

丛书主编：王鸿宾 芮克有 陆寿翔

本册主编：马振文 陈德钰 金保安

中国老年人系列丛书

强身健体度百春

老年 活动

沈阳出版社

中国老年人系列丛书

强身健体度百春——

老年活动

主编 马振文 陈德钰 金保安

图书在版编目 (CIP) 数据

老年活动/马振文等编著. —沈阳: 沈阳出版社, 1997. 12

(中国老龄人系列丛书/王鸿宾等主编)

ISBN 7-5441-0923-2

I. 老… I. 马… III. 老年人—健身运动 N. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 28383 号

沈阳出版社出版发行

(沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮政编码 110011)

辽宁美术印刷厂印刷

开本: 850×1168 毫米 1/32 字数: 101 千字 印张: 5.625

印数: 1—3000 册

1997 年 12 月第 1 版

1997 年 12 月第 1 次印刷

责任编辑: 沈晓辉 信 群

责任校对: 郑晓艳

封面设计: 孙 明

版式设计: 晓 辉

全套定价: 79.00 元

《中国老龄人系列丛书》编委会

顾 问 于国厚

主任委员 王佩珠

副主任委员 齐慕林 李洪钧 张丽珠 宁培丛

禹连宝 侯民生 赵锡山

主 编 王鸿宾 芮克有 陆寿瑚

副 主 编 王 申 孙克复 渠时光 袁新立

马振文 刘 刊 林振山 颜 锋

鲁仲文 张婉珠

常务编委 王鸿宾 陆寿瑚 王 申 吴 琪

张玉坚 渠时光

编 委 (以姓氏笔画为序)

马振文 王 申 王佩珠 王晓光

王冠锁 王喜贤 王鸿宾 丛广玉

冯贵玉 宁培丛 齐慕林 刘 义

刘 刊 孙克复 李洪钧 芮克有

吴 琪	陆寿珦	陈 弢	陈 福
杨凤山	杨金凤	杨钟惠	张玉坚
张丽珠	张来顺	张春光	张婉珠
张静秋	林振山	赵凤生	赵锡山
赵宝顺	赵建华	侯民生	徐建国
袁新立	贾芳秋	渠时光	傅秋帆
禹连宝	鲁仲文	颜 锋	臧永生
霍春元			

中国老龄人系列丛书

序

“中国老龄人系列丛书”之一，已由天津人民出版社出版发行。它标志着有计划、有目的地为老龄人编写读物和提供精神食粮迈出了第一步。该书问世后，受到老龄朋友和社会广大读者的热烈欢迎，反映良好，并渴望为他（她）们继续提供更多更好的书。于是，编写“中国老龄人系列丛书”之二的任务提到了日程。

中国老龄人系列丛书编纂委员会认真研讨了这一课题，反复论证了指导思想与编写任务，明确提出了要从我国实际情况出发，以历史唯物主义、毛泽东思想和邓小平同志建设有中国特色的社会主义理论为指导，在“中国老龄人系列丛书”之一的基础上，向高、深、远、长四个方面迈进；以老龄人的实际生活需要为主题，理论与实际相结合，需要与可能相结合进行编写，重在实用。

“中国老龄人系列丛书”之二的主要编写任务是：编写出一套有关老龄人切身问题的衣、食、住、行、药等读物，

即《老年服饰》、《老年饮食》、《老年起居》、《老年活动》、《老年用药》五个分册。本书力求突出富有活力的老年思想，着重切合实际的老年生活，并通过不同的角度给老年人带来“满目青山夕照明”的辉煌。

编写《老年服饰》的目的，旨在“老树着花无丑枝”，唤起老年人对美的追求和对美观、大方衣着的向往，使他（她）们的晚年生活中充满“五威将乘乾文车，驾坤六马，背负鸛鸟之毛，服饰甚伟”的喜悦。

