

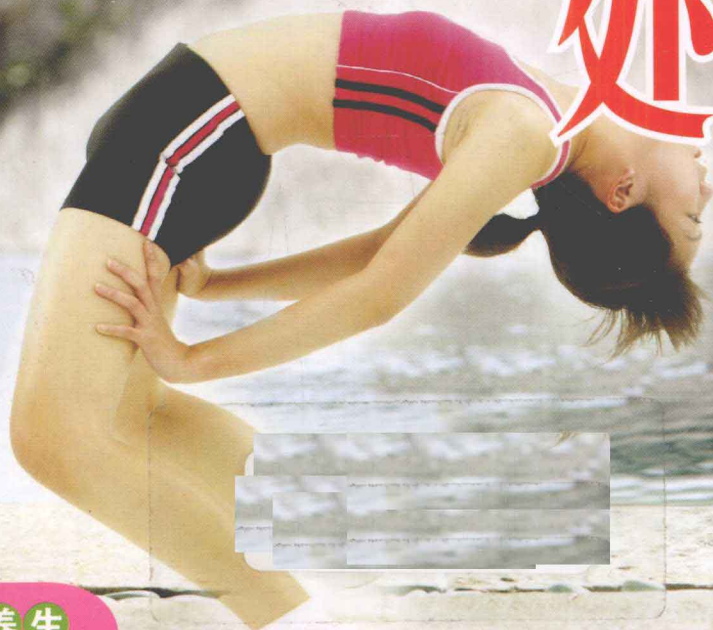


健康好生活，幸福你我他

图说健康系列

图解

常见病运动处方



快乐养生

杨中元 刘万爽◎主编

用精彩诠释生活
用图文解释健康

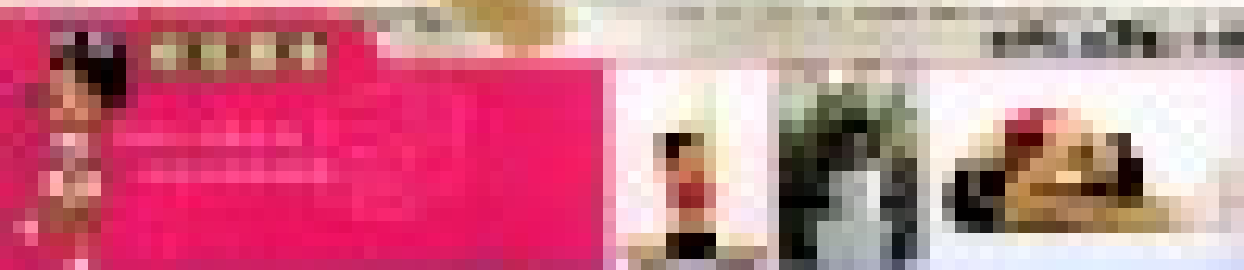


江西科学技术出版社

中国居民膳食指南(2016)

常见病运动

处方





Sport

图·说·健·康·系·列



运动处方

杨中元 刘万爽 主编

 江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解常见病运动处方/杨中元, 刘万爽主编. —南昌: 江西科学技术出版社, 2010. 9

ISBN 978-7-5390-4022-6

I. ①图… II. ①杨… ②刘… III. ①常见病—运动疗法—图解

IV. ①R455-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第181232号

国际互联网(Internet)地址:

http: //www. jxkjcs. com

选题序号: ZK2010512

图书代码: D10115-101

图解常见病运动处方

杨中元 刘万爽 主编

出版

江西科学技术出版社

发行

社址

南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791)6623491 6639342(传真)

