

老年人健身锻炼法

LAONIANREN JIANSHEN DUANLIANFA

相建华 田振华 编著



金盾出版社

老年人健身锻炼法

相建华 田振华 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书从健康长寿的角度,结合我国老年人的身心特点、兴趣和爱好,系统地介绍了老年人健身锻炼的基本知识、锻炼方法,以及老年人常见疾病的健身锻炼和疗疾康复法等。内容丰富,通俗易懂,方法实用,适合老年人,尤其是离、退休老年朋友阅读,也可供从事老年健身辅导工作及医疗保健工作者参考。

图书在版编目(CIP)数据

老年人健身锻炼法/相建华,田振华编著. —北京:金盾出版社,1999. 9

ISBN 7-5082-0923-0

I. 老… I. ①相…②田… III. 老年人-健身运动-方法
N. R161. 7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 07434 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京 2207 工厂

正文印刷:北京先锋印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:5 字数:113 千字

2000 年 3 月第 1 版第 2 次印刷

印数:11001—22000 册 定价:5.50 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

目前,我国 60 岁以上的老年人口已达 1.2 亿,占全国总人口的 10%。这是社会文明和科学技术不断进步的标志之一。随着社会福利事业的改善,人民生活水平的提高,老年人在社会生活中的独立能力增强了,晚年生活有了不同程度的保障,对健康和长寿的渴望比以往任何时候都要强烈。那么,如何使老年人健康长寿、幸福愉快地度过晚年,这是摆在我们面前的一个亟待研究和解决的课题。

人们经常对离、退休老年人说:“祝您健康长寿!”这是发自内心的良好祝愿。幸福的晚年,不仅需要丰富的物质、精神生活,而且需要有一个健康的体魄。开展老年人健身运动,是老年人幸福地安享晚年的一个重要途径。生命在于运动,健康长寿在于锻炼。老年人参加健身运动,能保持和增进健康,延年益寿。但老年人参加健身运动,如果没有科学的理论去指导,不仅达不到预期的目的,而且容易发生伤害事故,甚至生命危险。为了指导、帮助老年人正确、科学地开展此项活动,我们根据健身运动的理论和多年从事健身运动教学的实践经验,结合国内外的最新研究成果,编著了这本《老年人健身锻炼法》。本书依据我国老年人的身心特点,从科学普及的角度,比较完整、系统地介绍了老年人健身运动的基本知识和健身锻炼的最佳方法。

本书在编著过程中,力求突出科学性和实用性,体现老年人的兴趣和爱好。文字阐述力求深入浅出,通俗易懂。锻炼方

法力求简便易行,不要求有特殊的场馆设备,所以,《老年人健身锻炼法》一书是广大离、退休老年朋友的良师益友,是老年健身辅导工作者的得力助手,同时也是老年医疗保健工作者的好参谋。

由于经验不足和水平所限,加之国内尚无同类书籍可资借鉴,书中疏漏差错之处在所难免,诚望专家、读者赐教,以便我们今后补正。

作 者

1999 年 1 月

目 录

一、老年人与健康长寿

(一)人人都应该健康长寿	(1)
(二)老年人的生理特点	(1)
1. 身体外形的变化	(1)
2. 身体各器官系统功能的变化	(2)
(三)老年人的心理特点	(4)
1. 一般老年人心理状态的变化	(4)
2. 离、退休老年人心理状态的变化	(6)

二、老年人与健身运动

(一)运动与寿命	(8)
1. 长寿在于运动	(8)
2. 运动可以防病抗老	(9)
(二)老年人健身运动的目的和意义	(11)
(三)老年人健身运动的特点	(12)
(四)老年人健身运动的作用	(13)
1. 增强体质,增进健康	(13)
2. 保持和改善体型、体态	(15)
3. 调节心理活动,陶冶情操	(16)
(五)老年人参加健身运动应注意的事项	(16)
1. 要明确参加健身运动的目的	(16)

