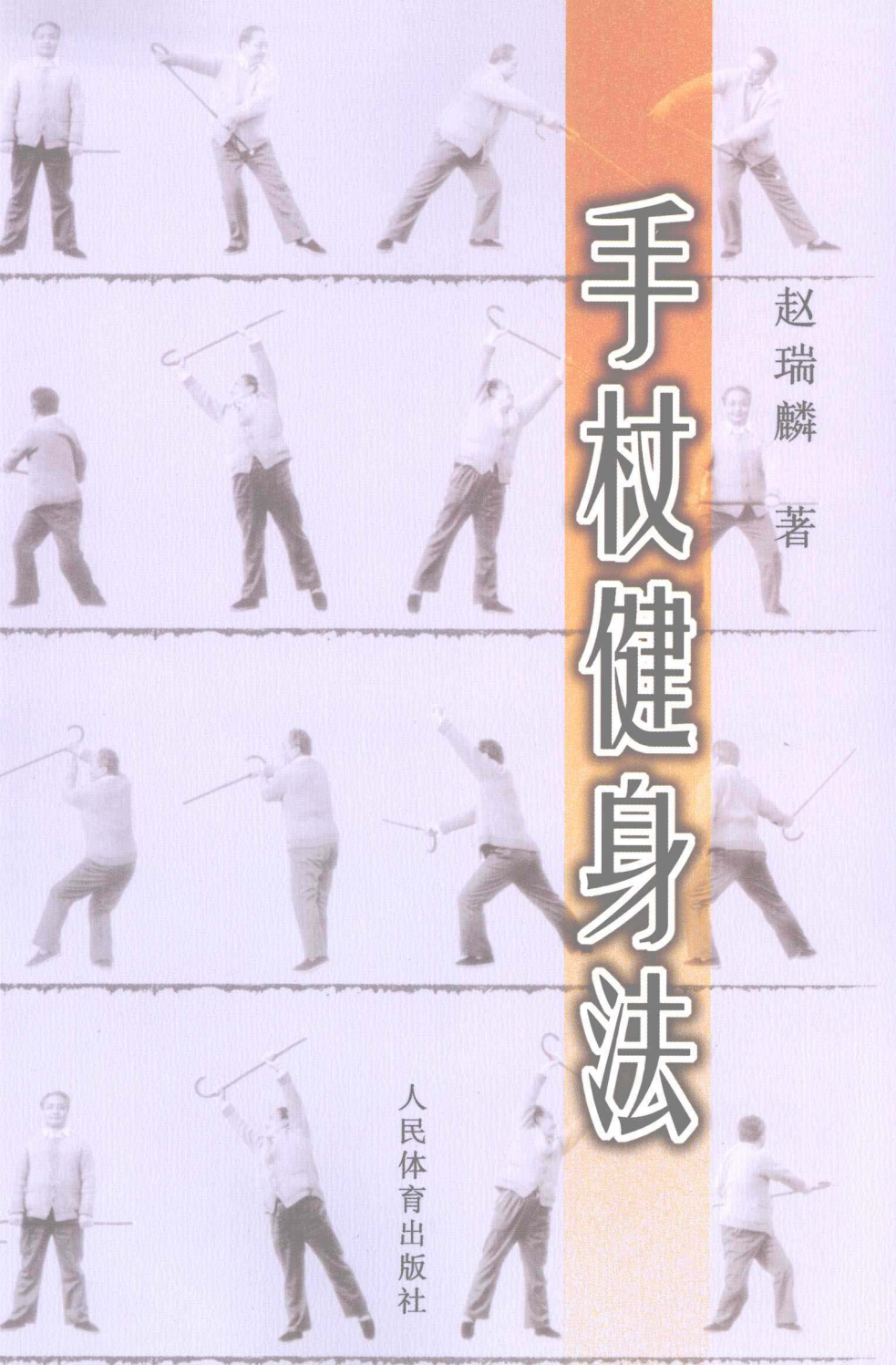


手杖健身法

赵瑞麟

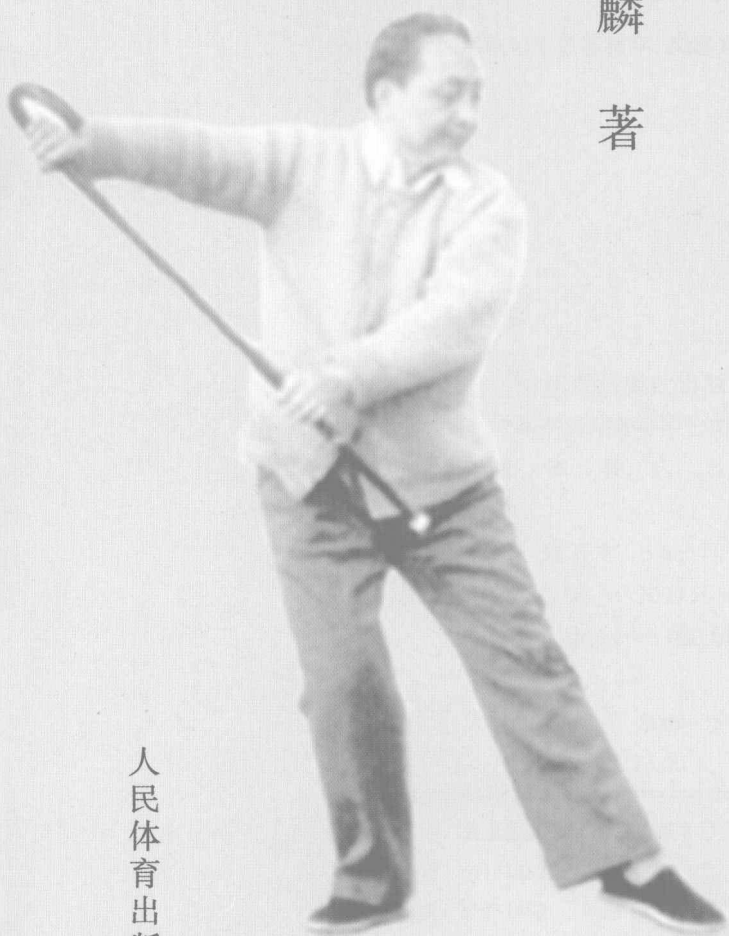
著

人民体育出版社



手杖健身法

赵瑞麟 著



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

手杖健身法 / 赵瑞麟著. —北京: 人民体育出版社,
2009

ISBN 978-7-5009-3549-0

I. 手… II. 赵… III. 健身运动-基本知识 IV.G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 175364 号

*

人民体育出版社出版发行

三河兴达印务有限公司印刷

新华书店经销

*

850×1168 32 开本 5.625 印张 110 千字

2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3549-0

定价: 13.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

手杖健身簡便易行
量力而做持之以恆

一九三三年八月
吳高素



手杖健身法是老年人
健康长寿之要道

王圣山



手杖健身 合理運動
以操會友 服務經濟

季明春



手杖健身法是孝事
人強身壯骨延年益
壽之良方

周志仁 五子孝
九月一日

拄杖而行穩持杖而
練健既穩且健康樂
無限

丙子年六月

董必武

知其道
明其法

利有恒
身心佳

賀趙瑞麟先生《子杖健身操》一書出版

二〇〇八年之夏月 齊魯宗素題



手技健身
正心益壽

朱廣新

戊子年 朱廣新

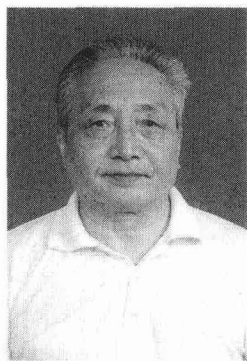


手杖健身
易利便
实持
益寿延年

张体勤
二〇〇八年五月

作者简介

