

■主编 / 卢先吾    ■副主编 / 杨兆宏 / 姚毓武

# 全民健身大全

何振梁题

人民体育出版社

27830

# 全民健身大全

何振梁題

主 编/卢先吾

副主编/杨兆宏

/姚毓武

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

责任编辑/刘 沂

封面设计/赵 沛

版式设计/龚 彬

图书在版编目(CIP)数据

全民健身大全/卢先吾主编. —北京:人民体育出版社,1996

ISBN 7-5009-1312-5

I. 全… II. 卢… III. 全民体育—手册 IV. G811.4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 05126 号

人民体育出版社出版发行

北京北苑印刷厂印刷

新华书店经销

\*

787×1092 毫米 16 开本 65 印张 1,700 千字

1996 年 4 月第 1 版 1996 年 4 月第 1 次印刷

印数:1—5,000 册

\*

ISBN 7-5009-1312-5/G · 1216

定价:198.00 元

---

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:5113708(发行处) 邮编:100061

传真:7116129 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

# 《全民健身大全》编委会

主 编/卢先吾

副主编/杨兆宏/姚毓武

编 委/(排名不分先后)

蔡俊五	王长有	李明华	孙义良
周佛锦	丁明娟	王志明	汪林彩
景永魁	周克臣	田新顶	陈世钊
李伟听	徐建亭	李家新	霍铜生
刘明宇	谭应权	饶 震	徐焕成
龚卫国	王 鹏	田力夫	王毓瑞
沈士镓	迟柱邦	牛学文	谭少军
肖淮海	商 波	李炳熙	陶振国
王志刚	杨卫民	宋西荣	袁永昆
张仁盛	包伟堂	陆立胜	吴小平
钱 辉	苏 燕	李志伟	张甲诚

# 前 言

在我国跨世纪现代化建设的关键时刻，国务院颁布实施《全民健身计划纲要》，责任重大，意义深远，举世瞩目。

全民健身计划是在国务院领导下，由国家体委会同有关部门、各群众组织和社会团体共同推行的一项依托社会、全民参与的体育健身计划，是与实现社会主义现代化目标相配套的社会系统工程和跨世纪的发展战略规划。推行全民健身计划是一项功在当代、利在千秋、造福子孙、顺民心、合民意的伟大的社会活动；是加强中华民族体魄建设的庞大的系统工程；是发展体育、振兴中华的重要的战略规划。全面实施全民健身计划，对提高劳动者的全面素质，建立科学、文明、健康的生活方式，促进竞技体育与群众体育的协调发展，推动社会主义物质文明和精神文明建设等都将产生积极的作用；同时，它明确了我国体育事业的发展方向，对指导我国群众体育实践，促进体育理论建设，全面提高中华民族乃至全人类的健康水平和整体素质都有重大意义。

我国在世纪之交提出开展全民健身活动，调动社会各界关心、支持全民体育的积极性，提高全民族体育意识，普及全民体育运动，增强国民体质，建立、健全适应社会主义市场经济体制的具有中国特色的全民健身工作新体系，并把“全民健身”提到“全社会全民族的事业”的高度绘制成蓝图，规划出今后 15 年我国全民体育事业发展的进程，标志着我国群众体育事业在发展的深度和广度上达到了一个前所未有的新水平。必将对增强人民体质、提高中华民族的健康水平、产生深刻而持久的影响。目前，一个宣传、贯彻《全民健身计划纲要》、启动“全民健身一二一工程”、开展全民健身活动的热潮正在全国蓬勃地展开。各族人民雄风勃发、砥砺自强、振兴中华的热情，达到了前所未有的高度，全民健身跨世纪之路正在神州大地延伸。

1995 年与 1996 年作为这项宏伟工程的全面启动阶段，对整个《全民健身计划纲要》的正常运作与实现 2010 年的总体目标具有举足轻重的作用。从全国积极推行全民健身计划，到全民参与、家喻户晓、人人皆知，人们逐渐认识到了这项伟大工程的科学性和意义。全民健身需要理论指导，需要科学锻炼，唯有对全民健身有关的理论和科学的锻炼方法有所了解，才能更好地开展现在和未来之健身大业。为此，我们作为体育工作者愿竭尽绵薄之力奉献《全民健身大全》一书，如其对传播健身理论、知识和方法能有所裨益，我们将感莫大之欣慰。

