

中老年健身与健康指导

ZHONGLAONIAN JIANSHEN YU JIANKANG ZHIDAO

李相如 编著

SPORTS



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

北京市属市管高等学校人才强教深化计划（2010—创新团队）资助项目

中老年健身与健康指导

ZHONGLAONIAN JIANSHEN YU JIANKANG ZHIDAO

李相如 编著

SPORTS

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年健身与健康指导 /李相如编著. —桂林: 广西师范大学出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5495-5384-6

I. ①中… II. ①李… III. ①中年人—健身运动—基本知识②老年人—健身运动—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 078259 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市中华路 22 号 邮政编码: 541001)
(网址: <http://www.bbtpress.com>)

出版人: 何林夏

全国新华书店经销

桂林日报印刷厂印刷

(广西桂林市八桂路 2 号 邮政编码: 541001)

开本: 787 mm × 1 092 mm 1/16

印张: 12 字数: 210 千字

2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷

定价: 30.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前 言

现在的问题不是人活百年是不是梦,而是怎样才能健康度过百年。这是本书撰写的初衷。

长寿是人类不断的追求,健康长寿是 21 世纪人们为提高寿命和生命质量的新追求。当今社会,科学技术越来越多地朝向人类自身发展。人类基因组计划、生物工程等有关人类自身的研究成为科学技术的研究前沿,健康长寿构成了现代社会延长人的寿命的新时尚,长寿被赋予了新的内涵。

中国人的预期寿命已经大大提高,全国的预期寿命已经超过 74 岁,北京、上海、广东都超过了 80 岁。但中国人的健康期望寿命仅 66 岁,比 G20 主要成员国家少 10 年!健康期望寿命是卫生领域评价居民健康状况的指标之一。不同于人均期望寿命,健康期望寿命指的是完全健康状态生存的期望寿命,也就是居民在多大年纪以前能够做到身体健康、不被疾病缠身。

人到中年,身体机能在逐渐下降,然而,生活和工作的压力并未因为机能的下降而降低。此时若不采取适当的调整措施将加速身体的衰老,这将严重影响老年时期的幸福,应当引起我们的高度重视。

现代社会,越来越多人的老年期超过了少、青、中年各个时期,是其一生中最漫长的时期。我国已经走进老龄化社会,老年人能否在这漫长的过程中有活力、有价值、有快乐,已经不仅仅属于老年人本身,而关系到社会的稳定、国家人力资源的挖掘和重组。

本书是编著者献给 21 世纪中老年朋友的一份礼品。我们真诚地祝愿老年朋友像夕阳晚开的花,在精神世界开创出的“第二个春季”里,老有所为、老有所乐。愿科学的养生与健身给人类以长寿,给长寿以幸福的生命。

