

JIANKANG ZHONGGUO BEIJING XIA
YUNDONG JIANKANG CUJIN DE LILUN YU FANGFA YANJIU

健康中国背景下 运动健康促进的理论与方法研究

武文杰 著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

健康中国背景下 运动健康促进的理论与方法研究

武文杰 著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

· 北京 ·

内 容 提 要

本书首先对“健康中国”与健康促进的相关知识进行分析,然后重点研究与分析了运动锻炼与生理健康促进、运动锻炼与心理健康促进、常见运动健康促进的手段与方法等方面的内容,能帮助人们提高自身的健康水平。

本书语言简练、结构清晰、内容丰富,系统性、时代、创新性等特点显著,还具有非常高的参考和借鉴价值。本书对于人们通过运动促进健康有一定的指导意义。

图书在版编目(CIP)数据

健康中国背景下运动健康促进的理论与方法研究/
武文杰著. —北京:中国水利水电出版社,2019.1

ISBN 978-7-5170-7396-3

I. ①健… II. ①武… III. ①群众体育—健身运动—
研究—中国 IV. ①G812.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 026085 号

书 名	健康中国背景下运动健康促进的理论与方法研究 JIANKANG ZHONGGUO BEIJING XIA YUNDONG JIANKANG CUJIN DE LILUN YU FANGFA YANJIU
作 者	武文杰 著
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路 1 号 D 座 100038) 网址:www. waterpub. com. cn E-mail:sales@waterpub. com. cn 电话:(010)68367658(营销中心)
经 售	北京科水图书销售中心(零售) 电话:(010)88383994、63202643、68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京亚吉飞数码科技有限公司
印 刷	三河市华晨印务有限公司
规 格	170mm×240mm 16 开本 17.25 印张 224 千字
版 次	2019 年 4 月第 1 版 2019 年 4 月第 1 次印刷
印 数	0001—2000 册
定 价	84.00 元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

前 言

2015年,党的十八届五中全会通过的《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十三个五年规划的建议》明确提出“推进健康中国建设”的新任务。2016年8月召开的全国卫生与健康大会上,习近平总书记指出,没有全民健康,就没有全面小康,强调要优先发展人民健康,将此放在重要的战略地位,并从战略和全局高度深刻阐述了建设健康中国等重大任务。“健康中国”的实质是全体中国人民的身心健康。推进健康中国建设,必须持久发展体育运动。

体育运动古来有之,世界各民族在体育运动实践中创造了丰富多彩的体育运动形式。在当代世界,体育运动的质量和水平是衡量社会成员个体健康水平和社会文明进步程度的重要标志。“发展体育运动,增强人民体质”是新中国体育事业的根本任务和发展方向。体育运动对促进与维护人的健康具有重要意义,具体表现在生理健康促进、心理健康促进、道德健康促进以及社会适应力等现代新健康观的各个方面。如果长期缺乏适当的体育运动,必然会最直接地影响身心健康,导致整个生命系统失去平衡,所谓“生命在于运动”就是这个道理。每个人的健康都需要通过适当的体育运动来维持。为了全面发挥体育运动的健康促进功能,全面提高人民群众的健康水平,实现健康中国建设的任务,特撰写《健康中国背景下运动健康促进的理论与方法研究》一书,以期提供指导。

本书共有八章内容,第一章首先阐述本书的研究背景——“健康中国”,包括“健康中国”的内涵、“健康中国”的提出与发展背景及《“健康中国2030”规划纲要》解读。第二章是运动健康促进的学科基础与基本理论,包括运动健康促进的相关学科基础、

运动促进人体健康的基本原则与方法。第三章与第四章分别研究运动锻炼与生理健康促进、心理健康促进的关系。第五章是常见运动健康促进的手段与方法指导,包括有氧运动健身、无氧运动健身及有氧与无氧混合代谢运动健身三种不同的运动健身形式。第六章是社会不同群体运动健康促进的指导,主要涉及不同年龄群体、不同性别群体、不同社会阶层及社会弱势群体等几类群体。第七章是“健康中国”背景下运动健康全攻略,包括运动健身的专门准备活动、适宜量度的选择、基本素质习练方法及运动处方的制订与实施。第八章是“健康中国”背景下运动健康促进的科学保障,包括运动疲劳与恢复、运动营养保障、运动伤病康复保障以及运动安全防范与急救。

