



李力安 主编  
相建华 编著

山西科学技术出版社

# 健身运动篇

不老秘诀

1-51



# 不老秘诀

——健身运动篇

李力安 主编  
相建华 编著



山西科学技术出版社

1221432

3K68/14.  
(晋)新登字5号

不老秘诀·健身运动篇

李力安 主编

冯建华 编著

山西科学技术出版社出版 (太原井州北路十一号)

山西省新华书店发行 榆次市报印刷厂印刷

开本: 850×11681/32 印张: 6.75 字数: 169.3千字

1993年1月第1版 1993年1月太原第1次印刷

印数: 1—10000册

ISBN7—5377—0457—0/R·165

全五册定价: 26.00元

## 前 言

在今天，健康长寿的老年人与日俱增，这是社会文明和科学技术不断发展的标志之一。同时，随着社会福利事业的改善，人民生活水平的提高，老年人在社会生活中独立能力增强了，晚年生活有了不同程度的保障，对健康和长寿的渴望比以往任何时候都要强烈，特别是离、退休以后，如何使他们幸福地度过相当长一段时间的晚年，这是摆在我们面前的一个急待研究和解决的问题。

人们经常对离、退休老年人说：“祝您健康长寿！”这是发自内心的良好祝愿。幸福的晚年，不仅需要丰富的物质、精神生活，更需要有一个健康的体魄。开展老年人健身运动，是老年人幸福地安享晚年的一个重要途径。健康和长寿在于运动。老年人参加健身运动，能保持和增进健康、延年益寿，但老年人参加健身运动，如果没有科学的理论去指导，不仅达不到预期的目的，反而容易发生伤害事故乃至生命危险。本书根据健身运动的理论和笔者从事健身运动教学的实践经验，提出了指导老年人健身运动的基本观点，并将老年人在健身运动的过程中遇到的疑难问题，归纳成 98 个问题，简明精确地介绍给老年朋友。

本书由中共中央顾问委员会秘书长李力安同志主持编著，在编著过程中，参阅了有关人体生理学、解剖学、运动医学、营养学、体育理论和心理学等学科的著作，还吸取了国内外老年养生保健书刊，以及老年健身运动方面的研究成果，并得到了不少老同志的热情帮助，在此，表示深深的谢意。

# 目 录

一、老年人与健康长寿 .....	(1)
(一)人人都应该健康长寿 .....	(1)
(二)老年人的生理特点 .....	(1)
1. 身体外形的变化 .....	(1)
2. 身体各器官系统功能的变化 .....	(2)
(三)老年人的心理特点 .....	(3)
1. 一般老年人心理状态的变化 .....	(3)
2. 退、离休老年人心理状态的变化 .....	(5)
二、老年人与健身运动 .....	(8)
(一)运动与寿命 .....	(8)
1. 长寿在于运动 .....	(8)
2. 运动可以防病抗老 .....	(9)
(二)运动对老年人健身长寿的价值 .....	(11)
1. 增强体质,增进健康 .....	(11)
2. 保持和改善体型、体态 .....	(13)
3. 调节心理活动,陶冶美好情操 .....	(13)
(三)老年人参加健身运动应注意的事项 .....	(14)
1. 要明确从事健身运动的目的 .....	(14)
2. 要克服过分自信和经验主义 .....	(14)
3. 要合理选择健身运动项目 .....	(14)
4. 要合理安排健身运动量 .....	(15)
5. 要合理安排健身运动时间 .....	(16)
6. 要做好热身活动和整理活动 .....	(17)

