



体质健康理论

TIZHI JIANKANG LILUN YU  
SHIJIAN YANJIU

与实践研究

涂春景 ● 著

吉林人民出版社



# 体质健康理论

TIZHI JIANKANG LILUN YU  
SHIJIAN YANJIU

# 与实践研究

涂春景 ● 著

本书由井冈山大学体育学院“体育教育训练”学科经费资助出版。在著作的构思、框架设计、撰写等过程中，得到体育学院院长熊百华教授和副院长杜和平教授等领导的悉心指导和帮助，在此表示衷心的感谢！

吉林人民出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

体质健康理论与实践研究/涂春景著.  
长春:吉林人民出版社,2017.5

ISBN 978-7-206-13654-2

I. ①体… II. ①涂… III. ①国民—体质—研究—中国  
IV. ①R195.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第110692号

## 体质健康理论与实践研究

---

著 者:涂春景

责任编辑:郭 威

封面设计:清 风

吉林人民出版社出版发行(长春市人民大街7548号 邮政编码:130022)

印 刷:长春市昌信电脑图文制作有限公司

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:11.5 字数:250千字

标准书号:ISBN 978-7-206-13654-2

版 次:2017年6月第1版 印次:2017年6月第1次印刷

定 价:36.00元

---

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

## 作者简介

涂春景，1971年生，江西吉安人，上海体育学院与国家体育总局体育科学研究所联合培养博士生，教育部对口支援访问学者（同济大学），中国教育技术协会体育专委会理事，现为井冈山大学体育学院教师。

从事体质与健康教学与研究十余年，先后主持江西省教育规划等省部级课题3项，市级课题3项，在《体育科学》、SCI、EI等学术期刊上发表论文20余篇，2010年获江西省“曙光杯”青年教师讲课比赛三等奖。

## 前 言

2016年10月25日,《“健康中国2030”规划纲要》颁布,其凸显了体质健康在国民生活中的重要地位:体质健康是促进人的全面发展的必然要求,是经济社会发展的基础条件,是民族昌盛和国家富强的重要标志,也是广大人民群众的共同追求。在我国经济社会快速发展的背景下,人民群众对健康的需求日益增长,健康的重要性愈加突出。然而,近年来,国民体质健康的形势仍然严峻,具体表现为:体质健康有向好的一面,但积极性变化十分脆弱,而且积极性变化也是在较低水平上的状态性好转,超重和肥胖的人口比重在国民中增长较快;视力不良率仍然持续攀升;亚健康这一严峻的问题在以不同程度困扰着每个人,体质健康的提升需要科学的指导及各相关方的共同努力。

为顺应当前社会经济的发展 and 我国体育教育、教学改革与发展的需求,本书为增强人民群众体质健康,以落实《“健康中国2030”规划纲要》中关于体质健康的任务为目标,在继承与发展前人研究成果的基础上,力求突出体质健康的专业性、系统性以及全面性,落脚于研究体质健康的基础性问题,力争为实现国务院关于印发的《全民健身计划(2016—2020年)》提供有价值的理论与实践参考依据。

为了保证逻辑性与合理性,本书分为六章。第一章为健康的体质与影响体质健康的因素,主要内容为健康与理想的体质、体质与健康的关系辩证以及影响体质的因素等知识的阐述。第二章为国内外国民体质的对比与不同阶段的体质健康分析,先阐述了国内外国民体质的概况,然后就国内外国民体质的关系与我国国民体质的不足以及不同阶段的国民体质进行了分析对比,并对幼儿、儿童青少年、农村老年人体质做出定量预测研究。第三章为体质测试的标准与体质健康的测量,首先对体质测试标准的演进

## 前 言

和发展进行探究,随后研究了体质健康测量的标准要求与评价。第四章为亚健康的现象与理论研究,主要内容有亚健康形成的原因、表现形式、状态分析与亚健康的预防研究。第五章为促进体质健康的运动处方研究,分别阐述了运动处方的原理、制定与实施、效果的实施以及康复治疗的运动处方。第六章为体质健康的锻炼方法与实践研究,重点对青少年体质健康、成年体质健康以及不同需求的体质健康进行了详细阐述。本书将体质与健康整合为一体,注重基本原理的讲解与实践的紧密结合,在内容编排上,采取图文结合的方式,以图、表释文。在语言表述上,突出简洁性与学术性,且全书详略得当,结构清晰。

