

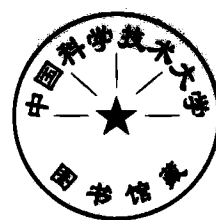
中老年健身迪斯科

.7

中老年健身迪斯科

崔熙芳 王怀玉

天津科学技术出版社



责任编辑：闻 毅

中老年健身迪斯科

崔熙芳 王怀玉

*

天津科学技术出版社出版

天津市赤峰道120号

天津新华印刷三厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本787×960毫米 1/32 印张6.75 字数105 000

1991年6月第1版

1991年6月第1次印刷

印数：1-7 000

ISBN 7-5308-0480-4/G·109 定价：3.05元

前 言

随着社会的改革开放，人们生活水平的逐渐提高，人们的生活内容也发生了深刻的变化。在空暇的时间，人们不但需要从事体育锻炼，健身防病，延年益寿；还需要陶冶性情，寻求生活的乐趣和精神的愉悦。因此，群众体育也在进行着自身的变革。昔日的广播操、太极拳等，已不能充分满足群众的需要。人们需要新的时代气息，需求新的体育活动形式。当今世界流行的健美运动、健美操，开始在我国风行。根据我国人民的特点，集体操、舞蹈、太极、气功等多种形式健身、健美之长于一体的中老年迪斯科应运而生，风靡了各大城市，且愈演愈烈，潜移默化地改变着千百万人的生活方式和精神面貌。

现代人参加体育锻炼，不仅为强身防病，还要追求形体美、艺术美、心灵快乐和精神满足。这就要求体育运动项目应具有新颖、欢快、韵律感和节奏感。中老年迪斯科练习内容丰富多彩，

节奏欢快热烈，群体形式锻炼场面，更增进了人们的友谊和情感交流。可以预料，这个体育新潮流将会健康地、科学地向深度和广度开拓，并在两个文明建设中起到一定的促进作用。

为叙述简便，中老年健身迪斯科正文一律简称为老年迪斯科。

目 录

第一章 跳老年迪斯科的目的和作用……(1)

- 第一节 提高新陈代谢能力……………(2)
- 第二节 调节神经系统功能……………(4)
- 第三节 增强呼吸系统功能……………(5)
- 第四节 增强心血管系统功能……………(7)
- 第五节 增强消化系统功能……………(10)
- 第六节 发展运动系统功能……………(11)
- 第七节 保持心理健康……………(13)
- 第八节 增强身体对自然环境的适应能力……………(15)

第二章 跳老年迪斯科应注意的几个问题

- ……………(17)
 - 第一节 锻炼要持之以恒……………(17)
 - 第二节 锻炼要安排好运动量……………(20)
-

第三节	音乐的选择·····	(24)
第四节	注意动作的规格和姿态·····	(26)
第五节	自我医务监督·····	(27)

第三章 身体的方位、手脚的位置和姿态

·····	(34)
-------	--------

第四章 基础动作和练习方法····· (40)

第一节	头颈运动·····	(41)
第二节	上肢运动·····	(49)
第三节	躯干运动·····	(92)
第四节	下肢运动·····	(108)
第五节	全身运动·····	(118)
第六节	跳跃运动·····	(125)
第七节	基本舞步练习·····	(131)

第五章 动作组合及成套动作的编排方法

·····	(148)
-------	--------

第一节	动作的组合形式·····	(148)
第二节	成套动作的编排方法·····	(150)
第三节	成套动作的编排范例·····	(153)
附:	中老年健身迪斯科成套动作·····	(155)

第一章 跳老年迪斯科的 目的和作用

近年来，在医学、心理学、体育保健等科学领域里都开展中老年健康的科学研究工作，而且根据各年龄组人的不同生理特点，将人的一生身体发育大致划分为六个阶段（见表格1）。

表格1

时 期	年 龄 段
幼年期	1—5岁
童年期	6—11岁
青春期（少年）	12—17岁
青年期	18—24岁
壮年期	25—44岁
初老期（中年）	45—59岁
老年期	60岁以上

