

中老年健身操

武汉体院 陈少姬

广州气功体育治疗研究中心

广州防治体育协会

广州老年人体育协会

羊城晚报社

翻印

原书缺页

原书缺页

原书缺页

原书缺页

侧肌肉的幅度，增强弹性，而另一手扶住异侧髋部则可以限制在练习时，腹部放松前挺。

第七节 弓步弹压

这是一节颇有生活情趣的练习。节奏感强，富有浓厚的生活气息，它能增强腰腿的肌肉功能，拉长韧带，对腰酸腿病和坐骨神经痛有一定的效果。

第八节 进退踢腿

本节是根据中老年人两腿无力，行动缓慢，容易摔倒而编排，它可以改善并增强腿部的血液循环，防止下肢关节僵化、增强腿部力量、坚持练习可以使中老年人行动轻盈、步伐稳健。

第九节 前屈开摆

中老年人常因腰痛活动不能自如，本节活动可以加强腰背部力量，改善腰部的血液循环，消除疼痛，保护腰部，另外对肩部“肩周炎”也起到一定的防治作用。

第十节 斜向提坐

这是一节综合性练习，具有趣味性、又有实效性，通过本节操、能使髋部、背部、胸部及肩部都能够充分活动，配以音乐、练习中会使你感到兴趣盎然。

第十一节 转体腹背

重点练习腰背、腹部的肌肉群锻炼躯干各肌群的柔软性和力量，促进脂肪代谢，消除脂肪积累的目的，达到减肥健美的作用。同时对心肺功能起到加强的作用。

第十二节 方形绕步

在做该节操时全身关节要放松、随着步伐自如转动躯干和髋部，手臂自然摆动，可增强体内新陈代谢及促进全身血液畅流，增强协调能力。

第十三节 侧并放松

本节操的练习可以消除全身肌肉紧张状态，并会有一种轻松、愉快之感。

收式：

和预备式一样、开始下颌微收，心里默念，心情愉快、舒展，随着两臂在体前交叉至头上同时进行深呼吸，调整情绪，两臂慢慢落至体侧，头缓慢抬起，目视前方。

（五）做操效果

中老年健身操在武汉、广西两地共二百四十三人参加的试做中，效果明显，98%以上的肩周炎患者好了，96.5%的颈椎病患者好了，93%以上的肠胃系统病患者好了，92.5%的高血压不同程度降低或好转，85%的肥胖者体重减轻，绝大多数人做操后感到腹部舒服，心情舒畅，精力充沛，其中有：

43岁的中老年教师崔××，体重77公斤，患有心肌炎，高血压，肠胃也不好，每天进食很少仍感胸闷腹胀，参加练操后坚持半个月（每天一到二次，每次二遍）后自我感觉腹胀消失，饭量增加，血压测试下降，体重还减轻了1公斤多，心情舒畅，精神充沛。她深有体会的说：“过去我也一直坚持做广播操，但收效甚微，没想到做这套操才半个月就有这么好的效果。”一位61岁的退休教师曹亚军同志，患有肩周炎，平时因肩痛不能抬手，给工作和生活带来很多不便，参加做操后，肩部疼痛消失，活动自如，心情十分高兴，自己还写了心得体会。44岁的鲍祥凤，患有颈椎病，因工作关系没能全部参加做操，她只学了有关几节，回家后利用茶余饭后单一重复活动几节，也感效果明显，并高兴的说：“谢谢编操人为我们中老年做了一件有益的事”。广西方浩源，武汉王××都患有腰腿痛，平时走路艰难，腰不能直不能转，还兼有便秘和其他毛病，精神不振，痛苦异常，

参加做操后，精神面貌改观很大，一个后腰能直，腿能走，大便通畅，心情非常愉快，和家父有说有笑，她们亲切的说，“可找到为我们所爱的健身操了。社会上学习的大雁气功”前六十四式太长，我们记不住，这套操又短又好看，音乐又好听，我们最喜爱。”

武汉电视台闻讯进行多次走访，并于1985年11月29日拍摄了题名为“中老年健身操”的专题片，1986元月29日（星期三晚上8：30分）向全武汉市人民向社会播放推广，播放前，武汉电视周报在1986年12月××日的头版头条进行介绍，并在第二版第三版进行全文登戴全套操的动作图片和说明，接着武汉电视周报登戴了武汉体育学院副院长教育学副教授和体操副教授古兆雄二领导同志的推荐稿。电视播放后，引起了社会上的较大反响，香港“东方日报”

