



《体育新视角》丛书

主编 朱 玲 李后强

体育健康论

SPORT AND FITNESS FOR LIFE: INTRODUCTION

编著 吕晓华 韩海军 唐 成 邬燕红

四川出版集团·四川科学技术出版社



《体育新视角》丛书

主编 朱 玲 李后强

体育健康论

SPORT AND FITNESS
FOR LIFE: INTRODUCTION

编著 吕晓华 韩海军
唐 成 邬燕红

四川出版集团·四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育健康论/吕晓华,韩海军,唐成,邬燕红编著. - 成都:
四川科学技术出版社,2008.6

(体育新视角丛书)

ISBN 978 - 7 - 5364 - 6514 - 5

I. 体… II. ①吕…②韩…③唐…④邬… III. 体育
运动 - 关系 - 健康 - 研究 IV. G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 078635 号

体育健康论

TIYU JIANKANG LUN

丛书主编 朱 玲 李后强
编 著 者 吕晓华 韩海军 唐 成 邬燕红
责任编辑 杨璐璐
封面设计 成都金泽文化广告公司
版式设计 杨璐璐
责任校对 王初阳 尧汝英 等
责任出版 邓一羽
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都市三洞桥路 12 号 邮政编码 610031
成品尺寸 210mm × 148mm
印张 11 字数 317 千 插页 5
印 刷 成都东江印务有限公司
版 次 2008 年 6 月成都第一版
印 次 2008 年 6 月成都第一次印刷
定 价 58.00 元

ISBN 978 - 7 - 5364 - 6514 - 5

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路 12 号 电话/(028)87734035

邮政编码/610031 网址:www.sckjs.com

《体育新视角》丛书编委会

名誉主编

刘 鹏

(国家体育总局局长,中国奥委会主席)

主 编

朱 玲

(四川省体育局局长,四川省体育总会主席)

李后强

(中共四川省委政策研究室副主任、教授)

副主编

张超慧

(四川大学体育学院副院长,四川大学体育科学研究所所长、教授)

崔彧臣

(四川中国西部社会发展研究院执行院长,中国军事科学院战略研究中心研究员)

编 委

(按姓氏笔画排序)

凡 红 陈 伟 陈 峰 张爱国 罗冬灵
郝 勤 胡小明 柳伯力 韩海军 廖川江

谨以此丛书献给

在“五一二”四川汶川特大地震中遇难的同胞和受灾的人民

谨以此丛书献给

为抗震救灾作出贡献的全国人民、海外华人和国际友人



总 序

在人类历史舞台上，体育扮演着重要角色。特别是进入现代社会以来，体育事业蓬勃发展，与经济、政治、文化、社会的关联度越来越大，成为蔚为大观的文明现象。体育不仅仅是一种身体运动，更是一种教育手段，一种生活方式，一种精神载体，一种财富基石。体育事业是积极进取、公平公正、规则至上、团结友爱、健康自然、以人为本的事业。

重视体育、发展体育成为人类文明的重要标志。人的全面发展，离不开健康的身体和健全的精神。健康是小康生活的前提，是事业发展的依托，是社会和谐的基础，而体育是获得健康的最积极有效的途径之一。体育不仅塑造人健康的体魄，而且更培养人健全的精神，并通过对人的全面塑造，对社会产生积极而重大的影响。

2006年，国际奥委会主席罗格在北京体育大学演讲时说：“通过体育运动，我们能够培养青年人传统的人文价值，这不仅能塑造他们的内在品格，更有助于构建他们所生活的社会。”前南非总统曼德拉也有一句名言：“体育具有改变世界的力量。”这反映了当今世界对于体育、对于奥林匹克运动的普遍共识。



体育同时也是一门科学。它具有特定的发展规律和与时俱进的本质属性，拥有自己的思想体系、理论体系、工作体系、科学构架和战略策略，特色和个性十分鲜明。值此北京奥运会向我们走来之际，由四川省体育局和四川体育发展战略研究会牵头组织国内知名专家学者撰写的《体育新视角》丛书即将正式出版。这是献给北京奥运会的一份厚礼，是实践人文奥运理念的具体行动，同时也是体育理论界借北京奥运会的东风，进一步加强体育理论研究、努力发展体育理论成果的思想结晶，对于指导新时期体育事业的发展是一件很有价值和意义的事情。

