

黄大夫运动保健系列丛书

老年人常见疾病运动疗法

黄赫 著



中南大学出版社

老年人常見疾病運動療法

老年人常見疾病運動療法

周敏 著



中國人民大學出版社

黄大夫运动保健系列丛书

老年人常见疾病运动疗法

黄赫 著

中南大学出版社

老年人常见疾病运动疗法

黄 赫 著

☐责任编辑 谢 剑

☐出版发行 中南大学出版社

社址:长沙市麓山南路 邮编:410083

发行科电话:0731-8876770

传真:0731-8710482

☐经 销 湖南省新华书店

☐印 装 长沙市东印印务有限责任公司

☐开 本 850×1168 1/32 ☐印张 6.75 ☐字数 178 千字

☐版 次 2004 年 6 月第 1 版 ☐2004 年 6 月第 1 次印刷

☐书 号 ISBN 7-81061-926-8/G · 205

☐定 价 10.00 元

图书出现印装问题,请与经销商调换



前 言

随着生活水平的提高和医疗卫生条件的改善,我国人口的平均寿命显著延长。现在我国 60 岁以上的老年人已达 1.3 亿,占人口总数的 10%,并以平均每年 3.37% 的速度增长。据预测,到 2020 年,老龄人口将达到 2.3 亿,占人口总数的 20% 以上。老年人的医疗保健已成为我国人民关注的问题。开展对老年常见病的研究,向老年人普及医疗卫生保健知识,是医务工作者义不容辞的责任。

高血压、高血脂、高血糖、高尿酸、高体重(肥胖)及低骨密度、低抵抗力、低性欲是影响中老年人身体健康的重要因素,与运动有直接或间接的关系。据国家体育总局和教育部对国民体质检测的结果显示,近三、四年,中国人身体的各项指标是“该高的低了,该低的高了”。中国人平均身高降低了 3 厘米,平均体重增加了 1~3 公斤,血压升高了 9~13 毫米汞柱,肺活量下降了 600~900 毫升,糖尿病病人人数以平均每天 3 000 人的速度递增,心脏病的高发病年龄下降了 15 岁。在生活节奏紧张、工作压力巨大的今天,靠吃药、吃补品是难以挽回健康的。合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡才是保持健康的关键。

运动疗法是根据病人的疾病情况和身体功能状态采用的健身运动训练,是防治疾病和恢复身体功能的治疗手段,也是康复治疗的重要方法之一。

运动疗法的作用在于提高神经系统的调节能力,改善心肺功能,维持和恢复运动器官的形态和功能,改善和增强代谢机制。运动是人类生存发展的基本要素之一,小康生活标准之一就是每一个人都自觉地把体育运动作为生活的一部分,体育运动成为家庭支出的一个项目,日趋生活化。

本书在自我临床工作总结的基础上，参阅了大量文献资料，系统详细地介绍了老年常见病的运动疗法，用以指导老年朋友积极进行运动锻炼，控制老年疾病病情发展，达到最大限度的功能恢复，防止因缺少运动而致“富贵病”，促进身体早日康复。

本书承蒙解放军一八八医院林光义院长、杨博政委，离休老干部黄流同志，中南大学湘雅医院心血管康复中心刘遂心主任，中南大学湘雅医学院体育教研室何大权教授、公共卫生学院何善元教授，湖南省南县一中体育教研室赵云寿特级教师，《吃在中国》大陆编审俞润泉教授，原湖南省科普作家协会秘书长、省科协普及部副部长熊友廉老师等专家指正，在此一并致谢。

如有遗漏和错误之处，诚请读者批评指正。

黄 赫

2002 年 12 月



目 录

前 言

第一章 运动疗法总论	1
一 基本概念和基本作用	1
二 运动疗法的基本特点	1
三 运动疗法的基本方式	1
四 运动疗法的基本原则	3
五 运动疗法在不同季节的注意事项	3
第二章 老年人运动与卫生	9
一 老年人运动生理卫生	9
二 老年人运动心理卫生	14
三 老年人运动环境卫生	15
第三章 老年人运动与营养	17
一 老年人饮食结构特点	17
二 老年人维生素的科学供给	18
三 老年人微量元素的科学供给	20
四 老年人水分的科学供给	23
五 人体酸碱平衡与饮食	25
六 老年人运动时对营养的需求	26
七 提高老年人性功能与运动成绩的食物	28
第四章 老年人常选择的运动项目	30
第一节 有氧运动	30
一 步行	30
二 健身跑	31
三 骑自行车	31

