

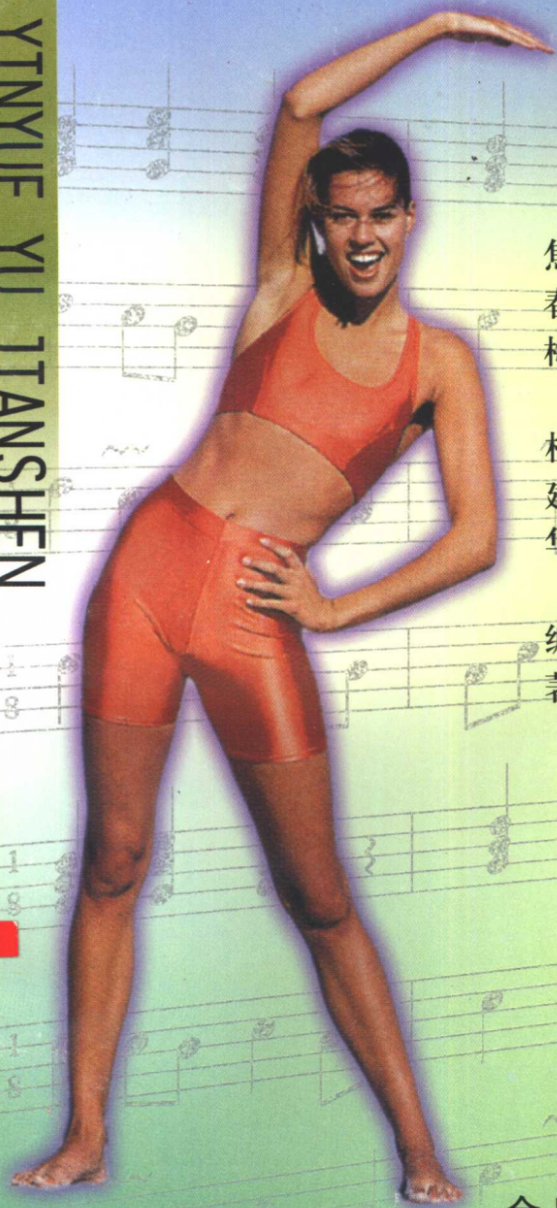
YINYUE YU JIANSHEN

音乐与健身

焦春梅

相建华

编著



金盾出版社

音 乐 与 健 身

焦春梅 相建华 编著

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书以问答形式,深入浅出地介绍了音乐健身的科学知识和正确方法,同时解答了群众在音乐健身活动中所遇到的疑难问题。资料新颖,内容丰富,方法实用,文字通俗,适合男女老少及体弱多病者阅读、应用,亦可供广大基层医疗保健工作者参考。

图书在版编目(CIP)数据

音乐与健身/焦春梅,相建华编著. —北京:金盾出版社,
1999. 6

ISBN 7-5082-0922-2

I. 音… II. ①焦…②相… III. 音乐-保健 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 07432 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:北京 3209 工厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:4 字数:86 千字

1999 年 6 月第 1 版 1999 年 6 月第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:4.50 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 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，但还没有一本融音乐与健身于一体的书，特别是没有介绍用音乐来强身健体、疗疾康复方面的书。本书通过介绍音乐健身的科学知识与正确方法，结合音乐科学理论与方法在应用中所取得的新进展，对群众在用音乐健身过程中所遇到的主要问题，做了解答，希望能以此来促进音乐与健身这一领域的研究，为群众提供一条融健身于休闲娱乐之中，在较短的时间里能健身的途径。

音乐与健身就一定意义上来讲，它们是紧密相连互为因果的。我们认为，既然音乐来源于生活，应该还原于生活，高于生活。我们把这两方面的知识结合在一起，将会有助于读者在学习和实践中融会贯通。如果读者朋友在读完本书后，能在两者的结合上悟出一些新的健身之道，从而能提高生活质量、身心健康水平和工作效率，我们将会感到万分高兴，这也是我们编写本书的初衷。

关于音乐与健身问题的系统研究，在我国刚刚起步，而用音乐强身健体、保健康复在我国也才刚刚兴起，本书的编写仅是一种尝试，愿本书能做引玉之砖。我们愿与专家和广大读者朋友共同探讨，使音乐与健身的科学知识和方法，能在我国全民健身活动中得到广泛的应用和发展。

由于我们的知识水平有限,加之仓促成稿,错误和疏漏在所难免,恳望同行和读者朋友批评指正。另外,我们在成书过程中参考、引用了一批有关书刊资料,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的感谢!

