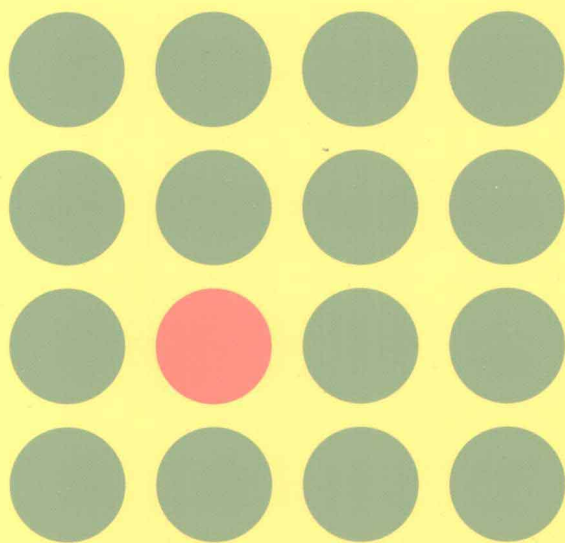


中国体育博士文丛

体质与健康关系的 理论与实证研究

何仲恺 著



北京体育大学出版社

中国体育博士文丛

体质与健康关系的 理论与实证研究

何仲恺 著

北京体育大学出版社

策划编辑 冬 梅
责任编辑 凤 林
审稿编辑 李 飞
责任校对 梁 茹
版式设计 洪 继
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

体质与健康关系的理论与实证研究/何仲恺著. - 北京:北京体育大学出版社,2009.3
ISBN 978-7-5644-0151-1

I. 体… II. 何… III. 体质-关系-健康-研究
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 043043 号

体质与健康关系的理论与实证研究 何仲恺 著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发 行 部 010-62989320
网 址 www.bsup.cn
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 8.25

2009 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 28.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



作者简介

何仲恺，山东青岛人，教育学博士，北京大学体育部副教授、研究生导师，北京大学博士后，北京大学人文体育研究中心副主任，中国体育科学学会体质分会委员，北京市大学生高尔夫协会科研委员会主任，北京大学高尔夫协会主席。

研究方向：（1）体育与人类发展；（2）体育与健康；（3）光与健康。北京大学光生物学实验室负责人。主持和参加了十余项国家级和省部级课题的研究工作，是体育界第一个主持国家“863 计划”项目的科研人员。

摘 要

“社会发展以人为本，人的发展以健康为本。”随着社会的进步，体质与健康问题愈发重要。“体质”是体育界研究健康问题的独特视角，在健康观念和医学模式发生重大改变、“三维健康观”和“生物—心理—社会”医学模式得到广泛认同的新的时代背景下，体质研究如何应对？体质与健康的关系到底如何？已成为体质研究的重要课题。

首先采用逻辑分析的方法对体质的概念、体质与健康的关系进行了理论探讨。在此基础上，以北京市 30 ~ 69 岁中老年人作为研究对象，对 1206 人进行了体质测验和健康测量（采用健康量表），获得了大量的第一手资料。研究了体质与社会人口学特征的关系、体质与生活方式的关系、体质与三维健康（生理、心理、社会）的关系，得出以下结论：

1. 本研究将“体质”定义为：

体质即人体的质量，是人体在先天遗传的基础上和后天环境的影响下，在生长、发育和衰老的过程中逐渐形成的身、心两方面相对稳定的特质。

2. 体质与健康的关系：

（1）体质是健康的物质基础，健康是体质的外在表现。二者是紧密联系、不可分割的。

（2）体质是一种“特质”，健康是一种“状态”。

（3）体质是人体维持良好健康状态的能力。

3. 体质与社会人口学特征：

(1) 文化程度与体质状况相关显著, 体质状况有随文化程度的提高而提高的趋势。研究生文化程度的人体质状况最好, 小学文化程度的人体质状况最差。

(2) 不同职业中老年人的体质状况是: 专业技术人员的体质状况最好; 农民体质呈现两极分化现象; 商服人员的体质状况居中; 工人和管理人员的体质状况较差, 尤其是工人的体质状况最差。

