

ZHONGLAONIAREN
YOUYONGZHIDAO

温仲华 著

中老年人游泳指导

人民体育出版社

中老年人游泳指南
中老年人游泳指南

中老年人游泳指导



中老年人游泳指导

温仲华
著



人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

中老年人游泳指导/温仲华著. — 北京:人民体育出版社, 2000

ISBN 7-5009-2031-8

I. 中… II. 温… III. 游泳—基本知识 IV. G861.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 46457 号

*

人民体育出版社出版发行
北京华威冶金印刷厂印刷
新华书店经销

*

787×1092 32 开本 4.625 印张 60 千字
2001 年 2 月第 1 版 2001 年 2 月第 1 次印刷
印数: 1—5,150 册

*

ISBN 7-5009-2031-8/G · 1930

定价: 8.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处) 邮编:100061

传真:67116129 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

前言

毛泽东主席 1956 年时已是 63 岁高龄，在第一次畅游长江后，曾写下“……万里长江横渡，极目楚天舒，不管风吹浪打，胜似闲庭信步”的豪言壮语，抒发了一个革命者的伟大胸怀，同时也写出了人在游泳时所能感受到的无比惬意。

随着时间的推移，当今已进入 21 世纪，世界人口已增至 60 亿；我国人口也增至 12 亿 5 千万，其中步入老龄的人数已达 1.3 亿。因此 21 世纪将是一个人口老龄化的世纪。由于人到中老年后，机体从外表到内部器官功能都发生了极大的变化，不断出现各种病态。随着人们生活水平的不断提高，重视保健、增进健康、防止疾病已成为中老年人的一个重要话题。

现在参加体育锻炼、进行休闲活动的中老年人愈来愈多，锻炼的内容也已不仅仅是甩手、百步



走、太极拳等，而是寻求在活动中有更大的实效和兴趣，活动的范围扩大了，诸如登山、交谊舞、游泳、旅游等，已成为老年人的时尚体育。

在诸多的体育项目中，游泳是人体在水中失重的情况下全身心投入的活动，不必像陆上其他体育项目仍需在一部分或全部机体处于肌紧张的情况下才能完成。尤其是在自然水域中，游泳可以使人直接承受空气、日光和水的沐浴；而空气、阳光和水是人类生命的源泉，从而在游泳中可以促进身心健康，益寿延年，永葆青春。因此，近些年来，医学界把游泳作为治疗慢性病的方法，诸如镇静、镇痛、利尿、制汗和用来治疗肺气肿、冠心病、高血压等有很显著的疗效。

但也有一些中老年人至今从未下过水游泳，不知从何入门，到水里就头发懵，不知南北了。本书就是向中老年人介绍如何能尽快地学会游泳，投入碧水之中去体会“极目楚天舒”的境界，并为一些患有慢性病的中老年人提供如何通过游泳来改善和提高身体机能、恢复健康的一些方法。使老年人能在晚年精神焕发，充满对生活的向往。

目前，世界各国对老年人特别尊重，国际上规定每年 11 月 1 日为“国际老人节”，另外还有“老人年”等，既如上述，那就让我们用游泳锻炼去为中老年人的晚年生活增添幸福吧！

责任编辑：刘 筠

封面设计：王 惟

版面设计：武 媚



目 录

第一章 人与自然	(1)
一、不可抗拒的自然规律	(1)
二、中老年人的身心变化	(3)
三、生命在于运动	(4)
四、生命的源泉	(7)
五、得天独厚的游泳运动	(10)
 第二章 中老年人的游泳技术	(14)
一、哪些中老年人不适宜游泳	(14)
二、从何学起	(15)
(一)了解水、熟悉水的特性	(16)
(二)驾驭水、熟悉水性的练习方法	(21)
三、适合中老年人的游泳技术	(30)
(一)中老年人仰泳技术	(30)

(二)中老年人侧泳技术	(48)
(三)中老年人蛙泳技术	(66)
四、现代竞技游泳介绍	(91)
(一)反蛙泳技术特点	(91)
(二)爬式仰泳技术特点	(94)
(三)蛙泳技术特点	(97)
(四)侧泳技术特点	(102)
 第三章 中老年人游泳的时间和强度	(109)
一、中老年人游泳的时间和运动量	(109)
二、中老年人游泳的强度控制	(111)
(一)测试心率的方法	(112)
(二)心率和强度的关系及如何控制强度	(113)
 第四章 中老年人游泳的注意事项	(116)
一、一般注意事项	(116)
二、夏季在室外游泳的注意事项	(118)
三、冬季在室内游泳的注意事项	(119)
 第五章 中老年人如何进行冷水浴和冬泳	(120)
一、冬泳是一项新兴的体育运动项目	(120)
二、冬泳是中老年人强筋健骨的锻炼方法	(122)
(一)改善和提高中枢神经系统和 调节体温的能力	(122)