健康中国是新时期中国社会发展的新理念,本书以此为背景展开研究体现了时代性与前沿性。在运动促进健康的理论研究中,本书提出了运动锻炼与生理健康、心理健康的关系,能够使人们全面认识体育运动的本质功能——健康功能,从而激发人们参与运动锻炼的动机与积极性。本书提出运动促进健康的原则、方法及科学保障,能够为人们科学参与运动锻炼提供理论指导与安全保障,为人们的健康与安全保驾护航。在运动促进健康的方法研究中,本书不仅分析了不同运动健身形式中常见项目的健身方法,而且对不同社会群体的运动锻炼进行了研究,从而为不同群体合理参与体育锻炼提供了有价值的实践性指导与参考。总之,本书集时代性、学术性、理论性、科学性、实用性于一体,希望能够为全面指导人民大众科学参与体育锻炼,切实提升国民健康水平,实现健康中国的战略目标作出贡献。

本书在撰写过程中,借鉴了许多专家、学者的研究成果和观点,在此表示诚挚的谢意。另外,由于时间和精力有限,书中难免有不妥之处,敬请读者谅解并指正。

作者

2018年7月

目 录

前言

第一章 “健康中国”的内涵与背景阐述	1
第一节 “健康中国”的内涵	1
第二节 “健康中国”的提出与发展背景	8
第三节 《“健康中国 2030”规划纲要》解读	19
第二章 运动健康促进的学科基础与基本理论	33
第一节 运动健康促进的相关学科基础	33
第二节 运动促进人体健康的基本原则	56
第三节 运动促进人体健康的方法	59
第三章 运动锻炼与生理健康促进研究	64
第一节 现代健康观	64
第二节 运动锻炼的生理学基础	72
第三节 运动锻炼对人体生理健康的影响	85
第四章 运动锻炼与心理健康促进研究	98
第一节 心理健康概述	98
第二节 运动锻炼的心理学基础	101
第三节 运动锻炼对人体心理健康的影响	113
第四节 促进心理健康的心理技能训练方法	117
第五章 常见运动健康促进的手段与方法指导	130
第一节 有氧运动健身	130
第二节 无氧运动健身	139
第三节 有氧与无氧混合代谢运动健身	150

第六章 社会不同群体运动健康促进的指导	163
第一节 不同年龄群体的运动健康促进指导	163
第二节 不同性别群体的运动健康促进指导	171
第三节 不同社会阶层的运动健康促进指导	181
第四节 社会弱势群体的运动健康促进指导	186
第七章 “健康中国”背景下运动健康全攻略	194
第一节 运动健身的专门准备活动	194
第二节 运动健身适宜量度的选择	196
第三节 人体基本素质的习练方法	201
第四节 运动处方的制订与实施	221
第八章 “健康中国”背景下运动健康促进的科学保障	228
第一节 运动疲劳与恢复	228
第二节 运动营养保障	232
第三节 运动伤病康复保障	242
第四节 运动安全防范与急救	254
参考文献	263

第一章 “健康中国”的内涵与背景阐述

健康是促进人类全面发展的必然要求,实现全面建成小康社会的核心和基石就是全民健康,国家进入新常态后保持经济水平稳定增长、促进改革、调整结构、惠及民生,就要推进健康中国建设,这是推进医药卫生体制改革的重中之重。《“健康中国 2030”规划纲要》的发布是今后推进健康中国建设的行动纲领,习近平总书记指出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,也是广大人民群众的精神追求。本章阐述了“健康中国”的内涵,分析了“健康中国”的提出和发展背景,对《“健康中国 2030”规划纲要》进行了细致解读,为健康中国背景下运动健康促进的理论与方法研究奠定理论基础。

第一节 “健康中国”的内涵

一、“健康中国”的含义

(一)全面建成小康社会的奋斗目标

健康中国是全面建成小康社会、实现中华民族伟大复兴的奋斗目标,是社会主义现代化建设新征程的重要保障,作为目标和保障,应该按照全面建设小康的要求,从大健康、大卫生的高度出发,将健康融入经济社会发展过程中的各项政策之中,培育健康

