



全民健身

服务体系与实践指导

郭磊 李泽龙 王洪鹏 著

新华出版社





全民健身

服务体系与实践指导

郭磊 李泽龙 王洪鹏 著

新华出版社



全民健身服务体系与实践指导/郭磊,李泽龙,王
洪鹏著. — 北京:新华出版社,2015.7

ISBN 978-7-5166-1765-6

I. ①全… II. ①郭… ②李… ③王… III. ①全民健
身—社会服务—研究—中国 IV. ①G812.4
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 128221 号

全民健身服务体系与实践指导

作 者: 郭 磊 李泽龙 王洪鹏

出 版 人: 张百新

责任校对: 黄绪国

责任编辑: 黄绪国

封面设计: 万洲传媒

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路 8 号 邮 编: 100040

网 址: <http://www.xinhupub.com> <http://www.press.xinhuanet.com>

经 销: 新华书店

购书热线: 010-63077122

中国新闻书店购书热线: 010-63072012

照 排: 万洲传媒

印 刷: 北京九州迅驰传媒文化有限公司

成品尺寸: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 13.75

字 数: 224 千字

版 次: 2015 年 7 月第一版

印 次: 2015 年 7 月北京第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5166-1765-6

定 价: 28.00 元

图书如有印装问题,请与出版社联系调换: 010-63077101

前 言

为了深入学习贯彻党的十八大和十八届二中、三中全会和习近平总书记系列讲话精神，按照中央全面深化改革的要求和体育工作实际，推动进一步转变政府职能，强化体育公共服务，加强群众体育工作，推进建立总局层面“大群体”工作格局，促进群众体育、竞技体育、体育产业全面协调可持续发展。各单位要逐一对照在落实《全民健身计划》中的职责分工，履行好本单位开展全民健身工作的职能，加强工作的主动性、自觉性和责任性，不断完善措施，进行细化落实。自觉将开展全民健身工作列入本单位重要工作日程，加强组织领导，明确责任分工，制订和实施好年度工作计划，加大资金投入和政策保障，建立监督检查和奖励措施。国家体育总局下一步将把各单位落实《条例》和《计划》，开展全民健身工作实际成效作为对单位、对班子年度工作综合评价和考核的重要内容之一。

《全民健身服务体系与实践指导》是在进行了大规模社会调查和对大量国内外相关理论研究成果进行总结的基础上，通过对影响全民健身服务实践各要素的分析，以科学发展观为统领，构建了“全民健身服务体系”的必要补充和有益组成部分“全民健身服务体系”，并提出了其各子系统的运行机制和保障机制，使其具有可行性、可操作性的评判标准。为了进一步推广《全民健身条例》，从大众喜爱、简单易行、易于推广的角度出发，针对群众对体育项目的热爱程度，对体育项目的正确锻炼方法、健康理念、科学评估等做出了专业的指导与讲解，旨在可以科学地指导大众开展全民健身运动，适合广大从事“健身路径”活动的健身者阅读。

构建全民健身服务体系以及提高对大众健身活动的科学指导，可以全面提高我国人民的健康素质。在我国文明社会的发展进程中，大力建设和兴办面向大众的体育健身设施，广泛开展群众性体育活动，把不断满足人民群众日益增长的文化需求作为工作的出发点和归宿点。实施全民健身服务体系的构建工程，有利于协调推进城市体育健身业培育发展，促进文化产业协调发展，创新文化发展格局，协调推进文化城市建设目标。另外，本书在内容上采取从抽象到具体，从原理到操作，层层推进又自成体系。既强调应有的理论深度，又注意具体的操作运用。在行文上，尽可能考虑到普通健身锻炼者的需求，力求科学性与通俗性相统

