



老年长寿保健丛书

中老年康复娱乐 健身操

王朝琼 李天增 杨红 编著 雷咏时 插图



四川科学技术出版社

7905/06

老年长寿保健丛书

中老年康复娱乐 健身操

王朝琼 李天增 杨 红 编

插图 雷咏时



四川科学技术出版社

老年长寿保健丛书
中老年康复娱乐健身操

编 著 者 王朝琼 李天增 杨 红
责任编辑 解励诚
封面设计 朱德祥
版面设计 吴向鸣
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮编 610012
经 销 四川省新华书店
开 本 787×1092 毫米 1/32
印 张 6.25 字数 132 千
插页 4
印 刷 德阳新华印刷厂
版 次 1990年6月成都第一版
印 次 1999年1月第二次印刷
印 数 7 001—17 000 册
定 价 5.70 元
ISBN 7-5364-1574-5/R·206

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺损、破页、装订错误，请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书，请与本社邮购组联系。
地址/成都盐道街3号
邮编/610012

前 言

随着人的年龄的增长，必然会出现一个老化的生物学过程，它就是生理性的“变老”和病理性的“变老”。这是自然规律。但是，生命在于运动，合理的运动会延缓衰老，防病抗老，延年益寿。特别是中、老年人领会并实践“生命在于运动”这句名言更为重要。

近年来，我国中、老年人口的比例逐年上升，许多城镇已进入了老龄社会。随着社会的进步和发展，人们的经济条件、劳动方式、文化生活也会不断改善，使中、老年人增加了潜在着的危机：打乱工作、生活的节奏，缺少锻炼，活动减少，营养在过剩，脂肪在堆积，静坐、嗜睡在增加，姿势变差，体力下降，情绪逐渐失去稳定。这一切都严重地影响着中、老年人的身心健康。

中、老年人辛勤耕耘了一生，为了能使他们的有生之年过得健康、幸福、愉快，我们特根据中、老年人生理机能逐渐衰退，健康状况西下和情绪不稳定等生理和心理特点，创编了《中老年康复娱乐健身操》，作为我们对中、老年人的献礼。

中、老年是个较长的年龄阶段，人数多，工作条件、生活环境、个性爱好和健康状况差异很大，故其康复健身的手段、方法也必不相同。为了使不同情况的中、老年人都能各

得其所，各得其乐，本书对各套健身操的目的任务、运动形式、动作设计、活动量以及音乐选择等均作了较全面的研究和安排。

本书把康复与健身、体操与舞蹈、娱乐与表演融为一体，按其目的不同分为两大部分。

第一部分为现代康复健身操，是针对患常见病的中、老年人而编排的。我们通过临床观察、调查访问，结合健美操的特点进行了实验和研究，按人体各部结构特点编排了适合于中、老年常见病症的康复练习。如对患有关节疾病的中、老年人，采用了以关节康复为主的练习手段，编出单个康复动作和组合康复动作。又如对患有心肺系统疾病（高血压、冠心病、肺心病、气管炎等）的中、老年人，选编的动作简单易学，造型优美，动作幅度不大，运动量适中。各套康复健身操编排合理，是使中、老年人康复身体，愉悦精神，陶冶情操，丰富生活的良好锻炼手段。

第二部分为中、老年迪斯科娱乐表演健身操（舞）。本部分也是根据中、老年人生理、心理特点而选编的。这类迪斯科融健身、娱乐于一体，可供单人、男女混合双人、老幼双人或集体进行的健身、娱乐表演或比赛选用。是中、老年人“登台入室”的捷径。操（舞）的动作简单易学，造型美观大方；动作幅度可大可小，适应性强；髋部活动较多，以便消除中、老年人臀部多余的脂肪；动作顺序编排合理，能使身体得到较全面的运动；动作速度较为缓慢，力度适中；可根据需要增减重复次数，以控制运动量，使其达到适宜的锻炼效果。