作 者

1998 年 12 月

目 录

一、音乐健身健美篇

1. 音乐能健身吗? (1)
2. 为什么唱歌能延年益寿? (4)
3. 欣赏什么音乐有益于身心健康? (4)
4. 用音乐健身应注意哪些事项? (7)
5. 用音乐健身有哪五忌? (8)
6. 为什么欣赏音乐能够启迪人的智力? (8)
7. 为什么用音乐伴舞可以强身健体? (9)
8. 为什么引吭高歌能健身益心? (10)
9. 为什么听轻音乐有利于养生健身? (11)
10. 音乐和婴儿健身有什么关系? (13)
11. 音乐和儿童健身有什么关系? (14)
12. 为什么歌舞训练可以培养幼儿的健康心理? ... (15)
13. 电子琴和儿童身心健康有什么关系? (16)
14. 立体声音乐和儿童身心健康有什么关系? (18)
15. 怎样预防“儿童音响玩具病”? (19)
16. 怎样选用音乐“晨曲”进行健身? (20)
17. 怎样选用音乐“黄昏曲”进行健身? (20)
18. 怎样选用音乐“夜曲”进行健身? (21)
19. 为什么音乐指挥家普遍长寿? (22)
20. 为什么有些人唱歌后会头晕头痛? (24)
21. 常“泡”歌舞厅对身体健康有哪些危害? (24)

22. 为什么轻歌妙韵有助于减肥?	(26)
23. 为什么吹管乐器有益于健身?	(26)
24. 为什么常听音乐能使家庭和睦相处?	(27)
25. 为什么常听音乐能使容貌增辉?	(28)
26. 怎样用音乐进行美容?	(28)
27. 为什么欣赏音乐时要注意“悦耳”?	(30)
28. 怎样用音乐宁心安神?	(31)
29. 为什么女子在月经期不宜唱歌?	(32)
30. 怎样给孕妇选用保健音乐?	(34)
31. 怎样给孕妇选用胎教音乐?	(35)
32. 怎样给产妇选用分娩音乐?	(35)
33. 怎样给哺乳的母亲选用催乳音乐?	(36)
34. 为什么孕妇不宜在歌舞厅娱乐?	(36)
35. 为什么莫扎特的音乐能提高学生的智商?	(37)
36. 为什么弹琴可以健脑?	(38)
37. 音乐能提高人的劳动效率吗?	(38)
38. 用音乐来健身有年龄限制吗?	(40)
39. 乐声和噪声有什么不同之处?	(41)
40. 乐声对人体无害吗?	(42)
41. 为什么噪声会危害人的视觉?	(42)
42. 为什么噪声会危害人的听觉?	(43)
43. 噪声对妇女有哪些不良影响?	(44)
44. 怎样预防“耳塞机综合征”?	(45)
45. 怎样利用噪声催眠?	(46)
46. 为什么说吸烟加高声音响等于危险的组合? ...	(46)
47. 怎样预防“卡拉 OK 病”?	(47)
48. 怎样预防“现代强节奏音响综合征”?	(48)

49. 嗓音嘶哑怎样运用饮食疗法?	(50)
50. 为什么说营养是抗噪声的“良方”?	(52)
51. 音乐和健身舞蹈有什么关系?	(53)
52. 为什么唱歌能强身健体?	(54)
53. 怎样做嗓音保健操?	(54)
54. 怎样自我按摩保健嗓子?	(56)
55. 为什么拉二胡能健身益心?	(57)
56. 怎样运用音乐丰腴健美?	(58)
57. 为什么说弹琴能利手指健体魄?	(58)
58. 中老年人为什么适合参加有音乐伴奏的健身锻 炼?	(59)
59. 为什么在音乐伴奏下运动效果最好?	(60)
60. 为什么说美妙嗓音寓于健壮的体魄之中?	(61)
61. 怎样练习“口腔体操”?	(62)
62. 怎样做音乐步行健身功?	(63)
63. 为什么吹口琴可以强健肺功能?	(64)
64. 怎样运用乐队指挥健身法?	(65)
65. 怎样运用吹口哨美容法?	(66)
66. 怎样运用乐队指挥健美减肥法?	(66)
67. 音乐和健身健美操有什么关系?	(66)
68. 健身健美操音乐有哪些特点?	(67)
69. 健身健美操音乐有哪些作用?	(68)
70. 健身者怎样提高自己的音乐素养?	(69)
71. 选择或配制健身健美操音乐应该注意哪些事项?	(70)
72. 音乐和气功有什么关系?	(72)
73. 练气功时听音乐好不好?	(73)