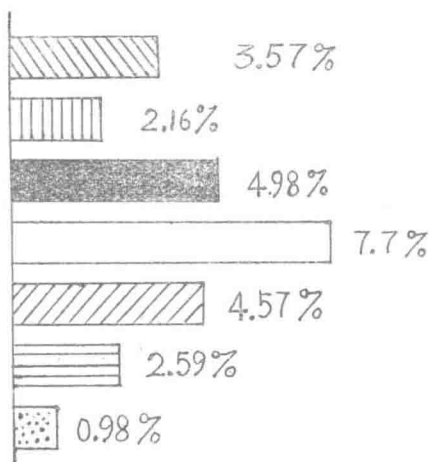
“武汉晚报”均登出了报导，武汉晚报二记者进行了专访，许多观众、单位投书电视台要求重播，许多个人、单位来信要求寄图片和传授。湖北省老干局，武汉市老干部活动中心，化工疗养院，荣军疗养院，武汉市第五机床厂：百货批发公司、监利县人民医院、县教委、体委、电视台等要求学习和正在学习推广。武汉电视台为满足广大群众要求，决定于5月20日左右第二次重播“中老年健身操”。

为了科学验证健身操的效果，对24人进行了定量测试，测试结果，做操后体质差，偏瘦者体重增加，肥胖者体重减轻，血压，血色素、脂肪厚度等都有不同程度改变，因版面关系，仅列出12人的数据，（表一：见后面表一）其他12人类同，不另登。

表二： 单位：人

	体重变化率	血压变化率	血色素变化率	脂肪厚度变化率
数值	83.33%	(高)91.67% (低)73.33%	100%	91.67%

注：其中，16.67%的人体重增加，66.67%的人体重减轻；50%的人血压降，33.33%的人血压升高；83.33%的人脂肪减少，8.33%的人脂肪增加。图一：变化幅度；体重增加幅度；减轻幅度；血压下降幅度；血压回升幅度；血色素升高幅度；脂肪减少幅度；脂肪增加幅度；以上均指平均变化幅度。



以上的图表显示出的数据表明，体重超出50kg的，80%的

人体重减轻；体重不足50kg的，100%的人体重增加。血压超出正常值(125/78)的人，85.7%的人血压下降，血压低于正常值的，83.33%的人血压回升。而血色素都有不同程度的升高。脂肪厚度91.67%的人减少。只有彭×一人，因体重从较瘦(50kg)增加到52kg，脂肪厚度才增加0.5mmg。

下面再从运动量的角度分析。中老年人的运动量常用以下两种简单方法计算，一，年龄减算法：即运动时最高心率(次/分)=180(身体较好的)或170(身体较弱的)减去年龄。如50岁的人，运动时最高心率应控制在120—130次/分。二，年龄预计最高心率的算法：运动时最高心率(次/分)=[按年龄预算的最高心率减静息时心率]乘60%+静息时心率，如50岁的人，静息时心率为80次/分，运动时最高心率为(164—80)×60%+80=130次。表三：同年龄组按年龄预算的最高心率。

受测者平均年龄51岁。按年龄减算法，运动量控制应在脉搏129次/分之内。按年龄预计最高心率的算法，最高脉搏数不应超过 $(164-78 \times 60\% + 78 = 128.6)$ kg130（次/分）。而实际测出数据，最高值达到118次/分，可见运动量是适度的，当然，第一次做后最高值达110次/分，这说明，若本套操二次练习反复做两遍效果更佳。

实践证明，这套中老年健身操简单易学，针对性强，既富于优美的韵律动作又配以轻松愉快的音乐，不失为一种老年健身防病的良好锻炼手段。

下附健身操图解与动作说明，

（一）健身操的特点：

1 新颖独特，有时代感。全套操都贯穿着基本体操和八十年代流行国内外的迪斯科动作的和谐与统一，从而打破了长期以来认为中老年不适宜跳迪斯科的禁区，开拓了中老年人视野，丰富精神生活，具有时代气息。

2 与意念、气功揉合，有新鲜感。做操前后及全过程都要求强调与意念和呼吸结合，特别在做操前强调入意境，用意念，想意情及做操前后的深吸气深呼气等，使全套操把契（念）、气（功）、境（人）、形（体）、舞（蹈），默意配合形成一体，做起操来使人耳目一新。

3 再现敦煌，有民族感。这套操的后半部有近似我国敦煌壁画中的动作，这是别出心裁的设计，动作美观又能活动全身，大家喜爱又具有民族气息。

4 针对性强，有趣味感。全套操以活动各大关节为主，而每个大关节的活动又针对中老年常见的多发病进行编排，编排中尽量效仿生活中易想象和熟悉的动作，如第七节既是根据中老年腰腿病和腹部活动过少而安排，它效仿了船夫拉牵的动作，有生活气息。