印刷

大厂回族自治县正兴印务有限公司

经销

各地新华书店

开本

787mm×1092mm 1/24

字数

50千字

印张

3

版次

2011年4月第1版 2011年4月第1次印刷

书号

ISBN 978-7-5390-4022-6

定价

12.00元

赣版权登字-03-2010-315

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

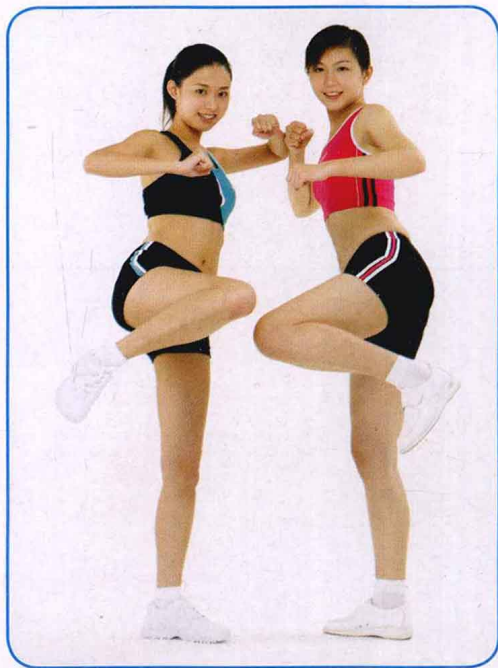


目录 Contents

图解常见病运动处方

- 一、要健康动起来 /1
- 二、科学运动的原则 /2
- 三、常见运动热量消耗指数 /2
- 四、常见病运动处方 /3

- 感冒 /3
- 慢性支气管炎 /4
- 支气管哮喘 /5
- 肺炎 /7
- 肺结核 /8
- 肺心病 /10
- 肺脓肿 /10
- 肺癌 /11
- 慢性胃炎 /12
- 胃和十二指肠溃疡 /13



- 慢性肠胃病 /15
- 胃神经官能症 /16
- 直肠脱垂 /18
- 胆囊炎 /19
- 胆石症 /20
- 肝硬化 /22

- 脂肪肝 /23
- 慢性肝炎 /25
- 便秘 /27
- 高血压 /28
- 心律失常 /30
- 阵发性心动过速 /30
- 病毒性心肌炎 /31
- 动脉硬化 /32
- 糖尿病 /34
- 肥胖症与减肥 /34
- 骨质疏松症 /37
- 关节炎 /40
- 类风湿性关节炎 /41
- 颈椎病 /42
- 肩周炎 /43
- 强直性脊柱炎 /45
- 脊柱畸形 /47
- 腰椎间盘突出症 /50
- 腰腿痛 /52
- 慢性腰劳损 /54
- 下肢静脉曲张 /55
- 血栓性静脉炎 /56
- 足跟痛 /57
- 膀胱炎 /58
- 前列腺肥大 /58
- 阳痿 /61
- 神经衰弱 /62
- 半身不遂 /63
- 头痛 /65
- 三叉神经痛 /66
- 坐骨神经痛 /67





一、要健康动起来

随着人类文明进程的推进，人们逐渐从繁重的体力劳动中解脱出来，取而代之的是大量的脑力劳动。

正是这种变化，给人体的遗传惯性提出了严峻的挑战——为体力劳动而设计的躯体，能不能很好地与以脑力劳动为主的生活方式相适应？

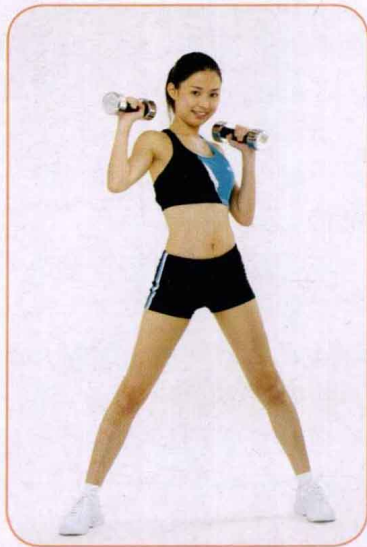
现在很多人不是一天不运动，而是长年累月不运动。

那么，不运动究竟有什么坏处呢？

人要是不运动，或者说人体不受到力的刺激或受力不合理，骨骼、肌肉、韧带长期缺乏力的刺激，就会得脊柱疾病（主要有颈椎病、腰椎间盘突出症），关节疾病（主要有髌骨软化、股骨头疾病、肩周炎），骨骼疾病（主要有骨质疏松）。

另外，钙的流失是惊人的。因为人体骨骼里钙的含量，随骨骼本身所受力的状况发生改变。经常受力的骨骼中，钙的含量就相对增高；缺乏受力的骨骼中，钙的含量就相对减少。

有的人也想运动，但是缺乏毅力，不能克服惰性，不能持之以恒，难以取得良好的效果。所以，关键是养成运动的良好习惯，一旦运动成了习惯，就会习惯成自然。良好的运动习惯，如同是你的健康银行，坚持运动，你的健康资本就会不断地增值，给你带来健康的身体，充沛的精力，旺盛的活力。



