

普通高等教育“十二五”规划教材

民族体育

MINZU TIYU
BAOJIAN GAILUN

保健概论

龙正印 韩明均 / 编著



西南交通大学出版社
[Http://press.swjtu.edu.cn](http://press.swjtu.edu.cn)

普通高等教育“十二五”规划教材

G85-2.9
39

民族体育

MINZU TIYU
BAOJIAN GAILUN

保健概论

龙正印 韩明均 编著

西南交通大学出版社

·成都·

图书在版编目 (C I P) 数据

民族体育保健概论 / 龙正印, 韩明均编著. —成都:
西南交通大学出版社, 2014.1
普通高等教育“十二五”规划教材
ISBN 978-7-5643-2714-9

I. ①民… II. ①龙… ②韩… III. ①民族形式体育—中国—高等学校—教材②体育保健学—高等学校—教材
IV. ①G852.9②G804.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 238934 号

普通高等教育“十二五”规划教材

民族体育保健概论

龙正印 韩明均 编著

责任编辑	臧玉兰
封面设计	墨创文化
出版发行	西南交通大学出版社 (四川省成都市金牛区交大路 146 号)
发行部电话	028-87600564 028-87600533
邮政编码	610031
网 址	http://press.swjtu.edu.cn
印 刷	成都中铁二局永经堂印务有限责任公司
成品尺寸	185 mm × 260 mm
印 张	12.75
字 数	317 千字
版 次	2014 年 1 月第 1 版
印 次	2014 年 1 月第 1 次
书 号	ISBN 978-7-5643-2714-9
定 价	28.00 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

前言

QIANYAN

21 世纪是以人为本的世纪，是人类健康的世纪。从某种意义上讲，健康是一种节约，健康是一种和谐；“保持健康，是对自己的义务和责任，也是对家庭乃至对社会的义务和责任”。21 世纪，是追求心理、生理、社会、环境完全健康的世纪。“健康是人生的第一财富”，是从事任何事业和拥有幸福的基础。在这新的世纪里，我们拥有健康，小到对个人、家庭，大到对整个社会都有极其重要的意义。目前，有关“体育保健学”的教学用书比较丰富，医学理论基础厚实、学术针对性强，对提高体育卫生、宣传健康以及加强养生保健有很重要的指导作用。但是，对于长期从事高校体育保健教育工作的教师来说，都有同样的感受：由于体育专业的学生长期从事锻炼，医学理论知识相对薄弱，难以理解建立在一定医学理论基础上的医学保健知识。众所周知，体育健康教育理论教程涵盖体育保健、体育卫生、运动医学、医务监督、推拿按摩等几部分内容，对于从事体育专业的学生来讲，这些知识相对抽象、枯燥，不够贴近生活，而生活中人们耳熟能详的民族保健“偏方”却不能在教学中得到深化。对此，为了达到传承民族传统保健文化，让民族保健文化与大学体育的学习实际相结合，发挥民族保健在现代运动保健中应有作用的目的，我们编撰了此书。

在编撰过程中，我们以辩证唯物主义思想为指导，以振兴民族体育保健文化为目标，根据 2013 版《普通高等学校本科专业目录》中体育教育、运动康复、社会体育专业业务培养目标、业务培养要求，以及学生应获得的知识和能力的业务规格，强调必须做到理论联系实际，注重加强基本技能的培养，使学生全面发展。本书内容包括运动创伤、急救、运动康复、体育卫生、大众健身、运动营养等知识，涉及面广，观点新颖。为有别于其他的专著和教材，我们在书里融入了民族传统保健知识和民族体育健身锻炼方法，以让学生在掌握现代体育保健知识的同时，了解民族体育保健方法，同时让民族体育保健文化增加受众人群。本书在实用知识领域力求体现民族体育保健特色，书中收集了部分民族传统保健知识，图文并茂，内容通俗易懂。本书除了做大学体育专业的教材外，亦可作为社会体育指导员、民族体育保健学教师、中等学校体育教师的教学参考用书。

