



时尚

JIANSHENCAO
KEXUEHUA DAOLUN

SHISHANG

崔红 霍宁 著

健身操 科学化导论



中国商务出版社
CHINA COMMERCE AND TRADE PRESS



时尚

JIANSHENCAO
KEXUEHUA DAOLUN

SHISHANG

崔红 霍宁 著

健身操
科学化导论



中国商务出版社
CHINA COMMERCE AND TRADE PRESS

图书在版编目(CIP)数据

时尚健身操科学化导论/崔红,霍宁著. —北京:中国
商务出版社,2009.3

ISBN 978-7-5103-0046-2

I. 时… II. ①崔…②霍… III. 健美操—普及读物
IV. G831.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 033067 号

时尚健身操科学化导论
崔红 霍宁 著
中国商务出版社出版
(北京市东城区安定门外大街东后巷 28 号)
邮政编码:100710
电话:010-64269744(编辑室)
010-64283818(发行部)

网址:www.cctpress.com
Email:cctp@cctpress.com

北京中商图出版物发行有限
责任公司发行
三河市铭浩彩色印装有限公司印刷
787 毫米×1092 毫米 16 开本
15.875 印张 386 千字
2009 年 3 月第 1 版
2009 年 3 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-5103-0046-2

定价:29.80 元

版权专有 侵权必究

举报电话:(010)64283818

前言

当今社会,随着我国经济的飞速发展,人们的物质生活水平不断得到提高,科学技术的日益进步,使人们从繁重的工作学习当中解脱出来,拥有了较多的闲暇时光。但竞争激烈的社会在带给人们高水平生活质量的同时,也给人们带来了沉重的生存压力,导致现代人身心交瘁。这种情况下,人们迫切需要一种不仅能够缓解与日俱增的挑战,而且能够使他们在融入这个多元化的社会中时充满自信的生活方式。于是,健康、时尚的生活方式被愈来愈多的人们所接受,而注入许多新活元素的健身活动更是满足了追赶潮流的现代人的多方面的需求。

现代人所推崇的体育运动不仅能够强身健体,而且能够体现一种生活理念——时尚、新颖、个性。为了迎合人们的社会心理需求,我们根据中国人的体能及形体特点,以提高大众的体质和形体素质为主导,改善和雕塑身体形态、培养高雅的气质和风度为目标,撰写了这本书——《时尚健身操科学化导论》。

本书注重理论与实践的结合,言简意赅,通俗易懂,融实用性、时尚性、娱乐性、趣味性为一体。本书论述了时尚运动的新理念和优美体态的新概念,阐释了健身运动的作用,提供了科学合理的摄取营养的观点,既是一种娱乐欣赏,又会使人带着浓厚兴趣迫不及待地渴求进一步实践。在实践部分,本书突出了潮流与个性,挑选了健美操、形体训练、健身舞、瑜伽、普拉提、健身操等健身项目,我们相信这些历久弥新的健身项目在娱乐身心的同时,也会帮人们塑造完美的体型,并诠释现代的生活理念。

全书由崔红、霍宁撰写而成。其中第一章、第三章、第五章、第六章、第八章、第九章由崔红(长治医学院)完成,第二章、第四章、第七章、第十章由霍宁(河北交通职业技术学院)完成,全书由两人共同统稿。

在撰写过程中本书参考借鉴了许多专家、学者的研究成果,在此表示最诚挚的谢意!书中难免有疏漏、不妥之处,望广大读者批评指正。

作者

2009年1月

目 录

第一章 时尚运动新理念	1
第一节 现代社会的生活方式.....	1
第二节 时尚运动与生活质量	10
第三节 时尚健身与女性健康	15
第二章 健美形体新思维	19
第一节 形体美综述	19
第二节 健美体型的标准	21
第三节 形体与礼仪	24
第三章 运动健身靠科学	36
第一节 时尚健身的生理学基础	36
第二节 时尚健身的心理学基础	38
第三节 时尚健身与社会适应能力	45
第四章 科学营养健身心	50
第一节 营养健身常识	50
第二节 健康饮食习惯	54
第三节 时尚营养套餐	61
第五章 跳动的旋律——健美操	71
第一节 健美操的概念及发展	71
第二节 健美操的功能与特点	76
第三节 健美操基本技术与要求	79
第四节 健美操基本动作及教法	87
第六章 科学打造形体美	104
第一节 形体训练概述.....	104
第二节 形体基本素质训练.....	107
第三节 持轻器械的形体训练.....	116
第四节 身体畸形矫正法.....	125
第七章 欢快的节奏——健身舞	130
第一节 健身舞的健身价值、方法及普及途径	130
第二节 健身舞对人体机能的影响.....	133
第三节 现代时尚健身舞.....	135
第八章 美颜修身——瑜伽	167
第一节 瑜伽概述.....	167
第二节 瑜伽健身理论与养生.....	174
第三节 瑜伽的基本姿势.....	179

第四节	瑜伽经典瘦身塑形法·····	186
第九章	引领潮流——普拉提·····	193
第一节	普拉提的起源与发展·····	193
第二节	普拉提的特点与功能·····	194
第三节	普拉提基本动作·····	196
第四节	普拉提组合动作·····	198
第十章	激情飞扬——时尚健身新五项·····	216
第一节	燃脂瘦身踏板操·····	216
第二节	英姿飒爽搏击操·····	223
第三节	蓝色妩媚爵士操·····	229
第四节	动感活力哑铃操·····	235
第五节	热力塑形拉丁操·····	240
参考文献 ·····		247