四 游泳	32
五 登山	32
六 爬楼梯	33
七 跳绳	34
八 体操	34
九 球类活动	35
第二节 传统体育运动	37
一 五禽戏	37
二 八段锦	39
三 太极拳	41
四 易筋经	41
五 气功	42
第三节 娱乐活动	43
一 钓鱼	43
二 跳舞	44
三 编织	45
四 踢毽子	45
五 放风筝	46
六 琴棋书画	46
第四节 反常运动	47
一 赤足走路	47
二 倒立运动	47
三 倒走运动	48
四 爬行运动	48
第五节 日常生活保健运动	49
一 梳头	49
二 擦面	49
三 叩齿	50
四 呵浊	50



第六节 自然沐浴健身法	51
一 血管体操——冷水浴	51
二 舒筋活血——热水浴	52
三 祛除疲劳——桑拿浴	53
四 康复疗养——矿泉浴	53
五 蓝色天使——海水浴	55
六 生命之源——空气浴	56
七 健康良药——日光浴	57
八 回归自然——森林浴	58
九 大地恩赐——砂浴	58
第五章 老年人运动性疾病的防治	59
一 运动性疾病的防治原则	59
二 运动性低血糖	59
三 运动性腹痛	60
四 过度训练	61
五 停训综合征	61
六 肌肉痉挛	62
七 呼吸痉挛	62
八 晕厥	63
九 中暑	63
第六章 老年人运动创伤的防治	66
一 运动创伤的预防	66
二 运动创伤的紧急处理措施	67
三 关节韧带损伤的处理原则	68
四 肌肉拉伤的处理原则	69
五 骨折的急救原则	69
六 运动创伤激素封闭的注意事项	70
七 运动创伤早期实施按摩的注意事项	70
第七章 老年人常见疾病的运动疗法与养生	72

第一节 心血管疾病的运动疗法与养生	72
一 概述	72
二 高血压的运动疗法与养生	73
三 低血压症的运动疗法与养生	79
四 冠心病的运动疗法与养生	81
五 心肌梗死的运动疗法与养生	87
六 慢性心力衰竭的运动疗法与养生	89
第二节 呼吸系统疾病的运动疗法与养生	93
一 概述	93
二 慢性阻塞性肺病的运动疗法与养生	93
三 肺结核的运动疗法与养生	97
第三节 代谢性和营养缺乏性疾病的运动疗法与养生	99
一 概述	99
二 糖尿病的运动疗法与养生	100
三 肥胖症的运动疗法与养生	105
四 高脂血症的运动疗法与养生	110
五 骨质疏松的运动疗法与养生	114
六 痛风的运动疗法与养生	119
第四节 消化系统疾病的运动疗法与养生	122
一 概述	121
二 消化性溃疡的运动疗法与养生	123
三 病毒性肝炎的运动疗法与养生	125
四 脂肪肝的运动疗法与养生	127
五 慢性便秘的运动疗法与养生	129
六 痔疮的运动疗法与养生	131
第五节 泌尿生殖系统疾病的运动疗法与养生	133
一 概述	133
二 慢性肾炎的运动疗法与养生	134
三 尿石症的运动疗法与养生	135



