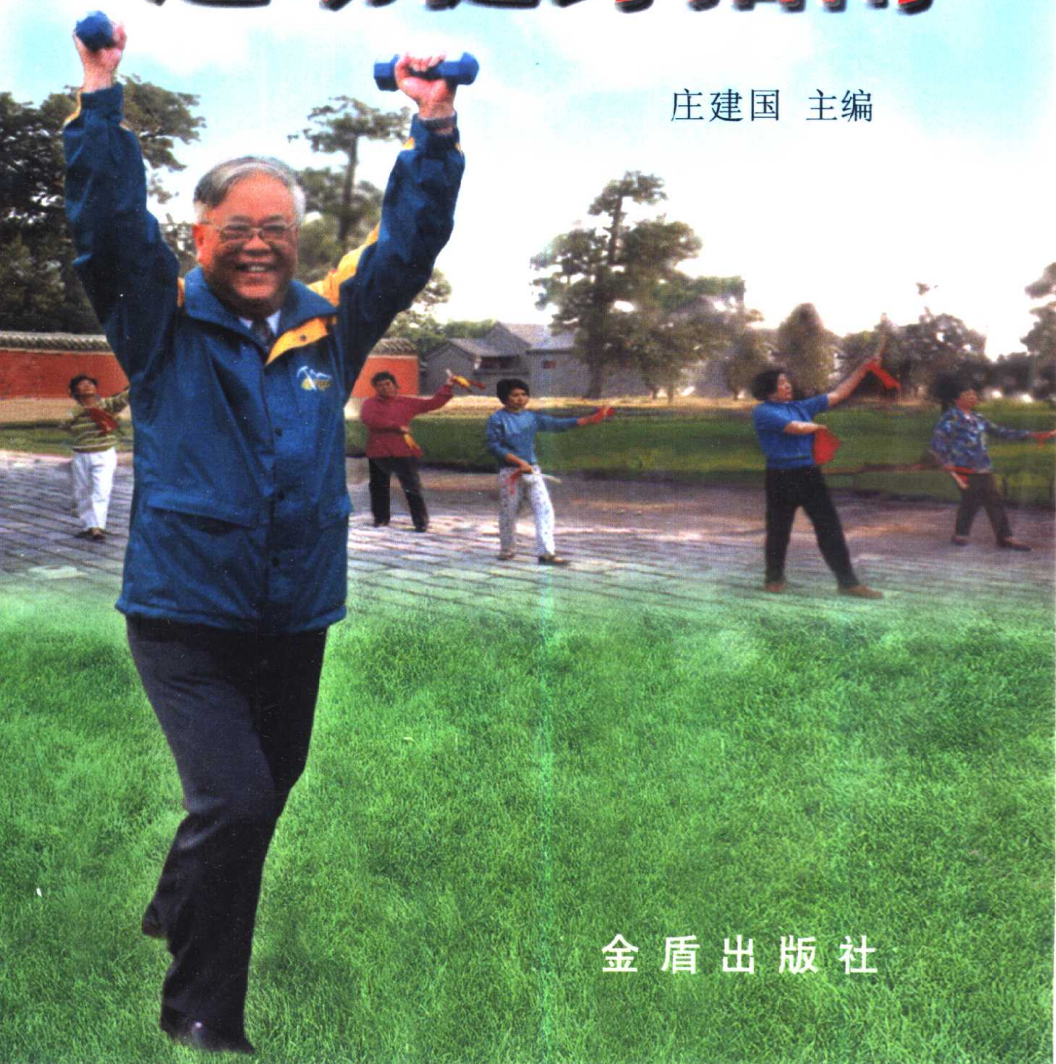


ZHONGLAONIANREN YUNDONG JIANSHE ZHINAN

中老年人 运动健身指南

庄建国 主编

金盾出版社



中老年人运动健身指南

主 编

庄建国

副主编

蒋 薇 王 伟

编 著

王 伟 张伟毅 王长友

黎 臣 马明非 黄 今

陈 思 蒋 薇 庄建国

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

生命在于运动,运动要讲科学。为指导中老年人科学运动健身,我们组织编写了这本书。

本书为配合全民健身运动的开展,紧密结合中老年人的生理和心理特点,运用运动生理学、运动心理学、运动医学等现代体育科学理论,系统介绍了中老年人室内外运动健身的基本知识和保健知识,传统体育健身和现代体育健身的方法,以及中老年人常见病的体育疗法。

本书内容丰富,图文并茂,科学实用,通俗易懂,是中老年人科学运动健身的必备工具书。

图书在版编目(CIP)数据

中老年人运动健身指南/庄建国主编. —北京:金盾出版社,2001.12

ISBN 7-5082-1716-0

I. 中… II. ①庄… III. ①中年人-健身运动-指南②老年人-健身运动-指南 IV. R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 068018 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