在编纂过程中，我们参考了国内外大量的有关资料，自始至终坚持了理论与实践相结合的原则，把知识性、理论性、实用性、可操作性有机地结合起来，较全面而系统地介绍了指导全民健身工作有关的理论、与健身有关的科学基础、与健身方法有关的知识，并列举了百余种健身方法。

本书编写由部分省市同志参加，终因手头资料有限，时间匆促，才力微薄，未遑就教于各方学者专家；同时，也存在繁简处理欠妥、文字风格不一等值得斟酌和推敲之处，因此在诸多方面还不能完全反映国内的全民健身研究水平。但是，《全民健身大全》作为第一部关于全民健身方面的大型工具书，我们深感“筚路蓝缕”之荣幸与艰难，在此特向鼓励和支持我们的广大读者和有关同志致以衷心感谢。特别值得一提的是，本书能如此迅速地刊行问世，从策划、撰写到定稿，与人民体育出版社领导的关怀和有关编辑人员的努力分不开的。

我们祈望各方面的专家学者和读者及时赐教，使本书进一步提高，逐步臻于完善。

《全民健身大全》编委会

1996. 4 北京

## 目 录

## 第一编 全民健身工作指南

<b>第一章 全民健身理论概述</b> .....	3
第一节 全民健身是“发展体育运动,增强人民体质”方针的历史延伸 .....	3
一、全身体健身体现我国体育工作根本宗旨 .....	4
二、毛泽东同志的“题词”指引我国体育事业蓬勃发展 .....	5
第二节 全民健身是群众体育走向高层次的必然趋势.....	7
一、新时期我国群众体育改革发展的基本要求 .....	7
二、我国群众体育的发展趋势 .....	9
三、我国绘制发展高层次的群众体育宏伟蓝图.....	11
<b>第二章 全民健身的组织管理</b> .....	15
第一节 我国群众体育管理特色与实践 .....	15
一、管理特色与实践.....	15
二、全民健身工作的组织管理体系.....	19
第二节 全民健身工作的组织与管理 .....	21
一、全民健身工作的管理组织.....	21
二、全民健身工作的管理原则.....	24
三、全民健身工作的管理方法.....	28
四、全民健身工作管理的基本职能.....	33
五、全民健身工作管理的对象.....	34
六、全民健身工作计划、规划与总结 .....	35
第三节 全民健身工作中的骨干队伍建设 .....	48
一、全民健身工作骨干的地位和作用.....	48
二、全民健身工作骨干的素质要求.....	49
三、全民健身工作骨干的挑选与发现.....	56
四、全民健身工作骨干的培养与使用.....	56
五、《社会体育指导员技术等级制度》.....	57
六、各级社会体育指导员的具体条件与要求.....	64

## 第二编 国外大众体育

<b>第一章 国外大众体育发展概况</b> .....	75
-----------------------------	----

第一节 国外大众体育发展综述 .....	75
一、体育观念的变化和需求的发展 .....	76
二、体育普及程度提高 .....	77
三、政府的体育行为 .....	79
四、体育市场迅速扩大 .....	80
五、重视场地设施建设 .....	82
六、设立体育节目,开展体育活动 .....	83
七、加强国民体质监测 .....	85
八、建立体育组织机构 .....	86
九、法规制度完善 .....	88
十、重视学校体育 .....	90
十一、社会体育蓬勃发展 .....	93
十二、利用体育传媒,加大宣传力度 .....	95
第二节 国外大众体育发展特点 .....	96
一、欧美、日本大众体育发展特点 .....	96
二、前苏联及东欧社会主义国家群众体育发展特点 .....	101
三、其它发展中国家大众体育发展特点 .....	107
<b>第二章 国外健身计划和体育测验</b> .....	108
第一节 国外健身计划综合研究 .....	108
一、国外健身计划整体发展过程 .....	108
二、国际健身计划发展特点 .....	109
三、各国制定健身计划的决策依据 .....	112
四、各国体育测验制度与健身计划的研制工作 .....	113
五、国外健身计划的类型 .....	118
六、各国体育测验制度与健身计划的内容结构 .....	119
第二节 国外大众体育活动重点及未来计划 .....	122
第三节 部分国家和地区体育测验和健身计划介绍 .....	130
一、美国制定的体育测验和健身计划 .....	130
二、日本制定体育测验和健身计划 .....	135
三、德国制定的体育测验和健身计划 .....	138
四、新加坡制定的体育测验和健身计划 .....	139
五、英国《国民健康计划》简介 .....	141
六、香港地区《1991~1995年整体发展规划书》 .....	141

