

中老年



现代健身舞入门



马莉 田文斌 蔡莉 邓惠 贾柯◎编著

ZHONGLAONIAN
XIANDAI JIANSHEWU
RUMEN



广东省出版集团
广东科技出版社
(全国优秀出版社)



中老年 现代健身舞入门

马莉 田文斌 蔡莉 邓惠 贾柯◎编著

ZHONGLAONIAN
XIANDAI JIANSHEWU
RUMEN

广东省出版集团
广东科技出版社
(全国优秀出版社)

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年现代健身舞入门 / 马莉, 田文斌, 蔡莉等编著.
—广州: 广东科技出版社, 2013. 1
ISBN 978-7-5359-5683-5

I. ①中… II. ①马…②田…③蔡… III. ①中年人—健身运动—基本知识②老年人—健身运动—基本知识 IV. ①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第070725号

责任编辑: 许桦淳 李 鹏

封面设计: 友间文化

责任校对: 黄慧怡

责任印制: 任建强

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

http: //www. gdstp. com. cn

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广州市友间文化传播有限公司

印 刷: 广州市嘉正印刷包装有限公司

(广州市番禺区大龙街大龙村工业区新凌路边C号 邮政编码: 511450)

规 格: 787mm×1092mm 1/16 印张11.25 字数200千

版 次: 2013年1月第1版

2013年1月第1次印刷

定 价: 28.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

前 言

中老年健身舞是我国城乡广大群众所喜爱的文艺娱乐活动，融体操、舞蹈、音乐为一体，经过再创造，按照全面协调身体健康的要求组编而成，是适合中老年人锻炼的运动形式。健身舞通常在音乐的伴奏下习舞练操，以达到养生保健、塑造形体、陶冶情操的目的，是一种适合中老年人的寓健于乐的锻炼手段。舞蹈发展至今，它已不仅是一种运动，而且是一种经过组织、美化、节律化的人体运动。舞蹈参与者在旋律优美和节奏鲜明的音乐伴奏下跳舞，不但可以强身健体、纠正姿态、调理肌肉、增强身体各系统的功能，而且还能在自娱自乐的同时提高艺术修养；对适应社会、团体交往活动均有帮助；对培养优雅的举止、平和的性情也大有益处。同时，经常参加健身舞运动会使大脑得到更充足的血供，促进大脑的正常思维活动和强化记忆功能，对于防止脑功能衰退有很大帮助。总之，健身舞可以使从事这项运动的朋友在身心两个方面都获得健康发展。正是由于它的独特魅力和价值，越来越多的中老年朋友在业余文体生活中选择了这种健身方式。本书将通过“知识编”和“实践编”引导中老年朋友走进健身舞运动。

知识编

第一章 中老年人的生理、心理特点

一 中老年人健康的概念和标准

中老年人的身体健康是指从外表上看，形体坚实，行动轻捷，精力充沛，双目有神；从身体机能上看，各器官生理功能正常，其中可以用生理学的具体指标如心率、脉搏、血压、肺活量、有关生化指标以及各组织器官结构完好、功能正常等指标来衡量。还有学者提出健康的标准是“四快”：“吃得快”，即食欲好；“便得快”，即消化能力强；“睡得快”，即神经系统兴奋、抑制过程协调得好；“说得快”，即思维敏捷，能迅速准确地理解并回答对方谈话的内容或提出的问题。这“四快”包括了生理和心理的健康。

01 世界卫生组织提出的健康标志

世界卫生组织综合各国医学模式和健康问题的研究，在世界保健大会上提出10条健康准则：（1）精力充沛，日常生活和承担繁重的工

作不感到过分紧张和疲劳。(2)乐观、积极,乐于承担责任,工作效率高。(3)善于休息,睡眠良好。(4)应变能力强,能适应环境的各种变化。(5)抗疾病能力强,能够抵抗一般的感冒、传染病等。

(6)体重适当,身体均匀,站立时头、肩、臀位置协调。(7)眼睛明亮,反应敏锐。(8)牙齿清洁,无空洞,无痛感,无龋齿,无出血现象,牙龈颜色正常。(9)头发有光泽,无头屑。(10)肌肉丰满,皮肤有弹性,走路、活动感到轻松。