一的特点。我们相信本书的出版对于广大体育爱好者了解健身活动的科学知识、掌握科学合理的健身方法具有进一步的指导作用。

由于作者经验、水平、时间有限，书中难免出现不妥之处，恳请读者批评指正，以便修正。

作者

2015 年 5 月

目 录

第一章 全民健身服务概论	1
第一节 全民健身服务现状	1
第二节 全民健身服务内涵	3
第三节 全民健身服务发展理念及目标	13
第二章 全民健身服务运行的机制原理	21
第一节 全民健身服务的理论系统结构及功能	21
第二节 全民健身服务的实践系统结构及功能	23
第三节 全民健身服务运行的动力系统	26
第四节 全民健身服务运行的战略支点	31
第三章 全面健身服务体系构建	35
第一节 全民健身服务运行体系构成目标	35
第二节 全民健身服务运行体系构成要素	36
第三节 全民健身服务运行体系构建途径	52
第四节 全民健身服务供给过程	55
第四章 全民健身服务运行体系实践	59
第一节 城市社区群众健身服务	59
第二节 农村社区健身服务	68
第三节 家庭健身服务	74

第五章 健身运动种类	81
第一节 有氧运动	81
第二节 无氧运动	83
第三节 伸展运动	85
第四节 力量性运动	89
第六章 不同人群的“健身路径”锻炼方法	92
第一节 性别差异人群“健身路径”锻炼方法	92
第二节 不同职业人群的“健身路径”锻炼方法	99
第三节 特殊人群的健身锻炼	104
第四节 康复人群特殊“健身路径”锻炼方法	105
第七章 有氧健身运动项目	123
第一节 有氧运动的基本知识	123
第二节 有氧健身运动项目的学与练	124
第八章 常见健身方法	151
第一节 步行	151
第二节 爬楼爬山	157
第三节 水中健身与游泳	159
第四节 太极拳	166
第五节 健身器械运动手段	168
第九章 健身安排与义务监督	177
第一节 个人健身活动的安排	177
第二节 健身的义务监督	182
第三节 健身与合理膳食	199
第四节 健身效果指标测评	202
参考文献	211

第一章 全民健身服务概论

第一节 全民健身服务现状

全民健身计划是指为了深入贯彻落实科学发展观，坚持体育事业公益性，逐步完善符合国情、比较完整、覆盖城乡、可持续的全民健身公共服务体系，保障公民参加体育健身活动的合法权益，促进全民健身与竞技体育协调发展，扩大竞技体育群众基础，丰富人民群众精神文化生活，形成健康文明的生活方式，提高全民族身体素质、健康水平和生活质量，促进人的全面发展，促进社会和谐和文明进步，努力奠定建设体育强国的坚实基础而制定的群众体育发展计划。其主要依据是《中华人民共和国体育法》、《全民健身条例》、《全民健身计划纲要（1995—2010年）》、《全民健身计划（2011—2015年）》。

“多元化全民健身服务体系”的概念，源自于1993年原国家体委下发的《关于深化体育改革的意见》中所强调的“全民健身计划”，该《意见》提出：“在国务院的领导下，国家体委会同有关部门共同推行一个社会支持，全民参与的健身计划……”。1995年国务院正式颁发了《纲要》，并正式提出“全民健身体系”的概念，即提出“建立具有中国特色的全民健身体系的基本框架”。时隔5年后，国家体育总局在《2001—2010年体育改革与发展纲要》中提出了“多元的体育服务系统”的概念。2001年在全国体育局长会议和《〈纲要〉二期工程（2001—2010年）规划》中又进一步提出了“体育服务体系”的概念。2002年在《中共中央国务院关于进一步加强和改进新时期体育工作的意见》、《全面建设小康社会——开创中国特色社会主义事业新局面》和《〈纲要〉二期工程第一阶段（2001—2005年）实施计划》3份官方文件中又提出“多元化体育服务体系”、“比较完善的全民健身体系”和“群众性的多元化的体育服务体系”的概念。2003年在《中共中央关于完善社会主义市场经济体制若干问题的决定》中又提出“构建群众体育服务体系”的概念。2005年在“国家