(3) 婚姻状况与体质存在一定相关。已婚者的体质状况最好, 丧偶、从未结婚和分居者体质状况最差。

(4) 家庭人口数与体质状况也存在一定关系。2 口人和 3 口人家庭人群的体质状况最好, 1 口人和 6 口人家庭人群的体质状况最差。

4. 体质与生活方式:

(1) 无论男性还是女性, 偶尔饮酒者的体质状况均好于从不饮酒者。

(2) 每晚睡眠时间 5~6 小时和 7~8 小时的人, 体质状况要明显好于 3~4 小时和 9 小时以上的人; 5~6 小时和 7~8 小时睡眠时间的人体质状况相当; 3~4 小时睡眠的人体质状况最差。

(3) 每天吃早餐的人体质状况最好, 从不吃早餐的人体质状况最差。

(4) 经常锻炼者和每天锻炼者体质状况明显好于从不锻炼者和偶尔锻炼者; 经常锻炼者和每天锻炼者体质状况相当, 从不锻炼者体质状况最差。

5. 体质与三维健康:

(1) 体质与生理健康的关系密切, 尤其在心血管系统、疲劳感、患病频度、运动系统和呼吸系统方面相关密切, 并且体质与生理健康之间有随年龄的增长相关密切的趋势。

(2) 当前的体质测验方法不能反映心理健康的内容, 需加强心理测验内容的研究。

(3) 体质与社会健康之间存在一定相关, 而且这种相关与年龄有关, 60 岁以上老年人的体质与社会健康存在相关, 年轻人的体质与社

会健康基本无关。

(4) CMI 总分对于 40 岁以上人的体质状况有一定的区分度, SSRS 总分对于 60 岁以上老年人的体质状况有一定的区分度。

关键词: 体质 健康 三维健康 生活方式

Abstract

Research on the fitness and health of middle-aged and aged Beijingers

“Society develop with human beings as key. Human beings develop with health as the fundamentality.” With the development of society, the problem of fitness and health is getting more and more important. “Fitness” is the unique angle of view through which sport science studies the problem of health. As concepts of health and modes of medicine changed greatly, the “three – dimension concept of health” and “biological – psychological – social” mode of medicine have been widely identified. The topics that how fitness research responds to the new situation and what indeed are relations between fitness and health have become important have become important tasks for fitness study.

A logical analysis method was firstly employed to discuss theoretically the concepts of fitness and health, as well as relations between them. Then based on these analyses, the middle – aged and aged Beijingers (30 ~ 69 years old) were taken as objects of study, 1206 objects’ fitness and health were examined (by using health scale) . Thus, plenty of firsthand data were collected. Relations between fitness and population – sociology characteristic, relations between fitness and style, and relations between three – dimension health (psychological physiological and social) were analyzed in this article. The conclusions are as follows:

1. Definition of “fitness”

Fitness is the quality of human body, relatively stable traits in the two

aspects of body and mind that based on inborn inheritance and influenced by postnatal environment, human body progressively forms in the process of growing, developing and decaying.

2. Relations between fitness and health

(1) Fitness is the physical basis of health, and health is the outward expression of fitness. The closely – related two are inseparable.

(2) Fitness is a kind of “trait” Health is a kind of “state” .

(3) Fitness is the ability that human body maintains well state of health.

3. Fitness and population – sociology characteristic

(1) Schooling correlates markedly to fitness. Fitness has a tendency of improving according to enhancement of schooling. Those who have postgraduate schooling have the best fitness, while those who have primary schooling have the poorest fitness.

(2) Fitness of the middle – aged and aged with different occupations: professional and technical personals have the best fitness. Farmers´ fitness presents a phenomenon of polarization. Personals in trades of commerce and service have a medium level of fitness. Workers and management personals have relatively poor fitness. Especially workers´fitness is the poorest.

(3) State of marriage has a certain correlation to fitness. Fitness of the married is the best. Those whose spouses died, who never married, and who were living apart have the poorest fitness.

(4) There exist some relationships between number of family members and fitness. Those whose family members are 2 or 3 have the best fitness, while those whose family members are 1 or 6 have the poorest fitness.

