

体育旅游与健身



李香华 钟兴永 著



北京体育大学出版社

体育旅游与健身

李香华 钟兴永 著

北京体育大学出版社

策划编辑 董英双
责任编辑 董英全
审稿编辑 青 山 杨 木
责任校对 建 林
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

体育旅游与健身/李香华,钟兴永著. - 北京:北京体育
大学出版社,2003.5
ISBN 7-81051-953-0

I. 体… II. ①李…②钟… III. 体育旅游-研究
IV. G8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 031721 号

体育旅游与健身 李香华 钟兴永 著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 5.125
印 数 4000 册

2003 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-81051-953-0/G·795

定 价 10.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介

李香华，女，湖南省涟源市人。1981年12月毕业于湖南师范大学生物系。现为湖南理工学院体育系副教授。湖南省青年骨干教师。主要任教人体生理学（院级重点建设课程，本人为主持人）、运动生物化学、体育康复等课程。主编了省统编教材《运动生理学》。在中国运动医学杂志、中国临床康复、体育学刊、武汉体育学院学报等刊物上发表论文20余篇。先后主持省级科研计划课题2项；参与国家研究课题1项；主持院级科研课题2项、教学研究课题1项。

内容提要

体育健身旅游是我国新兴的体育和健身生活方式。它是体育、旅游与健身三者的有机结合，并直接为全民健身和奥运争光服务，是当今大众体育健身的新潮流，也是提高大众体育生活质量的重要途径。

本书主要研究我国体育旅游的发展历程、研究进展、经济功效，以及体育旅游的健身、康复与抗衰老等功效。既有一定学术价值，又有实际指导意义。

ABSTRACT

Physical body building and traveling, which is a new kind of life means of physical training and body building, is an organization of physical training, traveling and body building. It serves the national body building and brings credit to the Olympic Games. It is an important way of improving the quality of people's physical lives as well as a new trend of people's current physical body building.

The main topics of this book are the historical development, research development and economic effects of physical traveling, and the effects of body building, recovery and anti - decrepitude. This book has not only some academic values but also some practical guiding significance.

序

体育旅游是旅游业中非常宽泛的事业。它既亲近自然，又超越自然。国家将参观体育赛事等作为体育旅游的内容，致令体育中有旅游，便是一个明显的例子。无疑，体育旅游是发展潜力极大的体育产业。因此，这是一个值得认真研究的十分有意义的课题。

近年，虽有不少学者发表过研究体育旅游的论文，但多系片断的概述，或限于某一区域。而对于体育旅游理论的学术研究，特别是从健身绩效视角去研究体育旅游，目前还处在初始阶段，甚至还没有发现此类专著面世。李香华副教授与钟兴永教授在广泛涉猎大量文献资料和深入研究的基础上，撰成《体育旅游与健身》一书，以较为翔实材料，既对体育健身旅游的研究现状进行了归纳和分析，又着重对体育旅游的健身功效进行了研究，阐明了体育、健身、旅游三者之间的关系，是具有开创性意义的。

在我国，体育旅游已成为提高人民健康水平的有效方式和积极对策。所以，体育、健身、旅游三者的糅合与协同，非常重要。1995年，国家体育总局张发强副局长在《关于体育旅游业的几个问题》的报告中，认为体育旅游就是体育与旅游的结合，是体育性的旅游事业和旅游性的体育事业，都带有经济行为。体育旅游是体

育经济中很重要的产业，它直接为全民健身和奥运争光服务。人们到阳光下、草坪上、沙滩上、海洋里，这是高雅的享受和健身，对工作都是一种积极的调理。如果全家一起去远方旅游的话，对家庭和睦，身体健康是非常有好处的，可以说是“朝阳产业”^①。张发强先生对体育旅游的定位和对体育旅游机理的分析，入木三分，是有前瞻性的。

《体育旅游与健身》将体育、健身、旅游置于和合的视野中，进行梳理，集合了多学科、多领域的自然和社会知识，值得一读。

综观全书，其精华在以下三个方面：

第一，对体育旅游状况作了历史性考察。认为体育旅游作为一种社会存在，自古便有。且不同历史时期的体育旅游有不同的形式、不同的内容、不同的特点，显示出特有的规律，只是人们很少去挖掘、整理和研究罢了。尤其是作者重点论述了我国历史新时期的体育旅游状况，并对近年学术界关于体育旅游的研究成果进行了归纳和分析，对我国体育旅游资源状况进行了调研。这些，都为今后加深对体育旅游的研究，做了基础性工作。

