

体育保健与养生

TIYUBAOJIAN YUYANGSHENG

张晓霞 / 著



吉林人民出版社

体育保健与养生

TEYU BIAOJIAN YU YANGSHENG

张晓霞 / 著

吉林人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育 保健与养生/张晓霞著. —长春:吉林人民出版社,2006.5

ISBN 7-206-04988-5

I. 体… II. 张… III. ①健身运动—基本知识 ②养生(中医)—基本知识
IV. ①G883②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 046860 号

体育 保健与养生

著 者:张晓霞

责任编辑:杨九屹 封面设计:小 丫 责任校对:晓 君

吉林人民出版社出版 发行(中国·长春人民大街 7548 号 邮政编码:130022)

网 址:www.jlpph.com

全国新华书店经销

印 刷:吉林省吉育印业有限公司

开 本:880mm × 1230mm 1/32

印 张:15.75 字 数:395 千字

标准书号:ISBN 7-206-04988-5

版 次:2006 年 7 月第 1 版 印 次:2006 年 7 月第 1 次印刷

定 价:30.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

前 言

体育、保健与养生是研究人体在体育运动过程中保健养生规律的一门应用科学。它主要是探讨以身体锻炼为基础的各种大众性体育活动及其保健与养生。

21 世纪是知识经济时代、和谐创新时代，这个时代的特征之一就是人们必须通过终身的学习方能适应社会的生存发展。要生存就必须有良好的素质，而身体素质又是各项素质的基础。只有身体、心理健康了，才能构建和谐创新的社会，才能适应激烈竞争的时代。本书正是从体育、保健与养生这一角度入手，使人们懂得：人为什么要运动，怎样锻炼才科学，锻炼与保健养生之间关系如何，等等。当你了解了运动的原理、方法及某一个运动的生理作用后，你将会从被动地为运动而运动走向自觉地进行健身锻炼，为健康而储备、投资。

时代在发展，人们的思想在改变，而人的健康则是社会活动的基础。当然，人们要具有强健的身体是受多种因素影响的，但其中最重要和最基本的则是体育锻炼和保健养生。体育锻炼必须有科学合理的方法作指导，因此，就必须掌握一定的运动技术，只有这样才能确保体育锻炼的成效，减少不必要的损伤。所以，我认为不论体育运动怎样发展，都必须有一定的科学理论和运动技术作保证，不然就会脱离体育运动这个范畴。

基于此，我根据体育、保健、养生这个观点，运用解剖学、生理学、卫生学和有关的医学常识，研究体育锻炼参加者的身体

发育、健康和运动水平，并给予保健养生指导，研究影响体育锻炼参加者身体健康的各种外界因素，并制定相应的措施，研究常见运动性伤病的发生规律和防治措施。

为了促进体育、保健与养生这门学科的建设与发展，使这门学科体系更为丰富完善，以适应社会的发展，使人们通过体育锻炼充分了解体育运动与保健养生的关系，我撰写了此书。在撰写中广泛参阅了有关体育、保健、养生方面的资料。在此，谨向专家、学者们致以诚挚的谢意。由于作者水平有限，书中难免存在缺点和错误，恳请读者批评指正。

张晓霞

2006年4月2日

目 录

第一章 绪 论

- 第一节 体育的概念及发展..... 1
- 第二节 体育的功能与价值..... 3
- 第三节 体育的构成与分类 11
- 第四节 现代体育与现代社会 13

第二章 科学锻炼身体

- 第一节 身体锻炼的生理学基础 18
- 第二节 锻炼身体的基本要素 25
- 第三节 锻炼身体的原则与方法 35
- 第四节 锻炼身体的内容与注意事项 55
- 第五节 当前国内外流行的锻炼方法 63
- 第六节 锻炼身体的运动处方 72
- 第七节 锻炼身体的效果评定 83

第三章 终身体育锻炼

- 第一节 终身体育的概念和意义 94
- 第二节 婴幼儿时期体育 96
- 第三节 儿童时期体育..... 105
- 第四节 少年时期体育..... 109
- 第五节 青壮年时期体育..... 114

