

老年人自我保健丛书

老年人

运动保健

● 金宏柱 何崇 编著

多读书 少吃药

防疾病 保健康

讲科学 添年寿



上海中医药大学出版社



前言

老年人具有丰富的人生阅历、广博的知识积累，尽管已近“夕阳”，但他们的才华和经验还可继续奉献社会，造福人类。因此，老年人是社会的宝贵财富。如何使老年人保持旺盛的生命活力，防病抗衰，延年益寿，这已成为新世纪牵动亿万人心的一个社会热点问题。健康长寿，青春永驻，是千百年来人们的共同愿望。当不知不觉步入老年的时刻，人们的这种愿望表现得尤为强烈。于是乎，许多老年朋友发自内心，真诚地希望能拥有一套指导老年生活、通俗实用的自我保健丛书。

影响老年人健康和长寿的因素是多方面的。生活起居、饮食调养、运动保健、疾病防治、心理卫生等各方面因素都会影响每一位老年朋友的日常生活。“养老奉亲”，是中国人的传统美德，也是历代中医学家的心声；使每一位老年人安享天年，更是当代医学工作者的责任。为此，我们精心组织了一批在老年人运动保健、养生康复、饮食调养、心理卫生、疾病防治等方面颇有研究，并具有相当临床经验的专业人士，齐心协力，编写了包括《老年人饮食调养》、《老年人疾病防治》、《老年人运动保健》、《老年人心理卫生》、《老年人进补指南》和《老年人益智健脑》在内的六本小册子，将这套丛书作为奉献给老年朋友的



礼物。

为了让这套书成为老年人的朋友，我们特别注意写得深入浅出，通俗易懂，尽量不用专业性很强、让人头疼的名词术语，以便使读者一看就明白，一学就会。在内容编排上，注意科学实用，浓缩精华，不求面面俱到，但愿学以致用。书中强调自我保健为主，将老年养生与老年病康复治疗等方面的医学知识熔为一炉，充分体现中医学“未病先防，既病防变”的主导思想。希望这位随身贴心的“医学保健顾问”，能随时为老年朋友解答身心健康方面遇到的问题，给老年朋友带去我们由衷的关爱和帮助。

我们真诚地祝愿老年朋友的晚年生活愈发绚丽多彩，生命之树更加郁郁葱葱！

《老年人自我保健丛书》编委会

2002年2月



编者的话

“生命在于运动”，坚持运动是健康长寿的法宝。要保持健全的体魄、充沛的精力，关键在于坚持锻炼身体。荀子说：“养备而动时，则天不能病；养备而动罕，则天不能使之全。”说明了运动对健康防病的重要性。三国时的华佗精通养生之道，虽年近百岁，仍“貌有壮容”，他说：“人体欲得劳动，但不当使极耳，动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹流水不腐，户枢不蠹是也”，并由此而创“五禽戏”。其弟子吴普身体力行，“年九十余，耳目聪明，齿牙完坚”。唐代医家孙思邈也说：“身体常使小劳，则百达和畅，气血长养，精神内生，经络运动，外邪难袭，譬如水流不污，户枢不朽，皆因运动是也。”老年医学研究结果证实，经常性的体力劳动，既有助于保持和加强机体的生理功能，培养熟练的劳动技能、坚强的意志和良好的生活习惯，又有助于促进身体健康、延年益寿。大多数百岁寿星都是体力劳动者，但体力劳动不能完全代替健身运动。实践表明，持之以恒地从事适量的健身运动和体力劳动，能积极有效地延缓人体衰老。

也有人认为，老年可说是一生中最光彩的时期，但也是人体各种功能活动走向低下的时期。正所谓“夕阳无限好，只是近黄昏”。有人认为，由于壮年时因各种原因没



有注意身体健康，老来带下一身疾病，此时再运动锻炼也无济于事。对此，我们认为，科学适量的运动能使老年人体内新陈代谢得以改善，还能使各器官系统对体内负荷适应能力提高，所以，老年人进行适量运动锻炼，能推迟衰老，增强机体功能。考虑到老年人身体的具体情况，在运动过程中可选择适宜老年人运动的项目，如步行、慢跑、太极拳、医疗保健操，此外还有传统的一些健身法，如五禽戏、八段锦、保健按摩等。