本书由龙正印和韩明均负责整体策划和统稿，在立项审定中得到学校领导、教务

处领导、教材评审委员会的大力支持，学校主管领导和保健学同行也在百忙之中抽出时间指导编撰工作。具体分工：绪论由龙正印老师编撰，第一章、第二章由刘静霞老师编撰，第三章由巴洪冰老师编撰，第四章由谢江涛老师编撰，第五章由李家发老师编撰，第六章由韩明均老师编撰，第七、八章由龙正印、韩明均老师编撰，第九章由程敏、卢永雪老师编撰，第十章由覃荣周老师编撰。刘伟和卢永雪两位老师在前期策划和统稿中做了大量工作。在此，我们谨向给本书编撰工作予以热情帮助和大力支持的各位领导、同事致以深切的谢意。

在本书的编撰过程中，我们参阅了不少专家学者的著作、文献及相关教材和网络资料。所参阅的大量文献，均在书后参考文献中注明，在此谨向原作者表示真诚的谢意。

限于编著者水平，书中难免有不妥与错误之处，亟盼读者批评指正。

编 者

二〇一三年八月

目
录

MULU

第一章 绪 论	001
第一节 民族体育保健概述	001
第二节 民族体育的保健作用与意义	003
第二章 健康概述	005
第一节 健康的概念	005
第二节 现代体育的健康观	007
第三节 运动对健康的影响	008
第三章 生活习惯与保健	011
第一节 不良的生活方式	011
第二节 合理的体育运动	014
第三节 体育运动与心理健康	016
第四章 运动保健与环境卫生	019
第一节 环境污染的危害	019
第二节 环境的卫生防护	021
第三节 环境对健身运动的影响	023
第五章 运动与营养卫生	028
第一节 运动与营养素	028
第二节 热 能	034
第三节 运动员营养	035
第四节 比赛期的营养	037
第五节 各类运动项目的营养要求	038
第六章 运动性疾病	040
第一节 过度训练	040



第二节	运动性疲劳	043
第三节	晕厥	050
第四节	肌肉痉挛	052
第五节	运动中腹痛	053
第六节	运动性贫血	055
第七节	运动性中暑	057
第八节	运动性脱水	059
第九节	运动性猝死	062
第七章	运动损伤的急救	065
第一节	急救概述	065
第二节	出血的急救	066
第三节	包扎的方法	069
第四节	骨折的急救	072
第五节	心肺复苏的操作	077
第六节	搬运伤员的方法	079
第八章	民族体育运动损伤的预防和处理	082
第一节	民族体育运动损伤概述	082
第二节	民族体育运动损伤的预防	084
第三节	民族体育运动损伤的处理原则	085
第四节	民族体育运动中的急性损伤及其处理	086
第五节	民族体育运动中的慢性损伤及其处理	095
第九章	民族体育运动的保健指导	107
第一节	民族体育教学与训练的保健指导	107
第二节	民族体育锻炼原则	108
第三节	民族体育锻炼的负荷安排	111
第四节	民族体育锻炼中疲劳的产生与消除	113
第五节	民族体育锻炼计划	115
第六节	民族体育锻炼方法和保健手段	115
第十章	民族体育运动损伤的传统治疗方法	166
第一节	针灸疗法	166
第二节	中草药疗法	167
第三节	拔罐疗法	169
第四节	按摩疗法	171



第五节	理疗法	175
第六节	牵引疗法	176
第七节	伤后康复锻炼	177
第十一章	民族健身保健疗法	181
第一节	软组织挫伤的保健疗法	181
第二节	肘部损伤的保健疗法	183
第三节	肩部损伤的保健疗法	185
第四节	急性腰扭伤的保健疗法	186
第五节	大腿损伤的保健疗法	189
第六节	膝关节损伤的保健疗法	190
第七节	踝损伤的保健疗法	192
参考文献		195



第一章 绪 论

第一节 民族体育保健概述

民族体育保健是运用中医传统保健学的内容和方法,帮助和指导民族体育运动参加者,合理进行锻炼、训练和比赛,以促进身体发育,增进健康,预防和处置运动性伤病,提高运动技术水平的综合性措施。

