

老年人科学健身

荣高棠题

主编：李洪滋 张青

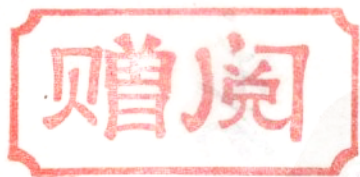


北京市体育局
北京市老年人体育协会
中国老教授协会体育科学专业委员会
北京市西城区体育科研所

2001

体育锻炼的指导
健康长寿的指南

(科普读物内部交流)



主 办:北京市体育局

北京市老年人体育协会

中国老教授协会体育科学专业委员会

北京市西城区体育科学研究所

主 编:李洪滋 张 青

老年人科学健身丛书(三)

長樂長壽

知足勝過長生藥

先已身為孺子牛

錢信忠

二〇〇一年二月

原卫生部部長、國家計划生育委員會主任 錢信忠題詞

科学健身 健康长寿

李夢華 

2001年2月

原国家体育运动委员会主任、中华全国体育总会名誉主席 李梦华题词

普及科学 锻炼知识
落实全民健身计划

吴树青

全国人民代表大会常务委员会委员、中国老教授协会会长 吴树青题词

黃氏之考限好
只因有夕陽
歐陽山尊

中国老教授协会文化艺术专业委员会主任委员 欧阳山尊题词

老年人科学健身(三)

目 录

致老年朋友的一封信

封明为 8

信息动态报道

健康迈向新世纪

- 第五届全国健康老人颁奖大会在京隆重召开.....9
- 北京市评出第十二届“健康老人”.....12
- 北京市评为全国健康老人简介.....15
- 北京市召开老年人体育工作会议.....17
- 北京市老年体育工作蓬勃开展.....18
- 进一步规范管理 保障健身气功健康发展
- 国家体育总局颁布《健身气功管理暂行办法》.....20

抵制法轮功

- “法轮功”罪恶滔天.....范有生 22

工作经验交流

- 加强组织建设、形成网络是作好老年人体育工作的保证.....蔡长敏 24
- 搞好老年人体育工作是体委和老龄委的共同职责.....马 力 27
- 提高认识,广泛开展社区老年体育.....王士良 29

科学健身面面观

让夕阳红似火

- 谈谈老年健康与体育锻炼.....熊斗寅 32
- 健康老化和健康老龄化.....熊必俊 35
- 终身体育与中老年体育锻炼.....王则珊 39
- 也谈核酸问题.....冯炜权 42
- 防止运动健身的大敌——自由基.....杨则宜 45
- 老年人保护心脏与运动健身.....高云秋 50
- 运动与长寿.....浦钧宗 53
- 有氧运动与老年健身.....杨静宜 56
- 体力活动促进健康.....陈吉棣 60

老年人的亚健康状态与科学健身·····	李洪滋 63
老年人运动健身在康复医学中的应用·····	张宝慧 67
体育锻炼与老年人的心理健康·····	丁雪琴 72
老年心理健康的标准·····	刘淑慧 75
老年人体育锻炼适宜运动量和方法·····	岑浩望 77
老年人科学锻炼与运动处方指南·····	刘纪清 79

传统健身养生

拍打经穴健身法·····	蔡瑞生 82
学太极拳将更加容易	
——介绍武术段位制·····	王遇仕 86
从叩齿咽津谈唾液养生·····	董志惠 88
义务教拳 20 年·····	吴 棠 90

健康老人风采

乐天得高寿 康健奔双毫	
——访原铁道部部长、全国老年人协名誉主席刘建章·····	朱家铭 93
人怎样才能健康长寿·····	董念黎 99
生命在于运动 运动与生命同存	
——我俩坚持锻炼的 50 年·····	马健行 孙淑芳 102
长寿歌·····	冯 云 105

科学锻炼方法

谈谈老年人爬山锻炼·····	李秀琴 106
靠铁脚板走出长寿之路·····	朱德录 109
老年人锻炼时应注意的问题·····	李士英 张 洁 112
走路和骑车健身法·····	阎 海 114
倒走怎么走? ·····	蔡宗溪 117
四季锻炼常识·····	杨永跃 122
老年人自我保健按摩十四式·····	李学文 125
太极柔力球·····	白 榕 129
太极功夫扇·····	李德印 方弥寿 马一枫 张洁 131
编者的话·····	150

致老年朋友们的一封信

亲爱的老年朋友们：

你们好！2000年已过，2001年已经开始，我们共同跨入了新的世纪，在这里，我代表北京市老年人体育协会向你们问候和致以美好的祝愿，祝你们健康长寿！这里所说的健康长寿，不只是片面地追求生存期限，而是要讲究生活的质量和生命的价值。健康才能长寿，长寿一定要是健康的，要达到健康长寿，在国家的政治稳定、经济发展和人民生活水平提高的前提条件下，从事科学的体育锻炼，是积极有效的方法。

