

体育与健康新编

TI YU YU JIAN KANG XIN BIAN

叶建强 著



哈尔滨地图出版社

体育与健康新编

TIYU YU JIANKANG XINBIAN

叶建强 著

哈尔滨地图出版社

• 哈尔滨 •

图书在版编目 (CIP) 数据

体育与健康新编/叶建强著. —哈尔滨: 哈尔滨地图出版社, 2007. 5

ISBN 978—7—80717—622—0

I. 体… II. 叶… 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 076965 号

哈尔滨地图出版社出版发行

(地址: 哈尔滨市南岗区测绘路 2 号 邮政编码: 150086)

哈尔滨市动力区哈平印刷厂印刷

开本: 850×1 168 mm 1/32 印张: 8.375 字数: 260 千字

2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978—7—80717—622—0

印数: 1~1 000 定价: 25.80 元



作者简介

叶建强，浙江乐清人。

1996年毕业于杭州大学体育系，毕业后留校任教。

期间担任杭州大学体育系团总支书记、党总支秘书、学生党支部书记，浙江大学教育学院团委副书记等职务。2002年调入温州大学工作，现任温州大学体育学院公共体育教研室副主任。浙江大学在职研究生，研究方向：社会体育。自工作以来，公开发表学术论文10多篇，参与省、市、厅局级课题若干项。

序



格拉斯对文明化的人类退化做出了大胆的猜想：“明天的人类，他们的一天就是这样开始的：戴上他的眼镜，把助听器插进耳孔，嘴里安上假牙，一只胳膊注射一针抗过敏药，另一只胳膊打一支胰岛素；为了圆满完成这一天的工作，还得吞下一片镇静剂。”尽管是大胆的猜想，但是也为我们敲响了关注人类健康的警钟。

“十六大”报告提出，要全面建设惠及十几亿人口的更高水平的小康社会，使社会更加和谐。十六届四中全会更进一步指出，构建社会主义和谐社会是共产党执政能力的重要体现。关于和谐社会的影响因素可以从多种角度进行分析，其中公众健康角度是非常重要的一个视角。全国政协委员巴德年代表医疗卫生战线9位院士委员在2007年“两会”作联合发言，痛陈我国公众健康在全球排在第188位的尴尬处境，公众健康成为一个值得关注的社会问题。

温家宝总理在2007春节团拜会上说：“我们党领导人民进行社会主义现代化建设，根本任务就是发展社会生产力，不断满足人民日益增长的物质文化需求。关注民生、重视民生、保障民生、改善民生，是我们党全心全意为人民服务的宗旨，是人民政

府的基本职责。”2007年的“两会”，关注“民生”问题成为主旋律。2007年2月24日博客中国（<http://vip.boke.com>）上发表的吴祚来的《让学术关注现实民生》的文章，提出了“学术要关注现实与民生，要为国家社会文明的进步作出看得见的贡献”的观点。

在关注“民生”问题成为社会主旋律的现实情况下，体育工作如何关注“民生”，体育如何促进健康，如何提升人们的生活质量，是一个值得探讨的社会问题。“健康第一”是社会关注人类健康的必然。

基于这个出发点，有必要以新的视角，重新审视体育与健康的关系问题，这就是叶建强同志撰写本书的出发点。这一警觉性的思考，值得赞赏。

我们生活在现代文明社会，个人行为、个人健康反映出一个国家的综合素质，因此，维护个人健康也是一种社会责任。个人选择健康的生活方式，本身就是对社会的贡献，是一种道德的表现。从公民个人角度来说，个人健康首先应当对自己的健康负责，珍惜健康。如果自己不珍惜健康将自食其果，别人不会对你损害自己健康的行为负责。

