



自·然·疗·法·丛·书

黎敬波 马力 / 编著

运动疗法



湖南科学技术出版社

运动疗法

总主编/陈可冀

主 编/黎敬波 马力

湖南科学技术出版社

江苏工业学院图书馆
藏书章

自然疗法丛书

运动疗法

编 著：黎敬波 马 力

责任编辑：张碧金

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市展览馆路 66 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系：本社直销科 0731-4441720

印 刷：湖南省新华印刷一厂

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址：长沙市芙蓉北路 564 号

邮 编：410008

经 销：湖南省新华书店

出版日期：2000 年 1 月第 1 版第 1 次

开 本：787mm×1092mm 1/32

印 张：11

插 页：2

字 数：244000

印 数：1~3260

书 号：ISBN 7-5357-2392-6/R·475

定 价：15.00 元

(版权所有·翻印必究)

陈可冀，中国科学院院士。1930年生。福建省福州市人。1954年毕业于福建医学院医疗系。我国第一代西医学习中医的中西医结合医学家。现任中国中医研究院西苑医院及老年医学研究所教授，国家中医药管理局心血管病重点研究室主任，国务院学位委员会中西医结合评议组组长，卫生部新药审评委员，国家科委生命科学技术发展中心委员，并任全国政协委员，中国科协常委，中国中西医结合学会会长，中华医学会老年医学会副会长；《中华心血管病杂志》副总编。应聘并任世界卫生组织（WHO）传统医学顾问，Int. J. of Phytotherapy Research (U. K.) 顾问；曾应聘担任洛杉矶加州大学和台湾阳明医学院客座教授，中国药科大学、北京中医药大学、天津中医学院及福建中医学院客座教授或名誉教授，北京医科大学中西医结合临床医疗中心顾问，中国医学科学院学术委员会委员等职。

陈可冀长期从事心脑血管病、老年病治疗研究，对活血化瘀理论及清宫医药档案研究有成。在研究活血化瘀复方冠心2号及血府逐瘀汤防治冠心病方面，分别就其对血小板功能和抑制血管平滑肌细胞增生及相关基因表达的影响方面，和同事们一起进行了系统的研究，为前者用于心绞痛治疗，后者用于冠脉腔内成形术后再狭窄的预防，提供了科学依据。研究发展了川芎嗪在缺血性脑血管病中的应用。研究了芳香温通复方宽胸气雾剂、温补中药附子一号（去甲乌药碱）及活血药中的玄胡碱及赤芍甙在心血管病中的应用。倡议并系统整理研究清代宫廷原始医药档案三万余件，填补了中医药学术继承领域中的一段空白。出版中文专著《心脑血管疾病研究》及《清宫医案研究》等四种，英文专著《Clinical Case Studies》一种。发表学术论文近百篇。创办《中国中西医结合杂志》（中、



陈可冀

西、运动疗法

英、日文版), 该杂志论著为《Index Medicus》系统收录, 促进了国外对中医药学术的交流 and 理解。曾获国家及卫生部科技进步奖 9 项, 1989 年获世界文化理事会的爱因斯坦世界科学奖。

自然疗法，是指与化学药物疗法相对而言的、以激发人体强身抗病能力为主导的各种防病、治病及康复保健的手段和方法。

自然疗法的基本原则似可归纳为“道法自然”和“取法自然”，也就是顺乎自然、效法自然和达于自然。自然疗法具有与现代西方医学治疗方法截然不同的两大特点，一是完全摒弃化学合成药物，充分利用自然环境的各种因素、物质和信息防病治病，如森林、阳光、泥沙、空气、水及温泉，以及草木花果、酒茶饮品的内服、外用（如药敷、熨敷、熏浴）和磁、蜡、热能等等，都是利用自然环境和资源为主的疗法；二是效法大自然的规律，以调理恢复人的自然之性、激发人体抗御疾病的能力为主要应用目的，如针灸、推拿、健身术、气功和心理、音乐与娱乐等等。这些方法与以对抗治疗为主要模式的现代西方医学不同，它重在激发人体自身自然抗病能力，调畅机体的失衡状态，从而达到修复组

