



齐立强◎编著



不生病的智慧

中老年运动养生大全

贴近大众 简明易懂 健康秘诀 随学随用

养精调神，舒筋活血，维护健康，中老年人自己的运动金处方
生命在于运动，运动要讲究方法，方法至关重要
医学博士为中老年人量身打造最合理的运动建议



天津科学技术出版社



不生病的智慧

DR. JAMES N. LOPEZ

DR. JAMES N. LOPEZ, M.D., is a board-certified internist and a professor of medicine at the University of California, San Diego. He is also the author of the book "The Art of Medicine: The Heart of the Matter" and the co-author of the book "The Art of Medicine: The Heart of the Matter".

齐立强◎编著



不生病的智慧

中老年运动养生大全



天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不生病的智慧:中老年运动养生大全/齐立强编著. —天津:天津科学技术出版社, 2012.7
ISBN 978-7-5308-7120-1

I. ①不… II. ①齐… III. ①中年人—健身运动—养生 ②老年人—健身运动—养生 (中医)
IV. ①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第140308号

责任编辑:郑东红

编辑助理:胡艳杰

责任印制:兰 毅

天津科学技术出版社出版

出版人:蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话 (022) 23520557 (编辑室) 23332393 (发行部)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

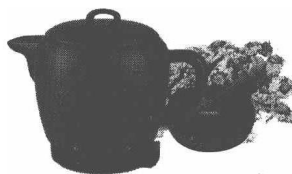
大厂回族自治县德诚印务有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 27 字数 700 000

2012年7月第1版第1次印刷

定价: 29.80元

前 言



科学运动，养出健康生命

随着生活水平的提高和医疗卫生条件的改善，我国人口平均寿命显著延长，中老年运动人群在近几年也迅速递增。人到中老年，生病在所难免，然而对于患病的中老年人来说，运动不失为治病的良策。很多中老年人均意识到：只有通过合理运动、适量运动、养生运动，才能保持健康。

动，可以保健强身。俗话说得好，“常动则筋骨强，气脉舒”，“一身动则一身强”。《易筋经》还强调指出：只要坚持活动，加强锻炼，即使体弱多病的“缠绵之身”，也能变得身强体壮。

动，可以预防疾病。有一首歌唱道：“有啥别有病。”一旦你疾病缠身，那么困扰你的就不仅仅是经济上的负担，更有心理、生理上的压力。摆脱这种困扰的最佳方式便是预防，而运动便能有效地起到预防作用，让中老年人远离疾病威胁。

动，可以使人快乐。中老年人通过琴棋书画、吹拉弹唱等娱乐运动，可以让自己的身心得到放松，进而唤醒身体的活力，保持一个很好的心态；中老年人通过拉筋拍打等运动，可以减少常见病的发生，让精神状态变得更好。

人的衰老是不可避免的，但衰老是可以延缓的。人们一直在追求延缓衰老的方法，但往往把希望寄托在某些药物上，却忽略了运动的价值。中老年人通过运动，可以增强人体组织器官的功能，改善身体整体的健康状况。

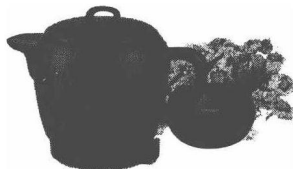
我们无法控制年龄的增长，但是却可以通过运动让自己变得更加健康。当然，要实现这个目标，就需要有科学的运动方式和正确的运动习惯。运动与饮食一样，同样有很多需要注意的问题，如果运动不慎，很可能引发各种疾病。因此，当中老年人决定通过运动优化自己

的身体健康后，一定要掌握好方法，这样才能为自己制定一个合适的运动方案。

本书通过介绍关于中老年人运动的各方面问题，详尽地将中老年人的疾病防治运动处方、四季运动处方、经络运动处方，以及运动禁忌等问题呈献给读者，让不爱运动的中老年人培养运动的兴趣，让正在运动的中老年人改善运动方法，科学养生。

中老年人要想掌握运动养生的精华，活出健康的生命，就要学会科学地运动。希望此书给中老年朋友的运动生活带来指引，优化他们的运动方案，让他们的身体变得更加健康，生活变得更加快乐。

