

# 运动医学



[运动医学 下载链接1](#)

著者:黄瑞馨

出版者:上海科技教育出版社

出版时间:1996-01

装帧:精装

isbn:9787542811691

作者介绍:

陈中伟。男，1929年10月生。学生

时代，陈中伟就酷爱运动。1954年毕业于上海第二医学院。毕业后在上海市第六人民医院工作，历任骨科主任。1982年调上海医科大学附属中山医院工作至今。

1963年1月作完全离断的手再植成功；1974年在北美手外科会议上作“断肢再植”创始者报告；1980年第届国际手外科联合大会被誉为“再植之父”；1985年当选为国际显微重建外科学会执行主席。

1980年当选为中国科学院学部委员（院士），曾任世界12个著名医学中心和学府的客座教授，数十年来共发表专业论文100余篇及专著3本。

## 目录: 目录

### 第一编 总论

#### 第一章 运动生理

##### 第一节 神经系统与运动

一、神经系统对躯体运动的调节

二、运动增加氧供应时的神经系统调节效应

三、高级神经活动与运动

##### 第二节 激素、水和电解质与运动

一、运动时激素对水、电解质的调节

二、水、电解质与耐力运动

三、运动时激素的变化

##### 第三节 心血管系统与运动

一、心血管系统对运动的适应

二、运动中心源性猝死

三、运动与脂类代谢

##### 第四节 肺（呼吸系统）与运动

一、平地、高原与运动输氧

二、高原运动输氧

##### 第五节 骨、关节、肌肉与运动

一、运动和骨代谢

二、卫星细胞在骨骼肌生长发育中的作用

## 第二章 运动心理

### 第一节 青少年运动员的紧张感

- 一、紧张情绪及其产生的条件
- 二、极度紧张及其产生的原因
- 三、燃尽症

### 第二节 青少年运动员遭遇疼痛时的身心变化及装病行为

- 一、疼痛可能引起的身心变化
- 二、运动队医生的理智反应
- 三、运动员装病（或假装受伤）行为

### 第三节 心理能量与最佳能量区

- 一、心理能量及其与紧张情绪的关系
- 二、最佳能量区
- 三、对心理能量的控制

### 第四节 自我控制心理能量和自我心理调整的技能

- 一、放松和调整心理能量水平的技能
- 二、集中注意力的技能
- 三、中止思维的技能
- 四、提高自信心的技能

## 第三章 运动员的医学检查

### 第一节 运动员的心血管功能检查和评定

- 一、脉搏
- 二、血压
- 三、心电图检查
- 四、超声心动图检查
- 五、心动周期收缩时间间期测定
- 六、心功能运动试验

### 第二节 运动对心血管系统的益处和危险

- 一、运动对心血管系统的益处
- 二、运动对心血管系统的危险

### 第三节 运动员常见的心血管系统异常

- 一、心脏冲动起源异常
- 二、心脏传导异常
- 三、心室复极异常
- 四、血压异常

### 第四节 其他器官系统的异常

- 一、运动员贫血
- 二、运动性哮喘
- 三、运动性低睾酮症
- 四、运动性免疫异常
- 五、运动性尿异常
- 六、运动性胃肠道综合征
- 七、运动性脑功能异常