第一章 时尚运动新理念

第一节 现代社会的生活方式

一、生活方式概述

(一) 生活方式的概念

生活方式指人们在某种价值观念指导下,各种生活活动的形式,它包括人们常说的物质生活、精神生活、政治生活和社会生活。

不管人们承认不承认,生活方式总是客观存在的,人们不选择这种生活方式,就必须选择那种生活方式。人们的生活方式可以是传统的,也可以是现代的;可以是东方的,也可以是西方的;可以是奢华的,也可以是简朴的;可以是定居式的,也可以是流动式的;可以是多变的,也可以是固定的。然而不管选择什么样的生活方式总离不开以下一些因素的制约。

1. 生产方式是生活方式的前提

人们的生产活动创造了生活活动的基本条件,为人类提供了最基本的生活模式,即吃饭、工作、休息,这是生活方式的共性。生产方式的不同造成了生活方式的差异,如原始社会刀耕火种,人们过着凿井而饮、耕田而食的生活,社会结构简单,一个群体、一个部落,完全以血缘关系长期封闭在同一地域。而现代社会是大工业生产,信息快速流动,人类开始从传统的生活方式向现代的快节奏的开放式生活方式过渡。对个体而言,所从事的劳动方式与生活方式也有很大的关系,比如脑力劳动者与体力劳动者就会有很大的区别,同样是体力劳动者,从事农业劳动、工业劳动与从事服务行业劳动的人在生活方式上都会有或多或少的差异。

2. 不同的社会制度形成不同的生活方式

不同的社会性质,形成了不同的人际关系,奴隶社会的奴役与被奴役的关系,封建社会的人身依附关系,资本主义的雇佣关系等,都形成了一个历史时期的典型的生活方式。在自然经济、计划经济和市场经济条件下,人们的生活方式都有显著的差异。在计划经济时代,人们只操心两件事情:一是将定量供应给你的粮、油、布、棉、线、糖、肉、蛋、鱼、花生米、水果糖,就是本儿上的、票上的东西每月如数足量地购买回来;一是想办法、托人情、“走后门”,把社会稀缺的“三大件”(自行车、收音机、缝纫机)买回来,而每买一个“大件”就要倾其全家的多年储蓄。

3. 自然地理环境也决定了人们的生活方式

草原游牧民的生活离不开牲畜,食物结构以牛羊肉为主,而海边渔民则以鱼虾海味为家常便饭,北极附近的爱斯基摩人以狗拉雪橇为交通工具,中国的江南水乡则以船只代步。不同的



地理气候条件下生活的人们在衣、食、住、行的方式上都会有所不同。比如北欧多雪的国家房屋大多是尖顶的,以防止积雪压垮房屋,而久旱少雨的沙漠地区用“干打垒”筑平顶屋就可以了。

4. 经济发展水平决定了人们的生活水平

生活水平是生活方式的一个重要的评价指标。生活水平指在某一社会生产发展阶段中,居民用以满足物质、文化生活需要的社会产品和劳务的消费程度。经济状况不同的国家,其国民消费方式也不同。比如 20 世纪 80 年代末,发达国家人均家庭最终消费结构中食品消费比重:日本为 30%,欧共体 12 个国家该项平均指数水平为 22.8%,加拿大、美国分别为 17.1% 和 13.4%,而中国城镇居民人均家庭消费中食品消费的比重为 61%。进入 90 年代后我国城乡居民食品消费已迅速下降到 45% 左右,这就使中国人的生活方式发生了巨大的变化,人们就有相当多的钱来购买时装,分期付款买房、买汽车,更有一些经济宽裕的家庭开始了国内甚至国际的旅游,同时也有了越来越多的家庭有了体育娱乐消费,而这项消费过去是连想也不敢想的。

5. 文化传统对生活方式有着久远的影响

文化传统使世界各国各民族的生活方式五彩缤纷,使生活方式的差异性更加突出,因而出现了不同的生活风格。不同的文化背景使人们的情趣、爱好、嗜好、价值取向不同,因而其生活习惯、风度、气质也会有所差异。比如广州人的生活消费就一直看重“吃”,青岛、重庆人则比较着眼于“穿”,而上海人则吃、穿并重。

总而言之,不同的自然环境和社会历史文化传统使生活方式千姿百态,而长期共同在一个特定环境中生活的人群则形成了特定的生活方式。

(二) 生活方式的构成要素

生活方式由人们的行为习惯、余暇时间、生活节奏、生活空间、生活消费五要素构成。

人们的行为习惯对体育的影响十分明显。良好的行为习惯促进身体健康,有利于人们对体育的参与,不良的行为习惯降低健康水平,抑制人们对体育的参与。人们的体育兴趣爱好、体育习惯和体育行为也是生活方式的重要构成因素。体育习惯应形成于在校学习阶段,但目前我国体育教育和终身体育衔接得不够合理,有相当多的人在离开学校后就放弃了体育活动。

余暇时间,指在一昼夜的全部时间结构里划出一切必要时间后所剩余的那部分个人可以自由支配的时间。余暇时间的长短和支配余暇时间的质量影响人们的生活方式,是人们参加体育活动和接受体育文化的基本前提条件。

生活节奏加快是获得越来越多的余暇时间必定要付出的代价,生活节奏加快的积极意义在于提高了生命的效率,使尽可能多的社会成员经过高速的协调配合,能为社会创造出更多的物质财富和精神财富。然而,生活节奏的加快,也确实会给不适者带来许多健康方面的麻烦,应该引起人们的重视。快节奏生活会有悖于人们的生理习惯,但人们必须与之顺应,而不可能扭转社会约定俗成的生活节奏,就如同自行车永远不可能代替汽车,尽管汽车给城市带来了许多麻烦。

