



2

体育译文

人民体育出版社

体 育 人

(2)

人民体育出版社

体 育 译 文

— 2 —

人民体育出版社编辑出版

冶金工业出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

1977年10月第1版 1977年10月第1次印刷

印数：1—17,000册

统一书号：7015·1595 定价：1.28元

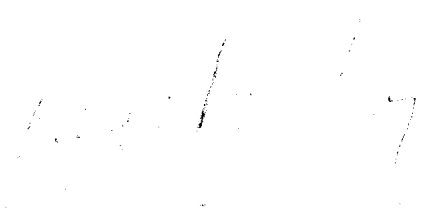
〔只限国内发行〕

出 版 说 明

为了便于我国体育工作者、体育教师和运动员了解国外体育运动的发展情况和动向，我们从国外体育报刊和图书中选译一些有关外国体育理论、运动技术、教材以及科研等方面的材料，编成《体育译文》，不定期出版。

我们在学习外国的东西时，必须遵循伟大领袖毛主席关于“洋为中用”、“排泄其糟粕，吸收其精华”的教导，结合我国的实际情况，批判地接受，创造出我们自己的经验。

由于我们水平所限，编译时难免有缺点和错误，希望读者指正。



目 录

第一部分 运动员的医学监督

编译者按.....	1
第一章 准备期体格检查.....	2
第一节 禁止或限制参加体育运动的疾病.....	3
一、内科疾患.....	3
二、骨科畸形.....	6
三、神经系统疾患.....	8
四、其它疾患.....	8
第二节 体格检查.....	9
一、皮肤.....	10
二、头部.....	11
三、颈部.....	12
四、胸部.....	12
五、腹部.....	14
六、生殖器.....	15
七、直肠.....	15
八、脊椎.....	15
九、肢体.....	16

第三节 身体适应能力的测验	17
一、肌力测验	17
二、心脏测验	17
三、呼吸测验	18

第二章 训练的医学监督 19

第一节 身体素质	19
一、特殊肌群的增强	19
二、柔软体操	20
三、运动速度的提高	21
四、提高耐力和对疲劳的耐受性	22
第二节 饮食	23
一、运动员应吃哪些食物?	23
二、应怎样和什么时候吃?	25
三、应补充哪些食物?	26
四、在合理基础上如何控制食量?	26
五、怎样维持液体和电解质的平衡?	28
第三节 健康制度	29
第四节 保护用具的使用	31
第五节 场地救护	35
第六节 准备活动的监督	36
第七节 过度训练的预防	37
第八节 女运动员训练的医学监督	38
一、女运动员妇科检查的指征	38
二、女运动员生殖系统器官的解剖生理特点	38

三、月经期的医学监督和训练比赛的安排	39
四、妊娠期和产后的体育活动	41
第九节 训练中若干特殊问题	42
第三章 队医在训练和比赛时的任务	44
第一节 随队训练	44
第二节 随队比赛	46
一、赛前准备	16
二、比赛期间	46
三、半场休息	47
四、赛后工作	47
第三节 随队外出	48
第四章 运动中常见的损伤和即时处理	48
第一节 皮肤和皮下组织的损伤	50
一、水泡	50
二、胼胝	51
三、擦伤	52
四、浅表挫伤	52
五、刺伤	53
六、裂伤	53
第二节 肌肉、筋膜、肌腱、韧带、骨和关节损伤	54
一、深部挫伤	54
二、拉伤	55
三、扭伤	57

四、肌炎和筋膜炎	58
五、滑囊炎	59
六、骨折	60
七、脱位	61
八、骨骺损伤	62
第三节 神经系统的损伤	66
一、周围神经损伤	66
二、脑部损伤	67
三、脊髓损伤	71
第五章 身体各部位运动损伤的诊断与治疗	72
第一节 头部损伤	72
一、皮肤和粘膜	73
二、面部骨骼	74
三、眼	76
四、耳	77
五、鼻	77
六、口腔	78
第二节 颈部损伤	78
一、挫伤	79
二、裂伤	79
三、肌肉的拉伤和扭伤	80
四、骨和韧带的损伤	80
五、臂丛损伤	80
第三节 肩部损伤	81

一、急性软组织损伤	82
二、慢性软组织损伤	84
三、脱位和其它关节损伤	86
四、骨折	89
第四节 上肢损伤	92
一、上臂	92
二、肘	93
三、前臂	97
四、腕	97
五、手	100
第五节 胸部损伤	102
一、挫伤	102
二、拉伤	103
三、骨折	103
四、气胸和血胸	104
五、心和肺的挫伤	105
第六节 腹和肋部的损伤	105
一、太阳神经丛打击	105
二、肌肉挫伤和拉伤	106
三、肠系膜出血	106
四、肠穿孔	107
五、胰腺炎	107
六、肝撕裂	107
七、脾破裂	108
八、肾脏损伤	109

九、膀胱破裂	110
第七节 腰椎、骨盆和生殖器的损伤	110
一、腰部损伤	111
二、骨盆损伤	112
三、生殖器损伤	114
第八节 下肢损伤	115
一、臀、髋和长腿	115
二、膝	118
三、小腿	123
四、踝部	127
五、足部	130
第六章 运动员的非创伤性疾患	134
第一节 影响全身的疾患	134
一、皮肤和皮下组织感染	134
二、疣	136
三、变态反应现象	136
四、中暑和衰竭	137
五、太阳灼伤	138
六、多汗症	138
七、高原病	138
八、血液疾病	139
九、肝炎	139
十、体重下降	140
第二节 影响头颈部的疾患	141

