

老年人生活顾问丛书

体育健身指南



山东科学技术出版社

老年人生活顾问丛书

体育健身指南

郭毅 主编

山东科学技术出版社

编 审 委 员 会

名誉主任：梁步庭

主 任：王金山

副 主 任：张敬焘

委 员：杨兴富 杨衍银 史世宏

马仲忱 张建军 刘传欣

傅淑芳 姜全敏 王为珍

责任编辑：杨 靖

老年人生活顾问丛书

体 育 健 身 指 南

郭 毅 主 编

山东科学技术出版社出版

(济南市玉函路 邮政编码250002)

山东省新华书店发行

山东新华印刷厂临沂厂印

787×1092毫米32开本 9.25印张 插页 190千字

1991年2月第1版 1991年7月第1次印刷

印数 1—11800

ISBN7—5331—0827—2/G·142

定价：4.10元

编写说明

老年人是人类文明的创造者、继承者和传播者。老年人阅历深、见识广、经验丰富，是社会的宝贵财富。中华民族历来有尊老敬老的优良传统，党的十一届三中全会以来，党和政府更加重视老年工作，从政治上、生活上关心照顾老年人，解决老年人的实际问题，在全社会初步形成了关心和重视老年事业的好风气。

为了给老年人多办些实事，帮助老年人解决生活中的实际问题，为老年人过好晚年生活当好参谋，我们组织省内外的有关专家和学者，针对老年人的特点和本省的实际，编写了“老年人生活顾问丛书”。这套丛书计划分批出版，首批出版的书目有：《老年人法律顾问》、《老年人际关系》、《养生寿老与饮食》、《实用装裱技法》、《鸟鱼的家庭饲养》、《气功健身与治病》、《老年与常见老年病》，共7种，第二批出版的书目有：《花卉栽培与盆景制作》、《体育健身指南》、《老年人服装》、《书法练习与欣赏》共4种。

本丛书在编写中力求突破同类书的框框，写出自己的特点，内容上不求其全而求其详，篇幅上不求其大而求其精，叙述上不求其专业化而求其通俗性，可供广大离退休干部、工人及业余爱好者参考、阅读。

前 言

“生命在于运动”是法国学者伏尔泰的一句醒世名言。时至今日，这句名言仍然是激励人们参加体育锻炼的座右铭。

人到老年，身体各器官逐步衰老，生理功能日趋减退，容易发生各种疾病，要保持健康长寿，最佳选择是积极参加体育运动锻炼。正如我国古代名医华佗所言：“人身常动摇，则谷气消，血脉通，病不生，人犹户枢不朽也。”古代中亚地区的医学专家伊朋·西拿曾说：“体育运动是预防各种病痛最有力的因素。”18世纪法国名医蒂索指出：“运动就其作用而言，可以代替药物，但所有的药物都不能代替运动的作用。”今天，大量科学实验和实践活动都进一步证明，老年人参加体育运动锻炼可以收到防病治病、强身健体、陶冶情操、丰富晚年业余生活内容和延年益寿的效果。

老年人是社会的宝贵财富，让老年人健康长寿是全社会的义务。为了帮助老年人参加体育运动锻炼，在山东省老龄问题委员会的支持下，编写了《体育健身指南》一书。该书选择了部分适合老年人参加的体育项目：迪斯科健身操、健身长跑、太极运动、门球、台球、钓鱼和常见病的体育疗法

等。文中介绍了体育健身的基本知识、作用、锻炼方式和方法，以及注意事项，并附有套路图解。本文内容丰富、资料翔实，力求使老年人得到“开卷有益”的满意效果，我们也为能给老年人余暇爱好提供一些参考资料而感到心慰。

参加本书编写的人员还有：丁国干、攸存国、殷菊莉、刘兆厚、杨泽生、纪广义、许方启等；程永光为本书绘制了插图。

由于编者经验不足和水平所限，错误和不妥之处在所难免，恳请读者批评指正。

编 者

于山东中医学院

1990年10月

目 录

概 述

1. 老年人参加体育活动有哪些好处? (1)
2. 为什么体育运动可以延缓衰老? (2)
3. 为什么体育运动可以提高老年人的新陈代谢能力? (3)
4. 为什么体育运动可以增强老年人的心血管功能? (4)
5. 为什么体育运动可以改善老年人的呼吸功能? (5)
6. 为什么体育运动可以改善老年人的肠胃功能?
..... (6)
7. 为什么体育运动能使老年人的肌肉、骨骼系统保持“年轻”? (6)
8. 老年人参加体育运动可以提高免疫功能吗?
..... (7)
9. 人到老年再参加体育锻炼能取得效果吗? (8)
10. 老年人适合参加哪些体育项目的锻炼? (9)
11. 老年人怎样安排自己体育活动的内容? (9)
12. 老年人怎样选择体育锻炼时间? (10)
13. 老年人为什么运动前要做准备活动? 怎样

