

二十一世纪 老年人体育研讨文集



纪念北京市老年人体育协会成立三十周年

北京市老年人体育协会

二〇一一年三月

二十一世纪

老年人体育研讨文集

纪念北京市老年人体育协会成立三十周年

二十一世纪 老年人体育研讨文集

—纪念北京市老年人体育协会成立30周年

北京市老年人体育协会 编

出版发行：北京市老年人体育协会（内部交流）

印 刷：北京齐力轻型印刷厂

开 本：170×240

印 张：242P

字 数：153千字

印 数：1000册

版 次：2011年3月第1版

印 次：2011年3月第一次印刷

总 编 审：田常波

装帧设计：申远达 任 茶

序

2010年,北京市老年人体育协会在成立30周年之际,决定把开展老年人体育科学研讨作为30周年纪念活动的重要板块,举办老年人体育科学报告会,编印老年人体育研讨文集以作纪念。

科学研讨活动自2010年5月启动,历时6个多月。邀集了中国社科院、中国科学院等首都众多单位、多学科的老专家、老教授和老年体育工作者,以科学发展观,推进世界城市建设为指导,共同面对老龄化社会现状,紧贴老年人体育在21世纪持续发展的命题,分别就老年人体育的理论和实践、公共服务和组织管理等进行研讨。于2010年12月15日举办的《2010·北京·21世纪老年人体育报告会》体现出此次科学研讨活动的丰硕成果。这些成果集中反映了对新时期老年人体育事业发展的思考和展望,对拓展北京老年人体育事业、老年人体育工作和老年人体育健身活动具有积极的指导意义。

为扩大研讨成果的传播范围,培养首都市民科学健身意

识，发挥体育在提高市民文明素质和城市文明进程上的重要作用，北京市老年人体育协会编纂完成了《二十一世纪老年人体育研讨文集——纪念北京市老年人体育协会成立30周年》一书。

借文集付梓之机，我还想说的是，北京市老年人体育协会，在为老年人提供公共体育服务的同时，应始终注意提升自己的服务能力、水平和禀赋，特别是注意把研究探索活动作为常态，在引领老年人享有科学、人本的体育健身生活上，在构建和谐社会中发挥应有的积极作用。

最后，我愿借此机会感谢为本次研讨活动提交研究成果的全体专家、教授和老年体育工作者们，更要感谢广大的老年体育健身参与者们，谢谢你们多年来对北京市老体协工作的一贯支持！

陈广文

2011年3月于北京

《二十一世纪老年人体育研讨文集》编委会

主 任：陈广文

顾 问：熊必俊 李洪滋 肖学林

(按姓氏笔划排列)

副主任：田常波 沈 洁 李建国 李仕荣 陈 谊

苑振洲 张庆朝 张立华 苏全贵 穆中红

委 员：丁 冰 申远达 刘 刚 安江红 李炳熙

赵 坚 赵 涛 杨云凤 范玲 张朝辉

谌跃进

编辑工作人员

总策划：李仕荣

主 编：范玲

副主编：苏全贵 申远达

校 对：王锡平 高云霞 卢相霖



目 录

开 篇

老年人体育组织在全民健身中的特殊作用	张发强 (2)
坚持以人为本、以健康和谐为主题努力开创北京市老年人体育工作新局面 ——北京市老年人体育协会三十年工作总结报告	李仕荣 (8)
公共服务理念视野下 北京老年体育可持续发展的思考	北京市老年人体育协会 (17)