第二，对体育旅游的健身功效进行了有益的分析 and 研究。认为健身与康复，是人们积极参与体育旅游的主要动机之一；科学而适度的体育旅游有益于身心健康；体育旅游本身便是高尚的健身活动。因而为大众体育健身旅游提供了科学依据。

第三，对体育旅游健身的方法和原则进行了初步的探讨，使人

^① 张发强. 体育经济漫谈. [C] 第 127 ~ 128 页. 世界图书出版公司. 2000. 09

们从事体育健身旅游具有可操作性。

可以说，我国发展体育健身旅游，是全面建设小康社会进程中的一个重要指标体系，它集中反映了现代化社会人们体育文化方式、体育生活方式、体育健身方式以及体育消费方式的巨大变化。这种变化，不是行政手段引起的，而是由经济生活所牵动的，是自然与人文环境所驱动的，是一种自觉行为。《体育旅游与健身》深刻地反映了这一时代发展的趋向，同时也反映了大众追求健身质量的心理，十分可贵。

当然，我国的体育旅游或体育健身旅游事业，正在发展之中，体育旅游理论还要在实践中进一步提升。另外，《体育旅游与健身》在具体方法、体育旅游的具体项目以及体育旅游健身处方等方面还比较薄弱。作者表示将在此基础上，在不久的将来，将更为通俗、更具可操作性的《体育旅游与健身指南》之类读物奉献给读者，这种孜孜不倦、锲而不舍的乐道精神，是难能可贵的。

孙汉超

2003年3月21日于武昌

前 言

我国真正意义上的体育健身旅游，从起步到初步普及，似乎只有几年光景。就是说，曾几何时，旅游还是少数人偶然为之，或为会议旅游；或为探亲旅游；或为差旅旅游。老百姓为解决温饱问题而忙碌，纯粹自掏腰包而观光旅游者微乎其微。至于体育与旅游的联姻，则只是国外才有的了。

市场经济可以改变人的观念。20 世纪 90 年代初，在新旧体制更替的过渡时期，人们逐步地进入小康社会，丰衣足食，万象更新。为了增强人民体质，提高全民族的整体素质，建立科学、文明、健康的生活方式，推动社会主义物质文明和精神文明建设，倡导全民健身，我国及时出台了《全民健身计划纲要》。这是合乎时代潮流的重大决策。与此相适应，大旅游、大体育观念在国民中迅速形成。伴随而来的是，人们从体育健身旅游中有了新的体认，并逐步在大众中蔓延。这是与经济发展同步的新的理念、新的实践。她将人们的体育生活质量提升到新的平台，也将大众体育健身质量拉向新的空间。

人们生活富裕了，休闲时间增多了，就得开新口子付出。例如绿色消费，花钱买健康；例如参与各种健身活动，消耗多余的体

脂。从哲学角度看，生活方式是人们在生活领域中的各种活动方式总和的典型形式。它包括旅游生活方式和体育生活方式。体育健身旅游和体育休闲旅游是现代生活方式中必不可少的组成部分，它是随现代社会快节奏工作方式应运而生的生活方式。在新的社会变革中，人们为满足对体育文化多样性和多元化的需要，不断追求新的体育生活方式，以娱乐与健康为主题，以健康第一为取向，以人与社会、人与自然的和谐发展为主导，令体育回归自然，达到身心两健的目的，便是这种新的体育生活方式的具体表征。体育健身旅游，也就是生态健身旅游。就是在亲近自然、亲和自然中，将体育与健身掺和到旅游中，以致于改变旅游的内容和性质，给旅游以新的生命力；也就是给自己的心情“放假”，将能够激发情趣的旅游中的“身体疲劳”，拮抗较长时间积累的心理疲劳，给紧张的精神以彻底放松休息，使精神在大自然中得到保健修养。体育健身旅游完全是自我的领地，它是与大自然融为一体的。投入大自然的怀抱，随心所欲地去做自己愿意做的健身活动，泰然自若地去享受宁静舒适的山水风光，已成为当代中国人的新的体育观念，新的旅游观念，新的健身观念，新的消费观念。

体育与旅游的协同与互动，给我国城乡居民健身消费以巨大影响。体育旅游是体育经济中非常重要的产业，它直接为全民健身和奥运争光服务，其经济效益与社会效益已日益显露。现在，体育健身旅游已深入千家万户。体育旅游已成为体育文化的新亮点；成为体育经济的新增长点；成为群众体育活动的新热点；成为全民健身的新网点。

