

编著 殷志毅

运动

防病治病法

Yundong Fangbing Zhibingfa



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

运动防病治病法

YUNDONG FANGBING ZHIBING FA

主 编 殷志毅

参编人员 殷志毅 殷璐 周静



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

运动防病治病法/殷志毅编著. —北京:人民军医出版社, 2005. 11

ISBN 7-80194-900-5

I. 运… II. 殷… III. 健身运动—基本知识 IV.
R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 082015 号

策划编辑:贝 丽 文字编辑:甄玉孔 责任审读:周晓洲
于 岚 李 晨

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www. pmmp. com. cn

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:9.375 字数:157 千字

版次:2005 年 11 月第 1 版 印次:2005 年 11 月第 1 次印刷

印数:0001~9000

定价:20.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

内容提要



“生命在于运动”,科学合理的保健运动配合正确的治疗,有益于身体健康,能达到防病治病的目的。本书介绍的各种健身运动,各部位防病治病运动,各种常见疾病的运动疗法,不同人群、不同疾病患者可根据自己的具体情况适当采用,使身体功能尽快得到恢复。本书介绍的方法简单实用,不需特定时间、场地、器械,安全可靠,并保证健身运动的正确进行,防止逆向效果的发生。本书适合各年龄段朋友使用,也适合医疗、康复疗养院等单位的工作人员参考使用。

责任编辑 贝 丽 于 岚 甄玉孔

前言



人到中年后生理上已经开始走下坡路，恰好正值事业的高峰期，透支体力成了必然，许多疾病则乘虚而入。为此，我们除了生活有规律、膳食合理、学会减压外，还要适当进行运动锻炼。运动锻炼既能提高机体的调节功能，加速新陈代谢过程，提高免疫力，又能愉悦心情，放松身心，强身健体。运动专家指出，适当运动对预防和治疗多种疾病，特别是消化系统、呼吸系统和心脑血管等疾病，有着药物、手术等无法替代的作用。它能明显降低不少常见病的患病率、致残率，减少或避免后遗症的发生，特别是中老年人若不积极进行运动锻炼，其后果的严重性绝非危言耸听。为了在各年龄段的朋友中介绍、推广各种能防病治病的运动方法，我编写了这本《运动防病治病法》。

本书首先简略介绍了各项运动的基本

方法,接着详细讲述了人体各个部位防病治病的运动方法和人体各种常见疾病的运动疗法。所谓运动疗法,就是根据疾病的具体情况采取适当运动来治疗,使身体功能尽快得以恢复。运动疗法可提高机体反应性,从而使生理过程活跃,刺激组织再生。运动疗法不仅作用于患病肢体、器官的局部,而且也作用于整个机体,加速消除形成疾病的局部病理,从而进一步加速疾病痊愈。书中介绍的运动保健方法和运动治疗方法,简单、方便、实用,安全可靠,且有一定疗效,有的疗效还比较显著。

您在保健运动中,要根据自己的年龄、性别、体力、病情及以往运动锻炼情况等特点,慎重选择适宜的运动项目,适宜的运动时间,适宜的运动强度和运动频度。有的中老年朋友一切都是跟着感觉走,而感觉不一定科学;不少人碰到了未引起注意的各种慢性逆向效果,这些都与我们保健的初衷南辕北辙。只有进行有目的、有计划、科学合理的运动,配合医疗康复,才能改善体质,提高健康水平。

另外,还要注意运动之前必须做好准备,切忌空腹进行运动;运动期间要按部就班,要缓慢,不要急于求成;运动之后要做整理运动,切忌运动骤然停止,忌蹲坐休息,忌立即痛饮,忌马上吃饭,还要忌骤降体温等。

最后值得一提的是,运动疗法必须配合药物治疗、饮食疗法、心理疗法,只有这样进行交替治疗或综合治疗,运动疗法的作用才能完善,才能获得最佳治疗效果。书中如有错误,恳请读者不吝赐教。

编 者

2005年5月

目录 CONTENTS



一、各项运动防病治病(1)

1. 推拿运动 / 1
2. 拍打运动 / 7
3. 捶打运动 / 9
4. 旋转运动 / 11
5. 摇摆运动 / 14
6. 爬行运动 / 15
7. 散步运动 / 16
8. 慢跑运动 / 19
9. 怪走运动 / 21
10. 呼吸运动 / 23
11. 洗澡运动 / 25
12. 仿生运动 / 28

二、各部位运动防病治病(31)

