

家庭常见 慢性病体疗手册



姚毓武 编著

● 家庭保健丛书

1
R455
YYW

——家庭保健丛书

家庭常见慢性病体疗手册

姚毓武 编著

yx=7/28



A0050847

中国广播电视出版社

(京)新登字0...

——家庭保健丛书

家庭常见慢性病体疗手册

姚毓武 编著

*

中国广播电视出版社出版

(北京复外广播电影电视部灰楼 邮政编码100866)

北京市京东印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所经销

*

787×1092毫米 32开 23.25印张 490(千)字

1991年8月第1版 1991年8月第1次印刷

印数: 1—5000册 定价: 11.50元

ISBN 7-5043-0884-6/R·32

内 容 提 要

进行医疗体育(或称体育疗法)能够使人增强肌体对疾病的抵抗力,改善生理机能,它不仅是预防疾病的有效手段,而且在医治某些疾病方面还会起到其他疗法起不到的作用;并且方法简便易行,可根据个人情况进行自我锻炼。

全书内容共分为九章:第一章,医疗体育基础知识;第二章,呼吸系统疾病体疗方法;第三章,心血管系统疾病体疗方法;第四章,消化系统疾病体疗方法;第五章,运动器官疾病体疗方法;第六章,神经系统疾病体疗方法;第七章,妇儿科病和其他疾病体疗方法;第八章,气功疗法与按摩疗法;第九章,常用医疗健身法。书后还附有人体穴位分布示意图、一般按摩手法示意图、足部反射示意图、人体骨结构示意图。该书在编纂过程中,以治疗身体各系统疾病的体疗方法为重点,并兼收了医疗体育保健法及一般体疗常识,适合患者、医务人员及体育工作者等阅读和应用。

序

第十一届亚运会科学大会在北京香山召开，学术委员会成员都住在卧佛寺。晨曦漫步苍松翠竹、清溪幽谷之间，尝与三五练功人默默相遇，各行其是，互不干扰。日后得知他们多为曾久困病患，求医问药经年累月，而终于放弃了药瓶，投身锻炼者。有的每日赶乘第一班巴士便逃离闹市尘嚣，待芸芸众生繁华梦醒时，他们早已步入绿野仙境着意吹响呼吸、熊径鸟伸了。

人类的文明与进步产生了复杂精细的社会分工，使愈来愈多的人不是以筋骨劳动，而是以高度的精神紧张服务于人群。尽管他们并非都以食则甘其味，行则卧其车来加重其营养过剩和代谢迟缓，但补非所缺、养非其道仍使整体机能活动失去平衡的倾向有增无减。失去平衡只要不是暂时的，就该属于病态，至少是非正常态。慢性病中有一类本即属此。在此基础上，基本体力衰退、抗病力降低，又易感染生疾，急性感染又易转为慢性，如再只靠卧床静养则更难康复。其实需要根本纠正的首先是生活，一旦建立了生活新秩序，注意到劳筋骨、弛精神，则机能平衡地恢复，斗病信心会增强，康复健身的效果积日可获，何独不为。这就是愈当楼群林立，愈是老弱病残，愈趋于参加体育锻炼的原因。

至于慢性病患者则因各有不同的患病背景，且病种繁

多、病情各异，并非一概可以随便进行运动与锻炼。对此必须掌握科学的锻炼方法，根据病情的需要，选取适宜的运动处方。也即不同的慢性病及不同病情都要遵循专门的体育医疗方法。目前此类著述不多，且又长于理论、短于方法，资料零散，不便查寻。作者有鉴于此，乃致力于此项资料的汇集整理。今则编辑成册，诸病一览，蔚为大观，实为指导慢性病体育医疗之得力参考及慢性病患者之良师益友也。阅后有感，谨以为序。

陈家琦

目 录

序.....	(1)
第一章 医疗体育基础知识	(1)
一、什么是医疗体育.....	(1)
二、中国是世界上最早应用医疗体育的国家...	(2)
三、医疗体育的方式方法.....	(4)
四、医疗体育特殊的治疗价值.....	(8)
五、医疗体育治疗作用的原理.....	(9)
六、医疗体育的适应症.....	(11)
七、医疗体育的疗程分期和任务.....	(12)
八、医疗体育应做好自我监督.....	(13)
九、医疗体育在综合治疗中的应用.....	(14)
十、医疗体育课的一般方法原则.....	(16)
十一、发热时不应进行医疗体育.....	(17)
十二、慢性病患者进行医疗体育的注意事项...	(18)
十三、医疗体育的长期系统性原则.....	(19)
第二章 呼吸系统疾病体疗方法	(20)
第一节 防感体疗	(20)
一、防感自我按摩.....	(20)
(一)按摩穴位和手法.....	(20)
(二)防感自我按摩动作.....	(21)

