



九九康寿大系

丛书主编：吴阶平 蒋正华 钱信忠

老年运动 健身方法



欧阳柳青 主编

五位院士联席顾问
百名专家精心编著



JINDUN CHUBANSHE

金盾出版社

九九康寿大系

老年运动健身方法

主编

欧阳柳青

副主编

赵高彩 黄银华 康昌发 万晓红 马 渝

编著者

丁海康	冯晓玲	李 强	陈惠中
肖 艳	张丽梅	于 君	陈宝林
李 静	鲁 娟	喻 松	廖志威
郑 遐	贾 舟	马 玲	刘 琛
杨小时	张 磊	刘会波	李 航

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书针对老年生理变化特点,共分10部分介绍了适合老年人运动健身的143种方法,以及老年常见病患者的运动疗法。这些方法运动量适中,动作简单易掌握,安全可靠,健身效果好,是老年朋友健康长寿的必备读物,也可供基层医务人员阅读。

图书在版编目(CIP)数据

老年运动健身方法/欧阳柳青主编. —北京:金盾出版社,
2003.2

(九九康寿大系)

ISBN 7-5082-2350-0

I. 老… II. 欧… III. 老年人-健身运动-基本知识 IV.
R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 009572 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 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京精彩雅恒印刷有限公司

正文印刷:北京金盾印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9.5 字数:166千字

2003年2月第1版第1次印刷

印数:1—15000册 定价:13.50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)

《九九康寿大系》编委会

总主编

吴阶平：全国人大常委会副委员长、九三学社中央
委员会主席

蒋正华：全国人大常委会副委员长、农工民主党中
央委员会主席

钱信忠：中华人民共和国卫生部原部长

顾 问

张维庆	于友先	师昌绪	朱光亚
朱丽兰	柯 俊	李修仁	林 泉
周 谊	周文智	常志海	童大林

编 委

卢祥之	董芳明	杨 宗	余传隆
李书楨	高居忠	冯存礼	徐一帆
曾 铎	张学良	郭振有	童安齐
赵 瑗	常振国	张年顺	高一聪
呼素华	晋小虎	马明方	崔 亮
赵宝华	王丽娜	陈文祥	

前 言

目前我国已进入老龄社会,60 岁以上的老年人已达 1.3 亿,约占全国人口的十分之一。随着时间的推移,这个比例还将不断增大。重视、关心老年人的精神文化生活,帮助他们解决进入老龄期后遇到的各种问题,是提高老年人生活质量,促进老年人健康长寿,保障社会安定的重大问题。

根据党和国家有关维护老年人权益的指示、法规、政策,我们经过两年多的酝酿、策划,精心组织了全国诸多专家、学者集体编写了这套多卷本、高品位、高质量的《九九康寿大系》。这套丛书力求以新的观念、新的视点和新的方法引导老年朋友正确理解和面对各种身心和社会的变化,使老年朋友们真正实现老有所养,老有所乐,老有所为,老有所医,老有所学的总目标。

《九九康寿大系》的基本内容包括以下几个方面:

老有所养,养之得法。《大系》包括党和国家有关保障“老有所养”的法规政策和老年人必知必读、古今

中外的宝贵养生之道,以及正反两个方面的经验教训、典型实例等。

老有所乐,乐之得心。《大系》包括老年人修身养性、快乐长寿等精神文化娱乐活动的知识,尤其是一些充满激情和活力的歌曲,时常回唱,其乐无穷。

老有所为,为之得效。《大系》针对老年人的特点,为老年人实现自身价值,发挥“夕阳红”的作用,提供了许多老有所为的实例。

老有所医,医之得当。《大系》包括老年人身心变化的常识,老年多发病与常见病的预防、医疗、护理、用药及饮食等针对性较强的防治知识。

老有所学,学之得益。《大系》包括老年人所需要了解和学习的新知识,以及各类有实用价值并能促进老年人健康长寿的知识。

这套丛书,由中国老龄协会,农工民主党中央委员会文化工作委员会,中国出版工作者协会科技出版委员会,中央电视台“夕阳红”栏目,国家科技部、国家卫生部、国家药品监督管理局老干部局和河南、山西、陕西、宁夏等省、自治区老干部局发起。原全国人大常委会副委员长、农工民主党中央委员会主席卢嘉锡先生在世时,多次关心此套丛书的编写工作。促进全国老

年人珍惜生命、颐养天年、身心愉快、健康长寿是本套丛书的宗旨。这套《大系》是我们献给全国离退休和即将离退休的老年朋友的一份厚礼,希望能得到各界老年朋友的欢迎,成为老年朋友的良师益友。

祝老年朋友身心愉快,健康长寿!