大会报告

开展老年体育提高老年人健康水平是我国应对人口老龄化的一项根本对策	邬沧萍 (21)
全民健康 国富民强 ——全面认识发展老年体育事业的社会经济效益	熊必俊 (26)
覆盖城乡老年人体育健身社会保障体系的思考	范玲 (32)
老年人健身养生中的陷阱与误区 ——从张悟本、李一等事件引发的思考	卢元镇 (42)
科学运动健身在自我健康管理中的应用	周琴璐 (51)
健康的系统观与科学健身	肖学麟 (58)
老年人骨关节病与运动康复	田得祥 (67)
练太极拳为甚麽会出现膝痛膝软?	卢鼎厚 (75)
论全肺呼吸是老年人运动养生的基石 ——兼议对传统吐纳导引养生术的科学发展	李洪滋 (83)
初论太极基本功普及教学的必要性和基本内容 ——太极拳普及提高必经的重要环节	朱晓光等 (95)
当前施工基层单位老年体育现状与对策的调研	司世水 (106)



书面报告

· 人文社科 ·

中国老年体育价值观研究.....孙月霞 (112)

我谈老年人的体育生活

——首都图书馆系列讲座纲要录(一).....范玲 (122)

道学智慧与太极演练.....曹一民 (140)

象棋健身的纵深思考.....朱世祺 (149)

我国老年人体育锻炼行为问题研究.....孔川川 林俐 (155)

· 科学研究 ·

从脑电、心电、血脂等指标探讨太极拳运动的保健作用与机理

.....曹一民等 (161)

· 科学健身 ·

对老年人体育健身若干问题的意见和建议.....柏晓玲 (175)

 有关老年人的体育卫生.....李国盛 (184)

· 体育养生 ·

老年人体形姿态锻炼的健身养生作用.....蔡瑞生 (188)

中医养生运动的精华

——吐纳·导引·五禽戏.....王遇仕 (193)

· 项目探讨 ·

米位空间方位表述及在柔力球舞中的运用.....庞翔鸽 (200)

关于命名与推广“健身排球”的建议.....杜伟芳 (215)

· 健康保健 ·

老年人患痛风与高尿酸血症的保健养生.....倪文秀 (225)

开
篇



老年人体育组织在全民健身中的特殊作用

张发强

老年人体育从本质上来讲，就是健身。奥运会有“更高、更快、更强”，对老年人来说就是“更高寿、更快乐、更强壮”。作为北京奥运会的遗产之一就是中国老年人体育和全民健身紧紧连接在一起。中国第一个全民健身日拉开了我们第一届全国老年人体育健身大会的大幕；在我们举办老运会期间，《全民健身条例》生效了，因此《全民健身条例》的颁布实施，必将会推动老年人体育进一步发展。我一直讲老年人群是全民健身中基础的队伍、骨干的人群和有生的力量，在《全民健身条例》里面，也把老年人列为特殊人群。特殊人群是特指人群，一个是学生，学生解决的是党和国家、人民的未来，青少年体质不行的话，这个民族就完蛋了，现在青少年的问题已经引起了中央政治局的重视，专门开会研究青少年的体质健康。第二个就是老年人。孩子的健康关系到祖国的未来，中青年的健康关系到生产力的水平，老年人的健康关系到社会的和谐。第三个是残疾人。第四个是农民。既然我们是一个特殊人群，中央对我们的重视程度就可想而知。因此我们要特别加深对自己这个特殊人群的认识，它特殊在什么地方、它有什么特殊的需求、它应发挥一些什么特殊的作用，现在我们的状况又怎么样？

《条例》要贯彻的好，过去我们有一个讲法：大政方针确定以后，决定的因素就是干部，就是组织。《条例》的实施，是要靠组织去推进，是要靠人去做。我认为，就要很好地研究组织的问题，即中国老年人体育协会这个组织有什么特点。我是从两个角度来看这个问题的，一个就是中国老年人体育事业发展的动力问题。这个我在山东滕州已经讲过，就是推动老年体育事业发展的六种力量：社会需求是内动力，社会活动是生命力，社会作用是凝聚力，社会地位是助推力，社会组织是保障力，自我建设是核心力。认识了这六种力量，我们就会增强信心、明确方向，更进一步把老年体育事业推向一个新的

