



体育防护简易知识

馮有驥 編著

陝西人民出版社

G804.5/31

体育防护簡易知識

馮 有 驥 編 著

陝西人民出版社

一九六〇年·西安

體育防護簡易知識

馮有驥編著

陝西人民出版社出版（西安北大街）
西安市書刊出版業營業許可証出字第
西安第一印刷廠印刷 陝西省新华

787×1092毫米 1/32· $\frac{13}{16}$ 印張·14,300字

1980年7月第1版

1980年7月第1次印刷

印數：1—3,500 定價：(5)八分

統一書號：T 14094·50

前 言

自从一九五六年体育工作会议以后，全国各地的体育工作，广泛地开展起来了，但在运动中，不幸的个别事故，也跟着发生了。因此，为了作好体育防护和发生事故后的急救工作，我将多年来摸索到的有关这方面的药方和办法，作了较系统的整理，编写成“体育防护简易知识”小册子，以供同志们参考。这里介绍的各种救护方法，不仅简单易行，花钱少，而且疗效好。对于医疗设备较差的偏僻农村来说，就更加切合实用。

由于自己的水平有限，经验不够丰富，这本小册子不论是在内容上，或是在编写方法上，一定存在着不少的缺点和错误，希望广大读者批评指正。

11319/2

目 录

前 言

一 怎样预防受伤.....	(1)
(一) 体育设备.....	(1)
(二) 安全措施.....	(2)
(三) 保护工作要点和保护方法	(6)
二 受伤后的救护.....	(9)
(一) 受伤和出血.....	(9)
(二) 一般肿胀.....	(11)
(三) 脱臼和骨折.....	(12)
三 症态的救护.....	(15)
(一) 昏迷.....	(15)
(二) 休克.....	(16)
(三) 脑震荡.....	(16)
(四) 日射病和中暑.....	(17)
(五) 肚痛.....	(17)
(六) 头疼.....	(19)
(七) 腰疼.....	(20)
(八) 破伤风.....	(20)
(九) 小便不利.....	(21)
(十) 冻瘡.....	(22)
四 結束語.....	(22)

一 怎样预防受伤

人的一切活动，都是机体和外界条件相适应的表现，要不就会发生疾病或遭受创伤。一个初学双杠挺身下的人，想作动作，但又有点害怕，犹豫不决，勉强去作，往往会发生碰伤。还有在体育运动中，由于不遵循科学的锻炼方法、不注意运动条件（设备、安排、气候）等，而造成受伤的是很多的。所以，在进行体育运动时，必须严格注意作好以下几件事情：

（一）体育设备

1. 体育器械的制造，要选择坚实的材料。
2. 器械的构造要牢固，高低设计要合适。
3. 要把场地环境了解清楚，有无障碍，长度、宽度是不是适合。
4. 器械的布置要合理，器械之间间隔要留有一定的距离。
5. 如果是能够避风雨的场所，应有消防设备。
6. 管理人员应加强工作的责任感，经常检查场地和器械，发现问题及时解决。
7. 如果是利用天然的河流、池塘，练习游泳时，应有救生设备，如救生圈、钩杆等。

(二) 安全措施

1. 参加运动的人，应具有高度的組織性和紀律性，必須听从有关人員的指导，决不能怪举妄动，玩笑逗鬧。如作滾翻运动时，青年人往往为了积极練習，当第一个人还未离开垫子，第二个人就立即作动作，这就容易造成場伤事故。在中、长跑的开始总起綫上（比赛前情緒不要紧张，免得发冷发热影响成績），要遵守抢道規則，防止冲撞、釘鞋刺伤和跌倒挫伤及骨折。在練習擲手榴彈、鉄餅时，参加的人要順序輪流，保持一定的間隔（三至五步）、距离（四十至七十步）。

2. 参加运动的人，学习要虚心，要具有勇敢的意志，坚强的信心；学习动作要特別注意姿势的正确。如作滾翻，团身动作只要正确，就可避免頸部受伤和直身摔倒；从高处跳下，作好屈身动作，就可以避免脑震盪。要是跳跃动作不注意姿势，就会发生擦伤、创伤、扭伤、挫伤和前膊骨骨折等事故。运动中除了动作要正确外，勇敢而有信心的人，就会少受伤或不受伤。但是，要把勇敢建立在細心領会动作要領的基础上才稳妥。

3. 参加运动的人，要有随时检查場地、设备的习惯。如場地平不平，有无小坑、石子、瓦片；沙坑是不是疏松了；器械用具是不是牢固結实、有没有晃动現象，寬度、高度是不是合适，有裂伤沒有；鉄球、鉄餅是不是生鏽了，防止手指断裂；手榴彈的木柄有没有折断的伤痕等。