二、防感操示例·····	(22)
第二节 气管炎体疗·····	(30)
一、支气管炎哮喘体疗·····	(30)
(一)支气管炎哮喘体疗益处·····	(30)
(二)支气管炎哮喘体疗方法·····	(30)
(三)注意事项·····	(33)
二、慢性气管炎体疗·····	(34)
(一)老年慢性气管炎体疗方法·····	(34)
(二)慢性气管炎和肺气肿体疗方法·····	(35)
三、支气管扩张的体疗·····	(41)
四、防治慢性气管炎呼吸操示例·····	(42)
第三节 肺气肿体疗·····	(55)
一、肺气肿的病理·····	(55)
二、肺气肿体疗的作用·····	(56)
三、肺气肿体疗方法·····	(56)
(一)健身运动·····	(57)
(二)呼吸体操·····	(58)
(三)保健按摩·····	(70)
第四节 矽肺体疗·····	(71)
一、矽肺的病理·····	(71)
二、矽肺体疗方法·····	(71)
第五节 肺结核体疗·····	(85)
一、肺结核的病理·····	(85)
二、肺结核的体疗方法·····	(86)
(一)弱组的医疗体育·····	(87)
(二)中等组的医疗体育·····	(88)

(三) 强组的医疗体育·····	(89)
(四) 肺结核体疗方法和基本要领·····	(89)
(五) 肺结核病人进行体疗注意事项·····	(103)
第六节 其他呼吸系统疾病体疗·····	(104)
一、胸膜炎体疗·····	(104)
(一) 胸膜炎患者应怎样进行医疗体育·····	(104)
(二) 胸膜炎恢复期的体疗方法·····	(106)
二、肺脓肿患者的体疗·····	(109)
(一) 肺脓肿患者怎样进行医疗体育·····	(109)
(二) 肺脓肿患者的医疗体操·····	(109)
三、肺炎患者怎样进行体育疗法·····	(110)
四、岔气的处理方法·····	(110)
第三章 心血管系统疾病体疗方法 ·····	(113)
第一节 心脏病体疗·····	(113)
一、心力衰竭体疗·····	(113)
(一) 第一度心力衰竭的医疗体育·····	(113)
(二) 第二度心力衰竭的医疗体育·····	(114)
(三) 心力衰竭患者的医疗体操·····	(114)
1. 第一度心力衰竭患者的医疗体操·····	(114)
2. 第二度心力衰竭患者的医疗体操·····	(115)
(四) 定量步行的体育疗法·····	(115)
二、常见心脏病的体疗方式·····	(119)
三、冠心病体疗·····	(121)
(一) 医疗体育防治冠心病的作用·····	(121)
(二) 冠心病患者体疗手段和方法·····	(122)
(三) 冠心病体疗内容示例·····	(126)

1. 医疗行走治疗内容示例·····	(126)
2. 冠心病防治操示例·····	(127)
3. 急性心肌梗塞恢复期的医疗体操示例·····	(134)
4. 治疗冠心病的综合医疗体育课的内容示例	(136)
(四) 冠心病患者体疗注意事项·····	(143)
(五) 冠心病患者体疗运动量的掌握·····	(144)
四、心脏外科医疗体育方法·····	(148)
五、风湿性心脏病体疗方法·····	(151)
六、心脏病患者参加体育活动时注意事项·····	(154)
第二节 高血压病体疗·····	(156)
一、医疗体育对防治高血压病的作用·····	(156)
二、高血压病人的医疗体育·····	(157)
(一) 青年性高血压的特点·····	(157)
(二) 高血压病人适宜的医疗体育·····	(158)
三、高血压病体疗方法示例·····	(161)
(一) 各期高血压病的医疗体操示例·····	(161)
(二) 高血压病桩功体疗方法示例·····	(167)
(三) 体疗方案一例·····	(169)
(四) 高血压病医疗体操三例·····	(170)
(五) 高血压病人的气功疗法·····	(189)
(六) 高血压症的导引和按摩方法·····	(198)
(七) 防治高血压冠心病的长跑方法·····	(205)
(八) 高血压病的瑜珈术和生物回授疗法·····	(206)
(九) 高血压病的水疗法·····	(208)
(十) 高血压患者进行体疗时应注意的问题·····	(208)
第三节 其他心血管系统疾病的体疗·····	(210)