生活空间是我们生活方式不可忽视的一个要素,也是我们生活质量提高的重要前提。当



人们生活在一个窄小的空间里就会有封闭感、惩罚感。生活空间过大,人们也同样不适应,人们会感到空旷、孤独、失去自由。所以生活空间必须适度。

生活消费,指使用物质资料以满足人们的物质和文化生活需要。消费水平直接关系到人们对体育的投入,因此决定了国家、地区和家庭体育的规模和程度。消费结构与体育运动的关系也极为密切。体育在消费结构中的地位不仅取决于消费水平,而且还与人们的体育价值观念和体育态度有关。

不同时代的人们的生活方式,在这五方面构成因素的表现也各不相同。

二、现代社会的生活方式

现代生活方式是与传统生活方式相对应的概念,它特指在现代生产力发展水平条件下为人们的现代意识所驱使的生活方式。现代生活方式突出的不是它的社会经济形态属性,而是生产力发展水平、科学技术的发达程度和人们观念上的变革。所以,凡是符合现代科学技术发展水平、体现时代特点和发展趋向的人们生活活动的典型形式,都可以称为现代生活方式。

概括起来,现代生活方式具有以下特征。第一,高度发达的社会生产力和先进的科学技术环境,造就了一代具有相当文化技术素质和有别于父辈价值观念的人,他们是现代生活方式的主要承担者;第二,由于生产的高度发展和社会产品的丰富,人们对物质和精神产品具有较为发达的消费意识;第三,生产社会化水平的提高和社会基础设施的完善,加之微电子技术及产品进入社会生活和家庭生活,人们生活的舒适度普遍提高;第四,科学技术作为直接的生产力加速了社会发展的步伐,人们的时间观念随之增强,生活节奏加快;第五,随着人们生活活动对象化领域不断扩大,人们的自我意识不断增强,人们的生活活动受其主体价值观念制约的倾向日趋明显,人们的生活方式更富有个性化和多样化;第六,通讯、交通设施的发达,使人们的社会交往频繁,生活开放化;第七,社会闲暇时间的拥有量增多和闲暇产业的发展,使闲暇生活丰富多彩,并且对于人们是越来越重要;第八,人的价值和人的个体发展越来越受重视。

刚刚过去的 20 世纪是人类文明发展史上的一个重要世纪,是科学技术大发展的世纪。在历史长河中的短短的这一百年里,人类创造的奇迹超过了以前几万年的总和。人类实现了上天入海的梦想,甚至开始走出她养她的摇篮——地球。看看我们的身边,以电话为代表的通信技术给人们装上了“顺风耳”,使人们瞬时了解到世界上正在发生的一切。以电视为代表的媒体技术,使人类具有了“千里眼”,让我们看到了色彩缤纷的大千世界。以计算机为代表的信息技术则给人类配备了一个威力无比的帮手,使人类的智力潜能得到难以想象的开发。而令人目眩的 21 世纪将会进一步改变着我们的世界,改变着我们生活的时空。

据专家预测,在未来世界的生存空间里,将会有 14 种发展趋势:辉煌的资源经济;鼎盛的微电子技术;没有经济疆界的世界;新型的服务性社会;即时的信息产业潮;生物世纪时代;人口急剧老龄化;飞跃的金融信息业;崛起的企业情报业;休闲新时代;企业由大变小;世界重心转移;不断变化的工作方式;网络改变生活。

这些趋势正以迅雷不及掩耳之势向我们扑面而来。这样一种生活方式的变革给我们带来了许许多多的实惠,诸如技术给我们生活带来的便利迅捷,充裕的物质生活提高了生命的质量,多元文化给我们提供了广泛的社会参与的机会,等等。然而同时我们也不得不面对这种现代生活方式带给我们的负面影响。

1. 灰色健康

科学技术从来都是一把双刃剑,人类必须为它的进步付出代价,它在带给人类数不清的好处的同时,也给我们带来了一个又一个的陷阱。就在人们奔忙在钢筋水泥丛林的街道上,龟缩在川流不息的钢铁躯壳里,沉湎于无所不能、无所不及的计算机屏幕前的时候,一个幽灵随着城市夜幕的降临游荡而来,它以一张怪脸无情地嘲弄着人们,而这个幽灵就是一直隐藏在宙斯神潘多拉魔盒中的祸患,当它从魔盒中被释放出来,就以各种丑恶行径对人类施以种种报复和惩罚,那就是:

- (1) 机械化、电气化、信息化文明造成人类生物结构和机能的退化;
- (2) 高营养、低消耗的能量与物质代谢造成体内物质积累;
- (3) 快节奏、大压力生活造成了千奇百怪的心理障碍与疾患;
- (4) 高危险生活、高密度拥挤造成形形色色的意外事故;
- (5) 高技术忽视人们的情感需求,使人变得冷漠浮躁;
- (6) 大面积环境污染造成城市居民生存条件恶化。

这个幽灵让人类付出了沉重的代价。某些“文明疾病”、“都市疾病”广泛蔓延和爆发,大面积的环境污染、生态失衡威胁着人们的生存条件,各种心理障碍和疾患成为多种人群的高发病、多发病,而有些千奇百怪的疾病在此前几乎是闻所未闻的。

