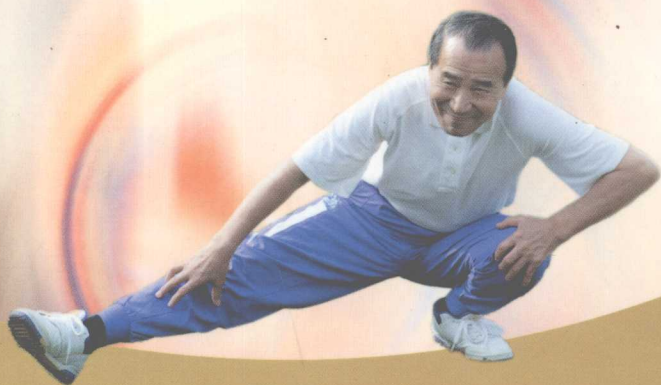


中老年保健之友

(第五集)



郎佳麟 编著

锻炼有讲究

Duanlian You Jiangjiu

云南科技出版社

中老年



保健之友

(第五集)

江苏工业学院图书馆

藏书章

锻炼有讲究

Duanlian You Jiangjiu

郎佳麟 编著

云南科技出版社

·昆明·

图书在版编目(CIP)数据

中老年保健之友.第5集,锻炼有讲究/郎佳麟编著.
昆明:云南科技出版社,2003.4
ISBN 7-5416-1185-9

I.中... II.郎... III.①中年人—保健 ②老年人—保健 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 026239 号

云南科技出版社出版发行

昆明市环城西路 609 号云南新闻出版大楼 邮政编码:650034

出版人:杨新书

滇黔桂石油勘探局昆明印刷厂印刷 全国新华书店经销

开本:850mm×1168mm 1/32 印张:7 字数:180千字

2003年4月第1版 2003年5月第2次印刷

印数:5001~7000册 定价:13.50元

生命在于运动，运动要讲科学。所谓科学健身，简而言之，一是有效，二是安全。

——作者

前 言

自1994年5月起,本报陆续汇集出版了有关老年人的生活、保健和常见病防治、老年人自我保健的点穴疗法,以及洪昭光教授的《生活方式与健康》等中老年保健之友(丛书)共四集,受到了广大中老年人的欢迎,有的集子还荣获云南省人民政府授予的“云南省优秀科普作品奖”。这些集子的出版,为中老年人提供了一些防病治病和自我保健方面的科普知识,有助于中老年朋友健康长寿,颐养天年。

生命在于运动,运动有益健康。如何进行运动,其中大有学问。有关体育保健锻炼方面的文章,本报也选择刊登了一些,但内容比较零散。为了增强体育保健的指导性、适用性,全面、系统地向中老年朋友介绍这方面的知识和方法,本报特约请在运动医学和体育学上有一定造诣、中国体育科学学会体质学专业委员会委员、国家在册的运动医学专家郎佳麟先生撰写了这本《锻炼有讲究》,由云南科技出版社出版发行,以填补科普书籍中的这一空白。它将作为云南老年报丛书的第五集,奉献给广大中老年朋友。大家可从中了解到人到中老年会有哪些生理、心理的变化,参加体育锻炼为什么会有益健康,锻炼中如出现伤病又该如何来预防等等。带有慢性病的中老年人从中则能获得一些基本的医学常识,通过参加体育锻炼能有助于疾病的治疗,而一些体质较强健的中老年人则能通过参加锻炼,自测一下自己的体质状况和体力等级,不仅能了解到锻炼的效果,而且懂

得怎样减缓身体的衰老,以达到延年益寿的目的。

随着生活水平的不断提高,“珍爱生命、关注健康”已经成为广大中老年人的共识。只要千千万万中老年朋友通过该书了解到科学锻炼的知识,掌握科学锻炼的方法,经过体育锻炼,不断提高生活质量,保健了身体,治疗了疾病,这就是我们为中老年朋友服务,做好事、办实事的一个具体体现。