我国民族体育保健有着悠久的历史,关于保健理论的形成与发展经过了一系列的演变。从西周初年开始,我国古代的养生观念就已基本形成。到春秋末年,人们的认识又大大提高了一步。孔子《论语·乡党》曰:“食不厌精,脍不厌细。食馐(腐败变味)而餲(食物经久而变味),鱼馁(腐烂)而肉败,不食。色恶,不食。臭恶,不食。失饪,不食。不时,不食。割不正,不食。不得其酱,不食。肉虽多,不使胜食气。唯酒无量,不及乱。沽酒市脯,不食。不撤姜食,不多食。”《素问·上古天真论》言:“起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去……起居无节,故半百而衰也。”之后,有关此类的论述更是不胜枚举。可以发现,从那时起人们的养生意识和方法更加明确,并已认识养生也是一门学问。

在大量的实践中,认识到运动是最好的养生方法的是战国时期《荀子·天论篇》中所记载的“养备而时动,则天不能病。养略而动罕,则天不能使之全”。意为营养完备而又经常活动,就是老天爷也不能使之生病;营养不足而又不经常活动,老天爷也不能使之安全。这里已有了较全面的养生观点。在那个“生死由命,富贵在天”的天命论流行的年代,没有朴素的唯物主义思想是不能得出这种符合科学的结论的。正是在这种生命在于运动思想的推动下,战国时期才有了专门研究养生的“导引之士”。他们通过研究和观察,模仿生物活动,创造了熊攀树、鸟伸翅的象形动作,作为操练身体之用,以求强身健体,延年益寿。

从战国后期起,学术发展呈现相互吸收、融合的趋势,我国古代对人体生命的认识不再停留在经验积累的感性认识阶段,或停留在适应政治学术发展的需要,零星地收集、整理有关人体知识的水平上,而是在阴阳五行图式的基础上,总结丰富的医疗、养生实践,构筑了我国古代人体科学理论模式。成书于这一时期的《黄帝内经》集中反映了这一演进过程以及所达到的理论高度。《黄帝内经》中有过这样的记载:“故圣人不治已病治未病。夫病已成而后药之,譬犹渴而穿井,不亦晚乎!”这里提出了“治未病”的思想,阐明了“治未病”的重要性。“治未病”包含两个方面:一是未病先防,一是已病防变。它对养生保健、防病治病有着重要的指导作用,数千年来一直在有效地指导了中医学的防治实践。在这部医书里,不仅提到了预防疾病的重要性,而且还提出了许多预防的措施,如“法于阴阳,



和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱而终其天年”。另外《黄帝内经》中还提到“节阴阳，调刚柔”的动静原则，要求肌体必须保持一定的运动，以维持正常的生命运动，但这种运动又必须保持在一定的限度内。这反映出古人认识到人的生理、心理有一定的基本要求与负荷极限，在修炼中应注意保持肌体本身的相对稳定。这一思想不仅是重要的锻炼原则，也是训练的重要原则之一。这表明当时的人们对养生已有了相当科学的认识。

战国时期的导引动作便是仿生物动作的一种操练，“熊经鸟伸，为寿而已矣”，即为了达到健康长寿，模仿熊的攀树、鸟的展翅动作。到了汉代，《导引图》已有了40多个动作，配有图例文字说明，这表明秦汉之际导引已有了很大的发展。汉末名医华佗在总结两汉导引的基础上，采撷了导引之精华，创编了健体养生的“五禽戏”。“五禽戏”是一种中国传统健身方法，由模仿虎、鹿、熊、猿、鸟（鹤）动物的动作组成，并根据动物活动的特点，按锻炼身体要求将一些具有代表性的动作编排起来，形成前后衔接的五套健身操，此又称“五禽操”、“五禽气功”、“百步汗戏”等，从而开创了导引套路的先河。这一时期，导引术以重视肢体运动、强调动作幅度为特征，完成了由单个术式向成套术式的演进过程，并成为后世导引术的基本模式。

我国第一部养生学著作《养生论》在三国时期产生。著作者嵇康在广泛研究养生学并总结两汉养生经验的基础上，提出了养生的三个方面：一是“服食养身”；二是“慎众险于未兆”；三是“形神相亲，表里俱济”（意为既要注意锻炼，又要保持内心的愉快）。嵇康的《养生论》成为唐宋以后研究养生学的基础。

