

中老年 心理健康与长寿养生

中老年人身心保健活动精选

中国社会科学出版社



中老年 心理健康与长寿养生

——中老年人身心保健活动精选

主 编 刘宏奎

中国社会出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年心理健康与长寿养生/刘宏奎主编. —北京: 中国
社会出版社, 2000. 8

ISBN 7-80146-438-9

I. 中… II. 刘… III. ①中年人-心理保健②老年人-
心理保健③长寿-保健 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 68735 号

书 名: 中老年心理健康与长寿养生

编 著 者: 刘宏奎

责任编辑: 张 承

责任校对: 宋 文

出版发行: 中国社会出版社 邮编: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话: 66051698 电传: 66051713

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京通县宏飞印刷厂

开本印张: 850×1168 1/32 106 印张

字 数: 2400 千字

版 次: 2000 年 8 月第 1 版

印 次: 2000 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 1-2000 册

书 号: ISBN 7-80146-438-9/R·3

定 价: 690.00 元

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)



目 录

身心保健知识	(1)
一、体育锻炼对健康长寿的好处	(3)
二、为何说锻炼时要体动心静	(5)
三、老年人运动安全要诀有哪些	(7)
四、老年人锻炼有何禁忌	(8)
五、运动后有哪“五不宜”	(10)
六、老年人如何科学掌握运动量	(11)
七、为什么步行是最简单的 健身方法	(12)
八、有哪五种散步法	(13)
九、什么是反常步行健身法	(15)
十、长跑有什么讲究	(16)





- 十一、哪些老人不宜跑步 (18)
- 十二、为什么人老先从腿上老 (19)
- 十三、保健如何从脚开始 (20)
- 十四、椅上体操如何做 (22)
- 十五、电视保健操如何做 (23)
- 十六、跳老年迪斯科须注意什么 (24)
- 十七、老年人游泳应注意什么问题 (25)
- 十八、什么是气功保健 (27)

体育运动对老年人的保健作用.....(31)

2

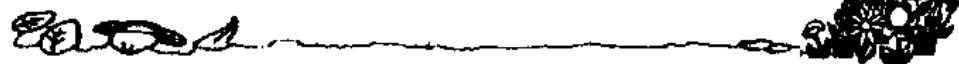
- 一、增强体质，延缓机体衰老进程 (33)
- 二、改善心理素质产生良好的
心理效应.....(37)
- 三、提高老年人对环境变化的
适应能力.....(40)
- 四、百岁老人的体育活动 (41)

身心保健法 (65)

- 一、简易健脑法.....(67)
- 二、老年书法健身.....(72)



- 三、篆刻健身法 (109)
- 四、绘画健身法 (117)
- 五、雕塑健身法 (122)
- 六、字画装裱健身 (129)
- 七、养鱼健身 (139)
- 八、棋牌健身 (147)
- 九、门球健身 (161)
- 十、养鸟健身 (202)
- 十一、花卉健身 (210)
- 十二、垂钓健身 (219)
- 十三、品茶健身 (228)
- 十四、太极拳健身 (247)
- 十五、气功健身 (254)
- 十六、五禽戏健身 (259)
- 十七、段锦健身 (262)
- 十八、长寿功健身 (269)
- 十九、采气养生功健身 (275)
- 二十、放松功健身 (281)
- 二十一、抗老益寿扳指功健身 (283)





二十二、健身球健身 (286)

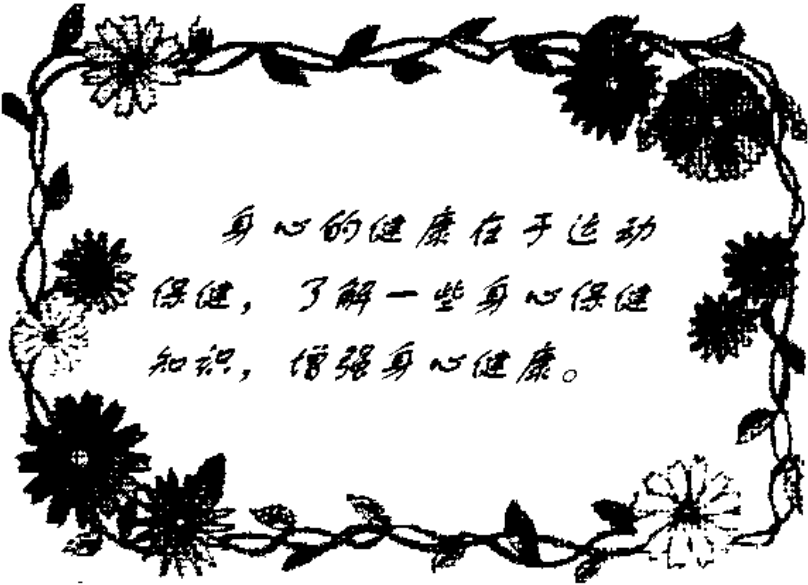
二十三、健身运动疗疾康复的

最佳锻炼方法 (290)