7. 要正常呼吸,忌做憋气练习 .....	(17)
8. 要动作和缓,忌做过快过猛练习 .....	(18)
9. 要重量适中,忌做大幅度负重练习 .....	(18)
10. 要注意安全,避免运动损伤 .....	(18)
11. 要选择理想的运动环境和地点 .....	(19)
12. 要坚持运动,持之以恒 .....	(19)
(四)健身运动中的医疗监护 .....	(20)
1. 运动前的身体检查 .....	(20)
2. 加强医疗监护与自我监护 .....	(20)
3. 定期检查身体 .....	(20)
<b>三、老年人健身运动与营养</b> .....	(22)
(一)蛋白质 .....	(22)
(二)脂肪 .....	(23)
(三)碳水化合物(糖) .....	(23)
(四)维生素、矿物质和水 .....	(24)
<b>四、老年人健身运动的内容与方法</b> .....	(28)
(一)传统健身运动的方法 .....	(28)
1. 站桩功健身法 .....	(28)
2. 内养功健身法 .....	(29)
3. 强壮功健身法 .....	(30)
4. 按摩功健身法 .....	(30)
5. 保健功健身法 .....	(32)
6. 八段锦健身法 .....	(33)
7. 晃海健身法 .....	(34)
8. 八式健身功健身法 .....	(34)
9. 太极拳健身法 .....	(35)
10. 太极棒健身法 .....	(38)
11. 太极球健身法 .....	(39)

12. 铁球健身法 .....	(40)
13. 毬球健身法 .....	(41)
14. 碰撞健身法 .....	(43)
15. 全身拍打健身法 .....	(44)
(二)现代健身运动的方法 .....	(46)
1. 老年人晨起健身法 .....	(46)
2. 老年人晨起健身操 .....	(47)
3. 老年人美手健臂法 .....	(48)
4. 老年人步行健身法 .....	(49)
5. 老年人慢跑健身法 .....	(49)
6. 老年人室内综合健身法 .....	(51)
7. 老年人爬行健身法 .....	(52)
8. 老年人倒走健身法 .....	(53)
9. 老年人甩手甩腿健身法 .....	(53)
10. 老年人头足倒置健身法 .....	(54)
11. 老年人椅上健身法 .....	(55)
12. 老年人长寿圈健身法 .....	(57)
13. 老年人交替健身法 .....	(58)
14. 老年人水中健身法 .....	(59)
15. 老年人游泳健身法 .....	(60)
16. 老年人健脑清神法 .....	(60)
17. 老年人腰背健身法 .....	(61)
18. 老年人擦背健身法 .....	(62)
19. 老年人强腰固肾健身法 .....	(62)
20. 老年人奇效健腿法 .....	(63)
21. 老年人腿脚保健法 .....	(64)
22. 老年人看电视健身法 .....	(65)
23. 老年人骑自行车健身法 .....	(66)

24. 老年人“等候”健身法 .....	(67)
25. 老年人旅途健身法 .....	(68)
26. 老年人登梯健身法 .....	(69)
27. 老年人肌力饱满健身法 .....	(70)
28. 老年人减肥健身操 .....	(71)
29. 老年人防老关节操 .....	(72)
30. 老年人一分钟健身操 .....	(73)
31. 老年人门球健身法 .....	(74)
32. 老年人飞盘健身法 .....	(75)
33. 老年人网球健身法 .....	(76)
34. 老年人冷水浴健身法 .....	(78)
35. 老年人日光浴健身法 .....	(79)
<b>五、老年人减肥与健身长寿</b> .....	(81)
(一) 什么叫做肥胖 .....	(81)
(二) 老年人为什么会肥胖 .....	(82)
(三) 肥胖对老年人的不利影响 .....	(83)
(四) 老年人如何减肥 .....	(85)
<b>六、老年人常见疾病的健身运动疗法</b> .....	(91)
(一) 过敏性鼻炎的健身运动疗法 .....	(91)
(二) 颈椎病的健身运动疗法 .....	(93)
(三) 肩周炎的健身运动疗法 .....	(94)
(四) 肺气肿的健身运动疗法 .....	(95)
(五) 冠心病的健身运动疗法 .....	(96)
(六) 溃疡病的健身运动疗法 .....	(97)
(七) 慢性胃炎的健身运动疗法 .....	(98)
(八) 胃、肠下垂的健身运动疗法 .....	(99)
(九) 痔病的健身运动疗法 .....	(100)
(十) 便秘的健身运动疗法 .....	(102)



