

《玩出你的健康来》

图书基本信息

书名：《玩出你的健康来》

13位ISBN编号：9787509607923

10位ISBN编号：7509607922

出版时间：2010-1

出版社：经济管理出版社

作者：刘莹莹 编

页数：243

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《玩出你的健康来》

前言

纷繁的都市、沉重的压力、污浊的空气，这一切的不如意都让我们感受到了生活的无奈。在这种情况下，人们会选择用“玩”来舒缓自己紧张、压抑的心情，让紧绷的神经在“玩”中得到放松。但是又有多少人能够健康地“玩”、安全地“玩”呢？如果在“玩”的过程中出现了问题，让我们已经疲惫的身心受到损害，那么便违背了“玩”的初衷，让原本可以给我们带来快乐和释放的途径变成健康的“死胡同”。所以，“玩”从某种意义上说，是工作和生活的动力，同样需要认真地对待。“玩”有很多种，有的人喜欢“玩”花鸟鱼虫、有的人偏爱琴棋书画、有的人喜欢唱歌跳舞、有的人喜欢打球游泳，还有的人偏爱远离城市的喧嚣，置身大自然中拥抱蓝天绿野，甚至享受极限运动带来的刺激和宣泄。但是，无论哪种“玩”法都有着其自身的规律和特点，在进行的时候都有各自不同的关键原则和注意事项，只有严格地遵循它们各自独特的规律和要领，才能在安全和健康中享受无限的快乐和放松。

《玩出你的健康来》

内容概要

为了使休闲娱乐充分发挥愉悦身心的功效，解除人们的“后顾之忧”，《玩出你的健康来》将休闲娱乐从生活、运动、大自然、极限拓展四个方面进行归类，每一方面都介绍了最常见也是最受大家欢迎的娱乐方式，并对每个娱乐方式在玩的过程中需要注意的事项进行详细说明，为读者提供正确的、安全的玩法，旨在帮助读者更好地理解玩的真谛，掌握玩的智慧！

“赋闲事玩”是指抛开一切包袱，在自由轻松的状态下享受休闲娱乐带来的喜悦与欢愉，让情绪与身体都能达到最理想的状态。不过，如果想要达到理想状态，除了按自己的喜好选择相应的娱乐方式外，最重要的是要学会如何去玩，如果只顾玩乐不顾身体和心理，将会对健康造成很大的威胁。

《玩出你的健康来》

书籍目录

第一部分 享受生活的快乐——生活中的闲情逸致 养花：孕育出绿色的生命力 书法、绘画：黑白和彩色世界里的双重享受 下棋：不论输赢重在过程 用电脑：享受电子时代的乐趣 麻将：不让“恶习”杀健康 听音乐：聆听“天籁”之音 看电视：通过屏幕看世界 看电影：大荧幕有大乐趣 卡拉OK：当一个台下的“大明星” 跳舞：享受不一样的律动趣味 遛狗：遛出好心情与好身体 泡酒吧：享受丰富多彩的夜生活 第二部分 享受运动的快乐——运动无处不在 篮球：享受“对抗”比赛的乐趣 羽毛球：从“羽毛”中收获的喜悦 乒乓球：老少咸宜的“平民”运动 保龄球：“撞”出来的快乐新体验 踢毽子：上下纷飞踢出新花样 游泳：享受在水中翻跃的快乐 台球：动静结合，乐而忘忧 跳绳：蹦蹦跳跳童心不泯 第三部分 享受在大自然中的快乐——游山玩水，拥抱自然 垂钓：收获沉甸甸的喜悦 放风筝：在玩乐中学会收放自如 划船：赏景、锻炼两不误 露营：体验野外生存的乐趣 踏春：赏遍早春之美 骑马：让身和心一起任意驰骋 登山：登临远眺，极目九天 第四部分 享受极限拓展的快乐——玩出心跳与刺激 蹦极：感受自由落体的快感 攀岩：挑战自我向上攀登 冲浪：在浪尖上“跳舞” 滑雪：在雪地里享受风驰电掣 漂流：在急速水流中放飞心情 滑板：飞出少年般的快乐 参考文献

章节摘录

跳舞：享受不一样的律动趣味跳舞，听起来总是让人觉得那么华丽、优雅。据说，我国在尧舜禹时期，跳舞这个活动就已经相当盛行。直至今日，仍有很多专业的、非专业的人士加入跳舞的行列。大家的目的无外乎有两种，陶冶生情、强身健体。但是，如果没有做好跳舞前的准备、跳舞方式不当、跳舞时没有掌握其要领不但不能发挥舞蹈的优势，还会因此而损害健康。所以，在跳舞之前要先了解其中奥妙，起舞时要注意方法得当，舞后也要注意遵循规则方法，只有这样才能在享受舞蹈律动趣味的同时，舒展筋骨、健壮体格。

1.跳舞前要做充分的准备 其实跳舞是一种很好的健身运动，近年来健身房里设立了许多风格各异的舞蹈种类，用来满足广大舞蹈爱好者的需求。但是很多人在对跳舞的理解中，总是将舞蹈以外的一些有关的事项忽略掉，为了让大家能够健康正确地跳舞，首先应该想到的就是跳舞前的准备工作。（1）环境选择。每天早晚，不管是在僻静的公园，还是在喧嚣的马路边，你能看到越来越多的男女老少随着音乐舞动着曼妙的身姿。再看看宽敞的健身房、自家的客厅均有舞者的身影。那么到底在什么环境中跳舞是最科学、最健康的呢？