第六节 中年时期体育	118
第七节 老年时期体育	123
第八节 不同群体的体育	127
第四章 身体素质锻炼	
第一节 力量素质锻炼	134
第二节 耐力素质锻炼	145
第三节 速度素质锻炼	155
第四节 灵敏素质锻炼	164
第五节 柔韧素质锻炼	171
第六节 发展体能的问题	180
第五章 卫生与健康	
第一节 生活卫生	184
第二节 心理卫生	190
第三节 运动环境卫生	199
第六章 体育锻炼中的医务监督	
第一节 运动负荷与疲劳	205
第二节 运动锻炼中常见的生理反应	219
第三节 不同运动项目的医务监督	221
第七章 运动损伤	
第一节 运动损伤的分类及原因	226
第二节 运动损伤的预防	232
第三节 运动损伤的急救	236
第四节 常见运动损伤的处理	249
第八章 健康与保健养生	
第一节 健康的形成	280
第二节 人的自然衰老	282

第三节	保健养生的基本理论·····	289
第四节	传统体育保健养生法·····	293
第五节	自然力锻炼与健康·····	309
第六节	营养饮食与健康·····	315
第七节	运动减肥与健康·····	321
第九章 按摩与保健养生		
第一节	概 述·····	337
第二节	运动按摩·····	345
第三节	穴位按摩·····	354
第十章 运动健身跑及心理放松法		
第一节	运动健身跑发展史·····	357
第二节	运动健身跑·····	369
第三节	心理健康放松法·····	382
第十一章 体育竞赛与欣赏		
第一节	体育竞赛·····	388
第二节	欣赏体育竞赛·····	402
第三节	体育运动欣赏·····	408
第十二章 国际国内大型运动竞赛		
第一节	奥林匹克运动会·····	421
第二节	世界锦标赛和世界杯赛·····	425
第三节	亚洲运动会和全国运动会·····	428
第十三章 国际国内运动竞赛组织		
第一节	国内体育竞赛组织·····	430
第二节	国际体育竞赛组织·····	431
第十四章 体育游戏		
第一节	体育游戏的特点、作用和分类·····	435

第二节	体育游戏的组织与进行·····	440
第三节	体育游戏的创编·····	447
第四节	体育游戏的实践·····	453
第十五章	体质监测与评价	
第一节	体质监测与评价·····	474
第二节	体质综合评价标准·····	477
第三节	体质监测工作的组织管理·····	481
第四节	中国国民体质基本现状·····	483
主要参考文献	·····	490

第一章 绪 论

第一节 体育的概念及发展

一、体育的概念

体育作为一种人类社会活动,早已存在。它是以发展身体、强身祛病、提高运动技巧、娱乐身心为目的的社会活动总和,是社会文化的组成部分。19世纪60年代,由西方传入的“体育”(Physical Education)一词,按其译意是指同维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程。近几十年来,随着社会的进步和体育实践的不断发展,当体育、竞技运动和身体锻炼三个有区别又互为联系的内容,逐渐形成与教育、文化相并列的新体系之后,原指体育教育的“体育”,已不能涵盖具有相对独立意义的“竞技运动”和“身体锻炼”。于是,根据我国体育发展的特点和规律,可以为“体育”下这样的定义:体育是一种特殊的社会现象,它是指在人体中枢神经系统支配下,以关节为枢纽、骨骼为杠杆、肌肉为动力的健身、娱乐和竞技等实践活动,它受一定的社会政治、经济的影响制约,也为一定的社会政治、经济服务。体育一经产生就含有丰富的科学内容,它的发展不是孤立的。社会的需要,生产力的发展和提高,科学技术的进步和应用,为体育的发展提供了良好的条件,体育从产生发展到现在已成为大家所重视的现代体育,它被人们誉为文明进步的窗口,科

学和经济发展的标志。

衡量一个国家体育发展状况的主要标志是：人们的体质和健康水平；群众体育普及的程度（包括人们对体育运动的认识，参加体育活动的人数和时间的多少等）；体育运动的制度和措施的制定和执行情况；各种体育设施的状况；体育运动的技术水平和最好成绩等。

