



# 老年运动与

## 健康促进指导手册

主 编 陆小香



南京大学出版社

# 老年运动与

## 健康促进指导手册

主 编 陆小香  
副 主 编 徐 迪 韩 菊  
编委会成员 石晓燕 王晓梅 李 鹏 裘 云  
丁来友 杨 倩 吴建伟 张中宝



南京大学出版社

## 内容简介

本教材共有6个内容模块,38个实操项目。第1模块介绍了运动解剖学基本术语;第2模块为人体骨骼、肌肉解剖图谱;第3~5模块则分别介绍了适合健康、亚健康 and 疾病老人的各类康复保健操、常见疾病医疗体操、导引养生功,以及适合在老年人群中开展的团体健康促进活动等;第6模块则介绍了全身各部位的保健按摩手法及流程,兼顾了保健按摩师(中级)资格证书考核要求以及为老服务的相关技能,融传授知识、培养能力、提高素质于一体。

本实训教材主要为高职高专涉老专业学生教学使用,也可以作为社区居家养老服务中心、养老机构为老服务工作人员和老年人的学习、参考用书。

## 图书在版编目(CIP)数据

老年运动与健康促进指导手册 / 陆小香主编. — 南京: 南京大学出版社, 2014. 12  
ISBN 978-7-305-14538-4

I. ①老… II. ①陆… III. ①老年人—健身运动—手册 IV. ①R161.7-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 307489 号

出版发行 南京大学出版社  
社 址 南京市汉口路 22 号 邮 编 210093  
出 版 人 金鑫荣

书 名 老年运动与健康促进指导手册  
主 编 陆小香  
责任编辑 张传伟 陆 燕 编辑热线 025-83592146

照 排 南京南琳图文制作有限公司  
印 刷 南京人民印刷厂  
开 本 787×960 1/16 印张 6 字数 108 千  
版 次 2014 年 12 月第 1 版 2014 年 12 月第 1 次印刷  
ISBN 978-7-305-14538-4  
定 价 16.00 元

网址: <http://www.njupco.com>  
官方微博: <http://weibo.com/njupco>  
官方微信号: njupress  
销售咨询热线: (025) 83594756

---

\* 版权所有,侵权必究  
\* 凡购买南大版图书,如有印装质量问题,请与所购图书销售部门联系调换

## 编写委员会

主 编:陆小香

副 主 编:徐 迪 韩 菊

编委会成员:石晓燕 王晓梅 李 鹏 裘 云

丁来友 杨 倩 吴建伟 张中宝

- |     |              |
|-----|--------------|
| 陆小香 | 江苏经贸职业技术学院   |
| 徐 迪 | 南京市第一医院康复医学科 |
| 韩 菊 | 上海福乐多福祉有限公司  |
| 石晓燕 | 江苏经贸职业技术学院   |
| 王晓梅 | 江苏经贸职业技术学院   |
| 李 鹏 | 江苏经贸职业技术学院   |
| 裘 云 | 江苏经贸职业技术学院   |
| 丁来友 | 江苏经贸职业技术学院   |
| 杨 倩 | 南京市第一医院康复医学科 |
| 吴建伟 | 南京市第一医院康复医学科 |
| 张中宝 | 南京市第一医院康复医学科 |

## 前 言

近年来,随着社会经济的发展和老龄化程度急剧增加,老年人对健康需求及对为老服务人才的数量、质量和结构都提出了更高的要求,为适应国家高等职业教育教学改革的要求和涉老专业教育的发展,以及从培养能够适应未来社会发展的涉老专业高端技能人才的目标出发,教材编写团队按照涉老专业人才培养方案,结合高等职业教育涉老专业精品课程建设方案以及涉老专业系列教材要求,于2014年初编写并出版了“十二五”职业教育国家规划教材《老年运动与保健》(ISBN:9787549919123)。今年暑期,教材编写团队又再接再厉,组织校内外相关教师和专家编写了《老年运动与健康促进指导手册》,作为其配套实训教材。

