

老年健身操

韦俊文
编



上海科学技术出版社

老年健身操

韦俊文 编

上海科学技术出版社

老年健身操

韦俊文 编

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路450号)

新华书店上海发行所发行 浙江诸暨印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张2 字数43,000

1986年9月第1版 1986年9月第1次印刷

印数: 00001—32,700

书号: 14119·1879 定价: 0.30元

前 言

新陈代谢是不可抗拒的自然规律。人总是变衰老的，但同样是老年人，有的人身体健壮，精力旺盛；有的人却身体虚弱，精力不济，原因何在呢？生命在于运动。长期坚持体育活动，就可以祛病延年，推迟衰老。即使到了垂暮之年，只要积极参加体育锻炼，仍能健骨强身。

人进入老化阶段后，会明显地反映出人体正常功能的适应性下降和抵御疾病的能力减弱。而通过体育锻炼，这两方面都能得到调整、提高和加强。无数事实表明，经常参加体育锻炼的老年人的身体和精力，远比那些不活动的同龄人好得多。这有力地说明，经常参加体育锻炼能有效地延缓老化过程，改进老年人生命的质量。因此，参加体育活动的老年人正在与日俱增。

这本书主要是为配合老年人的体育锻炼而编写的。作者祝愿广大老年人更加健康长寿。同时殷切希望读者对本书提出宝贵的意见，以便于进一步修改，臻于完善。

目 录

一、老年健身操的意义·····	(1)
二、老年健身操的编制原则·····	(2)
三、老年健身操的注意事项·····	(3)
四、保健操·····	(8)
五、颈项操·····	(12)
六、肩臂操·····	(14)
七、肩棒操·····	(19)
八、手臂操·····	(22)
九、腕指操·····	(26)
十、腰背操(一)·····	(29)
十一、腰背操(二)·····	(32)
十二、腰背操(三)·····	(36)
十三、腰背操(四)·····	(38)
十四、臀腿操·····	(42)
十五、膝踝操·····	(48)
十六、床上健身操·····	(50)
附录：保健长寿的重要时期·····	(56)
抗衰老运动处方·····	(56)
有助健康长寿的呼吸法·····	(57)

一、老年健身操的意义

科学的和适宜的体育锻炼，能够保持肌肉的弹性和力量，滑利关节活动，促进血液循环，有助消化和排泄，保持人体正常的生理功能，推迟衰老。

根据老年人的身体特点和老年医学的要求，可以把老年人的身体锻炼分为以下几种：

- 一、改善肌肉和关节柔韧性，以及增大关节活动幅度的；
- 二、保持肌肉弹性和力量的；
- 三、丰富血氧供需和改善循环功能的；
- 四、增强心肺功能的。

老年人身体锻炼的内容，应依照每个人的具体情况，从实际出发进行选择。比方说，一个心肺功能较强的老年人，如果从年青时就坚持长跑，那末他仍可以通过长跑来锻炼；但是对绝大多数老年人来说，由于一般体质较弱或可能患有某些慢性病，因此最适宜的锻炼内容是针对性地做健身操。比如欲改善关节的柔软性，以及增大关节活动的幅度，就可以选择“颈项操”、“肩臂操”等。如果想减轻肌肉疲劳，恢复肌肉弹性，可以选几节“腰背操”。如果是瘫痪在床上的老年患者，虽然失去了肌力和活动功能，但是在别人的帮助下，也可以被动地在床上做些增强肌肉弹性和力量的“床上健身操”。总之，老年健身操不受时间、地点等条件限制，简单易行又切实有效，因此对健康长寿有着很大的促进作用，一定会在广大老年人中推广普及开来。