### 第三编 健身的科学基础知识

第一章 现代健康观 .....	159
第一节 健康 .....	159

一、健康的定义 .....	159
二、健康程度 .....	162
第二节 体质与体力 .....	163
一、体质 .....	163
二、体力 .....	165
第三节 现代生活特征与健身 .....	169
一、现代生活的四大特征 .....	169
二、运动不足病与对策 .....	170
三、体育锻炼的必要性 .....	171
四、21 世纪的中国健康 .....	173
<b>第二章 身体锻炼</b> .....	175
第一节 身体锻炼的基本涵义 .....	175
一、身体锻炼的概念 .....	175
二、身体锻炼与其相近概念 .....	175
第二节 身体锻炼的发展与特点 .....	176
一、身体锻炼的发展 .....	176
二、身体锻炼的特点 .....	178
<b>第三章 健身原则和注意事项</b> .....	181
第一节 健身原则 .....	181
一、目的性和积极性原则 .....	181
二、从实际出发原则 .....	183
三、坚持经常性原则 .....	185
四、循序渐进原则 .....	187
五、全面锻炼原则 .....	188
第二节 健身的注意事项 .....	189
一、注意锻炼前后的身体变化状况 .....	189
二、注意充分做好准备活动 .....	189
三、注意身体锻炼结束时应做好整理活动 .....	190
<b>第四章 健身效果的检查与评定</b> .....	191
第一节 健身的作用 .....	191
一、促进人体的正常发育和发展 .....	191
二、促进人体机能发展和基本活动能力 .....	192
三、预防早衰,延年益寿 .....	193
四、发展人的智力 .....	194
五、调剂情绪,振奋精神并获得积极性休息 .....	196
六、增进人体健康美 .....	197
七、学习知识,掌握技能 .....	197
八、增强适应能力 .....	198
九、防治疾病,恢复功能 .....	198



十、促进社交,增进友谊·····	199
十一、培养意志品质,陶冶情操·····	199
第二节 健身效果的相关因素·····	200
一、自然力与健身·····	200
二、营养与健身·····	201
三、环境与健身·····	204
四、生活习惯与健身·····	204
第三节 身体锻炼效果检查与评定·····	207
一、身体锻炼效果检查与评定的意义和基本要求·····	207
二、身体锻炼效果检查与评定的方法·····	208
三、身体锻炼效果评定标准、指标及其分类·····	210
第四节 身体锻炼效果检查评定的内容与方法·····	212
一、身体锻炼效果检查与评定的内容·····	212
二、身体锻炼效果的评定方法·····	214
三、测定与评定的基本要求·····	217
四、几种自我身体能力检查评定的简易方法与标准·····	219
<b>第五章 体育锻炼和医务监督</b> ·····	221
第一节 体育锻炼的安全措施·····	221
一、体育锻炼前的安全措施·····	221
二、体育锻炼中的安全措施·····	223
三、体育锻炼后的安全措施·····	225
第二节 锻炼的基本急救措施、自我监督与自我保健·····	227
一、锻炼的基本急救措施·····	227
二、自我监督·····	228
三、自我保健·····	229
四、创造经常从事体育活动的条件·····	230
第三节 消除疲劳的措施·····	231
一、疲劳·····	231
二、消除疲劳的措施·····	232
三、恢复状况的判断方法·····	233
<b>第六章 体育锻炼与营养</b> ·····	235
第一节 营养是运动的基础·····	235
一、运动能量来自食物中的营养·····	235
二、营养误区·····	236
三、我国营养现状和食物发展目标·····	236
第二节 食物、营养与热量·····	237
一、食物与营养·····	237
二、营养与热量·····	240
第三节 合理营养与健康·····	243