张发强 中国老年人体育协会主席，原国家体育总局副局长。本文系张发强2010年7月在全国老年人体育协会秘书长培训班作的报告。根据录音整理、修改。



台阶。另一个，就是今天我要讲的，中国老年人体育组织的“六有”特点：有庞大的人群，有自觉的需求，有充足的时间，有全面的人才，有良好的形象，有巨大的潜能。这六个特点决定了老年人体协这个特殊人群组织，它有一些特殊的需求，也就是《条例》里希望要考虑到和照顾到的满足老年人的特殊需求。如果我们老年人体协能够把我们这个组织研究透，我们就有一个可持续发展的力量。

《条例》里面关于组织，讲的很清楚，就是“政府统一领导、部门各自负责、社会共同支持、全民积极参与”。全民健身应该是政府的责任，它用立法的形式保证人民群众享受健身的权利；中国老年人体协作为一个全民参与的、体育类的社会团体，实际上是帮助政府干事。现在政府把社会性的一些工作交给社团组织来做，因此政府应该向中国老年人体协和其他承担社会公共服务的组织购买社会公共服务。所以我的想法，一是政府要加大购买老年体育公共服务的力度，二是老年人体协等群众体育组织要加强老年人体育活动的开展，要充分发挥老年人体育的六个突出特点：

一、有庞大的人群

上海现在老年人所占比例已经超过20%。全国现在老年人口将近1.67亿，占人口总数将近八分之一。到2025年，这个比例要上升到五分之一。2050年达到三分之一，老年人口总数将达到4.37亿。这个人群是很庞大的，到2020年很可能老人多过青少年。老年人口非常多，老龄化的进程也很快。那么中国是不是准备好了呢？中国社会的生产力水平还不高，社会保障还没有健全，加上老年人它有个特点，一生都在爬坡，过了中年就开始走下坡，当你退休的时候，从生理、心理的感觉，到适应环境的能力，都发生了很大的改变。因此最简单、最有效解决这个问题的办法，就是全民健身。

中国的基本国情是“未富先老”。老年人很多都疾病缠身，加上“看病难、看病贵”，他自己也怕生病、怕死亡。如果没有一个应对的措施，那这个老龄化的社会带来的后果就很多了。根据专家统计，养一个老人和养一个孩子消耗的社会资源，大概是2:1或3:1，养一个老人社会付出的代价比养孩子要多。如果你能把健康的问题解决好，



就能为社会省下大量的资源。所以说这么庞大的人群，有这样一个特点，是我们中国老年人体协特殊的情况。

社会体育组织，以项目协会为主线，以人群协会为特色。因为体育是以项目的形式出现的，项目把体育具体化了。研究体育组织，要突出项目这条主线。项目是通过人群来实现的，人群是要通过项目来开展的。人群协会不同于单项体育协会，它有它的特殊性。中国老年人体育协会的特殊性，在于它涵盖所有的老年人包括妇女、残疾人、农民、少数民族等，它的人群更为庞大，必须引起高度的重视。老年体育活动开展好了，可以为党和国家排忧解难，所以我们做的工作是把健康送给广大老年人，是构建社会和谐的，是做善事的。

二、有自觉的需求

大自然的规律是不能回避的，人老了以后，生理和心理的变化，五十岁以后可能是五年五年不一样，六十岁以后可能是一年一年不一样，七十岁以后就可能是经常地感觉不一样。情绪的失落、情感的抑郁和适应能力的减弱、体力恢复的延缓、病痛的缠身等等，一系列的问题使得老年人对健康的需求，始终是放在第一位的。健康，是“老有所养、老有所医、老有所学、老有所为、老有所乐、老有所教”这六个“老有”的基础。因此，老年人考虑的最大问题就是健康，是怎样保持生命和生活质量、能够给孩子们解忧，替社会排难。因此，老年人是积极主动地自觉地健身。这个需求是不同于青年人、中年人的，老年人有它特殊的需求，不是“你要我练”，而是“我要练”。需求就是市场，老年人有这个需求，就必然需要我们去组织，提高体育健身活动的质量和水平，体现党和政府的关心，老年人体育协会的存在就有了基础。有这么庞大的人群，这么迫切的需求，这就是中国老年人体协肩负的不可替代的责任，是它事业发展的前景。