户外场所选择。选择在户外进行跳舞时，如果周围环境肮脏、凌乱、嘈杂，会导致舞者心情抑郁、疲惫乏力、头晕目眩，甚至血压升高、昏厥等不适症状。所以，户外起舞应该选择在空气质量最好，温度也比较适中的早上八九点或傍晚五六点的时候，并且应该选择人流较少，车辆不多的空旷场所，如果周围有茂盛的花草树木就更好了。在这样的环境中跳舞，舞蹈爱好者可以呼吸到新鲜的空气、感受到花草的香味，不仅能够愉悦心情，还有助于机体的血液循环、新陈代谢、提神醒脑，让人们在舞蹈中获得快乐和健康。

室内场所选择。如果在健身房等室内环境中进行舞蹈训练，应该选择空间较大、空气流通较好的场所。如果室内空间狭小、空气流通较差、室内条件不适合跳舞，那么舞者在起舞时不但容易与他人发生碰撞，还极易出现胸闷、头胀、燥热、心烦、心悸等不良反应。除此之外，对于练舞场所的地面也是有要求的。如果地面太涩、太滑或高低不平、有异物，是很容易造成脚踝扭伤、跌倒的状况发生。因此，在查看跳舞场所时，其地面应该是保证平整、光滑而不油滑、流动感较强的大理石、细水泥和瓷砖地面为宜。

（2）舞蹈服装的准备。在跳舞前还要准备一套舒适的舞蹈服装，如果舞者没有准备一套完美的舞服，不但影响舞蹈质量，还会影响身体健康。

选一双合适的舞鞋。跳舞一定要选一双让自己满意的鞋。这不仅要合脚，还要舒适、柔软、能够保护双脚。到底选择什么样的鞋比较合适，还要根据个人的情况而定。首先，要大小合适的舞鞋，太大会由于“不跟脚”而影响步伐，甚至伤及脚踝。太小不仅让脚部不适，导致脚部磨伤或磨出水泡，还会影响血液循环，出现脚部肿胀等不适症状。其次，在跳舞时比较容易出汗，所以最好选一双透气性很好的舞鞋，不能让双脚感到闷热或者总是在“汗水”中浸泡。最后，就是要选择鞋底的材质。通常硬底鞋不应该用来跳舞，如果舞场地面平滑，穿硬底鞋跳舞容易滑倒，很容易造成扭伤或发生骨折，而且硬底鞋弹性差，地面反作用力也大，有损小腿肌腱和关节组织。基于以上考虑，舞者在购买舞鞋时，应该选择软底、鞋面软薄、轻便等能够保护脚踝、不易造成跌倒的鞋子，只有这样才能安全健康地跳舞。

选择一套合适的舞衣。跳舞时如果穿上不合适的舞衣，不仅影响美观还会影响健康。首先，跳舞非常容易出汗，如果选择了透气性不好、排汗效果不佳、沾身的衣服，皮肤会由于不透气而发生红痒、痤疮的现象，而且如果身体排汗不畅，还会出现眩晕、憋闷的不良症状。所以在跳舞时应该选择含有较多有机纤维，如丙烯之类材料的舞衣，因为这样的舞衣有速干、散热，不易粘在皮肤表面的作用，可以快速地排汗、干燥肌肤，不仅舒适而且有益于身体健康。其次，舞衣应该选择不褪色的款式，如果舞服的染色工艺不够标准、材质不够高档，会很容易掉色。而舞衣通常都是直接贴于皮肤穿在身上的，容易掉色的舞衣穿在身上，在跳舞时被汗水浸透后会化学染色剂印在皮肤上，极易造成皮肤过敏、瘙痒、红肿的现象。所以，在跳舞前一定要选择一套染色质量好、不易褪色的舞衣。最后，由于在跳舞的时候，通常动作幅度都比较大，如果衣服弹性不够好、材质比较硬、布料不够光滑，不仅容易磨伤皮肤、影响动作伸展，还会由于紧绷而造成身体的血液运行不畅，影响肌肤和身体的健康。所以，应该选择柔软、光滑、弹力十足的舞衣为宜。

（3）舞前进行热身准备。跳舞前一定要做好充足的热身活动，大多数业余舞者对于热身活动并不在意，要么直接进入正式跳舞程序，要么只是随意做一些并不认真、不规范的懒散动作。这是极端错误的方法，因为如果身体没有“预热”，各处筋骨、关节、肌肉都处于僵硬状态，在这种情况下贸然起舞，极易出现肌肉拉伤、关节扭伤、韧带拉伤等损伤。所以，在舞前一定要先跑一跑、跳一跳、拉一拉跟腱、压压腿，在压腿的时候一定要注意适可而止。然后，再活动一下肩部、胸腰和中腰。热身的最后应该压压脚背。热身的每个环节都要量力而行，并且循序渐进。

《玩出你的健康来》

《玩出你的健康来》

编辑推荐

《玩出你的健康来》为现代家庭休闲娱乐保健参考书。

《玩出你的健康来》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com