



穴位敷贴对运动性疲劳主观感觉及运动成绩的影响

## Effects of Acupoint Application on Subjective Feeling of Sports Fatigue and Athletic Performance

投稿时间: 2011-10-19

DOI:

中文关键词: [穴位敷贴](#) [运动性疲劳](#) [主观感觉](#) [血乳酸](#) [血氨](#) [运动成绩](#)

英文关键词: [acupoint application](#) [sports fatigue](#) [subjective feeling](#) [blood lactate](#) [ammonia](#) [athletic performance](#)

基金项目:上海市体育科技腾飞计划项目资助(09TF020);上海高校选拔培养优秀青年教师科研专项基金资助(szy08102);上海市重点学科建设项目资助(S30304)

作者 单位

[张春雁](#) [上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院](#)

[杨文佳](#)

[于心同](#)

[朱俊](#)

[谢晨](#)

[陈云飞](#)

摘要点击次数: 925

全文下载次数: 1164

中文摘要:

目的: 观察穴位敷贴缓解运动性疲劳的效果及对运动成绩的影响。方法: 将20名足球运动员随机分为穴位敷贴组和空白对照组, 穴位敷贴组采用药物贴对受试者神阙穴、气海穴、足三里穴进行敷贴, 对照组采用安慰贴对受试者上述穴位进行敷贴。对两组受试者进行主观感觉疲劳程度评分(RPE)、运动心情评价(POMS)、情绪状态总估价(TMD); 检测受试者血乳酸和血氨浓度; 记录受试者800 m全力跑成绩。结果: 穴位敷贴可减轻受试者主观疲劳感觉, 与治疗前相比, 显著降低RPE值( $P < 0.01$ ); 穴位敷贴可缓解运动员因疲劳而产生的消极情绪, 降低TMD分值, 与治疗前相比有统计学差异( $P < 0.05$ )。穴位敷贴可升高运动后4 min机体血乳酸( $P < 0.05$ )和血氨浓度( $P < 0.05$ ), 降低运动后20 min机体血乳酸( $P < 0.05$ )及血氨浓度( $P < 0.05$ ), 显著提高受试者800 m跑成绩( $P < 0.01$ )。结论: 穴位敷贴可减轻运动员的主观疲劳感觉, 缓解运动员因运动疲劳而产生的消极情绪, 促进运动员体内血乳酸和血氨的代谢, 提高运动员耐缺氧能力, 进而缓解运动性疲劳临床症状, 促进运动性疲劳的恢复, 提高运动成绩。

英文摘要:

Objective To observe the effects of acupoint application on the subjective feeling of sports fatigue and athletic performance. Method 20 football players were randomly divided into an acupoint application group and a control group with 10 players each. The acupoint application group received herbs sticking therapy on Shenque (CV8), Qihai (CV6) and Zusanli (ST36). The control group received placebo sticking therapy on the above acupoints.

文章下载top30

HIDE

- 01 法学视阈下欧洲和北美体育组织...
- 02 国际体育活动及全球体育法中的...
- 03 公共服务均等化视角下上海体育...
- 04 体育视频数据库的制作方案 —...
- 05 上海体育发展的战略环境分析
- 06 国外互联网体育博彩业发展现状...
- 07 肌电图(EMG)在运动生物力...
- 08 我国体育学院教育专业排球普修...
- 09 德国和原西德体育电视媒体发展...
- 10 体力活动与代谢健康
- 11 中国体育现代化与体育法制建设
- 12 再论上海竞技体育可持续发展之...
- 13 中国体育法制之殇
- 14 美国《BE ACTIVE K...
- 15 辨析体育现代化概念的内涵与外...