我国公民的健康状况令人担忧。我国公民对健康有四种态度：投资健康、储蓄健康、漠视健康、透支健康。以持后两种态度的人居多。因此，我们有必要在全社会倡导健康家庭和健康的生活方式，以及选择增进健康的手段与方法。我们要投资健康、储蓄健康，不要透支健康。我们更需要倡导健康、关注健康，不要忽略健康。健康家庭还包括子女的健康教育，但是许多人对建立健康家庭还未引起注意。在报纸上经常可以看到诸如豪华装修引发“装修病”、豪华装修引起儿童白血病的消息；家中电器应有尽有，不能合理摆放和使用，引发电视病、电脑病、空调病，等等。由此可见，创立健康家庭还需创立健康的环境，只有在绿

色的、健康的环境中，我们才能健康地生活、健康地学习、健康地工作。

建设健康家庭，是每个家庭的需要，也是建设小康社会的需要。今天健康问题已是举世瞩目的全球问题，人们逐渐认识到拥有健康就拥有希望，就拥有未来；失去健康，就失去了一切。健康是社会第一资源，健康是人生第一财富。因此在个人健康、家庭健康和社会健康这三个层面中，要想个人健康，必须要有家庭健康，家庭健康社会才能健康，家庭幸福稳定，社会才能幸福稳定。

随着科学技术水平的提高和社会生产力的发展，人们的健康观正日益完善，通过个人心理调节、媒体的正确引导、学术界的关注，并借助于先进的医学手段，在健康的社会环境中，人类必然能健康生存。

《体育与健康新论》一书正是在这一社会发展阶段的一种健康理论的再探讨。本书分为求证篇、方法篇、展望篇三个篇幅。基本特点是：第一，针对体育与健康的本质问题，行为、生活方式与健康问题以及健康的时代内涵进行深刻理论求证和再探讨；提出体育与健康是抽象概念上和宏观意义上本质联系的观点。第二，针对不同人群，提出了简便易行的体育健身原理与方法，不同于一般意义的体育锻炼方式；运用生理学、运动医学的原理，进一步解释运动对人体健康促进的科学知识、方法。第三，提出了公众健康这一社会高度关注的话题。提出了社会关注“民生”，人的健康必然是和谐社会的发展基础，人与社会和谐是构建和谐社会的核心的观点。高度关注公众整体健康问题，关注公众健康何时走出困境，关注公众健康为什么追不上经济发展的步伐这一深刻问题。

在“健康第一”成为教育思想的今天，“健康第一”对于全社会又将有何影响？对于我国公众健康的发展态势而言，急需倡

导人们关注自身健康的书籍问世。

由此而论，叶建强同志的新作的出版是很有意义的，书中的独到见解也是值得我们学习和借鉴的。

当然，本书的一些观点肯定还有待讨论，也会存在不足，甚至是错误，但是这些问题与本书作者敏锐的探究意识、辛勤耕耘的工作态度、锐意进取的工作精神相比，可以说是微不足道的。

让我们大家一起关注中国百姓的健康问题，进而引发更广泛的探讨。

是为序！

樊炳有

2007 年 3 月 30

目录

求 证 篇

体育的本质及其发展问题·····	(3)
一、体育的产生·····	(3)
二、体育的发展·····	(6)
三、体育的概念·····	(9)
四、体育与人的身心发展·····	(13)
五、体育的功能·····	(17)
六、现代社会的体育·····	(24)
七、体育的本质·····	(32)
健康的内涵及其时代意义·····	(35)
一、体质与健康的概念和评价指标·····	(35)
二、影响体质与健康的因素·····	(47)
三、体质与健康教育的基本要求和方法·····	(51)
四、体质与健康的相关因素——体力·····	(54)

论体育与健康的本质联系	(58)
一、概念内涵的理解分析	(58)
二、抽象概念意义上的理解分析	(60)
三、整体意义上的理解分析	(63)
运动处方与健康	(67)
一、运动处方概述	(67)
二、运动处方的原理	(73)
三、运动处方的内容	(75)
四、运动处方的程序和实施方法	(80)
生活方式与健康	(87)
一、健康生活方式	(87)
二、亚健康状态	(94)
三、不良生活方式	(95)
四、现代生活方式病	(99)
五、我们应拥有健康的生活方式	(104)