云南老年报社

自序

新世纪的钟声刚刚响过，报上就公布了第五次全国人口普查的结果：我国 65 岁及以上年龄的人已经占到总人口数的 6.96%。按世界惯例，中国已经步入老年型社会。

在世纪更迭之际，让我们把爱的目光投向我们的父老，投向中国 8800 多万的老年人吧！

回眸过去的百年，他们与我们的祖国、我们的民族同呼吸、共命运，历经了贫穷，历经了战乱，饱经了忧患。今天，他们和祖国母亲一起走进了新世纪，跨进了新时代。

中国人把 21 世纪称为“新世纪”。一个“新”字，包含着多少的希望呵！

2001 年的春天，一位荷兰艺术家不远千里越过万重关山，来到中国云南。他用彩色的沙雕塑成一件大型的艺术作品，以此来表达他的祈盼：愿时光停止流逝，让生命变得永恒。我被他的祝愿深深地感动了，可惜这仅只是一种美好的愿望。

中国的老年人在企盼什么呢？他们企盼社会祥和，不要再有战争或动乱；他们企盼国家富强，不要再有饥荒；他们企盼平安、健康、长寿，提高自己生活和生命的质量。直到最近 20 多年，他们才对生命的意义重新理解，对健康的价值重新认识，大彻大悟之后，他们从来都没有像今天这样“珍爱生命、关注健康”。他们也都感悟到，随着科学技术的进步，繁重的体力劳动将会越来越少，随着生活节奏的加快，人们的心理负荷将会越来越重，“文明病”还在不断出现，令医生

棘手的病也会越来越多,绝大多数的人们还是难以终其天年。

2002年,世界卫生组织把世界卫生日的主题确定为体育锻炼,口号是:“运动有益健康”。再次向全世界呼吁:忽视健康,忽视健身就是忽视生命。生命在于运动,健康离不开运动,运动是个人健身的重要组成部分,要更加关注人民群众的体育锻炼,从而来提高人民群众的健康水平。

在中国辽阔的土地上,随着“全民健身计划纲要”的贯彻实施,亿万中老年人正前所未有的投身到群众性体育的洪流中。通过锻炼实践,他们感悟到不是随便活动一下身子骨就能增进健康的,运动必须讲究科学。他们很希望了解人到中老年会有哪些生理、心理的变化,参加体育运动为什么会有益健康,运动中的伤病又该如何来预防;带有慢性病的中老人,尤其希望能对自己的病有一些医学常识,并且希望通过参加体育运动能有助于疾病的康复;而那些体质比较强健的中老年人则希望能否自测一下自己的体质状况和体力的水平,不仅了解锻炼的效果,也知道自己体质衰退的快慢。尽管衰老是不可避免的,我们还是要尽力来减缓它的进程。

法国思想家卢梭曾经说过:“在人类一切知识中,对我们最有用而知之又最少的正是关于人类自身的知识。”科学发展到了今天,人类完全可以通过自身的努力来增进健康,也可以用科学的知识来有效的消除那些危害健康的因素。今天,社会已经把理应属于人民群众的体育归还给了他们,我们有义务向他们普及科学锻炼的知识,让千千万万的父老兄弟掌握一些相关的知识和方法,通过体育锻炼达到保健与治疗疾病的目的,让他们真正做到健康靠自己。这就是本书的主要内容,也是我写本书的初衷。

“物质是养老的基础,精神是养老的支柱,科学是养老的法宝。”且把这本书作为呈献给中国千千万万老年人的一份爱心吧。

事非经过不知难。写书不是件容易的事,写书又是一件很严肃的事。本书既涉及体育又涉及医学,还涉及很多社会学的知识。涉

及面一广,错误之处在所难免,还请读者和同仁给予指正。

郎佳麟

目 录

第一章 运动有益健康 运动必须科学	1
一、21 世纪,健康更有赖于运动	1
二、轻松的运动是一帖心理的“调节剂”	12
三、运动创伤:每次运动都不能忽视的问题	20
四、为什么有的人在运动中猝死	23
第二章 科学的锻炼——有效又安全	31
一、中老年人参加体育锻炼要遵循的原则	31
二、怎样锻炼才更有效又不致于慢性疲劳	35
三、一天当中,什么时候锻炼好	43
四、得了哪些病就暂时不要参加运动	46
第三章 中老年人喜爱的锻炼项目及其健身作用	50
一、有氧运动是中老年人健身的最佳选择	50
二、健身慢跑	53
三、散步	58
四、太极拳、太极剑	63
五、体育舞蹈	70
六、球类运动	72
七、棋牌	78
八、游泳	82
九、体育旅游	89
十、轻体育	93
第四章 中老年人常见慢性病的体育疗法	96
一、体育运动为什么能治病	96