唐宋时期，由于社会发展、经济繁荣，人们对健身养生越来越重视。唐代的按摩功曾风行一时。唐代大医学家孙思邈在他的医学著作中记叙了按摩功的养生保健作用。他说，天竺按摩法十八式或老子按摩法五十二式，老人一日依法按摩三遍者，补益延年，能食，眼明，轻捷，不复疲乏。

到了宋代，研究养生学的人越来越多，他们在总结历代实践经验的基础上创编了八段锦。八段锦按活动方式区分，可分为文八段和武八段两种。文八段采取坐式进行，它吸收历代健身术中的行气、叩齿、嗽咽、按摩、集神等方法，配合简单的头颈、躯干、上肢的活动。武八段采取立式，动作从上肢开始，依次为腰、腹、背、下肢的全身运动，基本上符合现代徒手操运动的要求。

明清时期，保健理论在前人的基础上又取得了明显成绩：一是导引理论专著接连出版问世，二是诸多的养生家搜集、整理、创编了大量有价值的有关导引和健身方面的文字资料，并配图说明。其中比较著名的有《遵生八笺》和《赤凤髓》两书。这一时期，《易筋经》也创编成功。《易筋经》是在我国传统导引术的基础上采用立式，并吸收武术的动作，强调身体运动而加以创编的。《易筋经》具有全面锻炼身体的价值，书中提出的“内壮神勇”就是指内脏器官的锻炼与坚实，“外壮神能”就是指肢体的锻炼与强壮。书中还规定“内壮既熟，再练外功”。这说明古代导引重“内功”，不重外力。自明末清初开始，导引术增加了力量的练习，从而成为保健运动的新起点，它标志着我国民族体育保健在理论和实践上进入一个新的阶段。



第二节 民族体育的保健作用与意义

一、民族体育的保健作用

1. 对神经系统的作用

有助于提高中枢神经系统的工作能力。人在进行健身时,运动器官的工作比平时更加繁忙和复杂,肌肉运动使内脏器官及有关系统的工作量和强度均有所增加,而且此时还要求运动系统与其他系统及器官之间更加协调。所有这些,都对神经系统的工作提出了更高的要求。特别是从事脑力劳动的人,由于长时间伏案工作,机能活动表现出是呼吸表浅、血液循环慢、新陈代谢低下、腹腔器官及下肢部分血液停滞的特点。长时间进行脑力劳动会使人头昏脑涨,这其实就是大脑供血不足、缺氧所致。因此,进行民族体育健身,可以改善大脑供血、供氧情况,可以促使大脑皮层兴奋性增加,抑制加深,兴奋和抑制更加集中,神经过程的均衡性和灵活性加强,对体外刺激的反应更加迅速、准确,大脑分析综合能力加强,整个有肌体的工作能力提高。

2. 对心血管系统的作用

民族体育运动可使心血管系统产生一系列良好的适应性变化。

(1) 心率变化:长期坚持锻炼的人,安静状态下心率变低。这是因为通过长时间的锻炼,特别是耐力性项目,致使心迷走中枢紧张性增强,心脏容积增大,心肌收缩加强,使每搏输出量增多,从而导致安静时心率变缓。

(2) 每搏输出量增多。每搏输出量是指心脏每搏动一次输出的血量。它的增多是人体心血管机能改善的主要表现。通过民族体育健身可加大心脏容积和心肌收缩力,使每搏输出量增加,从而提高人体供氧能力。

(3) 运动性心脏增加。大量实践研究表明,运动可使人体心脏细胞产生良好的适应性变化,特别是长期坚持耐力性项目的人,会使心脏重量增加,体积增大,跳动更加有力。

3. 对呼吸系统的作用

(1) 使肺的换气功能得到改善。肺泡是组成肺的最小单位,人体所需要的氧就是在这里经肺部毛细血管进入血液循环的。人在安静时,需氧量不多,只需要一小部分肺泡参加工作,但在运动时,随着需氧量的增加,使通气肺泡的数量也大大增加,从而提高肺的换气功能。

