

体操疗法

汇编



湖南省总工会宣教部编

前 言

为了提高广大职工群众的健康水平，更好地为四个现代化建设服务，我们收集了南京医学院附属医院、无锡太湖工人疗养院和上海等地有关医疗保健体操资料，编印成《医疗体操》一书，供指导开展医疗体育运动。

此书所汇集的几套医疗体操，经过各地多年实践，对防治高血压、慢性气管炎、肺气肿、内脏下垂、腰背痛等疾病都有较好的疗效。

在开展医疗体育活动中，必须根据疾病的特点，选择合适的锻炼项目，运动量要循序渐进，动作要领力求准确，并做到持之以恒。

湖南省总工会宣教部

一九八〇年二月

医疗体操汇编

高血压、冠心病医疗体操	(1)
慢性气管炎、肺气肿操	(17)
胃下垂体操	(25)
腰背健身操	(34)
妇科操一、二	(48)
练功十八法	(59)

高血压、冠心病医疗体操

(一) 按 摩

一、头 功

第一节 梳头功

动作 1. 两手手指分开，虎口相对，指尖紧贴头皮；由前额上缘发际开始，逐渐向后作来回梳抓动作，每拍梳抓一次，八拍到达颈部（图1、2，一×八拍）。

2. 两手指尖由前额两侧发际开始，逐渐向侧、向后作来回梳抓动作，每拍梳抓一次，八拍到达颈部（图3、4，二×八拍）。

节拍 四×八。



图 1



图 2

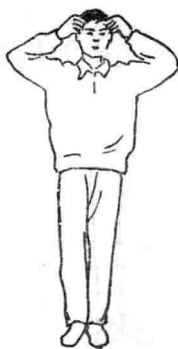


图 3



图 4

第二节 抹 额

动作 1. 两手掌心向下，手指自然弯曲，拇指按太阳穴，食指紧贴额部，由中间向两侧按摩，每拍按摩一次（图5，一×八拍）。

2. 两手姿势同上，食指紧贴眉上眼眶，由中间向两侧按摩，每拍一次（图6，二×八拍）。

节拍 四×八。

第三节 揉发根、抹颈

动作 1. 两手掌心向面，拇指按太阳穴，四指放于前额发际，作回旋按摩。每拍一次，连做四次（图7）。

2. 两手手指自然分开，手掌紧贴头皮，用力向后下抹至颈前部，四拍一次（图8、9）。

节拍 四×八。

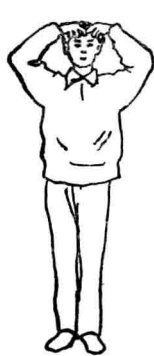


图5



图6



图7

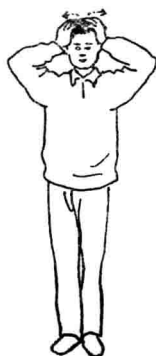


图8



图9

第四节 鸣天鼓

动作 两手掌心紧按耳朵，拇指向下，四指相对，中指位于枕骨，食指压在中指上，食指由中指上、下滑击枕骨，每拍一次。（图10）

节拍 二×八。

注意 两手必须按紧耳朵，叩击时，应听到冬冬声响。

作用 四节头功，可改善头部血液循环，减轻头昏、头痛及耳鸣等症状。

二、耳 功

第一节 擦耳轮

动作 两手半握拳，以拇、食二指捏住耳朵上部（拇指在耳后，食指在耳前），每拍向下擦摩一次。图（11）

节拍 二×八。

第二节 掏耳穴

动作 两手半握拳，以食指指腹于耳朵所有凹陷处擦摩，共重复十次（图12），擦摩路线见。（图13）

作用 耳为十二经络聚会之处，按摩耳穴，可起到一定的保健防病作用。

第三节 擦降压沟

动作 两手半握拳，食指在耳前，拇指按在耳后降压沟处（降压沟穴位，位于耳壳后上方三分之一处），每拍拇指

在穴位上来回擦摩一次。(图14)

