

中老年养生金典

内蒙古科学技术出版社

ZHONGLAONIANYANGSHENGJINDIAN

冠群 编著

响沙创作室策划

中老年健身运动

◎责任编辑/东昌 香梅 ◎封面设计/徐敬东

生命在于运动，运动使您长寿。

运动可以保持健康的体魄，保持焕发的精神状态。

运动可以延缓衰老、防病保健。

把握健身运动的量和度，怎样选择健身运动的项目，
如何掌握健身运动的科学方法，将是本书一大主题。



中 老 年 养 生 金 典

中 老 年 养 生 金 典

中老年健身运动

冠群 编著

内蒙古科学技术出版社

中老年养生金典 中老年健身运动

冠群 编著

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段4号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

印 刷/大板金源民族印刷厂

责任编辑/东昌 香梅

封面设计/徐敬东

字 数/200千

开 本/850×1168 1/32

印 张/10.75

印 数/1—2000册

版 次/2000年10月第2版

印 次/2000年10月第1次印刷

ISBN7-5380-0760-1/R·157

总定价:108.00元(全套六册) 本册定价 18.00元

前言

人类走入二十一世纪,我国也跨入老龄化社会。

当一个国家 60 岁以上的老年人口占总人口的比例超过 10% 时,就标志着这个国家进入了老龄化社会。据统计,我国目前 60 岁以上的老年人口已达 1.32 亿,这就是说我国已进入了老龄化国家行列,而且呈现出老年人口快速增长期和农村老龄化加速期并驾齐驱的基本态势,同时,庞大的中年人队伍也将推动我国老龄化的加速发展。

随着社会老龄化的持续发展,为中老年人服务的各项产业将蓬勃兴起和繁荣。敬老尊老是中华民族的传统美德,为了向全国的中老年朋友提供全方位的服务,实现老年人老有所养、老有所医、老有所为、老有所学和老有所乐的目标,推动两个文明健康发展,我们经过精心策划,隆重推出了这套《中老年养生金典》。

《中老年健身运动》就是这套丛书中的一册。“生命在于运动”是句至理名言,也是当今广大中老年朋友最时兴的一句口头禅。为了满足广大中老年朋友的需求,《中

老年健身运动》一书从大家最关心的问题入手,围绕健康长寿这个中心,从健身运动与身心健康的关系、运动的健身机理和作用、最富实效的各种健身方法及健身运动注意事项等做了全面详细地介绍。《中老年健身运动》既是前人和今人的经验之谈,又是可供广大中老年朋友参考借鉴的健身运动辅导教材和随叫随到的健身教练。

在《中老年健身运动》一书的编写过程中,编者参考了大量的传统资料和有关健身运动教材,并得到了有关专家和不少体育人士的大力支持、指导和帮助,使这部书更加具有权威性、实用性和可操作性。因此,在我们竭尽全力把精品著作献给广大读者的同时,衷心地向为中老年朋友的健康事业做出过贡献的专家、学者及有关人士表示感谢。因为在《中老年健身运动》一书编写过程中涉及的作者和热心支持者数目众多,在此不便一一罗列,还需多多谅解。

由于编者知识水平有限,在编写过程中难免存在这样那样的不足,希望广大读者批评指正。

目 录

前言	1
----------	---

第一章 健身运动的机理与原则

第一节 健身运动的保健机理	1	三、增加免疫力,适应环境变化	7
一、延缓衰老、调动机体潜能	2	四、体力劳动无法取代健身运动	7
1.对神经系统的作用	2	五、健身运动应从中年开始	8
2.对心血管系统的作用	3	第二节 中老年健身运动的	
3.对呼吸系统的作用	3	基本原则	9
4.对消化系统的作用	4	一、明确健身运动的意义	10
5.对运动系统的作用	4	二、循序渐进,控制活动量	10
二、维护心理平衡,改善心理		三、持之以恒,全面锻炼	11
素质	5	四、注意安全,讲究卫生	12
1.增强战胜疾病的信心,树立健康		五、健身运动“三忌”	13
长寿的决心	6	1.忌竞赛运动	13
2.扩大活动空间,改善人际			
交往	6		
3.充实生活,调节情趣	6		

