

系統疾病的 體育療法

醫藥衛生出版社出版



系統疾病的體育療法

醫藥衛生出版社出版

前 言

遠古時代，人們就認識到，當身體的機能由於外界環境的影響而出現失調時，可以通過運動來進行治療，從而達到新的、相對的平衡。例如，《路史》記載了在唐堯時代，由於外界環境過濕和水災，出現了一些關節肌肉活動障礙的疾病，人們通過舞蹈運動的治療來解除這些運動障礙。

“陰康氏時，水隴不疏，江不行其原，陰凝而易悶，人既鬱於內，腠裏滯著而多重腿，得所以利其關節者，乃制爲之舞以利導之，是謂大舞。”（《路史·前紀第九卷》）

春秋戰國時代，人們已認識到“流水不腐，戶樞不蠹”，都是由於經常運動的緣故。身體如果不經常運動，“精”就不會流，“氣”就會鬱滯。因此，人們創造了“熊經鳥伸”等導引運動（保健體操），模仿熊的引體攀樹，鳥的伸脚飛空，認為經常這樣運動就可以導引神氣，保持身體健康。

漢代名醫華佗認為勞動和運動是防治疾病的重要手段。他說：“人體欲得勞動，但不當使極耳，動搖則谷氣得銷，血脈流通，病不得生，譬猶戶樞，不朽是也”（《三國誌·卷二十九》）。華佗總結了一套五禽戲（虎、鹿、熊、猿、鳥）鍛煉方法，認為這套操練“亦以除疾，兼利蹄足，以當導引，體中不快，起作一禽之戲，沾濡汗出，因以著粉，身體輕便，腹中欲食。”他的學生吳普，按照

這套方法進行鍛煉，效果很好，到年近九十時仍然很健壯。
“耳不聾，目不冥，牙齒完堅，飲食無損”。

從近年來長沙馬王堆三號漢墓出土的帛書導引圖，也可以看到在秦漢時代作為健身運動的導引術在中國已相當流行，已發展成為有多種動作的體操。

宋代的蒲虔貫也是主張以運動來健身的。他說：“水流則清，滯則濁，養生之人，欲血脈常行，如水之流。”（《保生要錄》）他創擬了一種簡便的運動健身法——“小勞術”。

宋以後一直流傳到現代的八段錦、十二段錦、太極拳等民族形式健身運動，都是在運動保健的思想指導下形成和發展起來的。

在外國，公元前一世紀，羅馬醫生阿斯克列皮阿德（Asclepiades）（公元前128——56年）認為身體是由物質的原始粒子構成的，如果身體中的粒子保持正常運動，各粒子間的空隙也處於正常狀態，則身體健康。因此，他特別重視皮膚粒子的運動（蒸發），提倡用按摩、出汗、體操等方法來促進皮膚粒子的運動（蒸發）。他在實踐中應用步行、跑步、騎馬、划船等運動來治療疾病。

體育運動為什麼能治病？主要是：1. 運動可以提高情緒，振奮精神，抵消疾病對人思想上的折磨；2. 通過活動，使肌肉在一定程度上疲勞，而大腦却得到休息，還能調節中樞神經系統的功能，使白天興奮，晚上抑制，對“神經衰弱”很有利；3. 增加活動，利於消化，增進食慾，自然補充營養，使體質增強；4. 改善血液循環，加速新陳代謝，有利於組織愈合和再生；對於手術後或“中風”的康復期都適宜；5. 多鍛煉，則肌肉發達，促進機

能恢復，有利於治療神經麻痺和肌肉萎縮，並能增強抗病能力，預防疾病。

幾年來，廣州中山醫學院收治了1527名病人，有鉛、苯、汞、錳、汽油、二硫化碳、硫化氫、一氧化碳、氰化物，有機農藥中毒及神經衰弱、高血壓、心臟病、慢性支氣管炎、肺氣腫、哮喘、胃病及關節、腰椎疾病等二十多種，這些病人幾乎全部接受不同程度的體療。其中最顯著效果的是神經衰弱和體質衰弱（包括手術後和疾病康復期），其次是關節炎、神經炎、胃病、肺氣腫、哮喘、高血壓和心臟病（指冠心病和輕度心衰）。一般，住院2—4個月不等，絕大部份在3個月左右。已出院並有完整記錄者1399人，其中治癒164人（治癒率11.7%），好轉1171人（好轉率83.7%），合計有效率達95.4%。