### 第五节 医学检查的方法学注意事项

## 第四章 不同人群与运动

### 第一节 生长发育与运动

- 一、儿童少年生长发育的基本规律
- 二、体育运动对各系统器官发育的影响
- 三、体育运动对人体素质发展的影响
- 四、儿童少年的体育卫生要求

### 第二节 某些慢性病患儿与运动

- 一、哮喘
- 二、主动脉瓣狭窄症
- 三、青年性高血压
- 四、糖尿病

五、进行性肌营养不良症

六、肥胖

第三节 女性与运动

一、女性解剖生理特点

二、月经期体育运动

三、妊娠期体育运动

第四节 老年人与运动

一、运动的效益

二、运动处方

三、体格检查

第五节 残疾人与运动

一、残疾及功能缺损分类

二、残疾人参加体育运动的意义

三、残疾人参加体育运动的分类

四、残疾人参加体育运动的原则

五、残疾人体育运动的分级与项目

第五章 运动员的体能训练

第一节 速度训练

一、影响速度能力的主要医学生理学因素

二、获得和发展速度能力的医学生理学要点

三、发展速度素质和能力的训练方法

第二节 力量训练

一、影响肌肉力量的主要医学生理学因素

二、发展肌肉力量的医学生理学要点

三、发展肌肉力量的训练方法

第三节 耐力训练

一、影响耐力的主要医学生理学因素

二、发展耐力的医学生理学要点

三、发展耐力的训练方法

第四节 与运动训练有关的强力手段

一、营养学强力手段

二、生理学强力手段

三、药物学强力手段

四、心理学强力手段

五、力学和生物力学强力手段

第六章 运动员医务监督

第一节 运动负荷量与生理负荷量

第二节 医务监督的基本问题

一、区别生理与病理的界限

二、运动员身体功能状态的评定

三、运动性疾病的防治

四、伤病后恢复训练问题

五、运动员的选材

六、消除疲劳的研究

七、运动卫生

八、运动与免疫

第三节 训练适应

一、适应的意义

二、训练适应的机制

第七章 运动员营养

第一节 营养与健康

第二节 运动员的每日膳食

第三节 评价运动员的营养补充剂

第四节 运动、营养与自由基

- 一、自由基的概念
- 二、运动与自由基
- 三、清除自由基的系统
- 四、营养与自由基
- 五、预防氧自由基损伤

#### 第五节 满足运动员的能量需要

- 一、运动的能量代谢
- 二、运动的能量来源
- 三、运动对产热营养素的需要

#### 第六节 比赛的膳食准备

- 一、短时间强爆发力的竞赛
- 二、激烈长时间的竞赛
- 三、糖原负荷或糖原超量补偿

#### 第七节 运动员脱水和复水

- 一、水的作用
- 二、应激类型
- 三、脱水的影响
- 四、补水策略
- 五、补水的效果
- 六、监测

#### 第八节 运动员的维生素和无机盐的需要

#### 第九节 体重控制

- 一、减少体脂以达到竞赛体重
- 二、运动队的体重控制计划
- 三、增加体重

#### 第十节 计划餐

#### 第十一节 运动员如何吃

### 第八章 药物与竞技体育

#### 第一节 概论

- 一、体育中使用药物的历史
- 二、竞技体育中使用药物的分类

#### 第二节 目前体育运动中滥用最严重的药物或手段

- 一、雄性/合成类固醇（蛋白同化激素）
- 二、咖啡因
- 三、血液兴奋剂（血液回输）及红细胞生成素（EPO）
- 四、人绒毛膜促性腺激素

#### 第三节 竞技体育中的兴奋剂控制

- 一、“兴奋剂使用”的定义
- 二、兴奋剂控制工作发展概况
- 三、1995年IOC-MC的禁用药物清单
- 四、兴奋剂检测方法简介

### 第九章 运动员的旅行

#### 第一节 外出旅行的准备工作

#### 第二节 旅行途中的医务监督

#### 第三节 抵达目的地后的医务保障工作

#### 第四节 与旅行有关的其他医学问题

- 一、时差的影响和调整
- 二、高原适应和急性高山反应的防治
- 三、中暑的防治