二、什么是运动处方	100
三、高血压病人怎样进行体育锻炼	105
四、冠心病病人的康复医疗	111
五、高脂血症病人的医疗体育	116
六、糖尿病病人的医疗体育	124
七、中老年人肥胖症的运动处方	129
八、瘦弱者的营养及体育锻炼	141
九、骨质疏松症病人的体育疗法	150
十、中老年人失眠症的医疗体育	156
十一、老年慢性支气管炎、肺气肿病人的医疗体育	163
十二、颈椎病人的体育康复	168
十三、肩周炎病人的体育疗法	174
十四、癌症病人的体育活动	178
第五章 中老年人怎样自测自己的体质状况和体力等级	182
一、中老年人怎样自测和评判自己的体质状况	182
二、中老年人怎样自测并评判自己的体力等级	201
第六章 老年人体育比赛的安全管理	206
一、老年人体育比赛的宗旨	206
二、组织老年人的体育比赛必须重视安全问题	209
后 记	212
主要参考文献	214

第一章 运动有益健康 运动必须科学

一、21 世纪,健康更有赖于运动

健康是人类永恒的追求,长寿则是人类共同的理想。

对个人而言,拥有健康不等于拥有一切,但是,失去了健康,就失去了一切。健康和青春、和自由一样,只有失去了它,才知道它的可贵。健康是人生的一种财富。一个人对健康的追求,是对美好人生追求的基础。

对社会而言,健康是人类的基本权力,也是世界范围内要为之共同努力的社会目标之一。一个国家和地区国民的健康水平的高低,是衡量这个国家和地区社会完善程度的指标之一。

什么是“健康”?一个人要怎样才算得上是一个健康的人呢?

在 1948 年以前,人类社会对“健康”没有一个明确的定义,普遍认为,一个人只要没有病就算健康。

1948 年世界卫生组织成立,在它的宣言中首次明确的提出:健康不仅仅是没有病,健康应该包括身体健康、心理健康以及对自然环境和社会环境有良好的适应能力。

自从健康有了这个定义,人们开始关注精神健康,关注对自然环境和社会环境的适应能力。50 年过去了,今天的人们对一个人精神健康、心理健康的重要性有了更深切的理解。也认识到一个人只有对自然环境的适应能力强才会少生病,只有对社会的适应能力强,才能适应社会的变化,不仅“适者生存”,也才能为社会做更多的事。

20 世纪 80 年代,世界卫生组织又把衡量一个人是否健康细划为下列 10 条标准:

- (1)精力充沛,能担负日常生活和紧张的工作。
- (2)处理乐观,态度积极。
- (3)善于休息,睡眠好。
- (4)应变能力强,能适应外界环境的各种变化。
- (5)能抵抗一般的感冒和传染病。
- (6)体重适当,身体匀称。
- (7)眼睛明亮,反应敏捷。
- (8)牙齿清洁,无龋齿。
- (9)头发有光泽,无头屑。
- (10)肌肉丰满,皮肤有弹性。

至于“健康老人”的标准,社会医学家们普遍认为应该包括以下5个方面:

(1)有独立生活能力,譬如说,能自己穿衣、进食、洗澡;日常生活能自理,能操持一些简单的家务,譬如:购物、打电话、自理经济等。

(2)精神健康,没有焦虑、抑郁、固执、疑心、自私、偏执等心理问题,没有精神障碍和精神症状。

(3)躯体健康,没有高血压、冠心病、慢性支气管炎、糖尿病、肿瘤等老年性疾病,日常活动自如,不受限。

(4)必须“社会健康”。不是把自己禁锢在家里,与亲朋邻里要有往来,经常参加一些社会活动,和社区以及原工作单位的人际关系要正常。

(5)经济收入,包括社会给予的养老金、子女给的赡养费、过去的积蓄以及亲朋的接济等等,要能应付日常开支,满足生活的基本需要。换句话说,晚年生活如果贫困会给老年人的衣、食、住、行、看病就医和精神生活带来广泛的影响,一个贫困的老年人很难成为一个健康的老人。

