

中老年健身运动

柳英萍主编 田军谊 肖长铭 钟琼 编著

ZINYONGS



成都科技大学出版社出版

中老年健身运动



成都科技大学出版社

中老年健身运动

柳英萍

田军谊、尚长铭

编著

成都科技大学出版社出版发行

四川省新华书店经销

成都军区后勤士官大队印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 插页、3 印张: 10.5625

1990年11月第1版 1990年11月第1次印刷

字数221字 图60 印数1—5000册

ISBN7—5616—0671—0/R·15

定价: 3.65元

内容简介

本书根据中老年人的心理、生理特点，以“运动心理学”、“运动解剖学”、“运动医学”等有关科学知识为指导、对中老年健身运动的重要性、原则和方法作了全面深入的阐述。尤为可贵的是本书搜集了中国传统健身术，现代健身运动，以及当今各国风行一时的健身方法共一百例，都是经过历史考验、科学论证和人们喜闻乐见，行之有效的健身方法。

本书以文为主，图文并茂，内容丰富，通俗易懂。是中老年人运动健身的好“参谋”和实用手册，也可以作为成人高校、老年大学体育教学的参考书。

目 录

序 言

中国传统健身术

静坐气功.....	(12)
捶背、搓背、捏背健身法.....	(14)
祛病延年法.....	(16)
龟缩长寿功.....	(18)
上元功.....	(22)
马王堆导引健身功.....	(24)
书法.....	(27)
饿虎伸腰功.....	(29)
大成拳祛病延年养生桩.....	(32)
脐环功.....	(38)
经穴导引保健法.....	(41)
导引十六势健身功.....	(47)
婆罗门导引十二法.....	(49)
自然换气健身法.....	(50)
太极球龙形健身法.....	(54)
起居健身法.....	(64)
太行意拳养生功.....	(66)
延迟衰老导引法.....	(74)
太极棒尺气功.....	(76)

回春功.....	(79)
太乙元明功.....	(80)
睡功.....	(82)
健身按摩法.....	(89)
千把抓健身法.....	(96)
十二段动功.....	(97)
健身球锻炼.....	(99)
易筋经.....	(100)
壮腰八段功.....	(104)
关节韧带防老术.....	(109)
云手.....	(120)
神仙起居法.....	(122)
五禽戏.....	(124)
明目养睛法.....	(127)
延年九转法.....	(128)
自我拍打气功法.....	(130)
三心并站桩.....	(132)
六字诀养生法.....	(135)
退步走健身法.....	(140)
一分钟脐密功.....	(142)
“渔家乐”健身功.....	(144)
咽津健身法.....	(147)

现代健身方法

八震功.....	(152)
运舌健身法.....	(156)

冷水锻炼法.....	(158)
摩擦健身法.....	(161)
步行健身法.....	(163)
每周三十分鐘健身法.....	(164)
八式健身法.....	(168)
螺旋健身法.....	(172)
分云捧月健身法.....	(175)
垂钓.....	(176)
迪斯科健身操.....	(182)
交谊舞.....	(192)
门球.....	(197)
对弈.....	(199)
压腿健身法.....	(201)
呼吸操.....	(202)
拉力器练习法.....	(205)
通天贯地功.....	(210)
减肥健身法.....	(212)
防病健身揉摩术.....	(215)
原地数息跑.....	(219)
祛病延年二十势.....	(222)
永健拳.....	(231)
床上运动.....	(233)
延春抗老补偿术.....	(235)
甩手运动.....	(240)
防老体操.....	(241)
头部按摩六节功.....	(243)

健身长跑·····	(245)
八段锦健身操·····	(248)
按摩脚掌健身法·····	(257)
日光浴·····	(258)
空气浴·····	(261)
热冷水浴健身法·····	(262)
健身操·····	(263)
春季宜练养肝功·····	(268)
夏季宜练养心功·····	(269)
秋季宜练养肺功·····	(271)
冬季宜练养肾功·····	(273)
腹部减肥按摩法·····	(275)
自然静坐健身法·····	(276)
全身经穴叩击健身法·····	(278)
呼吸延寿法·····	(284)
慢行百步健身法·····	(285)
消除腹部多余脂肪的运动·····	(288)
五步健身法·····	(290)
叩打强脏法·····	(297)
推拿耳廓健身法·····	(299)