节拍 四×八。

作用 以指代针，有降压效果。



图10

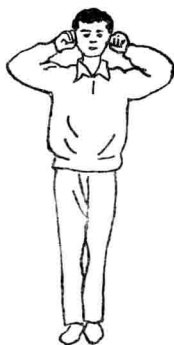


图11



图12



图13、14

三、对 症 按 摩

第一节 压内关

动作 以一手拇指指腹，紧按另一前臂的内关穴位（内关穴位，位于手腕横纹上二指处、两筋之间，见图15），向上按压，同时可配合震颤及轻揉，以加强刺激（图16），两手可交替进行。

注意 在改善心绞痛、心律不齐等症状按摩时，需用强刺激手法。平时按摩，可采用按住穴位，左右旋转各十次，紧压一分钟。

第二节 抹 胸

动作 以一手掌紧贴左胸部，由上向下按抹，两手交替进行。每拍按抹一次。(图17)

节拍 四×八。

注意 不宜隔太多衣服按抹，以免影响效果。

作用 对消除胸闷、胸痛，均有一定效果。

第三节 拍 心

动作 用右手掌(或半握拳)拍打心前区。每拍拍打一次。(图18)

节拍 四×八。

注意 拍打轻重，以自我感觉舒适为宜。

作用 对消除胸闷、胸痛，有一定效果。



图15、16



图17



图18

(二) 降压舒心操

第一节 起势呼吸

预备式 两足开立，与肩同宽（图1）。

动作 吸气：两臂由体侧慢慢提起，至侧平举（掌心向下，图2）。

呼气：两臂由侧向前，放松落下，同时两腿半蹲（图3、4），然后还原成预备式，重复八至十次。

注意 吸、呼缓慢，动作要柔和。

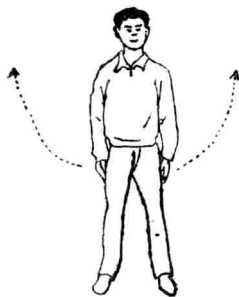


图 1

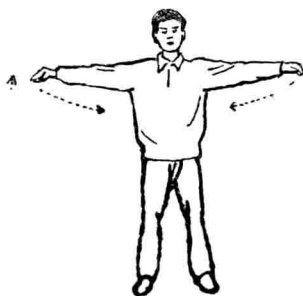


图 2



图 3



图 4

第二节 摇 橹

预备式 立正，两手握拳至肩侧屈，拳心向前(图5)。

动作 1. 左足向左前跨出，成左弓步，重心前移，同时两臂经前上方成弧形，向前下方推出(图6)。

2. 身体后坐成右后弓步，两臂经前上方划弧，收回至肩侧屈(图7)。

3. 三至八拍同一至二拍(第八拍收腿，还原成预备式)。

4. 二×八同一×八，方向相反。

节拍 四×八。

注意 1. 向前推时，上体稍前倾，并涵胸。

2. 向后收时，上体稍后仰，并扩胸。

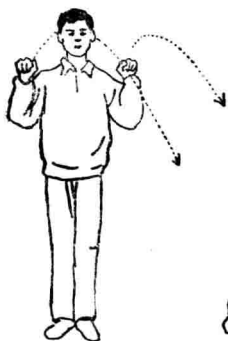


图 5

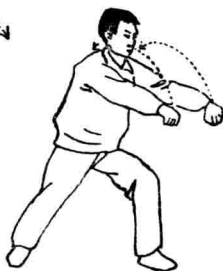


图 6



图 7

第三节 托天呼吸

预备式 立正(图8)。

动作 吸气：两臂腹前平屈，四指相对，掌心向上，同时鼓腹（图9）。

呼气：两手沿胸前上托至脸前，反掌上举，眼看两手，同时收腹（图10），两臂由体侧下落，还原成图8，重复八至十次。



图 8



图 9

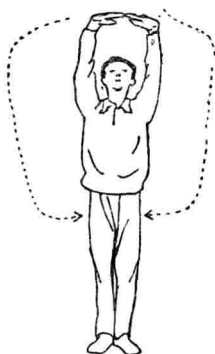


图 10

第四节 左右揽雀尾

预备式 立正（图11）。

动作 1. 抱球：左臂屈肘，停于右肋前，成弧形；右臂提肘于右胸前屈肘，两手相对成抱球状，同时重心移在右足，右腿微屈，左足在右足内侧点地（图12）。

2. 绷：左足向左前方迈出，重心移至左足呈左弓步。同时左臂向左前绷出（用前臂外侧和手背向前绷出），高与肩平，手心向面，右手向右下，落于右胯旁，手心向下，指尖向前，眼看左手（图13）。