彩色印刷:国防工业出版社印刷厂

黑白印刷:北京 3209 工厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:9.25 彩页:8 字数:201 千字

2001 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:13.00 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)

传统体育健身

五禽戏—鹿行



五禽戏—熊撼动



五禽戏—猿跃



本书绘图：侯羲茂；摄影：张伟毅；
动作演示：黄今、黎臣、庄建国等。

推哑铃



举小杠铃

NA/p8/102

掷实心球





易筋经—倒拽九牛尾式

易筋经—三盘落地式

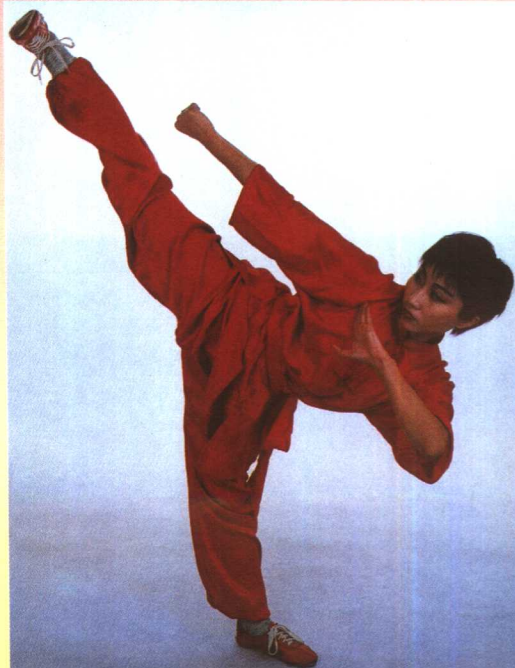


易筋经—青龙探爪式



拳术—大鹏展翅

拳术—喜鹊登枝





刀术—独立探身扎刀

长穗剑





现代体育健身

爬山

跳舞



压腿



器械健身

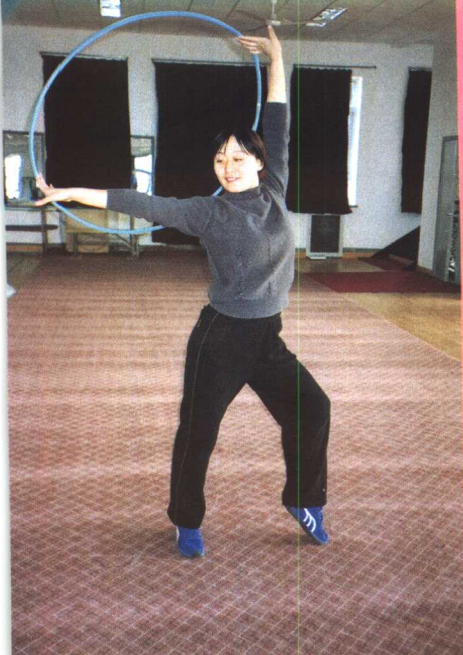


打羽毛球



打乒乓球





健身操—圈操



健身操—仙人探路



集体健身操

前 言

目前,我国人口的发展趋势已逐步进入老龄化社会,中老年人的队伍在不断扩大。随着人们生活水平的不断提高,公休日的增加,人们有了更多闲暇时间进行体育锻炼。广大中老年朋友不仅希望物质生活水平不断提高,精神生活日益充实,更希望自己能有一个健康的身体,幸福愉快地安度晚年。因此,不少中老年人采用不同的方式进行体育健身。体育人口的增加,是一个国家人民生活水平提高的重要标志之一,这是非常好的现象。从人体生理的角度讲,积极参加体育锻炼也是必要的。因为从中年开始,人的身体机能已开始进入衰退期,到了老年,身体各部新陈代谢的功能明显减弱,抵抗疾病的能力降低。一些中老年人被疾病缠身,造成许多痛苦,生活质量大打折扣。另外,社会的进步,现代化的实现,相应地也产生了一些对人们身体健康不利的因素,如:环境污染,竞争加剧,体力劳动减少等等。中老年人采用食疗保健、药物保健虽然会对身体健康产生一定作用,但大量的事实证明,长期坚持体育锻炼,对中老年人身体健康所产生的效用是任何食补和药物保健所代替不了的。体育运动健身,是中老年人获得健康长寿、愉悦身心、提高抗病能力的重要途径。

生命在于运动,运动要讲究科学。盲目乱练不仅达不到好的健身效果,还容易发生伤害事故,甚至危及生命安全。为了促进全民健身运动的开展,帮助中老年朋友科学运动健身,我们依据现代体育科学理论以及多年从事体育教学的实践经