1. 忌闭气运动	14	一、脉搏率的测定	15
2. 忌争强好胜	14	二、适当运动量的测定	16
第三节 健身运动的指标观测 ...		三、最大耗氧量的测定	17
.....	14	四、血糖的测定	21

第二章 科学安排健身运动

第一节 健身运动时间的选择 ...		第二节 健身运动环境的选择 ...	
.....	23		34
一、不同季节的健身运动	24	一、选择有利健身的环境	34
1. 春练	24	二、避免不利健身的环境	35
2. 夏练	25	第三节 运动项目的选择 ...	36
3. 秋练	26	一、因人而异选择健身项目	36
4. 冬练	27	二、选择健身项目注意事项	37
二、一天中健身运动时间的选择 ...		第四节 不同人群的健身运动	
.....	28	方法	38
三、每周健身运动时间的选择		一、中年人健身运动方法	38
.....	30	二、老年人健身运动方法	39
四、利用零星时间进行健身运动 ...		三、高龄老人健身运动方法	40
.....	32	四、女性健身运动方法	41

五、脑力劳动者健身运动方法

..... 41

六、体力劳动者健身运动方法

..... 42

七、上班族健身运动方法

..... 43

八、病愈之后健身运动方法

..... 44

第五节 健身运动的准备和监护

..... 44

一、制定健身运动计划

..... 45

二、健身运动物品的准备

..... 46

三、健身运动的自我监护

..... 46

第三章 形体类健身运动

第一节 步行

..... 49

一、散步

..... 50

1. 散步的好处

..... 50

2. 散步的方法

..... 51

3. 散步的运动标准

..... 52

4. 饭后散步不科学

..... 53

二、慢跑与快走

..... 54

1. 慢跑和快走的好处

..... 54

2. 慢跑和快走的练习方法

..... 55

3. 慢跑与快走的区别

..... 56

4. 慢跑与快走的速度和运动量

..... 56

5. 慢跑的形式

..... 57

三、长跑

..... 59

1. 长跑的锻炼要点

..... 59

2. 长跑的注意事项

..... 60

四、爬楼梯

..... 61

1. 爬楼梯的方法

..... 61

五、登山运动

..... 62

1. 登山的好处

..... 62

2. 登山的准备

..... 63

3. 登山的注意事项

..... 64

第二节 交替运动

..... 64

一、前后交替运动	65	1. 空气浴的好处	79
1. 倒行	65	2. 空气浴的方法	79
2. 甩手	67	3. 空气浴的注意事项	80
二、上下交替运动	68	第四节 简易健身运动	80
1. 悬身运动	68	一、拍打法	80
2. 游泳	70	1. 拍打法的好处	80
3. 爬行	71	2. 拍打的方法	81
三、其他交替运动	73	3. 拍打的注意事项	82
1. 左右交替	73	二、腿脚锻炼	82
2. 动静交替	73	1. 压腿法	82
3. 脑体交替	74	2. 下蹲法	83
4. 站卧交替	74	3. 下肢按摩法	83
第三节 洗浴健身运动	74	三、搓脸	83
一、冷水浴健身运动	75	四、摩耳	84
1. 冷水浴的好处	75	五、一分钟健身法	85
2. 冷水浴的方法	76	1. 一分钟健身操	85
3. 冷水浴的注意事项	76	2. 一分钟缓解失眠	86
二、日光浴健身运动	76	3. 一分钟减轻疲劳	87
1. 日光浴的好处	77	4. 一分钟缓解头痛	87
2. 日光浴的方法	77	5. 一分钟缓解肩周炎	88
3. 日光浴的注意事项	78	6. 一分钟缓解腰痛	88
三、空气浴健身运动	78		

