

# 中老年

## ZHONGLAONIAN

# 每日十练

## MEIRISHILIAN

李颀春 高洪 主编

- 人到中年免不了会受到病痛困扰
- 身体的状况也随之下降
- 每天锻炼可以祛病强心
- 使身体保持一个很好的状态
- 也可以延缓衰老

中国社会科学出版社

# 中老年每日十练

主 编	李颂春	高 洪	
副主编	周世今	李朝阳	夏红伟
编 委	宋 强	宁 姝	韩二涛
	万丽华	陈 萍	王 怡
	张洪智	朱坤学	李星海
	何 莹	邱世海	李国强

中国社会出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

中老年每日十练 / 李頌春, 高洪主编. —北京: 中国社会出版社, 2005. 9

ISBN 7-5087-0895-4

I. 中... II. ①李... ②高... III. ①中年人—体育锻炼—基本知识 ②老年人—体育锻炼—基本知识 IV. G806

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第128999号

---

书 名: 中老年每日十练

主 编: 李頌春 高 洪

责任编辑: 杨春岩

---

出版发行: 中国社会出版社 邮 编: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲33号新龙大厦

电 话: 66051698 电 传: 66051713

经 销: 各地新华书店

---

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 787×1092 毫米 1/16

印 张: 16.75

字 数: 182千字

版 次: 2005年11月第1版

印 次: 2005年11月第1次印刷

书 号: ISBN 7-5087-0895-4/G·197

定 价: 20.00元

---

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)

## 编者的话

人口老龄化,是经济和社会发展、人民生活水平提高、医疗条件改善的结果,是社会文明与进步的重要标志。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。人从中年开始,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,抵抗疾病的能力明显降低。因此,健身强体,增进健康的工作重点应该转向预防为主。我们编写《中老年每日十练》一书敬献给中老年人,为他们创造和提供促进健康的科学知识和技术指导,以满足他们的健康需求。

该书语言平和、简洁,图文并茂,易于中老年人轻松阅读,是中老年人获得健康长寿、愉悦身心,提高抗病能力的必读书籍。全面了解,切实掌握每日十练的方法,养成良好的健身习惯可以储蓄健康,防患于未然,并且回报率很高。既节约国家和个人的大量资源,还能有效提高生命质量。该书参阅了大量的参考书籍。由于篇幅有限未能一一列出,在此谨致歉意。该书在编写过程中得到有关专家、学者们的热情关怀和支持,在此表示诚恳的谢意。

祝广大的中老年朋友们健康长寿!

作 者

# 目 录

## 一练 大脑的健康方法

- ① 健脑之道 .....2
- ② 书法练习 .....6
- ③ 读书、看报 .....9
- ④ 睡眠 .....11
- ⑤ 健脑操 .....15

## 二练 呼吸的健康方法

- ① 呼吸与运动 .....32
- ② 步行的呼吸方法 .....37
- ③ 一般运动的呼吸方法 .....40
- ④ 呼吸健康操 .....44

## 三练 形体、行为的健康方法

- ① 形体 .....62
- ② 中老年健康形体操 .....66
- ③ 中老年快乐形体健康操 .....74

**四练** 上肢的健康方法

- ④ 上肢的肌肉练习 .....84
- ④ 上肢柔韧性练习 .....90
- ④ 肩臂的主动防治法 .....94
- ④ 肩臂的被动防治法 .....98

**五练** 腰、背、腹部的健康方法

- ④ 腰、背、腹的肌肉及柔韧性练习 .....106
- ④ 腰、背痛体育疗法 .....114
- ④ 腰、背、腹部主动防治法 .....119

**六练** 下肢的健康方法

- ④ 下肢肌群的徒手练习方法 .....126
- ④ 下肢柔韧性练习法 .....131
- ④ 腰、腿病的主动防治法 .....135
- ④ 利用器械下肢练习健康法 .....139
- ④ 增强下肢功能主动防治法 .....148
- ④ 下肢被动防治法 .....158

**七练** 手部的健康方法

- ④ 手部力量及柔韧练习 .....168
- ④ 手部主动防治法 .....176
- ④ 手部被动防治法 .....181

**八练 足部的健康方法**

- ① 足部的力量及柔韧性练习 .....196
- ② 足部主动防治法 .....203

**九练 头颈部的健康方法**

- ① 增强颈部肌力的练习 .....208
- ② 预防颈椎病练习操 .....212
- ③ 梳头防治法 .....218
- ④ 头部健康法 .....220
- ⑤ 颈部健康法 .....223

