

YINYUEJIANSHENXUE

音乐 健身学

焦春梅 ◆ 著



 中国出版社

YINYUEJIANSHENXUE

—音乐(415)日常健身学—

——音乐健身学——

音乐 健身学

焦春梅◆著



中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

音乐健身学/焦春梅著. —北京:中国社会出版社,
2009.5

ISBN 978-7-5087-2614-4

I. 音… II. 焦… III. 音乐—应用—健身运动 IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 056323 号

书 名:音乐健身学

著 者:焦春梅

责任编辑:李新涛

出版发行:中国社会出版社 邮政编码:100032

通联方法:北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话:(010)66080300 (010)66083600

(010)66085300 (010)66063678

邮购部:(010)66060275 电 传:(010)66051713

网 址:www.shcbs.com.cn

经 销:各地新华书店

印刷装订:中国电影出版社印刷厂

开 本:170mm×230mm 1/16

印 张:15.5

字 数:230 千字

版 次:2009 年 5 月第 1 版

印 次:2009 年 5 月第 1 次印刷

定 价:25.00 元

序 言

音乐是人类创造的最伟大的财富之一,它不仅给人们以视听美的享受,而且具有强身健体、疗疾康复的神奇功效。目前,国内有关“运动与健身”的书已经出版了不少,但令人遗憾的是,还没有一部探究“音乐与健身”的专著,即使介绍用音乐来“强身健体、疗疾康复”方面的书籍也属罕见。

21 世纪还将是音乐与健身结合的世纪。这里的结合是指音乐与健身在学科内容、表现形式、思维方法、概念表述、研究方法以及追求目标等方面的相互结合、相互渗透、相互借鉴和相互启迪。从这个意义上讲,“音乐与健身”它们是紧密相连互为因果的,音乐学与健身学的联系正是这种结合的典型。作者认为,既然音乐来源于生活,应该还原于生活,高于生活。作者把这两方面的学科完美地结合在一起,将会有助于读者在学习和实践中融会贯通。

《音乐健身学》就是研究如何运用音乐手段增进健康,达到身体、精神和社会适应和谐发展的一门学科。在以往音乐学科的研究中,往往只是就音乐本身谈音乐,而忽视音乐学科与其他学科的交叉性研究,特别是音乐增进人类健康手段的研究和音乐与健身关系的研究。将音乐与健身割裂开来,使人们在认识论和方法论方面产生一些模糊认识,进而导致人们明白“‘音体’不分家”的道理,但缺乏科学实证研究和理论的支持。因此,建立一门将音乐与健身有机结合起来的学科是十分必要的。

《音乐健身学》以一种“大道多容”的心态,结合作者的研究体会,全方位地展示了音乐健身的概念、音乐健身的系统、音乐健身活动的指导理念、音乐健身的科学方法、音乐健身与体育运动的关系、音乐健身的保障体系和音乐健身的科学基础等一系列音乐健身基础理论和实践应用研究的最新成果,同时披露了

许多新观点、新材料。因此,本书是原理与方法兼备,理论与实践同步,学术性与知识性相补的一本应用性专著。它不仅可以作为音乐工作者和体育工作者的学术参考书,也可以作为我国音乐学院社会音乐系和体育学院社会体育系专业的学习教材,当然更是提升国民素质、促进全民健身的有益指导书籍。

《音乐健身学》一书的可贵之处,就在于以健身为目标,以音乐为手段,提出了“音乐健身”的概念。同时作者以音乐健身方法的“可操作性”为研究的出发点,不但将“音乐”和“健身”高度融合统一起来,系统阐明了音乐健身的内在科学机制,而且从音乐学的角度概括出系统的健身原理,揭示出音乐健身的本质及其音乐健康人生的根源,从而使音乐健身学作为一门独立的学科而存在。

作者自以为《音乐健身学》一书,虽然语言通俗易懂,但其中所蕴涵思想的丰富性、深刻性是不言而喻的。作者不但提出了一个颇有意义的“音乐健身”理论,而且为了解决音乐健身的根本问题,开创性地给人类的“音乐健身系统”定了位,仅这一项研究成果,就将波及人类生活的方方面面。本书力图在学术性与理论指导性方面表现其特色,以求获得音乐理论界的认同。同时,作者希望这本书能适应新世纪社会发展的步伐,能为我国音乐和体育的学术领域增添新彩。

《音乐健身学》一书的主要特点是角度新颖,可读性强。此外,结合实际生活的特点,作者希望把人们身边的音乐活动用尽可能通俗易懂的语言表述出来,努力做到深入浅出。作者还尽量避开一些专门术语,如果实在绕不开,则作一些粗浅的解释,目的是使读者朋友不产生畏难情绪,以一种轻松感读完全书。想深究的读者,不妨参考别的专门书籍。