四 更年期综合征的运动疗法与养生	137
五 前列腺增生和前列腺炎的运动疗法与养生	140
第六节 骨与关节疾病的运动疗法与养生	143
一 概述	143
二 骨折的运动疗法与养生	144
三 颈椎病的运动疗法与养生	149
四 肩周炎的运动疗法与养生	151
五 腰腿痛的运动疗法与养生	154
六 骨关节炎的运动疗法与养生	163
七 类风湿关节炎的运动疗法与养生	166
第七节 神经系统及精神疾病的运动疗法与养生	168
一 概述	168
二 脑中风的运动疗法与养生	169
三 老年痴呆的运动疗法与养生	172
四 老年期抑郁症的运动疗法与养生	177
五 失眠的运动疗法与养生	180
六 药物滥用的运动疗法与养生	183
第八节 恶性肿瘤的运动疗法与养生	186
一 概述	186
二 恶性肿瘤的运动疗法与养生	187
附表一 各种日常活动的代谢当量	192
附表二 按年龄预计运动适宜心率及相应摄氧量	193
附表三 各项运动的价值表	194
附表四 药物对心率、血压、心电图及运动能力的影响	195
附表五 常用食物胆固醇含量	196
附表六 食物一般营养成分表	197
附表七 每日膳食中营养素供给量表	203



第一章 运动疗法总论

一 基本概念和基本作用

运动疗法是医学与体育相结合的一种保健医疗。它是预防医学的一种，又称为医疗体育。它运用体育运动方式进行锻炼，达到增强体质、防病治病、益寿延年的目的。它能促进人体新陈代谢，调节神经活动，对促进运动器官和心、肺等脏器的功能恢复有一定的作用。

二 运动疗法的基本特点

1. 运动疗法是一种主动疗法，要求病人主动参与治疗过程，通过锻炼治疗疾病。

2. 运动疗法是一种全身治疗，通过神经反射机制改善全身功能，达到增强体质、提高抵抗力的目的。

3. 运动疗法是一种自然疗法，利用人类固有的自然功能（运动）作为治疗手段，一般不受时间、地点、设备条件的限制。通常采用医疗体操、步行、走跑交替、慢跑、自行车、气功、太极拳和特制的运动器械（如拉力器、运动平板、功力自行车等），以及日光浴、水浴等为治疗手段，并配合药物或手术治疗和心理疏导。

三 运动疗法的基本方式

运动疗法主要有三种基本形式：

1. 耐力性（有氧）运动：有氧运动是运动处方中最基本、最主要的锻炼方式。在治疗性和预防性运动处方中，它主要用于心血管、内分泌和呼吸等系统慢性疾病的康复和预防。有氧运动对增加心血管系统运氧能力，清除代谢产物，调节做功肌肉的摄氧能力等有明

显的促进作用。锻炼以后可以促使心率减慢，血压平稳，心脏排血量增加。有氧运动的常用项目包括步行、慢跑、走跑交替、上下楼梯、游泳、骑自行车、跳绳、划船、滑冰、滑雪、球类运动等。

【注意事项】

(1) 运动禁忌证或不宜进行运动的指征：如心力衰竭、严重心功能障碍、急性心包炎、心肌炎、心内膜炎、严重心力失常、高血压等。

(2) 在运动中应停止运动的指征：如患心脏病的老年人在运动中出现无力、头晕、气短、关节疼痛或背疼等不适。

2. 力量性运动：力量性运动可以增加肌肉力量，改善神经肌肉协调性，增加关节灵活性，一般对于神经麻痹、骨质疏松和关节运动障碍的老年人比较适用。据研究，适宜的力量刺激对延缓骨质疏松的发生和发展具有十分重要的作用。力量性运动包括被动运动（通过辅助设施锻炼）、阻力运动、免负荷运动（在减除肢体负荷的前提下进行主动运动，如在水中运动等）、主动运动和抗阻力运动（利用各种力量练习器进行运动）等。

【注意事项】

进行力量性运动练习时，以不引起明显疼痛为度；练习前后，应该做好准备活动和整理放松运动；运动时要尽量保持正确的姿势，按照动作要领正确完成动作；必要时给予保护和帮助。

值得注意的是，肌肉长时间收缩会引起血压升高，闭气用力时间过长会加重心血管系统的负担。所以，有轻度高血压、冠心病或其他心血管疾病的老年人，应慎做力量性运动练习，一定要选择时，最好在专业人员指导下进行。患严重心血管疾病的老年人最好不做力量性运动练习。