(2) 提高肺的通气功能。气体进出肺的过程称为肺通气。肺本身没有舒张和收缩功能,肺的扩张和缩小是靠呼吸肌舒缩使胸廓扩大和缩小来实现的,呼吸肌舒张与收缩完成呼吸运动是肺通气的动力。由于健身运动可使人的摄氧量增大,使呼吸加深加快,进而迫使呼吸肌的舒缩更快更有力,这对呼吸肌是一种很好的锻炼。经常参加健身运动,可使呼吸肌更加强大力,从而提高肺的通气功能。

4. 对运动系统的作用

(1) 促进骨的生长发育和身高增长。锻炼能促进血液循环,增加对骨的血液供应。同时,身体锻炼中的各种动作,具有促进骨骼生长的一种良好的刺激作用。另外,身体锻炼还能使



骨密质增厚，使骨骼能承受更大的压力。

(2) 有助于防止骨质疏松脱钙。长期不参加运动，随着年龄的增长，可使骨盐（碳酸钙、磷酸钙）由 60% 下降到 40%。坚持体育锻炼，能防止骨质疏松脱钙，不易发生骨折。

(3) 使关节活动幅度增大，稳定性和灵活性增强。

(4) 使肌肉内新生毛细血管增多，有利于肌肉获得更为丰富的氧和营养物质。

(5) 使肌肉功能提高。由于锻炼使肌肉体积增大，改善了神经系统对肌肉的调节功能，肌肉收缩力量得到加强，弹性、协调性也大大提高。

(6) 坚持运动健身能防止肌肉萎缩，加强肌力，等等。

二、民族体育保健的意义

在民族体育运动过程中，对运动参加者进行保健指导，能更有效地运用体育的手段，促进民族体育运动参加者身体的发育，增进健康，提高运动技术水平。随着民族体育运动的不断发展，越来越多的民族体育运动参加者，特别是在少数民族地区，包括儿童、少年、青年、妇女及中老年人，都迫切需要了解如何通过民族体育保健活动来科学地锻炼身体，了解怎样观察和测定自己的健康水平、生理功能和身体训练水平，以及锻炼过程中如何预防运动损伤和疾病，在卫生和营养饮食上有何要求以及锻炼中还有哪些注意事项等。为此，本书专门就民族体育运动教学、训练、锻炼等过程中的保健问题进行深入阐述，为民族体育运动参加者提供科学的保健指导。

民族体育项目是我国民族文化宝库中的珍贵财富，多姿多彩，源远流长，深受各族人民的喜爱。特别是在少数民族地区，它成为各族群众经常采用的社会体育活动形式。它源于生活，可因地制宜，也简便易行、富有趣味，在田间、场院，劳动之余均可进行。因而，它具有趣味性、多样性、易行性、实用性等特点，对于提高人体的基本活动能力，增加力量、耐力、灵敏、协调性等身体素质，掌握劳动实际技能，具有十分重要的意义。



第二章 健康概述

第一节 健康的概念

“健康”的英文为 Health, 源于公元一千年英国的词汇, 其主要的含义是安全的、完美的、结实的。健康的概念具有动态特征, 受不同历史阶段的生产力、生产关系、科技水平和哲学思想的影响。在一些词典中, “健康”通常被简单扼要地定义为“肌体处于正常运作状态, 没有疾病”。这是传统的健康概念。20 世纪, 随着医学的进一步发展、心理学的日趋成熟和社会生态学观点的提出, 人们已充分认识到疾病病因的复杂性(生物因素、遗传因素、后天获得性因素等), 特别是认识到社会环境对健康的影响, 从而使健康的概念分别从单一的社会因素、心理因素和个人行为的概念形成了综合性协调发展的概念。

1948 年世界卫生组织(WHO)在其宪章中给健康下了一个定义:“健康乃是一种在身体上、心理上和社会上的完满状态, 而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”这个定义, 是对过去健康概念和现代健康概念的高度概括, 是迄今为止运用最普遍的、认可度最高的健康概念。1968 年世界卫生组织(WHO)进一步明确健康即是“身体精巧良好, 具有社会幸福感”, 更加强调了人的社会属性。1978 年世界卫生组织(WHO)在《阿拉木图宣言》中提出:健康是基本人权, 达到尽可能的健康是全世界一项重要的社会性指标。从这一点可以看出, 健康是人的发展前的基本目标。1989 年世界卫生组织(WHO)又提出“身体健康、心理健康、道德健康、社会适应良好”四个方面的健康标准。事实上, 要对此作出确切的定义很难。因为, 即使没有明显的疾病, 人对健康或不健康的感觉也具有很大的主观性。因此, 现代健康的含义并不仅是传统所指的身体没有病而已, 而应该是指一个人生理上、心理上和社会上的完好状态, 这就是现代关于健康的较为完整的科学概念。