2. 要克服过分自信和经验主义 (17)
3. 要合理选择健身运动项目 (17)
4. 要合理安排健身运动量 (18)
5. 要合理安排健身运动时间 (18)
6. 要做好热身活动和整理活动 (19)
7. 要正常呼吸,忌憋气 (19)
8. 要动作和缓,忌做过快、过猛的动作 (20)
9. 要重量适中,忌大强度负重锻炼 (20)
10. 要注意安全,避免运动损伤 (20)
11. 要选择理想的运动环境和地点 (21)
12. 要坚持锻炼,持之以恒 (21)
13. 要掌握健身膳食的基本原则 (22)
14. 要合理摄取营养 (22)
15. 要自我检查与医疗监护相结合 (28)

三、老年人健身运动的最佳锻炼方法

- (一)传统健身运动的最佳锻炼方法 (30)
 1. 站桩功健身法 (30)
 2. 内养功健身法 (31)
 3. 强壮功健身法 (32)
 4. 按摩功健身法 (32)
 5. 保健功健身法 (34)
 6. 八段锦健身法 (35)
 7. 晃海健身法 (36)
 8. 八式定步动功健身法 (37)
 9. 太极拳健身法 (38)
 10. 太极棒健身法 (41)

11. 太极球健身法	(42)
12. 佛珠健身法	(43)
13. 碰撞健身法	(43)
14. 咽津延年健身法	(45)
15. 提肾功健身法	(45)
16. 健脑强体健身法	(46)
17. 头面健身法	(47)
18. 铁球健身法	(47)
19. 毬球健身法	(49)
20. 全身拍打健身法	(50)
(二)现代健身运动的最佳锻炼方法	(52)
1. 晨起健身法	(52)
2. 起床前八式健身法	(53)
3. 梳头健身法	(54)
4. 洗脸健身法	(55)
5. 手指健身法	(55)
6. 步行健身法	(56)
7. 慢跑健身法	(56)
8. 室内综合健身法	(59)
9. 爬行健身法	(60)
10. 倒走健身法	(61)
11. 甩手甩腿健身法	(61)
12. 头足倒置健身法	(62)
13. 写字健身法	(63)
14. 椅上健身法	(64)
15. 长寿圈健身法	(66)
16. 交替健身法	(67)

17. 水中健身法	(68)
18. 游泳健身法	(69)
19. 健脑清神法	(69)
20. 腰背健身法	(70)
21. 擦背健身法	(71)
22. 眼睛按摩保健法	(72)
23. 面部按摩保健法	(72)
24. 耳部按摩保健法	(73)
25. 固齿养生保健法	(74)
26. 抓头按摩保健法	(74)
27. 手部按摩保健法	(75)
28. 腰部按摩保健法	(75)
29. 腹部按摩保健法	(76)
30. 河滩、海滨光脚行走健身法	(77)
31. “八浴”健身法	(78)
32. 睡前摩足健身法	(79)
33. 户外散步功健身法	(79)
34. 采气养生功健身法	(80)
35. 强腰固肾健身法	(82)
36. 奇效健腿法	(83)
37. 腿脚保健法	(84)
38. 看电视健身法	(85)
39. 骑自行车健身法	(86)
40. “等候”健身法	(86)
41. 旅途中健身法	(88)
42. 登楼梯健身法	(88)
43. 哑铃健身法	(89)

44. 拉力器健身法	(95)
45. 身体平衡健身法	(98)
46. 门球健身法	(99)
47. 飞盘健身法	(100)
48. 网球健身法	(100)
49. 冷水浴健身法	(103)
50. 日光浴健身法	(104)
51. 空气浴健身法	(105)
52. 森林浴健身法	(105)
53. 海水浴健身法	(107)
54. 矿泉浴健身法	(107)
55. 沙浴健身法	(109)
(三)健身运动疗疾康复的最佳锻炼方法	(110)
1. 变应性鼻炎的健身运动疗法	(110)
2. 颈椎病的健身运动疗法	(111)
3. 肩周炎的健身运动疗法	(112)
4. 肺气肿的健身运动疗法	(113)
5. 冠心病的健身运动疗法	(114)
6. 消化性溃疡病的健身运动疗法	(115)
7. 慢性胃炎的健身运动疗法	(116)
8. 胃下垂的健身运动疗法	(117)
9. 痔的健身运动疗法	(118)
10. 便秘的健身运动疗法	(119)
11. 糖尿病的健身运动疗法	(120)
12. 慢性腰、腿痛的健身运动疗法	(121)
13. 脉管炎的健身运动疗法	(122)
14. 失眠的健身运动疗法	(123)

