背康复操	154
2-26	急性腰扭伤康复操	157
2-27	慢性腰肌劳损康复操	160
2-28	慢性腰腿痛康复操	164
2-29	坐骨神经痛康复操	170
2-30	膝痛康复操	173
2-31	腿抽筋康复操	176
2-32	软组织劳损康复操	179
2-33	颈背疲劳康复操	183
2-34	老年人肌萎缩康复操	186
2-35	身心疲劳康复操	189
2-36	“亚健康”康复操	192
2-37	更年期综合征康复操	196
2-38	“醉感”康复操	200
2-39	减肥康复操	202
2-40	臀部减肥康复操	209
2-41	悬垂腹康复操	212
2-42	糖尿病康复操	215

健康与康

保健与康

本书特点

第一章

第二章

第三章

一 保健篇

复探



生活
新主
张
系列

1-1 脑部保健操

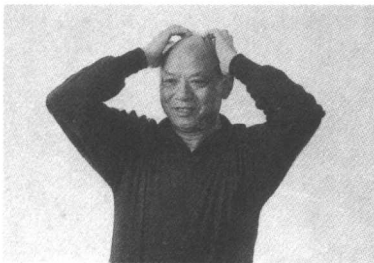
脑是管理全身运动、感觉、语言、睡眠、情感、思维、记忆、心理、意志、判断及内脏运动的最高司令部,起着支配和调整其他各系统、各器官的功能,从而保证了机体的完整性和统一性,并使人体能适应和改造外界各种复杂的环境。因此,脑部保健显得特别重要。现向大家介绍一套脑部保健操。

功能效用

本操能改善颅脑血液循环,增加脑组织血液供应,对脑供血不足引起的头痛、头晕、耳鸣、失眠、记忆力减退等症有明显改善作用。



第一节 吐纳运动



第二节 梳浴全头穴

具体操作

第一节 吐纳运动

站立,两脚与肩同宽,双眼微闭,两臂前平举,作扩胸动作时鼻深吸气,然后两臂从两侧自然放下,同时用力吐气。如此重复做16次。

第二节 梳浴全头穴

两手五指分开,插入发根,由前发际向后发际分别做梳理运动,以指头浴头部上星、头维、百会等穴位。如此重复做16次。

第三节 揉太阳穴

用两手大拇指同时按揉两侧太阳穴,做轻微旋转运动,先顺时针

针,后逆时针旋转。如此重复做 16 次。



第三节 揉太阳穴



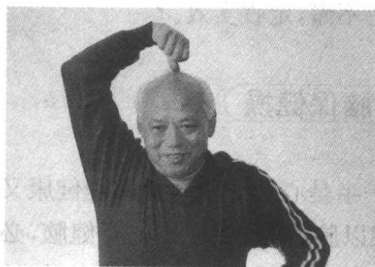
第四节 拿风池穴

第四节 拿风池穴

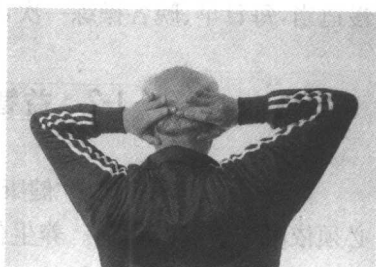
用拇指与示指、中指相对捏住颈后肌肉近发际风池穴处,采用一上一下,一紧一松拿捏,以酸胀感为度,左右手交替各做 8~16 次。

