

## 保健与康复处方对高校体育康复课学生心理的影响

何艳芳, 李颖媛

(肇庆学院 体育系, 广东 肇庆 526061)

**摘 要:**探讨保健与康复处方——《经络刮痧法》结合太极拳练习对普通高校体育康复课学生心理状态——特质焦虑的影响。结果表明:保健与康复处方有利于减轻学生因病痛而带来的焦虑,有利于学生掌握保健与康复的理论、方法和手段,有利于培养学生终身体育的意识,从而为体育保健与康复课的改革提供参考。

**关键词:**体育康复;运动处方;经络刮痧疗法;太极拳;焦虑状态

中图分类号:G807.4;G804.85 文献标识码:A 文章编号:1006-7116(2003)01-0090-03

### Effect of the prescription of health care and recuperation on the students' psychological in recuperative PE class of higher educational institutes

HE Yan-fang, LI Ying-yuan

(Department of Physical Education, Zhaoqing College, Zhaoqing 526061, China)

**Abstract:** The article employs the means of documentaries and contrast experimentation to probetherapies of health care and recuperation. Both of the Traditional Chinese Therapy of Scraping the Body Channels and doing Taijiquan release the characteristic worries of the students' psychological in recuperative PE class of higher educational institutes. The outcome denotes that therapies of health care and recuperation help release students' worries caused by ailment; and help them learn some theories, and methods; and help them bring up their consciousness of doing exercises for life; and help them develop their soul and body healthily. The article provides some reference information for the reform in of PE health care and recuperation class.

**Key words:** physical education of health care and recuperation; sports prescription; traditional chinese therapy of scraping the body channels; Taijiquan; worry

随着我国教育体制的改革,高校招生人数的增加,特别是1998年大学生入学体检标准的修订,使许多体弱病残的学生能有机会进入大学深造。他们在接受专业知识教育的同时,还必须接受身心健康教育。由于有身体上的残疾,他们不仅要克服日常生活和学习带来的困难,还要受病痛的煎熬。因此,常伴有苦恼、羞愧、紧张、恐惧、着急、不安等情绪变化。心理学家伊扎德(Izard, CE)指出:“焦虑至少是恐惧、苦恼、羞愧、和兴趣的混合物”。为了减轻这些学生的不良心理状态——特质焦虑,减少身体的病痛或早日康复,让他们顺利地完学业,我们在体育保健与康复课中运用《经络刮痧疗法》结合太极拳练习,有针对性地制定体育保健与康复处方。通过实施这一处方,让学生掌握了一些传统的体育保健与康复治疗的方法和手段,减轻了他们的心理状态——特质焦虑,使他们也能受到终身体育教育。

本研究以肇庆学院体育保健与康复课学生40人为对象,随机分为2组,每组20人,一组为实验组,另一组为对照

组。实验组实施了体育保健与康复处方的教学,教学内容为:经络刮痧疗法、太极拳和体育基本理论;对照组只按传统的体育保健课内容进行教学,其内容为:太极拳、按摩、体育基本理论。

本实验正式实验时间为2001年9月至2002年6月。运用“Spieberger编制的测试状态—特质焦虑量表”进行学年前后问卷调查<sup>[1]</sup>。所有实验获得的数据通过计算器Casio—3800p进行数理统计,从而得出实验结果的对比分析。现将结果报告如下。

### 1 体育保健与康复处方的制定与实施

#### 1.1 体育保健与康复处方的制定

为了准确合理地制定运动处方,学生预先进行身体检查和身体诊断,了解自身体质和运动能力等情况。学生个体只有按合理的处方进行科学锻炼,才能收到良好的锻炼效果。“一份运动处方是由锻炼目标、准备活动、锻炼模式和整理活

动 4 个部分组成的。”<sup>[2]</sup>本保健与康复处方就是根据这个方法而制定的。从体育保健与康复课的学生身体状况看,他们的身体不同程度存在缺陷,对参加正常体育活动有一定的障碍,因此这保健与康复处方必须有其独特之处。在实验过程

中,要求其运动负荷达到中等左右的程度,即学生个体所能完成最大负荷的 50%~60%,脉搏控制在 100~120 次/min,每次不少于 30 min,要求严格按照康复处方进行锻炼。实验班保健与康复处方模式如表 1 所示。