**十练 传统项目的健康方法**

- ① 简化太极拳..... 226



## 一练 大脑的健康方法

- 健脑之道
- 书法练习
- 读书、看报
- 睡眠
- 健脑操





## 健脑之道

### 一、中老年人的脑和神经系统的特点

脑是人体的指挥中心，由于大脑皮层的工作繁重、复杂而又精细，因此，虽然大脑的重量只占全身的1/50，却需要占全身25%的氧气及20%的血液供给。大脑分为左、右两个半球。大脑两半球最上面的一层叫大脑皮层，厚约3厘米，成灰色。大脑半球的表面有许多的沟、裂，凹凸起伏，它们由大约140亿个神经细胞组成。两侧大脑半球由胼胝体相连，胼胝体由密集的神纤维构成，起着联系两侧大脑半球的作用，使两侧皮层协同活动(图1-1、图1-2)。

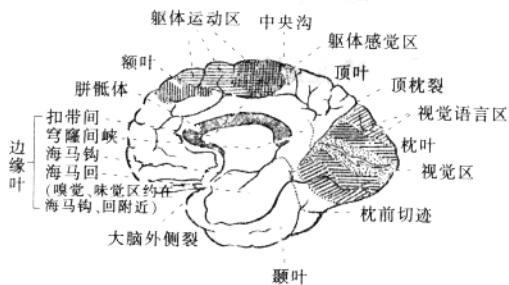


图 1-1 大脑皮层的感觉区与运动区(内侧面)

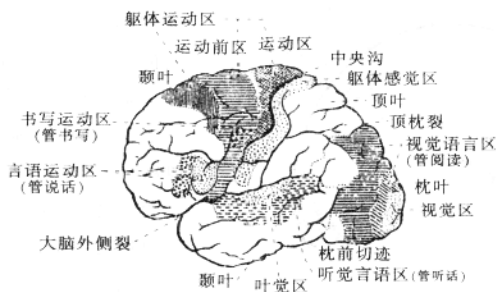


图 1-2 大脑皮层的感觉区与运动区(左外侧面)

大脑皮层的基本活动过程是兴奋和抑制。它们的基本活动方式是反射,如手碰到烫的物体会立即缩回,这个过程就是反射。大脑皮层是神经系统的最高中枢(图1-3、图1-4),是身体一切活动的最高司令部。大脑工作时,常常是一部分神经细胞处于兴奋状态,而另一些则处于抑制状态。例如,专心致志地阅读时,会听不见周围的声音,这时大脑皮层同阅读有关的部分处于兴奋状态,而同听觉有关的部分则处于抑制状态。睡眠则是大脑皮层的广泛抑制。

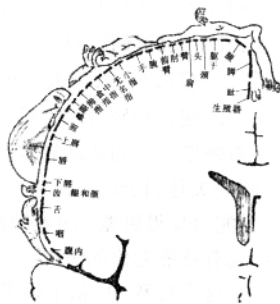


图 1-3

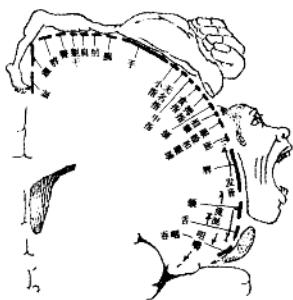


图 1-4

人的神经系统,包括中枢神经系统和周围神经系统两部分,两者是紧密联系着的。人老了,大脑和身体的其他器官一样,也呈现出衰老的现象,也就是大脑细胞发生变化。中老年人的脑有其独特之处,多数研究人员认为老年人的神经组织的

退化性变化不明显,但有人发现中老年人的脑神经细胞随着年龄的增加而减少10%~17%。甚至有些部分可减少25%~30%。也有人认为一般老人的大脑重量比20岁时减少6.6%~11%。这是一个缓慢发生的过程,在60岁以前就开始了,60岁以后便急转直下,脑子的重量逐渐减轻,大脑皮层表面面积比年轻时减少10%。老年人由于脑细胞本身的衰老,发生动脉硬化后供血量减少,血流缓慢,氧气及营养物质的供应减少等,因此它的功能逐渐衰退,其神经活动能力的改变,特别表现在脑力及体力劳动能力的降低,需要从事较慢节律的活动和较轻的工作负荷。老年人较易疲劳,睡眠欠佳,记忆力减退,特别是“立即记忆”和“近事记忆”的能力显得更差。随着脑的变化,中老年人的整个神经系统也有萎缩老化的情况。

