

胡永南 著

体育与健康

中国文联出版社

胡永南 著

体育与健康

中国文联出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

体育与健康/胡永南著. - 北京: 中国文联出版社

(文化与学术丛书/徐传武主编)

2001 ISBN 7-5059-4033-3

I. 体… II. 胡… III. 人文-社会学-研究 IV. 1252.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 01238 号

书 名	体育与健康
作 者	胡永南
出 版	中国文联出版社
发 行	中国文联出版社 发行部
地 址	北京农展馆南里 10 号 (100026)
经 销	全国新华书店
责任编辑	王 军
责任印制	胡元义
印 刷	济南申汇印务有限责任公司
开 本	850×1168 1/32
字 数	180 千字
印 张	6.69
印 数	0001—2000 册
插 页	2 页
版 次	2001 年 3 月第一版 2001 年 3 月第一次印刷
书 号	ISBN 7-5059-4033-3/1·2612
定 价	16.80 元

本书如有印装质量问题, 请直接与印刷厂联系



作者简介

胡永南，男，1960年4月出生，江苏盐城人，湖南怀化师专体育部主任，副教授，主要从事体育人文社会学研究。1981年毕业于湖南师范大学体育学院，1987年—1988年参加北京体育师范学院体育教育硕士学位课程班。2000年—2001年为北京体育大学高级访问学者。20年来先后在《北京体育大学学报》、《武汉体育学院学报》、《西安体育学院学报》、《成都体育学院学报》、《体育学刊》、《中国学校体育》等国内体育类核心刊物上发表论文40余篇。出版《体育与健康》、《新世纪大学体育与健康教育研究》著作2部，参与编写教材4部。2000年承担的课题《大学体育与健康课程建设研究与实践》荣获湖南省优秀教学成果二等奖。

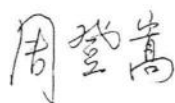
序

现代社会日新月异，科学技术飞速发展，知识经济已见端倪。人们在生活质量提高的同时，越来越关心自己的健康，有些学者为了更好地澄清健康的内涵及其重要性，从不同的角度曾做过论述，有的从身体的组成成份方面，有的从医学角度，有的从营养方面，有的运用心理学理论，有的运用社会学理论等等。这些前人的论述和研究对人们认识健康、了解健康起到了重要的作用，但是还有美中不足之处。胡永南同志运用独特的视角从体育作为切入点，编著了这本《体育与健康》，为人们更加全面的认识健康的实质和掌握实现健康的方法开拓了思路，弥补了以往的不足。

体育与健康的关系是非常密切的，尤如一对孪生姐妹一样。体育能促进人的健康发展，不仅包括身体的健康，而且还包括心理的健康。在理清体育与健康关系的基础上，为了增进人民的健康水平，我国于1995年颁布了《全民健康计划纲要》，并且取得了第一阶段的成功，目前正值《全民健身计划》实施的第二阶段，要大力推动计划的实行，大幅度地提高人民的身体健康程度。在学校体育方面，教育、体育工作者也认识到了体育与健康的关系，于2000年把传统的“体育课”更名为“体育与健康”课程，这更加说明了体育与健康之间的相互促进关系。

本书是胡永南同志多年来对体育与健康研究的结晶，同时也是他长期从事第一线体育教学经验的理论升华，作者主要从社会、学校、家庭三个层面论述了体育增进健康的理论和方法，内

容从我国古代的传统养生到现代的运动处方，跨度比较大。总体来说，本书较为全面的论述和介绍了体育与健康的关系、增进健康的体育方法，相信本书的问世对人们健康程度的提高会产生一定的功效。

Handwritten signature in Chinese characters, reading '周登高' (Zhou Dengao).

