

SCIENTIFIC FITNESS OF OLDER ADULTS

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

目 录

题词

动静乐寿·····刘建章 4

脑体并用,劳逸适度·····刘导生 5

欲获长寿,科学健身·····柴泽民 6

2001 年北京市老年体育工作先进单位、先进工作者·····7

信息动态报道

栏目编辑 张青

中共中央 国务院发出

《进一步加强和改进新时期体育工作的意见》·····11

全国老年体育工作会议在沪召开·····12

北京市召开老年体育工作会议·····13

全国开展“四进社区”活动·····14

我市实施“社区老年福利服务星光计划”·····杨云凤 14

北京市老年活动中心建成·····杨云凤 15

我市全民健身工程顺利实施·····朱宏 16

工作经验交流

栏目编辑 张青

发挥地区优势 搞好老年体育活动·····朱春燕 17

寸地寸金 也要为老年人体育健身服务·····田鲁东 张春明 20

积极开展老年文体活动 促进农村两个文明建设·····沈占祯 23

奥林匹克知识

栏目编辑 李洪滋

体育颂·····(法)顾拜旦 25

和老年朋友谈奥运·····熊斗寅 27

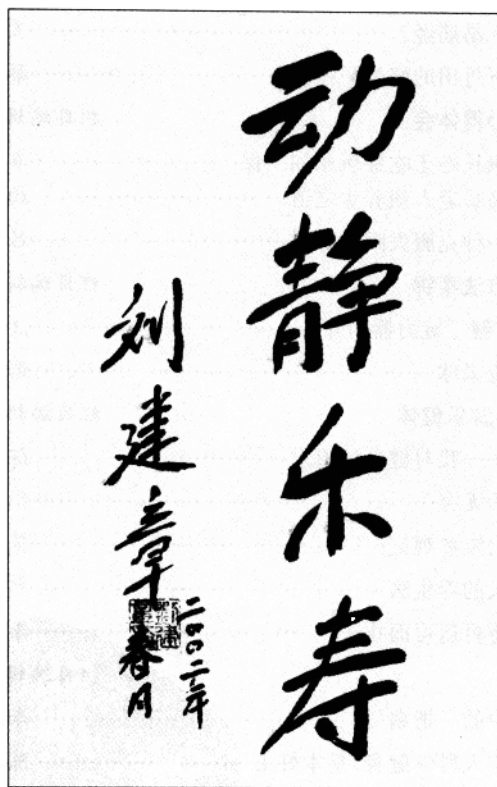
科学健身面面观

栏目编辑 李洪滋

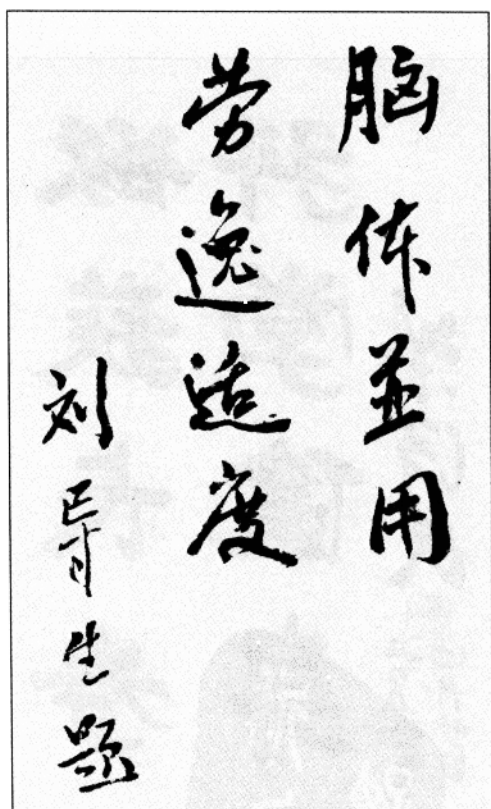
健康是长寿之本·····朱德禄 33

人为什么会衰老·····	郑 集 37
中医延缓衰老的原则、对策与方法·····	李洪滋 45
体育锻炼能延缓衰老·····	徐 欣 50
有氧代谢活动是健身强体之道·····	冯炜权 52
老年人的身体机能状态与运动能力·····	陆一帆 54
老年人的平衡膳食与健康·····	尤春英 59
科学健身中体质监测的内容与意义·····	岑浩望 64