选择音乐要和动作协调一致，节奏要鲜明，强度不宜过大，使人在振奋精神之余得到轻松愉快的休息和美的享受。

“莫言春度芳菲尽，别有中流采芰荷。”祝愿广大中、老年同志再展英姿，共乐升平。

编 者

1989年仲夏

目 录

第一部分 中老年康复娱乐健身操

- 一、以康复颈椎为主的健身操..... 1
- 二、以康复肩关节为主的健身操..... 7
- 三、以康复上肢及肩背为主的健身操.....24
- 四、以康复腰、腿为主的健身操.....39
- 五、以康复心血管系统为主的健身操.....52

第二部分 中老年迪斯科娱乐表演健身操(舞)

- 一、单人迪斯科健身操(舞).....60
 - 第一套 中老年单人迪斯科型娱乐健身操(舞)
.....60
 - 第二套 中老年单人迪斯科型娱乐健身操(舞).....73
- 二、男女混合双人迪斯科型操(舞).....84
- 三、中老年迪斯科集体表演健身操(舞).....94
- 四、祖孙娱乐健身操128
 - 第一套 游戏健身操《快速汽车》128
 - 第二套 祖孙迪斯科游戏操136
- 五、持轻器械练习健身操145
 - 第一套 迪斯科棍棒(或拐杖)健身操(舞)145
 - 第二套 迪斯科木哑铃健身操(舞)158

六、现代迪斯科舞——快步向前.....	179
---------------------	-----

附 录 基本动作.....	191
---------------	-----

第一部分 中老年康复 娱乐健身操

本部分遵循中、老年人生理变化规律，针对中、老年人常见疾病中骨关节性疾病进行主动性运动治疗，同时对老年常见病中高血压心脏病患者提供辅助性运动“处方”，经实践证明效果显著。

主动性运动治疗分为典型性单个动作和综合性组合动作练习，练习者可按患病情况有选择地进行。

一、以康复颈椎为主的健身操

颈椎间盘非特异性病变引起的头、颈、四肢上胸、内脏症候群，称为颈椎病或称为颈椎综合症。这里主要讲神经根型颈椎病的康复体操治疗。

颈椎病(神经根型)多见于中年以上，一般为单侧，亦可双侧，轻者头痛，颈、肩痛，沿患病部神经根放射，重者影响工作及睡眠，有时可并发头晕和耳鸣，肩痛和手部针刺或电击样放射痛，握力明显减弱，作细小动作困难，颈部活动明显受限，针对此病特点，进行以旋转为主的康复体操治疗，增强颈肌锻炼，有明显的疗效。