- 做准备活动? (11)
14. 为什么运动后要进行整理活动? 怎样做整理活动? (12)
15. 老年人为什么要坚持冬季户外运动? (13)
16. 怎样进行冬季户外运动? (14)
17. 怎样进行暑天户外运动体育锻炼? 暑天体育锻炼有哪“四忌”? (15)
18. 老年人参加体育锻炼时的“五要”是什么? (16)
19. 老年人参加体育锻炼时的“五不要”是什么? (18)
20. 老年人参加体育锻炼怎样进行医学监督? (19)
21. 老年人如何根据主观感觉来监督体育锻炼? (20)
22. 老年人如何根据脉搏来监督体育锻炼? (21)
23. 老年人如何用“12分钟跑”来评定自己的身体状况? (22)
24. 老年人体育锻炼前后应如何安排饮食时间? (22)
25. 老年人在参加体育锻炼期间应如何加强营养? (23)
26. 什么是运动处方? (24)

老年人迪斯科健身操

27. 迪斯科是一种什么样的运动? (27)
28. 学跳迪斯科对老年人有什么好处? (27)
29. 老年人都可以学跳迪斯科吗? (28)
30. 有心脏病的老年人能否学跳迪斯科? (29)
31. 关节有损伤的老年人能否学跳迪斯科?
..... (29)
32. 老年迪斯科健身操的编排依据是什么? (30)
33. 迪斯科健身操的基本节奏是什么? (31)
34. 迪斯科健身操的基本动作有哪些? (31)
35. 学跳迪斯科健身操的基本要领是什么? (33)
36. 迪斯科怎样才能跳得好看? (33)
37. 迪斯科健身操可以选择单式进行练习吗?
..... (34)
38. 如何正确掌握迪斯科健身操的运动量? (34)
39. 老年人开始练习迪斯科会出现什么现象?
..... (35)
40. 学跳迪斯科时应如何注意饮食营养? (36)
41. 跳老年迪斯科对着装有什么要求? (36)
- 附: 老年迪斯科健身操图解 (37)

太极拳运动

42. 为什么说太极拳运动是老年人的良师益友?
..... (61)

43. 太极拳运动对人体有哪些好处? (62)
44. 太极拳运动的特点是什么? (63)
45. 太极拳分为几大流派? 各派的特点是什么?
..... (64)
46. 老年人最适合选练哪种太极拳? (66)
47. 太极拳入门的三个阶段是什么? (66)
48. 如何练习太极拳的基本功? (67)
49. 学练太极拳如何配合呼吸? (69)
50. 学太极拳怎样练习劲力? (70)
51. 学练太极拳怎样使“意、气、形”合一?
..... (71)
52. 学练太极拳对头部姿势的要求是什么? (72)
53. 学练太极拳对躯干部姿势的要求是什么? ... (73)
54. 学练太极拳对上肢的要求是什么? (74)
55. 学练太极拳对下肢的要求是什么? (74)
56. 初学太极拳应如何“搭架子”? (75)
57. 太极拳的起势为什么要求两脚平行站立与
肩同宽? (77)
58. 太极拳为什么要求虚实分清? (77)
59. 练太极拳为什么要“其根在脚，发于腿，
主宰于腰，形于手指”? (78)
60. 太极拳的单式可以作为锻炼手段吗? (79)
61. 老年人练太极拳应注意什么问题? (80)
62. 老年人练太极拳应如何掌握运动量? (81)

63. 初练太极拳膝关节疼痛要紧吗? (82)
64. 练太极拳后出现肠鸣、指尖发胀是怎么回事? (83)
65. 如何看图解学练太极拳? (84)
- 附: 简化太极拳图解和动作名称 (85)
66. 怎样练太极剑? (122)
67. 太极剑包括哪些剑法?其特点是什么? (123)
68. 如何看图解学练太极剑? (124)
- 附: 太极剑图解和动作名称 (124)

