

主 编 李之俊



K E X U E X I U X I A N

科学休闲

青壮年 健身指导读物

保健康



SHANGHAI UNIVERSITY OF T.C.M. PRESS

上海中医药大学出版社

科学休闲保健康

主 编：李之俊

副主编：魏安奎 沈勋章

上海中医药大学出版社

责任编辑 黄 健

技术编辑 徐国民

责任校对 杨雪军

封面设计 王 磊

出版人 陈秋生

图书在版编目(CIP)数据

科学休闲保健康/李之俊主编. —上海:上海中医药大学出版社,2004.10

ISBN 7-81010-835-2

I. 科... 李之俊 休闲活动-普及读物

IV. G89-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 105839 号

科学休闲保健康

主编 李之俊

上海中医药大学出版社出版发行

(<http://www.tcmonline.com.cn>)

(上海浦东新区蔡伦路 1200 号)

邮政编码 201203

新华书店上海发行所经销

南京展望文化发展有限公司排版

上海市印刷七厂印刷

开本 787mm×1092mm

1/32

印张 8.5

字数 170千字

印数 1—4100册

版次 2004 年 10 月第 1 版

印次 2004 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-81010-835-2/G · 15

定价 16.00 元

(本书如有印刷、装订问题,请寄回本社出版科,或电话 021-51322545 联系)

序

健康的话题正成为热点,也是现代人最为关切的问题。

人们在沐浴 21 世纪文明的同时,也在为提高生存质量,进而为提高生命质量进行不懈的努力。于是,促健康、盼长寿成为现代人更高的生命价值与追求目标。人类生存质量已经从简单的饱餐型营养摄取逐渐向讲究平衡膳食过渡;从被动性休息逐渐向积极性体育、休闲生活方式过渡;从缺乏运动、运动不足、透支健康逐渐向成为体育人口、参加科学健身过渡。社会出现了社区健康促进、自我健康设计、健身运动处方等新鲜事物。富裕起来的民众愿意与健康同行。

社会经济发展了,老百姓口袋里有了钱,业余时间有了闲,但健康水平并不一定随之升高。事实上,随着生活物质条件的改善,许多人参加体育活动的反而少了,健康水平打了折扣。随着生活节奏加快,工作压力增大,对人的身心发展都带来了诸多的不良刺激,或多或少,或大或小地影响了人的健康,影响了人的发展,说到底影响了与健康同行。培根先生说得好:“健康犹如真正的朋友,不到失去的时候,不知道它的珍贵。”美国前总统卡特曾说过:“体质是一种期望可以换回更多东西的投资。”居里夫人留给后人

的名言谓：“科学的基础是健康的身体。”因此，想获取健康，保持健康，增进健康，就必须进行健康投资，就必须进行健康积累。不了解健康知识或者说空有良好的愿望，是不能真正有效地解决自身的健康问题。想要跟上时代的步伐，想要与健康同行，合理营养，适度运动应该成为现代人追求科学、文明、健康生活方式的首选。

世界卫生组织告诫人们：每个人的健康与寿命，60%取决于自己，15%取决于遗传因素，10%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，7%取决于气候环境影响。由此看来，一半以上的命运实际上掌握在自己的手中。如何关心自己，关心自己的身体，关心自己的未来，是每个国民、市民、居民的自身责任。“自己管理自己的健康”正成为科学健身的时尚口号。正是基于这一理念，我们在《科学锻炼保健康》、《科学休闲保健康》两书中，首先让你去了解，去懂得健身活动或休闲娱乐有哪些好处，只有了解和懂得了健身锻炼、娱乐休闲会对人的身心发展带来莫大的、渐进的好处，才会吸引人们关注自身健康这一人人都要面临的问题；然后，有了体育锻炼和休闲活动的意识和兴趣，再教你怎么去结合自身需求选择好适合自己的健身、休闲活动项目与方法，花时间、花精力参加经常性的体育活动；再次，在逐渐培养起来的体育生活方式中，通过反复熟练的操作，有效地掌握运动量和运动强度，就像有效地掌握自身命运一般，达到科学、适度、合理、有效的健身、健心、健美效果；最后，凡事开头难，熟能生巧，贵在坚持。本书提示或警示了一些常见的健身娱乐活动中

的误区,以避免读者原有的错误的认识,或有害身体的动作,纠正一些不良的生活习惯和运动方式。

但愿更多的健身爱好者投身到全民健身、科学健康的热潮中来,愿健康与你同行!