从表格1中我们很清楚看到，45—59岁这一年龄组划为初老期（所谓的中年），60岁以上为老年期。

衰老是人类生长、成熟、退化过程中退化期中的一种正常的生理变化。衰老的改变包括：身体外貌、体内组成和生理功能三个方面。外貌特征表现为毛发斑白、脱发、皮肤皱缩、脊柱弯曲和身高下降；体内组成变化主要表现为水分减少、脂肪增多、脏器萎缩和重量下降；生理功能改变主要表现为：一是体力活动和神经活动能力的降低，二是基础代谢率降低，三是生殖功能降低。

经常从事老年迪斯科锻炼，可以改善人的身体健康状况，消除不良的生理障碍，延缓衰老现象发生。

第一节 提高新陈代谢能力

恩格斯在《反杜林论》一书中曾明确指出：“生命，蛋白体的存在方式，首先是在于：蛋白体在每一瞬间既是它自身，同时又是别的东西”。在人体内，处处都在新生，又处处在衰亡。从胎儿发育成人，直到衰老和死亡，在这全过程中都存在着生与死的矛盾。同一个人，在每一个瞬间也都处在产生和衰亡之中。随着年龄的增长，人体内各种激素分泌逐渐减少。由于激素分泌的降低，就大大影响了肌体对各种物体的吸收和代谢，最后导致疾病的发生，促使人衰老和

死亡。还有，血球不断地生成，又不断地死亡；皮肤不断地生长，又不断地剥落等等。所以说，生命的基本特征就是新陈代谢。

新陈代谢过程，是指人体从外界摄入必需的食品，进行消化、吸收和储存(合成代谢过程)；同时，身体内原有的物质——糖元、脂肪、蛋白质被分解、消耗和排泄(分解代谢过程)。人的一生新陈代谢特点是，幼年——青年期合成代谢率高于分解代谢率，所以，人体能生长发育，生命力旺盛；到了壮年期，两个代谢过程速率趋于平衡，所以，人体在这个时期变化较少；人到45岁以后，身体内的分解代谢率逐渐高于合成代谢率，人就开始进入初老期，逐渐衰老。

经常从事老年迪斯科锻炼，可促使人体新陈代谢旺盛。因为在人体活动过程中，身体各有关系统都积极地参与活动，还可以调节神经系统功能，指挥协调人体全身各器官正常进行工作。例如：消化系统能更好地消化、吸收，得到更多的营养补充；循环系统把各种营养物质输送到各组织中去；呼吸系统加强气体交换能力，给人体输入大量的氧气，这些因素都能提高人体的新陈代谢能力。

第二节 调节神经系统功能

人体各器官、系统的功能都是直接和间接地在神经系统的调节和控制下完成的。神经系统在人体内起主导作用。正如生理学家指出那样：

“神经系统活动对生命衰老关系最大”。神经系统是由脑、脊髓以及与之相连的周围神经组成。脑和脊髓组成中枢神经，它的最高部位是大脑皮层。在周围神经中，由脑发出的叫脑神经，由脊髓发出的叫脊神经。周围神经又根据传导的方向不同分为两种：由中枢神经向周围传导的神经叫运动神经（传出神经），由周围神经向中枢传导的神经叫感觉神经（传入神经）。凡是分布在体表及运动系统（肌肉、关节）的周围神经，叫躯体神经。分布在内脏的神经，叫植物性神经。

人体的表面和内脏，凡具有感觉神经末梢装置的部位，称为感受器。有运动神经装置的部位叫效应器。外界环境的各种刺激作用于人体感受器，感受器把刺激变为兴奋剂传入中枢神经，经中枢神经系统综合分析，作出相应的反应再传到效应器，人体就做出各种动作。中枢神经这一活动，生理学上称之为反射。反射活动所经过的路线，即感受器—→传入神经—→中枢神经—→传出神经—→效应器，称为反射弧。