體育鍛煉對神經衰弱和體質虛弱的病人有良好效果，對關節炎、神經炎、胃病、肺氣腫、哮喘病、高血壓和冠心病的病人也有好處。

這本書介紹的是近年來經醫學界、體育界實踐證明有效的體育療法多種，按其所適應的系統病編成，連基本知識共七部份，附圖一百多張，以便讀者對照應用。

目 錄

一、體育療法的基本知識	1
(一)體育療法的由來及其發展	1
(二)體育療法的特點	2
(三)體育療法的方式方法	3
(四)體育療法最適宜治療的疾病	6
(五)體育療法能治病的原理	7
(六)進行體育療法要注意自我觀察	8
(七)體育療法的禁忌	9
(八)進行體育療法要持之以恆	9
(九)慢性病患者應正確對待體育療法	10
二、消化系統疾病的體育療法	12
1. 習慣性便秘	12
(一)引起習慣性便秘的原因	12
(二)消除便秘的方法	12
(三)消除習慣性便秘的體育療法	13
2. 胃下垂	16
(一)比較嚴重的胃下垂的症狀	16
(二)胃下垂的病因	16
(三)治療胃下垂的原則與氣功療法	16
3. 腹壁鬆弛	17
(一)腹壁鬆弛的原因和症狀	17
(二)腹壁鬆弛是疾病的誘因	17
(三)矯治腹壁鬆弛的措施	18

4. 腹部積聚脂肪過多·····	19
(一)有大量脂肪堆積在腹部的原因·····	19
(二)預防腹部堆積脂肪的方法·····	19
(三)減輕體重和減少脂肪的條件和方法·····	20
5. 肥胖病·····	20
(一)兩種肥胖病·····	20
(二)外因性肥胖病的病因和治療·····	21
(三)肥胖病的體育療法·····	21
6. 糖尿病·····	25
(一)運動是治療糖尿病的好方法·····	25
(二)治療糖尿病的三大要素·····	26
(三)最常用的幾種體育療法·····	26
(四)治療時應注意的問題·····	27
7. 慢性肝炎·····	27
(一)有哪種慢性肝炎的人可進行體育療法？·····	27
(二)慢性肝炎的體育療法·····	28
(三)運動的禁忌·····	28
8. 慢性膽囊炎和膽石症的體育療法·····	29
(一)膽囊炎和膽石症的病因和症狀·····	29
(二)體育運動對膽囊炎和膽石症有防治作用·····	30
(三)常用的體育療法·····	30
9. 胃、十二指腸潰瘍·····	31
(一)氣功是治療胃、十二指腸潰瘍的有效手段·····	31
(二)氣功能治療潰瘍病的原因·····	31
(三)內養功、放鬆功和腹部自我按摩·····	32
10. 消化不良·····	32

(一)腹部按摩對消化不良的好處·····	32
(二)常用的按摩方法·····	33
11. 急性腹痛·····	33
(一)急性腹痛的病因和症狀·····	33
(二)取穴按摩的方法·····	34
12. 慢性腸炎和慢性結腸炎·····	36
(一)慢性腸炎和慢性結腸炎的病因和症狀·····	36
(二)體育療法的功效·····	37
(三)體育療法的方法·····	37
13. 痔瘡·····	37
(一)痔瘡發病率高的原因·····	37
(二)體育療法對治療痔瘡的作用·····	38
(三)痔瘡的體育療法·····	38
14. 脫肛·····	41
(一)脫肛的病因·····	41
(二)脫肛的體育療法·····	42
15. 治療慢性胃腸病·····	42
(一)對慢性胃腸病有效的按摩·····	42
(二)要能持之以恆·····	43
三、呼吸系統疾病的體育療法·····	44
1. 增強呼吸功能·····	44
(一)有利於呼吸功能發展的運動·····	44
(二)呼吸功能較差的人適宜的運動及應注意事項·····	44
2. 肺結核病·····	45
(一)肺結核病能用體育療法來治療嗎？·····	45
(二)進行體育療法的好處·····	45

