

全民健身指导丛书



全民健身 与 生活方式

国家体育总局《全民健身指导丛书》编委会 编

北京体育大学出版社

全民健身指导丛书

全民健身与生活方式

卢元镇 臧超美 杨 弢 著

北京体育大学出版社

责任编辑:张清垣

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:董英双

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

全民健身与生活方式/卢元镇等编著 - 北京:北京体育大学出版社,2001.2

(全民健身指导丛书)

ISBN 7-81051-582-9

I. 全… II. 卢… III. 健身运动-关系-生活方式
IV. G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 04313 号

全民健身与生活方式

卢元镇 等编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京·中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:6.625

定价:13.00 元

2002 年 1 月第 1 版第 2 次印刷

印数:4001—7000 册

ISBN 7-81051-582-9/G·503

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

全民健身指南丛书

领导小组

组 长:李志坚

副 组 长:张发强

成 员:	郭 敏	史康成	谢亚龙	金季春
	朱 琼	叶国雄	王 渡	邢文华

编 委 会

主 编:郭 敏 谢亚龙 金季春

执行主编:邢文华 朱 琼

编 委:	王凯珍	林 洁	丁 鹏	冯远征
	杨再春	任 海	董新光	董英双

理论篇分册主编:任 海 丁 鹏

实践篇分册主编:董新光 王凯珍 林 洁

序

李志坚

举世瞩目的第二十七届悉尼奥运会刚刚落下帷幕，中国体育代表团以 28 枚金牌的佳绩首次位居世界第三。中国体育健儿的出色表现，让中华人民共和国的五星红旗在奥运赛场的一次次升起，激发了亿万中国人的巨大爱国热情和体育热情，在弘扬国力、振奋民族精神的同时，也为我国全民健身活动的开展创造了极好的氛围和机遇。我们要充分利用这次奥运会胜利的契机，乘势再上，把我国的全民健身活动向前推进。

自 1995 年国务院颁布《全民健身计划纲要》以来，全民健身活动在全国各地广泛开展，初步形成了一个全社会关心体育，男女老少积极参加体育活动的局面。然而，21 世纪是一个挑战与机遇并存的世纪，国际经济领域、

科技领域的竞争日益激烈。人才竞争是根本,国民素质将成为新世纪各国实力较量的根本之根本。全民健身活动对于增强国民体质,提高国民素质具有重要的作用。现代社会,体育不仅具有强身健体的作用,它还是一种生活方式。它对于人的意志品质和行为习惯的培养,对于丰富人们的文化娱乐生活,加强社会主义精神文明建设等方面都具有不可低估的作用。因此,我们要把开展全民健身活动看成是一种时代的要求。

为了进一步强化全社会的体育意识,提高全民健身活动的科学化水平,更好地引导和指导广大人民群众积极投身全民健身活动,科学合理的从事体育锻炼,国家体育总局群体司经过较长时间的酝酿,委托北京体育大学组织了数名国内知名专家学者编辑出版了这套《全民健身指导丛书》。这套丛书分理论篇和实践篇两部分,内容涉及全民健身宏观理论、国外大众体育发展状况、全民健身活动管理、全民健身科学基础、各种人群的健身理论与方法、体育健身投资等内容。本套丛书在质量定位上要求树立精品意识,突出高、新特点。理论篇力求水平高、内容新,代表当前国内全民健身理论研究的最高水平。实践篇力求集知识性、实用性于一体,体例新颖,可读性强。

本套丛书理论篇,将有利于广大体育工作者和体育爱好者了解全民健身活动的基本理论和国外大众体育的发展概况,提高全民健身活动的理论水平和管理水平。实践篇,对于广大体育爱好者了解健身活动的科学知识,掌握科学合理的健身方法具有指导作用。

我们相信,本书的出版必将为提高全民健身活动的科学化水平,进一步推动全民健身活动的开展发挥积极作用,为增强国民体质、提高国民素质作出贡献。

写在前面的话

我们正在经历着一场壮丽的社会变革,我们目睹着从农业经济、工业经济向知识经济的过渡,我们享受着从短缺经济向过剩经济转变带给我们的物质恩惠,我们感受着从劳动生产方式经济向休闲生活方式经济转化的种种适应与不适应。可以说,我们是中国历史上最为深刻地体验到生产方式与生活方式变革的最幸运的一代。

生产方式与生活方式的变革,使我们放弃了曾为之殚精竭虑的许多事情,如梦寐以求分配到一套住房,走后门买一架缝纫机,战战兢兢地用粮票去换几只鸡蛋。而我们今天也不得不接受一些新的事物,建立新的价值观念,想一些做一些新的事情,而这些事情,如买房子、买私家车、洲际旅游,在 10 年前还是那么遥远,或许被认为

是儿孙辈们才能企及的。

但是,当生活发生这样剧烈变革的时候,我们是否思索过这样一些问题:当餐桌上的食品越来越“欧化”时,我们体内的物质构成正在发生什么变化,哪些疾病正在恭候着我们?我们手握遥控器用红外线代替手臂时,是否意识到了我们的肌肉正在萎缩,肢体的功能正在退化?当桌上的文件报表堆积如山,电话铃声不断,是否感到焦虑重重,心力交瘁?面对种种压力,我们的身体与心理能否跟上时代的节拍?当生活节奏越来越快的时候,我们的行为方式、情感方式、思维方式如何跳跃前进?当我们的生活空间越来越大,余暇时间越来越多,我们又如何来把握生活质量?