国外时兴的健身方法

瑜珈健身操·····	(302)
爬行运动·····	(305)
米勒健身法·····	(307)
室内“脚勤”健身法·····	(309)

倒立功.....	(311)
健脑操.....	(313)
登楼健身法.....	(316)
洒浴健身法.....	(318)
坐姿健身活力操.....	(320)
自抗健身操.....	(322)
自强术健身操.....	(325)

对人最有害的莫过于 长期不运动（代序）

汤子良

我在体育战线做了四十年宣传工作。对于为《中老年健身运动》一书作序之诚邀，始觉义不容辞。看完书稿，又感作者之全面，编者之严谨，实在无须多说。但，既然已经承诺，只好画蛇添足。

运动健身的目的是健康长寿。长寿是数千年来全人类的共同愿望，又是一项综合科学、系统工程。唯物论认为，世界是物质的，物质是运动的，运动是有规律的，规律是可以认识的。生命作为物质存在的一种特殊形式，当然不能例外。因此，全世界的长寿学者、为了认识生命的规律，探索长寿之良方而前仆后继，孜孜以求。从人体生理、遗传基因到食物结构、环境卫生、气候条件、医药保健、体育运动等许多方面，进行广泛研究，提出各种学说，形成若干共识，推动长寿科学不断发展。同时，人类在长期实践中，积累了许多行之有效的健身经验，代代相传。

随着科学技术的发展，生产生活水平的提高，医药卫生条件的改善（特别是传染性疾病的防治），体育运动的普及，人类寿命不断增长。学者分析研究，欧洲人的平均寿命在不同时期分别是：生铁、青铜时期十八岁，古罗马时期二十九岁，文艺复兴时期三十五岁，十八世纪三十六岁，十九世纪

中叶四十岁，十九世纪末四十五岁，一九二〇年五十五岁，一九三五年六十岁，一九五二年六十八点五岁。

我国解放前平均寿命不到四十岁，现在已达六十八点二岁，其中男性六十六点九五岁，女性六十九点五五岁，平均每一点四年增长一岁。北京一九七九年统计，城区男性平均为七十一岁八分四厘，女性平均为七十四岁二分。这是人类争取长寿斗争的伟大进程，也是社会发展的一个重要标志（顺便说一句，有人认为时代越古寿命越长，这是没有根据的）。

然而，长寿学家们通过长期大量的研究和实验，比较一致地认定：人类的正常寿命应当是成长期的五倍。中国人的成长期是二十五岁左右（寒带稍长，热带略短），它的五倍则是一百二十五年。就是说我们应该活到一百二十五岁左右。这并非幻想，一九八二年我国第三次人口普查的统计资料表明，全国有百岁以上老人三千八百五十一人，其中就有一百二十五岁以上的老人。

从目前的平均寿命到应有的寿命，还有几十年的差距。这个差距告诉我们，虽然长生不老或返老还童是不可能的，但是争取达到甚至超过应有寿命，既有科学依据，又有实践证明，是完全可以做到的。问题在于如何才能认识不能达到应有寿命的原因，找到争取应有寿命的手段。

世间万事万物都有一个产生——发展——消亡的过程。人类也是这样。一般说，一个人过了成长期，有一段生理机能保持巅峰状态时期。之后，生理机能每年大约以百分之七到八的速度递减，并逐步进入衰老期。随着年龄的自然增长，机体出现一系列生理机能和形态学方面的退行性变化，

导致人体各种功能降低，对内外环境的适应能力减退。因此可以说，人体衰老速度，决定人的寿命长短。

由于人是一个有机体，衰老是生命的一个复杂过程。先天的遗传，后天的疾病、营养、劳逸、运动、情绪等诸多因素，使每个人衰老的速度很不相同。如果能够把握时机，兴利除弊，通过自身的努力延缓衰老的进程，达到健康长寿的目的，是大有可为的。既然衰老是一个复杂过程，延缓衰老的手段也应多种多样。比如，注意食物营养构成，预防疾病，积极参与社会活动，保持乐观情绪等等。研究和实践证明，科学的体育锻炼是诸多手段中最积极最有效的手段。

