

体育与健康 理论教程

TIYU YU JIANKANG
LILUN JIAOCHENG

陈雁杨 主编



湖北科学技术出版社

G 812.54

181

体育与健康理论教程

主 编	陈雁杨		
副主编	曾永忠	廖 培	李 霞
参 编	郑志刚	田桂菊	梁祖强
	刘淑慧	秦巍峰	李 娜
	胡明晓	程 毅	朱 霓
	王 勇	熊山鹰	杨国宽
	赵芬喆	阴晓林	王光华
	刘振江	吕 斌	邱志伟
	陈爱民	林 清	罗 勇

湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康理论教程/陈雁杨主编. —武汉:湖北科学技术出版社,2003.8

ISBN 7-5352-3077-6

I. 体… I. 陈… III. ①体育—高等学校—教材
②健康教育—高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 055861 号

体育与健康理论教程

© 陈雁杨 主编

责任编辑:高诚毅

封面设计:张浩

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:87679468

地址:武汉市雄楚大街268号
湖北出版文化城B座12-14层

邮编:430070

印刷:中国科学院武汉分院科技印刷厂
监督印:刘春尧

邮编:430071

850毫米×1168毫米
2003年8月第1版

32开

10.25印张 230千字
2003年8月第1次印刷

印数:0 001—5 400

ISBN 7-5352-3077-6/G·767

定价:15.50元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

前 言

迈进新的世纪,随着生活水平的提高,人们比以往任何时候都更加关心自己的健康。健康是人类永恒的话题。与其生病了再去找医生,不如平时在生活中加强锻炼,以增强体质;通过遵循保健常识来预防和减少疾病,从而提高生活的质量。因此,学习体育保健的基本知识及掌握一些体育运动损伤防治及康复方法,对于热爱体育运动的现代人来讲,有着重大的意义。

本教材是依据国家教育部最新公布的《全国普通高等学校体育与健康课程教学指导纲要》编写的,是融人体卫生、运动医学保健和体育锻炼于一体的新型体育与健康课程理论教程。编写本书的目的,在于根据高等职业技术学院体育教学的实际,提供一份具有较强针对性和实用性的指导性理论教材,供教学之用。同时,希望成为大学生健身运动的顾问和指南,有利于提高学生体育保健理论知识水平及自我健身、自我保健的能力。

《体育与健康理论教程》的编写是在深圳职业技术学院各级领导的支持和院体育部全体教师的共同努力下完成的。其中第一章、第二章、第三章由陈雁杨组织编写;第四章、第五章、第六章由

廖培组织编写;第七章、第八章、第九章、第十章 1—5 节由曾永忠组织编写;第十章第 6 节、第十一章由李霞组织编写。

由于编者水平有限,编写时间仓促,难免有不足之处,敬请同行专家指正。

编 者

2003 年 8 月

目 录

第一篇 体育与健康

第一章 现代健康新理念	(1)
第一节 现代健康的新需求	(1)
第二节 现代健康新模式	(7)
第三节 现代健康新思维	(9)
第四节 现代人的心理健康	(11)
第五节 影响人类健康的因素	(16)
第二章 大学生体育与健康	(34)
第一节 大学生身心特点与体育的关系	(34)
第二节 大学生心理健康与社会适应	(37)
第三章 人体卫生保健	(45)
第一节 人体与环境卫生	(45)
第二节 体育医务监督	(61)

第二篇 健身运动锻炼

第四章 健身锻炼概述	(72)
第一节 健身锻炼的定义和特点	(72)
第二节 健身锻炼的方法学原则和理论依据	(78)
第三节 健身锻炼的基本内容及特点	(88)
第四节 健身锻炼项目的选择	(101)
第五章 健身锻炼的方法	(106)

