

全民健身千问丛书

全民健身千问丛书

3

俞继英 / 主编
人民体育出版社

休闲与健身

● 如何选择适合自己的休闲方式？
● 休闲与生活质量有何关系？
● 怎样做头脑体操？
● 为什么书画家多长寿？
● 电脑游戏为什么有吸引力？
● 保龄球能“保龄”吗？
● 为什么妇女都喜欢逛商场？
● 你会玩躲避球吗？



全民健身千问丛书

全民健身千问丛书

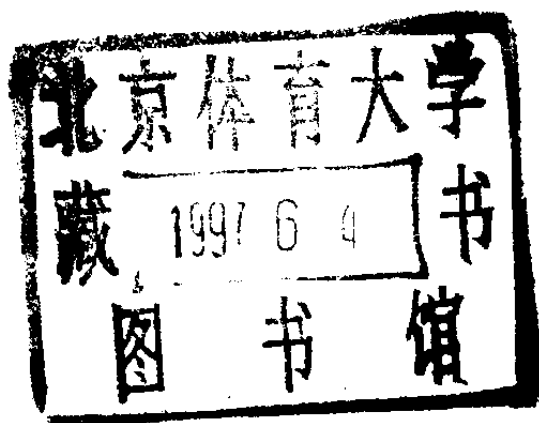
G7805-44 393458
2

全民健身千问丛书(A)

休闲与健身

俞继英 主编

Ty14/06



人民体育出版社



北体大 B00065239

(京)新登字 040 号

正文设计:张力

图书在版编目(CIP)数据

休闲与健身/俞继英主编. —北京:人民
体育出版社,1996(全民健身千问丛书)
ISBN7-5009-1277-3

I. 休… I. 俞… III. 体育锻炼-关系-
健康-问答
IV. G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第
21879 号

人民体育出版社出版
冶金工业出版社印刷厂印刷
新华书店总店经销

*

787×1092 毫米 32 开本 9.875 印张 130 千字
1996 年 2 月第 1 版 1996 年 2 月第 1 次印刷
印数:1—6,200 册

*

ISBN7-5009-1277-3/G · 1183

定价:11.00 元

全民健身千问丛书

编辑委员会成员

名誉主编：伍绍祖

主 编：俞继英

副 主 编：胡爱本 虞重干

编 委：(以姓氏笔画为序)

王人卫 王培鋈 叶玮玮

朱泳贤 何志林 沈步乙

陆爱云 李建国 陈佩杰

邵金宝 邱丕相 张 林

周云卿 胡爱本 俞继英

袁公亮 虞重干

休闲与健身

执行主编：李建国

撰稿人：李建国 沈建华 李金龙
罗 平 曾小斌 刘 波

编者的话

近年来,随着改革开放的深入,我国生产力水平不断提高,人民的工作和生活质量都发生了很大的变化。科技的进步,计算机的应用,信息的流通,使人们的生活节奏明显加快。人们每天要面对更多的竞争,承受更大的心理压力。城市居民生活水平的提高和体力劳动的减少,又导致“文明病”的兴起。实行双休日之后,人们有了更多的闲暇时间,企盼健身和健康的愿望越发强烈和迫切。全民健身计划便在这个背景下诞生了。

为配合全民健身计划的实施,为千万人的身心健康,为中华民族的昌盛,人民体育出版社策划并委托我们编写了这套《全民健身千问丛书》。

这套丛书共分为 A、B、C 三个系列,18 本。A 系列共 5 本,涉及与运动健身有关的若干领域,如健脑、饮食、休闲、康复、健心等方面的知识和实用方法,供大

家在运动健身时参考；B系列由5本书组成。它是我国主要集合人群如工人、农民、学生、居民的健身活动指导书。介绍在这些人群中开展健身活动的组织领导、内容、形式与方法，并包括蕴藏着千百万人聪明才智的各种健身手段，这个系列还特别包括了在商品经济条件下，全民健身计划运作的重要机制——体育产业；C系列突出了性别年龄各异人群健身活动的特点，以使婴幼儿、儿童、少年、女性、男子、中老年、残疾人以及家庭成员都能对号入座，寻找适合自己健身的参考系。

由于时间紧迫和水平所限，疏漏难免，定会有不尽如人意之处。但是，这套健身千问丛书，是值得您喜爱的。

目录

休闲健身乐无穷	1
什么是休闲?	3
休闲时代已经到来了吗?	5
为什么说休闲是生活中不可缺少的内容?	8
休闲的“再创造”有什么意义?	11
人的一生中究竟是工作时间多,还是休闲时 间多?	13
现代休闲活动有哪些内容?	15
现代休闲活动有哪些功能?	18
现代休闲活动有哪些特点?	21
为什么说休闲是一种文化活动?	24
为什么说从“休养”到“休闲”是一种进步?	27

为什么说休闲与健身相结合是实现全民健身计划的重要途径?	30
为什么说休闲与娱乐有着密不可分的关系?	32
休闲也有“节奏”吗?	34
如何选择适合自己的休闲方式?	36
进行休闲活动要坚持哪些原则?	39
如何合理安排休闲活动?	41
户外活动有哪些优点?	44
怎样选择休闲服装?	46
怎样了解休闲活动的疲劳程度?	48
如何利用零星时间进行休闲活动?	51
休闲活动是“专一致志”好,还是“丰富多样”好?	54
休闲活动时如何控制情绪波动?	57
休闲活动可以改善人际关系吗?	59
怎样通过休闲活动提高文化素养?	62
怎样通过休闲活动发展个性?	64
休闲活动中如何利用和保护自然环境?	66
惬意的休闲生活	69
休闲与生活质量有何关系?	71