▲ 全民健身服务体系与实践指导

体育总局体育社会科学项目指南”和“全国体育发展战略研讨会暨中国群众体育高层论坛”中提出了“构建面向大众的多元化全民健身服务体系研究”的选题和“要努力构建多元化的全民健身服务体系”的概念。时值 2006 年和 2009 年在《体育事业“十一五”发展规划》和《全民健身条例》中又进一步提出了“建成全民健身体系”和“全民健身事业发展规划”等重要概念（表 1—1）。

表 1—1 我国不同时期有关“全民健身、体育服务和多元化
全民健身服务体系”等文献的表述一览表

时期	表述	文献
1993 年 5 月	坚持社会化方向，加快群众体育的发展，制订全民参与的健身计划	《关于深化体育改革的意见》
1995 年 6 月	建立具有中国特色的全民健身体系的基本框架	《全民健身计划纲要》
2000 年 12 月	构建起面向大众的多元的体育服务体系	《2001—2010 年体育改革与发展纲要》
2001 年 2 月	努力构建面向大众的体育服务体系	全国体育局长会议
2001 年 8 月	基本建成具有中国特色的全民健身体系和面向大众的体育服务体系	《〈全民健身计划纲要〉二期工程（2001—2010 年）规划》
2002 年 7 月	大力推进全民健身计划，构建多元化体育服务体系	《中共中央国务院关于进一步加强对改进新时期体育工作的意见》
2002 年 11 月	要在 21 世纪前 20 年，形成比较完善的全民健身体系	《全面建设小康社会——开创中国特色社会主义事业新局面》
2002 年 11 月	初步建成面向群众性的多元化的体育服务体系	《〈全民健身计划纲要〉二期工程第一阶段（2001—2005 年）实施计划》
2003 年 10 月	深化体育改革，构建群众体育服务体系	《中共中央关于完善社会主义市场经济体制若干问题的决定》
2005 年 3 月	构建面向大众的多元化全民健身服务体系研究	《2005 年国家体育总局体育社会科学项目指南》

续表

时期	表述	文献
2005 年 6 月	努力构建多元化的全民健身服务体系	2005 年全国体育发展战略研讨会暨中国群众体育高层论坛
2006 年 7 月	基本建成全民健身体系，提高群众的健康素质	《体育事业“十一五”发展规划》
2009 年 9 月	将全民健身事业纳入政府国民经济和社会发展规划	《全民健身条例》

尽管当前全民健身服务体系已被社会所使用，但其内涵尚不明确。由全民健身到多元化全民健身服务体系，其间虽出现了“全民健身体系”、“体育服务体系”、“群众性多元化体育服务体系”等不同概念的表述形式，可遗憾的是，迄今为止我国全民健身服务体系的基本框架缺少一个统一的构建模式，专家们没有从多学科视角对此框架的基本构成下一个科学而权威的定论。同时，与发达国家发展大众体育的成功经验相比较，我国的全民健身服务体系的目标量化、具体化和可操作性等方面存在明显的缺陷。鉴于新形势下，我国经济社会发展以及体育行政改革的基本要求，有必要及时厘清全民健身服务体系概念的内涵，这一内涵的界定不仅要能正确反映现实经济社会发展要求，还要能准确揭示群众体育工作基本思路。因此，对全民健身服务体系概念的理论探索就显得尤为必要且极为迫切。

第二节 全民健身服务内涵

一、全民健身服务的内容

全民健身服务表现了社会以及政府部门对群众健康的关注，为群众的健康体质提供一个公平、公正、公益的体育锻炼平台，这是保障群众整体生活水平得以提高的基础。全民健身服务是政府、社区、行业等多层次合作组织和兴办的多元化服务体系，只有在多元单位的合作下才能整合、优化一切有利于群众体育健康发展的资源，利用不同资源间的相互影响、相互制约，使得服务体系

▲ 全民健身服务体系与实践指导

的组织和管理水平效益得到最大化，从而普及体育健康促进服务建设在群众群中的实践。全民健身服务内容可以归纳以下几个方面。

健身设施服务：加强对各级各类公共体育设施的管理，规范服务标准，扩大服务内容。建立社会体育设施的体育服务网络，实行多层次、多时段、多种优惠的多元化服务，为群众提供便利。

