

沈 斌◎著

警察体育 保健学

实务

JINGCHA TIYU BAOJIANXUE SHIWU



四川大学出版社



警察体育 保健学

实务

JINGCHA TIYU BAOJIANXUE SHIWU

沈 斌◎著



四川大学出版社

责任编辑:许 奕
责任校对:龚娇梅
封面设计:墨创文化
责任印制:王 炜

图书在版编目(CIP)数据

警察体育保健学实务 / 沈斌著. —成都: 四川大学出版社, 2016. 7

ISBN 978-7-5614-9737-1

I. ①警… II. ①沈… III. ①警察—体育保健学
IV. ①G804.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 171858 号

书名 警察体育保健学实务

著 者	沈 斌
出 版	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行	四川大学出版社
书 号	ISBN 978-7-5614-9737-1
印 刷	四川永先数码印刷有限公司
成品尺寸	170 mm×240 mm
印 张	20.375
字 数	389 千字
版 次	2016 年 7 月第 1 版
印 次	2016 年 7 月第 1 次印刷
定 价	42.00 元

版权所有◆侵权必究

◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。

电话:(028)85408408/(028)85401670/
(028)85408023 邮政编码:610065

◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。

◆网址: <http://www.scupress.net>

目 录

绪 论	(1)
第一章 警察体育保健学概论	(3)
第一节 警察体育保健学概述	(3)
第二节 警察体育保健学的发展	(10)
第三节 警察体育保健学的基础理论	(16)
第二章 警察体育与健康	(28)
第一节 健康概述	(28)
第二节 警察的健康	(34)
第三节 体育运动与警察健康	(42)
第三章 警察体育卫生	(50)
第一节 警察人体卫生	(50)
第二节 警察营养卫生	(56)
第三节 警察心理卫生	(65)
第四节 警察环境卫生	(70)
第五节 警察体育训练卫生	(74)
第六节 特殊警察群体体育卫生	(82)
第四章 警察健康监督保健	(87)
第一节 身体检查监督	(87)
第二节 警察体育教育医务监督	(91)
第三节 警察心理健康监督	(95)
第四节 警察健康保健方法	(101)
第五章 医疗体育	(109)
第一节 医疗体育概述	(109)
第二节 医疗体育的应用	(113)

第六章 警察保健体育	(117)
第一节 保健体育理论	(117)
第二节 警察保健体育措施	(122)
第三节 休闲保健体育	(127)
第四节 中国传统保健体育概述	(130)
第五节 中国传统保健体育项目	(137)
第七章 警察心理健康训练	(147)
第一节 警察心理训练概述	(147)
第二节 警察心理能力训练	(160)
第三节 警察心理行为训练概述	(186)
第四节 警察心理行为训练的保障	(197)
第五节 警察心理行为训练的实施	(208)
第八章 警察体育性病症	(227)
第一节 运动性疲劳	(227)
第二节 警察体育常见运动性病症	(234)
第三节 其他运动性病症	(254)
第九章 运动性损伤的急救	(272)
第一节 运动性损伤概述	(272)
第二节 运动性损伤的病理和处理	(279)
第三节 急救概述	(282)
第四节 急救措施	(290)
第十章 警察职业运动创伤	(301)
第一节 常见运动损伤	(301)
第二节 警察职业常见损伤	(309)
参考文献	(318)
后 记	(321)

绪 论

警察作为一种特殊的社会职业，担负着维护国家安全、稳定社会治安秩序、确保人民安居乐业的重任。警察的职责是维护国家的安全和社会治安秩序的稳定，保护公民的人身安全、人身自由和合法财产，保护公共财产，预防、制止和惩治违法犯罪活动。警察的身心健康是影响警察工作和生活质量的关键因素。健康的身心是警察战斗力的基础，是更好地依法履行职责、行使职权的重要保障；同时，警察作为社会成员，理应享有公民的保持身心健康的权利。

