

秦皇島市老年健身

詩詞 警句 歌謠



秦皇島市老年人體育協會

秦 皇 岛 市 老 年 健 身

诗 词 警 句 歌 谣

主编:刘艳茹 冀少林

编辑:宋志斌

秦皇岛市老年人体育协会



裁判合影



冠军队合影

老有所学
学有所进

为《老人天地》杂志题

张劲夫



二〇〇一年二月二十二日

生命在于运动
运动要讲科学

刘建章
一九九九年
十月

前 言

世纪交替,万象更新。我市老年人健身活动,进一步广泛蓬勃发展。在快乐健身的同时,涌现出了许多健身、抒情、纪实性的诗词、警句、歌谣,现整理辑印。

这些诗词、警句、歌谣,记述了我市老年人体育健身的经历,体现了体育健身的乐趣,传播了体育健身的经验,说明了体育健身的好处,抒发了夕阳无限好的情感,展示了老年人的风采。有先人的,也有自己的;有共性,也有特色。是老年人自己在实践中总结出来的体育文化,特提供给大家共勉,以期唤起、促进、鼓舞、推动我市更多的老年人参加到全民健身的行列中来,为2008年北京奥运会增光。

祝老年人健康长寿!

秦皇岛市老年人体育协会

2001年8月8日

目 录

养生谣	赵朴初(1)
放风筝	王文华(2)
科学运动 增进健康	
燕山大学退休干部(原校党委书记) 聂毓峰(3)	
《再春吟》	燕山大学 鄂峻峤(4)
颂太极	冀少林(5)
呼唤“木兰”	木兰协会会员 刘长珍(6)
登角山	惠喜玲(8)
清晨散步到海边	惠喜玲(9)
打乒乓球	惠喜玲(10)
骑自行车遛海边	赵芝楹(11)
打门球	赵芝楹(12)
老年门球好	退休教师 张玉积(13)
练 唱	于淑珍(15)
打台球	颜福顺(16)
晨 练	刘振刚(17)
心静益寿三首	市交通局 张清(18)

一、生活之歌	(18)
二、春 日	(18)
三、我的陋室居	(19)
招病谚语	市交通局 么淑兰(19)
打门球	市交通局 么淑兰(20)
养生十常歌	市交通局 么淑兰(21)
长寿歌	市交通局 么淑兰(22)
九九寿歌	市交通局离休干部 魏锁揆(23)
影响寿命的二十六害	
.....	市交通局离休干部 魏锁揆(24)
奕 棋	市老年体协副主席 张文卿(25)
健身谚语	市老年体协副主席 张文卿(26)
门球夺魁二首 ...	市老年体协副主席 张文卿(28)
一 赛前寄语	(28)
二 夺魁兴奋	(28)
女门球赛	张文卿(29)
练 功	张文卿(29)
老年人乒乓球赛	张文卿(30)
浪淘沙 参战 ...	市档案局离休干部 冀少林(32)
夸坐骑——自行车	冀少林(33)

骑自行车健身游五首	冀少林(34)
一 游角山 [注]	(34)
二 过邯郸笑卢生 [注]	(34)
三 游西湖	(35)
四 南街有感	(35)
五 骑车健身谣	(36)
养生三字经	冀少林(37)
不老歌	冀少林(38)
赞老年自行车队	刘凤桥(39)
骑车游乐五首	马保康(43)
一 骑 车	(43)
二 性 格	(43)
三 志 趣	(44)
四 苏幕遮 燕塞湖	(44)
五 赠冀赵二翁赴新疆骑行考察	(44)
骑车健身度小康	退休电业工程师战文清(45)
赞老年自行车队	退休工人 安静琴(46)
献给秦皇岛市老年自行车队	
..... 三五二四工厂退休干部	陈玉庭(47)
正气歌	市交通局离休干部 宋志斌(50)

老年健身四个第一	
..... 市交通局离休干部	宋志斌(51)
贵字歌	市交通局离休干部 宋志斌(52)
老人健身重参与	
..... 市交通局离休干部	宋志斌(53)
老人健身乐 七律一	
..... 市交通局离休干部	宋志斌(54)
老人健身乐 七律二	
..... 市交通局离休干部	宋志斌(55)
老人健身乐 七律三	
..... 市交通局离休干部	宋志斌(55)
养生长寿歌	市交通局离休干部 宋志斌(56)
生活辩证乐延年	
..... 市交通局离休干部	宋志斌(57)
老年喜颂咏老诗	
..... 市交通局离休干部	宋志斌(58)
无题有感	市交通局离休干部 宋志斌(61)
花鸟小市理发有感	
..... 市交通局离休干部	宋志斌(62)
中华美德敬老歌	
..... 市交通局离休干部	宋志斌(63)

