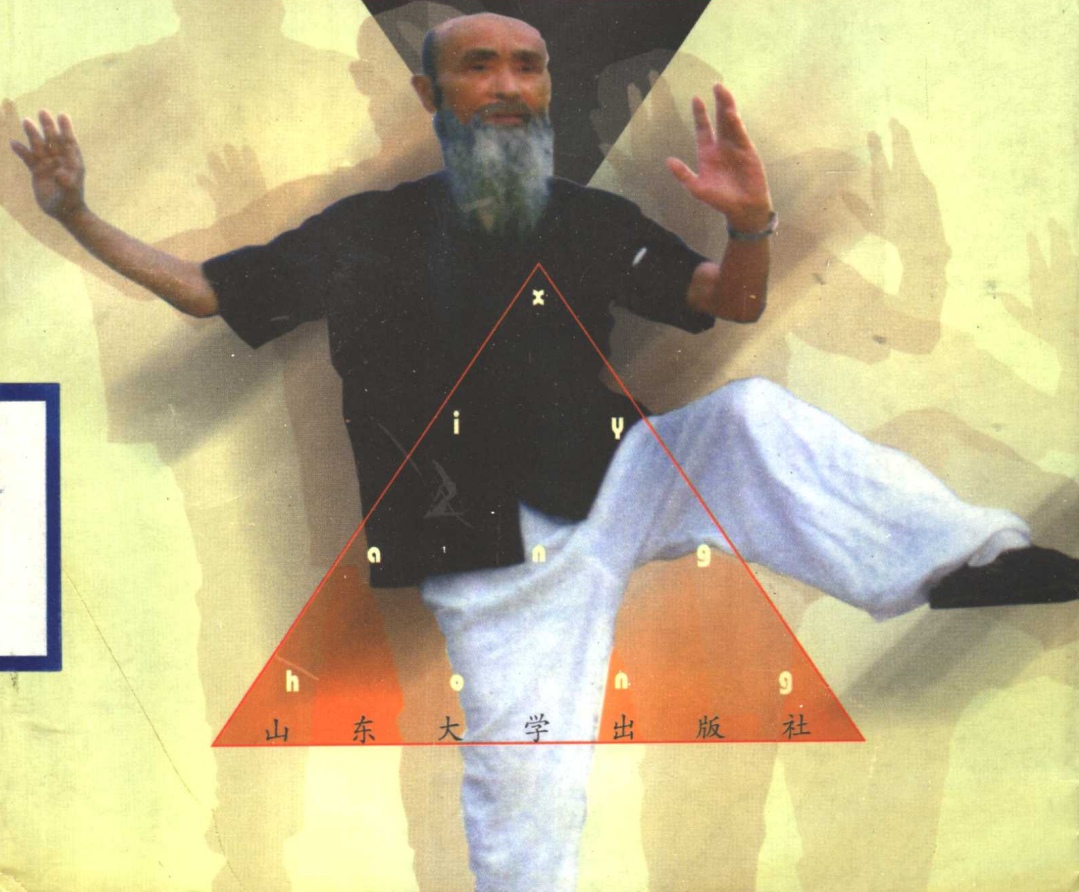


夕阳红

运动健身篇

刘相诚 编著



山东大学出版社

运动健身篇

刘相诚 编著

山东大出版社

图书在版编目(CIP)数据

夕阳红/张瑞凤编著. —济南:山东大学出版社,1999

.2 ISBN 7-5607-1994-5

I. 夕… I. 张… III. 老年人-生活-中国-通俗读物
IV. D669.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 00883 号

山东大学出版社出版发行

(山东省济南市山大南路 27 号 邮政编码:250100)

山东省新华书店经销

山东省滨州新华印刷厂印刷

850×1168 毫米 1/32 65.125 印张 18 插页 1239 千字

1999 年 3 月第 1 版 1999 年 3 月第 1 次印刷

印数:1—5000 册

定价:98.00 元

《夕阳红》丛书

名誉主编：谭启龙 梁步庭 王众音

主 编：张瑞凤

副 主 编：鲍瑞芝 薛广明 刘旭东 时盘棋
吴云龙 夏雨常 孙中孝

编 委：（按姓氏笔画为序）

王顶秀	王照奎	王富春	王晓韩
王 静	冯京义	刘旭东	刘相诚
刘桂桐	刘桂枢	刘瑞英	刘秀荣
刘嫣姝	孙兆瑞	孙淑兰	孙中孝
李 渝	李建春	时盘棋	吴云龙
罗静川	张瑞凤	张立新	张 潇
赵 敏	姜全敏	夏雨常	唐家兴
韩 荣	鲁志刚	谢英慧	鲍瑞芝
薛广明			