一、合理营养提高体质与健康水平 .....	243
二、膳食平衡基本原则 .....	245
第四节 体育锻炼与合理营养 .....	247
一、营养对体育锻炼的影响 .....	247
二、不同锻炼项目对合理营养的需求 .....	247
三、不同气候条件下锻炼的营养特点 .....	248
四、儿童少年体育锻炼中的营养问题 .....	249
五、老年人体育锻炼中的营养问题 .....	250
<b>第七章 健身的生物学、心理学、美学、社会学基础 .....</b>	<b>252</b>
第一节 健身的生物学基础 .....	252
一、健身应遵循人体发展的基本规律 .....	252
二、健身应遵循人体生理活动的规律 .....	253
三、遗传、血缘和环境对健身的影响 .....	257
第二节 健身的心理学基础 .....	261
一、健身与心理健康 .....	261
二、健身的动机与兴趣 .....	263
第三节 健身的美学基础 .....	267
一、人体美 .....	267
二、健身与美的关系 .....	269
第四节 健身的社会学基础 .....	274
一、健身与人的社会化 .....	274
二、健身与人的继续社会化 .....	276

## 第四编 健身内容与方法的有关知识

<b>第一章 健身的内容与基本方法 .....</b>	<b>281</b>
第一节 健身内容的分类和选择原则 .....	281
一、健身内容的分类 .....	281
二、健身内容的选择原则 .....	283
第二节 健身的基本练习法 .....	284
一、单项重复练习法 .....	285
二、群项组合循环练习方法 .....	285
三、变换练习法 .....	286
四、竞赛法与表演法 .....	287
五、当前国内外流行的健身方法 .....	287
<b>第二章 健身体育 .....</b>	<b>290</b>
第一节 健身体育与运动素质 .....	290
一、力量素质 .....	290

二、耐力素质 .....	292
三、速度素质 .....	293
四、灵敏素质 .....	293
五、柔韧素质 .....	294
第二节 常用健身活动介绍 .....	295
一、走步 .....	295
二、跑步 .....	296
三、自行车 .....	297
四、游泳 .....	298
五、冰雪活动 .....	298
六、垂钓 .....	299
七、旅行 .....	301
八、划船 .....	302
九、放风筝 .....	302
十、跳绳 .....	302
十一、日光浴 .....	303
十二、空气浴 .....	304
十三、冷水浴 .....	304
<b>第三章 健美体育</b> .....	306
第一节 健美体育概况 .....	306
一、健美体育 .....	306
二、人体美的基本范畴 .....	307
三、体型美的类型 .....	307
四、健美体育的目的 .....	308
五、健美运动的一般要求 .....	308
第二节 健康美的标志 .....	309
一、皮肤美是健康美的重要表征 .....	309
二、塑造人体的体型美 .....	310
三、形成正确姿势的姿态美 .....	311
第三节 肥胖与减肥 .....	312
一、肥胖的标准 .....	312
二、肥胖的利弊 .....	314
三、肥胖的原因与减肥的基本方法 .....	316
四、运用体育健身进行减肥 .....	317
五、增长体重 .....	317
第四节 健美操和体操 .....	318
一、健美操 .....	318
二、健美操的主要健身作用 .....	319
三、练健身操应注意的事项 .....	319

四、健美操的特点 .....	320
五、体操的特点和内容 .....	321
<b>第四章 娱乐体育</b> .....	323
第一节 娱乐体育概述 .....	323
一、消遣与娱乐 .....	323
二、消遣、娱乐与教育、体育 .....	324
三、娱乐体育、娱乐体育业与体育消费 .....	325
第二节 娱乐体育的分类 .....	328
一、娱乐体育的分类原则 .....	328
二、我国的娱乐体育分类 .....	328
<b>第五章 体育疗法</b> .....	331
第一节 体育疗法概述 .....	331
一、体育疗法的定义 .....	331
二、体育疗法的特点 .....	331
三、中国是世界上最早应用体育疗法的国家 .....	332
第二节 体育疗法的治疗原理 .....	332
一、体育疗法特殊的治疗价值 .....	332
二、体育疗法的治疗原理 .....	333
三、体育疗法在综合治疗中的应用 .....	333
第三节 体育疗法的方法和任务 .....	335
一、体育疗法的方法 .....	335
二、体育疗法的疗程分期和任务 .....	337
第四节 体育疗法的原则和注意事项 .....	338
一、体育疗法课的一般方法原则 .....	338
二、体育疗法长期系统性原则 .....	338
三、体育疗法的适应症 .....	338
四、发热时不应进行体育疗法 .....	339
五、慢性病患者进行体育疗法的注意事项 .....	339
六、体育疗法应做好自我监督 .....	340
<b>第六章 气功与按摩及其疗法</b> .....	341
第一节 气功与气功疗法 .....	341
一、气功 .....	341
二、气功的主要健身作用 .....	341
三、练好气功的原则和注意事项 .....	342
四、练功时正常效应与异常反应 .....	343
第二节 按摩与按摩疗法 .....	345
一、按摩 .....	345
二、按摩的主要作用 .....	346
三、按摩的注意事项 .....	346

