

康乐经

续集

康乐歌

桌笑歌，歌壮模，模歌。
餐欢当，十楷中，乐。
捏常话，九有手，康。
饭聚今，立伦药，忘。
淡团论，自天妙，勿。
茶孙古，岁尽剂，君。
清子讲，百享一，劝。
多乐课，格唱多，浴。
事寻修，性拉处，沐。
难自进，练弹好，常。
年性根，画曲球，睡。
老养看，绘品打，早。
到身女，法戏步，起。
人修读，女赏散，早。



福建省老年人体育协会 编写

康乐经

续集



海峡文艺出版社



图书在版编目(CIP)数据

康乐经续集/福建省老年人体育协会编. —福州:海峡文艺出版社, 2008. 6

ISBN 978-7-80719-248-0

I. 康… II. 福… III. 老年人—保健
IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 058346 号

康乐经续集

编者:福建省老年人体育协会

责任编辑:余明建

出版发行:海峡文艺出版社

社址:福州市东水路 76 号 14 层

邮编:350001

发行部电话:0591-87536724

印刷:福州万紫千红印刷有限公司

邮编:350003

开本:787×1092 毫米 1/32

字数:90 千字

印张:5.75

版次:2008 年 6 月第 1 版

印次:2008 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80719-248-0

定价:10.00 元(平装)
20.00 元(精装)

如发现印装质量问题,请寄承印厂调换

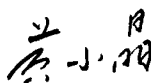
老年人是财富 老年人是形象 老年人是未来 老年人是保障

老年人是财富，是党和国家的财富、社会和历史的财富、经验和智慧的财富；老年人是形象，是自强的形象、社会的形象、反映党和政府工作的形象；老年人是未来，是中华民族的未来、中华民族传统美德的未来，也是我们的未来；老年人是保障，科学发展的保障、和谐社会的保障、建设中国特色社会主义的保障。老体协是桥梁，联系之桥、跨越之桥、服务之桥；老体协是力量，团结之力、和谐之力、发展之力；老体协是平台，学习的平台、交流的平台、锻炼的平台；老体协是健康，自身健康、他人健康、全民健康。希望全社会能够关心老年人、理解老年人、爱护老年人。希望各级党委、政府重视老体协、关心老体协、发展老体协，共同促进我省老年体育事业的蓬勃发展。

福建省委书记 卢展工

贺《康乐经·续集》出版

老有所养，社会之德；
老有所医，社会之责；
老有所学，社会之崇；
老有所教，社会之善；
老有所乐，社会之幸；
老有所为，社会之福。

福建省人民政府省长 

人总是会老的，这是自然规律不可抗拒。老年人是社会的宝贵财富，这是人类的共识理应尊重。老年人应当心情愉悦，方能身康体健，这是客观常识贵在坚持。

厦门市委书记 何立峰

树立“助老为乐，帮老为荣”的从政风尚，弘扬尊老敬老和爱老的传统美德，为进一步发展老年人体育事业贡献力量！

福州市委书记 袁荣祥

把关爱老年人，积极推进“健康老龄化”时刻挂在心上，抓在手里，多为他们办实事，做好事，是首善之举。

厦门市人民政府市长 刘赐贵

天人和谐，康乐无极。祝贺《康乐经·续集》出版！祝愿广大老龄朋友长寿！

福州市人民政府市长 郑松岩

**快乐益于健康，健康源于运动，
运动在于坚持；乐观益于长寿，长寿
源于养身，养身在于好学。《康乐
经·续集》是我们的良师益友。拥有
《康乐经·续集》，就拥有健康、快
乐、长寿的秘诀。**

漳州市委书记 刘可清

**康乐经寻乐处
交朋友会天机**

漳州市人民政府市长 李建国

《康乐经》以格言、谚语、歌谣形式普及保健知识，生动活泼，易记易传。《康乐经·续集》进一步传播身心、社会、自然相和谐的养生新理念，有利于老年人体育活动的深入开展，有利于提高广大群众的健康水平。

泉州市委书记 郑道溪

关心老年人的身心健康是全社会义不容辞的责任。愿《康乐经·续集》的出版能给广大老年同志带来更多帮助、更多快乐。祝全省广大老年朋友幸福、健康长寿！

泉州市人民政府市长 朱明

强身健体的指南
科学养生的钥匙
愉悦身心的向导
陶冶情操的良师
修身养性的益友
健康长寿的宝典

三明市委书记 叶继革

《康乐经·续集》伴您健康、快
乐!

三明市人民政府市长 刘道崎

珍爱生命，贵在保健，玉体安康。

——贺《康乐经·续集》出版

莆田市委书记 袁锦贵

**人生最大的财富是身心健康。
《康乐经·续集》是身心健康的路标；
是延年益寿的航灯；是科学健身的指南。
我们要学好、用好、传播好。**

莆田市人民政府市长 张国胜

老骥伏枥志千里，“三平”精神见真谛。十分感佩老同志的作为，衷心祝愿老年体育事业蓬勃发展！祝老同志身体健康、幸福长寿！

南平市委书记 徐谦

夕阳无限好，人间重晚晴。老年健身是全民健身运动的重要内容，没有老年人的健康，就没有全民族的健康。衷心祝愿广大老年人都有好身体、好心情、好晚景，祝愿老体协成为老年人的健康之家、快乐之家。

南平市人民政府市长 龚清概

常读《康乐经》，健康伴你行!

龙岩市委书记 张健

**康强健体养生铭，
乐吟箴言有余韵。
经世善举功无量，
颂扬和谐庆太平。**

龙岩市人民政府市长 雷春美

康乐寿

宁德市委书记 陈荣凯

青春永驻

宁德市人民政府市长 陈家东

目 录

第一篇 当代健康理念

一、健康与和谐

健康促进老年人身心协调发展·····	1
健康对构建和谐家庭的意义·····	2
健康是和谐人际关系的沃土·····	3
健康赋予人与自然的和谐·····	4
养生的最高境界是和谐·····	5

二、大健康的理念

新世纪，追求大健康的世纪·····	7
降低危险因素，促进健康生活·····	9
健商是什么·····	10
养德必得其寿·····	11
腐败必毁其身·····	12
医愚的妙药是什么·····	14
习惯修养与长寿·····	16

三、积极老龄化

生命质量包括的内容·····	18
提高老年人生活质量, 促进“积极老龄化”···	19
1+0健康定律·····	21
老有所为再筑事业辉煌·····	22

四、亚健康及影响健康的因素

从“第三种人”走向“第一种人”·····	24
影响人类健康的主要因素·····	25

五、寿限规律

天年是何年·····	28
揭开“七十三”与“八十四”的神秘面纱·····	29
别因无知打碎百岁梦·····	30

六、健康标准

健康老年人的八条生理标准·····	33
心理健康十大标准·····	34
健康家庭的十条标准·····	35

第二篇 健身养生知识

一、科学健身运动

(一) 科学健身运动的保健作用与基本原则

运动与生理保健·····	37
老年人怎样锻炼才科学·····	39
老年人科学健身运动有讲究·····	40
有氧代谢运动很重要·····	41
什么运动项目适合老年人·····	42

(二) 常见运动项目的健身功能

太极拳·····	44
步 行·····	46
登 山·····	48
健身气功·易筋经·····	49
健身气功·五禽戏·····	50
健身气功·六字诀·····	52
健身气功·八段锦·····	53
门 球·····	54
太极柔力球·····	55
气排球·····	57
地掷球·····	58