

健康人生

枝江市老年人体育协会 编

健步南山

——枝江市老年人科学健身专辑

枝江市老年人体育协会 编

一九九九年七月

关于《国际老年人年标识图案》的说明

图案的组成及寓意:图案是以在同一圆心的,但大小不一的几组圆弧组成。图案所表达的寓意是活力,多样化,互相依赖,运动和进步。

“活力”是指老年人因健康的生活方式而不断增强的智力与情操;“多样化”是指各国老年人在一生中积累的各种不同经验。这种活力与多样化相互作用造成了“老年人的新时代”和“新时代的老年人”。

图案中类似花瓣的几组弧线表现了年老人与年轻人间既各自独立又互相依赖,从而在家庭、社区及全社会形成一个相互鼓励,相互支持和相互关心的,积极而有活力的代际关系。这种关系正是国际老年人年的主题“不分年龄人人共享的社会”所提倡的。

人生无驿站 生命正扬帆

(代序)

中共枝江市委书记



老年人问题一直是各级党委和政府十分关心的问题。广大老年人曾以自己的聪明智慧和艰苦劳动推动了社会的进步与发展,理应得到社会各界的关怀和照顾。

二十一世纪将是全球人口老龄化的世纪。老龄工作越来越成为重要的社会工作。新历史时期,给老龄工作提出了新的要求。1996年8月29日全国人大常委会通过了《老年人权益保障法》,并于当年10月1日实施,使老年人受到法律保护,老年人工作步入新的天地。到目前,全国各地组建了不少老年学校、老年体协,兴建和发展了一批老年文体活动场所。老年人的学习、文体活动较为活跃,生活丰富多彩。枝江市老年人问题经过多年的积极探索,在“老有所养、老有所医、老有所为、老有所学、老有所乐”上创造了一些成功的经验,推进了老年人事业的发展。

我市老年体协自成立以来,在组织老年人健脑健

身、促进老有所为、老有所乐的事业上,做了大量的工作。由刘世义等同志编纂的反映我市老年人科学健身运动的专辑——《健步南山》一书,就是我市老年体协多年工作的重要成果。通览书稿,我感到有如下几个特点:

一是反映了我市老年人追求晚年生活欢乐的愿望。全书以“乐”为基调,以“健身长寿”为主旋律,充分展示了我市老同志“退休不退生活激情”,积极追求老有所乐、老有所为的精神风貌。

二是集我市老年人身心保健经验之大成。全书在“健身长寿”主题之下,介绍了大量对老年人健身健脑有益的经验,如“清心健体、慰我暮年”,“晨练腿脚、可防衰老”等。同时,还论述了对身心保健较有价值的研究成果,如《免疫功能与健康长寿》、《延缓心理衰老刍议》、《心理自我调节与健康长寿》等。

三是描绘了我市老年人丰富多彩的夕阳人生。全书没有“夕阳无限好,只是近黄昏”的感慨,呈现的是我市广大老年人珍惜时间,对自己的晚年生活长打算、短安排,或读书看报,或对奕垂钓,或参加集体活动,或运动健身,每天都有一个企盼,每天都有一个新鲜感的丰富多彩的真实画面。

四是这本书内容丰富,组稿严密。全书包括论文、通讯、诗词、集锦四个板块,尤其是论文板块,分“知乐长寿”、“活在动中”、“身心保健”、“多彩人生”四

个栏目,衔接紧密,有较大的包容性,具有一定的学术价值。其他栏目也有较大的借鉴意义。

莫道桑榆晚,为霞尚满天。我希望,以娱乐为主的老年健身运动,要成为全市老年人老有所乐,实现老年人人生价值的重要活动。“乐观延年,运动添岁”。广大老年人要尊重唯物主义,反对唯心主义,相信科学,反对迷信,努力拓展生命的宽度,尽情采撷金秋的丰盈。

人生无驿站,生命正扬帆。

是为序。

己卯仲夏

老年事业 如日中天

枝江市人民政府市长 王国斌

《健步南山》是老年人养生健身益智之指南,是我市老年人体协馈赠给国际老年人年的一份珍贵礼物。“老骥伏枥,志在千里”。衷心祝福全市老年人老有所养、老有所学、老有所为、老有所乐,健步南山,寿比南山!祝老年人事业永远如日中天!

