

家庭健身投资新概念

刘 晔 张永红 宋全德 编著

家庭科学健身丛书

New Concept of
Modern Family
Physical Training
Investment



中国轻工业出版社

家庭科学健身丛书



家庭健身投资新概念

刘 晔 张永红 宋全德 编著

丛书主编 吴志强 王 强



 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭健身投资新概念/刘晔, 张永红等编著. —北京: 中国轻工业出版社, 1999.9

(家庭科学健身丛书/吴志强, 王强主编)

ISBN 7-5019-2667-0

I. 家… II. ①刘… ②张… III. 家庭保健-消费-普及读物 IV. F063.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 40497 号

责任编辑: 冷晓壮 责任终审: 杜文勇 封面设计: 小叶子
版式设计: 智苏亚 责任校对: 郎静瀛 责任监印: 徐肇华

· * ·

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 河北省高碑店市印刷厂

经销: 各地新华书店

版次: 1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月第 1 次印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 7

字数: 178 千字 印数: 1—6000

书号: ISBN 7-5019-2667-0/R·015 定价: 14.00 元

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

目 录



- 家庭健身：现代新概念
- 树立家庭健身投资新概念
- 投资家庭健身必有回报
- 走出家庭健身投资误区
- 怎样进行家庭健身投资
- 家庭健身投资策略与技巧
- 家庭健身投资的方向
- 各类家庭健身投资指南

第一章 家庭健身：现代新概念	(1)
一、家庭健身的由来与发展.....	(1)
1. 家庭健身的由来	(2)
2. 家庭健身的发展	(4)
二、健身：现代家庭的标志.....	(7)
1. 现代都市生活亮起红灯	(7)
2. 健身，让现代人找回自我	(9)
3. 健身与现代家庭生活方式	(10)
三、健身：家庭文明的象征.....	(12)
1. 不同的家庭健康观	(12)
2. 家庭生活方式向文明发展	(14)
四、健康：家庭稳定的基础.....	(16)
1. 家庭感激健康	(16)
2. 健康对家庭稳定的影响	(17)

五、全民健身须从家庭做起·····	(20)
1. 全民健身忧思之一：忧人的体质·····	(21)
2. 全民健身忧思之二：无奈的时间·····	(22)
3. 全民健身忧思之三：尴尬的场地·····	(23)
4. 全民健身忧思之四：观念的淡漠·····	(24)
5. 全民健身风起云涌·····	(26)
6. 全民健身应从每一个家庭做起·····	(26)
第二章 树立家庭健身投资新概念·····	(29)
一、花钱买健康，值！·····	(29)
1. 健康城即景·····	(29)
2. 健身是一种现代消费方式·····	(31)
二、健身投资：应从现在做起·····	(31)
1. 淡漠的健身意识·····	(32)
2. 健身投资初见端倪·····	(33)
3. 健身投资要把握现在·····	(34)
三、投资健身，就是投资家庭幸福·····	(35)
1. 提高家庭生活质量·····	(36)
2. 增加家庭亲和力·····	(38)
四、投资健身，就是投资事业成功·····	(41)
1. 企业发展的基础·····	(41)
2. 个人成功的保证·····	(42)
五、投资健身，做个完善的现代人·····	(44)
1. 信息时代的健身投资·····	(45)
2. 现代生活：投资健身·····	(47)
六、生活水平低也需进行健身投资·····	(49)
1. 生活水平低，健康需求不能低·····	(50)
2. 健身投资不是高生活水平的专利·····	(52)
七、生活富裕更需进行健身投资·····	(53)
1. 现代富裕生活中的忧患·····	(53)

2. 健身投资是富裕生活的必需	(54)
八、家庭理财：健身投资不容忽视	(57)
1. 家庭健身投资现状	(57)
2. 投资健身，储备家庭财富	(60)
第三章 投资家庭健身必有回报	(62)
一、健身投资是家庭投资的重要部分	(62)
1. 家庭投资新时尚	(62)
2. 健身投资在家庭投资中的地位	(64)
二、健身投资效益分析	(66)
1. 健身投资可获得健康回报	(66)
2. 健美身材	(67)
3. 身心放松	(68)
4. 促进智力发展	(68)
5. 适应环境	(69)
6. 投资健身可以得到友情	(70)
三、投资回报的间接性	(71)
1. 耐心等待	(71)
2. 意外惊喜的回报	(73)
四、投资回报的广泛性	(74)
1. 生理回报多层面	(75)
2. 心理回报多角度	(77)
3. 社会生活方面多方位的回报	(78)
五、投资回报的持久性	(79)
1. 健身回报，使人长期受益	(80)
2. 养成良好习惯	(81)
3. 坚强的品质伴你终生	(82)
第四章 走出家庭健身投资误区	(83)
一、健身投资过于超前	(83)
1. 相对经济实力超前	(84)

