

俞继英 / 主编
人民体育出版社

康复与健身

● 肩周炎、颈椎病、腰腿痛怎样进行体育康复？
● 高血压的运动处方是什么？
● 肝炎、肾炎患者可以进行康复锻炼吗？
● 你知道第三医学吗？
● 妇女产后如何恢复形体美？
● 如何估算理想体重？
● 怎样进行自我监督？
● 驼背能矫正吗？



全民健身千问丛书

全民健身千问丛书

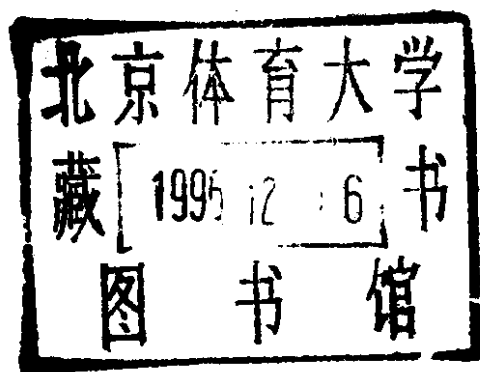
G804.8 391566
383

Ty08/16

• 全民健身千问丛书(A) •

康复与健身

俞继英 主编



人民体育出版社



北体大 800071972

391566

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

康复与健身/俞继英主编. —北京:人民体育出版社,1996

(全民健身千问丛书)

ISBN 7-5009-1282-X

I. 康… I. 俞… II. 康复-问答 N. R49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 21881 号

人民体育出版社出版发行

冶金出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092 毫米 32 开本 12.75 印张 190 千字

1996 年 2 月第 1 版 1996 年 2 月第 1 次印刷

印数:1—6200 册

*

ISBN 7-5009-1282-X/G · 1188

定价:13.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:7143708(发行处) 邮编:100061

传真:7116129 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)



北体大 B00071972

全民健身千问丛书

编委会成员

名誉主编:伍绍祖

主 编:俞继英

副 主 编:胡爱本 虞重干

编 委:(以姓氏笔画为序)

王人卫	王培鋳	叶玮玮	朱泳贤
何志林	沈步乙	陆爱云	李建国
陈佩杰	邵金宝	邱丕相	张 林
周云卿	胡爱本	俞继英	袁公亮
虞重干			

康复与健身

执行主编：

沈步乙

撰稿人：

王人卫 陈佩杰 张素珍

刘无逸 庄洁 王健清

编者的话

近年来,随着改革开放的深入,我国生产力水平不断提高,人民的工作和生活质量都发生了很大的变化。科技的进步,计算机的应用,信息的流通,使人们的生活节奏明显加快。人们每天要面对更多的竞争,承受更大的心理压力。城市居民生活水平的提高和体力劳动的减少,又导致“文明病”的兴起。实行双休日之后,人们有了更多的闲暇时间,企盼健身和健康的愿望越发强烈和迫切。全民健身计划便在这个背景下诞生了。

为配合全民健身计划的实施,为千万人的身心健康,为中华民族的昌盛,人民体育出版社策划并委托我们编写了这套《全民健身千问丛书》。

这套丛书共分为 A、B、C 三个系列,18 本。A 系列共 5 本,涉及与运动健身有关的若干领域,如健脑、饮食、休闲、康

复、健心等方面的知识和实用方法,供大家在运动健身时参考;B系列由5本书组成。它是我国主要集合人群如工人、农民、学生、居民的健身活动指导书。介绍在这些人群中开展健身活动的组织领导、内容、形式与方法,并包括蕴藏着千百万人聪明才智的各种健身手段,这个系列还特别包括了在商品经济条件下,全民健身计划运作的重要机制——体育产业;C系列突出了性别年龄各异人群健身活动的特点,以使婴幼儿、儿童、少年、女性、男子、中老年、残疾人以及家庭成员都能对号入座,寻找适合自己健身的参考系。