二、体育的发展

体育在其萌芽时期，是人类社会生产劳动的副产品，还不能从生产劳动中脱胎出来而成为一项独立的社会活动。随着原始社会后期生产力的发展和经济水平的提高，人们经常从事一些祭祀活动，以各种抒发感情的动作表示对神灵的崇拜，从而发展成为舞蹈动作；由于部落之间为血亲复仇、争夺地盘和资源财富的战争此起彼伏，发生格斗，于是出现了各种格斗动作；人们在休闲时为了精神愉快，做一些有趣的游戏；为了治疗一些疾病而进行一定的保健活动。这些活动对体育的产生，特别是对体育的发展起了更重要的作用。同时，人们在社会实践中逐渐认识到通过体育这种手段能使人体强健，能培养更多更好的劳动力，能为战争培养优秀的勇士，于是体育较萌芽状态有了质的飞跃。由于原始社会人类对体育的要求是低层次的，所以，这一时期体育的发展是极其缓慢的。

奴隶制经济的发展和战争的频繁发生，统治阶级文武兼备的思想逐渐确立，使这一时期的体育活动内容增多，民族传统体育初步形成，体育的社会职能开始显示。随着医学的发展，人类的养生之道作为教育的重要内容开始传播。

封建社会的体育在发展速度和规模上与奴隶社会相比，都大大向前迈进了一步。这一时期，体育活动内容增多，参加体育活动的人数明显增加，体育活动得到进一步发展，养生术和养生思

想的发展尤为迅速,创建了“武学”(体育学校),使学武有了专门场所。在思想观念上,文武双全已成为封建社会衡量人才的重要标准,军事武艺在社会活动中越来越显露出它的重要性,因此,它备受统治阶级重视。在这一历史时期,民族传统体育发展迅速,民族之间的体育交流也日益频繁。

17世纪中叶,英国资产阶级革命胜利,标志着人类社会步入了新的历史时期——资本主义社会。与这一历史时期相适应的体育,也随着资本主义的蓬勃兴起而迅速地发展。这时,人类的体育有如下特点:体育开始形成独立的学科体系,重视广泛运用近代科学的研究成果,并将其作为发展的理论基础;体育运动已具有强烈的竞赛性和广泛的国际性;体育已成为造就全面发展的人才的重要内容和手段;体育运动项目和规模都远远超过了封建社会和奴隶社会,其发展速度是奴隶社会和封建社会无法比拟的;体育已成为社会活动的重要组成部分。

社会主义社会力求使每个社会成员都参与到体育活动中来,使之具备从事各种有益于社会工作的能力和良好的思想品质,从而不断提高整个民族素质。社会对它的要求也不断提高。在优越的社会制度环境中,体育事业迅猛发展。无论就它的内容、形式、深度和广度而言,还是从它在物质文明建设和精神文明建设中所起的作用来看,都是历史上任何一种社会形态的体育所望尘莫及的。

第二节 体育的功能与价值

一、体育的功能

体育的功能,是指体育本身对于人类社会发展和科技进步所

起的作用与影响，也是在精神与物质等方面所表现出来的价值。体育作为一种独立的文化体系，已渗透到国家、社会、政治、经济、文化、教育乃至人们家庭生活的各个角落，并成为强身健体、愉悦身心、调剂社会生活、促进人际交往和技艺交流、振奋民族精神的一个重要手段，它关系到人类生存、发展和享受的三大需要。

1. 体育的教育功能

教育功能是体育最早、最基本的社会功能。人类最初的教育，就是以体育为主要内容的。现代社会把体育作为教育的重要组成部分，是培养德、智、体、美全面发展的人的重要手段之一。在学校教育中，各国都把体育纳入教育体系之中，从儿童和青少年时代就不断地通过体育促进人的全面发展。同时，通过体育可以陶冶学生们的情操，锻炼意志，培养爱国主义和集体主义精神，增强组织纪律性，提高学生的思想品德。从体育对社会的教育功能看，由于体育运动竞赛具有群众性、国际性、技艺性、礼仪性，所以它在激发人们的爱国热情、振奋民族精神和培养人们的祖国意识和民族自豪感等方面具有特殊的作用。