验,结合中老年人的生理和心理特点编著了此书。

本书比较全面系统地介绍了体育运动健身的基本内容。全书共分六章,第一、二章从理论上论述了中老年人应如何正确认识体育运动,人体生理特点及与体育运动的关系,科学运动健身的基本知识;第三、四章分别介绍了传统体育和现代体育健身的具体方法;第五章较为详细地讲述了中老年人常见慢性病的预防及体疗方法;第六章介绍了室内健身及保健按摩的方法,以帮助中老年读者调谐身心,防治疾病,增强体质。

运动健身是一门新的学科,涉及诸多领域的方方面面,由于我们水平所限,书中不完善之处在所难免,欢迎广大读者和专家批评指正。我们真诚希望能有更多的中老年朋友加入到体育健身的行列中来,健康长寿,欢度幸福的晚年。

作 者

目 录

第一章 中老年人与体育运动	(1)
第一节 体育运动健身的功能	(1)
一、促进中老年人生理和心理健康	(2)
二、有助于改善中老年人人际关系	(7)
三、辅助治疗、康复中老年人慢性病	(8)
四、提高中老年人日常活动的协调能力	(10)
第二节 中老年人运动健身基本知识	(10)
一、选择合适的运动项目	(10)
二、中老年运动健身的基本原则	(11)
三、中老年运动健身需注意的问题	(12)
第二章 中老年人运动健身的保健常识	(14)
第一节 准备活动和整理运动	(14)
一、运动前的准备活动	(14)
二、运动后的整理运动	(15)
第二节 运动环境、衣着与运动量	(16)
一、运动环境和衣着	(16)
二、适宜的运动量	(17)
第三节 制订运动处方	(17)
一、何为运动处方	(17)
二、制订运动处方前的健康查体	(18)
三、怎样制订运动处方	(18)
四、运动处方的实施	(19)
第四节 运动中的不适反应及处理方法	(20)

一、肌肉酸痛·····	(20)
二、肌肉痉挛·····	(21)
三、腹痛·····	(22)
四、昏倒·····	(23)
第五节 常见的运动损伤及其防治 ·····	(23)
一、韧带损伤及其防治·····	(24)
二、膝关节损伤及其防治·····	(25)
三、肩周炎及其运动康复·····	(27)
四、腰痛及其运动康复·····	(28)
第三章 中老年人适宜的传统体育运动健身 ·····	(31)
第一节 十二式方位太极拳 ·····	(31)
一、内容介绍·····	(31)
二、动作说明·····	(32)
第二节 五禽戏 ·····	(52)
一、内容介绍·····	(52)
二、动作说明·····	(53)
第三节 八段锦 ·····	(78)
一、内容介绍·····	(78)
二、动作说明·····	(79)
第四节 易筋经 ·····	(90)
一、内容介绍·····	(90)
二、动作说明·····	(91)
第四章 现代体育运动健身 ·····	(102)
第一节 走步 ·····	(103)
一、散步走 ·····	(103)
二、快步走 ·····	(103)
三、退步走 ·····	(104)

四、行走上肢操	(104)
第二节 跑步	(114)
一、慢跑	(114)
二、长跑	(116)
三、走跑交替	(117)
四、冬季跑	(117)
第三节 爬山	(118)
一、爬山的益处	(118)
二、爬山注意事项	(119)
第四节 益寿健身球	(121)
一、掌指拨球	(121)
二、行进转球	(122)
三、单臂平屈托转球	(123)
四、双手拨转球	(124)
五、运臂旋球	(125)
六、臂屈伸拨转球	(127)
第五节 电视机前调节体操	(129)
一、手指活动操	(129)
二、腕部活动操	(130)
三、脚踝活动操	(130)
四、膝关节活动操	(132)
五、腹部活动操	(132)
六、腰部活动操	(135)
七、放松操	(135)
第六节 旅途松弛体操	(137)
一、颈部按摩操	(137)
二、肩部放松操	(138)

三、腰部放松操	(139)
四、腿部放松操	(139)
五、足部放松操	(141)
第七节 工间操	(142)
一、伸展运动	(142)
二、头部运动	(144)
三、肩部运动	(146)
四、体侧运动	(149)
五、体转运动	(151)
六、髋部运动	(152)
七、膝踝运动	(153)
八、整理运动	(155)
第八节 拐杖操	(157)
一、头部运动	(157)
二、上肢运动	(157)
三、腰部运动	(161)
四、膝部运动	(163)
五、踝部运动	(165)
六、全身运动	(166)
第九节 其他体育健身运动	(168)
一、游泳	(168)
二、跳交谊舞	(169)
三、骑自行车	(170)
四、打羽毛球	(172)
五、打网球	(173)
六、打乒乓球	(174)
第五章 体育疗法	(176)