二、科学运动的原则

① **适“时”而动**：一般而言，在天气特别炎热、特别潮湿和特别寒冷或刮大风时，饱餐之后、身体不适、感冒以及肌肉关节有病变时，不宜锻炼。

② **量“心”而动**：即要根据自己在运动中的心率变化情况，及时增大或减少运动量。

③ **视“体”而动**：应根据身体的体质、个人爱好、年龄、性别、职业等特点，选择合适的锻炼项目，如慢跑、散步、太极拳等缓慢的运动。除非习惯于激烈运动，一般不要参加对抗性竞赛项目。

④ **循“序”而动**：开始锻炼时，应从小运动量开始，量力而行。特别是平时不经常锻炼者，突然用力过度，会引起骨折、拉伤等意外伤害。

⑤ **持“恒”而动**：通过运动来达到健身目的，非一朝一夕可达到，只有长期坚持不懈地锻炼，才可摘取“正果”。

三、常见运动热量消耗指数

以下是以体重 68 千克，运动 1 小时为例计算运动所消耗热量的数值，其他体重依比例增减，挑自己喜欢的运动，持之以恒，定能达到目的。



爬楼梯 1500 级（不计时）250 卡

快走（1 小时 8 千米）555 卡

单车（1 小时 9 千米）245 卡

单车（1 小时 21 千米）655 卡

有氧运动（轻度）275 卡

有氧运动（中度）350 卡

舞池跳舞 300 卡

健身操 300 卡

网球 425 卡

骑马 350 卡

手球 600 卡

桌球 300 卡

慢走 (1 小时 4 千米) 255 卡

慢跑 (1 小时 9 千米) 655 卡

游泳 (1 小时 3 千米) 550 卡

锯木 400 卡

单车 (1 小时 16 千米) 415 卡

高尔夫球 (走路, 自背球杆) 270 卡

体能训练 300 卡

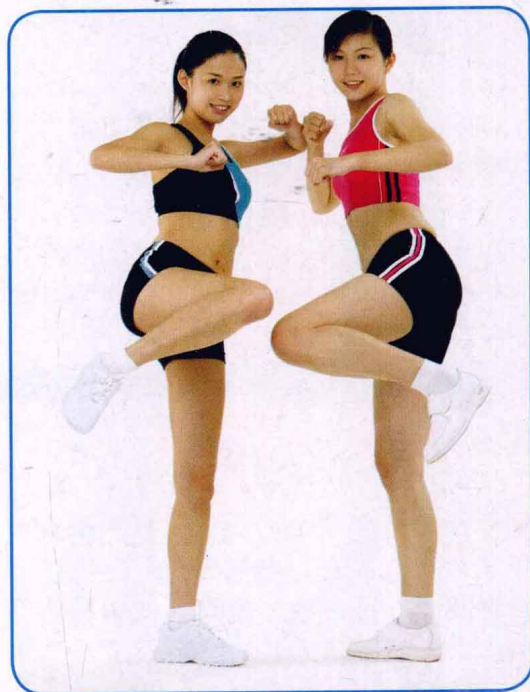
走步机 (1 小时 6 千米) 345 卡

轮式溜冰 350 卡

跳绳 660 卡

郊外滑雪 (1 小时 8 千米) 600 卡

练武术 790 卡



四、常见病运动处方

感冒

本病应以预防为主, 天气突变时应随时增减衣服, 在感冒流行季节尽量少去公共场所, 卧室要经常通风, 平时适当加强锻炼, 打打太极拳、练练气功或每天做做防治感冒的按摩。

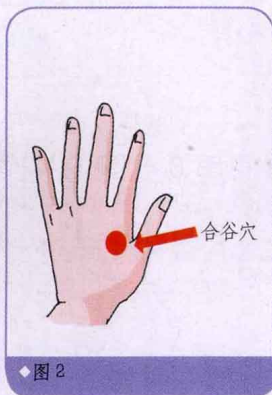
运动处方

处方一

用双掌相互摩擦至热, 搓两侧颈部风池穴, 各搓 64 次, 然后搓大椎 64 次, 流鼻涕时用手掐食指、大拇指根节处的合谷穴 (见图 1 ~ 图 4)。



◆图1



◆图2



◆图3



◆图4

● 处方二

站、坐练功均可，全身放松，两手互相摩擦至热，先在面部按摩 36 次（见图 5）。用手指自前头顶至后头顶、侧头部做梳头动作 64 次（见图 6），使头皮发热。然后用手掌搓两脚脚心，各搓 64 次（见图 7a、图 7b）。最后搓前胸、腹、背部，做干浴，搓热为止。此功经常做可预防感冒。