老年人最好的运动——步行·····	洪昭光 68
强身治病十要穴·····	李学文 74
老年病的运动康复·····	栏目编辑 李洪滋
中老年 2 型糖尿病的运动疗法·····	浦钧宗 78
老年高血压病的运动康复·····	张宝慧 87
体力活动和老年人冠心病的预防·····	高云秋 91
老年人骨性关节炎与运动康复·····	田得祥 93
世界公认的减肥良方:运动 + 饮食控制·····	陈吉棣 98
健康老人风采·····	栏目编辑 朱家铭
鹤发童颜的秘密	
——访全国健康老人、北京市原副市长郭献瑞·····	初 醒 103
康老不老	
——访全国健康老人康印峰·····	朱家铭 107
民族传统养生经·····	栏目编辑 蔡瑞生
太极拳特点、风格及其适应性·····	门惠丰 阙桂香 110
太极拳随想·····	张旭光 113

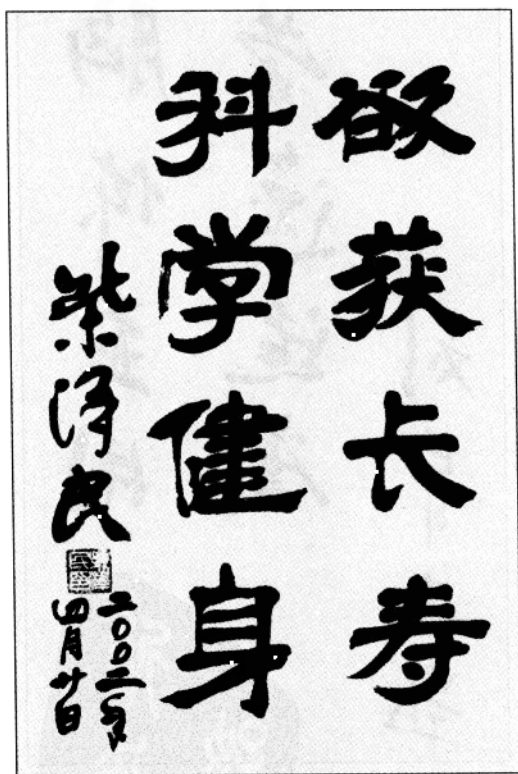
练拳应先练站桩功·····	韩 雅 115
练拳要“腰为主宰”·····	郝锁柱 118
解说《易筋经》·····	王遇仕 120
养练下丹田的好处·····	蔡瑞生 124
老年健身心得体会	栏目编辑 蔡瑞生
寓健康长寿于吃穿玩乐加一保·····	喜 勋 127
几位高龄老人谈养生之道·····	柏 岳 131
介绍一种克服失眠的方法·····	吕文恒 133
科学锻炼方法集锦	栏目编辑 李士英
“东方健”旋力器简介·····	汪海泉 135
太极流星球·····	谢志奎 140
休闲养生 游乐健体	栏目编辑 杨永跃
剑趣——我对健美的追求·····	陈瑞林 149
登山乐无穷·····	张大力 152
古镇七宝参观记·····	范有生 154
老年人的养生法·····	郭延章 157
打麻将要适可而止·····	李士英 159
读者园地	栏目编辑 范有生
炎热中的一把扇·····	李友唐 161
《老年人科学健身》是本好书·····	陈其华 163



