

体育疗法荟萃



福建科学技术出版社

责任编辑：郑霄阳

体育疗法荟萃

李言顺辑

*

福建科学技术出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

福州军区司令部印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 7.875印张 171千字

1985年12月第1版

1985年12月第1次印刷

印数：1—18,410

书号：14211.113 定价：1.23元

前 言

健康的身体人人皆向往，益寿延年是人们的良好愿望。要健康长寿，运动是一条重要的途径。因为运动能增强体质，提高机体抗病能力，并延缓衰老过程。要是不幸患了如高血压、冠心病、慢性腰腿痛等慢性疾病，体育疗法便是除病的良方。

体育疗法是一种主动的自我治疗方法，它简便易行，不受设备条件的限制，深受广大群众的欢迎。本书荟集了数十种常用的体育疗法，可供广大群众、慢性病患者、疗养员等选用。只要方法正确，持之以恒，必能取得良好效果。

本书在编辑过程中，得到了《健康报》和《大众医学》编辑部同志的大力支持，在此表示感谢。

编 者

1985年5月

目 录

体育疗法的概念.....	(1)
指尖运动保健法.....	(8)
六秒钟的锻炼法.....	(13)
按摩点穴保健法.....	(15)
散步健身法.....	(19)
跑步健身法.....	(22)
呼吸保健操.....	(25)
第一套呼吸操.....	(25)
第二套呼吸操.....	(28)
第三套呼吸操.....	(31)
第四套呼吸操.....	(34)
腰背肌锻炼.....	(37)
失眠的体疗法.....	(40)
胃病的体育疗法.....	(42)
胃痛的体疗.....	(42)
胃下垂体疗法一.....	(42)
胃下垂体疗法二.....	(43)
降压舒心操.....	(47)
头功.....	(47)
耳功.....	(49)
对症按摩.....	(49)
体操.....	(50)
健心操.....	(59)

颈椎综合征医疗操	(64)
肩周炎医疗操	(68)
功法一.....	(68)
功法二.....	(68)
功法三.....	(71)
膝关节炎的体育疗法	(72)
简化太极拳	(74)
基本原理.....	(74)
套路简介.....	(75)
八段锦	(100)
站式八段锦.....	(100)
坐式八段锦.....	(109)
五禽戏	(114)
虎戏.....	(114)
鹿戏.....	(121)
熊戏.....	(128)
猿戏.....	(130)
鸟戏.....	(136)
简化太极剑	(140)
基本动作.....	(140)
第一组.....	(143)
第二组.....	(147)
第三组.....	(151)
第四组.....	(155)
练功十八法	(161)
防治颈、肩痛的练功法.....	(163)
防治腰痛的练功法.....	(169)

防治臀、腿痛的练功法·····	(175)
太极气功十八式·····	(181)
大雁气功·····	(192)
自控气功法·····	(214)
调息补气功·····	(214)
跷步运化功·····	(218)
按头安神功·····	(227)
摩肾益精功·····	(235)
松静疏泄功·····	(237)

体育疗法的概念

1.体育疗法的概念 体育疗法是医疗性的体育运动方法，又称医疗体育。它是一种用体育锻炼来增强机体抵抗力，帮助病人战胜疾病、恢复健康或预防疾病的有效方法。它与普通的体育运动及一般的治疗方法有所不同，具有以下几个特点：

第一，它的对象主要是有病的人。体育疗法主要用于治疗健康上、体格上或活动功能上有缺陷的人，它有专门的方式方法，有一定的分量。一般来说，医疗体育运动量比较小，适合病人的病情、体力和习惯，具体的方式方法应因病而异，也可听从医务人员的指导。病体初愈者，或不宜于做一般体育运动的年老体弱者，也可采用医疗体育来增强体质，预防疾病。

第二，它的手段是体育锻炼。病人通过医疗性的体操和运动项目来锻炼身体，增强体质，改善生理功能，促进身体康复，矫正体格缺陷。

第三，它的目的是祛病健身、恢复机体功能。通过锻炼尽快摆脱病态，恢复健康。不仅仅是临床上的痊愈，而且在功能上也应康复，以适应生活和工作的需要。

体育疗法能调动机体内部各脏器积极性，增强机体抵抗力。病人长期卧床休息，往往会感到食欲不振，精神不佳，睡眠不好，全身软弱无力，这时有步骤地进行适当的医疗体育，就会改善全身血液循环，促进新陈代谢，增强机体抵抗力。