02 中华医学会评价健康老年人的标准

1982年中华医学会老年医学会提出健康老年人的标准,强调了健康老年人是指主要脏器没有明显器质性病变,同时提出35项具体内容。

1994年中华医学会老年医学会对这些标准进行了修改和补充,并于1996年在《中华老年医学杂志》上发表了如下10大标准:(1)躯体无明显畸形,无明显驼背等。(2)神经系统无偏瘫,无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)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)能恰当地处理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。

03 传统医学评选健康老人的标准

传统医学评选健康老人的标准如下:(1)形体坚实,皮肤润泽,肌肤致密。(2)行动轻健,腰腿灵便。(3)精力充沛,记忆、

分析、理解力好。(4)面色红润而有光泽,双目有神。(5)须发润泽,脱落较少。(6)气息和调,声音洪亮,语言流畅。(7)双耳聪敏。(8)牙齿坚固,咀嚼力强。(9)饮食睡眠均较正常。(10)大小便正常,排尿通畅,夜尿不多。(11)脉象和缓均匀,舌无青紫、瘀斑。(12)保持一定的性生活能力。

具有上述条件,可谓健康,可望长寿。

二 中老年人的生理特点

中年以后,人的身体状况开始发生变化,往往不再像年轻时候那样胜任高强度的工作了,也更容易“积劳成疾”。但是,中老年朋友只要在饮食习惯、生活方式、心理状态和运动锻炼方面进行必要调整,依然能充满能量地适应新变化。具体来说,中老年朋友可以在以下几个方面做适当的调整。

01 中年人消化系统开始出现衰老变化,应注意控制饮食,适当参加运动

中年人身体的基础代谢率呈下降趋势,所以应注意控制饮食,少吃甜食,并适当参加运动,防止肥胖及体重超标。因为肥胖可导致高血压、冠心病、糖尿病、恶性肿瘤等多种疾病。中年人消化系统也开始出现衰老变化,故平时应定时定量进餐,不暴饮暴食,不偏食,不吃零食,不吃过多的精制食品,多吃水果及新鲜蔬菜,控制盐的摄入量,戒烟,少饮酒。

02 中年人容易肥胖，导致身体承载过重负担，应注意控制体重

现代社会，人们不必为衣食犯愁了，由于饮食无节制而出现的“大胖子”明显增加。过度肥胖使人的身体承载过重的负担，甚至到最后不堪重负。此外，肥胖还容易诱发许多疾病，例如心脑血管疾病、糖尿病等。心脏病专家的结论是：人从35岁起就需注意防止肥胖。中老年朋友除了注意饮食均衡外，日常坚持运动也是控制体重的最佳方法之一。

03 中老年阶段身体各器官的机能下降，要注意避免过于激烈的劳动、运动和精神紧张

人到中年后，体力精力开始走下坡路，怕疲劳，易懒洋洋。散步、慢跑、爬楼梯等运动可以增强体质和抗病能力，并可消耗掉多余的能量，保持稳定的体重。但是，过于激烈的运动和某些骑跨运动，如竞技运动、长时间骑自行车等对中年人都是有害的，应该尽可能节制及避免。

中老年人的心肺功能也逐渐下降，因此，不要参加过重的体力劳动及剧烈的运动，避免高度的精神紧张，防止心律失常；不宜突然改变体位，如久蹲后不宜突然站立，防止昏倒。中老年朋友要多进行户外活动，呼吸新鲜空气。

04 中老年阶段工作家庭事情繁多，要注意避免情绪波动

中老年阶段 工作家庭琐事繁多，工作任务重；还有退休后环境的改变，都会导致情绪的较大波动。一般来说，人在发怒时情绪急剧变化，交感神经极度兴奋，肾上腺素分泌增加，心跳加快，血压升高，

体内血液循环不畅，各器官的正常生理功能受到干扰，容易诱发胃溃疡、高血压、冠心病等。因此，中老年朋友要淡泊名利，不要为金钱、名利、地位而太过辛劳；过于争强好胜、情绪波动过大不仅会招致各种疾病，还会影响家庭关系。

③ 中老年人的心理特点

01 中年人的心理特点

中年人指在35~60岁这一年龄段的人，这个群体在社会生活中占有举足轻重的地位，是建功立业的黄金时期，事业上往往达到一个顶峰，是人生的收获季节。正如古人所云：“三十而立，四十而不惑，五十而知天命。”中年期在人生的心理发展阶段中是跨度最大的一个时期，相对复杂，但从总体上来说，其一般的心理特点如下：

