

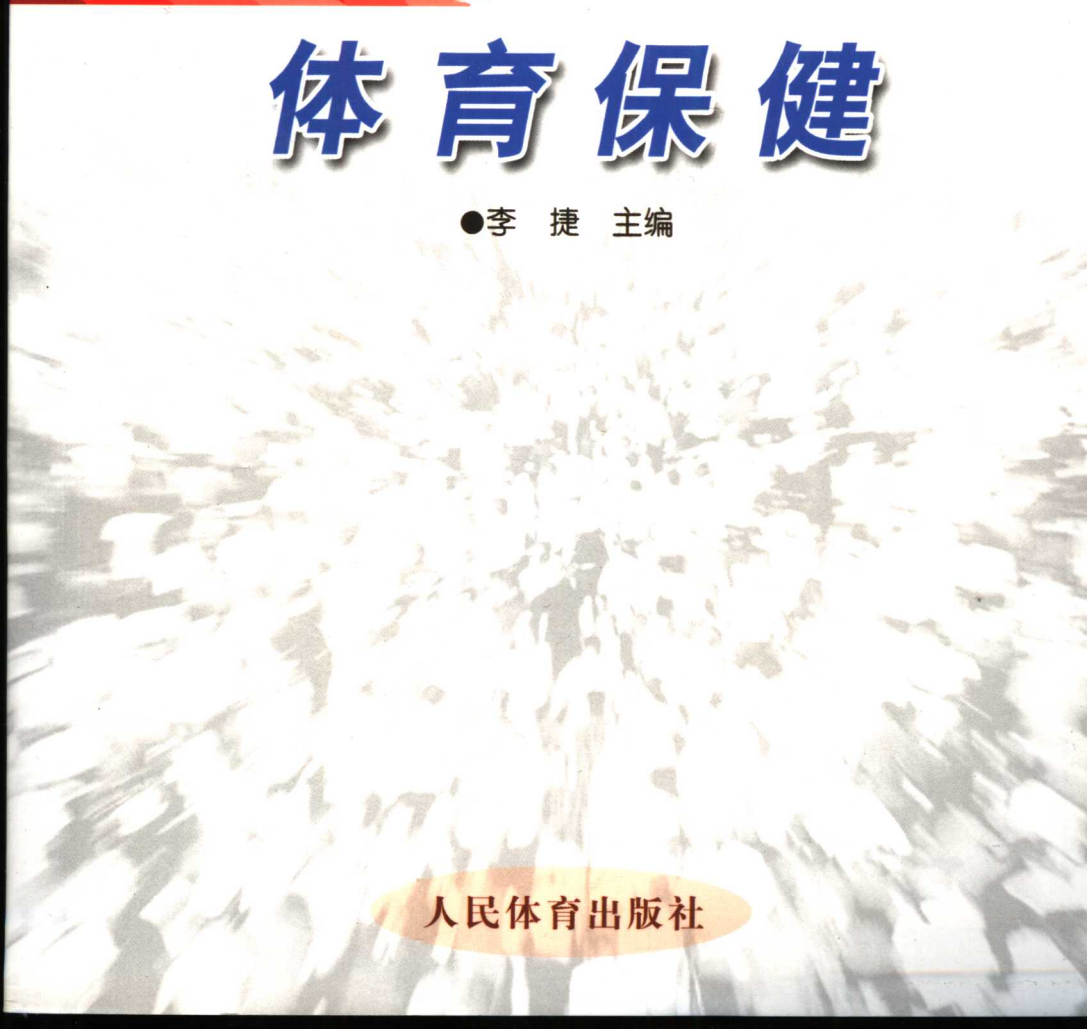


体育高等职业教育教材

TiYuGaoDengZhiYeJiaoYuJiaoCai

体育保健

●李捷 主编



人民体育出版社

中国体育彩票公益金资助项目

体育保健

—— 理论 · 实践 ——

中国体育彩票公益金资助项目

体育高等职业教育教材

体 育 保 健

李 捷 主编

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育保健/李捷主编. -北京:人民体育出版社, 2007

体育高等职业教育教材

ISBN 978-7-5009-3199-7

I. 体… II. 李… III. 体育保健-高等学校:技术学校—
教材 IV. G804.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 077911 号

*

人民体育出版社出版发行

北京市昌平环球印刷厂印刷

新华书店经销

*

880 × 1230 32 开本 7.625 印张 180 千字

2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

印数:1 — 5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3199-7

定价:15.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

编写组成员

主 编：李 捷

副主编：罗 平

编 委：（按撰写章序排列）

李 捷（串编）

程 萍（第一章）

刘 芳（第一章、第二章）

罗 平（第二章、第三章、
第四章、第五章，串编）

林鸿生（第六章）



编写说明

2002年国务院颁发《国务院关于大力推进职业教育改革与发展的决定》以来,各级部门加强了对职业教育工作的领导和支持,以就业为导向,改革与发展职业教育逐步成为社会共识,职业教育规模进一步扩大,服务经济、服务社会的能力明显增强。2005年国务院为了进一步贯彻落实《中华人民共和国职业教育法》和《中华人民共和国劳动法》,适应全面建设小康社会对高素质劳动者和技能型人才的迫切要求,促进社会主义和谐社会建设,大力发展职业教育,又颁发了《国务院关于大力发展职业教育的决定》,并且明确指出:“根据市场和社会需要,不断更新教学内容,改进教学方法。合理调整专业结构,大力发展面向新兴产业和现代服务业的专业,大力推进精品专业、精品课程和教材建设。”

近几年来,不少省(市、区)体育部门根据上述的精神和要求,在中等体育职业学校、(职工)体育运动技术学院的基础上,新办了一批体育职业技术学院,积极地为我国社会主义现代化建设培养高等体育技能型人才。

