

长寿丛书
万青 主编

老年人的运动

谢洪芳 纪丽真 编著

青岛海洋大学出版社

老年益寿丛书

顾问 廉守昌 李鸿令 李福兴

主编 谢洪芳 陈万青

副主编 (按姓氏笔画排序)

孔庆铎 王常卿 纪丽真

刘希双 张 宏 赵圣钧

段 峰 姜志荣 徐 瑜

总序

历史正步履匆匆地迈向 21 世纪,到 2000 年,我国的老年人口将达到 1.3 亿,从而使我国步入老龄化国家的行列。

当今世界正向长寿社会发展。1949 年,中华人民共和国成立之前,中国人的平均寿命仅为 35 岁,到 1978 年增至 68.25 岁,1994 年中国人的平均寿命已达到 70 岁。过去习惯说的 70 岁为古稀之年,现已有了新说:“80 岁不算老,70 岁正当年,60 岁小弟弟。”欧洲人的平均寿命早已达到 70 岁,大洋洲人的平均寿命为 69 岁,美洲人的平均寿命为 68 岁,日本人的平均寿命最长,男的为 76.25 岁,女的为 82.5 岁。

到 2010 年,我国的老年人口将达到 2.3 亿;到 2040 年,我国的老年人口将达到 4 亿,占总人口的 1/4。这个严峻的事实来得如此迅猛,令人措手不及。庞大的老年群体,将使我们的国

家、社会、家庭和个人承受着沉重压力。

应该强调的是,我们不仅仅期望寿命长度的延伸,更重要的是企盼寿命质量的提高。世界卫生组织在1990年哥本哈根会议上,第一次提出把健康老龄化作为一个战略目标,之后欧美国家在这方面的研究更加活跃。1993年第15届国际老年学年会,把《科学要为健康的老龄化服务》作为会议讨论的主题。1996年我国颁布了《老年人权益保障法》,标志着我国老年事业开始步入科学化、规范化、法制化的轨道。我国在老龄工作中提出的“老有所养、老有所医、老有所学、老有所为、老有所乐”的目标,已得到初步的实现,并日益受到国内外的普遍重视。

尊老爱老是中华民族的优良传统,也是社会主义精神文明建设的重要内容之一。社会在发展,物质生活日益丰富,精神文明水平也应同步提高。老年人曾经为社会进步和经济发展做出过贡献,为子孙后代的幸福付出过心血,我们理应尊敬和爱戴他们。人们步入老年,更应受到社会的关心、帮助和家庭的爱护、照顾。从少年到青年,从壮年到老年,这是人们无法抗拒的自然规律。可贵的是要有一种老当益壮、蓬勃向上

的精神。“老夫喜作黄昏颂，满目青山夕照明。”叶剑英同志 80 岁高龄挥笔写下的这一气吞山河的诗句，显示出一个无产阶级革命家的广阔胸襟和对美好明天的向往。也是对我们每一个人的极大鞭策和激励。

老年人易患高血压、心脑血管病、骨质疏松、关节炎、糖尿病、早发性痴呆、帕金森氏症等疾病。我们应力求从经济上、生活上、精神上对老年人多一点关怀、多一点爱，从而使他们延缓衰老，降低老年慢性病的发病率以及促进老年病患者的康复。

孔子曰：“仁者寿”（《论语·雍也篇》）。无数事实证明，理想远大、道德高尚、心旷神怡、胸宇豁达的人往往长寿。老年人要健康长寿，除加强锻炼外，必须做到经常保持积极向上的健康心理、合理的饮食与营养，并能做到有病早治、无病早防。

由青岛海洋大学出版社谢洪芳、陈万青先生主编的这套《老年益寿丛书》就是老年人的“良朋益友”，也是奉献给老年人的一份不可多得的精美的精神食粮。丛书包括《老年人的心理》、《老年人的饮食与营养》、《老年人的运动》、

《老年人的情爱》、《老年人的情趣》、《老年人常见病防治》(上、下)、《老年食疗集锦》、《老年益寿格言真解》等8种9本,涉及到老年生活的方方面面,具有可读性、趣味性和可操作性。丛书的作者,多系在该领域有一定研究和造诣的专家、教授。丛书作者考虑到老年人的特点,做到重点突出,言简意赅。丛书不仅适合老年人阅读,也适合家有老人的年轻同志、特别是步入中年即将进入老年行列的朋友阅读。

作为一项战略,健康老龄化将是人类永恒的主题。21世纪必将是人类从未有过的健康长寿的新世纪。

愿老年人健康长寿!

