

孟庆轩●主编

『动则不衰』是我们中华民族养生、健身的传统观点，这同现代医学的认识是完全一致的。『生命在于运动』。运动可以促进身体新陈代谢，使各器官充满活力，推迟衰老变化的过程。适度的体育运动，可以使我们建立生活的规律和秩序，增强人体的适应和代偿机能和对疾病的抵抗力……

老年人

运动养生



老年 运动 养生

孟庆轩●主编

中国社会科学出版社



图书在版编目(CIP)数据

老年人运动养生/孟庆轩主编. —北京:中国社会科学出版社,
2008. 11

ISBN 978—7—5087—2275—7

I. 老… II. 孟… III. 老年人—健身运动—养生(中医)
IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 147211 号

书 名: 老年人运动养生

主 编: 孟庆轩

责任编辑: 张 承

出版发行: 中国社会科学出版社 邮政编码: 100032

通讯方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010)66080300 (010)66083600

(010)66085300 (010)66063678

邮购部: (010)66060275 电传: (010)66051713

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 145mm×210mm 1/32

印 张: 7.75

字 数: 166 千字

版 次: 2008 年 11 月第 1 版

印 次: 2008 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 16.00 元

本书编委会人员名单

主 编 孟庆轩

副主编 陈国珍 郭勤英

编 委	杜秋来	杜 健	任秋芬
	刘浩滨	过俊杰	梁 丹
	张 夏	刘勇娟	孟红云

目 录

第一章 树立运动养生新观念

生命在于运动	(2)
健康必须以动为纲	(3)
生命因运动而健康	(5)
运动可以增强免疫力	(7)
运动可使血液变稀	(8)
运动可调节能量平衡	(9)
运动可调节体脂	(10)
运动有助于防癌	(11)
运动可告别“大肚腩”	(12)
运动可预防脂肪肝	(14)
运动可帮你入睡	(14)
运动可提高性机能	(15)
运动可让心理更健康	(16)
经常锻炼能够使人不显老	(18)
现代富贵病皆因运动少	(19)
当心患上运动缺乏症	(19)
健身运动要讲科学	(20)
健身不能求“效率”	(21)

八大健身新概念	(22)
破解八大常见的运动误解	(23)
休闲健身的四个基本原则	(25)
健身从身边小事做起	(27)
健身贵在坚持	(28)
“偶尔运动”对健康有害无益	(29)
七种方法让你运动持久	(30)
环境温度影响健身质量	(32)
如此健身不可取	(33)
锻炼身体避开二十个误区	(33)
老年人锻炼五项指导原则	(38)
老年人健身如何掌握运动量	(39)

第二章 适合老年人运动养生的方法

有氧运动:真正能给身体带来健康的运动

方式	(42)
如何把握有氧运动的要领和尺度	(44)
有氧运动的注意事项	(45)
适宜老人的“低能运动”	(46)
步行——世界上最好的运动	(47)
散步方法有讲究	(48)
不同身体状况者的不同散步健身法	(52)
散步中不可忽视的三项讲究	(53)
哪些人不宜饭后散步	(54)
“饭后百步走”要因人而异	(54)

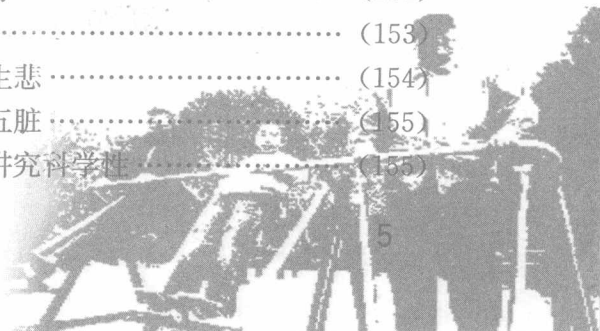


老年人登山且慢行	(56)
跑步锻炼好处多	(57)
适宜老人的温和运动——臂跑	(58)
心情不好不妨跑跑	(59)
老年人跑步锻炼有讲究	(59)
哪些老年人不宜跑步	(60)
长跑锻炼要讲科学	(61)
哪些人不宜参加长跑锻炼	(62)
长跑应注意些什么	(63)
体形肥胖者怎样进行长跑锻炼	(64)
慢性病患者怎样进行长跑锻炼	(65)
跑步不当也致病	(66)
如何进行慢跑健身	(67)
走路健身应防七个误区	(68)
活动脊柱抗衰老法	(69)
老年人背部锻炼法	(70)
老年人爬行健身法	(71)
老年人叩齿健身法	(71)
老年人“舌操”防衰法	(72)
老年人咽津养生法	(73)
老年人甩手健身法	(74)
老年人揉腹养生法	(75)
老年人捶背健身法	(75)
老年人颤抖健身法	(76)
老年人拍打健身法	(77)
老年人五脏健身法	(78)
老年人梳浴健身法	(79)
老年人轻跳健身法	(79)
老年人运足健身法	(80)