(二)促使血液循环系统加快, 提高心血管和心脏功能	(123)
(三)提高人体内分泌系统的机能和免疫力、 改善机体脂肪代谢	(124)
(四)提高呼吸系统和消化系统功能.....	(125)
三、中老年人冷水浴和冬泳的练习方法.....	(126)
(一)冷水浴的练习方法	(126)
(二)冬泳的练习方法	(128)
四、中老年人冷水浴和冬泳的注意事项.....	(130)
 第六章 中老年人游泳的装备和用具.....	(132)
第七章 中老年人与医疗性游泳	(138)



第一章

人与自然

一、不可抗拒的自然规律

人和世界上的万物一样，都不能违背生老病死这一客观的自然界规律。

从古到今，人类为了生存，在和自然界的斗争中，在和命运的斗争中，在和疾病的斗争中，发现和发明了不少可以使人延缓衰老和长寿的秘方。尤其是自 19 世纪以来，随着现代科学的发展，各种有关人类科学的理论知识的出现和现代医学的发展，诸如人体解剖学、人体生理学、运动生理学、心理学、教育学、营养学、病理医学、训练学等给人类带来了光明。

人们从中找到可以延缓衰老和预防疾病的规律，取得积极的成效，现在已是“七十不稀奇、八

十不算老、九十到处可以找”。

在我国相传彭祖活了 1000 岁，无从查考，那是神话传说，但高寿一百三四十岁的人则确实存在。在 80 年代的人口普查时，发现广西壮族自治区有一位 136 岁高龄的老人，还可以上山打柴。北京市东城区的平均年龄男性是 72.8 岁、女性是 75.96 岁。

1988 年联合国曾发表过一份报告书，指出人类平均寿命将会逐年增高，到 20 世纪末将会达到 85 岁左右。同时预测：到 2050 年时，世界上将有“8 亿老人”，而其中 3/4 将居住在发展中国家，尤其是亚洲，20 世纪末将成为世界一半老人集中的地区。而我国在 20 世纪 80 年代末期已有老年人 7500 万人，到 2075 年时将增加 4 倍。

人总是要老的，但人们对“老年”的看法是不一致的。到底多大年龄算老年？1964 年，我国第一届老年学与老年医学学术会议规定 60 岁以上为老年。随着平均寿命的延长，1981 年，我国第二届老年医学学术会议又提出以 65 岁以上为老年的建议。实际上这是人的“自然年龄”。在日常生活中我们常常听到对一些老年人评颂为“老当益壮”，这无非是说这些人在生理上、心理上仍保持着年轻人的心态和身体各器官的健康，对新鲜事物的敏感程度、反应能力还很强，对社会公益事业怀有饱



满的热情。由此有人又提出了生理学年龄、心理学年龄(或称生物学年龄)、社会学年龄等概念。

世界上很多国家以 65 岁为老年的界限,也有很多国家把老年人又分为“低龄老人”和“高龄老人”。我国一般把 60~79 岁的老人称为“低龄老人”,80 岁以上的称为“高龄老人”,90 岁以上的称为“长寿老人”,100 岁以上的称为“百岁老人”(或称为“人瑞”)。

由于生活的改善,社会文明程度的提高,人的生理发生很大变化,身心健康的老人愈来愈多,而这些人在精力方面、经验方面、知识方面均处于人生最活跃、最丰富的阶段。因此,有人认为 60 岁以上是生命的第二个春天,也有人称之为人生中的金色秋天。不是吗?“莫道桑榆晚,为霞尚满天”。

自然规律既然是客观存在,我们就应该做生活的主人,让生命的晚霞像朝霞一样红火灿烂。

二、中老年人身心变化

人进入中老年后,身体从表面到内部器官的功能均发生了明显的变化。从外形看,腹部、腰部脂肪增多,皮肤干燥,白色皮屑增多,手脚容易干裂,脸上出现皱纹、老年斑,牙齿松动脱落,头发

变白、稀疏、脱顶，视力减低出现老花眼、听力减退，出现耳背，智力减退同时记忆力下降，身体萎缩，出现驼背和肌肉松弛，动作变迟缓。

人步入中老年后，由于运动量减少，能量消耗少，导致热能过剩转化为脂肪，形成老年性肥胖症，而老年肥胖症又容易引发多种疾病，如高血压、动脉硬化、冠心病、糖尿病等。尤其是退休后，闲居家中，时间长了则情绪低落，内脏器官新陈代谢能力减弱，加之自我调节能力差，往往容易产生抑郁情绪，于是各种病态就出现了。抑郁情绪导致机体免疫系统的防病与抗病能力减弱，诱发血小板及白血球的凝聚，促使动脉粥样硬化形成的速度加快；由于高血压和动脉硬化，甚至能引起动脉硬化性心脏病。由于血管壁增厚，失去弹性，管腔变得狭窄，严重时发生痉挛，收缩变细，使供应心肌的血液减少而出现心肌缺血缺氧，严重的会发生心肌部分坏死。心肌缺血缺氧的具体表现是胸闷、憋胀、心前区疼痛、头晕、出虚汗、胸痛、呼吸困难、四肢无力等。

