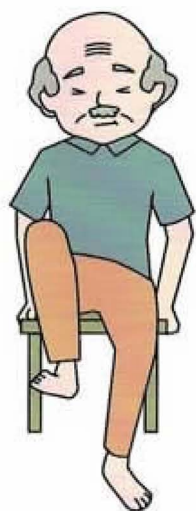


懂科学养生·做健康老人



DONGQIULAI
FANGMIANBING
LAONIANJULIA
DUANLIAN TUWEN
SHOUCE

王峥
洪维

主编



动起来

防慢病

老年居家 锻炼图文手册



上海科学技术出版社

动起来，防慢病

老年居家锻炼图文手册

王 峥 洪 维 主 编



上海科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

动起来, 防慢病: 老年居家锻炼图文手册 / 王峥,
洪维主编. -- 上海: 上海科学技术出版社, 2024. 7.

ISBN 978-7-5478-6698-6

I. R161.1-62

中国国家版本馆CIP数据核字第2024U1M038号

动起来, 防慢病: 老年居家锻炼图文手册

王 峥 洪 维 主 编

上海世纪出版(集团)有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社
(上海市闵行区号景路159弄A座9F-10F)

邮政编码 201101 www.sstp.cn

上海光扬印务有限公司印刷

开本 700×1000 1/16 印张 10

字数 100千字

2024年7月第1版 2024年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-6698-6/R·3048

定价: 68.00元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向工厂联系调换

编 委 会

名誉主编

保志军

主 审

白姣姣

主 编

王 峥 洪 维

副 主 编

李 勇 侯蓓蓓

编 委

(按姓氏拼音排序)

陈 睿 季 力 李 敏 秦 瑾 秦 雯
唐 军 翁婷雯 张莉敏

参编人员

(按姓氏拼音排序)

官 克 明 月 浦蕙瑜 沈 义 王瑞芳
王嫣然 夏碧芸 严美君 姚 华 殷晓菁
张 焱 张 颖 赵丽亭 周忆雯 朱婷婷

绘 图

刘 蕾

内 容 提 要

老年人参与运动锻炼的关键目标是保持和恢复生活质量。本书以居家环境为背景，以老年自我锻炼为主题，采用图文结合的方式，重点总结了老年人防跌倒、防误吸、防肌少症、练脑力、助日常、会自救 6 个方面内容，并配有锻炼视频，帮助老年人及其家人、照护者，以及广大基层医护人员提高对老年人健康与积极锻炼的生活方式紧密相关的认识，鼓励、引导老年人积极参加科学的运动锻炼，从而获得和保持理想的生活质量。



推荐 序一

随着中国快速进入老龄化社会，老年人居家康复锻炼需求越来越多，这需要专业医护人员进行指导，确保不会对身体造成伤害。复旦大学附属华东医院在老年康复护理方面具有丰富的实践经验，最近由王峥总护士长、洪维主任和老年科医护人员将老年康复锻炼的各种方式方法整理出书。该书图文并茂，便于理解和掌握，更有康复锻炼过程中贴心的“美小护叮嘱”。老年人通过康复锻炼达到身心健康，从而维持自理能力和提高生活质量。与此同时，在锻炼过程中通过肢体运动的形式进行表情锻炼，可激发老年人愉悦的心情，良好的心理状态对身体健康和生活质量具有至关重要的影响。相信该书对老年人的居家康复有积极的指导意义。

樊錦詩

2024年6月



推荐序二

华东医院王峥主任护师、洪维主任组织编写了《动起来，防慢病：老年居家锻炼图文手册》，邀我作序，我有幸先睹为快。

老年人往往因行动不便、视力或听力下降、害怕跌倒等因素不愿活动，因此，如何帮助老年人居家自我健康管理就显得非常重要。本书以老年人居家自我锻炼为主线，内容从介绍老年人生理和心理衰老特征开始，概述了老年人居家康复的功能评估和注意事项，把对老年人伤害最大也是最常见的跌倒单独列出，专门推荐有针对性的脚踝锻炼、踏步、重心转移、肩髋拉伸、抬臀行走等多种简单易行的锻炼方法，以预防为先；还有防误吸的吞咽锻炼、防肌少症的水瓶锻炼和毛巾锻炼、防痴呆的脑力锻炼、助睡眠的方法，以及更衣、淋浴、如厕等日常生活能力的锻炼，通过通俗易懂的图文表述清楚地展示给读者。而且，本书还介绍了日常可能会用到的急救和生活质量评估方法，实用性非常强。

整本书以图为主，简洁明了，生动活泼，非常适合居家的老年人自我锻炼，书中的锻炼动作基本没有门槛，只要老年人有主观愿望就能随时随地动起来。本书为健康老龄化赋予了新的内涵，也为老年人的家属、照护者及相关工作人员提供了一本有价值的