2.体育疗法的类型

(1) 医疗体操：这种体操是为了治疗某种疾病的需要而编制的，有一定的份量和专门的方法，治疗目的和效果也不同。各种疾病有各自的医疗体操，每套体操一般由五、六节至二十多节锻炼动作组成，每一节都有一定的准备姿势、锻炼动作和重复次数。医疗体操的内容在精，不在多，有时只要反复练习几节作用最大的动作，就能取得良好疗效。

(2) 医疗运动：这是一种预防和治疗疾病的运动方法，包括太极拳、各种形式的保健操、散步、爬山、划船、旅行、简单的球类运动等。医疗运动的活动量一般较医疗体操为大，对增强病人体质，调节心肺功能有较大作用，适宜于体力中等的慢性病患者练习。

(3) 器械运动治疗：这是一种在特制器械上进行运动的治疗方法，目的是促进四肢关节功能的恢复，或矫正不良姿势。如用固定脚踏车锻炼下肢肌力等。

(4) 气功：是一种练气和练意的功夫，即运用意识的作用，对生命过程实行自我调节，是一种独特的锻炼精、气、神的自我身心锻炼方法。适宜于治疗一般慢性病，如神经衰弱、高血压、胃和十二指肠溃疡等。

(5) 按摩：有保健按摩和自我按摩。按摩常用于减轻疼痛，改善血液和淋巴循环，提高肌肉张力，帮助消化，消除疲劳，镇静安神。

(6) 自然因素的锻炼：利用水、日光、空气等各种自然因素来锻炼身体。这类锻炼一般结合医疗运动进行。

(7) 劳动治疗：劳动既能锻炼肢体和内脏功能，也可调节神经精神状态。常用的方式有园艺、编织、简单的加工性操作等轻体力劳动。

3. 体育疗法对人体的作用机制 运动可代替药物，但所

有的药物却不能代替运动。我国古代医学家说：“肉不坚，腠理疏，则善病风……五脏皆柔弱者，善病消瘴”（《灵枢·五变篇》）。说明了不运动的人肌肉松弛，脏器功能减退，抗病能力差。宋代诗人陆游诗云：“一帚常在旁，有暇即扫地，既省课童奴，亦以平血气”。这些都说明运动对机体的影响。医疗体育是康复医学矫治慢性病的重要手段，它通过多种形式的体育锻炼，促使病体快速康复，预防继发的病理过程。其对人体各系统的作用机制如下：

（1）呼吸系统：医疗体育能增强呼吸系统功能，使胸廓增大，肺活量和最大通气量增加。一般人呼吸差是6~8厘米，肺活量3500毫升左右，最大通气量104升/分。而经常体育锻炼的人，呼吸差可达9~16厘米，肺活量可达4000~5000毫升，最大通气量可达130升/分以上。一般人安静时呼吸约14~16次/分，而经常体育锻炼的人，呼吸频率可减慢到8~12次/分，呼吸深而慢，这就使肺组织弹性增强，防止出现肺组织早衰。

医疗体育能纠正慢性支气管炎、肺气肿病人的错误呼吸方法。肺气肿病人常行胸式呼吸，甚至在呼吸时出现耸肩伸颈的现象，这样通气量不多，而呼吸频率却要加快，气体在肺内也不能进行充分交换。医疗体育要求放松紧张的呼吸动作，进行平静地腹式呼吸，这样使病人的吸氧能力提高，从而活跃了血液循环，加强了心脏功能。

（2）心血管系统：医疗体育有助于改善大脑皮质的活动，增强调节血管收缩和舒张的神经中枢的功能，促使血压趋于正常；肌肉的收缩运动，通过神经反射能减少血管壁的紧张性，以调节血压；医疗体育还可以改善血液动力学的反应，有助于血管舒张，降低血压；医疗体育亦可调节植物神经系统的功能，使升高的血压下降；医疗体育还有助于类脂质的代