《九九康寿大系》编委会

2003年1月

目 录

一、传统健身方法

- (一)叩击运动健身法 (1)
- (二)八式运动健身法 (4)
- (三)坐旋运动健身法 (5)
- (四)头脚六部健身法 (7)
- (五)强肾壮体健身法 (8)
- (六)转颈回头健身法 (9)
- (七)回春延年健身法 (10)
- (八)简八段锦健身法 (12)
- (九)五功健身法 (13)
- (十)拿筋擦膝健身法 (14)
- (十一)三“8”运气健身法 (15)
- (十二)怀中“抱月”健身法 (16)
- (十三)云手健身法 (18)
- (十四)七星运动健身法 (21)
- (十五)三式连环健身法 (24)
- (十六)保健操健身法 (26)
- (十七)搓摩拍打健身法 (28)
- (十八)拍肩运动健身法 (30)
- (十九)老子按摩 44 式健身法 (31)



二、一般运动健身方法

- (一)经常散步健身法 (40)
- (二)跑步健身法 (45)
- (三)多姿行走健身法 (46)
- (四)走跑交替健身法 (50)
- (五)健步走运动健身法 (55)
- (六)花样跑步健身法 (56)
- (七)林中锻炼简易健身法 (57)
- (八)森林锻炼健身法 (59)
- (九)有氧健身操法 (60)
- (十)不同年龄宜选择的有氧运动健身法 (61)
- (十一)骑自行车健身法 (62)
- (十二)有氧太极运动健身法 (63)

三、浴疗健身方法

- (一)冷水浴健身法 (66)
- (二)日光浴健身法 (71)
- (三)空气浴健身法 (72)
- (四)森林浴健身法 (73)
- (五)桑拿浴健身法 (73)
- (六)刷浴健身法 (74)
- (七)人工矿泉浴健身法 (74)
- (八)小苏打浴健身法 (74)

- (九)家庭“海水”浴健身法 (75)
- (十)沙浴健身法 (75)
- (十一)“九浴”健身法 (75)

四、球类运动健身方法

- (一)网球运动健身法 (78)
- (二)保龄球运动健身法 (79)
- (三)门球运动健身法 (80)
- (四)乒乓球运动健身法 (83)
- (五)羽毛球运动健身法 (84)
- (六)篮球运动健身法 (86)
- (七)练健身球健身法 (86)
- (八)太极球健身法 (92)
- (九)毽球健身法 (93)
- (十)实心球健身法 (96)
- (十一)气排球健身法 (103)
- (十二)小皮球健身法 (104)

五、小器械健身方法

- (一)利用健身车与步行机健身法 (116)
- (二)自制沙背心、沙袋、沙包健身法 (117)
- (三)利用凳子健身法 (118)
- (四)利用椅子健身法 (120)
- (五)借助桌子健身法 (125)



(六)跳绳健身法·····	(127)
(七)举哑铃健身法·····	(132)
(八)用弹簧棒锻炼上肢健身法·····	(133)
(九)太极棒健身法·····	(134)
(十)体操棍健身法·····	(135)
(十一)棒击健身法·····	(140)
(十二)踩棍健身法·····	(141)
(十三)踏石摩脚健身法·····	(142)
(十四)拉力器健身法·····	(143)
(十五)利用飞盘健身法·····	(144)
(十六)利用毛巾健身法·····	(145)
(十七)利用轮椅健身法·····	(146)
(十八)练飞镖健身法·····	(147)
(十九)家庭有趣活动健身法·····	(148)
(二十)巧用生活器具健身法·····	(150)

六、反序运动健身方法

(一)雨中散步健身法·····	(155)
(二)倒后运动健身法·····	(156)
(三)水中跑步健身法·····	(158)
(四)倒吊悬挂健身法·····	(159)
(五)赤足活动健身法·····	(160)
(六)倒立健身法·····	(160)
(七)拍打锻炼健身法·····	(162)

- (八)甩手甩腿健身法····· (165)
- (九)旋转运动健身法····· (166)
- (十)交替运动健身法····· (167)
- (十一)碰撞健身法····· (169)

七、仿生健身方法

- (一)仿爬行动物运动健身法····· (172)
- (二)仿骆驼起立健身法····· (174)
- (三)仿骆驼后仰健身法····· (174)
- (四)仿金鱼游泳健身法····· (175)
- (五)仿小猫动作健身法····· (176)
- (六)仿睡猫乍醒健身法····· (177)
- (七)仿灵猫扑鼠健身法····· (178)
- (八)仿鹿步行走健身法····· (179)
- (九)仿鸟嘴开合健身法····· (180)
- (十)仿熊步行健身法····· (180)
- (十一)仿游鱼挺身健身法····· (180)
- (十二)仿乌龟步行健身法····· (181)
- (十三)仿白鹤独立健身法····· (181)
- (十四)仿白兔跳跃健身法····· (182)
- (十五)仿甲虫蜷身健身法····· (182)
- (十六)仿老驴推磨健身法····· (182)
- (十七)仿摇橹健身法····· (183)