少花钱也可以休闲吗？	73
广式“早茶”的乐趣在哪里？	75
品茗与喝茶有什么不同？	77
烹调也算休闲吗？	80
为什么妇女都喜欢逛商场？	82
居室装饰与休闲有关吗？	84
美容是“悦人”还是“悦己”？	87
欣赏音乐也能健身吗？	89
卡拉“OK”流行的奥秘是什么？	91
为什么说跳舞老少咸宜？	94
怎样看电影对健康有利？	96
看电视有学问吗？	98
探亲访友也是休闲活动吗？	101
“侃大山”有什么作用？	102
休闲活动是家庭生活的润滑剂吗？	104
踏青能踏出“闲情”来吗？	106
野餐为什么比家餐香？	109
现代人为什么要野营？	111
度假村不断增多说明了什么？	113
你了解登山旅游的常识吗？	115
怎样“玩”海水浴？	117
人们为什么喜欢骑车远足？	119

你会放风筝吗?	122
多彩的休闲情趣	125
为什么现代教育强调教孩子“玩”?	127
健康情趣与“玩物丧志”的区别在哪里?	129
姜太公钓鱼图个啥?	131
养花有什么益处?	134
养观赏鱼给家庭带来了什么?	136
你知道什么是“森林浴”吗?	138
怎样做头脑体操?	141
弹吉它可获得哪些情趣?	143
剪纸艺术为什么会受青睐?	146
为什么书画家多长寿?	148
集邮的吸引力在哪里?	150
收藏仅是为了“博物”吗?	152
怎样裁剪塑造自我?	154
桥牌为什么不同于其它纸牌游戏?	157
女孩为什么喜欢跳橡皮筋?	160
为什么会有学习苦和读书乐的不同感觉?	162
电脑游戏为什么有吸引力?	164
豢养宠物是为了寄托感情吗?	167

如何当“球迷”？	169
摄影的乐趣在哪里？	172
开怀大笑有何健身之道？	175
引人入胜的休闲体育	178
为什么休闲体育最受人们喜爱？	180
保龄球能“保龄”吗？	182
为什么台球被称为高雅的休闲活动？ ...	185
门球是休闲体育吗？	187
你知道壁球运动吗？	189
为什么女性爱练健身操？	192
为什么健美俱乐部会成为休闲好去处？	194
你试过陆上滑板运动吗？	196
为什么山地车成了休闲工具？	199
旱冰活动为什么会吸引人？	201
射击怎么会成为休闲体育项目？	203
骑马奔驰的乐趣在哪里？	205
呼拉圈的趣味在哪里？	207
为什么说健身跑是投资少回报多的休闲活动？	209
空地羽毛球的优点在哪里？	211
“快步走一走，活到九十九”是真的吗？	

.....	213
你玩过溜溜球吗?	215
你会踢毽球吗?	220
你会玩躲避球吗?	222
滑冰的乐趣在哪里?	224
玩飞镖有什么乐趣?	226
你知道藤球吗?	228
有“休闲”气功吗?	231
你扯过木铃(抖空竹)吗?	234
海外休闲活动掠影	239
北欧的滑雪运动为何长盛不衰?	241
为什么棒球运动在美、日颇受欢迎?	244
沙滩排球的魅力在哪里?	247
贵族体育——高尔夫球的平民化说明了什么?	250
冲浪运动的魅力在哪里?	253
俯冲跳运动有什么乐趣?	255
你听说过笼球运动吗?	258
特技跳伞为何令人向往?	261
你了解土耳其人的斗骆驼吗?	263
你知道什么是“超级马拉松赛”吗?	266
你想尝试一下攀岩运动吗?	268

与马有关的休闲活动知多少?	271
合球为何备受绅士淑女的青睐?	273
滑翔翼何以成为滑翔族的新宠?	276
有不穿潜水服的潜水运动吗?	279
奇特的跳水表演奇特在哪里?	281
什么是马球运动?	284
帆板运动为何惹人喜爱?	286
为什么德国人喜欢徒步旅行?	289
摩托艇运动为什么受到年轻人的喜爱?	291
瑜伽为何有休闲之功效?	294
你有过扬帆乘舟长风破浪的体验吗? ...	297
日本的观光农场为何受欢迎?	300

**休闲健身
乐无穷**



什么是休闲？

随着改革开放的不断深入，我国经济建设发生了巨大变化，人民生活水平也有了较大幅度的提高，人们不再满足于吃饱穿暖的基本生活，开始重视生活质量，讲究生活享受，品味生活文化，生活变得绚丽多姿了。1995年5月1日，我国正式实行5天工作制，给人们的休闲生活带来了更多的发展可能性。如何休闲的问题已摆到了每一个人的面前。

在考虑休闲时，首先必须弄清楚休闲是指什么？翻开辞海，休闲被解释为：“农田在一定时间内不种作物，借以休养地力的措施。”这种解释用于现代休闲活动，显然已不合时宜。须加以修正，赋予新的内容。

英语中的 Recreation 单词常被翻译成休闲，其涵义为：①消遣，娱乐；娱乐活动。②（身心的）休养