声讨法轮功 …… 市交通局离休干部 宋志斌(65)

冬泳之声

东山老年冬泳队即景六则 …… 史维汉(66)

一 抖空竹 …… (66)

二 不老松 赠佟德本 …… (67)

三 斗癌魔 赠范国才 …… (68)

四 老顽童 …… (69)

五 心系蓝天 …… (70)

六 巾帼老将 …… (71)

冬 泳 …… 关怡静(72)

赞秦市冬泳第一人 …… 周永新(73)

赞冬泳先锋 …… 王显亮(74)

冬泳歌 …… 佟德本(75)

养 生 谣

——赵朴初先生于九十二岁时作

日出东海落西山， 常与知己聊聊天，
愁也一天，喜也一天； 古也谈谈，今也谈谈；
遇事不钻牛角尖， 全家老少互慰勉，
人也舒坦，心也舒坦； 贫也相安，富也相安；
每月领取退休钱， 内孙外孙同待看，
多也喜欢，少也喜欢； 儿也心欢，女也心欢；
少荤多素日三餐， 早晚操劳勤锻炼，
粗也香甜，细也香甜； 忙也乐观，闲也乐观；
新旧衣服不挑选， 心宽体健养天年，
好也御寒，坏也御寒； 不似神仙，胜似神仙。

放 风 箏

王 文 华

春风拂面三月天，
体育场上放纸鸢。
蝴蝶沙燕大老鹰，
你追我赶向上蹿。
目送风筝竞蓝天，
双手紧紧把线牵。
白头儿戏君休笑，
童心未泯老少年。

科学运动 增进健康

燕山大学退休干部(原校党委书记) 聂毓峰

解放思想,实事求是,效益第一,安全注意;
科学运动,增进健康,乐观向上,心情舒畅;
运动形式,多种多样,身体锻炼,贵在经常;
强度合适,量要得当,群体活动,和谐欢畅;
所有部位,力争动到,重点提高,不骄不傲;
形神结合,更有所妙,亲自实践,才能知道;
循序渐进,科学有序,运动卫生,不可忘记;
整个生活,有规有律,科学总结,不断进取;
科学运动,美在其中,日积月累,有益终生;
健康长寿,利民利己,男女老少,皆大欢喜。

《再春吟》

燕大鄂峻峤

正寿双甲子^①， 六十第二春；
人间苦与乐， 今朝体查深。
糊涂几分好， 潇洒长精神；
昔时荣辱事， 何需常记心。
名利若淡泊， 豁达自然存；
放眼山川美， 莫忘爱己身。
运动体乃健， 博学脑又新；
生活有亮点， 事业无黄昏。

注①：按海费利克定律，细胞可分裂 50 代，分裂一代为 2.4 年，故人正常寿命应为 120 年，恰乃道学天干地支两个轮回之数。

颂 太 极

冀 少 林

太极锻炼	适合老年	不择场地	不拘时间
心静体松	呼吸自然	中正安和	沉稳舒展
步似猫行	动如抽线	轻缓圆活	刚柔相兼
意动身随	绵绵不断	行云流水	均匀连贯
采列肘靠	捧捋挤按	步法五种	进退顾盼
腰腿发力	动在双肩	开吸合呼	转拧裹翻
虚实并举	势换劲连	内外三合	黏连随沾
功练全身	妙用于手	一招一式	其变能变
柔以行气	刚为落点	循序渐进	初学宜慢
持之以恒	壮如铁汉	形抗五嶽	势压三山

呼唤“木兰”

木兰协会会员 刘长珍

轻轻推开房门，
迎接我的是满目星晨。
漫步松柏绿荫，
直奔枫杨小林。

“木兰”重奏新乐曲，
大地巾帼如林立，
隔着世纪呼唤你，
九霄英灵忽振起，
刀、叉、箭、戟成古迹，
武功创出新奇绩！
盔甲换成运动衣，
胯下不是战马是轻骑！
请你出师舞兵器，