因此，人们总是把一个国家的运动员、运动队在国际比赛中的表现和他们所取得的成绩看成是一个国家国力和民族气质的反映。体育已是为国家争光，提高民族威望，振奋民族精神，顽强拼搏、勇攀高峰精神教育的主要手段。另外，体育运动对促进个体社会化，培养社会规范，发展人际关系等亦有极大的作用。

2. 体育的健身功能

体育在促进人体的生长发育、“强身健体”、防止疾病和推迟生命衰老诸方面，是体育最主要的本质功能。体育以身体运动为基本表现形式，通过体育锻炼给予各器官、系统以一定强度和量的刺激，使身体在形态结构、生理机能等方面发生一系列适应性反应，由此促进身体健康和增强体质。

(1) 体育锻炼对促进健康的作用

“身体健康”是指良好的生长发育、正常的生理机能及承担负荷后的适宜反应。那么怎样才能促进和保持身体健康呢？早在公元前300年，古希腊伟大的思想家亚里士多德有句“生命在于运动”的名言，就深刻寓意了运动对身体健康所起的重要作用。实践证明，科学地从事体育锻炼，可以使骨骼肌肉发达、肺活量增加、心脏活力加强、内脏器官机能改善、体格健全。因此，为了促进青少年的生长发育，使中年人保持旺盛的精力，老年人延年益寿，凡世界经济发达国家，都大力提倡“为生命而跑”，“为健康散步”。

(2) 体育锻炼对促进心理健康的作用

心理过程包括认识、情感、意志三个过程，精神风貌是气质的外在表现，个性则包括能力、性格、动机、兴趣、世界观等。通过各种体育锻炼，可以增强意志品质，催人奋发进取，培养集体观念，加强组织纪律，协调人际关系，从而促进心理调节能力的提高，有利于排除各种不健康的心理因素，使个体在与环境的和谐统一中获得欢快、轻松和活泼，最终达到身心健康的目的。

(3) 体育锻炼对增强体质的作用

体质作为健康的物质基础，对增强体质的作用又如何呢？实践证明，科学的体育锻炼，不仅有利于骨骼、肌肉的生长，促使形态与内脏器官正常发育，而且还能提高人体对外界的适应能力，能大大增强人体对严寒、酷暑、风、雨、雪、霜的耐受力，并对各种疾病有较强的抵御能力。

3. 体育的娱乐功能

“娱乐身心”是被挖掘和利用较早的体育社会功能。随着社会的发展，人们的余暇时间增多，如何善度余暇，消除疲劳，愉悦身心，陶冶情操，满足人们的精神享受，已成为一个社会问题。而体育正是解决这一社会问题的重要手段。体育的娱乐功能

首先表现在参与者自身的乐趣,人们通过亲身参加体育活动,特别是参加那些自己喜爱、擅长的项目,会使人得到一种非常美好的享受。其次是表现在观赏乐趣方面,大型的国际体育比赛已成为世界上最大的舞台。体育比赛以它的激烈竞争性,胜负度变化的戏剧性,姿态优美的艺术性,技巧复杂的惊险性,服从裁判的纪律性,巧妙配合的集体性,吸引着成千上万的观众,使人们在观赏中得到精神上的满足和享受。

4. 体育的军事功能

军事功能的存在,主要是由于战争和训练士兵的需要。现代社会,随着武器装备的迅速发展,部队机动性的提高,以及新战略战术的运用,更需要士兵在短期内掌握复杂的军事技能,并最大限度地动员人的精神和身体能力。因此,在全面进行体力训练的同时,掌握部分体现军事实效的军事项目,如游泳、爬山、攀岩、滑雪、划船、摔跤、格斗、擒拿、拳击及队列操练等,已成为军事所必需的内容,这使专门为军事服务的“军事体育”应运而生。

5. 体育的政治功能

在阶级社会中,不同的社会制度和阶级利益决定着不同的体育目的和任务,在国际舆论中,经常宣传体育超脱政治的观点,但体育和政治的相互联系却始终客观存在。因为任何国家在带有方向性的问题上,都要求体育服从政治的需要,同时也会充分利用体育对政治所具有的影响。