现代生活造就了一个灰色健康群体,亦称第三健康、亚健康群体。我们可以依成年人的健康状况将人们分为三个基本的群体,即具有高水平健康与最大能力的完全健康组,还有慢性病或隐性病症的亚健康组,以及出现残疾或过早死亡的完全不健康组。这个亚健康人群在现代化城市中有逐年增加的趋势,在总人口中的比重日趋升高,一些人估计已高达 70%。其症状是:食欲不振、疲乏无力、失眠多梦、烦躁、易发怒、健忘、胸闷、心悸、头疼、头晕、感觉迟钝、注意力不集中、记忆力下降、思维和想象能力降低、偏执、消极悲观、情绪低沉、犹豫不决、容易沾染坏习惯,等等。现代生活综合症、双休日综合症、空调综合症、大楼综合症等与现代生活有关的形形色色病症都属于此列。这个庞大的人群不可能求助于医疗机构,也没有必要都去接受医生和心理大夫的诊治。

解决他们身心健康问题的最好办法就是,动员他们面向体育运动,参与其间。而健身运动和消遣娱乐不仅是治疗亚健康状态的一种最积极、最有效的手段,而且是最方便、最廉价的手段。

2. 环境破坏

今天的人类必须面对以下事实:物种绝灭、空气土壤和水质污染、滥伐森林、湿地减少、严重沙漠化和潜伏的核战危机。这些给人类的健康带来了许多隐患。

医疗条件的改善虽然提高了人类的预期寿命,使我们免受过度的肉体痛苦,但我们却不能忽视其后果:在几代人的存活时间内,打破了自古以来维持的生死平衡,使我们现在面临“人口爆炸”之灾,并带来了经济、政治,尤其是生态平衡方面的严重后果。

物理和化学的技术手段虽然把我们的生活提高到了百年前想象不到的水平,但它却在历史上首次向我们提供了最终足以灭绝人类的方式。人类以史无前例的规模征服了地球和地球上的自然界,在地球的发展史上,首次出现了为自身利益而制服整个大自然的物种——人类。



在“适者生存”的欲望驱使下,人类是最大的赢家。生物学家胡贝尔特·马克尔曾指出,迄今生活于地球上总数约为 1000 至 1500 万的生物中,只有 30~40 万动植物被我们不假思索地选中而为我们利用,其他物种一律被视应该与之搏斗的害虫、寄生虫或杂草,因为他们有碍于人类的利益,或充其量与我们无关痛痒。日复一日,动植物种群在这个星球上逐渐消亡。在 2000 年左右,物种便在以每日 24 种,即每小时一种的速度灭亡。预言家所许诺的没有饥饿、疾病和贫苦的人间天堂,经过几代人的“奋斗”,已变成了充满恐惧和灾难的场所。

如果有人问你这样一个问题:世界上什么动物最可怕?相信大多数的人都会脱口而出:“人!”人类在做了地球的主宰以后,一直扮演着可怕的统治者和征服者的角色,把大自然视为对手,凭借大自然给人类的自由选择的余地,对其进行掠夺性开发、利用。F·厄尔克在一次校庆演讲中慷慨陈词:对于动植物而言,人是地道的恶魔般的东西,他以占优势的可怕权势专横跋扈。他在他所喜欢的地方,以他所喜欢的方式种植物,又随心所欲地把它毁掉。他按自己短视的判断去改变它,因为他肤浅地掌握事物的变化规律,而这些规律默默地顺从他。人对托管的行星竟恣意妄为,破坏的程度令人发指、无可挽回,有朝一日,他自己也必然因此而遭到毁灭。联合国公布的一份调查报告称,尽管人类早已意识到环境问题的严重性,但随着能源需求的不断增加,世界环境正在遭受前所未有的破坏。长此以往,人类必将为此付出惨痛的代价。报告指出,世界生态系统不断恶化的局面必须有所改善,否则人类的发展将会受到巨大的阻碍。报告最后称:“长期以来,不论是发达国家还是发展中国家,都把发展经济列为首要任务,为此把更多精力放在如何向生态环境索取资源上,而很少注意由此将产生的后果。”

在过去 100 年中,全球近一半的湿地消失;水坝等设施切断了全球近 60% 的主要河流,导致 20% 的淡水鱼灭亡或接近灭亡;全球近一半森林消失,对热带雨林的砍伐正在以惊人的速度上升,90% 的树种处于灭亡的危险边缘;捕鱼活动严重泛滥,70% 的鱼类数量在不断减少。过去 50 年中,2/3 的农业用地土质大幅度下降,1/3 的原始森林被开发成农业用地。

人类选择了一条违背自然法则的道路。我们的祖先从四五千年前开始便一直过着把错误当作正确的生活。为了防止人们背离自然甚远,大自然自有一套“矫正”规则,于是便发生了许多糟糕的事情:经济陷入低谷,天灾人祸连绵不断。这种矫正对于以自我为中心独自去欢愉的人们而言是一个沉重的打击,它在提醒人们:人与自然本为一体,保护自然就是善待人类自己,为此,人类要选择一条与自然相吻合的生存之道,把自己融入自然,正确思考,正确行动,为所有的存在——从近邻同胞、地球人类、动物、植物,到地球环境的生成发展,献出自己的微薄之力。人是地球这个大环境中的生命体,自然环境的清洁与否直接影响着人的健康,优质的生存环境是自然赐予的财富,生活其间的人们应该庆幸,而恶劣的环境则给人们造成潜在危害,所以地球村的村民应该行动起来,用有限的生存时间关注一下自己无限的生存空间,这是我们唯一的选择。