中老年人是休闲体育服务的重要对象之一。随着我国老龄化进程加快,大量的老年人需要具有专业知识和技能的体育指导员来保证他们的健康和幸福生

活,而社会体育专业学生毕业后,很多人会成长为社会体育指导员。因此,我们编写了此书,供社会体育专业学生使用。

本书是北京市属市管高等学校人才强教深化计划(2010-创新团队)资助项目。在本书编写过程中,笔者参引了大量相关的论著和文章,在此谨向引文的作者深表谢意。

李相如

2013年4月14日于北京

目录

Contents

第一篇 长命百岁的依据

对人类长寿的追求

人活百岁不是梦 / 3

七十并非古来稀 / 4

健康长寿的追求 / 4

对人类寿命的认知

生命周期——自然的造化 / 5

人的寿命——我国传统医学如是说 / 6

寿星一族,也是“阴盛阳衰” / 7

动物生命奇观——对人类的启示 / 7

人类基因组计划——打开人类生命的黑箱 / 8

克隆——人类祛病延年的曙光 / 9

影响人类寿命的因素

影响人类寿命的因素有哪些? / 11

从五世同堂谈生物遗传因素 / 12

长寿的不灭定律:锻炼和运动 / 13

豁达、仁厚、乐观——长寿人的健康心理 / 14

粗中有细,五味俱全,似饱非饱:长寿人的饮食 / 15

劳逸结合,起居有常:长寿人的休息与睡眠 / 16

社会因素:人类平均寿命提高的客观因素 / 17

寿星村现象:地理、环境因素不可低估 / 18

第二篇 中老年人的健身方法

养肺健身操 / 21

健身走 / 26

健身跑 / 29

八段锦 / 30

健身九锻筋 / 32

常用保健十七法 / 36

简化太极拳 / 39

医疗保健太极操 / 57

第三篇 中老年人的养生方法

中老年人精神养生法 / 71

中老年人顺应自然养生法 / 73

中老年人起居养生法 / 76

中老年人饮食养生法 / 78

老年人养生药补法 / 87

针灸养生法 / 96

按摩养生法 / 101

第四篇 中老年人衰老与体质评价

人衰老的状态

人衰老的标志 / 107

何为心理上的衰老 / 108

男人衰老十大“写真” / 108

被误解的八个“衰老信号” / 109

人衰老程度的测定和体质水平的测定

人衰老程度的测定 / 110

国民体质测定(老年人部分) / 114

中老年人运动后某些生理机能的评定 / 122

其他体质水平测定方法 / 124