人体的一切活动，都是在神经系统支配下进行的。反之，人体各种活动对神经系统也会产生相应的影响，使其机能发生一定的变化。老年迪斯科锻炼，要求身体完成一些比日常活动更为复杂和协调的快节奏动作。所以，中枢神经就必须迅速动员和发挥各器官、系统的机能，使之协调以适应肌肉活动的需要。例如：运动时，胃肠的血管收缩，以保证血液重点供应到运动器官。在中枢神经调节下，各关节囊内分泌增多，润滑关节，使伸肌和屈肌更好地协调配合完成相应的动作。所以说，肌肉的运动实际上就是神经系统的运动。经常从事老年迪斯科锻炼，就能使大脑神经细胞工作能力提高，反应灵活迅速，动作准确协调，能有效地治疗和预防神经系统的一些病症。

第三节 增强呼吸系统功能

我们已经知道，新陈代谢是生命的基础。人体在新陈代谢过程中，不断消耗氧气，生成二氧化碳气。人体为了维持生命就要不断地从外界吸入氧气，并将在新陈代谢过程中所产生的二氧化碳气排出体外，这一过程称为气体交换。进行气体交换的各器官，叫做呼吸器官，整个系统称为呼吸系统。呼吸系统包括：鼻、咽喉、支气管和

肺。反复进行气体交换的动作，叫呼吸运动。它是由呼吸运动肌肉的收缩、舒张而牵引胸廓的扩大和缩小来完成的。呼吸肌包括：膈肌、肋间肌以及腹肌、肩带肌、背肌等。所以，经常参加老年迪斯科锻炼，就能增加呼吸肌的力量和耐久力，进而提高呼吸系统的机能。

由于呼吸能力增强，因而胸围、呼吸差和肺活量（以最大努力吸气之后，再以最大努力呼气，所能呼出的气体总量）也就增大，这就反映出肺贮备能力和适应能力增强。

肺活量的增大，意味着在每次呼吸时，能吸入更多的氧气和排出更多的二氧化碳气。肺活量大的人，在安静时的呼吸是深而慢，每分钟约8--12次。深而慢的呼吸，具有很多优越性，这就是在每次呼吸后有较长的休息时间，因而不易疲劳。这样在参加体力劳动和运动时，就不致于出现呼吸急促和胸闷等现象。

经常从事老年迪斯科锻炼，还能提高呼吸系统的抵抗能力，能促使呼吸道毛细血管更加坚实，上皮细胞的纤毛活动和肺内的吞噬能力加强，能及时消除呼吸道的病毒，减少疾病的感染。对气管和支气管哮喘也有预防作用。其原因是、当肺组织弹性减弱时，就导致肺泡经常处于紧张状态，肺内积存大量残余空气，使人体不能

充分进行吸气。呼气时肺泡也不能充分收缩，呼气也很困难。呼吸机制产生故障，造成氧供应量严重不足，就导致呼吸功能变坏的种种症状。患有呼吸系统疾病的人，通过适当的身体锻炼，增进身体健康，改善呼吸系统的功能，可以减轻自觉症状和预防病变继续发展。

第四节 增强心血管系统功能

心血管系统——由心脏和血管组成。血管又分为动脉管、静脉管及毛细血管，它分布在全身。

心血管的作用是通过心脏有节律的收缩，使血液在血管里不断地流动。由于血液不断地循环流动，才能从肺部获得氧气，从消化系统获得营养物质，以供全身新陈代谢。然后，再把组织、细胞在代谢过程中产生的二氧化碳气以及其它废物，从肺、肾、皮肤等处排泄出体外。全身内分泌腺分泌的激素，也要通过血液循环，把激素输送到全身各组织中去才能发挥作用。

经常从事老年迪斯科锻炼，能使心肌纤维变粗、心容积增大，收缩力增强；中枢神经系统对血液循环器官的调节机能也能得到改善，使动脉血管弹性增强，减弱了小动脉管的紧张度；血液外周阻力减少，提高血流量，增强心血管系统功