在我国，城乡居民已有 1/3 以上的时间在休闲中度过。人们的闲暇时间不断增多，大多有参加体育健身旅游的条件。因之，每当双休日、节假日，无数的人们以各种方式，走出家门，走出办公室，有的携妻带小；有的邀上亲朋好友；有的是情侣相伴，来到清澈流水的河畔；来到浩瀚的大海；来到芳草茵茵的草坪；来到绿树掩映的小路；深入奥妙无穷的岩洞，或自驾车；或跑步；或开展单项体育活动；或保健运动；或河边垂钓；或自由自在地划着小艇与海浪嬉戏；或穿着泳衣，在大海中破浪前进；或林荫漫步……悠哉游哉，各随所好，各得其所，享受着大自然的恩赐，享受着运动与健身之大餐。

体育健身旅游又是物质文明和精神文明的特定生活方式。然而，随着人类文明的发展，科技进步、工作节奏快，以及社会经济的日新月异，人体健康却受到各种“文明病”、环境污染、流行性病毒乃至战争的威胁，导致人的某些生理素质、生理功能退化，致令伴随而来的肥胖症、高血压、冠心病、糖尿病等一系列文明疾病的发病率升高。快节奏和紧张的工作对人的中枢神经系统、心血管系统、消化系统、呼吸系统、泌尿系统以及内分泌系统均会产生不良影响。在这种条件下，有必要营造良好的现代生态体育生活方式，从体力上、心理上解除紧张工作和学习的疲劳和烦恼，获得彻底的放松、愉快、和谐的调整，以提高机体平衡发展的效果和运动兴趣，拮抗亚健康。毫无疑问，体育旅游已成为提高人民健康水平的有效方式和积极对策。

一个新的事物，要有永久的生命力，就须有强大的理论支撑。

数年来，许多学者对体育旅游已有初步的研究。虽然，尚未见有关于体育旅游方面的专著面世，但是，学者们在许多刊物上已发表了数十篇论文。在高校，体育旅游已成为新的课程、新的专业，用以培养历史新时期体育旅游的理论与实践人才。然而，对体育旅游的研究还有待于深入，尤其是对体育健身旅游以及对体育、健身、旅游三者之间关系的研究，基本上还是一块没有开发的处女地。

有鉴于此，我们通过健身旅游的实践，通过涉猎广泛的文献资料，撰就了《体育旅游与健身》这本小册子，自以为既有一定学术价值，又有实际指导意义。这也算是对体育健身旅游研究的一种补阙吧。

在拙著编撰过程中，得到了湖南省教育厅与湖南理工学院的立项资助和出版资助；得到了武汉体育学院孙汉超教授的悉心指导，并欣然作序，在此谨致衷心的感谢。

作 者

2003年1月16日于洞庭湖畔



目 录

一、体育与旅游的糅合与协同：体育旅游追踪	(1)
1. 探险、商旅、角力：原始社会体育旅游的萌芽	(1)
2. 始于贵族，融入自然与民间：我国古代体育旅游梗概	(3)
3. 中国近代体育旅游概观	(7)
4. “体育性的旅游事业和旅游性的体育事业”：我国历史新时期的体育健身旅游	(11)
二、新领域、新视角：我国体育旅游研究进展与分析	(21)
1. 关于体育旅游的内涵及体育与旅游的关系	(22)
2. 关于体育旅游的特征	(27)
3. 关于体育旅游的作用	(30)
4. 关于体育旅游的主要内容	(32)
5. 关于体育旅游专业人才的培养	(34)
6. 关于体育旅游发展对策研究	(38)
7. 关于区域体育旅游研究	(41)
三、“万水千山只等闲”：我国体育旅游资源状况	(46)
1. 体育旅游资源的内涵与特征	(47)
2. 体育旅游资源的类型	(49)
3. 我国民族传统体育旅游资源	(55)
4. 维护与开发相结合，促进体育旅游可持续发展	(60)