前 言

当人生步入老年阶段，当你为整个社会贡献了全部青春和汗水并为之享受回馈的时候，衰老渐渐袭来，疾病慢慢缠身，追求健康的身心成为你此时最大的心愿。有的老年朋友追求药物的疗效，把全部希望寄托在医学的发展之上；有的老年朋友相信食物的功能，认为“药食同源”，合理饮食能改善体质，怯病延年。这些想法都有一定道理，但在目前情况下，医学还远远谈不上发达，医生对许多疾病束手无策；饮食疗法尽管有科学依据，但有些食物又价格不菲，并非人人都能消费得起。其实，生命在于运动，合理的运动和锻炼不但能够增强生命活力，抵御疾病，还能增强药物及食品的疗效，使患者更快地康复，同时运动健身还具有普遍适用，易学易用，效果显著，花费极少等特点。事实证明，运动健身实为老年朋友安度晚年的一剂灵丹妙药。

为了使老年朋友熟悉多种多样的运动健身方式，掌握科学的锻炼方法，在轻轻松松的日常锻炼中不断增强体质，培养出健康的生活起居习惯，摸索出一条适合自

身的健康长寿之道，我们特地编写了本书——《运动健身篇》，希望本书能成为老年朋友们的健康之友。本书共分六大部分，从六个方面介绍了老年朋友运动健身的道理，其中有“锻炼益处大”，“体操好处多”，“随处皆健身”，“按摩的妙用”，“健身的秘诀”，“锻炼要科学”，几乎囊括了所有老年运动健身的方式。

本书力求以浅显生动的语言向广大老年朋友介绍生活中处处切实可行的运动锻炼方法，具有以下特点：科学性，本书介绍的各种运动健身方法都是经过在实践中检验过的，并且简洁明了地指出了各种方法行之有效的中西医根据，同时还指明了锻炼中应注意的各种问题，让老年朋友们在增长医学知识的同时能够做到踏踏实实地进行科学锻炼；实用性，本书在介绍运动健身方法时力求语言简明得当，有一定难度的动作则以插图说明，让老年朋友在无人指导的情况下也能准确领会，学以致用；全面性，本书全面介绍了各种适合老年人的健身方法，包括步行，跑步，骑自行车，门球，钓鱼，下棋，各种体操和按摩操，同时本书还强调了运动健身随处可行，介绍了各种容易被忽略的锻炼时刻，让您能真正全面锻炼，益寿延年。

在本书的编写过程中，我们查阅了大量图书，报刊，就有关疑点难点请教了专家学者，获益良多。由于资料繁多，不便将原来的作者一一列出，在此，谨向资料的原作者及给予我们工作热心指导的朋友们致以衷心的

感谢。

由于本书编写时间仓促，加之我们水平有限，疏漏之处，在所难免，敬请老年朋友们批评指正。

编 者

1998 年 12 月

目 录

锻炼益处大

步行锻炼抗衰老	(3)
步行减肥最有效	(5)
步行减肥的方法	(7)
步行方法和注意事项	(9)
中老年人的跑步运动	(11)
老年人冬跑应讲究	(13)
老年人不可空腹晨练	(15)
骑自行车锻炼	(17)
门球的妙用	(19)
垂钓益处大	(21)
要掌握钓鱼的规律	(23)

老年人钓鱼须知·····	(25)
垂钓要趋利避害·····	(27)
垂钓要预防大自然的危害·····	(29)
善弈棋者多长寿·····	(31)
弈棋要注意用脑卫生·····	(33)
练太极拳好处多·····	(34)
要以科学态度练太极拳·····	(36)
登楼梯健身·····	(37)
登山能健身祛病·····	(39)
登山要注意安全·····	(41)
运动旅游好·····	(43)
老年人运动旅游应注意保健·····	(45)
旅游失眠的自理·····	(47)
旅游带醋大有用场·····	(49)
放风筝健身心·····	(50)
打算盘益身心健康·····	(51)
传统体育活动——踢毽子·····	(52)
老年人要做跳绳活动·····	(53)
健身球的独特玩法·····	(55)
气功的健身防病作用·····	(57)
老年人适合练的气功·····	(58)
老年人要做交替运动·····	(60)
返序运动——健身新法·····	(62)
多做左侧体操·····	(64)

游泳好处多	(66)
游泳引起疾病的防治	(68)
冷水浴健身	(70)
冬泳锻炼有特殊价值	(72)
冬泳是一项高效运动	(74)
冬泳能增强呼吸系统功能	(76)
冬泳——“血管体操运动”	(78)
冬泳能提高神经系统功能	(80)
冬泳加强了消化系统功能	(82)
冬泳是交替运动的一种形式	(83)
冬泳——低温物理疗法	(85)
冬泳要讲科学	(87)