(三)最適宜進行體育療法的兩類肺結核病人·····	46
(四)肺結核病人適宜的運動·····	46
(五)肺結核病人進行體育療法時應注意的問題·····	48
3. 胸膜炎恢復期療法·····	49
(一)兩種胸膜炎·····	49
(二)可進行體育療法的時期及應注意的方面·····	50
(三)兩套胸膜炎恢復期的體育療法·····	50
4. 肺氣腫·····	53
(一)肺氣腫的病因和症狀·····	53
(二)進行體育療法最好在肺氣腫的早期·····	53
(三)對早期肺氣腫的病人適宜參加的兩種運動·····	54
(四)肺氣腫的病人做呼吸體操的方法·····	54
5. 老年慢性氣管炎·····	58
(一)慢性氣管炎和肺氣腫·····	58
(二)老年慢性氣管炎的體育療法·····	58
6. 支氣管哮喘·····	59
(一)支氣管哮喘不易根治·····	59
(二)體育療法對支氣管哮喘病人有好處的道理·····	59
(三)支氣管哮喘體育療法的方式·····	60
(四)在進行體育療法時應注意的問題·····	61
7. 急性胸脅痛·····	61
(一)急性胸脅痛的症狀·····	62
(二)發生急性胸脅痛的原因·····	62
(三)急性胸脅痛時的治療法·····	62
8. 感冒·····	63
(一)防感的自我按摩是繼承和發展·····	63

(二)按摩常用的穴位和手法·····	64
四、心臟血管系統疾病的體育療法·····	65
1. 心臟的鍛煉法·····	65
(一)定量步行是個好方法·····	65
(二)心臟病患者定量步行的進度要求·····	66
2. 有心臟病的人與體育運動·····	67
(一)有心臟病的人應慎重對待體育運動·····	67
(二)幾種常見心臟病的體育療法·····	67
(三)有心臟病的人進行體育運動應注意的問題·····	68
3. 有心臟病的人與練氣功·····	70
(一)練氣功法·····	70
(二)較適宜練習放鬆功·····	70
(三)氣功對心臟病的療效·····	70
4. 青年性高血壓·····	71
(一)青年性高血壓的特點·····	71
(二)進行體育運動時應注意的方面·····	71
5. 高血壓病·····	72
(一)最好的說明是事實·····	72
(二)體育療法能治療高血壓病的道理·····	73
(三)有哪些高血壓病人可以進行體育療法？·····	73
(四)高血壓病人適宜的體育療法·····	74
(五)進行體育療法要注意的問題·····	75
6. 動脈硬化·····	76
(一)體育療法對治療動脈硬化有好處·····	76
(二)動脈硬化體育療法的方式方法·····	77
7. 冠心病心絞痛·····	79

(一) 冠心病的病因和症狀·····	79
(二) 體育療法有助於治療冠心病、心絞痛的原理·····	80
(三) 冠心病適宜採用的體育療法·····	81
(四) 冠心病的體育活動·····	82
8. 血栓閉塞性脈管炎·····	85
(一) 血栓閉塞性脈管炎的病因和症狀·····	85
(二) 體育療法對血栓閉塞性脈管炎的好處·····	85
(三) 血栓閉塞性脈管炎的體育療法·····	85
9. 紫癍病·····	86
(一) 紫癍病的類型·····	86
(二) 適合以體育運動來防治的紫癍與體育療法·····	87
10. “手足冰冷症”·····	87
(一) 手足冰冷的原因·····	87
(二) 體育療法對改善手足冰冷症有一定幫助·····	88
五、運動器官疾病的體育療法·····	89
1. 關節炎·····	89
(一) 打太極拳對預防關節炎有幫助·····	89
(二) 關節炎患者對打太極拳應有的認識·····	89
2. 類風濕性關節炎·····	90
(一) 哪種關節炎可進行關節體操？·····	90
(二) 常用的關節體操·····	90
3. 強直性脊椎炎的體育療法·····	94
(一) 強直性脊椎炎患者應該做醫療體操·····	94
(二) 適宜於治療強硬性脊椎炎的體操·····	95
4. 肩關節周圍炎·····	95
(一) 肩周炎的病因和症狀·····	95