织及功能损伤，祛除病患侵袭的目的。

自然疗法的起源可以追溯到远古时代。在千百年生存、生活、生产及医疗、保健实践中，我们的祖先早已总结出“法于自然”的养生原则，并创造出许多行之有效的医疗保健方法，其中包括怡情养性、练形摄生、食养食疗、针灸、推拿以及天然动植物药品内服、外用等，这些传统的方法和手段，为中华民族的繁衍和昌盛作出了重要贡献，同时也成为世界自然疗法中的主要内涵。在自然疗法中，还有印度的草药、瑜伽术，美国的筋骨按摩术，日本的足反射疗法，以及近年颇受注意的森林疗法、泥沙疗法、心理疗法、香味疗法、催眠疗法、色彩疗法、音乐疗法、舞蹈疗法、磁疗、蜡疗等。这些疗法与传统的疗法相映成趣，引起愈来愈多人们的关注。

我们生活在一个现代科学技术高度发达的时代，现代医学的突飞猛进，曾从根本上改变了医学发展的进程。抗生素、疫苗等的广泛使用，使各种传染病和感染性疾病得到了有效的控制就是有力的例证；特别是1978年，世界卫生组织宣布人类彻底消灭了天花这一烈性传染病，现代医学和药物学的发展已达到了一个新的高峰。但是，伴随着新的化学药品层出不穷，其副反应的危害亦随之大幅度增加，引起了人们强烈的反响，大家都认为应探讨对策。有资料表明，全世界每年因用药不当所造成的病患约占所有发病数的14%以上，同时，化学合成药品远远不足以应付日益增多的现代社会病，如心血管病、肿瘤，以及与免疫、遗传、代谢、社会环境及与心理因素相关的各类病症。人们开始意识到，“对生命的体验与理解，是身体、理智、精神和灵魂的联合，

积极的健康，是身体、精神、社会、道德和心灵繁荣的融合”；人们开始渴求摆脱对化学合成药物的依赖，“回归自然”已是当代文明社会人类返朴归真的强烈追求。

当前，自然疗法正风靡全世界。美国国立卫生研究院(NIH)近年成立了替代医学办公室(OAH)，“替代医学”(alternative medicine)，也可译作“选择医学”或“他类医学”，其内容相当部分是指上述一类自然疗法，这些均得到国际上极大的重视，我已两次被邀请参加该办公室组织召开的学术研讨会，很有感触。近年来，我国在南京、北京、成都等地也分别召开了自然疗法、非药物治疗法讨论会，出版了各类有关书刊、杂志。由于自然疗法取材方便，操作简单，效果显著，且无痛苦，不少方法在人们的衣食住行、生活娱乐中即可实施，因而受到病患者及家属的普遍欢迎。一些国家和地区探索建立了“自然疗法医学院”和“自然疗法医学会”，创办了《人种药理学杂志》、《整体观杂志》、《补充医学与替代医学杂志》及《自然疗法杂志》等，可见自然疗法已受到愈来愈多人们的重视。尽管许多自然疗法的作用机制还有待于应用现代科学技术方法进一步予以揭示，但其光辉的前景是可以预见的。

为了顺应我们这一时代医学模式的转变和发展，为了顺应广大人民群众的需要和追求，湖南科学技术出版社倡议并组织全国的专家、学者编写了这套《自然疗法丛书》，丛书本着“取自大自然、用于全人类”的宗旨，遵循“寓健康于日常生活”的自然规律而分册出版，力求简洁明了，通俗实用。每一分册独立介绍一种疗法，在所刊载的疗法中，有的比较简单，有的则较复杂，对于较难掌握的内容一

般均配有图片，所介绍知识大多可以在家庭环境中使用，成为自我保健的手段，必要时亦可在医生指导下实施。我深信本丛书的出版，将会给懂得增加自我保健意识的人们增加信心、措施和乐趣。是为序。

陈可冀

1996年元月于北京

为健康而运动

——世界卫生组织 国际体育医学联合会

1995年10月底，世界卫生组织和国际体育医学联合会体育运动健康委员会共同发表了一份题为《为健康而运动》的声明，呼吁各国政府将体育运动和健康促进作为公共政策的一个重要方面加以考虑。

现以此文献给热爱运动的人们！

今天，由于缺乏运动，人类潜能出现了巨大的浪费。另外，运动不足的男人患冠状动脉心脏病的危险性是积极运动者的两倍。众所周知，许多老年人的行动不便和残疾是由于习惯性的缺乏运动而非衰老本身造成的。因此，现在人们认识到久坐不动的生活方式是造成疾病和死亡发生的一个因素。