编写《老年饮食》的目的，旨在“养脑益智人增寿”，告诉老年人饮食养生之道。古语有云：“食以养生，以畅为福。相彼阴阳，时其凉暖。以适我情，以果我腹”，可谓食当其境。

编写《老年起居》的目的，旨在“福寿康宁乐逍遥”，使老龄朋友“食欲有节，起居有常，和于阴阳，调于四时”；“春夏宜早起，秋冬宜安眠。晏忌日出后，早忌鸡鸣前”。持清规戒律，方能健康长寿。

编写《老年活动》的目的，旨在“强身健体度百春”，阐明“生命在于运动”之理。先哲有云：“天行健，君子以自强不息。”又云：“千淘万漉虽辛苦，吹尽狂沙始得金。”情同此理，老年人也不例外。

编写《老年用药》的目的，旨在“金丹还阳唤新生”，让老龄朋友祛病延年。百病虽有百药，用之得当可以延年益寿，用之不妥亦可折寿损命，使老年人懂得“盈缩之期，不尽在天。养怡之福，可以永年”。

为了编好这套丛书，我们专门组成了“中国老年人系列

丛书”之二编委会，以指导全书的编写工作，并实行主编负责制。相信这套丛书会给老龄朋友带来新的福音，祝愿老龄朋友健康长寿，生活幸福。谨此为序，以飨读者。

本书初稿出于多人之手，虽几经修改，由于对老龄人诸多问题的研究仅为开始，加之编者水平有限，谬误和不当之处在所难免，恳请广大读者和海内外专家学者不吝赐教。

王鸿宾

1997年7月

前 言

永生无方不可求，
长寿有法铭在心。
劝君每日勤活动，
身强体健过百春。

“永生无方，长寿有法”，这是现代人的共同认识。那么，怎样才能做到长寿？这可能包括社会、家庭、个人以及居住区域、生活习俗等诸多因素，但其中有一个重要的因素，就是老年人能否坚持身体锻炼，18世纪法国资产阶级启蒙思想家卢梭曾经说过：“生命不等于是呼吸，生命是活动。”又说：“没有活动，生活就是昏睡。”这与伏尔泰提出的“生命在于运动”的观点是完全一致的。18世纪美国著名物理学家富兰克林说得更好：“懒惰像生锈一样，比操劳更能消耗体力，经常用的钥匙总是闪亮的。”这些都说明经常从事身体锻炼是有利于健康的，也是一种完全可以由自己掌握的争取长寿的方法。为此，我们编写了《老年活动》一书，目的在于说明老年活动的必要性，给老年活动

提供一些途径、方法和养生之道，以期对老年长寿能有所裨益。

编写《老年活动》这样一本书，对我们来说还是一个尝试，究竟按照什么体例、遵循什么原则来写这样的书，写些什么，怎样写，还都有许多问题值得研究。我们所以要出版这本书，就在于抛砖引玉，投石击浪，为大家提供一个研究、讨论的基础，以便共同探索老年活动的科学规律。

目 录

前言	(1)
一、老年人活动好处多	(1)
1. 抗衰防老	(1)
2. 健康长寿	(6)
3. 祛病养生	(12)
二、老年人活动的特点	(20)
1. 宜缓不宜急	(20)
2. 动静结合适度	(26)
3. 贵在坚持	(29)
三、老年人的步操种种	(31)
1. 散步	(31)
2. 倒行	(37)
3. 快走	(41)
4. 慢速长跑	(43)
5. 爬楼梯锻炼法	(47)
四、老年人的体操种种	(50)
1. 广播体操	(50)

2. 中老年健身操	(52)
3. 医疗保健体操	(55)
4. 八段锦	(59)
5. 五禽戏	(64)
6. 简化太极拳	(69)
五、老年人的娱乐活动	(84)
1. 游戏	(84)
2. 跳舞	(89)
3. 游泳	(93)
4. 钓鱼	(98)
5. 登山	(106)
6. 旅游	(110)
六、老年人的养生方法	(121)
1. 黄帝养生法	(121)
2. 孙思邈养生法	(125)
3. 李杲养生法	(131)
4. 万全养生法	(134)
5. 曹庭栋养生法	(137)
七、老年人的劳动须知	(143)
1. 老年劳动不可少	(143)
2. 劳动有度	(148)
3. 有所作为	(155)
后记	(161)

