

## <<手杖健身法>>

### 图书基本信息

书名：<<手杖健身法>>

13位ISBN编号：9787500935490

10位ISBN编号：7500935498

出版时间：2009-4

出版时间：人民体育出版社

作者：赵瑞麟

页数：161

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;手杖健身法&gt;&gt;

## 内容概要

太阳由东到西，人生从少至老，这是一个自然变化规律。

目前我国13亿人口中，60岁以上的老年人有1亿左右。

随着社会的发展、人们生活条件和保健措施的改善、体质的增强、寿命的延长等，我国及世界各国的老年人会越来越多，在人口中所占的比例会愈来愈大。

从历史的长河看，绝大多数的老年人，在养儿育女、传宗接代，改造客观世界，推动社会发展前进等诸方面，都做了应有的贡献。

我们这个具有五千年历史的文明古国，形成了养老、爱老、敬老的社会优良传统。

特别是当前，从中央到地方各级人民政府、各行各业、各单位等，都把老年人工作列入了议事日程，不仅盼望老年人身体健康长寿，安度幸福的晚年，而且盼望老年人在各自的技能领域中继续发挥光和热。

但是，如何能够使老年人身心健康，延年益寿，在安度幸福晚年的过程中再献光和热呢？

这涉及到物质、环境（社会环境、家庭环境和自然环境）等客观条件和身体、心理、精神等主观状态之诸多因素。

例如身体，从生理变化的角度上看，人到老年，全身各个器官系统的机体组织都在逐渐老化，生理机能日趋减弱，这是人体发展变化的客观规律。

但从我国人民几千年来对健康长寿的研究和实践经验证明，其规律性的变化虽不能改变，而只要遵师重道，采取综合性的措施，是可以延缓衰老，使健康常在、益寿延年的。

如《黄帝内经·素问》中讲：“上古之人，知其道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不忘作劳，故能形与神具，而尽终其天年，度百岁乃去。

”又讲：“中古之时，有至人者，淳德全道，和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神，游行天地之间，视听八达之外，此盖益其寿命而强者也……”秦国丞相吕不韦在《吕氏春秋》中首先提出了“流水不腐，户枢不蝼，动也”的高明而可贵的健身论点，并认为“形不动，则精不流，精不流，则气郁”，不运动就会“气不达”“血脉雍塞，百病丛生。

”汉代名医华佗有“人身常动摇，则谷气消，血脉通，病不生，人犹户枢不朽也”的健身论述。

毛泽东在《体育之研究》中指出：“善其身无过于体育。

体育于吾人实占第一之位置……学有本末，事有始终，知所先后，则近道矣。

”总之，健康长寿之道，是多方面的，是个综合性的课题，而体育运动，则是这个课题中的重要内容之一。

为此，于1991年4月，为离、退休老年人创作了这套《手杖健身法》。

## <<手杖健身法>>

### 作者简介

赵瑞麟，男，1930年生。

山东菏泽市人。

教授。

中共党员。

1952年由菏泽师范毕业并参加工作；1958年毕业于山东师院体育系并留校任教（1960年在上海体育学院进修一年）；1962年在山东财经学院任教；1973年任菏泽师专体育系主任，1984年任菏泽师专副校长；1988年申请调回山东经

## <<手杖健身法>>

### 书籍目录

第一章 手杖健身法 第一节 创编“手杖健身法”的依据及作用 第二节 “手杖健身法”的特点 第三节 “手杖健身法”的动作名称和练习方法 第四节 练习“手杖健身法”应注意的问题 第五节 “手杖健身法”的节拍和呼喊口令方法第二章 漫谈老年人的养生之道 第一节 要有适宜于老年人健康长寿的客观环境 第二节 老年人要发挥有益于健康长寿的主观能动性 第三节 古今中外名人养生之道 第四节 养生歌诀 第五节 养生悟语

## &lt;&lt;手杖健身法&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 手杖健身法第一节 创编“手杖健身法”的依据及作用一、依据老年人的生理特点及作用老年人的生理特点主要表现在以下几方面：（一）外部表现毛发渐白，皮肤干燥，皮皱增多，并伴有老年斑出现，日睑下垂，视力减弱，弯腰驼背，颈项无力，肢体动作迟缓，特别是两腿在走动时更显得软弱无力，甚至会颤动不稳等。

（二）生理组织及其机能状况1.中枢神经系统神经过程的灵活性降低，兴奋与抑制之间的相互转换速度减慢，神经调节的能力较差，对于刺激的反应迟钝，神经细胞易疲劳，疲劳后恢复慢。

2.心脏血管系统心肌萎缩，结缔组织增生，脂肪沉着，因而心肌收缩力量减弱，每搏输出量减少，动脉管壁的弹性减退，并发生硬化，管腔变窄，血流阻力加大（尤其是小动脉），使动脉血压升高，心脏负担增加，流向肌肉（特别是心肌）的血液受到阻碍，所以老年人的心血管机能较差，体力负荷的能力减退。

3.呼吸系统肺组织中的纤维结缔组织增多，弹性降低，肺泡萎缩，呼吸肌力量减退，胸廓的活动度减少，因而肺的通气量和换气量的功能下降，肺活量减少，残气（余气）量增加。

4.消化系统牙齿咀嚼食物的能力及肠胃消化吸收功能减退，直接影响了对身体营养物质的供应。

5.运动系统 骨骼中的有机物减少或消失，骨软骨发生纤维性变化等。

关节韧带的弹性减退，肌肉逐渐萎缩，肌肉力量及弹性降低，肢体和关节活动能力及活动范围逐渐降低和缩小，因而易发生骨折、关节病及畸形（弯腰驼背、骨质增生等）。

以上这些生理现象和机体内各器官系统组织的功能变化，是老年人随着年龄的增长，必然要发生的一系列老年性变化（老化）。

## <<手杖健身法>>

### 编辑推荐

《手杖健身法》适合喜爱运动的中老年朋友参阅。

<<手杖健身法>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>