### 第二篇 运动损伤各论

#### 第十章 运动损伤概述

#### 第一节 运动损伤的机制及原因

- 一、内在因素（个体因素）
- 二、外部因素

## 第二节 运动损伤的预防

一、调节身体处于良好竞技状态

二、安全环境

三、竞赛规则的制订和修改

四、运动医学的科学指导

五、运动员积极性、竞争心理的培养

## 第三节 运动损伤后疼痛的分度和治疗

### 第十一章 急性损伤

第一节 肌肉拉伤与挫伤

一、肌肉肌腱单位的解剖与生理

二、肌肉拉伤

三、肌肉挫伤

第二节 韧带损伤

第三节 关节脱位

第四节 骨折

第五节 软骨与骨软骨骨折

第六节 开放性损伤

一、分类

二、治疗

### 第十二章 过度使用损伤

第一节 腱鞘炎

第二节 滑囊炎

第三节 疲劳骨折

一、跖骨疲劳骨折

二、跟骨疲劳骨折

三、腓骨疲劳骨折

四、胫骨疲劳骨折

五、股骨疲劳骨折

第四节 肌痉挛

第五节 神经卡压综合征

一、双卡综合征

二、腕管综合征和腕尺管综合征

三、肘管综合征

四、跖管综合征

五、跖趾神经瘤

### 第十三章 各类运动的特征

第一节 田径运动的特征

第二节 游泳运动的特征

第三节 棒球运动的特征

第四节 网球运动的特征

第五节 足球运动的特征

第六节 排球运动的特征

第七节 篮球运动的特征

第八节 乒乓球运动的特征

第九节 羽毛球运动的特征

第十节 手球运动的特征

第十一节 曲棍球运动的特征

第十二节 摔跤运动的特征

第十三节 击剑运动的特征

第十四节 拳击运动的特征

第十五节 体操运动的特征

第十六节 高尔夫球运动的特征

第十七节 保龄球运动的特征

第十八节 举重运动的特征

- 第十九节 射箭运动的特征
- 第二十节 射击运动的特征
- 第二十一节 马术运动的特征
- 第二十二节 滑雪运动的特征 (附滑冰运动的特征)
- 第二十三节 冰球运动的特征
- 第二十四节 登山运动的特征
- 第二十五节 划船和航海运动的特征
  - 一、划船运动的特征
  - 二、航海运动的特征
- 第二十六节 水上滑水、三项铁人、武术等运动的特征
  - 一、水上滑水运动的特征
  - 二、三项铁人运动的特征
  - 三、武术运动的特征
- 第十四章 田径运动的常见损伤
  - 第一节 髌骨软骨软化症
  - 第二节 髌腱炎、髌腱腱围炎和髌尖末端病
  - 第三节 膝外侧副韧带损伤
  - 第四节 疲劳性骨膜炎及疲劳骨折
  - 第五节 跖筋膜损伤和跖筋膜炎
  - 第六节 投掷肘
  - 第七节 腰肌劳损
- 第十五章 游泳运动的常见损伤
  - 第一节 腰椎椎弓根崩裂、滑脱
  - 第二节 游泳肩 (喙肩韧带与冈上肌腱摩擦损伤)
  - 第三节 游泳膝 (膝内侧副韧带损伤)
  - 第四节 颈椎、颈髓损伤
  - 第五节 筋膜性腰痛症
  - 第六节 溺水
- 第十六章 棒球运动的常见损伤
  - 第一节 肩部损伤
    - 一、肩峰冲击综合征
    - 二、肱二头肌长头肌腱炎
    - 三、肩关节前方不稳定
    - 四、肱骨近端骨骺滑脱
    - 五、Bennett病 (肩胛盂后下方骨刺形成)
    - 六、肩胛上神经卡压症
  - 第二节 肘部损伤
    - 一、肘尺侧副韧带附着部骨刺
    - 二、肘关节内游离体
  - ?(18)夤亟谕诵行怨枪亟谘? 四、肱骨小头骨折
  - 五、肱骨外上髁炎 (网球肘)
  - 六、尺骨鹰嘴撕脱骨折
  - 七、肘内侧肌肉过度使用综合征
  - 八、肱三头肌挫伤
  - 九、肱骨内上髁炎
  - 十、尺骨鹰嘴疲劳骨折
- 第十七章 网球运动的常见损伤
  - 第一节 肩关节损伤
    - 一、肩袖破裂
    - 二、肱二头肌长头肌腱半脱位和断裂
    - 三、腋神经麻痹
    - 四、肩关节前方半脱位
    - 五、冻肩
  - 第二节 网球脚 (腓肠肌内侧腱移行部断裂)