健身组织服务：增加体育组织尤其是基层体育组织的数量，扩大有组织活动的体育人口。提高健身组织服务质量，加强群众性体育组织、体育团队的管理，帮助自发性体育群体增强自我组织和管理能力。开展体育援助服务，培育和发展体育社团，建立体育骨干培训、培养体制，鼓励有组织地进行体育活动。

体质监测服务：加强群众体质研究和体质监测服务，建立群众体质监测服务体系，形成群众体质监测的预警机制，实施体质监控和追踪研究，定期公布体质监测结果，引导群众关注体质和健身。

健身指导服务：加强体育健身咨询、体育健康促进教育和科学健身指导工作，提高群众健身科学化程度。推行公益性和职业性社会体育指导员制度，加强社会体育指导员培训，实行分类指导和体育教学服务。

体育活动服务：积极开展形式多样的群众性体育活动，丰富体育活动内容，提高体育活动效果。大力提倡体育项目创新，积极引进适合群众的新型体育项目，对深受群众欢迎、有较好健身作用的新体育项目进行资助。鼓励举办各种体育竞赛、展示、表演活动，吸引群众参与。

信息咨询服务：强化健身宣传教育，为群众提供情报及咨询服务。建立包括互联网、市民信箱、广播电视、报纸杂志等多渠道信息沟通网，加强健身服务信息化建设。以信息服务为主，构建全民健身服务平台，方便群众获得健身服务。

二、全民健身服务的特性

全民健身服务的设施和资源要合理建设和规划，逐步消除地区差别，从而保障每位群众都能享受到公共健身设施的服务。

福利性。全民健身服务多带有社会福利色彩，表现为政府对纳税人的福利承诺和在公共利益维护方面的责任。公民享有公共健身资源的多少不取决于其

身居何地、纳税多少，与公民享有基本权利一样，既不能被剥夺，也不存在特权阶层，而是民主化国家必须具备的政治精神。

便利性。政府部门所提供的健康服务常建设在社区或者居民区附近，群众可以随时随地地开展健身锻炼活动。这种服务充分地满足了群众的体育健身需求，体现出政府部门对群众的体贴与关怀。

多样性。群众健身服务的多样性体现在多方面，一是健身服务和产品的丰富性，这样才能保障适合多形式的体育运动需求。二是服务对象。即群众的健身需求不同，健身服务内容需要满足不同群众的健身需求。三是管理与组织的多元性，逐步完善以政府为主导地位，在体育总会、社区体育协会、文化站等部门的协同扶持下，建立群众体育指导员与志愿者骨干社团，开发更多的健身场地和设施的多元化体育组织管理服务体系。四是提高信息及指导的多渠道化，提供科学的体育健身指导。

增值性。全民健身服务是投资于人，并且是对全体国民的整体投资，具有人力资本再生产的特性。

演进性。全民健身服务随着经济发展水平的变化而变化。现代全民健身服务为政府的主要职能是随着工业化和城市化而出现的，与时俱进是全民健身服务的一个重要特征。

三、全民健身服务的作用

（一）全民健身服务在经济发展中的作用

在经济发展不同阶段，群众健身服务则呈现出不同的功能。全民健身服务除了对群众的身心素质具有提高作用之外，另外一项重要的作用就是对我国的社会经济发展具有较大的推动作用。

第一，全民健身服务可以推动我国的经济水平增长。一方面，全民健身服务可以合理利用物质资源，提高人力资源的利用率；另一方面，全民健身服务的构建，尤其是对基本社会保障的供给，这不仅可以提高群众的健康生活水平，还可以预防疾病，减少群众的预防储蓄投资，这也是促进我国新时期经济增长和优化的有效途径。第二，加强全民健身服务，是促进社会和谐发展的重要举措。第三，全民健身服务是促进体育消费的有力杠杆。在中国共产党第十