大自然是人类在地球上赖以生存的唯一处所。在工业革命带来严重的空气污染、环境的破坏程度日渐加深的时候,人们越来越感到大自然的珍贵。当紧张的工作结束后,人们超负荷的心理需要彻底放松,压抑的情绪需要彻底释放。技术剥夺了许多人获得清洁的空气、纯净的水、开阔的视野以及自然清香的权利。一些人开始指责当代城市的视野、声音、气味。那些处在原始技术环境条件下最为廉价的东西,却为当代城市条件下的人们以很大的代价苦苦地而又令人失望地追求着,现代人类丧失的那种理想栖息地不是世界上的沙漠,而是青葱的峡谷、

草木地带和草坪。法国作家夏多布里昂曾说:森林先行于各族人民,沙漠在人的后面接踵而至。

人类肆无忌惮地破坏生态环境,于是人类遭到了严厉的惩罚——健康的丧失。人在这种环境中获得健康和保护健康已不是一件容易的事情,它已不再是只占用余暇时间的一种可有可无的事情,而变成我们要生存下去的关键问题。

人类丧失了健康就一无所有,保持健康的概念已与往日不同。一日三餐、坚持锻炼、不吸烟、喝酒适度,这些还远远不够。因为多种多样的因素在共同搞垮人的免疫系统。

保证身体健康是人类生命的一个巨大工程,需要具有生命全程的设计,将人生的健康调整到最佳状态。现代化最大的陷阱不仅在于对自然资源的耗损,更在于对人类体能的耗费。两个世纪以来,机器比人重要,经济比人的需要重要的观念随着工业时代的消亡,赋予这种观念生命并维持它的哲学也随之消亡,人类将开始重新维护人之所以为人的一切。

因此,21世纪的人们会想方设法回归大自然,亲近大自然,并且以不破坏自然环境作为选择生活方式的标准。

3. 营养过剩

由于新技术的应用,现一代人的运动量比上一代人减少了 $1/3$,由此引起了各国肥胖症的大流行。美国世界观察研究所在华盛顿指出,超重和肥胖人口在发展中国家日益增多,如在巴西和哥伦比亚分别有 36% 和 41% 的超重人口,由此引发的慢性病将加重这些国家的医疗负担。报告认为,科学饮食和积极锻炼等良好的生活方式,能有效地控制体重。报告还指出,全世界超重人口在最近几十年中增长迅速。在美国,约有 55% 的成年人过胖, 23% 成年人超重,俄罗斯、英国、德国也有类似的现象。20世纪90年代,美国为治疗肥胖导致的疾病耗费了 1180 亿美元,远远高于吸烟导致的医疗支出 470 亿美元。美国医学会杂志称,肥胖已经成为美国的一种流行病,平均每年约 30 万人死于与肥胖有关的疾病。

根本原因在于,大多数人锻炼得太少而吃得太多,且吃的是不该吃的食品。1995 年美国人在控制体重上的开支为 240 亿美元,2000 年达 300 亿美元。美疾病防治中心的数据表明,18~44 岁的美国人中有 55% 、35~44 岁的人中有 59% 都是整天坐着不动。只有一小部分人全身心投入跑步、游泳、徒步旅行等运动,以保持健康和身材适中,并注意饮食。这些人大部分是上层人士、富人和受过良好教育的人,他们因此活得长寿些、幸福些;而那些穷人,没有受过良好教育的人大都吃得很差,吃得太多,而且较少锻炼,大多数的人实际状况在变坏,体重在增加。全美保健统计中心一份研究发现,在所有美国成年人中有大约 $1/3$ 的人肥胖(超过正常体重的 20%)。

由于肥胖,麻烦的事情就接踵而来。因为东方人与西方人进食的差别不仅在于筷子与刀叉上,也不仅在于食物种类上,而在于人体的生理机能与解剖结构上。千万年来由于食物种类的不同,食粮者与食肉者在很多方面出现了进化上的区别,诸如牙齿和肠胃的功能:咀嚼、吞咽、消化、吸收与排泄的动作都有些不同。比如东方人的肠子就比西方要长 1m 左右,这可能是因为东方食物中的营养较西方要相对贫乏,因此要在肠子内充分停留,以助于吸收。可以设想,如果中国人的膳食结构进行欧化改造,让西方的食品在中国人的肠子里充分吸收,发生肥胖的问题就会比西方更为严重。



因此,我们在改善膳食结构的时候要极其慎重,要防止肥胖症高发的情况。我们还是要坚持以植物性食物为主,动物性食物为辅。在无法控制各种精美食物诱惑的时候,人们应该坚持参加体育活动,尤其要给有氧锻炼多一点时间和空间。

4. 运动不足

家家户户都有家用电器,越来越多的家用电器都配上了操纵杆(或称遥控器)。许多家庭沙发前面的茶几上都摆着一排这样的黑家伙,有的掌电视,有的管空调,有的司录像机,有的调 VCD,甚至于电扇调速、音响设备开启、录音机关闭、家庭影院调节音量、门窗开合、窗帘拉动、电灯调光、电源启动都可以在弹指之间。当我们用遥控器把周围的一切都“人化”起来,操纵一番的时候,我们突然意识到手握遥控器的主人却成了操纵杆的奴隶,成了被它们操纵的对象。这一切都是怎么来的呢?

