



李洪滋 主编

运动与健康

第二版

Sports and Health



化学工业出版社



李洪滋 主编

运动与健康

第二版

Sports and Health

内容新颖 图文并茂



化学工业出版社

· 北京 ·

元 08.00 : 售 定

本书结合世界卫生组织的健康含义与 21 世纪的健康新理念, 阐明了“生命在于运动、运动要讲科学”的道理。介绍了科学健身要综合多种运动形式的原则及运动金字塔, 20 余种古今运动健身常用的体育项目与技术方法, 运动健身的运动量与运动处方, 体质检测、体育卫生及医务监督等方面的内容。本书第一版强调的是运动的科学性(遵守运动锻炼的原则, 遵守体育卫生规定, 根据个人情况量力而行, 循序渐进, 坚持终身体育的理念、持之以恒)。第二版则突出了运动的专业科学性, 强调科学健身的核心是“自我保健第一”, 关键环节是恰如其分的适当运动量, 并从运动医学和康复医学角度阐明了科学健身、科学休闲、科学的生活方式的科学道理。本书还增加了诸如奥运会与奥运精神、标准体型问题、数字化运动处方等知识。

本书不仅为健康人群提供了健身知识和方法, 而且对青少年、中老年人、妇女以及亚健康人群(包括体重超标、肥胖者)和各种慢性病患者的养生保健与康复锻炼给予了科学、细致、人性化的指导。

本书可作为广大群众参加社会体育、日常健身的指导手册, 也是各类学校体育教师、相关医护人员、社会体育锻炼指导员和教练员、慢性病人、病术后康复者、体质衰弱者的科普读物, 还可供从事体育保健和康复医学专业教学及工作的人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

运动与健康/李洪滋主编. —2 版. —北京: 化学工业出版社, 2008. 1

ISBN 978-7-122-01559-4

I. 运… II. 李… III. 体育运动-关系-健康 IV. G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 180192 号

责任编辑: 叶 露 熊 飏

装帧设计: 关 飞

责任校对: 徐贞珍

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 刷: 北京永鑫印刷有限责任公司

装 订: 三河市延风装订厂

720mm×1000mm 1/16 印张 17¼ 字数 341 千字 2008 年 1 月北京第 2 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80 元

版权所有 违者必究

Sports and Health

序言

北京获得 2008 年奥运会主办权，并开始按倒计时计算，于明年八月隆重召开，中国人民终于圆了具有伟大历史意义的奥运梦。“绿色奥运、科技奥运、人文奥运”的理念提升了全民健身的质量，使全民健身计划活动的开展进入了新的历史时期。《运动与健康》第一版于 2004 年 3 月第一次印刷，2005 年 3 月第二次印刷出版，时至今日，《运动与健康》第二版即将印刷出版，对于满足人民群众科学健身的需要，为全社会贯彻落实全民健身计划纲要和奥运争光计划战略，为迎接北京奥运会的召开，具有重要的现实意义。

《运动与健康》是一本运动医学专业性的科学知识普及读物。书中包括 6 章 28 节，其章节与内容都是按照运动医学的理论基础和技术方法而设计编排的。运动医学是一门医学与体育相结合边缘交叉学科，其任务是研究运动与缺乏运动对人体的影响，从而改进有关的医疗、预防、康复的手段与方法，促进健康并提高运动成绩。

我国是世界上用运动健身、防治疾病和延年益寿最早的国家。早在公元前 500 年，我国古老的医书《黄帝内经》中就有“导引”（一种古代的呼吸体操）与“按跷”（用足按摩）的记载。后又有华佗的五禽戏、易筋经、八段锦、太极拳、气功等用于防治疾病和健康长寿的论述。为此欧洲医学书籍中曾把中国称为医疗体育的祖国。经过千百年历史的发展，科学的进步，运动医学于 1955 年作为一门现代医学学科进入我国医学及体育院校，在我国正式使用运动医学这个名称是 1958 年，把运动医学审定为体育保健康复学列入全国普通高校统招的本科专业目录中是 1989