3. 伸展运动和健美操：伸展运动和健美操既可用于治疗和预防疾病，又可用于健身和健美，其主要功效是能有效地放松精神，消除疲劳，改善体型和机体的柔韧性，防治高血压、神经衰弱等。伸展运动包括太极拳、保健气功、医疗体操和广播操。



【注意事项】

练习时，要根据动作难度和幅度等要求，循序渐进，量力而行。患高血压的老年人不宜从事过分用力的运动或幅度较大的弯腰、低头等动作。

运动时要尽量注意掌握正确的呼吸方式和节奏。

四 运动疗法的基本原则

1. 循序渐进原则：运动训练时，运动量由小到大，技术要求由简到繁，由易到难，逐步增加。

2. 系统性原则：运动训练必须经常地、系统地进行，坚持长期正规运动训练，一般每周 3~5 次就能收到很好的锻炼效果。

3. 全面性原则：指全面地发展身体素质，包括速度、力量、耐力、柔韧性和灵敏性。

4. 个别对待原则：运动训练时必须根据老年人的健康状况、基础体质、技术水平、年龄、性别以及心理素质等个人特点，制定不同的运动处方。

5. 医务监督：教会老年人进行自我观察，有不良反应时及时修改运动方法和运动量或到医院复查。患有疾病且病情不很稳定、较易发生不良反应的老年人，应在医务人员的直接观察或适当监护下进行运动锻炼。

五 运动疗法在不同季节的注意事项

（一）春季运动保健

春季是运动锻炼的最佳季节，春光明媚，空气清新，暖风拂面，万物勃发。这种环境有利于人体吐故纳新、行气活血。由于寒冷的冬季，人们多在室内活动，空外活动很少，因而体温调节中枢和内脏器官的功能亦有不同程度下降，肌肉和韧带长时间不活动，更是萎缩不展，收缩无力。进入春季后就应根据自己的身体状况来选择适宜的户外活动，如散步、旅游、练气功、钓鱼、旅游等。这些户

外活动，可以使你充分享受到空气中游离飘动的负离子，它们有利于身心健康。

春季运动保健应该注意哪些事项呢？

1. 春季雾多，风沙也大，因此，锻炼时肢体裸露部分不宜过大，以防受寒诱发关节疼痛；也不要尘土随风飞扬的地方锻炼，并要学会鼻吸口呼，不要呛风。

2. 运动前要做好准备活动，先抡抡臂、踢踢腿、转转腰，身体的肌肉、关节活动开以后，再做剧烈运动。

3. 锻炼身体要全面，既要选做四肢伸展的动作，又要顾全背腹和胸腰部的屈伸动作。在锻炼中或锻炼后，不要在茸茸草地上随处躺卧，因为这样容易引起风湿性腰痛或关节炎。

4. 注意脱穿衣服，预防感冒。如果身上出了汗，要随时擦干，不要穿着湿衣服让冷风吹，以免着凉引起疾病。

5. 在初春时晨炼不要太早。这是因为早春二月，清晨气温低，冷气袭人，如果太早外出锻炼易受“风邪”的侵害，使人患病。还有，据环境监测表明，在一年中，夏秋两季空气最清洁，冬春季头一、两个月空气污染严重；在一天中，早晨6点左右为空气污染高峰期，运动越剧烈，吸入的空气越多，受污染的程度就越大。由上可知，早春晨炼不能起得太早。

（二）夏季运动保健

俗话说“冬练三九，夏练三伏”。然而，不管是寒冷的冬季，还是闷热的夏季，其实都不适宜老年人冒着严寒或酷暑锻炼身体。

三伏天的气候特点是气温高、气压低、空气湿度大。这样的气候条件对人体健康有不利影响。当环境温度达到33℃时，人在安静状态下也会出汗，这时人体还能保持产热与散热平衡，如果在高温条件下再进行体育活动，人就会大量出汗。出汗过多，会使体液和血容量减少，血液浓度增高，血液黏度也随之升高，此时，容易引发急性心肌梗死或发生脑血栓。此外，人在气压低的情况下进行体育活动，可增加心脏和大脑的耗氧量，也会诱发急性心脑血管疾病。