◆图5



◆图6



◆图7a



◆图7b

● 慢性支气管炎

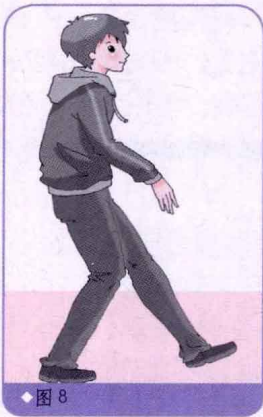
首先应注意饮食起居、精神情志等因素，患者在治疗前要建立治疗信心，要相信坚持练功就能治好病。平时要注意防感冒，不喝酒，戒烟，少吃辛辣食物，少吃鱼虾类，避免情绪激动，加强户外活动，适当地参加些体育运动，如打太极拳、做八段锦和气功等，以增加免疫力，提高身体素质。



运动处方

处方一

每天早晨到公园或有花草树木的地方，自然散步，周身放松，迈第1步吸气，迈第2步再深吸一口气，迈第3步时呼气（见图8～图11）。两臂自然摆动，每次练20～30分钟。尽情呼吸新鲜空气，扩大肺活量，增强内脏功能，消除疾病。



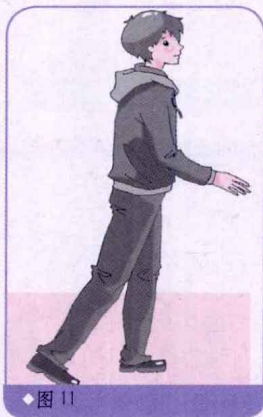
◆图8



◆图9



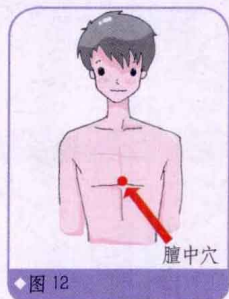
◆图10



◆图11

处方二

开脚站立，两脚距离与肩同宽，两臂松垂，掌心贴近股骨外侧，手中指尖紧贴风市穴；头顶正直，舌平放，体重平均在两脚，摒除杂念，使身心达到虚静和清空。意想两乳之间的膻中穴，久观此穴可通阴阳，连接上下，激发肺经与大肠经加速运行。每次观想30分钟，每天早晚各做1次（见图12）。



◆图12

支气管哮喘

哮喘的运动疗法强调辅助呼吸肌的放松，不强调呼吸肌训练。运动强度必须较小，不能在运动中诱发哮喘。



运动处方

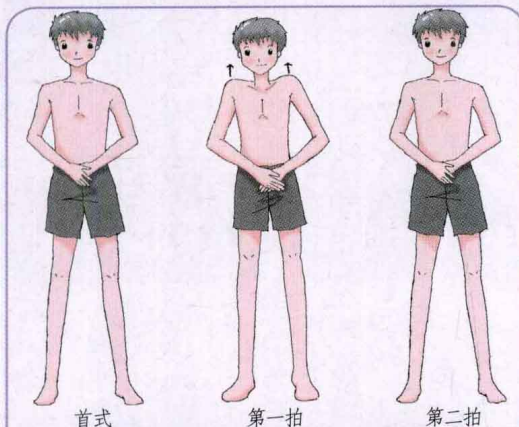
呼吸：强调呼吸时固定辅助呼吸肌，采取两手抱头或两手交叉置于腹部或背后，两肘紧贴胸部等方式。其他要求与慢支肺气肿相似。可尝试做下述哮喘呼吸操：



◆图 13

①舒颈：放松颈部的辅助呼吸肌。首式：取站或坐位，两手自然下垂，头自然伸直。第1拍，吸气，头尽量向后伸；第2拍，呼气，回位；第3拍，吸气，头尽量向前屈；第4拍呼气，回位。注意每次屈伸要活动到最大，使肌肉充分牵伸；回位要充分地放松（见图13）。