- 74. 为什么练气功有益于嗓音保健? (74)
- 75. 唱歌和气功有什么关系? (75)
- 76. 脏腑五音和气功有什么关系? (76)
- 77. 音乐素养和气功涵养有什么关系? (77)
- 78. 吹笛和气功有什么关系? (77)
- 79. 你听过优美和谐的瑜伽功音乐吗? (78)
- 80. 怎样练习五音发声法? (79)
- 81. 为什么用气功能防治嗓音疾病? (80)
- 82. 嗓音疾病常用的简便治疗方法有几种? (81)

二、音乐疗疾康复篇

- 83. 音乐能治病吗? (83)
- 84. 音乐为什么能治病? (85)
- 85. 怎样选择治疗音乐? (87)
- 86. 音乐疗法有哪些形式? (89)
- 87. 怎样布置音乐治疗的环境? (89)
- 88. 音乐治疗与人的心境有什么关系? (91)
- 89. 音乐感受疗法包括哪些内容? (92)
- 90. 你知道音乐感受疗法的参与方式吗? (93)
- 91. 你知道音乐感受疗法的治疗方式吗? (94)
- 92. 为什么说音乐是自我心态调节的好帮手? (95)
- 93. 为什么说音乐是疗疾康复的好处方? (96)
- 94. 为什么说演奏乐器是残疾人康复的最佳手段
之一? (97)
- 95. 为什么说唱歌是疗疾康复的最佳方法? (98)
- 96. 你知道音乐在牙病治疗过程中的作用吗? (99)
- 97. 你知道音乐电疗法是怎么回事吗? (100)
- 98. 你知道吹弹疗法是怎么回事吗? (101)

99. 为什么音乐可使人从抑郁中摆脱出来?	(101)
100. 为什么音乐具有止痛和提神的功效?	(102)
101. 怎样用音乐治疗高血压病?	(102)
102. 怎样用音乐治疗冠心病?	(104)
103. 怎样用音乐治疗胃及十二指肠溃疡病?	(105)
104. 怎样用音乐治疗神经官能症?	(106)
105. 怎样用“乐频电疗机”治疗慢性病?	(108)
106. 怎样用音乐治疗肥胖症?	(109)
107. 怎样用音乐治疗各种神经性疾病?	(110)
108. 怎样选用音乐处方?	(110)
109. 怎样科学地评价音乐治疗的方法?	(112)

一、音乐健身健美篇

1. 音乐能健身吗？

音乐健身就是运用音乐来调剂人们的精神生活，改善人们的精神状态，从而起到健身、健心、健美和预防、治疗某些心理、情志疾病的作用。这在我国早已有文字记载。战国时代的公孙尼在《乐记》中说：“凡音之起，由人心生也，物使之然也。”明代张景岳在《类经附翼》中解释说：“乐者音之所由生也，其本在人心之感于物。”这就是说，音乐首先感受于人心，而心在生理学中又主宰着人的神与志，一曲活泼欢快的乐曲能使人振奋精神，激发情趣，一首优美典雅的乐谱能让人畅志舒怀，情绪安定。相反，一曲悲哀低沉的哀乐能催人泪下，悲切不已。这就是所谓外因通过内因来调节心理上的不平衡状态。因此，音乐对于人的心理具有康复情志、娱乐养生的意义。音乐发展至今已有四五千年的历史了。由于人们生活在大自然中，因此，人类最先接受的娱乐内容必然是大自然的湖光山色，如瀑布欢腾、泉水潺潺、虎啸、猿啼、鸟语、蝉鸣、蛙噪等天然乐章，可以说这是最原始的自然音乐了。人们生活在这种环境之中，身心必然要与大自然的天然乐章相协调，天长日久就能使他们的心境自然而然地处在良好的状态之中。自然音乐发展到后来就形成了民间音乐和宫廷音乐，所谓“下里巴人”、“阳春白雪”就是指上面所言。古代帝王为了遣怀畅志，常以宫廷音乐来消除政务烦恼或康复情志疾病。金代医学家张从正认为，音乐是一味良药，对于情志、精神郁闷不舒所引起的疾病，只