农历除夕，“法轮功”在天安门广场制造了自焚事件，再一次暴露了他们反人类、反社会、反科学的反动本质。他们的目的就是要破坏中国改革开放的成果，破坏中国社会发展的进程，破坏社会稳定的大好局面，我们绝不答应！“法轮功”利用一些老年人对防病、除病、渴望健康的迫切要求，蒙骗群众，坑害群众。我们要以实际行动，抵制“法轮功”的歪理邪说，占领老年人体育活动阵地。我们要大力宣传和提倡科学、文明、健康的生活方式，积极推广适合老年人特点的健身项目，普及科学的健身知识和锻炼方法。让老年朋友们掌握科学健身的方法，从事科学的体育锻炼。

《老年人科学健身》丛书是有关老年体育的科普读物，去年已经编印了两册，从组稿到编出全靠大批热心老年体育事业、关心老年体育工作的各级领导、专家教授，以及经过科学锻炼，增强了体质，延缓了衰老，有亲身体会的老年朋友们的大力支持，无私奉献。今后，我们还要继续编下去，献给老年朋友们！我们要使丛书的内容更加丰富，质量不断提高，希望大家多提意见，也欢迎大家投稿，让我们共同办好这套《老年人科学健身》丛书。

北京市老年人体协主席 封明为

健康迈向新世纪

——第五届全国健康老人颁奖大会在京隆重召开

为贯彻落实全国老龄工作会议精神,丰富老年人精神文化生活,组织老年人积极参加全民健身活动,倡导开展科学健康文明的强身健体运动,由中国老龄协会、中国老年人体育协会和中华全国妇女联合会共同主办的“健康走向新世纪第五届全国健康老人颁奖大会”于12月29日在北京宣武广安体育馆隆重举行。

第五届全国健康老人评选,是一次旨在大力营造全社会敬老养老助老风气,弘扬中华民族传统美德,积极倡导健康老龄化,努力提高老年人的生活生命质量的一项十分有意义的活动。评选活动引起了全社会的广泛关注,深受广大老年人的欢迎。全国31个省、自治区、直辖市和中央国家机关、中国人民解放军、有关社会团体等,经过认真推选共评出550名健康老人。其中包括12名北京市推选的健康老人。这些老年人都是80岁以上,身体健康、家庭和睦、人际关系和谐,并且积极向上、思想品德好的高龄老人。在世纪之交的喜庆时刻,主办单位还推举出10名百岁寿星为“世纪健康老人”。本届评出的健康老人来自汉、满、蒙、回、藏、壮、苗、黎、维吾尔、哈萨克、纳西、朝鲜族共12个民族。其中包括工农兵96人,知识分子101人,离退休干部309人(其中省部级以上40人),其他34人。

全国健康老人评选活动是1985年发起的,前四届全国共评出1521名健康老人。本届当选人数是历届最多的一次。这项活动的开展,不仅反映了我国改革开放廿多年来国泰民安、经济发展、代际和

谐、老少共融的大好局面,同时也体现了党和政府对老龄问题的高度重视和对老年人的亲切关怀。

国家体育总局局长袁伟民首先对被评选出的全国健康老人和世纪健康老人表示祝贺。他说:“人世沧桑,你们在社会风霜血雨中历尽磨难,你们在盛世岁月里欢度晚年。你们对社会多有贡献,你们为人民服务久长。祖国不会忘记你们,人民不会忘记你们!”他代表国家体育总局要求各级体育部门“认真履行全国老龄工作委员会赋予的职责,坚决贯彻中央精神,把做好老年人体育工作作为贯彻落实‘三个代表’的实际行动。”并提出:“在新的世纪一定要进一步加强老年体育的组织建设、科学倡导和物质保证,扩大老年体育人口,提高老年人的生命质量,努力促进‘老有所养、老有所医、老有所教、老有所学、老有所为、老有所乐’这‘六个老有’和‘健康老龄化’目标的实现。”

全国老龄工作委员会办公室付主任、中国老龄协会会长张文范介绍了我国在社会经济发展水平不高的情况下出现了人口迅速老龄化的情况。在谈到老龄问题是一个重要的社会问题时,他提出:“关心老龄人口,重视老龄事业,是中华民族的传统美德,是文明社会一项重要的价值观,也是社会主义制度的重要体现。因此,我们要大力营造健康老龄化的社会环境,积极推动我国老龄事业的健康发展。”他强调:“实现健康老龄化,全社会就应该积极倡导科学、文明、健康的生活方式,千方百计提高老年人的生活、生命质量。健康才能长寿,长寿一定要是健康的长寿。”最后,他要求大家“带着深厚的感情和强烈的责任感,认认真真地落实江总书记关于‘加强老龄工作,发展老龄事业’的重要提示。为老年人多做实事、多办好事,同心同德,用创新务实的思想,开拓老龄工作的新局面。”