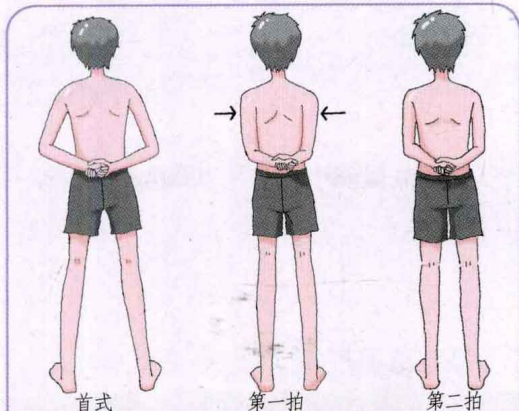
②松肩：促进肩部的辅助呼吸肌放松。首式：取站或坐位，两手自然放于丹田部位（小腹部）。第1拍，吸气，两肩缓慢上抬至最大程度；第2拍，呼气，两肩逐步放松，争取肩部尽量下垂，在呼气末用手按腹部，帮助残气排出。反复进行（见图14）。



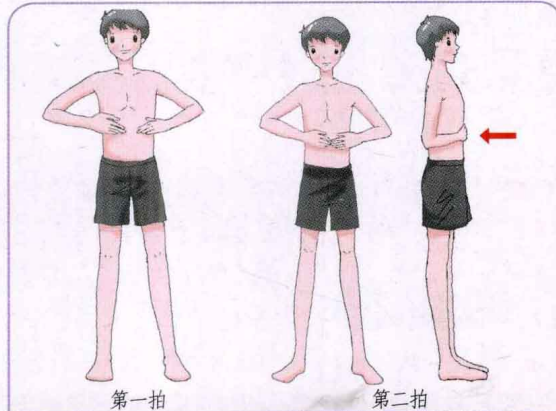
◆图 14

③扩胸：扩张胸廓，松弛胸廓肌肉。首式：取站或坐位，两手在腰后交叉握住。第1拍，吸气，尽量将两肩后伸，保持数秒，但不可以憋气；第2拍，呼气，回位，肌肉放松。反复进行（见图15）。

④缩肺：压缩胸廓下部，促进肺部残气排出。首式：取站或坐位，屈肘，两手掌心置于胸廓的软肋部。第1拍，吸气，将气尽量吸入腹部（气沉丹田）；第2拍，呼气，



◆图 15



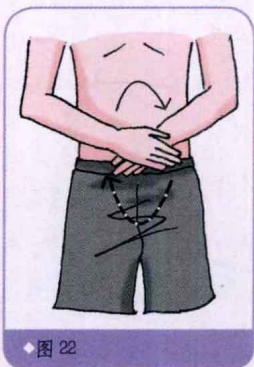
◆图 16

两手缓缓压迫软肋部，帮助残气排出。反复进行（见图 16）。

⑤压腹：促进肺部残余气体的排出。首式：取坐位，左手掌心置于上腹，右手叠加在左手上。第 1 拍，吸气，将气尽量吸入腹部，两手微微施加阻力，随吸气要感受到手在抬起；第 2 拍，呼气，腰慢慢前屈，最后在呼吸末将胸部尽量靠近膝关节，两手自然压紧上腹部，促进横膈上抬，排出残气；第 3 拍，吸气，用手按腹部，进一步促进残气排出（图 17 ~ 图 20）。

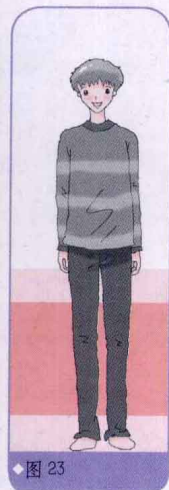


⑥丹田按摩：促进全身放松，作为全套运动的结束。取站或坐位，两手置于小腹部，左手在下，右手在上。两手给腹部稍施加压力，向右旋转 18 圈，然后再向左旋转 18 圈。按摩时呼吸保持匀称，手掌与腹部保持紧密接触，使皮下组织移动，而皮肤与手掌之间没有移动，即肉动皮不动。按摩时注意将意念集中在丹田部位，全身肌肉均尽量放松（图 21 ~ 图 22）。



