

2010年中医护理：养生的方法运动养生护士资格考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/0/2021_2022_2010_E5_B9_B4_E4_B8_AD_c21_100.htm “生命在于运动”。我国古代用“

流水不腐、户枢不蠹”来比喻运动。在实践中，华佗首创“五禽戏”的运动方法，成为我国体育健身运动的先驱，继后有孙思邈、王寿等提出了各种运动锻炼方法为运动产生发展作出了巨大贡献。大量的调查研究资料表明，运动对人体有十方面的好处：更好地发挥大脑机能；能预防心脑血管疾病；能增强呼吸机能；能预防骨折；能控制体重；

有助于消化；能保持肌肉正常运动；能调节神经；能使皮肤柔软、有光泽；能使四肢运动协调。如何掌握运动的量与度呢？人群中的个体差异很大，不能规定某年龄组的运动量及活动度，最好的方法就是测量脉搏，既简单又方便。即运动时最高心率控制在： $180 - \text{自己的年龄} = \text{自己应控制的最高心率（次/分）}$ 。比如，你是50岁，运动后的心率应控制在130次/分以内应属正常（即： $180 - 50 = 130$ ）。但患有心脏病的患者应适当递减，最好控制在110次/分或在医生指导下锻炼，运动时有人陪伴，运动后无觉不适为宜。常用运动保健方法有：散步、打太极拳、练气功、打门球、骑自行车、面壁蹲墙法、调身锻炼法、劳动锻炼法等。1、劳动锻炼 这里指的劳动是指体力劳动，恩格斯指出：“劳动创造了人本身”。具有正常劳动能力的年轻人固然要劳动，老年人也应时常小劳，这才符合养生之道。《老老恒言消遣》中说：“拂尘涤砚，焚香烹茶，插瓶花，上帘钩，事事不妨亲身之，使时有小劳，筋骸血脉，乃不凝滞”。劳动能够舒展筋骸，

流畅气血，调济精神，强身健体。

2、散步或跑步 散步与跑步是最简单易行的运动方法，从古代来看，多开展散步，而对跑步则不大提倡，其实这两种运动方法具有相似的作用。前人对散步的作用、时间、要求、均作了较详细的论述。“步主筋，步则筋舒而四肢健”；饭后“缓行数百步，散其气与输其食，则磨胃而易腐化”；闲暇“散步所以养其神”；睡前散步“是以动求静”，有助于入睡。并要求散步时安闲自如，行不言语。现代养生学对跑步作了许多观察与研究，确认跑步对人体是一种正常的生理兴奋剂，是一种较好的防疾治病方法。至于跑步以多快的速度最适宜，如何控制速度，研究者认为改善机体功能的跑步应根据情况进行，持续跑步3~4分钟后，安静时脉搏次数不应少于跑步时的一半。无论是散步或是跑步，都贵在坚持，适量，这才是达到养生效果的保证。

3、导引 导引是一种以肢体运动与呼吸运动相结合的古代健身方法。导引的内容比较丰富，它主要包括古导引式、华佗五禽戏、天竺国按摩法、波罗门导引十二法，易筋法、简化导引法、太极拳等方法。导引具有行气活血、流通营卫、舒筋健骨、健脾消食、聪耳明目、轻身强体等作用。

4、自我按摩保健 自我按摩是指在自己身体上某些部位或穴位运用一定的按摩手法进行按摩的一种方法。此法有简便易学、安全有效等优点，适于各层次的人群进行防病治病。具有消除疲劳、振奋精神；增强肌力、滑利关节、促进气流畅、调节脾胃功能等作用，具体操作如下：（1）操作前准备先静坐3分钟，排除杂念，思想清静，全身放松，然后意气相随，与动作相结合，进行自然按摩。（2）手法 摩耳两平掌按压耳孔，再骤然放开，连续做十几次后，用双手拇指

