

BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing

NEW



娱乐 YULE & JIANKANG 健康

主编 蒋泽先 王共先

百姓健康8元丛书
BaiXing

第二辑

如何做到健康的娱乐
如何选择乐曲养身心
下棋打牌，健康为先
泡温泉有学问



世界图书出版公司

BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing

NEW

第二辑

百姓健康8元丛书
BaiXing

娱乐 YULE & JIANKANG 健康

主 编 蒋泽先 王共先
副主编 王 霞 王建宁
编 者 万伟英 沈 沛



世界图书出版

西安 北京 广州

图书在版编目(CIP)数据

娱乐与健康/蒋泽先 王共先主编. - 西安:世界图书
出版西安公司, 2006.4

(百姓健康 8 元丛书)

ISBN 7-5062-6906-6

I. 娱... II. 蒋... III. 文娱活动-活动-健康
IV. G241.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 005171 号

百姓健康 8 元丛书(第二辑)

娱乐与健康

策 划	张栓才	方 戎
主 编	蒋泽先	王共先
责任编辑	方 戎	齐 琮
封面制作	邱 楠	

出版发行	世界图书出版西安公司
地 址	西安市南大街 17 号 邮编 710001
电 话	029-87214941 87233647(市场营销部) 029-87232980(总编室)
传 真	029-87279675 87279676
经 销	全国各地新华书店
印 刷	西北大学印刷厂印刷
开 本	889mm × 1194mm 1/50
印 张	38.2
字 数	700 千字

版 次	2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5062-6906-6/R·666
总 定 价	80.00 元(共 10 本)

☆ 如有印装错误,请寄回本公司更换 ☆

随着百姓生活水平的不断提高，双休制度的建立，节假日、黄金周的实施，中国百姓休闲娱乐的时间增加了很多。曾几何时，卡拉OK、迪厅、台球室、健身房、浴足屋、咖啡厅、桑拿房林立街头，各社区、各居委会也都办起了棋牌室、康乐室，老百姓休闲时多了许多去处。娱乐、娱乐，以娱为乐。

当今社会是竞争的社会，是拼搏的年代，工作之余谁不想释放一下压力，缓解一下情绪，放松一下筋骨，活动一下血脉。约几个朋友在咖啡屋里小叙，携一家老幼在歌厅里一展歌喉。唱歌，不是想成为歌手；跳舞，并不想去当舞星；下棋，没有想成为棋圣；打球，也不想成为职业球员，多了这份闲情，就多了这份快乐的光阴，人在其中，乐在其中，思绪可飘逸，神情可飞扬，芳颜可生辉，筋骨可疏松。

我听过这样的民谣：春眠不觉晓，麻将声声了，夜来风雨声，输赢知多少！我见过这样的漫画：“酒喝足了，球玩够了，舞跳疯了，澡泡透了，家搞散了，厂搞垮了。”

我见过这样的病人，泡吧泡出了心肌梗死，跳舞跳得脑溢血，健身健出了高血压，泡脚洗出了传染病。休闲娱乐的目的本是“可以避世，可以修静，可以养心，可以健身”，娱乐不当适得其反，少了那份闲情，多了

许多紧张；少了那份乐趣，多了一些烦恼。嵇康曰：“浓酒一杯，弹琴一曲，志愿毕矣！”高濂进曰：“四时游冶，一字韶华，毋令过眼成空。当自偷闲成乐，已矣呼！”这种赋予人生以实实在在的传统快乐观念，已深深地植根于性情善良的中国老百姓心中。从古至今，街头棋局、灯下布阵，戏迷票友，蹴球抚琴，不大都是闲中求乐吗？

市场经济的今天，娱乐业应运而生，应运而发，老百姓喜欢、热爱娱乐。不过，我们也应看到娱乐的另一面：一是娱乐业的执业人员的设施没有考虑到百姓的健康，例如：卡拉OK的噪音，歌厅里空气的混浊度，娱乐间及用品的消毒，传染病的传播预防等，都有待改进或提高；二是参与者娱乐过度，积劳成疾，乐极生悲，适得其反。我们希望的是：不管是执业人员还是参与人员，都要以人的生命健康为重。走进娱乐室时萎靡不振，归时精神焕发；来时愁云密布，回时喜笑颜开。娱乐业给百姓真正带来了娱乐，百姓参与真正获得了娱乐。本书是给参与娱乐者看的：怎样判别歌舞厅空气的好坏？拿起话筒应注意什么？唱歌怎样减肥？打麻将要做到健康文明？泡桑拿时可以读读，洗脚时可以翻翻，这里讲述的都是娱乐与健康的小常识。叨叨碎语目的只有一个：为了您的健康长寿。