1. 头皮运动 / 31
2. 面部运动 / 32
3. 眼部运动 / 34
4. 耳部运动 / 35
5. 鼻部运动 / 36

目录 CONTENTS



- 6. 唇部运动 / 37
- 7. 牙部运动 / 38
- 8. 舌部运动 / 39
- 9. 喉部运动 / 40
- 10. 颈部运动 / 42
- 11. 肩部运动 / 44
- 12. 臂部运动 / 45
- 13. 肘部运动 / 47
- 14. 腕部运动 / 48
- 15. 手部运动 / 49
- 16. 胸部运动 / 52
- 17. 背部运动 / 53
- 18. 腰部运动 / 55
- 19. 腹部运动 / 57
- 20. 髋部运动 / 58
- 21. 肛部运动 / 60
- 22. 膝部运动 / 61
- 23. 腿部运动 / 63
- 24. 踝部运动 / 65
- 25. 足部运动 / 66

目录

CONTENTS

三、各种常见疾病运动疗法(69)

1. 头痛 / 69
2. 偏头痛 / 71
3. 牙痛 / 72
4. 喉痛 / 74
5. 颈部痛 / 75
6. 背部痛 / 76
7. 腰部痛 / 78
8. 腰背痛 / 79
9. 腰腿痛 / 81
10. 下腰痛 / 83
11. 腹痛 / 85
12. 臀部痛 / 87
13. 膝部痛 / 88
14. 足跟痛 / 90
15. 心绞痛 / 92
16. 关节痛 / 93
17. 三叉神经痛 / 95
18. 臂丛神经痛 / 96
19. 肋间神经痛 / 97
20. 坐骨神经痛 / 98



目录

CONTENTS



- 21. 慢性鼻炎 / 100
- 22. 鼻窦炎 / 101
- 23. 牙周炎 / 102
- 24. 咽炎 / 103
- 25. 扁桃体炎 / 106
- 26. 慢性支气管炎 / 107
- 27. 气管炎 / 109
- 28. 肩周炎 / 110
- 29. 胸膜炎 / 112
- 30. 脉管炎 / 114
- 31. 慢性胃炎 / 116
- 32. 慢性肝炎 / 118
- 33. 慢性胆囊炎 / 120
- 34. 坐骨神经炎 / 122
- 35. 颞下颌关节炎 / 123
- 36. 膝关节炎 / 124
- 37. 肥大性关节炎 / 125
- 38. 风湿性关节炎 / 127
- 39. 类风湿关节炎 / 128
- 40. 增生性脊柱炎 / 130
- 41. 强直性脊柱炎 / 131
- 42. 慢性前列腺炎 / 133

目录

CONTENTS



- 43. 前列腺增生症 / 134
- 44. 头发早白 / 136
- 45. 脱发 / 138
- 46. 头屑 / 140
- 47. 头昏 / 140
- 48. 眩晕 / 143
- 49. 晕厥 / 145
- 50. 中风 / 145
- 51. 偏瘫 / 147
- 52. 面瘫 / 149
- 53. 雀斑 / 151
- 54. 耳鸣 / 153
- 55. 耳聋 / 155
- 56. 近视眼 / 156
- 57. 老花眼 / 157
- 58. 电视眼 / 160
- 59. 白内障 / 161
- 60. 睑腺炎 / 163
- 61. 迎风流泪 / 164
- 62. 溢泪 / 165
- 63. 鼻塞 / 166
- 64. 鼻出血 / 167

目录

CONTENTS



- 65. 流鼻涕 / 170
- 66. 感冒 / 170
- 67. 流感 / 174
- 68. 非典 / 175
- 69. 哮喘 / 178
- 70. 咳喘 / 180
- 71. 肺气肿 / 181
- 72. 呃逆 / 184
- 73. 噎食 / 186
- 74. 落枕 / 187
- 75. 驼背 / 189
- 76. 手抖 / 191
- 77. 肺病 / 193
- 78. 胃病 / 195
- 79. 脾病 / 197
- 80. 肝病 / 199
- 81. 胆病 / 200
- 82. 肾病 / 202
- 83. 乳下垂 / 204
- 84. 胃下垂 / 205
- 85. 胃溃疡 / 206
- 86. 悬垂腹 / 208

目录



- 87. 冻疮 / 209
- 88. 痔疮 / 210
- 89. 疝症 / 213
- 90. 阳痿 / 213
- 91. 便秘 / 215
- 92. 腹泻 / 218
- 93. 尿频 / 219
- 94. 尿失禁 / 221
- 95. 颈椎病 / 223
- 96. 腰椎病 / 225
- 97. 脊椎病 / 227
- 98. 腿抽筋 / 229
- 99. 扁平足 / 231
- 100. 失眠症 / 233
- 101. 健忘症 / 235
- 102. 肥胖症 / 237
- 103. 糖尿病 / 239
- 104. 高血压 / 241
- 105. 低血压 / 243
- 106. 下肢静脉曲张 / 244
- 107. 心脏病 / 246
- 108. 冠心病 / 249