杨春贤

1998年11月于青岛

前 言

生命在于运动。运动终止了，生命也就完结了。

运动可以代替药物，但任何药物却都不能代替运动。要想健康长寿，并无灵丹妙药，最好的办法就是保持心理健康，注意饮食，保证营养，并能经常参加体育锻炼和体力劳动。这一点对于老年人来说，尤为重要。老年人要保持健康，提高生命的质量，这不仅是对自己的义务，对家庭的义务，也是对社会的义务。

为此，老年人要充分认识运动的意义，消除运动中的误区，根据自己的实际情况选择适合自身的运动项目，进行科学的锻炼和运动，达到健身长寿的目的。

本书在编写过程中，重点介绍了老年人运动与健身益寿的关系，运动中应注意的问题和

一些适合老年人的运动项目,以供老年人锻炼和运动时选择。当然,适合老年人的锻炼项目还有很多很多,老年朋友应根据自己的身体情况、居住环境、客观条件,选择一项或几项运动项目,坚持锻炼,就一定可以收到祛病健身、延年益寿的效果,从而减轻家庭和社会的负担。从某种意义上讲,这也是对社会的贡献。

本书在编写过程中参考了大量图书报刊中的有关文章,并引用了其中不少资料,恕不一一注明,在此一并深表谢忱。

由于编者水平有限,书中舛讹和不妥之处,敬请广大读者不吝赐教。

编著者

目 录

总序

前言

一 运动之科学	(1)
运动与健康	(1)
运动与长寿	(3)
人的寿命有多长	(5)
人衰老的外观表现	(7)
影响人类寿命的因素	(9)
运动与骨骼的变化	(12)
全面、科学地理解“健康老龄化”问题	(14)
运动中的误区	(16)
体育锻炼要注意心理卫生	(18)
运动贵在有恒	(20)
运动贵在适度	(22)

老年人锻炼应注意的事项	(24)
老年人健康长寿的“诀窍”——“缓”	(27)
运动的最佳时间	(29)
每周锻炼的次数与时间	(31)
零星时间健身的妙方	(33)
运动选项有学问	(36)
二 健身之妙方	(38)
春游踏青 其乐融融	(38)
夏练“三伏” 增进健康	(39)
秋日登高 怡情强身	(41)
冬练“三九” 健康益寿	(43)
“春捂秋冻” 愉悦且康	(44)
加强腿脚的锻炼	(47)
科学散步 祛病延年	(49)
理想的健身运动——慢跑	(52)
长寿秘诀——爬楼梯	(54)
健身妙方——爬行	(56)
赤足走路好处多	(58)
健身新招——倒行	(60)
健身长寿之道——水平运动	(62)
强身长寿之道——“交替”运动	(63)

悬身运动能健身	(66)
学练气功 防病治病	(68)
练气功要做到“松、静、自然”	(69)
常练太极拳 轻身又延年	(72)
游泳是老年人最佳运动项目	(73)
冬泳健身又治病	(76)
坚持冬泳 其乐无穷	(78)
老年人冬泳八项注意	(80)
日光浴与健康	(81)
垂钓健身 乐在其中	(84)
自行车是理想的“健身器”	(86)
健身球小作用大	(88)
做做广播操 天天心情好	(90)
干干家务活 也是好运动	(91)
大小便健身有学问	(93)
大雾弥天 不宜锻炼	(95)
感冒时不宜锻炼	(97)
巧锻炼 降血压	(98)
冠心病患者亦可参加体育锻炼	(100)

三 长寿之秘诀

健康人的八项标准·····	(103)
人体健康的十条标准·····	(104)
我国健康老人的评价标准·····	(105)
身心健康的自我判断·····	(106)
多维评价老年人健康的标准·····	(108)
长命百岁有妙法·····	(110)
防衰老 勤用脑·····	(112)
延缓衰老的秘诀——开发右脑·····	(114)
羊城寿星多的奥秘·····	(116)
冉大姑长寿的秘诀·····	(117)
赵绍琴教授健身有方·····	(118)
乾隆皇帝长寿探秘·····	(120)
毛泽东长寿之谜·····	(121)

附录一 古今中外健身养生箴言名言选 ·····

·····	(123)
养生十六宜·····	(123)
养生箴言·····	(123)
养生健身妙语·····	(124)
老年长寿歌·····	(124)
十叟长寿歌·····	(125)
孙思邈长寿歌诀·····	(126)
龚迁贤“寿世保元”·····	(126)

养生十训·····	(127)
推迟衰老十条·····	(127)
老年生活十“不可”·····	(127)
宋代述齐斋十乐·····	(128)
清代高桐轩十乐·····	(128)
当代人之十乐·····	(128)
老年人“健康长寿十诀”·····	(129)
外国名人论健康·····	(130)
世界长寿之最·····	(131)
不同历史时期人类平均寿命·····	(132)
世界部分长寿国人均寿命·····	(133)
老年美称·····	(133)
附录二 太极拳、太极剑动作名称 ·····	(135)
简化太极拳(24式)动作名称·····	(135)
第一套太极拳(88式)动作名称·····	(136)
太极剑(32式)动作名称·····	(138)
第二套太极拳(48式)动作名称·····	(139)
附录三 全民健身计划纲要 ·····	(142)

