

DAZHONG JIANSHEN YU KANGFU XUNLIAN ZHIDAO

大众健身与康复训练指导

苏美华 著



“国家一级出版社”  中国纺织出版社 “全国百佳图书出版单位”

大众健身与康复训练指导

苏美华 著



中国纺织出版社

内容简介

健康对于每个人来说都是首要的。本书首先介绍了健身运动的一些基本内容（概念、兴起与发展趋势、新理念等），然后阐述了大众健身运动的运动处方、运动损伤的预防与处理，涉及运动生理学、体育运动与保健等内容；最后从实际角度出发，对于一些生活中常见的疾病康复训练进行了详细地分析，比如：腕、肘、肩、踝、膝、髋关节，以及腰椎颈椎部位的康复注意事项；儿童常见的自闭症；中年人常见的高血压；老年人常见的骨质疏松与偏瘫等症状。该部分内容具有较强的现实指导价值。本书主要针对人群为参与健身运动的大众。

图书在版编目(CIP)数据

大众健身与康复训练指导 / 苏美华著. -- 北京：
中国纺织出版社, 2018.7

ISBN 978-7-5180-3625-7

I. ①大… II. ①苏… III. ①健身运动—研究②康复
训练—研究 IV. ①G883②R493

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 119259 号

责任编辑：武洋洋

责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

http: //www. c - textilep. com

E - mail: faxing@e - textilep. com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 http: //www. weibo. com/2119887771

北京京华虎彩印刷有限公司 各地新华书店经销

2018 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：14.875

字数：267 千字 定价：65.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前 言

随着人们生活节奏的不断加快与生活水平的逐渐提高,一些不规律的生活方式正在侵害着人们的健康,因此,生活中一些正确的健身运动观以及常见的疾病康复就显得尤为重要。为了提高国民的身体素质,减少疾病的困扰,保证人们秉持科学的健身运动观念,作者特撰《大众健身与康复训练指导》一书,希望能够为参与健身运动的大众提供良好的理论与实践依据。

本书大致分为两个部分,第一部分为第一至第五章,主要阐述大众健身运动中的一些相关理念和具体方法;第二部分为第六至第十章,主要研究的是对于已患相关疾病人群的治疗手段和康复训练策略。下面我们分开来看本书的主要内容,第一章阐述大众健身运动与健康新理念,主要从大众健身运动概述、大众健身运动的发展趋势以及健康新理念四个维度进行分析;第二章主要阐述运动处方的制定,主要包括运动处方概述、制定运动处方的基本原则与程序、运动处方的内容、运动处方的格式与实施以及运动处方实践案例等内容;第三章主要讲述运动处方锻炼的营养保健与医务监督,主要包括运动处方锻炼的膳食营养、运动生理负荷量的评定以及不同运动处方的医务监督等内容;第四章主要讲述大众运动保健与养生,主要包括传统体育养生保健方法和现代实用体育运动保健方法两个模块;第五章主要讲述大众常见运动损伤,包括腕关节损伤与肌肉拉伤、挫伤,肘关节损伤,肩关节损伤,踝关节损伤,膝关节损伤,髌骨与骺髌关节损伤,腰椎损伤等内容;第六章主要讲述自闭症儿童康复训练方法,主要包括儿童自闭症的概念与成因,以及儿童自闭症的康复训练方法;第七章主要讲述高血压患者的康复训练方法,主要包括高血压患者常见症状与注意事项、高血压患者的康复养生;第八章主要讲述骨质疏松与偏瘫患者的康复训练方法,主要包括骨质疏松与偏瘫的基本知识、骨质疏松与偏瘫患者的康复训练;第九章主要讲述糖尿病患者的预防与调养,主要包括糖尿病的预防、糖尿病患者的调养;第十章主要讲述过度肥胖病人的治疗与康复

训练，主要包括过度肥胖病人的治疗、过度肥胖病人的康复训练两个方面的内容。

总体上来说，本书逻辑清晰，内容丰富，具有重要的理论价值，其中提出的一些对于大众健身运动的有关意见和建议契合了当今社会发展以及健康理念的需求，体现了本书的科学性和时代性。理论的发展最终是为了指导实践，希望本书能够在帮助人们探索大众健身与康复训练的道路上尽到微薄之力。

本书在撰写过程中，对前人有关大众健身与康复训练的资料进行了借鉴和吸收，在此对其作者表示诚挚的谢意。由于时间仓促，水平有限，书中难免会有遗漏、不妥之处，恳请广大读者朋友批评指正。