5 动其一点,波及全身,有流动感。每一节操虽是针对每一部位,但要求身体其他各部位有机配合,动作每节之间全身各部位都要连绵不断,有规律、有节奏、有韵律的进行。

6 配有动听音乐有舒畅感。广播体操的音乐,是刚健有力并伴有口令叫喊,而中老年健身操不仅不用口令叫喊,音乐也较广播操动听而缓慢、优雅,易为中老年人接受,能增强中老年人情趣,可愉悦身心。

(二) 健身操的作用:

1 可以促进身体的血液循环,使人体气血旺盛,精神饱满,延年益寿。

2 增进人体各关节的灵活性及协调一致的能力,增进肌体的抵抗能力,提高工作和学习效率。

3 对中老年人易患疾病如:颈椎病,肩周炎,腰腿痛,胸痛胸闷及便秘,神经衰弱,肠胃病,高血压及坐骨神经痛等都能起到较好的防治作用。

(三) 健身操的要求:

1 练习时、必须与意念结合进行,全神贯注、全身放松、呼吸自然均匀。

2 全套操动作要重点放在躯干和胯部,手臂动作要协调配合。

3 动作幅度尽量要大,节奏要随着音乐的节拍缓慢进行,二拍一动或一拍一动。

4 初学健身操时可先学胯部动作,再学手臂动作,然后,再学下肢或躯干动作,最后完成每一节,在掌握基本动作之后,全套操配合音乐进行练习。

5 对有某种疾病患者,可单独重复某一节,例如:有颈椎病者可单独练习第一节,重复3—4遍,每早晚二次;有肩周炎发者可单独练习第二节、第三节,以第二节为主,每

习二至三节练遍，早中晚三次；有腰腿痛患者，可重点练习第四、六、九、十节、每节重复二遍，早晚各一次，有胸闷胸痛者可单独练习第四节三遍，有肠胃病者、便秘、痔疮病患者可练习第三、五、六、七、八、九、十、十一、十二节三遍，早晚一次，它能起到增强改善肠胃功能，加强腹肌力量，达到消除疾病，增强体质的目的。

做操前的准备：

做操前，一定要保持心平气和。站立的姿势：脚跟并拢，脚尖分开一脚的距离，或两脚平行分开一脚的距离，双手自然垂直放下，身体保持挺直。站好后首先不要想做操的事，而应该想：“脖子放松，头向上顶，背伸直加放宽”。在做整套操的时候，每做完一节，准备做下一节时，都应该想想自己的姿态：“我们脖子放松了，头向上顶了，背伸直加（放）宽了！当通过默念检查好自己的站立姿势后，就要用意念去带动自己开始做操，此时分三个步骤：

1、入意境。这时要排除一切杂念，想象自己进入一个非常优美的环境，心旷神怡。

2、用意念：主要意念控制五口气。第一口气，用意念缓缓带入下丹田（脐下一寸处）；第二口气，缓缓通过两臂带入左右手的指尖；第三口气，缓缓通过下丹田，两腿，带入左右脚的涌泉穴（足心处）；第四口气，缓缓带入百会穴（头顶处）；第五口气，用意念缓缓将它充满全身。这里需要说明一点：做操时，都采用腹式深呼吸法，要求呼吸平缓、绵长。当第二步骤（用意念控制四口气）完成后，随即进入第三步骤。

