

SCIENTIFIC FITNESS OF OLDER ADULTS

老年人科学健身

李洪滋 张青

主编 李洪滋 张青



北京市体育局

北京市老年人体育协会

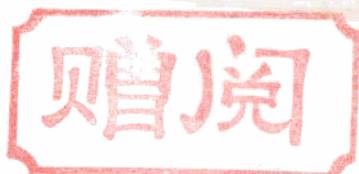
中国老教授协会体育科学专业委员会

2001

体育锻炼的指导
健康长寿的指南

老年人科学健身 丛书(四)

主编 李洪滋 张 青



2002.5.1

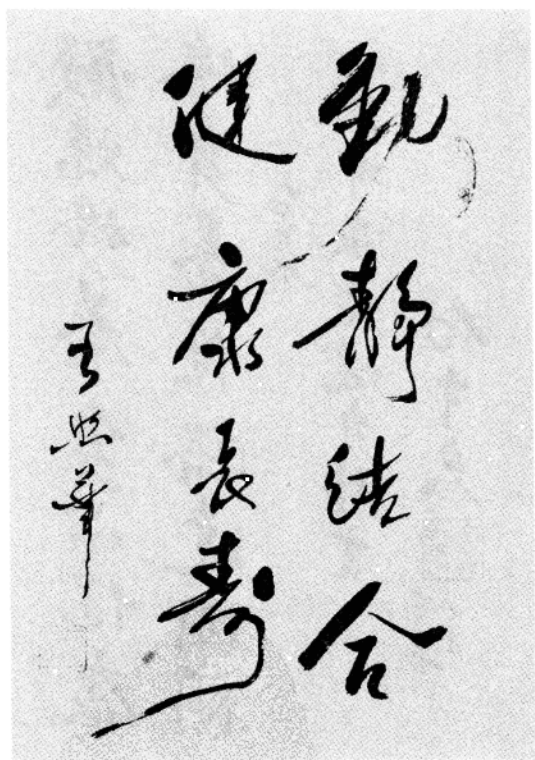
主 办:北 京 市 体 育 局
北京市老年人体育协会
中国老教授协会体育科学专业委员会

(科普读物 内部交流)

倡导科学、文明、健康
的生活方式，提高老年人
的生活、生命质量。

张文范
癸巳年秋月

中国老年学学会会长、全国政协委员 张文范题词



中国关心下一代工作委员会执行主任王照华题词

鍛煉修養身心健康
修身養性豁達開朗

右錄

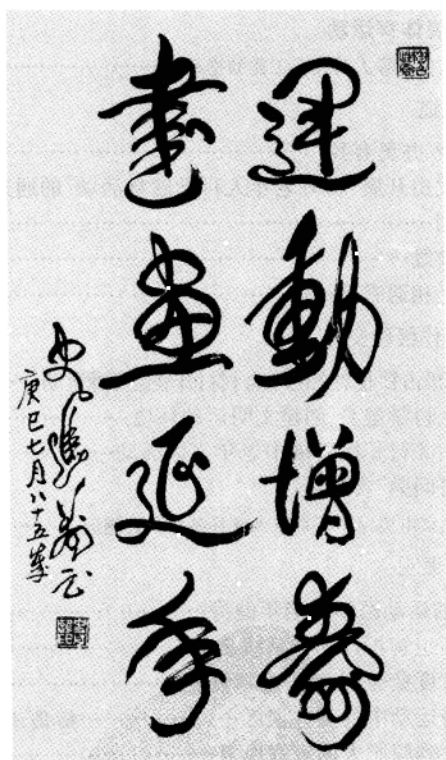
莊希泉老健身贈言

白介夫



二〇〇二年
二月

原北京市政协主席白介夫题词



全国老年书画研究会会长史进前题词

目 录

积极发展体育运动

——三代领导人对体育工作的指示·····	9
----------------------	---

信息动态报道

申奥有我 办奥有我·····	张 青 10
北京市发出开展“百万老年人科学健身活动”的通知·····	11
信息三则·····	12
表彰与鼓励·····	13
表彰会上相遇有感·····	范有生 14