目 录



第一篇 中老年人要想身体好，运动养生不可少

C^{第一章} chapter	运动——中老年人的长寿法宝	002
	人到暮年，动则不衰	002
	中老年人多运动的八个益处	003
	中老年如何通过运动防治疾病	004
	体力劳动不等于体育运动	006
	怎样制定中老年人运动计划	007
	找到适合自己的运动方式	008
	每周适合中老年人的运动次数	010
	中老年人运动要适度	011
C^{第二章} chapter	适宜中老年人的运动方法	014
	韧性锻炼是中老年的养生必修课	014
	中老年人适宜低强度运动	016
	中老年人变年轻的运动好方法	017
	适宜中老年人的“轻体育”	017
	适宜老人的“低能量运动”	019
	老年人也应做力量训练	020
	适宜中老年人的床边运动	021
	老年“臂跑”赛“腿跑”	022
	适合中老年人的运动“十二式”	024

C^{第三章} chapter 中老年人运动方法禁忌 026

别让运动成了健康的阻碍.....	026
走出误区，让运动变得更科学.....	027
远离运动减肥的误区.....	028
中老年人不要剧烈活动颈部.....	029
出汗多，运动效果未必好.....	030
集中锻炼，让身体猝不及防.....	031
汗水未干，冷水不沾.....	032
运动后不宜吃酸性食品.....	032
中老年人晨练禁忌.....	033
中老年人要少爬楼梯.....	034
跑步姿势不对伤身体.....	036
雾天不宜锻炼身体.....	037

第二篇 中老年人运动分季节，选好方略保健康

C^{第一章} chapter 顺应四季做运动，科学养生寿命长 040

要想健康长寿，就要与大自然同呼吸.....	040
养生之道在于顺应四时.....	041
四季运动养生的根本宗旨.....	042
不同的季节，疾病对人体入侵各有偏好.....	043
四季养生的关键时令：春分、秋分、夏至、冬至.....	044
二十四节气养生要诀.....	045

C^{第二章} chapter 中老年人春季运动方略 049

春季养生，为健康夯实根基.....	049
春季运动预防骨折.....	050
春天切忌剧烈运动.....	051
春季早晚散散步，养体更养心.....	052
轻松运动，春季养养眼.....	054
春季撞背可增阳气.....	055
春季多开展乒乓球运动.....	056
春季打羽毛球，腿脚灵活更健康.....	056
春季练平衡，就荡荡秋千.....	057
三月旅游休闲，增强身体体质.....	058
要想身体棒，春季去登山.....	060
春天泡“森林浴”可祛病抗邪.....	061
中老年人春季运动“五不宜”.....	062
科学锻炼五原则，增强体质防春寒.....	063

C^{第三章} chapter 中老年人夏季运动方略 064

夏季动一动，颈椎变坚硬.....	064
30分钟“轻运动”，健康快乐过一夏.....	066

夏季运动避免高温天气	067
老年人不宜“夏练三伏”	068
避好暑才能运动好	069
赤脚走路，激活你的“第二心脏”	069
夏日旅游，消暑养生兴味盎然	070
中老年人夏季游泳注意事项	071

C第四章 chapter 中老年人秋季运动方略 073

想要长寿，把“小劳”留给秋天	073
运动在初秋，老人不怕冷	074
秋季做“自我运动”保健康	075
秋季骑车既健康又快乐	075
快步踏清秋让人更长寿	077
锻炼前先要学会健康呼吸	078
秋季运动十大准则	080
秋季健身跑“十注意”	084

C第五章 chapter 中老年人冬季运动方略 086

冬练三九，筋骨强健	086
冬季锻炼“四要素”	086
在严寒中正确冬泳	088
滑雪运动亦养生	089
冬季爱上保龄球	090
冬季中老年人做仰卧起坐效果好	091
踢打腿肚，轻松养生	092
中老年人多动腿亦能保暖	092
呼吸养生法廉价又健康	093
冬季运动八大常识	094
冬季长跑注意事项	095

第三篇 选好中老年人运动项目，强身健体样样好

C第一章 chapter 走、跑、跳、爬运动 098

迈开双腿，“走”向健康	098
行走，还你一个健康的腰	099
行走，解除你背部的疾患	099
走出强壮的心脏	100
走低高血压	102
退步走走也养生	103
健康步行技巧多	104
跑步选对方式才有好效果	105
中老年人最讲究的运动—健身走	106
中老年人最舒适的运动—慢跑	108
中老年人最不易的运动—长跑	109

中老年人最健康的运动——跳绳·····	110
中老年人最省事的运动——爬楼梯·····	112

C第二章 chapter 气功 ····· 113

气功是中老年人最适合的养生方法·····	113
选好条件，练好气功·····	114
增强内脏功能的四段功·····	116
中老年人减肥的气功疗法·····	117
“导引”让中老年人气血畅行无阻·····	119
适合老年人做的五禽戏·····	120
邓氏八段锦，祛病又强身·····	122
中老年初学气功注意事项·····	125
不适合练气功的六类中老年人·····	127