、食指循耳廓自上而下按摩20次（拇指在耳廓后，食指在前）。再按摩耳垂30次，以耳部感觉发热为度。早晚各一次，可强身祛病，益寿延年。此法如能配合“鸣天鼓”运动更佳。即：用双手掌心紧紧地按住两耳孔，五指置于脑后，然后用两手中间三指轻轻叩击后脑部十数次，或将两手食指各压在中指上，用食指向下滑弹后脑部十数次。“鸣天鼓”时，自始至终要闭目养神，手法由轻至重，坚持下去，可收到强壮元气，醒脑强力，防治耳病等功效。浴面先将手搓热，然后两手掌由鼻翼迎香穴按摩至双眼睛明穴，再上擦至印堂穴，两额太阳穴，过两耳前下擦回到鼻翼。如此上下左右按摩，具有提神醒脑的作用。揉太阳以双拇指或食指分别吸定两侧太阳穴上，作小幅度的环旋转动，使着力部分带动该处的皮下组织，作反复不间断地、有节律的轻柔缓和的回旋揉动。具有醒脑作用，并可治疗感冒、眼疾。摩腹以单掌或叠掌摩腕腹，以中腕为中心，作顺时针环形节律的抚摩，有健脾和胃的作用。搓手脚上肢内侧由上往下，外侧由下往上；下肢外侧由上往下，内侧由下往上，各3-5遍即可。有疏通经络，调和气血等保健作用。擦风池将双手搓热，后于颈项部风池、风府等处来回擦30次，有提神醒脑、治疗感冒、头痛及颈椎病的作用。来源：www.examda.com 擦肾俞两手掌紧按两侧腰部，由上而下擦至腰骶部，有温热感即可，有壮腰固肾的作用，可治疗腰痛、夜多小便等症。擦涌泉先将两手掌擦热，然后分别擦摩脚心涌泉穴，此法有保健作用，多用于治疗神经衰弱、失眠症等。

5、面壁蹲墙法（1）

姿势要求面对墙壁，两脚并拢，周身中正，两手自然下垂，全身放松，内心喜悦（两脚尖离墙的距离可根据本人的具

体情况而定，逐步靠到墙根），下蹲时体内用力，两肩前扣、含胸，头不可后仰，腰向后突，初学者蹲和起都要慢，身体直起后，两手叉腰，拇指按在背部“京门穴”（第十二软肋端），其余四指按于胯上，行深呼吸一次，然后按姿势要求再蹲，要逐渐达到一次连续蹲30下，最好日蹲两次，按照上述姿势也可在任何一地蹲，还可多次蹲，长期坚持，定会收到祛病强身的良好效果。（2）功效蹲墙有松腰调气之功效，长期锻炼有助于松腰和松动全身关节，疏通全身的经络气血，纠正体内紊乱的气机，是调整气血的良方，只要坚持锻炼，每日多蹲数次，一定能达到祛病强身的目的。

6、简易气功法（内养功）

（1）姿式有侧卧式、仰卧式、坐式及壮式4种。

侧卧式：侧卧式于床上，头微前俯，高低以枕调节。头颈保持在左右不倚稍许抬高的位置。脊柱微向后方，呈含胸拔背之势。四肢体位，于右侧卧时，可上肢自然弯曲，五指舒伸，掌心向上，置于身前枕上，距身约6cm左右，左上肢自然伸直，五指松开，掌心向下，放于同侧髋部，右下肢自然伸直。左下肢关节屈曲约成120度角，其膝轻放于右下肢膝部。如为左侧卧，则四肢体位，与此相反。双目轻闭或微露一线之光，口按呼吸法之需，定期开合。

仰卧式：平身仰卧床上，头微前俯，躯干正直，两臂自然舒伸，十指松展，掌心向下，放于身侧，下肢自然伸直，脚跟相靠，足尖自然分开。口目动作同侧卧式。

坐式：端坐于椅上，头微前俯，躯体正直，含胸拔背，松肩垂肘，十指舒展，掌心向下，轻放于大腿膝部，两脚前后平行分开，与肩同宽，小腿与地面垂直，膝关节屈曲90度。坐椅高低不适时，可在臀下或脚下