第一节	健身锻炼与运动处方·····	(106)
第二节	健身运动处方制定的原则与内容·····	(107)
第三节	健身运动处方的自我制定·····	(119)
第六章	常见运动锻炼的健身效果 ·····	(121)
第一节	步行和慢步的健身作用·····	(121)
第二节	健美运动的健身作用·····	(123)
第三节	球类运动的健康作用·····	(125)
第四节	游泳运动的健身作用·····	(127)
第五节	武术气功的健身作用·····	(130)
第七章	身体素质的锻炼方法 ·····	(134)
第一节	身体素质锻炼的一般方法·····	(134)
第二节	提高各项身体素质的具体措施·····	(137)
第八章	健身锻炼的医务监督及健身锻炼效果评价 ·····	(148)
第一节	健身锻炼运动量的监测方法·····	(148)
第二节	健身锻炼发展身体素质效果的评价·····	(154)
第九章	健身锻炼与科学营养 ·····	(165)
第一节	营养概述·····	(165)
第二节	合理营养对健身锻炼的作用·····	(176)
第三节	健身锻炼中物质代谢的特点·····	(178)
第四节	大学生常见营养缺乏病及预防·····	(181)

第三篇 康复运动锻炼

第十章	慢性疾病患者的康复健身锻炼 ·····	(188)
第一节	医疗体育与身体康复的关系概述·····	(188)
第二节	慢性疾病患者康复锻炼的常用方法·····	(199)
第三节	几种慢性疾病的康复锻炼方法·····	(208)
第四节	肥胖者的健身锻炼方法·····	(227)

第五节	残疾人的健身锻炼方法·····	(234)
第六节	康复按摩的常用方法·····	(236)
第十一章	运动损伤的预防与康复·····	(252)
第一节	几种常见的运动性疾病·····	(252)
第二节	运动损伤的预防·····	(269)
第三节	常见运动损伤的处理·····	(291)
第四节	运动损伤的康复锻炼·····	(316)

第一篇 体育与健康

第一章 现代健康新理念

随着生活水平的普遍提高,人们比以往任何时候都更加关心自己的健康。健康是人类永恒的话题。与其生病了再去找医生,不如平时在生活中加强锻炼,以增强体质来预防疾病,以遵循保健常识来减少疾病,从而提高生活的质量。健康对我们来说是宝贵的。一个民族,一个国家的兴衰与国民的体质息息相关,只有健康的体魄才能实现民族的振兴,国家的富强。无论是人类自身的发展、自我价值的实现,还是社会发展成果的享有,都必须以自身健康为前提,没有健康的身心,一切无从谈起,也无法在新世纪展示自己的才华。近年来,世界卫生组织多次提出,“健康的钥匙在自己手中”,并把健康教育比喻为“健康金钥匙”,是开启健康之门的关键。对于每个渴望健康的人来说,只要您深入浅出地了解现代生活与健康方面的保健知识,增强自我保健意识,选择合适的方法,科学地锻炼身体,就能够把步入健康之门的金钥匙掌握在自己手中。因此,提高健康素质和科学素养,采取健康的生活方式,增强健康体魄以适应社会显得尤为重要。

第一节 现代健康的新需求

一、健康需求在发展

健康需求包括两个方面的含义,其一是人类对健康的需求,其

二是社会发展对人类健康的要求。新时代发展中的健康需求就是建立在前述两方面基础之上的。

人们对健康的认识与需求,因社会历史的发展和个人的文化背景与经历的不同而存在着明显的差异。在社会物质水平很低的时候,通常人们对健康的需求不是太高,随着社会物质水平的不断发展,人们开始对健康的需求有了明显的提高,即不希望由于身体的疾病给个人带来痛苦和生活上的不便。这时,对健康的需求就是在得病后能够及时的治疗,人们对健康的需求只是一个被动的需求过程。我们把这种希望不得病和有病能医治的健康观称之为健康需求的初级水平。随着现代经济与文化教育事业的发展,人们已不仅把物质生活的享受作为生活的重要组成部分,同时也愿意为健康和长寿付出更高的代价。人们不再满足于身体不患疾病,而需要精神愉快、心情舒畅,使自己能以健康的身心去充分享受优越的物质生活条件所带来的幸福,这也是世界卫生组织曾经提出的健康内容。