有些人于老之将至，才悟到身体健康之可贵，急急乎遍求医方，一听说锻炼有益，便埋头训练，不避寒暑，精神固然可嘉，但常不能取得预期的效果。我们强调，老年人的运动必须根据各人身体的具体情况，选择适当的锻炼项目，还要注意在运动中确保安全。首先，锻炼前应做健康检查，客观地评价自己的身体状况，针对性地选择运动项目和运动强度；其次，考虑老年人的特点，一般多选择一些动作舒缓，运动量不宜过大的项目；第三，量力而行；第四，注意避免意外损伤和疾病感染，等等，这些都是必须给予充分重视的。

总之，运动对于老年人来说，是十分必要的。运动是生命的核心，是长寿的源泉。18世纪法国著名医生蒂索指出：“运动就其作用来说，可以代替药物，但药物却不能代替运动的作用。”实践证明，经常从事健身运动是延缓衰老、保持青春活力的最为有效的方法之一。因此，我们呼吁和倡导老年人应当经常从事一些力所能及的健身运动，坚持不懈，您的青春活力和生命将在运动中延续并永恒。



目 录

人到老年话运动

一、人到老年言行迟	(1)
(一) 精衰火弱话衰老	(1)
(二) 人体衰老过程中的变化	(4)
(三) 生命在于运动	(6)
二、老年人的运动生理	(9)
(一) 运动能使心肺年轻化	(10)
(二) 运动是消化器官的“强化剂”	(16)
(三) 运动是骨关节和肌肉的“营养素”	(18)
(四) 运动是神经系统的“调节器”	(21)
(五) 运动是造血系统的“充电器”	(23)
(六) 运动是免疫功能的“增强剂”	(25)
(七) 运动是抗衰老的“灵丹妙药”	(26)
(八) 中医学中的老年人运动	(28)
三、老年人的运动要点	(32)
(一) 低活动量	(32)
(二) 动静结合	(35)
(三) 明确目的	(37)
(四) 老年人运动的原则	(42)



老年人运动宜忌

- 一、选择正确的运动方法 (46)
- 二、切实掌握运动强度 (50)
- 三、合理安排饮食起居 (54)
- 四、循序渐进调节运动节奏 (60)

传统运动保健方法

- 一、24 式太极拳 (64)
- 二、32 式太极剑 (87)
- 三、五禽戏 (115)
- 四、八段锦 (118)

现代流行的运动方法

- 一、散步 (124)
- 二、慢跑 (127)
- 三、倒走 (130)
- 四、爬行 (132)

自我按摩保健方法

- 一、强壮养生法 (135)
- 二、振奋精神法 (138)
- 三、消除疲劳法 (142)
- 四、镇静催眠法 (145)
- 五、面容健康法 (148)
- 六、疏肝理气法 (151)
- 七、宁心安神法 (154)
- 八、健脾益胃法 (158)
- 九、宣通肺气法 (161)



十、固肾增精法	(165)
---------------	-------

老年人常见疾病运动处方

一、冠心病	(169)
二、颈椎病	(175)
三、肩周炎	(180)
四、腰腿痛	(184)
五、咳喘	(190)
六、肠胃病	(195)
七、高血压病	(199)
八、糖尿病	(203)
九、肝胆病	(206)
十、肾病	(208)
十一、失眠	(211)
十二、肥胖症	(212)
十三、更年期综合征	(215)
十四、便秘	(216)



人到老年话运动

一、人到老年言行迟

(一) 精衰火弱话衰老

生命的美，在于它具有活力，在于他那生生不息的运动。无论是动物还是人类，敏捷的动作，迅速的反应，角力过程中耐力的比拼，无不展示着生命的韵律。这种生命之韵律如果从中医学的角度来看，则是“精”、“气”、“神”三种生命的物质的外在表现罢了。常言道，“天有三宝：日、月、星；地有三宝：风、火、水；人有三宝：精、气、神”。“人之三宝”，是人体内在的物质本源，而且是人体生命活动的基本要素。“精”为构成人体的物质基础，是生命的根本；“气”为人体的生理功能，是生命的动力。在精和气的基础上产生精神、知觉、运动等生命活动现象的主宰称之为“神”。精、气、神三者互相作用，互为因果，贯穿于生命活动的全过程。神气充沛则人体功能正常而协调，神气涣散则人体的正常功能活动即遭破坏。