体操好处多

中老年康寿运动	(91)
老年益寿操	(96)
无极健身球保健操	(98)
健脑强身操	(103)
摇头健脑操	(111)
颈椎保健操	(112)
颈椎康复操	(114)
颈椎医疗操	(115)
卧床保健操	(116)

卧运健身法	(118)
做广播体操锻炼身体	(121)
健美体操好处多	(122)
电视保健操	(123)
体操治胃下垂	(125)
家务健身操	(126)

随处皆健身

生活处处皆健身	(129)
随时健身法	(131)
赞家务劳动	(133)
保健“一日曲”	(134)
拍、抖、擦活血化淤防衰老	(136)
户外活动和晒太阳	(137)
甩手健身享高寿	(138)
有助健康的“坏毛病”	(139)
多做呼吸锻炼	(140)
多做腹式呼吸	(142)
锻炼深呼吸过好深秋	(143)
旋转健身法	(145)
自我拍打保健法	(146)
常拍按胸部	(148)
敲背有利于健身	(150)

体育锻炼防治腰痛	(151)
体育锻炼预防消化道出血	(154)
姿势正确助长寿	(156)
体育锻炼防迟钝	(158)
跳跃运动增强骨质密度	(160)
腿部运动宜常做	(161)
蹲腿锻炼 步履稳健	(163)
做捧腹运动好	(164)
要常做提肛运动	(165)
运动肩周治肩周炎	(166)
体育运动疗骨刺	(168)
自我体疗治痔疮	(169)
睡眠养生十法	(170)

按摩的妙用

触摸按摩的神奇作用	(175)
摩擦防衰老	(177)
按摩养生七法	(178)
涌泉穴养生法	(180)
“五功”促健康	(182)
强化视力新招——“摇身法”	(183)
锻炼双眼 推迟老花	(184)
恢复视觉疲劳诸法	(186)

按摩耳朵延年益寿	(188)
按摩健肾强身	(190)
赤足锻炼健身	(192)
赤脚走路 放电抗衰	(194)
按摩足部防衰老	(195)
按摩治膝痛	(197)
自我按摩治疗颈椎病	(199)
体育锻炼疗胃炎	(201)
按摩防治神经性头痛	(202)
按摩穴位治失眠	(203)
搓手防感冒	(204)
运动按摩治便秘	(205)
按摩睾丸强身	(207)
按摩治高睾丸炎	(208)
体疗治前列腺炎	(209)
冬令保健按摩	(210)

健身的秘诀

锻炼能增加生命	(215)
保健最佳时间	(216)
健身要先健脑	(217)
读书益长寿	(219)
笑是一种运动	(221)

淡忘是健康之宝	(223)
益于身心健康的“三不”	(225)
学会放松	(227)
生命在于运动加静养	(229)
冠心病人要适度体育锻炼	(231)
心脑血管病患者健康长寿的秘诀	(232)
老人做事宜慢	(234)

锻炼要科学

运动锻炼要讲科学	(239)
锻炼要注意运动卫生	(241)
运动的自我监护	(243)
老年人运动要适度	(244)
锻炼老者十注意	(246)
体育锻炼的六原则	(248)
夏季锻炼注意事项	(250)
病弱老人冬季要据病情进行锻炼	(251)
健康的十项标准	(253)

锻 炼 益 处 大

步行锻炼防衰老

步行在所有运动锻炼项目中，是最为简单易行、安全方便、老少皆宜的一种。

俗话说：“人老先从腿上老”。据日本医学研究揭示，人体从25岁起开始老化，而人体腿部的老化也是从25岁开始的。腿的衰老是人老的先兆。腿老与感觉神经、运动神经有关，尤其是老年人，其腿部感觉向大脑传递及大脑向腿部发出的指令的传达，其速度和准确性都有所下降；腿较上肢距心脏较远，由于重力作用血液回流向心脏较困难，所以腿比手臂更感觉疲劳，也更难消除疲劳；腿的肌肉群较手臂的肌肉群大得多，承担同样一个负荷，上肢要用最大的肌力的40%，下肢仅用10%左右，这样腿部肌肉就容易先衰老。“用进废退”的道理，在这里也是同样适用的。

生理学家巴甫洛夫说：“若要脑灵，必先腿勤。”人步入老年，大脑也渐趋老化，人体内脏和器官都局部退化。而步行活动能调节大脑机能，增强记忆力，提高反应速度和视觉灵敏度，同时能促使全身的骨骼、肌肉、韧带协调动作，加速血液循环和新陈代谢，肺活量增大，心