俄国著名医学家阿利斯捷尔说过：“对人最有害的东西莫过于长期不运动。”其实人类认识这一点是相当早的。二千五百年前古希腊的一块巨石上刻有：“如果你想强壮，跑步吧！如果你想健美，跑步吧！如果你想聪明，跑步吧！”这些都是很有道理的。“体育之效在于强筋骨，增知识，调感情，坚意志。”筋骨强则体力充沛，知识丰则胸怀宽广，感情调则乐观向上，意志坚则无往不胜。毫无疑问，这些无论对延缓衰老还是争取事业成功，都是必不可少的因素。

我们常常看到那些在公园里、林荫道锻炼身体的人们，无一不是精神饱满，神采奕奕；没有人愁眉苦脸，悲悲切切参加体育运动的。当过运动员或从小参加体育锻炼的人，到了中老年期，看上去往往比实际年龄小几岁甚至十几岁。这是体育的健身功能反映出来的表象，再看看科学家们的一些实验对比数据，就能得到进一步证明。西德“老年长跑爱好者协会”对二百六十多名六十岁的会员进行心脏功能检查，结论

是他们的心脏功能与二十五岁的人相似。美国对二百六十名坚持长跑的老人进行测验比较，发现这些七十岁的人，呼吸系统的功能约相当于一般人四十岁的水平。就连动物也是这样，野生与家养，少动与多动，其生命相距甚远。野兔平均能存活十五年，家兔只有四、五年；猎狗平均存活二十七年，看家狗只有十三年；原始森林的大象平均存活二百年，动物园的大象只有八十年。说明经常运动生理机能衰老进程缓慢而达到长寿的目的。当然，人们追求的是健康前提下的长寿。试想，一个人如果体弱多病呻吟病榻，甚至行动不便，生活不能自理，反而需要别人伺候，这样的长寿很难得到生活的乐趣。

体育运动能够增进健康，有助于长寿，中老年人在同衰老作斗争中特别需要锻炼，这些已为科学、实践所证实，为人们广泛接受。致于如何根据自己的身体条件和兴趣，选择什么项目和方式，如何进行科学训练，以达到预期效果，并非所有人都能认识和掌握。《中老年健身运动》以“运动生理学”、“运动心理学”、“运动医学”等科学知识为指导，深入阐述了中老年人锻炼身体的意义、原则和方法，尤为可贵的是作者搜集了中国传统练功法，现代体育运动，以及当今世界各国风行一时的健身法一百例。能够对各种不同要求、不同爱好的人提供帮助和选择。是中老年人健体强身，延年益寿的好顾问。它没有故弄玄虚地长篇空谈不着边际的道理，而是着重介绍一些切实可行的防病抗衰老手段，有严谨的科学依据；它介绍了人们普遍喜闻乐见，集健身娱乐为一体的活动项目，能够引人入胜，持之以恒；方法项目很多，但又不是简单的资料堆砌，而有新意、有发展更有鲜明

的时代特征。因此，它又是中老年人锻炼身体陶冶情操的实用手册。我相信这本书的出版，对中老年的健身运动将会起到十分有益的积极作用。

“巢林止于一枝，饮河止于满腹”。作为一本指导性实用手册，介绍的项目、方法宜多，可以适应不同年龄，不同健康状况，不同爱好的人。但就个人来说，选择锻炼的方法则宜少，贵在长期坚持不懈。切忌今天选择这个项目，明天又喜欢另一个方法。因为每种方法都可以健身，又都有各自的特点和规律，更迭过频，爱好太广而又浅尝辄止，很难得到预期的效果。