人体自然衰老的过程，也是精气神的变化过程。中国现存最早的医学经典《黄帝内经》把人的生长发育衰老过程分为10个阶段，每一阶段为10年，其谓：“人生十岁，



五脏始定，血气已通，其气在下，故好走。二十岁，血气始盛，肌肉方长，故好趋。三十岁，五脏大定，肌肉坚固，血脉盛满，故好步。四十岁，五脏六腑，十二经脉，皆大盛以平定，腠理始疏，荣华颓落，发颇斑白，平盛不摇，故好坐。五十岁，肝气始衰，肝叶始薄，胆汁始减，目始不明。六十岁，心气始衰，苦忧悲，血气懈惰，故好卧。七十岁，脾气虚，皮肤枯。八十岁，肺气衰，魄离，故言善误。九十岁，肾气焦，四脏经脉空虚。百岁，五脏皆虚，神气皆去，形骸独居而终矣。”50岁开始，由于人的精气不足，则出现了龙钟之形，垂垂老态。而在《黄帝内经》中还明确指出作为人体先天之本的“肾气”，与衰老过程有密切的关系。中医学把决定人体从生长、壮盛、繁育后代、直到衰老的根本物质称为“天癸”。天癸以肾精或肾气的形式存在于人体。男子以八为节律，女子以七为节律，天癸由盛转衰，人便渐渐衰老。如男子16岁时，肾气充盛，就有了生育能力；48岁时，肾气衰，就有了年老的表现；等到64岁时，天癸衰竭，人就老态龙钟了。女子相应的时间是14岁，42岁，49岁。中医学认为肾“主骨”、“藏精”、“生髓”，一旦肾气不足，则会表现骨、髓、精的异常，说明精亏、气虚、神弱是疾病与衰老的重要原因。

西方医学学家对人体衰老的发生有着诸多的研究，其中最著名的有以下三种理论：①温热说。这种学说认为生命活动靠的是“温”和“热”在体内的流动，当“温”、“热”减少时，生命也就衰老了。还有人认为当机体的



“温”、“热”逐渐减少时，体内的“湿”也随之逐渐减少，相反，“冷”和“干”则逐渐增加，从而引起衰老和死亡。

②“火衰”说。这种学说认为火是万物之源，生命的火是由呼吸产生的燃烧，当呼吸停止时就引起了死亡。③“灯油耗竭”说。有人认为生命是油灯的火焰，当灯油逐渐耗尽，人也逐渐衰老而死亡。他们认为衰老是因为体内能量之源消耗的结果，是人本元的自然衰退和匮乏，引起了人体的老化，这一理论一直持续至20世纪初期。

“肾气”自然衰退是衰老的重要原因，由于肾“主骨”、“藏精”、“生髓”的生理功能的降低，直接导致骨弱、骨痛、胫酸、神衰、耳鸣、精力不济、反应迟钝等运动的障碍。可以说，最早出现的衰老症状就是运动功能的异常。有人曾指出，人的衰老，最先表现脚弱无力，但它只不过是全身性运动能力降低的先兆。大多数老年人表现在脊柱和关节发生退行性变形、增生、疏松或萎缩，可见驼背、步态不稳、弯腰困难、关节活动不灵等症状，所以，就有“人过六十岁，弓腰又驼背”的说法。衰老不仅表现在骨骼上，还表现在肌肉上。衰老时肌肉力量会明显降低，肌肉收缩力不足，气力不够，因此老人会对许多事情感到力不从心，而且部分老人由于肌肉兴奋性的改变，还会出现肌肉颤动的情况。加之神经系统功能的障碍，老人的反应能力和思维能力均会不同程度地下降，精神趋于委顿，不少人因此感叹人到老年言行迟。

当然，衰老绝不仅是运动功能的减退，而是全身各系统、各器官的整体退变。每个人因先天的禀赋不同，体质



不同，每器官的衰老速度各不相同，因而表现也互有差异。归纳起来，中医学理论认为人体衰老的体内改变主要有：①肝肾亏虚。肝藏血，肾藏精，精血同源。精血是人体最基本的生命物质，肝肾同位于人体“下焦”，肝肾与精血相互补充，维持人的生殖功能和其他生命现象。人体大约在 50 岁以后，肝肾开始亏虚，就会出现驼背、弯腰、耳鸣、齿脱、发白等一系列衰老之象。②气血不足。气血是人体先天获得与后天不断补充而形成的生命物质。气血充实、温暖，推动机体的形态与功能活动，是人体内基本的营养物质。人体气血不足，则体表及内脏器官得不到营养，各种活动能力下降，表现为衰老，如面色、皮肤无光泽，毛发枯槁，肢体乏力，饮食无味，视物昏花等。③神气涣散。神是人体精神活动的集中体现，也是人生命活动的外在表现。神以精、气、血等为物质基础，同时神又支配各脏腑器官的功能活动，使精、气、血不断得到补充。神气涣散则人体各种机能下降，表现为多疑，多愁，嗜睡或失眠，思维混乱，两目无光，肢体颤动，语无伦次等。④经络瘀滞。经络是体内运行气血的通路，年老后经络空虚失养，阻滞不畅，气血不得正常运行，表现为肢体沉重，作动呆滞，转侧不灵等。

