

编写委员会

顾问	邱建民	滕司宪	刘玉明	李希彦
主任	赵传圣			
副主任	张炳恒	王秀云	张振兴	李国庆
编委	赵传圣	张炳恒	王秀云	张振兴
	李国庆	陈延绪	范作文	姜保芹
	孟凡志	王善言	姜美林	曹正凯
	李汉秀	赵克俊		
主编	范作文	陈延绪		
副主编	姜保芹	孟凡志	王善言	姜美林
	曹正凯	李汉秀	赵克俊	
编写人员	于维新	王栾弟	王明德	王新华
	王善言	丰义宽	李汉秀	李臣文
	李 铮	李国庆	孙韶刚	吴 玲
	宋保华	孟凡志	陈延绪	范作文
	张 军	张振兴	张伟强	罗 宁
	姜保芹	姜 鑫	赵克宁	赵克俊
	赵常在	徐兆万	曹正凯	韩学忠
	韩在文	韩晓虹	葛成林	谭淑娟
	滕 琳	薛洪千		
绘 图	王仲珍	范作文		

前 言

人到老年,机体内各个器官的生理功能逐渐减退,这样或那样的疾病与机体内器官生理功能的减退常是如影随形,随之而至,影响身体健康。罹病之后,及时就医,有些疾病用药物或手术治疗,可以使身体恢复健康;而有些疾病除了药物或手术治疗之外,或在药物或手术治疗的同时,配合以体育疗法,可以巩固和发展药物或手术治疗的效果。有的疾病通过体育疗法还可不用药物医治而愈。体育疗法,自古以来就是我国防病治病的综合措施之一。但是,它和药物一样,也有个适应症和量度的问题。施行得当,可以促进人体机能的增强,防病治病;否则,活动量小,起不到应有的作用,活动量过大,或不对症,就会过犹不及,起副作用。

为了帮助老年人正确地进行体育疗法,战胜疾病,减轻痛苦,我们受潍坊市老年体育协会、中共潍坊市委老干部局、潍坊市卫生局的委托,根据多年的临床实践,参考了大量有关资料,编写了《老年人常见病体育疗法》一书,以期对老年人中的疾病患者在进行体育疗法时能有所指导。

这本书分上、下两篇。在上篇中,概要介绍了我国体育疗法的渊源、种类和作用原理、体育疗法对机体各系统的生理效应及对老年人祛病健身的作用,老年人在进行体育疗法前的身体状况监测和体育疗法中掌握的基本原则;在下篇中,围绕老年人的常见病,按照病症分别介绍了体育疗法的方法和应注意的问题,以及各种病症的临床表现和怎样依据病情进行体育疗法,一病

一节,列条介绍,具有较强的实用性。

由于受水平所限,加之编写时间仓促,错误和纰漏之处在所难免,敬祈读者鉴谅和不吝指正。

编 者

1994年6月25日

目 录

上 篇

第一章 体育疗法的历史渊源及应用	(3)
第一节 体育疗法的基本概念	(3)
第二节 中国是世界上最早应用 体育疗法的国家	(4)
第三节 体育疗法的作用原理	(6)
第四节 体育疗法的特殊价值	(8)
第二章 老年人开展体育疗法的 好处与作用	(11)
第一节 老年人开展体育疗法的生理效应	(11)
第二节 体育疗法对老年人防治疾病的作用	(19)
第三章 老年人进行体育疗法应掌握的 解剖学与力学知识	(25)
第一节 解剖学基础	(25)
第二节 人体力学在体育疗法中的应用	(35)
第四章 老年人开展体育疗法前的 身体状况监测	(40)
第一节 一般检查	(40)
第二节 关节活动度检查	(45)
第三节 肌力测定	(49)

