

舞动人生，舞出活力，舞动时尚，舞出健康

广场舞为什么这么受大众欢迎？跳广场舞有哪些好处？为什么有人称它为“爱恨交织的广场舞”？

蔡向红 编著

广场舞 健康跳

舞

GUANGCHANGWU JIANKANGTIAO

健康靠自己
健体·健心
健脑·健美



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

广场舞 健康跳

蔡向红 编著



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

广场舞健康跳/蔡向红编著. —北京: 科学技术文献出版社, 2016. 3
ISBN 978-7-5189-0961-2

I. ①广… II. ①蔡… III. ①舞蹈—基本知识 IV. ①J7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 014842 号

广场舞健康跳

策划编辑: 孙江莉 责任编辑: 孙江莉 责任校对: 赵 瑗 责任出版: 张志平

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号 邮编 100038

编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)

发 行 部 (010) 58882868, 58882874 (传真)

邮 购 部 (010) 58882873

官方网址 [www. stdp. com. cn](http://www.stdp.com.cn)

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京建泰印刷有限公司

版 次 2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月第 1 次印刷

开 本 710 × 1000 1/16

字 数 190 千

印 张 15.5

书 号 ISBN 978-7-5189-0961-2

定 价 26.80 元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换



F 前言 Foreword

“你是我天边最美的云彩，让我用心把你留下来……”熟悉的旋律犹如“集结号”把四面八方的居民召集在一起，上百位中老年人穿着五颜六色的衣裳，踏着整齐的节拍翩翩起舞，时而高高举起双臂，时而叉腰左右扭动。这正是每天黄昏后，很多广场上都会出现的一幕。

广场舞之所以会这么受欢迎，因为它既不像跑步那样单调，也不像爬山那样要求体力，还有一点，就是能够起到很好的锻炼效果。

许多朋友运动了几十年甚至一辈子，打球、跑步等，可是仍然是疾病缠身，甚至得了癌症等重病，有的虽然检查不出有什么疾病，但总是处于亚健康状态，比如头痛、犯困、岔气、打嗝等等。这就是运动效果不彰的原因。

这里举这个例子，并不是说打球不好、跑步不好，而是说，效果越明显的运动，越能激发人们的运动兴趣。据统计，目前通过跳舞的人数，已经达到了1个亿。

除了健身效果好，广场舞还有一定的社交和娱乐身心的功能。

通过跳广场舞，不仅可以展示自己美的一面，可以认识更多的朋友，很多广场舞跳得很好的团队甚至经常去参加各种演出，让自己的晚年也绽放出光彩，这就更加激发了大家跳舞的兴趣。

所以无论从哪个方面来讲，广场舞都是一项非常好的运动。然而，要让广场舞更有利于锻炼身体、保持健康，并非只需要跳起来就行了。



许多老大爷、老大妈清晨散步，晚上也散步，结果罗圈腿越走越圆，个子越走越矮，不少还发生骨折的现象，你能说运动了就一定健康吗？

许多老人，年轻时就喜欢运动，羽毛球打得很棒，乒乓球也打得很好，经常拿奖，却得了恶性肿瘤，你能说锻炼了就一定健康吗？

还有很多人本身就是搞体育的，每天早上跑步，晚上散步，可最后不是腰间盘脱出了，就是高血压了，你能说运动了就一定健康吗？

和其他运动一样，广场舞也不是只要跳了就一定能健康的。

在众多的新闻报道中，我们不难发现因为跳广场舞而引发意外的实例——有因跳广场舞不当而弄伤腰腿的，有因为跳广场舞而患上肩周炎的，还有因为跳广场舞而猝死的。而这些消息源头的每一个人，在不久之前，跟我们一样，听着“小苹果”，唱着“民族风”，甚至还与我们一起共舞过，但他们现在却成了新闻人物。

原因是什么呢？就是跳舞不当所引发的，所以跳舞是有很多功课需要做的。为了让广场舞能够更好地为大家的健康服务，我们课题组做了大量工作，采访了运动方面的专家、广场舞教练、众多知名的医生以及众多的广场舞舞迷，这本《广场舞健康跳》的小册子，就是大家跳舞实践、跳舞心得、专业知识的汇总和体验。