老年人提肛健身法	(82)
老年人八段锦健身法	(83)
老年人五禽戏健身法	(85)
老年人易筋经健身法	(87)
老年人冷水浴健身法	(89)
老年人拉力器健身法	(90)
老年人健身球健身法	(92)
老年人六转健身法	(93)
老年人延年九转法	(95)
老年人调手健身法	(96)
老年人小劳术健身法	(98)
老年人手指操健身法	(99)
老年人毛巾操健身法	(101)
老年人哑铃健身法	(102)
老年人随时健身法	(104)
老年人床边健身法	(104)
老年人龟息养生法	(105)
老年人五环养生操	(106)
老年人四步养心操	(108)
老年人张嘴闭嘴养生法	(109)
老年人调节呼吸养生法	(110)
老年人雄鸡啼鸣健身法	(111)
老年人捏揉手指健身法	(112)
老年人睡前运动健身法	(113)
三一二经络锻炼健身法	(114)
老年人壮腰八段功	(117)
老年人慢行百步功	(118)
老年人健腿防老功	(120)
老年人强肾延年益寿功	(121)

老年人回春养生功	(123)
老年人卧式内养功	(125)
老年人踢毽可健身	(126)
保龄球能“保龄”	(126)
老年人经常踮踮脚有益健康	(127)
老年人游泳好处多	(127)
高龄老人健身三法	(128)
打太极拳锻炼好处多	(129)
太极拳锻炼的基本要求	(130)
练太极拳谨防关节病	(132)
骑车健身方法多	(132)
骑自行车健身的三大误区	(133)
骑自行车运动要注意什么	(134)
跳绳——方便有效的健身运动	(135)
跳绳——健脑方法的最佳选择	(138)
倒走——专家推荐的健身法	(139)
如何将倒走进行到底	(140)
倒走健身应该注意啥	(141)
倒走,并非人人都适合	(142)
爬楼梯是一条长寿之路	(143)
爬楼梯锻炼应该注意啥	(144)
仿生运动健身心	(145)
反常态运动会带来健康奇迹	(147)
“温和运动”好处多	(151)
“交替运动”效果好	(152)
放风筝益处多	(153)
放风筝谨防乐极生悲	(154)
手指运动可锻炼五脏	(155)
转呼拉圈健身要讲究科学性	(155)



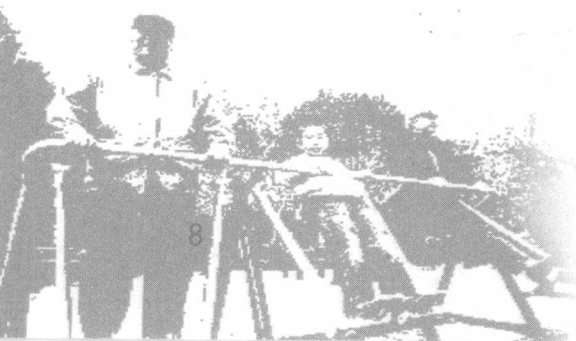
易被忽视的四种健身方式	(156)
晨起健身五法	(157)
根据体质类型选择运动项目	(159)
根据性格选择健身方法	(160)
抗衰老的运动处方	(161)
中老年人的运动处方	(162)
高血压患者的运动处方	(166)
高血压患者的运动之最	(167)
冠心病患者的运动处方	(168)
心脏病患者的运动之最	(169)
糖尿病患者的运动处方	(170)
糖尿病患者锻炼前要体检	(171)
糖尿病人最好天天运动	(172)
糖尿病人运动时间的选择	(173)
糖尿病患者的运动之最	(174)
糖尿病人运动注意事项	(174)
哮喘患者的运动处方	(175)
肩周炎患者的运动处方	(177)
膝关节炎患者的运动处方	(178)
肾虚患者应做什么运动	(179)
骨质疏松者的运动疗法	(179)
腰肌劳损者的运动疗法	(181)
老年颈椎病患者的锻炼法	(182)
乳腺炎患者的运动之最	(183)
痔疮患者的运动之最	(184)
患哪些疾病后应“静养”不宜运动	(184)