表 1 实验班保健与康复处方的总体模式

保健与康复处方内容	运动持续时间/min	心理控制范围/(次·min <sup>-1</sup> )	组织形式
1. 课前理论:保健与康复基本知识	5		集体
2. 准备活动:慢跑健身操	10	80~100	集体
3. 基本部分:按康复处方练习	55	100~120	个人或小组
4. 结束部分:意念放松和整理放松	10	80~100	个人
5. 课后活动:帮助家人或同学进行经络刮痧练习			个人

实验班保健与康复处方内容包括:(1)运动负荷强度:开始时采用最大负荷的 40%左右,脉搏控制在最高心率的 40%,每周增加 5%直至 65%上限;(2)运动频率:开始每周 2~3 次,根据康复情况最多可增至每周增至 4~5 次;(3)刮痧次数:治疗刮痧每两周刮 1 次,保健刮痧每 3 周刮 1 次;(4)运动方式:包括慢跑、健身操、太极拳,再结合经络刮痧等;(5)评价与调整:对学生的状态—特质焦虑情况、身体康复情况进行咨询与调查,然后调整运动处方。

### 1.2 保健与康复处方的实施

在保健与康复处方实施过程中,对实验组的学生进行调查(病史、临床症状),根据医生的诊断证明制定他们的个体体育保健与康复处方。处方实施过程中进行严格的监控,要求学生不得进行药物治疗和其他方法的治疗,只能按教师给各人所定的保健与康复处方进行锻炼。同时每人持有一份个人保健与康复处方,并要求学生对自己的保健与康复处方的实效性进行定期的评价,按保健与康复处方预定的目标进行若干项测验及结果对比,找出问题,分析原因,在教师的指导下完成各项工作。

在处方的实施中,加强经络刮痧的理论与实践相结合的学习。治疗刮痧的要求:循经刮拭任脉的上腹段、膀胱经的

背腰段、脾经和胃经下肢段。重点刮拭和按揉的穴位有中腕、梁丘、足三里、小野、寺点、脾俞、胃俞、胃仓。保健刮痧的要求:用刮板厚面凹陷边缘隔衣刮拭,刮至局部皮肤发热。刮拭部位与治疗部位相同。同时,向学生介绍人体解剖、人体生理的基础知识,提高学生对身体的了解,对健康的认识;介绍《中医基础理论》中的经络学说、阴阳学说,为学习《经络刮痧健康法》奠定基础;同时要求学生帮助家人或同学进行经络刮痧治疗或保健,从中弄清楚症状刮拭的手法,经络名称及经络上的穴位,刮拭的顺序,刮拭注意的事项等。让他们深深体会实施体育保健与康复处方的效果,减少他们因伤痛而带来的焦虑,从而让他们大大增强了早日康复的信心。

## 2 结果与分析

从表 2 得知,对照组学生实验前后学生状态—特质焦虑分值的横向对比,状态焦虑有呈显著性差异,特质焦虑没有显著性差异;而实验组实验前后学生状态—特质焦虑分值的横向对比,均呈非常显著性差异。从表 2 中还可知,对照组和实验组在实验开始时状态—特质焦虑分值的比较,没有呈显著性差异,而实验组实施体育保健康复处方一个学年后再与对照组比较,呈非常显著性差异。

表 2 实验前后两组状态—特质焦虑分值

组别	状态焦虑			特质焦虑		
	前	后	P 值	前	后	P 值
实验组	52.31 ± 1.38	51.65 ± 2.19	<0.05	56.00 ± 2.47	55.20 ± 3.76	>0.05
实验组	52.20 ± 2.73	37.60 ± 5.43	<0.001	55.20 ± 3.36	40.30 ± 5.51	<0.001
P 值	>0.05	<0.001		>0.05	<0.001	

在体育保健与康复课的教学中,传统的教学模式是以实践课为主,以追求技术的掌握为主;保健与康复处方的教学模式是以为人本,有针对性地给学生传授更多的健身理论与方法,让学生掌握自己身体的伤、病、残情况,根据身体形态、身体素质、生理功能、兴趣爱好等状况,寻找适合学生个体健身与康复的运动处方,有针对性地进行比较系统的锻炼。由

于体育保健与康复课的学生存在着许多种病痛,如风湿性关节炎、胃炎、心脏病、腰椎病、肾脏病、各种关节扭伤、脱臼、血液病、肝脏病、小儿麻痹症、各种手术后没有康复的症状等等,这些病痛给他们带来了焦虑。人体在与疾病作斗争的过程中,除采用药物治疗手段、膳食调理外,体育锻炼也是重要的康复手段之一,这就是人们所说的体疗康复。体育锻炼既

