

LAOGANBU FUWU SHOUCE
老干部服务手册

健身养生篇

老干部服务手册

LAOGANBU FUWU SHOUCHE

健
身
养
生
篇

前 言

应广大老同志的要求，我们在《老干部服务手册》——思想理论篇、政策规定篇、医疗保健服务篇的基础上，又编辑了《老干部服务手册》——健身养生篇，自2005年1月开始筹备至今，历时近一年，几易其稿，与大家见面了。

《老干部服务手册》——健身养生篇从老年人的实际出发，介绍了老年健身养生基本知识，推荐了运动健身及走、操、按摩、太极拳、球、跳、浴、站桩、击掌蹬脚等运动健身法，漫谈了老年心理卫生，有选择性地介绍了饮食疗法和药膳方，以供参考。此外，还收录了一些名人健身养生之道及健身养生名言、谚语。

我市著名的中西医、食疗、心理卫生等专家亲自撰写了本书的有关章节，市保健办、体育局、宁波老年大学等为本书提供了相关资料，并提出了宝贵的意见、建议，一并表示感谢。

健身养生涵盖的内容相当宽泛，限于篇幅，本书还不可能包罗万象，由于编辑水平有限，难免有疏漏和谬误之处，望不吝赐教。

中共宁波市委老干部局

2005年11月

《老干部服务手册》——健身养生篇

目 录

一、老年健身养生基本知识·····	1
(一) 老年人的划分标准·····	1
(二) 健康及健康老年人的标准·····	2
(三) 影响健康长寿的因素与健康的四大基石···	5
(四) 人体的五大保健区·····	5
(五) 老年人出现哪些情况要及时去医院检查···	7
(六) 老年人常见急症的自救与互救·····	9
(七) 老年人出现哪些情况要立即去看病·····	18
(八) 常见化验项目及异常值的临床意义·····	20
(九) 家庭常用护理技术·····	28
(十) 标准体重的计算方法·····	33
(十一) 提高记忆力十要点·····	35
(十二) 老年人起床时要做到“三个半分钟”···	35
(十三) 老年人每天坚持“三个半小时”·····	36
(十四) 生活细节最佳时间·····	36
(十五) 健身养生十要、十忌、十伤、十多、十少···	37

(十六) 合理膳食·····	38
二、运动健身·····	45
(一) 运动健身的意义·····	45
(二) 运动健身的原则·····	46
(三) 老年人四季运动锻炼须知·····	49
三、运动健身法之一：走·····	51
(一) 健步走·····	51
(二) 踢腿走·····	53
(三) 倒走·····	54
(四) 赤脚走·····	55
(五) 爬行走·····	55
(六) 雨中走·····	56
(七) 踮脚走·····	56
四、运动健身法之二：操·····	57
(一) 医疗体操·····	57
(二) 第八套广播体操·····	66

五、运动健身法之三： 按摩·····	76
(一) 足部反射区按摩疗法·····	76
(二) 搓脚心健身法·····	85
(三) 按摩十八法·····	86
(四) 八锻锦·····	89
(五) 按摩腰背法·····	92
(六) 一日三梳法·····	93
(七) 揉耳法·····	94
(八) 拍打疗法·····	96
(九) 手指操·····	100
(十) 捶背法·····	102
六、运动健身法之四：太极拳·····	103
七、运动健身法之五：球·····	105
(一) 健身球·····	105
(二) 门球·····	111
八、运动健身法之六：跳·····	117

(一) 时尚跳绳法·····	117
(二) “小跳”锻炼法·····	118
九、运动健身法之七: 浴·····	120
(一) 冷水浴·····	120
(二) 日光浴·····	122
十、运动健身法之八: 站桩·····	125
(一) 调身·····	125
(二) 调心·····	126
(三) 调息·····	127
十一、运动健身法之九: 三一二经络锻炼法·····	128
十二、运动健身法之十: 击掌蹬脚及颤抖法·····	134
(一) 击掌蹬脚·····	134
(二) 颤抖法·····	135
十三、老年心理卫生浅谈·····	137
(一) 概述·····	137

(二) 退休后如何快速适应·····	142
(三) 老年人的情绪与健康·····	153
十四、老年食疗浅谈·····	177
(一) 食疗的意义·····	177
(二) 55 种食物的性能及功效·····	180
(三) 食疗的基本原则·····	208
十五、药膳简述·····	210
(一) 药膳的概念·····	210
(二) 常用保健中药和药膳方选·····	211
(三) 使用药膳的注意事项·····	250
十六、名人健身养生之道·····	251
十七、健康、养生名言·····	258
十八、中外健身养生谚语·····	262
附：主要参考文献·····	264