谢,促进胆固醇的利用和转化,使血管壁胆固醇含量减少,血管壁弹性增加,也能使血压下降。

通常人安静时脉搏70~80次/分,经过长期体育锻炼后,可使安静时脉搏减慢到50~60次/分,脉搏频率的减少,能使心脏每次收缩后有较长的休息时间,舒张期延长,心脏本身的供血得到改善,为心脏功能提供了储备力量。

(3)消化系统:医疗体育对消化器官有良好的疗效,能加强胃肠蠕动,促进消化液分泌,从而提高消化和吸收的能力,增强食欲,通畅大便,有利于增强体质。但剧烈运动时,一是由于肌肉运动需要大量的氧气和营养物质,为了保证肌肉运动的需要,人体通过神经体液的调节,暂时把内脏器官的部分血液调来,这样就使消化系统的血液供应暂时减少了;二是神经系统处于高度兴奋状态,迷走神经暂时受到抑制,胃肠道蠕动减慢,消化液分泌减少,这样对消化功能会产生一定的影响。

(4)泌尿系统:运动后,尿中乳酸排出量增多,可降低血液酸性,对保持血液中酸碱平衡有一定意义。

(5)造血系统:医疗体育锻炼后,血液组织成份及生化性质都可发生改变。据研究,运动能使人的血细胞、血色素、血容量增加,这就增加了血液的溶氧量,使机体的碱储备增加,从而增加了血液的缓冲性,以避免在剧烈活动时大量酸性代谢产物进入血液而发生不良反应。

最近发现,运动能降低血中几种胆固醇的浓度,同时也能提高抗动脉粥样硬化的保护性高密度脂蛋白浓度。美国学者报道了69名25~29岁健康成人参加十周体育锻炼后的情况,研究人员采用一种新方法测定了锻炼者血液的血凝块溶解活性和纤维蛋白溶解活性,结果表明,通过体育锻炼,人体纤维蛋白溶解活性增加了。

(6) 新陈代谢：体育锻炼时，由于肌肉代谢的增强，产热量也随着增加。虽然神经系统的调节加强了散热过程，但散热仍落后于产热，故运动后体温升高。一般情况下，中距离跑后，腋下温度可升到 $37.5\sim 38^{\circ}\text{C}$ ，锻炼有素的人，运动停止后散热较快，短时间即可恢复正常。运动时体温升高对机体是有利的，因为能提高中枢神经系统的兴奋性，提高酶的活性，促进代谢过程的进行。还能加强呼吸、血液循环的机能，降低肌肉的粘滞性，从而增强了肌肉收缩的力量及速度，并可加大关节的活动范围。

(7) 神经系统：脑组织对血液供应要求很高，大脑重量只占体重的 $2\sim 3\%$ ，而血液供应量却占全身的 $15\sim 20\%$ ，氧的消耗要占全身的 25% ，全脑每小时要消耗葡萄糖 $4\sim 8$ 克。脑组织中没有贮备氧和葡萄糖的能力，要时刻依靠血液输送，脑组织对缺血缺氧是十分敏感的。

体育锻炼是一种积极性的休息，它可以迅速消除大脑疲劳，提高机体的力量、耐力等素质以及对环境的适应力，防止脑血管硬化，维持大脑的良好血液供应，从而增强机体的抗病能力。

(8) 运动系统：医疗体育锻炼时，由于骨骼的血液循环得到改善，能够获得较多的营养，使骨骼长得坚固结实，抗断、抗弯、抗压的能力也显著增强。肌肉运动时，由于毛细血管的开放率由 5% 增加到 95% ，带来了大量养料和氧气及较多的能量物质——三磷酸腺苷(ATP)，使肌糖元增加，肌纤维变粗，肌肉体积增大，显得发达且富有弹性。正常人的肌肉约占体重的 $35\sim 40\%$ ，而锻炼有素的人，肌肉可占体重的 $45\sim 55\%$ 。