本教材共有6个内容模块,38个实操项目。第1模块介绍了运动解剖学基本术语;第2模块介绍了人体骨骼、肌肉解剖图谱;第3~5模块则分别介绍了适合健康、亚健康 and 疾病老人的各类康复保健操、常见疾病医疗体操、导引养生功,以及适合在老年人群体中开展的团体健康促进活动等;第6模块则介绍了全身各部位的保健按摩手法及流程,兼顾了保健按摩师(中级)资格证书考核要求以及为老服务的相关技能,融传授知识、培养能力、提高素质于一体。

本实训教材主要为高职高专涉老专业学生教学使用,也可以作为社区居家养老服务中心、养老机构为老服务工作人员和老年人的学习、参考用书。

本实训教材在编写过程中,参考了近年来国内外众多相关资料、教材和专著等,在此表示诚挚的谢意。感谢上海福乐多福祉有限公司韩菊经理编写了本书第五章;感谢杨倩、张中宝、张建伟在教材编写过程中提供的动作示范和拍摄。全体编写人员均具备多年从事老年运动与保健相关课程的教学经验和实践经验,并以严谨求实的精神和对为老服务教育教学高度负责的态度参与编写工作。由于时间紧迫和水平所限,难免有所疏漏,敬请广大师生和读者不吝指教。

陆小香

2014年8月

# 目 录

一、人体运动解剖学基本术语 .....	1
二、人体骨骼、肌肉解剖图谱 .....	3
三、老年人康复保健操 .....	5
(一) 延缓衰老活力操 .....	5
颈部活力操 .....	5
手指活力操 .....	6
肘部活力操 .....	7
肩部活力操 .....	8
腰部活力操 .....	8
髋关节活力操 .....	9
膝关节活力操 .....	10
足关节活力操 .....	11
呼吸体操 .....	11
眼功操 .....	15
关节功能操 .....	16
(二) 常见老年病症医疗体操 .....	16
颈椎病医疗体操 .....	16
肩周炎医疗体操 .....	18
下腰痛医疗体操 .....	23
慢性类风湿性关节炎医疗体操 .....	27
便秘医疗体操 .....	34
支气管炎医疗体操 .....	35
偏瘫康复初级医疗体操 .....	37
偏瘫康复中级医疗体操 .....	40
偏瘫康复第三期医疗体操 .....	42

四、导引养生功	46
头面功	46
躯干功	46
四肢功	47
内养功	47
六字诀	51
八段锦	53
太极十二拍	59
五、团体健康促进活动	62
中高龄身心活化运动	62
加贺谷·宫本式音乐照顾	70
中高龄健康舒压操	72
六、老年保健按摩	76
头面部保健按摩	76
胸腹部保健按摩	77
上肢部保健按摩	78
下肢前、内、外侧部保健按摩	79
颈、肩部按摩	80
背腰部按摩	81
下肢后侧部位按摩	82
参考文献	87



## 人体运动解剖学基本术语

人体(标准)解剖学姿势(anatomical position):身体直立,上肢下垂,手掌向前,两足并拢,足尖向前。

人体解剖学的方位术语(在标准解剖姿势情况下)(图 1-1):