4. Fitness and life styles

(1) Males who smoke occasionally have the best fitness. Those who often smoke have the poorest fitness. The fitness of those who never smoke is in a middle level. The vast majority of females (94.0%) never smoke.

(2) Males who drink occasionally have the best fitness. Those who never drink have the poorest fitness. As to female, those who drink occasionally have better fitness than those who never drink.

(3) The fitness of those who sleep 5 ~ 6 hours and 7 ~ 8 hours is obviously better than that of those who sleep 3 ~ 4 hours and more than 9 hours. Those who sleep 5 ~ 6 hours and 7 ~ 8 hours have about the same fitness. Those who sleep 3 ~ 4 hours have the poorest fitness.

(4) Those who have a habit of taking breakfast everyday have the best fitness. Those who do not have a habit of taking breakfast have the poorest fitness.

(5) Fitness of those who often exercise and who exercise everyday is obviously better than that of those who never exercise and who exercise occasionally. Fitness of those who often exercise and that of those who exercise everyday are in about the same level. Those who never exercise have the poorest fitness.

5. Fitness and three - dimension health

(1) Fitness closely correlated to physiological health, especially in aspects of cardiovascular system, fatigue feeling, illness rate, muscul - skeletal system and respiration system. Fitness and physiological health have a tendency of correlating more closely as age grows.

(2) The existing method of fitness examination can not reflect the contents of psychological health, so research of psychological test contents should be strengthened.

(3) Some correlations between fitness and social health exist, which also have relationship with age. Fitness of the aged (above 60 years old) has correlation to social health. Fitness of the young has no correlation to social health on the whole.

Key word: fitness, health, three - dimension health, life style

目 录

引 言	(1)
1 文献综述	(3)
1.1 国外体质研究现状	(3)
1.2 国内体质研究现状	(11)
1.3 小 结	(15)
2 研究目的和假说	(16)
2.1 研究目的	(16)
2.2 研究假说	(16)
3 研究对象与方法	(17)
3.1 研究对象	(17)
3.2 研究方法	(17)
3.3 技术路线	(22)
4 体质与健康的概念	(23)
4.1 健康的概念	(23)

4.2	体质的概念	(27)
4.3	体质与健康的关系	(32)
5	老年人的社会人口学特征与体质	(34)
5.1	性别构成	(34)
5.2	年龄构成	(36)
5.3	职业构成	(38)
5.4	文化构成	(40)
5.5	婚姻状况	(44)
5.6	家庭人口	(47)
5.7	小 结	(49)
6	老年人的生活方式与体质	(50)
6.1	吸烟状况	(51)
6.2	饮酒状况	(56)
6.3	睡眠时间	(61)
6.4	吃早餐状况	(63)
6.5	体育锻炼状况	(65)
6.6	小 结	(69)
7	不同体质中老年人在健康三个维度方面的 差异	(70)
7.1	体质与生理健康	(70)
7.2	体质与心理健康	(74)
7.3	体质与社会健康	(76)
7.4	小 结	(79)

8 结 论	(81)
9 参考文献	(83)
附件一:	(87)
2000 年国民体质监测数据登录卡片	(87)
2000 年国民体质监测数据登录卡片	(91)
附件二:	(93)
康奈尔医学指数 (CMI)	(93)
附件三:	(102)
90 项症状清单 (SCL—90)	(102)
附件四:	(107)
社会支持评定量表 (SSRS)	(107)
致 谢	(111)

引 言

“社会发展以人为本，人的发展以健康为本”^{〔1〕}。世界卫生组织（WHO）已把健康问题定为 21 世纪发展议程的核心，提出的口号是“人人享有卫生保健”。随着社会的进步、经济的发展，“健康”在人们生活中的地位越来越重要。