4. 参加运动的人，每次都要做好充分的准备活动，使身

体微发汗，达到身体对运动所需要的养料（营养、氧气）供应。如举锁子石运动的准备活动做的不充分，就会影响身体健康和造成伤害；短跑时准备活动做的不足，或身体僵冷，就容易跌倒，发生挫伤；投掷准备活动做的不够，就会使前臂部的肌肉纤维受伤、肘关节韧带扭伤、肩关节脱臼、上臂骨骨折等；作单杠摆动前，做不好肩带肌肉的充分准备，也容易发生拉伤、脱臼现象。

5. 作好整理活动，改变兴奋紧张僵直状态。如跑到终点后，身体感到困乏无力，呼吸迫促，但思想上应明确，必须强迫自己由快而慢的跑，再到缓步行走（跑与走至少应做到百米至四百米的远度）。不然突然停止，会造成骨盆的髂骨前线离断，或发生昏厥、头昏、头疼、肚子疼、呕吐等现象，以及运动后大腿肌肉发疼。所以一定要做好整理活动，使呼吸和血液循环逐渐恢复正常。

6. 运动中要时刻警惕个人英雄主义，夸耀表现自己，造成伤害事故。尤其是球类比赛，要防止冲撞。应当明确比赛是为了互相学习，提高技术，进一步增强体质，更重要的是通过运动的比赛，树立起团结友爱的共产主义的新道德品质。

7. 要注意季节气候变化和锻炼身体所必需的日光、空气和水的条件。

①按季节进行锻炼。在冬天可练习长跑、篮球、足球、滑冰、滑雪等；春、秋两季可练习田径、体操；夏季宜练习游泳等。

②按天气的晴、阴、雨，安排较合适的运动项目。室外

不能活动时，想办法在室内活动。

③经常在日光下照射身体，利用太阳的紫外线给我们增加维生素D和消除体内外的病菌，以增强身体的抵抗力。上体裸身曝晒在日光下（即日光浴，但要防止日光直射眼睛），一般是由五分钟逐渐增加到四十分鐘左右。要是时间过久，皮肤会被日光晒伤或得日射病。

④利用水不但能锻炼身体，还可用洗澡的方式清除体外废料。若常用冷水擦身，也可增强皮肤的抵抗力。

8. 为了使体育锻炼能够顺利地进行，一方面应尽可能的设置安全装备；另一方面参加运动的人，应该重视对卫生知识的学习，养成良好的卫生习惯，并应虚心地从医务人员监督和指导下。

甲、安全装备的设置：

①作单杠时，应有护掌（手掌大一片双层布，四角连上双线，绑在手上就行了）；防止磨伤。

②应备些碳酸镁（防滑）、滑石粉（防涩）防止手出汗脱杠，或因涩拉伤皮肤，甚或发生更大事故。如果没有碳酸镁可把手放在木柱上拍几下，用木头吸收汗，决不可用砂子搓手，避免得鸡眼疮。

③练习双杠时要穿半截袖上衣和长裤，以防磨伤皮肤，或发生意外。

④打垒球时，接球最好是戴上手套。

⑤按照运动项目，设备护腕、护肘、护膝、护胸、护身等。

乙、学习卫生知识，养成良好的卫生习惯：

- ①作单杠、吊环后，用热水洗手，甘油擦掌。
- ②作平衡木动作时，不要穿鞋底光滑的鞋。
- ③运动时的服装，尽量合乎要求。衣袋内不要有小刀、钢笔、铅笔；衣服上不要有别针。
- ④练习跑，或进行球类比赛时，不要用口吸气（可以呼气），免得引起呼吸气管发病或肚子疼（肚子疼可在慢走行进时，多作深呼吸即可止疼）。
- ⑤参加锻炼或比赛前，不要吃的太饱、喝水过多，也不要吃零食。
- ⑥饭前饭后（至少半小时以上），不要作剧烈运动，避免肠胃得病。
- ⑦运动后，不可立即喝过多的水，避免大量发汗、消耗体力。但每天在不同的时间，喝四、五盃开水，是合乎排泄器管卫生的。
- ⑧运动后，要及时换去湿衣服，可以避免感冒或得风湿病。
- ⑨不要吸烟、喝酒，因为它能损害我们的心脏健康。
- ⑩比赛前，不要用酒精等刺激物擦身，或是服吗啡、麻黄素等兴奋药，以免造成过度消耗体力。
- ⑪防止少年运动过度，使心脏疲劳，影响身体的正常发育。
- ⑫十五岁至十八岁的青年，特别要加强扩胸运动，可避免肺结核病菌的早期感染潜伏。
- ⑬注意个人卫生和环境卫生，消灭病原之媒介动物和昆虫，特别是消灭四害；饮食要有定时、有节制，不吃味不正