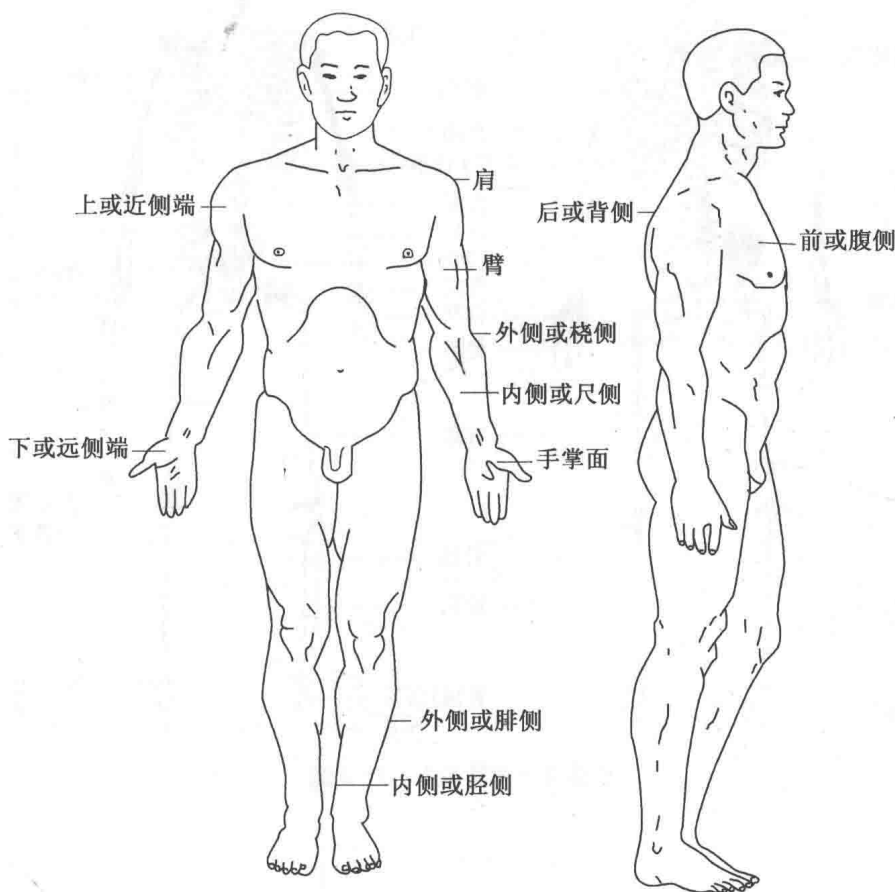


图 1-1 人体解剖学的方位术语

近头者称为上或颅侧,近足者称为下或尾部。近腹者称为腹或前,近背者称为背或后。近身体正中者称为内,远离正中者称为外。凡有腔的器官,接近内腔的称为内,远离内腔者称为外。靠近皮肤或器官表面者称为浅,远离皮肤或器官者称为深。四肢靠近躯干根部者称为近,四肢远离躯干根部者称为远。上肢的外侧称为桡侧,上肢的内侧称为尺侧。上肢的前面称掌侧面,上肢的后面称为背侧面。下肢的外侧称为腓侧,下肢的内侧称为胫侧。