音乐活动是全社会参与程度最高的一种文化活动,音乐健身则是一种渗透进社会每个细胞的健身形态。音乐健身的受众是广泛的,几乎包括了社会上的所有人群。当今的中国,随着生产方式和生活方式的急速转型,随着城乡居民物质生活的迅速提高,随着人们价值观念的深刻转变,音乐健身的发展速度将令我们难以预料。作者希望能以抛砖引玉的方式来促进“音乐健身学”这一领域的研究,为大众提供一条融健身于音乐休闲娱乐之中的途径,让大众能在较短的时间里真正达到音乐健身的目的。

本书的得以顺利出版,应特别感谢相建华教授以其渊博的体育健身专业知识为《音乐健身学》初稿作前期策划、资料收集和理论诠释。并感谢中国社会出版社编辑老师的大力支持和全体编审人员的辛勤工作。

但是,作者谋事之心有余,成事之心难免有些不足,

由于知识水平所限,仓促成稿,错误和疏漏在所难免,望同行和读者朋友批评指正。另外,作者在成书过程中参考的文献资料较多,限于篇幅不能在这里一一列举,谨向原文作者表示歉意和衷心感谢!

焦春梅

2009-02-08 于并州学府

目 录

第一章 音乐健身概述 / 1

第一节 音乐健身的概念 / 1

一、音乐 / 1

二、健身 / 2

三、音乐健身的概念 / 2

四、音乐健身系统 / 2

第二节 音乐健身的特点 / 3

一、唯美性 / 3

二、教育性 / 3

三、独特性 / 4

四、高效性 / 5

五、多样性 / 5

六、自娱性 / 6

七、安全性 / 6

八、适应性 / 6

九、艺术性 / 7

十、竞技性 / 7

第三节 音乐健身的作用 / 8

一、对生理功能有调节作用 / 10

二、对心理状态有调节作用 / 11

三、开发智力、启迪智慧 / 13

四、净化心灵、陶冶情操 / 14

五、疗疾康复 / 15

六、调节各种气质类型的行为特征 / 16

第四节 音乐健身者的类型 / 16

一、专业水平型 / 16

二、健身参与型 / 17

三、防病健身型 / 17

四、疗疾康复型 / 17

五、音乐健身爱好型 / 17

第五节 音乐健身者水平的划分 / 18

一、初级水平 / 18

二、中级水平 / 18

三、高级水平 / 18

第二章 音乐健身的科学基础 / 19

第一节 音乐健身的基础知识 / 19

一、“人体乐器”的特点、分类与标准 / 19

二、歌唱方法与演唱形式 / 24

三、音乐健身常用乐器的特点、分类与标准 / 30

第二节 音乐健身的生物学基础 / 34

一、适应性原理 / 35

二、遗传与变异 / 35

第三节 音乐健身的生理学基础 / 36

一、音乐健身的生理机制概述 / 36

二、脑神经系统 / 37

三、内分泌系统 / 38

四、音乐的生理条件反射 / 38

第四节 音乐健身的物理学基础 / 39

一、音波在人体内的“共鸣” / 39

二、噪声对人体的影响 / 40

三、音波能影响生物分子结构 / 40

四、乐音对生物电的影响 / 41

第五节 音乐健身的心理学基础 / 42

一、音乐需要 / 42

二、音乐兴趣 / 43

三、音乐活动与情绪调控的关系 / 46

四、心理与生理的相关性 / 51

第六节 音乐健身的社会学基础 / 52

一、音乐与生活质量 / 52

二、音乐活动与人格 / 53

第三章 音乐健身活动指导理念 / 56

第一节 健康的概念 / 56

一、健康的定义 / 56

二、健康的内涵 / 56

三、亚健康概念 / 57

四、影响健康的因素 / 58

第二节 健康生活方式概述 / 60

一、生活方式 / 60

二、健康生活方式 / 62

第三节 音乐健身活动的“三性” / 68

一、专门性 / 68

二、个体性 / 68

三、可逆性 / 68

第四节 音乐健身活动应遵守的原则 / 68

一、意识性原则 / 69

二、个别性原则 / 69

三、专门性原则 / 70

四、应激性原则 / 70

五、特异性原则 / 71

六、可逆性原则 / 71

七、超负荷原则 / 71

八、“报酬递减”原则 / 72

九、竞赛需要原则 / 72

第五节 音乐健身过程 / 72

一、音乐健身过程的特点 / 73

二、音乐健身过程的任务 / 74

三、音乐健身过程的三要素 / 75

第六节 音乐健身活动与心理健康的关系 / 78

一、心理健康的标准 / 78

