

新生活文库——十万题

XINSHENGHUO WENKUSHIWANTI

老年健身 300 问



LAONIAN JIANSHEH SANBAIWEN

贾善玉 编著

山东科学技术出版社

新生活文库—十万题

XINSHENGHUO WENKUSHIWANTI

老年健身 300 问



LAONIAN JIANSHE SANBAIWEN

贾善玉 编著

山东科学技术出版社

1221849

(鲁)新登字 05 号

新生活文库——十万题

老年健身 300 问

贾善玉 编著

*

山东科学技术出版社出版

(济南市玉函路 邮政编码 250002)

山东省新华书店发行

山东新华印刷厂潍坊厂印刷

*

787×1092 毫米 32 开本 7.25 印张 2 插页 141 千字

1993 年 2 月第 1 版 1993 年 2 月第 1 次印刷

印数: 1—3000

ISBN 7—5331—1174—5/Z·82

定价 4.50 元

增進新的生活知
識豐富人民生活

祝新生活文庫十萬題叢書出版

雷洁琼



一九九一年七月

获得生活的知识 增添生活的乐趣

張友漁 

物質的豐饒
生活的
多彩離不開科學
的
探索與發展。

黃作列



出版说明

在党的十一届三中全会以后，理论界进一步明确了社会主义生产的目的是提高人民的生活水平，不断满足广大人民物质生活和精神生活的需要。随着人们对生活问题研究的逐步展开，各类研究生活的组织相继建立起来。由于对生活问题研究的深化，一门独立的学科——生活科学正在形成。

生活科学的任务是指导人们科学地生活。谁都知道，生活的质量有赖于生活的富裕。但是，生活的富裕决不等于生活得科学。富裕以后，不会处理生活中的问题，仍然不能生活得好。有些人并不太宽裕，可是，由于能够科学地安排、正确地处理生活中方方面面的问题，他们却生活得很充实，很健康，很愉快。由此可见，生活自有其独特的规律，是一个相当复杂的知识领域。

为了指导人们科学地生活，出版界曾出版了许多生活方面的图书。但是，迄今为止尚无一套大型、系统的生活用书问世。为了弥补这方面的不足，山东科学技术出版社组织有关专家学者编写了大型系列丛书——《新生活文库——十万题》。

该文库包括衣、食、住、行、购、游、娱、美、交际等各方面的生活问题。整套文库约计100种，2000万字。

《文库》由我国有威望的老一辈专家、学者、知名人士雷洁琼、康克清、张友渔、冰心、于若木、于光远、黄树则等

组成顾问团，对《文库》进行指导、把关。

《文库》编委会，由科研、出版、发行等各界知名人士组成。主编由《北京晚报》、天津《今晚报》、上海《新民晚报》、《生活周刊》、上海现代生活方式研究会等部门的有关人员出任。

《文库》无论是字数、册数，还是作者队伍，均可称为全国生活用书方面规模最大的图书。

无论是整套《文库》的选题制定，还是具体一本书的内容选择，都以“新”和“全”为目标，在“新”的基础上求“全”，在“全”的原则上取“新”。

《文库》全部采用问答的形式编写，这样读者查阅方便，内容涉猎面广，可使《文库》在有限的篇幅内，容纳较多较丰富的内容，使读者在较短的时间内，查寻到自己急需解决的问题。

《新生活文库——十万题》的出版，是一项十分浩大的工程，出版社力争在2~3年的时间内全部推出。相信该《文库》能够受到读者的欢迎和喜爱。也希望广大读者在使用中，对《文库》的不足之处提出意见，使之日臻完善。

1991年12月

前 言

随着人民生活水平的不断提高和医疗卫生条件的不断改善,我国人均寿命已由解放前的 35 岁,增至现在的近 70 岁。60 岁以上的老年人口也在急剧上升,1953 年为 4115 万,1982 年为 7663 万,现在是 9000 万,预计到 2000 年将增加到 1.3 亿。我国已成为世界上老年人口最多的国家。