C第三章 chapter 太极拳 ····· 128

中老年人打太极好处多·····	128
中老年人打太极环境严·····	129
太极拳的锻炼要领·····	130
练太极时要放松·····	131
中老年人打太极“五注意”·····	133
适合中老年人的太极拳法·····	134

C第四章 chapter 中老年人自然保健运动方法 ····· 136

耳朵揉和拉，全身都通络·····	136
颠颠脚跟就能养生·····	138
伸伸脖子保健康·····	138
甩甩两手，保健养生·····	139
拍拍打打保健康·····	140
睡前保健八法·····	141
乐活小运动，远离失眠·····	142
四肢爬行，给你的身体减压·····	144
居家简易运动，轻松排出毒素·····	144
简单实用的护肾“秘籍”·····	145
念“六字诀”，安脏腑·····	146
人老腿不老的锻炼方法·····	147
练筋才能更长寿·····	148
经常按揉腹部能健康长寿·····	150
推肚子能推走百病·····	150
金鸡独立健身法，有效对付老年人疾病·····	151
谷道宜常撮，提肛术能治很多病·····	152
擦胸捶背，提高机体免疫力·····	153

C第五章 chapter 中老年人其他运动项目 ····· 155

长寿命“游”出来·····	155
---------------	-----

健康身体“晒”出来·····	156
神奇的有氧运动·····	157
瑜伽有助矫正老年脊柱弯曲·····	159
运动健肺三法·····	161
旋转健身法健身又防病·····	163
中老年人交替健身效果好·····	163
中年人的脊柱养护体操·····	165
改变酸性体质简易运动法·····	165
旅途中缓解疲劳保健操·····	166
最简单的三套老年养骨操·····	167
足部问题矫正操·····	167
睡前安神七步操·····	168
老年人强健体质按摩十二法·····	169
最适合老年人运动的六类“球”·····	170

第四篇 多做娱乐运动，中老年“玩”出健康体魄

C第一章 chapter	听、说、读、写·····	174
	听听音乐，缓解疲劳·····	174
	与人聊天，强身祛病·····	175
	善于读书，保持活力·····	177
	动动毛笔，延年益寿·····	178
C第二章 chapter	琴、棋、书、画·····	180
	敲打乐器，弦动晚年·····	180
	打牌棋乐，运动无限·····	182
	麻将可打，千万适度·····	183
	挥毫泼墨，书写健康·····	185
	水墨丹青，有益身心·····	186
C第三章 chapter	养养花、钓钓鱼、跳跳舞·····	188
	养病莫养闲，养花即养心·····	188
	中老年垂钓既养身又养神·····	189
	手舞足蹈，百岁不老·····	190
	舞出健康老年·····	191
	跳跳健美操不显老·····	193
	交谊舞娱乐又养生·····	194
C第四章 chapter	适宜中老年的其他八项娱乐运动·····	198
	踢毽子·····	198
	高尔夫·····	199
	剪报·····	201
	唱歌·····	202
	学电脑·····	204

放风筝·····	206
旅游·····	208
呼啦圈·····	209

第五篇 中老年运动养生男女有别

C_{第一章} 中老年女性运动养生 ····· 212

运动是女人生命力的根基·····	212
选好适合运动的时间段·····	213
手臂柔美线条“按”出来·····	215
中老年女性臀部健美体操·····	216
让中年女人青春靓丽的运动·····	217
和“小腹婆”说再见·····	218
做个快乐小“腰”精·····	219
做做家务就能健身·····	220

C_{第二章} 中老年男性运动养生 ····· 223

站养生桩，激发体内阳气·····	223
八卦连环掌，唤醒体内沉睡的阳气·····	224
多多运动，缓解中老年男性背痛·····	226
常做健身操，让男人肾好身体好·····	227
午间散步善补阳气·····	228
简单小动作，对抗亚健康·····	228
中老年男人健康运动减肥法·····	229
改善中老年男性性功能的三种运动·····	230

第六篇 健康不偷懒，经络穴位也要动一动

C_{第一章} 养好身体经络穴位，过好长寿人生 ····· 234

认识你身上的经络地图·····	234
经络不通，身体各部位开始大罢工·····	235
关注经络让疾病预防不再难·····	236
你不可不知的十大名穴·····	237
经络养生的常用办法·····	238
经穴疗法的注意事项·····	239