党的十八大以来，中国提出了建设“法治社会”的宏伟目标。党和国家领导多次听取公安工作汇报，并就深入推进公安改革、进一步加强和改进新形势下的公安工作和公安队伍建设做出重要指示。在党中央、国务院对公安工作和公安队伍建设的高度重视下，2015年2月审议并通过了《关于全面深化公安改革若干重大问题的框架意见》，明确提出了根据人民警察的性质特点，建立有别于其他公务员的人民警察管理制度和保障机制，建立符合人民警察职业特点的保障体系，完善人民警察抚恤优待制度，建立健全人身职业风险保障制度等。2013年，《公安部党委关于改进工作作风的十项规定》出台，进一步强化科学用警、为基层民警减负的理念，民警健康管理从理念落实到了实际操作。2008年，北京市公安局研发了具有健康信息数据统计、健康评估、健康预警及跟踪保健等功能的“民警健康管理网络应用系统”，建立了全局民警电子健康档案，实现了对民警健康的动态监测。2012年，公安部将“民警健康管理网络应用系统”升级为面向全国使用的“公安民警职业健康管理系统”。

公安部提出的民警健康工作体系包括心理健康和身体健康两个方面，并正在积极构建“心理训练、咨询服务和危机干预”三位一体的心理健康工作体系。在心理健康方面，公安部成立全国公安民警心理健康服务中心，在全国建立了10个公安民警心理训练实验中心，开通公安民警心理健康网站；研发民警职业心理能力测评软件，举办心理训练专业人员培训班，组建重大突发事件

心理危机干预专家组。在身体健康方面，公安部制定了《关于进一步加强公安民警身心健康保护工作的意见》等文件，指导各地健全组织机构，落实责任制度，切实保护民警的身心健康。

第一章 警察体育保健学概论

第一节 警察体育保健学概述

概念是反映对象本质属性的一种思维方式。“无论是客观现象还是主观现象，无论是自然现象还是社会现象，都可以是概念所反映的对象。”（韩铁稳，《普通逻辑》，北京师范大学出版社，1989）。所以，概念是人们学习、研究、运用一切科学理论体系的前提。

一、警察体育保健学的内涵

警察体育保健学是以体育学、医学、公安学为基础的综合应用型交叉学科。警察体育保健学具有体育属性、医学属性和公安学属性。体育属性体现在警察体育保健学是运用体育学的运动训练和健身手段，建立在体育保健学的发展和理论基础上的学科。医学属性体现在警察体育保健学必须以医学为基础，以运动解剖学、运动生理学等运动人体科学为指导，运用预防医学、运动医学、康复医学的知识和手段，应对在警察体育运动中的伤病，提升警察体育训练的成效。公安属性体现在警察体育保健学必须为公安工作服务，必须为警察队伍建设服务，必须为公安教育服务，必须为警察的身心健康服务，必须为警察体育的学科体系发展服务，必须以公安学为指导，建立在警察职业保健的基础之上。

二、警察体育保健学的外延

警察体育保健学以体育保健学为基础，以职业卫生学为辅助，以公安学为视角，以警察体育为侧重点，根据运动人体科学、体育教育学、运动训练学等体育科学，结合预防医学、临床医学、康复医学、心理学、生物学、物理学等

学科,研究人体在警察体育运动与警察职业活动中的身体发育、健康状况和运动能力,在不同自然环境和社会环境下,警察体育运动、警察职业活动与人体生理、心理健康之间的相互作用、相互制约、相互影响,以及运动性疾病、运动损伤、警察职业伤病的发生、发展、预防、急救、康复和对警察体育运动训练的影响。警察体育保健学为警察体育活动的开展、警务活动的开展、体育健身锻炼、警察体育教学、警察竞技运动训练与竞赛提供科学依据,给予医务监督和指导;为警察体育运动和警务活动的参与者提供有利于身心健康的科学指导;为警察体育运动与警务活动提供科学的体育卫生措施;为警察运动性伤病和警察职业伤病提供科学的预防、急救、治疗、康复手段和方法,以维护和促进警察体育运动与警务活动参与者的身心健康,提升警务技战术能力。

总体来说,警察体育保健学的外延包括警察体育卫生、警察体育保健措施、警察体育伤病、医疗体育等四个部分,涉及运动卫生学、运动营养学、运动医务监督、运动性疾病防治学、运动创伤学、心理行为学、保健医学、运动康复学(医疗体育和按摩治疗学)、职业卫生学等学科体系。