老年体育工作经验交流

昌平区积极占领业余文化阵地 村村开展健身球运动·····	徐秀芝 16
引导群众科学健身 创建文明运动环境·····	陈滨江 18
房山区南关村积极开展中老年文体活动·····	崔树利 21
冬泳老将问鼎“吉尼斯” ——北京申奥保罗杯京东大峡谷冬泳大会侧记·····	孟昭澄 24

健康科学面面观

21 世纪的运动医学与老年健身·····	曲绵域 26
人类基因组解析计划与延缓衰老·····	胡 扬 32
疲劳与过度疲劳 恢复与超量恢复·····	岑浩望 36
关于健身运动中的某些误区·····	杨锡让 崔丽萍 40
老年人前列腺肥大的家庭康复·····	李洪滋 43
运动处方十问·····	杨静宜 46
平衡膳食与健康·····	尤春英 50
健康的生活方式与长寿·····	杨菊贤 54
晨练好处多多 但要适可而止·····	曾尔亢 59
如何确定运动强度与控制运动量·····	李士英 62

老年人锻炼的指导原则与走跑运动处方·····	刘纪清 64
老年人应该怎样运动·····	陈镜壬 67
老年人骨质疏松	
老年人与骨质疏松症及其预防·····	张宝慧 69
老年人骨质疏松症与营养素·····	李可基 73
老年人骨质疏松症与运动·····	高云秋 81
老年骨质疏松症应如何预防骨折·····	蒲钧宗 85
精神卫生心理健康	
精神健康 老当益壮·····	李开鼎 87
以“养生木桶论”作指导 全面提高健康水平·····	蔡瑞生 90
音乐与老年人的心理健康·····	丁雪琴 95
调节情绪 提高生活质量和健康水平·····	许小冬 98
心理年龄与身体健康·····	孙玉兰 101
健康老人风采	
京城有个八十不老网球队·····	朱家铭 104
88岁何纯渤依旧神采飞扬·····	张青 朱家铭 107
民族传统养生经	
练太极拳要特别注重基本技理·····	门惠丰 阙桂香 110
八段锦适于老年健身·····	谷吉祥 115
《五禽戏》有益于老年人身心健康·····	王遇仕 120
科学锻炼方法集锦	
向您推荐太极柔力球	
·····北京市老年人体协柔力球运动委员会	123
无极健身球保健操规定动作图解(单球)	
·····陈蒂侨 沈守仁 刘西玉	128
激灵圈简介 ·····	李文慧 140

奥赛罗棋简介·····	管克祺 144
老年人应该加强腿力锻炼·····	宋洪玉 147
耐寒锻炼 低温健身·····	于清德 151
休闲养生游乐健体	
争取做个老少年·····	唐永江 153
漫谈棋道·····	王品璋 154
集藏养性 益寿延年·····	尹世昌 157
漫谈老年健身旅游·····	李 庚 160
玉龙雪山游记·····	范有生 161
老年人趣味运动·····	马家钧 李德驥 165
编者的话·····	167
封面	
“万众一心盼奥运”	
——北京市老年人在正阳门前表演太极扇	