▲ 全民健身服务体系与实践指导

八届委员会中指出：要进一步统筹城乡发展力度，保障和改善民生工作，时刻把群众安危冷暖放在心上，落实好各项惠民政策，完善基本公共服务体系，不断实现全体人民学有所致、劳有所得、病有所医、老有所养的目标。

（二）全民健身服务在社会发展中的作用

《联合国世界人权宣言》认为，公民有权享受“为维护他本人和家属的健康和福利所需的生活水准，包括食物、衣着、住房、医疗和必要的社会服务”。公民享有全民健身服务是现代民主政治制度的基本体现，公民享有全民健身服务的权利。群众从体育健康促进中所获得的服务可以从侧面反映出国家或地区的经济发展水平，全民健身服务在现代社会中的价值与作用主要体现在以下几方面。

第一，全民健身服务是以满足群众对体育健康的需求为切入点，是改善社会健康老龄化的重要基础。人是生活在社会结构中的主体对象，而社会则是促进人类发展的客体，社会的发展归根到底就是人的发展，因此，社会结构作为发展手段的根本目的是人的发展。在体育健康的实践发展中，群众体育促进健康的出发点是群众的身体发展特征，其中包括群众的生活状态和体育健康的需求。恩格斯曾指出，社会的发展动力来自人类的生产和创造，人的发展内容主要表现在三方面：一是满足人类的基本需求；二是素质的提高；三是潜能的发挥。而群众健身服务就是为了促进人类的可持续发展，确保群众享有健康。全民健身服务属于维护公民健康的有力手段，政府做到保证一定数量和质量的的基本全民健身服务提供，保证基本全民健身服务的平等性。

第二，全民健身服务通过满足群众对身体与精神的需求，从而适应社会存在的发展节奏。社会进步的内在动力来自生产力，然而刺激生产力不断革新的根本因素则是需要和利益之间的关系，为了促进社会生产力的良好发展需要不断调整人与人之间的利益关系。在生产力发展的要求下，提高人们的生活水平、改善生活质量、提高人类综合素质，以满足人们对体育健康的需求。全民健身服务的提供，意味着文化服务的数量增长，预示着我国体育服务的质量和数量都得到了飞跃般的进步和提升。

第三，全民健身服务是维护社会公平的具体体现。促进社会和谐，就要按照民主法制、公平正义、诚信有爱、充满活力、安定有序、人与自然和谐相处

总的要求和共同建设、共同享有的原则。

第四，全民健身服务不仅可以改善群众体质健康，而且对我国的社会效益具有促进作用，能够推动经济效益的增加；全民健身服务不仅可以为社会的发展创造丰富、稳定的生活环境，而且与经济发展之间存在互利共生、相得益彰的关系。

第五，加强全民健身服务，深化改革体育健康促进体系。就我国目前的群众体育发展现状来看，政府部门对群众体育健康的重视程度等同于对经济社会的关注，这也是构建新时期体育健康改革体系的重要内容之一。如今，在全民健身理念的普及与广泛开展的形势下，对我国体育服务类政府提出了迫切要求，这同样也是构成 2008 年后体育改革和创新的重要推动力。

（三）全民健身服务对群众健康的促进作用

身体健康指人体各器官组织结构完整，发育正常，功能良好，生理生化指标正常，没有检查出疾病或身体不处于虚弱状态。身体健康是人整体健康的基础。心理健康指在身体上、智能上、情感上与他人的心理健康不相矛盾范围内，将个人心境发展成最佳状态。可见，心理健康不仅仅是指没有心理疾病，更重要的是指一种积极的、适应良好的、能充分发展其身心潜能的丰富状态。道德健康是指既为自己的健康也为他人的健康负责，把个人行为置于社会规范之内。能辨别真伪、善恶、荣辱、美丑等是非观念，能按善恶观和荣辱观评价和约束他人和自己的行为，为人们的幸福做贡献。社会适应良好指一个人的心理活动和各种行为能适应当时复杂的环境变化，为他人所理解，为社会所接受。可以从五个方面的作用和活动类型来定义。（1）与家庭及亲属的关系：与家庭成员的接触，参与家庭活动的数量和热情，与家庭成员及亲属的亲密程度等。（2）工作与学习：工作学习的积极性和主动性，完成的能力和水平，从工作学习中获得的满足感，与同事、同学相互关照的程度。（3）亲密的朋友和熟人：朋友之间活动、交往的程度。（4）社团活动：参加体育、娱乐俱乐部、协会、社会组织、宗教团体、政治和公民组织等情况。（5）其他社会活动：参加体育活动、舞蹈、游戏、戏剧仪式、礼仪活动及音乐演奏的情况。