要不断给予“笙笛”一类的音乐良药，就能治愈。这说明音乐不仅能改善外部环境的气氛，也能调节人体的内心世界。

祖国医学比较重视音乐医疗和康复养生，并强调人体形与神的统一。中医认为，“天有五音，人有五脏，天有六律，人有六腑”。在《黄帝内经素问》中记述了“宫、商、角、徵、羽”这五种不同的音阶，并进一步将它落实到五脏，就出现了“脾在音为宫，肺在音为商，肝在音为角，心在音为徵，肾在音为羽”。那么为什么五脏能与“五音”相应呢？这要从中医“形神统一”的整体观加以理解。朝鲜金礼蒙在《医方类聚》中说：“脾好音乐，丝竹（乐器）才闻，脾即磨矣。”经观察证实，音乐的确能促进消化液的分泌和吸收功能。从脏腑学说来讲，五音合五脏；从五行学说来理解，心属火，脾属土。音乐感受于心，然后根据五行生克规律，即“火能生土”，故心受之能对脾胃产生影响。其它各脏的原理也基本如此，都是通过音乐所产生的精神、意识活动来使“五脏以应五音”的，所以《史记·乐书》指出：“故闻宫音，使人温舒而广大；闻商音，使人方正而好义；闻角音，使人恻隐而爱人；闻徵音，使人乐善好施；闻羽音，使人整齐而好礼。”说明音乐不但影响感情变化，而且也影响情志变化，可见音乐所产生的心理效应如此之大。

我国近些年来开始推广养生音乐，使传统文化再放异彩。如中老年健身操中配以优雅的乐曲；练气功时播放古琴音乐；保健市场上还推出了由“延年益寿”、“平肝潜阳”、“健脑益智”三部分组成的“养生康复系列磁带”，使人们在静心聆听时，在自然音响、诱导词和民族音乐的诱导下进行意念活动，进行调心、调息、调姿、入静、放松等，使身心得到调整，达到最佳心理平衡的状态，从而驱病强身、益寿延年。据研究，悠扬悦耳的音乐通过听觉器官传入大脑后，便会对神经系统产生一种特殊

的刺激作用,使大脑的兴奋和抑制作用得到平衡,使全身各个器官的功能增强。音乐对心血管系统、内分泌系统、消化系统和运动系统都有一定的影响,常听音乐可使这些功能增强。通过对音乐的旋律、速度和音调的控制,可以对人体起到镇静、镇痛、降压的作用,具有安定、兴奋等不同的效果。实践证明,血压偏高者,听两首小提琴协奏曲,可使血压下降 1.33~2.67 千帕(10~20 毫米汞柱)。胃口不好,食欲不振时,饭前听 10 分钟的小夜曲,可以刺激食欲中枢,增加胃液分泌,促进胃肠蠕动,帮助食物消化和吸收。体育运动中的自由体操运动员和花样滑冰运动员在表演时常用钢琴伴奏,其原因在于钢琴的音调、旋律能使运动员的精神愉快,动作奔放,姿势更加优美。在田径场上,当长跑运动员你追我赶的时候,扩音器里总是响着雄壮激昂的进行曲,因为这样可使运动员的大脑兴奋性增强,血糖升高,新陈代谢旺盛,呼吸、心跳加快,肌肉的收缩力量增强。这是运动员在音乐的环境中取得好成绩的优越条件。可见音乐对运动健身的神奇作用和魅力。有的人可能会说,音乐健身倒是好,但是我不懂音乐。也有的人甚至说,以前没有欣赏音乐的习惯,也照样工作、学习和生活。其实这些说法和想法,主要还是对音乐健身缺乏科学的认识和体验。