社会医学家们还认为,家庭和睦、子女孝顺对老年人的健康也关系很大,社会的安定、国家经济的发展,全民医疗条件的改善以及社

会保障体系的完善,对更多的老年人实现真正意义上的健康有着很大的关系。

在 20 世纪后期,我们国家的许多地方都对老年人的健康状况做过调查。结果是,基本健康的老年人大约占老年人总数的三分之一。

进入 21 世纪以后,老年人对“健康”的追求变得更高了。有人提出,应该努力做到“完全健康”,即老年人的健康应该包括健(健康)、寿(长寿)、智(聪明)、乐(快乐)、美(美丽)、德(高尚)等 6 个方面。老年人已经把健康视为人生晚年的最佳境界。

何谓长寿?虽然人类学家一般都认为人无疾而终应该活 120 岁左右,世界卫生组织 2000 年还是规定 90 岁以上就属长寿老人。

健康和长寿是人类永久的企盼。古往今来,不知有多少人为之苦苦求索。让我们跨越历史的时空,来回溯一下人类追求健康长寿所走过的漫长的历程。

远古时期,由于生产力低下和医学落后,先民们抵御自然灾害和疾病的能力也很低下,以致人的平均寿命很短。在原始社会,人的平均寿命只有 15 岁。封建社会初期,人类的平均寿命缓增至 20 余岁。直到 20 世纪初,人类的平均寿命也只有 30 多岁。物质生活水平低下、医学的落后以及战乱,严重地制约着人类的寿命。

以秦始皇为代表的古代帝王都曾为了长生不死费尽移山心力。他们派人或到传说中的蓬莱、方丈和瀛州三座“神山”,或下大海去寻觅“长生不死药”,结果均一无所获。在寻找“仙药”的过程中,先民们逐渐醒悟了,有生必有死,要想“长生不老”只是一种梦想;不过,人类还是有望延长寿命,“尽其天年”的。何谓“尽其天年”?早在公元前中国最早的医学专著《黄帝内经》中,就把人活到 100 岁称之为“尽了天年”。在嵇康的《养身论》中则说:“上寿百二十,古今所同”。认为人类可以活到 120 岁,这一估计与现代人的认识已经很相近了。至于健康长寿之路,古人首先想到的是药物。从草木到金石,后又发展到“炼丹”。在迄今一千多年左右的宋朝,出了一本医药大典叫《圣济总

录》，里面记载了七、八十种“延年益寿”的食物或药物的单方或配方。书中明确提出，不是说吃了这些食物或药物就会长生不老，而是可以通过“药补”或“食补”增进人体的健康，从而延长人的寿命。在这本书中同时还提出一个重要的观点，解除一切病源也是延长人的寿命的一大关键。

不可否认，包括中医在内的世界各国的民族民间医药为人类健康曾经作出过巨大的贡献。但是，面对古代曾经猖獗一时的诸多传染病，古代的医药学家们则显得力不从心了。

在 20 世纪之前，传染病是威胁人类健康的最大的敌人。一次瘟疫的流行，可以夺去成千上万人的生命。古籍中记载，东汉时期有过一次伤寒流行，凡染患上的人，60% ~ 70% 都未能救治过来而死去；北宋时期，在中国的中原地区流行过一次鼠疫，河北、河南广袤的乡村几乎见不到一个活人。真是“千村薜荔人遗矢，万户萧疏鬼唱歌”。据统计，在 20 世纪 50 年代以前，仅只是天花一个病每年就要夺去世界上 200 万人的生命……

真要感谢牛痘和预防各种传染病的疫苗的发明和广泛应用，才使得人类有了抵御诸多传染病，尤其是烈性传染病的能力，也使得人类的平均寿命一跃突破了 40 岁，实现了人类寿命的第一次飞跃。

到了 20 世纪 40 年代后期，青霉素、链霉素、氯霉素和磺胺类等一批抗生素、消炎药以及雷米封等抗痨药物的相继问世，曾经让世人骇人听闻的结核病、伤寒病及很多炎症从此有了“克星”。仅仅是青霉素的发明和广泛应用，就使得人类的平均寿命增加了将近 2 岁。还值得一提的是，新法接生的推广使得产妇和婴儿的死亡率大大降低。于是人类的平均寿命出现了第二次飞跃，达到平均存活 50 年的水平。

20 世纪 60 年代以来，随着整个世界社会生产力的大幅度提高，人类赖以生存的物质条件有了很大的改善。与此同时，医学也有了发展，加之公共卫生的不断完善，人类的寿命又产生了第三次飞跃，

