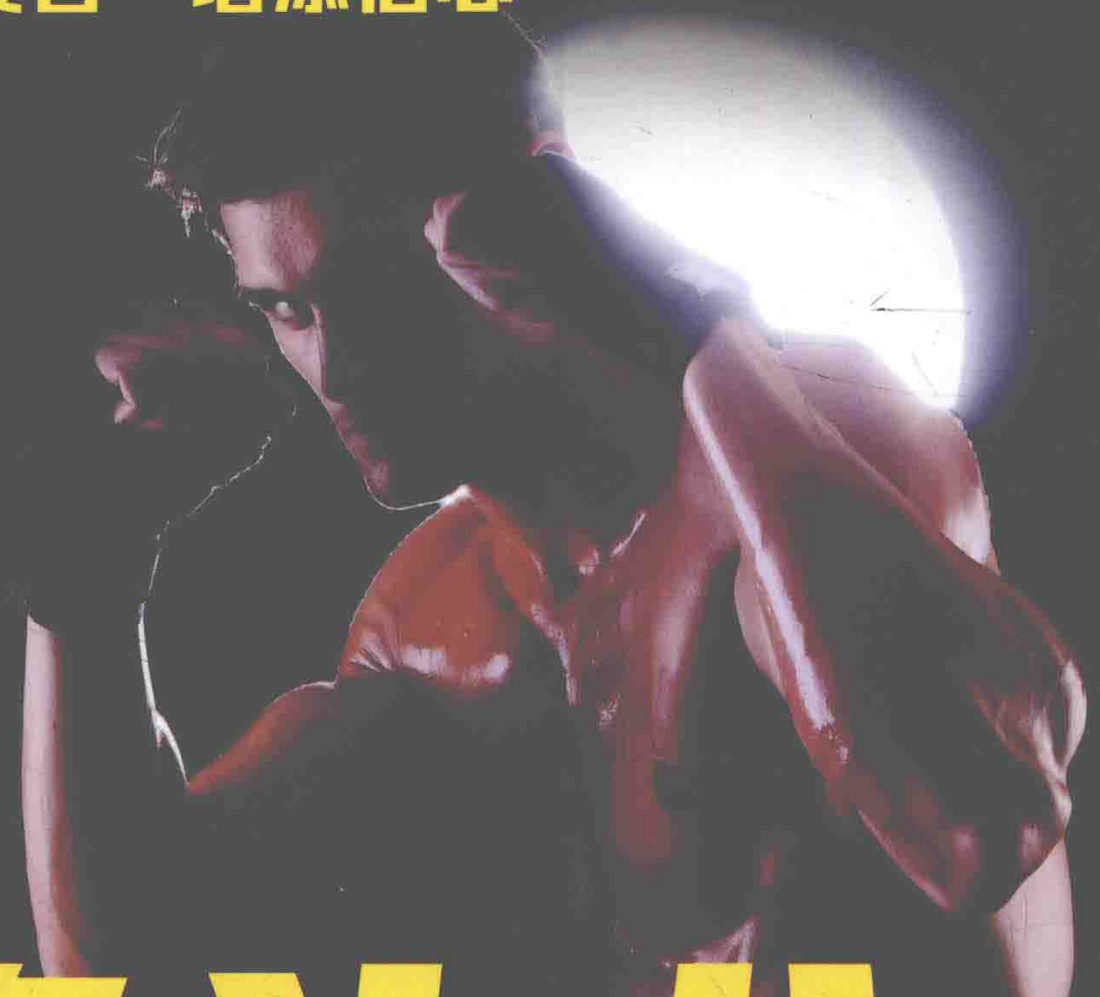
格斗图解系列

危急时刻　一招制胜
面对侵害　增添信心



格斗术基本功

《格斗图解系列》编写组　编



格斗术基本功

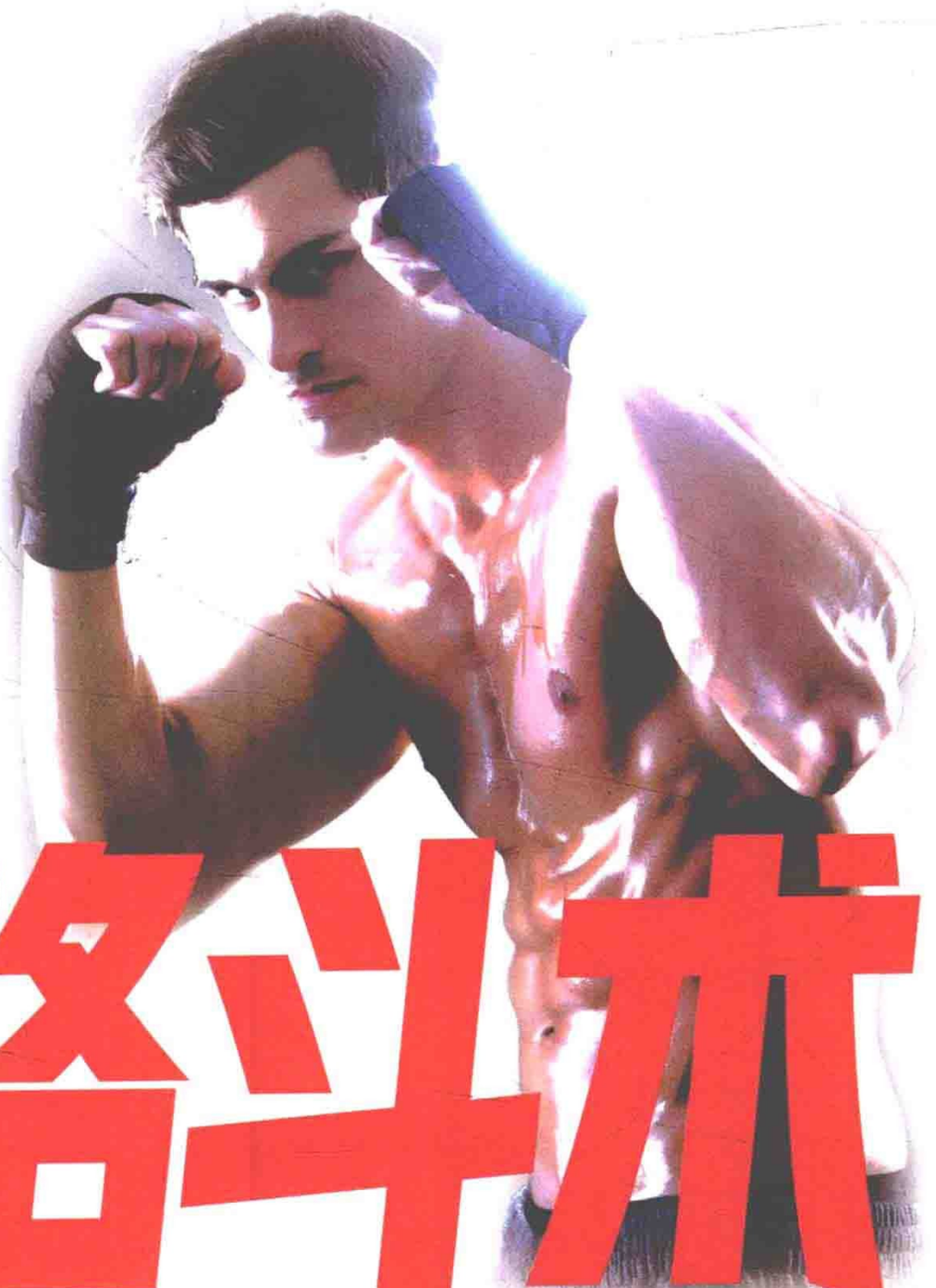
ISBN 978-7-122-30416-2

销售分类建议：体育/武术

定价：49.80元

格斗图解系列

危急时刻　一招制胜
面对侵害　增添信心



图书馆

格斗术基本功

《格斗图解系列》编写组　编

化学工业出版社
·北京·

格斗术是以近体格斗形式实现对突如其来袭击的应对，一些固定的招式既实用又简单，对于与歹徒抗衡过程中争取时间、赢得安全保障有着至关重要的作用。想学擒拿格斗，先从基本功练起，稳扎稳打，才能将所学格斗技击技术发挥得淋漓尽致。

《格斗术基本功》通过格斗防身健体功力的神经肌肉激活训练、格斗防身技击与健体功力训练、格斗防身健体功力训练整理放松活动、格斗防身健体功力训练损伤的预防和处理几个部分的详尽讲解，旨在指导格斗术爱好者、格斗术初学者进行更为科学、有效的学习。

危险事件频发，在危急情形下以有效手段寻求自保是人之本能，学习一些自卫防身知识与技能，很有必要。通过格斗基本功的强化，懂得如何运用简单的动作进行有效的自卫，不光可以保全自己，还可在紧急情况下为家人的平安添加一份保障。

《格斗术基本功》想要与你分享的是：

- 科学、合理、有效的格斗训练常识
- 充分发挥格斗中所学技能的方法
- 格斗实战中预防损伤的有效措施
- 健身防身一箭双雕的诀窍

图书在版编目（CIP）数据

格斗术基本功/《格斗图解系列》编写组编. —北京：化学工业出版社，2017.9

格斗图解系列

ISBN 978-7-122-30416-2

Ⅰ.①格… Ⅱ.①格… Ⅲ.①格斗-基本知识 Ⅳ.①G852.4

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第190797号

责任编辑：宋　薇　　装帧设计：张　辉

责任校对：王素芹

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号　邮政编码100011）

印　　装：北京方嘉彩色印刷有限责任公司

710mm×1000mm　1/16　印张10　字数198千字　　2017年10月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）　售后服务：010-64518899

网　　址：http://www.cip.com.cn

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定　　价：49.80元

版权所有　违者必究

目录



第一章　格斗防身健体功力的神经肌肉激活训练…… 1

一、有氧热身准备活动动作 …… 2

（一）走的练习动作 …… 2

（二）跑的练习动作 …… 6

（三）全身练习动作 …… 10

二、技术热身准备活动 …… 16

（一）步法移动练习动作 …… 16

（二）组合技击练习动作 …… 21

（三）格斗防身操练习动作 …… 27

三、格斗防身健体功力的神经肌肉激活训练模式 …… 36

（一）训练模式 …… 36

（二）基本要求 …… 36

（三）注意事项 …… 36

第二章　格斗防身技击与健体功力训练…… 37

一、格斗防身技击训练 …… 39

（一）进攻技击训练 …… 39

（二）防守技击训练 …… 60

（三）控制技击训练 …… 69

二、格斗防身健体功力训练 …… 83

（一）基础功力训练 …… 83
（二）实战功力训练 …… 92
（三）养护性功力训练 …… 97
三、格斗防身技击与健体功力训练模式 …… 103
（一）训练模式 …… 103
（二）基本要求 …… 103
（三）注意事项 …… 105

第三章　格斗防身健体功力训练整理放松活动……107

一、一般性整理放松 …… 108
（一）放松跑 …… 108
（二）放松走 …… 110
（三）放松呼吸肌 …… 111
二、专门性整理放松 …… 112
（一）运动按摩 …… 112
（二）牵拉与PNF伸展运动 …… 116
三、格斗防身健体功力训练整理放松活动模式及要求 …… 137
（一）整理放松活动模式 …… 137
（二）基本要求 …… 138
（三）注意事项 …… 138

第四章　格斗防身健体功力训练损伤的预防和处理…139

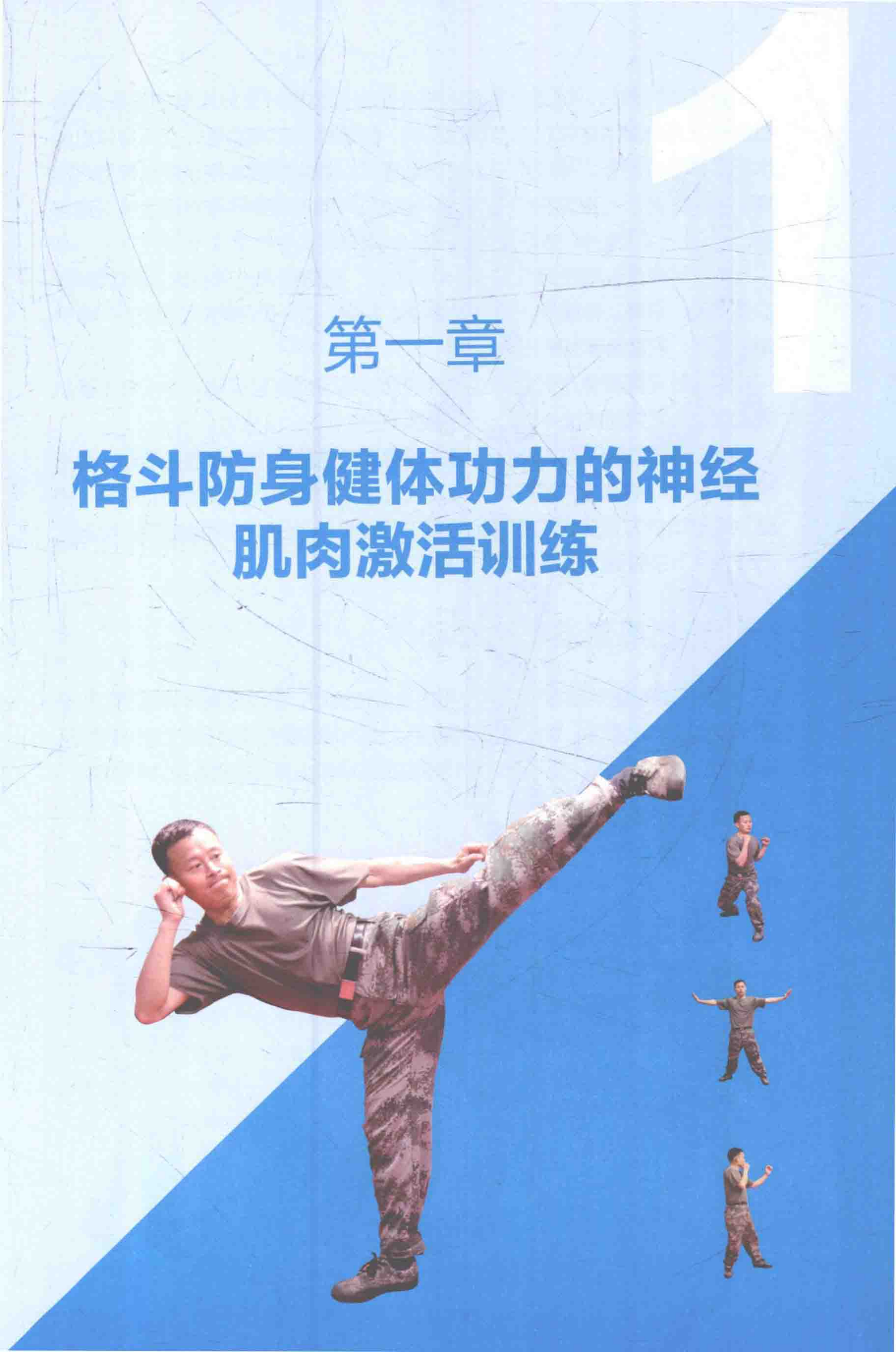
一、训练常见损伤的预防 …… 140
（一）软组织损伤 …… 140
（二）骨、关节损伤 …… 143
（三）器官损伤 …… 144

二、训练伤病的一般处理 …… 148
（一）急性开放性损伤 …… 148
（二）急性闭合损伤 …… 149
（三）慢性闭合损伤 …… 151
三、训练功能恢复手段 …… 151
（一）冷敷 …… 151
（二）热疗 …… 152
（三）功能练习 …… 153

1

第一章

格斗防身健体功力的神经肌肉激活训练



神经肌肉激活训练是健身者为格斗防身训练做好充分准备的热身活动。目的在于充分激活身体机能与运动系统，为训练的实施和更好发挥身体机能水平做好身心准备。神经肌肉激活训练通常以中小强度实施，应包含有氧热身和技术热身。一次完整的格斗防身神经肌肉激活训练即热身或准备活动需要占用20 ~ 30分钟，并要经历以下三个阶段。

第一阶段是一般性的有氧热身准备活动。健身者通过做些走、跑等练习，或者慢跑、跳绳、体操等，使自己的身体发热。这一阶段可以占用5 ~ 10分钟的时间，直至身体开始出汗。

第二阶段需要健身者完成全身性的动作练习或伸展运动，使全身主要肌肉群得到全面启动或拉伸。这一阶段可以占用10 ~ 12分钟。

第三阶段的神经肌肉激活练习主要是专项性的技术热身准备活动，包括格斗防身动作的空击或模拟练习以及与之相关的动力性伸展运动、拉伸（控腿）练习和多方位的步法移动练习等。经过5 ~ 7分钟的活动之后，健身者已经为接下来的训练做好了充分的身体准备。

一、有氧热身准备活动动作

有氧热身准备活动指训练时使用的全身性活动，是以提高身体温度和兴奋度，降低肌肉黏滞性，增加关节活动度，预防训练损伤等为目的的热身活动。通常包括走、跑、跳、徒手操或游戏等热身活动和全身性的动态拉伸等活动。