康复体操典型动作练习

练习一：颈椎牵引



预备姿势：并立

一、1—8：两臂屈肘，两手扶头后枕部，用大鱼棘（拇指下方）托住头部，尽量向上提起，同时两肩尽量下沉，眼视远方。

二、1—8：两臂屈肘，两手叉腰，同时头部尽可能放松后屈。

要求：手掌用力托头向上，两肩用力向下，形成对抗。

练习二：摩擦颈部

预备姿势：并立

1—：左脚向左侧一步（同肩宽），同时两臂侧举，掌心向下，挺胸、立腰，收腹。

2—：左臂屈肘至体后腰部，掌心向后，右臂侧后上屈手至头后扶枕部。

3—4：头左转，同时扶枕手帮助转动。



5—6：头右转，同时手扶枕帮助转动。

7—同2—。

8—还原成并立。

要求：头部转动过程中右手指在头后紧扶枕部起按摩作用。

练习三：屈伸颈部

预备姿势：并立

1—，左脚向左一步（同肩宽），同时两手抱头。

2—，两手指交叉扶头后枕部，两臂用力牵引头部尽量前屈。

3—同2—，并振动一次。

4—：还原成并立。

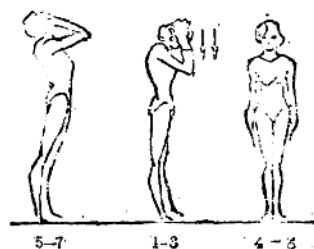
5—同1—。

6—，两手掌根托下颌用力后推。

7—同6—：振动一次。

8—：还原成并立。

要求：头部前、后屈伸，幅度要大。



练习四：颈髓齐动

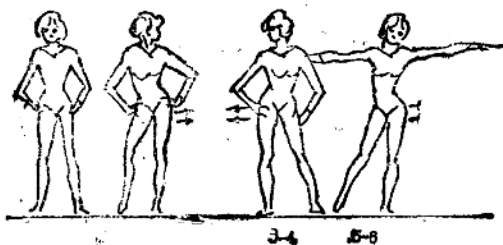
预备姿势：并立

1—2：左脚侧出一步（同肩宽），重心移至左脚，髋关节向左侧挺动，并振动两次，右膝稍屈膝站立，膝关节内收，同时两手叉腰，头部左转用力振动两次。

3—4同1—2，方向相反。

5—6：两臂侧举，掌心向下，头向左侧屈。

7—8同5—6，方向相反。



要求：头、髋配合协调。

练习五：抬头望月

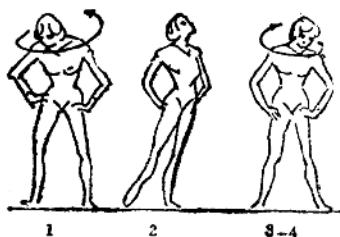
预备姿势：并立

1—2：左脚侧出一步(同肩宽)，重心移至左脚，右脚脚尖点地，同时两手叉腰，头向右经前绕至左侧，目视左上斜45度、挺胸，立腰、收腹。

3—4同1—2，方向相反。

5—8同1—4。

要求：头部绕动幅度大。



练习六：环视天地

预备姿势：并立

1—4：左脚侧出一步(同肩宽)，两手叉腰，头从左、后、

右、前旋转一周。

5—8同1—4，方向相反。

要求：头部旋转到位。



练习七：龟颈伸缩

预备姿势：并立

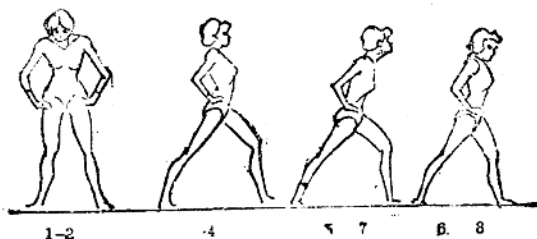
1—2：左脚侧出一步(稍宽于肩)并屈膝半蹲，同时两手叉腰，低头。

3—4：向左转体90度成左前弓步。

5—：下颚带动头部尽力向前伸。

6—：后枕用力将头部向后缩。

7—8同5—6。



要求：身体不动，头部尽力前伸出和后缩。

练习八：小鸡食米

预备姿势：并立

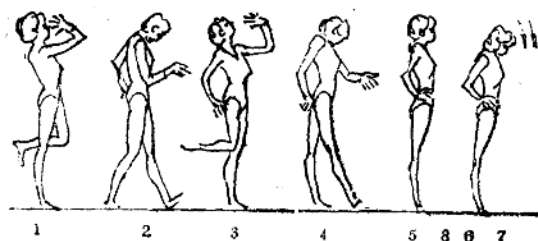
1—2：左脚向前重心移至左脚上(两腿稍屈)，左臂后下屈，右臂胸前上屈，五指半握拳，同时头放松向前点屈一次。