年，国家颁布《全民健身计划纲要》是1995年。随着全民参与运动健身的不断发展，人民群众的体质与健康状况有了很大的改善，体育在提高人民整体素质和建设文明社会发挥了明显的作用。21世纪我国的竞技体育已经跻身世界体育强国。2008年北京奥运盛会即将到来，奥运战略、奥运精神必将对全民健身、科学锻炼，起着巨大的推进作用。

世界卫生组织维多利亚宣言指出，适度运动是健康的四大基石之一。人如果长期不运动，新陈代谢就会减弱，从而出现食欲不振，消化不良等情况，心缩无力，呼吸变浅，各组织器官将发生退行性变化和机能衰退。缺少运动通常会导致心血管疾病、脑中风、高血压、糖尿病、骨质疏松症、肥胖和癌症等疾病。科学研究证实，适度的锻炼能增强心肺功能，增加骨质密度，提高机体的抗病力和免疫力，运动是延缓衰老的积极又有效的手段，运动可以改善亚健康状态，运动是预防、治疗和康复疾病的重要方法。

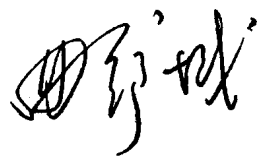
诺贝尔奖获得者居里夫人说：“科学的基础是健康的身体。”运动是一门促进人体健康、提高抗病能力的科学。但是运动要讲科学，缺乏科学性的锻炼，不仅无益于健康，反而会损害身心，造成运动性伤病和事故。只有按照科学的理论和方法进行锻炼，才能达到增强体质和促进健康长寿的目的。当前，人民群众在热火朝天地迎接奥运、积极参与全民健身和健康活动，养成科学文明的生活方式，开展形式多样的群体活动，迫切需要普及科学健身知识，也迫切需要提高科学健身技术水平。《运动与健康》的编写就是针对和回答以上的问题。无疑将给参加运动锻炼者带来福祉。将是运动锻炼的指导，健康长寿的指南。

参加《运动与健康》一书编写的作者，均为中国老教授协会体育科学专业委员会的理事会成员，他们都是在国家和北京市高等院校和科研院所工作，从事运动医学专业工作的资深教授，对科学健身的系统理论和全面实践，均有很长的经历、很高的资历和很深的造诣。因此，本书不仅能作为运动锻炼参加者的指导手册，帮助广大群众进行科学而有序的锻炼，也是从事全民健身的教师、医生、社会体育指导员、体育工作者的业务参考书。

北京大学运动医学研究所名誉所长

原北京医科大学校长

中国老教授协会体育科学专业委员会顾问



2007年9月

健 康 赠 言

生命在于运动，运动要讲科学。

健康必须卫生，养生才能长寿。

科普首选专业，实践检验真知。

知识就是力量，自我保健第一！



前言

Sports and Health

首先从全局的角度，宏观地概括、阐述当前社会上科学健身的新形势，作为本书前言中的前言。

《全民健身计划纲要》发布已经十多年，这十多年来，群众性体育运动蓬勃开展。这是我国体育事业成就辉煌的一个重要体现。据体育总局 2002 年底公布的“中国群众体育现状调查”显示，2000 年中国的体育人口（每周参加体育活动不少于 3 次，每次运动时间超过 30 分钟，每次身体活动强度中等程度以上）占可统计的 7~70 岁总人口的 33.9%，比 1996 年提高 2.5 个百分点。随着全民参与体育活动的不断发展，群众体质与健康状况有了很大改善。体育在提高人民整体素质，促进社会主义精神文明和物质文明建设方面发挥着越来越显著的作用。

但是，随着现代社会人们生活节奏的加快和工作压力的剧增，亚健康人口比例高，青少年体能下降，中年人体力透支，老年人生活质量差等问题仍然是提高全民体质和体能的障碍。这与群众的体育健身意识还不够强，体育场地设施还不足，经常参加体育锻炼的人数还不够多（发达国家的体育人口可以高达总人口的 80%），健身方法不够科学和监测指导不到位有关。除此以外，还有一个与运动相伴随的营养过剩和营养素摄入严重的不平衡已经成为危及大众健康又一个新问题。文中提出和倡导“规律运动加合理营养的健康生活方式”的新理念。本书一贯主张规律运动就是符合科学规律的运动，加上合理营养、心理平衡、环保卫生、生活方式，调摄养生，综合配套，有机结合，构成运动与健