文章浏览top30

HIDE

- 01 再论上海竞技体育可持续发展之...
- 02 少年儿童击剑运动员的科学训练
- 03 中国体育法制之殇
- 04 上海竞技体育发展定位研究
- 05 专题导读: 体育全球化发展的必...
- 06 我国体育彩票发展现状及对策
- 07 辨析体育现代化概念的内涵与外...
- 08 上海竞技体育可持续发展之路: ...
- 09 体育领域残疾歧视的国际法规制
- 10 体育彩票: 公益事业的助推器, ...
- 11 体育彩票彩民网上问卷调查系统...
- 12 女子举重运动员膝关节受伤后的...
- 13 NBA与CBA比赛跳跃步法的...
- 14 张峻旋转推铅球过渡阶段主要关...
- 15 上海市区县竞技体育项目管理发...

被引频次top30

HIDE

PRE and POMS were applied to the players of the two groups. Blood lactate and ammonia were measured and results of 800m running were recorded. Result Acupoint application could relieve the subjective feeling of fatigue. Compared with that before the treatment, PRE was lowered significantly ( $P < 0.01$ ). Acupoint application could relieve the negative feeling of fatigue and decrease TMD. Statistical difference was found between the scores before and after the treatment. Acupoint application could increase blood lactate ( $P < 0.05$ ) and ammonia ( $P < 0.05$ ) 4min after exercise and decrease blood lactate ( $P < 0.05$ ) and ammonia ( $P < 0.05$ ) 20min after exercise. The results of 800m running were improved significantly. Conclusion Acupoint application may relieve athletes' subjective feeling of fatigue and the negative feeling due to fatigue. It can improve the metabolism of blood lactate and ammonia, enhance athletes' ability of hypoxia tolerance so as to relieve the clinical symptoms of sports fatigue, make a quick recovery from sports fatigue and improve athletic performance.

[查看全文](#) [查看/发表评论](#) [下载PDF阅读器](#)

关闭

参考文献(共15条):

- [1] 黄远飞.运动性疲劳探微[J].湖北教育学院学报,2006,23(6): 84-86.
- [2] 王瑞元.运动生理学[M].北京:人民体育出版社,2002,306-309.
- [3] 张力为,毛指雄.体育科学常用心理量表评定手册[M].北京:北京体育大学出版社,2004,52-55.
- [4] Borg GA. (1982). Psychophysical bases for perceived exertion[J]. Med Sci Sports Exerc, 14:377-381.
- [5] 孙德利,张球,陈大隆,等.温和灸结合拔罐疗法消除运动性疲劳的研究[J].上海针灸杂志,2009,28(5):278-281.
- [6] 张蓉,李峰,骆斌,等.运动性疲劳中医证候特征的研究[J].北京中医药大学学报,2008,31(6):369-372.
- [7] McNair DM, Lorr M, Droppelman LE.(1994). Manual for the Profile of Mood Scales (POMS) [M]. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Services. 1-27.
- [8] 祝蓓里.POMS量表及简式中国常模简介[J].天津体育学院学报,1995,10(1): 35-37.
- [9] 迟松,林文娟.简明心境量表(BPOMS)的初步修订[J].中国心理卫生杂志,2003,17(11):768-771.
- [10] Hill AV.(1924). Muscular activity and carbohydrate metabolism. Science, 60: 505-514.
- [11] 杨则宜.药物与竞技体育[M].北京:人民体育出版社,1993, 70-75.
- [12] 郑陆,潘力平,隋波,等.800米跑比赛前后血氨的变化特点及其与血乳酸水平变化的关系[J].山东体育学院学报,2005,21(1): 43-46.
- [13] Hoffman JR, Ratamess NA, Faigenbaum AD.(2008). Short-duration beta-alanine supplementation increases training volume and reduces subjective feelings of fatigue in college football players[J]. Nutr Res, 28(1): 31-35.
- [14] 郑陆,潘力平,隋波,等.短距离冲刺跑与中距离重复跑对血氨及血乳酸水平的影响及其特点[J].西安体育学院学报,2004, 21(3): 47-50.
- [15] 陶胜国.无创痛艾灸缓解和抗运动性疲劳作用的实验研究[J].沈阳体育学院学报,2009,28(6):74-76.