为了适应体育职业技术学院教育教学的需要,满足其在专业建设、课程建设和教材建设方面的迫切要求,受人民体育出版社委托,广东体育职业技术学院承担了编写首批体育高等职业教育教材的工作,这些教材是:《体育学概论》《体育保健》《运动医学》《运动解剖学》《运动训练》和《运动生理学》。其中,《运动训练》和《运动生理学》已被教育部批准为“十一五”国家级规划教材。



《体育保健》是在医疗卫生和体育运动相结合的过程中发展起来的一门综合性应用学科。它既属于医学保健科学范畴,也属于体育科学范畴。它的本质是研究体育运动对人体的影响以及人体对体育运动进行积极性适应的理论和实践。学习它的目的是运用现代医学保健知识和技能,对体育运动参加者进行医学指导和保健,以达到促进其生长发育、增进身心健康、增强体质、防治运动性伤病等目的。它是体育职业技术学院社会体育专业、体育教育专业、体育服务与管理专业的必修课教材,是竞技体育专业与运动训练专业等其他专业的选修课教材。

《体育保健》教材的主编是广东体育职业技术学院副院长李捷(教授、研究员),副主编是罗平,参加编写工作的编写组成员有(按撰写章序排列):程萍、刘芳、罗平和林鸿生。全书由李捷、罗平串编。

这批教材的编写,得到了广东省体育局领导的高度重视和关心。广东体育职业技术学院把教材建设工作列为学校的重点工作之一,给予大力支持,并为教材编写工作提供了必要的条件和保证。为使教材编写工作得以顺利进行,组成了以广东体育职业技术学院院长刘克军为主任、各教材主编为成员的体育高等职业教育教材编写委员会。武汉体育学院原副院长孙汉超教授作为顾问主持并参与了教材的总体设计与策划,以及部分内容的撰写工作。

这批教材是适用于我国体育职业技术学院高职高专专业学生的教学用书,也可以作为中等体育运动学校学生使用的参考教材,还可以作为各省(市、区)体育部门对优秀运动员、教练员和体育干部进行职业技能教育与培训的教材。

本书在编写过程中参阅了许多相关读物及资料,并得到了一些专家的帮助和指导,成都体育学院雷咏时教授为本书绘制了部分插图,在此一并表示诚挚的感谢!

体育部门办体育职业技术学院,培养体育高等技能型人才,只是近几年的事情,组织编写高职高专教材亦属首次。因此,我们深



感缺少经验，编撰出版的这一批教材中，问题和缺陷在所难免，敬请使用单位和广大读者提出宝贵意见，以便不断改进和提高。

体育高等职业教育教材编写委员会

2007 年 7 月

目 录

第一章 体质与健康	(1)
第一节 体质	(2)
一、什么是体质	(2)
二、几个与体质相关的概念	(7)
第二节 健康与保健的观念	(12)
一、健康观	(12)
二、保健观	(22)
第三节 人体主要系统的健康评价	(26)
一、形态发育的健康评价	(26)
二、功能发育的健康评价	(31)
第二章 运动对人体的影响和保健方法	(35)
第一节 人体主要系统的解剖生理特点	(36)
一、心血管系统的解剖生理特点	(36)
二、呼吸系统的解剖生理特点	(38)
三、运动系统的解剖生理特点	(40)
第二节 不同强度的运动对人体的影响	(42)
一、适宜运动对人体的影响	(42)
二、缺乏运动对人体的危害	(44)
三、过量运动对人体的危害	(45)