- 第三节 网球肘
- 第十八章 足球运动的常见损伤
- 第一节 膝关节周围损伤
  - 一、Osgood—Schlatter病
  - 二、髌下脂肪垫炎
  - 三、先天性疼痛性髌骨分裂
- 第二节 腰椎椎弓崩裂与滑脱症
- 第三节 跟腱炎和跟腱周围炎
- 第四节 足球踝
- 第五节 腰椎椎间盘破裂髓核脱出症
- 第六节 颈椎损伤及颈髓损伤
- 第七节 膝关节侧副韧带损伤
- 第八节 膝关节半月板损伤
- 第九节 股四头肌损伤
- 第十节 膝关节交叉韧带损伤
- 第十九章 排球运动的常见损伤
- 第一节 手部损伤
  - 一、指骨间关节韧带损伤与脱位
  - 二、掌指关节韧带损伤与脱位
  - 三、手部骨折
  - 四、指伸肌肌腱损伤
- 第二节 踝关节韧带损伤
  - 一、外侧韧带损伤
  - 二、内侧韧带（三角韧带）损伤
  - 三、胫腓前、后韧带损伤
- 第三节 腰椎小关节突紊乱症
- 第四节 肩痛症
- 第五节 膝关节韧带损伤和半月板损伤
- 第二十章 篮球运动的常见损伤
- 第一节 跟腱损伤
- 第二节 腕部韧带损伤
  - 一、手舟骨月骨分离
  - 二、月骨三角骨分离
- 第三节 膝关节交叉韧带损伤
- 第四节 踝部损伤
- 第二十一章 乒乓球运动的常见损伤
- 第一节 急性腰扭伤
- 第二节 肩部损伤和冻肩
- 第三节 髌骨脱位、半脱位
- 第四节 胫骨疲劳性骨膜炎和慢性小腿间隙综合征
  - 一、胫骨疲劳性骨膜炎
  - 二、慢性小腿间隙综合征
- 第五节 髂骨嵴骨骺炎
- 第六节 脊椎敏感症
- 第二十二章 羽毛球运动的常见损伤
- 第一节 肘关节外侧部损伤
  - 一、前臂伸肌群起点部损伤
  - 二、旋后肌卡压综合征
- 第二节 肘关节内侧部损伤
  - 一、肘内侧副韧带损伤
  - 二、前臂屈肌群起点损伤
  - 三、肱骨内上髁炎
  - 四、尺神经炎和尺神经麻痹
  - 五、肱骨内上髁骨折