康的交响乐，主旋律就是科学健身，主题目就是运动养生。

《运动与健康》第一版于2004年3月与读者见面，三年多来受到广大读者的欢迎。为了进一步满足社会和读者的需求，我们决定予以修订。在第一版的基础上，第二版做了不少更新、增删和修改：其一，收入了近年运动健身科学技术的研究新成果，反映了国内外本学科学术新进展；其二，针对社会的发展和相关部门管理机制的建设，介绍了我国的有关新举措；其三，为适应读者文化水平的提高和对健康渴求不断提高的新形势，对新时代有关运动与健康科学技术和知识普及的深度和广度给予了适当的扩展；其四，补充修改了第一版中的一些疏漏，回应了读者的一些咨询和要求。

在竞技体育中，运动员参加运动和比赛是为了争冠军、夺金牌。群众体育中，一般人参加体育活动是为了身体健康、精力充沛；中老年人参加健身运动是为了健康长寿；身体肥胖、超重的人参加运动是为了减肥瘦身……但是运动不等于健康，运动员也不可能人人都拿金牌。问题在于运动要科学，只有科学运动健身才能获得健康，只有科学运动训练才能出好的运动成绩，只有选用高科技、高水平的专业性运动训练才有可能夺冠军、拿金牌。同样道理，只有应用新科技、高水平的专业性运动健身知识指导，才能取得最好的健康效果。

进入新世纪后，借用推行全民健身的名义，迎合人们祛病强身的心理，社会上“健康热”日益升温。曾几何时带功报告集体治病，演绎成讲演游说、售书卖药。市场行为、商业效益，左右着社会上有关部门开展此项活动的管理和秩序；自发行为，各行其是，只讲主张，缺少依据，搞得人们无所适从；强调锻炼功法有效，没有客观指标测评，只抓“健身”要多要快，不管健康是好是坏，运动性伤病和意外时有发生，在实际操作上健身脱离了健康……非常明显地反映出一种无序状态。面对这些社会现象和广大群众强烈的“健康”要求，作为体育科学和运动医学专业工作者深深地“有动于衷”，感到有责任编写一本专业性的、规范的、系统的有关科学健身知识的真正科学普及性读物，以履行自己的专业职责、尽到自己的社会义务。

2003年第一版撰稿的初衷是为读者解疑释惑，明确地告诉读者：什么是科学健身；为什么说科学健身是一门有自身客观规律的学问，是一门解决实际问题动手的应用科学；为什么生命在于运动，运动要讲科学；怎样做科学健身运动，什么是对的，什么是不对的。不能是公说公有理、婆说婆有理，见仁见智；不能假用科普宣传形式，掩饰商业炒作或广告推销。那样，正如转载前文所指出的：“健身方法不够科学和监测指导不到位。”只能是短期行为和走穴效果，不符合科学发展观的指导精神和原则，不符合新时代社会发展的客观规律，有碍广大群众为提高身体健康水平、提高体质和体能而参加全民健身活动。

本书第一版强调的核心问题是运动健身的“科学性”，指出什么是科学的，

什么是不科学的，让读者科学地选择，科学地运用，取得科学的效果。第二版强调的是科学健身知识的“专业性”，告诉读者什么是科学健身的专业性科学知识，什么是民俗科普知识和非专业性科普知识。宣传普及科学知识内容也有不同层次，编者认为：民俗科普属于初级知识；非专业科普讲的是初级知识或中级知识；专业科普的层次是中级知识和高级知识。为了健康要力求开卷有益再上一层楼。读者可以从第二版《运动与健康》中，选择运用较高层次的专业性科普知识和技术，高质量地提高自己的身体素质，尽可能多地提高生活水平和生命质量。

21 世纪的今天，科学的发展、社会的进步，促进各行各业都向着“精”和“专”的方向发展，工作和职业越分越细。比如在今日社会，各种医学已有明确分工、有章可循，不再是得病乱投医，以致任何人都有“患什么病就找什么专科大夫看”的基本卫生常识。运动健身的专科应属于运动医学科和康复医学科。在综合性大医院内，康复医学科与内科、外科并列，有专门科室建制；普通高校本科统一招生和考研究生时，也有体育保健和康复医学专业目录可供报考选择。运动健身的科学技术已经有专业、有专科、有专家，并且有部门、有科室和有院系。这说明，科学健身已经有了较完整的学科体系。今日科学健身有条件选用专业性科普知识与技术。