C_{第二章} 要想身体好，了解经络少不了 ····· 241

胆经—排解积虑的先锋官·····	241
肝经—护卫身体的大将军·····	242
肺经—人体内的宰相·····	242
大肠经—肺和大肠的保护神·····	243
胃经—多气多血的勇士·····	243
脾经—治疗慢性病的关键·····	244
心经—攸关生死的经络·····	245

小肠经—心脏健康的晴雨表·····	245
膀胱经—让身体固若金汤的根本·····	246
肾经—关乎你一生幸福的经络·····	247
心包经—为心脑血管保驾护航·····	248
三焦经—人体健康的总指挥·····	248

第三章 chapter

要想寿命长，动动穴位很必要·····	250
--------------------	-----

涌泉穴—人体长寿大穴·····	250
足三里—胃经的要穴·····	250
下丹田—人体性命之祖·····	251
神阙穴—人体最隐秘、最关键的要害穴位·····	252
命门—人体生命的根本·····	252
会阴穴—人体任脉上的要穴·····	253
百会穴—人体督脉上的要穴·····	254
商阳穴—强身健体，加快人体新陈代谢·····	254
伏兔穴—膝关节疾病的克星·····	255
公孙穴—降低血压的好手·····	256
听宫穴—耳聋耳鸣，当找“多闻”·····	257
太冲、鱼际、太溪—春季的保肝重穴·····	257
阴陵泉、百会、印堂—夏季的养心大穴·····	258
鱼际、曲池、迎香、合谷—秋季的护肺宝穴·····	258
阴陵泉、关元、肾俞—冬季的补肾精穴·····	259

第四章 chapter

时常动动经络，中老年疾病都溜走·····	261
----------------------	-----

经络疗法，预防老年痴呆·····	261
经穴疗法，防治落枕·····	262
穴位疗法，治疗闭经·····	262
穴位疗法，应对抑郁症·····	263
穴位疗法，解决糖尿病问题·····	264
推拿按摩，防治感冒·····	265
穴位疗法，治疗脑出血·····	266
穴位疗法，治疗半身不遂·····	266
敲肝经和肺经，对抗癌细胞·····	267
敲肝经，预防血管硬化·····	268
敲肾经，解决骨质增生症·····	268
敲肺经，让身体排寒气·····	269
按揉承山、阳陵泉、三阴交，治疗肝阴虚·····	270
按揉血海和足三里，让肝不血虚·····	271
按掐合谷，根除肺阴虚·····	271
按压三阴交穴，解决更年期综合征·····	272
按揉太白穴，解决运动后肌肉酸痛·····	273
点压承山穴，缓解小腿抽筋·····	273
按揉三穴齐，治疗胃下垂·····	274
按揉风府和手三里，缓解颈椎病·····	274

摩腹和按揉天枢穴，根治便秘问题·····	275
按压内关，防治冠心病·····	276
按摩心俞穴，治疗心肌炎·····	276
按揉涌泉穴，让老人心安·····	277
鸣天鼓，缓解老人耳鸣、听力下降·····	277
学会按摩，治愈慢性前列腺炎·····	278
最适合老人的“三一二”经络保健锻炼法·····	279

C_{第五章} chapter 每天动动手，从头到脚皆养生 ····· 281

按摩基本手法·····	281
按摩禁忌须知·····	285
手部运动与保健·····	286
常见病手部反射区自愈方法·····	287
耳部反射区常用刺激手法·····	289
常见病耳部反射区自愈方法·····	290
面疗五法，让身体更健康·····	291
常见病面部反射区自愈方法·····	292
足疗的常用手法·····	294
足疗按摩注意事项·····	295
常见病足部反射区自愈方法·····	298
身体部位按摩养生操·····	300
日常健脑养生操·····	304
安神养心养生操·····	305
缓解疲劳养生操·····	305
防治眩晕养生操·····	305
点穴健腰法·····	306
捏捏手指也可治病·····	307
按摩不良反应的应急办法·····	307

第七篇 拉筋拍打多运动，中老年疾病自然消

C_{第一章} chapter 中老年人身体常见小症状的拉筋拍打方 ····· 310

头痛的拉筋拍打方·····	310
胸闷的拉筋拍打方·····	310
步子沉重的拉筋拍打方·····	311
脸部水肿的拉筋拍打方·····	311
心脏衰弱的拉筋拍打方·····	312
惊悸的拉筋拍打方·····	313
汗证的拉筋拍打方·····	314