3、用意情：这时，想象身体仿佛被人有力而缓慢地向下拉扯，双膝不由自主地缓缓弯曲，然后，又象被人有力而缓慢地向上拉扯，双膝缓缓伸直。此时，上身应一直保持挺

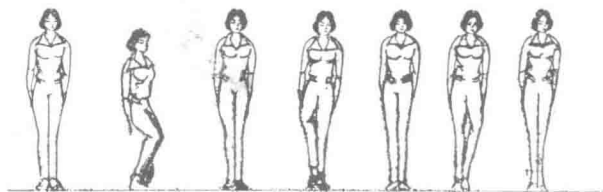
直，这样重复四次。实际上，此时已开始了本操第一节：预备式。

中老年健身操图解说明：

预 备 式（图一）

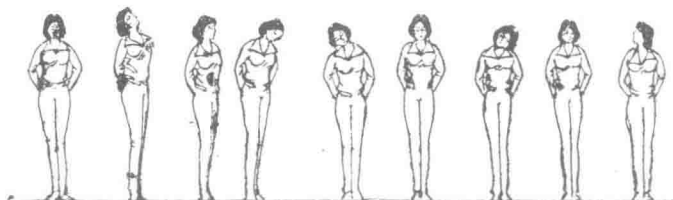
站立，两腿伸直，两脚并拢，两臂下垂于体侧，下颌微收、眼看前下方。

两腿同时屈伸一次（共做4次）。接着左腿伸直，右腿屈膝一次，左腿再与右腿交换屈伸做二次。



第一节 头颈转屈（图二）

预备：站立两手体后相握。头颈向后屈两次，向前屈两次，向左屈两次，向右屈两次，向左转二次，向右转两次，然后，经由前经左向后右绕环一周，再由前经右后向左绕环一周。



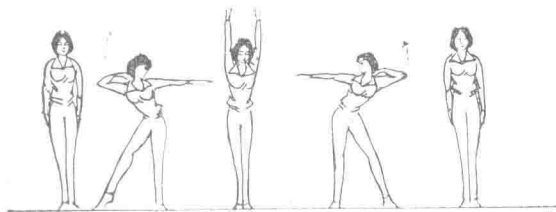
第二节 单双肩移动 (图三)

预备：站立双手叉腰。(1)左肩上提一次右肩不动，右肩上提一次左肩不动（每边各二次）。(2)双肩同时上提放下（共4次）。(3)两手放下左肩前摆再后摆，右肩不动，右肩前摆再后摆，左肩不动。(4)双肩同时前摆再后摆一次，接着双肩向后绕旋一次。



第三节 伸臂出胯 (图四)

预备：站立两手自然下垂。1、左脚向左开一步，髋左移，同时两臂侧平举，右臂屈时手指触右肩。接着右脚并上左脚，成站立时两手放下，还原成预备姿式。



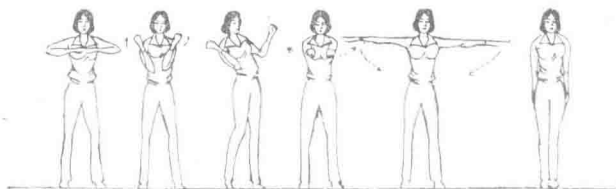
第四节 屈膝开胯（图五）

两手叉腰：右脚站立左脚脚跟提起屈膝右转再左转，再右转还原，两手放下，接着右膝屈膝抬起双手抱膝（稍含胸），再放下换另一脚做相反的动作。



第五节 振臂展胸（图六）

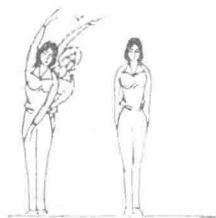
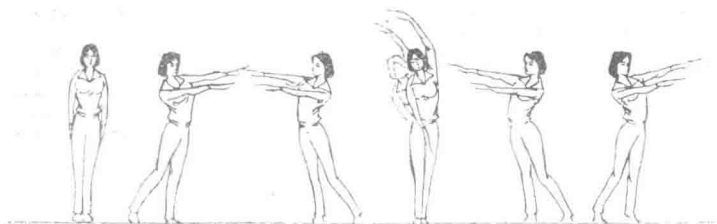
预备：站立，两臂胸前平屈（半握拳）。（1）左脚向左一步同时转向左前方，两臂向体侧后展两次（两臂下垂，拳心向内）挺胸展髋，接着转向正面，两臂伸直经前平举向两侧后振二次。（2）从右边开始做同样动作。



第六节 侧摆侧屈（图七）

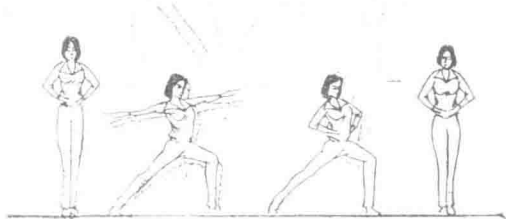
预备，站立。（1）左脚向左侧一步，同时两臂左侧摆，身体经右侧倒，髋向左移，接着两臂向右侧摆，身体左侧倒，髋向左移，眼看手。接着右脚向左脚并步成站立、左

手上举右手扶左胯处，身体向右侧屈振二次（2）向相反方向做同样动作。



第七节 弓步弹压（图八）

预备：站立。两手叉腰（1）左脚向左前方出一大步成左弓步，同时两手侧平举握拳，身体及两臂轻微上下弹动4次，接着双手叉腰再弹动三次还原成站立。（2）出右脚做同样动作。



第八节 进退踢腿 (图九)

预备：站立、双手叉腰。(1) 左腿前踢一次落在右脚前半步、接着右脚向前踢落在左脚前面，共踢4次(向前走)。

(2) 左脚后踢落在右脚后面接右脚后踢落在左脚前面(踢4次后退走)。(3) 左脚向左侧踢落在右脚前面，右脚再踢起落于左脚之前共踢4次(向前走)。(4) 同(3)只是后退走4次。