近些年来,摇滚音乐风靡很多国家,特别是一些青年人很容易接受。专家们分析,摇滚音乐有流行和时髦的一面,但还有其另一面,那就是强烈拍节、起伏大的旋律正好适合于青年人精力过剩、心理不稳定的特点,这在心理学上叫做“同质原理”。有些年轻人常有这样的体验,当在工作、学习中由于某种原因引起心情不快时,回到家中就用大音量听摇滚音乐,使烦躁的心情得到宣泄。相反,中老年人对摇滚音乐就兴致大减,而对韵律较慢的古典音乐和一些传统乐曲就非常赏识。这里

固然有社会和传统的原因,但有一点不能否定,就是韵律较缓的音乐正好与中老年人,特别是老年人的安闲、平静的心理相吻合。

时代发展到今天,人们不应再把音乐的享受仅仅看做是一种简单的娱乐,而应把它看做是一种文明生活的标志。它可以陶冶人的情操,净化人的心灵,疗疾康复和怡情养生,使人健身、健心、健美、健康长寿。

2. 为什么唱歌能延年益寿?

据报道,美国衰老研究者进行了一项实验,以 20 名年龄在 28~65 岁的歌剧演员为一组,以非歌手的人为另一组,测试他们的心肺功能并进行对照。结果表明,歌剧演员的胸壁肌肉更结实,心脏搏动也更有力,肺活量大。特别使人感到惊奇的是,有些歌唱家虽有吸烟的习惯,甚至从不参加任何体育运动,但他们仍然保持着较大的肺活量。究其原因,主要是唱歌所起的作用。一位研究人员说:“唱歌时的呼吸肌运动的程度类似于游泳、划船和柔道。”立陶宛一名叫巴·镇塞特的老太太终生喜欢唱歌,她活到 130 岁。实践证明,歌唱家的寿命比普通人的寿命长 10~20 岁,所以,唱歌能延年益寿。

3. 欣赏什么音乐有益于身心健康?

在音乐的大千世界里,歌曲、舞曲、进行曲、谐谑曲、叙事曲、夜曲、序曲、交响曲、协奏曲、组曲等各种不同的体裁形式,都有其各自的美。就是同一体裁形式中,其内容和情调也都不尽相同。加之人们文化程度、修养、生活条件、职业和年龄的不同,对音乐的爱好也不一样。如有的人喜欢古典音乐,有的人爱听现代歌曲;有的人专欣赏轻音乐,有的人最爱交响曲。

人们把聆听喜爱的音乐当作一种享受。但是,从医学观点上看,抑郁不安的人,听竖琴音乐后可以得到安慰;有的失眠症患者,在多次听了巴赫的《戈德堡变奏曲》后,竟然能使症状消失。但也有些音乐会使人病情加重。因此,为了身心健康,欣赏音乐时必须加以选择。

首先,要选择内容和情调健康的音乐,不要去听颓废无聊、格调低下的音乐。内容和情调健康的音乐,能使人的大脑皮质松弛,同时产生新的兴奋灶,唤起愉快、舒适、欢乐的情感,使有益于心理与机体的功能得到调节。喜爱民族、民间音乐的人,不妨多听一些好的民歌和民族器乐曲,如《小放牛》、《沂蒙山好风光》、《妇女自由歌》、《蓝花花》、《三十里铺》、《康定情歌》、《茉莉花》、《玛依拉》(以上为民歌)、《江河水》、《良宵》、《光明行》、《二泉映月》、《十面埋伏》、《春江花月夜》、《金蛇狂舞》、《彩云追月》、《喜洋洋》等。一些管弦乐曲,“篇幅”不长,爱听的人,可以先欣赏通俗的小品《森吉德玛》、《嘎达梅林》、《蓝色的多瑙河》、《维也纳森林的故事》、《春之声圆舞曲》、《弦乐小夜曲》等。交响曲富有戏曲性的矛盾冲突,表现的思想具有哲理性。可以经常欣赏贝多芬的《英雄交响曲》、《命运交响曲》、《田园交响曲》,柏辽兹的《幻想交响曲》,舒曼的《莱茵河交响曲》,柴可夫斯基的《悲怆交响曲》,德沃夏克的《新世界交响曲》等。歌剧、舞剧音乐《白毛女》、《刘胡兰》、《洪湖赤卫队》、《阿依古丽》、《费加罗的婚礼》、《茶花女》、《卡门》、《宝莲灯》、《睡美人》、《丝路花雨》、《天鹅湖》等中的一些选曲,也都脍炙人口。中外近代、现代的歌曲,如《教我如何不想他》、《渔光曲》、《码头工人歌》、《松花江上》、《二月里来》、《嘉陵江上》、《南泥湾》、《我的祖国》、《牧马之歌》、《祝酒歌》、《我爱你,中国》、《赤胆忠心》、《邮递马车》、《桑塔·露琪亚》、《我的太