寿命对人类来说,个体差异是很大的。从寿命系数来看,不管用哪种方法推算,都应在 100~150 岁之间。目前大多数科学家认为人享天年,即无病寿终,应为百岁左右。这就是说,从目前我国人均寿命近 70 岁看来,人生延年益寿,还是大有潜力的。

我国的社会制度为老年人健康长寿提供了重要保证。但由于寿命的长短受医疗卫生、营养膳食、生活习惯、体力活动、体育锻炼、遗传、环境、气候等诸多因素的影响,而其中科学的体育锻炼、先进的医疗条件、合理的营养膳食,则是老年人健康长寿的关键。本书对老年人在体育锻炼、体育医疗、营养膳食三方面所经常遇到的问题,共计 300 问,做了全面科学的解答。在编写过程中力求突出科学性和实用性,又注意到老年人的兴趣和爱好。文字阐述力求通俗易懂,深入浅出,为老年人在健康长寿方面解决一些实际问题。

由于水平所限，错误和不妥之处在所难免，希望读者多
多批评指正。

贾善玉

1992年4月

目 录

一、健身常识

1. 什么是衰老? 哪些原因使人衰老? (1)
2. 怎样延缓人的衰老? (1)
3. 如何自我判断健康状况? (2)
4. 身体健康的标志是什么? (3)
5. 老年人参加体育锻炼有什么好处? (3)
6. 老年人参加体育锻炼要注意些什么? (4)
7. 什么是适量运动和超量恢复? 在体育锻炼中有何意义? (5)
8. 老年人参加体育锻炼应遵守哪十戒? (6)
9. 如何使体育锻炼成为老年人的一种乐趣? (7)
10. 老年人体育锻炼每次多长时间效果为好? (8)
11. 老年人为何不宜参加激烈和用力过猛的运动? (8)
12. 哪些运动项目不宜老年人参加? (9)
13. 为什么从事体力劳动的老年人也要进行体育锻炼? (9)
14. 人老了参加体育锻炼还能收到效果吗? (10)
15. 老年人怎样把体育锻炼寓于日常生活中? (10)
16. 早晨锻炼好不好? (11)
17. 老年人锻炼时为什么体温会升高? (12)
18. 锻炼后肌肉酸疼怎么办? (12)
19. 老年人夏季锻炼后为什么不能多吃冷饮? (12)
20. 锻炼后为什么不想吃饭? (13)

21. 老年人运动后为什么不宜马上洗热水澡？	(13)
22. 何谓健身四字诀？	(14)
23. 秋季锻炼应注意什么？	(14)
24. 运动中及运动后“岔气”怎么办？	(15)
25. 冬季锻炼脚跟痛怎么办？	(15)
26. 运动中扭伤踝关节如何处理？	(16)
27. 为什么说人到初老期更需要锻炼？	(17)
28. 为什么说脑力劳动者更要注意身体锻炼？	(17)
29. 为什么不宜在大雾的早晨进行锻炼？	(18)
30. 老年人为什么不宜做倒置健身术？	(18)
31. 为什么老年人健身锻炼不宜憋气？	(19)
32. 什么是积极性休息？	(20)
33. 情绪对人体健康有何影响？	(20)
34. 老年人为什么要避免“暴怒”？	(21)

二、体育健身

35. 健身跑对老年人有什么好处？	(22)
36. 健身跑为什么能使人长寿？	(22)
37. 健身跑有几种形式？	(23)
38. 老年人怎样练健身跑？	(24)
39. 对老年人练健身跑的姿势和技术有什么 要求？	(25)
40. 健身跑应怎样正确呼吸？	(26)
41. 健身跑穿什么鞋合适？	(28)
42. 冬季健身跑穿多少衣服为好？	(28)
43. 老年人练健身跑一周内锻炼几次合适？	(29)
44. 健身跑在一天中安排在什么时间进行最好？	(29)
45. 老年人参加健身跑锻炼应注意什么问题？	(30)
46. 为什么老年人参加健身跑锻炼要严格控制运	