<b>第七章 运动处方</b> .....	348
第一节 运动处方发展概况.....	348
一、运动处方 .....	348
二、运动处方的发展概况 .....	349
第二节 运动处方的基本原理和原则.....	350
一、运动处方的原理 .....	350
二、运动处方的分类 .....	351
三、制定运动处方的基本原则 .....	351
第三节 运动处方的制定与实施过程.....	352
一、运动处方六要素 .....	352
二、运动处方的制定与实施流程 .....	356
<b>第八章 不同年龄阶段、不同对象的健身体育</b> .....	359
第一节 婴幼儿期的健身体育.....	359
一、婴幼儿身心特征与健身 .....	359
二、婴幼儿健身体育内容 .....	360
三、婴幼儿健身体育指导 .....	361
第二节 儿童期的健身体育.....	364
一、儿童身心生长发育特征 .....	364
二、儿童体育环境 .....	365
三、儿童期健身体育指导 .....	366
第三节 少年期的健身体育.....	367
一、少年期身心发展特征 .....	367
二、少年期健身体育特点 .....	368
三、少年期健身体育指导 .....	368
第四节 青壮年期的健身体育.....	369
一、青壮年期的身心特征 .....	369
二、青壮年期健身的必要性 .....	370
三、青壮年健身体育指导 .....	370
第五节 中年期的健身体育.....	372
一、中年期身体特征与健身体育 .....	372
二、中年期健身体育内容 .....	374
三、中年期健身体育指导 .....	374
第六节 老年期的健身体育.....	375
一、老年期身心特征 .....	375
二、老年期健身体育的必要性 .....	376
三、老年期健身体育指导 .....	377
四、中老年身体锻炼中的安全注意事项 .....	377
第七节 不同职业者的健身体育.....	378
一、脑力劳动者和大学学生的健身体育 .....	378

二、农民的健身体育 .....	381
三、工人的健身体育 .....	381
第八节 妇女特殊期的健身体育 .....	383
一、妇女妊娠期、哺乳期的健身体育 .....	383
二、妇女更年期的健身体育 .....	383
第九节 残疾人的健身体育 .....	384
一、盲人的健身体育 .....	384
二、聋人的健身体育 .....	385
三、弱智人的健身体育 .....	386
四、截肢人的健身体育 .....	387
五、截瘫人的健身体育 .....	387
六、脑瘫人的健身体育 .....	388
七、开展残疾人体育应注意的问题 .....	389

## 第五编 健身方法选

第一章 常用健身法 .....	393
第一节 民族民间传统健身法 .....	393
一、简化太极拳二十四式 .....	393
二、三十二式太极剑 .....	407
三、易筋经十二式 .....	429
四、五禽戏 .....	435
五、八段锦 .....	438
六、练功十三式 .....	442
七、鹤翔庄功 .....	446
八、练功十八法 .....	453
九、东北大秧歌 .....	467
十、舞龙灯 .....	478
十一、舞狮子 .....	479
十二、赛龙舟 .....	481
十三、抢花炮 .....	484
十四、秋千 .....	487
十五、采珍珠 .....	489
十六、中国式摔跤 .....	49
十七、跳竹竿 .....	194
十八、太极拳竞赛套路 .....	494
第二节 现代体育健身法 .....	518
一、步行 .....	518