在这个过程中,脑子逐渐萎缩,头颅内(颅腔内)的死腔增加,脑室逐渐扩大,其中的脑脊液增多。大脑萎缩和脑子重量减轻,主要是由于脑细胞数量减少所造成的。脑细



胞的内部结构也随着年龄的增高而有明显变化,其中一个重要的变化,就是脑细胞内的一种代谢产物(废物)——褐色素(即脂褐素)的积累。但到了60岁以后,神经细胞内褐色素的含量就大大增加,可达到占细胞内二分之一的空间,因而严重影响细胞的正常功能。因此,延缓脑细胞的衰老过程,减慢中老年人脑细胞的各种变化的过程,直接关系到延年益寿。

## 二、合理用脑的建议

### 1. 思考问题的建议

- (1)思考问题时应力戒紧张。
- (2)对一时考虑不出答案的问题,要平静心绪,整理思路。
- (3)思考问题时,不要毫无自制地想些不愉快的事情。
- (4)将较棘手的问题放在脑子好用时考虑。
- (5)当思路被打断时,不勉强作徒劳的追思。
- (6)对在短时间内考虑不出答案或结论的重大问题,可先易后难,先外围、后中心的分节式或跳跃式去思考。
- (7)应有良好的修养和气质,戒骄戒躁和轻率。
- (8)养成对问题逻辑分析,综合推理的习惯。
- (9)晚上用脑要适可而止。
- (10)要力戒嫉妒心理的产生。

### 2. 提高记忆力的几个方法

- (1)为了增加记忆信息的基本储存量,自己应首先提出一个学习新课题的计划。
- (2)鼓励自己参与已经注意到的有助于记忆的任何活动。

## 养鸟

聆听鸟

几悦耳动人的鸣叫,观赏其艳丽的羽毛,或者训练它们放飞、学说话等等,其乐无穷。可以提高中老年人大脑和神经系统功能,调动体内的积极因素,对健康长寿大有好处。



(3) 保持用简语以及特别小的图画来记事的习惯,尽可能用多种颜色的笔来记日记。

(4) 为了练习和便于记忆,可以使用特殊记忆方法和特殊记忆技术。

(5) 有效地组织自己的学习时间,以便获得靠前、靠近的最好记忆效果,并尽量减少学习中间的“衰退效应”。

(6) 保证需要记忆的东西忘却前进行复习。

(7) 有意识地运用右边的大脑,因为它向你提供颜色和形象,这使你更便于记忆。

(8) 尽可能详尽地去观察和感知事物,储存的信息越多越详尽,回忆就越容易、越准确。

## 书法练习

### 健脑功能

书法是静中求动,也就是在入静的状态下,心不他用,专心致志地写字,从而促进和调节自身的生理功能,达到修身养性、精力充沛的目的,有益于健康长寿。事实证明,书法可以颐养精神。练习书法对中老年人是非常适宜的,它不像读书那样费神,也不像扑克那样催人疲劳,它是轻松而愉快的艺术活动,对中老年人智力的提高有着莫大的帮助,是精神上的“太极”。

### 练习方法

1. 学书法一般先学楷书。楷书是行书、草书及其他字体之本。就楷书、行书、草书而论,楷书如站立,行书如行走,草书似跑步。很明显,要先站稳,然后才能行走和奔跑,这样做才能基础扎实。如果楷书没有学好就学行书、草书,结



果往往是柔而无骨,不仅学不好行书和草书,也学不好楷书。

2.学书法关键是笔法。首先要摆正姿势,一是头要正,二是身体要直,三是手臂打开,四是足要安稳。笔法包括三个方面,即执笔法、运笔法和用笔法。

执笔法:五指执笔,使五个指头包着笔管,每一根指头在书写时都要发挥作用,力求做到腕平管直,指实掌虚(如图1-5)。

运笔法:运笔是指通过臂、肘、腕、指四大关节的运动来实现的,不仅要用指力,还要用到腕力和肘力。这样不但力量大,而且活动范围也大。

用笔法:用笔主要是指用毛笔书写点画的基本法则,它是笔法最重要的组成部分。一个人学

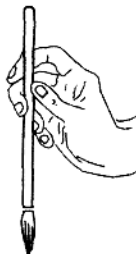


图 1-5

习书法是否入门,主要就看他在用笔方面是否得法。纵观历代书法名迹,确有规律可循,不可以任意造作。

练习书法是动与静的结合,要求练习者全身心的投入。首先要使全身处于直立状态,从头到脚保持正直。抬肘,使肩自然下垂,握笔有力。练时,一心一意,排除杂念,平稳呼吸,意守丹田,将自身的感受,通过柔软的毛笔将刚劲有力的字写在纸上。由于练习书法自然站立,对神经衰弱、消化道疾病、冠心病,甚至对一些身体虚弱的慢性病人都有好处。在写字挥毫运腕之时,还锻炼了手腕、手指、手掌。要想写得一手好字,就要全神贯注,排除杂念,将立意、思一气呵成于“字”,因而使人进入了一种超脱的境界,可