(1) 性格成熟，基本定型。人到中年阶段，生活方式基本确定，对生活的态度、社会的看法已全面形成，对人、对事有自己的观点，容易坚持己见，表现出对自己职业、工作的兴趣和责任心，遇事沉着冷静，待人接物豁达宽容，温和而有涵养。

(2) 情绪稳定，常不外露。中年人阅历丰富，对他人表情的识别十分敏感，对生活中出现的各种事情虽会产生心理反应，但往往能控制住自己的情感。

(3) 言语得体，理解力增强。中年人在长期的生活磨炼中，对事物的分析理解能力、逻辑思维能力均有明显的提高，言语表述丰富得体，可以准确地表达自己的思想，并且能充分扩展自己的想法，有理有据，一般能说服人。

(4) 记忆的目的性、选择性增强。中年人随着年龄的增长，社

会接触面的扩大，头脑中已储存了大量的信息，若要再接受新的信息，必须是与自己的工作、专业、家庭密切相关的，且中年人整体记忆水平已开始有下降趋势，故而决定了中年人记忆的目的性、选择性增强。

（5）克服困难的意志更坚定。中年人经过生活的磨炼，对待困难常表现出坚韧不拔、锲而不舍的精神。

当然，由于中年期的时间跨度很大，中年前期（35~50岁）与中年后期（50~60岁）的心理特点还是有所不同的。如中年前期主要表现在个体处于生命的全盛期，世界观比较稳定，个性发展趋于成熟，体力好，精力充沛，工作能力强，效率高，知识经验的积累、智力发展水平和思维能力都处于高峰期。而中年后期主要表现为体力和精力非常缓慢地下降。随着年龄的增长，中年人见多识广，经验越来越丰富，知识面更加宽广、深厚，故工作能力和效率依然较高。

02 老年人的心理特点

人到老年，身体的各个方面都发生了不同程度的变化，这是不以人的意志为转移的客观规律，当然老年人的心理也会有一定的变化。因此，充分地认识老年人的心理特点，对老年人的身心保健会有很大的帮助。

（1）思维的变化。思维是人的一种最复杂的心理活动，是人对客观事物的反映过程。人们常说的理解能力、判断能力和解决问题能力等就是思维活力的具体反映。老年人由于感知和记忆方面的能力减退，对新的信息不够敏感，当然就影响了思维能力，特别是创造性思维、直觉性思维远远不及青壮年。又由于老年人的知识、经验丰富，已形成某种较稳定的思维定势，因此还表现为固执己见、语言啰嗦，这也是思维不敏捷的一种表现。

虽然老年人思维的敏捷性、灵活性和创造性都较差，但阅历广、经验多、思维广阔和深刻、对事物了解和解决具体问题的能力较强，这又弥补了思维能力的下降，这都是老年人思维的特点。

(2) 性格的变化。性格是指一个人对现实稳定的态度和与之相应的习惯了的行为方式。性格是在人的生理素质基础上，由社会、家庭和学校环境长期影响形成的。若无特殊原因改变，性格具有稳定性和连续性。老年人也会有一些性格方面的变化，诸如在行为、习惯、服饰上表现出不服老的精神状态，自认为老了比不服老的人更容易人格老化。老年人应该警惕、克服性格中的弱点，最大限度地减少不良性格的危害程度。

(3) 情感、情绪的变化。情感和情绪是人的需要是否得到满足而产生的内心体验，情感是在情绪的基础上形成和发展的，而情绪则是情感体验的一种表现形式。研究表明，老年人与中青年人在情绪的体验、表现和控制方面都没有什么本质的差别，只有在关心自身健康方面的情绪活动强于青壮年。因此，如果老年人在青壮年时期是乐观奋进型的，到了老年仍然乐观热情，助人为乐。老年人健康的情感需要自己积极地培养，同时也需要家人为之提供良好的情感气氛，保持与家人、朋友的感情交流是至关重要的，许多老年人心情沮丧是由于情感交流受阻，因此需要周围的人多与他们交流生活感受，启发他们把内心的喜、怒、哀、乐倾诉出来。另外，要积极开导，为老年朋友提供新的生活环境，如参与健身运动、探亲访友，都可以缓解他们焦虑、抑郁的不良情绪。