生命需要运动。不运动或运动太少的人，衰老进程较快。同时“生命在于调节自身的生理平衡。”长期运动过量，新陈代谢过快，也会引起早衰。我们视体育运动为健康长寿最积极的手段，但并不主张运动越多越好，特别是中老年人。一些长寿学者认为，每个人都有一定的生存能力（即生命率），生存能释放的慢快，从某种意义上来说也决定寿命的长短。人生好象一盏油灯，火苗越旺耗油越快，燃烧的时间也就越短。热带居民易早熟早衰就是这个道理。因而他们主张“养生之道在于调养生息，有劳有逸，有动有静。劳逸、动静结合相宜，是正确的健康长寿之道。”这种主张也承认体育运动的强身之效，而特别强调劳逸适度，动静相宜。在体育运动中以自己感到身心舒适为度，而不宜过量。从这个意义来讲，我认为言之有理，值得推荐。

还有一点需要讲清楚：从事体育锻炼的的年龄当然是越早越好。但是，什么时候开始锻炼都不为晚。只要长期坚持科学的运动，均能受益。请在实践中亲身体会吧。

祝愿大家充分利用《中老年健身运动》，在同衰老斗争中事半功倍，更好地达到健康长寿的目的，为社会主义祖国多做贡献！

中老年健身运动原则

中老年运动健身必须以《运动心理学》、《运动医学》等有关学科知识为指导，根据中老年人的生理、心理特点，科学地进行锻炼，这是中老年运动健身必须遵循的指导思想，它的具体反映就是中老年运动健身的原则。中老年运动健身必须要有相应的原则作为指南，以这些原则来指导和规范健身运动。如果不遵循运动健身原则，主观臆断或一味蛮干，运动健身就失去了它的意义和价值，并还会损害人体健康。

中老年运动健身的原则主要有以下几方面：

循序渐进 从浅入深

这一原则是根据人体机能活动的客观规律和人的认识规律提出的。

所谓中老年人科学地进行运动健身，就是指必须根据中老年人的生理、心理特点，有目的、有计划、有步骤、循序渐进地进行健身运动。在运动健身中，好高骛远有害，循序渐进有益。循序渐进包括两方面的含义，一是运动量要由小到大，动作宜缓慢而有节奏，不能超过机体的负荷；二是选择运动项目要由易到难，由简到繁。

如果在运动健身中，一开始就进行很剧烈的运动，身体承受较大的运动负荷和完成难度较大的动作，这样无论在身体、心理上都会造成不适应，在运动过程中或运动后会出现头晕、恶心、心跳加剧、气喘等不良反应，甚至还可能出现

运动创伤；不能达到强身健体的目的。同样道理，掌握运动技术也有一个认识、学习和实践、掌握的过程。在简单的动作没有学好时，如去学难度较大的动作，往往会出现伤害事故。因此，在选择运动方法时，应由易到难，由简到繁。

持之以恒 行之有素

中老年运动健身绝非是短期就能明显见效的，也不是靠锻炼一阵子就一劳永逸的，只有量的积累，才能发生质的变化。三天打鱼，两天晒网，不但锻炼的成果得而复失，而且因身体不能适应突然的运动，造成意外的损伤，特别是健康状况不佳，有心脏病的中老年人更要注意。俗话说：“欲得功夫深，铁杵磨成绣花针。”健身运动正需要这样的决心和毅力，这样才能“持之以恒，行之有素，”达到“功到自然成”的成功地步。即使成功了，也还要坚持继续锻炼，才能保住这一成果。

运动量大小 合理安排

中老年运动健身，必须特别注意运动量的安排。运动量适宜与否是锻炼能否坚持下去和锻炼能否取得效果的关键所在。

我国古代医学家华佗就指出：“人体欲得劳动，但不当使极耳。”被后人称为药王的唐代名医孙思邈也曾精辟地指出：“体欲小劳，但莫大疲。”不应“极”与“大疲”，就是运动不应过度，要掌握适当的运动量的意思。运动量过大，会使人感到疲倦乏力，食欲不振，睡眠不好，从而失去运动的兴趣，严重时还会出现头晕、恶心、气急、面色苍白等现象。对年老体弱、慢性病患者，运动过量，更为不利，甚至还会出现伤害事故。运动过小，机体得不到足够的