15. 手足冰冷症的健身运动疗法	(125)
16. 老年姿态性驼背的健身运动疗法	(126)
17. 腰肌劳损的健身运动疗法	(127)
18. 骨质增生的健身运动疗法	(127)
19. 慢性前列腺炎的健身运动疗法	(128)
20. 类风湿性关节炎的健身运动疗法	(131)
21. 神经衰弱的健身运动疗法	(132)
22. 慢性支气管炎的健身运动疗法	(133)
23. 帕金森病的健身运动疗法	(135)
24. 高血压病的健身运动疗法	(136)
25. 偏瘫的健身运动疗法	(138)

四、老年人减肥与健康长寿

(一) 什么叫肥胖	(140)
(二) 老年人为什么会肥胖	(141)
(三) 肥胖对老年人健康长寿的不利影响	(143)
(四) 老年人如何减肥	(144)

一、老年人与健康长寿

(一)人人都应该健康长寿

健康长寿自古以来就是人们向往、追求的美好愿望。在生活中,经常可以看到许多耄耋之年的老同志,仍然鹤发童颜,身体非常健康。他们之所以能如此,主要应归功于修身养性和长期坚持健身运动。当然,上了年纪的人,机体在生理上会逐渐发生变化,趋向衰老,这是不可抗拒的自然规律。但是,人们可以遵循机体生理变化的自然规律,采用健身防老措施和健身运动等方法,增进身体健康,消除衰老因素,延缓衰老进程,以达到健康长寿的目的。

现在许多事实已经证明,过去那种“人生七十古来稀”的说法已经过时了,取而代之的是“七十小弟弟,八十不稀奇,九十有的是”。可见,人人都可以健康长寿。

(二)老年人的生理特点

1. 身体外形的变化

首先,最容易看到的是毛发的变化。头发变白或稀疏脱落,随之须眉也变白。皮肤的变化也很明显,皮下脂肪和体内水分减少,皮脂腺退化,全身皮肤松弛,弹性降低,皱纹增多。皮脂分泌减少,皮肤上出现各样色素沉着的老年斑。牙龈萎

缩,牙齿脱落,颜面骨也有不同程度的萎缩,面部看上去逐渐变小。另外,体力减弱,肌肉逐渐萎缩,肌肉张力下降,动作和步履迟缓。许多老年人脊柱弯曲,椎间盘发生萎缩性变化,椎骨扁平,加之下肢骨萎缩变弯,身高会有不同程度的减低。据资料统计,从30~90岁,男性身高平均减低2.25%,女性身高减低2.5%。一些老年人由于细胞内液减少20%~40%,所以体重减轻。但也有一些老年人,由于代谢功能减退,脂肪堆积,身体发胖,因而体重增加。

2. 身体各器官系统功能的变化

①器官功能减退。大多数内脏器官的细胞数量减少,结缔组织中纤维性成分增高,脏器萎缩,功能减退。其中以骨骼肌、肝、脾萎缩的程度较为明显。另外,肌肉对氧的消耗量减少,因而肌肉易疲劳。

②内分泌及代谢功能发生变化。主要表现在性腺萎缩,生殖能力衰退。妇女40~45岁卵巢开始萎缩,月经停止,有些人出现绝经期综合征,表现为精神紧张,容易急躁。老年人出现骨质疏松,骨皮质变薄,骨纹理减少,无机物增高,骨骼的弹性和韧性减低而变脆,容易发生骨折。关节软骨也发生退行性变化而萎缩,关节软骨附件常出现骨质增生,肌肉附着部骨化,因而严重影响关节的活动范围,并时常出现腰腿酸痛、关节发僵。