二、老年健身操的编制原则

我们知道，任何体育运动，都是根据一定的科学原则和要求编制出来的。老年健身操也不例外。编制老年健身操的主要原则是：

1. 活动要全面。人体是一个统一的整体，身体各个部分的活动都是相互联系、相互制约的。锻炼时要使身体各个部分都得到活动，就应该根据人体解剖学的位置，把活动相连的部分编在一起，这样做动作才顺手、协调。例如，（1）把头颈的动作编在一起，做头部的活动必然牵连到颈部肌肉。（2）以肩关节为轴心可以编出许多相连的肩带肌肉活动。象手臂活动必然会涉及到胸廓活动，因为肩关节连着臂、肩胛骨和锁骨，而这些骨骼上又附着许多肌肉，这就是所谓“一动百动”。（3）髋关节的活动和肩关节活动相似，也是牵涉到背腰腹部和下肢的一种综合性活动。根据解剖学特点，可以把全身活动分为颈项、颈肩、肩臂、胸背、胸腹、腰背、臀腿和膝踝等活动。

2. 活动要有适宜的范围。关节活动度有一定的范围（即我们平常所说的动作幅度），肌肉的拉伸也有一定的范围，这些在编制健身操时要充分注意到。因为平时手内屈、脚前屈以及腰前屈的动作多，所以编操时就注意加些肘外展、膝后屈、挺胸腹和体侧屈的动作，些样在一定的范围内与平时的动作相拮抗，将有助于关节和肌肉的疲劳得到消除，功能得到加强。

3. 要有一定的针对性。编操要注意考虑身体不同部位。譬如长时间紧张劳动的部位可编些放松、柔和与轻松的动作。经常站立或长期坐着而出现的腰腿痛，就可以编些下蹲、腹背运动等，来调节长时间紧张活动的肌肉，避免劳累。

4. 先易后难，由简到繁，循序渐进。编制健身操的动作结构时要注意这一点，这不仅能逐步提高老年人做操的兴趣，而且也符合老年人的生理条件。随着健身操的难度逐步增加而增加活动量，使老年人有个适应过程，就象一个人爬楼梯时，向上抬高一阶总要先稳定一下，才能继续往上。否则的话，急于求成反而于老年人的身体不利，达不到做操的目的。

考虑到老年人常有行动不便和卧床不起等特殊情况，所以还特地编制了在卧位或坐位时也能进行的健身操。也许有人要问，在卧位或坐位时进行身体锻炼，效果会好吗？回答是：当然好！因为卧位使人体的心脏负担最轻，而且容易保持身体平衡，还能集中思想。所以，取卧位进行锻炼身体会感到放松和省力，可以较长时间地进行。坐位和卧位异曲同工，可收到同样的效果。当人坐着时，骨盆和脊柱处于相对固定的位置，腰背部和腿部肌肉紧张性也最小，所以心脏负担也比站立时要轻得多。总之，无论在卧位还是坐位做操，都能改善人体内的血液循环、呼吸和消化，加强新陈代谢等生理功能，照样能取得身体锻炼的效果。

三、老年健身操的注意事项

1. 动作正确是关键。实践经验告诉我们，健身操要得到预期的效果，动作的正确性是非常重要的。因为健身操是为增强体质，防治某些慢性疾病的需要而专门编制的，是从整体功能调节和局部发生的病变，根据人体解剖学和生理学特点来组织的，因此，每个动作都有其特定的锻炼要求和适应感。动作的正确性应该体现在如下四个方面：

(1) 做操动作幅度要大。动作幅度是指人体关节活动范围

的大小。关节活动范围大，动作幅度就大，反之则小。肌肉活动功能的高低和肌肉附着关节活动范围的大小有直接关系。关节活动度大，它所牵拉活动的肌肉也多，关节活动度小，活动的肌肉就少。“动则生，静则废”。肌肉多活动多牵拉，就能提高人体功能，加强肌肉力量。

(2)动作速度宜慢不宜快。老年人做健身操要慢，而不能象青年人那样快。特别是那些体弱或行动不便及长期卧床不起的老人，更不宜做快速而有力的体操。这个道理很简单，突然的和快速的急剧动作，往往会给他们带来意外的事故或痛苦。因为对老年人的肌肉、韧带等软组织有病变的部位，或者即使肌肉没有病变，但处在活动性低、僵硬等状况时，要进行肌肉活动或拉伸，必须同时存在两个要素，即活动幅度要大和活动速度要慢，才能使拉伸的肌肉有酸胀感觉，有助于肌肉活动性的提高或病变部位的痊愈和康复。如果是突然的快速动作，那末就有可能使病变部位或僵硬的肌肉中肌纤维再度拉伤或出现新的损伤。所以老年人做操就得要缓慢，慢中用劲，这才符合老年人的生理心理特点。此外，动作宜慢不宜快，还能调动老年人的积极性，坚持身体锻炼，最终达到增强体质，防治疾病的目的。

