



XIANDAI ●
NÜXING ●
CONGSHU ●



郑肇建 吕铁力

中老年迪斯科集锦

·现代女性丛书·

1.7

川人民出版社

郑肇建 吕铁力

中老年迪斯科集锦

四二

郑肇建

郑肇建

责任编辑: 何华章

封面设计: 戴 卫

技术设计: 杨 潮



现代女性丛书

中老年迪斯科集锦

郑肇建 吕铁力 编

四川人民出版社出版 (成都盐道街3号)

四川省新华书店发行

绵阳东方彩印厂印刷

开本787×1092mm 1/32 印张4.5 字数70千

1989年5月第一版 1989年5月第1次印刷

ISBN 7-220-00484-2/G·88

印数: 1—4000册

定价: 2.80 元

谨以《现代女性丛书》

献给亲爱的姐妹们

每个了解一点历史的人也都
知道，没有妇女的酵素就不可能
有伟大的社会变革。

——卡尔·马克思

我们处在一个伟大变革的时代。伟大的社会变革呼唤着一代妇女，向现代女性提出了挑战。

作为现代女性，怎样开发自我，和男子一起，在改革的洪流中建功立业？

作为现代女性，怎样顺应时代潮流，为建立文明、健康、科学的生活方式推波助澜？

作为现代女性，怎样正确对待恋爱婚姻问题，为社会主义精神文明大厦添砖加瓦？

作为现代女性，怎样追求美，享受美，为美化生活增色添彩？

现代女性，作为妻子和母亲，怎样维持和增强家庭成员的体力智力发达健康？怎样促进家庭的民主和睦和高度教养？

凡此种种，都需要我们结合新时期的新特点，给出新的答案。

为此，我们编写了《现代女性丛书》。

愿这套丛书成为每位妇女的忠诚朋友。

愿每位妇女都成为伟大社会变革的“酵素”。

《现代女性丛书》 主 编：王行娟

副主编：楼静波

陶春芳

1985年7月

编 者 的 话

每天清晨，城市的公园、广场甚至街道两旁、胡同里，到处是进行着各种形式的体育锻炼的人们。你若稍加留意，就会发现近来许多中老年人锻炼的项目竟是跳“迪斯科”舞：录音机里播放着节奏明快、旋律悦耳的音乐，几个、几十个，甚至是上百个看上去已作了爷爷、奶奶的人们，随着乐曲的节奏跳得那样认真、专注，脸上洋溢着春风，个个显得那么轻松、愉悦，重新焕发出青春。

生命在于运动。

其实，“迪斯科”舞在形成之初，就是和健身运动紧密相连的。“迪斯科”起源于美国，而最早开始在旧金山教授、普及“迪斯科”舞的，就是曾主持过全美各大报刊运动健身专栏的健身专家凯伦·兰丝加敦（Karen Lustgareen）。

“迪斯科”（DISKO）是“随着唱片的音乐舞蹈”之意，它那快速的节奏（每分钟120拍），激烈的动作，可以自由编排的舞步，使无数精力充沛的青年欣喜若狂。跳“迪斯科”舞，使紧张工作了一天的人们，全身各部位的肌肉和关节得到了充分的松弛；那激昂的、欢快的音乐更令人振奋。虽然“迪斯科”在流行过程中时有令人遗憾的事发生

(如一些人在公众面前跳出一些不堪入目的舞姿，甚至有人狂跳不止以致受伤等)，但瑕不掩瑜，“迪斯科”的健身、自娱功能最终还是被群众承认了。而“中老年迪斯科”的出现和普及，则更加证明了这种舞蹈所具有的生命力。

在我国，中老年“迪斯科”的出现，应该说更具深一层的意义：人们长期以来沉睡、麻木了的自我意识开始悄悄地觉醒，“忽如一夜春风来，千树万树梨花开”。那封闭、压抑的自我好似被一股巨大的冲力撞击，旧的世俗观念淡漠了，对美与生命力的呼唤之强烈，深深震撼了一代人的心。可以说，这是一场观念的革命。

“跳吧，忘掉你的身份，放下你的架子，忘掉你的年龄！”

“让轻快的舞曲打开你紧锁的心扉，让欢乐唤起你的青春，青春属于每一个人！”