老年人科学健身丛书（四）

特约编辑/宋守中

装帧设计/安 静

制作/《健康指南》杂志社电脑室

出版/《老年人科学健身》编委会

北京市先农坛体育场内北京市老年人体育协会（100050）

联系人/李士英 杨永跃（63017744—2422）

印刷/山东新华印刷厂德州厂

积极发展体育运动

——三代领导人对体育工作的指示

体育者，人类自其养生之道，使身体平均发达，而有规则次序之可言者也。

善其身无过于体育。体育于吾人实占第一之位置。

体强壮而后学问道德之进修勇而收效远。

要保护群众热情，必须开展文化体育活动。

——毛泽东

体育是社会主义精神文明建设的重要方面，要进一步研究，提出方针，制定规划。

现在看来，体育运动搞的好不好，影响太大了，是一个国家经济、文明的表现。它鼓舞了这么多人，吸引了这么多的观众、听众，要把体育搞起来。

——邓小平

发展体育运动，为建设有中国特色的社会主义服务。

中国有 12 亿人口，体育的中心任务，重要任务就是要保证人民身体健康。

全民健身，利国利民，功在当代、利在千秋。

——江泽民

申奥有我 办奥有我

张 青

2001年7月13日晚10时08分是一个难忘的时刻。萨马兰其在第112届国际奥委会上宣布：第二十九届奥运会的主办城市——北京！喜讯传来，首都北京一片欢腾，神州大地普天同庆。

这一时刻，我们等了很久很久，特别是我们这些老年体育工作者的激动心情，实在难于以言语表达。回想在半个多世纪以前，贫穷落后的旧中国，受人欺凌，中国人被称为“东亚病夫”，连参加奥运会都很困难，还哪里能奢望举办奥运会呢？只有当中国人民站起来了，富起来了，国力强起来了，我们才有可能赢得奥运会的主办权。我作为一个老年体育工作者，感到无比骄傲和自豪。

这次申办成功，归功于党和国家的亲切关怀和正确领导，归功于全市、全国人民的热情参与和积极支持，当然也与奥申委出色的组织工作分不开。现在中国人光荣地拿到了第二十九届奥运会的主办权，这只是万里长征的第一步，今后我们还要继续为办好奥运会而努力。

在申办奥运会的过程中，我市老年人体协在“申奥有我”的口号下，参加过许多活动。今后，还要以“办奥有我”的精神，为建设“新北京，新奥运”贡献力量。我们要进一步开展老年人体育活动，让全市老年人都来参与科学健身活动，以健康的身体和团结奋进的精神面貌，向世界展示中国人的幸福生活和爱国热情。

相信2008年的北京，天空会更蓝，城市会更美，五环旗帜会更鲜艳。我们一定能在北京办成奥运史上最出色的一届奥运会，并为世界留下一份富有中国文化特色的珍贵遗产。

（作者系北京市老年人体育协会常务副主席）

北京市发出开展 “百万老年人科学健身活动”的通知

根据国家体育总局、中国老龄协会和中国老年人体育协会《关于在全国开展“亿万老年人健身活动”的通知》精神,北京市体育局、市老龄协会和市老年人体育协联合发出了《关于在全市开展“百万老年人科学健身活动”的通知》。

通知中指出:这次活动的目的是通过在城市社区和农村乡镇开展以老年人为主体的群众性体育健身活动,丰富老年人的闲暇生活,倡导健康文明的生活方式,提高老年人的精神文化生活质量,融洽社区人际关系,宣传党的基本路线、方针、政策和科学精神,体现体育在为老龄社会中服务的积极作用。活动内容包括那些适合老年人特点、小型多样、易于推广的体育健身项目,重点推广中老年健身操、健身球、柔力球、太极扇和健身秧歌等。并可根据当地的自然条件,在一个时段内相对集中地开展一项体育健身主题活动,如登山、健步走、垂钓和旅游等。还要充分利用全民健身工程设施,引导组织老年人开展健身活动。

通知还指出:这项活动是贯彻《中共中央、国务院关于加强老龄工作的决定》,实施全民健身计划纲要的一项重要举措和长期性工作。每年的全市“百万老年人健身活动”都分两个阶段进行。即第一阶段为1~9月份,工作重点放在基层,动员老年人广泛参与;第二阶段为10~12月份,在重阳节前后,各区县、街道、乡镇要举办集中的老年人健身展示活动,如观摩、表演或比赛等。每年初还要进行上一个年度全市老年体育工作先进单位和个人的总结表彰活动。