和生冷食物；預防疫病的傳染；睡眠前房子要通風，要刷牙；被褥宜清浩常晒，睡覺不蒙頭等，確保身體健康。

⑭要養成按時作息（睡眠成人七至八時，少年九至十時）的習慣。

丙、要虛心的聽從醫務人員的指導，按照個人身體情況參加運動，不能盲目固執，應從長遠利益著想。

（三）保護工作要點和保護方法

甲、要點：

1. 對參加運動鍛煉者的保護人，應樹立社會主義思想，加強集體觀念，認真負責的做好幫助和保護工作。

2. 要深入了解練習者的健康狀況和細心鑽研動作的情況。此外，還要了解每個人的思想情況：

①有的人隱瞞小病，認為沒關係。

②有的人有病，應該休息，但不願放棄練習機會，不請假而去運動。

③有的人覺得傷風感冒，算不了什麼，運動運動，出汗就好了。

④有的人對某些病怕人笑話不說，如女子的例假。

⑤有的人諱病忌醫，如隱瞞肺病等。

以上這些情況，我們不深入了解，及時糾正，就會造成嚴重的危險事故。

另外，在進行教某些動作時，對於可能發生的危險，應事先進行預防，達到安全。

3. 保護不是对被保護的人緊抓緊抱，有時只要稍微一扶、

一推、一拉，或者用手轻轻一抬、一挡，就可解决问题。

4. 要善于鼓励，增强练习者的信心，并要培养练习者勇敢、坚强的性格。

5. 保护人在进行保护时，所站的位置应根据动作变更移动。

6. 对参加运动的人，应根据年龄的大小，体质的强弱，采取分别对待。有关女子的臂力、腹肌伸缩力，应估计低一些。

7. 保护人还要注意自己安全。如作双杠前后摆的动作，保护人应把手放在杠下作帮助和保护，避免自己的手和臀部，受到损伤。

乙、保护方法：

保护人要根据动作的不同，采取相适应的握腕、握臂、扶肩、扶胸、扶背、扶腹、扶膝等措施，进行保护。现将常见的器械保护动作，分别简述于后：

1. 单杠：

① 直角腾越（侧腾越）：左手握练习人的上臂部，右手扶肩的侧面稍下方。

② 倒悬垂：左手托肩，右手扶腹。

③ 背水平悬垂：左手扶肩前部，右手托膝关节。

④ 悬垂摆动：双手分扶肩关节的前后下方，或握腕以防脱手。

⑤ 举腿上或正撑后迴环：一手扶背，一手托肩。

⑥ 正撑转体一百八十度：一手握练习人反握后的手腕，一手稍扶足腕。

⑦背跳下：兩手接应的扶腹部和背部。

⑧脫手迴环：两个保护的人准备扶腹背。

2. 双杠：

①臂撐前后摆动：作低杠时，握练习人的腕部和上臂部。如在高杠上练习，后摆时，从杠下扶腹；前摆时，用另一手托背。

②肘撐和掛臂前振起，或臂撐体后倒再蹬足起：右手准备抓肩防前倒，左手由杠下推腰背部。

③臂撐体后倒成弓身悬垂：左手在杠下托背腰部，右手扶腕或握腕。

④直角下（即背騰越下）：一手抓臂上部，一手轻推臀部（但抓臂放手要快）。

⑤轉体二分之一跳下：左手握上臂部，右手由杠下推髋关节侧部。

⑥杠上脫手迴环：兩人准备各抓一臂保护。

⑦挺身下（即腹騰越）：一手握臂，另一手托练习人的膝关节，推出杠外。但抓臂放手要快，避免练习人失去平衡。

3. 跳箱或土木馬上作蹲跳下、分腿跳下的动作：两个保护人分站落地的兩側，各伸一臂，准备抓练习人的臀部，或让练习人抓自己的臂部；或一手扶胸，一手扶背保护（作吊环也可用这种方法）。