本书此次修订强调专业性，目的是在原有的基础上把运动与健康的科学普及水平提高一个层次，让读者提高自身的科学素质，提高每个人对各种事物的识别能力和应对能力，选择专业性的科学技术用在自身的运动健身上。就好比看病，现在有条件的患者都希望挂本专科的专家号诊疗。这个专家必须真正是本专业的专家，否则不能称其为专家。我们现在的的环境还很不规范，虚假广告、不实传媒，假冒伪劣的“科普”知识，弄得百姓真假难辨；经过包装的非专业“专家”比专业的还“专业”，不少人误入他们设置的误区被误导。但是，有一句谚语说得对：“外行看热闹，内行看门道。”人们只要掌握了基本的专业知识，就能分辨真伪，区别专业与非专业的问题，不会被伪科学所迷惑。当然还有“经过时间考验”这个最基本的办法，历史和时间将做出最后的鉴定。但人的生命是有限的，一个人的生命只有一次，健康长寿要与时俱争，要争取最好的条件、最高的标准、最大的效果、最快地得到。

“闻道有先后，术业有专攻”，前者指的是实践性问题；后者是专业性问题，有理论，有技术，有规则。实践-认识-再实践-再认识，积累后则变成经验。本专业的专家也有青年、中年和老年的不同。专业新手与老年专家最大的区别在于，从书本上找不到现成的经历、经验和理论与实践的结合，只有把书本上的和别人的、历史的和现在的、成功的和失败的实例，经过自己的实践、认识、体会、思考、分析综合，建立起自己的认识理论系统，才能积累、形成有个性的实践经验。新老结合，优势互补。把学术和实践两大方面综合起来，

系统整理、加工，奉献给读者，是本书编撰的初始宗旨和最终目的。

本书再版的更新和特点是：①强调科学性和专业知识性，围绕本学科的重点问题，也是读者关心的热点问题，介绍科学健身的基本知识——相关概念与理论、技术方法、注意事项等，内容丰富，涵盖面全；避免误区，防止误导；②突出“新”字，既有世界卫生组织的“健康新概念”及其引申出来的健康新标准、新理念，又有一些近年国内外运动科学方面的最新研究成果，增加、引用最新的资料与数据；增加题目：“体重超标与肥胖的运动健身”、“运动健身与标准体型”、“奥林匹克运动与奥林匹克精神”、“科学健身要综合应用多种运动方式”、“脏腑养生运动”、“健身与休闲”、“运动伤病预防”、“关于运动性猝死与过劳死”等内容；推荐经过遴选、新的有效的健身技术方法、又增加了四种疾病的运动疗法。更新了60多项大小题目和200多处具体内容；③强调可读性，贴近百姓，面向读者，注意内容的深度与广度，理论点到为止，方法具体，使读者看得明白、学得方便、用得有效，知其然又知其所以然，可操作性、实用性强；④文字深入浅出，通俗易懂，生动活泼，配有切题的图、表，图文并茂，力求读者能轻松地阅读、安全地健身，快乐地生活和工作。

本书的作者大多是中国老教授协会体育科学专业委员会理事会和运动医学专家委员会的成员，两位序言的作者是专委会的顾问。老教授协会的会员都是高等院校、科研院所离退休的老教授、老专家。他们年纪虽老，精神犹健。这些高龄、高知、高智的老年科技人员将本书的编著出版作为平台，继续发挥学术水平，充分展示学者风范，把半个世纪资历形成的理论体系和实践经验留给世人，为读者奉献出一本高水平的科普读物，让群众共享健身养生的精神食粮。

本书两版作者12人中，主编78岁，“编写人员”前9人平均年龄72.5岁，两位序言作者平均年龄85岁，他们都是把毕生精力贡献给国家的“运动与健康”事业、平均工作年限超过半个世纪的跨世纪专家，是我国第一代运动医学工作者。对于他们的老骥伏枥、笔耕不辍的思想境界、敬业精神、服务品德及人生理念，在本版的前言的最后不能不写上一笔，这也是主编对读者和社会的负责。