(二)肩周炎能夠預防的道理·····	95
(三)常用以預防肩周炎的醫療體操·····	96
(四)肩關節“凍結”的處理法·····	96
(五)肩周炎常用的醫療體操·····	97
5. 腰痛醫療體操·····	100
(一)功能性腰痛可以預防·····	100
(二)功能性腰痛的原因·····	100
(三)預防腰痛常用的醫療體操·····	101
6. 腰肌勞損·····	103
(一)腰肌勞損的症狀·····	103
(二)腰肌勞損可以用按摩來治療·····	103
(三)按摩常用的手法·····	103
(四)腰肌勞損的醫療體操·····	104
7. 骰骨勞損(骰骨軟化症)·····	106
(一)骰骨勞損的病因·····	106
(二)骰骨勞損與功能鍛煉·····	107
(三)骰骨勞損的體育療法·····	107
(四)骰骨勞損的預防法·····	110
8. 脊柱側彎·····	111
(一)脊柱側彎的原因和類型·····	111
(二)脊柱側彎和矯正體操·····	112
(三)常用的矯正體操·····	114
9. 凹背(鞍狀背)·····	115
(一)凹背的常見原因·····	115
(二)矯正凹背的體操·····	116
10. 圓背(寒背)·····	116

(一) 形成圓背的原因·····	117
(二) 常用的矯正體操·····	117
11. 兩肩內收和翼狀肩胛·····	118
(一) 形成兩肩內收和翼狀肩胛的原因·····	119
(二) 預防方法和矯正體操·····	119
12. 雞胸·····	120
(一) 雞胸的形狀和成因·····	120
(二) 雞胸的形成·····	120
(三) 雞胸對健康的影響·····	120
(四) 患了雞胸的處理·····	121
(五) 兒童期雞胸的矯正體操·····	121
13. 平底足·····	121
(一) 沒有症狀和有症狀的平底足·····	121
(二) 形成平底足的原因·····	122
(三) 兒童平底足的矯正體操·····	122
14. 頸神經綜合症·····	124
(一) 頸神經綜合症的主要症狀·····	124
(二) 治療頸神經綜合症的原則·····	125
(三) 頸神經綜合症的醫療體操·····	125
(四) 必須注意的一個問題·····	126
(五) 頭頸部的醫療體操·····	126
六、神經系統疾病的體育療法·····	127
1. 神經衰弱的療法·····	127
(一) 休息與鍛鍊·····	127
(二) 神經衰弱患者怎樣鍛煉？·····	127
(三) 哪種神經衰弱適宜體育療法？·····	128

(四)神經衰弱患者的體育療法·····	128
(五)神經衰弱患者應注意的問題·····	130
2. 失眠·····	131
(一)失眠的原因有多種·····	131
(二)失眠的體育療法·····	131
3. 腦震蕩後遺症·····	132
(一)腦震蕩後遺症的症狀·····	132
(二)腦震蕩後遺症的體育療法·····	132
4. 兒童癲癇病·····	133
(一)癲癇與運動·····	133
(二)適宜的運動·····	133
(三)不利的運動·····	133
5. 暈船和暈車·····	134
(一)運動病的表現和病因·····	134
(二)暈車、暈船與前庭器官的關係及其他·····	134
(三)暈車、暈船的防治·····	135
(四)八卦掌基本功的練習·····	135
6. 半身不遂(偏癱)·····	136
(一)偏癱者肌體活動能力的恢復·····	136
(二)針對病因進行鍛煉·····	136
(三)體育療法的三個階段·····	137
(四)體育療法應注意的兩個方面·····	140
7. 截癱·····	140
(一)截癱與功能鍛煉·····	140
(二)截癱恢復期的訓練方法·····	140
8. 兩下肢癱瘓·····	144