第四章 保健类健身运动

第一节 保健操的健身作用及注意	1. 全身放松	96
事项	2. 动作像形	96
一、健身作用	3. 意守丹田	97
二、注意事项	第三节 易筋经	97
1. 动作要正确	第四节 八段锦和十二段锦	
2. 呼吸动作要掌握好		105
3. 要持之以恒	一、八段锦的健身作用	106
4. 应注意循序渐进	二、八段锦的练法	106
第二节 五禽戏	三、十二段锦的练法	111
一、五禽戏的健身作用	第五节 中老年家庭健美操	
二、五禽戏典型动作		114
1. 熊式	一、中老年家庭健美操的健身作用	
2. 虎式		114
3. 鹿式	二、中老年家庭健美操的练法	
4. 猿式		114
5. 鹤式	三、中老年家庭健美操的注意事项	
三、注意事项		116

第六节 坐椅健身操	117	一、健心操的练法	124
一、坐椅健身操的练法	117	二、健心操的注意事项	126
二、坐椅健身操的注意事项 ..	118	第十节 防老操	126
第七节 减肥体操	119	一、全身运动防老操	126
一、减肥体操的作用	119	1. 全身运动防老操的练法	126
二、减肥体操的锻炼要点	119	2. 全身运动防老操注意事项	128
三、减肥体操的注意事项	120	二、舒筋活络防老操	128
第八节 呼吸保健操	120	1. 舒筋活络防老操的练法	128
一、呼吸保健操的练法	121	2. 舒筋活络防老操注意事项	129
二、呼吸保健操的注意事项 ..	123	三、日本的防衰老体操	130
第九节 健心操	124		

第五章 舞蹈类健身运动

第一节 交际舞	132	一、中老年迪斯科的跳法	135
一、交际舞的健身作用	133	二、中老年迪斯科注意事项	138
二、交际舞的注意事项	133	第三节 大秧歌	139
第二节 中老年迪斯科	134		

一、大秧歌的健身作用	139	二、韵律操的练法	141
二、扭大秧歌	140	第五节 扇子舞	143
第四节 韵律操	140	一、扇子舞的健身作用及注意事项	143
一、韵律操的健身作用及注意事项	141	二、扇子舞的练法	144

第六章 气功类健身运动

第一节 气功的基本知识.....	154	6. 五官方面的疾患	159
一、气功为什么能强身祛病	154	三、练气功的基本要求	159
1. 气功的调身	155	1. 松静自然	159
2. 气功的调心	155	2. 意气相依	160
3. 气功的调息	156	3. 上虚下实	161
二、气功能防治哪些病	157	4. 练养相兼	161
1. 神经系统疾患方面	158	5. 动静结合	161
2. 心血管病方面	158	四、练气功中的辩证法	162
3. 呼吸系统疾病方面	158	1. 因人施功	162
4. 消化系统疾病方面	158	2. 因时练功	162
5. 骨关节方面的疾患	158	3. 根据病情练功	162
		4. 辨证纠偏	163

五、预防出现气功偏差	163	3. “天周天”密法	186
第二节 简化气功	164	4. 聚气法	186
一、静练内丹功	164	二、命功锻炼	188
二、动练外丹功	165	1. 养生剑指桩	188
三、运气外发功	165	2. 蛹动贯气法	191
四、松动大象功	166	3. 颤抖功	192
五、老年形象健身法	167	4. 以音助气立掌法	194
第三节 郭林新功	175	5. 行功	194
一、预备功	176	6. 跑功	195
1. 松静站立式	176	7. 卧功	195
2. 中丹田三个气呼吸法	176	8. 提肾功	196
3. 中丹田三开合法	177	9. 通周辅助功	196
4. 二、收功法	177	第五节 香功	197
1. 转意念法	177	一、香功练习	198
2. 收功法	177	1. 初级功法	198
三、主要功法	178	2. 中级功法	200
四、练功注意事项	181	二、注意事项	202
第四节 中华养生益智功	182	第六节 少林内劲一指禅	203
一、小周天速成法	182	一、热身法	204
1. 以音助气通周法	182	二、马步站桩功	213
2. 养气法	185	三、扳指法	216