4. 体育疗法的价值 体育疗法是综合治疗的一个组成部分。一般情况下，它是在疾病的恢复期或慢性期进行的一种辅

助治疗手段,而对有些疾病,医疗体育则是主要的治疗方法。

医疗体育简便易行,不受设备条件限制,与其它治疗方法比较,体育疗法有其独特的优点和价值。

第一,医疗体育是一种功能疗法。它可以帮助患者加强心肺和关节肌肉活动的功能。通过体育锻炼,既可使衰弱的功能得到增强,也可以使有缺陷的功能在一定程度上得到补偿。

第二,医疗体育是一种全身疗法。通过医疗体育使神经系统得到增强,改善血液循环,改善营养吸收功能而收到增强体质、抗病防病的效果。

第三,医疗体育是一种自我疗法。病人自己进行运动,有利于提高其为恢复健康而积极斗争的主动精神,促进病体的恢复。

第四,医疗体育是一种自然疗法。它使用的是人类固有的自然功能——运动,只要锻炼方法适当,就会收到良好疗效。

第五,医疗体育是预防医学的一种方法。疾病的发生,不外分内、外两大因素,且往往内因起决定作用。医疗体育能增强体质,提高肌体的抗病能力,所以,医疗体育是预防医学的重要手段之一。

5. 体育疗法的适应范围 任何体育疗法都不是万能的,它有一定的适应范围,对某些疾病可以疗效较好,而对另一些疾病则只能起到一般保健作用或辅助治疗作用。体育疗法对下列四类疾病效果较好:

第一类:某些慢性病。如肺结核、肺气肿、慢性支气管炎、支气管哮喘、习惯性便秘、痔疮、脱肛、胃下垂、高血压、神经衰弱和关节炎等。

第二类:瘫痪。主要是由于神经系统炎症、创伤和脑血管意外等引起的瘫痪。通过医疗体育锻炼,可促进瘫痪肢体恢复

运动功能。

第三类：关节运动障碍。主要是外伤或炎症后引起的关节运动障碍、关节退行性变等。医疗体育是解除这种障碍的有效手段。

第四类：姿态异常。主要是脊柱侧弯、扁平足等，如畸形不很严重，可以通过医疗体育得到不同程度的矫正。

指尖运动保健法

祖国医学提出“气血阻滞，疾病则起”，经常活动富有神经末梢的指尖，可以刺激内脏器官，从而调节各器官的功能，起到强身保健、预防疾病的作用。此法简便易行，效果显著。

1. 运动食指可改善肝功能

(1) 正常人五指伸直后，食指迅速用力可屈成钩状，其余四指保持伸直状态。如肝功不正常，则食指弯曲无力。而经常活动食指有助于恢复因饮食、烟酒过度所致的肝功能损害。

(2) 左右食指相钩于胸前，并用力向两侧拉，每日清晨和夜间各练五分钟。手指用力拉时以鼻作深吸气，放松时则用口渐渐呼气。

2. 刺激精神集中点，可保持心神正常 精神集中刺激点，一个位于拇指指端，另一个位于掌心。用右（或左）拇指按压左（或右）手掌心，连续五次，压迫时呼气，放松时吸气，左右轮番进行。也可以握拳之势用中指压迫掌心。需要加强记忆时，采取上述二种方法之一，可以收到一定的效果。

3. 摩擦手掌，预防感冒

(1) 两手掌相对而合，然后一侧向下滑行，同时另一侧手指弯曲，以覆盖下降之手的指尖，这个动作必须做到向下滑行的手指伸直，而且滑行中两手掌要用力摩擦。如此交替摩擦连续一分钟，可以起到预防感冒的作用。

(2) 先温暖手掌，然后用手掌在对侧拇侧的手腕到肘

下4~5厘米之间作摩擦运动。

4.扶正祛邪的体力锻炼 元气和体力的测试：两拇指弯向掌心，用力握拳，两脚尖合拢站立，然后作屈膝的姿势，保持五秒钟后，用整个脚掌向前走五秒钟。测试结果可分四种：①不能做上述姿势和行走；②略踮起脚尖可行走；③能按上述要求走三秒钟；④能按上述要求完成。如属于①、②两种情况者应进行扶正祛邪的体力锻炼。