本书的出版获得井冈山大学体育学院学科经费资助,得到体育学院领导的鼎力支持,在此表示衷心的感谢。本书在撰写过程中,参考与借鉴了许多专家、学者的理论和数据资料,在此向他们的辛勤付出表示衷心的感谢。由于时间和种种客观条件的限制,还存有一定的缺陷与不足,书中难免有错漏及不妥之处,恳请广大读者批评指正。

涂春景

2017年4月

# 目 录

第一章 健康的体质与影响体质健康的因素·····	1
第一节 健康与理想的体质·····	2
第二节 体质与健康的辩证关系·····	11
第三节 影响体质的因素表达·····	13
第二章 国内外国民体质研究·····	29
第一节 国内外国民体质研究·····	30
第二节 国内外国民体质的关系与 我国国民体质的研究不足·····	38
第三节 不同阶段的国民体质健康分析·····	41
第三章 体质测试的标准与体质健康的测量·····	85
第一节 体质测试标准的演技和发展研究·····	86
第二节 体质健康测量的标准要求·····	95
第三节 体质健康的测量与评价探究·····	99
第四章 亚健康的现象与理论研究·····	103
第一节 亚健康与亚健康形成的原因·····	104
第二节 亚健康的表现形式与状态分析·····	110
第三节 亚健康的预防研究·····	122
第五章 促进体质健康的运动处方研究·····	131
第一节 运动处方的原理·····	132

## 目 录

第二节 运动处方的制定与实施 .....	149
第六章 体质健康的锻炼方法与实践研究 .....	157
第一节 青少年体质健康的锻炼方法与实践 .....	158
第二节 成年体质健康的锻炼方法与实践 .....	170
第三节 基于不同需求的体质健康锻炼方法 .....	191
参考文献 .....	221



## 第一章

# 健康的体质与影响体质健康的因素



体质是人的生命活动的物质基础，直接表现着人的工作能力，体质是维持人健康的重要前提，而健康则是人体质的外在表现形式。通常情况下，可以认为一个体质较好的人的身体是健康的，而身体健康的人的体质往往也是较好的，本章首先对健康和体质的概念、标准与内涵、影响健康的相关因素以及理想体质进行分析，并指出体质健康的内涵、相互区别与联系，最后对影响体质的因素做了全面的表述。

---



## 第一节 健康与理想的体质

### 一、健康的内涵以及外延

#### (一) 健康的概念

健康是一个综合概念。在1948年颁布的《世界卫生组织宪章》里的健康定义是“健康是免于疾病与衰弱，且在保持体格、精神以及社会方面处于完美状态”。而1990年颁布的《世界卫生组织宪章》里将健康定义为“躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康才算是完全的健康”。这一概念将人的健康分为身体健康、心理健康和社会健康三个方面。

首先，身体健康是指人的身体生长、发育都处于正常状态，能抵抗一般性质的感冒与传染疾病，并有着良好的生活习惯与生活节奏，主要表现是有着匀称的体态、较好的食欲、良好的睡眠、较好的气色、极佳的精神状态，不易感觉疲劳，具备较好的体能，体质能满足日常生活的需求以及顺利完成各项活动。

其次，心理健康，其具有广义与狭义的区别。就广义层面来说，心理健康是指一种高效而持续的、满意的心理状态；就狭义而言，心理健康是指一个人基本心理活动过程的内容比较完整、协调一致，也就是说人的情感、行为、意志、人格完整与和谐情况下，能适应社会环境，并与社会保持同步。换句话说，心理健康就是指人在生理与心理上能与社会处于协调与和谐的状态，主要表现是：

1. 智力正常：人们的生产生活、工作、劳动、学习方面需要具备最基本的心理条件。

2. 情绪愉快与稳定：一个人心理健康的重要标志就是情绪状况，意味着人体功能是否协调，人的中枢神经系统是否处于平衡状态。

3. 行为协调统一：人的意识可以支配行为，思想与行为统一与协调，

是具有良好自我控制能力的表现。一旦人的思想出现混乱，注意力不能集中，做事出现杂乱无章且语言有支离破碎的情况，那就表明其意识与行为出现了矛盾，也表明这个人需要接受心理调节。

4. 和谐的人际关系：在现代社会环境中，人需要与他人和谐相处、建立良好的人际关系。一个人的心理状态可以在这个人交往活动中表现出来，和谐人际关系不只是维持心理健康的必要条件，还是重新获得心理健康的重要手段。

5. 良好的社会适应能力：人们的生活环境复杂多变，在大千世界中难免会出现各种挫折与困难，加上环境的千变万化，这就需要人具备良好的社会适应能力，才能尽快适应现实生活中的环境变化。当然，也不是每个方面都能体现出心理健康状况。人在参与社会实践过程中，需要具备正确的自我认知能力，具备自我控制能力，并且能正确地看待周边的人与外界环境，使得心理处于一个平衡协调的状态，这才是具备健康心理的表现。