全国妇联副主席沈淑济在会上表示:“十几年来,在全国评选出的健康老人中,老年妇女的人数不断增加,比例逐年上升,这反映了广大老年妇女热爱生活、乐观积极、科学健身、注重生命价值、积极参与社会

生活的精神境界,也体现了党和政府、社会各界及广大人民群众对妇女的关心和重视。”她表示:“衷心希望社会各界给予老年妇女更多的关注,希望有更多的老年妇女成为全国健康老人。”

为充分展示健康老人风采,颁奖仪式后,有近千名北京市的老人进行了中老年健身操、健身球、服饰风采、红绸秧歌、太极组合拳等健身运动的精彩表演。■

** ** ** ** ** **

全国十位世纪健康老人名单

(按年龄排序)

福建省	蔡松苍	男	112岁	县佛教慈善会会长
江苏省	李阿大	女	111岁	农民
西藏	德吉	女	107岁	农民(藏族)
辽宁省	何文章	男	106岁	农民
湖南省	黄鹤	男	103岁	省参事室参事(黄埔军校一期学员)
山东省	杨明运	男	103岁	工人
上海市	张宗英	男	103岁	工人
云南省	合双富	女	102岁	农民(回族)
新疆	沙德克	男	101岁	村干部(哈萨克族)
水利部	张含英	男	100岁	水利专家、原水利部副部长

北京市评出第十二届 “健康老人”

2000年10月31日北京市举行了第十二届健康老人祝贺会。从1985年开始,北京市先后举办过12届评选健康老人活动,共评出421名80岁以上的健康老人。这次评出的61位北京市健康老人中,有4位世纪老人,最高寿者102岁。他们容光焕发、神采奕奕,畅谈晚年生活的幸福,感谢党和政府的关怀,交流健康长寿的心得体会。在本届北京市健康老人中,有12人被评为全国健康老人。

北京市健康老人光荣榜

世纪健康老人

宣武区: 苏兰佩	男	1899年7月生	原宣武汽车一厂工人
海淀区: 杨续岭	女	1898年11月生	家庭妇女
大兴县: 葛曹氏	女	1899年5月生	家庭妇女
通州区: 赵永生	男	1900年6月生	农民

健康老人

东城区: 施履楷	男	1906年生	原林业部干部
穆家麒	男	1917年6月生	原天津美术学院教授
西城区: 朱玉明	男	1920年9月生	原北京化工三厂
吴玺阁	男	1917年9月生	原铁道部建厂局二处

	王允孚	男	1910 年 12 月生	原北京市一六一中学教师
崇文区:	王振远	男	1919 年 1 月生	原北京乐器厂工人
	李雨村	男	1906 年 9 月生	原崇文区戴家庄煤炭公司
	傅天仪	男	1919 年 1 月生	原北京师范大学
宣武区:	沈鸿英	女	1918 年 12 月生	原 149 中教师
	朱立刚	男	1919 年 9 月生	原市百货公司百货供应站
	白玉金	女	1917 年 4 月生	原宣武区修配厂
	吴 彬	男	1917 年 12 月生	原轻工业部财务司司长
	刘福来	男	1912 年 8 月生	原市面粉四厂工人
朝阳区:	高德全	男	1918 年 3 月生	农民
	蒋文超	男	1917 年 11 月生	农民
	文玉兰	女	1915 年 4 月生	农民
	叶长林	男	1917 年 8 月生	农民
	牛廷贤	男	1917 年 6 月生	农民
海淀区:	陈 强	男	1918 年 11 月生	原北京电影制片厂
	薛亚城	男	1919 年 12 月生	原北京市铁路局工程师
	袁恩波	男	1918 年 9 月生	原中科院计算所副所长
	刘雅民	女	1914 年 4 月生	原市内燃机总厂工具分厂
	肖荣昌	男	1918 年 7 月生	原总参三部副部长
丰台区:	陈加道	男	1920 年 1 月生	原 322 医院政委
	刘远举	男	1914 年 2 月生	原铁道部通信信号总公司
	叶承盟	男	1919 年 1 月生	原北京市第十二中学教师
	高 峰	男	1920 年生	原解放军军械学院院务部部长
石景山区:	李 卿	女	1917 年 10 月生	原小学教师
	吴玉纯	女	1907 年 8 月生	家庭妇女
	邹子余	女	1920 年 8 月生	家庭妇女