（二）人体衰老过程中的变化

随着年龄的不断增长，机体内逐渐发生重大生理变化，即逐渐走向衰老。衰老是人类生命过程中不可抗拒的自然规律，主要表现在人体内的细胞和各个器官的功能减退。“有生之年叹白发，朝如青丝暮成雪”便是描写人体



衰老的变化过程。

人体功能的减退状态主要表现在六个方面：一是细胞内物质代谢的分解过程大于合成过程；二是机体内环境的稳定性降低；三是对损伤的修复能力降低；四是对致病因素的感受力升高；五是对外环境变化的适应能力减退；六是机体的免疫功能降低。这些变化，其外在表现上也会出现明显的变化。垂垂老态，实际上反应于人体的精神、体态、耳目、声息等各个方面。但并非所有的老龄人就一定会出现如此龙钟之态，如果保健措施得当，可推迟这种退行性改变的过程，从而达到延缓衰老、增进健康、得享天年的目的。从医学角度讲，健康老年人的外观征象主要表现在十个方面。

(1) 脉形小 中医学认为，老年人大都气血虚，故脉搏形态以粗大为主。如果 60 岁还能保持较小的脉形，说明心脏功能较好，动脉硬化的程度较轻，血液循环系统的功能正常。

(2) 思路清 人进入老年期后，如果仍然保持思路敏捷，说话办事逻辑性强，精力集中，动作协调，说明神经系统功能正常。

(3) 两耳聪 耳聋是衰老的重要征象之一。若老年人两耳听力正常，说明听觉功能好，机体的衰老程度轻。

(4) 两目明 眼睛是人体精气汇集的地方。若老年人的眼睛显得灵活，目光炯炯有神，是精气旺盛，特别是心、肝、肾功能良好的证据。所谓“得神者昌”就是这个道理。



(5) 声息和 如果老年人声音宏亮，呼吸从容不迫，说明肺脏功能良好，宗气、元气、营气、卫气等正气充裕。所谓“正气存内，邪不可干”，就是这个道理。

(6) 腰腿灵 俗话说：“人老先从腿上老，将老先从腰上病”，这话很有道理。若高龄之时仍腰腿灵便，说明肌肉、经络、四肢关节皆很强壮。

(7) 后门紧 进入老年期，如果饮食和大便都很有规律，说明脾、胃和大肠功能并未衰退。

(8) 前门松 男性老人的前列腺增大和女性老人生殖系统有疾患时，往往压迫尿道，引起尿频或排尿困难。若小便通畅，说明泌尿生殖系统基本无恙。

(9) 牙齿固 中医学认为，肾主骨，生髓，齿为骨之余。若老年人的牙齿坚固，反映了老年人的肾气充盈。

(10) 形不丰 俗话说：“千金难买老来瘦”，意思是指老年人的躯体不宜肥胖。据调查证实，我国百岁以上的长寿老人无一例是肥胖者。有关资料还证明，在高血压、冠心病、糖尿病等患者中，瘦者的发病率明显低于肥胖者。

了解健康老人的外观征象，可以观察自己机体衰老的进程，以便采取积极措施，推迟衰老，永葆青春。

(三) 生命在于运动

法国哲人伏尔泰曾说：“生命在于运动。”他的本意是指任何生命体无不处于运动之中。但人们发现，自然赋予生命体的运动能力，不仅是生命存在的体现，更是保持生命健康的一个重要手段，故也可以反过来说：“生命的质



量、延续，就在于作不停的运动。”运动对于生命的意义是巨大的，人的生长、发育，无一不是各类组织细胞、器官运动的结果，而且，生物细胞在受到环境刺激后，会产生兴奋，兴奋是生物体对刺激的一种反应，没有兴奋性，也就没有生命；而不断的运动，不断地给生物体追加兴奋刺激，可使生命延续更长的时间。有人甚至这么评价运动对于生命的价值：“兴奋是走向长寿的基础，抑制是走向死亡的征兆，没有运动，哪来生命？”