本书请北京大学运动医学研究所名誉所长、原亚洲运动医学会主席、原国际运动医学联合会副主席、原北京医科大学校长、中国老教授协会体育科学专业委员会顾问曲绵域教授作序；中国老年体育协会张发强主席、国家体育总局群众体育司郭敏司长、《澳门健康生活》杂志主编郭康宁教授和《健康指南》杂志社宋守中主编等参与并指导了本书的编撰工作；中国老教授协会和在京的运动医学界同仁对本书给予了支持和关注，在此一并表示感谢！本书难免还有疏漏和不足，恳请读者批评指正。

李洪滋

2007年10月

Sports and Health

一 版 序 言

21 世纪是个大健康时代，人类将追求心理、生理、社会、环境的完全健康。党的十六大第一次将公民健康素质与思想道德素质、科学文化素质相提并论，并将其定为全面建设小康社会的目标之一。而开展全民健身运动，增强人民体质，就是提高全民身心健康素质的重要方面。

生命在于运动，运动要讲科学。《运动与健康》一书，就是从普及科学知识的角度，介绍体育运动与健康的关系，阐述运动健身怎样能促进人体的身心健康和全面发展，和对人体的保健康复养生作用，并提出系统的科学运动健身的方法和要求。书中既有科学理论，又能指导实践；文字深入浅出，通俗易懂；使读者能看得懂，做得到。这是一本专业性的科普读物，是一本很值得读的好书，满足社会当前正在兴起的全民健身、全民健康活动的需要。

参编《运动与健康》的作者，是请自高等院校与科研所的从事体育科学与运动医学工作的老教授与老专家，大多年过花甲古稀，继续伏案耕耘，发挥专业特长和毕生经历优势。根据他们数十年的理论研究和实践经验，选其学科专项与专长命题编写，介绍有关运动健身的基础理论、基本知识和技术方法，涵盖比较全面。编写内容注重科学、规范和实用。给运动健身参加者提供一本实用的运动锻炼指导手册，为社会体育指导员和体育教师、教练员出版一本工作业务参考书。

从我自己几十年的实践，深感从事体育运动能增进身心健康，有了健康的身体才能服务人民、报效祖国。在我父亲庄希泉（我国著名爱国华侨领袖，享年 100 岁）的教导和带动下，我从小就喜爱体育运动，不论生活、学习或工作多忙，都要坚持锻炼，体育运动是我生活中的重要组成部分。至今，我年逾 80 岁仍旧坚持长跑、游泳、跳水、倒立、举哑铃、练健身气功和洗冷水浴。60 岁以后我还多次参加过冬泳、马拉松、铁人三项和横渡琼州海峡等比赛活动。体育运动给我带来了健康的身体、充沛的精力和坚强的意志，虽然我早就离开了第一线的工作岗位，但我仍旧参加着多项社会活动，继续为党的事业贡献力量。在此，我将自己多年从事体育运动的体会总结成“健身赠言”和最近写的“人生祝愿”送给大家，意在交流切磋，以期共勉。

让我们共同坚持科学锻炼，以康乐寿的身体，一起步入小康社会！

祝祖国更加繁荣富强，祝人民生活更加幸福美好！

中华全国归国华侨联合会原主席

中国老年人体育协会顾问

中国老教授协会顾问

庄炎林

2003 年夏

健身赠言

- * 早练早见效，晚练还有效，常年修炼长收效。
- * 因人而异，因地制宜，循序渐进，贵在坚持。
- * 青年人以炼为主，中年人炼养兼顾，老年人养炼适度。
- * 越忙越要抽空炼，锻炼修养身心健，决心、信心加恒心，修身养性意志坚。
- * 淡泊名利，去留无意；维护正义，伸张正气。
- * 寡欲清心，毁誉不惊；利国为民，身体力行。
- * 财富难买健康，健康胜于财富，财富难买幸福，健康才是幸福。
- * 康而乐，健康令人快乐，乐观有益健康。
- * 康而寿，健康才能长寿，长寿还须健康。
- * 劳逸结合，延年益寿；动静结合，健康长寿；炼养结合，康乐寿！