方 法 篇

有氧运动项目促进健康的方法	(109)
一、步行运动的健身方法	(109)
二、慢跑运动的健身方法	(115)
三、原地跑运动的健身方法	(119)
四、游泳运动的健身方法	(120)
五、利用楼梯、自行车健身的方法	(122)
儿童、青少年体育促进健康的方法	(126)

一、儿童身心发育特点与体育指导·····	(126)
二、少年期身心发育特点与体育指导·····	(131)
三、青年期身心发育特点与体育指导·····	(138)
中年人体育促进健康的方法·····	(148)
一、中年人健身锻炼的必要性·····	(148)
二、中年人的生理变化及生理特点·····	(149)
三、中年人养生保健常识·····	(153)
四、中年人体育锻炼方法·····	(158)
老年人体育促进健康的方法·····	(164)
一、老年人体育活动的目的和意义·····	(164)
二、老年人的生理变化和体力变化·····	(167)
三、老年人身体日常活动量标准·····	(171)
四、老年人体育锻炼指导·····	(172)
五、老年人体育锻炼方法·····	(177)
常见病症的体育疗法·····	(179)
一、体育疗法的特征及常用方法·····	(179)
二、常见病症的体育疗法·····	(186)

展 望 篇

人的健康与和谐社会的发展·····	(201)
一、人的健康是和谐社会的基础·····	(201)
二、以人为本：构建和谐社会的基本理念·····	(203)
三、人与社会和谐：构建和谐社会的核心·····	(208)
四、和谐社会与群众体育的关系·····	(210)

整体健康的内涵及促进理论论析·····	(227)
一、对健康概念的理解及辨析·····	(227)
二、整体健康的内涵·····	(229)
三、整体健康认识的误区及影响健康行为的因素·····	(232)
四、整体健康的促进·····	(234)
公众健康：一个值得关注的社会问题·····	(237)
一、公众健康教育何时走出困境·····	(237)
二、公众健康：为什么追不上经济发展的脚步·····	(239)
三、公众健康：媒体担道义·····	(244)
四、公众健康：科学著文章·····	(246)
五、公众健康：产业前景广·····	(247)
六、公众健康：社会影响大·····	(249)
七、公众健康与生活方式·····	(250)
构建和谐社会呼唤发展休闲体育·····	(253)
一、休闲体育缘何难以走入都市人的生活·····	(254)
二、全民健身需要学校节假日开放体育场地·····	(257)



