

## <<防老皮筋操>>

### 图书基本信息

书名：<<防老皮筋操>>

13位ISBN编号：9787506419406

10位ISBN编号：7506419408

出版时间：2001-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：池田充宏

页数：196

字数：91000

译者：孙基亮

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>

## <<防老皮筋操>>

### 前言

关于如何防衰老防痴呆的书已经出版了很多，这些书主要告诉我们，保持“身、心”两方永远充满活力是极其重要的。

在“身、心”两方之中，我对“身体活力方面”进行过思考。

再次，我要对身体活力，特别是活动身体促进血液循环畅通与呆痴、衰老之间的关系作一总结。

血液向身体供应氧气和营养，但随着年龄的增长，开始出现脑血流量下降的倾向。

通过适当的运动，可增加流向大脑的血流量。

因此，活动身体和手脚，使肌肉不断收缩和松弛，会不断地刺激大脑。

经常运动，才能维持体力并使脑力充沛。

美国老年活动中心为使老年人“日常生活能自理”，维持和提高必要的“生活能力”，而推广防衰老皮筋操，收效甚大。

本书是受此启发，将各种运动系统化而编辑成册的。

## <<防老皮筋操>>

### 内容概要

延缓衰老是现代社会的课题。

日本老年协会会长，健康振兴协会会长古藤高良先生，总结了多年对“身、心”特别是“活动身体促进血液循环和衰老之间的关系”的研究和实践经验，并受美国老年活动中心推广的弹力皮筋体操的启发，与池田充宏博士合作出版了适合中老年人的《防老皮筋操》一书。

这种皮筋体操，简便易学，效果极佳。

既不需要到健身房，又不需要特殊工具。

一根皮筋，可以常年使用。

皮筋操锻炼肩、臂、腰、腿各部位，特别是“手指操”，活动手指，直接刺激大脑，可以防止衰老和老年痴呆。

本书可供广大中老年朋友学习使用。

愿本书能给广大中老年人带来健康、带来幸福。

## <<防老皮筋操>>

### 作者简介

古藤高良，1931年，日本年协会会长，日本工业健康振兴协会常务理事，秋田红十字医院顾问。原筑波大学教授。

医学博士。

以“年龄虽高，锻炼体力，愉快生活”为题，在各地老年活动中心巡回演讲，获极高评价。

池田充宏，1956年生。

日本红十字秋田短期大学教授，日本工业

## <<防老皮筋操>>

### 书籍目录

1 向您推荐防老皮筋操 皮筋简介 皮筋操的优点 开始训练前 训练注意事项2 全身运动防衰老防痴呆 肌肉是人的引擎 血液和氧是脑的汽油 身体各部位的皮筋操3 活动指头防痴呆 活动指头直接刺激大脑 手指皮筋操4 体力充沛地生活 衰老差别表示生活体力的差别 增强生活体力的运动法 由健康通向“健幸” 5 身体不舒服是衰老的表现 肥胖容易导致糖尿病 骨质疏松症说明骨骼衰老 平衡感觉失调是事故的根源 高血压是血管老化 肩酸腰痛是肌肉衰老后记

## <<防老皮筋操>>

### 章节摘录

皮筋操有如下优点皮筋操在美国社会已经广泛普及，无论是运动员康复训练、医院康复治疗、养老院的机能恢复训练等，都使用皮筋操这一锻炼方法。

如此普及的理由，应该说是由于在“效果”和“安全”两方面都非常出色的缘故。

那么，在这里，把皮筋操的各种优点做一简单的介绍。

自己可以独创新动作，怎么活动都可以。

皮筋操的最大特点是可以边扭转身体边往斜上方拉伸，自由自在地做对角线式、螺旋式的运动。

进行这样的运动，身体各部位肌肉以循序渐进的理想形式收缩。

一种动作可以锻炼几个部位的肌肉，并且不会给肌肉增加过分的负担。

这样进行运动，各个肌肉能得到最大限度的曲伸，能提高全身的机能。

也就是，你的身体状况可以得到全面改善。

而且，不仅锻炼身体肌肉，也提高身体的柔韧性。

所以说什么样的活动都能进行，也就是说哪里的肌肉都能得到锻炼。

## <<防老皮筋操>>

### 后记

在当今经济发达、生活富裕、发展迅速的现代社会，人们不得不关注那种仅仅口头上尊老敬老，发出微弱虚假的怜悯呼吁，而实际上认为老年人的经验和智慧已经无用，剥夺他们重现昔日风采的能力。关于衰老的议论，是一个经久不衰的话题，现在有的人轻率地提出甚至宣扬老人无用论。但不能忘记的是谁都要老的，衰老是人类所必然经历的自然过程。许多人以自身的实践，全盘否定老年人不能再为社会做出贡献这样一种错误论点。他们虽经岁月的更迭，进入老年，却显示出老年人能继续发挥自己的权威和顽强的精神力量。例如，已经九十岁的音乐指挥家，仍能在狭小的指挥台上，精神饱满地指挥演奏交响乐；还有那些穷其一生，整日埋头于艺术创作的陶瓷艺术家……这些艺术家以自己的勤奋努力成为名人，无论年纪多大，总是显得青春焕发，朝气蓬勃。

## <<防老皮筋操>>

### 编辑推荐

皮筋体操的优点肌肉运动防衰老、防痴呆；全身各部位的皮筋体操；活动手指会刺激大脑；手指皮筋操；检查你的生活体力；增强生活体力的体操。

<<防老皮筋操>>

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>