作者

2018年5月

目 录

第一章 大众健身运动与健康新理念	1
第一节 大众健身运动概述	1
第二节 大众健身运动的发展趋势	4
第三节 健康新理念	6
第二章 运动处方的制定	10
第一节 运动处方概述	10
第二节 制定运动处方的基本原则与程序	12
第三节 运动处方的内容	17
第四节 运动处方的格式与实施	20
第五节 运动处方实施案例	21
第三章 运动处方锻炼的营养保健与医务监督	29
第一节 运动处方锻炼的膳食营养	29
第二节 运动生理负荷量的评定	34
第三节 不同运动处方的医务监督	37
第四章 大众运动保健与养生	44
第一节 传统体育养生保健方法	44
第二节 现代实用体育运动保健方法	66
第五章 大众常见运动损伤	80
第一节 腕关节损伤与肌肉拉伤、挫伤	80
第二节 肘关节损伤	87

第三节 肩关节损伤	88
第四节 踝关节损伤	90
第五节 膝关节损伤	92
第六节 髌骨与髌髌关节损伤	98
第七节 腰椎损伤	101
第六章 自闭症儿童康复训练方法	105
第一节 儿童自闭症的概念与成因	105
第二节 儿童自闭症的康复训练方法	115
第七章 高血压患者的康复训练方法	124
第一节 高血压患者常见症状与注意事项	124
第二节 高血压患者的康复养生	126
第八章 骨质疏松与偏瘫患者的康复训练方法	131
第一节 骨质疏松与偏瘫的基本知识	131
第二节 骨质疏松与偏瘫患者的康复训练	135
第九章 糖尿病的预防与患者调养	169
第一节 糖尿病的预防	169
第二节 糖尿病患者的调养	172
第十章 过度肥胖病人的治疗与康复训练	186
第一节 过度肥胖病人的治疗	186
第二节 过度肥胖病人的康复训练	191
参考文献	230

第一章 大众健身运动与健康新理念

疾病威胁着人类的生存和发展，健康是人类生存的基本需要。对于每个人来说，个人的良好职业发展以及自我价值的实现，都离不开健康的体魄，没有健康的身心，一些理想与愿望都是空谈。本章就大众健身运动的一些基本概念和健康的新理念进行分析，旨在引导人们进行健康的体育生活与锻炼。

第一节 大众健身运动概述

一、大众健身运动的概念

大众健身运动是人们在可自由支配时间里自愿参与、自主选择，以身体参与为主要手段，以缓解压力、调节情绪、强身养生为主要目的的一种健康向上的身体活动方式。

随着社会经济的不断发展，人们越来越关注身心的健康发展，为了娱乐身心、增强体质、防治疾病和培养健身后备人才，社会上开始广泛开展一种健身活动，即大众健身运动。它包括职工健身运动、农民健身运动、社区健身运动、老年人健身运动、妇女健身运动、伤残人健身运动等。主要形式有锻炼小组、运动队、辅导站、健身之家、健身活动中心、健身俱乐部、棋社，以及个人自由健身锻炼等。开展群众健身活动应遵循因人、因地、因时制宜和业余、自愿、小型、多样、文明的原则。广泛开展群众性健身运动，是发挥健身的社会功能，提高民族素质和完成健身任务的重要途径。

二、大众健身运动的特性

大众健身运动和其他形式的运动比较，有其鲜明的特性，主要体现在

以下几点。

（一）健身性

大众健身运动的强身健体功能已经被世人所公认，公元 2500 年前，古希腊的山崖上也镌刻着这样的标语：“如果你想健壮，跑步吧！如果你想健美，跑步吧！如果你想聪明，跑步吧！”可见，人类在很早以前就对运动具有防病抗衰老以维护健康的作用有了一定的认识。

（二）简便性

大众健身运动的项目有多种多样，方式不拘一格，可以徒手进行练习，也可以利用简单的轻、重器械进行练习，它可以根据不同的年龄、性别、职业、体力和体质情况来选择力所能及的重量，还可以采用一些自制的器械乃至废品来代替一定的重量进行练习。总之，它要求的器械、设备较简单。对场地的要求，室内、室外均可，只要有几平方米的地方就行，因此设备简单、较易开展。无论是从健身运动的形式、场地、器材、要求以及其他各个方面来讲，都具有高度的简便性，正是这种简便性，也促使了越来越多的人参与到大众健身运动的行列中来，为全面提高国民素质奠定了良好的基础。