2001.3.25

目 录

序.....	(1)
绪论.....	(1)
第一章 回归大自然.....	(7)
第一节 现代科技使人远离大自然.....	(7)
第二节 体育是本能的自我驱使	(10)
第三节 野蛮其身体 文明其精神	(16)
第二章 生命在于科学运动	(22)
第一节 生命的辨识	(22)
第二节 运动是生命的存在形式	(23)
第三节 运动的生命医疗功能	(28)
第四节 生命在于科学的运动	(30)
第三章 我国传统养生	(35)
第一节 我国传统养生思想的产生和发展	(36)
第二节 我国传统养生原则	(51)
第三节 我国传统养生方法	(56)
第四章 现代人生活中常见的体育健身项目	(62)
第一节 健身步行与监护	(62)
第二节 健身跑健身	(65)
第三节 健美操健身	(67)
第四节 太极系列与健身	(73)
第五节 气功热与伪科学	(78)

第五章 体育 健康 健身	(88)
第一节 体质 体力 健康的辩证关系	(91)
第二节 体育锻炼与心理健康	(95)
第三节 科学健身之道	(100)
第四节 寿命长短取决于自己	(102)
第六章 体育 娱乐 健康	(104)
第一节 体育与娱乐的辩证关系	(104)
第二节 体育锻炼与健康娱乐	(107)
第三节 娱乐体育的健康效应	(109)
第七章 健身 健心 健美	(118)
第一节 健身 健心 健美的辩证关系	(118)
第二节 肥胖与形体美	(125)
第三节 运动愉快感与健身效应	(141)
第四节 人体美与健美运动	(147)
第八章 健康之路	(154)
第一节 健康就是幸福	(154)
第二节 健康建设的自我设计	(158)
第三节 锻炼方法精要	(171)
第四节 疲劳与恢复	(177)
第九章 健身在你自己手中	(181)
第一节 科学健身与适应能力	(181)
第二节 自我监测与医务监督	(186)
第三节 运动箴言	(192)
第十章 个人和家庭健身器材	(199)
第一节 健康投资	(199)
第二节 新科技健身器材	(202)
第三节 几种常用的家用健身器械	(203)
后记	(213)

绪 论

健康问题已成为全球性的社会问题，它不仅仅是一个生理学、医学范畴，更深刻地讲：“人类健康，是一个重要的，涉及哲学和世界观的基本哲学问题”。恩格斯指出任何人类社会第一个前提无疑是生命的个体存在”。健康无疑又是生命个体的实质，因此，人类健康总是一定时代社会发展成果在人类生命质量上的综合反映。人们在不同历史时代健康观念的变化，直接地影响着人们的认识活动及其行为。“健康问题作为人的性格特征和社会对个人的评价标准，它无非是生命辩证过程的参数”。

何谓健康？人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好的劳动效能的状态。通常用人体测量，体格检查和各种生理指标来衡量^①。然而，随着社会的发展和科学技术的进步，人们完全突破了原先的思维模式，对健康的概念有了新的认识。世界卫生组织对健康提出了一个明确和全面的定义：“健康是指在身体、心理和社会各方面都完美的状态，而不仅是没有疾病和虚弱”。从而使对健康的评价不仅基于医学生物学的范畴，而且扩大到心理和社会学的领域。由此可见，一个人只有在身体和心理上保持健康的状态，并具有良好的社会适应能力，才算得上真正的健康。

人们对体育的认识有狭义和广义之分，狭义指身体教育，即以强身、医疗保健、娱乐休息为目的的身体活动。与德育、智

^① 《辞海》上海人民出版社 1977 年，P666

育、美育相配合，是整个教育的组成部分。广义指体育运动，包括身体体育、竞技运动和身体锻炼三个方面。它均以身体活动为基本手段，来锻炼身体，促进健康，增强体质，并具教育、教学和训练作用，以及提高技术和竞赛的因素^①。