3—4同1—2，方向相反。

5—：还原成并立，两手叉腰。

6—7：头部放松向前屈两次。

8—：还原成并立。



要求：1—4拍行进间做，头部尽可能放松前点。

练习九：小鸭戏水

预备姿势：并立

1—：左脚向前一小步并屈膝，膝向外翻，并勾脚尖，重心落于右脚，两臂体侧屈腕，掌对地面，五指分开，头向左侧屈，目视左下方。

2—同1—方向相反。

3—4同1—2。



5—：左脚向前伸勾脚尖，脚跟触地，右脚屈膝半蹲，右臂前上屈，五指分开，掌心向内，左臂直臂尽量后屈，五指分开，掌心向右，同时尽量抬头，塌腰，提臀。

6—：重心移至左脚上，右脚后屈膝，右腿靠左腿，头前屈，两臂体侧下屈。

7—8同5—6。

要求：头部动作左、右、前、后要明显。

注意事项：

- ① 患者根据病情的需要，选择性地进行练习；
- ② 动作幅度逐渐加大，动作数量一般在4个8拍左右；
- ③ 练习时颈部肌肉尽量放松。
- ④ 最好与肩部动作配合练习；
- ⑤ 因其它原因引起的颈部动作障碍者均可进行；
- ⑥ 患脊髓型颈椎病禁忌活动。

二、以康复肩关节为主的健身操

中、老年人肩关节疾病常见于肩关节周围炎和其它原因引起的肩关节功能受阻，其中肩关节周围炎最为突出，这里主要针对肩关节周围炎编排康复体操。

肩关节周围炎亦称粘连性关节炎，俗称冻结肩，五十肩（日本），多发于40岁以上中年和老年，女性病人多见，一般与老年性组织变性，合并慢性损伤或受凉有关，是肩关节周

围肌肉、肌腱、关节囊、滑液囊等软组织的慢性炎症，形成关节内、外粘连，影响肩关节活动，临床主要表现为肩痛，活动受限，肩部外展、上举、用手梳头摸背均感困难和肩周围肌肉萎缩，根据肩关节周围炎发病原因以及肩关节功能障碍性疾病特征，从体疗角度出发，分为摆动、牵拉、环绕、抖振四种康复手段进行治疗。从而消除和减轻肩关节内外粘连，逐渐恢复其功能，达到康复效果。

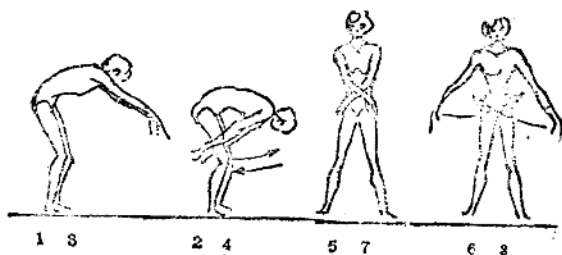
摆动类康复体操

练习一：下垂摆动

预备姿势：并立

1—4：左脚侧出一步(同肩宽)，体前屈90度左右，上肢下垂向前后摆动4次。

5—8：上体直立，上肢向内外摆动4次。



要求：两臂放松摆动，每次摆到手指微有麻木感为止。

练习二：画圈摆动

预备姿势：并立

1—：两臂向前摆动。

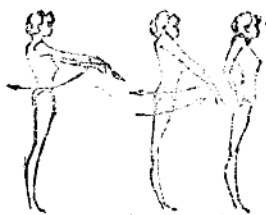
2—两臂向后摆动。

3—4：两臂向前摆，同时以肩关节用力向后绕环一次。

5—：两臂向后摆动。

6—：两臂向前摆动。

7—8：两臂向后摆，同时以肩关节用力向前绕环一次。



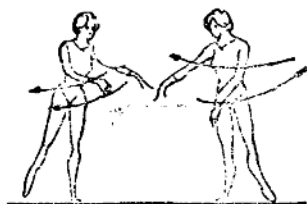
2 1 3—4

要求：两臂放松摆动，肩关节绕环幅度由小渐大，每次绕环至有稍痛感。

练习三：钟摆

预备姿势：并立

1—：左脚侧出一步（同肩宽），同时重心移至左脚上，右脚尖点地，两臂向左摆动，目视左侧手臂远方。



1 3 2 4

2—同1—，方向相反。

3—4同1—2，两臂高于45度。

5—8同1—2。

要求：两臂放松摆动，幅度最好为25度、45度、90度逐渐增大，并带有稍痛感为止。

练习四：弹指摆动

预备姿势：并立、半握拳。