(3)做操要用“内劲”。老年人做健身操不仅要缓慢，而且还要讲究动作的质量。如何来衡量动作的质量呢？通常是看做操是否有劲。“劲”又可称为“内功”，即指肌肉内部所做的工作。人体进行肌肉活动时，许多肌纤维之间会产生内摩擦力，肌肉为了克服这个内摩擦力就要做大量的工作。这个工作做得愈多，内功也就愈大，肌肉的酸胀也愈明显，身体肌肉得到的锻炼效果也就愈好。

动作正确与否和被锻炼的肌肉有否酸胀感，这两点是互相

联系的。动作不正确肌肉就不会产生酸胀感。所以我们在做健身操时，一定要使它产生效果，否则等于不锻炼。有人说：“动总比不动要好”，这句话是不完全的。既然是锻炼身体，就不应该流于形式，而应取得良好的效果。

(4)肌肉活动要有张有弛。人体的各个器官组织活动都是有严格节奏的，心脏的一缩一舒，肺的一吸一呼，肌肉活动的一张一弛等，都表明人体活动的节律性。做健身操同样要求有这种节律。做操时用力的那部分肌肉一定要有劲和酸胀感，而不需用力的肌肉则要充分放松，做到肌肉有紧有松，松紧结合，肌肉活动才能持久和有成效。老年人有时由于对动作结构和动作要求不明确，往往会造成过分紧张，不会放松，这样做操会感到特别费劲和吃力。所以，老年人学习健身操时一定要注意动作要领。这一点要在学习和练习中逐渐掌握。

2. 健身操的适应感。健身操的“适应感”，有两方面的意思，一是如前所述，指受锻炼肌肉的酸胀感，即体操动作的缓慢有力和肌肉张弛使肌肉收到了锻炼的效果；二是指某节健身操对防治某些慢性疾病有一定的作用，也就是说一定的适应范围。在本书中几乎每节操后都附有“适应感”，这是衡量锻炼效果的一个参考标准。读者可以自行对照，以提高做操的质量。

3. 健身操的呼吸节奏。任何一种身体锻炼都应足够注意呼吸。很明显，集中注意力在做操时往往会忘记呼吸，有的老年人碰到难做的体操动作还会憋着气锻炼，这都是不科学的。要知道，进行身体锻炼时配合有节奏的呼吸，对改善人体的气体代谢、肌肉氧化过程，提高心肺功能，增进健康都是非常重要的。比如长跑时，有的人跑2步一呼一吸，有的人跑3步一呼一吸，使跑的节奏和呼吸节律合拍。做操时可以当身体舒展

伸开时吸气，紧缩回收时呼气，这样就能和呼吸节律合拍。即使遇到没有明显节律或节奏感不强的操，也要呼吸自然，切忌屏息或憋气做操。屏息或憋气有伤身体，是老年人锻炼时的大忌。老年人在开始学做健身操时就应注意呼吸的节奏，以便在尔后的锻炼中能习惯成自然。

4. 健身操的自我监督。由于老年人大多身体较为虚弱，因此在做健身操时有必要对自己的身体情况进行自我监督。在参加健身操活动之前，最好请医生检查一下身体，了解自己的脉搏、血压和肺功能等情况，并询问医生自己能否参加健身操锻炼。在锻炼后再对照一下，可以了解一下活动量是否适宜。如果引起不适即应向医生反映，同时适当减少做操的活动量。这样做对保障老年人的健康是有好处的。

在自我监督方面最简便的做法是测量脉搏。脉搏，也就是心率，它是反映心血管功能的一个重要标志。在健身操锻炼前后，自己用手表测一下1分钟的脉搏次数，然后就可以进行比较和分析。