(1) 为国争光

国际体育竞赛的胜负,关系到国家的声望和影响,是综合国力的体现,如我国在1984年首次参加奥运会就获得15枚金牌、8枚银牌和9枚铜牌,实现了零的突破,结束了我国体育与奥运会金牌无缘的可悲历史,得到了世界各国的广泛称赞和肯定。2001年7月13日,北京申办2008年夏季奥运会成功,实现了中

国人民的共同愿望，这不仅是北京的光荣，也是中华民族的光荣。全国各族人民欢欣鼓舞彻夜难眠，海外侨胞也扬眉吐气。国际奥委会将主办权交给中国北京，是对中国的信任，这极大地增强了我国在国际上的地位。

(2) 为外交事业服务

体育在促进各国人民之间的相互了解和友好往来中，起着极好的桥梁作用。我国体育代表团被誉为“外交先行官”、“和平的使者”，运动员被誉为“穿着运动服的外交家”。如1971年第31届世界乒乓球锦标赛期间，我国乒乓球运动员运用“乒乓外交”，促进了中美关系的建立。

(3) 改善人际关系

通过开展各种丰富多彩、形式多样的体育活动，使参与者既联络了感情，又交流了技艺。特别是全国性运动会和少数民族运动会，不但能增进各族人民的和睦与团结，而且为祖国的统一和繁荣昌盛奠定了基础。

6. 体育的经济功能

劳动生产力的提高是社会经济发展的重要标志。人是生产力中决定性的因素，体育能增强人类的身体素质，提高基本活动能力，从而大大提高劳动能力。体育的经济功能是在近期被认识和开发的功能，由体育与经济的互相促进作用所决定。经济学家认为，劳动生产力提高是社会经济发展的重要标志，尤其在对生产力进行价值评价时，人的素质又是最主要的衡量标准。但在人的诸多素质中，由于身体素质显得至关重要，世界各国都格外重视体育对发展劳动者体力的作用，以期减少发病率，达到促进社会生产力的目的，这表明，体育的经济功能最初是由体育本身的发展，并间接通过提高国民身体素质，再转化为劳动生产力的。体育发展对国民经济的促进作用，还明显地表现在高度发展的商品经济社会。随着体育社会化、娱乐化和健身化程度的不断提高，

为满足体育人口不断扩大的需要,各种运动器材、体育场地设施、用品的生产、建设和供应,乃至体育健身、体育娱乐和体育旅游业都迅速发展,已在国民经济中逐步形成一个庞大的体育产业。竞技体育和商品经济的联系则更为密切。如,一场精彩的体育比赛可以吸引成千上万的观众,并直接获取门票收入;一些大型运动会,除可带动旅游、商业、交通、电信和新闻出版等行业的发展,还可通过出售电视转播权,发行彩票、邮票、纪念币,收取广告费,印刷宣传品等途径,从中得到相当可观的经济效益。近些年来,随着商品经济浪潮的猛烈冲击,即使是奥运会亦难免卷入其中,使之表现出鲜明的商业化倾向,从而带动国民经济的发展。

7. 调节社会情感的功能

体育的剧烈对抗与竞赛结果的不确定性,产生许多因素能刺激个体情感,而使心理平衡发生变化。积极的影响能使人得到满足,振奋人心,而消极的影响会使人产生颓丧、气愤情绪等。

1998年,中国女排在第三届世界杯女排比赛中,第一次夺取世界冠军,全国为之振奋,深深地触动着每个中国人的心灵,产生了一次影响极广的社会感情冲击波。这一社会感情冲击波,充分显了社会感情调节功能。全国各条战线都掀起学习女排为国争光的拼搏精神,汇成一股强大的精神力量,激励人们奋发向上。

二、体育的价值

体育的价值着重从以下三个不同的体育表现形式和体系来体现:运动健身、体育教育和竞技体育。通过对体育的不同表现形式进行分析,可以看到体育与人们生活追求的某种契合,在人们的社会生活中,真、善、美分别表示主体与客体相统一的三种状态和主体活动所追求的三种理想境界,也从三个不同的方面代表