希望广大的广场舞舞迷能够通过阅读它来避免运动伤害，提高运动效果，让自己跳得更加健康、更加快乐。

编者



C 目 录 Contents

第

章

为啥跳

——广场舞有哪些健身作用

广场舞发展现状	003
为改善体质而跳	005
为减缓阳气衰减而跳	007
为疏通经络而跳	010
为畅通气血而跳	012
为排遣孤独而跳	014
为健美体型而跳	016
为消除负面情绪而跳	018
为预防老年痴呆而跳	020
为增强心肺功能而跳	023
为强壮骨骼而跳	026
为度过更年期而跳	029



第

二

章

谁能跳

——您适合跳广场舞吗

女性经期能跳广场舞吗	035
孕早期，能跳广场舞吗	037
孕中期，能跳广场舞吗	039
孕晚期浮肿，能否跳广场舞	042
如何在舞动中消除孕晚期焦虑	045
高血压患者，适合跳广场舞吗	047
高血压患者跳舞，有哪些注意事项	050
轻度高血压患者，怎么跳广场舞	053
中度高血压患者，怎么跳舞最健康	056
重度高血压能跳舞吗	059
糖尿病患者能否跳广场舞	061
糖尿病患者跳广场舞需要注意什么	064
血脂高了，舞蹈消脂好不好	067

第

三

章

穿啥跳

——广场舞装备知多少

广场舞服装有何讲究	073
你敢穿紧身裤跳舞吗	076
紧身衣显身材，却不适合做舞衣	079
穿高跟鞋跳广场舞，有啥危害	081
可以穿皮鞋跳舞吗	084
穿人字拖跳舞，要三思而后“穿”	087
穿什么鞋子跳舞最好	090
“乳摇”太尴尬，运动内衣可避免	093
穿什么样的内裤跳舞最好	096

第

四

章

啥时跳

——藏在时光中的健康密码

春季跳舞，为啥要捂着跳	101
春季跳舞，去掉束缚更健康	103

夏季跳舞，守规矩才能得健康	106
夏季跳舞，当防中暑	109
夏季跳舞，无厌于日	112
秋季跳舞，打通“关节”更健康	114
秋季跳舞，当防舞动过度	117
冬练三九，跳舞可御寒	120
冬季跳舞，当避寒就温	122
冬季跳舞，严防“心病”伤身	125
秋冬跳舞，必待日光	128
晨起跳舞，为什么要在日出后	131
晚上跳舞，为什么要赶在日落前	134
中午为什么不宜跳舞	137
糖尿病患者，啥时跳最适宜	139
高血压患者，啥时跳舞最适宜	142

第

五

章

怎么跳

——爱跳还要会跳才行

跳舞也需要“组合拳”	147
跳广场舞当严防“过劳”	149
坚持跳，偶尔跳，效果大不同	152



跳广场舞也需要先做热身运动	155
跳舞莫逞强，逞强害健康	157
骑马舞并非人人都能跳	160
广场舞遭遇雾霾怎么跳	163
跳舞较劲，两败俱伤	165
跳舞音量开多大最健康	167
跳舞时突发中风怎么办	169
跳舞时突发心梗怎么办	171
跳舞时突发癫痫怎么办	174
跳舞腰扭伤后该怎么办	177
跳舞时崴脚怎么办	180
跳舞时突发哮喘怎么办	182
舞后膝关节痛，要不要停	185
舞后足底疼，要不要停	187
舞后肩周疼痛，要不要停	189

第

六

章

听啥跳

——藏在舞曲中的健康密码

怎么利用舞曲来改善心情	195
怎么利用舞曲来强身健体	199



哪些舞曲可以保肝	202
哪些舞曲可以养心	205
哪些舞曲可以调脾	208
哪些舞曲可以养肺	212
哪些舞曲可以健肾	214
附录一 五音养生具体应用	219
附录二 常见的广场舞舞步	223
附录三 常见的广场舞健身操	230

第

一

章

为啥跳

——广场舞有哪些健身作用





第

一

章

为啥跳

——广场舞有哪些健身作用

广场舞发展现状

广场舞起源于社会生活，群众是广场舞的创作者、表演者。广场舞是一种集体健身舞，多是徒手健身，部分手持轻器械，它的主要表现地点是广场，表现形式是歌舞，具有开放性、广泛性、自娱性的特点，群众自发性参与，跟着机体节奏韵律翩翩起舞。

广场舞的动作简单、节奏感强，容易掌握，不受场地制约，人们可以随意在广场、操场、公园等空地进行锻炼，而且广场舞不需要舞伴，为众人随意或有意排成队列进行的活动。广场舞的舞步灵活多变，每段舞蹈套路融入了风格不同的舞蹈形式、健身操等动作。