我们强调改善生活方式,热衷提高生活质量。这时,一个重要的问题严峻地摆在面前:体育运动是否被你忽略了,在你的生活方式中体育运动占据什么地位?你是在观望等待,还是热情参与?你的体育态度与行为能否协调一致?当你进行各种消费的时候,是否给了体育一个份额?在你充裕的余暇时间里是否有体育娱乐的一席之地?

体育与生活方式的关系引起了人们的高度关注,一些新的概念正在形成,“体育进入生活方式”、“体育生活方式”、“生活体育”等等成为不少国际组织的行动纲领,

成为许多国际会议的研讨主题。在我国开始推行《全民健身计划纲要》的时候,明确地提出了全民健身活动对改善生活方式,提高生活质量的意义与价值,我们撰写本书的目的就在于给生活方式一个来自体育与健康的诠释,并给体育健身一个进入生活方式的说明。

谨以此书献给追求健康、科学、文明、合理生活方式的人们,献给关爱生命,热爱健康,积极参加体育健身活动的人们!

作 者

2000 年盛夏于北京

目 录

写在前面的话

一、生活方式

(一)什么是生活方式? (1)

(二)影响人们生活方式的因素有
哪些? (4)

(三)生活方式有哪些种类? (7)

(四)生活方式构成要素之一
——人们的行为习惯 (9)

(五)生活方式构成要素之二
——生活时间 (10)

(六)生活方式构成要素之三
——生活节奏 (13)

(七)生活方式构成要素之四
——生活空间 (15)

(八)生活方式构成要素之五
——生活消费 (16)

(九)生活方式——社会健康的基石 … (18)

二、现代生活方式

(一)现代生活的第一大敌
——灰色健康 …… (21)

(二)现代生活的第二大敌
——环境破坏 …… (23)

(三)现代生活的第三大敌
——营养过剩 …… (28)

(四)现代生活的第四大敌
——运动不足 …… (32)

(五)现代生活的第五大敌
——机能退化 …… (39)

(六)现代生活的第六大敌
——生活危险 …… (42)

(七)现代生活的第七大敌
——高度紧张 …… (44)

(八)全民健身与生活方式的
改善 …… (48)

三、提高生活质量的体育消费

(一)消费水平提高为体育消费
创造了条件 …… (57)

(二)消费结构优化为体育消费

开辟了新天地	(62)
(三)消费心理的转变给体育消费	
扩大了空间	(65)
(四)什么是体育消费?	(67)
(五)以汗水和金钱换取健康	
.....	(70)
四、体育健身充实了生活时间	
(一)人们面对越来越多的	
余暇时间	(75)
(二)支配余暇时间的方式	
是如何变化的?	(78)
(三)中国城乡居民怎样面对余暇?	
.....	(82)
(四)体育活动是快速生活节奏的	
心理调节器	(85)
五、体育运动扩展了人们的生活空间	
(一)体育活动使人们的	
生活空间丰富多彩	(88)
(二)体育运动使人们的心理	
空间宽阔深邃	(90)
六、全民健身是一种重要的社会参与	
(一)体育参与是社会参与的	

重要形式	(96)
(二)参加身边的社区体育活动	(97)
(三)家庭体育是团结和睦的 纽带.....	(101)
七、体育与电视	
(一)人们对电视挥之不去.....	(105)
(二)电视也让人们叫苦不迭	(108)
(三)看电视机时怎么体育健身?	(111)
八、老年生活方式中的体育健身	
(一)中国正在迅速老龄化	(113)
(二)仅仅延年益寿是不够的	(116)
(三)老年人体育是全民健身的 中坚力量.....	(119)
(四)制定自己的健康长寿 公式.....	(122)
九、妇女生活方式中的体育健身	
(一)妇女解放运动与体育.....	(126)

(二)妇女生活方式的特点…………… (133)

(三)中国妇女的健身活动…………… (138)

十、知识分子生活方式中的体育

(一)人们站在知识经济的

门槛上…………… (141)

(二)知识分子生活方式的

特点…………… (144)

(三)知识分子更需要体育

健身…………… (149)

(四)赠与 SOHO 族人 …… (152)

十一、衣食住行中的健身提示

(一)时尚常常不美妙…………… (155)

(二)松糕鞋不轻松…………… (157)

(三)吃几条腿的食物? …… (159)

(四)尽量食入绿色食品…………… (160)

(五)给体育健身留出空间…………… (162)

(六)保护自己行走的权利…………… (164)

(七)礼仪习俗也要改一改…………… (166)

(八)警惕广告中的神话…………… (168)

(九)旅行中的体育健身…………… (170)

(十)舞蹈中的体育健身…………… (172)

- (十一)把导引养生术与有氧
锻炼法结合起来…………… (177)
- (十二)将体育溶入生活方式
…………… (183)
- (十三)体力劳动不能代替体育
健身…………… (187)

结束语

一、生活方式

(一)什么是生活方式?

在一百多年前,马克思、恩格斯在《德意志意识形态》一书中最早使用了生活方式这个概念,并在他们以后的著作中多次使用这一概念。对于生活方式,马克思、恩格斯指出:“人们用以生产自己必须的生活资料的方式,首先取决于他们得到的现成的和需要再生产的生活资料本身的特性,这种生产方式不仅应当从它是个人肉体存在的再生产这方面来加以考察。它在更大程度上是这些个人的一定的活动方式,表现他们生活的一定形式,他们的一定生活方式。”现实就是人们从个体到群体在寻找生存的物质保障生产等实践过程中创造一定的生活活动条