二、音乐健身活动促进心理健康的原因 / 79

三、音乐健身活动对心理健康的影响 / 81

第四章 音乐健身的科学方法 / 83

第一节 音乐养生健身的方法 / 83

一、音乐欣赏养生健身法 / 83

二、欣赏音乐益智健脑法 / 85

三、音乐伴舞强身健体法 / 85

四、引吭高歌健益身心法 / 86

五、听轻音乐养生健身法 / 86

六、歌唱延年益寿法 / 87

七、婴儿音乐健身法 / 88

八、儿童音乐健身法 / 89

九、幼儿歌舞训练健身法 / 89

十、儿童电子琴健身法 / 90

十一、歌唱苗子养成法 / 91

十二、音乐“晨曲”健身法 / 92

十三、音乐“黄昏曲”健身法 / 93

十四、音乐“夜曲”健身法 / 93

十五、美妙嗓音养护法 / 93

十六、音乐指挥家健康长寿法 / 94

十七、歌喉永葆青春妙法 / 96

十八、轻歌妙韵减肥法 / 97

十九、吹管乐器健身法 / 97

二十、家庭和睦相处音乐妙法 / 98

二十一、幼儿音乐容貌增辉妙法 / 99

- 二十二、音乐美容养颜法 / 99
- 二十三、音乐“悦耳”健身法 / 100
- 二十四、音乐宁心安神法 / 101
- 二十五、女子经期嗓音养护法 / 102
- 二十六、孕妇音乐养生保健法 / 103
- 二十七、孕妇音乐催乳妙法 / 103
- 二十八、孕妇音乐胎教养生法 / 104
- 二十九、弹琴健脑强身法 / 104
- 三十、音乐抗疲增效法 / 104
- 三十一、音乐学习养生健身法 / 106
- 三十二、音乐欣赏器材养生健身法 / 106
- 三十三、乐声噪声差异养生保健法 / 107
- 三十四、音体“联姻”训练佳法 / 108
- 三十五、音乐舞蹈养生健身法 / 110
- 三十六、唱歌强身健体法 / 111
- 三十七、嗓音保健养生操 / 112
- 三十八、冬季锻炼嗓音保健养护法 / 113
- 三十九、体育教师嗓子保健养护法 / 114
- 四十、嗓子自我按摩保健法 / 115
- 四十一、拉二胡健益身心法 / 116
- 四十二、音乐丰腴健美法 / 117
- 四十三、弹琴养生健身法 / 117
- 四十四、中老年音乐伴奏健身法 / 118
- 四十五、音乐伴奏健身最佳运动法 / 119
- 四十六、运动场噪声保健养生辩证法 / 120
- 四十七、健壮体魄美妙嗓音养护法 / 120
- 四十八、“发声运动员”气息发达法 / 121
- 四十九、“口腔体操”美声法 / 122
- 五十、体育课功能音乐健身法 / 123
- 五十一、音乐步行健身功法 / 124
- 五十二、吹口琴强身健肺法 / 126
- 五十三、乐队指挥健身法 / 126

- 五十四、吹口哨美容法 / 126
- 五十五、音乐按摩美容养颜法 / 127
- 五十六、乐队指挥健美减肥法 / 127
- 五十七、运动员“吼叫”发力保健法 / 128
- 五十八、健身者音乐素养修炼法 / 129
- 五十九、音乐气功养生健身法 / 129
- 六十、意守音乐养生健身法 / 130
- 六十一、气功嗓音保健法 / 131
- 六十二、气功强音美声法 / 132
- 六十三、中老年人音乐“浴”养生健身法 / 133
- 六十四、音乐意想气功养生健身法 / 133
- 六十五、音乐气功双修养生法 / 134
- 六十六、吹管乐气功“三调”养生法 / 134
- 六十七、吹管乐“丹田”运气养生健身法 / 136
- 六十八、吹笛气功养生法 / 136
- 六十九、瑜珈功音乐养生健身法 / 136
- 七十、五音发声养生健身法 / 137
- 七十一、噪音催眠养生法 / 138
- 七十二、歌唱发音纠偏正畸保健法 / 138
- 七十三、艺术嗓音保健防病法 / 140
- 七十四、嗓音嘶哑食疗保健法 / 142
- 七十五、抗噪音食疗保健法 / 143
- 七十六、嗓音疾病气功防治保健法 / 144
- 七十七、嗓音疾病防治保健法 / 144
- 七十八、嗓音疲劳防治保健法 / 145
- 第二节 音乐疗疾康复的方法 / 146
 - 一、音乐疗疾康复的历史 / 146
 - 二、音乐疗疾康复的概念 / 148
 - 三、音乐疗疾康复的机理 / 148
 - 四、用于音乐疗疾康复的乐器、乐曲和环境 / 150
 - 五、音乐疗疾康复的方法学原理 / 153
 - 六、音乐疗疾康复方法的运用 / 159