由于时间紧迫和水平所限,疏漏难免,定会有不尽如人意之处。但是,这套健身千问丛书,是值得您喜爱的。

目 录

一、基础知识篇

什么叫康复?	3
你知道第三医学吗?	4
病好了就是康复了吗?	6
体育锻炼就是体育康复吗?	7
哪些人适宜于体育康复?	9
健身与体育康复有什么好处?	10
健身与康复的手段有几类?	13
现代体育康复有哪些手段?	15
传统体育康复有哪些手段?	17
进行体育康复应遵循哪些原则?	18
为什么健身与康复时不能“一口气吃成个 胖子”?	21
为什么健身与康复要量力而行、个别对待?	22

为什么健身与康复不能“三天打鱼,两天晒网”?	24
强迫进行健身与康复为什么效果欠佳?	25
健身与康复时添加营养有讲究吗?	27
为什么健身与康复前准备活动不可少?	29
为什么健身与康复后一定要做整理活动?	30
健身与康复也会发生伤害意外吗?	32

二、自我评价与监督篇

怎样才能发现姿势有缺陷?	35
你的足弓正常吗?	38
如何估算理想体重?	40
你的肌肉健壮有力吗?	45
你会测量与评价心率吗?	50
如何测定与评价肺的功能?	54
你的步态正常吗?	57
日常生活活动能力指的是什么?	60
你知道平衡能力的含义吗?	62
体育康复的保险单是什么?	64
什么叫最大心率和靶心率?	67

什么叫有氧训练？掌握运动量有最简便的方法吗？	68
最大摄氧量是什么意思？	71
你会推算运动中的耗能量吗？	73
你了解什么是运动强度吗？	75
怎样掌握力量训练的运动量？	76
怎样进行自我监督？	78
怎样分析和判断自我监督结果？	80
体育康复活动怎样预防伤害事故？	82
健身康复活动时发生意外怎样自我急救？	84
体育康复活动时出现肌肉酸痛怎么办？	88
体育康复活动时肌肉抽筋怎么处理？	90
体育康复活动时肌肉拉伤怎么办？	92
体育康复活动时弄破了皮肤怎么办？	94
体育康复活动时扭伤了关节怎么办？	95
体育康复活动时发生骨折临时怎么对付？	96
慢跑时常出现小腿骨疼痛是怎么回事？	99
盛夏季节怎样预防和处理中暑？	101
寒冬季节运动时出现冻伤怎么办？	103

体育康复锻炼时出现怕练、不想练是怎么回事？	105
健身与体育康复时小便变红色是怎么回事？	108
健身与体育康复中有人出现头晕、眼花、气喘是怎么回事？	110
为什么有人在进行体育康复活动时会发生晕倒？	112
体育康复活动时膳食安排有讲究吗？	115
健身与康复后消除疲劳有妙方吗？	117

三、常见病健身与体育康复篇

肩周炎有哪些表现？	124
肩周炎患者应怎样锻炼才能“解冻”？	125
什么是颈椎病？它有哪些表现？	129
颈椎病患者应怎样进行体育康复？	131
慢性腰腿痛怎样进行体育康复？	132
椎间盘突出症有哪些表现？	137
腰椎间盘突出症患者应怎样进行体育康复？	139
什么是关节炎？什么是关节疼痛？怎样进行体育康复？	141

骨折后也能进行体育康复吗?	145
如何使平足者脚下生辉?	147
如何挺直你的脊梁?	151
为什么“老骨头”碰不得?“老骨头”怎样进行 体育康复?	156
心脏有病的人能参加体育活动吗?	158
你知道高血压病的类型和分期吗?	161
高血压病患者怎样进行体育康复?	163
青春期高血压可否参加健身活动?	166
有低血压症的人参加健身活动有好处吗?	167
冠心病病人应怎样进行体育康复?	169
心肌梗塞恢复期应怎样参加健身与康复?	172
有心动过速的人如何参加健身运动?	175
什么叫脑血管意外(中风)?	177
中风病人应怎样进行体育康复?	178
什么叫外伤性截瘫?	181
如何从截瘫中解放出来?	182
什么是脑性瘫痪?	185
脑瘫病人应怎样进行体育康复?	186
小儿麻痹后遗症患者应怎样进行体育康复? ...	188
怎样扶杖架拐行走?	190