四、体育旅游的经济功效	(63)
1. 体育旅游产生的经济背景	(64)
2. 国外近年体育旅游经济发展状况	(65)
3. 我国旅游产业经济稳定增长极快	(68)
4. 我国体育旅游的经济功效	(72)
5. 体育旅游在发展经济、全面建设小康社会中的作用	(74)
五、体育健身旅游与自然疗法	(77)
1. 走进森林, 便可获得健康	(77)
2. 空气浴与健身	(82)
3. 赏花健身	(84)
4. 深入岩洞, 获取健康	(84)
5. 登高山, 求一览无遗的心境和健壮的体魄	(86)
6. 泡医疗温泉(矿泉): 治病、健身、消除疲劳	(87)
7. 旅游中的几项健身项目示例	(102)
六、体育健身旅游的康复功效	(110)
1. 体育健身旅游康复的概念与原理	(110)
2. 体育健身旅游康复形式	(111)
3. 体育健身旅游的康复功效	(114)
七、流水不腐, 户枢不蠹: 体育健身旅游与抗衰老	(117)
1. 人体衰老的表征	(118)
2. 体育健身旅游的抗衰老机制	(121)
八、拮抗亚健康: 体育健身旅游与心理康复	(129)
1. 心理健康的含义和标准	(130)



2. “心病”病因探析	(133)
3. 心理康复的重要处方——体育健身旅游	(134)
九、体育旅游健身方法探讨	(138)
1. 生命在于科学而适度的运动	(138)
2. 体育健身旅游原则	(145)
参考书目	(147)



一 体育与旅游的糅合与协同： 体育旅游追踪

体育旅游作为一种经济和文化现象，自中国古代王公贵族、文人雅士等游山玩水，领略自然风光，罗马帝国诸侯到海滨、海岛修建行宫别墅，到英国布赖顿滩建成疗养胜地，经历了数千年的漫长时光，有着深厚的历史文化底蕴。曾有人说，我国至近代才有“体育”一词，才有真正意义上的现代体育，古代几无体育可言，更不用说体育旅游了。其实，一个名称只是一个符号而已，关键是看有无实质性的内容。

1. 探险、商旅、角力：原始社会体育旅游的萌芽

旅游有益于健康，旅游本身便是一项综合性的身体活动，从这个方面说，具有“体育旅游”意义的文化活动可谓源远流长。

应该说，原始社会，便有了体育旅游的萌芽。主要表现在：第一，氏族或部落的长途迁徙，跋山涉水，有了探险旅游的萌芽。如黄帝的一生，特别喜欢名山大川，留下了许多浪迹群山的传说。他东至于海，登丸山，及岱宗。西至于空桐，登鸡头。南至江，登熊、湘。……迁徙往来无常处^①。《史记·封禅书》说：“中国华山、首山、太室、泰山、东莱，此五山黄帝之常游，与神会”。从这些

^① 《史记·五帝本纪》



传说中可以看出，原始社会晚期，人们具备了萌生旅游意识，有探险旅游愿望的客观存在。还有，“尧使舜入于山林川泽，暴风雷雨，舜行不迷，尧以为圣”^①，这种本领，与我们现时代的探险旅游有什么不同呢？即使在舜执政的晚年，仍不顾年事已高，离开中原，横渡汉水、长江，直达洞庭湖边的苍梧之野，最终倒在探险的路途，长眠于九嶷山上。再有，自禹以后，贵族们都希冀长生不死，这种欲望常常鼓动着部落酋长或部落英雄冒险远足，以查访长生不老之道。这种欲望与实践，虽然不能令人们长生不死，但其延年益寿的健身效果是不言而喻的。第二，人们远离居住地，获取更多的狩猎资源。1879年，在西班牙北部阿尔塔米拉洞穴中，发现了一幅用红黑两种颜色画的壁画——中了枪的野牛。经考证，这是生活在1万年前的原始人的杰作，反映了人类原始的狩猎生活，同时也反映了原始人体育的原始性——在简单获取生活资料过程的同时，孕育着体育或体育性旅游。第三，“边市贸易”。即部落与部落之间的交换。原始社会，彼部落成员一般是不可随意进出此部落的，但随着社会分工的扩大，已有专门从事农业生产的部落，有专门从事手工业生产的部落，也有专门从事畜牧业的部落。因之，部落之间的交换，势所必然。根据考古遗址发现，大汶口遗址的陶器，属河南北部的龙山文化层；青海的西宁、乐都等地远离滨海，却见有贝壳随葬等，这些显系交换所致。然而，部落与部落之间的交换同部落内氏族之间的交换地点与时间是不同的。部落与部落之间的交换地点，当在划定的防护森林边沿，交换时间，是“日中为市”。氏族贵族远离本部落，通过旅行，到他部落去交换新产品，这样便产生了“商旅”。

更为有趣的是，我国最早的神话故事集《山海经》，有三段是以体育活动为内容的。即《夸父逐日》、《共工触不周山》、《羿射九日》。

^① 《史记·五帝本纪》