一九九九年六月三十日

再创人生第二春

枝江市人大主任 周登品

1999年,我们将迎来新中国成立50周年,迎来澳门回归祖国,迎来国际老年人年,迎来新的世纪。欣逢盛世,万象更新,在这个值得庆祝的年度里,我高兴地读到了由枝江市老年人体育协会编辑的《健步南山》一书。

随着科学文化的发展和物质生活水平的提高,我们国家正向着高龄化社会迈进。老年人是人类资源中的宝贵财富,他们渴望健康多彩的文化生活,有着强烈的精神文化需求。近几年来,我市老年人体协以丰富老年人的精神文化生活,提高老年人的身心健康为目的,开展了丰富多彩的体育活动,为我市精神文明建设增添了新的光彩。

《健步南山》一书是我市老年人体协辛勤工作的真实记载,是老年人开展科学锻炼的经验结晶和健身怡志的生活画卷,充分显示了我市老年人以他们的行动再创“人生第二春”的豪情壮志。《健步南山》的编辑出版,为实现“老龄健康化”开拓了新的思路,总结了新鲜经验,她是我市老年人体协献给“国际老年人年”的一份厚礼。

我衷心祝愿全市老年人身体健康,精神愉悦,生活恬静,美满幸福。他们将用不尽的余光描绘出更加绚丽的晚霞,放射出夕阳的光彩。

一九九九年七月

夕 阳 更 火 红

枝江市政协主席 李先贵

为有老骥多壮志,偏叫夕阳更火红。枝江市老年科学健身文集《健步南山》,集市老年体协众人之心血,展现老有所为新风貌,汇聚老有所乐新鲜事,包容老有所学新知识,实乃老年人养生、健体、益智之指南,馈赠国际老年人年之珍品。衷心祝愿老年朋友们健康长寿,生活美满幸福。

一九九九年七月五日

目 录

领 导 寄 语

人生无驿站 生命正扬帆(代序)	
..... 中共枝江市委书记 段贤斌	(1)
老年事业 如日中天	
..... 枝江市人民政府市长 王国斌	(4)
再创人生第二春 ... 枝江市人大主任 周登品	(5)
夕阳更火红 枝江市政协主席 李先贵	(7)

论 文

知 乐 长 寿

笑口常开,知足常乐	
——浅谈清除精神障碍,促进健康长寿	
..... 闫维进	(1)
常乐与长寿	刘世义 (10)
童心驻青春	张国荣 (15)
健康无价	刘发焕 (18)
退休,不退生活激情	梁德大 (21)
老来乐及其他	钱 斌 (23)

活 在 动 中

- 丈量生命 漫步人生 董纯江 (26)
- 健身何必待年高 叶佑华 (29)
- 简析古人长寿三说 高镜如 (32)
- 勤动戒懒 生活规律
——科学健身之我见 张 郊 (35)
- 清心健体 慰我暮年
也谈养生之道 郑作定 (38)
- 盛世话健康
献给国际老年人年 陈少元 (41)
- 晨练腿脚 可防衰老 严世柱 (45)

身 心 保 健

- 掌握“四基石” 促健康长寿 韩国雄 (48)
- 养心养身浅谈 秦岱石 (50)
- 制怒是健康长寿的重要因素 向德凤 (52)
- 免疫功能与健康长寿 滕存镛 (54)
- 延缓心理衰老刍议 何道本 (59)
- 经常锻炼 自我保健 张培生 (64)
- 养生保健 贵在坚持 陈世莹 (67)
- 目光有神老人福 向德凤 (72)
- 心里自我调节与健康长寿 李天明 (74)
- 自然适度 养生延年 何文才 (79)