第五节 揉百会穴

用大拇指旋转揉压头顶部百会穴,先顺时针,后逆时针旋转,可左右手交换操作,重复各做 16 次。



第五节 揉百会穴



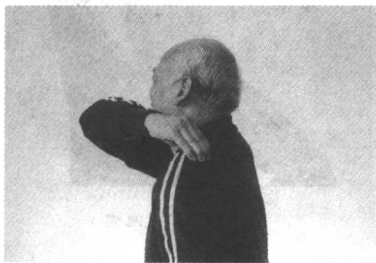
第六节 鸣天鼓

第六节 鸣天鼓

两手掌按住左右耳朵,两手示指架在中指上,放在后脑处,轻轻叩击脑户穴,左右侧各 16 次。

第七节 拿肩井穴

先用右手拇指与其余四指对称相合，用力于左肩肩井穴，着力向上拿提8次，然后用左手按上法，拿提右肩肩井穴8次。



第七节 拿肩井穴



第八节 干洗脸

第八节 干洗脸

两手掌摩擦生热后，分别在脸部两侧上下搓面，左右各摩擦运动16次。

注意事项

做本操时，要自始至终平静呼吸，排除杂念，手劲由轻渐重，快慢适当，每日早、晚各操练一次，坚持不懈，定收实效。

1-2 益智健脑保健操

世界卫生组织曾提出“健康的一半是心理健康”，而心理健康又必须依附于清醒的头脑。养生保健以脑为先，健身首先要健脑，必须要从青少年开始重视保健。现介绍一套适合各年龄组的益智健脑保健操。

功能效用

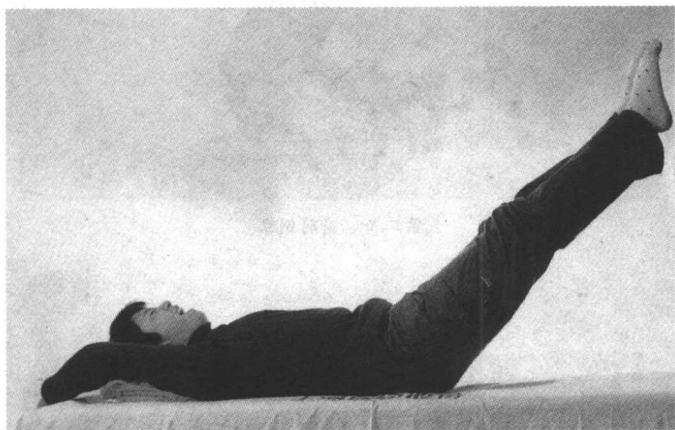
本操可使头脑保持清醒，并可缓解心理紊乱，从而达到身心

健康。

具体操作

第一节 抬腿收腹

仰卧，两臂伸向头部，两手握住床头板，两腿伸直并拢，绷脚尖，均匀呼吸，然后两腿向上抬起 30° ，静止 5 秒钟，再抬起至 45° ，静止 5 秒钟，最后抬止 90° ，静止 5 秒钟。还原。反复做 16 次。



第一节 抬腿收腹

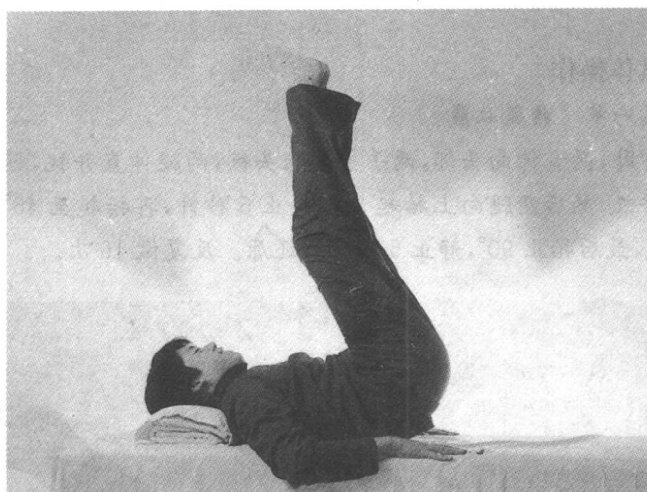
第二节 肩肘倒立

仰卧，两手臂平放体侧，手指分开，两腿并拢伸直。然后收腹，两腿上举，两脚尽量超过头部，两手托住腰部成肩肘倒立，静止 5 秒钟，还原。反复做 8 次。

第三节 “十”字心原地踏步

因地制宜，在地上画一个直径约 50 厘米的圆圈，圆圈中心画个“十”字线，似横纵坐标。人站在中心点，两臂前平举，两手掌心向下，双眼微闭，原地踏步 50 次，然后睁眼观察是否还站在原位。反复做 8 次。

第四节 两臂平举倒走



第二节 肩肘倒立



第三节 “十”字心原地踏步



第四节 两臂平举倒走