第五章 音乐健身与体育运动 / 169

第一节 音乐与体育运动的关系 / 169

一、音乐和体育的渊源 / 169

二、音乐与大众体育 / 171

三、音乐和竞技体育 / 172

四、体育运动中音乐运用的种类 / 172

五、音乐节奏与体育运动节奏的关系 / 173

六、音乐与运动员心理因素的关系 / 176

第二节 音乐在体育运动中的运用 / 177

一、音乐对体育运动的促进 / 177

二、音乐对运动员赛前状态的调节作用 / 185

第三节 健美表演与健身操音乐的选配运用 / 189

一、健美表演与健身操音乐的作用 / 189

二、健美表演音乐的种类和特点 / 191

三、健美表演音乐的选配和运用 / 194

四、健身操音乐的种类和特点 / 196

五、健身操音乐的选配与运用 / 197

六、选配音乐应注意的事项 / 198

第六章 音乐健身的保障体系 / 201

第一节 实施音乐健身方案成功要素 / 201

一、预备因素 / 201

二、操作因素 / 204

三、强化因素 / 207

第二节 避免音乐健身“风险活动”的措施 / 209

一、音乐健身应注意的事项 / 209

二、音乐健身的禁忌事项 / 210

三、声乐健身的饮食禁忌事项 / 210

四、儿童听立体声音乐应注意的问题 / 211

五、“儿童音响玩具病”的预防措施 / 211

六、歌唱者要谨防常犯的错误习惯 / 212

七、预防演唱后头晕头痛的措施 / 214

- 八、应防止“泡”歌舞厅对身体健康的危害 / 214
- 九、孕妇应规避在歌舞厅娱乐的风险 / 215
- 十、应走出乐声对人体无害的误区 / 216
- 十一、应防范噪声危害人的视觉 / 216
- 十二、应防范噪声危害人的听觉 / 217
- 十三、应预防噪声对妇女的不良影响 / 217
- 十四、用杠铃健身不要忽视噪声 / 218
- 十五、应预防耳塞机综合征 / 218
- 十六、应防范吸烟加高声音响组合的危害 / 219
- 十七、预防“卡拉 OK 病”的措施 / 220
- 十八、预防“现代强节奏音响综合征”的措施 / 220
- 十九、预防“交响乐演奏综合征”的措施 / 222
- 二十、应破除“饱吹饿唱”的清规 / 222
- 二十一、走出音乐治疗的理念误区 / 223
- 第三节 保证音乐健身效果的措施 / 224
 - 一、医务监督 / 224
 - 二、营养保证 / 227
 - 三、卫生保证 / 229
- 第四节 音乐健身效果的评价 / 231
 - 一、评价音乐健身效果 / 231
 - 二、评价音乐治疗效果 / 232

参考文献 / 233

第一章 音乐健身概述

第一节 音乐健身的概念

一、音乐

音乐是指通过有组织的乐音所形成的艺术形象表达人们的思想感情、反映现实生活的一种艺术。音乐分为声乐(包括有韵律的与有节奏的声音)和器乐(包括弦乐、管乐与打击乐)两大门类。

广义地讲,音乐就是任何一种艺术的、令人愉快的、神圣的或其他什么方式排列起来的声音。通常可以解释为一系列对于有声、无声具有时间性的组织,并含有不同音阶的节奏、旋律及和声。

音乐的基本要素是指构成音乐的各种元素,包括音的高低,音的长短,音的强弱和音色。由这些基本要素相互结合,形成音乐的常用的“形式要素”,例如:节奏,曲调,和声,力度,速度,调式,曲式以及织体等。构成音乐家的形式要素,就是音乐的表现手段。音乐的最基本要素是节奏和旋律。