中老年人进行锻炼的注意事项

第五篇 寿星荟萃——来自人群中的寿星们

中华养生之父——老子 / 133

当代寿星养生探密 / 134

传奇式的学者寿星马寅初 / 137

爱国将领张学良的养生和长寿奥秘 / 138

乐观长寿星,黄埔元老黄鹤 / 141

百岁寿星设“嵇公奖学金” / 141

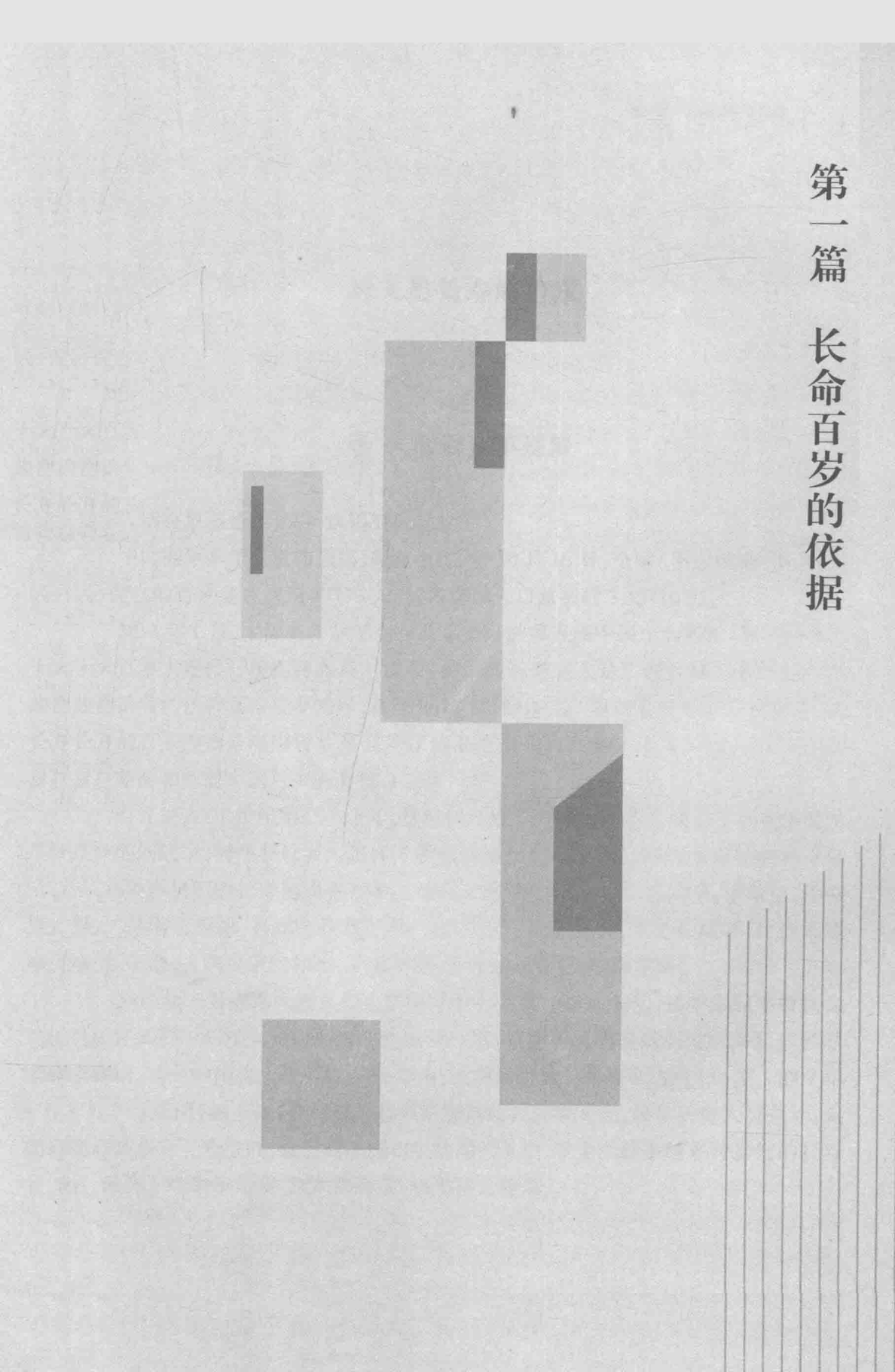
106岁的革命老人谭天度 / 143

苏祖斐:百岁写作回忆录	/ 145
红军寿星向多本	/ 147
百岁新党员,108岁的党支书侯佑诚	/ 148
百岁征伴求侣的章克标	/ 149
生养博士、硕士的百岁寿星曹曾祥	/ 151
长寿老人梁漱溟	/ 152
老当益壮的汪德耀教授	/ 154
陈立夫先生谈养生长寿之道	/ 156
五代同堂的寿星简胜玉	/ 159
百岁武师周荣江	/ 160
老寿星王家发的三大爱好	/ 162
桃花江畔罕见的长寿之家	/ 163
“药渣寿”养百岁人	/ 165
海岛百岁夫妻	/ 166
女画家刘桂珍	/ 168
维吾尔族寿星买买提·托乎提	/ 168
百岁剪纸寿星胡家芝	/ 170

附录

附录 I 中国十大寿星排行榜	/ 171
附录 II 健康的标准	/ 175
附录 III 老年人的健康标准	/ 181

第一篇 长命百岁的依据



对人类长寿的追求

■ 人活百岁不是梦

人活百岁不是梦,又一次得到验证!

中国老年学学会发布数据:截至2012年10月16日,全国(不包括港、澳、台地区)健在的百岁老人达到47773人,约占全国人口总数的3.55/10万。

2013年1月,中国老年学学会在北京举办的第五届中国十大寿星、第三届中国十大百岁夫妻排行榜揭榜盛典上宣布:我国最长寿老人是广西壮族自治区巴马瑶族自治县的瑶族女寿星罗美珍,截至2012年,她以127岁的高龄蝉联寿星榜首;最长寿的百岁夫妻是海南省临高县的汉族老寿星张万经和王玉秀夫妇,他们以214岁总年龄和列居中国百岁夫妻榜首。

时光进入21世纪第二个十年,这时候已经不再需要回答人活百年是梦还是不是梦的问题了,而是要思考人怎样才能健康度过百年。通过对许多寿星的调查显示,百岁寿星们的长寿秘诀有五条:一是心态平和,顺其自然,不苛求,不攀比,不埋怨;二是生活规律,喜欢劳作或运动,定时作息,粗茶淡饭;三是心地善良,待人宽厚,乐于助人;四是家庭和睦,子女孝顺;五是远离喧嚣,居幽室简。