三、相关学科的定义与关系

(一) 体育

体育(Physical Education,缩写PE或P.E.),也可译作“Sport”“Sports”。Physical Education泛指“体育”,其本意是指以身体活动为手段的教育,直译为身体的教育。Sport源于拉丁文“Disport”,本意是指离开工作去游戏、玩耍等,现在一般指竞技运动。中国体育历史悠久,但“体育”是一个外来词,直接借用日文中的“体育”一词。

体育的概念有广义与狭义的区分。广义的体育一般是指体育运动,包括体育教育、竞技运动和身体锻炼三个方面;狭义的体育一般是指体育教育。

多数专家比较趋于一致的解释为:“体育是以身体活动为媒介,以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的,并以培养完善的社会公民为终极目标的一种社会文化现象或教育过程。”体育的概念并非是一成不变的,随着社会的不断发展和进步,人们对体育的认识也将有所发展。

(二) 警察体育

警察体育的英文有“Police PE”“Police Physical Education”“Police's Sports”“The Police Sports”。Police PE是Police Physical Education的缩写,直译为警察体育教育,泛指警察体育;Police's Sports译为警察运动、警察的体育;The Police Sports译为警察体育运动,也可泛指警察体育。

警察体育隶属于体育学，源于军事体育，是公安学与体育学的结合，既具有公安属性，又具有体育属性。警察体育是一门新兴的综合性应用型学科。在发展过程中，其定义争论较多，现在也没有一个被绝大多数警察体育学者所认可的权威诠释。

1. 警察体育的内涵

警察体育的发展依赖于公安学的发展，与警察职业的发展息息相关。警察是武装性质的国家治安行政力量，是人民民主专政的重要工具，是国家政权的重要组成部分。《中华人民共和国人民警察法》第二条明确规定：“人民警察的任务是维护国家安全，维护社会治安秩序，保护公民的人身安全、人身自由和合法财产，保护公共财产，预防、制止和惩治违法犯罪活动。”这说明了人民警察的职业特点在法律的框架下具有暴力性、强制性。在此基础上，警察体育素质就成了人民警察职业素质中最重要的一环，是衡量一名警察是否合格的重要因素，也是衡量警察队伍素质和队伍建设的关键依据。

警察体育的内涵是发展人民警察的身体素质，提升其维护社会治安、制止违法犯罪行为、惩治违法犯罪人员的能力和素质，具有实战性的特点。

2. 警察体育的外延

警察体育是体育学的一个分支，具备典型的体育属性，同时，又结合了公安的工作性质和职业特点，具有典型的实用性、对抗性、暴力性。这些属性和特点成为警察体育外延的主要构成元素。

警察体育的外延包括警察身体素质的提升、警察执行警务实战能力的提升、警察警务执法思维的养成、警察身心健康的保证、警察体育教育的开展、警察体育竞技活动的训练与竞赛、警察体育文化的建设。

3. 警察体育的概念

在此，作者根据警察体育的内涵和外延，将警察体育定义为：警察体育是通过身体活动的手段，以提升人民警察执行警务活动所应具备的专项技能和职业素养为目的，促进身心健康发展的一种社会文化现象。

此概念的含义分为五个方面：第一，警察体育是通过身体活动的手段来开展的，反映了警察体育的体育本质属性，突出了警察体育的发展是在体育学的框架基础上的。第二，警察体育的开展是建立在人民警察执行警务活动的法律行为的基础上的，是受国家法律约束和保护，是公安本质属性的体现。第三，警察体育是以提升警察专项技能和职业素养为目标的，体现了其职业特点和职业性质，突出了警察体育的指向性。第四，警察体育具有促进警察身心健康的作用，警察体育是提升警察个体与群体的身体健康、心理健康、社会适应

健康和道德健康的有效手段。第五，警察体育是一种社会文化现象，既是一种社会活动现象，又是一种文化活动现象。警察是社会环境下的一种职业，人民警察是社会成员中的个体，警察文化、警察体育文化也是社会文化的一种构成元素。