中国老年人体协名誉主席 刘建章 题词



原北京市政协主席 刘导生 题词



原北京市体委第一任主任 柴泽民 题词

**2001 年北京市老年体育工作
先进单位、先进工作者
光荣榜**

**获 2001 年全国“亿万老年人健身活动”
先进单位**

海淀区老年人体育协会

大兴区黄村镇前高米店村老年人文体中心

西城区月坛街道汽车局河南社区居委会

北京市老年体育工作特殊贡献奖

首都旅游集团有限责任公司

北京体育大学离退休人员处

北京市老年体育工作先进单位

东城区老年人体育协会
东城区和平里街道老年体协分会
东城区建国门街道老年体协分会
西城区德外社区老龄委
西城区丰盛街道办事处
西城区老龄工作委员会
崇文区体育总会
崇文区体育馆路街道办事处
宣武区老年活动中心
宣武区广外街道办事处
宣武区白纸坊街道办事处
朝阳区门球协会
朝阳区武术协会
朝阳区朝外街道办事处
海淀区老年人体育协会
海淀区花园路街道办事处
海淀区学院路街道办事处
丰台区武术协会
丰台区门球运动协会
丰台区民政局军退办
石景山区军队离退休干部活动站
石景山区老龄工作办公室
石景山区老干部活动中心

门头沟区老龄工作委员会办公室
门头沟区老干部活动站
门头沟区离退休职工活动站
房山区西潞园小区居委会
房山区星城街道办事处
房山区城关街道南关村
大兴区黄村镇前高米店村
大兴区北藏村镇天宫院
大兴区黄村镇李庄子村
通州区玉桥街道办事处
通州区永顺镇龙旺庄村委会
通州区北苑街道办事处
顺义区老教育工作者协会
顺义区老干部局
昌平区教育委员会老干部所
昌平区老干部局
昌平区人事局退休干部管理局
密云县密云镇宾阳三居委会
密云县教委离退休干部工作室
密云县石桥居委会
平谷县老龄工作办公室
平谷县老干部局
平谷县人事局
延庆县城镇办事处
延庆县离退休干部活动中心
延庆县老年人体育协会

北京市老年体育工作先进工作者

东城区:	吕文涛	成庆会
西城区:	陈滨江	王发乾
崇文区:	赵洪涛	晏永山
宣武区:	穆相成	张洪新
朝阳区:	陈颖	刘领先
海淀区:	杨志英	何培康
丰台区:	张静范	梁建亚
石景山区:	于迎春	李学琴
门头沟区:	王进亮	张洪林
房山区:	任全祥	刘玉芝
大兴区:	王占华	范洪庆
通州区:	商奎启	李玉华
顺义区:	杨文东	赵自瑞
昌平区:	方春兰	杜长征
密云县:	李翠兰	刘海常
平谷县:	张艳芝	王长春
延庆县:	武振江	于学海
太极拳委员会:	王洪全	黄菊芬
导引养生委员会:	毛伯瑜	马惠民
柔力球委员会:	刘家骥	高秋萍
羽毛球委员会:	陈武忠	田端智
台球委员会:	李汉铭	王振东

中共中央 国务院发出 《进一步加强和改进新时期体育工作的意见》

2002年8月22日，中共中央国务院发出了《关于进一步加强和改进新时期体育工作的意见》(以下简称“意见”)。“意见”中首先肯定了近廿年来，我国体育事业取得的成就，对推动我国经济和社会发展，提高我国的国际地位，都产生了深远的影响。

“意见”中指出：筹备和举办2008年奥运会及残疾人奥运会，既是北京市和体育界的大事，也是全国人民的盛事。各级党委、政府要以此为契机，进一步加强和改进新时期的体育工作。

“意见”中提出：一、充分认识体育在经济、社会发展中的重要地位和作用；二、新时期发展体育事业的指导思想、工作方针和总体要求；三、大力推进全民健身计划，构建多元化体育服务体系；四、全面实施竞技体育发展战略，进一步提高我国竞技运动水平……等六个方面的意见。

“意见”中特别指出：要坚持体育为人民服务、为社会主义现代化建设服务的方针，坚持普及与提高相结合、实现群众体育与竞技体育的协调发展和相互促进的原则。在发展群众体育方面，“通知”中强调：开展全民健身活动，增强人民体质，是体育工作的根本任务，是利国利民、功在当代、利在千秋的事业。要努力构建群众性的多元化体育服务体系，就要抓好建设群众健身场地、建立群众体育网络、和举办经常性体育活动等三个环节；还要抓住：青少年体育以学校为重点，农村体育以乡镇为重点，城市体育以社区为重点，和军队体育以连队为重点等四个重点。

