

The background of the entire cover is a dense, repeating pattern of small, white, stylized icons on a yellow background. These icons represent various sports and physical activities, such as running, jumping, swimming, and playing ball games. The icons are arranged in a somewhat random but overall uniform distribution across the entire surface.

体育学院函授通用教材

体育保健学

全国体育学院教材委员会审定

人民体育出版社

体育学院函授通用教材

体育保健学

全国体育学院教材委员会审定

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

体育保健学. —北京: 人民体育出版社, 1995. 9

体育学院函授通用教材

ISBN 7-5009-1236-6

I. 体… II. III. 体育保健学-高等学校-函授教育-
教材. G804.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第 11278 号

*

人民体育出版社出版发行

北京市兴顺印刷厂印刷

新华书店经销

*

787 × 1092 毫米 32 开本 13 印张 280 千字
1995 年 9 月第 1 版 2006 年 10 月第 15 次印刷
印数: 90,331—93,330 册

*

ISBN 7 - 5009 - 1236 - 6/G · 1142

定价: 16.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

前 言

本教材是在国家体委科教司文教处的组织领导下，由体育学院《体育保健学》函授教材组编写，经全国体育学院教材委员会《运动医学》教材小组审改完成的。

参加编写的成员（按章次顺序）：诸剑英（上海体院）、高维纬（沈阳体院）、朱培才（沈阳体院）、殷惠（西安体院）、洪芝文（武汉体院）、陈惠昌（成都体院）。在编写过程中，《运动医学》教材小组的于葆、沈步乙、杨静宜、高言诚参与了本教材教学大纲的修订，教材小组全体成员对教材进行了初审，其中于葆、沈步乙、陈惠昌、姚鸿恩、高言诚做了成稿的修改定稿工作，最后由高言诚终审串编，高维纬负责文稿的录入。

本教材经全国体育学院教材委员会审定作为体育学院函授通用教材使用。此外也可供运动技术学院与师范院校体育系师生以及中小学体育教师参阅。

全国体育学院教材委员会
《运动医学》教材小组

1995年4月

绪 言

体育保健学是研究人体在体育运动中保健规律和措施的一门应用科学。它是在医疗卫生和体育运动相结合的过程中发展起来的一门学科，是运用现代医学保健知识和方法，对体育运动参加者进行医学保健和指导，以达到促进生长发育、增进身心健康、增强体质、防治运动伤病和促进提高运动能力的目的。

体育保健学是函授体育专业专科学生的必修课程，应在具备一定的解剖学、生理学和生物化学知识的基础上学习这门课程。

体育保健学的主要任务：

一、研究体育运动参加者的身体发育、健康状况和训练水平，为合理安排体育教学和训练提供科学依据。

二、研究体育教学和训练的组织、方法是否符合体育运动参加者的年龄、性别、健康状况等身体特点，并进行保健指导。

三、研究影响体育运动参加者身体健康的各种外界因素（空气环境、水环境、运动建筑等），并制定相应的卫生措施。

四、研究常见运动性损伤和疾病的发生原因、机理、规律以及防治措施。

五、研究伤病后体育康复的方法。

体育保健学的内容包括体育卫生、医务监督、运动性疾病、运动损伤、运动按摩和医疗体育等几部分。

体育卫生：阐明个人卫生、运动环境卫生和营养卫生在人体保健中的地位和作用，运动营养的特点以及儿童少年、女子、老年的体育卫生要求。

医务监督：阐明人体形态和机能的检查和测定的方法，体育教学、运动训练、比赛期间医务监督运动性疾病的预防和处理。

运动损伤：阐明运动损伤发生的原因、机制、规律、预防措施和处理方法。

运动按摩：阐明按摩的基本手法和在运动实践中的具体应用，常用穴位和穴位按摩法。

医疗体育：阐明医疗体育的基本原理，一般伤病后常用的体疗方法，进行体疗时的注意事项和适应症。

体育函授学生学习体育保健学的意义，在于掌握有关体育保健的知识和技能，以便在体育工作中正确地运用、指导和改进体育教学和训练，提高体育教学和训练的科学水平，为增强学生体质和提高运动技术水平作贡献。在学习中要加强理论联系实际，结合自己的工作，提高解决实际问题的能力。