三、生命在于运动

中老年人为了加强机体对外界的抵抗力和提高身体的自我调节能力，除加强营养外，还必须积极



地参加体育锻炼，这是人类健康的必由之路。灵丹妙药不能助人长寿，烧香磕头也绝不会使人长生不老。只有根据自身的特点，学习和掌握保健的科学知识，注意休息和工作，注意相应的营养，尤其能使人延年益寿、鹤发童颜、永葆青春的，就是参加体育锻炼，即生命在于运动。

“生命在于运动”是法国哲学家伏尔泰的名言。对人类来说，“运动”包含体力劳动和体育锻炼两个方面。体力劳动固然可以使人的机体得到发展和增强，但在现代社会中，由于科学技术的进步，生产中的分工越来越细，这就使从事某一种工种、工序的人，在生产中只是单调而重复地做某一种活动，因此只有一部分器官得到锻炼，甚至“超过负荷能力”，而另一些器官几乎被“闲置起来”。长此以往，人体就会受到损伤。

体育锻炼与体力劳动是不同的，尽管它们也有田径、体操、球类、游泳、武术……之分，但毕竟是比较全面的活动。有些项目如长跑、足球、游泳更是如此。

一个人的健康，应该是各种器官都健康，并不是局部强壮就算健康。只有经常地坚持参加体育锻炼，才能达到这个目的。通过体育锻炼可以增强各个器官的功能，提高神经系统、心血管系统和呼吸系统的机能，改善肌肉系统和提高各种身体素质，



诸如力量、耐力、灵巧、柔韧和协调性；体育锻炼还能培养人的乐观情绪和顽强精神，这种愉快的情绪和精神反过来更能促进身心健康。

体育运动之所以能成为人类健康的必由之路，那是因为人的生命来源于细胞的生成、组合，来源于蛋白质。人从食物中得到营养，劳动和体育锻炼促使它们迅速地转化成机体各部器官所需要的物质；使细胞加速分裂、组合、增殖，从而使人的生命活跃不息。相反，不进行劳动和体育锻炼的人，他的新陈代谢能力会逐渐减弱，细胞的生长变化缓慢，甚至衰退、枯竭、死亡，从而加速人的各部器官机能的衰退，影响人的健康和长寿。

因此，“生命在于运动”对中老年人来说更为需要，更应加强锻炼。但是，不是所有的体育运动对所有的人都适合，少年儿童正是长身体、爱活动的发育阶段，对各项体育运动都可能产生兴趣，但有一些运动，如举重、角力、摔跤等使用爆发力的项目过早地进行是不适宜的。由于他们的肌体仍处于娇嫩、脆弱的发育时期，承担不了超负荷的运动。成年人由于体魄健全，骨骼肌肉都已丰满，内脏器官也已发育成熟，因而从事各项运动都有其有利的条件，并可能在体育竞赛中出现登峰造极的最好年代。同样，中老年人由于年龄的增长，身体机能的减退，动作开始迟缓，也需要选择能够承受



的、有兴趣的、简单易行的、适合其特点的运动项目。

四、生命的源泉

在自然界里，空气、日光和水是人类生命的源泉。是人类生长、发育不可缺少的三大要素，人离开了空气、日光和水就无法生存。它们是自然界中最宝贵的财富，但又无需金钱去买，这也是自然界给予人类和万物的最大恩赐。

人所共知，人需要不断地吸入新鲜空气，因为空气中含有氧。氧是地球储量最多、分布最广的元素，而空气又是贮存氧的主要“仓库”。在大自然的环境中，空气平时居于“中性”，但因为宇宙射线、紫外线、雷电、风暴和激浪的影响，空气中会形成无数“带负电”的、“寿命”极短的“阴离子”。这种带负电的“阴离子”是空气中的“维生素”。由于它能增强气管纤毛的功能，提高吸入空气的清洁度，促进机体组织的氧化还原过程，使红血球和血红蛋白增加，促进骨骼的生长，所以它有益于人体的健康。实验证明：人吸进含丰富“阴离子”的空气后，精神振奋、头脑清醒、呼吸和脉搏次数减少而且均匀。

此外，含有丰富“阴离子”的空气，还能刺激