健身跑与步行锻炼

69. 健身跑为什么会受到人们的欢迎? (152)
70. 健身跑对人体有什么好处? (153)
71. 健身跑可以治疗哪些疾病? (154)
72. 健身跑为什么可以减肥? (154)
73. 健身跑为什么会给人带来乐趣? (155)
74. 老年人适合参加健身跑锻炼吗? (156)
75. 老年人怎样进行健身跑锻炼? (157)
76. 老年人每天何时进行健身跑最好? (157)
77. 健身跑以选择什么样的路线和环境为最好?
..... (158)
78. 如何加强健身跑锻炼的自我监督? (158)
79. 如何确定健身跑的运动量? (159)
80. 健身跑前应做哪些准备工作? (161)

81. 正确的健身跑步姿势是什么?..... (161)
82. 健身跑时怎样配合呼吸?..... (162)
83. 老年人健身跑时应如何掌握速度?..... (163)
84. 老年人健身跑应注意哪些问题?..... (164)
85. 老年人在健身跑中怎样预防损伤?..... (165)
86. 健身跑时出现腹痛怎么办?..... (165)
87. 健身跑后肌肉酸痛怎么办?..... (166)
88. 健身跑后怎样做放松整理活动?..... (167)
89. 老年人健身跑锻炼应如何加强营养?..... (168)
90. 患有慢性病的老年人参加健身跑锻炼应注
意些什么?..... (168)
91. 老年人进行步行锻炼有什么好处?..... (169)
92. 老年人怎样进行步行锻炼?..... (170)
93. 常见病患者怎样进行步行锻炼?..... (170)

门 球

94. 门球是一项什么样的运动?..... (172)
95. 为什么门球深受老年人的喜爱?..... (172)
96. 门球活动主要需准备些什么用具?..... (173)
97. 门球比赛的场地是怎样规定的?..... (174)
98. 老年门球队是怎样组成的?..... (175)
99. 门球队各成员的职责是什么?..... (176)
100. 怎样进行门球比赛?..... (177)
101. 怎样决定门球比赛的胜负?..... (178)

102. 门球怎样击球?..... (179)
103. 最好采用什么样的击球姿势?..... (179)
104. 什么叫闪击? 怎样才能正确地进行闪击?
..... (180)
105. 怎样使用闪击打法?..... (180)
106. 什么是撞击? 撞击成立的条件是什么?..... (181)
107. 如何应用撞击打法?..... (181)
108. 怎样运用撞击和过门的复合打法?..... (182)
109. 门球比赛前应做好哪些准备工作?..... (183)
110. 门球挑边不利, 后攻怎么办?..... (184)
111. 门球比赛应具备什么战术意识?..... (184)
112. 怎样才能争取主动、先声夺人?..... (185)
113. 为什么要熟悉门球规则?..... (186)
114. 起始线上会出现哪些犯规现象? 如何处罚?
..... (186)
115. 起始线上哪些情况不属犯规?..... (187)
116. 击球时会出现哪些犯规现象? 如何处罚?
..... (187)
117. 有哪些击球现象不属犯规?..... (188)
118. 闪击时会出现哪些犯规现象? 如何处罚?... (188)
119. 有哪些闪击现象属于有效或无效?..... (190)
120. 撞击犯规及其处罚方法是什么?..... (190)
121. 在球门周围击球时应注意的问题是什么?
..... (191)

122. 在终点柱周围击球应注意什么问题?..... (191)
123. 门球界外球的处理方法是什么?..... (192)
124. 门球比赛中能否移动他球?..... (192)
125. 自球停在球门线上是否算通过球门?..... (193)
126. 自球通过第一门时会出现哪些问题? 应该
如何处理?..... (193)
127. 门球比赛出现弃权时如何处理?..... (194)
128. 某队员因故不能继续比赛, 而又无替补队
员时, 如何处理?..... (195)
129. 比赛出现中止、延期的情况怎么办?..... (195)
130. 门球比赛中换人的指导思想是什么?..... (195)
131. 如何训练老年门球队?..... (196)
132. 门球裁判员的职责是什么?..... (197)
133. 门球裁判员的服装、裁判术语和手势
是怎样规定的?..... (199)
134. 怎样使用门球比赛的裁判用表?..... (202)