一、老年健身养生基本知识

(一) 老年人的划分标准

1、我国目前通用的老年人划分标准

我国目前以 60 岁以上为划分老年人的通用标准。具体分为四个年龄层次，见表 1。

表 1 我国目前通用的老年人的划分标准

年龄(岁)	分期	称呼
45~59	老年前期	中老年人
60~89	老年期	老年人
90 以上	长寿期	长寿老人
100 以上	长寿期	百岁老人

2、世界卫生组织提出的老年人划分标准

世界卫生组织是联合国专门机构之一，主要从

事国际公共卫生工作，具有很高的权威性。最近世界卫生组织对老年人的划分，提出了新的标准，见表 2。这一标准将逐步取代我国与发达国家现阶段划分老年人的通用标准。

表 2 世界卫生组织提出的老年人划分标准

年龄(岁)	称呼
44 以下	青年人
45~59	中年人
60~74	年轻的老年人
75 以上	老年人
90 以上	长寿老年人

(二) 健康及健康老年人的标准

1、世界卫生组织对健康的定义及标准

1990 年，世界卫生组织对健康的定义是：健康是人在躯体上、精神上和社会上的完满状态，而不

仅仅是没有疾病和衰弱状态。它包括了三个方面：一是心理上有一个良好的心态；二是身体上没有疾病；三是对环境有较强的适应能力。根据这个概念，世界卫生组织对健康提出了 10 项新标准。

(1) 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作，而且不感到过分紧张和疲劳。

(2) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。

(3) 善于休息，睡眠好。

(4) 应变能力强，能适应外界环境的各种变化。

(5) 能够抵抗一般性感冒和传染病。

(6) 体重适当，身体匀称。站立时，头、肩、臀位置协调。

(7) 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎。

(8) 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。

(9) 头发有光泽，无头屑。

(10) 肌肉丰满，皮肤有弹性。

2、中华医学会老年医学学会关于健康老年人

的标准

1995 年中华医学会老年医学学会对健康老年人标准提出 10 条建议:

(1) 躯干无明显畸形、无明显驼背等不良体型, 骨关节活动基本正常;

(2) 神经系统无偏瘫、老年性痴呆及其他神经系统疾病, 神经系统检查基本正常;

(3) 心脏基本正常, 无高血压、冠心病(心绞痛、冠状动脉供血不足、陈旧性心肌梗死等)及其他器质性心脏病;

(4) 无慢性肺部疾病, 无明显肺功能不全;

(5) 无肝肾疾病、内分泌代谢疾病、恶性肿瘤及影响生活功能的严重器质性疾病;

(6) 有一定的视听功能;

(7) 无精神障碍, 性格健全, 情绪稳定;

(8) 能恰当地对待家庭和社会人际关系;

(9) 能适应环境, 具有一定的社会交往能力;

(10) 具有一定的学习、记忆能力。

(三) 影响健康长寿的因素与健康的四大基石

世界卫生组织提出“健康长寿遗传因素占 15%，社会因素占 10%，医疗条件占 8%，气候条件占 7%，生活方式占 60%”。可见影响健康长寿的关键是生活方式。

维多利亚国际健康会议宣言提出了健康的四大基石，这就是：“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”。这是健康的金钥匙，是良好生活方式的精辟总结，得到了国内外的广泛认同。研究证明，良好的生活方式，可使高血压发病率减少 55%、脑中风减少 75%、糖尿病减少 50%、癌症减少 1/3、传染病减少 50%以上、平均寿命延长 10 年以上。

(四) 人体的五大保健区

医学专家们认为，经常对五大保健区进行刺激，能有效地防治疾病，健身强体，益寿延年。

1、前胸保健区：经科学家发现，前胸的胸腺是主宰人体整个免疫系统最重要的免疫器官之一，胸腺分泌出来的免疫活性肽物质，能监视体内变异细胞，并毫不留情地将其消灭，故有强大的抗癌作用；同时又有抗感染的功能和抗病能力；对延