2. 相对时间超前	(84)
3. 相对环境设施超前	(85)
二、健身投资过于滞后	(86)
1. 相对经济实力滞后	(86)
2. 相对时间滞后	(87)
3. 相对环境设施滞后	(88)
三、健身投资过于盲目	(89)
1. 轻信健身用品广告	(89)
2. 盲目跟随时尚	(90)
四、健身投资过于单一	(92)
1. 只投资体育比赛门票	(92)
2. 只投资于运动服装	(93)
3. 只投资参加一种健身活动	(94)
五、健身投资过于繁杂	(95)
1. 健身方式太多	(95)
2. 健身时间过长	(97)
六、不进行健身投资	(98)
1. 不进行健身投资的危害	(98)
2. 必须增强健身投资意识	(99)
七、把营养品消费等同于健身投资	(100)
1. 聊聊补药、营养品	(101)
2. 进补不能代替健身	(102)
第五章 怎样进行家庭健身投资	(104)
一、搜集各种信息作出决策判断	(104)
1. 健身投资：先了解购买对象	(104)
2. 利用各种社会关系获取信息	(105)
3. 慎对广告宣传	(106)
4. 利用其他方式服务投资决策	(108)
二、根据经济状况量入为出	(109)

1. 投资不可盲目攀比	(109)
2. 投资要一切以“我”为中心	(111)
三、区分不同环境因地制宜	(113)
1. 健身要适“地”	(113)
2. 住房拥挤怎么办	(114)
3. 爬山：不需投资也健身	(115)
4. 购物又健身，一举两得	(117)
四、购健身物品，创造美好生活	(118)
1. “购买”美好生活	(118)
2. 怎样购买健身物品合算	(120)
五、充分使用社会公共体育设施	(122)
1. 国外做法对我们的启示	(122)
2. 刘先生有了健身好去处	(124)
3. 怎样利用公共体育设施	(125)
六、善于利用院校体育场馆	(126)
1. 国外院校体育场馆	(126)
2. 我国学校体育场馆状况	(127)
3. 充分利用学校体育设施的优势	(128)
第六章 家庭健身投资策略与技巧	(131)
一、集中与分散相结合	(131)
1. 经济收入的多与少	(131)
2. 健身时间的集中与分散	(132)
二、高档与中低档相结合	(134)
1. 低档健身消费项目	(134)
2. 高档健身消费项目	(136)
三、个人与家庭相结合	(137)
1. 个人爱好与家庭爱好	(137)
2. 让大家都喜欢	(138)
四、健身投资与休闲娱乐投资相结合	(140)

1. 休闲娱乐投资也是健身投资	(140)
2. “一石双鸟”	(142)
五、健身投资与医疗保健投资相结合	(145)
1. 体育锻炼能全面提高身体素质	(145)
2. 健身锻炼能保持欢愉的心情	(146)
3. 健身运动可自我调节身体机能	(147)
4. 健身运动有助于伤病的康复	(147)
5. 健身投资就是医疗保健投资	(148)
六、健身投资与美容减肥投资相结合	(149)
1. “云想衣裳花想容”	(149)
2. 健身改善人的精神面貌	(150)
3. 最有效的减肥方法是健身	(152)
第七章 家庭健身投资的方向	(155)
一、健身书刊类	(155)
1. 不见面的健身老师	(155)
2. 善于“请教”健身书刊而获益	(156)
二、健身器械类	(158)
1. 杠铃	(159)
2. 拉力器	(160)
3. 橡皮带	(160)
4. 体操棍	(160)
5. 跑步机	(160)
6. 登山机	(161)
7. 手握器	(161)
8. 健身车	(161)
9. 划船器	(161)
10. 多功能健身器械	(162)
三、棋牌类	(163)
1. 棋类	(163)