- 第三节 膝关节滑膜损伤
- 第四节 髌韧带和髌骨疲劳性损伤
  - 一、髌韧带疲劳性损伤
  - 二、髌骨疲劳性损伤
- 第二十三章 手球运动的常见损伤
  - 第一节 膝关节及膝周围损伤
  - 第二节 踝关节损伤
  - 第三节 手指和腕关节损伤
    - 一、锤状指
    - 二、指骨间关节侧副韧带、近节指骨间关节掌板断裂、指骨骨折和指骨间关节半脱位
    - 三、创伤后腕关节不稳定症
  - 第四节 疲劳骨折
- 第二十四章 曲棍球运动的常见损伤
  - 第一节 第一掌骨基底部骨折
  - 第二节 腰痛症
  - 第三节 骶盆、髋关节周围损伤
  - 第四节 膝关节损伤
  - 第五节 小腿及踝部损伤
- 第二十五章 摔交运动的常见损伤
  - 第一节 枢椎齿突骨折和颈椎半脱位
    - 一、枢椎齿突骨折
    - 二、颈椎半脱位
  - 第二节 肩关节脱位
    - 一、肩关节前脱位
    - 二、肩关节后脱位
  - 第三节 肘管综合征
  - 第四节 腰痛、腰突症和腰椎滑脱
  - 第五节 膝关节损伤
  - 第六节 中指伸肌腱损伤
  - 第七节 拇指掌指关节尺侧副韧带损伤
  - 第八节 手舟骨骨折
  - 第九节 月骨无菌性坏死及桡骨缩短术
    - 一、月骨无菌性坏死
    - 二、桡骨缩短术
  - 第十节 肘关节增生性关节炎
  - 第十一节 胫骨内踝及距骨骨刺
  - 第十二节 拇指籽骨损伤
- 第二十六章 击剑运动的常见损伤
  - 第一节 腕凸症
  - 第二节 急性腰扭伤
  - 第三节 胸部刺伤
    - 一、胸壁损伤
    - 二、血胸
    - 三、气胸
  - 四、心脏损伤
  - 五、胸内大血管损伤
  - 六、胸膜联合伤
  - 第四节 拇指掌指关节韧带损伤
  - 第五节 肌痉挛和尺骨疲劳骨折
  - 第六节 头部损伤
- 第二十七章 拳击运动的常见损伤
  - 第一节 掌骨骨折
  - 第二节 手舟骨骨折和月骨无菌性坏死
    - 一、手舟骨骨折