参考书。

当前，我国已步入老龄化社会，60岁以上老年人口比重不断攀升，庞大的老年人群给整个社会的医疗保健带来巨大负担。为积极应对人口老龄化的严峻挑战，老年人的医疗模式应由“被动就医”转变为“主动预防”。其实，人体的衰老是一个贯穿全生命周期的过程，任何时候开始提前预防都不为过，本书在老年人居家自我健康管理方面有独到之处，因其更侧重疾病的预防，完全符合从“以治病为中心”向“以健康为中心”的转变，对促进中国老年人的健康具有重大意义。

我极力向大家推荐本书，希望能为每一位老年人的健康生活增光添彩。

复旦大学附属华东医院院长
中国医师协会老年科医师分会副会长
上海市老年学学会副会长

2024年6月



推荐序三

和华东医院的结缘是在十多年前，那时我家中有两位九十多岁的老人住在华东医院的不同病房。为了让他们能见上一面，这里的医护人员特地安排轮椅，帮我的老姑妈裹上棉被，小心翼翼推着下楼，与她卧床不起的弟弟见面。两位老人当时神志还清，但都挂着输液滴灌，说不出话。医护人员把轮椅推到最近，他们彼此用力抬起枯瘦的手，我不记得他们最后是不是牵着手了，但我看见姑妈眼角淌下泪水，嘴角仍留有微笑。他们和周围的人都知道，这是他们的最后一面。我想，他们也很感激医护人员为他们带来人生最后的温情。

后来得知这里的医护人员十几年如一日，为老年病人解决疾病和护理上的疑难问题，兢兢业业。我想，上海医疗水平较高，一定与这种良好的职业素养有关，这种传统就是靠许多他们这样爱岗敬业的医护人员传承着。

现在，王峥总护士长和洪维主任把她们长期医治、护理老人所积累的知识和经验编写成这本《动起来，防慢病：老年居家锻炼图文手册》。关于这本书的主要内容、特点，樊锦诗教授、保志军院长都已有精辟的论述，我就不重复了。我觉得特别可贵的



是，从这些简洁的图片和文字中，可看到王峥总护士长和洪维主任等对老年人心理、情感的触摸。可想象这本书背后，有多少她们日常对患者关爱的场景。曾任我们华东师范大学党委书记的施平同志今年已 113 岁，就长期住在华东医院老年科病房，对她们的
工作高度认可和赞赏。

记得今年参加新闻奖评选，上海广播电视台推荐了一篇作品，题目是《就要排她的队！医院“明星挂号员”人气高》，原来这名普通挂号员不仅动作快，且态度和蔼，对听力不好的老人会用手比画，告诉他们在几楼看病；找零钱时一元、一角地把硬币数到老人手里，所以老人们宁可排队也要找她挂号。稿子不长，细节生动，评委们最后投票使报道获奖。这让我们知道，进入老龄化社会后，老人们最渴望的是什么？社会最需要“动起来”的又是什么？谢谢王峥总护士长、洪维主任和她们的编写团队，真正“动起来”，给了我们许多父母、祖父母辈一本实用的图书，一本充满人文关怀的好教材。

资深媒体人

2024 年 6 月



前言

我国人口老龄化形势严重，第七次人口普查结果显示，我国60岁及以上人口为26402万人，占总人口的18.70%，其中65岁及以上人口为19064万人，占总人口的13.50%。专家预计，我国人口老龄化的快速发展将持续到2050年，并且伴随人口基数大、高龄化、区域化、慢性病发病率高等特点，这将给我国带来巨大的养老负担以及经济问题。

在老年阶段，人们会经历不同程度的生理和心理变化。这些变化是一个人在生命历程中自然发生的生理和心理功能退化现象，通常在肢体功能、感官体验和认知思维等方面表现为明显退化。这些问题普遍存在于老年人群中，是每个老年人都必须面对的挑战。由于这些变化，老年人迅速成为社会的弱势群体，处于边缘地位，也由此成为社会关注和保护的對象。目前，比较公认的是，个体完全有可能脱离预期的衰老模式，而且至少在一段时期内可以推迟年龄增长产生的结果。

研究表明，与较少锻炼的人相比，积极锻炼的人（包括老年人）表现出更高的心肺功能和肌肉活力，拥有更为健康的身体。积极锻炼有利于人们预防慢性病，还有增强骨骼健康的效果。积



极锻炼的老年人有更好的睡眠质量和更好的生活质量。虽然体育锻炼不可能阻止衰老过程，但适度的体育锻炼可以最大限度地减少衰老的规律性生理效应，并且可以限制慢性病和功能下降的发展，可以提高预期寿命，达到健康长寿的目的。