纪念建党八十周年 市老年人协召开座谈会

为纪念中国共产党成立八十周年,北京市老年人协于6月29日在市政协会议室召开座谈会。出席会议的有市老年人协主席封明为和几位顾问、副主席、秘书长,以及西城、宣武、海淀、石景山和房山区老年人协负责人,市老年人协二级组织太极拳、柔力球、台球委员会负责人,和西城区德外街道、海淀区学院路街道、房山区南关村的代表共20多人。北京市体育总会秘书长李惟森也应邀参加了会议。

在会上大家回顾了党和国家领导人对体育工作的重视和关怀,并结合实际畅谈了没有共产党就没有新中国、没有新中国就没有新体育、也就没有老年人体育的切身体会。大家认为中国共产党一贯关心老龄工作、重视体育事业,我们做为老年体育工作者,要通过我们的工作,把党和国家对老年人的关怀送到老年人的心里和身上,深感责任重大。大家一致表示,要在“三个代表”的思想指导下,进一步做好老年体育工作,提倡科学健身,以德兴体,不断提高全市老年人的生活和生命质量。

华北地区举行 老年体育工作研讨会

2001年8月15~17日,在内蒙古自治区呼伦贝尔盟海拉尔市举行了华北地区老年体育工作研讨会。我市老年人协常务副主席范有生、张青和顾问李洪滋等一行五人参加了会议。在会上

介绍了我市老年人体协的工作情况和体会,并向兄弟省市学习了领导重视、组织健全和开展社区体育、加强调查研究等许多工作经验。特别是内蒙古自治区老体协主席原自治区老书记巴图巴根同志,不顾年近八十,始终参加会议,介绍内蒙情况,带头讨论发言,并带领与会同志参观访问,对如何结合本地区特点,实实在在地抓好老年体育工作,给大家做出了极好的榜样。

全国将召开 老年人体育科学研讨会

中国老年人体育协会最近发出通知,将于2002年秋在江西省召开第五届全国老年人体育科学研讨会。研讨的主题是:如何推进老年体育事业社会化、产业化?包括:怎样提高城市社区、农村乡镇老年体育的社会化程度和关于发展老年体育产业的思考。为此,我市将于2002年4月举行老年人体育科学研讨会,欢迎各区、县和基层单位围绕上述主题积极准备科研论文,我市将从中评选出三篇论文,参加全国研讨会。

老年人需要科学健身

据统计:北京市现有60岁以上的老年人近200万,人均寿命为74岁,平均寿命不低,但总体健康状况欠佳。在北京,三位老年人中就有两位患病,四位老人中有一位患不同程度的残疾,在患病的老人中半数有两种或两种以上的疾病。另外还有20%的老人心理不健康,患抑郁症。实际上,老年人科学健身对大多数老年人就是老年病和慢性病的运动康复和综合疗法。

表彰与鼓励

从 2000 年底至 2001 年上半年,北京市老年人体育协会和有关人员多次受到市委和市体育局的表彰如下:

◇ 2000 年 12 月,北京市体育局表彰了一批 1995~2000 年北京市群众体育工作先进单位和个人。其中,北京市老年人体育协会被授予北京市群众体育工作先进社团;北京市老年人体育协的名誉主席庄炎林、顾问熊必俊、北京市中老年人健身操的创编者刘西玉、北京市太极功夫扇的创编者李德印和市老年体协二级组织柔力球委员会负责人于新潞等五人被评为北京市群众体育健身明星。

◇ 2001 年 6 月,在纪念中国共产党成立八十周年的前夕,中共北京市委老干部工作领导小组表彰了一批先进老干部基层组织和个人。北京市老年人体育协常务副主席张青和顾问李洪滋被授予北京市老干部先进个人;常务副主席范有生是所在单位老干部党总支书记,该总支也被授予老干部先进党支部。

◇ 2001 年 7 月,北京市体育局在举办第三届北京市全民健身体育节中表彰了一些先进单位和先进个人。北京市老年人体育协会获得优秀组织奖。

以上获奖的单位和个人受到表彰后,心情特别激动,大家深感:自己虽然年事已高,离开了第一线的工作岗位,但还在开展老年体育工作上发挥余热。感谢党和人民对自己工作的肯定和鼓励,纷纷表示:一定要发扬党的优良传统,在“三个代表”的思想指导下,继续为开展老年人体育工作努力奋斗!