# 人体骨骼、肌肉解剖图谱

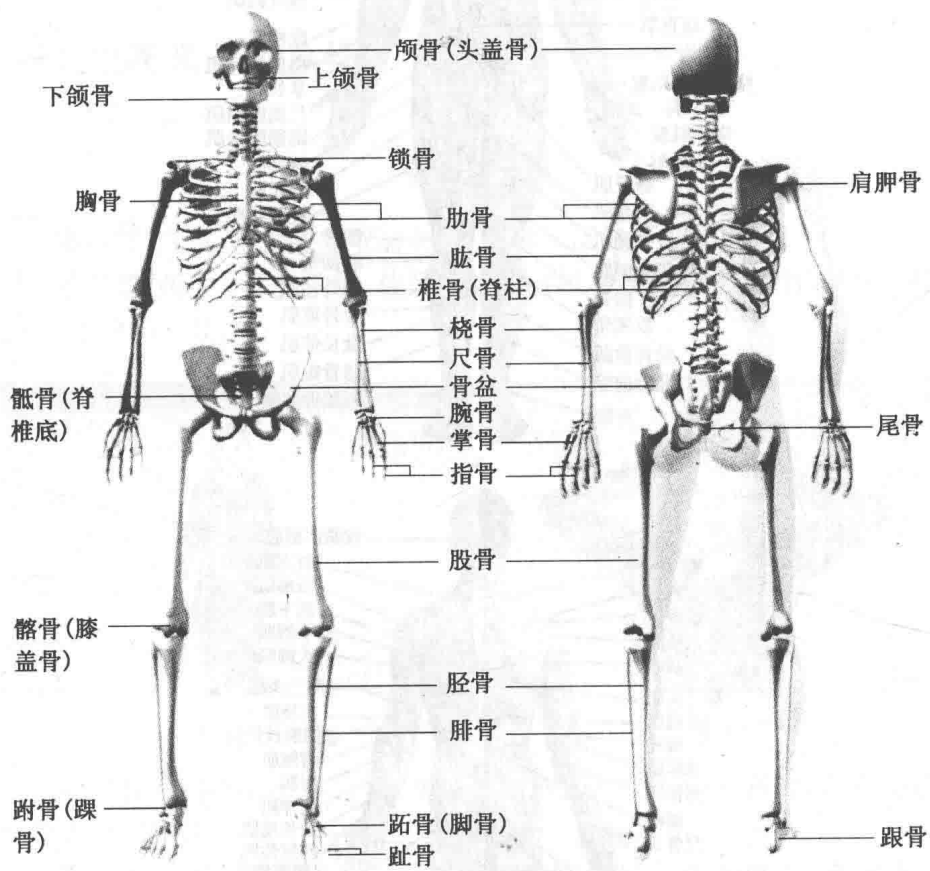


图 2-1 人体骨骼解剖图谱

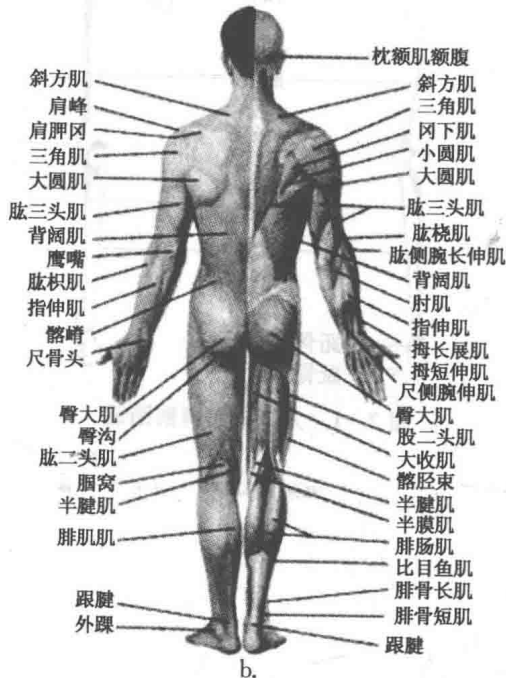
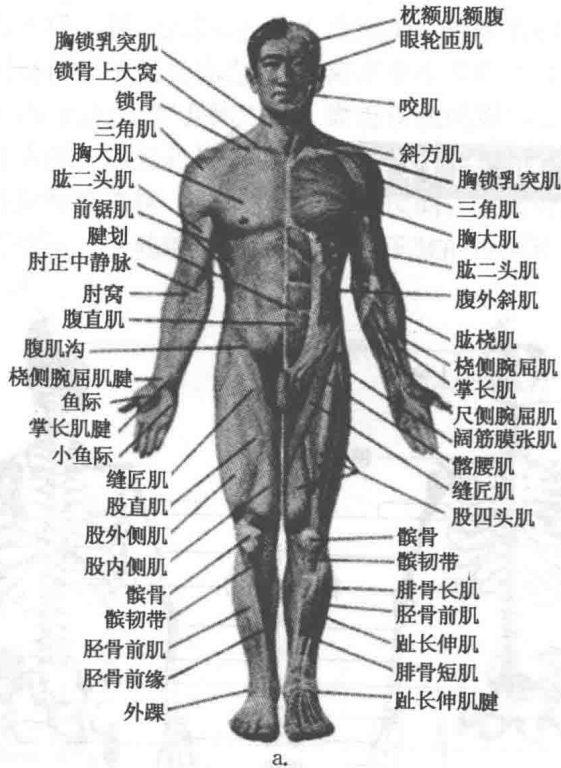