人生祝愿

以往七十古来稀，而今八秩若栉比；

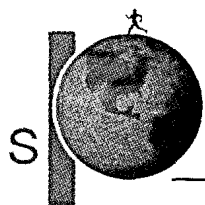
耄耋健步非稀罕，期颐安康尚满意。

修养锻炼身心健，豁达潇洒不羡仙；

上寿可期康而乐，四海五洲多奉献。

冷暖沉浮皆自勉，为众谋福书赠言；

感悟交流共激励，永爱中华志弥坚。



Sports and Health

一 版 前 言

古今中外，尽人皆知：要想身体健康，参加运动锻炼。运动能强壮筋骨内脏，振奋精神情绪，焕发青春活力，康复养生增寿。运动铸就了健康的身体和活力的生命，故人们常说：“生命在于运动”。这句话一般是针对缺少运动、运动量不足而言的。但运动也不是越多越好。超负荷的运动，做身体力所不及的或错误的锻炼，必然损害健康，影响生命。因为体育运动是一个专业、是一门科学，因此，“生命在于运动”之后应该加上一句：“运动要讲科学”。还有一句“生命在于静养”的话也很重要。人人都知道每天都要休息，不睡觉不行。医学早已证明：身体发育、伤病康复、消除疲劳都是在睡眠和静养时完成，都是在机体处于合成代谢状态下产生。这里把“运动”与“静养”相提并论，是要指出锻炼后要恢复，恢复后再锻炼。对于一个事物、一个人体，单独强调一面就是片面，是不讲科学的。运动训练学的“超量恢复”理论，就是在前一次训练身体产生疲劳后，经过恢复，及时做下一次训练才有效果，才能提高体能和运动成绩；否则，疲劳的身体再锻炼、再疲劳，疲劳的积累，形成病理的“过度疲劳”、局部劳损、急性运动外伤或运动性疾病。从这个意义上讲，生命在于静养。针对社会上出现的一些现象，对于口号样的提法应该进一步完善、科学和准确。体育科学与运动医学专家经过研究论证提出“生命在于适量的运动”，“生命在于运动与静养有机（科学）地结合”。显然这种提法不至于误导锻炼者产生负面作用。因此，对于运动与健康的问题，要建立 21 世纪的新

观念和吸收高新科技发展成果；接受世界卫生组织（WHO）的指导与建议；研究全面进入小康社会和老龄社会与健康问题；强调自我保健，把自我保健医学提高到第五医学的新理念等。体育科学与运动医学专业人员，应该动手编写一本专业性的基本知识读物，反映21世纪健康的新时代、新理念、新科技、新环境和新要求，以满足当前社会“健康热”的需求。

怎样把运动与静养结合才是科学的健身，以达到健康的目的？回答这个问题是本书的题目与内容。“科学健身”这个词的提出是我们在几十年体育科学研究、运动医学工作和近十几年落实全民健身计划实践中，取得的经验总结和理论概括。“科学健身”是针对“不科学健身”而言的。“科学健身”是指用科学的理论与方法进行运动锻炼，是增强体质、增进健康的途径。（用）科学健身——（达到）健身、健心、健美——健康（目的）；不科学健身——不健身、不健心、不健美——不健康、亚健康；反科学或伪科学健身——损害身心，危及生命！运动锻炼也是“双刃剑”，运动性伤病是经常发生的，运动性意外和安全保护不容忽视。《运动与健康》讲的内容就是科学健身的理论与方法。运动对于健康的作用是第一位的，是最积极、最活跃、效果是最明显的；但必须循序渐进，持之以恒，因人而异，其效果是日积月累和潜移默化的，这是符合人体生理学和生物化学的变化规律的。如果过分夸大运动的作用效果，急于求成，立竿见影，不切实际地追求等，都是违反科学规律的，反而欲速而不达。

科学健身从何处做起？首先要了解自己，了解人的身体解剖结构与生理机能，了解个人的先天遗传和后天获得，掌握自己的身体素质和各系统器官的活动，掌握健康状况和综合体能。综合评定后有针对性地制订一个运动处方，按运动医学和康复医学的医嘱规定，在体育健身指导员的指导下进行锻炼，就是走科学健身的道路。因此科学健身要以个人锻炼为主，集体活动为辅。人体是一个复杂的有机整体，生活在千变万化的自然和社会环境中的，人体必须适应环境，科学健身也必须配合好：饮食营养、生活制度、医务监督、环境卫生、体育卫生等与运动锻炼和对身体相关联的方方面面综合治理、协调一致，方能产生效果。科学健身在现实存在很多误区，不科学的现象随处可见，本书用一节的篇幅介绍“关于运动健身的误区”，提醒运动参加者以清醒的头脑、用科学观点来分析判断，然后再试身手。本书围绕运动健身，综合上述题目用一章的篇幅，配套编写刊出。