（一）走的练习动作

1. 脚前掌走

要点：脚前掌走也叫提踵走，即行进时脚跟不能着地，分为前进和后退两种。行进时身体正直，膝关节可曲、可直、亦可屈伸变换。





2. 脚后跟走

要点：脚后跟走也叫翘脚尖走，即行进时前脚掌不能着地，分为前进和后退两种。行进时身体正直，膝关节可曲、可直，亦可屈伸变换。



3. 脚外侧走

要点：脚外侧走也叫外踝走，即行进时脚掌不能着地，尽量用脚的外侧行进。



4. 脚内侧走

要点：脚内侧走也叫撇腿走，即行进时脚掌不能着地，尽量用脚的内侧行进。



5. 抱膝走

要点：抱膝走是在提膝走的基础上加大动作幅度，使大腿尽量贴紧胸部且髌骨尽量靠近肩部；上体与支撑腿应尽可能保持正直。



6. 展髋走

要点：展髋走是在提膝走的基础上做髋关节的外展动作；一般为正前方提膝且大腿水平，小腿自然下垂，髋关节完全外展；上体与支撑腿应尽可能保持正直。





7. 弓步走

要点：步幅达到个人极限，方向正前，动作有弹性，切忌上体前倾。也可反向作退步走。



8. 半蹲转体走

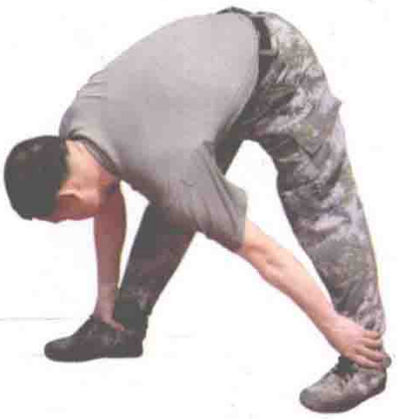
要点：屈膝半蹲，在两脚开立约为肩宽且平行前进的基础上，做左右转体运动。做迈步向转体转换时尽量做到对侧小臂与小腿在同一条垂直线上。



9. 屈体攀足走

要点：体前屈两手抓握双脚或两踝关节，尽最大步幅前行或后退。





（二）跑的练习动作

1. 小步跑

要点：小步跑时身体重心稍向前，大腿抬起与水平线约成35 ~ 45度角，膝关节放松，然后大腿下压，小腿顺下压的惯性前伸，并很快以前脚掌积极着地，脚趾完成最后的“扒地”动作。



2. 前踢跑

要点：直腿绷脚尖，以胯为轴，向正前上方快速踢腿，前脚掌积极扒地，快速踢起。



3. 踢臀跑

要点：身体稍前倾，大腿放松，垂直地面；屈膝收小腿，脚跟上踢触碰臀部，快速交换跑。



4. 侧踢跑

要点：以髋关节为轴，小腿外摆的同时，脚充分向体侧外摆踢起，快速下落交换腿跑。



5. 交叉步跑

要点：交叉步跑也叫转髋跑，两臂侧平举，两腿依次完成前后交错的侧向移动跑。



6. 后退跑

要点：后退跑也叫倒退跑，小腿后摆，前脚掌蹬地，上体稍后仰。



7. 转身跑

要点：在慢跑的基础上，每3步内完成转体1周，且左右转体交替进行。



8. 跨步跑

要点：一腿用力蹬伸，另一腿屈膝前顶、送髋，落地时小腿积极下压，脚掌扒地，手臂上提摆至肩高制动，有明显的腾空时间。



9. 冲刺跑

要点：原地碎步快频率跑10 ~ 15秒接加速跑30 ~ 50米或者更远。



（三）全身练习动作

1. 弓步拉肩

要点：在弓步的基础上，双手十指交叉上举，随弓步下压时手臂后振。也可同伴辅助推肩拉手。







2. 横叉侧屈

要点：在横叉的基础上，左臂上举，右臂体前左侧下举（触及左膝），完成横叉右侧屈。横叉左侧屈动作相反。也可同伴辅助拉手压肩。









3. 提膝推掌

要点：垫步提膝的同时完成前推掌动作。也可作同侧（顺拐）动作，以提高灵活性。



4. 踢腿击掌

要点：在垫步跳的基础上提膝与踢腿交替进行，踢腿的同时完成胯下击掌动作。



5. 垫步绕环

要点：在侧向移动垫步跳的基础，完成双臂绕环。正反绕时双臂可以同时、依次或反向绕环。



6. 盘掌转体

要点：两脚开立，在盘掌（磨掌）的同时完成1～2周的转体动作。





7. 折叠波浪

要点：两脚开立，从头至膝各部位依次向前下钻伸，再向前上绕回原位，成由上至下的前波浪，反向为后波浪。也可作由膝至头的前、后波浪。或侧向左右折叠波浪。



8. 转肩绕髋

要点：两脚开立，两肩在垂直面上作转肩（同时同向绕、依次绕或反向转），两髋关节在水平面上作绕髋（同时同向绕、依次绕、8字绕或反向转）。



9. 涮腰踢腿

要点：两脚开立侧摆臂，插步涮腰接踢腿。也可反向作。





二、技术热身准备活动

技术热身准备活动是与正式训练内容相关性较强的、对将要进行的基本训练技术动作起到辅助作用的练习活动。其目的是增强中枢神经系统的调节能力、强化运动动力定型，为基本训练做好机能和技术准备。技术热身不但要求热身、复习技术和调解训练氛围，而且更重要的是在丰富内容的同时提高应有的兴奋性和必要的基础训练强度，促进运动系统和神经系统全面良好地动员、募集和激活。

（一）步法移动练习动作

步法是移动技击的基础与载体，同格斗式（预备式\警戒式）彼此协同，相得益彰。需要说明的是，在这里的练习中，就省去了必要的格斗式，突出步法的变化与特征，对于参照物与角度问题带来的影响，在参照练习时，还需要认真研读与体会。

1. 进步与退步

（1）进步

要点：左脚蹬地发力；身体重心前移的同时，右脚快速向前滑行一步，左脚随即跟进同样距离，上体姿势不变。



（2）退步

要点：左脚蹬地发力；身体重心后移，同时右脚擦地后滑行一步，左脚随即后滑同样距离，上体姿势不变。



2. 上步与撤步

（1）上步

要点：从预备式开始，右脚向前迈一步，身体左转，左脚以前脚掌为轴内转。同时左右拳前后交换成右基本姿势。也可上两步成左式。



（2）撤步

要点：从预备式开始，左脚稍离地面向后迈一步，身体左转，右脚以前脚掌为轴外转，同时左右拳前后交换成右基本姿势。也可后撤两步成左式。



3. 盖步与插步

（1）盖步





要点：从预备式开始，右脚经左脚前向左前方交叉跨步；左脚随即向前上步恢复预备式为右盖步。动作、方向均相反为左盖步。

（2）插步





要点：从预备式开始，左脚经右脚后向后方交叉跨步，右脚随即向后撤步恢复预备式为左插步，动作、方向均相反为右插步。

4. 滑步与闪步

（1）滑步





要点：从预备式开始，左脚先向左平移，右脚随之向左平移，上体姿势不变，为左滑步。反之为右滑步。

（2）闪步

要点：左脚向左侧前方跨出一步，随即身体向左偏，右脚向左前方迅速跟上一步，为左闪步。右闪步是右脚向右侧前方跨出一步，随即身体向右偏，左脚向右前方迅速跟上一步，左右臂交换成右预备式。



5. 纵步与垫步

（1）纵步

要点：从预备姿势开始，两脚同时蹬地向前（后）纵出半步，在动作完成的过程中始终保持预备姿势（分单、双纵步）。



（2）垫步

要点：从预备姿势开始，重心前移，右脚蹬地向左脚内侧并拢，随即左腿屈膝提起。根据情况使用蹬腿、踹腿法，在用腿法的同时，支撑腿随蹬（踹）腿向前再垫出一步，脚跟斜向前。



6. 绕步与圈步

（1）绕步

要点：从预备姿势开始，以右脚尖为轴，左脚蹬地发力，以腰带动上体稍向左（右）转体，同时左脚向右脚左侧后方（左前方）弧形绕圈，右脚脚尖随之转动，上体姿势不变。



（2）圈步

要点：从预备姿势开始，左脚以脚跟为轴，右脚掌蹬地发力，以腰带动上体稍向右（左）转，同时右脚向左脚左后方（右前方）弧形绕圈，左脚脚尖随之转动，上体姿势不变。



（二）组合技击练习动作

1. 进步直摆勾拳

要点：进步同时出直拳加摆拳，再进步勾拳。



2. 后闪弹踢推掌

要点：先后闪随即弹踢，向前落脚加推掌。



3. 拍按插掌顶膝

要点：拍按防守接插掌反击，进步抓拉上顶膝。



4. 截腿砍掌挑肘

要点：截腿后乘机砍掌，随即步法跟进加挑肘。



5. 抄抱勾踢别摔

要点：接腿抄抱及勾踢，侧步跸脚转身别腿摔。



6. 挡抓拧臂压肘

要点：闪身挡抓拧臂，退避折腕压肘。



（三）格斗防身操练习动作

格斗防身操也叫搏击健身操，通常由1个8拍的动作构成独立单元练习动作，练习时可依据实际情况增加相应的节拍数量，以至于增加到8 ~ 10个8拍的重复练习。这里介绍的动作主要是依实战姿势（左脚在前的格斗式）为基础，1 ~ 4拍为正向动作，5 ~ 8拍为相反动作，步法随技击要求灵活运动。

1. 拳法连击

要点：1拍左勾拳，2拍右摆拳，3拍进步左直拳，4拍还原成格斗式。
5 ~ 8拍换右直、左摆、右勾拳，退步还原成格斗式。



2. 直拳撞膝

要点：1拍左直拳，2拍右直拳，3拍双手抓拉撞右膝，4拍还原成格斗式。
5 ~ 8拍换右直拳、左直拳、左撞膝。



3. 拍按弹拳

要点：1拍左拍按，2拍右弹拳，3拍右直拳，4拍还原成格斗式。
5 ~ 8拍换右拍按、左弹拳左直拳。







4. 格架托掌

要点：1拍左肘臂上格架，2拍右肘臂上格架，3拍左托掌，4拍还原成格斗式。

5 ~ 8拍换左格架右托掌。



5. 勾摆弹踢

要点：1拍左勾拳，2拍右摆拳，3拍右弹踢，4拍还原成格斗式。

5 ~ 8拍换右勾拳、左摆拳、左弹踢。









6. 挑肘蹬腿

要点：1拍进步左挑肘，2拍右直拳，3拍右蹬腿，4拍还原成格斗式。

5 ~ 8拍换进步右挑肘、左直拳垫步左蹬腿。



7. 侧闪鞭腿

要点：1拍左侧闪步左插掌，2拍右摆拳，3拍右鞭腿，4拍还原成格斗式。5 ~ 8拍相反动作。









8. 插步侧踹

要点：1拍左右直拳，2拍右后插步，3拍左侧踹腿，4拍还原成格斗式。5 ~ 8拍相反动作。



9. 缠腕勾击

要点：1拍挡抓缠腕，2拍后撤左砸肘，3拍进步右勾拳，4拍还原成格斗式。5 ~ 8拍相反动作。





三、格斗防身健体功力的神经肌肉激活训练模式

（一）训练模式

准备活动模式	有氧热身准备活动			技术热身准备活动		
	走的练习	跑的练习	全身练习	步法移动	组合技击	格斗防身操
一	1、4、7	2、5、8	3、6、9	1、6	3、5	1、4、7
二	2、5、8	3、6、9	1、4、7	2、4	1、6	2、5、8
三	3、6、9	1、4、7	2、5、8	3、5	2、4	3、6、9
备注	数字说明：数字代表各类练习的基本动作 组合法则：准备活动动作类型均匀分布，同类型动作可随意搭配，但不应少于2项 主要事项：难度由小到大，强度由低到高，动作由易到难再组合					

（二）基本要求

1. 场地器材

按项目要求准备场地和器材。

2. 时间

一般为20 ~ 30分钟。准备活动结束后，应休息3 ~ 5分钟，再进行训练课目的基本部分练习。

3. 强度

应由小到大，当进行到技术辅助练习时，应在不引起神经肌肉疲劳的情况下，进行一定距离的次最大强度练习。

（三）注意事项

准确掌握有氧热身与技术热身准备活动的动作要领。方法得当、节奏分明，准备活动中所包含的热身操、核心激活、臀肌激活、动态拉伸和技击辅助练习的次数、组数和距离，应依个人能力进行选择。格斗防身健体功力的神经肌肉激活训练属于技能类训练准备活动，必须按正确的顺序实施。

第二章

格斗防身技击与健体功力训练

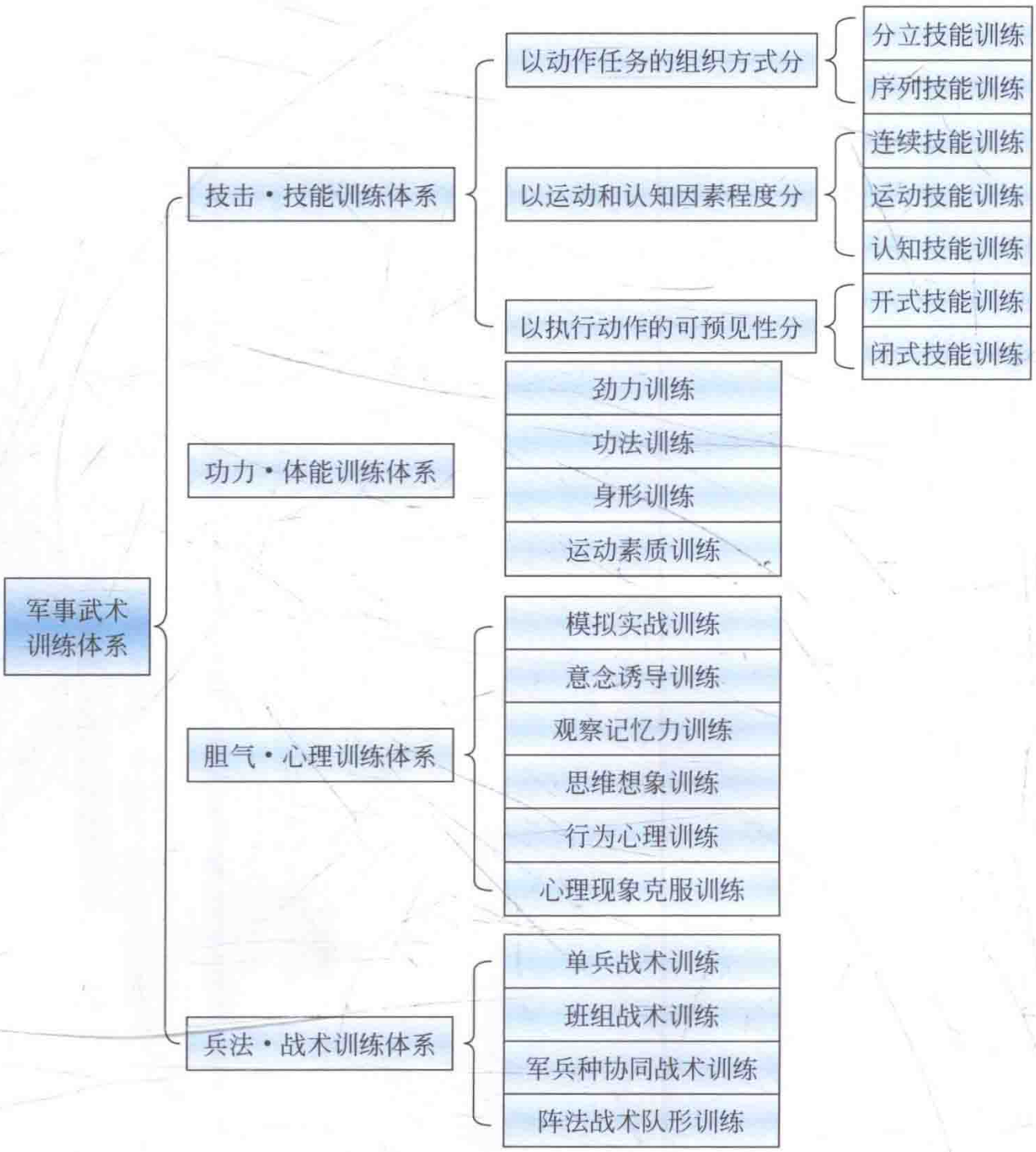








防身技击与健体功力训练源于军事武术训练的民用社会化需求，是以中国传统文化为理论基础，以社会和个人需求为动力，以技击动作为主要内容，以技击演练和实战为表现形式，注重内外兼修的一种生活方式。它是中国传统文化的一个重要组成部分，是中华民族几千年搏击精华的浓厚积淀。考虑到健身者的训练条件，以便于实际操作和应用，在军事武术训练体系中，本章主要介绍以提高击打力为主的徒手格斗防身的打靶基本技击训练和与之相关的健体功力训练。



军事武术训练体系构架图

一、格斗防身技击训练

格斗防身技击是格斗防身技击训练的主体内容，一切拳法、腿法、步法、身法和防守技术的运用，其目的都是为了更好的进攻。格斗防身技击训练必须认真地掌握分立单项技术动作的起止路线、着力点和攻击的部位。而动作的起止路线和着力点直接关系着动作成功与否，它是技术的关键。在训练中常采用的方法与训练顺序为：原地慢速度分解练习→结合步法、身法练习→打固定靶练习→打活靶（包括移动靶、变换靶和组合靶）练习→模拟实战练习→有条件限定的实战练习→实战练习等。这里重点介绍格斗防身技击的打固定靶练习。