阳》等，几乎是人人爱听的好歌曲。此外，一些大型声乐作品及器乐作品，如《黄河大合唱》、《长征组歌》、《弥赛亚》、《安魂曲》，小提琴协奏曲《梁山伯与祝英台》等，也都属于对人体身心健康有益的音乐。而颓废无聊、格调低下的音乐，不仅使人的思想消极，还对人体健康有害。这些音乐常以狂乱的节奏，下流的歌词、音调及庸俗的演唱风格，刺激人的感官，毒化和麻痹人的心灵，诸如《满场飞》、《处处吻》、《何日君再来》、《美酒加咖啡》一类的 30 年代及港台的某些流行歌曲。还有那喧闹、怪诞的迪斯科、爵士乐、摇滚乐之类，长时间欣赏，对人的身心健康极为有害。

其次，要选择旋律性强的音乐。音乐的美在于旋律。健康的音乐，常常渗透着纯朴、真挚而又动人的旋律，给人以美感。因而，在欣赏音乐时，要考虑选择旋律性强的音乐。现在，国外有的音乐追求无调性，用古怪的和声手法制造噪声。据报道，有 300 名美国听众，在一个音乐会上听了现代派那种极度刺耳的噪声后，竟然失去知觉，昏迷不醒；以搞爵士音乐和摇滚音乐为职业的人，服用药物的多得出奇；而有的音乐，甚至可以使人毙命，曾有 3 个乐队指挥，死于指挥一部叫做《特里斯坦和伊索尔德》的歌剧指挥台上。节奏狂热、音质高、噪声强的音乐，会对心脏和血管自然节律的平衡起破坏作用，使心脏衰弱，容易感染其它疾病，所以，这类音乐不能听。

最后，在欣赏音乐时，还要考虑到与人体健康有关的另外两个因素，即欣赏音乐时的时间与播放音量的大小。一般来说，在晚上睡觉前的一小时，适宜听舒缓、静谧的音乐，如摇篮曲、小夜曲之类的曲目。因为睡前神经不宜兴奋，而舒缓、静谧的音乐，能起到催眠的作用。早晨，宜听雄壮有力的音乐“晨曲”，能起到提神的作用。听音乐时，播放音量的大小要适当，

特别是睡前听的音乐，音量要尽量小，这样，便于催眠，有利于提高睡眠的质量，促进身心健康。

4. 用音乐健身应注意哪些事项？

首先，要培养自己的音乐欣赏能力。音乐的欣赏能力对音乐的心理作用会产生影响，具有相辅相成的作用，可以使音乐的心理作用得到更好的发挥。不过，如果认为音乐健身深奥无比，完全依赖于高深的文化修养和音乐教育，好像用音乐养生健身只能适用于文化层次很高的少部分人，那就错了，就会对音乐养生健身活动的发展起到消极的作用。根据音乐生理作用的分析，音乐对机体的作用首先是生物性的，性别、年龄、音乐训练、文化修养等只起着辅助作用，但不是决定因素。

第二，用音乐养生健身时，选择乐曲可以根据自身体质条件加上个人的音乐爱好来决定，必须是自己乐于接受的乐曲。不论是愉快的、活泼的、轻松的、流畅的，还是热烈的、欢腾的、雄壮的、有力的曲目，只有因人而异才能取得满意的效果。

第三，要善于体会音乐是否适合自己的需要，如觉得某些乐曲对自己有益，就可以坚持下去；如发现对自己情绪、身体有损，则应停止。

第四，听音乐时思想要集中，要培养对音乐的注意力和记忆力。

第五，用音乐养生健身要与自己的生活和工作结合起来。音乐养生健身和其它体育运动养生健身的方式比较起来，不需要特殊的条件，家庭居室、工作和健身场所、旅游途中都可以伴用一曲曲优雅流畅的乐曲。休息时可用音乐修心养神；工作中可用背景音乐加快你的工作效率，提高你的工作质量。在有柔和、优雅的背景音乐的商店里，人们逗留的时间就比在一