总之，“意见”是加快发展新时期体育事业的动员，也是指导我们进一步做好体育工作的纲领性文件。

全国老年体育工作会议在沪召开

2002年3月25~30日,中国老年人体协在上海召开了全国老年体育工作会议。会议一开始就宣读了国家体育总局张发强副局长的书面讲话。他指出:新世纪是长寿时代,是全球老龄化的世纪,人类有望更加健康长寿,老年体育是我国体育事业的重要组成部分,是老龄工作的一项基本内容。就其作用来说,是老年人增强体质的有力手段,是提高生命和生活质量的重要基础。他要求今后进一步广泛深入开展老年人体育活动,建设体育服务体系,抓好三个环节:一是加强社团的组织建设;二是把群众身边的体育场地设施建设好;三是开展老百姓身边的活动,加强科学指导。接着,年愈九十的中国老年人体协名誉主席刘建章也讲了话,他不带眼镜,思维敏捷,口齿清楚,站在主席台上足足讲了10多分钟,这个健康长寿的形象,给与会的代表和全国的老年体育工作者,树立了极好的榜样,博得了全场的热烈掌声。中国老年人体协主席张彩珍以“与时俱进,重在建设”为题的讲话,对2002年全年工作进行了安排,她特别强调:一要活动和建设并举,重在建设;二要加强社会化的组织网络建设,促进城乡体育共同发展;三要加强道德作风建设,提高队伍整体素质;四要搞好“双先”评选,加强科研与宣传。会议最后,中国老年人体协副主席朱琰作了2001年的工作总结和大会的总结。他用“一个重点突出,两类活动影响大,三个方面的建设在加强”概括了去年全国老年体育工作的发展特点。一个重点就是以贯彻《中共中央和国务院关于加强老龄工作的决定》为重点;两类活动指亿万老年人健身活动和围绕庆典活动;三个方面的建设指思想建设、组织建设和业务建设。会议,代表们一致认为会议开得好,有新意、举措有力,促进了理性思考,也颇有实际收获。

北京市召开老年体育工作会议

2002年3月1日北京市召开了老年体育工作会议,参加会议的有中国老年人体协副主席朱琼,北京市老年人体协名誉主席郭献瑞、主席封明为、北京市老龄协会副主席耿翠花和市体育局、市老年人体协的顾问和多位负责人,以及各区、县老年体协的负责人。

会议由市老年人体协常务副主席范有生主持,常务副主席张青作了2001年的工作总结和2002年的工作报告。在总结中,她谈了老体协是社会团体,姓“群”,姓“共”,不姓“官”,老体协的工作方法一不靠行政命令,二不靠权利,而靠的是群众;要靠群众就要通过开展多种活动,宣传群众,组织群众,扎扎实实地作好群众工作;以及要搞好老年体育产业的问题等三点体会。在布置2002年的工作计划时,她列举了加强组织建设、广泛宣传,引导老年人科学健身、积极开展“百万老年人科学健身活动”和进行评比表彰,树立典型等四个方面的工作。最后,她要求我市老年体育工作者要按照“三个代表”重要思想,以一切为老年人服务的思想和无私奉献的精神,团结协作,深入实际的工作作风,努力完成党和国家赋予我们的光荣任务。

会上大兴区黄村镇高米店村和北京体育大学作了典型发言,介绍他们开展老年体育活动的经验,体育大学还介绍了他们发挥人才优势,为北京市老年人体育工作服务的情况。

最后,由参加大会的领导向49个全市老年体育工作的先进单位和44个先进工作者颁奖。同时,还对各区、县分管老年体育工作的领导发给感谢牌匾,感谢他们对老年体育工作的重视和关心,使全市老年体育工作得到蓬勃发展。

会后,与会代表反映会议开得好,使大家认真总结,过去的经验,对搞好今年的工作,更加增强了信心。

全国开展“四进社区”活动

为了认真贯彻江泽民总书记“三个代表”重要思想和关于加强社区建设的重要指示精神,贯彻落实《公民道德建设实施纲要》,大力推进社区精神文明建设,四月,中央文明办和国家体育总局等9部门联合发出《关于开展科教、文体、法律、卫生“四进社区”活动的通知》。“四进社区”系列活动覆盖全年,一个时期突出一两个重点。其中关于文体进社区部分要求努力建设和开辟更多面向广大群众,便于居民参与的公益性文化体育场所,经常组织有社区特色、丰富多彩的群众性文体活动。适当时候举行全国性社区文化汇演和趣味体育比赛表演展示活动。

