

娱乐与健康



[娱乐与健康_下载链接1](#)

著者:蒋泽先

出版者:世界图书出版公司

出版时间:2006-5

装帧:

isbn:9787506269063

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，泡吧绝出了心肌梗死，跳舞跳得脑溢血，健身健出了高血压，洗脚洗出了传染病。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？打麻将要怎样做到健康文明？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。

作者介绍:

目录:

[娱乐与健康_下载链接1](#)

标签

评论

[娱乐与健康_下载链接1](#)

书评

[娱乐与健康_下载链接1](#)