体育保健有悠久的历史，我国古典医著中都可以找到有关体育保健的内容。但体育保健学作为一门比较完整的、有理论基础的学科，则是在 20 世纪 30 年代才逐渐建立，我国是 50 年代才发展起来的，所以这门学科还相当年轻，还需不断充实和完善。随着我国经济建设和改革开放政策的不断发展，人民大众的生活水平逐渐提高，对体育保健的要求也越来越高。因此体育保健学有着广阔的发展前途。

重点：

1. 体育保健学的概念。
2. 体育保健学的内容和任务。
3. 学习体育保健学的意义。

诸剑英（上海体院）

目 录

绪 言	1
第一章 个人卫生与儿童少年常见病的预防	1
自学指导	1
第一节 个人卫生	2
一、作息制度	3
二、饮食	5
三、饮水	6
四、个人精神卫生	6
五、烟酒的危害	7
六、皮肤与口腔卫生	9
第二节 常见病的预防	11
一、沙眼	11
二、近视	13
三、龋齿	18
四、肠寄生虫病	20
五、胃肠炎	22
六、肺结核	23
七、肝炎	25
八、神经衰弱	28
小结	29

思考题	29
参考文献	30
第二章 运动环境卫生	31
自学指导	31
第一节 运动环境的卫生意义	32
一、意义	32
二、运动环境的绿化与保护	32
第二节 运动场馆卫生	33
一、运动场馆位置和坐落方向的选择	33
二、室内体育馆的卫生要求	35
三、室外运动场的卫生要求	39
四、游泳池水质的卫生要求	42
小结	48
思考题	49
作业题	49
参考文献	49
第三章 自然力锻炼	50
自学指导	50
第一节 概述	50
一、自然力锻炼的卫生意义	50
二、自然力锻炼的一般原则	51
三、自然力锻炼的注意事项	52
第二节 日光浴	52
一、日光浴的作用	53
二、日光浴的方法	53
第三节 空气浴	54
一、空气浴的作用	54

二、空气浴的方法	55
第四节 水浴	56
一、水浴的作用	57
二、水浴的方法	58
小结	59
思考题	60
参考文献	60
第四章 营养卫生	61
自学指导	61
第一节 概述	62
一、营养与生长发育	62
二、营养与健康	63
三、营养与运动	63
第二节 热能	64
一、营养学上的热能概念	64
二、热能单位	64
三、热源物质的热能利用值	65
四、热能消耗与计算	65
五、热能供给量	68
第三节 营养素	69
一、蛋白质	70
二、脂肪	74
三、糖	77
四、维生素	80
五、无机盐	88
六、水	94
七、食物纤维	95

第四节	运动员合理营养的基本要求	96
一、	热能	96
二、	热源质比例	97
三、	维生素	98
四、	无机盐	98
五、	食物的酸碱性	99
六、	膳食制度	100
七、	食物烹调	101
第五节	儿童少年营养特点	101
一、	营养需要	102
二、	膳食特点	103
小结	104
思考题	105
作业题	106
参考文献	106
第五章	儿童少年及女子体育卫生	107
自学指导	107
第一节	儿童少年体育卫生	108
一、	儿童少年生长发育基本规律	108
二、	儿童少年身体发育的特点	111
三、	儿童少年体育卫生要求	119
四、	儿童少年早期专项训练的保健问题	121
第二节	女子体育卫生	123
一、	女子解剖生理特点	123
二、	女子身体发育特点	124
三、	女子体育卫生要求	127
小结	131

思考题	131
参考文献	132
第六章 体格检查	133
自学指导	133
第一节 体格检查概述	134
一、体格检查的意义	134
二、体格检查的基本内容	135
(一) 既往史	135
(二) 健康检查	137
第二节 姿势检查	145
一、直立标准姿势检查、评定	146
二、脊柱形状检查、评定	147
三、腿的形状检查、评定	151
四、足弓的检查、评定	152
第三节 人体测量	155
一、人体测量的注意事项	155
二、人体测量的内容	157
(一) 身高	157
(二) 坐高	159
(三) 体重	160
(四) 胸围	162
(五) 上臂紧张围和上臂放松围	163
(六) 大、小腿围	165
(七) 上肢长	165
(八) 肩宽	166
(九) 骨盆宽	167
三、人体测量资料的指数评定法	168