在当今这个时代，机械化和自动化已经极大程度地减少了人类的体力劳动和活动。这一现象在高度发达国家表现得淋漓尽致，重体力劳动已经完全消失，广泛应用的家用电器大大减少了劳动的强度，私人汽车使用的增加以及人们更多地采用看电视等坐着进行的消遣来打发业余时间，在很大程度上推动了少动的生活方式之流行。这种生活方式首先是在工业化国家中得到普及，同时在发展中国家也在日益蔓延，缺乏体育运动正在成为一个全球问题。

大量的研究表明，体育运动能够提高人类寿命，而且在

很大程度上能够预防冠状动脉心脏病、高血压、中风、非胰岛素依赖性糖尿病、骨质疏松症以及结肠癌等一些主要非传染病和慢性病。有些研究认为缺乏运动也会导致前列腺癌、胸部肿瘤和抑郁症等疾病危险性的增加。另外，适当的体育运动有助于心血管和其他慢性病患者的康复。

适当的运动对于所有年龄的人们保持生理健康都是必不可少的，比如，它会使人人在日常生活中干体力活和运动时不致于感到过分地疲劳和不舒服；它能控制体重，避免超重和肥胖，保证身体各种生理过程正常进行。人们过着一种积极、运动的生活时，他们无论从外表上、感觉上还是身体功能上都处于良好的状态，同时也会减轻压力和不安。

总而言之，许多人由于体育运动的不足使得自己的身体功能低下，经常是大大低于自己生理上的健康潜能，相比较体育运动对于健康的诸多益处而言，适当的体育运动之危险性几乎是不存在的。

倡 议

世界卫生组织和国际体育医学联合会关切地注意到全球约有一半人口缺少运动。因此，它们敦促各国政府将促进和加强体育运动和保持良好状态作为公共卫生政策的一部分，其主题为：

●应当将天天运动作为健康生活方式的基础，体育运动应当重新安排成为每日生活不可缺少的一项内容。第一步可以从使用楼梯代替电梯开始，短途时应提倡走路或骑自行车。

●为儿童和青少年提供运动设施，使他们每人都有机会参加有趣的运动，以便他们养成终生进行体育运动的习惯。

●鼓励成年人逐渐增加习惯性的运动，每天至少进行30分钟一般强度的体育运动，比如，快步走，爬楼梯等。强度大的活动，如慢跑、骑自行车、田径运动（足球、网球等）以及游泳会有更好的作用。

●必须给妇女提供更多的机会并鼓励敦促她们参与到有益健康的锻炼当中。

●应当鼓励老年人过拥有积极运动的生活，以保持其行动上的独立自主，减少身体损伤的危险性，增加良好的营养，从而确立他们的社会角色并重建社会关系。

●给残疾人或慢性病患者提供运动方面的建议并根据他们的需求提供适当的设施。

●应当更广泛地宣传从任何年龄开始运动都会有益的观念，所谓“运动不分长幼先后”。

尽管个人和家庭对于个人健康负有最终的责任，但是政府必须采取行动以创造一个有益于接受和维持崇尚积极运动生活方式的社会和体育环境。促进体育运动必须作为公共政策的一个部分，这一政策的实施具有重大而深远的意义。为此，提出如下要求：

1. 中央和各级地方政府采取推动措施，比如，交通和环境政策必须同时考虑到行人、骑车人和开车人的要求；城区和农村规划必须鼓励人们业余时间和交际时进行体育运动。

2. 对各级医生，其他卫生工作人员和老师进行教育和再教育，发挥他们的榜样作用，来促进他们的病人和学生参加体育运动。

3. 通过地方当局和中央政府提供方便、经济的运动设施，要考虑到母亲、职业妇女、老年人、生理残疾者以及其

他有特殊需求的人们要求。

4. 优先重视运动损伤的预防和治疗。

5. 通过卫生服务体系的媒介，建立试点公共教育运动。

6. 将众多相关自愿组织如社会环境、体育与娱乐等各方面联合起来，推进更为健康的、更幸福的生活方式。

7. 在国家一级对体育运动和保持良好体态，以及促进运动和预防体育运动损伤的一系列活动进行监测。

8. 充分认识在健康方面现存的社会不平等现象以及体育运动的明显差异，并依此制定相应的特殊措施。

如果遵循上述建议，将有可能对提高全球绝大多数人口的生命质量发挥不可估量的深远作用。现在时机已经成熟，我们必须加紧付诸行动。

(原载《健康报》1996-01-04②)