人的手是一种高度智能化的工具,但不够长、不够大、不够硬、不够锋利、不够有力,于是就发明了锄、铲、镰、耙、锤、斧、锯、凿等手工工具来延长自己的手臂,增加手的功能。继而人们又发明了一批类似家庭纺织机、风车、水车、马车之类的复合机械,这些工具的出现使人从“掌握”工具进而“操纵”工具,人与工具的地位发生了一些微妙的变化。这一变化的主要特点是大肌肉活动减少,而指掌的小肌肉、小关节的活动增加。后来蒸汽机的发明标志着人类进入了一个使用动力机械的时代,从蒸汽机到内燃机、发电机,人们开始吝啬自己身体内的能量,于是出现了摩托车与自行车的区别,汽车与人力车的区别,洗衣机与搓板的区别,以及腌腊食品与冷冻食品的区别。人变得越来越懒,成了机械的看守人。到了计算机、智能化电脑、机器人时代,人们连看守的功能都让位给了自动控制系统。甚至连阅读、计算、绘画、音乐、设计、下棋这些需要高度智力的活动都可以求助于机械,人真是懒到了极点。就在人类走完手工工具→复合工具→动力机→自动控制系统的过程的同时,人的劳动方式也就经历了体力型、半体力型与智力型的过程。在低机械化时代,人们体力支出与脑力支出之比为 9:1,到中等机械化时代就转变为 6:4,在全盘自动化时代就倒置为 1:9。

在与自然疏远的过程中,人们得到了许多物质财富与精神财富,但也丧失了很多宝贵的东西。其损失最大的是人体的运动,或者更明确地说,就是能运动的人。人体运动能力减弱,是由于机器的替代和放弃了本身的努力。运动能力低下,是人类身体和心理受到损伤的集中缩影。有人做过这样的统计,人的各个关节与肌肉可以组合出 70 万种动作来,但是在现实生活中多数人只能做几千种动作,有的人已经退化到只能做百十种动作而已。一个人不能掌握各种各样的动作,他在生活中的行动能力就非常有限,更不能承担起人类进化赋予他的那部分责任。于是许多人就丧失了许多生产技能、生活技能,同时还丧失了协调、灵敏、力量、平衡等许多必备的素质,以及对外界的适应能力,如遇到水患、火灾、意外事故时的自救能力。当看到动物世界中那千姿百态的嬉戏,那千变万化的运动时,我们自愧弗如,深感作为一个物种的退化。

当今世界的变化确实让人们领略了眼花缭乱的含义。随着工业化时代的结束和全球信息时代的到来,统治工业化时代达两个世纪之久的“机器比人重要,经济目标比人的需要重要”的哲学也随之消失,取而代之的是一套截然不同的价值观,人类将开始重新审视“以人为本”的思想理念以及由此而来的生活模式,而在这一模式中体育运动占据着重要地位。

从这个意义上理解人们对体育运动的参与,不仅仅是维护健康和减少疾病而已,而是在拯救人类自己。从这个意义理解体育运动的價值,把它当作一种须臾不可或缺的生活需要,应该

不是耸人听闻。

5. 生活风险

在现代社会生活中,有这样一个概念越来越引起人们的重视,并时常让人们心惊肉跳,那就是“危险”。

现代化社会有三个重要的标志,一个是工业化,一个是都市化,一个是信息化。这三样东西是人们梦寐以求的,因为它们给我们带来了高质量的生活,然而它们也如同“三剑客”时时跟踪着我们,威胁着我们的安全,从此我们永远地失去了田园生活的恬静与安宁,惴惴不安地等待着一个又一个前景未卜的明天。

今天,人们必须面对并防范的危险有哪些呢?

(1)工业化大生产使人依附于机器,机器的高速运转常会以各种工伤事故危及人身安全,而工业生产形成的“三废”,从你吸的每一口气(可能含有超标的粉尘),喝的每一杯水(可能含有重金属或有机毒物),吃的每一件食物(可能含有剧毒农药或添加剂),穿的每一件衣裳(可能带静电)给人们的肉体、内脏甚至精神造成危害。

(2)都市生活使人们住进了人口密度很大的高楼大厦,楼房倒塌、电梯失控、高层失火、煤气爆炸、高压水管爆裂,时时给人们平添危机感和恐惧感。人们走到街上摩肩接踵,腾挪躲闪,随时都可能发生摩擦和冲突。人们在交通工具里更是忧心忡忡,飞机失事、火车出轨、轮船沉没,乃至“人包铁”的摩托车和“铁包人”的汽车更是一个个城市杀手。一场场“柏油路上的战争”胜过了炮弹、导弹的威力,全球死在汽车轮下的冤魂该不少于一场世界大战。群体性的食物中毒,广泛的传染病蔓延,更是现代都市生活的大忌。

(3)信息是人们钟爱的,但是风暴一般的信息狂潮,也隐含着种种危险。俯拾皆是的信息垃圾,以及伪装巧妙的信息误导,也使人们陷入高度精神紧张。投资失败、股票套牢、合同失效,是另一种形式的危险。于是就有了“大出血”、“跳楼价”之类血淋淋的广告。

(4)人类原来面对的天灾,因为人们的各种经济活动而更加肆虐。当洪水冲进人口密集地区,当地震发生在城市中央,当森林大火威胁核试验基地的时候,其危险与损失则在成倍成数倍地增加。而各种“人祸”(如美国屡禁不止的校园枪击案件、菲律宾频繁发生的人质事件)的猖狂,更让人毛骨悚然。

面对各种危险,社会的弱势群体往往受伤害最大。对儿童的买卖和虐待,对妇女的强暴和残害,对残疾人的无情和歧视,对老年人的冷淡和漠视,都可能造成他们对社会的恐惧和惊惶。社会的低收入阶层固然最无力面对危险,而富有阶层也有自己的苦恼:怕抢劫、怕绑架、怕勒索。