4. 警察体育与体育、军事体育的差别

警察体育以体育学的研究方法和手段为基础，将体育运动项目运用于警察体育中，再结合公安学加以改变和运用，在体育学的基础上添加警察职业特色和职业手段。

警察体育是在军事体育的孕育下形成与初步发展起来的。警察和军队都是国家的武装力量，是国家机构的主要组成部分，都具有强大的武力，都有维护国家安全的职责，都具有职业暴力性的特点。公安机关和军队的职业区别：第一，归属不同。公安机关属于政府的一个部门，而军队受军委管理。第二，职能不同。公安机关的职能是维护社会治安秩序，而军队的职能是维护国家主权。第三，手段不同。公安机关要制止和打击违法犯罪，以防卫、控制和抓捕为手段；而军队以军事防御和军事打击为主要手段。由此衍生出来的警察体育和军事体育虽然在很多方面都有交叉和渗透，也有许多相互借鉴的内容，但在学科定位、学科分类、研究对象、研究方法、所采用的技能、战术思维等方面产生了较大差别。

（三）保健医学

1. 保健医学的概念

保健医学（Sanipratics）是研究环境对人群健康的影响，并探讨其发病的规律，从而制定有效的预防对策和措施，以实现保护健康、促进健康的科学，是预防医学的重要分支。

2. 保健医学的特点

（1）着眼于维护个体、群体的健康，研究各种有害健康的因素，制定防治疾病、促进健康的对策。

（2）贯彻以预防为主的方针，注重三级预防，强调“关口前移”。

（3）强调在生活中树立健康意识，强调“我的健康我负责”，突出自我保健的作用。

（4）对于病因，除注意生物、物理、化学等致病因素外，还注重行为、心理和社会等诸多因素。

（5）将健康教育、健康促进和健康维护作为保健医学发展的重点。

（6）在技术手段方面，将非药物疗法和医学技术结合起来，利用网络信息

技术发展保健咨询服务体系。

（四）体育保健学

1. 体育保健学的概念

体育保健学 (Sport Hygiene) 是研究人体在体育运动过程中的保健规律与措施的一门新兴的综合性应用型科学。它是伴随着体育运动的发展并在体育运动与医疗保健相结合的进程中逐渐发展起来的一门边缘交叉学科。它从卫生保健学的角度去研究不同的体育运动形式与环境给人体带来的影响, 以及人体对体育运动所表现出来的反应性与适应性, 以此来寻找出最符合个体生理状况的体育运动形式, 以增进人体的健康, 促进体质的增强和运动能力的提高 (姚鸿恩,《体育保健学》第四版, 高等教育出版社, 2006)。

2. 体育保健学与运动医学

(1) 体育保健学与运动医学的关系。运动医学 (Sports Medicine) 是医学与体育运动相结合并相互渗透的一门边缘科学。它研究运动对机体的影响, 探讨与体育运动有关的医学问题, 运用医学的知识和手段对运动训练进行监督, 并指导体育运动的开展, 以体育锻炼的方法健身和防治疾病, 防治运动性伤病, 并研究医疗和预防性体育运动, 以达到增强人民体质、保障运动员身体健康和提高运动成绩的目的。它属于综合性应用型科学, 与基础医学、预防医学、医疗医学和康复医学密切相关, 是随着体育事业发展的需要与科学的分工逐渐形成的。

体育保健学源于体育学, 依赖于运动医学的发展, 其在发展过程中, 借鉴并沿用运动医学的科学知识和技术, 是以运动医学为基础发展起来的一门新兴学科。

两门学科在研究内容、研究方法、研究手段、学科借鉴与融合、学科应用等方面具有非常多的相同和相似之处, 甚至在很多方面难以区分。

(2) 体育保健学与运动医学的差别。

其一, 来源与研究视野的差别。运动医学来源于医学, 并以医学为主研究视野; 而体育保健学来源于体育学, 以体育学为主研究视野。

其二, 研究对象的差别。运动医学更趋向于竞技体育, 而体育保健学更趋向于群众体育和体育教育。

其三, 研究内容的差别。运动医学主要研究运动性伤病的治疗和康复, 运动能力的提升和伤后运动能力的恢复、提升, 以及医务监督、医疗体育的医学应用; 而体育保健学更多研究体育卫生、体育运动参与者的身心健康保健、体育教育过程、运动性伤病的预防和保健、医疗体育的手段与方法等。