本书重点围绕老年人防跌倒、防误吸、防肌少症以及日常生活能力的锻炼，锻炼形式多样，图文并茂，让人耳目一新，可以随时随地根据自身需求进行不同模块的锻炼，在日常生活中创造一种锻炼的节奏和激情，保持和增强肌肉力量和心肺功能，预防跌倒和智力减退，以及改善不良情绪、减轻压力，养成锻炼的习惯并持之以恒。

本书内容丰富，深入浅出，通俗易懂，适合广大老年人及其家属、照护者阅读。对广大基层医务人员、社区卫生服务人员亦有裨益。

本书在编写过程中，得到了各位编委的大力支持，复旦大学附属华东医院院长保志军教授对本书高度评价并欣然写序，复旦大学附属华东医院白姣姣教授对全稿进行了审核，康复科李勇副主任技师给予全程专业指导，刘蕾老师对插图漫画进行绘制，在此一并表示衷心的感谢！



扫码看配套
锻炼视频

王 峥 洪 维

2024年6月



目录

准备篇

- 一、老年人生理心理特征 002
 - 1. 身体特征的变化 002
 - 2. 心理特征的变化 003
 - 二、身体状况功能评估 006
 - 三、居家康复锻炼的“六项注意” 008
-

防跌倒——多多锻炼不摔跤

- 一、脚踝锻炼 014
 - 1. 直腿抬高 014
 - 2. 上下绷脚 015
 - 3. 脚踝转动 015
- 二、踏步锻炼 016
 - 1. 大踏步 016
 - 2. 加上拍手动作 017
- 三、踏步重心转移锻炼 018
 - 1. 打开双腿 019



2. 脚向前迈步 019
3. 加上踏步动作 019

四、肩腕拉伸锻炼 020

1. 拉伸右肩 020
2. 拉伸左肩 021

五、抬臀行走锻炼 022

1. 右臀向前迈一步 022
2. 左臀向前迈一步 023
3. 右臀向后迈一步 023

六、感官刺激锻炼 024

1. 刺激足底感觉 024
2. 刺激下半身感觉 025
3. 刺激嗅觉 025
4. 刺激听觉 026

防误吸——预防呛咳身体好

一、手指锻炼 028

1. 转动拇指 028
2. 其他手指锻炼 029

二、吞咽锻炼 030

1. 发音锻炼 030
2. 舌肌锻炼 032
3. 吞咽体操 036



- 4. 面部体操 038
- 5. 腺体按摩 039

防肌少症——身体强健劲不小

- 一、水瓶锻炼 042
 - 1. 屈臂锻炼 042
 - 2. 摆动锻炼 043
 - 3. 扩胸锻炼 044
 - 4. 抬举锻炼 045
 - 5. 转动锻炼 045
 - 6. 拳击锻炼 047
- 二、毛巾锻炼 048
 - 1. 坐位转体 049
 - 2. 坐位侧屈 050
 - 3. 折叠毛巾 051
 - 4. 旋转毛巾 052
 - 5. 肩部旋转 053
 - 6. 脚趾锻炼 054
 - 7. 抛接毛巾 056
- 三、报纸棒锻炼 057
 - 1. 挥舞锻炼 058
 - 2. 摆动锻炼 059
 - 3. 夹腿锻炼 060



4. 提拉锻炼 061
5. 抬腿锻炼 061
6. 脚踝锻炼 062

练脑力——居家脑力康复操

- 一、手势锻炼 064
 1. “石头”和“布”替换锻炼 064
 2. 敲打锻炼 066
 3. “狐狸”和“枪” 067
 4. 耳鼻交替锻炼 068
 5. 蜗牛锻炼 069
 6. 小拇指和大拇指锻炼 070
 7. 手和数字锻炼 071
- 二、写字锻炼 072
 1. 全身写字锻炼 072
 2. 镜像写字锻炼 074
 3. 画图形锻炼 075
- 三、表情锻炼 077
 1. 面部表情锻炼 077
 2. 微笑锻炼 079
 3. 面部笑容表情锻炼 081
- 四、“石头、剪刀、布”锻炼 082
 1. 手部 082



- 2. 脚趾 084
- 3. 下肢 086

助日常——轻松生活能自理

- 一、更衣锻炼 088
 - 1. 更衣锻炼 088
 - 2. 对指锻炼 090
- 二、沐浴锻炼 091
 - 1. 洗头锻炼 091
 - 2. 全身擦洗锻炼 093
- 三、如厕锻炼 097
 - 1. 穿脱裤子锻炼 097
 - 2. 排便锻炼 099
 - 3. 卷厕纸锻炼 100
 - 4. 臀部抬起锻炼 102
 - 5. 肠道按摩 104
 - 6. 防止漏尿锻炼 105
- 四、打扫锻炼 107
 - 1. 想象擦窗户 107
 - 2. 想象擦拭桌子 107
 - 3. 想象使用吸尘器 108
- 五、助睡眠锻炼 109