第四节	肺功能测定	(50)
第五节	心血管机能试验	(51)
第六节	植物神经功能测定	(52)
第五章	适宜于老年人开展的体育疗法	
	种类与方法	(54)
第一节	可在日常生活中随机选用的医疗运动	(54)
第二节	医疗气功	(61)
第三节	民族形式的医疗运动	(66)
第四节	医疗体操	(74)
第五节	按摩	(105)
第六节	牵引疗法	(130)
第七节	与老年人疾病有关的某些特殊训练	(136)
第六章	进行体育疗法的注意事项	(141)
第一节	自我体疗的基本原则	(141)
第二节	选择适宜的体育疗法	(144)

下 篇

第一章	心血管系统疾病的体育疗法	(151)
第一节	冠状动脉粥样硬化性心脏病	(151)
	隐匿性冠心病	(151)
	心绞痛	(156)
	心肌梗塞	(160)
第二节	高血压病	(164)
第三节	体位性低血压	(169)
第四节	心肌炎	(174)
第五节	风湿性心脏病	(176)

第六节 慢性肺原性心脏病·····	(179)
第七节 心律失常·····	(182)
过早搏动·····	(183)
心房纤颤·····	(184)
阵发性室上性心动过速·····	(186)
房室传导阻滞·····	(187)
第八节 心力衰竭·····	(189)
第九节 心脏神经官能症·····	(193)
第十节 闭塞性动脉硬化症·····	(196)
第十一节 血栓闭塞性脉管炎·····	(198)
第二章 呼吸系统疾病的体育疗法·····	(203)
第一节 上呼吸道感染·····	(203)
第二节 慢性支气管炎·····	(207)
第三节 肺气肿·····	(212)
第四节 支气管哮喘·····	(219)
第五节 支气管扩张·····	(223)
第六节 肺结核病·····	(225)
第七节 矽肺·····	(231)
第三章 消化系统疾病的体育疗法·····	(238)
第一节 慢性胃炎·····	(238)
第二节 胃下垂·····	(240)
第三节 慢性胃、十二指肠溃疡·····	(245)
第四节 慢性肠炎·····	(248)
第五节 慢性胆囊炎·····	(251)
第六节 慢性肝炎·····	(254)
第七节 肝硬化·····	(257)
第八节 便秘·····	(260)
第四章 泌尿系统疾病的体育疗法·····	(264)

第一节	肾下垂.....	(264)
第二节	隐匿性肾炎.....	(266)
第三节	慢性肾盂肾炎.....	(268)
第四节	慢性肾功能不全.....	(271)
第五章	代谢性疾病的体育疗法	(274)
第一节	糖尿病.....	(274)
第二节	肥胖症.....	(278)
第六章	风湿性疾病的体育疗法	(286)
第一节	风湿性关节炎.....	(286)
第二节	类风湿性关节炎.....	(290)
第七章	神经、精神系统疾病的体育疗法	(295)
第一节	神经衰弱.....	(295)
第二节	急性脑血管病.....	(297)
第三节	急性面神经炎.....	(302)
第四节	截瘫.....	(304)
第五节	震颤麻痹.....	(314)
第六节	老年性精神障碍.....	(322)
第七节	癫痫.....	(325)
第八章	外科系统疾病的体育疗法	(329)
第一节	软组织损伤.....	(329)
第二节	落枕.....	(334)
第三节	颈椎病.....	(337)
第四节	肩关节周围炎.....	(342)
第五节	腰肌劳损.....	(346)
第六节	腰椎间盘突出症.....	(350)
第七节	腱鞘炎.....	(357)
	桡骨茎突腱鞘炎	(357)