动量?	(31)
47. 如何用自我感觉来控制健身跑的运动量?	(31)
48. 如何用耗热量来确定健身跑的运动量?	(32)
49. 如何用心率来测定健身跑的运动量?	(33)
50. 怎样用最大耗氧量的百分数来衡量健身跑的运动量?	(34)
51. 为什么说在跑步时不宜边跑边听广播或思考其他问题?	(35)
52. 怎样才能获得健身跑过程中的愉快感?	(36)
53. 初参加健身跑为什么会感到气短力乏?	(37)
54. 老年人练健身跑是否会损伤关节?	(37)
55. 初练健身跑为什么会出现小腿疼痛? 应怎样消除?	(38)
56. 经常失眠是否还应坚持晨跑锻炼?	(39)
57. 为什么说长跑锻炼有防治癌症的作用?	(40)
58. 患有慢性鼻窦炎的老年人能否参加健身跑?	(40)
59. 夏天跑步大量出汗是否会影响健康?	(41)
60. 瘦人能练长跑吗?	(42)
61. 10 分钟健身跑有什么好处?	(43)
62. 参加健身跑怎样预防胫骨痛?	(43)
63. 步行锻炼有什么好处? 怎样进行?	(44)
64. 散步有什么好处? 应如何散步?	(45)
65. 为什么说饭后散步不科学?	(46)
66. 什么是“步行测体力”法?	(46)
67. 老年人游泳有什么好处?	(47)
68. 老年人参加游泳锻炼如何掌握运动量?	(48)
69. 如何预防游泳时发生“抽筋”?	(48)
70. 冬泳后为什么不宜过度日晒?	(49)

71. 冬泳者为什么不怕冷？	(49)
72. 老年人进行冬泳锻炼应注意什么问题？	(50)
73. 什么是太极拳运动？	(51)
74. 老年人练太极拳能否提高肌肉力量和增强关节 灵活性？	(52)
75. 经常练太极拳对改善心脏功能和增强新陈代谢 有何作用？	(53)
76. 老年人练太极拳对呼吸系统和免疫功能有什么 好处？	(53)
77. 老年人练太极拳对消化系统有何影响？	(53)
78. 练太极拳对神经系统有无影响？	(54)
79. 老年人练太极拳应注意哪些问题？	(54)
80. 冬天练太极拳为什么练前手暖、练后手冷？	(56)
81. 为什么说“练拳不练腰，终生艺难高”？	(57)
82. 初练太极拳如何克服腿部酸痛感？	(57)
83. 经常练太极拳对老年人骨关节有何影响？	(57)
84. 什么是气功？	(58)
85. 气功锻炼对人体有什么好处？	(59)
86. 气功为什么能治疗疾病？	(59)
87. 老年人学练气功应怎样选择功法？	(60)
88. 什么叫八段锦？	(60)
89. 何时练功较为合适？	(61)
90. 老年人练气功要注意什么？	(61)
91. 老年人练功应如何掌握意念？	(62)
92. 练气功有时出现“口干舌燥，浑身是汗”是何 原因？怎样纠正？	(62)
93. 练气功有时出现头痛头晕或胸闷打呃怎么办？	(63)
94. 为什么练功时有人津液多有人津液少？	(63)

95. 练功过程中为什么有人出现酸冷、有人则出现热
暖之感? (63)
96. 吐音的作用是什么? (64)
97. 练功时为什么要面向南北? (64)
98. 为什么老年人宜练静坐功? (64)
99. 不易入静的人练什么功好? (65)
100. 高血压病人练气功应注意什么? (65)
101. 什么是调息健身法? (66)
102. 怎样进行调息健身? (66)
103. 患哪些疾病的人最适合练气功? (67)
104. 转膝运动有何健身作用? 如何进行? (68)
105. 1分钟健身操怎样做? (69)
106. 老年人进行日光浴有什么好处? (69)
107. 什么叫等候健身法? (70)
108. 何谓运动旅游? 有什么好处? (71)
109. 老年人参加运动旅游有何注意事项? (72)
110. 为什么说笑是一种很好的健身运动? (72)
111. 练习健身球有什么好处? (73)
112. 健身球健身的原理是什么? (73)
113. 老年人防跌跤体操怎样做? (74)
114. 老年人进行健美锻炼应注意什么? (74)
115. 老年人应怎样保持体态健美? (75)
116. 老年人如何避免驼背? (76)
117. 老年人每日定时干搓脸有什么好处? (77)
118. 哪一类肥胖者才需要减肥? (77)
119. 老年人减肥为什么不能急于求成? (78)
120. 什么运动对减肥最有效? (78)
121. 为什么说冬季锻炼易于减肥? (78)