C_{第二章} chapter 中老年人常见病的拉筋拍打方 ····· 316

感冒的拉筋拍打方·····	316
哮喘的拉筋拍打方·····	316
泄泻的拉筋拍打方·····	317

便秘的拉筋拍打方·····	317
脑卒中的拉筋拍打方·····	318
面瘫的拉筋拍打方·····	319
胁痛的拉筋拍打方·····	319
老年痴呆的拉筋拍打方·····	320

C^{第三章} chapter

中老年人心脑血管疾病的拉筋拍打方 ····· 321

肥胖的拉筋拍打方·····	321
高血脂的拉筋拍打方·····	322
高血压的拉筋拍打方·····	323
糖尿病的拉筋拍打方·····	323
冠心病的拉筋拍打方·····	324

第八篇 运动养生学问大，中老年疾病有疗法

C^{第一章} chapter

应对中老年常见病，学会几招运动保健法 ····· 326

中老年人糖尿病运动保健法·····	326
中老年人心血管病运动保健法·····	328
中老年人颈椎病运动保健法·····	330
中老年人高血压运动保健法·····	332
中老年人肺气肿运动保健法·····	333
中老年人驼背运动保健法·····	335
中老年人骨关节炎运动保健法·····	337
中老年人类风湿运动保健法·····	340
中老年人便秘运动保健法·····	342
中老年人慢性病运动保健法·····	343
中老年人椎间盘突出运动保健法·····	344
中老年人前列腺炎运动保健法·····	346
中老年人肩周炎运动保健法·····	348
中老年人哮喘运动保健法·····	349
中老年人尿失禁运动保健法·····	350

C^{第二章} chapter

预防中老年疾病，运动方法提前行 ····· 352

预防中老年人腰痛运动保健法·····	352
预防中老年人腿衰老运动保健法·····	353
预防中老年人骨质疏松运动保健法·····	355
预防中老年人痴呆运动保健法·····	357
预防中老年人脑萎缩运动保健法·····	359

C^{第三章} chapter

中老年人运动的自我防护 ····· 361

运动重要，安全更重要·····	361
季节更替，如何保养腿脚·····	362
运动时应警惕的几种不适症状·····	364
女性运动易遭受的五种伤害·····	366

警惕运动拉响的健康警报·····	367
运动时出现腹痛怎么处理·····	368
运动时出现心慌怎么处理·····	370
运动时出现拉伤扭伤怎么处理·····	371
运动时出现抽筋怎么处理·····	373
运动时出现脱臼怎么处理·····	375
如何减轻运动后的酸痛·····	377
如何在运动时保护膝盖·····	379

第九篇 运动勤问“为什么”，科学养生受益多

C第一章 chapter 运动生理问一问，锻炼效果更加好····· 382

怎样判断“运动量大小”？·····	382
“辛苦一天”还需要运动吗？·····	384
运动中“憋尿”是否科学？·····	384
早、晚锻炼如何“扬长避短”？·····	385
晨练后为什么不宜再睡“回笼觉”？·····	386
运动为什么会“岔气”呢？·····	386
为什么有时跑步会肚子疼？·····	386
感冒后还能运动吗？·····	387
踏青时间过长会导致“足部疲劳骨折”吗？·····	387
运动后跌打损伤“热敷”还是“冷敷”？·····	388

C第二章 chapter 运动心理问一问，锻炼心情更加爽····· 389

运动时为什么要讲究“心理卫生”？·····	389
异常心理的中老年人适合怎样的运动处方？·····	390
老年人为什么不愿意运动？·····	392
老年人怀有怎样的运动心理有益健康？·····	392
过度运动会产生“依赖性”吗？·····	393

C第三章 chapter 运动习惯问一问，锻炼方法更正确····· 394

运动时对穿鞋有讲究吗？·····	394
长骨刺也需多运动吗？·····	395
运动中也有“天时”与“地利”吗？·····	396
健身房只是年轻人的“专利”吗？·····	396
人人都适宜“走卵石路”吗·····	398
“悬身运动”能防衰老吗？·····	399
中年发福后该怎么运动？·····	399
勤做倒立可以防秃顶吗？·····	400
地板也能用来运动吗？·····	400
卧室也能变成“健身房”吗？·····	401
女性运动过量会产生副作用吗？·····	401
心脏有杂音的人能锻炼吗？·····	402

C ^{第四章} chapter	运动营养问一问，锻炼过程更健康	404
	运动时怎样“补充水分”？	404
	运动时可以喝牛奶吗？	405
	运动前后不宜“吃东西”吗？	405
	“饭后散步”不好吗？	406
	运动后如何养护皮肤？	407
附录一	中老年人长寿运动小妙方	408
附录二	中老年运动养生十三法	411