世界卫生组织(WHO)的健康定义得到人们的普遍认可, 与以往的健康定义相比, 它有以下特点:内涵不仅指向疾病, 更指向健康, 它涉及人类生命的生理、心理和社会三个基本侧面, 突破了医学的界限;健康不仅仅是个体健康, 还包含群体健康(社会健康);生理、心理和社会三个基本侧面形成了健康的三维概念, 即三维健康观。

一、健康的标志与标准

1978 年世界卫生组织(WHO)给健康所下的正式定义, 衡量是否健康的十项标准为:

- (1) 精力充沛, 能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。
- (2) 处事乐观, 态度积极, 乐于承担责任, 事无巨细不挑剔。
- (3) 善于休息, 睡眠良好。



- (4) 应变能力强,能适应环境的各种变化。
- (5) 能够抵抗一般性感冒和传染病。
- (6) 体重得当,身材均匀,站立时头、肩、臂位置协调。
- (7) 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。
- (8) 牙齿清洁,无空洞,无痛感;齿龈颜色正常,不出血。
- (9) 头发有光泽,无头屑。
- (10) 肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松有力。

身体的健康可以用“五快”来衡量,精神心理的健康可以用“三良好”来衡量。“五快”指:吃得快,便得快,睡得快,说得快,走得快。“三良好”指:良好的个性人格,良好的处世能力,良好的人际关系。健康不仅仅是指没有疾病或病痛,而是一种身体上、精神上和社会上的完全良好状态。也就是说,健康的人要有强壮的体魄和乐观向上的精神状态,并能与其所处的社会及自然环境保持协调的关系和良好的心理素质,还要有精神。

二、健康的分类

1. 按照健康的定义可分为身体健康、心理健康和社会适应健康三类

(1) 身体健康是指人体各器官组织结构完整,发育正常,功能良好,生理指标正常,没有检查出疾病或身体处于虚弱状态。

(2) 心理健康是指“在身体上、智能上以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展为最佳的状态”。这是国际心理学大会上提出的心理健康标准。

(3) 社会适应健康是指社会适应的良好状态,即世界卫生组织(WHO)在本组织章程的序言中指出的,“健康不仅是没有疾病和病症,而且是一种个体在身体上、精神上、社会上完全安宁的状态”。包括:

① 与家庭与亲属的关系:与家庭成员的接触、参与家庭活动的量和热情、与家庭成员及亲属的亲密程度、性爱的程度等。

② 工作与学习:完成本职工作和学习的积极性和主动性,完成的能力和水平,从工作中和求得知识中得到满足的程度,与同事、同学相互关照的程度等。

③ 和熟人、朋友之间的活动交往的程度:包括是否可以达到暴露亲密的感情、坦白自己的秘密和隐私,寻求援助,交流思想,共同完成日常事务等。

④ 社团活动:参加或从属各种社会的体育娱乐俱乐部、协会、社会组织、宗教团体、政治和公民组织等。

⑤ 其他社会活动:参加体育活动、舞蹈、游戏、戏剧仪式、礼仪活动、音乐演奏活动和到动物园、美术馆、博物馆参观等。

2. 从微观和宏观角度可以将健康分为个体健康和人群健康

(1) 个体健康是指个人的综合健康状况,个体健康是评价个人生存质量的最基本指标。

(2) 人群健康是指不同地域或不同特征的人群整体健康的状况。人群健康对制定健康政策、评定国家或地区的健康状况和健康服务非常重要。人群健康是以个体健康为基础的,个体健康的提高能促进人群整体健康的水平。