求 证 篇

体育的本质及其发展问题

健康的内涵及其时代意义

论体育与健康的本质联系

运动处方与健康

生活方式与健康



1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100
101
102
103
104
105
106
107
108
109
110
111
112
113
114
115
116
117
118
119
120
121
122
123
124
125
126
127
128
129
130
131
132
133
134
135
136
137
138
139
140
141
142
143
144
145
146
147
148
149
150
151
152
153
154
155
156
157
158
159
160
161
162
163
164
165
166
167
168
169
170
171
172
173
174
175
176
177
178
179
180
181
182
183
184
185
186
187
188
189
190
191
192
193
194
195
196
197
198
199
200
201
202
203
204
205
206
207
208
209
210
211
212
213
214
215
216
217
218
219
220
221
222
223
224
225
226
227
228
229
230
231
232
233
234
235
236
237
238
239
240
241
242
243
244
245
246
247
248
249
250
251
252
253
254
255
256
257
258
259
260
261
262
263
264
265
266
267
268
269
270
271
272
273
274
275
276
277
278
279
280
281
282
283
284
285
286
287
288
289
290
291
292
293
294
295
296
297
298
299
300
301
302
303
304
305
306
307
308
309
310
311
312
313
314
315
316
317
318
319
320
321
322
323
324
325
326
327
328
329
330
331
332
333
334
335
336
337
338
339
340
341
342
343
344
345
346
347
348
349
350
351
352
353
354
355
356
357
358
359
360
361
362
363
364
365
366
367
368
369
370
371
372
373
374
375
376
377
378
379
380
381
382
383
384
385
386
387
388
389
390
391
392
393
394
395
396
397
398
399
400
401
402
403
404
405
406
407
408
409
410
411
412
413
414
415
416
417
418
419
420
421
422
423
424
425
426
427
428
429
430
431
432
433
434
435
436
437
438
439
440
441
442
443
444
445
446
447
448
449
450
451
452
453
454
455
456
457
458
459
460
461
462
463
464
465
466
467
468
469
470
471
472
473
474
475
476
477
478
479
480
481
482
483
484
485
486
487
488
489
490
491
492
493
494
495
496
497
498
499
500
501
502
503
504
505
506
507
508
509
510
511
512
513
514
515
516
517
518
519
520
521
522
523
524
525
526
527
528
529
530
531
532
533
534
535
536
537
538
539
540
541
542
543
544
545
546
547
548
549
550
551
552
553
554
555
556
557
558
559
560
561
562
563
564
565
566
567
568
569
570
571
572
573
574
575
576
577
578
579
580
581
582
583
584
585
586
587
588
589
590
591
592
593
594
595
596
597
598
599
600
601
602
603
604
605
606
607
608
609
610
611
612
613
614
615
616
617
618
619
620
621
622
623
624
625
626
627
628
629
630
631
632
633
634
635
636
637
638
639
640
641
642
643
644
645
646
647
648
649
650
651
652
653
654
655
656
657
658
659
660
661
662
663
664
665
666
667
668
669
670
671
672
673
674
675
676
677
678
679
680
681
682
683
684
685
686
687
688
689
690
691
692
693
694
695
696
697
698
699
700
701
702
703
704
705
706
707
708
709
710
711
712
713
714
715
716
717
718
719
720
721
722
723
724
725
726
727
728
729
730
731
732
733
734
735
736
737
738
739
740
741
742
743
744
745
746
747
748
749
750
751
752
753
754
755
756
757
758
759
760
761
762
763
764
765
766
767
768
769
770
771
772
773
774
775
776
777
778
779
780
781
782
783
784
785
786
787
788
789
790
791
792
793
794
795
796
797
798
799
800
801
802
803
804
805
806
807
808
809
810
811
812
813
814
815
816
817
818
819
820
821
822
823
824
825
826
827
828
829
830
831
832
833
834
835
836
837
838
839
840
841
842
843
844
845
846
847
848
849
850
851
852
853
854
855
856
857
858
859
860
861
862
863
864
865
866
867
868
869
870
871
872
873
874
875
876
877
878
879
880
881
882
883
884
885
886
887
888
889
890
891
892
893
894
895
896
897
898
899
900
901
902
903
904
905
906
907
908
909
910
911
912
913
914
915
916
917
918
919
920
921
922
923
924
925
926
927
928
929
930
931
932
933
934
935
936
937
938
939
940
941
942
943
944
945
946
947
948
949
950
951
952
953
954
955
956
957
958
959
960
961
962
963
964
965
966
967
968
969
970
971
972
973
974
975
976
977
978
979
980
981
982
983
984
985
986
987
988
989
990
991
992
993
994
995
996
997
998
999
1000

体育的本质及其发展问题



什么是体育？对于这个命题，会有很多种回答：体育就是跑步、打球、做体操；体育就是玩，或者说各种比赛就是体育，等等。这是一般人对体育的片面理解。这种理解来自于对体育的感官印象，所表述的只是体育的某些现象和外在的运动形式，不是它的本质。那么，究竟什么是体育？要回答这一问题，首先必须对体育的产生与发展及其本质特征有个较深入的了解，必须用一个科学的、准确的概念来表述体育的本质特征。

一、体育的产生

人类社会的任何事物的产生和发展都是以社会需要为根本依据的。体育在人类社会中有悠久的历史，要考察它的产生和发展可追溯到古代。因为那时人类已经存在着对体育的需求。然而史前人类尚未创造文字，因此对史前体育的考察，只能采取两种形式：一是根据历史学家搜集到的历史时期文物进行研究；二是利用现存的原始部落和部族来考察，通过研究他们的文化习俗来推断。前者属于考古学研究法，后者属于社会学研究法。几个世纪以来，世界上许多专家学者对体育起源问题的研究提供了许多宝贵资料，因而也产生了不同的认识和观点，各国体育界对于体