(十一)糖尿病的健身运动疗法·····	(103)
(十二)慢性腰腿痛的健身运动疗法·····	(104)
(十三)脉管炎的健身运动疗法·····	(105)
(十四)失眠的健身运动疗法·····	(106)
(十五)手足冰冷的健身运动疗法·····	(108)
(十六)老年姿态性驼背的健身运动疗法·····	(109)
(十七)腰肌劳损的健身运动疗法·····	(110)
(十八)骨质增生的健身运动疗法·····	(110)
<b>七、老年人健身长寿咨询处</b> ·····	(112)
(一)什么是平均寿命?·····	(112)
(二)人能够活多少岁?·····	(112)
(三)人的寿命有无“极限”?·····	(113)
(四)人怎样才能活到100岁?·····	(113)
(五)古代人寿命长还是现代人寿命长?·····	(114)
(六)现在我国人口平均寿命比解放前提高了多少?·····	(115)
(七)我国60岁以上的老人有多少?·····	(115)
(八)性别对人的寿命有什么影响?·····	(115)
(九)体质对人的寿命有什么影响?·····	(116)
(十)体型对人的寿命有什么影响?·····	(117)
(十一)环境对人的寿命有什么影响?·····	(119)
(十二)气候对人的寿命有什么影响?·····	(119)
(十三)饮茶对人的寿命有什么影响?·····	(120)
(十四)饮酒对人的寿命有什么影响?·····	(121)
(十五)吸烟对人的寿命有什么影响?·····	(121)
(十六)性格对人的寿命有什么影响?·····	(122)
(十七)老年人体质健康的标准是什么?·····	(123)
(十八)养生自我测试有哪些标准?·····	(123)

(十九)健康长寿的十要素是什么? .....	(124)
(二十)老年人健康长寿有哪十诫? .....	(125)
(二十一)推迟衰老有哪十条措施? .....	(126)
(二十二)哪些食品有利于长寿? .....	(127)
(二十三)如何增进老年人的食欲? .....	(128)
(二十四)人体抗衰老药物有哪些? .....	(128)
(二十五)运动为什么可以健身? .....	(129)
(二十六)老年人参加健身运动为时太晚了吗? .....	(129)
(二十七)老年人健身运动有哪“三戒”? .....	(131)
(二十八)健身运动对老年人脑功能有何益处? .....	(131)
(二十九)健身运动能有助于老年人笑口常开吗? .....	(132)
(三十)为什么体力劳动不能代替健身运动? .....	(133)
(三十一)不良姿势对健康有哪些影响? .....	(134)
(三十二)为什么说适度的性生活有益于健康长寿? .....	(135)
(三十三)为什么旅游有益于老年人的身心健康? .....	(136)
(三十四)户外运动对健身有什么好处? .....	(137)
(三十五)春季参加健身运动要注意什么? .....	(137)
(三十六)夏季参加健身运动要注意什么? .....	(138)
(三十七)秋季参加健身运动要注意什么? .....	(138)
(三十八)冬季参加健身运动要注意什么? .....	(139)
(三十九)在健身运动中应怎样着装? .....	(139)
(四十)为什么跳舞有益于老年人健康长寿? .....	(140)
(四十一)“舞厅病”是怎么回事? .....	(141)
(四十二)老年迪斯科有什么利弊? .....	(142)
(四十三)怎样才能看懂武术和健身操图解? .....	(143)
(四十四)太极拳有哪些流派? .....	(144)
(四十五)练太极拳应注意什么? .....	(145)