台 球

135. 台球运动是怎样发展起来的?..... (206)
136. 为什么说台球是一项健康、高雅的室内体
育运动?..... (207)
137. 台球的器械用具有哪些?..... (207)
138. 台球球台的结构和规格是什么?..... (208)
139. 台球的托架是什么样的?..... (209)

140. 台球的球杆是什么样的?..... (209)
141. 台球用球的规格是什么?..... (210)
142. 台球运动有哪些名词术语?..... (210)
143. 台球比赛的通则是什么?..... (213)
144. 怎样进行四球撞击式台球比赛?..... (215)
145. 怎样进行三球落袋式台球比赛?..... (216)
146. 三球落袋式台球的基本规则是什么?..... (218)
147. 怎样进行彩弹台球的比赛?..... (220)
148. 怎样学习打台球?..... (222)
149. 打台球时怎样持杆?..... (223)
150. 打台球时怎样架杆?..... (224)
151. 打台球应掌握的基本杆法是什么?..... (225)
152. 打台球时身体应采取什么样的基本姿势?
..... (227)
153. 怎样进行台球基本功的练习?..... (228)
154. 台球裁判员的职责是什么?..... (230)
155. 台球记录员的职责是什么?..... (231)

钓 鱼

156. 为什么说钓鱼是一项有益的体育活动?..... (232)
157. 老年人钓鱼有什么好处?..... (233)
158. 钓鱼活动为什么对慢性疾病有治疗作用?
..... (233)
159. 钓鱼应具备哪些工具?..... (234)

160. 怎样选择钓鱼竿?..... (235)
161. 怎样用竹子做海竿?..... (236)
162. 怎样用绝缘板或玻璃钢制作海竿?..... (237)
163. 制作海竿时怎样缚瓷眼和定线柱?..... (238)
164. 怎样做海竿上的缠线滑轮?..... (239)
165. 怎样选择鱼线?..... (241)
166. 浮标有什么作用? 怎样制作?..... (242)
167. 怎样制作割草钩?..... (243)
168. 怎样制作铅坠(坠子)?..... (244)
169. 怎样选择鱼钩?..... (244)
170. 单钩应怎样绑法?..... (245)
171. 常用缚钩的结扣方法有几种?..... (246)
172. 活扣怎样缚法?..... (246)
173. 死扣怎样缚法?..... (247)
174. 缚钩时应注意些什么事项?..... (248)
175. 怎样保管鱼具?..... (248)
176. 鱼饵有哪些种类和品种?..... (249)
177. 怎样选用鱼饵?..... (250)
178. 怎样自制面食鱼饵?..... (250)
179. 怎样保存和繁殖蚯蚓?..... (251)
180. 常用的垂钓方法有哪些? 怎样选用相应的
垂钓方法?..... (252)
181. 手竿钓鱼应如何操作?..... (253)
182. 海竿钓鱼应如何操作?..... (254)

183. 钓鱼时怎样选择下钩的地点?..... (255)
184. 为什么说“钓鱼不钓草, 多半是白跑”?
..... (256)
185. 选择什么样的天时钓鱼最理想?..... (256)
186. 一日之中怎样掌握钓鱼时机?..... (257)
187. 为什么说秋后、春初是钓鱼的最好季节?
..... (257)
188. 为什么春季要“钓滩、钓浅、钓浑、钓雨
雾”?..... (258)
189. 为什么夏季应“钓潭、钓深、钓清晨”?
..... (258)
190. 为什么秋季要“钓杳晃、钓黄昏、钓阴
沉”?..... (258)
191. 为什么冬季要“钓阳、钓清、钓草”?..... (259)
192. 怎样才能钓到鲤鱼?..... (259)
193. 怎样才能钓到鲫鱼?..... (260)
194. 怎样才能钓到黑鱼?..... (261)
195. 怎样才能钓到甲鱼(鳖)?..... (261)
196. 怎样才能钓到白鱼?..... (262)
197. 大鱼上钩后如何拖上岸?..... (263)
198. 怎样判断鱼咬钩和掌握提竿的时机?..... (263)
199. 为什么钓着的鱼有时会脱钩?..... (265)
200. 为什么有时鱼不咬钩(索饵)?..... (265)
201. 钓鱼前应做好哪些准备工作?..... (266)