十五字养生诀	李作虎	(83)
--------------	-----	------

多 彩 人 生

晨练不停 学唱不断

——谈谈健身体会	李述禄	(85)
----------------	-----	------

让生活丰富多彩

——谈我的养生之道	刘术生	(90)
-----------------	-----	------

我爱门球	刘永传	(95)
------------	-----	------

奇石奇趣	张元林	(99)
------------	-----	------

玩石乐晚年	李国普	(103)
-------------	-----	-------

家庭养鸟 其乐无穷	唐子尤	(106)
-----------------	-----	-------

对奕健身谈	黎宗应	(109)
-------------	-----	-------

略谈垂钓与健康	樊明雄 李宜善	(112)
---------------	---------	-------

人老体健 垂钓有功	李 毅	(115)
-----------------	-----	-------

拉琴哼戏 娱乐健身	钱子豪	(117)
-----------------	-----	-------

健强体魄 陶冶情操

——谈谈舞蹈与健身的关系	江学礼	(120)
--------------------	-----	-------

累我筋骨 舒我身心	骆盛元	(123)
-----------------	-----	-------

盆景伴我入耆年	罗均才	(125)
---------------	-----	-------

我真变年轻了吗?

——对修炼气功健身的体会	陈本芳	(128)
--------------------	-----	-------

至乐无如读书	王密君	(131)
--------------	-----	-------

集

锦

周恩来养生秘诀	陈 瑛	(135)
养生诀窍一二三	向培良	(136)
健康长寿八字诀	高镜如	(139)
民间流传健身秘诀(二则)	肖华阳	(141)
民间健身谚语(20 则)	艾明洁	(143)
篆刻(八枚)	刘永传	(145)

1、·庆祝国际老年人年·

2、·庆祝中华人民共和国成立五十周年·

3、·庆祝澳门回归·

4、·兔年吉祥·

5、·基本吃素 坚持走路 心胸开阔 劳逸适度·

书法(缩印·6 件)		(147)
------------------	--	-------

①九九咏怀(隶书)

李维铎 (147)

②学富五车(篆书)

叶永秀(女) (148)

③粗茶淡饭人长寿(草书)

刘世义 (149)

④常乐长寿(篆书)

刘代根 (150)

⑤老当益壮(楷书)

陈熙伦 (151)

⑥诗经小雅·天宝(二章)(篆书)

王道伦 (152)

国画(4 幅)		(153)
---------------	--	-------

①雄风震大地

陈泽民 (153)

②松龄鹤寿

陈代根 (153)

③国泰民丰乐盛世	陈泽民	(154)
④养廉图	陈泽民	(154)
根雕(照片 8 幅)	严汉禄	(197)
.....	王心祥	(198)
盆景(照片 3 幅)	黄学宽 车厚华	(203)

诗 词

健身有感	王学茂	(155)
老年三字经拾趣	胡玉春	(156)
老年养生三字经	董学文	(157)
老年麻将乐	陈 惠	(158)
和《老年麻将乐》	李维铎	(159)
江城子·渔趣	晏瑞藩	(160)
长寿歌	何道本	(161)
健身曲(8 首)	杨先熹	(162)
老有所为(对联 40 副)	李明仁	(165)
满江红·再会柳大华	罗方先	(169)
晨练歌·长寿尤重心乐观	文化兵	(170)

通 讯

·健康老人专访·老中一奇	戈 武	(171)
“三得”添寿 五世同堂		
——访白洋世纪老人宋光妍	兰德荣	(177)

习武话德

——记太极拳爱好者周正祥 … 老 泉 (181)

银发岁月生彩霞

——记马店一街退休干部郑崇秀 …………… 炯 明 (186)

老根枯木寻春归

——记严汉禄根艺 …………… 胡思华 (192)

栽花怡情 乐以忘忧

——访枝江市新华书店离休干部严立贵 …………… 漪 若 (199)

顺者寿

——姚家港镇农村老人长寿要诀综述 …………… 陈万生 (204)

我的母亲

——熊德秀身心健康 17 字诀 …… 彭大新 (207)

仙女敬老院剪影(照片 3 幅) …… 朱元尧 (210)

世纪老人 …………… 吴传鸿 (212)

编后 ……………

市老年体协主席、原市人大副主任 邹祖芳 (213)