（三）区别性

大众健身运动虽然主要使用能加、减重量的运动器械来进行锻炼，但并不像举重运动那样，要求不断提高一次所能举起最高重量的能力，在训练中也不着重于提高爆发力，而是按锻炼者肌肉发达的状况和要求，每做一个锻炼动作，就需连续做若干次（称为一组），并且重复若干组。

（四）适应性

大众健身运动的动作可根据各人锻炼目的的不同而有所选择，锻炼器械、重量、练习次数、组数也可根据需要来进行调整。所以它能满足男女老少各不相同的需求。各健身场馆内接受健美的受教育者，年龄小的在十几岁，老的在 60 ~ 70 岁，他们来自各行各业，有工人、大学生、教师、干部、医生、演员等，可见适应性是很广的。

（五）休闲娱乐性

据有关资料称，在美国，人们认为如果没有大众健身运动，电视节目的收视率要减少 1/3，街上的汽车要减少 1/5。一场高水平的大众健身运

动比赛，总会吸引数以亿计的人观赏，就是因为它能给人们以健身的享受和精神上的快乐。有时甚至使人达到入迷的程度。近几十年以来，大众健身日益受到人们的喜爱。以身体活动为主要媒介的休闲健身较其他休闲方式相比，还具有“双重功效”，即休闲健身不仅能增强人们的健康水平，而且能使人高度紧张的神经系统得以放松，调节人们的情绪和心理，在运动的激励下，还能增强自信心、自尊心和自豪感，增添生活的乐趣。

据有关资料称，在欧美一些发达国家，大众健身运动俱乐部已经成为最基层的健身组织。

据最新统计资料表明，德国 8200 万居民中，每三个人中几乎就有一个人是大众健身运动俱乐部会员，平均每个健身俱乐部有 965 个居民。在二战后不到 50 年的时间内，德国大众健身运动俱乐部数量增长了 4.3 倍，俱乐部会员人数增长了近 8 倍。

（六）教育性

首先，它与德育、智育、美育等相结合，是全面教育的重要内容和手段。通过身体教育，培养社会需要的人才。其次，竞技场上的健身道德是社会公德的主要组成部分。运动员在赛场上顽强拼搏，誓不言败的精神对青少年的影响是至深的，教育意义是深远的。在 1996 年亚特兰大奥运会赛场上，我国著名的射击运动员王义夫带病坚持参加比赛，当他坚持打完最后一枪。终因体力不支昏倒在赛场上时，全世界的观众都被感动了。当中国足球取得世界杯入场券，当中国北京 2008 年奥运会申办获得成功时，全国上下欢欣鼓舞，沉浸在一片胜利的喜悦之中。而申办过程中的许多细节体现出了国民的空前凝聚力。

三、大众健身运动的作用

（一）增进健康，陶冶情操

大众健身运动把健身和美育融为一体，它的训练方法、学习内容以及竞赛等方面都体现着开发人的智力、增强人的体质、陶冶人的思想品质等多种突出的特点。在大众健身锻炼中不应单纯片面追求增大肌肉的生理横断面，而应在自觉锻炼的同时，陶冶自己美好的情操，既要体型、体态的仪表美，还应注意语言、行为和心灵美的培养，真正把健身和美育融合在一起。

（二）体格得到全面的发展

大众健身运动的直接目的是使参与者的体格得到全面、均衡、有效地发展，并达到更高的水平。而其他健身运动项目的发展则是提高成绩和技术及专项素质。也有些运动项目运动员不仅运动成绩和专项素质都很高，体格也相当健美，但他们忽视了与运动技术有关系的较小的身体部位的发展（较为薄弱部位）。这些部位不发达，使运动者很难获得全身肌肉发达、比例匀称的高度健美体格。

（三）精神意志得到有效的培养

大众健身运动是娱乐性很小、锻炼性极强的运动项目。没有顽强的意志和刻苦精神，往往不能持之以恒，只要有坚定的信念，通过由浅入深的练习来彻底改变自己的体格，就会从中产生更大的乐趣且可保持高昂的训练热情，并可培养坚定意志和刻苦精神。这是极为宝贵的收获，可以帮助我们在事业中取得成功。