2. 牌类·····	(165)
四、运动服装类·····	(167)
1. 如何选购运动服装·····	(168)
2. 如何选购运动鞋·····	(169)
五、高档消费类·····	(171)
1. 花钱玩保龄球·····	(171)
2. 室内游泳·····	(173)
六、投资健身培训·····	(176)
1. 太极拳·····	(176)
2. 舞蹈训练班·····	(179)
3. 气功班·····	(180)
第八章 各类家庭健身投资指南·····	(182)
一、公务员家庭·····	(182)
1. 有利于运动器官的功能改善·····	(183)
2. 有利于心血管的功能维持·····	(184)
3. 有利于消化功能的增强·····	(184)
4. 有利于神经系统的功能提高·····	(185)
5. 有利于增进和保持较高的心理应激水平·····	(185)
6. 有利于提高工作效率·····	(185)
7. 有利于增强自慰情绪·····	(185)
8. 公务员家庭怎样进行家庭健身投资·····	(186)
二、知识分子家庭·····	(188)
1. 知识分子需要运动·····	(188)
2. 知识分子自我健身法·····	(189)
3. 不同行业知识分子的健身·····	(191)
4. 知识分子健身投资·····	(192)
三、体力劳动者家庭·····	(192)
1. 体力劳动不能代替体育·····	(192)
2. 体力劳动者的健身选择·····	(193)

四、单亲家庭·····	(196)
1. 一起健身益处多 ·····	(197)
2. 单亲家庭的健身选择 ·····	(197)
五、涉外型家庭·····	(199)
1. 涉外型家庭健身求同存异 ·····	(199)
2. 异国健身旨趣 ·····	(200)
六、残疾人家庭·····	(202)
1. 残疾人健身有必要 ·····	(203)
2. 残疾人能够参加健身 ·····	(204)
3. 残疾人家庭健身投资应遵循的原则 ·····	(205)
4. 残疾人健身投资方向 ·····	(206)
5. 健身投资对残疾人家庭产生的实效 ·····	(207)
七、老年人家庭·····	(208)
1. 老年人健身的必要 ·····	(208)
2. 老年人家庭健身选择 ·····	(209)

第一章 家庭健身：现代新概念



- 家庭健身的由来与发展
- 健身：现代家庭的标志
- 健身：家庭文明的象征
- 健康：家庭稳定的基础
- 全民健身须从家庭做起

一、家庭健身的由来与发展

追求健康，大概是人类唯一没有时间与疆界藩篱的共同理想，但是对于为所欲为数千年的人类来说，唯一无法征服和打败的，大概也就是健康了。

事实上，人们追求健康的信念从未有片刻的懈怠，即使到了物质富裕、科技发达的现代，人们的寿命虽然在不断延长，但仍在努力地追求寿命更长、身体更健康。

有专家言之凿凿地表示：“追求健康”将会是未来社会的一大趋势。就像美国的趋势观察家所发现的，从前的美国梦是一味地追求享乐，最新的美国梦则是一种追求健康的狂热。他们说，今日的美国梦不再只满足于更好的生活，而是更健康、更长久的生活。

所以，我们每天都可以从报纸杂志、广播电视里得到许多营养方面的新知，而人们对颇具疗效的偏方食物，节食须知，以及各种名目的养生秘诀，抱着一种几近宗教信仰的态度。可是过多

的医学新知，只能让人感受到愈来愈多新的、致命疾病的威胁；而且人们也同时发现，活得愈久，患疾病的机会愈大，同时找不出病因，无法治疗的病也就愈多。“害怕生病”，成为现代人的梦魇。

苦寻“解药”的人们，终于联想到也许是生活形态出了问题，例如吃的内容、住在哪里、从事的工作等等。与此同时，人们也意识到任何医学根据、医疗保险制度都不可靠，最终还是得靠自己来寻求真正的健康之道。

1. 家庭健身的由来

健身，是本世纪以来人类对自己身体最有效的锻炼手段，通过意志力的高度培养，如节食、全面的营养、运动、有氧舞蹈等，以人为或是科技的力量，将身体局部或整体重新塑造，以得到健康和美。

早在柏拉图时代，人类便开始思索身体与自己的关系。当时盛行一种所谓的“灵魂二元论”，亦即人的灵魂是干净、纯洁、无邪的，而身体却是污秽、肮脏、欲望的渊薮；身体会带给人们的只有无尽的痛苦、堕落，所以，只有人类净化自己的意念，才能对抗来自世俗肉体的诱惑。这样的说法，一直到中世纪的教会，仍视其为基本的教义，并不断地散布这种“身体邪恶说”。既然身体是引人入罪的巨大力量，因此，如何控制身体，使身体成为可以操控、规范的物体，就成为当时社会的共同信念。中世纪教会中的“苦行僧侣”就是这种信念的典型表现。