图 2-2 人体肌肉解剖图谱

### (一) 延缓衰老活力操

#### 颈部活力操

第一节,立位,全力收缩双肩上抬(耸肩),反复5~10次(图3-1)。

第二节,两手交叉扶前额,使颈部抗阻前屈,持续静力性收缩6秒钟,反复3~5次(图3-2)。

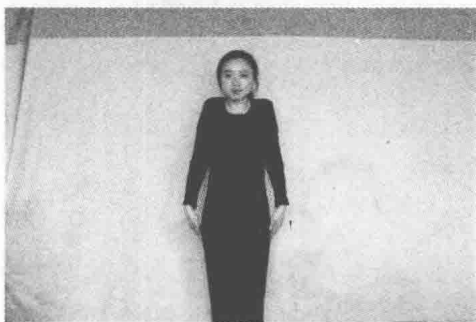


图3-1



图3-2

第三节,一手掌心扶头一侧,头颈抗阻侧屈,持续3~6秒钟,左右交替反复各3~5次(图3-3)。

第四节,两手交叉,双手抱枕部,用全力使头部后伸,持续3~6秒钟。此动作反复3~5次(图3-4)。



图 3-3



图 3-4

### 手指活力操

第一节,手指全部张开,持续 5 秒钟后,手指全部闭拢,持续 5 秒钟(图 3-5)。

第二节,拇指用力向小指根部方向屈曲,持续 5 秒钟。此动作反复 5 次(图 3-6)。



图 3-5



图 3-6

第三节,用力将小指向拇指方向屈曲,此动作反复 5 次(图 3-7)。

第四节,拇指握住其他四个手指,持续 20 秒钟(图 3-8)。

第五节,坐位,双手指并拢置于胸前,双手互压手指(背),持续 3 秒钟,一合一闭。此动作反复 3 次(图 3-9)。

第六节,坐位,用全力握硬式网球,持续 6 秒钟。此动作左右交替各进行 3 次(图 3-10)。



图 3-7



图 3-8



图 3-9



图 3-10

### 肘部活力操

第一节，面壁，离墙 50 cm，两手扶墙，肘部屈曲，脸部将触及墙时，慢慢伸肘。此动作反复 5 次(图 3-11)。

第二节，坐位，一肘屈 90°，置于体侧，另一手压住该手腕，用全力弯曲肘部。此动作反复 3 次(图 3-12)。



图 3-11



图 3-12

### 肩部活力操

第一节,立位,一手置于另一手腕处,并给予一定的阻力对抗另一侧肢体,前屈至与肩平齐,持续3秒钟(图3-13)。

第二节,立位,伸肘平举,两手腕处套一弹力绷带,用力往外扩展,至最大用力处持续6秒钟。此动作反复3次(图3-14)。



图3-13



图3-14

第三节,仰卧位,双上肢伸肘上举、前屈,贴于床面,持续10秒钟。此动作反复3次(图3-15)。

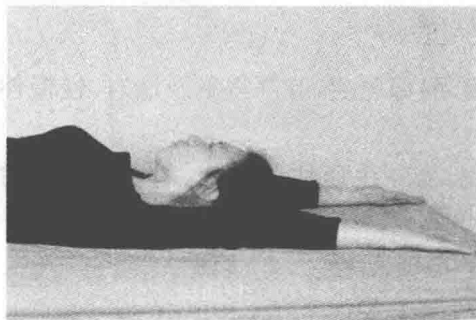


图3-15

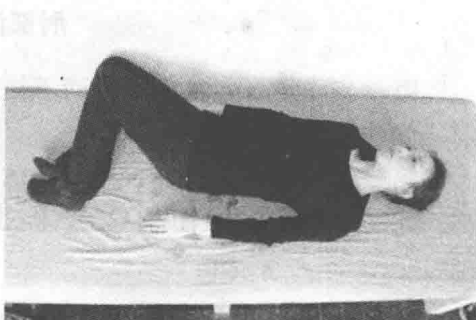


图3-16

### 腰部活力操

第一节,仰卧,两膝屈曲,慢慢向一侧扭转、倾倒,躯干保持不离开床面,持续10秒钟,左右交替重复3次(图3-16)。

第二节,仰卧,两膝交叉,上膝向一侧扭转、倾倒,躯干保持不离开床面,持续10秒钟,左右交替重复3次(图3-17)。



第三节,仰卧,双手抱单膝,屈髋、收向胸前,另一膝保持不动,持续 10 秒钟,左右交替重复 2 次(图 3-18)。



图 3-17



图 3-18

### 髋关节活力操

第一节,坐位,双脚并拢置于体前,尽量往里收缩,双手同时向下压双膝,持续 6~10 秒钟,重复 3 次(图 3-19)。

第二节,仰卧位,一膝弯曲,慢慢向对侧内收、内旋,持续 6~10 秒钟,左右交替重复各 3 次(图 3-20)。注意此时腰部勿移(浮)动。



图 3-19



图 3-20

第三节,左右侧弓步,挺腰,伸肘,双手置于一侧膝盖上,重心下压,持续 10 秒钟,左右重复各 3 次(图 3-21)。

第四节,坐位,两腿伸直分开,慢慢使躯干前倾(俯地状),持续 6~10 秒钟,重复 3 次(图 3-22)。