第三节 运动对不同人群的影响和	
不同人群的体育保健方法	(47)
一、运动对儿童少年的影响和儿童少年	
体育保健方法	(47)
二、运动对女子的影响和女子的	
体育保健方法	(51)
三、运动对青年人的影响和青年人的	
体育保健方法	(57)
四、运动对中年人的影响和中年人的	
体育保健方法	(59)
五、运动对老年人的影响和老年人的	
体育保健方法	(62)
第三章 常见疾病和运动损伤的保健	(68)
第一节 常见疾病的保健	(69)
一、中暑	(69)
二、运动性胃肠道综合征	(72)
三、肌肉痉挛	(73)
四、游泳性中耳炎	(74)
五、溺水	(76)
六、急性酒精中毒	(77)
七、一氧化碳中毒	(78)
八、颈椎病	(79)
第二节 一般运动损伤的原因及预防原则	(81)
一、一般运动损伤的原因	(81)
二、一般运动损伤的预防原则	(82)
第三节 一般运动损伤的处理方法与急救	(83)
一、一般运动损伤的处理方法	(83)
二、一般运动损伤的急救	(90)

第四节 身体各部位常见运动损伤的保健	(113)
一、肩袖损伤	(113)
二、肘关节内侧软组织损伤	(115)
三、腕舟骨骨折	(116)
四、腕软骨盘损伤	(117)
五、掌指(间)关节扭伤	(118)
六、大腿后部屈肌群损伤	(119)
七、膝关节内侧副韧带损伤	(120)
八、膝关节半月板损伤	(122)
九、髌骨劳损	(123)
十、胫腓骨疲劳性骨膜炎	(125)
十一、踝关节外侧副韧带损伤	(126)
十二、骨骺损伤	(127)
 第四章 营养对人体的影响和保健方法	 (130)
第一节 能量消耗	(131)
一、热能的单位	(131)
二、热源物质及生理有效热能	(131)
三、基础代谢	(132)
四、体力活动	(134)
五、食物热效应	(135)
六、生长发育	(136)
第二节 人体必需的营养素	(136)
一、能量需要量、膳食参考摄入量和 能量的食物来源	 (136)
二、人体必需的营养素	(139)
第三节 不同人群的营养保健	(145)
一、婴幼儿的营养保健	(146)



二、青少年的营养保健	(147)
三、成年人的营养保健	(148)
四、孕产妇的营养保健	(149)
五、老年人的营养保健	(151)
第四节 运动员的营养保健	(152)
一、运动员的合理营养	(152)
二、比赛期的营养	(157)
三、各类运动项目运动员的营养特点	(159)
第五章 常用保健方法与恢复手段	(166)
第一节 中医养生疗法	(167)
一、中医养生学的特点	(167)
二、中医传统养生的方法	(169)
第二节 体育疗法	(173)
一、体育疗法的特点	(174)
二、常用的体育疗法	(175)
三、体育疗法的禁忌症与注意事项	(176)
第三节 拔罐疗法	(177)
一、拔罐的作用	(177)
二、拔罐的方法	(178)
三、拔罐的注意事项	(180)
四、拔罐在日常生活中的应用	(181)
第四节 针灸疗法	(183)
一、针灸疗法的起源及作用	(183)
二、针刺前的准备	(184)
三、针感的性质	(187)
四、经络和腧穴的命名	(187)

第六章 按摩疗法	(190)
第一节 按摩疗法的生理作用	(191)
一、按摩对神经系统的作用	(191)
二、按摩对运动系统的作用	(191)
三、按摩对循环系统的作用	(192)
四、按摩对呼吸、消化系统的作用	(192)
五、按摩对皮肤的作用	(192)
六、活血去淤、消肿镇痛的作用	(193)
七、舒筋活络、缓解痉挛的作用	(193)
第二节 按摩的注意事项、禁忌症及介质	(193)
一、按摩的注意事项及禁忌症	(193)
二、按摩的介质	(195)
第三节 按摩的基本手法	(196)
一、抚摩	(196)
二、揉	(197)
三、捏	(198)
四、揉捏	(199)
五、搓	(200)
六、摩擦	(201)
七、推压	(202)
八、摇晃	(203)
九、抖动	(204)
十、提弹	(206)
十一、振动	(207)
十二、扣击	(208)
十三、按压	(209)
十四、滚法	(210)