二十四、交谊舞健身 (338)



身心保健知识



身心的健康在于运动
保健，了解一些身心保健
知识，增强身心健康。

一、体育锻炼对健康长寿的好处



“生命在于运动”，运动是保持健康、延缓衰老的有效措施之一。所以，自古至今养生学上都积极主张运动。通过动物实验发现，野生动物的寿命要比圈养动物长2倍以上。另外，国内外大量的资料也都证实，百岁以上的老人绝大多数为体力劳动者，并且从小就从事体力活动，直至老年还坚持力所能及的活动。

3

(一)运动对全身都有好处

(1)增加骨质坚固，延缓骨质疏松脱钙等老化；增强关节韧性、弱性和灵活性，可防止老年性关节炎和关节强直。

(2)改善心脏本身的循环，可预防或延缓老年人的心血管疾病。

(3)增强呼吸功能。

(4)加强消化系统功能，增加食欲易于消化吸收。





(5)动作灵活，不易疲劳，反应敏捷，防御机能较好。

(6)对肝、肾、胰、内分泌功能及皮肤等均有好处。

(二)为什么脑力劳动要锻炼身体

(1)坐着动脑动手，其它部位很少活动，对健康不利。

(2)由于低头工作，易头昏脑胀，肺活量小。

(3)多坐易引起下肤浮肿和生痔疮。

(4)易引起便秘、胃下垂、神经衰弱等。

4

(三)体力劳动者也要锻炼

因为劳动的动作比较单纯，活动部位局限，如站立者易发生腰酸腿痛、下肢静脉曲张等。农民劳动多弯腰，肺活量较小，上半身劳动者，下身活动就小。因此，体力劳动不能代替体育锻炼。

(四)老年人怎样锻炼

(1)锻炼前先检查身体，听取医生指导。也可作自我检查，方法是连续下蹲15次左右，或原地



跑 15 秒，如没有气急和不适等，可开始锻炼。

(2) 锻炼要循序渐进，运动量从小到大，动作由慢到快，由易到难，由简到繁，循序渐进逐步过渡。

(3) 运动量适当，自觉发热、微汗即可，不要感到胸闷、心悸、气促和疲劳等才停。运动后感到轻松，以增进食欲和睡眠为适当。

(4) 要持之以恒，长期坚持锻炼。

(5) 运动项目选择，要结合个人具体条件，选择各关节和肌肉均能得到锻炼的全身性运动项目。

(6) 锻炼时间选择，早晨最好，晚间也可以，饭后不宜运动，身体不舒服时勉强锻炼反而不好。

(7) 运动时要用鼻吸气，自由呼吸，不要憋气。



二、为何说锻炼时要体动心静

要想健康长寿，到底是要多运动，还是要注重静养？这两方面我国古代思想家、医学家均有大量的论述。孔子认为“仁者寿”。三国时期名医华佗认为：“动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生”。





纵观古今名人养生理论，要想健康长寿，既要动，也要有静，应当动静结合，其要诀在于“体动心静”，即身体要多活动，心境要安静。人离不开运动，各种健身运动，如散步、健身跑、太极拳、气功、保健体操等，均可促进人体的新陈代谢，增强体质、延缓衰老。然而，运动太过亦会损寿。因为长时间进行剧烈运动，会使人体新陈代谢长期处于旺盛状态，缩短了人体细胞分裂周期，从而加快机体器官组织磨损与衰老。

6

为此，在提倡运动健身时，应注意“形劳而不倦”。近几年来，国内外学者主张“低度运动”，认为每周从运动中消耗 2000 卡热量对身体健康是有补益的。据估计，一小时轻快的步行可消耗 400 ~ 500 卡左右的热量，如果一个人每天能坚持 40 分钟左右的步行，就可以达到低度运动的要求了。

现代社会生活节奏快，竞争剧烈，容易产生紧张、压抑、愤怒、嫉妒、憎恨等负性情绪，这些可缩短人的寿命。心理学家认为，人的各种各样的贪求、欲望，是导致负性情绪的重要因素。因此，要想健康长寿，就要避免负性情绪对身体的刺激，而心静是避免负性情绪刺激的最好办法。要心静，就要加强思想修养，培养高尚的道德情操，不贪求，不要整天胡思乱想，使大脑从各种个人的欲望和私