表彰会上相遇有感

范有生

2001年6月18日上午,中共北京市委老干部工作领导小组在民族宫剧场举行纪念建党八十周年表彰老干部和老干部工作先进集体、先进个人大会。全市老干部党支部书记及各方面的主管领导共1100多人参加了大会。市政协老干部党总支等98个先进老干部党支部、146名老干部先进个人以及31个老干部工作先进集体、50名先进工作者受到表彰。

我作为市政协老干部党总支书记也出席了这次表彰会。市老年体协常务副主席张青和顾问李洪滋教授也是受表彰的老干部先进个人。在党的八十华诞即将到来之时,我们这些从入党之日起就把自己的生命和党的事业联系在一起的老同志,相聚一起,心潮澎湃。我们虽然都已步入古稀之年,但人老志不减,仍时刻心系党的事业,为首都的“两个文明”建设、改革、发展和社会的稳定做出了新的贡献。我们三个胸前带着光荣花的老年体育工作者在会场相见,心中格外欣喜,也泛起了无限感慨。我是在解放初北京市成立体育分会时就被选为执行委员的。张青和李洪滋都是根据革命工作的需要,按照党的安排,分别从事体育和体育教学、卫生保健工作。我们一同走过战火中的青春,走过忘我工作的中年,今天,虽已满头白发,还在为老年体育的开展,为老年人的健康而辛勤工作,并做出了成绩。这除了有一颗对党的热爱,为人民服务的赤诚之心,不能不说是多年来培养起来的对体育和体育事业的深情。这时,我不由得想起奥运创始人顾拜旦先生在“体育颂”中的一段话:“啊!体育,你就是乐趣,想起你,内心充满欢喜,血液循环加剧,思路更加开阔,条理愈加清晰。你可使忧伤的人散心解闷,你可使快乐的人生活更加甜蜜。”

(作者系北京市老年人人体协常务副主席)

昌平区积极占领业余文化阵地 村村开展健身球活动

徐秀芝

为了深入贯彻落实《全民健身计划纲要》和全国妇联发出的组织发动万名妇女参加健身活动的通知精神，昌平区妇联组织全区妇女积极参加全民健身体育活动。先后组织了妇女秧歌大赛、家庭运动会、妇联干部爬山赛等体育活动。近三年我们又在全区广泛开展了健身球活动，我们的做法是：

一、提高认识 加强领导

区妇联领导班子十分重视体育活动，一年一个主题，年年有新意。特别是在与“法轮功”作斗争的过程中，根据原练“法轮功”妇女多、老人多的特点。我们意识到，要想同“法轮功”争夺阵地，就必须开展妇女和老人容易接受的体育健身活动。健身球活动集健身娱乐于一体，通过用球敲打自己身体各个部位的穴位，特别是敲打背部的穴位，起到针灸和按摩的作用，达到防病治病的效果。在练习时配以节奏明快的音乐，使人感到轻松愉快。它适用于不同性别、不同年龄的人，尤其对一些慢性病患者和中老年朋友更为适宜。一些过去练“法轮功”的妇女和老人也加入到练球的行列中来。如马池口镇妇联针对该镇土楼村原练“法轮功”人多的情况，组织了一支健身球队，到该村表演，并把健身球送到群众手中，60多名原“法轮功”习练者现在已完全投身到练健身球的队伍中来了。她们说：“法轮功”是一种邪教，咱坚决不练了。练健身球既活泼有趣，又锻炼身体，这多好啊！”有的领导也说：“精神文明