第二章 中老年人健身运动的特点和注意事项

一 中老年人健身运动的特点

随着社会的发展，我国人民的健康水平已大为提高，预期寿命已达70岁，较解放前的35岁提高了1倍。但我国中老年人虽长寿却不健康，往往患有多种疾病或残疾，日常生活活动能力差，生活质量不高。响应世界卫生组织（WHO）“健康老龄化”的号召，做好健身运动是实现中老年人健康的主要途径之一，它对提高全民的身体素质、健康水平和生活质量都将发挥重要作用。中老年人健身运动具有如下特点：

01 适宜的运动强度和科学的运动处方的指导

中老年人健身运动，必须掌握适宜的运动强度，在科学的运动处方指导下进行。所谓运动处方，其完整概念可以概括为：根据医学检查资料，按其健康、体力以及心血管功能状况，结合生活环境条件和运动爱好等个人特点，用处方的形式规定适当的运动种类、时间和频率，并应指出运动中的注意事项，以便有计划地进行经常性的锻炼，达到健身或治病的目的。

02 起点强度应以轻度即低能量消耗的运动为主

考虑到中老年人的身心特点，中老年人健身运动的起点强度应

以轻度即低能量运动为主，运动时间每天可一次或几次相加30分钟以上。轻度运动有余力者可以过渡到中度运动，身体健康者也可以直接从中度运动开始，过于剧烈的运动应慎重选择。

03 运动类型轻松康乐和灵活多样

瑞典Fraedin等的研究显示，70岁以上老年人坚持每天步行30分钟，对男性的骨盐含量、肺功能和上楼梯能力以及女性的肌力和上楼梯速度都有明显助益。由于生理、心理、文化素质各异，中老年人健身运动类型应灵活多样，不仅可选择轻松愉快康乐的健身形式，诸如步行、慢跑、打门球等，还可选择太极养生类运动、民族传统舞蹈秧歌、现代健身形式的国际标准舞等相对复杂一些的健身形式。

04 与科学卫生的生活习惯相结合

中老年朋友一般不易觉察身体的变化，甚至不重视也不情愿看到自己身体的变化。然而，中老年朋友必须承认并正视自身的变化，若身体长期超负荷地运转，将会提前衰退。因此，要适当掌握工作和生活的负荷度，养成科学卫生的生活习惯。同时，还应充分了解衰老是客观规律，接受身体逐渐走下坡路的现实，认识到健康的重要性。应注意劳逸结合，参与健身运动，定期体检。

当然，健身运动锻炼还要讲究科学性，一些常规的运动习惯不一定科学。比如人们习惯于清晨运动，但早晨冠状动脉张力高，交感神经兴奋性也较高，无痛性心肌缺血、心绞痛和急性心肌梗死发作以及猝死发病也多在6~12时。因此，应尽量选择下午或晚上活动为妥。如在清晨健身，运动量应尽量小一些。另外，常说的一句话“饭后百步走，活到九十九”被当做人们的健身格言。其实，饭后百步走并不科

学，宜慎重行事。从近代医学观点看，老年人不宜提倡饭后百步走。因为吃饱饭对心血管疾病患者是一种负荷，对老年人更是如此。科学研究证明，在餐后60分钟，血压由18.5千帕下降到17.2千帕，而心率上升15次/分。中度运动后有些人出现了体位性低血压，说明餐后运动对心血管系统有明显的负面作用。因此，中老年朋友应该避免在餐后特别是饱餐后两个小时内进行运动锻炼。

二 中老年人不同季节的健身运动

对于中老年运动者来说，春夏秋冬都应坚持健身运动，但结合中老年人的特点，在不同季节进行运动时就有不同的注意事项。

01 春练

春季从立春到立夏，包括立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨6个节气。春为四时之首，万象更新之始。天地俱生，阳气日盛，蛰虫苏醒，春回大地。人体的皮肤腠理逐渐舒展，人体机能趋于活跃和加强，沐浴在春光明媚中进行“春练”，可使人心旷神怡，精神振奋，且能调节神经系统的功能，使大脑皮层中的兴奋和抑制过程得到改善，从而提高机体的免疫力。根据早春气候多变、病菌丛生的特点，为防止春疾，确保健康，春季的户外锻炼应做到下列几点：

(1) 掌握气候的变化。早春气候乍暖乍寒，户外锻炼的衣着要合适，随时注意防寒保暖，以免出汗受凉，引起鼻腔和上呼吸道的血管收缩，导致细菌和病毒乘机而入，受凉引起外感。锻炼后，应随即用柔软的干毛巾擦抹身上的汗水，并及时穿上御寒衣服，缓步慢走100~200米，小憩5~8分钟。