能使无病的正常人身体更加健壮,也可以使生了病的人身体更快的康复。关键就是要运用科学的锻炼方法,即不同人、不同疾病采用不同的“康复处方”。本实验就是以太极拳结合经络刮痧为主要锻炼内容进行治疗和保健。实践告诉我们:太极拳结合刮痧疗法具有改善和提高人体心肺机能的作用;防治消化系统疾病的作用;防治颈、肩、腰、腿痛、筋力衰弱的作用,防治不能屈伸、逐渐消瘦、腰背酸楚、骨弱无力等运动系统疾病的作用;防治各种肝胆疾病的作用;防治某些常见病、多发病的作用等等。生理学原理也告诉我们:人体从相对安静状态进入工作状态,其机能活动能力总是从相对较低水平逐渐提高到较高水平,然后在相当的时间内保持较高的水平,最后逐渐下降。因此,在优美动听的音乐伴奏下,以适宜的运动负荷进行缓慢柔和的太极拳动作练习,很适合保健与康复学生的锻炼。而且,经临床验证,凡针灸、按摩、点穴、拔罐均能治疗的疾病,刮痧亦可办到。这种自然疗法没有副作用,便于实施。对某些疼痛的症状有着立竿见影的治疗效果,刮痧有其特殊的治疗作用。刮痧治疗和保健的机理是通过器械(刮痧宝玉)的作用,将皮下到深层组织的起滞血瘀、经络阻滞的病变,呈现于体表。依病情的轻重,在体表出现轻红点、红花点、紫红色块、青黑色疱,这些就是俗称的“出痧”。“刮痧的时候,由于刮痧宝玉的作用,使病变组织的血液循环得以恢复或增强,增强病变组织细胞的营养和氧的供应,使细胞活化,从而使病变组织恢复健康,达到健身美容的目的。”<sup>[3]</sup>所以在刮痧时和刮痧后,疼痛会立即减轻或消失,加上刮痧活血剂的活血化瘀的作用,促进了所出之“痧”的吸收。刮拭时经络各部位所出现的“痧”,在皮肤与肌肉之间成为异物,这些异物被淋巴细胞及血液中的吞噬细胞分解吸收。经常刮痧可以使淋巴细胞活力增强,提高机体的应激能力和创伤的修复能力,从而加强了机体的免疫功能。这种疗法很受保健与康复课学生的喜欢,激发了学生的学习兴趣,增进了早日康复的信心,并且减少了学生因身体功能障碍而产生的心理焦虑。

通过实施体育保健与康复处方后,实验组学生状态焦虑的平均分由原来的 52.20 降到了 37.60,特质焦虑的平均分由原来的 55.2 降到了 40.3。实验组实验前后的状态焦虑、

特质焦虑平均分的对比均具非常显著性差异。而对照组因只执行传统保健课程的内容,按传统教学方法进行教学,因此,他们的状态焦虑、特质焦虑的平均分降低得不多,学年开始和学年结束的比较,仅是状态焦虑呈显著性差异( $P < 0.05$ ),特质焦虑不具显著性差异。学年开始,实验组和对照组学生的心理状态—特质焦虑的平均分比较,没有呈显著性差异。而一个学年实验后的比较,却呈非常显著性差异。这说明实施体育保健与康复处方更能降低学生因疾病带来的焦虑,促学生身体早日康复,促学生身心健康发展。

### 3 结论与建议

对保健与康复课学生实施体育保健与康复处方,能帮助学生更好地了解身体,认识健康和掌握保健与康复的知识、手段和方法,让学生养成体育锻炼的良好习惯,培养终身体育锻炼的意识和能力,增强适应能力和抗病能力,降低由疾病而带来的焦虑。

对保健与康复课学生要传授更多的健身理论与方法,要“对症下药”,针对性地教他们一些适合自己锻炼的方法,传统保健康复治疗的方法,以体育保健与康复处方的形式进行保健和治疗,使他们自觉锻炼的行为得以坚持和延续下去。而不是只教他们一些运动量小、负荷小的运动项目、活动内容而已。

保健与康复处方在康复课中的教学与应用,要求体育教师应具备高度的敬业精神,丰富的健身理论知识和良好的讲解、示范、组织能力,能及时了解体育保健与康复的新动向。

### 参考文献:

- [1] 朱昌明,张明圆.精神科评定量表手册[M].长沙:湖南科技出版社,1993.
- [2] 季浏.体育与健康[M].上海:华东师范大学出版社,2001.
- [3] 吕季儒.吕教授健康法[M].西安:陕西科学技术出版社,1995.

[编辑:李寿荣]