一、血栓闭塞性脉管炎的体疗方法·····	(210)
二、紫癜病的体疗防治·····	(211)
三、心肌炎的体疗·····	(211)
四、体疗有助改善手足冰冷症·····	(212)
第四章 消化系统疾病体疗方法·····	(214)
第一节 胃肠疾病的体疗·····	(214)
一、胃肠道疾病的体疗任务和方式·····	(214)
二、胃下垂的体疗·····	(215)
(一)胃下垂体疗的作用和方法·····	(216)
1. 医疗体育的治疗作用·····	(216)
2. 胃下垂体疗方法·····	(217)
3. 胃下垂体疗注意事项·····	(218)
(二)导引结合针灸推拿治疗胃下垂症·····	(220)
(三)胃下垂医疗体操示例·····	(224)
三、内脏下垂医疗操的练法·····	(239)
四、慢性胃、十二指肠溃疡和胃肠炎体疗·····	(242)
(一)慢性胃、十二指肠溃疡病体疗方法·····	(243)
(二)慢性胃肠炎体疗方法·····	(244)
五、便秘的体疗方法·····	(246)
六、痔疮的体疗方法·····	(249)
七、脱肛的体疗方法·····	(252)
八、慢性肝炎的体疗方法·····	(253)
九、胃扭转的体疗方法·····	(256)
十、腹部手术后的体疗问题·····	(259)
十一、腹壁松弛的体疗问题·····	(260)
十二、慢性胆囊炎和胆石症的体疗问题·····	(262)

第二节 代谢疾病的体疗·····	(263)
一、肥胖病的体疗·····	(263)
(一)肥胖病的体疗任务和方式·····	(263)
(二)肥胖病的体疗方法·····	(265)
(三)矫治肥胖期间体育锻炼选项及运 动量问题·····	(269)
1. 肥胖矫治中的运动项目问题·····	(269)
2. 肥胖矫治中各体育项目运动量问题·····	(270)
(四)矫治肥胖中的膳食控制·····	(273)
二、糖尿病的体疗·····	(275)
(一)糖尿病患者医疗体育的作用及方式·····	(275)
(二)糖尿病患者的体疗方法示例·····	(283)
第五章 运动器官疾病体疗方法·····	(287)
第一节 关节炎体疗·····	(287)
一、关节炎患者的体疗任务和体疗方式·····	(287)
二、适于关节炎患者的医疗体操·····	(289)
(一)慢性多发性关节炎的体操·····	(289)
(二)类风湿性关节炎的关节体操·····	(290)
三、关节炎患者的太极拳治疗·····	(292)
四、风湿性关节炎患者的沙浴疗法·····	(292)
第二节 肩关节周围炎体疗·····	(294)
一、防治肩关节周围炎的体育锻炼问题·····	(294)
二、肩关节周围炎体疗方法·····	(295)
(一)肩周炎的医疗体操示例·····	(295)
(二)肩周炎的一般手法和按摩治疗·····	(319)
(三)肩周炎的其他体疗方法·····	(322)

第三节 骨折体疗..... (325)

一、骨折时医疗体育的适应症和禁忌症..... (325)

二、四肢骨折医疗体育..... (326)

(一)四肢骨折的体疗任务和方法..... (326)

(二)四肢骨折后关节功能障碍的体疗方法... (331)

三、椎骨骨折医疗体育..... (336)

(一)脊柱骨折的体疗任务和方法..... (336)

(二)脊柱骨折的体操示例..... (338)

(三)颈椎骨折体疗的特点..... (340)

四、骨盆骨折医疗体育..... (341)

五、锁骨、肩胛骨及肋骨骨折医疗体育..... (342)

六、关节内骨折医疗体育..... (343)

(一)髌骨骨折体疗的分期..... (344)

(二)髌骨骨折体疗的作用..... (344)

(三)髌骨骨折的体疗方法..... (344)

(四)髌骨骨折体疗应注意事项..... (345)

(五)髌骨骨折恢复期的医疗体操示例..... (345)

第四节 骨畸形体疗..... (347)

一、脊柱侧弯的体疗..... (348)

(一)脊柱侧弯的原因..... (348)

(二)矫正脊柱侧弯的医疗体操..... (359)

1. 脊柱右侧弯矫正操..... (359)

2. 脊柱右侧弯矫正绳操..... (352)

3. 脊柱全右侧弯曲矫正操..... (354)

4. 脊柱左侧弯矫正操..... (355)

5. 蛇形脊柱侧弯矫正操..... (360)

二、圓背和凹背的体疗	(364)
(一)圓背的矫正	(365)
(二)凹背的矫正	(368)
三、扁平足的体疗	(369)
(一)平足症的病因与体疗	(370)
(二)平足症的矫正体操	(371)
四、鸡胸的体疗	(377)
五、肩内收和翼状肩胛的体疗	(378)
(一)肩内收的矫正	(378)
(二)翼状肩胛的矫正	(379)
第五节 其他运动器官疾病体疗	(379)
一、颈椎病的体疗	(379)
(一)颈椎病的自我防治	(380)
(二)颈椎病自我防治操	(381)
(三)颈椎病的身体功能锻炼操	(383)
二、腰肌和髌骨劳损的体疗	(386)
(一)腰肌劳损的体疗方法	(386)
(二)髌骨劳损的体疗方法	(383)
三、腰椎间盘突出症的体疗	(392)
四、身体运动部位疼痛症状的防治医疗体操	(397)
(一)颈项痛练功操	(398)
(二)肩臂痛练功操	(399)
(三)腰背痛医疗体操	(404)
1. 预防腰痛的医疗体操	(404)
2. 慢性腰痛的医疗体操	(405)
3. 腰背痛的医疗体操	(411)