休闲付出的快乐是生命本体自身的能量释放，是健康长寿的一种展现，希望这本书可以使你娱乐有趣、娱乐有度、娱乐有益、娱乐永远有滋有味，伴你青春常在。

目 录

主编寄语

开 篇

1. 娱乐——娱乐场所——娱乐业——
娱乐休闲与健身 002
2. 如何做到健康的娱乐 003
3. 轻松的娱乐可以健身益智防老 006
4. 过度娱乐与“亚健康” 009
5. 为什么娱乐房、健身房的空气要流通 012
6. 为什么“非典”时候,娱乐业首先停业 015
7. 赌博为什么不是娱乐 018
8. 赌博为什么会成瘾 019
9. 赌博怎样危害身心健康 022

歌舞篇

1. 音乐为什么有益健康 028
2. 听乐曲是怎样治病的 032

3. 如何选择乐曲养身心	037
4. 唱歌益智又益身	041
5. 欣赏音乐、陶冶性情	043
6. 唱歌能减肥	046
7. 唱歌的话筒是传染源	048
8. 到歌厅里高歌是治病还是致病	049
9. 青春期的“沙喉咙”唱歌时要注意	052
10. 经期女性如何保护歌喉	054
11. 参加跳舞好处多多	056
12. 跳街舞是不是年轻人的专利	060
13. 跳街舞有哪些特别的好处	062
14. 老年人跳舞应注意什么	064
15. 舞厅跳舞,健康第一	066
16. 准妈妈为什么要远离舞厅	070
17. 年轻人警惕耳塞机综合征	072
18. 年轻人为什么喜欢迪厅	074
19. 儿童为什么不宜跳迪斯科	075
20. 迪厅与“摇头丸”	076

棋牌篇

1. 下棋打牌,健康为先	080
2. 为什么说打桥牌是高雅娱乐	082
3. 打麻将的好坏面面观	083

4. 如何打健康麻将	086
5. 孕妇为什么不要打麻将	089
6. 台球的起源	091
7. 台球高雅促进健康	094

洗浴篇

1. 洗浴为什么成了都市人的娱乐	098
2. 趣谈各国洗浴	100
3. 桑拿的“老家”在哪里	105
4. 洗桑拿的好处	107
5. 哪些人不能洗桑拿	109
6. 牛奶浴,滋润肌肤	112
(1) 方法一	112
(2) 方法二	113
7. 药浴,防病祛病	114
8. 刷浴助您健美	115
9. 药浴养生保健	117
(1) 药浴对人体的益处	117
(2) 药浴能治疗疾病	118
(3) 药浴能减肥瘦身	119
(4) 药浴时注意事项	119
10. 泡温泉有学问	121
11. 足浴的益处	122

12. 冬季中药泡脚好处多	126
13. 泡脚水用什么中药	127
(1) 中药方剂	127
(2) 常用方剂	131
14. 洗浴与刮痧	132

按摩篇

1. 流行哪些保健按摩术	134
(1) 按摩很时尚	134
(2) 按摩很实用	134
2. 按摩——你适合哪种	138
3. 中式按摩有什么好处	141
4. 足底按摩能治病吗	143
5. 是不是什么人都可以做足底按摩	148
6. 什么是“踩背”按摩	149
7. 浴后休闲踩背不可取	151
8. 怎样选择合格的保健按摩师	152
9. 自行颜面按摩护肤诀窍	155

其 他

1. 健身是都市人健康的新时尚	160
2. 健身房与室外健身哪个好	163
(1) 选择健身房的理由	163

(2) 健身房的不足	164
(3) 选择户外的理由	165
(4) 户外的不足	165
3. 咖啡屋里享受轻松	166
4. 喝咖啡的利与弊	168
(1) 对身体有利的影响	168
(2) 对身体有弊的影响	169
5. 电子游戏害处多多	170
6. 为什么学校附近 200 米不能设立网吧	174
7. “追星”是不是一种有害的心理	176
后记 提高你的“健商”, 不可少的助手	180
参考文献	183





开篇



BAIXING JIANKANG 8 YUAN CONGSHU



娱乐——娱乐场所——娱乐业——娱乐休闲与健身

娱乐，《现代汉语词典》解释为：娱，使快乐；聊以自娱；娱乐，使人欢悦、快乐有趣的活动。提供娱乐活动的地方，自然称为娱乐场所，还提供消费服务，提供消费者消遣使之快乐的行业，便是娱乐业了。歌厅、舞厅、卡拉 OK 厅、影视厅、录像厅、咖啡厅、音乐茶座、台球、高尔夫球、保龄球场、游艺场，都属于这一范畴。如：