第三章 运动养生注意事项

老年人锻炼五原则	(188)
老年人健身“七必”	(189)
老年人锻炼应因人而异	(189)
老年人跳舞七个“不”	(190)
运动过量有害健康	(191)
怎样才算运动“适度”	(192)
衡量运动是否适量的简易方法	(194)
运动心跳次数预测猝死	(194)
运动过度的临时表现(红灯现象)	(195)
老年人如何掌握运动量	(196)
锻炼身体不能率性而为	(196)
状态不好时慎做运动	(198)
剧烈运动的六大弊端	(201)
怎样选择运动锻炼时间	(203)
七个不可不知的运动时机	(204)
科学晨练应注意哪些事项	(206)
老年人晨练注意事项	(208)
晨跑时不宜听广播	(208)
跑步健身中出现疼痛不容忽视	(209)
健身锻炼前要做好准备活动	(210)
步行运动要做哪些准备	(212)
游泳前要做哪些准备活动	(212)
跑步锻炼前要注意哪些事项	(214)

运动时喝什么水好	(215)
运动时不要勒紧裤腰带	(216)
运动时怎样防止低血糖的发生	(217)
运动中头痛要当“心”	(217)
锻炼出异常 暂停莫逞强	(218)
健身锻炼中的异常信号有哪些	(220)
避免运动损伤的技巧	(221)
运动损伤的预防措施	(222)
健身锻炼中常见受伤的及时处理法	(223)
健身时着装要讲科学	(224)
运动时不宜穿纯棉服装	(225)
穿好鞋子再运动	(226)
光脚穿运动鞋有损健康	(227)
运动后别忘“冷身”	(228)
运动后应做整理活动	(228)
运动后消除疲劳六法	(230)
运动完了应该怎样正确洗澡	(231)
运动后怎样补水	(232)
运动后如何选择饮食	(233)
运动后不宜吃大鱼大肉	(235)
运动后不宜多吃糖	(236)





第一章

树立运动养生新观念

SHU LI YUN DONG YANG SHENG XIN GUAN NIAN





生命在于运动

“生命在于运动”这是一句耳熟能详的至理名言。生命对于我们每个人而言,既是宝贵的,也是脆弱的。人生苦短犹如白驹过隙。珍惜生命,自然离不开运动。而运动本身为人们指明了预防疾病、消除疲劳、获取健康长寿的重要途径。

近几年来,随着人们的生活水平和经济收入不断的提升,自我保健意识逐渐被唤醒。然而,经常会有人抱怨不知如何健身,不知怎样的运动才能达到满意的健身效果。其实,选择运动方式亦是因人而异的。不同层次、不同需求、不同生活环境和不同身体素质的人其运动也不尽相同。总之,科学的合理的而又符合自身条件的运动才能达到最佳效果。

不妨多加入一些既简单而又行之有效的运动。譬如常见的有氧运动:快、慢步行走、慢跑、走跑交替、上下楼梯、骑车、游泳;如果经济条件和时间允许的话,还可以参加瑜珈练习、健身舞、健身操、扭秧歌、太极拳等低运动强度,持续时间长,不需要较高技巧的运动项目。

运动在于锻炼,锻炼贵在坚持,坚持就是胜利。

另外不可忽略,脑子也是“用进废退”的。下棋打牌、读书看报、笔耕著述、思考问题,意在健脑;“勤于用脑”与“勤于锻炼”同样重要。过分安逸、闲散的生活不符合生命的意旨。适时锻炼大脑的活动中心,使你的血液从情绪中心流泻出来;此刻,你会变得较理性,而且比较能接受积极思想。

总之,运动是保证人体代谢过程旺盛的重要因素。《吕氏春秋·尽数篇》说:“流水不腐,户枢不蠹。形气亦然,形不动则精不流,精不流则气郁。”而华佗更进一步指出:“人体欲得劳动,但不当使极身。动摇则谷得消,血脉流通,病不得生,当譬犹户枢,终不朽也。”诸如此类的论述都强调重视运动锻炼。

当然,运动应谨记“过犹不及”的道理。强调适度,并要求持之以恒。科学合理的运动才能有效提高人体的新陈代谢,使各器官充满活力,从而推迟各器官的衰老。

你的身体健康状况与你能否享受生活有密切的关系。当你精神振奋、心境开阔、容光焕发时,生命也呈现出新的意义。适量的运动及休息,是心情愉快的必要的因素。一个热爱生命而又积极思考者常会有意识地使自己保持心情愉悦。

面对“生命在于运动”理念,人人都应该有适合自己的新想法、新做法、新观念、新面貌。倘能如此,则就会长寿而健康,那又何尝不是家庭、社会和国家之幸呢!