最后，社会健康，个体与社会环境、个人与周边他人之间会出现相互的作用，个人在社会中扮演着某个角色，在这个角色背景下能与其他人建立良好的人际关系，这表现出一种“社会适应性”。现阶段，还没有统一的社会心理内容的行医。有关学者将人的社会适应能力分成学习能力、独立能力、人际关系、自我归属、道德规范、耐挫折能力、心理压力、合作竞争八个维度。一个人只有具备良好的社会适应能力，才能在社会交往中表现出与其他人友好相处的能力，能有良好的心情，少有烦恼，有信心与安全感，并且知道结交朋友、维系友谊的办法，掌握帮助他人、向他人求助的方法，懂得聆听他人的意见，善于表达自己的观点，能在负责的态度下做事，在社会环境中找到适合自身的位置。换个角度来说，一个人的社会适应能力在一定程度上是其成熟度的体现。

## （二）健康的标准

世界卫生组织发布的关于衡量一个人的健康标准有以下10项。

1. 有充沛的精力，有从容的状态应对工作与日常生活。
2. 积极的态度，具备乐观处事的态度，能主动承担任务，且不挑剔。
3. 具备较好的睡眠质量，善于休息。
4. 具备较强的应变能力，能适应与应对生活环境中的各种变化。

5. 具备一般感冒与传染病的抵抗力。
6. 具有正常的体重、匀称的体形，并有协调的身体比例。
7. 具有明亮的眼睛、敏锐的反应，眼睑没有发炎。
8. 牙齿牙龈处于正常，没有蛀牙，并且没有疼痛感，牙齿洁白，没有缺损。
9. 头发没有头屑，且光洁。
10. 走路比较轻松，有活力，肌肤有弹性，且有光泽。

以上10条标准对健康进行了具体阐释，体现出了对健康涵盖的生理、心理以及社会适应能力方面。

1. 生理健康的标准能用“五快”概括，就是快食、快语、快走、快便、快眠五个方面。

(1) 快食是指人的胃口好，吃饭比较迅速、不挑食，这就表明人体的内脏功能处于正常状态。

(2) 快语是指语言表达比较准确与清晰，说话较流利，能表现出正常的心肺功能，思维也比较敏捷。

(3) 快走是指人的行动自如，有矫健的步伐，表明人的身体状态较好，且精力充沛。

(4) 快便是指大小便比较通畅，便时没有疼痛感，便后能感觉到轻松与舒服，表明人的肠胃功能较好。

(5) 快眠是指入眠较快，睡眠质量比较高，醒后精神状态较好，表明人体的神经中枢系统比较兴奋或抑制功能较协调，内脏也没有病理心理的干扰。

2. 心理健康的标准能用“三个良好”概括，也就是具备良好的个性、良好的处事能力、良好的人际关系。

(1) 良好的个性是指人的心地善良，处事积极乐观，为人比较谦和，正直无私，且情绪比较稳定。

(2) 良好的处事能力是指沉浮比较自如，能客观地观察出问题，具有良好的自控能力，能较好地适应复杂的环境变化。

(3) 良好的人际关系是指能做到助人为乐，不过分计较一些小事，待人接物都比较宽和，做到与人为善。

3. 具有较强的社会适应能力是能在外界复杂的环境变化中保持完美的

平衡状态，在自然环境与社会环境的各种变化中具备较强的适应能力。

### （三）健康的影响因素

人的身体、心理和社会适应的健康状况有赖于遗传、环境、机体和病因等相互之间的平衡关系。

#### 1. 行为和生活方式因素

由于自身不良生活方式与行为，会对健康产生直接或者间接的不利影响，像糖尿病、高血压、冠心病、前列腺癌、乳腺癌、性传染疾病、精神疾病、肥胖症，甚至是自杀行为等都跟行为方式与生活方式有着直接关系。

（1）行为因素，行为是健康的重要影响因素，是所有健康影响因素中最主要的因素，比如吸烟会引起肺癌、慢性阻塞性肺病、缺血性心脏病、其他心血管疾病等，酗酒、吸毒、婚外性行为等不良行为也会对人的健康造成极大的危害。