手指屈肌腱腱鞘炎	(359)
踝部腱鞘炎	(360)
肱二头肌长头腱腱鞘炎	(361)
第八节 关节扭伤	(363)
腰扭伤	(363)
踝关节扭伤	(366)
腕关节扭伤	(369)
第九节 膝关节损伤	(370)
第十节 膝关节半月板摘除术后	(374)
第十一节 骨折(四肢、脊柱、骨盆)	(377)
第十二节 截肢术后	(383)
第十三节 胸部外伤及术后	(385)
第十四节 腹部外伤及术后	(390)
第十五节 慢性前列腺炎	(395)
第十六节 精索静脉曲张	(398)
第十七节 输尿管结石	(401)
第十八节 痔疮	(404)
第十九节 脱肛	(408)
第二十节 褥疮	(411)
第二十一节 烧伤	(415)
第九章 五官科疾病的体育疗法	(422)
第一节 老年近视	(422)
第二节 老花眼	(425)
第三节 老年人白内障	(427)
第四节 青光眼	(431)
第五节 耳鸣	(433)
第六节 耳聋	(436)
第七节 美尼尔氏综合征	(438)

第八节	过敏性鼻炎·····	(440)
第九节	牙齿感觉过敏症·····	(442)
第十节	牙周病·····	(444)
第十章	妇科疾病的体育疗法·····	(449)
第一节	慢性盆腔炎·····	(449)
第二节	子宫脱垂·····	(452)
第十一章	皮肤科疾病的体育疗法·····	(456)
第一节	湿疹·····	(456)
第二节	带状疱疹·····	(458)
第三节	脱发·····	(461)

上 篇

第一章 体育疗法的历史渊源及应用

第一节 体育疗法的基本概念

体育疗法简称体疗,也称医疗体育,是根据人类疾病的特点和病人的功能状态,选用合适的动、静或动静结合的运动方法,决定合适的运动量,来治疗和预防疾病的一门科学。从现代医学的观点来看,体育疗法涉及到运动医学、康复医学、社会医学等领域。

就其性质来说,体育疗法属物理治疗医学,但其发挥治疗手段的物理因素是体育运动,而非其它。众所周知,运动是保证人类生存的必要因素,在人类发展的漫长历程中,运动已变成一种自然的、生理的刺激,是维持人体良好生物状态的重要因素。一旦减弱或者完全停止这种自然的生理刺激,就可以引起患病状态。此外,由于人们在对待疾病上一般有传统的观点,如注重疾病的治疗而轻视预防,注重机体的变化而轻视环境的变异,注重患病后的病理变化而轻视心理变化,重视治愈而轻视康复等,常在不知不觉中给身体带来许多危害。体育疗法的实施,体现了局部与整体、形态与功能、蓄能与耗能的统一。作为人在患病后进行综合治疗的组成部分的体育疗法,最大的特点,在于强调治疗的整体性和方法的主动性。即以病人患病后的康复为着眼点,调动病人的主观能动性,主动愉快地配合治疗。经验证明,人在患病之后,一般人所谓的痊愈和真正的生理机能的恢复常是不一致的。以一个患上呼吸道感染的老年人为例,只要病人不再畏寒

发烧、咽痛、咳嗽、吐痰、胸闷等症状消失,就可以认为是病好了。但在实际上,病人的身体在其后很长的一段时间内,仍是处于恢复状态,身体内各个系统和器官的功能在很长时间内还是低下的。在这一段时间,为了使患者达到身体彻底康复的目的,采用体育疗法则是完全必要的,因为在保全和恢复人体的生理功能方面,体育疗法有着开刀、用药、打针等其它疗法无法替代的重要作用。

体育疗法是一种医疗性的体育运动,不同于一般健康人的体育活动,更不具备竞争性质。它的对象是有病的病人,有专门的方式方法和一定的运动量;它的医疗手段不是依靠药物与外科手术,而是体育锻炼;它的目标是祛病健身,使病人尽快摆脱病态,不仅恢复健康,而且恢复功能,尤其是运动系统和心、肺、脑等重要器官的功能,使之能适应工作、劳动和生活的要求。体育疗法可以与其它疗法并用,亦可在其它疗法之前或之后采用。不管作为主要疗法还是辅助疗法,体育疗法的效果总是比较稳妥可靠的。