2005年3月加拿大渥太华心脏研究中心主席罗伯兹表示,科学家原来曾认为可能还需要100年人类的寿命才能延长一倍,但多项人类基因研究成果已使科学家相信,这一时间将大幅缩短。50年内,人类的平均寿命就可达到150岁。2007年1月7日英国《独立报》在综合多位科学家的研究后撰文说,科学研究人员预计,人类寿命仍有上升空间,在目前已经出生的两代人中,将出现越来越多跨世纪的长寿者,活到150岁不是梦,“六世同堂”将不再是奢望。

七十并非古来稀

寿命是指生物的生命活动存在于自然界全过程的时间概念,通俗地说,是指生物从生到死的时间,即自然寿命。人为万物之灵,是自然界长期演化的产物,那么人的生命周期——自然寿命究竟有多长呢?我国古代有句人们耳熟能详的话,就是“人生七十古来稀”,一是感叹人生之短暂,二是反映了当时的人类生命的真实状况。从人类文明发展史看,人的平均寿命随着文明的进程呈现出不断延长的趋势。

据人类学家考证,距今约5万年前,有智力的原始人,即现代人的祖先,就已经出现在地球上。原始人的数量起初大概有数百人,由于自然环境恶劣,生产力水平低下,饥饿、疾病、野兽伤害及部落之间的冲突等原因,人口增长非常缓慢,那时人的平均寿命也就是20岁左右。公元前5000年至公元开始这段时期,人类的总数约为4000万。公元元年以后的长时间内,地球上的人口大约为2亿,人的平均寿命达到25岁左右。我国解放初期的人平均寿命为35岁,经过60多年的发展,国家的经济、文化、科技、医学水平突飞猛进,如今,我国的人平均寿命为74岁,已达到世界发达国家的水平。

据2010年第六次人口普查的数据,我国60岁及以上人口占13.26%,比2000年上升2.93个百分点,其中65岁及以上人口占8.87%,比2000年上升1.91个百分点。我国人口年龄结构的变化,说明随着我国经济社会快速发展,人民生活水平的大幅提高和医疗卫生保健事业的巨大改善,生育率持续保持较低水平,老龄化进程逐步加快。也标志着我国已进入到了老龄化社会。人生百岁不是梦,今天已经成为现实,可以说七十并非古来稀,人生期颐康而寿。

健康长寿的追求

健康长寿是人类永恒的追求,人类从洪荒走向开化,从开化走向高度文明的进程,正是一部不断认识自我,探索生命奥秘,寻求长寿之道的历史。

老庄通过其对自然和生命的感悟,创造了顺应自然,人与天地同寿的养生思想。而秦始皇则把对长生不老的求索推到了极致,他崇尚道家,使得神仙方士之术大行其道,人们都笃信人间确有不死之人和使人长生不老的不死之地、不死之术、

不死之药。他曾派遣方士徐福东渡仙山采长生不老之药即是明证。炼丹服石风行于世,被认为是获得长生不老的途径,一幕幕人生的悲喜剧也由此接连不断地上演。秦始皇虽然不能长生,但客观上使养生之术得到发展。如《马王堆医书》中,有大量养生学内容。秦汉以后的各个朝代,大批医家、方士孜孜以求,使得养生方法异彩纷呈,抗衰延寿的典籍汗牛充栋,汇聚成我国医学历史发展蔚为壮观的养生文化长河。

诚然,人类的寿命是有限的,但人们只要充分认识人体生命活动规律,掌握科学的养生方法,持之以恒,就完全可以在寿限的范围内最大限度地保持健康,延长寿命。“养生”,又称为摄生、道生、保生、卫生、厚生等,对老年保健,则称为寿老、寿亲、寿世、养老等,总之,是保养生命的意思。养生即通过实施以自我调摄为主要手段的一系列综合性措施,从而达到抗衰防老,延年益寿的目的。作为“养生”的同义词的“保健”这个医学专用语,是西医传入中国后才有的,保健是以群体为对象,体现西医防病的特点,而养生主要针对个体而言,反映了中医辨证论治,从个体出发,注意个体差异的特点,但目的是一致的。