据临床资料统计，每年三伏天是缺血性心脑血管疾病的第一高发期，发病人数约占全年发病总人数的 25%。老年人脏器功能减退，体内水分比年轻人少 15% 左右，因此老年人的耐热能力也较年轻人差。

夏季运动保健应该注意哪些事项呢？

1. 一般来说，当环境气温达到 31℃ 时，老年人就应停止体育活动的了。当环境温度达到 35℃ 以上时，老年人要以静制动，多休息少活动。身体有病的特殊群体，由于对热的适应能力有限，锻炼时一定要谨慎。老年人锻炼时最好有伴，以避免发生不测。

2. 锻炼前要有足够的体液贮备，也就是要大量饮水。锻炼前 30 分钟最好喝 300 ~ 600 毫升水，锻炼过程中也要不断补水，遵循少量多次的原则，可每 15 ~ 20 分钟喝 150 毫升水。以往认为锻炼过程中补水会增加心脏负担，现在观念已经发生了改变，认为足够的水可以保证心脏的正常工作。

3. 锻炼最好避开正午时间，锻炼时要穿宽松的、颜色较浅的服装，天气特别热的时候要带浅色的帽子，以避免引发脑膜充血。一旦出现中暑症状，要立即离开热环境，到荫凉地方，并大量补水，或利用往身上浇水或用酒精擦拭身体的方法降温，然后立即送到医院。

4. 一般情况下，在气温超过 28℃ 的情况下，人体会感觉不适。对于如何在高温天气下锻炼，目前认为面对高温酷热不要一味躲避，而要主动在热环境中锻炼；采用何种锻炼方式不是最重要的，可以采取自己喜爱的方式，关键是要注意控制锻炼强度和时间，强度不宜过大，时间以 20 分钟到 1 小时为宜。

（三）秋季运动保健

有人把秋天的气候描绘为“天高、云淡、气爽”，这是有一定科学道理的。入秋以后，南方暖流开始从北半球向南方撤退，北方的寒流又步步逼近，开始占领北半球。当寒冷干燥的寒流驱走了温暖潮湿的暖流时，空气中的水分减少，湿度显著下降，天空常常是万里无云，湛蓝湛蓝的；偶尔有几朵云彩，也是“秋云多巧”，变幻无

穷。秋天，云总是淡淡的，看起来好像天也变得高了，所以“天高”又叫做“秋高”。

入秋以后，由于空气中的水分减少了，温度降低了，天气不再像夏天那样闷热，汗出得少了，就是出一点汗，也很容易就挥发了。这时，人就会感到凉爽舒适。这就是“气爽”的原因。

秋季气候宜人，正是健身的好时机。秋季适合的运动项目还包括：散步、登山、太极拳、健美操、健身舞、各种球类运动及冷水浴锻炼等。

秋季运动保健应该注意哪些事项呢？

1. 年老体弱者登山时，不可一味强调保健效果，速度要缓慢。高血压、冠心病等病人，更要量力而行，避免发生不测。

2. 皮肤对冷水敏感者，及有严重高血压、冠心病、风湿病、坐骨神经痛以及高热的病人不可进行冷水浴。

3. 秋季运动量可以适当比夏季增大，运动的时间也可以加长，但要注意循序渐进。由于秋季气候容易引起人疲乏、思睡，所以在运动后要注意休息。

4. 秋季日温差变化大。参加锻炼时，必须注意气温变化，增减衣物。特别是在深秋时节，更要注意防止运动伤害。

（四）冬季运动保健

俗话说“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗”。冬季是一年中的闭藏季节，人体的新陈代谢缓慢。坚持室外运动，能提高大脑皮层的兴奋性，增加中枢神经系统体温调节功能，使身体与寒冷的气温环境取得平衡，适应寒冷的刺激，有效改善机体抗寒能力及增强疾病抵抗力，还可磨练人的意志。

冬季运动保健应该注意哪些事项呢？

1. 《黄帝内经》提出，冬季三个月宜早睡晚起，必日出方可外出运动。现代医学证明，冬天空气的洁净程度差，尤其在上午8时前及下午5时后最为严重。最佳运动时间在上午10时左右。

2. 运动前要少衣微暖。冬季气温较低，人体热量散失可因气温