第二节 中国是世界上最早应用体育疗法的国家

人类应用体育运动来治疗疾病,至今已有 3000 多年的历史。作为四大文明古国之一的中国,是举世公认的最早应用体育疗法的国家。

远在 10 万年前的“山顶洞人”时期,我们的祖先就知道按摩能治病的道理,并有了原始的按摩术。我国现存的最早的医学经典文献《黄帝内经》中,即有用导引(即保健体操)、按摩来治疗伤病的记载。

唐尧时代,人们已开始应用舞蹈运动治疗关节活动障碍的

毛病。

春秋战国时期，人们即已认识到“流水不腐，户枢不蠹”的道理。我国古代的著名医学家扁鹊，就用“跷引”（即导引、体操）、“案抚”（即按摩）来防治疾病。我国战国时期的《内经素问》和晚近出土的战国初期文物《行气玉佩铭》中，都论述了当时称之为“导引”的气功健身、治疗术及其作法。作为中华民族优秀传统文化遗产的武术运动，那时也已开始萌芽。

汉代著名医学家张仲景所著《金匱要略》，认为案抚、导引、吐纳（即呼吸体操）能通利九窍。近年来在长沙马王堆三号汉墓出土的《导引图》，被认为是世界上最早的医疗体操图。东汉末年的大医学家华佗，从运动发展的宇宙观出发，认为人身常“动摇则谷气得销，病不得生”，“人体欲得劳动”。他创编的“五禽戏”，即模仿虎、鹿、熊、猿、鸟等五种禽兽动作的医疗保健体操，在民间广为流传，起到了防病治病的作用。据称“体有不快，起作一禽之戏，怡而汗出，身体轻便而欲食”。

梁代佛教禅宗创始人达摩，在河南嵩山少林寺让弟子习拳养性。寺内现存的少林拳壁画，是我国最早的拳术记载。

隋唐时期，巢元方的《诸病源候论》、孙思邈的《千金方》、王焘的《外台秘要》等医学著作中，均有导引的专门叙述。如孙思邈《夷门广牍》中的卫生歌：“春嘘明目夏呵心，秋洒冬吹肺肾宁，四季长呼脾化食，三焦嘻却热难停”，是今时医疗体操中嘘、呵、呼、洒、吹、嘻的基础。此外，《隋书·百官志》与《旧唐书·百官志》中，均有按摩博士的记载。

宋代朱晦翁在《调息箴》中“鼻端有白，我其观之，随时随处，容于猗猗，静极而嘘，如春沼鱼，动而已吸，如百虫蛰，氤氲开合，其妙无穷”的记载，将人在练功入静后的舒适怡乐之情，描写得极为尽致。宋人张三峰，被认为是现代太极拳的创始人。宋代的导引术，结合了武功锻炼，增加了各种强身治病的练功方法，如

太极拳、八段锦、十二段锦、易筋经等,极大的丰富了中国古代的传统体育康复疗法。

元代朱丹溪讲到气功时曾提出:“心中无欲而静,寂然不动。”

明代大医学家李时珍在《本草纲目》中说:“内景隧道,唯返观者能察照之”,指明了气功和人体经络的关系。明时,按摩疗法已广泛应用于儿科疾病的治疗。

清朝《医宗金鉴·正骨心法要旨》中,详细记载了骨与软组织损伤的推拿疗法。吴尚先的“净心说”,可说是修身养性的一种静功。

总之,我国的体育疗法源远流长,内涵丰富,通俗实用。其特点是要求意念合一(即意识和呼吸运动相结合),体气相随(即身体运动要和呼吸运动相协调),并结合按摩等方法一同进行,形成了我国独特的医疗体育的体系和风格。

新中国成立以后,特别是进入 80 年代以后,我国的医疗体育有了很大的发展,不光增添了若干新的内容(如吸收了国外的许多功能锻炼方法和器械练习手段),且在实施与应用上也更为科学化。体育疗法已被国内外医务界广为应用,尤其在一些顽固病症及慢性病的治疗中,已成为综合治疗必不可少的组成部分。