（一）进攻技击训练

上肢技击如下。

1. 指法

（1）点

要点：食指或中指攥捏前凸，借蹬地转体以肩催肘之力向前直线戳击，力达第二指关节。或以各手指在接触攻击目标时抠、捏、掐对手的穴位。





（2）插

要点：食指和中指挺直，借蹬地转体以肩催肘，手心向下；向前直线戳击，力达指尖。





（3）掐

要点：以鹰爪借蹬地转体带肩催肘，手心向前直线攻击，接触攻击目标时迅速用力掐击，力达三指。





（4）抓

要点：以虎爪迅速出击，动作要凶狠，接触攻击目标时用力抓握，力达五指。



2. 掌法



（5）穿

要点：借蹬地转体以肩催肘，掌心向上；五指并拢向前直线戳击，力达四指指尖。





（6）推

要点：蹬地、转腰、催肩、抖臂协调一致；直线推出，快速有力；力达掌根或掌外沿。





（7）砍

要点：借助转腰的力量，掌心向侧上；由侧上向对侧斜下猛力砍击，呼气发力，力达掌外沿。



（8）切



要点：横掌，由内向外，由屈到伸，猛力向外切击，呼气发力，力达掌外侧。



（9）托



要点：臂外（或内）旋，掌心斜上；蹬地发力向上或斜上托击，呼气发力，力达掌心或掌跟，目视攻击方向。



3. 拳法



（10）直

要点：直线冲拳，蹬地、转腰、催肩、握拳发力一气呵成；还原时以腰带肘，主动回收。





（11）勾

要点：向上勾击借助脚蹬地、扣膝、挂臂、转腰的力量，发力由下至上，协调用力，力达拳面。向左或右勾击时，依然借蹬地、转腰之力，接锁肩、抬肘，力达于拳面。





（12）摆

要点：蹬地与腰绕纵轴转动之力相合，肘抬起，臂微屈稍内旋，合力向侧前方弧线冲出。





（13）砸

要点：砸拳时腹肌收缩用力协同身体下沉；以肩带前臂，肘微屈，拳背向下方向击出。





（14）弹

要点：小臂肌肉尽量放松，拧腰、沉肩、伸肘，放长击远，力达拳背。





（15）劈

要点：以肩带前臂，肘微屈；劈击拳的对侧腰腹肌收缩用力，协同身体下沉。







（16）鞭

要点：上步与插步转体要既快又稳，落脚方位要适合转身出拳；发力时拧腰和手臂鞭抽协调一致。















4. 肘法

（17）顶

要点：蹬地进步与抬臂屈肘动作连贯，肘尖向前，近身顶，步身合一力达肘尖。





（18）撞

要点：屈臂抬肘，肘尖向外，蹬腿转腰之合力，肘由一侧向另一侧横击，呼气发力，力达肘尖或肘前部。





（19）砸

要点：屈膝收腹身下沉由上向下，力达肘尖猛力砸击。





（20）挑

要点：快速、凶狠；蹬腿、挺髋、提肘上挑要协调一致。





（21）扫

要点：屈臂伸肩腰后转；肘尖向后猛力平击，呼气发力，力达肘尖。





（22）剪

要点：屈臂立肘内外错开，转腰拉推交错合力剪。



下肢技击如下。

1. 腿法

（23）勾

要点：收腹合胯腿向前，弧线擦地侧向勾踢，脚背屈紧并内扣，力达脚弓内侧。





（24）弹

要点：以膝带腿，爆发用力，快速连贯。







（25）截

要点：脚踝紧张，发力短促、沉实。





（26）蹬

要点：屈膝高抬、爆发用力，快速连贯。





（27）踹

要点：屈膝高抬，抬腿、蹬腿动作要协调、连贯，爆发用力时支撑脚顺势转动，以加大击的力度和距离。





（28）鞭

要点：以转体带动摆腿，动作连贯、快速。





（29）扫

要点：低身与转体要快速连贯，借转体带动扫腿，加快动作速度，增强力度。





2. 膝法

（30）顶

要点：向上提膝迅速，下拉有力，上顶要凶狠。





（31）冲（撞）

要点：向前展演直撞，回拉有力，前撞凶狠。





（32）扫

要点：收腹提膝动作要快，对侧合力要凶狠。





（33）飞

要点：蹬地跃起猛提膝，展演用力向前顶或撞击，力达膝盖。





（34）跪

要点：以膝盖为力点向下跪击，呼气发力，力达膝盖。



其他技击如下。

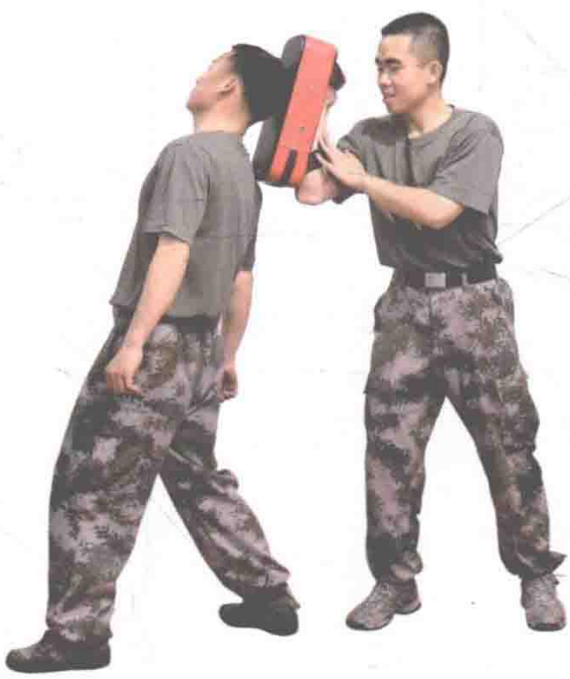
1. 头击

要点：头击是以头撞攻击对手的方法。头是人体重要部位，从不轻举妄动，只有在贴身肉搏时采用。其特点是运动路线短，出奇制胜。一般分为前顶和后磕，击敌头面部。

（35）顶



（36）磕



2.肩（背）靠

要点：肩（背）靠是以肩（背）部近距离撞攻击对手的一种传统技击方法。一般只有在贴身肉搏时采用，其特点是运动路线短，动作幅度较小，包括肩部的前靠、侧靠和肩背部的后靠三种。

（37）肩靠



（38）背靠



3. 胯（臀）坐

要点：胯（臀）坐是以胯（臀）部为力点贴身距离撞攻击对手的一种传统技击方法。一般分为胯的侧顶和胯（臀）部的下坐撞击。

（39）胯坐



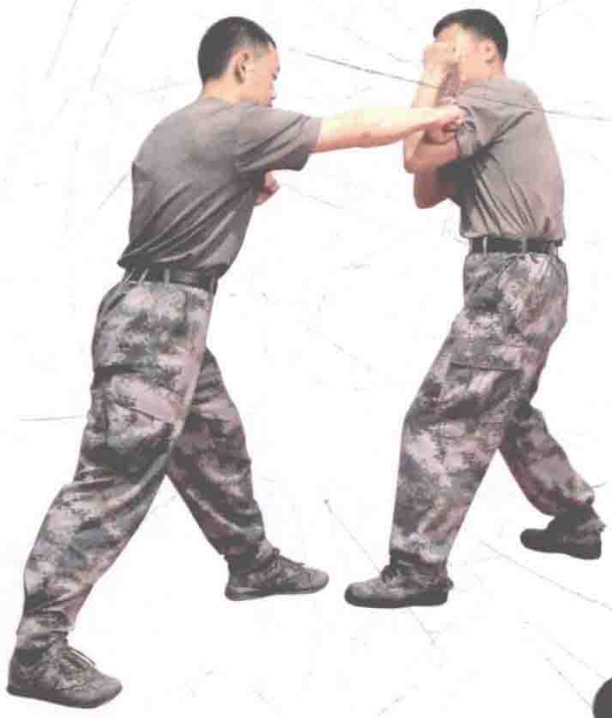
（40）臀坐



（二）防守技击训练

防守是战胜对手的必要手段，对于保护自己，变被动为主动，有效制服对手具有重要意义。防守技术通常分为接触性防守、躲闪防守（不接触防守）两种。接触性防守，即通过肢体的拦截、阻挡对手的进攻完成防守动作。躲闪防守是通过身体姿势的变化或者身体位置的移动，在不和对手有身体接触的情况下完成防守动作。格斗中必须掌握过硬的防守技术。在防守技击训练中常采用的方法与训练顺序为：模仿练习→假设性练习→不接触的攻防练习→接触的攻防练习→进攻与防守反击练习→模拟实战练习→有条件限定的实战练习→实战练习。

接触性防守训练如下。



1. 阻挡

（1）肩臂阻挡

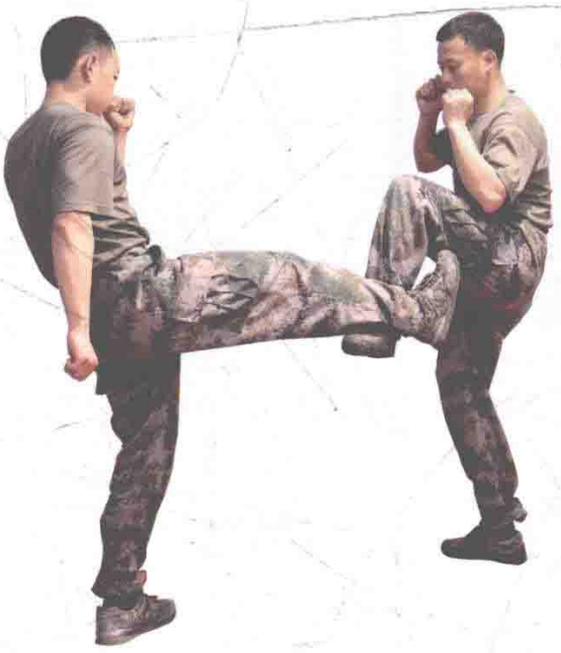
要点：双臂紧贴左右两肋或靠拢；含胸收腹；低头收下颌；两臂护在头部两侧或胸腹前。





（2）提膝阻挡

要点：屈膝提腿迅速，膝关节高与胯齐。同时前手臂稍收回，上体微沉。



2. 推按



（3）左右推拍

要点：横向左右推拍发力短促，推拍同时身体应有顿挫动作。





（4）上下托按

要点：向上（下）托（按）突然，身体随之也有向上（下）合的动作。



3. 格架



（5）手臂格架

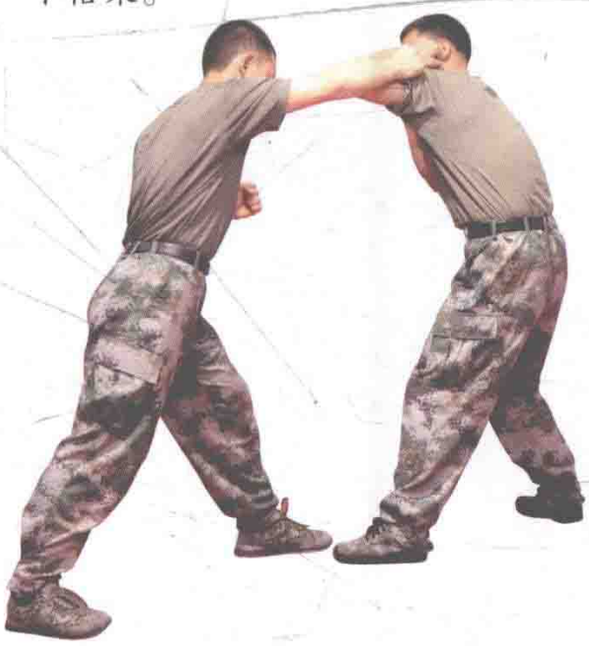
要点：手臂稍抬肘向斜上举起，向上格架或小臂微内旋，回收横于胸前，随之向腹部下方移动，上体微向下沉，向下格架。





（6）肘臂格架

要点：身体稍转动，肘部以内收外展为运动的横向格架；身体稍下潜，肘部以上举下压为运动的上下格架。



4. 截击



（7）拳掌截击

要点：当判断对方准备出拳时，快速推掌阻挡出击。或者以直拳截击，出拳路线则是沿着对方出拳的臂上缘向对方延伸，直至击中对方身体。





（8）脚腿截击

要点：当判断出对方准备用侧踹或正蹬动作时，先于对方用侧踹或正蹬阻截住对方的动作路线，或直接攻击对方要害部位，使之不能有效完成进攻动作。



非接触性防守训练如下。

1. 躲闪



（9）侧闪

要点：两膝微屈；上体以腰为轴，向左右微转并微俯身，或加上步法进行躲闪。





（10）后闪

要点：以腰为轴，重心后移，上体略后仰，或加上步法进行躲闪。





（11）下潜

要点：双膝弯曲，重心下降前移，上体略前俯，前手臂自然收回，或护于下颌或乘机出拳。





2. 摇避

（12）左右摇避

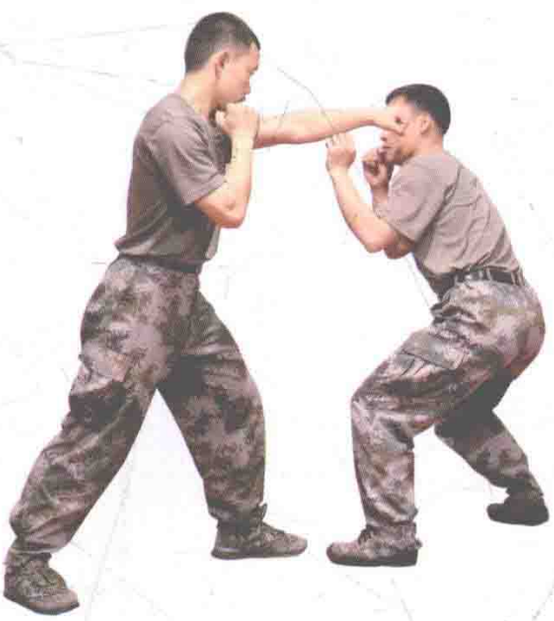
要点：上体以腰为轴做不规则的左右摇摆，重心时有摇摆，两臂一般情况下轻贴两肋部，下颌微收，或加上步法进行。





（13）上下摇避

要点：上体以腰为轴做不规则的上下摇摆，重心时有升降，两臂一般情况下轻贴两肋部，下颌微收，或加上步法进行。





防守反击技击训练如下。

1. 接触性防守反击

（14）推拍与反击

要点：判断出对方进攻拳法，利用推拍完成有效防守并乘机反攻。





（15）格架与反击

要点：判断对方进攻技术，适时格架并乘机反攻。





2. 非接触性防守反击

（16）躲闪与反击

要点：判断对方进攻技术，适时利用身法或步法完成躲闪并乘机反攻。





（17）摇避与反击

要点：适时利用身法或步法摇避完成防守或主动迷惑对方并乘机反攻。



（三）控制技击训练

控制技击训练也叫擒拿，是指在与对手短兵相接的搏斗中，利用人体关节、筋脉、穴位和要害部位的生理机制和特点，施以抓、拧、缠、折等各种有效动作与方法，加以控制、解脱或摔跌反控制技法的总称。在日常自卫防身时，实战应用十分广泛，其特点是贴身近战，反折关节，攻击要害。

拿法控制技击训练如下。



1. 递招喂手训练

（1）抓

要点：递招出拳稍缓，另一人立即闪身挡抓小臂或手腕练习。





（2）拧

要点：在抓的基础上进行拧臂练习，递招适当用力较劲，以增加练习难度，锻炼手臂的力量及抓握的时机、部位、速度等。





（3）缠

要点：递招用力抓住手腕，被抓者迅速绕切翻腕解腕，再迅速抓住另一人手腕部，两人交互练习，左右手交替练习。





（4）折

要点：递招适当用力，关节微曲，以增加练习安全，练习者反关节折时点到为止，控制好力度。





（5）别

要点：在拧的基础上，手臂上挑反别迅速，部位准确。



2. 连招解脱训练

（6）抓拧

要点：挡抓准确有力，双手配合密切，抓拧动作连贯，一气呵成。









（7）缠折

要点：扣压缠绕动作要，折的位置力点要巧妙合理。



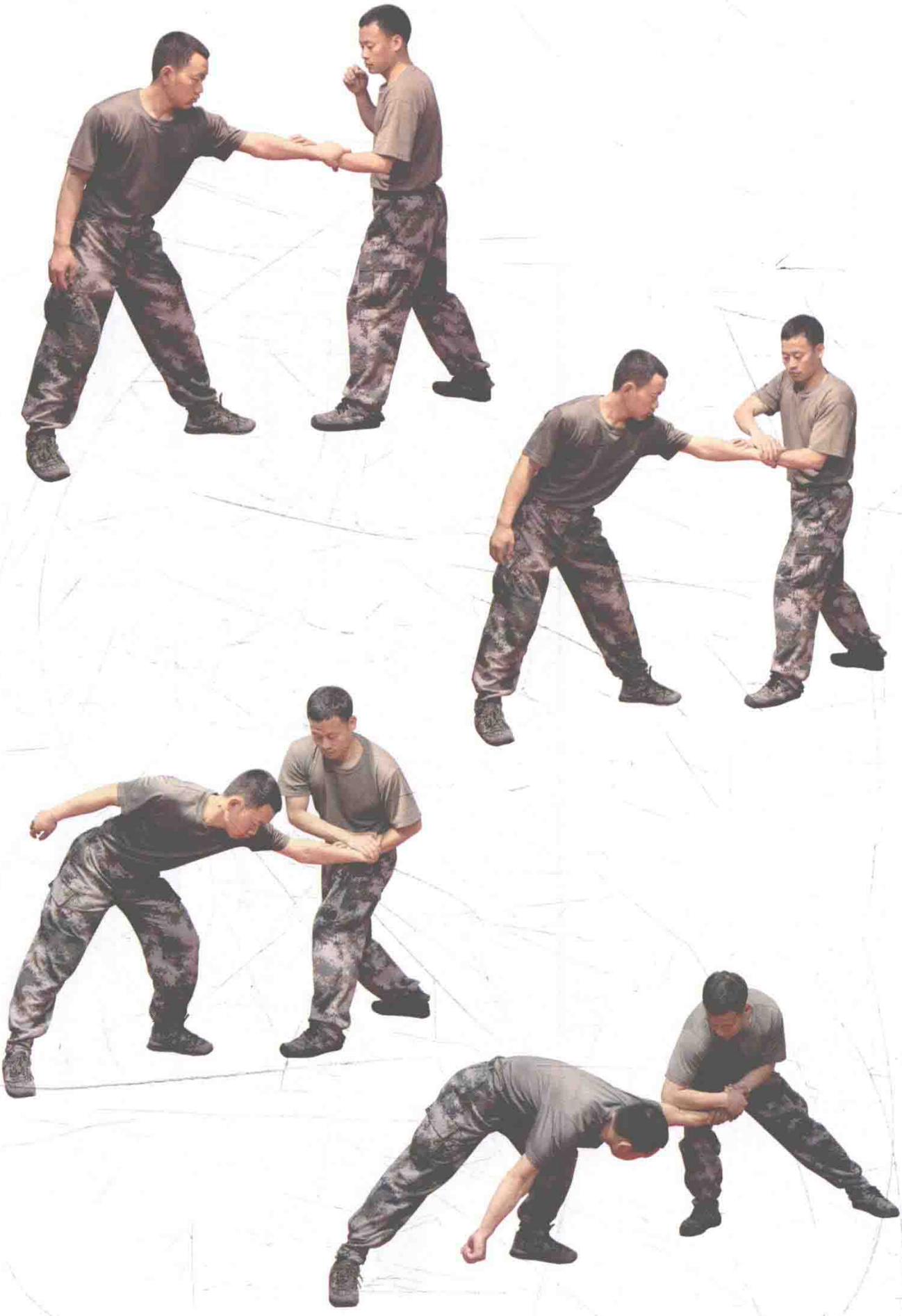






（8）别压

要点：抓握有力快别猛压。



摔跌训练如下。

实战训练中，经常出现倒地的现象，在对抗中身体失去平衡时，可向不同方向摔跌，以便进行攻击或自我保护，化险为夷。因此格斗防身健身者必须掌握合理的倒地技术和增强抗震能力，同时也能提高身体的协调性和灵活性。