③心血管系统发生变化。动脉硬化逐渐发展,血管弹性减退,心肌收缩力减弱,外周血管阻力增加,心脏负荷增大,血液搏出量减少,使各器官的血液供应量相应减少,供氧功能受到影响。血压也随年龄的增长而升高,特别是收缩压增高较明显。据资料统计,60岁的老年人四肢血液流速比中青年时减慢30%~40%;在65岁以上老年人中,血压增高达44.3%。

老年人的高血压、冠心病、脑血管疾病及肾病等患病率均比中青年人的高。

④呼吸功能明显减退。肺活量下降,残气量却增加1倍。肺活量一般从35岁就开始下降,到80岁时约下降25%。肺和气管组织弹性减弱,肺气肿比较明显,换气量减低。另外,胸廓横径变小,前后径增大成桶状胸,胸廓经常处于吸气状态,严重影响换气功能。

⑤胃、肠功能减弱。各种消化酶的分泌减少,胃酸也减少或缺乏,容易出现消化不良和便秘。如果牙齿脱落较多,咀嚼难以完善,也会影响消化功能。

⑥大量的神经细胞死亡和萎缩。大脑重量比年轻时减轻6.6%~11%,大脑皮质表面面积比年轻时减少10%。神经系统的稳定性下降,对体温的调节功能降低,且大脑的中枢功能容易受身体各种疾病的影响。神经纤维出现退行性变化,神经细胞中的核糖核酸量减少,记忆力明显减退,特别是近期的记忆较差。注意力不易集中,反应迟钝,生理睡眠时间缩短,容易疲劳。

⑦眼晶状体调视能力减退。瞳孔变小,视力减弱,出现老花眼;许多老年人眼晶状体出现混浊,形成老年性白内障。

老年人的听力也有所下降,特别是高音听力减弱最明显。此外,触觉、嗅觉、味觉、位置觉、震动觉、痛觉和冷热觉等功能都出现不同程度的减退,明、暗适应力也降低。

⑧免疫能力降低,防卫功能减弱。胸腺是人体免疫的重要器官之一。胸腺的萎缩发生最早,在人体成熟期就明显退化。因此,到了老年期,免疫功能就更差,不仅容易发生自身的免疫病,如风湿性关节炎等,而且癌症、肺炎、慢性支气管炎等的发病率都有所增高。特别是老年人,一旦致病或受伤,则恢复

能力较差,需要很长时间才能痊愈。

(三)老年人的心理特点

1. 一般老年人心理状态的变化

①情绪不稳定。老年人离开了原来所从事的社会工作岗位以后,行动空间缩小,在一定时间内会有一种空虚感。这时,老年人大多数时间呆在家里,处于闲居、半闲居状态,看不到或看不清自身的社会价值。一遇到不如意的事或挫折,便会联想起过去的经历,用自己风华正茂的年轻时代与现在对比,觉得自己“人老珠黄不值钱”,不被人所重视,甚至怀疑被人看不起,因而情绪起伏不定,容易生气或抑郁沉闷。同时,许多老年人对自己的健康状况异常敏感,情绪也随着健康状况时好时坏。患了疾病常常怀疑自己得了“不治之症”,整天忧心忡忡。

情绪与健康长寿的关系十分密切。越来越多的证据表明,悲伤、发怒、颓丧、紧张和过分激动等,都会导致机体各种生理功能障碍,影响健康长寿。老年人由于脑神经细胞老化及各种器官储备功能减退,一旦受到心理和精神上的创伤,很容易造成机体内环境失调,使疾病突然暴发或原来的轻度疾病迅速恶化。

②看问题容易僵化。老年人有很长的社会经历及丰富的社会经验,世界观和人生观已经定型。他们对待社会现象有一套自己的观点,处理人际关系有自己一定的态度,不会轻易地因他人的影响而改变。这固然有它可取之处,如老成持重,不易上当受骗,不人云亦云等。但社会总是在向前发展,不同时代都有不同的特点和要求,如果人们不能自觉地作出必要的调整,使其与之相适应,则与时代就会出现差距。