怀着这种希望和祝福，我们编辑了这本小书。在这里，我们选编了目前流行于全国各地有代表性、较有影响的5套健身操，但愿它们能满足各种层次中老年读者的要求。

1988年4月20日

现代女性丛书

主编：王行娟 副主编：楼静波 陶春芳

编委：何立婴 刘伯红

第一批书目

蜜月后的思索 王行娟著

第二次爱 蒋元明著

女性生理和心理 方芳著

最新女子健美手册 丁芷林著
方彰林

妇女营养顾问 赵聚春等著

女子防身术 李泰良著

穿戴艺术 郑卫平著
马建华

第二批书目

学点家政学 夏邦新著
王翠云

女性的风度 金马著

中老年服装审美 马建华著

获诺贝尔奖的
女性 李曼编著

女性的智力开发 何立婴著

少女信箱 王行娟著

当你步入老年 楼静波著
刘达临

第三批书目

女性的心理压力 (日)冈堂哲雄编
范作申 王伟编译

女性交际艺术 王海成著

爱情美学探秘 庄志民著

女性的职业选择 王烈 徐纪敏著

谈现代女性的高婚观 刘今秀 孙伟著

女性成功的奥秘 梁军著

年轻女性的内心世界 何立婴 杜惠平 胡俊娟著

中老年迪斯科集锦 郑肇建 吕铁力编

爱情新视角 (美)艾伦·沃斯特著
G·威廉·沃斯特
张传伟 熊蓓译

· 目 录 ·

编者的话·····	(1)
戚玉芳健身操·····	(1)
陆鸿斌老年健身操·····	(35)
李丽鸣健身迪斯科·····	(65)
王丽洁健身舞·····	(101)
夏丽艳韵律舞·····	(119)
中老年跳迪斯科应注意什么 ·····	(133)

• 戚玉芳健身操 •

戚玉芳13岁进中国国家体操队，1956年被授予体操运动健将称号；1958年和1962年代表我国参加第14届、第15届世界体操锦标赛；1961年获全国女子体操比赛全能冠军；1979年至1981年，应智利奥林匹克运动委员会的邀请，任智利国家体操女队教练。戚玉芳现任国家体委训练局体操教练、国际级体操裁判、中国健美运动委员会副主任。

1984年，戚玉芳根据我国妇女的体质特点，参考国外经验，集舞蹈、体操、拳术、柔术、减肥操等运动之所长，配以美妙的音乐，编制了一套女子健美体操。这套健美体操已被全国数十万姐妹掌握。

目前，我国掀起了中老年健身操热。戚玉芳又为中老年健身爱好者创编了一套健身操。这套健身操具有动作简单、容易掌握的特点。通过训练，能使人体主要关节、肌肉灵活起来，防病去病；还可培养舞蹈的基本素质，促进人的精神美，极有益于中老年朋友。

在练习健身操时，要注意首先把单个动作做协调；同时，还要注意动作的挺拔，各部肌肉的收缩、伸长、紧张和放松，要有意识地使用内力，防止肌

肉扭伤、拉伤。在练习每个动作时，应该把感情、动作、音乐揉合于一体，达到健身、陶冶情感的双重效果。



1 . 两脚开立，距离与肩同宽，两臂撑开，两手平放于腹部，身体挺拔，呼出声来：嘿，嘿，嘿。

2 . 右脚站立，左腿曲膝，左脚前脚掌点地，双手叉在胯关节处，头转向左侧。全身颤动，头随音乐节拍晃动。

3 . 左面做后，换右侧面。



4. 5. 向前走 8 步，步子成一条直线，胯关节左右摆动，手臂从前向两侧打开。

6 . 双手叉胯向后退 8 步，前后反复 4 次。



7. 8. 右腿左斜交叉一步, 稍蹲, 重心移至右腿直立; 同时左臂弯曲向斜上方举起, 头随手动。

9. 然后换方向做。

10. 11. 双腿分开与肩同宽, 双手叉胯, 头从左向右绕一圈, 向斜上方抬头; 稍停, 反方向做, 重复两次。





12. 13. 右腿向左后退出，重心在左腿，稍蹲，左手垂直，右手叉胯，向后绕肩 4—8 次，向前绕肩 4—8 次。



14. 换反方向做。

15. 16. 双腿分开，双肩向后绕
4—8次，向前绕4—8次。

17. 18. 双肩交换向后绕4—8
次，向前绕4—8次。





19. 20. 双腿分立, 半蹲时两臂曲肘向内, 低头, 含胸, 后背弓起 (有拉后背肌肉的感觉); 同时双手从两侧打开, 挺胸头向上看, 最大限度地把胸部拉开。每做一次, 以左腿为轴向左转 90° 。反复做 5 次。