体育是以培养健康的身体和通过活动对身心的培养为目的的教育。体育运动是健康身体的自然需要，体育的本质决定了体育健康功能，即满足人的娱乐需要和促进人的身心健全发展功能，而健康又是体育所追求的目标之一，二者互为目的与手段。对于体育如何能增强人的健康的问题，有许多学者做出了论述。(1) 体育锻炼能改善神经系统的功能。通过身体锻炼能使大脑和神经系统得到锻炼，提高神经工作过程的强度、均衡性、灵活性和神经细胞工作的耐久力，能使神经细胞获得更充足的能量物质和氧气的供应，从而使大脑和神经系统在紧张的工作过程中获得充分的物质保证，同时还能转移神经系统的过度疲劳。(2) 体育锻炼能提高循环系统的功能。人体的循环系统是同心脏、血管和淋巴管组成的，心脏是动力器官，血管和淋巴管是运输器官，淋巴管还具有防御功能，人体通过循环系统的活动，向全身几百亿个细胞供给血液，血液把呼吸系统摄取的氧和消化系统摄取的丰富营养物质源源不断地输送给人体各种组织和各器官系统，使之维持生命活力，心脏功能不好，运输系统发生故障，人体的新陈代谢以及生命活动就会受到严重的威胁。因此，心脏是人体各器官是最重要的器官，心脏血管系统的功能，在很大程度上决定人的健康状况和体质水平，而体育运动可以使人的心脏得到锻炼，能增大心脏体积，增强心脏的储血和泵血功能。(3) 体育锻炼能提高呼吸系统功能。呼吸系统对人体的影响也是至关重要的，呼吸的过程是人体和环境进行气体交换的过程，也就是供给人体

^① 《辞海》上海人民出版社 1977 年，P59

几百万亿细胞新陈代谢中所需的氧气，排出二氧化碳的过程。呼吸系统是人体与外界环境进行气体交换的主要通道，呼吸系统的功能潜力很大，一般安静时一分钟内通气量为 4200 毫升，剧烈运动时每分钟通气量可达 120 升。这说明体育锻炼能大大提高人体的呼吸功能。体育锻炼不仅能提高肺通气量，特别能不断地提高人体供氧能力，人体供氧能力的提高与人体的养分利用率的提高，对人体的体质和健康都有作用。(4) 体育锻炼增强人体运动系统的功能。运动系统主要由骨、软骨、关节、骨骼肌等组成，其主要功能是起支架作用、保护作用。人体的运动系统是否强壮、坚实、完善，对人的体质强弱有重大影响。骨架和肌肉对人体起着支持和保护作用，它不仅为内脏器官，如心、肺、肝、肾以及脑、髓等的健全生长发育提供了可能，而且能保护这些器官使之不易受到外界的损伤，骨的质量、关节连接的牢固性、灵活性，肌肉收缩力量的大小和持续时间的长短等，在很大程度上决定人体的运动能力。(5) 体育锻炼可以提高人体适应能力。人体适应能力包括人对外界自然环境的适应力，对疾病的抵抗力以及疾病伤后的恢复力，人体适应能力是人的体质强弱的一个重要方面，也是人们维持正常生命活动的一种重要能力。

本书共分十章来论述体育与健康的具体关系。

第一章 主要从健康是人类生命生存的实质，而目前现代科学技术的发展给人类带来前所未有的繁荣之时，也给人类的健康带来了巨大危害。本章从哲学、社会学的视角来审视健康的意义，分析了“人类回归自然”为什么会成为现代社会的最强音。

第二章 生命在于运动，运动是生命现象的基本特征和重要标志。同时“生命在于运动”向人们揭示了一个增进健康的简单的道理和普通的规律。但是缺乏科学的运动不一定对健康有益，在这一章里作者主要针对运动的科学性做出了论述。

第三章 中国古代养生思想及传统的养生方法是我国五千年

文化的沉淀，孕育着许多哲理很深的健身思想，同时也创造了不少传统的健康方法，对其的开发和挖掘是非常有价值的，本章在介绍中国古代养生思想的基础上，阐述了一些健康方法。

第四章 体育已成为一种人的生活方式，成为人们日常生活不可或缺的一部分。目前世界范围内的体育项目有几百种，有些列入了正式的比赛，有着特殊的规定性，而有些则生存在民间，为人们所乐道、喜爱。但是面对那么多的体育活动和运动项目，又如何选择呢？在这一章将介绍一些现代人生活中常见的体育健身项目。

第五章 在分析体育、健康、健身的概念、内涵的基础上，论述了三者之间的内在关系。体育是随着人类社会的发展而发展起来的。可以说，它既是社会发展的产物，又是推动社会发展的一种动力。体育是增强体质，增进身心健康、提高运动水平（能力）的教育，它具有竞技和健身两种基本属性，它的本质是健身。健康，在 WHO 宪章中定义为：“健康不仅是疾病与体弱的匿迹，而是身心健全、社会幸福的完善状态”。健身是指以身体运动、自然力、饮食营养、卫生措施、生活制度、优生优育等作为手段，培育、锻炼、养护身体，以增进健康、增强体质的活动过程。