健康问题一直是体育界关注的焦点，一直作为发展体育运动的主要目的之一。“发展体育运动、增强人民体质”的口号在我国已家喻户晓。

“体质”是体育界研究健康的问题的一个独特视角。体质研究历来受到党和国家领导人的高度重视。江泽民同志指出：“体育工作很重要的问题就是要增强人民体质，这是一个国家富强文明的标志。单纯有钱不行，单有经济实力也不行，必须把 12 亿人民的体质搞上去，我看这是体育界的很大事情。体育工作的重点要真正转移到增强人民体质上来。”他还指出：“提高我们的社会生产力和综合国力，最终离不开人的素质，而人的素质也离不开人的体质。”前国家体育总局局长伍绍祖同志指出：“国民体质是国家经济建设和社会发展的物质基础，是综合国力的主要组成部分。国民体质的强弱，既是每个人的身体健康问题，更是关系到一个国家前途命运的战略性问题。加强对国民体质的研究和建设，用科学的指标评价国民体质状况，进而不断改善和增强国民体质，可以有效地促进国家的经济建设和社会发展，这是体育战线为党的中心工作服务的具体体现。”由此可见，体质研究工作具有

〔1〕 梁浩材：《社会医学》，湖南：湖南科学技术出版社，1999.1

非常重要的意义。尤其是在 21 世纪更加注重人的全面发展的今天，在国家实施全民健身计划的今天，体质研究工作更具有新的时代特色。

1 文献综述

对于体质的研究无论在中国还是在西方，都有着非常悠久的历史。早在二千多年前《内经》已经注意到人类的体质问题，并对体质形成的机理及其与疾病诊疗的关系作过一定的论述。在《荀子·非相篇》、《周礼·地官·司徒》《管子·水地篇》及《灵枢·阴阳廿五人篇》等古代文献中，对体质都有记载。在西方古代文献如《圣经》、Aristotle的《Physiognomonica》、Hippocrates《希波克拉底文集》中亦描述过人体的体质分型及其与疾病的关系^[1]。对于体质进行研究的学科也很多，主要有人类学界、医学界和体育学界三家，它们研究的目的和看问题的角度各有不同。本文在这里主要对体育界当前在体质研究方面的现状进行回顾。

1.1 国外体质研究现状

1.1.1 日本

日本是世界上在体质研究方面做得最好的国家。日本政府十分重视国民体质的增强，他们认为国民体质的强弱是整个民族和国家盛衰的一个重要标志。特别是第二次世界大战后，日本政府曾把“振兴国民的健康”作为他们“复兴国家”的主要措施之一。日本有一条与我国几乎完全相同的标语：“发展体育增强国民体力。”

[1] 匡调元. 人体体质学. 上海: 上海中医学院出版社, 1991. 11

在日本,不仅政府重视国民的体质,而且各企业也非常重视员工的体质。如黑川公司东京总公司从1979年开始实施根据“体质测定”情况决定是否延长退休年龄的制度。测定项目有握力、纵跳、背肌力等6项,评价结果分成四级,如被评为“最高级”和“高级”,可延长3年;被评为“中级”可延长2年;被评为“初级”,60岁就要退休。^[1]

日本自1964年开始实施体力测定以来,每年5~6月份在全国范围内对国民进行统一的体力测定,然后由文部省根据测定数据写出体质测定报告向全国公布。特别是在小学、中学的体育教学用书和人手一册的《学生手册》中,都附印着体质测定的各项指标、记录表格和各项指标的全国平均值,以便学生把自己体质测定的各项结果填入表格内,并根据各项指标的评定得分绘制出相应的体质评价图,然后与全国同年龄、同性别组的平均值相对比,从而评价出自己体质的优劣。同时选择适宜的“运动处方”,进行针对性很强的身体锻炼。日本这一完善的体力测试制度和管理体系,在很大程度上促进了国民(特别是青少年)体力的增长,为日本民族的繁荣和国家的富强做出了积极的贡献^[2]。日本体质测定的具体内容见表1-1。

表1-1 日本体质测定的内容

类别	体力诊断测验	类别	运动能力测验
灵敏	反复横跨	跑	50米跑
爆发力	纵跳	跳	急行跳远
力量	握力、背力	投	手(软)球掷远
耐力	台阶试验	悬垂	引体向上(男) 斜身引体(女)

[1] 全国职工体育锻炼标准研究(内部资料)

[2] 日本体力测定(内部资料)