(2) 注意感官卫生。春季雾多，风沙也多。锻炼时肢体裸露部分不宜过大，防止肢体受潮寒而导致疼痛；不要在尘土飞扬的地方锻炼，要学会用鼻吸气，用口呼气，不要呛风。

(3) 合理安排运动量。在风和日丽，景色宜人的环境里锻炼易“乐而忘返”。如果运动量超过身体负荷，引起疲劳反应，应立即调整间歇次数，并进行医学测试（1分钟脉搏频率的比较测定）。合理的运动负荷应在锻炼后1小时内得到恢复。反之，即为超量负荷。锻炼时，对于一些体质孱弱或缺乏锻炼习惯的老年人，必须遵循运动量由小到大，动作由易到难、由简到繁的原则。

02 夏练

夏季从立夏至立秋，包括立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑6个节气。夏季烈日炎炎，雨水充沛，万物竞长，日新月异，阳极阴长，万物成实。锻炼项目以散步、慢跑、练健身舞、打太极拳等为宜。根据“春夏养阳”的原则，不宜做过于剧烈的运动，因为剧烈运动可致大汗淋漓，不但伤阴气，也伤阳气。

在夏季炎热的高温环境中锻炼容易中暑。因“夏练”时，体内的温度不易散发出去，体内产热增多，体温就会明显升高达39~40℃，使体内产热量高于散热量时，中枢神经系统及其内脏器官的活动失调，容易引起中暑。因此，在锻炼的过程中要采用一些措施进行调节：

(1) 避免在11:00~16:00炎热的时间里进行锻炼，减少外界的高温直接辐射在身体上。

(2) 室外锻炼要佩戴遮阳的白帽或用树枝、竹叶编成的凉帽；穿着白色或淡色、透气性能好、质地柔软及宽松、整洁的运动服。

(3) 在运动过程中要增加间歇次数，每次10~15分钟；并设法在阴凉、安静处休息，锻炼时间不宜过长，每次30~40分钟。

(4) 间歇时，可饮淡盐水或清凉避暑饮料（绿豆汤、果汁、金银花水等）。

(5) 锻炼后，立即用温水洗澡。浴后，进行5~6分钟自我按摩，达到消除疲劳的效果。

03 秋练

秋季从立秋至立冬，包括立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降6个节气。秋季是由热转寒，即“阳消阴长”的过渡阶段，自然界万物成熟而平走收敛。锻炼者应早睡，保持神志安宁，减缓秋天肃杀之气对人体的影响。收敛神气，不使神思外驰。秋季天高气爽，是开展各种锻炼活动的好时期，锻炼者可以动静结合，如打太极拳、练健身舞、爬山等。秋养肺，常叩齿搅海，可防秋燥伤肺。

04 冬练

冬季从冬至至次年立春，包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒6个节气，是一年中最冷的季节。冬季阴气日盛而至极，阳气微极而复萌。在冬季要顺应自然的变化，精神情志要安静自如，恬淡无求，使神气内收。人们的起居也顺天调整，早睡晚起。早上等到阳光充足时再开始锻炼。运动前要做准备活动，运动量逐渐增加，避免在严寒、大雪及朔风中锻炼。

中老年冬季锻炼若安排不当，容易引起感冒，尤其是患有慢性病的中老年人，可能会引起严重的并发症，故中老年朋友在锻炼中应注意以下几点：

(1) 防止超负荷锻炼。中老年人冬季锻炼要符合自身的生理特点和健康状况。适宜的活动是增进体质、预防感冒的重要手段。超负荷

锻炼，机体过度疲劳，抵抗力下降，细菌和病毒便乘虚而入，容易引起感冒。

(2) “冬练”要注意保暖。“冬练”过程中，室内外的温差悬殊，中老年人若贸然到室外锻炼，受冷气或寒风侵袭，使上呼吸道黏膜血管收缩，血液循环受阻，抵抗力降低，引起黏膜发炎、流涕、咳嗽等感冒症状或上呼吸道感染。锻炼时，衣服不要穿得太厚或紧身，宜穿着宽松的衣服，以免影响运动时身手灵便，阻碍周身的血管通畅，也不至于让汗浸湿了的衣服裹紧身子，否则被寒风一吹，容易着凉感冒。遇到气温过低且风特别大的恶劣天气，可改在室内进行体育锻炼。