122. 为什么饭后散步减肥效果好?	(79)
123. 老年人应如何减肥?	(79)
124. 为什么女性老年人更应参加有氧健身运动?	(81)
125. 老年人打网球怎样预防网球肘?	(81)
126. 老年人冬天体育锻炼应注意什么?	(82)
127. 老年人冬季锻炼怎样预防皮肤裂口?	(83)
128. 老年人参加体育锻炼后感到疲劳, 怎样才能 很快消除?	(84)
129. 老年人如何处理运动中的损伤?	(85)
130. 何谓老年健身操? 有何特点?	(85)
131. 老年人做健身操有什么好处?	(86)
132. 老年人能骑自行车锻炼吗?	(87)
133. 老年人骑车锻炼如何防止手指麻木?	(88)
134. 何谓医疗体育?	(88)
135. 老年人进行体育医疗应注意哪些事项?	(89)
136. 患有哪些疾病的老年人可以进行体育医疗?	(89)
137. 医疗体育对提高机体免疫功能有何作用?	(90)
138. 怎样制定运动处方?	(91)
139. 运动处方应包括哪些基本内容?	(91)
140. 骨折病人的功能锻炼对骨折愈合有何影响?	(92)
141. 体育锻炼对高血压病有何作用?	(93)
142. 为什么体育锻炼能改善和提高心脏功能?	(93)
143. 心肌梗塞后病人能否参加体育锻炼?	(94)
144. 心肌梗塞后病人参加体育锻炼有何注意事项?	(94)
145. 当运动中发生心绞痛时应怎样处理?	(95)
146. 为什么冠心病病人不宜在早晨锻炼?	(95)
147. 空腹锻炼有助于降低血压吗?	(96)
148. 心肌梗塞发病有季节性吗?	(96)

149. 老年高血压患者节日要注意什么？	(96)
150. 如何测定自己的心脏功能？	(97)
151. 深呼吸对人体有何影响？	(98)
152. 疼痛多久需要找医生？	(99)
153. 体育锻炼对消化吸收功能有何影响？	(99)
154. 体育锻炼对肝脏有何影响？	(100)
155. 体育锻炼对神经系统有何影响？	(100)
156. 腰痛病人怎样做医疗体操？	(101)
157. 腰痛病人做医疗体操有何注意事项？	(104)
158. 患肺结核病的老年人怎样参加体育锻炼？	(104)
159. 老年肺气肿患者怎样做呼吸疗法？	(106)
160. 气喘病人参加体育锻炼应注意什么？	(106)
161. 糖尿病患者参加体育锻炼有何好处？	(107)
162. 糖尿病病人应如何进行体育锻炼？	(108)
163. 甲状腺机能亢进病人能进行体育锻炼吗？	(108)
164. 腰肌劳损如何进行体育疗法？	(109)
165. “五十岁肩”是什么病？如何防治？	(112)
166. 老年人膝部疼痛怎样进行体育疗法？	(113)
167. 站桩何以能治疗膝骨劳损？	(114)
168. 如何站桩？	(114)
169. 体育锻炼对更年期有什么影响？	(115)
170. 老年人怎样防止静脉曲张？	(115)
171. 为什么高血压病人锻炼不可过度低头？	(116)
172. 体育锻炼对冠心病患者有何影响？	(116)
173. 患冠心病的老年人应选择哪些锻炼项目？	(117)
174. 患有慢性气管炎的老年人怎样进行体育锻炼？	(118)
175. 老年原发性骨性关节炎怎样进行体育医疗？	(119)
176. 有胃病的老年人能否参加体育锻炼？	(120)