4. 作平衡木动作：可用木棒进行扶护。

5. 爬繩、爬竿练习：可在繩下設沙坑或草垫子，确保安全。

二 受伤后的救护

(一) 受伤和出血

伤有擦伤、刮伤（线条形之伤）、磨伤、创伤（皮肤及粘膜完整性受到破坏）、刺伤、切伤、撕破伤、破烂伤、烫伤、火伤等。

1. 防止出血：

① 动脉出血，可在伤口上端，用手捺住，然后用带绑扎，阻止出血。动脉出血过多时，有生命的危险，最好送医院急救。

② 小出血可注射仙鹤草素。

③ 用汗烟叶揉末敷之。

④ 涂抹红药水。

⑤ 用健康人的尿（尿头、尿尾不用）冲伤口可止血，效果快又好。

⑥ 用陈石灰末贴伤口。

2. 保护伤口：

受伤后要注意伤口的保护，避免污染造成溃烂或得破伤风。

3. 在进行消毒包扎时，可用下列几种药：

① 伤口上，应撒些消炎粉。

② 用脚汗草贴之。

③ 用五月所采之构树叶，阴干揉末贴之。

④用酸枣树根的組織层（即內皮）搗烂貼之。

⑤若是被金屬击、撞、碰伤，不收口时，可用中葯血竭末貼之，效果很好。

4. 开水燙伤：

①未起泡的，可用口嚼食盐敷貼，以防起泡和潰烂。

②用消治龙葯膏貼伤处，效果很好。

③把西瓜皮焙干研末，菜油調貼，立即止疼。起泡和不起泡都可用。

④将房上阴坡瓦沟的泥，用醋調貼（如已破，不可用醋泥貼）伤处。

5. 火伤：

①用白芨末（中葯）和菜油調敷。

②把鷄蛋煮熟，去掉鷄白，留下蛋黃放入鉄杓內，再用火炼成油汁，凉冷敷伤。

以上二方，也可治燙伤。

6. 鼻出血：

①把头发燒成灰，吹入鼻內，就可止血。

②用洁淨的黃土块塞鼻孔。

③用扁鵲根、甘草各三錢煎服。

④使鼻出血的人，后仰半坐，在鼻子上部和額部，噴冷水，或用毛巾蘸冷水，放在額上、鼻子上。

⑤用芥子泥敷鼻上部（見肿胀之4）。

7. 受伤后大便血：

①用大黃三錢 黃連二錢 黃芩二錢煎服。如便血較多时，再加生地、当归各三錢。

②把大豆碾面焙黃，每服二、三錢也可以治。

一般受伤后大便血，要送医院救护，严重的，必須送医院抢救。

8. 跌打吐血：

把干荷花焙黃研末，用酒調服，每次服量一至三錢，一日服二至三次，三天可好。

(二) 一般肿胀

一般肿胀可用热菴包，促使血液加速循环和止疼，或用手轻轻的反复摩擦（多向心脏摩擦），或用兩手交換轻击肿胀部分，或用大拇指由点到綫再到面的推搽，或用碘酒涂搽。但是涂搽的碘酒干后，要立即用酒精擦淨，免引起皮肤发炎，对肿胀有害。此外，可以用下列方剂治疗：

1. 用梔子（捣面）、辣面子、莽面各五錢，白酒四兩，合一起成粥状，用于淨布包扎于患处。包扎后发燒发痛要忍耐，出汗时，可吃些食物，思想上不要惧怕，这是药物的反应。約有一点鐘左右，酒就可能散失了，再反复加酒和开水，直到皮肤发青或发黑就对了。皮肤的发青发黑，也不要怕，过几天時間，青黑色就消失了。这个方子效果很好，消肿很快，但皮破忌用。

2. 梔子一兩，松香五錢，乳香、沒药（去油）各三錢，共研末，加黃酒經与麦面，合一起成粥状，包扎于肿处，直到皮肤发青为止，但皮破忌用。这个方子还可用于止疼。

3. 可用有脚汗的脚布或鞋袜（汗越多越好）燒成灰，与同量的細白面合在一起，再用好陈醋連續調敷患处。

4. 芥子末、淨黃土（灶心土也可以，但燒炭的灶心土忌用），用陈醋調和外敷。

这个方子不但能治跌打损伤的肿痛，还可治疗淋巴腺炎、身体麻木、腹痛、腰疼、脓肿、吐瀉、虫咬伤、鼻出血等。用法是在患部敷貼，皮肤发紅就取掉，以防过久起

以上四个方子，在骨折、脫臼时都能用，效果也很好。

（三）脫臼和骨折

甲、脫臼、骨折的救护和医治注意事项：

1. 参加运动的人在运动中如果有脫臼、骨折发生，应该深入了解受伤原因、经过、時間、地点、受伤部位和形状，并要細心确诊，分清是单纯性和复杂性，然后分別对待。

2. 受伤的人，若痛苦不堪，可用止痛片或注射安痛定；若是大关节的整复，可用（乙醚）全身麻醉，既能減輕患者痛苦，又能使肌肉成松弛状态，容易复位。作手术前后，可用摩擦、热菴包、轻击、推擦等办法，使患部神经麻痺，減輕痛苦，又可促使血液流通。

3. 整骨和脫臼复位时，要注意不让血管受压和神经撕裂。

4. 脫臼整复后，受伤人感到不疼，証明已妥。如果仍不能动和疼痛时，那就是未复位；或是有小的部分发生骨折，要进一步細心检查整复。

5. 整复后，一定要用前面消肿药，进行包扎固定，既可避免血液淤积和再脱离，又能使患部得到养料的充分供应，