李之俊

二〇〇四年六月八日 于上海

科学合理休闲 提高身体素质

——代前言

什么是休闲？简单来说，“休闲”是指在工作以外的空余时间里进行自己喜欢的、本能的感到有价值的休息、放松和消遣活动，在获得消遣、满足和快乐的同时舒展自由的个性。“休”在《康熙字典》和《辞海》中被解释为“吉庆、欢乐”的意思。“人依木而休”，使精神的休整和颐养在活动中得以充分地进行，使人与自然浑然一体，赋予生命以充分和美丽的价值意义。“闲”通“娴”，意味着一种静观的、内在平静的、安宁的状态。瑞典天主教哲学家皮普尔对“休闲”曾有精辟的论述：休闲是一种精神的态度，意味着人所保持的平和、宁静的状态。休闲的目的不仅是为了以后的工作，更是为了提高人的生命质量，丰富人生价值。广义的休闲包括许多内容，如文化娱乐、体育运动、访友、旅游等。

休闲活动属精神生活的范畴，是随着物质生活水平的提高而逐渐开展并普及的。约在一万年前，人们只能腾出其一生中不足 10% 的时间用于休闲。到 18 世纪初，工业革命使人的闲暇时间增至 23%。而 20 世纪 90 年代，电力机械化生产使人的闲暇时间增至 41%。每周的工作时间从 18 世纪的 72 小时逐渐下降到 20 世纪 90 年代的不足 40

小时,在欧洲甚至有实行 30 小时工作周的。这些变化无不使人们拥有更多的闲暇时间。我国从 1999 年开始,增加了“五一”节和国庆节的休假时间,全年节假日休息时间从 7 天增加到 10 天,加上周末双休日,全年假日时间已达 114 天。另外,电子化、机械化和信息化使人们从过去繁重的家务中解放出来,有了更多的闲暇时间。这样算来,人的一生大概有一半的时间处于闲暇状态,如果我们不提高闲暇时间的生活质量,无疑是在浪费生命。近年来,伴随生活水平提高,人们越来越崇尚健康的生活,讲究生活品味和生活质量,这就使时尚的休闲活动受到越来越多的人的欢迎,许多人希望在一个轻松愉快的环境中活动一下,放松紧张疲劳的身心。

但是,如何科学健康地开展休闲活动?如何充分利用现有的休闲资源,因地制宜地开展休闲活动?如何合理处理好工作、学习与休闲的关系?对这些看似简单的问题,却至今仍有不少人交不出令人满意的答案。有些青少年整天迷恋于网吧,有些成年人不惜将宝贵的业余时间几乎全部用于打麻将……这些人的业余生活都安排得很不科学,称不上健康的休闲。

为了帮助大家正确地认识、科学合理地安排休闲活动,我们接受上海中医药大学出版社之约,编写了这本《科学休闲保健康》,全书分“科学休闲好处多”、“休闲活动项目多”、“休闲评定方法多”、“休闲娱乐误区多”等 4 大部分,向大家展示休闲的作用、介绍休闲的方法、指点效果的评价、剖析误区之所在。如果这些内容对休闲活动的科学开展有所帮

助的话,那将是我们最大的心愿。

由于时间较紧,加上休闲内容还在不断地发展之中,更由于我们水平有限,书中的错误与缺陷在所难免,恳请读者朋友提出宝贵的意见,以便再版时改正。

编 者

2004 年 6 月

目 录

休闲活动的好处

科学合理的休闲活动,能起到调整情绪、恢复
疲劳、提高工作学习效率等的作用,帮助人们蓄积
“财富”、保持健康、享受生活乐趣、成就事业……

好处 1: 蓄积人生第一财富 (3)

健康与财富(3) 健康的基石(5) 休闲促健康(8)

好处 2: 走出“亚健康”态 (13)

“亚健康”态面面观(13) “亚健康”的易患者(15)

诸多“富贵”综合征(17) 休闲“修正”亚健康(20)

好处 3: 开辟“心灵绿洲” (23)

透视心理问题(23) 心理影响健康(25)

休闲“营养”心理(27)

好处 4: 享受生活乐趣 (31)

休闲走进生活(31) 充实生活情趣(33)

享受生活乐趣(34) 改变生活方式(37)

丰富生命意义(38)

好处 5: 助你走向成功 (40)

保持良好心态(40) 拓展人际关系(42)

激发创造灵感(43) 培养兴趣爱好(44)

休闲活动项目多

休闲活动的项目很多,有的精彩激烈而能健心,有的传统经典而能健身,有的充满刺激而锤炼人的意志,还有的引领时尚而使人健美……

类别 1: 精彩的健心休闲 (49)

滑板(49) 滑雪(51) 攀岩(54) 蹦极(56)

滑水(59) 卡丁车(61) 街舞(63)

类别 2: 传统的健身体闲 (67)

羽毛球(67) 保龄球(69) 游泳(72) 飞镖(74)

网球(76) 台球(78)

类别 3: 时尚的健美休闲 (82)

健身球(83) 瑜伽(84) 踏板操(86)

拉丁有氧运动(88) 舍宾(90) 有氧搏击操(92)

跑步机(94)

类别 4: 刺激的白领休闲 (98)

高尔夫球(98) 定向运动(101) 拓展运动(103)

溯溪运动(105) 野外生存(107) 潜水(109)

驾车旅行(111) 骑马(113)

休闲评定方法多

评价休闲效果的方法,有多种多样,如以意志力与情绪等的改变,评价它的健心效果;以心肺功能与骨密度评价它的健身效果;以柔软性与体型评价它的健美效果……

类别 1: 休闲健心的评定方法 (119)

你的意志力加强了吗? (119)

你的学习能力增强了吗? (126)