第一套扳指法	218	8. 拍打通络行气过关	238
第二套扳指法	218	三、长寿经	239
第七节 鹤翔桩功	219	1. 美女照镜	239
一、鹤翔桩功的练法	220	2. 乌龟捧桃	239
二、注意事项	224	3. 白蛇吐信	240
第八节 中老年人的延年		4. 幼鸟受食	240
益寿功	225	5. 大鹏压嗦	241
一、仙鹤内养功	225	6. 老叟披衣	241
1. 仙鹤伏气	225	7. 白水秋风	242
2. 仙鹤柔气	227	8. 摘星换斗	242
3. 仙鹤起舞	227	9. 弯肱拔刀	243
4. 仙鹤养气	228	10. 仙人推碑	243
5. 仙鹤抱蛋	229	11. 掌插华山	244
二、丹气运行返童功	230	12. 青龙摆尾	244
1. 九转通络功	230	13. 落叶归根	245
2. 丹气元功	232	14. 织女穿线	245
3. 运掌开胸顺气	233	15. 白马分鬃	245
4. 探步桩太极运球	233	16. 古树盘墩	246
5. 丹气运行大云手	235	17. 金刚捣碓	246
6. 摩腹运掌行气	236	18. 大圣登陆	247
7. 运动布气	237	19. 倚马问路	247

20. 刘海嬉蟾	248	第九节 龙游龟缩功	250
21. 仙踪徘徊	248	一、龙游龟缩功的练法	250
22. 张飞踢马	248	1. 龙游功	250
23. 提膝运肢	249	2. 龟缩功	251
24. 顺水推舟	249	二、注意事项	253

第七章 武术类健身运动

第一节 太极拳	254	四、简化太极拳的打法	263
一、太极拳的流派	255	第二节 太极剑	275
1. 陈式太极拳	255	一、剑的结构及各部名称	276
2. 杨式太极拳	256	二、剑的基本握法和剑指	277
3. 吴式太极拳	257	三、基本剑法介绍	279
4. 武式太极拳	257	四、太极拳的特点和学练要领	281
5. 孙式太极拳	258	1. 神舒体静, 内外相合	281
二、太极拳的健身作用	259	2. 轻灵沉着, 刚柔相济	282
三、如何打好太极拳	261	3. 连贯圆活, 绵绵不断	282
1. 选择适合自己打的太极拳	261	4. 剑法清晰, 身剑协调	282
.....	261	五、三十二式太极剑简介	283
2. 打太极拳注意事项	261	六、三十二式太极剑动作名称	284
3. 打太极拳的要领	262		

第八章 器械类健身运动

第一节 健身球	286	第四节 门球	293
一、健身球的健身作用	287	一、打门球的好处	293
1. 穴位按摩作用	287	二、打门球的打法和规则	294
2. 健脑作用	287	第五节 健身器械	296
3. 开发右侧大脑半球的功能	288	一、健身器械的选择	296
4. 消除疲劳,焕发精神	288	二、几种常用的健身器	298
5. 调节血液循环,治疗麻木	288	1. 功率车	298
6. 锻炼手部和上肢功能	288	2. 平板跑步机	298
二、健身球的练法	289	3. 划船机	299
第二节 踢毽子	290	4. 踏步扭腰机	299
第三节 哑铃	290	5. 折叠式骑马机	300
一、哑铃操的锻炼要点	291	6. 单功能折叠式平板跑步机	300
二、练哑铃操的注意事项	292		

第九章 医疗体育类健身运动

第一节 几种常见病的医疗	303	一、老年慢性支气管炎医疗体操	303
--------------------	-----	----------------------	-----

二、胃下垂医疗体操	304	7. 肩关节扭伤	314
三、糖尿病的医疗体操	305	8. 腰部肌肉按摩	314
四、降压操	306	9. 小腿抽筋	315
五、颈椎部位康复操	308	第三节 练功疗法	315
第二节 自我按摩	310	一、颈项功	315
一、自我按摩的方法	311	二、肩臂功	316
二、自我按摩修复创伤	312	三、腕部功	318
1. 踝关节扭伤	312	四、腰背功	319
2. 小腿后群肌肉按摩	313	五、腿功	321
3. 膝关节扭伤	313	第四节 练功十八法	323
4. 大腿后群肌肉按摩	313	一、防治颈肩痛的练功法	323
5. 腕关节扭伤	313	二、防治腰痛的练功法	326
6. 肘关节扭伤	314	三、防治臂、腿痛的练功法	328