音乐不以说理方式来传播,而是更多地通过熏陶及感染的途径,潜移默化地来影响人的心灵,使更多地得到美的滋润。音乐与人的生活情趣、审美情趣、言语、行为、人际关系等等,有一定的关联。故高阶的音乐与低阶的音乐其人们对人的影响是大不相同的。音乐是人们抒发感情、表现感情、寄托感情的艺术,不论是吹、拉、奏或弹、唱、听,都内含着及关联着人们千丝万缕的情感因素。为什么音乐能表达人们的感情呢?因为音与音之间连接或重叠,就产生了高低、疏

密、强弱、浓淡、明暗、刚柔、起伏、断连等等,它与人的脉搏律动和感情起伏等有一定的关联。特别对人的心理,会起着不能用言语所能形容的影响作用。

在所有的艺术类型中,比较而言,音乐是最抽象的艺术。

二、健身

健身的含义是建设人的身体,是指按人体生命活动的规律,科学、合理地选择和运用各种方法、手段,培育、训练、养护身体,进行有益于增强人体健康的一切实践过程。是人体身心两方面协调统一的实践活动。

世界卫生组织对健康的新解释是:健康不仅仅是指身体“无病、无伤、无残”,还应包括精神的健康和社会生活幸福的完美状态三个方面。因此,人体的建设不仅是健躯体,而是人体的全部。健身,在这里是指体质的全面发展,而不是指某一方面运动能力的极限发展。

三、音乐健身的概念

音乐健身也称音乐健身活动,简单地讲就是人们运用音乐作为基本手段,使人体达到健康状态的一种活动。

音乐健身是一个系统的干预过程,在这个过程中,音乐健身指导人员或健身受众利用音乐体验的各种方法、手段,以及在健身过程发展起来的,作为健身动力的健身关系来帮助被帮助者达到人体身心健康的目的。

音乐健身是一门新兴的,集音乐学、体育学、医学、心理学、康复学和美学为一体的边缘交叉学科,是音乐的作用在传统医学、健康体育、艺术欣赏和审美领域之外的应用和发展。

音乐在体育学、医学和心理疗疾康复领域的广泛应用和令人振奋的健身与临床治疗效果证明了人类的一个古老的信念:音乐是具有健身养生、疗疾康复的作用,对于人类的生存质量本身具有重要的意义。

音乐健身必须包含健身概念中的培育、训练、养护身体三个方面,以及音乐概念中的节奏和旋律两个最基本要素。

四、音乐健身系统

“音乐”与“健身”都各有着固有的定性概念。音乐和健身既能自成系统,又能互成系统。所谓自成系统,即音乐和健身各自都有自己的系统:音乐系统和健身系统。所谓互成系统,即音乐和健身又能互成为音乐健身系统,它横穿了

音乐和健身两门学科,打破了音乐与健身的界限,填平了两门学科之间的这条鸿沟。

如果采用综合思维的方式来研究什么是音乐健身,那么音乐健身具有音乐与健身的综合性特性,它顺应了现代科学发展观的综合性潮流和一体化趋势。

音乐健身是由“音乐健身人”、“音乐健身学习者”和“音乐健身中介”三个基本要素构成的一种社会实践活动系统。而音乐健身活动则是由动机、目的以及身体和心理活动构成的一个完整的系统。

第二节 音乐健身的特点

一、唯美性

音乐健身活动的归宿,就是既要求“健康身体”,又要求“美丽人生”。因此,在音乐健身的内容和方法、练习曲目和手段以及演唱竞赛的内容与评分标准中,都充分体现了“唯美性”这一特点。这就要求音乐健身训练者要注重身心健美,强化语言美、行为美、心灵美的修养,吸收美的真谛,真正把音乐健身活动和美育、外在美和内在美融合在一起。

二、教育性

教育是一种社会现象,它是按照一定的社会要求,对受教育者的身心施以影响的一种有目的、有计划的活动。

音乐健身活动的一个显著特点,就在于给人以真、善、美的教育,不断陶冶人们的情操,提高全民族的精神文明水平。

真:音乐健身活动的真就是真实、真诚、实事求是。音乐健身训练和演唱表演必须在真实的基础上,才能为人所喜爱,亲切感人。真诚就是不说假话,不虚伪做作。它是属于人生中的“人”的意义、练“声”先练人;在练人中练“声”,这是学会做人的道理。在其训练形式上就是不能浮夸、虚假,在其思想内涵中包括真诚、踏实、热爱音乐健身活动的一种敬业精神,它是属于人生中的“生”的意义。没有一颗赤诚的心是难以做到的,练“声”要吃苦,不吃苦练不好“声”,要“冬练三九,夏练三伏”,才能攀登乐坛之高峰。练“声”又必须实事求是,做到科学、严谨、规范,其曲目、乐器的选择、身体姿势、握法、站姿、次数、组数、训练量、