

# 《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《手杖健身法》

## 内容概要

《手杖健身法》主要内容：“手杖健身法”顾名思义，就是利用“手杖”进行健身强体、益寿延年的疗法。此套健身法，是依据老年人的生理特点、心理特点及持有“手杖”这一便利条件，综合了有利于复习、巩固人体活动的。一部分基本机能动作，选用了我同前人有益于强筋壮骨的练功武术动作和劳动动作而创作设计的。

# 《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

# 《手杖健身法》

## 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，日良睑下垂，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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)