运动后心率肯定要加快，但是加快也是有一定范围的，超过了就不正常了。这里介绍50岁至69岁老人锻炼后的一个心率标准。从表中可以看出，年龄和心率之间有着密切的关系，一

标准心率表

年龄(岁)	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59
心率(次/分)	136	135	134	134	133	132	131	130	130	129
年龄(岁)	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69
心率(次/分)	128	127	126	126	125	124	123	122	122	121

般随着年龄的增长而心率逐步下降。因此，在计划和安排老年

人的体育锻炼时，要充分注意到这一点。按标准心率去选择运动量，能促进人体心血管活动处于良好的适宜状态，不致于劳累。标准心率表中虽然没有列出70岁以上老人的，但是从年龄和心率变化的关系上可以看出，70岁以上的老年人锻炼后的最高心率应该低于每分钟120次。

5. 持之以恒。老年人在安排日常生活时，如果把健身操锻炼也列入生活日程，并且坚持下去，这对老年人的身体是大有好处的。因为这种良好的有规律的锻炼能增进大脑的功能，提高新陈代谢的水平，从而使体质得到增强，不少慢性病得到防治。而这些疗效的巩固，都需要把健身操锻炼继续坚持下去。在这方面切忌“三天打鱼，两天晒网”，锻炼时断时续。因为那样会破坏正常的生活规律，达不到应有的锻炼效果。

初学健身操时，会发生胳膊腰腿酸痛发胀得厉害的现象，这时思想也最容易动摇。其实这是一种正常的生理反应，只要坚持下去，几天以后，肌肉酸胀感便会逐渐消失。那时肌肉提高了新陈代谢水平，增加了肌力，就说明锻炼已开始取得效果了。可以说，老年健身操的入门并不难，难就难在如何持之以恒。如果老年人都具有坚强的毅力和恒心，那末经过长期锻炼，就一定会更加健康，更加长寿。



图 1

四、保 健 操

保健操是一套以肢体活动和穴位推拿按摩相结合的医疗体操。在体操中上肢的主动活动促进了身体其他部位的肌肉活动，使全身均动，达到强筋骨、壮内脏、改善血液循环、提高新陈代谢水平的目的，故它有一定的防病、治病、强身保健作用。保健操每天早上可在户外或坐、卧在床上进行。一天一操就能使人心旷神怡，精神抖擞。

第一节 擦脸梳头

预备姿势：站立、坐位或卧位均可。站立或坐位时上身正直，两脚分开，与肩同宽（图 1）。

动作：两掌以中指为重力中心自“迎香”穴始（图 2），沿鼻侧向上经“印堂”分掌擦前额至“太阳”穴，再向下擦脸至下颌，还原到“迎香”穴。按所述方向重复按摩 20 次。再用两掌沿鼻侧向上经前额，手指作梳头样滑至枕后，分掌压耳廓和擦面（图 3，4，5）至“迎香”穴止。也按所述方向重复按摩 20 次。



图 2



图 3



图 4



图 5

适应感：面部头部发热舒适，使头面部气血调和，精神焕发。对外感伤风、失眠、头痛、头晕等症状有醒脑作用。

第二节 上下叩齿

预备姿势：同第一节。

动作：自然闭嘴，先叩臼牙，次叩门牙，再错牙叩犬牙各20~40次。然后用舌尖舔上下腭牙周3~5圈。

适应感：“清晨叩齿三十六，到老牙齿不会落”。此操对坚固牙齿，增强消化器官功能，防治牙病有良好作用。

第三节 搅海生津

预备姿势：同第一节。

动作：用舌在口腔内作上下左右运转，然后舌舔上腭，用积聚的口水轻漱10~20次，再缓慢咽下。

适应感：舌肌有一定的酸胀。轻漱口有助于消化，清洁口腔。



图 6

第四节 揉耳弹枕

预备姿势：同第一节。

动作：两手掌轻揉耳壳，再用食指揉耳甲腔、耳轮等部位作上下反复按摩20~30次（图6）。然后两掌心掩耳（手指贴脑后），



图 7



图 8



图 9

用中间三指轻轻弹击后枕部 8~15次（图 7）；再用掌心掩耳后，手指紧按后枕部不动，掌心突然离耳廓，这样连续开闭放响 8~15次（图 8）。最后将食指插入耳孔内转动几次后，骤然离开（图 9）。如此作 4~6 次。