以忘却烦恼和忧愁,是一种人生的享受,对中老年人的健康十分有利。

### 注意事项

作为轻松而愉快的艺术活动,老年人的书法练习应该以笔墨自娱,才能达到怡情养性和健脑的目的。这就要求做到这样几点:

1.不必像年轻人那样,开始时候一定得一笔一画。如果非要求年逾花甲者笔笔不苟地去学习,难免会让人兴趣索然。书法有两种,一种是写意的,偏向艺术性;一种是使用的,偏向工具性。对老年人而言,可以偏向前者,但也要适当注意规范,不过重点要放在章法和意境上,这样可以更好地达到愉悦身心和健脑的目的。

2.不必强求盯住一家,兴趣宜广,或者可以提倡自得其乐的方法,经常将习作裱起挂置,可以有效增加心灵的愉悦感,提高健脑的效果。

3.书法练习要注意信息交流。经常去看看橱窗画廊中的佳作,或者高朋满座时将学书法的收获聊作谈资,以互相启发,更能增加情趣,形成良性循环,对身心尤其是脑的锻炼尤为重要。

4.老年人练习书法要求做到“专心致志”、精力集中、意兴高昂,这样老年人可以忘却不快之事,忘掉孤独与苦恼。

5.老年人练习书法要求气沉丹田,运劲于指端,如果能与吐纳、呼吸运作等锻炼相结合,必将有助于练功健身、益寿延年。

6.老年人练习书法要持之以恒,不能三天打鱼、两天晒网,要坚持每日定时、定量地练习书法。



7.老年人最好每天按时练习书法,与作息时间联系起来,养成习惯,效果尤佳。

8.练习书法是脑力和体力相结合的活动,会消耗一定的体力,所以切不可贯入其中而不拔,老年人一定要根据自己的体力,掌握好运动量,量力而行,要注意不可过劳。

## 读书、看报

### 一、健脑功能

老年人时间宽裕,可以随心所欲、从从容容地看自己想看或者喜欢看的书籍,这既是一种乐趣,又是补偿年轻时工作不得空闲看书的一种夙愿。因此,这是老年人享受书本、享受生活的一种良好方式。众所周知,有益的图书,总是集中体现着人类的智慧和经验,寄托着人类的美好情感,表达了人类对于真理、社会发展和进步的向往。

对老年人来说,读书看报不只是消极地为了克服孤独感,更有其积极的一面,就是有助于陶冶情操。简而言之,就是通过读书,提高自身的思想修养,以更高的道德规范来约束自己的晚年生活,净化自己的灵魂。与此同时,进一步克服自己身上原有的不良情绪或情感等。

### 二、阅读方法

一般来说,阅历丰富的中老年人可以看几乎所有书籍。但从另外的角度来看,中老年人读书在一定程度上还是应该有所选择,这主要是由其生理、心理等特点所决定的。首先,老年人的学习时间有限,比起体力强壮的青少年,读书





的时间相对要短一些,加之书海浩瀚,所以晚年读书,应该有所选择,而不要漫无目的地见一本读一本。其次,中老年人的身体状况总体而言呈下降趋势,所以不能像年轻人那样拼命读书,以免累垮身体,也不能一味去读刺激性比较强的书籍,以免对脑力和身体产生超出承受范围之外的影响,导致身体的疾病等。具体而言,要从下面几点入手:

1. 中老年人的读书生活要与总结人生经验结合起来,尽量把握人生的哲理与真谛。

2. 要注意思考、勤于思考,多问几个为什么。

3. 尽量有意识地设置对立面,让两种不同的观点在自己的脑海中辩论,通过这个过程,加深对真理的认识。

4. 要学会从各个侧面和不同的角度来看问题,进行思考,然后加以比较,择善从之。

5. 中老年人读书时候要尽量开阔视野,把自己以前的经验和读过的书籍同此时思考的问题联系起来,既能融汇贯通,也有助于在思考中提高自己的思想水平。

#### 注意事项

1. 要少而精:少而精就是指老年人读书看报的数量不必太多,但读的时候要尽量认真。每读一本都尽量获得相应的知识。

2. 不要专读一种:老年人读书要考虑到其消遣性和娱乐性。

3. 不要迷信畅销书:老年人读书一定要注意选择,不要盲目跟随所谓潮流。

4. 多读有价值或经典书目:例如论述中老年人保健知识的书籍、中老年人思想修养的书籍、古典名著以及国外