(四十六)太极拳有哪些健身功能? .....	(145)
(四十七)气功能治哪些病? .....	(146)
(四十八)健身气功的特点是什么? .....	(147)
(四十九)练气功的基本原则是什么? .....	(148)
(五十)练气功有哪些注意事项? .....	(149)
(五十一)气功的偏差怎样纠正? .....	(150)
(五十二)什么环境不宜练功? .....	(151)
(五十三)为什么唱歌也是健身运动? .....	(152)
(五十四)有的人不锻炼时为什么感到不舒服? .....	(153)
(五十五)健身运动停下来为什么人会发胖? .....	(153)
(五十六)为什么天亮前不宜在树丛里锻炼? .....	(154)
(五十七)为什么黄昏健身运动最有益? .....	(154)
(五十八)健身体操必须按顺序做吗? .....	(155)
(五十九)下雨天怎样坚持健身运动? .....	(155)
(六十)锻炼时为什么关节咯叭咯叭响? .....	(156)
(六十一)有早搏还能锻炼吗? .....	(157)
(六十二)练仰卧起坐后为什么肚皮疼? .....	(158)
(六十三)为什么清早锻炼先饮水好? .....	(159)
(六十四)早上先打拳好还是先跑步好? .....	(159)
(六十五)为什么大雾的早晨不宜户外运动? .....	(160)
(六十六)锻炼方法不正确对身体健康有什么影响? .....	(160)
.....	(160)
(六十七)酒后为什么不宜运动? .....	(161)
(六十八)在健身运动中怎样饮水? .....	(162)
(六十九)为什么空腹跑步危险? .....	(163)
(七十)早饭和早锻炼怎样安排好? .....	(164)
(七十一)健身运动后多长时间吃饭好? .....	(164)
(七十二)为什么有的人早锻炼后上午想睡觉? .....	(165)

- (七十三)在锻炼时为什么不能把腰带勒得太紧? ..... (166)
- (七十四)健身运动时大量出汗影响健康吗? ..... (166)
- (七十五)健身运动后有哪“三忌”? ..... (167)
- (七十六)晚上睡觉前为什么不宜做剧烈的活动? ..... (168)
- (七十七)老年人慢跑应怎样注意安全? ..... (168)
- (七十八)健身跑时用足跟着地有什么害处? ..... (169)
- (七十九)在健身运动中怎样呼吸才合理? ..... (170)
- (八十)参加健身跑锻炼应怎样保护好脚? ..... (171)
- (八十一)冬天参加健身运动会得关节炎吗? ..... (172)
- (八十二)饭后锻炼会得阑尾炎吗? ..... (172)
- (八十三)健身运动中怎样保护膝关节? ..... (173)
- (八十四)怎样预防和治疗网球肘伤? ..... (174)
- (八十五)每次游泳多长时间合适? ..... (175)
- (八十六)游泳时耳朵里进水怎么办? ..... (175)
- (八十七)在运动中鼻子出血怎么办? ..... (176)
- (八十八)在运动中小腿抽筋怎么办? ..... (176)
- (八十九)健身运动后肌肉酸痛怎么办? ..... (178)
- (九十)有时锻炼为什么肚子痛? ..... (178)
- (九十一)在健身运动中发生关节扭伤怎么办? ..... (179)
- (九十二)摔倒时怎样自我保护? ..... (180)
- (九十三)健身运动损伤时常用的处理方法有哪些? .....  
..... (181)
- (九十四)进行全身自我按摩时应采取什么顺序? ..... (182)
- (九十五)在健身运动后怎样按摩有助于消除疲劳? .....  
..... (183)
- (九十六)老年人能不能参加运动比赛? ..... (184)
- (九十七)怎样使健身运动成为一种乐趣? ..... (185)
- (九十八)健身运动怎样才能持之以恒? ..... (186)

八、老年人健身长寿箴言录 .....	(189)
(一)健身谚语 .....	(189)
(二)健身名言 .....	(192)
(三)养生要言 .....	(195)
(四)长寿歌词 .....	(196)