肺炎

患者多为青壮年，男多于女。多由健康带菌者传播，由患者传播者很少见。四季皆有发病，在冬季早春病毒性上呼吸道感染流行时较易发病。



◆图 23



◆图 24

运动处方

处方一

中医理论认为，人体得病，是由于体内正气不足，邪气有余。病非本身素有之物，能得就能除。通过一定方式排除病气，增补元气，提高自身抗病功能，使人体恢复正常。

最好在杨树下练功，站、坐两种姿势均可，全身放松，呼吸自然，微闭两眼，排除杂念。吸气时意想全身毛孔全打开，一团白色气体由头顶和全身毛孔进入体内，到肺部反复冲洗肺脏。呼气时意想肺部所有病气沿胸腹部向下，通过两脚掌涌泉穴排入地下，可反复排 20 分钟，排完之后，再打开全身毛孔直接吸取宇宙万物之气进入体内，增补元气（见图 23、图 24）。

在室外练功，要注意身体保温，穿好衣服，防止感冒。

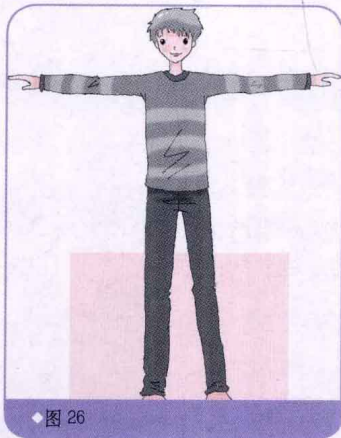
处方二

开脚站立，两脚与肩同宽，两臂自然松垂于身体两侧，头顶正直，舌抵上腭，两眼轻闭，全身放松，排除杂念。

两臂经体侧缓慢上举过头顶，两臂伸直，并将五指向上伸直，脚后跟提起，两臂再慢慢经体侧下落还原，一上一下为 1 次，反复做 49 次（见图 25、图 26）。



◆图 25



◆图 26

肺结核

对于体质较弱、病情较重的患者，运动时间可以为 3~5 分钟，休息若干分钟后再继续。对于病情较轻或稳定的患者则可以进行强度较大的有氧训练。日光浴、空气浴和冷水浴对于肺结核患者有良好的作用。

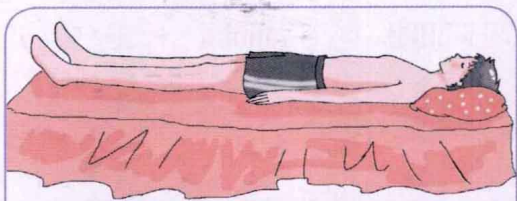


运动处方

结核病的气功治疗疗效比较显著，肺结核患者适用的气功锻炼方法包括：

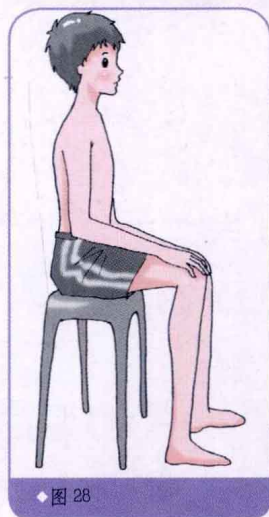
① 仰卧放松功：取仰卧位，头枕软枕，

两臂自然置于身体两侧，两腿放松伸直，两眼微闭，嘴自然闭合，舌抵上颚。自然呼吸，呼吸要细、慢、匀、深。吸气时默念“静”，呼气时默念“松”，在呼气时有意识地依次放松头、两臂、胸、背、腹、臀、两腿、两足。每次练 20 ~ 40 分钟，每天 1 ~ 2 次（见图 27）。



◆ 图 27

② 端坐强壮功：取坐位，两腿与肩同宽，凳子的高度与小腿的长度一致。膝关节、髋关节均成 90 度，身体端正，两手掌心向下置于膝盖上，两肘自然微屈，头端正，下颌微收，立腰、垂肩、含胸，两眼微闭，嘴自然闭合，舌抵上颚。呼吸入静同上（见图 28）。



◆ 图 28

③ 盘腿平坐强壮功：取坐位，两腿交叉自然盘坐，两膝不接触床垫，臀部微向后凸，身体端正，两手迭握于脐下，掌心向上，拇指交叉，两肘自然微屈，头端正，下颌微收，立腰、垂肩、含胸，两眼微闭，嘴自然闭合，舌抵上颚。呼吸入静同上（见图 29）。



