

# 浅析体育舞蹈对高血脂人群生理指标的影响

吴丽娟

(江苏省盐城技师学院商贸管理学院,江苏 盐城 224000)

**摘要:**三高是高血压、高血脂、高血糖的总称,造成三高形成的原因多种多样,有遗传因素、精神和心理因素、饮食习惯、生活习惯及其他等等。现代社会为了全面提高国民的身体素质,丰富人民的业余生活,健身的口号越来越强,而体育舞蹈凭借自身鲜明的特点,吸引人们参与进来,其健身、娱乐、社交等作用不乏为可以选择的项目之一。本文就体育舞蹈对高血脂人群生理指标的影响进行了简要分析和概括,再次证明了体育舞蹈的魅力。

**关键词:**体育舞蹈;高血脂;健身影响

【DOI】10.12231/j.issn.1000-8772.2020.35.276

随着我国经济迅猛发展,医疗水平不断进步,人民生活水平不断提高,优异的生活条件远抵不过“健康”在大家心中的重要性,现在影响居民健康的所谓慢性病也越来越多,高血脂、高血压和高血糖三人群发病率逐年递增,而且逐步向年轻人群蔓延。所以提高自我管理,改变不良生活方式能有效的延缓疾病的发生。身体健康的关键在于运动,在于锻炼,并且锻炼不再只局限于健身房,局限于年轻人,男女老少,广场、公园,运动已经成为人们生活的一部分,全民健身的观念深入人心。

现代人的生活工作压力大,身心常常处于紧绷状态,尤其对于肥胖人群来说,三高,特别是高血脂出现几率是最高的,此时通过运动提高疾病控制率,不妨为一个最健康有效的方法。为了消除多余的脂肪赘肉,改善人体心血管、呼吸等系统的状态,增强人体肌肉力量,提高全身协调能力,体育舞蹈这项运动不仅有利于对三高疾病的防御,更能延缓疾病的发生。

## 1 什么是高血脂

高血脂为临床常见疾病,是指脂肪代谢或者运转异常使人体血液中的血脂含量超过正常范围,表现为血中胆固醇和(或)甘油三酯过高或高密度脂蛋白过低,现代医学称“血脂异常”。近年来随着生活方式和饮食结构的改变,该疾病的患病率逐年升高,已成为了影响我国居民身心健康的重要疾病之一,应重点关注。如果患有高血脂症,就应该养成良好的生活习惯,适当实施有氧运动,遵循循序渐进的原则。对于将高血脂与护理相结合的文献资料,近几年频繁出现。对于护理来说主要就是与各类疾病相结合,高血脂作为现代社会所占比例较多的疾病十分具有代表性。护理干预对老年高血脂患者有一定的效果,可纠正血脂指标,改善生活质量,值得老年高血脂患者应用。对血脂异常进行干预的方法中,体育舞蹈这一有氧运动得到了积极推广。

## 2 什么是体育舞蹈

体育舞蹈也称“国际标准交谊舞”。是以男女为伴的一种步行式双人舞的竞赛项目。分两个项群,十个舞种。其中标准舞(摩登舞)项群含有华尔兹、维也纳华尔兹、探戈、狐步和快步舞,拉丁舞项群包括伦巴、恰恰、桑巴、牛仔和斗牛舞。每个舞种均有各自舞曲、舞步及风格。根据各舞种的乐曲和动作要求,组编成各自的成套动作。

## 3 体育舞蹈对于高血脂人群生理指标的影响

现在要想研究体育舞蹈在全民健身中的作用,大层面会显得太空泛,可以从细小环节抓入,比如说叶免青的《基于全民健身的体育舞蹈对肥胖者健身效度研究》,不同以往,这篇文章除了时事热点以外更偏生理方向,通过实验法对肥胖人群参与全民健身的体育舞蹈健身后效度的检验,指出可能性,往往数据比实地调查更具有说服力。肥胖人群与普通人群不同,他们往往较难形成良好的运动习惯,这也是他们无法达成减脂目标的主要原因。肥胖者减脂过程中的诸多弊端大致可以分为三类:第一点是体能消耗过高,由于体重等问题导致在做相同练习时肥胖者所消耗的体能要远远超过普通人群所消耗的体能,体能消耗越大,他们所想要通过食物所摄取的热

量也就越高。第二点就是运动项目之间相同点太多,例如跑步机和椭圆机,在机体适应了一定运动强度后会就形成习惯,导致减脂速度的下降。第三点也是最重要的一点,肥胖者的心理和一般人在运动时会有所差距,由于肥胖造成的外观或身体不足导致自卑等情绪的产生,此时参与健身会有较强的目的性,但一旦成果不理想,所产生的心理差异感也会更强,严重时更会半途而废、自暴自弃。为了推广全民健身事业的发展,为肥胖患者提供更为有效的减脂健身项目极为重要,所以此时从全民健身的角度下体育舞蹈对于肥胖人群的优势显而易见,首先舞蹈便是美的体现,学习体育舞蹈后形象气质有了提升心态便会有改变。运动类型多种多样,舞步排列组合的顺序也是多变的,这样学习者在学习过程中始终都会有一定的新鲜感,就不容易产生厌倦。体育舞蹈与其他项目不同,并不需要一直运动,每一曲舞曲结束之后便能有短暂的休息,这对于肥胖人群来说便可缓冲一下所消耗的体能。由于整节课强度一直在变化,机体无法很快适应,脂肪消耗便可成功。所以说体育舞蹈对于肥胖尤其是有明显高血脂症状的患者具有较强的健身功效且更加容易在民间推广,在辅助减肥患者形成更为良好的健身习惯的同时,也达到了疾病抑制的发展目标。

肥胖作为高血脂患者的典型特征之一,可以通过运动进行干预,以达到抑制病情的目的。体育舞蹈具有明显的降脂功能,其中对女性的减脂效果要优于男性。持续时间较长、中等强度运动量的体育舞蹈能有效地消耗脂肪,这也就是说长期中等强度运动量的体育舞蹈对高血脂症既能有效的控制又能有效的预防。同时,体育舞蹈还具有简单易学、易于开展的特点,长期坚持可以起到较好的锻炼身体、健美形体的作用。

## 参考文献

- [1]刘竞芳,陈哲,杨非柯.我国老年人慢性病现状及应对策略[J].中外医疗,2014,23(1):194-195.
- [2]胡晓斐,袁惠萍,刘晓光.机关干部“三高症”状况的调查及其护理干预[J].解放军护理杂志,2008,25(7A):40-42.
- [3]赵卉.护理干预对老年高血脂患者的影响观察[J].中国社区医师,2019,35(15):159-160.
- [4]赵娅,张松,李媛媛等.有氧运动对高血脂大鼠疾病模型血脂及I-CAM-1和LFA-1的影响[J].中国医师杂志,2019,21(4):521-524.
- [5]陈立农.我国体育舞蹈发展现状与对策的研究[J].广州体育学院学报,2001,1(21):114-116.
- [6]赵莉.我国体育舞蹈开展现状调查与对策研究[D].北京体育大学,2003.
- [7]李小芬,许贾慧.国内外体育舞蹈研究进展分析——基于科学知识图谱的可视化研究[J].北京体育大学学报,2018,4(41):89-97.
- [8]叶免青.基于全民健身的体育舞蹈对肥胖者健身效度研究[J].黄河之声,2019,3:136.
- [9]刘光红.体育舞蹈对体制影响的研究[J].武汉体育学院学报,2005,5(10):56-58.