（2）生活方式，因为生活方式与不良行为引起的慢性非传染性疾病以及性病、艾滋病等呈现出迅速增长的趋势。近些年来，我国的恶性肿瘤、心脑血管疾病已经占到死亡原因总数的61%，结合美国有关机构调查数据显示，只要有效地控制危险行为因素，像不合理的饮食、体育锻炼的缺乏、吸烟、酗酒、滥用药物等行为，就能实现40%到70%的早死现象的减少，且能减少三分之一的急性残疾与三分之二的慢性残疾出现。

#### 2. 环境因素

环境是人生活的中各种要素的总和，环境因素包括了自然因素与社会环境。

##### （1）自然环境

从人类生态学的角度来看，环境不仅影响人类的生活和生产，甚至还影响人类的健康。由于人类对自然环境的过度改造，不仅严重破坏人们赖以生存的生态系统，而且导致大量的危险因素进入人们的生存环境，给人类社会的整体生存带来前所未有的严重影响，例如噪声、电磁辐射和工业废水等。

##### （2）社会环境

社会经济发展在促进人类健康水平提高的同时，也带来一系列新的社会问题，给人类健康带来了危害，例如，由于电子产品广泛应用而产生的

电脑综合征和网络成瘾等。

### 3. 遗传因素

卫生部发布的《中国出生缺陷防治报告（2012）》显示，我国是出生缺陷高发的国家，根据世界卫生组织的估计来看，我国出生缺陷发生率与世界中等收入国家的平均水平相接近，大约是5.6%，每年新增出生缺陷数大约在90万例，其中包括一些临床比较明显的出生缺陷，大约有25万例。

### 4. 卫生医疗服务

医疗资源布局不合理，城乡卫生领域人力资源配置比较悬殊，初级卫生保健网络不健全，重治疗、轻预防的倾向和医疗保健制度不完善等都是影响健康的因素。

## （四）健康促进的方法与原则

### 1. 健康促进

关于健康促进的定义较多，目前国际上比较公认的有两个，其一是《渥太华宪章》中指出的“健康促进是促使人们维护和改善他们自身健康的过程”。这一定义表达了健康促进的目的和机理，也强调了范围和方法。另一定义是“健康促进是指一切促使行为和生活条件向有益于健康改变的教育和生态学支持的综合体”。该定义中所提的教育是指健康教育，健康教育在健康促进中起主导作用；生态学是指健康与环境的整合，该整合需要通过跨部门的合作来完成。

### 2. 健康促进的方法与原则

WHO指出的关于人类健康四大基石是“合理的膳食、适量的运动、戒烟限酒、心理平衡”，它是健康管理中行为和生活方式管理的基本原则，也是疾病预防的基本原则。

#### （1）膳食管理

良好的饮食习惯及合理的营养+（每日能量和营养素的摄入量适宜、营养素搭配比例合理）是保证身体健康、预防疾病的首要因素。各种食物所含的营养素并不完全相同，而人体每日所需要的营养素大体上恒定，因此必须通过多种食物的搭配，方可得到所需的各种营养素。这种全面达到营养素供给量的膳食称为合理膳食。

#### （2）运动管理

运动管理主要是提倡进行有氧运动，是指在人体的氧气充分供应产生能量的情况下，进行体育锻炼活动，主要作用有以下几点。

①增加血液流动的总量，血液量的增加能提升氧气的输送能力。

②增加肺功能，使得运动者能自由的呼吸，呼吸能加快、加深，实现肺活量与吸入氧气能力的提高。

③增强脂肪的代谢，能促进脂肪的分解，降低血液中的低密度蛋白（LDL）的比例，促使高密度蛋白（HDL）比例的提高，减少或者消除体内的脂肪堆积，尤其是腹部的脂肪堆积，达到减轻体重与纠正肥胖的重要作用。

④改善心脏的供血功能，使得心肌变得更加强壮有力，血液的流动性能更高，减少冠心病与血管硬化的出现。

⑤增强人体对胰岛素的敏感程，预防和治疗糖尿病。

⑥提高骨质密度，预防骨质疏松。

⑦改善心理状态，使得人的精神更加愉快，增强应对压力的能力。

⑧促使在安静状态下，处于关闭状态的毛细血管能开放，肌肉血管能扩张，使得肌肉的血流量能增加20倍，起到降低血压的作用。

### （3）心理疏导

心理健康是判断人体健康的重要指标，心理健康与生理健康有着密切的关系，会影响到人体的生理健康状况，心理变化也会引起一系列的生理变化。当心理状态处于长期不平衡状态，就会对生理健康产生影响，可能会由生理变化引发身体的病理变化，导致身心疾病的出现。20世纪70年代以来，病死率最高的三大疾病都是心因性疾病，即脑血管病、心血管病、癌症。因此及时进行心理疏导、促进心理健康，对于预防慢性病和促进健康都有重要作用。