◆ 图 29

④ 站桩式强壮功：取站位，两腿与肩同宽，膝微屈，立腰、垂肩、含胸，两眼微闭，嘴自然闭合，舌抵上颚。两臂屈肘抬起，两手微屈似握半球状。呼吸入静同上，也可以始终将意念集中于丹田部位（见图 30）。



◆ 图 30

肺心病

老年人得肺心病的发病率和死亡率都比较高，应当积极防治。绝大多数肺心病患者都是由慢性支气管炎、阻塞性肺气肿发展而成的。只要积极预防和治疗慢性支气管炎和肺气肿，适当加强锻炼，肺心病即可治好。



运动处方

处方一

仰卧或右侧位卧，全身放松，做深呼吸运动，吸气时腹部尽量鼓起，呼气时发“嘘”音，腹部收瘪，尽量呼出肺部残气，呼吸 7 次后，改为自然的鼻吸口呼。每次做 10 ~ 15 分钟，每天做 3 次（见图 31、图 32）。

处方二

取站式或坐式，在空气清新处（最好在杨树树下）锻炼，但是要注意保暖，不要受凉，全身放松，自然呼吸。吸气时意想肺叶尽量扩张，呼气时意想病气循肺经由大拇指排出。每次练功 20 分钟，每天练 2 次（见图 33、图 34）。



◆ 图 31



◆ 图 32



◆ 图 33



◆ 图 34

肺脓肿

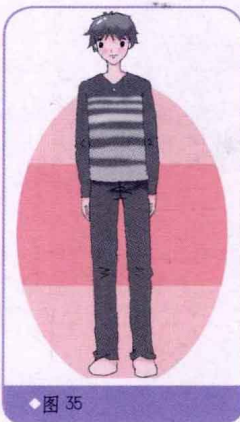
首先应注意饮食起居、精神情志等因素，患者在治疗前要树立治疗信心，要坚信病非本身素有之物，能来即能除，坚定信心，医患配合，定能战胜病魔。平时应注意预防感冒、戒烟酒、少吃鱼虾等，加强户外活动，多做轻微的体育锻炼，增强免疫力，提高身体素质。



运动处方

人体得病是由于正气衰弱，邪气才可趁虚而入。气功则是通过思维信息、语言信息等方式来增补元气，排除病邪，使人体恢复正常。

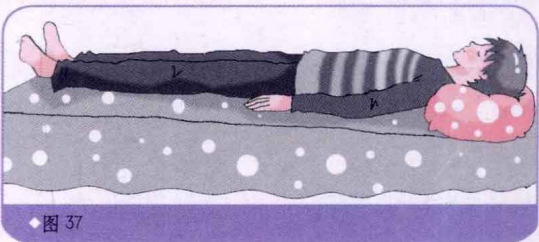
站、坐、卧三种姿势均可，全身放松，呼吸自然，微闭两眼，排除杂念，进入安静状态。双手相合搓热，手掌在前胸、后背轻轻拍打，并由意念疏通胸背部经络，由胸至腹，由上至下，由左至右再由右至左反复拍打，全身放松再入静片刻，先默想一束太阳光自头顶百会穴进入，沿头颅内旋转，清洗头部，然后经颈部进入前胸，将肺部的病气清洗干净，通过小腹向下自两脚心涌泉穴排出体外，反复排10~20次，每次1~2分钟（见图35~图37）。



◆图 35



◆图 36



◆图 37

肺癌

减

少糖的吸收，不要食用甜食。减少钠的吸收，增加钾的吸收（香蕉、水果、蔬菜和豆类以及所有的谷类都富含钾）。多吃蔬菜。食用低脂肪食物。这种食物容易消化，并能减轻患者对化学疗法的反应。



运动处方

处方一

站、坐、卧三种姿势均可，全身放松，呼吸自然，微闭两眼，排除杂念，进入入静状态，双手互相搓热，用手掌在前胸、后背轻轻拍打，并以意念疏通胸背部经络，由胸至腹、由上至下、由左至右再由右至左，反复拍打，全身放松再入静片刻，先默想一束太阳光自头顶百会穴进入，沿头颅内旋转，清洗头部，然后经颈部进入前胸，将肺部的病气彻底清洗干净。通过小腹向下自两足心涌泉穴排出体外，可反复排10~20次，每次1~2分钟（见图38~图40）。



◆图 38