其四，应用模式和手段的差别。运动医学以医学为应用模式，以医疗为主要手段；而体育保健学以体育学为应用模式，以体育活动和体育锻炼为主要手段。

其五，研究目标的差别。运动医学的目标是改善和治疗运动参与者的身体，提升运动能力；而体育保健学的目标是提升体育参与者的身心健康水平。

总体来说，体育保健学和运动医学既相互借鉴、相互渗透，又相互促进，还相互重叠，是无法截然分开的孪生兄弟。

（五）职业卫生

职业卫生（Occupational Health）研究的是人类从事各种职业劳动过程中的卫生问题。它以防止职工的健康在职业活动过程中受有害因素侵害为目的，内容包括劳动环境对劳动者健康的影响以及防止职业性危害的对策。只有创造合理的劳动工作条件，才能使所有从事劳动的人员在生理、心理、社会适应等方面都保持健康。只有防止职业病和与职业有关的疾病，才能降低病伤缺勤，提高劳动生产率。因此，职业卫生实际上是指对各种工作中的职业病危险因素所致损害或疾病的预防，属预防医学的范畴。

四、警察体育保健学的概念

结合警察体育和体育保健学的内涵和外延，作者将警察体育保健学定义为：警察体育保健学是研究人体在警察职业活动和警察体育运动中的生理、心理保健规律和措施的一门新兴的综合性应用型学科。它是警察职业发展的重要支撑，是公安学与体育学、保健医学相结合的边缘性交叉科学。

此概念的含义分为五个方面：第一，警察体育保健学是研究人体的生理、心理活动规律的科学，以人为核心，以人体生命科学为理论依据和理论基础；第二，警察体育保健学研究的对象存在于警察职业活动和警察体育运动中，指明了其具有警察职业特性，点明了是建立在公安学的框架范围之内的，具有公安属性；第三，警察体育保健学研究警察体育运动中的生理、心理变化和保健，以体育运动为研究范围，以体育学为指导，反映出体育属性；第四，警察体育保健学是研究生理、心理保健规律和措施的科学，以医学知识为实践，以保健医学为研究手段，探索警察个体与群体的身体健康、心理健康、社会适应健康和道德健康，突出了医学属性；第五，警察体育保健学是一门新兴的综合性应用型学科，发展时期虽短，但建立在人体运动科学、体育学、公安学、预防医学、康复医学、职业卫生学等多门科学的实践与理论知识发展的基础上，并以应用为目的。

五、警察体育保健学与体育保健学

（一）警察体育保健学与体育保健学的关系

体育保健学以运动医学为基础，以体育学为主要手段，研究人体在体育运动过程中的保健规律与措施，是伴随着体育运动的发展并在体育运动与医疗保健相结合的进程中逐渐发展起来的一门综合性应用型边缘交叉学科。它从卫生保健学的角度去研究不同的体育运动形式与环境给人体所带来的影响，寻找出最符合个体生理状况的体育运动形式，以增进人体的健康，促进体质的增强和运动能力的提高。

警察体育保健学源自体育保健学，以公安学为视域，以体育学为手段，以运动医学和职业卫生的理论知识为支撑，运用人体科学理论，研究人体在警察体育运动和警察职业活动中与警察体育运动和警务活动有关的医疗保健问题。它是一门新兴的综合性应用型边缘交叉学科，依托于公安学、人体运动科学、体育学、警察体育学、体育保健学、运动医学、职业保健学、心理学、预防医学等多门学科的发展，并加以借鉴和融合。警察体育保健学在我国的研究和应用尚处于起步阶段，是随着公安事业发展与科学分工的需要而逐渐形成和发展的。

警察体育保健学是在体育保健学的基础上形成和发展起来的，是体育保健学专业化的发展与衍生。警察体育保健学和体育保健学既相互借鉴、相互渗透，又相互促进，还相互重叠，是无法截然分开的。两门科学具有非常多的相同和相似之处，甚至在很多方面难以区分。