## 一、老年人与健康长寿

### (一)人人都应该健康长寿

健康长寿自古以来就是人们向往、追求的美好愿望。“长生不老”虽然是不可能的，但是，在生活中我们经常可以看到，许多年登耄耋的老同志，仍然鹤发童颜，身体非常健康。他们之所以能如此，主要应归功于修身养性和长期坚持健身运动。当然，上了年纪的人，机体在生理上会逐渐发生变化，趋向衰老，这是不可抗拒的自然规律，但是，人们可以循着机体生理的自然规律，采用健身防老措施和健身运动等方法，增进身体健康，消除衰老因素，推迟衰老进程，以达到健康长寿的目的。

现在许多事实已经证明，过去那种“人生七十古来稀”的说法已经过时了，取而代之的是，“七十小弟弟，八十不稀奇，九十有的是”。可见，人人都可以健康长寿！

### (二)老年人的生理特点

#### 1. 身体外形的变化

首先，最容易看到的是毛发的变化。头发变白或稀疏脱落，随之须眉也变白。皮肤的变化也很明显，皮下脂肪和体内水分减少，皮脂腺退化，全身皮肤松弛，弹性降低，皱纹增多。皮脂分泌减少，皮肤上出现各样色素沉着的老年斑。牙龈萎缩，牙松脱落，颜面骨都有不同程度的萎缩，面部看上去逐渐变小。另外，体力减弱，肌肉

逐渐萎缩,肌肉张力下降,动作和步履迟缓。许多老人脊柱弯曲,椎间盘发生萎缩性变化,椎骨扁平,加上下肢骨萎缩变弯,身高均有不同程度的减低。据资料统计,从30~90岁,男性身高平均减低2.25%,女性身高减低2.5%。一些老人由于细胞内液减少(均减少20%~40%),所以体重减轻。但也有一些老人,由于代谢功能减退,脂肪堆积,身体发胖,因而体重增加。

## 2. 身体各器系统功能的变化

(1)大多数内脏器官的细胞数量减少,结缔组织中纤维性成分增高,脏器萎缩,功能减退。其中以骨骼肌、肝、脾萎缩的程度较为明显。另外,肌肉对氧的消耗量减少,因而肌肉易疲劳。

(2)内分泌及代谢功能发生变化。主要表现在性腺萎缩,生殖能力衰退。妇女40~45岁左右开始卵巢萎缩,月经停止,有些人出现更年期综合症,表现为精神紧张,容易急躁。老年人出现骨质疏松,骨皮质变薄,骨纹理减少,无机物增高,骨骼的弹性和韧性减低而变脆,容易发生骨折。关节软骨也发生退行性变化而萎缩,关节软骨附骨常出现骨质增生,肌肉附着部骨化,因而严重影响关节的活动范围,并时常出现腰腿酸痛、关节发僵。

(3)心血管系统发生变化,动脉硬化逐渐发展,血管弹性减退,心肌收缩力减弱,外周血管阻力增加,心脏负荷增大,血液搏出量减少,致使各器官的血液供应量相应减少,供氧功能受到影响,血压也随年龄的增长而升高,特别是收缩压增高较明显。据资料统计,60岁的老年人四肢血液流速会比中青年时放慢30~40%;在65岁以上老年人中,血压增高达44.3%。老年人的高血压、冠心病、脑血管疾病及肾病等患病率均比中青年人高。

(4)呼吸功能明显减退。肺活量下降,残气量却增加1倍。肺活量一般从35岁就开始下降,到80岁时约下降25%。肺和气管组织弹性减弱,肺气肿比较显著,换气量减低。另外,胸廓横径变小,前后径增加成桶状胸,胸廓经常处于吸气状态,严重影响换气