信息动态报道

	李 剑	男	1917 年 4 月生	原总后勤部设计院工程师
门头沟区:	李国荣	女	1920 年 5 月生	家庭妇女
	刘志英	女	1918 年 9 月生	家庭妇女
	罗一人	男	1919 年 11 月生	原门头沟区新桥路中学
	武国奎	男	1915 年生	原门头沟区矿工人
房山区:	王蕴秋	女	1919 年 4 月生	原房山区建委
	刘乐娴	女	1920 年 1 月生	原合成橡胶厂
	张家宜	男	1919 年 9 月生	原房山区崇各庄中心校
	隗永温	男	1919 年 4 月生	原房山区佛子庄小学校长
大兴县:	马文会	男	1910 年 11 月生	农民
	李春芝	女	1908 年 1 月生	农民
	李光壁	男	1918 年 9 月生	原大兴县人大副主任
	彭正贵	男	1911 年 11 月生	黄村敬老院院长
通州区:	武希芹	女	1903 年 5 月生	农民
	马震声	男	1913 年 11 月生	原土桥砖厂会计
	王国章	男	1919 年 12 月生	原通州区政府办公室副主任
	王呈铭	男	1918 年 5 月生	原大厂制油厂厂长
顺义区:	王泽洪	男	1914 年 10 月生	原顺义区二中副校长
密云县:	苗绍纲	男	1919 年 5 月生	原密云县委党校
	贾振云	男	1920 年 10 月生	原密云县师范党支部书记
	张廷相	男	1919 年 4 月生	原密云县交通局副局长
	郭振省	男	1919 年 11 月生	原云蒙山林场场长
	张 文	男	1918 年 8 月生	原密云县水利局副局长
延庆县:	冯 云	男	1920 年 8 月生	原延庆县科协副主任
	谢承德	男	1920 年 6 月生	原大榆树中学教师
	安祥生	男	1917 年 11 月生	原延庆县第二医院中医师
	张 举	男	1918 年 12 月生	原延庆县房管局工人

北京市评为全国健康老人简介

苏兰佩:男,1899年7月生,宣武汽车一厂退休职工。老人独居,生活规律,喜欢散步、养鱼、种花,买菜做饭均能自理。

赵永生:男,1900年6月生,通州张湾镇农民。老人百岁高龄,每天坚持走步,活动筋骨,还能在本村义务值勤,帮助维护社会治安。

马文会:男,1910年11月生,大兴北城村镇农民。老人一生务农,是种田能手。26岁时学习正骨,60年来,义务为乡亲看病,分文不取。现在还骑自行车锻炼身体。

王泽洪:男,1914年10月生,原顺义二中副校长。离休后积极参加社会活动,担任县关心下一代协会副会长、县老教师协会理事、县老教协合唱队长、门球队长和县法院法律辩护人。经常参加体育活动,在市老年人运动会上获沙包掷准第一名。

穆家麒:男,1917年6月生,满族,原天津美术学院教授。老人独居,买菜、洗衣、做饭一切全部自理。每天坚持晨练,散步、打太极拳,下午作画。1994年获国务院颁发的“为高等教育事业做出突出贡献”证书。

李卿:女,1917年10月生,原大连市金县小学教师。退休后在石景山区苹果园北方工大居委会工作,1988年荣获“北京人奖章”。多年来她带领老年人做保健操、打太极拳,风雨无阻,从不间断。

肖荣昌:男,1918年7月生,原总参三部副部长。他1930年参加中国工农红军,1982年离休后,仍以一名普通共产党员的身份严格要求自己,参加各种社会活动。他坚持体育锻炼,参加区太极拳培训班,

1986年被评为“北京市优秀辅导员”。

叶承盟:男,1919年1月生,原北京十二中英语教研组组长。他一生从事英语教学工作,超期9年才退休。1988年退休后,他为高考落榜生创办枫叶补习学校并亲自授课。他之所以有充沛的精力从事教学工作,得益于从青年时代就酷爱体育运动和数十年坚持锻炼。

傅天仪:男,1919年1月生,满族,原北京师范大学干部。他退休后积极参加社会公益活动,先后担任居委会主任、街道体协理事、崇文区人民代表等。他每天坚持体育锻炼,并担任崇外门球队队长。

王蕴秋:女,1919年4月生,原房山区建委工作。离休时曾患有多种疾病,在积极医治的同时,常年坚持科学健身活动,体质有所增强,1987年以来,她每年都被区委老干部局评为“四好”离休干部。

郭振省:男,1919年11月生,原林蒙山林场场长。他是60年代的北京市劳动模范,离休后,每日坚持走一万步,是林场老同志中吃药最少的一位。

冯云:男,1920年9月生,原延庆县科协副主任。他热爱劳动,热爱生活,心胸开朗,经常参加体育锻炼。他在自己写的《长寿歌》中写道:“精神抖擞心花放,家务琐事由它去。今年我岁八十整,再加三十没问题。”■



北京百万老年人以积极参加科学锻炼的实际行动,
支持北京申办2008年奥运会! 期盼北京申奥成功!