### （4）行为调整

针对影响健康的一些不良行为，如吸烟、酗酒、睡眠不规律以及不良用药行为等及时进行矫正，促进人体的健康。不良用药行为的表现形式多种多样，如不重视药物的副作用、重复用药、效仿他人用药，以及在非正规医疗机构用药和使用非有效期内药品等等。

## 二、体质的内涵以及外延

### （一）体质的界定

对人体体质的界定，通常是指人体的质量情况，是在先天遗传性与后天获得性的基础之上形成的。其中先天遗传性是指影响人的生长发育状态的影响因素；后天获得性则是指在体育锻炼、营养状况、地区气候、劳动条件、社会环境、保健医疗等因素影响下，人体发展的后天变化情况。在定义中可以知道，体质是人的生活活动与工作的基础保障，也是延年益寿的重要物质基础，人体活动能力的基本条件就是强健的体质。体质现象是人类生命活动的重要表现形式之一，与人的健康与疾病有着密切的关系，早在医学起源时期，就出现了对人体的体质认识。

“人体体质学”创立人匡调元教授对“体质”的界定：人类体质是人群以及人群中的人在遗传基础以及环境的影响下，人类的生长、发育、衰老过程中形成的功能、结构、代谢等都处于比较稳定的状态。国家重点学科“中医体质学”的学科带头人王琦教授曾经对“体质”这样定义：体质的概念是指人体在生命过程中，在先天禀赋与后天获得的基础之上，形成的形态结构、生理功能、心理状态等方面存在的综合、稳定的固有特质，这种特质是人类在生长发育过程中形成的，能适应自然、社会环境的人体个性特征。

### （二）体质的内涵

就人的体质内涵来说，人是一个相互密切协调、统一的有机整体，体质是这个整体里各种能力的体现。体质包括了身体形态、身体技能、身体素质、心理素质、适应能力五个方面。

其一，就体质内涵来说，人是一个有着密切协调性、统一性特征的有机整体，体质则是在这个有机整体中表现出来的各种能力，体质是人们工作、学习、生活等活动的物质基础，也是影响社会进步与经济发展的重要潜能体现。

其二，体质的内涵是对先天遗传因素作用的承认，也是后天因素对体质塑造的重要影响作用。因为种族、民族、地域、性别、年龄的差异，人

群与个体的体质发展存在明显的规律性以及特殊性特征，当然也并不是完全相同的形式。

其三，分析体质内涵可知，人的身体素质与运动能力是生理功能与体格发育情况的外在表现形式，在科学、合理的体育锻炼下，人的体格发育与生理功能在能动作用下会有着较好的促进作用。人的体质在全面健身事业的发展方面，以及群众体育活动的开展方面都有着极为重要的作用。

其四，近些年来，社会科学技术的不断发展，人们的知识水平得到了较明显的提高，人们开始深入了解与认知体质的概念与范畴。人的体质概念的认知在任何时期都不会因人们的认识而终结，但也不像是真理那样无穷尽，只是随着现实的变化而不断发展。由此，人们的认知水平不断提高，对体质内涵的认知也就更加全面与科学。

其五，对于体质的研究工作，是一项十分复杂的系统性工程，研究体质的过程是没有止境的，从体质的研究领域来看，各个学科都是相互交错的，学科之间的联系也十分紧密。因此跨区域、跨专业、跨学科对人的体质研究工作有着较重要的影响作用。而且以上的观点叙述的并不是要排除深入研究的可能，是在某些课题背景下，对单一学科、局部范围内进行深入研究，保证体质学科研究能与科学建立紧密的联系，并且能在其他研究领域中考定以及应用相关领域的知识与研究成果，避免出现研究的片面性情况。

### （三）理想的体质

体质的增强与健康是相互促进的，是关系到国家和民族未来发展的大事。国民拥有强健的体魄、健康的身心、坚强的意志、活力充沛的身体是一个民族旺盛生命力的体现，是社会文明进步的重要标志。理想的人体体质是在人体体质功能的保证下，人体不同状态都能表现出较高层次水平，理想体质是在遗传的基础上，经由后天的努力，最终获得人体良好的体质状态。理想体质的主要标志是：

1. 身体健康，主要脏器没有疾病。
2. 身体形态以及发育良好，体格比较健壮，体形也较匀称。
3. 呼吸系统、心血系统、运动系统都有较好的生理机能。
4. 具备较强的运动能力、劳动工作能力。