三、有充足的时间

由于老年人都已经离退休了，有了充足的时间参加体育健身活动，健身的时间可以自主安排，健身已经成为老年人的一种生活方式。时间和金钱，是健身的两个基本条件。老年人有足够的时间，这是开展老年体育活动最宝贵的条件，老年体育活动的开展使老年体育



事业的发展就有了可能。需要、可能和效益，三者同时具备，就有了可行性。研究中国老年人体育事业的发展，就要从需要、可能和效益这三方面去研究它。老年人离开了工作岗位，身上的重担卸掉了，开始告别了名利和喧嚣，开始变得更加理智了。体育锻炼就是要解决老年人生理上、心理上的问题，同时也解决老年人和老年人的沟通。因为他离开了工作场所，信息也闭塞了，人和人的交往也少了。老人最怕孤独，这样把人和人聚到一起，给你锻炼、给你玩、给你健康，他就不会无事生非。老年人要把时间填满，健身是最好的选择。老年人可用于健身的时间，是任何人群不能比的，有了时间这个必要条件，老年人就成了健身的骨干人群。据统计我国经常参加体育锻炼的人中，70%是老年人；全民健身与奥运同行活动中，80%是老年人。

四、有全面的人才

我们需要社会的资源来抚养老年人，因为老年人为社会做出了巨大的贡献。当老年人丧失劳动能力的时候，社会就有责任抚养老年人。老年人需要社会的抚养，但是老年人同样也有很高的社会价值，是个宝。尤其是六十到七十岁的老年人，是黄金的老年人，他的身体还很好，知识、经历、组织、管理和领导能力，都是积淀了的宝贵财富。其实我们的老年体育组织，不单单需要体育人才，也需要其他各行各业的老年人才。老年人体育协会已经冲破了体育圈，很多老年人体育协的领导，都是从省人大、省政协这些单位退下来的，而且副主席里面各行各业什么方面的都有。社会所有的人才，都可以在老年人里面找到。只要我们有一个体制和机制，把这些人才拢到一起，那么中国老年体育事业的发展、中国全民健身事业的发展，是不可估计的。所以中国老年人体育要突出“健康和谐这个主题”，把体育和文化、教育、旅游、养生、养老都结合起来。充分发挥老年人群中各种优秀人才的作用，就保证了老年体育的全面健康发展。这就是我们常说的要冲破体育圈，走向社会；冲破行政圈，走向社会公共服务。

五、有良好的形象

公园里、小区里、大路旁……到处都能看到中老年人健身的身影，是一条亮丽的风景线。外国人到中国来，总觉得很惊讶，这是有



组织的还是自发的？现在到天坛公园，能看到很多老外也在练太极、学柔力球什么的，咱们这个形象可以说是很好的。老年人参与健身，形成了一种很好的社会和谐的风气，很好推广了科学文明健康的社会生活的方式，在全社会树立了良好的形象。