调查表明，许多疾病如糖尿病、高血压、冠心病、肥胖症、癌症、性传播疾病、精神性疾病等均与不良行为和生活方式有关。全民健身服务对健康的促

▲ 全民健身服务体系与实践指导

进作用，需要克服以上综合因素的相关影响才能发挥有限的作用。

因此，全民健身服务对群众健康的促进应该以人为本，以群众身体发展特点为中心，考虑身体、心理、社会适应能力等诸要素之间的相互影响关系。

1. 全民健身服务与人类健康的关系

(1) 抽象概念意义上的理解分析

第一，全民健身服务与人的社会健康。社会健康是指个人与社会环境之间的和谐相处、相互促进，从而培养广泛的人际关系并实现自身的社会价值等，社会健康包括为社会做出力所能及的贡献，积极参与社会活动，和谐处理与他人之间的互帮互助等人际关系。这表明健康的概念不单单局限在自身的健康，而是涉及自身健康、社会健康与环境健康三者之间的复杂关系。健康理念的改革与发展强调了对全民健身服务的事业的关注，全民健身服务理念就是通过提高群众的体育健身能力和健康卫生知识，从而彻底改善群众生活环境，提高健康水平。全民健身服务在社会健康中扮演着十分特殊的角色，是其他体育事业所不能替代的，同时也表明了全民健身服务与社会健康存在相当密切的关系。

第二，全民健身服务与个体健康。对于群众而言，只有在身体、精神和社会等方面均表现健康的状态才能符合健康的真正标准，不能只是借助医学临床检测和有无症状等程度来推断健康水平。一方面，将群众的体质作为衡量身体健康的基础能力，这同时也是健康的另一定义，就目前的研究而言，还不能盲目地明确体力与健康之间的关系，却能肯定健康水平的基础是保持一定的体力，在组成体力的要素中包括耐力、肌力、柔韧等。另一方面，体质也是衡量群众健康水平的标志，体质不但可以反映出个体的生命活动水平，还代表着个体的身体运动水平。生命状态是身体的运动基础，代表了人体的自然状态，然而身体运动是保证生命运动得以发展和提高的必然条件，二者相辅相成，共同发展。

群众的健康是建立在一定体力的基础上，但是健康的群众体质水平又各不相同。群众健康的前提是体质良好，并维持良好的体力基础，同时精神状态饱满，与社会环境相处融洽等特征。可见，体育对群众健康水平提高具有重要作用，那么全民健身服务就显得尤为重要。

第三，全民健身服务促进人的心理健康和社会适应。体育锻炼有助于身体健康，是人所共知的事实。

(2) 整体意义上的理解分析

全民健身服务如何增进人的健康，还应从生理、心理、社会三位一体的整体观来分析全民健身服务促进人的健康所做出的特殊贡献。

第一，全民健身服务能够提供人健康所需的基本手段。

第二，全民健身服务提升了人的社会性与生物性之间在健康问题上的高度协调性。

第三，全民健身服务能促进人的心理健康，有助于形成社会心理稳定。心理健康是组成人类健康的重要结构之一，科学研究结果证实，合理适量的体育运动可以改善群众的心理健康、消除心理及精神疾病，无论群众参加何种体育活动，都会使心理活动发生相应的变化。情绪是心理健康的重要指标，在现代社会中，来自各方面的压力使人产生的焦虑、烦恼、紧张、压抑、暴躁、忧郁等都属于不良情绪范畴。医学研究发现，从事慢跑、健身、骑自行车等体育活动对于抑郁症、焦虑症、化学药品依赖者的治疗具有显著效果。这充分说明体育运动能够转移并宣泄不愉快的情绪。

