

■ 惠州市老年人体育协会 ■ 惠州市全民素质研究会 编

惠州市老年人 科学健身 100例



中国文联出版社

惠州市老年人
科学健身 100 例

惠州市老年人体育协会 编
惠州市全民素质研究会

中国文联出版社

图书在版编目(CIP)数据

惠州市老年人科学健身 100 例 / 黄寿祺 邓三君 主编—北京:

中国文联出版社, 2007.3

(希望文丛)

ISBN 978-7-5059-5465-2

I. 惠… II. 黄… III. 纪实文学—作品集—中国—当代 IV. I 2639

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 365639 号

书 名	惠州市老年人科学健身 100 例
主 编	黄寿祺 邓三君
出 版	中国文联出版社
发 行	中国文联出版社发行部
地 址	农展馆南里 10 号
经 销	全国新华书店
责任编辑	向 群
印 刷	北京通州图文印刷厂
开 本	850 × 1168 1/32
字 数	200 千字
印 张	10 印张
印 数	0001-5000 册
版 次	2007 年 3 月第一次印刷
书 号	ISBN 978-7-5059-5465-2
定 价	48.00 元

本书如有印装质量问题,请直接与承印厂联系

顾 问

汤聘辉 罗志群

编委会

主 任

巫汉强 叶 明

刘城云 邓穗玲

副主任

李同桢 李惠丽

黄寿祺 周兴成

曾宪道 陈会友

许英发 丘金贝

王月娣 周述君

主 编

黄寿祺 邓三君

生命在于运动
健身讲究科学

黄业斌题

中共惠州市委书记黄业斌 为本书题词

身健是福
知足常乐

丙戌年 李汝求书



中共惠州市委副书记、市长李汝求 为本书题词

善待生命
老當益壯

湯聘輝



丁亥年

惠州市原政协主席、惠州市全民素质研究会名誉会长汤聘辉 为本书题词

把健身排在首位

——写在《惠州市老年人科学健身 100 例》前面的话

□ 惠州市老年体育协会

我市成立老年人体育协会,已经有 22 个年头了。为了检阅和反映老年人参与体育活动的成果,扩大体育人口,进一步推动老年体育活动的开展,我会于 2006 年下半年,在全市老年体协系统发起了“迎接北京奥运,畅谈科学健身”的征文,我们把收到的文章稍作了文字加工,编成了《惠州市老年人科学健身 100 例》一书。

前不久,媒体报道了几位原中央老领导同志的退休生活,尤其是 2003 年初退休的李岚清同志的养生之道,让人感慨。他说,自己退休后的生活是健身、健脑、读书、写作,健身排在首位。健身的好处可以用“自己不受罪,家人不受累,减少医药费,有利全社会”四句话来概括。

“健身排在首位”的提法,符合国家颁布的《老年人权益保障法》的精神。这部法律规定的“五个老有”,把“老有所养”列为第一条。所谓养,就是养老、养生,说明“健身”是头等大事。然而,现在有些退休的老同志尚未真正把“健身排在首位”,不大注意健身运动。一是奉行“死生由命”的“宿命论”,认为“该

死活不了,该活死不了”,健身不健身无所谓。二是仍然持续在岗位时“革命加拼命,拼命不要命”的老作风,身体上“不服老”,过分地“无事忙”,干起事业依然“废寝忘食”,不珍惜自身的健康,不把“健身”当回事。这是值得退下来的老同志反思的。

为什么要把“健身排在首位”呢?上面提到的李岚清同志关于“健身”好处的“四句话”,就是很好的答案。至于健身的做法和经验,《惠州市老年人科学健身 100 例》一书提供了大量实例,值得大家借鉴。这里再强调三点:一是要从落实健康老龄化和科学发展观的高度,进一步认识健身的重大意义,做到在行动上而不只是口头上,自觉把“健身排在首位”;二是要积极投入全民健身活动,从自身的实际出发,选准一两个活动项目,长年坚持,持之以恒,决不能三天打鱼两天晒网,更不能半途而废;三是要认真贯彻胡锦涛总书记“以崇尚科学为荣,以愚昧无知为耻”的指示精神,坚持用科学指导健身,在健身中讲科学。

本书由我会与惠州市全民素质研究会合编。老年体育作为老龄工作的一部分,这是我们贯彻“党政主导,社会参与,全民关怀”老龄工作方针的一种尝试。由于时间仓促,加上编者水平有限,书中难免有错误和不足之处,敬请读者批评指正。

2007 年 3 月

目 录

领导题词

黄业斌·····	(4)
李汝求·····	(5)
汤聘辉·····	(6)
前 言 ·····	(7)

· 市 直

坚持“四化”科学健身·····	黄寿祺(17)
完美自我求升华·····	曾宪道(21)
漫步摄影乐悠悠·····	邓钧锐(25)
气顺心宽 长寿健康·····	牟君亭(28)
浅谈自我心理保健·····	陈时英(32)
从老病号到健康老人·····	刘铭才(35)
我的“抓两头带中间”养生法·····	李志刚(38)
步行是中老年人上佳运动项目·····	范银盛(42)
老骥伏枥降病魔·····	王 野(45)

花甲之年学游泳·····	利 梅(47)
科学健身的点滴体会·····	邓宗浩(50)
心宽体健乐晚年·····	赖兆周(53)
丹青不知老已至·····	陈立心(57)
选准项目健身康乐兼得 ·····	肖汉平(60)
我的精神养生法·····	江秉超(63)
乐观自信是科学健体的灵丹·····	唐启钦(68)
战胜病魔五法·····	陈金兰(72)
老年“游玩”三得·····	邓子功(76)
我的长寿三法·····	张静梅(79)