你的修养提高了吗? (131)

你的心情愉快吗? (135)

你的交际能力提高了吗? (143)

类别 2: 休闲健身的评定方法 (150)

你的体重超标吗? (150)

你的心肺功能好吗? (155)

你的骨密度正常吗? (159)

类别 3: 休闲健美的评定方法 (164)

你的肌肉质量高吗? (164)

你的身体柔韧性好吗? (170)

你的体型标准吗? (175)

休闲娱乐误区多

在健身、健心、健美等各种休闲活动中,都或多或少地存在一些误区,这些误区有的反映在对休闲的认识方面;有的反映在休闲的行动上;还有的则两者兼而有之……

误区 1: 休闲健身中的误区 (183)

骑车郊游钟情追逐赛(183) 对体育公园不感兴趣(185)

马术运动离我很远(188) 飞镖活动是儿童的专利(190)

保龄球不“保龄” (193) 水中慢跑健身效果不佳(195)

乒乓球活动的健身作用有限(197)

沙壶球是中老年人的“专利”(199)

轮滑的魅力在于时尚(201) 走路单调,作用也小(204)

· 误区 2: 休闲健心中的误区 (208)

司诺克太伤神(208) 棋牌是赌博工具(210)

钓鱼枯燥难健心(213) 射箭运动与“心”无关(215)

壁球太累不好玩(218) 冲浪只是一项竞技运动(220)

骑车仅运动关节(222) 柔道比赛只比力气(225)

拳击是职业运动(227) 极限运动=冒险(229)

误区 3: 健美活动中的误区 (232)

舞蹈与健美无关(232)

快速呼啦圈运动的瘦身效果好(235)

踢毽子会把小腿越踢越粗(237)

健美操使女子男性化(240)

跑步机上快慢跑的效果相同(242)

爬楼梯累而不健身(244)

溜冰的作用是表演(247)

游泳会使身体发胖(249)

踏板操(舞)适合所有女性(251)

新农民主义=照看好花园(254)

相关链接 (11, 21, 29, 39, 45, 66, 80, 96, 115, 148, 162, 180, 206, 231, 256)

主要参考文献(258)



休闲活动好处多

随着物质生活水平的不断改善和提高，人们已经拥有了越来越多的闲暇时光。如何安排这些时间，让自己成为一个既有聪明发达的大脑，又拥有匀称强壮的健美身材？如何在依仗智慧创造巨大财富的同时，崇尚简约朴素甚至原始的生活？如何在休闲时，让自己充分享受生活，享受生命？由此，如何科学、合理进行休闲活动，自然成为大家需要考虑的问题，以便充分享受 ——

xiouxian huodong haochu Duo

休闲活动好处多

【金湖素描】

好处 1: **蓄积人生第一财富**

健康虽然不是人生的一切,但人的一生决不能缺少健康。有人曾经形象地把健康比喻为“1”,而把事业、地位、金钱、声誉……都比喻为“1”后面一个又一个的“0”,如果“1”不存在了,后面的“0”再多也没有价值。健康这个“1”,不仅是个人的第一财富,也是家庭和社会的第一财富。物质财富虽然不可缺少,但财富与金钱并不能买来健康,也不能买来快乐,更不是实现长寿的资本。惟有健康才能延年益寿,才是人生快乐的真正源泉。

健康与财富

人们都期盼和追求健康,那么健康的标准是什么?有人认为,身体健壮没有疾病是健康;有人认为,吃得下、睡得着、便得出是健康;有人认为,身材匀称,发育正常是健康;有人认为,情绪稳定,无忧无虑是健康;还有人说,胖墩墩、“福答答”是健康……

【健康概念】

权威机构——世界卫生组织(WHO)对健康的定义是：健康不仅是没有疾病或不虚弱，而是身体的、精神的、道德的健康和社会适应良好的总称。

1. 身体健康：① 身体健壮，精力充沛。② 各系统的功能正常，表现为：吃得快，睡得快，便得快，说得快，走得快。③ 没有残疾。④ 没有急慢性疾病。

2. 心理健康：① 性格良好，感情丰富，心情开朗，善于融入周围人群中。② 意志坚强，情绪稳定，自制力强，善于摆脱烦恼和琐事。③ 没有精神障碍和精神疾病。

3. 道德健康：① 不以损害他人的利益来满足自己的需要。② 善于以社会规范约束自己的行为。③ 富有同情心。④ 乐于助人。

4. 良好社会适应：① 能较好地处理各种人际关系以及个人和集体的关系。② 能客观看察、分析并适应复杂的社会环境，常有知足感。③ 对事物的变迁保持良好的情绪，不大喜大悲，不反复无常，不怨天尤人，不自暴自弃。

【健康标准】

1. 10大标志：WHO还提出了健康的10大标志，即：

- (1) 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作；
- (2) 处事乐观，态度积极，乐于承担任务而不挑剔；
- (3) 善于休息，睡眠良好；
- (4) 应变能力强，能适应各种环境的变化；
- (5) 对一般感冒和传染病有一定抵抗力；
- (6) 体重适当，体态匀称，头、臂、臀比例协调；