第四，全民健身服务在现代生活中具有无可替代的增进健康作用。现代化是人类社会变迁的共同趋向，现代化社会的不断进步需要人类的创造、操作和变革，所以人类是整个社会文明的承担者和继承者。为了促进群众在现代化社会中适应能力的提高，全民健身服务则担负起该促进过程中的重要任务。一方面，健康老龄化的社会现象是适应现代化物质基础的条件之一；另一方面，人类追求现代化社会生活，建设文明、健康、科学的现代生活形式。现代化的科学社会发展特征为全民健身服务提供了优越的环境和发展空间，使得发展形势呈现多元化特征。因此全民健身服务已逐渐发展成为改善群众现代化生活方式的重要举措，并日渐成为群众现代生活中的重要组成部分。它改善群众由于生活方式与行为习惯不当造成的身体不健康效应，调节着群众由于退休和晚年丧偶导致的家庭、社会交往关系中的不悦、孤独与失望。把全民健身服务纳入体育事业建设中，并抱着收获最大效益的决心。因此应当将全民健身服务的建设同样纳入现代人的生活中，并不断提高和改善体育服务质量。

2. 全民健身服务对人的整体健康促进

人体健康是人类社会不断进步的基本要素和必备条件，因此，健康不仅关系到个体的生活状态，同时也属于社会任务范畴。健康的定义随着时代和科学

▲ 全民健身服务体系与实践指导

的发展也在不断地发生变化，现代健康观彻底打破了传统的“无病即健康”的观念，认为现代健康的标准水平应当是无病、四肢健全，在保证躯体健康的基础下，精神和社会适应力都保持良好状态。由于人的健康水平对社会会产生间接的影响，因此，只有在内涵深刻且丰富的健康观指导下的才是整体健康，其中包含身体健康、心理健康、社会健康等因素。健康包含的内容相当丰富和广泛，只有在宏观角度下充分理解健康的含义，才能避免在服务实施中陷入误区，彻底改善群众健康水平。

（1）整体健康的内涵

整体健康指的是有计划、有意义的生活，即在科学运动理论指导下，主动、积极、负责、优化地提高身体、心理与精神健康的生活方式。健康的内涵不局限在没有疾病的状态，而是通过体育实践活动来维持身体健康，并努力实现生活中的满足与幸福感。整体健康是整合、挖掘和保护我们的身体、心理、家庭、社会之间的所有资源，健康由多个部分共同构成，如图 1—1 所示。

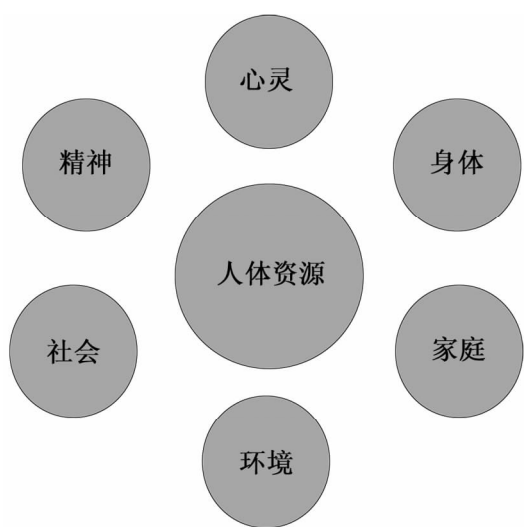


图 1—1 健康人体资源图

无论身体处于健康或者疾病状态，身体、心理和心灵之间都存在着广泛的交叉重叠。科学研究证实，心理健康对人体的身体健康或者疾病的预防具有很大的积极影响，相反，心理因素也能导致、加重、拖延躯体的不良症状。如果