1. 跌法

（9）滚翻

要点：低头含胸收腹屈体，以肩、背、腰、臀部的顺序依次着地，借惯性向前或侧滚翻。也可作反向的后滚翻。



（10）前倒

要点：身正体直腿绷紧，抬头收腹勿撅臀，两掌及小臂主动拍地。



（11）前扑

要点：充分向前跃起；直身前扑，以两掌、小臂和两脚内侧着地。



（12）侧倒

要点：摆腿跃起半转身，积极撑地平稳落，也叫用于倒地后用勾、蹬、剪腿等进攻对手。



（13）后倒

要点：屈膝降低重心，收腹、屈身、低头；以肩、背部及两臂着地。



2. 摔法

（14）抱摔练习

要点：抱摔练习主要是提高练习者摔的能力，通过假设对手“跤人”进行各种动作的摔法训练，提高腰、腹、臂、腿的力量及爆发力。



（15）挎背练习

要点：两人相对站立，相互插肩抱臂；抢先者屈膝、右手紧抱对方腋下或脖颈，左手拉紧对方右臂，伸腿弯腰，两手用力将对方背起落下。或双手抓握对方手臂背摔练习。









（16）扛摔练习

要点：自然站立，右脚向前进步，左脚快速跟进并深蹲，两手随着向下做抱腿动作，挺胸、直腰，然后快速起立，左右腿交替连续做。









（17）互插对抗练习

要点：两人对立，当听到信号后迅速双臂从对方两腋下插入，并抱住对方腰部将对方抱起，摔至另一侧。两人都要用全力去抢位，只许前进，不允许后退。锻炼全身肌肉的抵抗力量，尤其是两个手臂力量。









（18）抱人（背、提、反抱）练习

要点：用于增强手臂、腰部及全身的力量，要求尽量连续到做不动为止。









二、格斗防身健体功力训练

格斗防身健体功力训练，是以提高格斗防身水平为目的的一系列的训练方式。军事武术功力训练方面为我们提供了大量的素材，这里仅以提高格斗防身综合能力为目的，结合健身者追求健康的实际需求，主要介绍利用杠铃等器材进行健身的基础功力、实战功力和养护性功力训练。

（一）基础功力训练

上肢基础力量训练如下。



1. 卧推

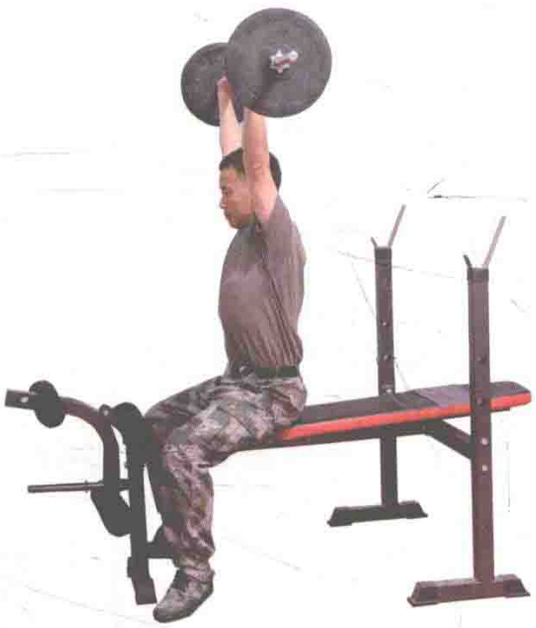
要点：快上慢下，节奏把控，慢下吸气，快上呼气。

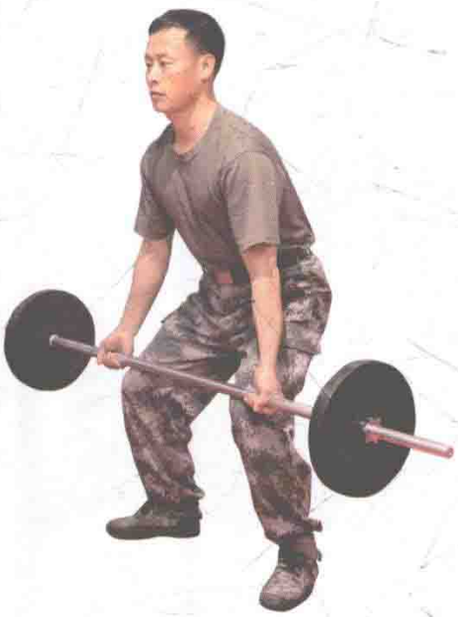




2. 肩上举

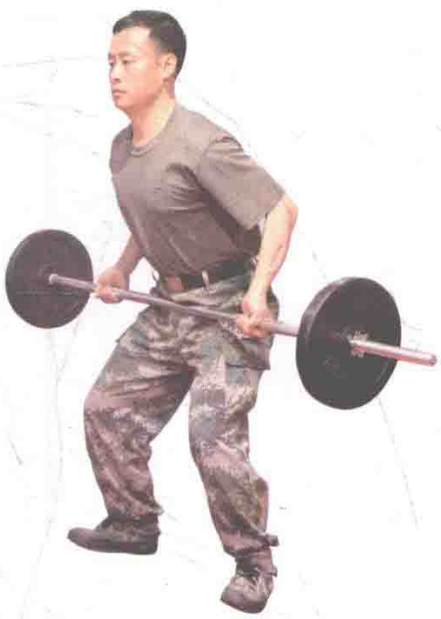
要点：腰背呈中立位，挺立，肩关节稳定慢下快上。





3. 弓身划船

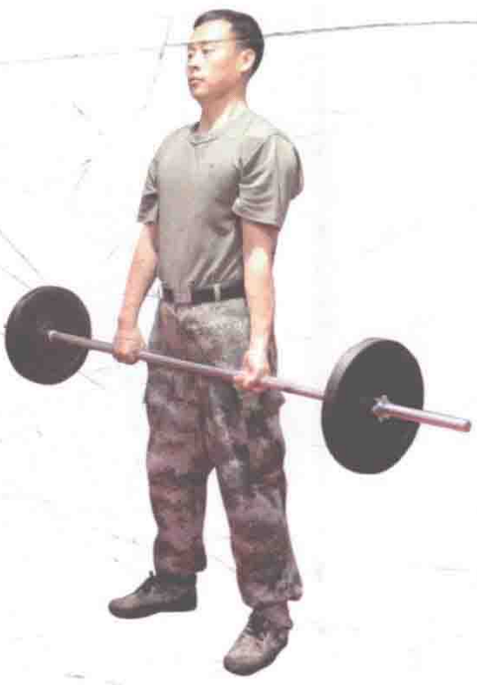
要点：屈膝服前倾，反握杠铃，注意节奏。



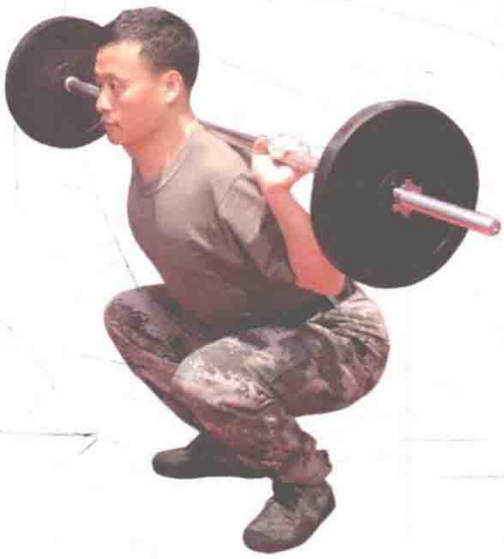


4. 硬拉

要点：正反握杠铃，臀肌背肌发力，注意节奏。



下肢基础力量训练如下。



5. 深蹲

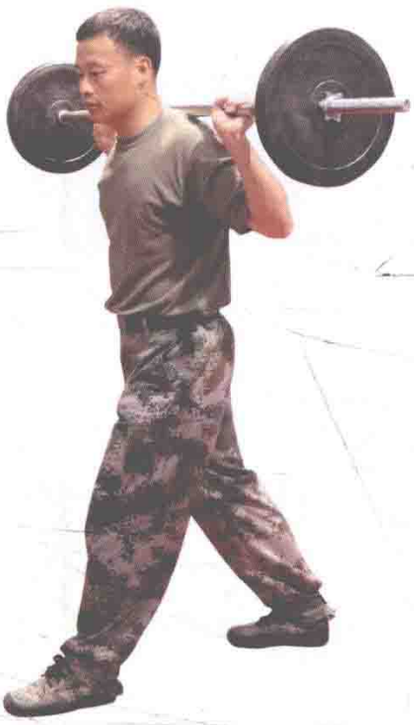
要点：履呈中立位，膝盖不能超过脚尖，臀肌发力，快上慢下。





6. 剪蹲

要点：大腿与小腿、大腿与髋关节呈90度，腰要挺直。





7. 宽蹲

要点：与深蹲动作一致，区别于两脚站立宽度大于肩。





8. 侧蹲

要点：腰背挺直，侧蹲时膝关节不能超过脚尖。



核心力量训练如下。

9. 两头起

要点：腰腹的发力折叠，腰背挺立，不能松。





10. 俄罗斯旋转



要点：两膝夹紧，腰背挺直，注意腰椎的旋转。



11. 背起举球

要点：球不能落于地，臀部夹紧，脚夹紧。





12. 腹桥

要点：肩、髋、膝、踝呈一条直线。



13. 侧桥

要点：肩、髋、膝、踝呈一条直线，不能下榻。



14. 背桥



要点：大小腿呈90度，肩、髋、膝呈一条直线。



15. V字坐



要点：腰背与大腿呈V字形，腰背挺直。



16. 三夹紧

要点：肩胛骨夹紧、臀部夹紧、腿夹紧。







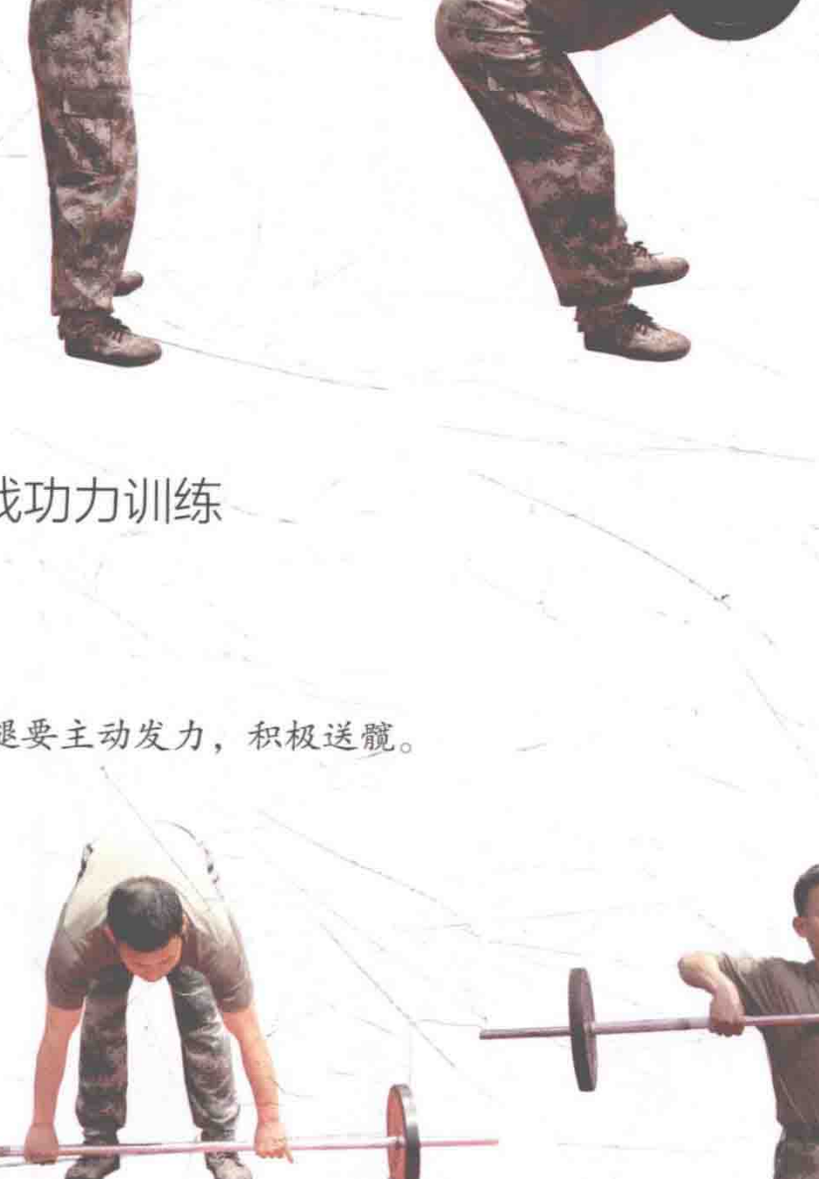
17. 负重旋转

要点：脚的发力，腰椎的旋转发力，节奏控制。



18. 负重“Good Morning”