多年来，在党中央、国务院的正确领导下，在社会各界的关心支持下，体育工作坚持以科学发展观为统领，紧密围绕经济社会发展、构建和谐社会对体育工作的要求，不断取得新的进展。随着全球经济一体化进程的加快和我国经济社会的不断进步，体育事业必将面临一系列崭新的机遇和挑战，体育事业呼唤着更加坚实的科学理论指导和支撑。体育理论界要紧紧抓住机遇，勇敢迎接挑战，继续解放思想，以与时俱进的精神进行理论创新，提高我国体育科学理论水平，进一步增强指导体育实践的能力，为促进体育事业的全面协调可持续发展提供强有力的理论保障。

国家体育总局局长
中国奥委会主席

2008年1月7日



时代呼唤体育理论创新

——《体育新视角》丛书前言

体育健康论

III

体育新视角丛书

科学发展与社会进步始终是同向并行。在人类满怀希冀与信心共建和谐世界的时候，科学世界却十分“动荡”，一系列深刻的变革与重大的突破正在不断发生。一方面，不同学科之间的渗透与交融，正催生着大批新科学的问世，横向与综合发展已成为不可逆转之势。另一方面，从静态转向动态，从线性转向非线性的研究，已成为当代科学奋进的主流，大千世界各种神秘的面纱正在被揭开。传统科学由于其根基发生了动摇，其逻辑体系受到严峻的挑战，因此正在困惑中寻找机遇与出路。

作为科学世界的重要一员，体育科学也无法风平浪静，它毫无例外地被历史巨潮卷进了这场气势磅礴的科学大革命之中。传统框架被打破了，新的体系正在构建。体育科学在“涅槃”中反省，在反省中嬗变，在嬗变中前行，在前行中提升，新的学说与分支如雨后春笋般破土而出，呈现出一派欣欣向荣的景象。人们惊喜地发现，这是一个充满机遇的大好时代，可以大有作为。

位于世界东方的中国，具有五千年的灿烂文明史。学术界早已确认，中华文化的精髓与古希腊文化的内核具有高度的同一



性，它们共同认定一个理念：和谐。中国春秋时代的教育家孔子（前 551—前 479），与古希腊的哲学家毕达哥拉斯（前 580 至前 570 之间—前 500）都倡导“和谐”。早在三千年前，中国的甲骨文和金文中都有“和”字。“和”就是一种承认，一种尊重，一种感恩，一种圆融，一种美丽，一种艺术，一种境界，与体育精神完全一致。“和”的基础是和而不同，是互相包容，求同存异，共生共长。新中国成立后，经过 59 年的艰苦建设特别是经过 30 年的改革开放，综合实力大为增强，体育事业突飞猛进，人民生活水平显著提高，中华民族正在经历伟大复兴。中国的发展是世界的机遇。让世界了解中国，让中国走向世界，是国际奥委会的责任，也是中国人民的义务。公元前 776 年在古希腊兴起的奥运会，穿越 2 784 年的漫长时间隧道之后，终于抵达其“文化椭圆”的另一焦点——中国，这是值得庆幸的事情，因为这是文化的回归和历史的圆满。毫无疑问，世界缺了中国肯定不可能完整，奥运不到中国永远不可能完美。2008 年北京奥运会提出的“科学奥运，绿色奥运，人文奥运”的理念，实质上是东方文化与西方价值的有机融合，是奥运精神的升华和拓展。

今天，奥林匹克运动会的内涵已远远超出体育竞技的范畴，已演绎成为全人类的文化盛会和文明遗产，已成为各国和平对话与交流的论坛，已成为世界多样性与差异性互补共存的平台，已成为超国家、超文明、超种族、超等级、超地域的全球巨型狂欢节。奥林匹克对文化差异的容忍和理解，对友谊与和平的贡献无与伦比。不可否认，奥林匹克是一种竞技精神、健康伦理，但它更是一种生活态度、和谐哲学。在此，我们不能忘记现代奥林匹克运动的奠基人、伟大的法国教育家皮埃尔·顾拜旦（1863—1937）。因为有他的不懈努力和奔走呼号，古奥运才被挖掘出来，第一届现代奥运会才能于 1896 年 4 月 5 日在雅典举行，熄灭了十五个世纪的奥运圣火才能再次点燃。这是一个里程碑。从此，只属于古希腊一个国家的运动会被提升为世界性的文化节。回顾历史是为了再创辉煌。在北京举办奥运会，是