能。

冠心病是常见的多发病，随着年龄的增长，发病率不断地提高。患病因素主要是肥胖超重、高血压和高血脂。

冠心病是由于冠状动脉发生粥样硬化而致狭窄、闭塞，引起心肌缺血缺氧症状。经临床观察和实验研究表明，适当的运动可降低心肌耗氧量，增加心肌供氧量，有利于防治冠心病。从运动和血浆脂蛋白的关系讲更可以说明这一作用。

血浆脂蛋白是由蛋白质、磷脂、胆固醇、胆固醇酯和甘油三酯组成的复合体。血浆脂蛋白复合体按密度大小分类，密度大小主要取决于所含甘油三酯的成分。甘油三酯越多，密度越低，反之则越高。脂蛋白按密度分为四种：1. 乳糜微粒；2. 极低密度脂蛋白；3. 低密度脂蛋白；4. 高密度脂蛋白。其中与动脉粥样硬化和冠心病关系最密切并在临床上抽血检查的就是低密度脂蛋白（LDL）和高密度脂蛋白（HDL）。

低密度脂蛋白的主要作用是将胆固醇运转到肝脏以外的组织，而把胆固醇转移到血管内壁“贮存”起来，因此它被认为是形成冠心病主因之一。高密度脂蛋白主要作用恰与低密度脂蛋白相反。它能有效地接受从外周组织（包括血管内壁）释放出来的游离胆固醇，使之转化为胆固醇

脂。胆固醇脂可阻止游离胆固醇沉积在动脉血管内壁和其它组织中，因此被认为是动脉内壁胆固醇的清除剂，是一种抗冠心病因子。

经常从事老年迪斯科锻炼，可以消除冠心病患病因素：首先可以减肥，使人体保持正常体重。锻炼时人体新陈代谢能力提高，增加了体内的脂肪利用，消除了多余的积存。另外，通过肌肉活动对大脑皮层的影响，使调节血管收缩和舒张的神经中枢活动正常，使血压下降。同时，在运动过程中，肌肉收缩将产生一些化学物质——三磷酸腺苷、组织胺等，这些物质流入血内有扩张血管作用。而且，肌肉收缩和放松对血管也起着按摩作用，能软化血管，增加血管弹性，这些因素都能促使血压下降。

老年迪斯科锻炼强调运动量的控制，以中运动量为主，小运动量为辅。这与康复专家为冠心病病人推荐的运动处方（每次运动强度的最高心率220—年龄的60—85%）相吻合。这就能有效地降低低密度脂蛋白，升高高密度脂蛋白。运动时血液中纤维蛋白溶解酶的活动增强，能有效地防止血栓形成。所以，老年迪斯科锻炼是保持体重正常，血压下降，克服胆固醇过高的积极手段，它有助于预防心血管系统疾病的发生。

第五节 增强消化系统功能

人体在整个生命活动中，除了需要和外界环境进行气体交换外，还必须不断地从外界吸取营养物质，以供新陈代谢的需要。消化系统包括消化管和消化腺。消化管由口腔、咽喉、食管、胃、大肠、小肠和肛门组成。消化腺分泌各种消化液，如：唾腺分泌唾液、胃腺分泌胃液、肠腺分泌肠液等等。在消化液中主要含有各种消化酶，将食物中的糖类、脂肪、蛋白质分解成可以吸收的简单物质。消化系统功能是，消化食物、吸取营养，排出糟粕，以保证人体新陈代谢正常地进行。

经常从事老年迪斯科锻炼，体内的代谢活动大大加强，能量物质被大量消耗，这就需要消化器官加强功能，更好地吸取食物的营养，以满足机体的需要。老年迪斯科锻炼时，愉快兴奋的情绪，可使大脑皮层等神经系统功能得到改善，以及锻炼后对植物性神经系统工作能力的加强。消化系统在神经和体液的调节下，促使消化器官的物理性消化和化学性消化加强。例如：消化管道蠕动加强，消化腺分泌的消化液增多，这就促进了对食物的更好消化和吸收。在运动时，由于呼吸系统的功能加强，促使膈肌和腹肌活动范围增