当人们达到高层次的健康需求生活时,往往又会面临一系列新的挑战。首先,虽然人类的寿命延长了,可是长寿的生命中有许多却伴随着各种疾病和身体功能的衰退,使生活功能处于受到限制的状态。其次,随着社会现代化程度的提高,高节奏的工作却出现了不少中青年早卒、意外伤害的现象。还有,老年人患病住院治疗需付较高昂的医疗费,但延缓的仅仅是健康的生命等等。因此,如何预防早卒,提高人类的生活质量以及延长老年人群的健康寿命,就成了当代社会对高水平健康需求的内涵。

从人类多层次的健康需求及其发展的历史不难得出这样的结论:人们对健康的需求经历了从满足温饱和基本生理欲求到无大病即是福,一直到追求高生活质量、高水平健康这样一个逐步深入的过程,而这种需求的过程又与人们所处的社会经济发展状况

和个人的经济条件、受教育水平等因素有着密切的关系。因而，这种健康的需求是有明显的主观性的，而且是一个循序渐进的动态过程。不同历史阶段、不同特征的人群对健康的需要总是不同的，而不同层次的健康需求在一个国家和地区是完全可以同时存在的。

人之所以不同于其他生物体，是由于他不仅具有自然属性(生物学特征)，同时还具有社会属性。因此，脱离人的社会属性单纯考察人的健康必然是片面的、表面的。人类健康要求的历史发展与变化是与社会历史的发展与变化息息相关的。社会的发展不仅影响着人类对健康认识的发展与深化，同时，也在对人类健康不断提出新的要求。

一般说，健康要求来源于三个方面的发展：

其一是医学科学技术的发展。在医学技术不发达的历史时期，疾病的诊断主要依靠患者表现出的体征或借助简单的诊断仪器与手段，此时对健康的要求停留在无体征，健康仅停留在“无病”的水平上；当科学技术发展到一定阶段，有些表面上健康的人，运用现代诊断技术却发现已存在疾病时，人类对健康的要求提高了。比如尿糖阳性可以在患者无任何症状、体征时就已出现，通过进一步检查可能会定为糖尿病。这个时期，疾病筛查的概念出现了。通过人群中某些危险因素的筛查，人们试图早发现表面健康而实际已患病的人群，并给予积极的治疗。此时健康已发展到无前驱症状和体征的阶段。随着核磁共振、CT的广泛应用及分子生物学技术的迅猛发展，现代医学要求人们从分子水平方面去研究人的健康状态、基因序列分析和基因的缺失与改变，使得疾病的早期诊断和某些遗传性疾病的发现成为可能。生物医学技术已达到很高的水平，此时健康就意味着生理上、遗传上的无异常，也使得对无数疾病的标准进行了重新的界定；社会学、

人类学和心理学的发 展,又使人们从另一角度审视健康,这就是心理的健康与社会的良好适应性,使得健康的含义得到了全面的阐述。

其二是社会历史的发展。在简单劳动、农业生产为主的社会里,对健康的要求就是强壮的体魄,身体的健康状况足以胜任简单重复的劳动;在工业化社会中,人们已不满足于单纯的生理健康,同时还要能掌握一定的文化知识和操作技能,这时的健康已出现了人口素质要求的萌芽;在高度发达的工业化国家,高科技的产业需要一大批高素质的职业人群。因而生理的健康、智力的开发和科技素质的训练就成为健康要求的主旋律。

其三是学校体育教育的发展。当前,学校教育要树立健康第一的教育观念和提高学生生理、心理、道德、文化、娱乐、保健、生活等质量为重点的体育教育思想,在体育教育界已形成一个共识,它既有深刻的社会背景,也是学校体育改革向纵深层次探索教育内涵的重要标志和体现。于是,体育课程将更倾向于训练学生的情绪、个性等心理素质,从而使体育教育成为培养个体生命健康基本需要的途径,成为提高社会劳动者素质、发展生产力的基础,成为保证个体休闲时间和欢度余暇生活的主要内容。因此,面向 21 世纪的学校体育教育课程体系将覆盖体质、生理心理、道德、营养、人口、生物、哲学、健康、生命、行为等所有学科,使体育教育达到开启学生身心全面发展的目的,培育和锻炼他们的人格,最后真正认识到生命的真谛。