（二）警察体育保健学与体育保健学的差别

1. 起源与来源的差别

体育保健学起源于运动医学，来源于体育学；而警察体育保健学起源于体育保健学，来源于公安学和警察体育学。

2. 研究视野的差别

体育保健学的研究视野是体育运动的参与者；而警察体育保健学的研究视野是人民警察，包括警察体育运动的参与者和警察职业活动的参与者。

3. 研究范围的差别

体育保健学研究人体在体育运动过程中的保健规律与措施；而警察体育保健学研究人体在警察职业活动和警察体育运动中的生理、心理保健规律和措施。

警察体育保健学相对于体育保健学，在具体研究范围上的差别如下：警察

体育保健学在竞技体育运动领域的研究中,减少了对部分竞技体育运动项目的普遍性体育保健研究,增加了警察体育特殊竞技运动项目的体育保健研究;在学校体育教育领域的研究中,减少了部分体育项目、体育理论、体育文化和体育教育方法的体育保健研究,增加了警察体育特有教学训练项目、警察体育文化项目的体育保健研究;在大众体育研究领域,减少了部分休闲、健身、娱乐体育项目的体育保健研究,增加了符合警察职业特点和职业行为习惯的休闲、健身、娱乐体育项目的体育保健研究;在特殊人群体育卫生研究中,减少了儿童、青少年的体育卫生研究,根据不同警种的职业特殊性,增加了结合警察职业分工特点,结合职业行为特征、职业环境特征、职业警务活动特征等的体育卫生研究和职业卫生研究;在医务监督研究领域,根据警察体育活动和警察职业活动开展的实际状况,相应有所减少和增加,特别是增加并加强了对实战性、对抗性、危险性、暴力性、强制性警察体育项目的医务监督研究与应用;在运动性伤病领域的研究中,减少了部分在警察体育运动和警察职业活动中较难出现的运动性伤病的研究,增加了在警察体育运动和警察职业活动中,因警察职业的特殊性所导致的常见或特有的运动性伤病和职业伤病的研究。

4. 研究目的的差别

体育保健学的研究目的是提升体育运动参与者的运动能力和身心健康水平;而警察体育保健学的研究目的是既要提升警察体育参与者的运动能力和身心健康水平,也要提升警察职业活动参与者的警务活动能力、素质和身心健康水平,以增强警察职业活动所应具有的能力和素质。

5. 研究内容的差别

体育保健学主要研究体育运动的医疗保健;而警察体育保健学首先研究警察体育运动的医疗保健,其次增加了警察职业保健的内容。

第二节 警察体育保健学的发展

一、体育保健学的发展

(一) 我国体育保健学的起源

体育保健学的起源可以追溯到 3000 年以前,那时在中国和其他文明古国就已有了早期的医疗体育运动和按摩术等。早在公元前 1000 年,中国已经运用导引、按跷来防治疾病,先后出现了导引、按摩、达摩祖师十八罗汉手、五

禽戏、八段锦、易筋经、太极拳等各种养生术。导引意为“导气令和，引体令柔”之意，是一种将主动呼吸运动与躯体运动相结合的医疗体育保健法。据资料显示，导引起源于战国时代，与武术、按摩共同构成了中国传统动态养生保健方法的三大支柱。1984年，张家山汉墓出土了公元前186年的大量文物，其中就有导引学专著《引书》。《黄帝内经》注说“引谓导引”，意即导引之书。东汉名医张仲景在《金匮要略》中提出用“导引、吐纳、针灸、膏摩”治疗四肢“重滞”症。西汉名医华佗的《中藏经》中也提到：“导引可逐客邪于关节。”“宜导引而不导引，则使人邪侵关节，固结难通。”《史记·留侯世家》中提到，汉初张良“愿弃人间事，欲从赤松子游耳，乃学辟谷、道引、轻身”，道引，即导引。按蹠是古代养生与医疗术语，也称按跷，是按摩的别称，“按”与“蹠”是按摩的两种方法，出自《素问·异法方宜论》：“中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众。其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热。其治宜导引按蹠。故导引按蹠，亦从中央出也。”《素问·金匱真言论》明·吴昆注：“按，手按也；蹠，足蹠也。”一说“蹠”指经络腧穴，《类经·论治类》张介宾注：“按，捏按也；蹠，即阳蹠、阴蹠之义。盖谓推拿溪谷蹠穴以除疾病也。”中医经典著作《黄帝内经》中大量提到用导引术和按摩治病，同时也把它们用来防病健身以延年益寿。