我们不可能因为要躲避危险而退回到农耕时代去,现代社会也不会迁就任何一位胆怯者,因此我们只能正视这些危险。社会要建立各种预警保障安全系统,给人们以安全感,而个人和家庭则要把“危险”的存在与防范计入生活方式,为它们付出精力和时间。而体育运动对人们做好承担风险的心理准备有很高的价值,对增强抗拒危险的自救能力更有实际的意义。

6. 高度紧张

现代生活的另一个杀手就是紧张。一向习惯于缓慢生活节奏的中国城乡居民已经开



始意识到“紧张”对家庭与自身的威胁。世界著名的精神科学家、美国康涅狄格医科大学的F·查尔斯博士,对面临身心压力而深受困扰的现代人做了大量研究,他归纳了人们所面临的压力有八大类:工作上的竞争(失业的威胁)、家庭成员的精神负担、升学择业的压力、日常生活快节奏的紧张感、情感上的错综负荷,以及说也说不完、讲也讲不清的各种各样的患得患失心理。

(1)“紧张”首先源于人们的城市生活

城市是现代生活的摇篮,人们生于斯,长于斯,老于斯,死于斯。然而,城市把人们宠溺、娇惯坏了。各种线路、管道、网络把个人与家庭所需要的资源、能源、信息源源不断地送到每个人面前,人们那么依赖城市和它的各种设施。停水、停电、停煤气、停电话、停交通、停暖气、停闭路电视都会给人造成巨大的不便,人们会因为这个“停”字焦躁不安,甚至极度愤怒,就像丧失了某种生理功能一样。

(2)人们的生产劳动方式也是造成“紧张”的一个重要原因

我们知道,在体力劳动时代,是劳动强度时代,对劳动者造成的疲劳是全身性的,疲劳的部位主要集中在四肢,恢复的方式主要是良好的睡眠。进入机械化时代,是劳动密度时代,严格的社会分工造成的疲劳则是局部性的疲劳,疲劳的部位开始由过去的四肢转向大脑,而且往往出现睡眠障碍,不易得到恢复,还会形成局部疲劳的积蓄,从而影响健康。

(3)“紧张”的出现与人们的社会关系、社会生活状态也有着重要的关系

配偶死亡、离异、分居,近亲死亡,同志逝世,妻子外出工作或离职失业,子女入学或事业、婚姻、习惯的改变,自己发生意外事故或生病、家人生病、怀孕、性生活困扰、夫妻吵架、姻亲关系的麻烦、子女离家,以及辞职、解雇、调职、工作上的新责任分配、财务状况改变、家族成员增加、与公司之间的纠纷、上班时间和劳动条件改变、搬家、转学,休假时间变更、朋友之间关系的变化、睡觉习惯的改变、外出旅行、饮食习惯改变、大量的外债、打官司、进拘留所、轻微地触犯法律、吸毒或戒毒,等等。上述这些压力,都会给我们的情绪造成紧张,而紧张情绪又是“现代流行病”,是诱发各种身心疾病的不可忽视的原因之一。紧张可导致偏头疼、便秘、腹泻、溃疡性结肠炎、妇女月经失调、男性阳痿、糖尿病、癌症、高血压、心脏病,以及神经过敏、神经衰弱、精神分裂、狂躁忧郁等精神性疾病。所以我们说它是人类健康的杀手不无道理,也不夸张。

日益紧张的生活环境,以及愈演愈烈的竞争环境,迫使人们付出很大的健康代价以适应生存的需要。人们的心理失调包括焦虑、抑郁、狂躁、自卑和妄想狂等5个方面。这些失调的发生与社会生活有密切的关系。生活内容愈丰富、生活气氛愈炽烈、生活空间愈狭窄、生活节奏愈加速,人们的感情却在逐渐退化,于是层出不穷的心理问题成为现代社会的一个难以逾越的难关。

面对以上给现代健康生活带来极大困扰的问题,人们发现,这些都是时代发展所不可避免的,我们只能积极寻求克服这些不利的有效方法,却无法回避或改变它们。时尚运动在这样的背景下日益受到人们的重视也就顺理成章了。



第二节 时尚运动与生活质量

一、时尚运动概述

(一) 时尚运动的概念

什么叫“时尚运动”? 国际上有如下的一些说法,如:sport for all(大众体育),leisure sport(时尚健身),mass sport(群众体育),recreational sport(娱乐体育),fitness sport(健身体育),dance sport(舞蹈体育)等。我国学者宋兆荣、熊斗寅教授在研究中则认为“Pop Sport”比较合适。时尚运动早就流传在人们当中,只是没有把它明确地提出来,进行规范化和实践化。2003年8月16日至17日,在海南新国宾馆金色大厅会议室,国家体育总局社会体育指导中心与海口市人民政府联合举办了“时尚运动与全民健身研讨会”。在这次研讨会上,全体与会代表就“时尚运动”概念的提出、定义、特点、意义、项目分类理念、英文名称基本达成了共识。时尚运动概念定义为:(1)时尚体育:是经过一段时间的凝固,被人们普遍采用、最为流行的以健身、健心、健智、娱乐、休闲、社交为目的的社会体育项目。基本意思为一切流行的社会体育项目,既包括以竞技为目的的各项运动,也包括以个人活动为主的健身娱乐活动。(2)时尚运动:是一个特定数量项目群的代名词,即时尚体育项目中最为流行的具有竞技性、表演性、观赏性的可以独立组成运动会或表演的项目群。时尚运动是竞技性和娱乐性的身体性练习和益智性练习。