现代奥运走向成熟的重要标志，也是中国提升传统文化国际影响力的重要渠道。办好2008年北京奥运会，是中国的重任，也是世界的职责。我们必须一手高举五星红旗，一手高举五环大旗，向着和谐世界挺进。

时代已对奥林匹克运动和体育科学提出新的要求和新的任务。中国人民在共享人类文明成果与重大机遇的同时，还承载着经济转轨和社会转型的重要历史使命；在全面建设小康社会与努力构建和谐社会的伟大进程中，还肩负着大力发展体育事业的重任。举世瞩目的第29届奥林匹克运动会来到中国，这是一个重大的历史性事件，我们每个人都应该有所觉醒，有所作为，有所贡献。因为举办一次奥运会，不仅是要把组织能力提高到新水平，而且还要把体育科学提升到新境界。借奥运会的东风，长中国人的志气，是我们的本分。把中国的先进文化和体育成果推向世界，是我们践行“科技奥运”、“人文奥运”理念的重要举措。2006年4月，在四川省体育局的支持下，我们组织热爱体育事业的多位国内知名专家学者进行商讨，大家一致决定出版这套《体育新视角》丛书，并成立了相应的组织机构。

在推进这项工程中，我们深深感到，中国改革开放30年来，经济社会发展很快，体育竞技水平有极大提高，但从总体上看体育理论研究滞后，至今还处于探索阶段，没有出现在现代体育科学重要领域进行原创性研究并作出开拓性贡献的学者，没有产生能够引领国际体育学思潮和发展方向的大师级人物。我国是当今世界最大的体育强国之一，在国际体育学界理应有中国学者的声音。我们深深感到，只有立足中国，服务于发展，才能领先世界；只有潜心学问，力戒浮躁，才能铸造精品；只有注重积累，打牢根底，才能攀登高峰，向大师境界迈进。我们力争从规律和法则的高度来认识、理解和阐释当代体育实践与现象，以科学发展观为指导，从体育过程论、动力论、价值论、本体论、方法论、认识论、历史论、决定论、选择论、进步论等方面展开探索，回答一些时代提出的根本性问题。



编撰和出版这套丛书，我们的出发点是：传承奥运理念，宣传和谐文化，弘扬创新精神，总结体育实践，提炼科学理论，展示中国形象，向 2008 年北京奥运会献礼。我们的突破口是：以华夏文明为根底，集国内外研究之大成，囊括先进经验和成功做法，形成有中国气派、时代特征的现代体育理论新体系。我们的着力点是：把握交叉点，发掘生长点，集合闪光点，填补空白点，在整合、融合、结合上下真功，促进新观点和新学科诞生。突出创新，不求完美；突出亮点，不求全面；突出个性，不弃共性；突出高度，不忘广度；突出中国，兼及世界。

编撰和出版这套丛书，我们坚持把民族性、时代性、实践性、国际性、学术性、可读性、应用性和可持续性贯穿始终。力争做到，每本书既是专业学术著作的精品，也是通俗理论读物的力作。

坚持民族性，就是立足于中国体育实践，把真理的力量深深熔铸在民族的生命力、创造力和凝聚力之中，表现出中国智慧、中国贡献和中国风格。扎根中国土壤，但不置身于世界进步潮流之外，重视从世界和中国的双重维度去研究，善于吸收不同文明中科学、进步的合理成分。

坚持时代性，就是解放思想，实事求是，与时俱进。敏锐把握时代特征，准确反映时代要求，力争回答时代问题。时代在变化，实践主题在变化，体育内涵和外延也在变化。对变化了的体育问题与实践作出科学的判断和分析，使体育理论更加符合实际，这是时代赋予我们的使命和重任。

坚持实践性，就是坚持实践出真知，理论来源于实践，实践是检验真理的唯一标准。重视研究解决重大实践问题，善于对鲜活的、生动的、丰富的体育实践经验作出理论概括，形成新的观点和结论，解决新的实践问题，从而推动体育事业全面协调可持续发展。