赵瑞麟，男，1930年生。山东菏泽市人。教授。中共党员。1952年由菏泽师范毕业并参加工作；1958年毕业于山东师院体育系并留校任教（1960年在上海体育学院进修一年）；1962年在山东财经学院任教；1973年任菏泽师专体育系主任，1984年任菏泽师专副校长；1988年申请调回山东经济学院。1990年12月退休。



先后担任中华全国体育总会山东省分会委员、山东体育科学学会理事、山东省高校体育研究会理事、全省师专体育教研组组长、山东省老年人体育协委会委员、山东经济学院老年人体育协会主席。

1953年被评为菏泽县优秀教师；1973—1982年多次被评为优秀教师、先进工作者；1982年山东省政府授予其山东省劳动模范称号；1984年山东省委、省政府授予其“振兴山东体育金质荣誉奖章”；1978年当选为第五届山东省人大代表；1983年当选为第六届全国人大代表；1992年被评为山东省先进离退休工作干部；



1993 年被山东省老教协评为在老教协中做出突出成绩者，同年被山东省委高校工委评为省高校优秀共产党员；1999 年、2001 年、2003 年被山东经济学院评为优秀共产党员。

编写的《简易田径场地测画》1973 年由山东人民出版社出版；编写的《田径竞赛的组织与裁判法》1978 年由山东人民出版社出版；编著的《田径运动场地》1991 年由人民体育出版社出版。

1979—1980 年受山东省教育厅的委托，负责组织和参与编写了全省师专体育专业的田径、体操、武术、篮球、排球等 11 门课程的《教学大纲》；1980—1984 年受山东省教育厅的委托，负责组织和审编了全省师专体育专业的体操、武术、篮球、排球等 5 门课程的教材；1985 年受国家教委和山东省教委的委托，负责组织和主编全国高校师专体育专业的《田径教学大纲》，由高等教育出版社出版。发表论文十余篇，有的被全国、省老年人协召开的论文报告会评为大会论文或优秀论文。

1991 年，创编了《手杖健身法》，6 月开始在山东经济学院试行。12 月通过省有关专家测评，结论为：形式新颖、内容全面、方法简便、运动量适中、针对性强、比较安全等，是一套适宜于离退休等老年人健身的科学方法。