当代年轻人与老年人由于成长的时代不同,成长中所经历的社会环境不同,所受的教育不同,生活中所关注的问题也不同,因而对许多问题的看法往往很不一致。在某些问题上可能会互不理解,从而出现所谓“代沟”,这不利于社会生活和家庭生活的融洽、和谐。老年人应当看到在自己这个年龄段上容易出现固执和保守的弱点,使自己的思想认识跟上形势的发展。

③沉湎于对往事的回忆。老年人大多有恋旧思想,这种心理现象医学上称为“回归心理”。这主要是由于进入老年期以后,老年人机体功能衰退,近期记忆力大为减弱,而大脑贮存的“往事”却留下深刻的痕迹,体现为远期记忆力较强。在适宜的情况下,也就是说在高兴或烦恼时,一触即发,追忆起往事来,或沉思默想,或滔滔不绝地向人叙述,一吐为快。

童年时期愉快的事,青少年时期惊险的经历等,都是老年人最乐于追忆的往事。每当想起这些,他们往往不厌其烦地津津有味,而且容光焕发,似乎变得年轻了。他们还喜欢寻访少年时期的朋友、同学和老师,希望有机会重游孩提时代的旧居、故地。

过去坎坷的遭遇和艰难的境况,也是老年人所耿耿于怀,不能忘却的。他们在人生道路上跋涉了几十年,在社会生活和人际交往中,往往都有一些难以忘怀的遭遇。在当前实际生活中遇到不称心的事情时,这些往事便一齐涌上他们的心头。有的老年人痛定思痛,沉湎于悲哀中;有的老年人则渴望向别人诉说,以发泄自己的积郁,并希望取得别人的同情和理解。

④生活热情减弱。生活热情减弱同衰老有关。老年人由于大脑的血流量及摄氧量减少,神经细胞衰老,神经纤维再生能力减弱,因此神经功能衰退,导致性格改变。老年人接受新

鲜事物和适应新环境的能力降低,感情变得平淡起来,不轻易激动,对外界事物也较难引起强烈的兴趣。此外,老年人由于生活经验丰富,一般比青少年见多识广,因此能激发起强烈情感的事相对地少了。

老年人生活热情减弱,不仅表现在对人及外界事物上,还表现在对待自身的生活上,如有的老年人不修边幅,缺乏对新生活的美的追求;有的老年人对在公共场所健身感到不好意思,甚至认为伸伸胳膊踢踢腿有伤大雅……这些情况在我国小城镇尤甚,这同社会心理影响和传统习惯束缚有关。

2. 离、退休老年人心理状态的变化

①社会疏远感。我国现行人事制度规定,除对极少数人因工作特殊需要(包括某些高级干部、专家、学者等)适当延长离、退休时间外,凡是达到规定离、退休年龄的,均须办理离、退休手续。这些处于老年初期或即将进入老年期的人,骤然离开了自己多年来所从事的工作岗位,不免有一种惆怅感。由于社会对他们的依赖性显著降低,他们的社会交往也大为减少,于是在他们的思想上出现了社会疏远感。随着年龄的继续增加,老年人的社会疏远感会愈来愈强烈,有的老年人因之深居简出,强迫自己的性格朝内向型转化,主动地疏远社会。这对老年人的健康长寿是极其有害的。

②障碍感。老年人的生物学衰老中,突出的是大脑的衰老和感觉器官的衰老,导致老年人记忆力、视力及听力衰退,反应迟钝。大脑衰老和感觉器官衰老给老年人的社会活动和社会交往带来很多不便,如记忆力差,导致要办的事情遗忘,以致丧失时机;听力不济,导致将他人说话的含意领会错了,或答非所问,引起误会和冲突等。这些情况的出现,往往使老年人心情不畅,甚至痛苦不堪。同时,老年人还易患各种慢性病,