要点：腰背挺直做鞠躬动作。



（二）实战功力训练

1. 高提

要点：腿要主动发力，积极送髋。



2. 高抓

要点：腿的主动发力，送髋，杠铃杆贴着身体向上运动。





3. 负重弓步跳

要点：两腿交换跳呈弓步，腿的主动蹬地发力。



4. 负重侧步抬腿

要点：抬腿的节奏，身体的稳定，腰背挺直。











5. 侧抛

要点：腿的发力，送就，展的旋转发力。





6. 前抛

要点：腰背挺直下蹲，腿的主动积极发力。





7. 下砸

要点：腰腹发力猛向下并完全控制好发力与收力的时机。





8. 双人辅助单腿上抬

要点：脚积极蹬地上抬，腰背挺直。

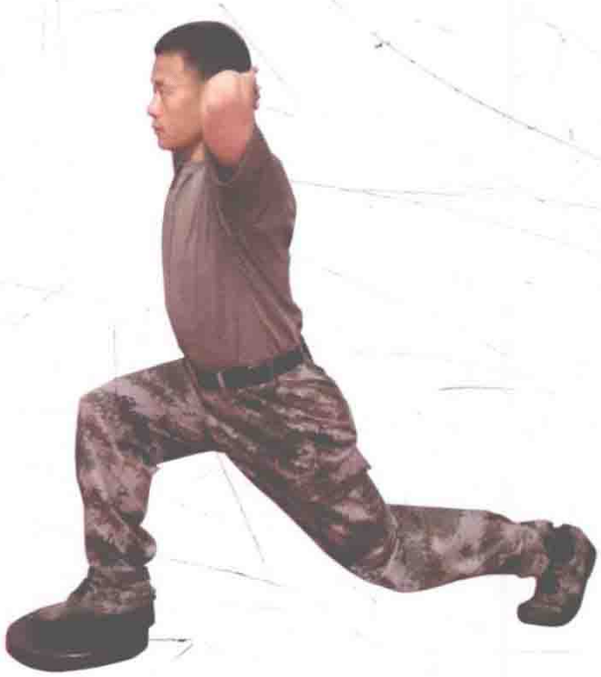


（三）养护性功力训练

1. 平衡盘站立

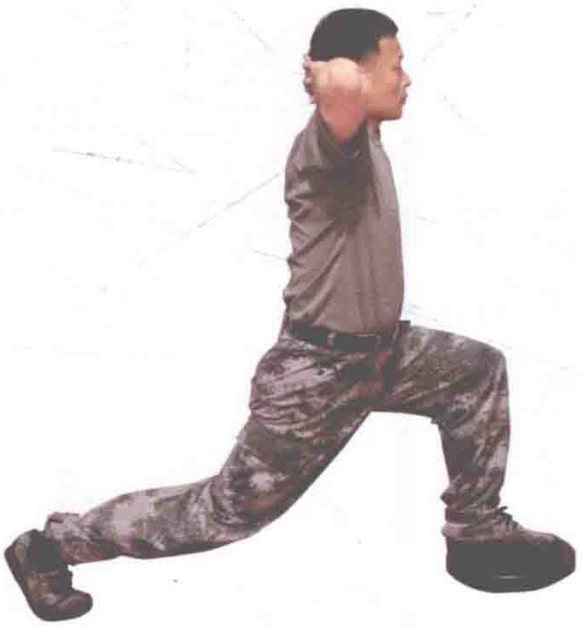
要点：身体持稳定，屈膝。





2. 平衡盘剪蹲

要点：呈剪蹲姿势，前脚踏于平衡盘上，保持身体稳定。





3. 平衡盘侧蹲

要点：呈侧蹲姿势，腰背挺直。



4. 平衡盘背桥收腿

要点：呈背桥姿势，一脚踏于平衡盘，收腿注意节奏。





5. 平衡盘侧桥摆腿

要点：呈侧桥姿势，一脚内侧踏于平衡盘，收腿注意节奏。



6. 平衡盘腹桥外展

要点：呈腹桥姿势，一脚脚尖踏于平衡盘，腿外展、内收时身体保持稳定。





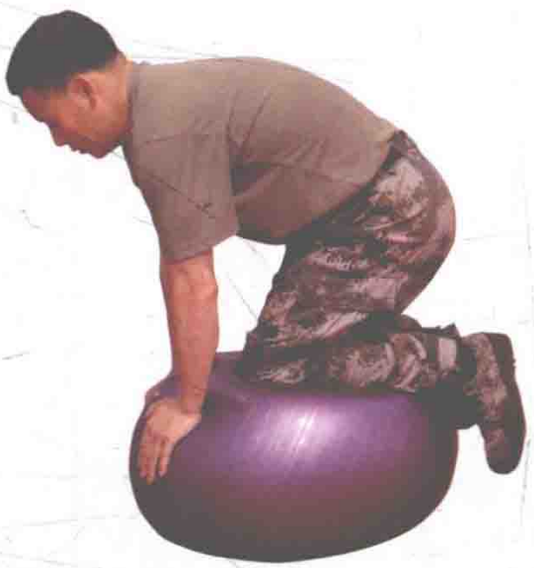
7. 单脚站立手触摸标记

要点：屈膝、腰背挺直。



8. 手膝同跪于瑞士球上

要点：身体保持稳定，控制球。



9. 瑞士球背桥练习

要点：呈背桥姿势，双脚放于瑞士球上，身体稳定，肩、髋、膝呈一条直线。



10. 瑞士球的腹桥练习

要点：呈腹桥姿势，双脚踏于瑞士球上，身体稳定，髋、膝、踝呈一条直线。



11. 瑞士球腹部卷曲练习

要点：腰腹的主动发力，快收慢回节奏把控。

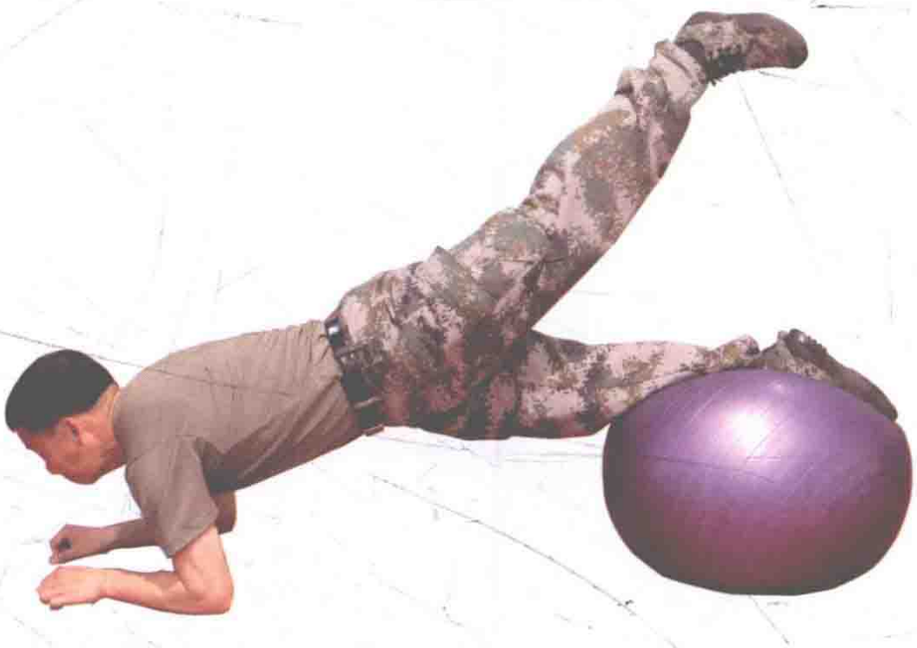




12. 瑞士球俯卧下肢回弯练习

要点：腰腹的主动发力，快收慢回节奏把控。





13. 瑞士球俯卧上肢回拉练习

要点：肩关节的稳定，肩、髋、膝呈一条直线。



三、格斗防身技击与健体功力训练模式

（一）训练模式

训练模式	格斗防身技击训练			格斗防身健体功力训练		
	进攻（1 ~ 40）	防守（1 ~ 17）	控制（1 ~ 18）	基础性 1 ~ 18	实战性 1 ~ 9	养护性 1 ~ 13
一	1、9、10、22、23、39	1、2、12、17	1、8、18	1、8、9、18	1、6	1、12
二	2、8、11、21、24、36	3、4、11、13	2、7、12	2、7、10、17	2、7	2、11
三	3、7、12、20、25、32	5、6、10、14	3、6、13	3、6、11、16	3、8	3、10
四	4、6、13、19、26、31	7、8、9、15	4、9、14	4、5、12、15	4、9	4、9
五	5、14、18、27、30、38	1、3、11、16	5、10、15	3、6、13、14	5、7	5、8
六	3、15、17、28、33、35	2、4、9、13	5、8、11、16	2、7、9、16	4、6	6、7
七	10、16、29、34、37、40	5、7、12、17	4、7、12、17	1、8、10、17	3、8	5、13
备注	数字说明：数字代表各类练习的基本动作 组合法则：技术类型均匀分布，兼顾各部位的功力融合训练 主要事项：难度由小到大，强度由低到高，动作由易到难再组合					

（二）基本要求

1. 训练步骤及要求

（1）初步掌握阶段

本阶段的训练应根据实际情况，多运用形象化训练手段，以学习动作为主，在模仿学习中通过视觉反馈逐步建立肌肉感觉。在初学时，技术动作一

定要准确、熟练、轻松、优美，而且还要把技术的实战作用贯穿到每一动作中，建立一个正确、形象完整的动作概念。

首先，利用带拳套保护、同伴帮助、降低动作难度等方法，在一定的安全保护下，提高肌肉的运动感觉，以消除防御性反射对练习的干扰。健身者在训练安排及要求上，要注意贯彻由易到难、由简到繁、循序渐进的原则，防止出现训练伤。

其次，健身者多对照镜子练习，发现不足，提升动作质量。有同伴一起训练时，要多做正面的肯定和鼓励，多从正面提出希望，这样有利于加速条件反射的建立，进而提高动作学习的效率。

（2）改进提高阶段

此阶段在技术动作训练中具有十分重要的作用，其训练的主要任务是在初步掌握技术动作的基础上，不断巩固提高。健身者进一步掌握动作细节，提高动作的练习质量，巩固建立的动力定型。在逐步完成连贯、正确的技术动作基础上，稳步提升动作自动化的训练水平。



2. 训练方法及要求

（1）分解训练法

分解训练法是指将完整的技术动作合理地分成若干个环节或部分，然后按环节或部分分别进行训练的方法。在训练初期，为了对动作要领进行细致、专门的训练，使动作更加准确、高效，常采用分解训练法进行训练。

（2）递进训练法

递进训练法是由易到难环环相扣的训练方法。此法是为了避免健身者在学习新动作时忘记前面动作，而强调进一步对之前所学习的动作不断加以巩固。在学习每一新动作前，要先复习已学动作，在新动作基本定型后要，基本达到能与之前动作形成简单的小组合技击练习，逐步提炼出符合自身的特长性技击。

（3）重复训练法

重复训练法是指在相对固定的条件下，按照一定的要求多次重复某一练习，组与组之间安排较充分休息的训练方法。构成重复训练法的基本要素有训练强度、训练量、持续时间、休息时间。重复训练负荷较大，可使健身者在短时间内提高适应能力。重复训练既可巩固新动作，又可复习老动作，使

动作熟练有力，实战效果突出。

（三）注意事项

1. 明确目的，端正态度

因为技击是实用性很强的格斗技术动作，先要有相关的体能功力储备，体能功力训练是相对比较枯燥而艰苦的练习，所以，进行训练时首先要明确训练目的，认识到体能功力训练是为提高技击能力和学习掌握新动作打下基础，同时也是为学习、工作和生活的健康水平提供充沛精力的一种手段。

2. 准备充分，重视安全

训练前应检查场地器械是否安全，做好防护措施，健身者练习前，必须根据训练内容对身体各部位进行充分的准备活动，做练习时要量力而行，不能急于求成，更注重体会动作，概不能斗气、比劲，以免发生意外训练事故。

3. 循序渐进，科学训练

在训练强度和内容上要注意由小到大，动作由简到繁，频率由慢到快，要按照由浅入深，先易后难的练习步骤进行训练，要合理搭配好技击与功力训练的比例，做到科学地进行健康训练。训练的内容要有针对性，要根据健身者的具体情况来选择练习方法，不同时期应有不同的重点。如冬天多抓力量和柔韧训练，夏天多练速度和灵敏素质。另外，上肢力量较弱的要多练上肢，腿部柔韧性弱的多练腿部的柔韧性。

4. 注重功力，兼顾技击

身体功力练习是为技击技术打基础。所以，在练功力时，对动作规格，身体姿态，都要严格要求强调动作质量，否则动作不规范，身体姿态不到位，动作质量不高，将会影响技击技术的发展和提高。

5. 注意卫生，注重恢复

训练场地要空气流通，经常打扫，保持清洁卫生。训练结束后，必须进行放松活动，训练后要擦干身上的汗水，如果条件许可，在训练后进行热水浴。这不仅可保持身体清洁，而且可使疲劳的身体更快得到恢复，训练中还应注意自我监督和医务监督。

3

第三章

格斗防身健体功力训练
整理放松活动



完整的训练过程一般由准备活动、基本训练和放松整理活动三部分组成，三者是一个有机的统一体，缺一不可。格斗防身健体功力训练整理放松活动的目的是逐步降低健身者的身体负荷和运动心率。通过慢节奏的小负荷活动和身体拉伸等方式，促进人体运动疲劳的积极恢复。其同神经肌肉激活的热身运动同样重要，是格斗防身健体功力训练体系不可或缺的重要组成部分。一般在重要内容的训练结束后进行5 ~ 10分钟小运动量的运动或放松活动，每次训练课后都要进行整理放松活动。

放松运动既能使肌肉恢复更快，又能降低训练中可能出现的肌肉痉挛和肌肉损伤。放松运动可以使血液循环加快，为肌肉细胞恢复正常的血流量、电解质、酶和营养平衡提供可能。对于大强度训练的健身者来说，放松运动就显得更加重要。

此外，放松运动还能使由于运动血液和肌肉中的乳酸恢复到训练前的正常水平、血液循环加快使氧和各种营养物质能够迅速进入血液和肌肉，同时排除废物，恢复体能。

类似格斗防身的许多技能类运动项目大多是无氧运动，在高强度训练之后肌肉中会产生大量的乳酸。因此，此类项目的健身者要为自身的健康和运动寿命考虑，必须做好热身运动和整理放松活动。在康复性训练后也可应用武术推拿、点穴按摩、捏筋拍打疗法、气功按摩等的传统方法，对特定的穴位、经络和部位进行治疗康复按摩。

一、一般性整理放松

一般整理活动如慢跑、走和深呼吸等，对消除疲劳，缓解运动后肌肉紧张，放松肌肉，预防延迟性肌肉酸痛，保持和改善肌肉质量都有良好作用。

（一）放松跑

放松跑能使呼吸循环水平继续保持在一定水平，使肌肉继续保持较好的灵活性和弹性，为伸展牵拉练习创造必要条件。较大强度或长距离跑的运动后更应注意放松跑，一般包括慢跑和自由跑放松。

1. 慢跑

要点：放松慢跑是大强度运动后逐渐降低运动负荷的一种方法，主要是跑步速度较低，步幅适宜，与准备活动慢跑刚好相反。



2. 碎步跑

要点：碎步跑即自由状态下的小步幅跑到走的过渡性动作，动作幅度小，无明显跑的腾空与蹬伸动作。



（二）放松走

放松走能使呼吸循环水平继续稳步接近运动前水平的过渡性方法，能较好地保持机体各功能的平稳状态。

1. 慢走

要点：慢走是跑后逐步过渡到安静状态而稳定身体机能的方法，主要是步速度较低，步幅适宜。



2. 自由走

要点：即自由状态下的小步幅走到静止间的过渡性动作，行进中可做适当的伸展动作，以缓解机体的紧张程度。



（三）放松呼吸肌

放松呼吸肌主要是针对呼吸系统的专门放松练习，也是“外练筋骨皮，内练一口气”最基础的要求，是以传统“吐纳”为基础，应用身、形、气达到“调身、调息、调心”的功效。即有意识的控制呼吸，使呼吸肌及内脏器官得到有效舒展，巩固其适应能力。



1. 调整呼吸

要点：适度的形体伸展收缩与深吸长呼配合，应舒缓匀长，一般呼吸5～7次为宜。当然，一口气力竭似的长时间大声喊，也不失为一种有效的排气调整呼吸之法。

2. 自主呼吸

要点：有意控制呼吸调整后的平稳状态，一般与调整呼吸反复进行3 ~ 5组即可。





二、专门性整理放松

运动后进行全身主要肌群的按摩和伸展练习可以消除肌肉痉挛，改善肌肉血液循环，减少肌肉酸痛和僵硬程度，尽快消除肌肉疲劳，对预防训练损伤的发生也有良好的作用。组织放松时，可灵活运用语言提示放松、意念放松等方法。

（一）运动按摩

运动按摩分为训练按摩、准备按摩、恢复按摩和康复按摩，类别说明按摩在运动之前、运动中以及运动后均可以使用，其时机不同，目的与价值各有侧重。而我们通常所说的按摩则主要是指运动后的恢复按摩。恢复按摩是消除疲劳的主要手段，也是比较常见的手段，按摩可以有效改善肌肉血液循环，放松肌肉组织，加大关节活动度，促进体内新陈代谢和帮助调节神经系统功能，在紧张剧烈活动后，可进行单人自助或双人配合的各种按摩放松，如叩击、抖动、推揉、按压等。整理活动时，为促进主要练习部位疲劳的快速消除，在伸展放松前，应针对伸展部位进行康复按摩。

1. 摩

要点：摩分为抚摩、推摩，以手掌根、食指指腹、手掌侧缘或拳轮（小鱼肌）为力点进行纵向或横向操作，力度一般由小到大，尽量渗透到深层肌肉。





2. 揉

要点：揉分为按揉、滚揉和挤揉，力度要穿透性好，以达到感知触及骨骼为宜。





3. 捏

要点：捏分为掐捏和握捏，常常与揉结合的最为紧密，因此也叫揉捏。





4. 搓

要点：搓也叫揉搓，是最为常见的一种手法，一般以两掌横向对挤的方式进行揉搓，力度由轻到重，频率快慢相间。




5. 弹

要点：弹即提伸，是在掐捏、抠或拿的基础上进行突然性提高或挑动后即刻放松反弹的操作手法，切记拿捏的部位与力度，力求精准。




6. 抖

要点：抖即抖动，分为振动、晃动和绕动，通常与拽拉合用于四肢，以末端带动大关节作振动或晃动。




7. 拍

要点：拍打是手掌的拍、半握拳的叩、掌缘的切、拳轮的敲等击打手法的统称。操作时以大关节带动手发力为主，腕关节适度放松。





8. 点

要点：点压又称指针疗法、指压按摩，临床上主要是以手指按、点、掐、抠、压等手法针对人体的经络穴位进行刺激。也是点穴按摩的基本手法之一。如用攥拳点打有些位于肌肉深层的穴位（如环跳穴等），借用短距离内的瞬间弹抖发力避免患者表皮肌肤疼痛，而使穴位深层受到强烈刺激。





全身性的运动按摩一般方案与顺序是：头→颈部→背部→上肢→下肢；先近心端再远心端，先里后外、先前再后、先轻后重。运动按摩通常以混合手法为主，其作用与部位如下：

方法	作用	实用部位
摩	改善腺体机能，恢复皮默敏感，缓解肌肉疼痛，紧张，镇静，催眠	全身各部
揉	促进血液、淋巴抓环，缓解力度较大手法的刺激，减轻疼痛	四肢、躯干、腹部、头部
捏	刺激深层组织、血管和神经，松懈粘连，通经活血	四肢、关节，腰背部
搓	松弛皮肤、肌肉，促进组织代谢，消除肌肉肿胀，提高表层温度	肩、膝、腰部、臀部
弹	强烈刺激神经、肌肉、肌腱，促进血液畅流，恢复神经感觉	各部肌肉肌腱
抖	松弛肢体肌肉、骨节、加宽稚间隙，消除肌体力疲劳	四肢关节
拍	间接振动深部组织和内脏器官，理顺气血、消除闷气、凝滞等作用	躯干深层组织，头部，臀部
点	适用于各种急慢性疼痛及软组织损伤的治疗	全身穴位