坚持国际性，就是立足中国，放眼世界，把各国先进的文明成果吸纳进来。建立一个开放的学术体系，打破封闭圈子，跳出中国看中国，把中国体育实践与理论放在全球化的大背景

下思考，用国际视角、国际标准、国际惯例、国际水平来反观中国体育，从横向比较中找差距，从差距中明确方向，从而激发活力、增添动力。

坚持学术性，就是要有独到见解和创新思想，坚持体育理论研究继承前人，突破前人，超越前人。可以是一家之言，自成一体，但必须自圆其说，符合科学原理和客观规律。创新不是胡说，突破不是蛮干，必须求真务实，具有科学性、严谨性和逻辑性。

坚持可读性，就是概念通俗易懂，语言活泼流畅。既有的放矢，又情理交融；既对症下药，又形象生动，使体育圈内圈外的人士都喜欢，能够读得津津有味，爱不释手。在阅读中深思，在思考中悟道，在醒悟中受益。

坚持应用性，就是力争书中的观点可以借鉴，方法可以借用，谋略可以学习，战术可以转移。理论的全部价值在于应用，理论的核心力量在于指导实践。我们坚持把思想性、理论性落实到应用性和操作性上，用发展着的体育理论指导新的体育实践。

坚持可持续性。此套丛书是历史与现实的对话，是前人的成果与今人的研究融合的产物。没有先行者们创造性的劳动就没有今天的丛书。人类创新是一条永不停息的长河。我们超越前人，后人又会超越我们。出书不是终极目的，出人才才是我们的最高追求。我们强调作者队伍老中青结合，突出团队精神又着力于人才培养，希望体育理论研究后继有人，并且能产生大师级人物。在智力延伸的同时，丛书也不能停顿。要像时间之矢一样，只有起点没有终点，只能前进不可后退，要不断地撰写和出版下去。只要有好的选题和作者，随时可纳入本丛书系列之中，以丛书的延续来促进人才的成长。

这些就是我们的想法和做法。实际效果如何，有待于读者评说。不管离预期有多大差距，但只要我们这样做了，我们就不会后悔，因为在这充满生机与活力的重要战略机遇期中，我们参与过，尝试过，努力过，对世界有过表示，对祖国有过报



答，对奥运有过奉献。让我们高唱现代奥运先驱顾拜旦的《体育颂》，沿着中国特色社会主义的光辉大道，奋力推动中国体育事业大发展！

最后，我们怀着感恩之心，在大熊猫的故乡——四川，以三星堆和金沙遗址的古朴遗风为礼，衷心感谢国家体育总局局长刘鹏先生对我们的大力支持和热情鼓励！深切感谢国内外企业界热心人士对本丛书出版的真诚帮助和积极推动！特别感谢学术界的专家学者尤其是本套丛书的各位作者付出的辛勤劳动和智力奉献！

朱 玲 李后强

2008年2月18日于成都

前言

“体育”是一个耳熟能详但内涵和外延极不确定的术语,不同专业论著和学术流派对其解释迥然不同,公众、媒体对“体育”的理解与教育学中的“体育”概念也大相径庭。本书所指的“体育”是广义的体育,即体育运动。

体育在不同的历史阶段和文化背景下被赋予了不同的含义,作为社会的一个子系统,体育与整个社会同步协调发展,体育的本质和功能与人类的生存和发展密切相关。近20年来,我国社会体育的发展迅猛,体育理论界对体育的价值进行了深入的探讨和思考,当然这需要包括体育运动与健康在内的理论支撑。与此同时,随着生命科学的发展,健康的内涵不断深化,外延不断扩大;随着人类疾病谱的改变,新的健康问题层出不穷。体育与健康的关系日益密切,体育的健康价值受到社会的广泛关注。本书在这种大背景下应运而生。

通过体育人文社会科学、运动人体科学和医学等相关学科的有机结合,在综合和总结相关研究成果的基础上,本书力图较为全面地阐述体育和健康的内涵,健康教育和健康促进的基本理论,体育与身体健康、心理健康、社会适应及生活方式的关系,大众体育的相关知识,读者可以通过本书较为系统地了解体育与健