二、跑步 .....	519
三、游泳 .....	523
四、第七套广播体操 .....	532
五、返序运动 .....	555
六、地掷球运动 .....	556
七、功率自行车 .....	561
八、跑步器 .....	563
九、划船器 .....	564
十、综合训练器 .....	565
十一、三浴 .....	586
<b>第二章 各年龄阶段的体育健身法</b> .....	<b>591</b>
<b>第一节 婴幼儿体育健身法</b> .....	<b>591</b>
一、婴幼儿健身游戏 .....	591
二、婴儿体操 .....	593
三、幼儿体操 .....	597
四、幼儿哑铃操 .....	600
五、婴幼儿游泳 .....	604
六、父子、母女健身操 .....	606
<b>第二节 少年体育健身法</b> .....	<b>609</b>
一、少年健身游戏 .....	609
二、小学生人体构造操 .....	620
三、女生韵律操 .....	621
四、女生健美操 .....	623
五、胸廓保健操 .....	624
六、小哑铃二十动 .....	625
七、跳绳 .....	628
八、跳皮筋 .....	631
九、爬绳(竿) .....	634
十、踢毽子 .....	635
十一、布包 .....	638
十二、飞盘 .....	640
十三、俯卧撑和引体向上 .....	641
十四、眼睛保健操 .....	642
十五、简易少林拳 .....	645
<b>第三节 青年体育健身法</b> .....	<b>655</b>
一、主要肌肉锻炼法 .....	655
二、臂力锻炼法 .....	657
三、徒手健美锻炼法 .....	659
四、徒手姿态操 .....	660

五、青年韵律操 .....	668
六、双人健身操 .....	680
七、哑铃 .....	683
八、杠铃 .....	689
九、溜旱冰 .....	690
十、自行车 .....	694
第四节 中老年人体育健身法 .....	696
一、走步和跑步 .....	696
二、体育健身减肥 .....	698
三、防人体老化操 .....	700
四、中老年迪斯科 .....	701
五、门球 .....	718
六、钓鱼 .....	728
七、拍打健身法 .....	730
八、甩手健身法 .....	732
九、保健按摩健身法 .....	733
十、沐浴健身法 .....	736
十一、每周三十分健身法 .....	738
第三章 妇女体育健身法 .....	741
第一节 身体主要部位健美锻炼 .....	741
一、腿部 .....	741
二、臀部 .....	744
三、腹部 .....	747
四、腰肢 .....	749
五、胸部 .....	750
六、骨盆 .....	752
第二节 几种常用健身法 .....	753
一、女青年健美操 .....	753
二、女子哑铃操 .....	756
三、妇女减肥操 .....	759
四、韵律瑜伽二十六式 .....	761
第三节 特殊时期的体育健身法 .....	767
一、孕期体操 .....	767
二、孕妇游泳 .....	768
三、产后紧腹操 .....	768
四、产后体操 .....	770
五、更年期的体育健身 .....	771
第四章 各类疾病的体育疗法 .....	772
第一节 呼吸系统疾病体育疗法 .....	772



一、防感体育疗法 .....	772
二、气管炎、哮喘体育疗法 .....	776
三、老年人慢性气管炎体育疗法 .....	777
四、慢性气管炎体育疗法 .....	777
五、支气管扩张医疗体操 .....	780
六、防治慢性气管炎呼吸操 .....	781
七、肺气肿体育疗法 .....	783
八、矽肺体育疗法 .....	786
九、肺结核体育疗法 .....	789
十、胸膜炎恢复期体育疗法 .....	797
十一、肺脓肿患者的医疗体操 .....	798
第二节 心血管系统疾病体育疗法 .....	799
一、心力衰竭患者的医疗体操 .....	799
二、冠心病患者的体育疗法 .....	802
三、各期高血压病的医疗体操示例 .....	810
四、高血压病桩功体育疗法 .....	811
五、高血压病体疗方案 .....	812
六、高血压病医疗体操 .....	813
七、高血压病的气功疗法 .....	817
八、高血压症的导引和按摩 .....	821
九、防治高血压冠心病的长跑方法 .....	824
十、高血压病的瑜伽术和生物回授疗法 .....	824
十一、高血压病的水疗法 .....	825
第三节 消化系统疾病体育疗法 .....	827
一、导引结合针灸推拿治疗胃下垂 .....	825
二、胃下垂医疗体操 .....	827
三、内脏下垂医疗体操 .....	828
四、慢性胃、十二指肠溃疡和胃肠炎的体育疗法 .....	830
五、便秘的体育疗法 .....	831
六、痔疮的医疗体操 .....	832
七、慢性肝炎的体育疗法 .....	833
八、胃扭转的体育疗法 .....	834
九、肥胖病的内壮功疗法 .....	836
十、肥胖病患者的医疗体操 .....	837
十一、糖尿病患者体育疗法 .....	837
第四节 运动器官疾病体育疗法 .....	838
一、关节炎患者的医疗体操 .....	839
二、腱鞘炎医疗体操 .....	840
三、手法和按摩治疗肩周炎 .....	842