（二）牵拉与PNF伸展运动

整理活动的伸展放松主要以静力性伸展为主。

牵拉主要用于肩、臂、背、椎、腰、膝、踝等部位的肌肉和韧带的拉长伸展，重点拉伸放松腰大肌、大腿前后肌群、内外侧肌肉和小腿肌肉等。能够使身体僵硬疲劳的肌肉得以放松，促进血液循环，并调节紧张的心理。

1. 颈区

颈区肌肉可以主要分成背浅层（斜方肌、头颈肌和头颈部竖脊肌），背深层（头部多裂肌和回旋肌）和颈前区（胸锁乳突肌和斜角肌），平衡协助7个颈椎共同形成连接和支撑头部的功能链。

（1）头后伸

要点：坐姿头后仰，使鼻尖指向天花板，不要耸肩。



（2）双手抱头头前屈

要点：站姿或坐姿，双手交叉抱头，轻微将头向前牵拉，使下巴和胸尽可能接近。



（3）单手抱头头侧屈和旋转

要点：坐姿或站姿，将右手放在头左侧，尽量使耳朵和右肩接触。



2. 肩脚背区

主要肌肉群可分为肩区（冈上肌、冈下肌、小圆肌、肩胛下肌、三角肌），背区（肩胛提肌、菱形肌、大圆肌、背阔肌）和胸前侧区（胸大肌、前锯肌），分别起到稳定盂肱关节、肩胛骨胸壁关节和肩锁关节胸锁关节的作用。

（4）直臂扩胸

要点：拇指方向朝前（前臂震后），肘关节伸直，前臂为发力点，最好手臂放在鞍马箱（健身球、泡沫滚筒）上。



（5）直臂水平侧拉

要点：左臂伸直，水平内收，躯干向左侧旋转。



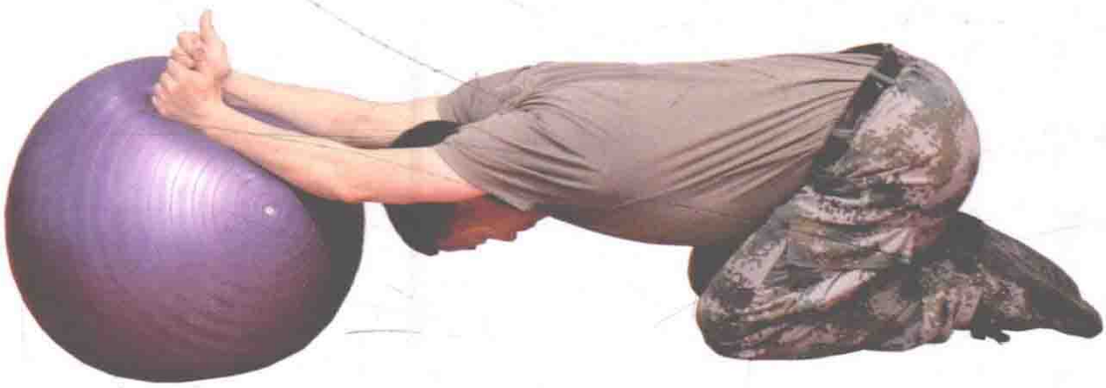
（6）坐姿屈肘背后侧拉

要点：左臂屈肘呈90度放在背后，右手握住左小臂或肘，向右上牵拉。



（7）直臂压肩

要点：跪姿双臂前伸，拇指向上，前臂旋后，直臂放在鞍马箱、健身球或肋木上。



（8）手放背后拉肩胛骨内侧缘

要点：右侧在下身体侧卧，右手放在背后，拇指向上，前臂旋后，躯干向右侧旋转。



（9）屈臂头后侧拉

要点：左臂外展180度，右手从头后握住左肘。



（10）坐姿屈体牵拉肩

要点：双臂直臂后伸，教练向上推双臂，躯干向下。



3. 臂肘腕区

主要肌肉群可分为肱二头肌、肱三头肌、肱挠肌、旋前圆肌、桡侧屈腕肌、尺侧屈腕肌和桡侧伸腕肌等。

（11）屈肘压肩

要点：上臂外展180度，左肘屈肘，将肘关节放在鞍马箱上，躯干向下压肩。



（12）跪姿牵拉前臂肌群

要点：跪在柔软的垫子上，肘关节伸直，掌心向下，手指朝前、后、外，掌心向上，手指朝前、后、外。













4. 腰腹区

主要肌肉群分为腰背区（竖脊肌），腹区（腹直肌、腹斜肌、腹横肌），腰侧区（腰方肌）。类似于颈区，腰腹区功能主要强调在正常活动范围内无痛运动，通过增加动力链其他环节的关节活动度提高整体柔韧性，避免腰椎关节周围韧带和肌肉过度牵拉而影响了动态稳定性，甚至对骨骺或椎间盘产生过度刺激。

（13）坐姿（盘腿）体前屈

要点：尽可能低头和腹部，低于髋和大腿的水平面。



（14）仰卧屈（直）膝转髋

要点：仰卧位，腿交叉，躯干和左腿反方向旋转。





（15）俯卧背伸

要点：手指向前支撑躯干背伸。



（16）侧卧侧顶住

要点：侧卧于健身球或鞍马上，双足固定，双手抱头，身体侧弯。



（17）仰卧屈髋团身

要点：仰卧于柔软垫子上，右膝弯曲，左小腿放在右大腿上，双手抱右膝使髋关节向躯干靠近。



（18）仰卧屈（直）膝转髋

要点：仰卧位，右腿交叉，躯干和右腿反方向旋转。



5. 髋大腿区

主要肌肉群分为髋深层（髂腰肌、闭孔外肌），髋前区（股四头肌），髋后区（臀肌群、梨状肌、股后肌群），髋侧区（阔筋膜张肌、髂胫束），髋关节周围韧带是人体最强壮的韧带，静力牵拉可以有效增加活动度。

（19）仰卧单手抱膝牵拉对侧

要点：仰卧于按摩床边，双手抱右膝团身，腰骶区贴住床面，左膝放松伸直，同伴压住右膝，向下推左大腿。



（20）站姿体前屈（单腿盘腿）

要点：站姿，右膝屈曲高抬或适宜高度的按摩床边等物体上，躯干向前屈。







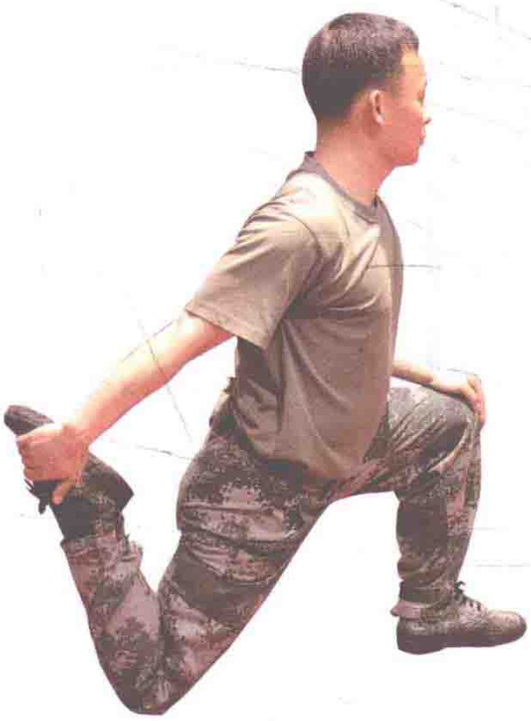


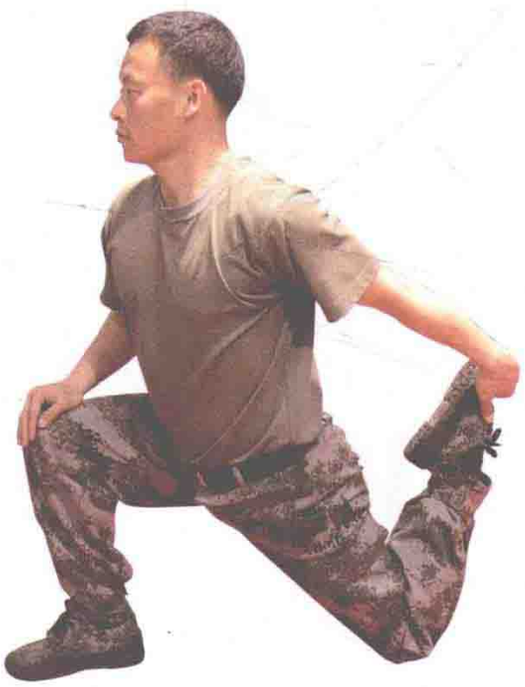
（21）侧卧牵拉大腿

要点：右侧侧卧，左手握住左踝，向后拉左踝同时向前顶左旋。









（22）坐姿直膝体前屈

要点：坐姿并腿伸直膝关节，放松踝关节，躯干前屈，双手顺势向前超过踝关节。也可仰卧抓脚拉。







（23）侧卧下侧腿内收牵拉

要点：右侧在下侧卧，左腿屈膝，左足站于右膝前，右腿伸直，右踝放在泡沫圆筒之上，躯干向左侧侧屈。





（24）横叉

要点：坐姿，双手撑在体前，躯干稍前屈，双膝伸直，双踝内侧缘着地。









（25）仰卧屈髋大腿外（内）旋

要点：仰卧，右腿屈膝屈呈90度，同伴一手压住右膝，另一手握住小腿向内（外）拉。





6. 小腿踝区

主要肌群分为小腿后区（小腿三头肌、胫骨后肌、腓骨长短肌）、小腿前区（胫骨前肌），确保踝关节在快速运动中的稳定性。

（26）站立位牵拉

要点：双足站立于台阶或斜坡，足跟悬空，一手扶住固定物，保持平衡。







（27）内外翻站立位牵拉

要点：双足站立于台阶或斜坡，足跟悬空，一手扶住固定物，保持平衡，一侧踝关节内翻或外翻。



（28）站姿跖屈踝

要点：一手扶固定物保持平衡，跖屈右踝关节，足背着地，逐渐将重心移至右侧，增加牵拉强度。

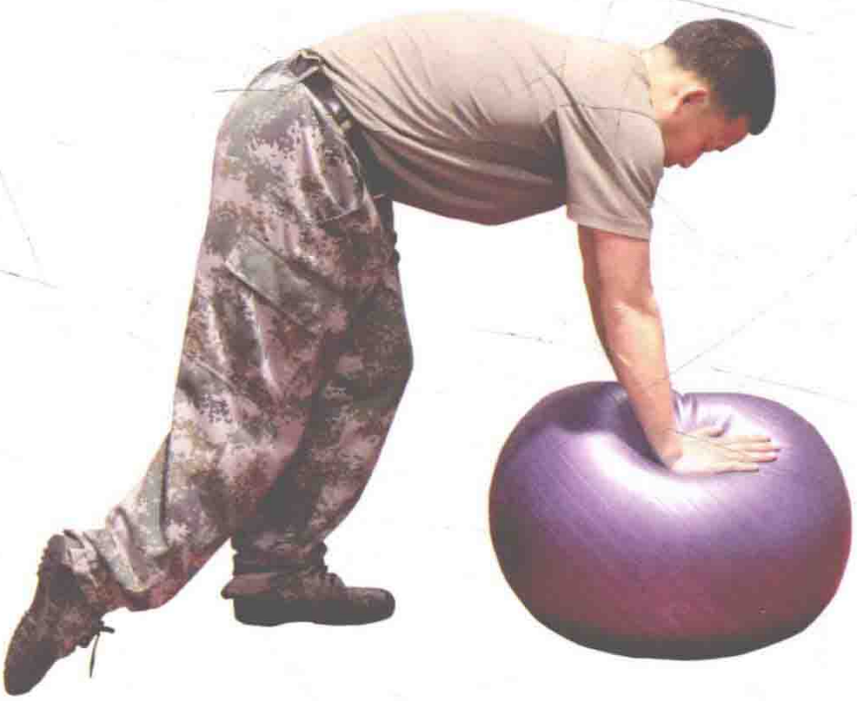
双足前脚掌着地站立于台阶边缘，双足尖朝前，手扶固定物，同伴坐在队员背上。



（29）压踝

要点：双足前脚掌着地站立于台阶边缘，双足尖朝前，手扶固定物，同伴坐在队员背上。





PNF（本体感受器神经肌肉的易化作用）是一种高级被动伸展运动。做该项练习时需要特别小心。常用两个技术动作，即收缩→保持→放松→活动和收缩→活动→放松。两种技术均可采纳。

1. 收缩→保持→放松→运动模式（大腿后肌群拉伸为例）

步骤在教练员或同伴适当施压的情况下，练习者等长收缩大腿后肌群并坚持5 ~ 10秒，放松10秒。重新开始，练习者加大力度。重复三次。同伴必须和练习者及时交流。练习过程中，同伴可以对练习者说："注意收缩"，拉伸之后，同伴可以发出指令："好了，现在放松。"

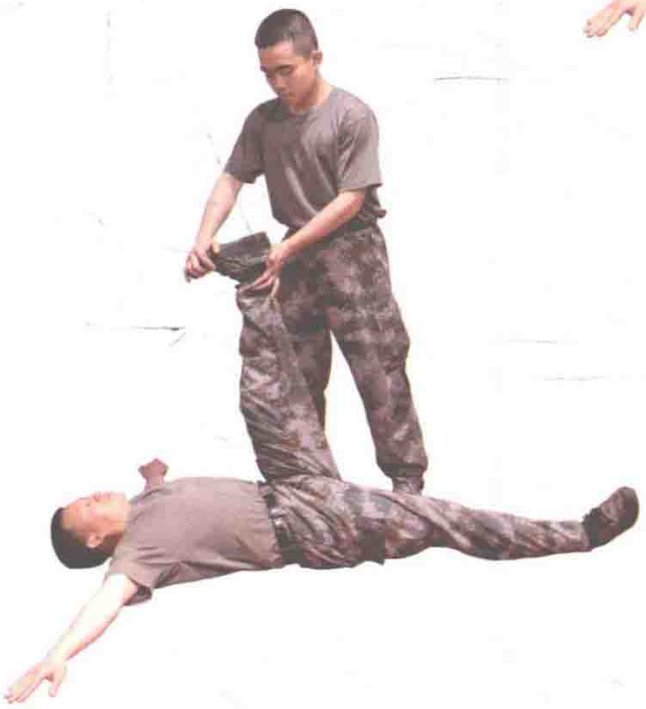


2. 收缩→运动→放松模式（大腿后肌群拉伸为例）

步骤类似前面的拉伸方式。练习者收缩大腿后肌群，试着将腿伸向同伴。同伴允许练习者在预定的运动范围内伸腿，然后发出停止的指令。在放松阶段，同伴拉大练习者腿的运动幅度，并重复。重复该练习3次。









静功是在练功时肢体不进行运动的功法，如吐纳、行气、静坐、立功、参禅、定功、上观等，都属于静功的范畴。它指形体的安静和精神的宁静以及大脑皮层在相对安静状态下的定向性的意念活动和体内气息的运动，即所谓“外静而内动”。一般要求在全身放松和情绪安宁的条件下进行收心纳意，轻松自然，全神贯注，以培育正气。安静与运动相结合，意、气、神三者相互配合，强调自我，内养为主，才能练精、化气、生神，内养气血，外壮筋骨，改善人体整个的机体功能。

1. 意念放松

意念放松也叫自我暗示放松或“念动”放松，一般经历入静、意识引导或口令提示、“意守”三个阶段。意念放松的时间可安排在晚上睡觉之前，也可以安排在训练的间歇进行。要求在采用意念放松时，一定要排除脑中的一切杂念和不愉快的感觉，使自己充分“入静”放松。



2. 抖功放松

抖功放松是传统功法练习结束时的收功方式，分左右抖动和上下颠动，同样适用于现代训练后的结束放松活动。



三、格斗防身健体功力训练整理放松活动模式及要求

（一）整理放松活动模式

整理放松活动模式	一般性整理放松			专门性整理放松		
	放松跑	放松走	放松呼吸肌	运动按摩	牵拉（1 ~ 29）伸展1 ~ 2	静功放松
一	1、2	1、2	1、2	1 ~ 8	1、4、7、11、13、17、19、25、29	1、2
二	1、2	1、2	1、2	1 ~ 8	2、6、10、12、14、18、20、24、28	1、2
三	1、2	1、2	1、2	1 ~ 8	3、5、9、11、15、17、21、23、27	1、2
四	1、2	1、2	1、2	1 ~ 8	1、4、8、12、16、18、20、22、26	1、2
备注	按照训练重点选取相应的方法，这里的训练模式主要与技击劲力基本训练模式一至模式四相对应。					

（二）基本要求

1. 场地器材

整理活动可根据实际情况进行，在伸展练习和按摩抖动时，应在较为舒适的地面进行，如草地或海绵软垫；按摩放松时，可采用自身按摩，也可采用一帮一相互按摩。

2. 时间

整理活动应安排在训练后，并根据练习的内容和负荷的大小来安排整理活动时间的长短，一般为15分钟左右；内容多、负荷大，整理活动的时间长些，相反则短。一般慢跑3 ~ 5分钟；按摩时可根据运动过程中肌群负荷的大小，每个部位安排1 ~ 3分钟；牵拉伸展时每个部位安排30 ~ 50秒，伸展与休息比为1 ：1，重复2 ~ 3次。