育起源的认识尚未达成一致。现将其两种主要观点作一简要介绍。

(一) 生产劳动是体育产生的唯一源泉

持这种观点的学者认为：劳动是人类的全部生活和活动的基础，所以体育也应该是以劳动为基础，劳动是体育产生的唯一源泉。同时认为早在劳动之前就出现体育的观点是唯心主义的表现。例如，认为“游戏是本能的先天力量表现”的观点，混淆了人的有目的自觉的能动活动与动物无目的的不自觉的顺应自然活动之间的区别。

我国体育界长期以来接受这一观点。在我国第一本体育理论教材中，就明确写道：“恩格斯第一次科学地阐述了劳动创造人类、劳动创造世界原理……这些事实说明体育产生于劳动。”持这种观点的学者认为，军事、宗教、卫生、教育等对体育的产生发展有着促进作用，也就是说它们在体育发展过程中起“催化剂”作用，而体育产生的源泉是唯一的，即生产劳动。

(二) 体育的产生是多源的

持这种观点者认为：体育的产生不是一源，而是多源。体育产生于人类社会生活的两种需要：一种是社会生产活动的需要，另一种是人类生理、心理活动的需要。

《史记·卷二十四·乐书第二》中有这样一段话：“长言之不足，故嗟叹之；嗟叹之不足，故不知手之舞之足之蹈之。”这说明古人已经发现，当人的感情达到某种程度时，需要有一种表述来代替语言和感叹，这就是舞蹈和游戏等身体活动。人的这种对身体运动的需要不是来自生产劳动的需要，而是来自一种心理情感的需要。从这种意义上讲，心理需要也是体育产生的源泉之一。^①

① 周西宽主编. 体育基本理论教程. 北京：人民体育出版社，2004

人除了在心理上需要体育来宣泄感情外，从人的生物本能上看，对体育也有一定程度上的需要。动物除了捕食、逃避敌害等的身体运动形式外，还有其他各种身体运动，如动物间戏耍、追逐等，这对保持发展动物的机能具有重要的生物学意义。人尽管脱离了低等动物范畴，然而仍然保留了部分动物的生物本能。人对运动的需求乃是一种生物本能的延续。当然，动物的这种本能的需求，不能同人的体育活动相提并论。因为动物的这种本能运动是一种无目的、无意识的活动，而人的体育活动则是一种有目的、有意识的文化活动。但也不能完全否定人对体育的需求带有生物本能的性质。观察所有的儿童，几乎都喜爱运动。在学校里越是低年级，学生对体育活动的积极性越高。儿童的运动不一定有明确的目的性，往往是他们的生物本能驱使所致。随着年龄的增大，不断增加社会交往和接受学校的教育，人的社会性日益加强，人的生物性就会受到抑制或减弱。因此，体育的产生也是人类生物本能需要的一种发展和升华，如同人类社会中的性爱和婚姻一样，是从动物繁殖后代的生物本能上升为一种高级的人类特有的文化形态。我们不能因为它现在的形态超出了生物本能，而否定生物本能需要是现在文化形态的根源。

就体育产生的动因而言，除了劳动需要以外，还有适应环境的需要、对付同类袭扰的防卫需要、同疾病作斗争的生存需要、表达和抒发内心各种感情的需要等。据《路史·阴康氏》载：“阴康氏时，水陆不疏，江不行其原，阴凝而易闷，人既郁于内，腠里滞著而多重得所以利其关节者，乃制之舞，教人引舞以利导之，是谓大舞。”上述史料所记“消肿舞”产生过程。这些人类有意识地用以改善自身健康、增强体质的身体活动，都未必产生于劳动之中，也不一定是生产劳动的需要，而是人们为了更好地适应环境生存和生活的需要。

综上所述，体育作为人类有目的、有意识的一种社会活动，