垫物调节。口目动作同侧卧式。壮式：具体要求基本和仰卧式相同，只需将枕垫高8寸左右，肩背呈坡形垫实，不可悬空，两足并拢，掌心向内，紧贴于大腿两侧。内养功练习，一般先由卧式开始，具体选择，应据病情和个人习惯确定。壮式宜在后期采用。练功时间，每次30分钟，初期每日6次，后期可减为每日2次。（2）方法呼吸法：内养功呼吸法较为复杂，要求呼吸、停顿、舌动、默念四种动作相互结合。常用的呼吸法有三种。第一种呼吸法：轻轻闭口，以鼻呼吸，先行吸气，同时以意领气下达小腹，吸气后行呼吸停顿，然后再把气徐徐呼出，即：吸一停一呼。默念字句的配合，先由三个字开始，以后逐渐增加，但最多不超过九个字为宜；词意要选择静松、美好、健康的内容，常用的如“自己静”、“通身松静”、“自己静坐好”、“内脏动、大脑静”、“坚持练功能健康”等等。默念要和呼吸舌动密切结合起来。以“自己静”三字为例，吸气时默念“自”字，停顿时默念“己”字，呼气时默念“静”字，其它类推。舌动是指舌的起落，舌动配合吸气时舌抵上腭，停顿时舌不动，呼气时舌随之落下。第二种呼吸法：以鼻呼吸，或口鼻兼用，先行吸气，不停顿，随之徐徐呼气，呼毕再行停顿，即：吸一呼停。默念字句同第一种呼吸法，其配合为吸气时默念第一个字，呼气时默念第二个字，停顿时默念剩余的字。舌动的配合为吸气时舌抵上腭，呼气时舌落下，停顿时舌不动。第三种呼吸法：较难掌握，一般默念三个字为宜，用鼻呼吸，先吸气少许即停顿，用意将气引入小腹，同时默念第三个字，吸气毕，不停顿，即徐徐呼出，随之落舌，即：吸一停一吸一呼。意守法：有以下三种第一种意守丹田法：内养功的丹田

指脐下1.5寸的气海穴。意守时，可想象为一个球形体积，设
在小腹内，或想象为以气海穴为圆心的一个圆面，设在小腹
表面。不可拘泥分寸。第二种意守膻中法：即意念默默回忆
两乳之间以膻中穴为中心的一个圆形面积或意守剑突下的心
窝区域。来源：考试大 第三种意守脚趾法：两眼轻闭，微露
一线之光，意识随视线，注意脚趾。也可闭目，默默回忆脚
趾形象。（3）注意事项 练养结合：要在练功期间，实施
全面摄生的原则，如调整情绪、注意起居、保证睡眠、增加
营养，节制房事等等。 争取指导：初学练功者，最好有气
功师指导，以免走弯路。也可参加气功讲座或培训班。 学
练兼顾：学习一些练功的理论，可以更好地指导练功实践。
本文来源:百考试题网 妥善处理练功中出现的不良现象和古
怪现象：如有的开始练功时很紧张，甚至大汗淋漓，这时务
必要放松，重新练功；有的入静后会出现一些可怕的幻觉、
猛兽，自觉落入深渊，周围有光环等，此时切莫紧张，守住
丹田，不予理睬，自能消失。 练功环境必须安静，防止意
外惊扰；思想要高度集中，才能收到效果。 更多信息请访问
：百考试题护士网校 护士论坛 护士在线题库 百考试题执业护
士加入收藏相关推荐：2010年中医护理：养生的方法运动养
生 2010年中医护理：养生的方法调摄精神情志 100Test 下载频
道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问
www.100test.com