3. 强度

整理活动的强度较小，以快跑后的整理放松为例。一般从慢跑逐渐过渡到步行，而后进行按摩和伸展。按心率计算，慢跑和步行应至心率下降到100次/分钟以下，并停止大量出汗时为止，随后进行按摩和伸展。

（三）注意事项

准确掌握整理活动的动作要领和方法。整理活动对动作节奏、幅度和难度一般不做统一要求，可依个人能力进行选择。整理活动一般顺序为：慢跑→步行→按摩→牵拉伸展→抖动放松。静力性伸展的幅度要适当。在持续性伸展过程中，如已感到肌肉放松，可逐步加大伸展幅度，直到可能的最大幅度为止。如果拉伸过程中感到肌肉剧痛，必须终止。

4

第四章

格斗防身健体功力训练
损伤的预防和处理



一、训练常见损伤的预防

软组织损伤具有较高发生率，应根据易发部位和类型有针对性地重点预防。

（一）软组织损伤

1. 擦伤

擦伤是指皮肤被物体或地面摩擦所致的表皮细胞脱落性损伤，不伤及深部组织，愈后不影响功能，其临床表现是：外伤中最轻但又常见的一种，伤后局部疼痛，外表皮肤有脱落、出血点及方向平行的摩擦痕迹，在沙石土地面受伤，伤处会有沙、石等异物镶擦入皮肤中。

2. 挫伤

挫伤是指外力打击作用于体表皮肤及软组织的损伤。

3. 肌肉肌腱损伤

（1）肌肉肌腱拉伤

由于肌肉主动的猛烈收缩，其收缩力超过了肌肉本身所承担的能力，或肌肉受力牵伸时，超过了肌肉本身特有的伸展程度，均可引起肌肉拉伤。拉伤可发生在肌腹或肌腱交界处或肌腱的附着处。由于致伤力的大小和作用性质不同，可引起肌肉、肌腱部分纤维断裂、完全断裂或微细损伤的积累。除肌肉本身的拉伤外，常可同时合并肌肉周围的辅助结构，如筋膜、腱鞘和滑囊的损伤。

（2）肌肉和肌腱断裂

足踝部由于跖屈位突然变更为背伸位，由于动作不规范或训练前热身运动不充分而致跟腱瞬间承受的张力超过其抗拉强度而致断裂。肌肉与肌腱断裂主要症状是：断裂处局部疼痛、肿胀、压痛，并出现该肌腱暂时性或永久性的功能丧失。

（3）肌肉痉挛

俗称“抽筋”，是指肌肉不由自主地强直收缩。

4. 韧带损伤

关节韧带扭伤是由间接外力所致，即在外力作用下，使关节发生超常范围的活动而造成的。轻者发生韧带部分纤维的断裂，重者则韧带纤维完全断裂，引起关节半脱位或完全脱位，同时可能伴随关节囊、滑膜和软骨损伤。容易引发韧带损伤的动作包括：

（1）股骨在胫骨上外展、屈曲内旋，如负重腿从外侧撞击时；

（2）股骨在胫骨上内收、屈曲外旋；

（3）膝关节过伸；

（4）膝关节前后移位。

韧带损伤分级：韧带损伤包括膝关节扭伤和不稳定。扭伤是一种限于关节韧带的损伤，按严重程度分为3度：1度指有少量韧带纤维撕裂，伴有局部压痛，无不稳定；2度为撕裂的纤维较多，并伴有功能丧失和关节反应，有轻中度关节不稳定；3度则为韧带完全撕裂，并有明显关节不稳定表现，关节不稳定分为直向不稳定和旋转不稳定。

5. 膝关节损伤

膝伸直活动时，半月板向前移动，屈曲时半月板向后移动；膝旋转时，一板向前，一板向后；膝屈曲时，股骨内、外髁滑动于半月板与胫骨平台之间。膝关节的此种旋转活动是造成半月板破裂的主要原因。半月板软骨的自然形状和本身的弹性以及边缘的附着，均趋向于阻止半月板软骨进入到关节的中心，但当内外旋转并同时屈曲时，股骨髁与半月软骨之间的关系发生改变，半月软骨向前或向后移动，使其一部分推进关节中心，交锁于胫股骨之间；当再伸直时即可因受压而产生纵向破裂或桶柄状撕裂。当半月软骨近中央的部分被拉直后，若超出其弹性限度，则必在其凹侧产生横裂。

6. 踝与足部损伤

（1）跟腱周围的炎症

容易引起足跟后疼痛，由于过度使用损伤所致，造成跟腱病（无炎症的肌腱退行性变）、肌腱周围炎或肌腱炎。超负荷性损伤，如突然增加运动量会造成肌腱部分撕裂。肌腱炎发生在跟腱附着点上方2 ~ 6厘米处血管分布少的区域。

（2）跟腱断裂

跟腱由腓肠肌与比目鱼肌的肌腱合成，是人体最长和最强大的肌腱之一，成人跟腱长约15厘米，起始于小腿中部，止于跟骨结节后面的中点。肌腱由上而下逐渐变厚变窄，从跟骨结节上4厘米处开始向下，又逐渐展宽直达附着点。跟腱在临近肌肉部和附着点部分均有较好的血液供应，而其中下部即跟腱附着点以上2 ~ 6厘米处，血液供应较差，肌腱营养不良，因而该处常易发生断裂。其症状是局部有明显肿胀，疼痛，跖屈无力，不能踮脚站立，跛行，外观可见腱部失去原有形态而凹陷。

（3）踝关节扭挫伤

踝关节扭挫伤是指踝关节周围韧带的损伤，有明显的扭伤史，伤后踝部疼痛、功能障碍。损伤轻者仅局部肿胀，损伤重者整个踝关节肿胀，并有明显的皮下瘀斑，皮肤呈青紫色，跛行步态，伤足不敢用力着地，活动时疼痛加剧。内翻损伤者，外踝前下方压痛明显，若将足作内翻动作时则外踝前下方疼痛；外翻扭伤者，内踝前下方压痛明显，强力作踝外翻动作时则内踝前下方剧痛。严重损伤者，在韧带撕裂处可摸到有凹陷，甚至摸到移位的关节面。

（4）踝部腱鞘炎

发生多数是有踝部扭伤、劳损或受寒史，其症状是踝部酸痛或隐痛，稍活动后症状减轻或消失，休息后疼痛反而加重，有时局部触及“吱吱”声，踝关节屈伸活动时响声更明显。时间较长者，局部会有触及腱鞘肥厚感。

7. 急性腰扭伤

由于腰肌的强力收缩，使脊柱急骤屈曲扭转而引起。可能致骶棘肌与腰背筋膜结合部撕裂伤。当肌力不足而外力使脊柱急骤屈曲，容易造成棘间韧带、横突间韧带或髂腰韧带的断裂伤。扭伤暴力可引起腰骶关节和椎间各关节囊、关节韧带、关节软骨的损伤或关节半脱位等，以上损伤可单独发生，亦可复合存在。扭伤后腰部会突然剧痛，腰肌痉挛时腰部僵硬，运动时疼痛加重。

8. 慢性腰部劳损

由长期超负荷活动致使腰骶部各种组织，椎间盘或脊柱骨关节的慢性损伤或急性腰扭伤迁延而成。当休息时疼痛减轻，但休息过久又加重；多无明

显的固定压痛点；少数可向臀部发散，个别病人直腿抬高试验阳性，但加强试验为阴性。

（二）骨、关节损伤

1. 疲劳性骨折

疲劳性骨折亦称应力性骨折，指骨质本身长期反复承受压力、张力负荷造成损伤，这种损伤不断反复积聚，在显微镜下可见骨小梁微损伤，骨小梁不断发生微裂，且局部修复速度较慢，超过其自身修复能力，从而发生骨皮质疲劳性断裂，即为应力骨折。早期局部肿胀、发热、疼痛，中晚期可触及骨性隆起或梭形骨质增厚样改变。

2. 颈部损伤

颈部损伤主要是颈椎骨折，其类型有枕颈部枕骨髁骨折、枕寰关节脱位骨折、寰枢关节旋转性脱位或半脱位、枢椎齿状突骨折、骨折伴颈髓损伤。任何一种颈部的骨折都有可能造成严重的危害，当训练中出现颈部疼痛、肢体活动障碍时切不可麻痹大意。应了解颈部骨折的基本常识，必要时请医务人员现场救治为妥。

3. 脊柱损伤

腰椎与胸椎相比，其形态和生物力学特性大不相同，该部位是后凸的胸椎与前凸的腰椎的移行区，生理弧度变直，也是较固定的胸椎向活动范围大的腰椎之间的转换点，负重应力集中于此。第11、12肋为浮肋，抵止在相应的椎体上而不是椎体间，不参与垂直载荷；T10至L1关节突关节的朝向由冠状面转向矢状面，使该段脊柱左右旋转和左右侧屈的椎间屈曲活动范围大大降低，而前后屈曲较胸椎明显增大；正常情况下，该部位脊柱前方的垂直载荷分担率远远大于后方。因此，脊柱的压缩性或爆裂性骨折常发生在胸腹段。

4. 半月板损伤

半月板承受膝关节的部分应力，可随膝关节的运动改变其位置和形态。最易受到损伤的动作，是膝关节在屈曲位向伸直位运动的同时伴有旋转，原因是

膝关节在半屈曲位时，由于关节周围的肌肉和韧带较松弛，关节处于不稳定状态，较易发生内收、外展和旋转活动，从而造成内外侧半月板损伤当膝关节处于半屈曲外展位时，内侧半月板向外后侧移位，如股骨下端同时骤然内旋，半月板即被拉入股骨内髁和胫骨平台之间，由于旋转力和挤压，易使内侧半月板破裂；当膝关节半屈曲内收位时，如股骨猛力外旋，易使外侧半月板发生破裂。另外，半月板自身病变也是造成破裂的重要原因，如半月板囊肿、盘状半月板等。损伤分为纵向撕裂、横向和斜向撕裂、纵向和横向联合撕裂，以及伴有半月板囊肿撕裂和伴有盘状半月板撕裂等；根据损伤的位置和形态分为边缘撕裂、桶柄状撕裂、横行撕裂、前角撕裂、后角撕裂和半月板瓣状撕裂。

5. 踝关节损伤

软组织损伤发生率最高。以轻伤为主，依次为扭伤、摔伤、撞伤、关节创伤，主要为内翻伤和外侧韧带损伤。伤后踝关节外侧剧烈疼痛，跛行或不能行走。临床表现为踝外侧痛、内侧痛、踝前痛、踝周痛。局部表现为肿胀、酸痛，活动受限，甚至出现痛加重。外踝韧带损伤时，踝关节外侧疼痛，迅速肿胀，并逐渐延伸踝关节前部，内翻时疼痛加重。检查见伤处肿胀，轻伤时足部畸形不明显，一般在损伤12小时出现皮下瘀斑。损伤部位有压痛点，踝关节内翻时疼痛加重，外侧副韧带损伤伴骨折的X线片显示，外踝斜行骨折，无移位。

（三）器官损伤

器官损伤治疗原则：器官损伤是一种严重的训练伤，所有人员必须高度重视，治疗关键在于尽快处理危及生命的并发症，如休克、窒息、昏迷、大出血等，按照急症进行现场救护，并紧急护送住院，进行专科救治。在救治中最好有专业医务人员参与，可以有效防止严重并发症的出现。

1. 肾损伤

肾损伤目前主要有以下几个方面：

（1）严重创伤导致大出血、大量失液。创伤、严重骨折、呕吐、腹泻、中暑及大量出汗等，造成出血、失液，导致肾血流量严重不足，肾小球滤过率下降，最终导致ARF（急性肾衰竭）。

（2）内源性肾毒性物质，由非创伤性骨骼肌溶解症导致的肌红蛋白尿最

为常见，它所导致的ARF起病急、进展快、病死率高。

（3）肾内梗阻原因所致的急性尿路梗阻都可以引起ARF，发病时多伴有发热、严重脱水、虚脱、中暑等状态。

2. 暂时性脑缺血

暂时性脑缺血是指突然发生的短暂的意识丧失状态，是由于大脑一时性广泛性供血不足所致，训练医学上称之为重力性休克。重力性休克是由保加利亚生理学家Marees首先描述的，其发生原理为：当高强度训练时下肢肌肉活动剧烈，肌肉内的毛细血管大量扩张，流向腿部的血流量较安静时显著增加，但由于下肢肌肉频繁而有节奏的收缩和放松，通过运动挤压作用，及胸部的吸引作用，使血液得以有规律地流向心脏，因此这并不影响身体重要器官的供血；但如果训练后立即停下来，肌肉的收缩作用停止，挤压力消失，下肢血管扩张，加之血液重力作用而使其滞留于下肢，使回心循环血量减少，导致对供血十分敏感的脑组织供血不足，造成脑缺血状态，出现暂时性缺血而发生晕厥。晕厥前期病人常有头晕、眩晕、恶心、上腹部不适、面色苍白、出冷汗等自主神经功能紊乱或肢体发软、坐立不安、焦虑等前驱症状，前驱症状持续几分钟，继而病人突然意识丧失，持续数秒或数分钟不等，血压迅速下降，脉搏仍然规则，但微弱，每分钟减慢至40 ~ 50次。患者可自然苏醒，发作后多无后遗症，或由于短暂而广泛的脑组织供血不足，病人醒后偶有遗忘、精神恍惚、头痛等症状，一般持续1 ~ 2分钟即恢复正常。所以说在训练医学上强调剧烈的训练后应继续进行缓慢活动，也就是做些必要的整理活动，以利于血液回流，为机体的正常生理调节赢得时间。剧烈训练后立即停下来有百弊而无一利。

3. 运动性哮喘

运动性哮喘也叫运动诱导性哮喘，是支气管痉挛的一种特殊类型。一般而言，运动作为一种激发因素，可使80%以上已患哮喘的病人促发哮喘，但真正的运动性哮喘并不是指这类患者。训练中发生运动性哮喘者，多是在剧烈运动的5 ~ 10分钟后，尤其是在寒冷天气中训练，患者开始出现气急胸闷、憋气喘息，训练停止后这些症状反而加重，并出现哮鸣音，持续30 ~ 120分钟症状渐趋平复。这类病人在其他状态下一般不发病，发病均在运动之后。

与正常人运动后出现呼吸急促不同的是，该类患者有双肺哮喘鸣音，而且呼吸功能测定有明显异常，即第1秒用力呼气容积和呼气流速峰值有明显异常。预防上应强调针对性采用“强化循环训练法”，通过增强体能，不仅能降低易感者对该症的敏感性，还能提高对气管反应的耐受能力。另外在未习服的情况下尽可能地避免在干、冷环境下进行超负荷的高强度训练，训练及考核前均不宜进食过量，否则极易诱发支气管痉挛。

4. 过度紧张综合征

（1）单纯虚脱型

常在剧烈运动后短时间发作，有明显的疲倦、健忘、头痛、头晕、面色苍白、出虚汗、恶心、呕吐至短暂昏厥，或心前区重压感，心悸等类似神经官能症的表现，轻者休息片刻好转，重者被迫卧床休息1 ~ 2天才缓解。

（2）短暂性脑血管痉挛缺血型

患者发病突然，症状通常持续数分钟至数小时不等。其临床表现有发作性对侧轻偏瘫或单瘫，单肢感觉障碍，失语，同侧单眼黑蒙或对侧同向偏盲，此表现主要由颈内动脉缺血所致。

（3）逆行性健忘型

发生过度紧张后记忆力丧失，对以前发生的事情记不起来，同时可伴有头昏、面色苍白及神经衰弱等症状，

（4）急性心功能不全型

急性心力衰竭是由于各种原因引起心肌收缩能力、舒张能力减弱导致心排血不足，轻者出现心肌一过性缺血或损害，不能满足机体组织代谢的需要。其临床表现主要有头晕、出汗、面色苍白、胸闷气促、呼吸困难、不能平卧、咳嗽，咳粉红色泡沫状痰、血压下降等；重者可发生心肌梗死，这是由于某支冠状动脉急性闭塞引起局部心肌缺血性坏死，其临床表现有：胸骨后持续性剧烈疼痛、出汗、心电图特异性变化，可并发休克或急性心衰，如不及时救治可导致死亡。

（5）急性胃肠道症候群

如呕吐、腹泻、胃出血等。

（6）昏厥

昏厥是指突然发生的，短暂的意识丧失状态，是由于大脑一时性广泛缺血所致。在军事训练中大多是在快速运动后急停而引起，晕厥前期病人常有

头晕、眩晕、恶心、上腹部不适、面色苍白、肢体发软等症状，继而病人突然意识丧失，持续数秒至数分钟不等，患者可自然苏醒，发作后多无后遗症。

（7）情感性障碍

又叫心境障碍，以心境显著而持久的改变、心境高扬或低落为基本临床表现，伴有相应的思维和行为改变。其临床特征为躁狂相和抑郁相单相发作，前者以情绪高涨、夸大、易激怒为主；后者以情绪低落、丧失兴趣为主，伴有自我评价过低、食欲缺乏和失眠症状。其发病机制多为躯体、心理和环境多因素协同作用失调所致。