这种思想一直延续到本世纪中期仍然可见到某些痕迹。纳粹时期的德国，就是一个以国家机器控制身体的例证。纳粹特别强调体育的重要性，认为通过个人身体的操练，能够达到整体社会净化，并将完美的体形或体能的优异表现，视为社会总体意志的升华。另外，过去很多国家常以集中营的方式训练体育选手，也是这种思想的体现。

到了80年代，曾是积极反战分子，也是知名演员的简·方

达，则将人类对身体的操控，带到了另一个崭新的境界。这个年近半百的美国影坛天后频繁地出现在电视上，她穿着轻便的韵律服，做着简洁而有力的健美操，口中不断反复地喊着：“One more, Two more……”她所提倡的有氧健美操，象征着自然与美的结合，令全球女性趋之若鹜，纷纷跟着录像带大做起健美操，以改变自己原本身体的形象。同时这种带有商业色彩的风尚，将健身视为人格成熟、事业成功的象征，更是使得人人臣服于这样的社会集体压力，不但积极做健身运动，同时佐以节食、美容等方式，严格地控制自己的身体。

所以 80 年代影星阿诺德·施瓦辛格的崛起，可以说是这股健身狂热下必然的结果。阿诺德一副锻炼得犹如铜墙铁壁般的躯体，简直就像是定做般的完美无瑕。他自己也曾对媒体表示：“我可以把自己的感情隐藏在肌肉底下，需要藏多久，就可以藏多久。当我觉得可以让感情出来的时候，就让它出来。”这种可以让意志全然操控身体的能力，实在已到了随心所欲、令人瞠目结舌的地步了。

80 年代以来，全球人士不分男女、长幼，几乎都投入到了健身的狂热中，视健身为时尚。经常做运动，保持身体的健康、身材的健美，是自信、自重、自爱的表现，更代表了自己拥有某种令人称羡的生活方式，晋升至某种社会阶层的象征。反之，身体虚弱、身材肥胖松弛则是懒惰、迟钝、不努力、对自己失去控制的表现，人人视病弱的人为“意志力不够坚强”的失败者。福柯曾言：“人的身体是镌刻着历史的表面。”而现代人身体的表面，却可能镌刻着各种健身方式的名称，人们希望通过种种健身的手段，能够找回自己纯净的灵魂与身体。

在任何一个文明社会中，家庭总是社会结构中不可缺少的一个基本单位。人的一生约有三分之二的时间是在家庭中度过。在用“生物—心理—社会医学模式”审视影响健康因素的今天，人们特别关注家庭与健康的关系。因此，家庭健身就应运而生了。

家庭健身是以家庭成员为主要参与者的健身活动，或是人在家庭中进行的健身活动，它除具有各种健身活动都具有的健身作用外，还具有其他健身方式不具有的特点。

以家庭为单位进行健身活动，在锻炼或竞赛中没有长幼之分，都以平等的身份出现，可以加强家庭成员之间的感情交流，促进家庭成员之间的感情沟通，家庭健身是家庭和睦幸福的润滑剂。体育锻炼时，亲人间的相互鼓励，还可消除个人进行锻炼时的思想顾虑和枯燥感，提高健身效果。比如有些女士为了减肥而进行体育锻炼，又怕别人看到笑话而不好意思，如果同父母或子女一起锻炼，就成为一种很自然的家庭活动。

另外，并不是每一个人都愿意走出家门参加户外运动，或是由于时间、场地、经济等因素的困扰而无法去户外进行健身运动，那么，在家中进行健身运动就不失为一个很好的选择。在家中，你可以在自己最方便的时间进行健身，可以选择不占用很多空间、不花费许多金钱的方式锻炼，这样，你就不会成为健身的奴隶，而是健身活动的真正主人。

因此，家庭健身成为现代都市生活的新时尚，就丝毫不足为怪了。

2. 家庭健身的发展

不同的家庭对待家庭健身尽管会有多种形式的需要，而一个国家家庭健身的发展，是离不开社会发展这个大环境的，也就是受社会经济、生活水平、文化教育水平、民族文化传统意识，以及体育运动普及程度所制约的。