西汉晚期，华佗编成五禽戏用以锻炼身体，指出“若觉身体不适，则练五禽戏，见汗即止，便觉轻松，同时思食”，“古之仙者为导引之事，熊经鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老”。五禽戏是模范虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的神态和动作，结合导引之术创编的。明清两代最重视养生的综合调理，其后的易筋经、八段锦和太极拳等在民间广为流传，成为群众性体育保健活动和竞技运动项目，对增强体质和防治疾病起到良好的作用。

武术是中华民族几千年文明发展的结晶，结合了中华民族各种传统文化的精髓，既是一种实战格斗技能，又是一种体育保健锻炼方法。太极：太，即大；极，指尽头、极点；物极则变，变则化，所以变化之源是太极。其最早出于《庄子》：“大道，在太极之上而不为高；在太极之下而不为深；先天地而不为久；长于上古而不为老。”其后见于《易传》：“易有太极，是生两仪。两仪生四象，四象生八卦。”之后，《周易·系辞》将“太极”逐渐推演为成熟的太极观念。太极拳是以中国传统儒、道哲学中的太极、阴阳辨证理念为核心思想，集颐养性情、强身健体、技击对抗等多种功能为一体，结合易学的阴阳五行之变化、中医经络学、古代的导引术和吐纳术而成的一种内外兼修、柔和、缓慢、轻灵、刚柔相济的传统拳术。太极拳针对意、气、形、神的锻炼，对人

类个体的身心健康以及群体的和谐健康有着极为重要的促进作用。

中国作为世界上历史最悠久的文明古国之一，创造了光辉灿烂的文化。中国传统体育保健更是源远流长，内容丰富，博大精深，文化底蕴深厚，是中国传统文化的重要组成部分，是中华民族宝贵的文化遗产。

（二）世界运动医学的发展

公元前 150 年左右，古罗马出现了专门为角斗士治伤的体育医生。罗马是一个中央集权的大帝国，国家组织中有常备的军队。为了保持军队的战斗力，罗马帝国有了专门的军医机构。为了防止流行病，罗马帝国设有“医务总督”。

希腊医学的代表人物希波克拉底注意到外界因素对疾病的影响，有了比较明确的预防思想。他提出，要研究城市的气候、土壤、水以及居民的生活方式等，只有预先研究城市中的生活条件，才能做好医疗工作。他提出：不要妨碍病理变化的自然过程，而应根据医学知识并考虑自然过程来进行工作。这是最早的关于环境与健康、疾病之间的关系的论述。

中世纪，阿拉伯伟大的医学家阿维森纳在其医学著作《医典》里就提出了泥疗、水疗、日光疗法和空气疗法等保健养生方法。

运动医学的形成与发展大约在 20 世纪初。由于奥林匹克运动会的恢复和运动生理学、预防医学、卫生学等学科的发展，其真正成为一门有理论基础的、完整的、独立的学科。世界第一个运动医学大会于 1912 年在德国召开，会上第一次成立了“运动医学联盟”和“体育医学振兴委员会”；1920 年，法国的《运动医学知识百科丛书》问世；运动医学协会于 1921 年成立，并创办了世界上最早的运动医学杂志；1922 年，瑞士成立专门的体育医疗组织；1924 年，德国成立专门的体育医疗组织，并率先成立了“运动医师联盟”；1928 年，在瑞士联邦的圣莫里茨成立了“国际运动医学联合会”（FIMS），现有会员国约 120 个，成员上千人，是现今世界上最大的运动医学组织，该组织的宗旨是加强各国运动医学学会、临床医生和科研人员的交流，以促进运动医学的研究、教育和临床实践，改善各年龄群体的健康与运动能力。之后，欧美一些国家陆续建立运动医学研究所和运动医学中心，不少大学也开展了运动医学的科学研究，使运动医学迅速发展起来。

苏联于 1925 年出版了第一本医疗体育参考书《苏联疗养地的体育》，之后，随着苏联人民卫生保健学的发展，医疗体育首先在工矿医院和疗养院广泛发展起来，并与苏联体育科学在全国的发展密切联系起来。1929 年，“医疗体育”这一名词在苏联的医学文献中开始通用。经过第二次世界大战，苏联成千上万的病、伤、残者的医疗康复成为医务工作者的迫切任务。苏联高度重视医