曾几何时,“万岁”成了帝王的专用词,万寿无疆成为帝王的“专利”,然而事实是最有说服力的,世上难觅不死药,滥服丹石先损寿。“万岁”不过是反映出人们对永恒生命的渴求和膜拜,抑或是一种源自内心的美好希冀。但保持良好的生活方式、坚持科学的健身与养生习惯,达到实现延长人类寿命的目标的理想彼岸是现实的。

对人类寿命的认知

■ 生命周期——自然的造化

根据有关专家们长期细致的观察实验,发现各种动物都有一个比较固定的寿命期限,即生命周期。同时发现生命周期与各种动物的生长期或成熟期的长短有一定的关系。例如在哺乳动物中,狗的寿命是10~15年,其生长期为2年,猫的寿

命是8~10年,其生长期为1.5年;牛的寿命是20~30年,其生长期为4年;马的寿命是30~40年,其生长期为5年;骆驼的寿命是40年,其生长期为8年;大象的寿命是100~200年,其生长期为10~13年;虎的寿命是30~40年,其生长期为2~3年;猪的寿命是20~25年,其生长期为1年。世界生物学家用生物特别是哺乳动物的生育开始期与寿命的比例来推测人类应有的寿命,是有一定科学依据和联系的。

据研究发现,生物的寿命一般为生育开始年龄的7~15倍。人类寿命的推算方法与此基本相似。人类生长完成生育期约在20~25年之间,若按巴风寿命系数推算,则人类平均正常自然寿命按最少倍数推算,也应该有140~175岁。根据这一算法,人类只要通过努力,活到自然寿命大有潜力。

■ 人的寿命——我国传统医学如是说

早在两千年前问世的中医经典著作《黄帝内经》中即有对人的生、长、壮、老、已等生命全过程的认识和阐述,《素问·上古天真论》说:“女子七岁,肾气盛,齿更发长;二七而天癸至,任脉通,太冲脉盛,月事以时下,故有子;三七,肾气平均,故真牙生而长极;四七,筋骨坚,发长极,身体盛壮;五七,阳明脉衰,面皆焦,发始堕;六七,三阳脉衰於上,面皆焦,发始白;七七,任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通,故形坏而无子也。丈夫八岁,肾气实,发长齿更;二八,肾气盛,天癸至,精气溢泻,阴阳和,故能有子;三八,肾气平均,筋骨劲强,故真牙生而长极;四八,筋骨隆盛,肌肉满壮;五八,肾气衰,发堕齿槁;六八,阳气衰竭于上,面焦,发鬓颁白;七八,肝气衰,筋不能动;八八,天癸竭,精少,肾藏衰,形体皆极,则齿发去。”特别对人类的自然寿命提出了明确的认识,如《素问·上古天真论》所说:“上古之人,春秋皆度百岁,而动作不衰”,“其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去”。所谓天年,是指人的天然年龄,即人的自然寿命。唐代王冰注解《素问》指出:“度百岁,谓之一百二十岁也。”认为人类的自然寿命应该是一百二十岁,并强调只有通晓养生之道并身体力行的“真人”,才能乐享自然寿命。

■ 寿星一族,也是“阴盛阳衰”

中医经典巨著《黄帝内经》说:“阴阳者,天地之道也……血气之男女也。”按中医阴阳学说来划分,男属阳,女属阴,所以人们常用“阴盛阳衰”来形象描述中国男子、女子体育运动在世界体育界中的地位,在各种竞技项目中均是女子项目先取得突破,如三大球类运动中,女篮、女足均取得过世界亚军,女排更是有辉煌的五连冠成绩。据有关统计,在众多寿星中以女性占大多数,也呈现出一派“阴盛阳衰”的格局。据世界各国对百岁以上老年人的统计,女性占70%。又据北京医院老年医学研究所老年医学专家刘俊达在《国外医学情报》1993年5月1日第9期上发表的一篇题为“女人的寿命为什么比男人长”的文章:“根据世界性人口统计学研究证明人的寿命有显著的性别差异。除了非洲和印度的某些地区之外,工业化国家以及发展中国家的女人寿命远比男人的寿命长。独联体国家为10年,法国和芬兰为8年,加拿大和美国为7年,英国和日本为5.5年,希腊为4年。对鼠类动物的研究也得出相似的结论,雌性寿命长于雄性。”