一、老年人活动好处多

人到老年都想长寿。那么，究竟怎样才能长寿呢？目前众说纷纭，还没有一个统一的答案。不过，也有些共同看法：人的寿命的长短，除了受遗传因素、生活环境和抗病能力等客观条件的影响外，个人的主观能动作用也是极其重要的。个人主观能动作用包括的方面很多，但其中最关键的一条就是：人要积极进行各种活动，老年人尤需如此。从一般意义上说，活动就是运动。人的活动，概括起来就是两方面，一是体力活动，二是脑力活动。实践证明，这些活动是抗衰、健身和祛病养生的好方法。

1. 抗衰防老

老年活动可以抗衰防老。

人从出生、成长，到衰老、死亡，这是不可抗拒的自然规律。随着时间的流逝，黑发变白了，皱纹加深了，体力衰弱了，精力减退了，于是由中年步入老年。这些还仅仅是体态衰老的外部反映，是可以看到或明显感觉到的。事实上，这些变化是人体各种组织结构和器官功能普遍减退和老化的综合的外部表现，是任何人都无法避免的。

人为什么会衰老呢？有人统计，自古以来对于衰老机制

提出的学说有三百多种，但没有任何一个关于衰老机制的理论能独立地解释衰老的真正原因。目前，大多数学者认为，衰老是一个复杂的过程，是多种原因综合作用的结果。比较有影响的学说有：

(1) 大脑衰退说：中枢神经系统是人体维持正常功能，保持健康的主导力量。中枢神经系统的衰退，肯定是造成人体衰老的因素之一。人到了老年，脑细胞数减少，脑重量降低。全身呈现衰老，大脑功能也明显呈现衰退。于是，有人提出脑细胞数的减少，脑功能的衰退是引起衰老的原因。但也有人怀疑大脑的衰退是机体衰老的一种结果。

前苏联学者彼得洛娃为此学说做过颇具价值的试验：给被试验的狗施以各种刺激，使其大脑皮层长期处于过度兴奋状态，造成试验狗的高级神经功能障碍，于是狗便出现许多类似衰老的现象：消瘦，毛及牙齿脱落，肌肉无力，并易招致疾病和死亡，许多现象和增龄造成的衰老表现相似，因此认为大脑的衰退是致衰的原因。

(2) 内分泌失调说：关于内分泌功能失调是造成人衰老的学说由来以久。例如性腺的衰退，男性激素水平下降，致使身体出现一系列衰老改变。前苏联学者认为，神经激素调节的年龄性改变在衰老机制中具有重要作用。衰老时不仅激素的内容改变，激素受体的数量也随增龄而相应减少，组织敏感性也降低。有的学者在内分泌致衰研究中特别强调垂体的作用，认为垂体定期释放出一种叫“死亡激素”的物质，使细胞利用甲状腺素的能力下降，从而影响到细胞的新陈代谢能力，造成机体衰老。

(3) 免疫功能改变说：人体对抗疾病的主要能力来源于体内的免疫功能，老年人的免疫功能下降已有显著的证据可寻。在动物实验中发现，老年小鼠的免疫能力仅为年轻小鼠的10%；老年大鼠的免疫力仅为年轻者的1/4。胸腺是人体免疫系统的主力军，科学家发现其功能随增龄而急剧下降，并与衰老呈平行关系。所以有的学者说“胸腺决定寿命”，也有的人主张使用胸腺制剂来对抗衰老进程。

人体免疫系统具有防御功能、免疫自隐功能和免疫监视功能。因此，以上功能衰退，使机体易招病原菌侵害，产生自身免疫性疾病，发生癌变等，影响寿命。

免疫功能改变的另一方面是自身免疫活动的增加。实验发现，老化改变的脊椎动物其免疫活性细胞以及所生成的抗体，对自身正常组织或已改变了的组织（如实变细胞、过氧化脂质）发生免疫反应，因此造成机体的损伤，导致衰老。这一过程有人称为“自身攻击”行为，这一自身免疫过程，是造成许多疾病（像关节炎、神经痛等病）的原因，也可用此机理来解释人体衰老的原因。