第二节 大众健身运动的发展趋势

一、普及化

随着世界各国经济水平的迅速提高，人民群众物质生活和精神生活的改善，大众健身运动在今后将会得到较快的发展。

到20世纪末，经济、社会和体育发展程度不同的各类地区，经常参加体育活动的人数都应有所增长，人民体质明显增强，群众参加体育活动的时间、体育消费额等逐步加大，大众健身运动的环境和条件有较大的改善。这将预示着我国大众健身在今后一段时期内将会有较快的发展，同时也预示着大众健身指导员将面临着光荣而艰巨的任务。

二、社会化

市场经济体制的形成，带来了一种新型的国家调控：依托社会、服务人民、充满生机和发展活力的大众健身管理体制和良性循环的运行机制。各国政府部门举办大众健身的单一局面将逐步被突破；企业单位和社区仍

将在大众健身运动发展中起到积极的组织作用；各级大众健身运动中心将逐步建立健全起来，培养壮大一支有组织能力和技术水平，面向社会、服务人民的大众健身指导员队伍，社会大众健身运动组织将会有较大的发展，各种体育协会、俱乐部、辅导站等将会承担起大众健身运动的组织工作；同时大众健身运动的市场将被培育起来，群众将逐步适应体育娱乐消费，进行体质与健康投资。

三、科学化

大众健身的科学化是提高大众健身活动质量的关键，在充分动员社会成员参与体育活动的同时，必须提高体育活动的科学性，使得群众可以最有效地锻炼身体，促进体质的增强。各国应适时地推行符合其国民体质测定制度，制定出一整套科学实用、易于检测，以符合其不同国情需要的测定标准。大众健身运动的科学标准不仅可以为个人参加身体锻炼，编制各种运动处方提供可靠的依据，而且对监测全社会的体质水平，及时地公布国民体质监测报告和全民健身指南，改善社会健康的总体水平也是非常有意义的。对身体锻炼和身体娱乐方法手段的挖掘、整理、创新、规范、推荐是科学化的一环。

四、多样化

大众健身运动的多样化是普及化和社会化的必然结果。多样化首先表现为组织形式的不拘一格，在市场经济的效益原则下，何种方式效益最高将会被人们自觉采用，政府、社会团体、企业单位、家庭和个人都可以采用多种形式组织和参加大众健身活动。活动方式的多样性表现在活动资金的筹集、群众体育场地设施的兴建、体育组织的建立、大众健身指导员的培训等都要采取比较灵活的方式。身体锻炼和身体娱乐手段的多样化则表现在更具有各国民族特色，更具时间特征和世界文化的特点。

五、综合化

即大众体育功能的多方位综合化趋势。大众体育不仅具有增强体质、提高大众生活质量、娱乐生活水平、职业能力与品德的基本职能，同时还具有为社会各方面多方位的综合服务功能。由于各国经济和社会发展的水平不一，体育场地器材设施等实际情况，以及不同气候和民族习惯的特

点，因此需要开展形式灵活、内容多样、时间不一、对象不同、地点各异的多层次体育活动。从民间传统体育到现代时尚体育项目，从青少年儿童到中老年，从企事业单位到家庭三代，从在职职工到外来流动人员，从单位活动到包罗万象的运动会，真可谓“五花八门”。

第三节 健康新理念

一、健康是一个动态概念

（一）健康概念的衍变

什么是健康？问题似乎很简单，然而并非如此。健康与社会的时代背景、经济发展水平、政治文化、环境因素以及生活方式等密切相关，人类是在与疾病的斗争中认识疾病、理解健康的，因此，疾病与健康就像一对孪生姐妹贯穿于人类社会的发展进程中。从历史发展进程来看，人类对健康的认识过程是一个动态过程，而不是静止的、不能改变的。远古时期，社会生产力低下，原始人对客观世界的认识能力极为有限，他们无法解释风雨、山洪、地震、电闪雷鸣等自然现象，也无法解释某些疾病现象，以为这些都是受神秘力量的支配，也就形成了“神”的原始宗教观念，推崇巫术。到了古代，社会生产力的发展和科学技术水平的提高，人类对疾病与健康的认识逐渐发生了变化，在中国，古代中医的阴阳五行学说是把健康与疾病，以及人类生活的自然环境与社会环境联系起来观察与思考。

进入15世纪，欧洲文艺复兴推动了自然科学技术的进步，工业革命运动使生产力开始迅速提高，解剖学和生理学等生物学科形成，但由于受到“人是机器”的机械唯物论的影响，对疾病的原因和健康的认识，也就是认为肉体的正常工作状态（无病）就是健康。