健康必须以动为纲

人们常常奇怪,为什么现在有那么多人年纪轻轻,就患上了高血压、冠心病、糖尿病,还有颈椎病、腰椎间盘突出症等等。

说起它的原因有很多,其中之一,就是现代人所从事的体力劳动或锻炼越来越少。

人类已经在地球上生存了几百万年,主要靠肌肉运动生存。这就与几十年来体力劳动越来越少之间产生了强烈碰撞,结果就引发出各种“现代文明病”。

五六百万年以来,人类是靠着体力劳动生存和进化、发展起来的,同时,人类遗传的基因,也是让人体适应繁重体力劳动的。所以,在过去的几百万年里,人类的生活方式主要是以肌肉收缩为特征的体力劳动。

随着人类文明进程的推进,人们逐渐从繁重的体力劳动中解脱出来,取而代之的是大量的脑力劳动。过去,到了星期天,人们就要用搓板洗衣服,现在已经被洗衣机取代;过去上班、上学经常要走很远的路,或骑车,现在已经被汽车取代;过去爬楼,现在坐电梯;过去要靠人往楼上搬煤气罐,现在用上了天然气管道;过去种地或当工人,现在没事呆在家里……现在,有的人到了35岁就够呛了,身体衰弱得很。

正是这一个变化,对人体的遗传惯性提出了严峻的挑战——为体力劳动而设计的身体,能不能很好地与脑力劳动的生活方式相适应?

很多人不是一天不运动,而是长年累月不运动,以至于搬自行车、抬煤气罐,就有可能“闪了腰”,摔个跟头就骨折,甚至“一不留神”,打个喷嚏也能“打”出来腰椎间盘突出,糖尿病、高血压更是比比皆是。要知道,不运动是要折寿的,不运动就会得病,就会遭受痛苦。所以,如果你几天不运动,就应该有一种恐惧感。

打个比喻,人在不运动的时候,血管只开放几十条,而在运动的时候,血管能开放上千条,血管开放的好处是使人体血流通畅,高速运转的红细胞可以冲击血管壁,起到冲刷、清洁血管壁,降血压的作用。同时,人在运动时,肌肉、骨骼可以得到足够的力的刺激,从而免遭“现代文明病”的侵扰。

那么,不运动究竟有什么坏处呢?

人要是不运动,或者说人体不受到力的刺激或受力不合理,就会得脊柱疾病(主要有颈椎病、腰椎间盘突出症);关节疾病(主要有髌骨软化、股骨头疾病、肩周炎);骨骼疾病(主要有骨质疏松)。

有些人认为,这些疾病属于退行性病变,其实主要还是生活方式的问题。人本来应该运动,现在却不运动,骨骼、肌肉、韧带长期缺乏力的刺激,首先,钙的流失是惊人的。

中国古老的养生格言中有一句:“齿常叩。”经常叩击牙齿,能够使牙齿坚固。为什么呢?就是牙齿受到力的刺激的结果。

人体骨骼里钙的含量,随骨骼本身所受力的状况发生改变。经常受力的骨骼中,钙的含量就相应高;缺乏受力的骨骼中,钙的含量就相对的少。

最有说服力的就是跳水运动员的例子。跳水运动员都是左脚起跳,由于长期的训练,左脚受力远多于右脚。所以,在给跳水运动员拍脚部X光片的时候,左脚和右脚的骨密度不一样,而且个个都是如此。所以,受力的刺激和不受力的刺激大不一样。

总之,一个人长期缺乏运动就会缺钙,因为这是人体的生物力学规律,是自然的法则。

过去,人的骨骼肌肉经常受到力的刺激,能够经受得起各种“折腾”,但是现代人太缺乏运动了,因此随时可能出现问题。

生命因运动而健康

有人把健康比喻为“1”,把事业、地位、财富、荣誉……都比喻为“1”后面的“0”,“1”不存在,后面的“0”再多也是空的。健康这个“1”,不仅是个人的财富,也是家庭的财富、社会的财富。健康是金,只有追求健康的人,才能永远握紧生命的手。

你是否会找理由:没时间、没兴趣,工作和家庭让你焦头烂