功能。

(5)胃肠功能减弱,各种消化酶的分泌减少,胃酸也减少或缺乏。容易出现消化不良和便秘。如果牙齿脱落较多,咀嚼难以完善,也会影响消化功能。

(6)大量的神经细胞死亡和萎缩,大脑重量比年轻时减轻6.6~11%,大脑皮层表面积比年轻时减少10%。神经系统的稳定性下降,对体温的调节功能降低,且脑的中枢功能容易受身体各种疾病的影响。神经纤维出现退行性变化,神经细胞中的核糖核酸量减少,记忆力明显减退,特别是近期的记忆较差。注意力不集中,反应迟钝,生理睡眠时间缩短,容易疲劳。

(7)眼内晶状体调视能力减退,瞳孔变小,视力减弱,出现老花眼,许多老年人在角膜周围出现晶状体混浊,形成老年性白内障。

老年人的听力也有所下降,特别是高音听力减弱最明显。此外,触觉、嗅觉、味觉、位置觉、震动觉、痛觉和冷热觉等功能都出现不同程度的减退,明暗适应力也减低。

(8)免疫能力降低,防卫功能减弱。胸腺是人体免疫的重要器官之一。胸腺的萎缩发生最早,在人体成熟期就明显退化。因此,到了老年期,免疫功能就更差。不仅容易发生自身的免疫病,如风湿性关节炎等,而且癌、肺炎、慢性支气管炎等的发病率都有所增高。特别是老年人,一旦致病和受伤,则恢复能力较差,需要很长时间才能痊愈。

### (三)老年人的心理特点

#### 1. 一般老年人心理状态的变化

(1)情绪不稳定。老年人离开了原来所从事的社会工作岗位以后,行动空间缩小,在一定时间内会有一种空虚感。这时,老年人大多数时间呆在家里,处于闲居、半闲居的状态下,看不到或看不清



自身的社会作用。一遇到不如意的事或挫折，他们总会联想起过去的经历，拿自己风华正茂的年轻时代与现在对比，觉得自己“人老珠黄不值钱”，不被人所重视，甚至怀疑被人看不起，因而情绪起伏不定，容易生气或抑郁沉闷。同时，许多老年人对自己的健康状况异常敏感，情绪也随着健康状况时好时坏。有了疾病，常常怀疑自己得了“不治之症”，整天忧心忡忡。

情绪与健康长寿的关系十分密切。越来越多的证据表明，悲伤、发怒、颓丧、紧张和过分激动等，会导致机体各种生理功能障碍，并影响健康长寿。老年人由于脑神经细胞老化及各种器官储备功能减退，一旦受到心理和精神上的创伤，很容易造成机体内环境失调，使疾病突然暴发或原来的轻度疾病迅速恶化。

(2)看问题容易僵化。老年人有很长的社会经历及丰富的社会经验，世界观和人生观已经定型，他们对待社会现象有一套自己的观点，对待处理人际关系有自己一定的态度，不会轻易地因他人的影响而改变。这固然有它可取之处，如老成持重、不易上当受骗、不人云亦云等。但社会在向前发展，不同时代都有不同的特点和要求，如果人们不能自觉的作出必要的调整，使其与之相适应，则同时代之间就会出现差距。

当代年轻人与老年人由于成长的时代不同，成长中所经历的社会环境不同，所受的教育不同，生活中所关注的问题也不同，因而对许多问题的看法往往很不一致，在某些问题上可能会互不理解，从而出现所谓“代沟”，这不利于社会生活和家庭生活的融洽、和谐。老年人应当看到在自己这个年龄阶段上容易出现固执和保守的弱点，使自己的思想认识跟上形势的发展。

(3)沉缅于对往事的回忆。老年人大多有恋旧思想，这种心理现象医学上称之为“回归心理”。这主要是由于进入老年期以后，老年人机体功能衰退，脑的近期记忆力大为减弱，而脑力贮存的“往事”却留下深刻的痕迹，体现为远期记忆力较强。在适宜的情况