

## <<手杖健身法>>

### 图书基本信息

书名：<<手杖健身法>>

13位ISBN编号：9789574687930

10位ISBN编号：9574687937

出版时间：大展

作者：赵瑞麟 著

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>

## <<手杖健身法>>

### 前言

太陽由東到西，人生從少至老，這是一個自然變化規律。目前在中國13億人口中，60歲以上的老年人有1億左右。隨著社會的發展、人們生活條件和保健措施的改善、體質的增強、壽命的延長等，中國及世界各國的老年人會越來越多，在人口中所占的比例會愈來愈大。從歷史的長河看，絕大多數的老年人，在養兒育女、傳宗接代，改造客觀世界，推動社會發展前進等諸方面，都做了應有的貢獻。我們這個具有五千年歷史的文明古國，形成了養老、愛老、敬老的社會優良傳統。特別是當前，從中央到地方各級人民政府、各行各業、各單位等，都把老年人工作列

## <<手杖健身法>>

### 内容概要

《手杖健身法》顧名思義，就是利用「手杖」進行健身強體、益壽延年的方法。此套健身法，是依據老年人的生理特點、心理特點及持有「手杖」這一便利條件，綜合了有利於複習、鞏固人體活動的部分基本機能動作，選用了我國前人有益於強筋壯骨的練功習武動作和勞動動作而創作設計的。

## &lt;&lt;手杖健身法&gt;&gt;

## 作者简介

趙瑞麟，男，1930年生。

山東荷澤市人。

教授。

中共黨員。

1952年由荷澤師範畢業並參加工作；1958年畢業於山東師院體育系並留校任教（1960年在上海體育學院進修一年）；1962年在山東財經學院任教；1973年任荷澤師專體育系主任，1984年任荷澤師專副校長；1988年申請調回山東經濟學院。

1990年12月退休。

先後擔任中華全國體育總會山東省分會委員、山東體育科學學會理事、山東省高校體育研究會理事、全省師專體育教研組組長、山東省老年人體協科委會委員、山東經濟學院老年人體育協會主席。

1953年被評為荷澤縣優秀教師；1973—1982年多次被評為優秀教師、先進工作者；1982年山東省政府授予其山東省勞動模範稱號；1984年山東省委、省政府授予其「振興山東體育金質榮譽獎章」

；1978年當選為第五屆山東省人大代表；1983年當選為第六屆全國人大代表；1992年被評為山東省先進離退休工作幹部；1993年被山東省老教協評為在老教協中做出突出成績者，同年被山東省委高校工委評為省高校優秀共產黨員；1999年、2001年、2003年被山東經濟學院評為優秀共產黨員。

編寫的《簡易田徑場地測畫》1973年由山東人民出版社出版；編寫的《田徑競賽的組織與裁判法》1978年由山東人民出版社出版；編著的《田徑運動場地》1991年由人民體育出版社出版。

1979—1980年受山東省教育廳的委託，負責組織和參與編寫了全省師專體育專業的田徑、體操、武術、籃球、排球等11門課程的《教學大綱》；1980—1984年受山東省教育廳的委託，負責組織和審編了全省師專體育專業的體操、武術、籃球、排球等5門課程的教材；1985年受國家教委和山東省教委的委託，負責組織和主編全國高校師專體育專業的《田徑教學大綱》，由高等教育出版社出版。發表論文十餘篇，有的被全國、省老年人體協召開的論文報告會評為大會論文或優秀論文。

1991年，創編了《手杖健身法》，6月開始在山東經濟學院試行。

12月通過省有關專家測評，結論為：形式新穎、內容全面、方法簡便、運動量適中、針對性強、比較安全等，是一套適宜於退離休等老年人健身的科學方法。

## <<手杖健身法>>

### 书籍目录

第一章 手杖健身法 第一節 創編「手杖健身法」的依據及作用 第二節 「手杖健身法」的特點 第三節 「手杖健身法」的動作名稱和練習方法 第四節 練習「手杖健身法」應注意的問題 第五節 「手杖健身法」的節拍和呼喊口令方法 第二章 漫談老年人的養生之道 第一節 要有適宜於老年人健康長壽的客觀環境 第二節 老年人要發揮有益於健康長壽的主觀能動性 第三節 古今中外名人養生之道 第四節 養生歌訣 第五節 養生悟語……

<<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>