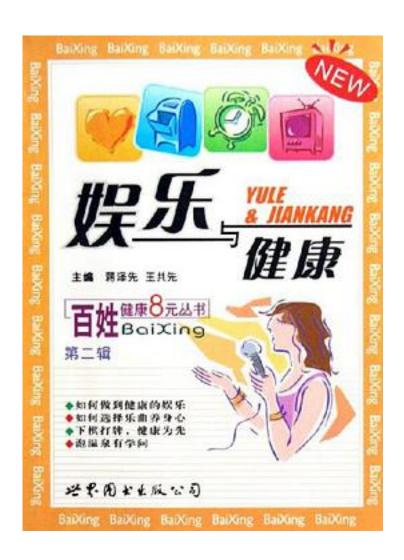
娱乐与健康



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。嵇康日:"浓酒一杯,弹琴一曲,志愿毕矣!"高濂进日:"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的快乐观念,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0K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_