八、综合运动健身方法

- (一)自我按摩健身法····· (186)
- (二)日常劳动健身法····· (188)
- (三)“行为”健身法····· (190)
- (四)老年人日常生活方式健身法····· (191)
- (五)旅游观光健身法····· (194)
- (六)老年“网虫”的健身法····· (196)
- (七)棋类运动健身法····· (197)
- (八)垂钓养性健身法····· (199)
- (九)登山运动健身法····· (200)
- (十)游泳运动健身法····· (202)
- (十一)登楼梯健身法····· (205)
- (十二)伏案工作后健身法····· (210)
- (十三)站立疲劳消除法····· (212)
- (十四)床上 3 分钟健身法····· (214)
- (十五)身体局部 3 分钟健身法····· (220)
- (十六)睡前简易健身法····· (222)
- (十七)起居运动健身 16 法 ····· (223)
- (十八)随意运动健身法····· (226)
- (十九)日常休息简便运动健身法····· (228)
- (二十)脑力工作后健身法····· (230)

九、身体各部位锻炼健身方法

- (一)头、颈部运动健身法 (232)
- (二)梳头健身法..... (235)
- (三)运睛旋目生辉健身法..... (236)
- (四)面部运动健身法..... (238)
- (五)刺激耳朵健身法..... (239)
- (六)健鼻法..... (240)
- (七)叩齿咽津健身法..... (241)
- (八)马步刷牙健身法..... (243)
- (九)按摩上肢穴位健身法..... (244)
- (十)健手法..... (245)
- (十一)腕关节运动健身法..... (247)
- (十二)抡臂运动健身法..... (248)
- (十三)甩手运动健身法..... (250)
- (十四)捧腹运动健身法..... (251)
- (十五)腰部运动健身法..... (251)
- (十六)健足法..... (253)
- (十七)搓足心健身法..... (254)
- (十八)运动健腿抗衰老法..... (256)
- (十九)伸展健身法..... (258)
- (二十)老年人健身肩背部锻炼法..... (261)
- (二十一)特定功能保健操法..... (262)



十、老年常见病患者运动疗法

- (一)慢性肺疾病运动疗法…………… (264)
- (二)习惯性便秘运动疗法…………… (264)
- (三)腕关节扭伤运动康复法…………… (266)
- (四)肩关节周围炎运动疗法…………… (268)
- (五)膝关节疼痛运动疗法…………… (269)
- (六)肢体“转筋”伸展运动疗法…………… (270)
- (七)慢性腰痛运动疗法…………… (272)
- (八)坐骨神经痛运动疗法…………… (274)
- (九)落枕运动疗法…………… (274)
- (十)肥胖病运动疗法…………… (275)

一、传统健身方法

(一)叩击运动健身法

叩击法就是通过敲击、拍打等以求健身的方法,是我国传统的健身方法,至今仍在民间广泛流传,并已被推拿术吸收,成为推拿中的拍击类手法。叩击法经过长期实践和完善,已发展成为一个独立的系统,有自己的理论和手法,内容很丰富。砸腹背、叩击穴位法,武术各门派中的排打功等,从大的范围讲,都属于叩击法一类。

一般讲,全身上下各经络和经穴都可以叩击,有的筋骨之间的经络或经穴可通过对外部的叩击传导到那里。叩击常用拳、掌、指或用特制的棍或细布袋,里边装上米或绿豆、黄沙等。

1. 叩击两臂 右手松握拳,拇指屈在食指侧(虎口处)成四平拳,左臂放松,略向左前抬起,右拳用拳心从肩向手沿左臂外侧,一拳一拳地向下叩击,一直到手指,约排叩 9~12 次。以这个办法,再从手指开始,向上至肩排叩 9~12 次;然后,用右掌由上至下,由下至

传统健身方法

传统健身方法

传统健身方法



上,反复摩擦数次或数十次至发热为止;左手臂外旋,用同样方法叩击手臂内侧,但手法要比叩击外侧轻,叩击后也摩擦数次或数十次。然后交换叩击右臂。

叩击两臂应注意以下几点:①叩击要一拳挨一拳按顺序向上或向下排击,臂的内、外侧均匀接触到。②叩击不宜太快,轻重快慢适宜,以感到舒适为准。③也可以自制布袋拍打,开始宜轻,逐渐适应以后再稍用力。指尖也可用布袋拍打。④局部叩击时,不要憋气,可自然呼吸。

2. 叩击肩、背、胸、腹

(1)叩击肩:两脚左右分开站立,与肩同宽,两臂在腿外侧放松自然下垂,双手为掌。右臂屈肘,从身右侧经身前,从左肩上向左肩后部扬起,用掌心拍打;与此同时,左臂也屈肘,向身体右侧肋下拍打,左右两臂动作要协调一致,手臂要放松,这样击打才自然柔软,好像鞭子一样。两臂击打后右手顺势落下甩到身后,然后交换做,即左掌拍打右肩背后,右掌拍打身体左侧肋部。两臂顺势甩到身后,两臂同时屈肘,由后向前平抱,左臂在上拍打右肩,右臂在下拍打左腋下。做时两臂必须放松,用鞭劲。顺势双手甩至身后,再由后向前平抱式拍打,这时右臂在上、左臂在下,交换。前后两种拍打法共做4~10次,然后再从头开始,循环做,特别注意放松腰部,自然叩击。

(2)砸腹背:两脚分开站立,双手轻轻握拳,手臂放