广场舞所用的曲目多比较欢快，能让人产生愉悦感，再加上广场舞本身有表演性质，参与其中的人们不但能锻炼身体，还能愉悦心情、陶冶情操。



003



广场舞

健康跳

广场舞几乎没有花费，这也是吸引众多老年人眼球的原因之一，跳广场舞所需的设备非常简单：一个插卡带音响的便携收音机、一块场地就可以了。而且跳舞没有约束，这样轻松、免费的活动，使得老年人参与其中的积极性非常高。

中老年人的身体素质相对来说比较差，骨质疏松，肌肉弹力下降，体力、精力也大幅度降低，无法进行激烈运动，广场舞动作简单、轻松自然、运动强度小、形式活泼、音乐欢快，非常适合老年人。

参加广场舞的老年人大部分已经退休，和子女一同生活，他们的生活圈子在退休之后逐渐变小，与人接触的机会减少，子女在外奔波劳碌，陪他们的时间比较少，他们常会感到孤独。而广场舞的参与者众多，为老年人提供了交流平台和与人接触的机会，结识新朋友的同时能降低老年人的孤独感，提高幸福指数。

广场舞属于有氧运动，动作强度相对较小，但是长时间练习有很大运动量，刚好符合老年人的身体特点，而且吸引了众多青年女性。随着生活水平的提高，人们越来越关注健康、形体美感，尤其是青年女性，尝试着通过各种方法减肥瘦身。而广场舞的减肥塑身功效吸引了广大青年女性的眼球。

如今的广场舞受到了不同年龄层次人的肯定，各大城市的各大广场都有会跳舞、愿意跳舞的人们，这其中包括年轻人、中年人、老年人，呈现出“全民健身的景象”，发动群中共同关注健康，也促进了年轻人与老年人之间的互动和交流。

但同时，广场舞也存在一些社会问题，如噪音扰民、占用公共





第一章

为啥跳

广场舞有哪些健身作用

用地、不同广场舞团体间的矛盾、文化差异引起的矛盾（比如华人在国外跳广场舞因扰民而被逮捕，因为中国人喜欢热闹、外国人喜欢安静、注重隐私，各国风土人情不同导致误会）如果能加以改善、调整，广场舞的发展会更为迅速。

为改善体质而跳

旅游时到一个没有长期生活过的地方，有些团友就不行了，上吐下泻；有些团友却能喝能睡，跑跑跳跳不知道有多健康。这就反映了正气帮助机体适应环境的能力，正气充盈，适应陌生环境的能力就强；反之，就会出现不适了。

一场流感来袭，同一个办公室，为什么有些人就病了，而有些人又健健康康的呢？归根结底，也是正气在起作用，容易生病的人，是因为体质虚弱，正气不足，无法抵御流感病毒的侵袭。而不容易生病的人，是因为正气充足，身体状况良好，抵御流感病毒的能力强，身体自然无恙。

两个孩子吃了同样的东西，一个生病，而另一个却没事。之所以出现这种情况，同样因为是正气的缘故，体质好，对疾病的抵抗力强的自然不会生病；反之，就容易生病。

由此可见，体内正气是我们抗击疾病最有效的武器。

中医有一句话“正气存内，邪不可干；邪之所凑，其气必虚”





广场舞

健康跳

什么意思呢？就是说邪气就好比强盗，只要你体内的正气充足，“城防”牢不可破，强盗想要破门却束手无策；但如果正气本身就不足，城门岌岌可危，邪气轻易就能破门而入。

既然正气这么重要，有什么方法可以让“正气”滋生呢？就运动锻炼而言，很多运动都具有滋生正气，增强体质的作用。广场舞作为最典型的小运动，其滋生“正气”的作用不可低估。

为什么“小运动”能够改善体质，增强正气呢？三国时期的名医华佗，有一句至理名言：“动则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹中枢之不朽也。”这句话的意思就是人只要动一动，摇一摇，就能促进气血的流动，气血畅通了，正气也就随之而来了。

华佗曾经编创了一套五禽戏，这种最古老的“广场舞”，是仿效虎、熊、鹿、猿、鸟的动作进行身体锻炼的方法。练五禽戏，不仅能医病除疾，而且能强身防患。吴普依法练身，活到九十余岁，仍“耳目聪明，齿牙完坚”，这就足以说明，生命在于运动，健康在于锻炼，是颠扑不破的真理。