图 11



图 12



图 13

3. 捧：身体微向左转，左手前伸，翻掌向下，右手翻掌，经腹前向上、向前伸至左前臂下方，作捧球状(图14)。

4. 捋：上体向右转，两手经腹前向右后上方划弧，右手心向上，高与肩平，左臂胸前平屈，手心向后，同时重心移于右足(图15、16)。



图 14



图 15



图 16

5. 挤：上体微向左转，右手附于左手腕里侧，上体继续左转，双手同时向前慢慢挤出（左手心向面，左掌指朝右，右掌心向前，右掌指朝上），同时，重心逐渐前移成左弓步（图17、18）。

6. 按：两臂前伸，两手左右分开，宽与肩同，掌心向下，上体慢慢后坐，重心移于右足，同时两臂曲肘，两手下按，收于腹前，眼向前平视（图19）。



图17



图18



图19

7. 推：重心前移，同时，两手向前、向上弧形推出，掌心向前，左腿成左弓步，眼看前方（图20）。

8. 转：重心移于右腿，上体右转，左足里扣，两手向右平移至右侧（图21、22）。

右揽雀尾，方法同上，方向相反。

节拍 四×八。

第五节 平血呼吸

预备式 两足开立，与肩同宽（图23）。



图20



图21



图22



图23

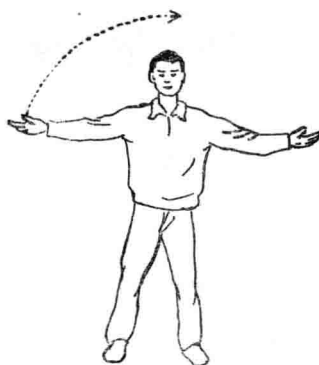


图24

动作 吸气：两臂侧平举，手心向上（图24）。

呼气：重心移至右腿成侧弓步，右臂上举，上体向左侧屈（掌心相对），右臂经体前向左、向下、向右绕，重心移在两足上，屈膝、半蹲，两臂成侧下举（图25、26、27）。

吸气：还原成图24。

呼气：同图25、26、27，方向相反。重复八至十次。

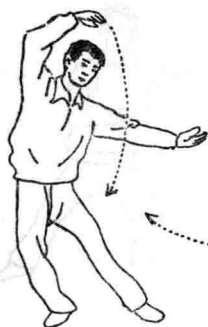


图 25



图 26



图 27

第六节 捶 背

预备式 两足开立，与肩同宽，两手半握拳，放于腰脊柱两旁（图28）。

一至四拍：两拳由下向上，同时捶击四次，上体逐渐前倾约 45° （图29）。

五至八拍：两拳由上向下，同时捶击四次，上体逐渐后



图 28



图 29



图 30



图 31

仰（图30、31）。

节拍 四×八。

注意 捶击时，两拳需靠脊柱两旁膀胱经俞穴部位，通过经络起调整作用。

第七节 联合呼吸

预备式 直立，两臂屈肘，两手握拳，置腰两侧，拳心向上（图32）。

动作 1. 伸（吸）：左拳变掌，向前伸至前平举，掌心向上（图33）。

2. 蹲（呼）：两腿弯曲至全蹲，手臂不动（图34）。



图32



图33



图34

3. 转（吸）：起立，同时左臂经身旁，向后绕至斜上举，上体左转，眼看左手，两足不动（图35、36）。

4. 弯（呼）：左臂成弧形绕至前平举，掌心向下，同时上体前倾至45°（图37）。



图35

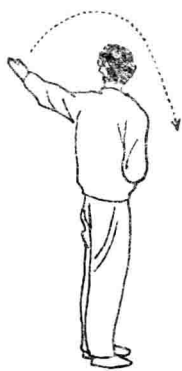


图36



图37

5. 抓（吸）：五指并拢成勾手，同时上体直立（图38）。

6. 绕（呼）：五指自然分开，并以腕为轴心，向外、向内回旋一周，成立掌（图39）。

7. 展（吸）：左手掌心向外，左臂向左，展至侧平举，



图38



图39



图40



图41