(一) 克托莱指数·····	168
(二) 维尔维克指数·····	168
(三) 艾里斯曼指数·····	168
(四) 勃洛克指数·····	169
(五) 劳雷尔指数·····	169
(六) 利比指数·····	169
(七) 培利迪西指数·····	169
四、皮褶测量与评定·····	170
第四节 机能检查·····	175
一、心血管系统运动负荷试验·····	175
(一) 运动负荷试验原理·····	175
(二) 运动负荷试验方法·····	176
(三) 运动负荷试验种类·····	177
二、呼吸系统机能检查·····	180
(一) 呼吸频率·····	180
(二) 肺活量·····	180
(三) 屏息试验·····	181
三、肌力测定·····	182
(一) 握力·····	182
(二) 上肢肌力·····	183
(三) 背肌力·····	184
(四) 腹肌力·····	185
(五) 腿肌力·····	185
小结·····	186
思考题·····	187
作业题·····	187
参考文献·····	187

第七章 体育运动的医务监督	189
自学指导.....	189
第一节 体育教学的医务监督	190
一、健康分组.....	190
(一) 健康分组依据.....	190
(二) 健康分组方法.....	191
(三) 几种常见病患者不宜参加的体育活动.....	192
(四) 体育活动的禁忌症.....	195
二、体育教学课的组织方法.....	196
(一) 课的内容、方法的科学性.....	196
(二) 不同练习次序安排的渐进性.....	197
(三) 学生学习的积极性与组织纪律性.....	197
(四) 运动量强度及密度的适宜性.....	198
三、运动环境的卫生监督.....	198
(一) 场地设备卫生.....	198
(二) 器械与保护用具.....	200
(三) 学生上课的服装鞋袜卫生.....	200
(四) 气象条件.....	201
四、评定机体对体育课的反应.....	202
(一) 学生主观感觉.....	202
(二) 学生外在表现.....	202
(三) 机能测定.....	202
第二节 运动会的医务监督	202
一、赛前身体检查.....	202
(一) 健康检查.....	203
(二) 心血管系统机能检查.....	204
(三) 特殊检查.....	204

二、赛中保健·····	205
(一) 医疗急救·····	205
(二) 饮食营养·····	206
(三) 供水卫生·····	206
三、赛后恢复·····	207
(一) 消除疲劳·····	207
(二) 补充营养·····	208
(三) 积极性休息·····	209
第三节 常用医务监督指标·····	209
一、脉搏·····	209
二、血压·····	211
三、体重·····	211
四、主观感觉·····	212
五、外部体征·····	213
小结·····	214
思考题·····	214
作业题·····	214
参考文献·····	215
第八章 按摩 ·····	216
自学指导·····	216
第一节 按摩的作用及其注意事项·····	219
一、按摩的生理作用·····	219
二、按摩的注意事项·····	220
第二节 按摩手法·····	222
一、基本手法·····	222
二、穴位按摩·····	243
第三节 身体各部位的按摩·····	251

一、头面部按摩法	251
二、颈部按摩法	252
三、腰背部按摩法	254
四、上肢按摩法	255
五、下肢按摩法	259
第四节 按摩在运动实践中的应用	264
一、运动前按摩	264
二、运动中按摩	266
三、运动后按摩	267
小结	267
思考题	268
作业题	268
参考文献	268
第九章 体育运动的常见伤病	270
自学指导	270
第一节 运动损伤的预防	271
一、运动损伤的分类	271
二、运动损伤的原因	273
三、运动损伤的预防原则	278
四、运动损伤的调查统计法	280
第二节 运动损伤的处理	282
一、运动损伤的急救处理	282
(一) 休克的急救	282
(二) 出血的急救	284
(三) 绷带包扎法	289
(四) 关节脱位的急救	292
(五) 骨折的急救	294

(六) 人工呼吸和胸外心脏按压·····	300
(七) 溺水的急救·····	303
二、运动损伤的一般处理原则和方法·····	304
(一) 冷疗法·····	304
(二) 热疗法·····	305
(三) 药物疗法·····	306
三、软组织损伤的处理原则和方法·····	309
第三节 常见运动损伤·····	312
一、擦伤·····	312
二、裂伤、刺伤、切伤·····	313
三、骨骺损伤和骨软骨炎·····	314
四、挫伤·····	320
五、肌肉拉伤·····	321
六、关节韧带扭伤·····	323
七、肘关节后脱位·····	333
八、胫腓骨疲劳性骨膜炎·····	336
九、脑震荡·····	338
第四节 运动中常见病症·····	340
一、晕厥·····	340
二、低血糖·····	342
三、运动中腹痛·····	343
四、肌肉痉挛·····	345
五、中暑·····	347
六、冻疮·····	349
小结·····	350
思考题·····	351
作业题·····	352