生命在于运动。一个健康的人,首先要有健康的体魄,并保持心理的平衡,而运动便是人类亘古不变的健康法宝。原始人类为了防止野兽的侵袭和伤害,需要在运动中强壮身体,增长技能。古人为了祛病延年发明了易筋经、八段锦等运动方法。而如今许多长寿老人,他们的健康之道仍然是运动。

随着人类社会物质、精神生活的不断丰富,人们的生活方式和生存环境正在发生变化。由于缺乏运动锻炼,加之膳食结构的不合理,都市人口中肥胖症、高血脂、冠心病、糖尿病等“富贵病”已呈迅速增加趋势。尽管人们尝试了各种现代医学的新技术、新方法,但是效果并不都尽如人意。减去的体重,很快又会攀升上来,降下的血脂,也会反跳复原。实践证明,许多生活方式引起的疾病并不能依靠药物和手术来治疗或矫正,而只能通过改变生活方式或锻炼来康复。因此,运动是治疗生活方式病的一帖良方,许多临床常见病症,若采用一两种

运动疗法,往往可取得比药物、手术更好的效果。

在现代技术高度发达的今天,许多事情变得足不出户就可以实现,工作的活动空间和劳动强度正在不断减少,越来越普及的机械代步工具、发达的通讯系统、先进的机械设备,可以给人们带来方便、快捷与舒适,同时,也使人们因缺乏运动而面临着更大的健康问题。1992年底,国家体委的一项体质调查表明,将近一半中年人竟从不参加运动锻炼,而1994年中国科学院就有75位中年科技人员英年早逝。这些事实都说明,运动锻炼无论对个人健康或民族素质来说都很重要。

中华民族有着源远流长、博大精深的健康文化,中国的太极拳、五禽戏等,不但为中国人所喜爱,而且,近年来也渐渐成了西方人崇尚的健身方式。建国以来,我国政府十分重视国民的身体素质和健康,我国的人均寿命有了大幅度提高。1995年6月20日国务院又正式批准实施《全民健身计划纲要》,《纲要》的目标是“通过体育活动促进和平、健康,提高生活质量”。现在,重视发展群众健身运动已成为世界性潮流。

为此,我们向您奉献一本运动健身、运动治病的小读物,向您介绍一些实用可行、方便自然的健身运动和康复治疗方法。书中一节简单的现代体操、一种科学的传统训练,都可以使您从中得到乐趣。希望您为健康而锻炼,为长寿多运动。需要说明的是,书中“太极拳”部分有少量图解重复出现,目的是方便读者练习,免去前后翻阅之麻烦。

作者 1999年5月

于广州中医药大学白兰小居

《自然疗法丛书》

第一辑书目

草木疗法	13.00 元
花果疗法	15.00 元
起居疗法	12.90 元
食物疗法	11.20 元
针灸疗法	18.50 元
茶与茶疗	11.80 元
醋疗与养生	8.00 元
自然美容术	9.30 元
自然美发术	9.30 元
运动疗法	15.00 元
沐浴疗法	(即出)
野菜疗法	(即出)
刮痧疗法	(即出)
磁与磁疗	(即出)
一指禅美容术	(即出)
高血压自然疗法	(即出)
糖尿病自然疗法	(即出)

为健康而运动

——世界卫生组织 国际体育医学联合会

1 走与跑

1.1 行走疗法	1		
漫步健身	1	倒行	7
疾行锻炼	3	赤足走	9
1.2 跑步健身	10		
跑步的健身功能	11	慢跑、快跑及跑程	17
跑步的学问	13	跑步的注意事项	18
1.3 爬行疗法	20		
1.4 倒立及头朝下行	22		

2 体 操

2.1 全身操	25		
Live-It 健美操	25	[附]卡兰保持体型操	
双人健美操	27		44
卡兰体形操	29	男子健美操	47