到了18世纪下半叶和19世纪，自然科学与生物医学的长足发展，人们运用生物医学的观点以及中医学的成就来认识生命现象、机体变化、健康与疾病。生物医学的观点在疾病治疗方面发挥了重大的作用，但忽略了与疾病相关的许多重要的心理因素和社会因素，表现出对疾病认识的片面性和局限性。

世界卫生组织（WHO）提出的健康定义打破了传统的健康就是没有疾病的观念，提出了健康的“十条标准”，概括为：“精力充沛、处世乐

观、睡眠良好、保持标准体重、适应能力强、能抵抗一般性的疾病、眼睛明亮、牙齿完坚、头发有光泽、肌肤弹性好”，WHO 将人类对疾病、自身、社会和生存环境的认识高度概括起来，阐明了健康包含生理的、心理的和社会的三个方面，把人的健康作为整体看待，这是科学的三维健康观，具有划时代的意义；是至今为止应用最普遍的、认可度最高的健康概念。健康的三维观把健康内涵拓展到一个新的认识境界，之后又补充了一条“道德健康”，所以 21 世纪健康的新定义包括“身体健康、心理平衡、社会健康和道德健康”，体现了时代的思潮流向。生理健康的具体标志是能否做到“五快”，即“吃得快、便得快、睡得快、说得快、走得快”；心理健康的具体标志概括为“五有”，即“有正常的智力、良好的社会适应能力、和谐的人际关系、稳定的情绪、健全的个性”。

（二）健康新概念的内涵

健康新概念的提出标志着人类健康观的重大转变，把健康从医学范畴拓展到心理学、社会学的范畴，关系到健康的躯体、健康的心理、健康的生活方式和行为，以及健康的社会适应能力，甚至健康的道德。

社会以人为本，人的发展以健康为本。个体的健康、全民的健康被赋予高度的社会责任和国家使命。现代社会对健康新概念的理解可归结为两个层次：其一，将个人的健康事情认识发展为社会的或国家的事情思考，个人的健康与国家和社会之间有着密切的联系。

从社会和国家的角度来讲，健康是一种资源，同时也是保证社会经济能够全面复苏与劳动力再生的重要保障。社会群体的健康在一定程度上也能够源源不断地为社会输送更多的劳动力，全面提高社会生产的效率，为提高我国的生产总值以及国际地位贡献出自己的力量。

健康本身就是一种基本的人身价值，是一个人生命价值的体现，是个人解放和自由的一种形式，而且与个体的利益是一致的，它同一个人的生命、财产和创造性一样重要，是一个人最基本的权利。健康意味着个体对自我身心有一种满意程度，它提供给个人充分发挥其潜能的能力与自由。因此，健康是人类社会发展与进步的终极目标。

二、体质与健康

良好的体质是人体活动、工作和学习的基础。体质强健，精力充沛，才能为社会创造更多的财富。

（一）体质概述

体质是指人体的质量，是在遗传性和获得性的基础上表现出来的人体形态结构、生理机能和心理素质综合的、相对稳定的特征。

理想体质表现为：身体健康，主要脏器无疾病，心血管、呼吸和运动系统具有良好的功能；身体发育良好，体格健壮，体型匀称，体姿正确；心理发育健全，情绪乐观，意志坚强，有较强的抗干扰、抗不良刺激的能力；有较强的运动和劳动等身体活动能力，对自然和社会环境有较强的适应力。

体质形成的机理是极其复杂的，它是机体内外环境多种复杂因素综合作用的结果。人的先天因素、性别因素、年龄因素、饮食营养因素、体育运动、精神因素和地理环境因素等都对体质产生直接或间接的作用。

人所处的自然和社会环境、物质生活条件、劳动和教育状况、体育锻炼水平等，都对体质产生直接和间接的作用。一个民族的体质水平与其所处的政治、经济、科学、文化发展水平息息相关，不论何种社会，处于何种生产方式和生产关系，人的体质都是社会最为基础的物质因素。一个民族体质的强弱与国家经济科学文化的发展有着密切关系，而民众体质水平的发展又将成为推动社会进步和科学技术发展的人才基础，事关社会的物质文明和精神文明的发展，以及和谐社会的构建。

同时，进行良好的体质测量在一定程度上还有助于人们更加透彻的理解体质与健康，体质测量是为了提醒人们对自身健康的关注，提高人们对体育锻炼的重视程度，让人们接受积极、活跃的健康生活方式，唤醒人们参与运动的意识，有利于激发锻炼身体的自觉性和积极性，同时有助于自己采取积极的措施，有效地增进身体的健康水平。因此，体质测量与一般意义上的医疗体检不同。体质测量不是为人们检查和诊断疾病，其目的在于帮助人们了解自己的体质状况，并为测试者提供科学健身的原则和方法。可见，体质测量具有防患于未然的作用。