我国的现实情况又如何呢?据第三次全国人口普查(1982年),我国大陆29个省、市、自治区(不包括福建省的金门、马祖等岛屿)中,百岁以上老人3765人,占总人口3.75/百万,其中女性为2657人,为男性的2.4倍,男女性别比为100:239。第四次人口普查(1990年)资料表明,我国百岁以上的长寿老人多达6423人,其中男性仅为22.97%,而女性却达77.03%。截至2012年10月16日,全国(不包括港、澳、台地区)健在的百岁老人达到47773人,约占全国人口总数的3.55/10万。

女性寿命普遍高于男性,世界各地都几乎一样。究其原因,可能与男性更容易遭受压力与刺激有关,亦有学者认为雌激素对心脏血管有一定的保护作用,女性死于心脑血管病的比例远较男性为低,等等。

■ 动物生命奇观——对人类的启示

国外生物学家观察发现一个十分有趣的怪现象:雌章鱼在完成“生儿育女”任务之后不久,即自然死亡。章鱼突然死亡原因何在?有关专家发现,在章鱼的眼窝后边,有一对释放死亡激素的腺体,是这对腺体在控制章鱼的寿命。生育之后,腺

体开始分泌死亡激素,不久,章鱼即自然死亡。如果将这对腺体切除掉一个,章鱼的寿命可延长 100 多天。如果将这对腺体全部切除,章鱼的寿命可延长 270 天。这对分泌死亡激素的腺体,有人称之为“丧钟”。

章鱼丧钟的发现,给生命科学的研究吹来一股清风,动摇了科学界“死亡是细胞组织衰竭造成的”这个传统观念。它给生物学家提供了新的视角和启示:人体内是否也存在着类似的丧钟?如果发现体内的“丧钟”,人们将能人为地控制人体生命的“时钟”,从而达到延长寿命的目标。

■ 人类基因组计划——打开人类生命的黑箱

2003 年 6 月 26 日 22 时 10 分,美国总统在白宫宣布由美、英、日、中、德、法六国科学家参与,历时 10 年,投资 30 亿美元的人类基因组草图宣告完成。这是 21 世纪医学革命的里程碑,人类的寿命将大大延长。20 年后,癌症、糖尿病、艾滋病、心血管病等几十种可怕的疾病可能将像天花一样成为科学巨人的刀下鬼。

人类基因组计划是人类有史以来投入资金最多,也是最为雄心勃勃的生物学研究计划,被称为生物学研究领域的“登月工程”,可见其规模之巨和意义之重大。

现代遗传学家认为,基因是脱氧核糖核酸(DNA)分子上具有遗传效应的特定核苷酸序列的总称。人类的遗传信息存在于细胞核内的脱氧核糖核酸中,人类有 23 对染色体,约 10 万个基因和 30 亿个碱基对,400 亿基因数据。人类基因组计划的研究目的是确定组成人体细胞 DNA 碱基字母的准确顺序,即完成碱基字母的测序工作,从而绘制出人类基因组的图谱。

了解整个人类基因组的意义何在?美国麻省理工学院怀特黑德研究所的埃里克·兰德将它的意义比作 19 世纪末元素周期表的发现。兰德指出:“对人类基因组的研究正在绘制生物学的周期表。科学家将会知道所有的现象一定都可以通过这张密密麻麻地写满碱基字母的序列表(或以存储于一张光盘上)来解释。”到那时,科学家将掌握人类生命的设计蓝图,人体遗传密码的编码方案,使生命之树常青的秘诀,组成智人(现代人的学名)的源代码。哈佛大学生物学家沃尔特·吉尔伯特指出,科学家将会知道“人到底是什么”。在揭开整个人类基因组的神秘面纱之后,将寻找出人体长寿或衰老的相关基因,及难治性疾病,如肿瘤、自身免疫性疾