(一)兩下肢截癱的人可做體育鍛煉·····	144
(二)適宜的運動·····	145
9. 小兒麻痺後遺症(脊髓灰質炎)·····	145
(一)小兒麻痺後遺症的病因和症狀·····	145
(二)肌肉的鍛煉方法·····	146
10. 坐骨神經炎·····	150
(一)常見的病因·····	151
(二)按摩和醫療體操·····	151
七、婦科病和其他疾病的體育療法 ·····	154
1. 慢性膀胱炎的體育療法·····	154
(一)慢性膀胱炎的症狀·····	154
(二)慢性膀胱炎與體育鍛煉·····	154
(三)慢性膀胱炎的醫療體操·····	155
2. 慢性前列腺炎和精囊炎的療法·····	155
(一)常見的症狀·····	156
(二)慢性前列腺炎和精囊炎的治療·····	156
(三)練功方法·····	156
3. 妊娠、分娩和婦女病·····	158
(一)體育療法對婦女病的作用·····	158
(二)分娩後做體操的好處·····	159
(三)體育療法對婦科病的適應症·····	159
4. 痛經·····	160
(一)原發性痛經和繼發性痛經·····	160
(二)對原發性痛經有效的體操·····	160
5. 子宮脫垂和陰道壁脫垂·····	161
(一)生殖道脫垂的原因·····	161

(二)治療的關鍵所在·····	161
(三)嚴重子宮脫垂的治療和體育療法·····	162
6. 慢性盆腔炎·····	164
(一)慢性盆腔炎的症狀·····	163
(二)慢性盆腔炎的體育療法·····	164
7. 懷孕期·····	165
(一)順利分娩的重要因素·····	165
(二)懷孕期4—6個月的體育療法·····	166
8. 產後·····	167
(一)分娩體力消耗大·····	167
(二)分娩後進行醫療體操的好處·····	168
(三)產後體操·····	168
9. 骨盤底肌肉的鍛煉·····	170
(一)骨盤底的生理及其作用·····	170
(二)需要通過體操來增強骨盤底肌肉來治療的患疾	170
(三)三個部位的鍛煉·····	171
(四)增強骨盤底肌肉的鍛煉·····	171
10. 眼睛的保健·····	172
(一)古代對眼睛保健的重視·····	172
(二)假性近視的形成·····	172
(三)眼保健操的作用·····	173
(四)常用的眼保健操·····	173

一、體育療法的 基本知識

(一) 體育療法的由來及其發展

體育療法的歷史十分悠久。翻開醫學史和體育史就可以看到，人類應用體育運動治療疾病已有三千多年的歷史。古人在生產和生活的實踐中，很早就發現按摩和運動能夠減輕肌肉疼痛，改善關節活動。中國是世界上最早應用體育療法的國家。傳說在唐堯時代，人們已開始應用舞蹈運動治療關節活動障礙的毛病。到了春秋戰國時代，通過實踐、探索，逐步總結出“導引術”（即保健體操）和“吐納術”（即呼吸體操）等體育方法來防治疾病。近年來，在長沙馬王堆三號漢墓出土文物中，就有一幅畫有導引圖的帛畫，這說明中國體育療法的歷史是十分悠久的。

漢代末年，大醫學家華佗，從運動發展的宇宙觀出發，認為“人體欲得勞動”、“動搖則谷氣得消，病不得生”，總結和推廣了一套名叫“五禽戲”的醫療保健體操（模仿虎、鹿、熊、猿、鳥的動作）。後來又有太極拳、八段錦、十二段錦等健身法在民間廣泛流傳，成為防治疾病的重要手段。中醫的重要著作，如《內經》、《千金方》、《台外秘要》、《理瀉駢文》等都記載有體育療法。在外國，亞洲、非洲、歐洲一些國家的體育療法也有悠久的歷史。