锻炼方法：

(1) 手背的食指根部，偏拇指侧有一刺激点(图1)，在这个刺激点上放一只核桃或乒乓球，以另一手掌转动核桃(或乒乓球)，两侧各30次。



图1



图2



图3



图4

(2) 在肘关节拇指侧的弯曲部有一刺激点(图2)，按(1)法刺激之，两侧各20次。

(3) 在脚底心有一刺激点(图3)，按(1)刺激之，两侧各30次。

5.摩擦小指、解除眼疲劳

(1) 以小拇指肚从眉头向眉梢滑动，经过眼外角，止

于眼眶下，然后轻按，反复10次。

(2) 轻揉小指指尖，然后按图4所示的三个穴位，从手腕摩擦到肘部。

(3) 两手小指及拇指相应对合，轻轻用力相顶，将小指顶弯，反复30次。

6. 木棒消除肩痠痛 肩部麻木或痠痛的人，可选一根直径为1.5厘米，长100厘米的木棒，作指尖体操，以刺激图5所示的痠痛点，可消除痛苦，锻炼的方法有以下三种：

(1) 两手食指紧紧勾木棒的两端，慢慢上举，到达头的后上方时两手腕向后伸展，并轻轻振动，然后向前落下共10次。木棒向后伸展时吸气，向前落下时呼气。

(2) 两手握住木棒的两端，用力举到头上，做前后转动，使木棒从身体的前方绕到身体的后方，再由后方绕到前方，向左和向右各绕五次。

(3) 用两食指握棒绕到颈后方，将木棒担在肩上，再将两手勾住棒的两端作上体左右前后的扭转动作，然后以手背勾住木棒做同样的动作，各五次（图6）。



图5

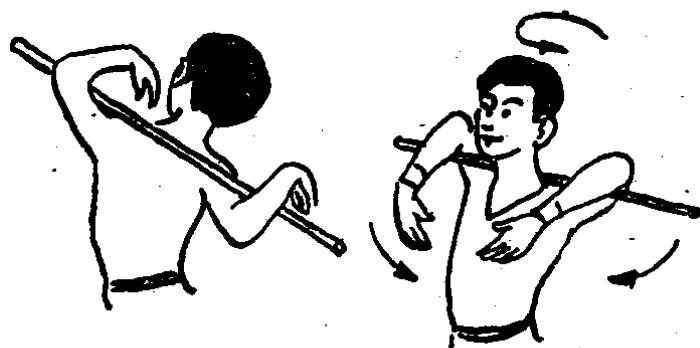


图6

7. 脚尖上下运动治疗失眠

(1) 按图7所示的刺激点，有调整神经兴奋性的作用。

(2) 用一根直径为1.5厘米，长70厘米的木棒放在枕项部，以两手掌滚动木棒，同时颈向前后左右轻轻活动共30次（图8）。

(3) 仰卧于床上，脚尖前后运动50次。

(4) 仰卧于床上，腰部、臀部上举，使躯干上抬，维持五秒钟后，全部放松躯干着床，共5次。

上述方法能使你熟睡至天明，而且醒后精神饱满，受失眠之苦者不妨一试。

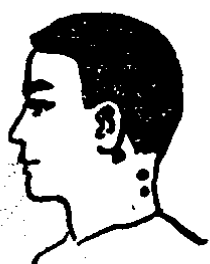


图7

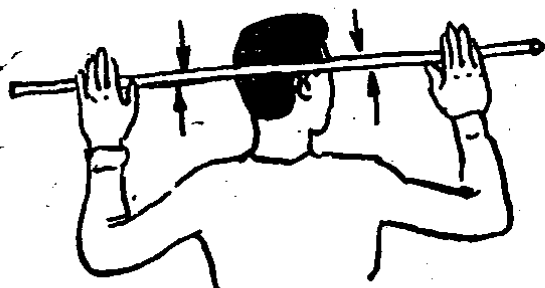


图8

8. 指尖和腹肌运动减肥 指尖和腹部运动主要是刺激图9所示的刺激点，从而减少脂肪蓄积，起到减肥的作用。

(1) 左右食指相钩于腹部，并用力向两侧拉。拉时深吸气，并收腹，然后手指放松，慢慢呼气，共10次。

(2) 坐在床上，伸膝伸肘，两手向前平举，以拇指紧压食指而握成拳，双脚合拢，脚尖自然，上身向后倒，收腹挺胸并保持平衡6秒钟，共3次（图10）。

(3) 以双手反背木棒于脊背上，并上下活动木棒，以刺激图9上的刺激点，共20次（图11）。