(4) 代谢与自身中毒说：科学家们发现，冬眠可以使动物个体的寿命大大延长；降低环境温度可以延长试验动物（鱼和蝇）的寿命；限制食物、减少热量可延长动物寿命，而营养过剩可缩短寿命；居住在寒带的人比居住在热带的人寿命较长，这些都反映出一个现象，代谢率的高低可能是影响动物寿命的因素。因此，关于代谢产物积累致衰的学说就问世了。

代谢产物在细胞中积累，占据了细胞的有效空间，阻碍

细胞的正常功能并伤害细胞。这些有害物质有结晶体、某些重金属元素和脂褐素等。有的学者认为，代谢致衰的原因在于自身中毒。食物在消化道消化、排泄过程中，受到肠道内细菌的作用，可以产生某种毒素而进入血液内，这在经常便秘的老人中更为多见。正常时肝脏可对其进行解毒，但当肝脏衰老或功能降低时，解毒便不能彻底，而形成自身中毒。饮食量越多，高糖、高蛋白饮食，在肠道内停留过久，都是造成自身中毒的因素。提出老年人以素食为主，避免便秘和保护肝功能，确实可以促进健康长寿。

(5) 自由基说：自由基，顾名思义，是自由的化学基因，是指带有未配对电子的原子、离子或化学基。其性质活泼，有极高的反应性。自由基致衰老的学说是当前有关衰老机制的一种重要学说，日益受到人们的重视。

细胞内存在着多种自由基，普遍存在的为氧自由基，还有羟自由基、氢超氧自由基、有机超氧自由基、烷氧自由基等。自由基对机体的危害是多方面的，它通过破坏细胞膜，形成脂褐素（衰老色素），破坏蛋白质的结构，使酶丧失活性，破坏激素，通过引起DNA（脱氧核糖核酸）的突变和使免疫系统受损等途径，使机体受到损害，引起衰老。但它的危害是缓慢进行的，因为身体内有一些对抗自由基的物质在起作用。人体中有一些酶系统能不断地排除部分自由基并修补自由基所造成的损害。另外，人体中还存在着一些还原性物质，如维生素C、E及硒元素等，可防御自由基的毒性。其中酶系统中尤以过氧化物歧化酶最为重要，它随增龄而减少，这可能是年老者较年轻者对抗自由基能

力差的一个原因，是解释随增龄致衰的一个证明。

还有，我国学者李振刚于1984年提出的新的衰老机制学说——基因群程序活动学说。他通过对“损伤积累论”的研究，发现许多不能解释的现象。在这种情况下，他根据自己的研究认为，衰老是染色体上不同基因群体程序性活动的结果。

上述这些学说都不是定论，只能是某种假说。科学家们所以要研究衰老的原因，正是为了探索防老的方法。但是，不论致衰的真正原因是什么，当今中外许多研究者都认为，坚持身体锻炼是抗衰防老的有效方法之一。我们可以举出许多实例证明这一点。

陈嘉庚先生(1874~1961)是我国著名的爱国华侨。毛泽东主席称之为“华侨旗帜，民族光辉”，肯定他在抗日战争的伟大业绩。晚年时，他回到厦门定居，又为祖国的教育事业做出了重要的贡献。在82岁时，每天还要去集美学校建筑工地巡视。他精神矍铄，步履轻捷，来回要走10华里路，不觉疲劳。所以能如此，是长年坚持体育锻炼的结果。陈先生每天早上5时起床，醒后先在床上做些健身活动。然后下床，两手扶住床沿，做壮肾健腰的腰部运转活动，先向右转100次，再向左转100次，做完后，用温水或冷水冲洗，用毛巾擦全身数次。从60岁开始至去世前，天天如此，从未间断，终年87岁。

萧伯纳(1856~1950)是爱尔兰人，现代杰出的现实主义讽刺剧作家，诺贝尔文学奖获得者。他注意锻炼身体，每天清晨起床后有时洗冷水浴，或者游泳、跑步；有时到