经过 SARS 流行后的反思和提示,本书用两节篇幅讲述呼吸运动、有氧运动锻炼法,以增强呼吸系统功能与抗病力。呼吸运动本是人体自始至终的生命运动。提倡“美食”,更应讲究“吸氧”,否则代谢物质氧化还原不完全,美味变成毒素。中国古代很早就研究吐纳术,健全吐故纳新,增储元气固本,改善气体代谢,抓住了人体康复养生增寿的首要条件。

编写本书的指导思想是在 21 世纪新的健康理念指导下,中西融汇,古今并用,服务健康,构筑特色。坚持科学性、专业性、普及性和可读性的原则,让读者开卷有益,成为广大运动健身参加者的参考读物和指导手册。结合自身实践,运用科学指导,反复调整验证,选出最佳方案。在全民健身、全民健康、全面增强民族身体素质的大好形势下,不要一热就乱,随风是雨,对不实传媒、虚假广告、各种商业行为,都能区分识别和正确对待。加大科普知识宣传力度和范围,特别要强调,普及科学知识要注重专业性、规范化和可持续发展。运动健身科普工作要讲清道理,教会操作方法。不但让读者全面掌握,还要预先指出什么是对的,什么是不对的。正面、负面都要讲,优点、缺点都应知道。提出注意事项,学会应对,避免误导!

按照上述的观点与原则,确定主题,设计框架,构思章节,重击热点。特约毕生从事体育科学、运动医学、保健康复养生学、体育教育、运动训练学的高校资深教授,体育科研所的资深研究员等参编,基本都是中国老教授协会体育科学专业委员会理事会成员。各位作者的分工(章号-节号)是:蔡瑞生 I - 1~4, II - 2~4; 岑浩望 II - 1, III - 1、3, VI - 1、3~5; 李洪滋 III - 1、2、4, IV - 1、5; 周琴璐 III - 4; 田得祥 III - 4; 王遇仕 IV - 1、3~6; 杨静宜 IV - 2; 李佑文 V - 1、2; 陈博 V - 3、4; 尤春英 VI - 2。序言请中华全国归侨联合会原主席、中国老教授协会顾问庄炎林先生撰文,全书请原北京医科大学校长、北京大学运动医学研究所名誉所长曲绵域教授和北京中医药大学校长郑守增教授审定。国家体育总局群众体育司郭敏司长和北京市老年人体育协会张青常务副会长参与指导。蔡瑞生教授配合统稿与核对工作。在此一并表示致谢!本书可能有疏漏和不足之处,请读者批评指正!

李洪滋

2004 年 7 月 1 日



S

目
录

Sports and Health

第一章 运动与健康的新概念 / 1

第一节 世界卫生组织的健康含义与 21 世纪的健康新理念 / 2

一、世界卫生组织的健康含义 / 3

二、生理健康的标准 / 3

三、心理健康的标准 / 6

四、适应社会与适应自然 / 8

五、道德健康 / 11

六、新世纪的健康新理念 / 12

第二节 健康的关键是树立自我保健的新理念 / 13

一、自我保健学与自我保健新理念 / 13

二、自我保健的内容 / 14

三、自我保健是中国古代养生的核心 / 18

四、自我保健是人类文明的新进步 / 21

第三节 运动的概念与分类 / 22

一、运动的概念 / 22

二、体育运动的分类 / 23

三、运动的意义和价值 / 25

四、奥林匹克运动与奥林匹克精神 / 27

第四节 生命在于运动，运动要讲科学 / 27

一、生命在于运动，但过度运动有损生命 / 28

二、生命在于静养，但过度静止有损健康 / 29

三、生命在于动静结合，应科学地运动和静养 / 29

四、科学健身要综合应用多种运动方式 / 30