惠城区

规范生活节奏 乐趣尽在其中·····	刘育青(85)
我的养生四字诀·····	吴 浩(88)
晚霞织锦乐悠悠·····	邓 城(92)
一生何求 健康快乐·····	余汉强(96)
健康就是财富 ·····	骆瑞宜(101)
运动适量 才益健康 ·····	朱思泉(104)

惠阳区

我的健身秘诀 ·····	吕 平(109)
有乐有为身体好 ·····	林悦顺(112)
勤力锻炼 健康快乐·····	陈 珍(115)
我想活到 100 岁 ·····	黄 松(118)
我的健康之路 ·····	练育秀(122)

我的健身“法宝”	陈 佩(125)
积极参加文体活动 争当健康快乐老人	杨质华(128)
淡泊开朗 健身康乐	黄子华(132)
老有所为 老有所乐	丘维泽(135)
老有所为 身心康乐	冯润宽(138)
爱好广泛 运动健身	潘涤英(141)
豁达防衰老 快乐健身宝	钟 奎(145)
我的养生保健有效做法	黄进强(148)
我健身康乐的奥秘	王 峰(151)
垂钓磨炼 身心康健	李 全(154)
坚持健身法宝 赢来身心健康	古官荣(157)
“五个坚持”益健康	叶锡熹(160)

惠东县

弃包袱 常锻炼 保健康	张 祥(165)
愉乐养生体会	陶吉芬(168)
浅谈我的养生健身感悟	黄汉忠(171)
我的健康是自己争来的	杨 凡(176)
手不离拳 永不言老	陈玉英(180)
健康靠自我保健	严 贵(185)
健身运动的点滴体会	封祖澈(188)
科学健身治好我的胃病	杨淑华(190)
打太极 唱粤曲 促健康	卢庆慧(193)
健身必须树立科学态度	李景山(196)
科学健身贵在持之以恒	杨齐松(199)

我要活到超过 100 岁.....陈潭真(202)

博罗县

体育锻炼使我青春常驻 林浩飞(207)

打门球能强身健体.....曾世昌(209)

保健操帮我减肥健身.....叶耀明(211)

书法临帖 增智益寿 苏春宁(213)

学医疗保健有感.....叶锡英(216)

相伴门球 走进健康..... 黄大明(218)

我靠运动祛病强身.....陈炳任(220)

医疗保健操使我健康又开心 周秀媚(222)

唱歌治好了我的呼吸道疾病 温炳成(224)

打门球使我的腰杆直了起来.....江迪辉(226)

钓鱼能治病健身 李 新(228)

锻炼帮我驱走病魔.....邓振华(230)

回春医疗保健操让我重生.....黄浩然(232)

坚持锻炼益寿延年.....肖庚流(235)

门球场上晚年乐.....林清良(237)

太极运动给了我第二春 黄观清(239)

唱歌唱出健康来(2 例) 曾蓉芳 吴莲娣(241)

跳舞跳出健康来(3 例).....祝元珍 龚珍兰 李桂兰(243)

练拳练出健康来(4 例).....张 云 江琼珊 关惠英 陈杏兰(245)

龙门县

“生命在于运动”是硬道理.....石振光(251)

甘当门球夺冠的铺路人·····	卢有奇(254)
我选准(3+L)健身法·····	李清坤(257)
“运动+芦荟”抚平“将军肚”·····	翟兆纯(260)
“运动与节制饮食”呵护我的心·····	杨耀登(263)
垂钓可健康·····	万彩坚(266)
骑单车绕地球三周半·····	谭有方(269)
甘当门球称职裁判员·····	刘素梅(272)
坚持运动按摩 走出痛风病区·····	张贯腾(275)
解读健康快乐“三字经”·····	黄锡平(277)
耍太极受益匪浅·····	陈燕芳(280)
我打门球上瘾了·····	李林水(283)
我的保健“三招”·····	梁国修(286)
游泳“游”出健康来·····	钟金声(289)
运动与“多用脑”是健康长寿的依托·····	何 奇(292)

驻军·军分区

科学健身·····	许英发(297)
门球歌·····	马仕章(300)
健康长寿是真正的幸福·····	林 英(302)
科学健身——打门球·····	陈会友(306)
科学健身之体会·····	郭洪斌(311)
浅谈科学健身·····	丁殿功(314)
读后感 我们应该在太师椅前挨训·····	邓三君(317)
后 记·····	(320)

惠州市老年人
科学健身 100 例

惠州市老年人体育协会 编
惠州市全民素质研究会

中国文联出版社

图书在版编目(CIP)数据

惠州市老年人科学健身 100 例 / 黄寿祺 邓三君 主编—北京:

中国文联出版社, 2007.3

(希望文丛)

ISBN 978-7-5059-5465-2

I. 惠… II. 黄… III. 纪实文学—作品集—中国—当代 IV. I 2639

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 365639 号

书 名	惠州市老年人科学健身 100 例
主 编	黄寿祺 邓三君
出 版	中国文联出版社
发 行	中国文联出版社发行部
地 址	农展馆南里 10 号
经 销	全国新华书店
责任编辑	向 群
印 刷	北京通州图文印刷厂
开 本	850 × 1168 1/32
字 数	200 千字
印 张	10 印张
印 数	0001-5000 册
版 次	2007 年 3 月第一次印刷
书 号	ISBN 978-7-5059-5465-2
定 价	48.00 元

本书如有印装质量问题,请直接与承印厂联系

顾问

汤聘辉 罗志群

编委会

主任

巫汉强 叶明

刘城云 邓穗玲

副主任

李同楨 李惠丽

黄寿祺 周兴成

曾宪道 陈会友

许英发 丘金贝

王月娣 周述君

主编

黄寿祺 邓三君