心杂念中解脱出来。

孟子云：不动心，可养浩然之气。“不动心”，就是指不要受外界事物的引诱。



三、老年人运动安全要诀有哪些

1. 做好健康检查

老年人从事运动前应请医生做一次健康检查，听取医生对允许参加何种激烈程度运动的意见。

2. 锻炼项目选择合理

对老年人来说，选择锻炼项目以比较缓慢柔和，不过分激烈，能使全身得到活动，活动量容易调节掌握以及易学又兴趣较浓的为宜。



3. 运动负荷科学适量

一般认为，老年人安全的负荷可用心率掌握，一般可用本人最高心率 60~70% 左右、50 岁 102~120 次；55 岁 100~116 次；60 岁 96~112 次；65 岁 93~109 次；70 岁 90~105 次左右。当然，体质好者可酌增，而体弱者还可酌减。

4. 良好的生活规律

老年人在从事健康活动时，保持自己的良好生活节律，做到起居有常，睡眠充分，劳逸结合，可





保持良好体力，防止由于过分劳累而发生危险的可能。

5. 注意自我控制

为了安全，老年人在健身锻炼中应力戒争强好胜，老年人锻炼应按本人体质条件科学进行，不要和别人争一高低而去进行自己力所不能及的运动。不要过分激动，老年人运动时情绪如果过分激动往往容易发生心血管意外诱发，因此，不宜进行较激烈的运动竞赛，而应以娱乐健身为主，锻炼时心平气和，愉快从容。注意调节呼吸，老年人锻炼时要保持呼吸顺畅自然，切忌憋气屏息，因为这样往往容易诱发脑中风。选好锻炼地点，由于老年人反应较慢，锻炼不应在人来人往之处，而应选择空气清新、地面平坦的草地林间，随时注意危险信号，如感觉胸痛、胸闷、头昏眼花、心律失常等时，应立即停止运动，以防意外。

四、老年人锻炼有何禁忌



1. 忌快速跑跳

这是因为老年人心肺功能衰弱，动脉血管硬化，呼吸弱浅，脑中供血量也相应减少，如果突然



起动快速跑跳，必然会引起心率剧增，供氧不足，血压猛升，眼花耳鸣，超过人体有限的承受能力，极易发生意外伤害事故。

2. 忌激烈竞赛

尤其是一些足球、篮球、摔跤等与他人身体有直接接触的运动竞赛项目更要严格禁忌。因为这些项目免不了彼此碰撞，而老年人神经反应迟缓，注意力不易集中，加上骨质脆化，平衡能力和自控能力又差，稍不留神，极易摔倒，以致发生骨折或其他严重损伤。

3. 忌负重憋气

憋气用力时，肺、胸、腹内压都明显升高，造成血液循环受阻，很容易引起脑贫血、头昏目眩、胸闷恶心，甚至休克。因而，像举重、拔河、硬气功、引体向上、双臂屈伸、拉力器、俯卧撑、爬绳爬竿、握力比赛、潜水等运动项目是不宜参加练习的。

4. 忌头位置变换

如前俯后仰、侧倒旁弯、各种翻滚、头低脚高、脚朝上的倒立等都是属于头部移位的动作。这些动作会使血液向头部流动，导致脑溢血，甚至摔倒。

5. 忌晃摆旋转

老年人协调性差、平衡力弱、腿力发软、步履缓慢、肢体移位迟钝，因而像溜冰、荡秋千、弹跳





板及各种旋转动作也宜忌讳，否则一旦失去平衡，轻则局部受伤，重者骨折，甚至脑震荡。

老年人骨质增生，关节僵硬，韧带伸缩性差，灵活性减退，因此，像劈叉、弓腰、压背等一些柔软性练习，易发生肌肉、韧带拉伤，同样是不适宜的。

随着年龄增大，老年人应正确认识自己的生理变化，既要服老，又要不服老，前者是指衰老进程是不可抗拒的自然规律，后者则指生命在于运动，只要因人而异，坚持科学锻炼，保持乐观情绪，注意饮食起居，就一定能够健康长寿。

10

五、运动后有哪“五不宜”

1. 不宜立即吸烟

运动后吸烟，吸入肺内的空气中混入大量的烟雾，一方面将减少含氧量，另一方面将因供氧不足而出现胸闷、气喘、头晕、乏力等。

2. 不宜马上洗澡

运动时体内大量血液分布在四肢及体表，一旦运动停止，增加的液量还要持续一段时间。这时如果洗澡，会导致血液过多进入肌肉和皮肤，而使心脏和大脑的供血不足。