社会经济、生活水平，不仅为家庭健身提供一定的体育活动场所，器材设备，供应服装和器材等体育必需物品，而且在人们的营养供给水平和劳动强度大小、余暇时间的多少等方面，对家庭健身的产生与发展会有直接影响，同时家庭健身的发展也是和家庭成员的文化素质分不开的。现代科技的发展，传播媒介的影响，对家庭健身的发展也起到了推波助澜的作用。

因此，家庭健身非常自然地是在欧美等经济发达国家中首先产生和发展起来的。

满足需求性而非创造性功能的家庭健身活动，最早是出现在社会富有阶层中。美国电影《窈窕男女》描述 19 世纪的贵族与商人阶级家庭，以极为严格甚至惨无人道的方式达到瘦身和健康的目的。这是家庭健身的开始。

在当时，无论达成健康的方法有哪些，绝对要有钱的家庭才进得了健身俱乐部，事实上也只有富贵阶层才需要健身中心。到了 20 世纪中末期，在欧美等经济发达国家象征更富裕、更文明的肥胖症、心脏病、高血压等富贵病开始平民化，于是社会大众家庭去户外、健身房或在自己家中追求健康、追求美丽就成为一股潮流。

首先进入工业化生产的美欧等国家逐渐总结出这样一条经验：公民们越是勤奋、繁忙、工作效率高、物质生活越富有，越是需要充分的休闲健身时间。

人们追求健康与健美身材的观念风行，加上影视明星与超级模特儿的推波助澜，运动教练、减肥美容专家、营养学家等，几乎成了现代人的健康上帝。他们所提供的，不只是咨询、经验和心得，他们所代表的专业形象，甚至可以说是提供了一种新思维。因而知名健身教练、营养学家的小册子不但与医学权威教授的巨著同置于书架上，有的更是畅销书柜上的贵宾。

这种健身风潮快速而广泛地散布，于是，在各种健身场所里，从世界排名前 100 位公司的老板到贸易商行小职员，无不专注地进行着自己所喜爱的健身活动，挥汗如雨或轻松惬意地享受着健身活动所带来的乐趣。

从欧美到亚洲，无数家庭在知名或不知名的健身俱乐部里，随着教练的口令挥洒着汗水；无数家庭在营养学家的书里，找到了远离某些诱人但不利健康的食物的方法；而不喜欢上健身场所交际的家庭，则将健身教练的书籍和录像带奉为至宝。

目前正以极快的速度雄心勃勃地向工业化迈进的中国，也开始非常重视全民健身，国家以法律形式保障每周至少有两天休闲时间，个人、家庭自觉进行健身休闲活动也日渐形成。

当人类户外运动的自然环境渐渐被城市化、工业化侵蚀之后，人们又开始了另一种健身潮流，即“家庭室内健身”。这种潮流的特点就是越来越多的家庭，除了在节假日里继续到郊外乡村、公园、海边等与自然最贴近处进行锻炼外，还将更多的时间用在自己家庭内进行锻炼。为什么会出现这种情况呢？

首先，在大自然中进行各种体育锻炼，固然有其难以代替的积极合理的地方，但受到各种条件的限制，无法做到一边锻炼一边对人体的各种机理变化进行有效的监测和控制。“文明病”的战胜，需要的是科学的健身锻炼，而对身体进行有效监测与控制，是科学健身必需的手段。家庭室内健身正好能实现这一点。

其次，一般来说，去户外锻炼无需携带很多体育器械，在没有特制的体育器械问世以前，太多的运动难以在家里开展，只能到天然的乡村、公园或体育场馆去进行。由于在很多种户外运动中无法了解自己的锻炼是否科学，常常因为运动不当而出事故甚至丧失生命。比如，美国医生库柏号召人人坚持每天慢跑 12 分钟，自己却在这种运动中丧失了生命，原因就是因为他运动不能得到有效、科学的监测与控制。正是在这种情况下，一种广泛的社会需求就自然而然地产生了，即要求体育用品公司开发生产各种科学而合理的体育器材。因此，70 年代以来，各种有利于健身锻炼的体育器材相继问世，并迅速得到广泛使用。这些体育器材一般适合于家庭室内健身，从而为家庭室内健身的开展创造了条件。

另外，当今城市高楼林立，楼房越来越高，人口密度也不断加大，环境污染日益严重，人们与自然远离了，脚下可供活动的空间越来越少。在这种情况下，人们到哪儿去进行体育锻炼呢？