世界上许多国家的人均寿命已经达到或超过了 70 岁。

应该说,人的生命的潜力是巨大的,人类的平均寿命要达到 120 岁是可以指望的,绝不是所谓的“天方夜潭”。因为这个数据是经过科学家对细胞分裂学、胚胎发育学和人类寿命史学等多学科综合研究后才得出的结论。至于人类怎样才能实现延长寿命的第四次飞跃,是不是仅仅靠医学的发展就能实现,倒真是一个值得我们认真思考的问题。

首先要看到的是,当历史进入 20 世纪 70 年代以后,随着医学的发展,美国和世界上的许多地方,威胁人类的传染病已经让位给心脏病、癌症、中风等所谓的“老年性疾病”了。中老年人的常见病也已经转化为高血压、糖尿病、心肌梗塞、脑血栓、失眠症、高脂血症、腰痛症等病症。有人认为这些病症的发生与社会的进步、生活条件的改善、缺乏体力劳动或缺乏体育运动有关,因而诙谐地把这些病称之为“文明病”。

我们国家的一些大医院曾经对中国老年人的常见病做过调查,它们依次是:前列腺肥大、老年性白内障、冠心病、脑血管病、股骨颈骨折、高血压病、各种肿瘤、慢性支气管炎、糖尿病、肺炎、胆囊炎和胆石症等 12 种。还有约 20% 的老年人有不同程度的认识功能受损,10% 的老年人智力明显下降。60 岁以上的老年人中,有 5.1% 的人得了老年痴呆症,21.4% 的人有程度不等的忧郁症。75 岁以上的老年人的智力普遍有所下降。

调查还发现,中国的老年人有 71.4% 的人带有各种慢性病,有 42% 的老年人身患两种以上的慢性病。慢性病是现今引起老年人致残和过早死亡的主要原因。

导致老年人死亡的主要疾病是心脑血管疾病、肿瘤和感染三大类疾病。

半个多世纪以来,全世界的医学界都在致力于攻克横亘在他们面前的三大难题:肿瘤、器官移植和退行性变。可惜,迄今为止,距离

完全成功似乎还有一个过程。

先说肿瘤。全世界每年大约有 900 万人新发现得了肿瘤,每年大约有 700 万人死于各种肿瘤。在中国,每年大约有 160 万人新发现得了肿瘤。每年大约有 130 万死于各种肿瘤。据 1990 年的统计,肿瘤在城市人口的死亡原因中排列首位,在农村人口的死亡原因中排列第二位。肿瘤真可谓是人类的第一杀手。得了肿瘤,如果发现得早,通常可以采用手术治疗将它切除,并配合局部的放射治疗巩固疗效。如果已属晚期,失去了手术的机会,化学疗法也就只能是姑息性治疗,病人也只能再辅以“支持疗法”、“免疫疗法”和中医中药治疗。至于新闻媒体中说的“转基因治疗”,短期内也还不能普及推广。由于对肿瘤的致病原因并不完全清楚,以致在幼儿、新生儿中也时有发现肿瘤的。目前,一般认为,有三分之一的肿瘤可以预防;有三分之一的肿瘤可以早期诊断,从而治愈;也还有三分之一的肿瘤,由于发现时已属晚期,医生能做的仅只是为病人减轻痛苦、延长生命。

关于器官移植。中国有句古话:“一趾之疾,丧数尺之身”。说的是,人体只要一个器官有病甚至只是一个脚趾有病,就有可能要了一个人的命。如果人体有病的器官都可以更换的话,就像一块机械手表或一辆自行车那样,坏了的零件可以卸下,再换上一个新的相同的零件,这块手表、这辆自行车就不再报废,又可以再用上些年。那该多好啊!人体的器官移植是从眼睛的角膜移植开始的,这一技术的应用,使很多因为角膜上有白斑挡住了进入眼内的光线而失明的人,因为移植上透明的角膜又重新见到了光明。现在移植最多的恐怕要数肾脏了。也有移植肝脏、心脏的,但是后者移植成功的难度就大多了。器官移植还不能保证每一例都成功,因为还有一些技术环节没有完全解决。即使器官移植成功了,虽然也能延续病人的生命,而目前器官的来源也仍然是个大问题。有人说,日后可以“克隆”,可惜“远水救不了近火”,“克隆器官”用于临床还得有些年头。还且不说,病人能否承担高额的医药费用。