一、感冒	141
二、鼻窦炎和耳炎	141
三、结膜炎	142
四、脑血管意外	142
五、癫痫	142
第三节 影响胸部和腹部的疾患	143
一、胁痛	143
二、急性胃肠症状	143
三、蛋白尿和血尿	144
四、冠状动脉栓塞	144
五、自发性气胸	145
第四节 影响肢体的疾患	145
一、甲沟炎	145
二、冻疮	146
三、机械性足病	146
第七章 各种运动可能出现的意外	147
第一节 射箭	148
第二节 篮球	148
第三节 自行车	149
第四节 赛马	150
第五节 击剑	150
第六节 花样滑冰	151
第七节 体操	151
第八节 冰球	152

第九节	摩托运动	153
第十节	登山	154
第十一节	划船	155
第十二节	滑雪	155
第十三节	足球	156
第十四节	游泳和潜水	157
第十五节	水球	160
第十六节	排球	160
第十七节	网球	160
第十八节	田径	161
第十九节	举重	162
第二十节	摔跤	163
第八章	受伤运动员的再训练	163
第一节	物理方法的使用	165
一、	冷的使用	165
二、	热的使用	166
三、	电疗	169
四、	物理治疗的分期使用	169
第二节	按摩	169
一、	按摩的目的	169
二、	按摩的手法	170
三、	按摩的时间	171
四、	采用刺激剂按摩	171
第三节	运动	171

一、运动的目的	172
二、运动的类型	173
第四节 再训练	176
第五节 重返比赛的监督	177

第二部分 身体训练的科学基础

第一章 力量	179
第一节 力量的意义	179
第二节 怎样增强力量?	180
第三节 影响力量的因素	188
第四节 随力量变化的生理变化	198
第二章 耐力	205
第一节 耐力的重要性	205
第二节 如何提高耐力?	206
第三节 影响耐力的因素	214
第四节 伴随耐力的生理变化	220
第三章 爆发力和灵活性	224
第一节 爆发力	224
第二节 爆发力的重要性	225
第三节 如何增长爆发力?	227
第四节 影响爆发力的因素	230
第五节 灵活性	231

第六节	灵活性的意义	232
第七节	如何提高灵活性?	233
第八节	影响灵活性的因素	234
第四章	速度和反应时	237
第一节	速度	237
第二节	速度的意义	238
第三节	如何提高速度	238
第四节	影响速度的因素	242
第五节	反应时	246
第六节	反应时的意义	247
第七节	如何改善反应时?	247
第八节	影响反应时的因素	248
第五章	柔韧性和活动范围	254
第一节	柔韧性的意义	255
第二节	如何提高柔韧性?	256
第三节	影响柔韧性的因素	258
第六章	神经肌肉的技能	263
第一节	技能的意义	264
第二节	怎样提高技能?	264
第三节	影响技能的因素	269
第七章	高原的生理反应	274

第一节	高原的影响	274
第二节	高原的生理调节	277
第三节	训练守则	279
第八章	小场地运动	281
第一节	篮球运动员身体训练计划	283
第二节	排球运动员身体训练计划	286
第九章	田径	290
第一节	短跑	291
第二节	耐力跑	293
第三节	投掷项目	295
第四节	跳跃项目	297
第十章	游泳（水上运动）	298
第十一章	体操	299

第三部分 国外体育科研资料选

一、水温对有氧代谢工作能力的影响	302
二、适当的营养是重要的	310
三、谈身高、体重和皮下脂肪	314
四、少年的运动负荷和损伤	317
五、儿童运动素质发育的年龄期	318
六、青少年运动员的耐力问题	320

七、最适宜的间隙·····	323
八、加拿大青少年身体素质测验法·····	325
九、谈运动寿命·····	329

第四部分 国外体育科研动态

一、日本“复原”马王堆出土文物《导引图》并分析其 保健作用·····	331
二、用按摩做准备活动·····	332
三、一种新的恢复手段——负压疗法·····	333
四、电子学对医学监督的帮助·····	334
五、古巴的体育情报工作·····	335
六、瑞典积极开展体育科研工作·····	336
七、欧美日盛行一种健身跑·····	337
八、氧和健身运动·····	338
九、谈吸氧能力·····	339
十、有氧训练法·····	340

第一部分

运动员的医学监督

湖南医学院第一附属医院
理体疗科运动医学组 编译

编译者按：为了便于我国运动医学专业医生，运动队医务人员、教练员、运动员以及体育院系师生等了解国外运动保健方面的情况，我们遵照毛主席关于“洋为中用”的教导，主要参考美国李安所著《运动员的医学监督》（A·L· Ryan, Medical care of the athlete）一书以及其它近年来部分国外运动医学资料编译了这部材料。

这部材料从临床医学和体育运动相结合的角度出发，阐述了有关运动训练的医学监督、运动损伤的治疗、健康恢复以及各种运动可能出现的意外和非创伤性疾病等问题，对我们有一定参考价值。

对某些问题的看法和提法，我们在编译过程中虽然尽量做了些删改，但仍希望读者批判阅读。

这部编译资料曾请北京医学院运动医学研究所、天津体育学院、上海第一医学院附属华山医院运动医学科、南京医学院运动医学科、中山医学院运动医学科、湖南师范学院体育系、湖南省体工大队卫生所等