第六章 体育、娱乐与健康的关系如何呢？是否体育与娱乐有必然的相关性呢？其实不然，并不是所有的体育活动都能给人带来娱乐的享受，如果过度的活动则不仅不会增进健康，还会带来伤害。从三者的层面上看，又存在着递进的关系，追求体育的生活方式是为了娱乐，在体育、娱乐之余却发现，体育、娱乐还增进了身体健康、心理健康以及整个社会的健康水平。

第七章 从健身、健心与健美的角度来讨论了三者之间的关系。健身并不只是强调身体的健壮，增加胜任工作的承受力，其中健心、健美也是非常之重要的。健身的特点是以增强体质为目

的，健心是在体育运动过程中获得的一种情感体验，产生于运动者与运动者之间、运动者与大自然之间、运动者与周围环境之间的一种和谐、美好的愉快情感体验。健美是健身、健心的较高境界，在健身过程中时刻都伴随着美的追求。并对目前人们健身减肥作了一些论述。

第八章 健康的体魄，是心情愉悦的源泉，是家庭幸福的基石，是事业成功的保证，生命在于运动，健康源于锻炼，运动和锻炼是需要科学的引导和知识的帮助。达到健康的体育活动是一套完整的体系，内容包括体育活动的内容、体育活动的方法、体育活动的器材、体育活动的评价和体育活动的调控等等。本章将叙述一些健康的路径和方法。

第九章 健身在哪里？健身在自己的生活里，健身掌握在自己的手中。健身是目标，体育活动是工具，工具起的作用如何？主要取决于运用工具的人，并不是所有的体育活动都能健身，健身是有科学的依据，理论的指导。正面了解了体育健身的重要意义，还需知道一些体育健身中容易出现的问题，从正反两方面弄清了体育健身的原理、方法，才是真正掌握了健身。

第十章 随着人们生活水平的提高和健身的需要，也随着科学技术的发展，健身器械有了突破性的进展，由过去那种体积大，功能单一的笨重器械，演变到现在的小巧玲珑，功能齐全的智能化工具。这些条件的允许，健身器械进入了家庭。

胡永南

2001年3月于湖南怀化

“啊，体育，你就是美丽！你塑造的人体，变得高尚还是卑鄙，要看它是被可耻的欲望引向堕落，还是由健康的力量悉心培育。没有匀称协调便谈不上什么美丽。你用无与伦比，可使二者和谐统一；可使人体运动富有节律；可使动作优美，柔中含有刚毅。

啊，体育，你就是培育人类的天地。你通过最直接的途径，增强民族体质，矫正畸形躯体，防病患于未然，使运动员得到启迪。希望后代茁壮有力，继往开来，夺取胜利！”

——顾拜旦

第一章 回归大自然

健康——人类永恒的话题，它伴随着人类从生产力极其低下的原始社会走到科学技术发展的当今社会。人类要生存，要发展，就不得不去摆脱“被自然界的力所左右”的地位，也正是在这不屈不挠漫长的发展过程中，人类所创造的高度文明愈来愈明显的与人类的初衷相违背，正如前苏联哲学家斯密尔诺夫所说的“当今世界，文明和社会进步的成就已不再限于人类活动的结果，它们还对社会进一步发展的新目标产生巨大影响，除了改变人们生活的物质条件，完善社会关系外，它们还在改变着人类本身”。人类生命生存的实质——健康，愈来愈与现代科学技术的“异化”所带来的结果相冲突。与当今社会关系相冲突，从哲学、社会学等方面来审视，深刻的体现在：人类的生存环境（人与自然界、人与人类社会），人类生活的正常状况与病态，人的心理结构及其形成，现代人的劳动条件，闲暇和娱乐以及人的健康生活方式等等方面，以至于“人类回归自然”成为现代社会的最强音。

第一节 现代科技使人远离大自然

一、科学技术的发展使人减少活动

现代社会科学技术的发展不断促使科学技术和生产一体化。使生产朝着机械化、自动化、电气化和智能化的方向发展。同时，随着电子计算机的高速化、微型化、廉价化，使它们迅速普