第三节 体育疗法的作用原理

体育疗法是运用体育运动的原理和手段,用以治疗创伤和疾病,以促进人体形态功能、心理和机体功能恢复。现代医学研究发现,开展体育疗法可产生以下作用:

一、增强与改善人体的抗病能力

一些老年人,某些慢性病与顽固性疾病患者,常常过多地强

调静养,缺乏必要而适度的运动,久而久之,导致体内各种生理功能减弱。表现为呼吸变浅、血流减慢、心肌收缩无力、某些内脏器官出现瘀血现象、胃肠的蠕动和消化功能减弱、新陈代谢失调、肌肉张力下降,甚至出现肌肉萎缩等。在这个基础上就容易发生合并症,很不利于健康的恢复。如果能根据自身的具体情况开展合理的体育运动疗法,则可以提高机体对各种功能的调节和控制能力,改善呼吸与血液循环,消除内脏瘀血现象,促进食欲,增进胃肠的消化吸收功能,有利于健康的恢复。

二、调节与改善精神状态

体育疗法不仅能对全身内脏器官发生积极影响,也是一种增强意志的锻炼。长期不活动或运动过少的人,适应环境改变的能力较弱,常常表现为情绪抑郁、悲观失望、易急躁、易疲劳等。而体育疗法不仅是局部治疗,也是全身治疗,能够增强生活的信心和乐趣,医治心灵上的创伤,逐渐养成坚毅、顽强、果断的良好品质,克服单纯依赖药物治疗病的思想和无可奈何的消极态度,正确地对待病患与人生,为疾病的痊愈打下良好的基础。

三、治疗和治愈由运动过少引起的疾病

从事久坐工作与缺乏运动的人,因胃肠蠕动减弱、腹壁肌肉松弛,容易发生习惯性便秘;素往少体力劳动或体育运动,长时间进行紧张工作的脑力劳动者,易引起头晕、头痛、失眠、多梦等神经衰弱症候群。对这类患者,不用服药与打针,单是进行必要的体力活动或体育运动,即可收到明显的治疗效果。一些关节强直、肌肉瘫痪的运动障碍性疾病,用体疗来增大关节活动的范围与幅度,不仅有助于解除关节强直状态,同时也锻炼了患病的神经和肌肉,从而逐渐达到促使运动功能恢复的目的。

四、辅助治疗作用

一些发生在老年人中的常见病,如慢性支气管炎、高血压病、冠心病、糖尿病、肺结核病等,常需服用药物治疗。外伤、骨折、腰椎间盘突出等疾患,常需进行手术治疗。但若患者同时并有内脏器官或代谢功能失调,则对药物就不能很好地吸收与利用,手术后的康复也会受到影响。对于上述疾病,若能合理地进行体育疗法,则有助于改善器官功能和新陈代谢,使身体能够更好地吸收药物,促进手术后的机体康复。在这种情况下,体育疗法可以起到有力的辅助治疗作用。

第四节 体育疗法的特殊价值

一、体育疗法是一种自我疗法

不管是药物治疗还是手术治疗,患者均需在医务人员的安排与指导下,被动地接受治疗,患者在思想上总要背一个“为疾病所迫”的包袱。体育疗法是患者依据病情和自身基本状况,选用合理的运动方法与方式,主动进行体育运动,用以预防和治疗疾病,这就有利于调动病人治病的积极性,树立战胜病残的信心。这种精神状态的改变,通过神经系统反射性地作用到身体各个系统,使其功能活跃,可为疾病的痊愈打下良好的基础。

二、体育疗法是一种全身疗法

人在罹病之后,医生通过采用“对症下药”的方法为病人进行治疗。如肺结核病患者抗结核药物的应用,肝炎患者的保肝治疗,心肌炎患者的心肌营养药物应用,外伤病人的局部包扎,骨折病人的石膏固定等,医生注意的是局部的器官和组织。体育疗