二、高质量的健康追求

随着人类生活水平的不断提高,对高质量健康模式的追求也越来越迫切,各种体制的设立也日趋完善。回顾世界卫生组织近 50 年的历史,它为全人类的健康事业做了许许多多的工作,但归

纳起来,最重要的贡献是三方面:第一,是为健康下了明确的定义,使全人类明确了所要追求的目标;第二,在全球消灭了天花,并由此证明了只要大家携手合作,深入地开展科研,寻找可靠的防治途径,有些疾病是完全可以消灭的。现在,世界卫生组织把消灭疾病的目标又对准了脊髓灰质炎等一系列传染病,相信在不久的将来又能消灭更多的疾病;第三,提出了“2000年人人享有卫生保健”的口号,这是我们人类对健康追求的全新目标。概括地说,就是使全世界所有的人到2000年都能达到按社会和经济发所能达到的最高健康水平。具体包括:①人们在工作和生活场所都能保持健康;②人们将运用更有效的办法去预防疾病,减轻不可避免的疾病和伤残所带来的痛苦,并且通过更好途径进入成年、老年,最后安乐地逝世;③在全体社会成员中均匀地分配一切卫生资源;④所有个人和家庭,通过自身的充分参与,将享受到基本卫生保健;⑤人们将懂得自己有力量摆脱和避免疾病的发生,并获得所需要的健康。这是人类追求健康史上前所未有的战略目标。

三、现代的健康要求

(一) 躯体健康

躯体健康是指躯体的结构完好和功能正常,否则就不能称之为健康。躯体健康具有相对性,人体通常不断地通过各种机制调节各种器官和组织的功能,以适应并保持与环境中的不利因素之间的平衡。由于环境不断变化,因而躯体与环境之间的平衡也是相对的。人类社会在发展,科学在进步,人们对疾病的认识不断深化,因而不可能对躯体健康订下永恒的标准。目前人们只是限于利用当代科技手段对人体进行观察和测定,如果未发现异常即认为是躯体健康。

(二) 心理健康

心理健康即心理上的完好状态。我国医学专家傅连璋将心理健康标准规定为:精力充沛,能经常保持清醒的头脑,精神贯注,思想集中,工作和学习都能保持较高的效率,以及意志坚强、情绪正常和精神愉快。

著名的美国心理学家马斯洛和麦特曼认为,心理健康的标准有以下十个方面:

- 1)有充分的安全感;
- 2)充分了解自己,并能对自己的能力做出恰当的评价;
- 3)对生活目标、理想的确定切合实际;
- 4)与现实环境保持接触;
- 5)能保持个性的完整和谐;
- 6)具有从经验中学习的能力;
- 7)能保持良好的人际关系;
- 8)适度的情绪控制和表达;
- 9)在不违背集体利益的前提下,有限度的发展个性;
- 10.)在不违背道德规范的情况下,适当满足个人的基本需要。

尽管学者们所定的心理健康的标准不一,我们认为,心理健康的人应智力正常,有充沛的精力和稳定的情绪状态,对自己能做出恰当的评价,并能保持良好的人际关系。

(三) 社会适应能力

社会适应能力是指人们进行社会参与时的完好状态,即:①每个人的能力应在社会系统内得到充分发挥;②作为健康人应有效地扮演与其身份相适应的角色,并执行相关的任务,发挥有效的功能;③人的行为与有关的社会、道德规范相一致。

这种社会学健康的内涵说明一个人达到上述条件往往是困难的,因此社会适应能力只能是当一个人的行为能为社会所接受,其角色功能与社会功能同人们对其期待的相一致时,即可称之为社会适应能力。