（二）我国国民体质和健康状况

科技的发展、经济的繁荣和社会的进步，导致人们的生产方式和生活方式发生明显的变化。人们在工作和生活上，便捷、省时、省力和体力活动的减少；在膳食上，传统的饮食习惯受到冲击，快餐食品、高热量食品的增多；家居条件的改善，舒适程度的提高等，使得肥胖、糖尿病、高血压、血脂异常、脂肪肝等现代文明病日益增多且年轻化。根据“2005年国民体质监测”的结果，我国国民体质和健康状况仍然存在一些问题。

1. 青少年体能水平下降

据教育部、科技部等五部委从 1985 年到 2005 年组织的数次全国学生体质健康调研报告显示,学生耐力素质在 20 年里持续下降,速度、爆发力、力量素质呈阶段性下降,视力不良检出率居高不下。在反映青少年身体机能的各项指标中,青少年肺活量水平继续下降。

有关专家认为,导致这一结果的主要原因是我国学生普遍体育锻炼不足。我国学校组织的体育活动也有所减少,尤其是长跑和班级之间的球类比赛,这已制约了学生体能的发展。长此以往,将会直接影响到我国 21 世纪国家建设所需的身强体健的“人力资源”和“人力储备”。

2. 令人担忧的“40 岁现象”

中年人存在的体质、健康问题,主要表现为超重或肥胖人数明显增多、血压升高、肺活量下降。40 岁是体能水平的一个转折点,在反映体能状况的运动素质指标上的表现也是如此,如力量素质和平衡能力下降。这种现象表明,40 岁开始,很多人的体质逐渐衰退,同时,这也是各种现代文明病的先兆,需引起高度重视。

许多发达国家非常重视通过加强体育锻炼来增强国民的体质和提高健康的素质。增强体质可以起到防治现代文明病,提高生命、生活质量,构建健康化社会以及创造低成本健康的作用。10 项主要的健康指标,包括体育活动、超重与肥胖、吸烟、毒品、健康的性行为、心理健康、伤害与暴力、环境质量、免疫力和卫生保健权,其中体育活动排在第一位。

三、健康新理念对大众健身运动的启示

联合国教科文组织忠告全世界,要把金钱、权力、享受放到健康之后。世界卫生组织明确指出:“个人的健康和寿命 60% 取决于自己,15% 取决于遗传,10% 取决于社会因素,8% 取决于医疗条件,7% 取决于气候的影响。”大众健身意识是通过个人对大众体育健身运动重要性的认识转化为对大众体育健身运动的归属观念。因此要想增强大众的健身运动意识,就必须纠正对健康认识的偏颇造成的负面影响,必须要树立对健康的新理念,在整个社会营造出一个全方位、多层次重视发展全民健身的氛围。

第二章 运动处方的制定

随着人们生活水平的不断提升，人们越来越重视生活质量和自身健康的提高，运动处方这一理念的提出在一定程度上能够提高人们的健康意识和科学健身的观念，为进一步推动我国的体育文化和健康产业建设注入了活力。关于运动处方的制定，虽然我国目前还处于前期发展阶段，但它还是具有一定规律性和可操作性的，下面我们将逐级从运动处方的概念、制定和程序等方面来对运动处方做一阐述。

第一节 运动处方概述

一、运动处方的概念和特点

运动处方概念的产生，最早是美国生理学家卡波维奇（Rapovich）在20世纪50年代提出的，并在1969年，世界卫生组织（World Health Organization, WHO）开始使用运动处方术语，进而在国际上得到认可。它是指用处方的形式并根据病人身体的实际情况进行针对性建议的运动疗法。

随着社会的发展，人们对健康的重视程度不断提高，科学、合理的运动成为人们的需求。人们在进行健身和康复的过程中，运动处方能提供有目的、有计划、有科学的指导，运动处方有着很好的发展前景。运动处方是在身体检测的基础之上，根据锻炼者身体实际情况和身体需求，按其健康、体力等身体指标对其进行量化指导的实施方案，它具有明确的目的性、计划性、科学性、针对性等特点。

二、运动处方的禁忌

运动处方在进行患者疾病治疗过程中，对于康复体能具有显著疗效，