还有一个形象好，就是各地老体协组织在老百姓心目中也是形象非常好的。因为它更多的是服务，而不是行政管理，它尊重每个人的选择，给你提供你想要参加的体育健身项目的服务，因此深受老年人的欢迎。为什么会有这样的结果？我认为就是在国务院文件下达以后，各级老年人体协在体制和机制上进行了创新。最大的特点，就是冲破体育圈、改变行政化，走社会化、产业化的道路。老年体育要走产业化，应该是“家业变产业”。政府先要给予老年人体育部门一定的家业，你给他置家以后他才能立业。方法有很多种，现在体育场馆很多，产权是体育部门的，你把其中一个划拨给老年人体协管理，那他就可以产业化了。他有了一个办公的地方，又可以为老年人服务，这样老年体育的经费也可以多一些。各个地方要根据情况因地制宜地创造自己的方法。中央的精神是很明确的，社会体育组织，特别是基层的组织，应该是加强自治，而不是加强治理。这是中国民主很重要的一个形式。现在各地的老年人体协没有一个统一的模式，都在摸索，它应该是“政企分开、营利性和非营利性分开”，还有四条措施，就是改革创新管理模式和加强业务指导的同时，一要逐步完善各级老年人体育协会法人治理机制。二是要充实各级老年人体育协会的业务职能。三是要发挥社会公共服务功能，政府看到了你付出的社会公共服务，他就会向我们购买这个服务。四是提高“四自”能力，即自我发展、自我管理、自我服务、自律规范。这就是老年人体协下一步改革创新的方向。这在国务院办公厅《关于加快体育产业发展的指导意见》里面都可以找到。

六、有巨大的潜能

老年人体育协会，无论在产业方面，还是在服务方面，都可以做很多工作。将来体育工作的重点，城市是在社区，农村是在村镇。将来每个社区、每个村镇都要有健身路径，有健身中心，那么谁来管



理？最好的、最有能力、最有时间、最能帮你管好的志愿工作者，就是老年人体育协会。现在体育系统正在自下而上的改革，第一轮撤销了县体育局，第二轮现在在全国已经开始了，就是地市一级的体育局没有了，省市一级没有的就是海南和深圳。将来体育局没有了以后，就是要靠群众性体育团体发挥作用。照此看来，最好用的群众组织，就是各级老年人体协。老年人体协的潜能是巨大的。

我们需要政府、社会、媒体在全社会发扬中华民族敬老、爱老的正气。社会上这个风气是有的，但是各方面特别是各级政府部门要加大对老年人体协和老年人体育事业的支持力度，切实解决老年人体协和老年人体育事业中存在的各种问题。老年人是给点阳光就灿烂的。

让我们继续共同努力使老年人这个特殊的人群、老年人体协这个特殊的组织在全民健身中发挥特殊的作用能够真正的落到实处！



坚持以人为本、以健康和谐为主题 努力开创北京市老年人体育工作新局面 ——北京市老年人体育协会三十年工作总结报告

李仕荣

同志们：

北京市老年人体育协会自1980年成立，迄今已走过三十个春秋。三十年来，在国家体育总局和中国老年人体育协会的亲切关怀下，在北京市领导和社会有关部门的重视和支持下，在北京市体育局和市体育总会的直接领导下，依靠全市广大干部和老年体育工作者的辛勤努力，依靠广大老年群众的积极参与奉献，北京市的老年体育事业不断发展进步，取得了喜人的成绩。

在此，请允许我代表全市老年体育工作者，向所有关心、支持北京市老年人体育工作的各级领导、各单位、各部门和各族、各界人士，致以衷心的感谢！

三十年来，北京市老年人体育协会和各级老年体育组织，始终把“抓组织、抓活动、抓健康、抓生活”作为老年体育工作的主线，坚持以人为本，以健康和谐为主题，以组织促活动，以活动促生活，以生活促健康，以丰富广大老年人体育生活，提高老年人生活质量、生命质量和健康水平为目标，为老年体育事业的发展做了大量卓有成效的工作，开创了北京老年人体育事业的新格局，形成了北京老年人体育事业蓬勃发展的新局面。

报告分两部分：

- 一、北京市老年人体育工作三十年成就辉煌。
- 二、努力开创北京市老年人体育事业的新局面。

李仕荣 北京市老年人体育协会第五届、第六届理事会副主席、秘书长。本文系李仕荣于2010年9月16日在《北京市老年人体育协会成立三十周年纪念大会》上作的报告。