相似文献(共20条):

- [1] 邴兴红,杨文佳,陈云飞.穴位敷贴对运动性疲劳主观体力感觉等级的影响[J].上海针灸杂志,2010,29(12):752-755.
- [2] 马亚妮.经穴疗效筛选在运动疲劳恢复方面的应用[J].中国组织工程研究与临床康复,2003,7(21):3006-3007.
- [3] 戴艳.关于运动性疲劳的研究[J].松辽学刊,2003,24(3):118-120.
- [4] 范春,何若安,周力军,彭意.中药穴位敷贴治疗慢性疲劳综合症的疗效研究[J].广州中医药大学学报,2011(5):484-487.
- [5] 张红红.经皮穴位电刺激对女子篮球运动员抗疲劳和运动能力的影响研究[J].成都中医药大学学报,2013(4):43-47.
- [6] 李君芳,赵晖,张秋霞,张琪,王海征,王安利,张弛.黄芪穴位注射对运动性疲劳大鼠下丘脑—垂体—肾上腺轴的影响[J].世界中西医结合杂志,2012(11):941-943,984.
- [7] 刘艳.运动员运动性疲劳对代谢物质的影响[J].山东体育学院学报,2009,25(6).
- [8] 刘艳,杨小英,蒋筱,陈然,何焕平.运动性疲劳对运动员内分泌功能的影响[J].时珍国医国药,2008,19(9).
- [9] 王欣波.穴位贴敷治疗痛性关节炎的疗效观察[J].针灸临床杂志,2012,28(1):43-45.
- [10] 于心同,胡伟民,杨文佳,谢晨,朱俊,张春雁,陈云飞.穴位敷贴结合导引功法对慢性疲劳综合征患者膝关节生物力学性能影响的临床研究[J].上海中医药杂志,2014(6):61-65.
- [11] 赵治友,程军,吴玉泉.穴位敷贴治疗糜烂性胃炎临床研究[J].中医临床研究,2011,3(22):18-19.
- [12] 吴晖,庄金梅,李华,林礼兴.穴位贴敷治疗变应性鼻炎239例[J].福建中医学院学报,2005,15(5):41-42.
- [13] 梁宜,方剑乔,汪存信,马桂芝.经皮穴位电刺激对力竭运动大鼠血浆超氧化物歧化酶和丙二醛的影响[J].针刺研究,2008,33(2):120-123.
- [14] 陈兴华,蔡海琼,张丽美,汪洋.穴位贴敷对慢性疲劳综合征疲劳及内分泌功能的影响[J].上海针灸杂志,2014(7):618-620.
- [15] 李君芳,张秋霞,赵晖,张琪,王海征,姜明印.黄芪穴位注射对运动性疲劳大鼠TH1/TH2细胞因子的影响[J].首都医学院学报,2012,33(5):634-637.
- [16] 杜建雄,杨小英,刘艳,蒋筱,韦蕾.运动员运动性疲劳与舌象变化的研究[J].中国临床新医学,2009,2(11).
- [17] 江婷婷.羽毛球运动员运动性疲劳的诊断及体能恢复[J].搏击·武术科学,2011(1):84-85.
- [18] 牟琳琳,王刚.武术散打运动员运动性疲劳的恢复[J].体育成人教育学报,2011,27(3):68-69.
- [19] 杜建雄,杨小英,刘艳,蒋筱,韦蕾.运动员运动性疲劳与舌象变化的研究[J].中国医学文摘:老年医学,2009(11):1126-1128.
- [20] 李丽,常波.浅谈中医药在运动性疲劳中的应用[J].南京体育学院学报(自然科学版),2003,2(2):22-25.

版权所有：上海体育科学研究所《体育科研》编辑部 沪ICP备12022260号  沪公网安备 31010402002917号

技术支持：北京勤云科技发展有限公司

历史访问量:1985315 今日访问量:675