十五、拨法	(211)
十六、扳法	(212)
十七、拉法	(213)
十八、背法	(213)
十九、拔伸法	(214)
二十、运拉法	(215)
第四节 常见疾病的按摩疗法	(218)
一、内科常见疾病的按摩疗法	(218)
二、妇科常见疾病的按摩疗法	(222)
三、儿科常见疾病的按摩疗法	(224)



第一章

体质与健康

【内容提要】

本章主要阐明了体质和健康的概念及其内涵。第一节主要介绍体质的形成和影响因素，同时介绍了与体质相关的几个概念：身体素质、体能（体适能）。第二节较为详细地阐述了现代健康的新观念、亚健康状态的表现和预防，介绍了体育保健的发展及其表现形式和体育保健过程中应遵循的原则。第三节介绍了人体健康评价的主要指标及其测量方法。

【学习目的】

1. 掌握体质、身体素质、体（适）能的含义。
2. 掌握现代健康观和亚健康的含义，了解亚健康的临床表现。
3. 理解体育保健观和体育保健的原则。
4. 了解人体健康评价的主要指标。



第一节 体 质

一、什么是体质

(一) 体质的含义

新中国成立以来,“增强人民体质”一直是我国体育工作者的奋斗目标,“体质”与“健康”这两个概念都是对人的生命质量和生存状态的评价,但是两者适用范围有差别。同样是健康的人,其体质却千差万别。健康是国际医疗卫生领域通用的概念,而“体质”这个概念带有很强的中国特色。体质学说是我国中医学基础理论之一的脏象学的内容,中医的体质学说是以脏象理论为指导思想,研究正常人体的形态和机能的差异性以及对疾病发生、发展和演变过程的影响的学说。

我国现存最早的中医典籍《黄帝内经》中就提出了“素”和“质”的概念,阐述了体质的全面系统分类,体质与生理、病理治疗的广泛联系以及与寿命的关系等一系列问题,其作者通过长期的医疗实践,认识到人在个体间存在着种种的体质差异。在其后的各种中医书籍中也都有诸如“禀赋”“禀质”等关于体质的说法。清朝叶桂所著《华岫云》一书中正式提出了“体质”一词。20世纪80年代以来,我国中医学界逐渐完善了“体质学说”,该理论拓展了中医学基础理论的研究范畴。中医学体质学说研究与人类体质形成有关的各种因素,研究体质的各种分类方法及判断标准,并提出根据不同体质进行临床诊疗和养生防病的基本原则。

中医体质学中的体质概念表述为:体质是“个体生命过程中,



在先天遗传和后天获得的基础上表现出的形态结构、生理机能和心理状态方面综合的、相对稳定的特质。中医对体质的研究是将生理和心理结合起来分析的“身心合一”的人体理论。可以简单地将体质划分成身体素质和心理素质两方面，而人体身体素质的差异性则表现在身体的形态结构和生理机能的差异性方面。

从体质内涵方面考虑，体质有特异性和非特异性的特征，即体质可从特异性和非特异性两方面来研究。从非特异性方面来看，体质表现为一般意义上身体的强和弱，包括抵抗一般性疾病的能力、劳动能力、认识事物的能力等。体质强者抗病能力强，不易生病，病也易愈；而体质弱者抗病能力弱，故多病，易病，病而难愈。体质强者劳动（运动）能力强，工作效率高；而体质弱者不耐久劳，不能负重，工作效率低。也就是说，非特异性体质是整体健康水平的综合反映，可以从多个不同系统中以不同程度反映出来。从特异性方面看，体质表现为某方面的超常特征，包括对某种疾病的特异免疫力或易感性，在某些方面拥有特异能力或能力缺失等。如对天花、麻疹等疾病的特异免疫力获得、特异遗传性或家族性疾病现象、色盲、超心理能力都属于特异体质范畴。这些因素一般不影响机体其他方面的功能状态，也不能决定整体的健康水平，但能体现人体对环境所表现出特殊的适应性或非适应性。如过敏体质的人，可以表现出接触某些物质，诸如花粉、灰尘、冷空气，甚至牛奶等常见事物产生过敏反应症状：鼻痒、皮肤痒、眼睛痒、气喘咳嗽，甚至可能产生腹痛、恶心、呕吐、腹泻、消化道出血、口咽部瘙痒有异物感等不适，轻则影响生活，重则影响身体健康。

我国体育界和运动医学研究领域，形成了一套体质健康学说。对体质的概念做了如下的描述：体质是指人的身体质量，它包括健康水平、身体对疾病的抵抗能力以及对环境的适应能力。

综合以上体质的概念，对体质的评价应当从身体素质和心理素