缓衰老也有一定的作用。只要每天坚持用手掌上下摩擦前胸（上至颈部下至心窝部）100至200次，就会激活胸腺，起到防病健身，祛病延年的作用。

2、腋窝保健区：腋窝是血管、淋巴、神经最多最丰富的地方。它的健身奥秘之处，在于受刺激后会使人发笑；笑时使各器官都能得到运动，促进血液循环，并使各器官充分得到养分和氧气的交换，使大脑、心脏以及肺都受益匪浅。故专家们称之为“腋窝运动”。

3、脊柱保健区：脊柱是养生学家极为关注的区域，它是人体两条最大的经脉中督脉的行经之地。脊柱两侧的经络与五脏六腑的关系极为密切。经常按摩脊柱，则可激发经络的疏通，气血运行，血脉流畅，滋养全身器官而健身。

4、肚脐保健区：肚脐常被养生学家誉为保健“要塞”。肚脐为神阙穴，中医常用药物贴敷肚脐，治疗心绞痛、消化不良等病。经常按摩肚脐有预防和治疗中风的作用，能祛病健身、益寿延年。

5、脚底保健区：人的脚底有70多个穴位，6条经络起止于脚上。科学家还认为：人的脚底有成

千上万个末梢神经，与大脑和心脏密切联系，与人体各部脏器密切联系，所以将脚称作人的“第二心脏”，可见脚底保健的重要。经常弯弯脚趾、经常散步、踩鹅卵石、温水泡脚等，都有促进脚部血液循环，把远端血推向心脏和全身，调节阴阳平衡，防治疾病，健身益寿之功效。

（五）老年人出现哪些情况要及时去医院检查

因为老年病的临床表现错综复杂，所以当老年人出现下列情况时要及时去医院检查。

1、长期低热 可能为慢性疾病引起，应查明原因。

2、脉搏节律失常有间歇或时快时慢 说明有心律失常，应到医院做心电图检查。

3、小量出血常有以下几种情况 ①咳痰带有血丝，除想到呼吸道炎症外，还要排除肿瘤；②大便表面附有新鲜血液，不要总认为是痔疮所引起，要排除有大肠癌的可能性；③血尿（肉眼或镜下血尿），泌尿道炎症、结石或肿瘤都可以引起；④鼻衄、牙龈出血或皮下有出血点，或有片状淤斑，应

警惕是否有血液方面疾病。

4、下肢或眼皮水肿 患有心脏病的老年人，如果双下肢经常有水肿，同时伴有心跳、气短症状时应考虑有右心衰竭。而眼睑浮肿可能是全身性水肿的表现之一，由肾炎、心力衰竭或肝硬化等疾病引起，也可能是过敏或眼睛本身的疾病引起。

5、尿道刺激症状 如有尿频、尿急、排尿疼痛症状时，常为泌尿道炎症（膀胱炎、尿道炎等）所引起。

6、男性老年人排尿不畅 多由前列腺肥大导致排尿困难。

7、疲劳感 在一段时间内有持续但无明显原因的疲劳感，应彻底查明原因，可能存在某种消耗性疾病。

8、体重改变 短期内发现体重明显增加（是肥胖，还是水肿），或体重明显下降（有否甲亢、结核病或肿瘤）。

9、慢性腹泻或便秘 应查明是功能性还是器质性疾病所致。

10、巩膜或皮肤发黄 表示病人有黄疸，应到

医院检查胆红质、转氨酶等。除想到肝炎外，要排除胆道结石、肝或胰腺肿瘤压迫胆道所致。

11、视力障碍 如发现视力模糊，看东西像隔着一层薄雾，看灯光周围似彩虹样光环，伴有头痛，要考虑有青光眼，应到眼科进行检查。此外，还有白内障、视网膜病变也可引起视力障碍。

12、头晕 经常有头晕时，首先要考虑有否高血压或动脉硬化如椎基底动脉硬化、狭窄而引起脑部供血不足；其次要考虑有否颈椎病，颈椎骨质增生压迫动脉引起颈性头晕；第三，要排除内耳的疾病；第四，是否应用药物引起的副作用。

（六）老年人常见急症的自救与互救

人到老年，由于老年期的的生理特点以及特有的疾病，在日常生活中难免会遇到很多紧急的情况。如处理不当，往往会引起身体的伤害，既可加重疾病，也可诱发残疾，甚至危及生命。因此，老年人应当了解常见急症的原因和预防措施，在发生急症送往医院前，能及时开展自救与互救，这样可为医院进一步抢救治疗赢得时间。