适应感：耳廓发热发红。按摩耳穴有助于健身，增强内脏功能，还可以防治耳廓冻伤。

第五节 按摩胸腹

预备姿势：站姿或坐姿同第一节。两手相迭，左手掌贴右手背于腹部（图10）。

动作：手掌先在腹部运转按摩10~15次（图11），然后由腹部扩大到胸部运转按摩10~15次（图12），再反方向由胸部还原到腹部运转按摩10~15次。注意按摩时手掌要紧贴腹部。

适应感：腹部温暖。按摩引起暖气时肠胃舒畅，有助于加强消化功能，防治肠胃病。

第六节 左右拍击

预备姿势：站姿或坐姿同第一节，肩下垂放松。

动作：以肩关节为支点，在用右拳拍打左肩部同时，左拳击后腰背部（图13），左拳拍打右肩部同时，右拳击后腰背部。反复轮流拍击20次。摔肩时肩部放松，拍击时屈肘用力，



图10



图11



图12



图13

使肩背部肌肉通过拍击进行被动活动。

适应感：肩关节和被击部位肌肉有酸胀感，减轻腰背肩部肌肉酸痛，对防治肩周炎、网球肘有效。

第七节 捶足三里

预备姿势：站立或坐位，两脚分开稍宽于肩，两手握拳（图14）。

动作：上体前屈（两腿直立或微屈膝），两拳的小指指掌关节头击捶“足三里”穴30~50次（图15），然后击拍腿的两侧至髂筋束处捶20~30次（图16）。

适应感：被捶的肌肉有明显的酸胀感，有助于防治伤风感冒，增强腿肌支撑力量。

第八节 吐故纳新

预备姿势：站立或坐位，两脚分开，身体自然放松（同图1）。

动作：两臂经体侧上举过头同时深吸气，上身正直，头稍后仰，起脚跟（图17）。两臂仍经体侧下落同时深呼气，还原成预备姿势。重复10次。

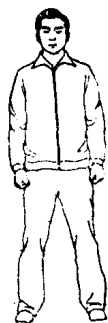


图14



图15

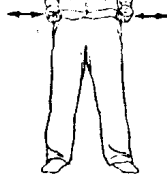


图16

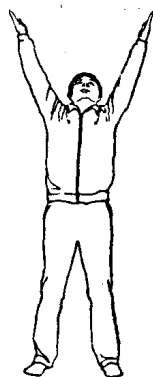


图17

适应感：对慢性支气管炎、高血压等有一定的辅助治疗作用，可健身醒脑和增强心肺功能。

五、颈项操



图18

这套体操以颈椎为轴心，通过头部活动，减轻颈项部肌肉僵硬强直，改善颈部软组织的血液循环和氧化代谢功能，加强颈部肌肉力量。它有助于防治颈部急性扭伤、颈项强直以及颈椎综合症等，此外，对调节血压也有辅助作用。

第一节 按摩颈项

预备姿势：站立或坐位，两脚分开稍宽于肩。

- 动作：1. 两手抱头，拇指按摩“风池”穴20次（图18）。
2. 以左手掌贴颈，用左手中间三指左右来回按摩右侧颈部肌肉20次，右手叉腰（拇指朝后）（图19）。3. 以右手掌贴颈，用右手中间三指左右来回按摩左侧颈部肌肉20次，左手叉腰（拇指朝后）。4. 还原成预备姿势。

按上述动作重复，次数自定。

适应感：“风池”穴和颈肌（胸锁乳突肌等）有明显酸胀感，对松解颈部肌肉，防治颈肌急性扭伤（落枕）有良好作用。



图19

第二节 左右转头

预备姿势：站立或坐位，上身正直，两脚分开稍宽于肩，两手叉腰（拇指朝后）（图20）。