(1) 歌厅是指在乐队的伴奏下消费者进行自娱自乐形式的演唱活动的场所。



(2) 舞厅是指供消费者进行跳舞活动的场所。

(3) 卡拉 OK 歌舞厅是指在音像设备播放的音乐伴奏下,消费者自娱自乐进行歌舞活动的场所。

(4) 音乐茶座是指为消费者同时提供音乐欣赏和茶水、咖啡、酒及其他饮料消费的场所。

(5) 台球、高尔夫球、保龄球场是指消费者进行台球、高尔夫球、保龄球活动的场所。

(6) 游艺场是指举办各种游艺、游乐(如射击、狩猎、跑马、玩游戏机等)活动的场所。

(7) 录像厅是为消费者提供观看录像电影的公共场所。

随着百姓生活水平的提高,各种休闲娱乐场所不断出现。例如:现代时尚的健身房,集桑拿、浴足、按摩为一体的洗浴中心,有打牌和富有刺激竞技活动的竞技馆,如武术馆、跆拳道馆。总之,只要不涉及赌博和色情行为,属于正常的娱乐行业范围,能为百姓提供消遣娱乐,起到休闲健身的场所,都可称为娱乐业,都会受到欢迎。

2 如何做到健康的娱乐

娱乐的目的、方式很多,健康是一杆秤,只要有利于身心健康的活动就值得提倡,不利于身



心健康的就应阻止。健康娱乐的关键是强调一个“度”字，适度的就是健康的。无论是传统意义上健康的休闲方式，比如登山、旅行、下棋等，还是富于现代气息的泡吧、飚歌、蹦迪等娱乐方式，只要适度，就能健康；放纵，则会损害健康。比如登山，是很健康的休闲方式，可以呼吸呼吸新鲜空气，疏活疏活筋骨，但是一旦过量，

很容易造成肌肉拉伤；再比如飙歌，KTV 包房里空气不流通，烟尘繁多，呆的时间过久，对健康就有影响，适度的飙歌是释放压力的好方法，但如果夜夜笙歌到凌晨，对身体的伤害就是显而易见了。

几乎所有的人都希望自己的业余时间轻松、舒服、惬意的，是乐在其中、不受束缚的，究竟选择什么样的娱乐，才能享有这种感觉呢？不同的人会有不同的方式，每个人都有自己的舞台，“采菊东篱下”是一种境界，“忽闻岸上踏歌声”是一种心境，“闻鸡起舞”是一种方式，

“品茶对弈”是一种乐趣。只要是适合自己的、使身心愉悦的、健康惬意的就是最好的。对于每一个人而言，只要有助于健康，适合自己心理、生理，能调整自己心态，让身心得到放松，那么就选择这种最适合自己的娱乐方式。比如年轻人可以到健身场所健身、室外运动、旅游，中老年人可以唱唱歌、跳跳舞、走走棋、钓钓鱼等，这都是可行的娱乐方式。可以享受大汗淋漓之后全身心的放松，可以与不同人群接触之后获得新的认识，可以放眼山水之间领略大自然带来的从视觉到身心的惬意，可以默默独自回味享受人生……只要有意识地放松，就能获得健康，就能获得享受，就能有所体会，有所

收益，健康娱乐就在其中。

健康娱乐的最佳境界应该是放松，使精神和身体同时放松，在放松中获得享受，使自己身体健壮，精神更加充实，生活更加丰富。

3 轻松的娱乐可以健身益智防老

娱乐一般包括文娱、文艺、竞技三方面的内容。唱歌、跳舞、下棋、打牌、听音乐、看戏、看电影、看电视等属于文娱活动；写诗、绘画、咏诗、读书、看报等属于文艺活动；体操、太极拳、太极剑、各种球类运动、田径运动、游戏、骑马、骑自行车、参观、旅游、打猎等属于竞技运动。轻松的娱乐是指运动量不大的一种放松活动，它可以开阔人们的视野，减轻心理压力，减少生活的单调和苦闷，提高人们的兴趣和热情，陶冶情操。总体来说，娱乐可以健身益智，但不是每一种娱乐都具备这些作用，每项娱乐有每项娱乐的特点，有其功能作用，每个人年龄、兴趣、体质不一样，对娱乐方式的选择也应不一样，可以根据自己的爱好、身体状况和特点进行选择。

音乐

一曲节奏明快、悦耳动听的乐曲，会拂去心中的不快，常会乐而忘忧；一曲威

武雄壮、高昂激越的乐曲，可使人热血沸腾、激情满怀，产生积极向上的力量。爱好音乐的人，可以选择唱歌、听曲、拉琴、打鼓，但年龄不一样，选择曲子也应不一样。年轻人可选择激昂、欢快的舞曲，老年人应该选择那些健康、高雅、曲调优美、节奏轻快舒缓的音乐，达到消乏、怡情、养性的目的。