运动究竟能为生命体带来什么？这是一个运动生理学的问题。运动长寿的事例，使不少专家确信，运动可惠及老人的晚年生活，不同程度地摆脱衰老引起的多器官功能的下降，改善因衰老而缠身的病痛和不适，甚至可以改善老人的体态与精神状态，带来健康和愉悦。运动养生，寓养生于乐、走、动、玩、耍之间，是创造美好生活的重要方面。

1. 运动能增加身体的力量 人的力量来自于运动，运动是由于肌肉牵动骨骼而发生的，不运动就没有力量。实验证实，即使是轻微运动，肌肉所产生的能量会比安静时增加 50 倍。运动能增加肌肉和关节的营养，当剧烈运动时，流经骨骼肌肉的血量比安静时多 20 倍。所以当用力劳动或运动时，不仅促进肌肉、骨骼的生长发育，而且由于毛细血管扩张，也给组织细胞提供了丰富的营养，增加了人体的力量。

2. 运动能使人年轻 人所以年轻漂亮，激素分泌旺盛是重要原因之一。运动可促进激素的分泌，使血液中激素含量增加。长期运动使体内脂肪氧化，肌肉发达。健美



运动员丰满的肌肉条块，主要由于运动使雄性激素增加，而促进肌肉增长，他们像青春期那样红润而嫩的脸蛋儿，都是因为激素作用的结果。所以运动能使人看上去年轻 5~10 岁。

3. 运动能抗衰老 近代研究发现，使人衰老的物质，是体内随着年龄增长的自由基。在人体生命活动及一系列的代谢过程中，可产生很多的自由基，这是一种反应能力很强的物质，可引起体内很多连锁反应，从而损伤细胞，导致机体衰老。机体自身为了保持年轻化，能产生一种清除自由基的物质——超氧化物歧化酶（SOD）。通过测量使人衰老的代表物质——过氧化脂质（LPO），就可了解机体衰老的程度。随着年龄的增长，LPO 逐渐升高，SOD 逐渐下降。不少实验均表明，经过适量运动后，肝细胞中 SOD 的活性显著升高。经测试，长期低量级运动可使 SOD 保持在一个较高的水平，一方面由于 SOD 能避免自由基对细胞的损伤，并能清除有害物质；另一方面由于 SOD 的升高，相对使 LPO 下降，这就产生了运动能使人年轻，而且具有抗衰老作用的结果。

科学家认为，理论上，人体的寿命应该是 100~150 岁，由此正常的生理性衰老是从 100 岁开始的。未老先衰或死亡，主要是因为运动不足，疾病或不正常的精神状态所造成的。世界“早衰冠军”是匈牙利的路德维希二世，他 14 岁发育成人，18 岁头发变白，20 岁死去，他一直深居王宫，养尊处优，运动严重不足。有资料记载，过着农民生活的托马斯·佩普，他经历了 9 个国王，活了 152 岁。



据此，有人认为，寿命的长短，与运动有着密切的重要关系。

有人做了一个有趣的试验，把兔子和乌鸦自幼分别关在笼子里，长大后从笼子里将它们放出来，兔子跑出不多远就倒下死去，乌鸦在空中盘旋了半圈，就落地而死。解剖证实，兔子死于心脏破裂，而乌鸦死于动脉破裂。这个实验说明，没有跳跃、飞翔的锻炼，主要功能器官就会发育不全，心脏与主动脉无法承受升高的血压，必然造成死亡。

可见，寿命的长短取决于运动。从古至今，长期从事劳动，坚持体育锻炼，是防治未老先衰，延长寿命的最好方法。

4. 运动能防治疾病 我国唐代养生家孙思邈总结运动对于生命的意义时说：“人欲劳于形，百病不能成。”《吕氏春秋·古乐》中记载“筋骨瑟缩不达……故作为舞以宣导之。”研究证实，运动能增加人体的免疫力，可增加T细胞，进而增加机体的抗病能力。有人统计，不经常运动的人要比经常运动的人癌症发病率高7倍。所以，运动是防治一切疾病的良药。

二、老年人的运动生理

当然，生命的期限与衰老的速度并不仅根据组织代谢削弱的程度，而且还由适应机制的强弱来决定。某些老人获得长寿，实际上反映了他们体内的适应机制具有相当强