前言

太阳由东到西，人生从少至老，这是一个自然变化规律。目前我国 13 亿人口中，60 岁以上的老年人有 1 亿左右。随着社会的发展、人们生活条件和保健措施的改善、体质的增强、寿命的延长等，我国及世界各国的老年人会越来越多，在人口中所占的比例会愈来愈大。

从历史的长河看，绝大多数的老年人，在养儿育女、传宗接代，改造客观世界，推动社会发展前进等诸方面，都做了应有的贡献。我们这个具有五千年历史的文明古国，形成了养老、爱老、敬老的社会优良传统。特别是当前，从中央到地方各级人民政府、各行各业、各单位等，都把老年人工作列入了议事日程，不仅盼望老年人身体健康长寿，安度幸福的晚年，而且盼望老年人在各自的技能领域中继续发挥光和热。

但是，如何能够使老年人身心健康，延年益寿，在安度幸福晚年的过程中再献光和热呢？这涉及到物质、环境（社会环境、家庭环境和自然环境）等客观条件和身体、心理、精神等主观状态之诸多因素。例如身体，从生理变化的角度上看，人到老年，全身各个器官系统的机体组织都在逐渐老化，生理机能日趋减弱，这是人体发展变化的客观规律。但从我国人民几千年来对健康长寿的研究和实践经验证明，其规律性的变化虽不能改

变，而只要遵师重道，采取综合性的措施，是可以延缓衰老，使健康常在、益寿延年的。如《黄帝内经·素问》中讲：“上古之人，知其道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不忘作劳，故能形与神具，而尽终其天年，度百岁乃去。”又讲：“中古之时，有至人者，淳德全道，和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神，游行天地之间，视听八达之外，此盖益其寿命而强者也……”秦国丞相吕不韦在《吕氏春秋》中首先提出了“流水不腐，户枢不蝼，动也”的高明而可贵的健身论点，并认为“形不动，则精不流，精不流，则气郁”，不运动就会“气不达”“血脉雍塞，百病丛生。”汉代名医华佗有“人身常动摇，则谷气消，血脉通，病不生，人犹户枢不朽也”的健身论述。毛泽东在《体育之研究》中指出：“善其身无过于体育。体育于吾人实占第一之位置……学有本末，事有始终，知所先后，则近道矣。”

总之，健康长寿之道，是多方面的，是个综合性的课题，而体育运动，则是这个课题中的重要内容之一。

为此，于1991年4月，为离、退休老年人创作了这套《手杖健身法》。

在实践过程中，上级有关领导、专家，及中央电视台、山东省电视台、山东省《老干部之家》月刊、山东省老年大学等，都给予了大力支持、关心、鼓励。

1993年，原中央顾问委员会秘书长、国家体委顾问荣高棠；原山东省老龄委主任、山东省老年体协主席王金山；中国奥委会副主席、山东省老年体协常务副主任季明焄；中国中学生体协副主席、山东经济学院党委

书记周志仁等领导同志为该书题词。

2008年，山东省省委常委、宣传部长、省人大副主任、中国老年人体协副主席、山东省老年人体协主席董凤基；山东省人大副主任何宗贵；山东省人大办公厅主任、省老年人体协副主席朱广新；中国高教管理研究会常务理事、山东省高等教育科学研究会常务副会长、山东经济学院党委书记、教授、博士生导师张体勤等领导同志为该书题词。

中央电视台于1993年、1999年、2001年、2003年分别在《银手杖》《健身百法》《中华医药》《夕阳红》等栏目中进行专题播放，《夕阳红》栏目还为《手杖健身法》制作了上下两集的光盘进行推广。山东电视台于1992年、1993年、1999年在《生活之友》及《国际部》两栏目中进行播放；山东省老年大学于1993年举办过培训班。

在创作和实施过程中，吕宴、王宏、贾善玉、赵贵田、高承海等省老年体协科委会的领导、专家给予了大力的支持与指导。学院的领导和有关同志给予了积极的支持与帮助。

“手杖健身法”在编创中，王承忠、陈君珂同志协助动作拍照和摄像工作，郭爱、袁鸣娣同志承担了配音磁带的音乐配制工作，赵琨同志为配音磁带喊唱口令。

对以上诸位领导、教授、专家及各部门关心、支持的同志，谨在此表示衷心的感谢！

由于创作时间短促，水平所限，里面难免存有不足甚至错误，请批评和指正。

作者

目 录

第一章 手杖健身法	(1)
第一节 创编“手杖健身法”的 依据及作用	(2)
第二节 “手杖健身法”的特点	(14)
第三节 “手杖健身法”的动作名称和 练习方法	(17)
第四节 练习“手杖健身法” 应注意的问题	(99)
第五节 “手杖健身法”的节拍和 呼喊口令方法	(101)
第二章 漫谈老年人的养生之道	(106)
第一节 要有适宜于老年人健康长寿的 客观环境	(106)
第二节 老年人要发挥有益于健康长寿的 主观能动性	(111)