二、月骨无菌性坏死

第三节 颈椎骨折、颈髓损伤和颈部韧带损伤

第四节 颈椎椎间盘破裂髓核脱出症

第五节 急性颅脑损伤

一、脑震荡

二、脑挫裂伤和蛛网膜下腔出血

三、颅内出血

第六节 拳击运动晚发性脑损害——拳击者脑病

第七节 眼部损伤

一、眼睑损伤

二、泪器损伤

三、结膜损伤

四、角膜损伤

五、巩膜损伤

六、虹膜和睫状体损伤

七、晶状体损伤

八、脉络膜损伤

九、视网膜损伤

十、外伤性眼压异常

十一、玻璃体损伤

十二、眼眶损伤

十三、眼肌外伤

十四、动眼神经麻痹

十五、视神经损伤

十六、球内异物

第八节 耳损伤

一、外耳损伤

二、中耳损伤、鼓膜外伤

第九节 鼻及鼻窦损伤、鼻骨骨折、鼻出血

第十节 颧骨骨折、颞下颌关节脱位与下颌骨骨折

一、颧骨骨折

二、颞下颌关节脱位

三、下颌骨骨折

第十一节 口唇裂伤与齿损伤

第十二节 咽喉损伤与喉痉挛

一、咽喉外伤

二、喉痉挛

第十三节 肋骨骨折

第十四节 踝部韧带损伤、跟腱断裂

第十五节 腹部脏器破裂

第十六节 内科疾患

第二十八章 体操运动的常见损伤

第一节 上肢损伤

一、肩关节、锁骨和上臂损伤

二、肱二头肌断裂

三、肘部损伤

四、前臂、腕和手指部损伤

五、腕关节不稳定症

第二节 下肢损伤

一、膝关节前交叉韧带损伤

二、髌骨软化症和髌骨半脱位

三、膝关节半月板损伤、侧副韧带损伤和胫骨结节骨软骨病

四、踝关节扭伤与跟腱损伤

第三节 脊柱损伤

## 第二十九章 高尔夫球运动的常见损伤

### 第一节 颅骨骨折

### 第二节 颈部痛及颈椎棘突疲劳骨折

### 第三节 肩部损伤

### 第四节 肘部损伤

### 第五节 腕关节、手部损伤

#### 一、桡骨茎突狭窄性腱鞘炎

#### 二、拇指指屈肌腱狭窄性腱鞘炎

#### 三、腕钩骨骨折

### 第六节 胸部损伤

### 第七节 腰背部损伤

### 第八节 下肢损伤

### 第九节 内科损伤

## 第三十章 保龄球运动的常见损伤

### 第一节 拇指指神经损伤

### 第二节 膝过伸展损伤

### 第三节 踝关节内侧部损伤

## 第三十一章 举重运动的常见损伤

### 第一节 腰背部损伤

### 第二节 膝关节损伤

### 第三节 上肢损伤

## 第三十二章 射箭运动的常见损伤

### 第一节 肱二头肌长头腱鞘炎

### 第二节 肱二头肌肌腹部断裂

### 第三节 肱骨外上髁炎

### 第四节 手指指屈肌腱腱鞘炎

### 第五节 手指指伸肌腱结合部损伤

## 第三十三章 射击运动的常见损伤

### 第一节 过度疲劳症

### 第二节 腰痛症

### 第三节 视疲劳

### 第四节 听力障碍

### 第五节 肩部疼痛

## 第三十四章 马术运动的常见损伤

### 第一节 落马损伤

### 第二节 马咬伤

### 第三节 马压伤

### 第四节 马踢伤及马踏伤

#### 一、肋骨骨折

#### 二、腹部损伤

#### 三、骨盆骨折

## 第三十五章 滑雪运动的常见损伤

### 第一节 踝关节扭伤和踝部骨折

### 第二节 胫腓骨骨折

### 第三节 膝关节韧带损伤

### 第四节 肩关节脱位

### 第五节 滑雪拇

### 第六节 软组织损伤和滑雪靴压迫综合征

### 第七节 雪盲

## 第三十六章 冰球运动的常见损伤

### 第一节 肩关节脱位、半脱位

### 第二节 肩锁关节脱位、半脱位

### 第三节 前臂尺侧腕伸肌脱位、半脱位

### 第四节 膝关节不稳定

第五节 小腿痛  
第六节 踝关节不稳定  
第七节 腰痛症  
第三十七章 登山运动的常见损伤  
第一节 肩胛上神经卡压综合征  
第二节 膀胱  
第三节 高山病  
第四节 冻伤  
第三十八章 划船及航海运动的常见损伤  
第一节 腰痛症  
第二节 皮肤感染和蜂窝织炎  
第三节 头部、颜面撞击伤  
第三十九章 水上滑水、三项铁人及武术运动的常见损伤  
第一节 水上滑水运动的常见损伤  
第二节 三项铁人运动的常见损伤  
一、游泳项目损伤  
二、自行车项目损伤  
三、长跑项目损伤  
第三节 武术运动的常见损伤  
第四十章 运动损伤的康复  
第一节 运动康复治疗的历史沿革  
第二节 运动损伤的康复评估  
第三节 运动损伤的康复措施  
一、急性运动损伤的康复训练  
二、慢性运动损伤的康复训练  
第四节 膝与大腿损伤的康复  
一、初步检查  
二、伤情检查  
三、膝与大腿常见创伤的康复处理  
四、重返比赛原则  
第五节 足、踝与小腿损伤的康复  
一、关节损伤的评估  
二、踝关节脱位及半脱位的康复处理  
三、胫前间隙和小腿外侧间隙综合征的康复处理  
四、网球腿的康复处理  
五、跟腱周围炎的康复处理  
六、跟腱断裂的康复处理  
七、踝关节韧带损伤的康复处理  
八、足球踝的康复处理  
九、第五跖骨近端骨干骨折的康复处理  
十、足踝的应力骨折的康复处理  
第六节 等动功能测试仪——赛百斯（Cybex）的临床应用  
一、等动功能测试仪的用途和测试方案  
二、测试指标  
三、等动功能在临床测试及评定工作中的优越性

索引

· · · · · (收起)

[运动医学 下载链接1](#)

标签

评论

---

[运动医学\\_下载链接1](#)

书评

---

[运动医学\\_下载链接1](#)