3. 几种健康状态标准

根据健康评估的综合判断,将健康分为第一状态(健康状态)、第二状态(疾病状态)和第三状态(亚健康状态)。世界卫生组织(WHO)通过检测打分,满分为100分。对应世界卫生组织(WHO)对健康的定义,健康状态的分布为:85分以上为第一状态(健康状态),70分以下为第二状态(疾病状态),70~85分之间为第三状态(亚健康状态)。

(1)第一状态:即健康状态,1948年世界卫生组织(WHO)提出的身体、心理、社会上的完好状态。一般认为,经过临床全面系统检查证实没有疾病,主观又没有虚弱感觉与不适症状,精力充沛,工作、学习、处事、社交处于自我感觉满意状态,即可视为健康状态。

(2)第二状态:即疾病状态。首先要按照《国际疾病分类》的标准来确定疾病,然后再根据病情和病程来确定疾病状态。

(3)第三状态:即亚健康状态,是非健康与非疾病的状态。按照健康概念,这些人虽然没有疾病,但却有虚弱现象、诸多不适和各种症状;日常精神欠佳,肌体活力降低;反应能力减退,工作效率降低;与人处事较差,适应能力降低等非健康状态。按疾病概念,这些人虽然主观有虚弱感觉、诸多不适和各种症状,但经过医学系统检查却没有疾病的客观依据,而属于非疾病状态。

三、影响健康的因素

(1)社会经济环境。社会经济环境包括个人收入和社会地位,社会支持网络,教育及文化程度,就业和工作条件,社会环境。

(2)物质环境。物质环境包括自然环境和社会环境。

(3)健康的发育状态。是指人生早期阶段形成的健康基础。

(4)个人生活方式。不良的个人的生活方式,包括吸烟、酗酒、滥用药物、不健康的饮食习惯、缺乏体育运动等,是当今人类健康的大敌和祸首。

(5)个人素养。个人的能力和支持具有健康生活的知识、态度和行为,以及处理这些问题的技能,是影响健康的关键因素。

(6)人类生活和遗传因素。这是影响健康的基本决定因素。

(7)卫生服务。这是维持和促进健康的基本保证。

第二节 现代体育的健康观

一、自然科学的体育健康观

在自然科学中,体育运动对健康的促进作用主要体现在:

1. 运动促进肌体健康

运动解剖学、运动生理学、运动生物化学等基础学科的建立和发展,使学者们得到了很多



证据,适度运动可以提高人体的机能、促进肌体生长发育、增强体质、治疗疾病等,而过度运动会损害肌体正常的功能。如运动中会出现运动性猝死、运动损伤、焦虑、免疫能力降低等。人们通过大量实验和运动体验发现,运动负荷(运动强度、运动时间)成为运动对健康影响的关键因素。经常从事体育运动有益于全身各个系统,可改善肌肉、心血管、呼吸系统功能,提高神经、内分泌和免疫调适能力,改善亚健康状况,从而使人精力更加充沛,工作效率提高。

2. 运动促进心理健康

健康心理的促进与维护是现代人所必须注重的一种心理教育内容,是预防心理异常的最好方法。经常参加体育锻炼可以培养良好的心理素质(情绪乐观,意志坚强,有较强的抗干扰、抗刺激的能力),减轻或消除紧张、焦虑和抑郁,培养自觉性、坚韧性、竞争意识,提高自控能力,使人学会超越自我,超越别人。这些心理素质有利于形成开朗的性格、坚强的意志和充分的自信心。积极的、快乐的情绪,是获得健康、幸福与成功的动力,使人充满生机。

3. 运动带来积极的生活方式

世界卫生组织(WHO)有关专家结合当今人类的健康特征与疾病危害趋势,明确指出,缺乏运动是导致疾病与死亡的主要原因,是当今最不合理的生活方式之一。据世界卫生组织(WHO)发布的材料指出“缺乏体力活动是疾病和残疾的主要原因”。布伦特兰博士在世界卫生日之际指出,缺乏足够的体力活动对人体健康会产生严重后果,全球每年约有200万人因此而失去生命。

通过个人、家庭、社区以及全社会的共同努力,提倡健康的生活方式,引导人们形成健康的生活方式是促进健康的重要内容。健康的生活方式就是要在个人的生活中建立促进健康的行为,消除危害健康的行为。而体育运动在形成健康生活方式方面发挥着重要作用。