21世纪是一个科技日新月异、经济快速发展、物质文明高度发达的社会,我们只需坐在电脑桌前,轻点鼠标就能知道天下事,就能遨游于知识的海洋。可是在紧张的学习工作之余,我们该做些什么?走进健身房去跳健身操、跳街舞;走进公园跳体育舞蹈、跳健身秧歌;走进酒吧比试飞镖、打沙壶球;走进江河湖海去潜水、冲浪、滑水、赛龙舟;去高尔夫球场享受绿色与休闲;走向大自然,去感受山野之灵气,仰数头顶星辰,倾听大自然天籁之音;去高山攀岩、蹦极、探险、野外生存,享受挑战后的满足与快乐;走进田野去赛车,感受大自然的浪漫、新奇;飞上高空去驾驭热气球、滑翔伞,体验身心的极限;在城里的公园、校园,小孩子们骑着独轮车、穿着轮滑鞋、脚踏滑板的身影不时掠过;即使进入家庭居室,各种各样的家庭健身活动和网上激烈无比的电子竞技也在悄悄地进行着。而这些极富时代特征、创新的健身项目,也是“时尚运动”。

(二) 时尚运动兴起的原因

1. 社会体育项目丰富多彩是当今社会发展过程中时尚运动形成的客观原因

随着中国社会进入了小康,物质的丰富、社会的进步使人们的体育观念发生了本质的变化。人们已经从生产—生产—生产的定势改变为生产—休闲—娱乐新理念。人们可支配的业余时间增多,体育消费的总量逐年扩大,提高生活质量、充分体验人生的观念越来越被大众所推崇。这标志着人民生活水平的提高和社会进入了休闲时代。休闲时代是社会体育大发展的时期。传统的纯粹的体育健身观念,已经向健身、益智、休闲、娱乐的多重性的方向发展。项目目标的多极化导致了项目的多元化。社会体育指导中心作为国家体育总局落实全民健身主要



的职能部门,在近十年的社会实践中,发现除了中心所管辖的体育项目之外,每年都有十几个新项目要求国家承认,要求立项,要求政府予以推广。从传统的斗牛、赛狗、斗蟋蟀到打麻将、斗地主、拖拉机,从现代的机器人大战到网络的电子竞技,可谓应有尽有。从大量的媒体报道、群众来信,到身边发生的各种项目中我们也发现,人民群众在不断地尝试或创造新的体育项目,不仅有国内的还有国外的。每年都有一些体育项目从国外介绍到中国来,如飞镖、彩弹枪、野外生存、拓展运动、探险漂流等。

2. 休闲时代的社会体育项目的多元化促进了体育市场、体育人群的细分,从而导致针对细分市场的体育竞赛运作

传统的体育只有奥运会和以太极拳、广播体操为代表的群众体育,而忽略了以游戏、休闲、社交为目的的娱乐体育、时尚健身。而在休闲时代,多极化的体育目标必然要求竞赛形式的多元化,使竞赛活动更加有针对性地满足不同细分市场的要求。事实上,尽管我国体育市场还不十分完善,尚处于起步阶段,但客观上,人们已经在不经意间完成了体育消费市场的分化。按照传统分类,体育包括奥运项目和非奥运项目,竞技体育和群众体育。但随着时代的变迁,体育项目的分类也显现出多元化。

(1)按照目的,分为:健身、健智、休闲、娱乐、社交、竞技和表演体育;

(2)按人群,可以分为:老板体育(骑马、高尔夫球)、白领体育、蓝领体育、农民体育;

(3)按年龄,可以分为:幼儿体育、青少年体育、中青年体育和老年体育;

(4)按照场地,可分为:户外体育、野外体育、居室体育、桌上体育,此外还有一些伴随时代和高科技发展的新生体育现象,即电子竞技;

(5)按照时间性与流行性,可分为:传统体育、时尚体育;

(6)按性质,可分为:健身时尚运动、塑体时尚运动、休闲时尚运动、娱乐时尚运动、极限时尚运动。

3. 社会体育项目发展具有动态性和差异性

综观这些社会体育项目的发展过程,可以发现它们的发展曲线具有一定的动态性。有的项目发展平平,没有什么起伏;也有一些项目流行了一段,甚至风靡了一时,但是昙花一现,转瞬即逝;还有一些项目基本上半死不活,苟延残喘。但我们也发现,有些项目具有顽强的生命力,它们在商家刻意的推动下,无意间发展成很大的规模。在人群中每年都有一些新的项目成为时尚,受到追捧,成为潮流。

不同项目的流行程度在时间上和空间上具有一定的差别,就是说不同时期不同地域的人们所喜爱的项目各不相同,但是在社会上流行的项目当中有一批项目具有时间和空间的相对的稳定性和同一性。这些项目有较健全的组织和竞赛制度,包括国际的和各国的专业组织、俱乐部,有世界性的各层次的比赛,更有一大批忠实的追随者和发烧友。

4. 集合化的项目群具有较强的操作性,可以加速传播,规范流行

我们也发现这样一个事实,当选中一些项目,让这样的项目群集合化,并进行持续化的竞赛操作,就可能形成推动集合项目整体和其中各个项目甚至周边项目的发展的动力。如极限运动的出现,只是近十年的事,但很快就风靡世界。极限运动由美国发起,集合了二十多个富有刺激性、可视性的项目,提出挑战极限的观念,并通过美国最大的电视台 ESPN 进行推广,