5. 急性反复性横纹肌溶解症

急性反复性横纹肌溶解症又称特发性阵发肌红蛋白尿症、肌红蛋白尿症性肌病等。以训练后出现肌肉症状和尿色异常为主要症状，肌肉症状主要表现为肌肉剧烈疼痛、肿胀、僵硬、无法走路，一般肌肉近端受损较明显，下肢股四头肌为主要受损部位。尿色异常多在训练后24小时内发生。尿色泽为酱油色、咖啡色、褐色，这是训练性肌红蛋白尿所造成的。一般需要几天肌红蛋白尿才消失。该症是训练后所出现的一种尿异常症之一，其原因是训练造成肌膜损伤，钠钙交流受损，导致细胞的破坏，促发了横纹肌的溶解。

6. 过度训练综合征

过度训练综合征又叫过度疲劳，是指训练者所承受的体能、心理负荷超过了其个体的生理、心理耐受阈值即“极点”时而发生的生理紊乱或病理征象。就像随着外力的增加弹簧将不断伸展，当载荷的拉力过大而持久时再坚固的弹簧也会断裂。因此，机体在短时间内承受过重的负荷将会导致一系列躯体不适的症状发生。此时，参训者的大脑皮质神经动力过程被破坏，同时伴有神经体液调节机制的紊乱。过度训练综合征的症状是多种多样的，随着病情的程度不同，其临床表现亦有差异。早期无特异性症状和体征，逐渐表现为神经、心血管、消化、肌肉骨骼系统症状。症状的轻重与训练强度大小密切相关。其早期常表现为不愿意参加训练、睡眠不足、食欲缺乏、头晕、全身乏力、困倦或易激动、训练成绩下降。晚期表现除上述症状外还有失眠、多汗、体重减轻、水肿、心悸、气促及心前区不适感，训练后脉搏明显加快。消化系统功能可出现紊乱，表现为腹痛、腹泻、便秘等。尿中可出现蛋白、

红细胞和管型。血液检查可有血红蛋白降低，白细胞总数增高，淋巴细胞减少。早期和轻度的过度训练综合征一般经2周左右处理后即可基本治愈。对较为严重者，则要避免高强度超负荷训练，治疗常需持续数周到月余。绝大多数过度训练综合征患者经治疗后是可以痊愈的。

二、训练伤病的一般处理

在防身健身训练中，由于训练者自身特点和训练项目特点具有一定规律性，因此某些伤病的发生相对较为常见。

（一）急性开放性损伤

病理变化：伤处皮肤或黏膜的完整性遭到破坏，有伤口与外界相通，称为开放性损伤。训练中常见的开放性损伤主要有擦伤、裂伤、刺伤、切伤等。处理方法：开放性损伤的一般处理程序是止血、清创、消毒和包扎。常用的外出血临时止血法有以下几种。

1. 加压包扎止血法

用生理盐水冲洗伤部后用厚敷料覆盖伤口，外加绷带增加血管外压，促进自然止血过程，达到止血目的。此法用于毛细血管和小静脉出血。

2. 抬高伤肢法

用于四肢小静脉和毛细血管出血。方法是将伤肢抬高，使出血部位高于心脏，降低出血部位血压，达到止血效果。此法在动脉或较大静脉出血时，仅作为一种辅助方法。

3. 屈肢加压止血法

前臂、手或小腿、足出血不能制止时，如未合并骨折或脱位，可在肘窝和腘窝高处加垫，强力屈肘关节和膝关节，并以绷带“8”字形固定，可有效控制出血。

4. 指压止血法

这是现场动脉出血常用的最简捷的止血措施。用手指压迫身体表浅部位

的动脉于相应的骨面，可暂时止住该动脉供血部位的出血。根据全身动脉的分布，在体表有一些动脉搏动点，即为压迫止血点。常用的有以下几种。

（1）颞浅动脉

一手固定头部，另一手拇指在耳屏前上方一指宽处摸到颞浅动脉搏动后，将该动脉压在颞骨上，可止住同侧额颞部出血。

（2）面动脉

在下颌角前约1.5厘米处，用拇指摸到搏动后将其压在下颌骨上，可止住同侧眼以下面部出血。

（3）锁骨下动脉

伤员头转向健侧，在锁骨上窝平齐于锁骨上缘中点处，用拇指摸到锁骨下动脉搏动后，将该动脉压在第一肋骨上，可止住肩部和上臂出血。

（4）肱动脉

使伤肢外展、外旋，在肱二头肌内侧沟处摸到肱动脉搏动后动脉压于肱骨上，可止住前臂和手部出血。手指出血可压指动脉，压迫点在第一指节根部两侧，用拇指与食指相对夹压。

（5）股动脉

伤员仰卧，大腿微外旋，在腹股沟中点摸到股动脉搏动后，将两指重叠压迫该动脉于股骨上，可止住大腿和小腿出血。

（6）胫前和胫后动脉

用两手的食指、拇指分别压迫内踝与跟腱之间和足背横纹的中点，可止住胫前和胫后动脉出血。

指压法简便易行，但因手指容易疲劳不能持久，只能作为临时止血，随后应改用其他止血方法。

（二）急性闭合损伤

1. 早期：伤后24 ~ 72小时以内

病理变化：当软组织损伤（扭伤、拉伤或挫伤）发生时，会出现细胞和软组织结构破裂、肿胀和血管损伤。破损组织内和周围区域淤血引起连锁的炎症反应，表现为疼痛、肿胀、发红和局部温度上升，并出现水肿和渗出物堆积。在肌肉肌腱损伤中，会发生肌丝破坏和在两个小时之内外周肌纤维收缩。水肿和缺氧会导致前24小时之内细胞破坏和死亡，从遭破坏细胞中释放

出的蛋白质破碎产物会导致进一步水肿、组织缺氧和细胞死亡。

处理方法：根据这阶段的病理学的变化，其处理原则是：制动、止血、防肿、镇痛、减轻炎症、防止进一步受伤。

本阶段使用的最重要物理治疗方式是低温疗法（冰疗），通常结合休息、加压和架高，这种组合常被称为RICE治疗。它能帮助降低组织温度、减少血流和肿胀、促进血管收缩、减轻疼痛和痉挛。

R=休息（Rest）

I=冰疗（Ice）

C=加压（Compression）

E=抬高肢体（Elevation）

2. 中期：2 ~ 3天至几周

病理变化：在此阶段肉芽组织开始萌生，毛细血管为受伤部位带来营养，并消除坏死的组织。成纤维细胞开始合成瘢痕组织。胶原约在4天出现，但其纤维组织无规则且不成熟。随着这个过程的继续，肌纤维细胞数量开始减少，但却出现更多的胶原，其边缘区域也在缩小，发生组织结构重建和再生。

处理方法：改善伤部的血液和淋巴循环、促进组织的新陈代谢、促进癖血及渗出物的吸收、加速再生与修复。

3. 理疗和体疗练习

（1）物理治疗方式

热疗已被证明可增加温度、血流和软组织的伸展性。可采用热敷法、发热灯、热水疗法和石蜡浸泡、超声和短波透热法。

（2）电刺激

由于患者可能仍有痛感和关节肿胀，运动单位的激活可能会少于正常数量。电刺激可以加强练习中运动单位的募集，并有利于肌肉训练。

（3）体疗练习

① 伸展或柔韧性练习

练习的类型取决于目的，例如，对正常活动范围的恢复需要伸展或柔韧性练习。应优先恢复柔韧性，因为之后的力量和有氧体能练习会依赖于关节

活动范围。

② 肌肉力量练习

肌肉动作可分为静力（等长）和动力（等动和等张）性两种，这在不同的临床情况下都有用途。动力性肌肉练习，可进一步分为向心和离心两组，二者都可用于机能、素质训练。力量素质练习采用的方法或设备包括无关节动作（静力训练）、不同关节角度下的最大力量随意收缩、随意收缩过程中的电刺激、重力负荷（体疗师或训练者施加阻力、自由重量）等。

③ 有氧能力训练

种类：蹬车（定位）、水中练习、促进关节完全动作范围的恢复。

强度：（最大心率的60% ~ 80%）游泳和划船可提高有氧能持续时间（能够忍受的20 ~ 60分钟）和频度（每星期3 ~ 5次）。

（三）慢性闭合损伤

病理变化：慢性损伤，一为急性损伤未能及时治愈转变为慢性；二为反复微细损伤不断累积形成的慢性劳损。其病理变化主要为组织细胞的退行性改变与增生性改变，有的可发生钙化、骨化生。故局部组织弹性差、发硬，可有硬节、索条等改变。其处理原则是增进血液及淋巴循环，促进组织代谢，促进淤血、炎症吸收，加速再生修复，松解粘连，加强功能锻炼。

处理方法：治疗闭合性软组织损伤的方法很多，有外用药、内服药、理疗、针灸、按摩和注射疗法，效果不一。

三、训练功能恢复手段

（一）冷敷

冷敷是运用低于人体温度的物理因子刺激，进行治疗的一种物理疗法。冷敷能降低局部组织温度，使血管收缩，减轻局部充血，抑制神经的感觉，具有止血、镇痛、防止或减轻肿胀的作用。常用于急性闭合性软组织损伤的早期，伤后立即使用，冷敷后应加压包扎并抬高伤肢。冷敷时一般使用冰袋或寒冷气雾剂。冰袋或用冰块装入塑料袋内做伤部冷敷约20分钟；若用寒冷气雾剂做局部喷布冷敷时，喷射出的细流应与皮肤垂直，瓶口距皮肤20 ~ 30厘米，每次约10秒，不可喷射过多，以防发生冻伤、如条件限制，也可用冷毛巾置于伤部，2 ~ 3分钟更换1次。

根据现在的医学理论，冷敷是最基本的处置手段，但似乎并不被人们所重视。实际上对患部深层的冷敷是非常必要的，但是往往由于冷敷的时间过短，只对皮肤的表面进行冷敷，而忽略了对患部深层的冷敷。但是，如果时间过长，也会引起患部及皮肤表面的冻伤，因此，掌握冷敷时间的长短是非常关键的。

采用什么手段才能使患部的深层得到冷敷？用凉水是不行的，最为适合的是使用冰块，用冰袋、冰水、冰块直接进行按摩，直到患部失去感觉。冷敷时间最长为20分钟，在进行冷敷过程中出现冰冷—体温回升—酸麻—没有感觉此类的变化时，中途应停止冷敷。关于这一点，在进行冷敷之前应该做一些指导。针对特别严重的伤势，如果20分钟的冷敷并没有减轻疼痛，那么在临睡之前每隔1小时再进行一次，在紧急处置的72小时之内，原则上进行3 ~ 4回。

（二）热疗

包括热敷、红外线照射等，它能扩张局部血管，增强血液和淋巴循环，提高组织的新陈代谢，解除肌肉痉挛，加速淤血和渗出液的吸收，促进损伤组织的修复，具有消肿、缓解痉挛、减少肌肉粘连和促进愈合的作用。常用于急性闭合性软组织损伤的中、后期和慢性损伤的治疗。热敷时一般采用热水袋或热水毛巾，每天1 ~ 2次，每次20 ~ 30分钟，毛巾无热感时要及时更换，热敷的温度要适当，以防发生烫伤，红外线照射治疗时，先把红外线灯预热2 ~ 5分钟，然后把红外线灯移向伤部的上方或侧方，灯距一般为30 ~ 50厘米，照射剂量以伤员有舒适热感、皮肤出现桃红色均匀红斑为度，如伤员自觉温度过高时要适当增大灯距，汗液应擦去，每天1 ~ 2次，每次5 ~ 30分钟。

炎症得到控制后，必须对损伤的组织进行治疗。身体组织是由细胞所组成的，为了细胞的生存和再生，血液是非常必要的，同时还必须有充分的营养及热量，肌肉再生所需的蛋白质及骨再生所需的钙都是由血液运送到体内的，受伤的身体细胞的再生则更需要大量的血液，炎症消失后如果还进行冷敷会使血液流通不畅，这时则必须提高患部的温度使血液保持流畅，因此，在进行治疗时必须首先用热水袋对患部进行热敷。

但是何时停止冷敷，又何时开始热敷，是不太容易判断的。可以把疼痛作为标准之一来判断冷敷及热敷的程度和终始。

（三）功能练习

1. 功能练习的作用

（1）增强体质

功能练习有促进全身和局部血液循环、经络通畅、增强胃肠消化和吸收的能力，预防因长期卧床所产生的疾病，如坠积性肺炎、泌尿道结石等；还可使损伤组织加速恢复，吸收和清除各种病理产物。

（2）改善全身和局部症状

功能练习可发挥病人主观能动性，增强治疗的信心，清除焦躁、忧郁等各种紧张心情，增强病人乐观精神。功能练习有活血作用，使骨折局部肿胀、疼痛等症状能较快地改善。

（3）防止肌肉萎缩和关节僵直

功能练习，可减少骨折周围各关节的关节囊及其周围组织萎缩、僵化或粘连等改变，使关节基本保持功能。

（4）加速骨折愈合

积极进行合理的功能练习，使骨折局部气血运行通畅，灌注充足，代谢旺盛，为骨质生长和周围组织损伤修复提供有利的条件。在合理的局部外固定下，伤肢功能活动时，将骨折周围肌肉收缩的斜向牵拉力转化为有利的纵轴加压力，使两骨折端接触紧密，起增加骨折的稳定性和加速骨折愈合的作用。

（5）加速伤肢功能恢复

骨折整复后，恰当的小夹板固定和正确的功能锻炼相配合，可使骨折愈合和伤肢功能恢复同时进行。待骨折愈合牢固时，伤肢功能恢复也接近正常，免除了恢复伤肢功能的后续治疗，缩短了疗程。

（6）矫正残余移位

经过合适的小夹板固定，固定垫位置也恰当，则功能锻炼时，伤肢肌肉收缩会使肢体周径随之增大，从而对小夹板和固定垫产生挤压力，此时，有残余移位的骨折端也承受由小夹板、固定垫弹回的同样大小的反作用力，将移位的骨折端向伤骨的纵轴线上挤压，起到矫正残余移位的作用。

2. 功能练习的注意事项

（1）功能练习要循序渐进

功能练习不能强行，应该在无痛感的情况下逐渐加强，有痛感就意味着负荷过大，会推迟恢复时间。骨折患者应根据骨折部位和程度，活动范围由小到大，次数由少到多，力量由弱到强进行练习，不能让病人感到疲劳和骨折部位发生疼痛。

（2）功能练习的顺序

功能练习把疼痛作为重要的指标，按照柔韧性、肌肉力量、速度、协调能力、全身耐力的顺序逐步进行，在最短的时间内完成功能恢复。

（3）恢复肢体的固有功能

尽量保持全身和未伤部位的锻炼，如一侧肢体受伤时练对侧肢体，上肢受伤练下肢，立位练习有限制可进行坐位或卧位练习。上肢的各种活动要以增加手的灵活性为主，下肢以增强其负重步行能力为主。

（4）合理安排训练内容和负担量

已伤部位要合理安排训练内容和负担量，安排时要个别对待，循序渐进、分期进行。急性损伤早期可暂不活动，当症状缓解后，应及时开始活动，基本痊愈后才能参加正常训练。慢性损伤和劳损，进行合理的功能训练是最适宜的。运动量大小以练习后无明显疼痛，经一晚休息后症状不见加重为宜。

（5）骨折病人功能锻炼

应结合骨折类型和病人体质，采用不同的功能锻炼方法。一般锻炼均应在医务人员指导下进行，不应由病人随意进行，以免影响治疗效果。根据每例骨折的具体情况，对有利于骨折愈合的活动应鼓励病人坚持去做，对不利于骨折愈合的活动则应严加防止。如：外展型肱骨外髁骨折的外展活动，内收型肱骨外科颈骨折的内收活动，肱骨骨折的前臂左右摇摆活动，伸直型肱骨髁上骨折的伸直活动，桡骨下段骨折的背伸、桡偏活动，股骨粗隆间及股骨干上1/3骨折的内收活动，伸直型股骨髁上骨折的伸直活动，屈曲型骨折的屈曲活动，胫骨骨折的内、外旋转活动，胫腓骨下段骨折和踝部骨折的跖屈活动等，应加以控制，避免使骨折端承受过大的剪切力、旋转力、折角力和分离力等。

（6）加强功能训练的医务监督

每次训练前应认真做好准备活动，并经常注意伤部反应，及时调整运动量和训练内容，训练前后应开展自我按摩和相互按摩。

Document generated by Anna’s Archive around 2023-2024 as part of the DuXiu collection (https://annas-blog.org/duxiu-exclusive.html).

Images have been losslessly embedded. Information about the original file can be found in PDF attachments. Some stats (more in the PDF attachments):

{
  "filename": "MTQzMTQxNjlf5qC85paX5pyv5Z+65pys5YqfLnppcA==",
  "filename_decoded": "14314169_\u683c\u6597\u672f\u57fa\u672c\u529f.zip",
  "filesize": 15417790,
  "md5": "4a5c585a04f4e579862aff8e646c1ee0",
  "header_md5": "90702dff48bdea0c58a18c3b23876797",
  "sha1": "6d0aa14e19e8cbb52af72ca25cb74388eb49e2e4",
  "sha256": "ffba9f53ffc0d05b0b6d1e31f557672193e735e07137e74e86791982d7a6e7a8",
  "crc32": 789361357,
  "zip_password": "",
  "uncompressed_size": 21001461,
  "pdg_dir_name": "14314169_\u2555\u00b1\u2562\u2556\u2569\u2321\u2557\u2219\u2592\u255b\u2563\u00aa",
  "pdg_main_pages_found": 154,
  "pdg_main_pages_max": 154,
  "total_pages": 161,
  "total_pixels": 808163328,
  "pdf_generation_missing_pages": false
}