可以说,缺乏运动的生活方式是不健康的生活方式。积极参加体育运动,坚持终身体育锻炼,享受健康人生是我们追求的人生目标之一,也是健康的基本保证。

二、人文社会科学的体育健康观

当今社会,人们对健康的认识越来越深入,人同时具有自然属性和社会属性,并且享有公民权利和义务,因此,体育健康观也体现在体育对整个人类的生存意义及价值的终极关怀上。这包括两个方面:一是体育要满足全人类发展的根本需要,体育是为整个人类更好的生产和生活服务的。二是促进人类健康是体育的终极目标。体育的特征和功能决定了体育必然要承担促进人类健康的重任,必然以促进人体健康为终极目标。所以,一切体育活动的组织都有一个共同的宗旨增进健康。

第三节 运动对健康的影响

一、适量运动对个体健康的影响

适量运动是指运动者根据个人的身体状况、场地、器材和气候条件,选择适合的运动项目,使运动负荷不超过人体的承受能力。在运动后感觉舒服,不疲劳,不会造成过度疲劳或



者气喘，运动以不影响一天的工作、生活为宜。适量运动是保持脑力和体力协调，预防、消除疲劳，防止亚健康，延年益寿的一个重要因素。切忌在疲劳到极点时参加运动，此时运动对人体有害无益。对待运动的科学态度是“贵在坚持，贵在适度”。

适量运动对个体健康的影响：减少过早死亡；减少各种疾病的发生率（如心脑血管病，直肠癌，Ⅱ型糖尿病）；帮助预防和减少高血压病；帮助预防和减少骨质疏松症的发生；减少背下部疼痛发生的危险；促进心理健康，减少抑郁症、强迫症和孤独症的发生；帮助预防和控制不良习惯；帮助控制体重；帮助强健筋骨、肌肉和关节；帮助减轻疼痛，如背部疼痛和膝疼痛。

适量运动对人体心理功能的影响：通过提高本体运动感知觉，使人对自身更加了解；通过运动表象，提高认知和记忆能力；适量运动对思维的发展有良好的促进作用；适量运动对人的情绪有良好的影响；适量运动可使运动者产生特殊的体验；适量运动可促进人的心理建设。

二、过度训练对个体健康的影响

过度训练包含两方面的含义：一是运动负荷超过人体的承受能力，肌体在精神、能量等方面过度消耗，使其无法在正常时间内恢复体力。二是指当身体的某些功能发生改变时，恢复手段无效、营养不良、情绪突变、思想波动等，使正常的负荷变成超量负荷，从而使主动运动变成被动的应激刺激。过度运动往往出现运动能力减退，出现某些不正常的生理状态以及心理症状等现象。

过度训练不仅影响运动能力，甚至能严重损害人体免疫系统和人的身体健康，表现为淋巴细胞数量减少，细胞免疫功能受到损伤，延迟性过敏反应降低，肌体免疫系统产生细胞因子的能力降低。过度运动是发生于体育运动中的一种运动性疾病，其发生发展过程既有运动方面的因素，也有运动恢复、营养、心理及其他方面的因素，往往是多种因素的综合作用的结果。过度运动不仅影响运动能力，甚至能严重损害人体免疫系统和人的身体健康。

三、缺乏运动对个体健康的影响

如果每周运动不足3次，每次运动时间不足10 min，运动强度偏低，运动时心率低于110次/min，则为运动缺乏。运动缺乏是慢性非传染疾病，如久坐习惯。运动缺乏将对人体健康产生以下的影响：

（1）对心血管功能的影响：运动缺乏可导致氧运输能力低下，血管弹力减弱、心脏收缩力不足，心功能降低，易引发心血管疾病。

（2）对呼吸功能的影响：运动缺乏可使肺通气和换气功能下降，肺血流量减少，气体交换效率下降。

（3）对神经系统功能的影响：运动缺乏可使脑细胞的新陈代谢减慢，使人记忆力与大脑工作的耐久力都比较差，大脑皮质分析、综合和判断能力减弱，反应慢、不灵敏，使大脑工作效率降低。