第二节 现代健康新模式

健康模式是反映人类健康发展的重要内容,它是一个动态的过程。

一、医学健康模式

医学健康模式是建立在解释传染病的传播方式之上的。一般而言,传染病的流行不外受病因(病源物)、宿主(机体)免疫力和环境(社会与自然环境)三者的相互制约和作用。又有人称之为病因三角。一旦平衡打破,疾病就会发生,健康状态就会失衡。通过消灭传染源,切断传播途径和提高人群机体免疫力等措施就可以很有效地防治传染病,但由于该模式只适用于传染病,因而有其一定的局限性。另外还有一个社会医学模式,它考虑到慢性病不像传染病那样存在着明显的生物病源体,而是与环境及各种行为、生物遗传因素等多种因素有关。因此它从机体和环境及各种行为、生活方式等相互作用观点出发,论述了非传染性疾病的致病原因及其可能的影响因素,推动了人们对疾病发生和健康状况维持的认识,具有一定的现实意义。

二、环境健康模式

1974年美国学者布卢姆提出,环境因素(特别是社会环境因素)是影响健康的最主要因素,这可以直接对人体的健康、精神心

理和体质发育方面产生重要的影响。该模式认为：在环境、生物学遗传、行为生活方式和医疗卫生服务这四个相互联系、相互作用的因素中，环境因素起主导作用。同时，首次把这四大方面作为健康的影响因素进行综合考虑，大大促进了人们对健康影响因素的认识。根据上述四方面因素对现有疾病致死原因进行的分类，结合医学界对美国前 10 位死亡原因的分析，可以得出如下比例：

生活和行为方式占死因的 49%；遗传和生物学因素占 24%；环境因素占 16%；卫生保健服务因素占 11%。

从这个研究结果中，我们不仅证实了健康的因素十分复杂，同时，还发现人们的生活、行为方式是影响人群健康的重要因素。

三、现代健康新模式

通过体育锻炼和健康教育，可以使人们具有健全的体魄和终身保健行为，以及和谐健康的心理素质。美国《新英格兰医学杂志》认为，成年人经常进行适应而不激烈的体育锻炼可以延长寿命。

近来，美国有关专家提出了用温和运动健身的新观点。温和运动就是一种低强度、低能量消耗的运动模式，也称“适度锻炼”。所谓适度，就是每周消耗 2000 千卡热量的体育锻炼，即相当于打 2~3 小时的乒乓球；或每个人每天都能累积相当于半小时温和运动的活动量，如下公共汽车后快走 15 分钟回家，再做 20 分钟的其他体力活动就够了。

温和锻炼以有氧运动为基础，即通过一定量的全身运动，全面提高人的机能，进而改善人的身体素质。在有氧运动时，人体吸入的氧是安静状态下的 8 倍。长期坚持有氧运动能增加体内血红蛋白的数量，提高机体抵抗力，延缓衰老；增强大脑皮层的工作效率和心肺功能，增加脂肪消耗，防止动脉硬化，降低心脑血管

管疾病的发病率。因此就全民健身而言，有氧运动更适合。有氧运动的形式很多，如：快走、慢跑、健身操、游泳、骑自行车等。可因地制宜，量力而行，时间为每周3次，每次20~30分钟或更长。强度因人而异：20~30岁，运动时心率维持在每分钟140次左右；40~50岁每分钟120~135次；60岁心率每分钟100~120次即可。

第三节 现代健康新思维

一、健康观念的更新

自从世界卫生组织提出“健康是身体上、心理上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱”这一新定义以来，人们的健康观发生了很大变化，从而结束了“无病就是健康”的旧健康观，明确了只有在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康、生殖健康五方面都具备，才是完全的健康。

近年来世界卫生组织又提出了衡量人体健康的一些具体标志，例如：①精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作；②处事乐观，态度积极，乐于承担任务不挑剔；③善于休息，睡眠良好；④应变能力强，能适应各种环境的各种变化；⑤对一般感冒和传染病有一定抵抗力；⑥体重适当，体型匀称，头、臂、臀比例协调；⑦眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；⑧牙齿清洁，无缺损，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血；⑨头发光泽，无头屑；⑩肌肉、皮肤富弹性，走路轻松。世界卫生组织提出的健康新定义和具体衡量标志反映了医学模式从生物医学模式向生物—心理—社会医学模式的转变，是人类健康观的重大发展，对以促进健康为基本目的的预防医学研究和发 展无疑具有重要的指导意义。