一 运动之科学

运动与健身

生命在于运动。运动停止了，生命也就终结了。常言道“养心在静，养身在动”。我国唐代医学家孙思邈说：“人欲劳于形，百病不生成。”据统计，健康长寿的老人中 75%~80% 的长期坚持体力劳动和体育锻炼。研究表明，喜欢运动的人，心脏病突发的危险性比不喜欢运动的人减少约 35%~55%。一位名人说过这样的话，心脏病乐意与不喜欢运动的人交朋友。这都说明，运动是健康的真正朋友。实践证明，锻炼可使身体的各种生理机能保持正常的活动，充分地激发起生命活力，焕发出积极向上的热情，很好地调动机体的潜能，对身心健康有不可替代的作

用,从而推迟身体各器官及各种组织的老化,使人身体更健康,精神更旺盛。

研究还表明,运动可使心肌纤维增粗,心室壁增厚,心肌收缩力增强,心肌强健有力,并能促进和改善周身微细血管的血液循环,提高全身的供血、供氧能力,同时能降低对人体有害的甘油酸脂含量,增加对人体有益的高密度脂蛋白含量;运动能增加人体热量的消耗,有利于体重的减轻。研究表明,肥胖与高脂血症成正相关,运动可以增加血管壁的弹性,加速脂肪代谢,有利于防止动脉硬化,降低心血管系统疾病的发病率;运动能提高关节的灵活性,增强关节、肌肉的机能,使软骨、韧带的结缔组织增厚,并富有弹性,使骨密质增厚,骨的强度加强,从而使骨骼更健壮,身体更健美,全身更协调;运动能使消化机能得到改进,食欲增加,促进营养的吸收和利用,提高糖代谢的水平,有利于废物的排泄,能提高机体的免疫力和抗病能力,使神经系统处于一种积极的状态,使精力更充沛;运动能增大肺活量,使呼吸肌发达,呼吸深度加大,增强肺细胞的活力,增大吸氧量,使氧利用系数增加,呼吸效率提高,使呼吸变得深沉有

力,舒缓均匀,从而使有氧能力得到增强;运动能使肌肉发达,力量增加,皮肤健康,体型健美,容光焕发。

运动能调节情绪,转移大脑皮层的兴奋点,使大脑得到积极休息,从而忘掉忧虑,使不愉快的心情和能量得到释放,以“动”的欢乐驱除“静”的寂寞,用积极的意念摆脱无望的沉沦,获得心理上、心情上和精神上的快乐。长期坚持运动可以培养人的意志品质,激发人们不屈不挠的奋斗精神和战胜疾病、衰老的信心。

运动能使人变得年轻,运动能使人健康。

运动与长寿

坚持科学合理、有规律的运动,能强身健体,抵御疾病的侵袭,调动机体本身的旺盛生机去战胜衰老的到来,达到延年增寿的目的。

专家认为,人的寿命的长短,有 15%~20%取决于遗传因素,约有 80%~85%取决于非遗传因素。遗传因素是不可改变的,而非遗传因素诸如生活环境、生活方式、医疗保健、体育锻炼等是取决于人类自己,尤其是体育锻炼个人是可以决定的。中国有句名言:“幸福植根于

健康、向自己索取健康、向运动索取健康。”人类要向自己索取健康，诀窍就是积极地参加体育运动。通过运动达到推迟衰老，延年益寿的目的。

体育运动是健身的法宝，增寿的诀窍。

运动为什么能使人长寿呢？主要原因是：

运动有利于大脑机能的更好发挥。人的活动都是在大脑支配下进行的，大脑机能状态良好，能更好地指挥调节机能的的活动。运动时由于全身的血液循环加快，不仅能改善机体血液循环，而且能增大对大脑的供血量，使大脑的有氧能力增强，使大脑变得健康“长寿”。

运动有利于心血管系统功能的发挥。运动能增强心肌的扩张能力，改善血管微循环，加强全身的供血量，增加血脂的利用和清除血脂的能力，提高高密度脂蛋白和降低低密度脂蛋白，使人减少动脉硬化的机会，让人的心血管系统“寿命”更长。

运动能增加全身关节的灵活性，增强关节、肌肉的机能，使软骨、韧带、肌腱更富有弹性，使人腿脚健壮灵活，做到人老“腿不老”。

运动能增进食欲，加强肠胃的蠕动和消化