及到工厂、机关、学校以及家庭。人的体力劳动越来越多地被自然力和技术装置所代替，直接影响到人们的日常生活，身体发展以及文化（包括体育）等方面。因为工作、家务、信息传递等，这些日常生活都实现了“省力化”。如外出有家庭汽车，上楼有自动手扶和电梯，这就极大地简便了人们的各种活动，这些对于人们来说，的确是一件好事，但人也就是由“天之骄子”由此而逐步蜕变“骄子”，从“生命在于运动”和体育卫生保健观点来说，即在这个灿烂的物质文明背后，也隐藏着人类的生存危机。

二、科学技术的发展使人产生过渡疲劳

社会生活方式的改变，特别是电子计算机被广泛的应用于生产，繁重的体力劳动大大地减少。但是，现代生产却要求人们具有丰富的知识，掌握精密复杂的技术，在动作技能上则要求能灵活、准确、协调地控制生产的过程，快速而正确地判别和处理许多仪表的数据，有时甚至还要求屏住吸气，注意屏幕凝神细看，这些都要求劳动者在生产过程中大脑皮质要高度地长时间的集中，这种集中要比单纯的肌肉活动对人体的要求更高，更容易使人疲劳，更需要体育活动进行调节。再看，生产方式的改变，社会劳动的智力化，将使从事信息和脑力劳动的比重逐步增加，这是随着社会发展带来的一个必然趋势。而智力劳动和脑力劳动的特点是长时间伏案工作，中枢神经系统负担重而身体缺乏运动，如不通过体育活动加以调节，将会出现所谓“不活动性萎缩”、“新陈代谢低下”、“适应能力降低”、“肌肉变退”、“神经衰弱”等现象。这种身体失调症多出现在科学技术和工业发达的国家。工业的发达，生活上的富裕以及“省力时代”的形成，就是这些身体失调症的历史背景。以日本为例，从70年代实现了工业现代化——“现代社会”，即“信息社会”或“省力时代”，进入汽车代步时代。而随着科学和工业化的发展，其运动不足的“文明症”则处于上升趋势。据日本调查表明，到目前为止，日本人

数有 56% 死亡于这种“文明症”。也就是说在两个死亡者中，就有一个以上是死于运动不足症，即“文明症”。

所以，我们应当以工业化、自动化和现代化的不断发展所引起的“文明症”和身体失调症引以为戒。我们应当充分地认识和预测到，新技术革命将会对人的身体提出更高的要求。如果我们不注意锻炼身体，运动不足的“文明症”不久的将来会出现在我们面前，我们的身体将会受到新技术革命的严重冲击。

三、科学技术的发展使人远离大自然

都市化是现代社会极其重要的一个特征。它对社会发展有一定的积极意义。但不幸的是都市化使人们的生活环境和生活方式改变了，一方面，由于出现了城市人口高度集中，造成住房紧张，迫使现代建筑不断向高空发展，一座座高楼拔地而起，不少人居住在这样的建筑物中，与新鲜空气和阳光隔离，离大自然越来越远。加上城市工业化带来的空气污染，污水长流，自然环境和生态平衡遭到破坏，这些都构成了对人体健康的威胁。再者，由于整个电信事业向更广阔的领域发展，大大缩短了人与人之间的空间距离，人们坐在自己家里就可以处理公务，交通工具的现代化，人们身体活动和走路的机会大大缩小，家务劳动社会化和家用设备电气化，人们在日常生活中的体力活动也减少了。另一方面，由于食物构成的改善，人们从食物中摄取的热量越来越多。这种热量增加而活动减少的生活条件必然产生“运动缺乏、营养过剩”，这也是促成现代文明症的原因之一。同时，由于整个社会生活节奏加快，人们经常处于紧张状态之中，精神上承受很大的压力。造成了现代人的机体结构和机能与生活环境之间的不平衡。出现了“生活能力下降”、“无气力”、“无感情”、“呆板”、“缺少创造性”等现象。甚至像摩天大楼的综合症、冠心病、高血压、肥胖症等现代“文明病”日渐增加。这些都严重地威胁着人们的健康和生命。