中央文明办和国家体育总局等9单位于4月21日在京举行了“四进社区”的启动活动。

我市实施“社区老年福利服务星光计划”

“社区老年福利服务星光计划”(以下简称“星光计划”)是由民政部统一部署,在全国范围内实施的一项为老服务工程。该工程主要通过各级政府的投入,社会福利资金的资助,以及社会力量的支持与参与,有计划、有重点地发展和完善一批社区为老服务设施,进一步健全老年福利服务体系,逐步满足广大老年人的服务需求。

我市根据民政部的总体部署,结合本市实际,实施“星光计划”的工作目标是:从今年开始,用三年时间,有步骤、有重点地发展和完善社区为老服务设施。在城市,重点抓好社区居委会服务设施建设。社区居委会要以为老服务为重点,设立不少于100平方米的社区综合服务设施,有日间照料室、文化活动室、医疗保健室,并设置室外健身场地。农村要将乡镇敬老院改造成综合性、多功能的农村社会福利服务中心。区县要设立床位200张以上的养老设施,街道养老设施床位要

达到 30 张以上。同时,进一步完善区县和街道级社区服务设施的为老服务功能。鉴于首都的特殊地位,适当建设一批具有示范性的市级综合性老年福利服务设施。到 2003 年,形成较为完善的市、区县、街乡镇、居委会各个层面的、标准有别的福利服务设施体系,为广大老年人创造良好的养老和服务环境。

北京市老年活动中心建成



2001 年 10 月 25 日,作为送给北京市全体老年人的重阳礼物——市老年活动中心正式落成。活动中心位于朝阳区望京新兴产业开发区,占地 11000 多平方米,是北京市政府 2000 年为人民群众办的 60 件实事之一。中心本着面向基层、面向社会、面向普通大众,提供高品位、低价位的健康休闲服务的宗旨,把社会效益放在首位,让大多数老年人进得来,玩得起。围绕着“六个老有”的原则,开展各项文化体育、医疗保健、餐饮休闲……等活动。那里的体育设施有乒乓球、台球、棋牌、健身器械等。中心将组织多项适合老年人开展的友谊赛和擂台赛,请专家指导老年人科学健身,还要不定期进行老年人体能测试,举办健康老人评比活动等。现在落成的是占建筑面积 8300 平方米的一期工程,即将进行的二期工程的总建筑面积为 2770 平方米,还要建游泳馆、网球馆和保龄球馆。(杨云凤)

作者系北京市老龄协会权益处处长

我市全民健身工程顺利实施

朱 宏

近年来,在国家体育总局的指导下,和北京市政府的重视下,以及社会各界的大力支持下,京城大街小巷、公园绿地增设了许多“全民健身工程”,无论男女老少,一出家门就可以进行健身活动。

“全民健身工程”是指一系列简单易行的健身器材,从为儿童设的秋千、滑梯,一直到为成人、老人建的步行器等共20余种。本市从1998年开始建了36处,占地4万多平方米,连续四年都将这项工作列入全市为群众办的60件实事中。2001年共建成1130处,面积达78.4万平方米。四年累计共建成1294处,总面积达102.4万多平方米。计划今年还要加大“工程”力度,拟再建1230处。

“全民健身工程”的资金来源于我市体育彩票的收入,以及各区、县、街道、乡镇的支持。为使广大市民能科学合理的使用这些器械,掌握正确的健身方法,市体育局加强了对“工程”的管理和使用指导,去年制定了《北京市全民健身工程管理暂行规定》,今年还将出台与之配套的《实施细则》,和研制了《北京全民健身工程器材使用指导》录像光盘,电视台也将播放有关使用常识。

“工程”的建设受到广大人民群众的欢迎,尤其是老年人的使用率最高。大家认为:通过《全民健身工程》的顺利实施,让我们真切地看到了各级政府的“为民”形象和体育部门的“健民”形象。

作者系北京市体育局群体处干部