目录

CONTENTS



- 109. 心肌梗死 / 252
- 110. 心律失常 / 253
- 111. 心动过速 / 254
- 112. 骨质疏松 / 255
- 113. 神经衰弱 / 257
- 114. 老年痴呆 / 260
- 115. 帕金森病 / 263
- 116. 膝关节损伤 / 264
- 117. 踝关节扭伤 / 266
- 118. 腰肌劳损 / 268
- 119. 急性腰扭伤 / 270
- 120. 腰椎间盘突出 / 272

附录 人体穴位分布图(274)



一、各项运动防病治病

1. 推拿运动

推拿种类很多,内容丰富,它是人类从远古以来一直延续至今的一种本能的原始的治疗方法。它在治病、防病、保健强身等方面起着十分积极的作用,尤其对中老年人的慢性病、常见病具有独特的医疗效果。推拿即按摩,它的手法要求持久、均匀、有力、柔和。持久指的是手法要持续运用一定时间;均匀是指手法要有节奏,做到匀速,压力不要时轻时重;有力即手法具有一定力度;柔和要求用力自然,不可



生硬粗暴,不可使蛮力。现把推拿方法介绍如下:

(1)梳摩头皮法

双手手指微屈,自然分开,两大拇指靠近耳朵,两小指靠近前额正中,用指端从前额向后脑梳理,梳理时应触及头皮进行梳摩,稍用力,重复 20 遍。此法可以刺激头皮的神经末梢,促进血液循环和头皮的新陈代谢,减少或延缓白发的产生,具有提神醒脑、消除疲劳、聪耳明目的功效,可以防治失眠、耳鸣、耳聋、高血压等。

(2)叩击头部法

双手手指微屈,略分开,用十指指端叩击头部,从前额至枕后部;然后叩击两侧颞部,叩击时双腕放松,稍用力,以感到酸胀为度,重复 5 遍。此法能起疏通经络、行气活血的作用,具有健脑提神功效,可防治头痛、头胀等。

(3)摩抹额部法

两手食指屈成弓状,食指中节靠拇指侧紧贴于额部,由前额中央抹向两侧太阳穴处,重复 30 遍。此法可改善额部的血液循环,增加皮肤的弹性,减少额部皱纹,具有清目醒脑、活血通络的作用,可防治头痛、眩晕、鼻疾、失眠、神经衰弱、用脑过度引起的记忆力减退等。

(4)摩擦面部法

将双手掌相合,相互摩擦至热,趁掌热将双掌分别上下摩擦两面颊,搓摩至面颊部发热为止,搓摩时

手掌须紧贴面部。为便于搓摩，可在面部涂少量油脂，能起到保护皮肤，提高摩面效果。此法可清除皮肤排泄的废物，促进面部皮肤血液循环，防止污秽、斑点、赘生物的产生，利于除皱消斑。

(5) 熨盖目部法

首先将两手掌相互摩擦至热后，将掌心捂盖在双目上面持续 5 秒钟，接着放下两手掌再相互摩擦，如此反复 10 遍。然后用双手中指指端分别按揉眼内眦（眼内角）、外眦（眼外角），每处按揉 1 分钟。接着用双手食指中节靠拇指内侧面紧压眼眶，作自内向外的刮动，先刮上眼眶，再刮下眼眶，以出现酸胀感为度，重复 20 遍。最后闭目，按顺时针方向转动眼球 10 次，再按逆时针转动 10 次。此法可以改善眼球血液循环，能提高视力，消除眼睛疲劳，调节眼肌，还可防治远视、近视、散光、夜盲等病症。

(6) 搓擦耳部法

首先双手握空拳，用拇、食两指的指腹夹住耳廓作上下搓擦，先从耳尖擦至耳垂，然后再从耳垂擦至耳尖，两耳交替重复 10 遍。接着用双手掌心先紧掩两耳，然后骤然放开，重复 10 次。最后以双手食指压在中指后，放于脑后枕骨处，用食指弹击枕骨 30 次。此法可以调整人体内脏功能，达到聪耳助听的目的，具有补肾滋阴作用，可防治耳鸣、耳聋、听力下降，烦躁易怒、手足心热等症。