(四) 腰腿痛的医疗体操·····	(419)
1. 防治腰腿痛保健操·····	(419)
2. 腰腿痛练功操·····	(425)
3. 腰腿痛的医疗体操·····	(427)
第六章 神经系统疾病体疗方法 ·····	(431)
一、神经官能症的体疗·····	(432)
二、神经衰弱症的体疗·····	(438)
(一) 运动治疗神经衰弱症的意义·····	(438)
(二) 神经衰弱患者的体疗方法·····	(439)
(三) 中毒性神经衰弱症候群的体疗方法·····	(442)
(四) 神经衰弱患者进行体疗要注意的问题·····	(443)
三、瘫痪症的体疗·····	(444)
(一) 瘫痪症的体疗任务及方式·····	(444)
(二) 瘫痪症常用的体疗方法示例·····	(449)
(三) 瘫痪肢体恢复功能锻炼示例·····	(454)
(四) 痉挛性瘫痪的体疗方法·····	(456)
(五) 截瘫患者的体疗·····	(457)
1. 外伤性截瘫体疗的意义和作用·····	(458)
2. 陈旧性外伤性截瘫的体疗方法示例·····	(459)
3. 外伤性截瘫的功能锻炼示例·····	(463)
4. 截瘫患者医疗体操示例·····	(468)
(六) 偏瘫患者的体疗·····	(475)
(七) 小儿麻痹后遗症的体疗·····	(479)
1. 小儿麻痹后遗症的体疗方法·····	(479)
2. 小儿麻痹后遗症肌肉锻炼方法·····	(481)
四、其他神经系统疾病的体疗·····	(485)

(一) 失眠症的体疗方法·····	(485)
(二) 脑震荡后遗症的体疗方法·····	(488)
(三) 癫痫患者的体育锻炼·····	(489)
(四) 坐骨神经痛的体疗方法·····	(489)
(五) 晕车、晕船的体疗方法·····	(492)
(六) 老年人精神衰老症的体育锻炼·····	(494)
第七章 妇儿科病和其他疾病体疗方法·····	(497)
第一节 妇科病体疗·····	(494)
一、妇科病体疗的目的和任务·····	(497)
二、妇产科的体疗方法·····	(499)
(一) 产前体疗方法·····	(499)
(二) 产后体疗方法·····	(505)
(三) 子宫位置异常体疗方法·····	(517)
(四) 痛经者的体疗方法·····	(524)
(五) 慢性盆腔炎的体疗方法·····	(525)
第二节 儿科病体疗·····	(528)
一、儿科病体疗的意义·····	(528)
二、儿科病的体疗方法·····	(529)
(一) 佝偻病和营养不良的体疗方法·····	(530)
(二) 小儿风湿病的体疗方法·····	(533)
(三) 儿童发育迟缓及发育不全的体疗方法·····	(535)
(四) 小儿脊髓灰质炎的体疗方法·····	(537)
第三节 其他疾病体疗·····	(537)
一、慢性膀胱炎的体疗方法·····	(537)
二、慢性前列腺炎和精囊炎的体疗方法·····	(538)
三、精索静脉曲张的体疗方法·····	(541)

四、遗精的体疗方法·····	(541)
五、肾下垂的体疗方法·····	(543)
六、胆道疾病的体疗方法·····	(544)
七、近视眼的体疗防治·····	(546)
八、脱发的体疗方法·····	(549)
第八章 气功疗法与按摩疗法 ·····	(551)
第一节 气功疗法 ·····	(551)
一、气功的作用·····	(551)
二、练好气功的原则·····	(554)
三、练功时正常效应与异常反应·····	(556)
四、气功疗法的功种·····	(562)
(一)松静气功疗法·····	(562)
(二)强壮气功疗法·····	(565)
(三)内养气功疗法·····	(569)
(四)气功搬运法和气功运气法·····	(571)
(五)太极动功疗法·····	(574)
(六)导引功疗法·····	(576)
1. 导引健身桩的练法·····	(576)
2. 颈椎病的防治导引功·····	(581)
3. 肩周炎的防治导引功·····	(583)
第二节 按摩疗法 ·····	(585)
一、防治按摩的作用·····	(585)
二、防治按摩的注意事项·····	(586)
三、常见病症的基本按摩手法·····	(587)
(一)落枕·····	(587)
(二)颈椎病·····	(588)