神经衰弱能进行体育康复吗?	192
慢性支气管炎病人进行体育康复有何帮助? ...	193
哮喘病人怎样进行体育康复?	196
肺气肿患者怎样进行体育康复?	197
肺结核患者怎样进行体育康复?	201
矽肺病人应怎样进行体育康复?	203
肺心病病人进行体育康复有帮助吗?	204
功能性慢性低热者参加体育康复有什么好 处?	206
胃炎或溃疡病人怎样进行体育康复?	208
肝炎患者进行体育康复有必要吗?	210
肾炎病人可进行体育康复吗?	213
健身与康复能使你苗条吗?	215
糖尿病患者应如何进行体育康复?	219
癌症病人进行体育康复有何益处?	223
胃下垂患者怎样进行体育康复?	225
肾下垂患者如何进行体育康复?	228
子宫位置不正怎样进行体育康复?	232
治疗痛经可采用哪些体育康复方法?	236
健身与体育康复对更年期综合症有何益处? ...	238
妊娠期应参加哪些健身活动?	240

产褥期妇女如何康复机体?	243
妇女产后如何恢复形体美?	247
为什么老年人易跌倒? 预防跌倒的运动措施 有哪些?	249
健身与体育康复活动对老年性痴呆症有帮助吗?	253
帕金森氏病进行体育康复有好处吗?	255
健身活动会使老年人越活越年轻吗?	257
胸部手术前后应如何进行体育康复?	259
腹部手术前后需要进行体育康复吗?	261
关节手术前后应如何进行体育康复?	264
肢体残障者有必要进行体育康复吗?	267
上肢截肢后应怎样进行体育康复训练?	269
下肢截肢后应怎样进行体育康复训练?	271
盲人怎样进行健身康复锻炼?	272
聋人怎样进行健身康复活动?	274
弱智者怎样进行健身康复活动?	275
装配假肢后,怎样参加健身活动?	276

四、健身与康复方法篇

你知道我国古代导引术吗?	280
--------------------	-----

华佗五禽戏是模仿哪五种禽兽的动作?	283
怎样练习易筋经?	288
八段锦如何练?	293
如何练十二段锦?	300
练习八卦掌有什么好处?	306
练习十八法的动作要领是什么?	308
练功十八法有什么特别之处?	310
不同流派的太极拳对健身康复有什么不同益处?	312
练习太极拳究竟有哪些健身与康复作用?	314
什么是动功? 什么是静功?	317
练气功有诀窍和要领吗?	319
强壮功怎么练?	321
松静功如何练?	323
保健功怎么练?	327
你知道瑜伽术的特点吗?	333
按摩可作为健身和康复方法吗?	335
常用的推拿基本手法有哪些?	337
如何做自我推拿?	342
什么叫等长、等张和等动训练?	345
什么叫抗阻运动和渐进抗阻练习?	347

怎样做伸展性练习？	349
怎样做放松性训练？	355
怎样做呼吸运动？	356
散步也有健身康复作用吗？	358
什么叫 12 分钟跑？练习时应注意什么？	360
怎样进行活动跑道锻炼？	362
怎样进行功率自行车锻炼？	364
怎样进行冬泳锻炼？	366
怎样进行健身球锻炼？	367
怎样进行康复性登山活动？	369
跳舞对健身者魅力何在？	370
倒着走有健身康复作用吗？	372
什么叫自然因素健身锻炼法？	374
怎样进行日光浴锻炼？	376
怎样进行空气浴锻炼？	378
水浴有哪些种类？各有何作用？	380
怎样进行冷水浴锻炼？	383
怎样进行热水浴锻炼？	385
怎样进行桑拿浴？	386
怎样进行水中训练与康复？	388

一、基础知识篇