康的相互关系。

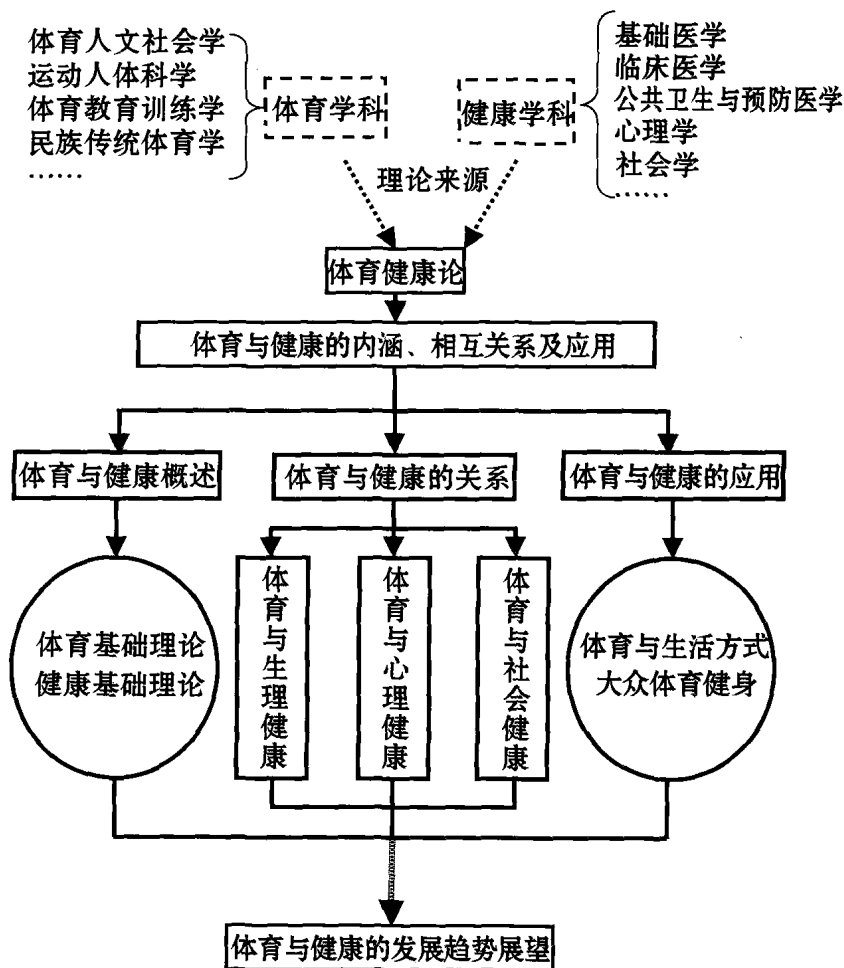
以往有关体育与健康的研究多以专业运动员为研究对象,这与我国竞技体育举国体制的国情有关。而当今社会,随着人们生活水平的不断提高,价值观念的转变,体育已成为一种生活方式,在“全民健身”的大趋势下,不仅要研究运动员的极限运动与健康的关系,更要研究一般人群的体育锻炼与健康的关系。

本书与以往同类专著的不同之处还在于从正反两方面阐述了体育运动和健康的关系,并明确指出,体育对健康是一把双刃剑,体力活动不足和过度都有损健康,只有科学运动才能促进健康。

希望本书能引发体育理论界更广泛的讨论,希望越来越多的学者在体育与健康领域做出更大的成就,让我们共同为中国体育事业的健康、持续发展而努力。

本书由吕晓华(第一章第二节、第二章、第四章、第五章)和韩海军(第一章第一节、第三章、第六章和结束语)编写,在本书的编写过程中,唐成教授、邬燕红教授给予了大力支持和指导,并提出了许多宝贵的建议。本书还参阅和引用了许多学者的研究成果,在此一并表示感谢。由于编写人员的水平有限,书中不足之处在所难免,欢迎批评指正。

《体育健康论》理论框架





A Preface of the Sport and Fitness for Life:Introduction

Exercise has been endowed with different meanings in different ages and in different cultures. It has developed in accordance with the whole society as a subsystem of the society. The nature and functions of exercise are closely related to human beings' existence and development. In recent 20 years, social physical activities have developed rapidly, and researchers have been focusing on the value of exercise, that is need theories including that of exercise and health to support. Meanwhile, with the development of life science, the connotation of health has deepened and the extension has enlarged. With the change of disease spectrum, human beings have to be faced to more and more health problems. The relationship between exercise and health has become all the more important and the health value of exercise is attracting more and more attention.

This book came out under such circumstance. Combining sports humanistic and social sciences, sports medicine and medical sciences, the authors attempted to illustrate in a comprehensive way the connotation of exercise and health, theory of health education and health promotion, relationship between exercise and physical health, mental health, social adaptation, as well as lifestyle, knowledge about sports for all. Therefore,