人群,发展健康产业,构建健康环境和健康社会,建立更加公平有效的基本医疗卫生制度,形成以健康为中心的经济社会发展模式,实现人人享有健康的生产生活环境和社会环境。

在这个社会大环境背景下,人与人之间保持一种健康的生活方式和行为方式,人与人之间享有健康的医疗服务,缩小地区间人群健康之间的差异,提高全民健康水平。

1. 构建健康的环境

控制影响健康的因素,完善环境卫生和文化体育等基础设施,改善生态环境,建立有利于健康的自然环境,实现人人享有健康的生产生活环境。

2. 培育健康人群

建立完善的基本医疗卫生制度,全面优化健康服务,传播健康文化,控制重大疾病,改善重点人群的健康状况,形成有利于健康的生活方式和生活习惯,实现病有所医。

3. 建设健康社会

以人的健康为根本出发点和落脚点,转变社会发展模式,提高基本公共服务水平,完善社会制度,健全公共安全保障体系,形成有利于健康的社会发展模式,构建和谐的社会关系,实现人人享有健康的社会环境。

4. 发展健康产业

将发展健康需求作为拉动内需的重要抓手,转变经济发展模式,在经济结构转型升级的过程中大力发展健康服务业,推动形成有利于健康的经济发展模式。

在总体目标和分目标之下应包括一些具体指标,借鉴国外的经验,建立体现健康状况的指标体系,确定体现工作任务的监测指标。

(二) 创新发展新理念

健康中国在“四个全面”战略布局引领下维护全民健康理念的创新,为解决当前和长远健康问题形成一种整体性思维方式,构成的创新思想和观念体系,由科学健康观、科学卫生观和科学医学观作为指导,目的是为了了解决目前全民健康存在的突出矛盾和问题。

发展理念的核心是健康优先,发展的实质是要求政府、社会以及个人能够树立健康优先的发展理念,最终构建健康友好型(全民健康型)社会。全体人民都养成健康的生活方式、科学的生产方式、有效的消费方式,构建健康和经济社会协调发展、良性互动的关系,成为一种健康友好的社会发展形态。

健康友好型社会要求经济社会发展的各个方面必须符合健康发展要求和规律,朝着维护健康的方向发展,其基本要素是健康友好型的经济发展模式、社会发展模式、文化价值观、科技创新体系、服务体系,这些要素都是建设健康友好型社会的基本途径和措施。

健康中国发展理念创新是引领文化创新、制度创新、发展模式创新、产品创新的基础,理念创新要求树立健康优先的发展理念,将健康融入其中,建设健康友好型社会;文化创新要求弘扬健康理念文化,培养健康素养,增强国际影响力和健康软实力;制度创新要求建立健康友好型经济社会发展制度、建立覆盖城乡居民的基本医疗卫生制度。

建立健康优先的经济社会发展模式,从以疾病为中心转向以健康为中心,转变卫生发展模式,构建与居民健康需求相匹配的整合型医疗卫生服务体系,更好地满足群众健康需求,为打造健康中国提供物质基础,并带动健康产业的大发展、大繁荣。

(三) 百姓的共同理想

我国经济发展进入了新常态,需要确定新的发展理念,抓住

全面建成小康社会中存在的突出矛盾和问题,及时解决这些问题。面对健康保障中存在的突出问题,需要提高健康在经济社会过程中的优先程度,加大政府的投入,进行多部门密切合作,提高个人的关注度,社会多个方面参与进入,形成多方共建、共享的健康发展新模式,着力提高健康与经济社会发展的协调性和平衡性。

深化医药卫生体制改革已经进入了攻坚期和深水区,必须高举健康中国的旗帜,凝聚改革共识的局面,集合改革发展力量,满足改革发展过程中的自信,最大限度地调动积极因素,建立覆盖城乡的基本医疗卫生制度。

党的十八届五中全会从维护全民健康和实现长远发展出发,提出了“推进健康中国建设”这一要求,把健康中国作为实现全面建成小康社会和中华民族伟大复兴中国梦的重要内容,通过全民健康促使实现全面小康社会和“两个一百年”宏伟目标。

政府、社会和个人都要树立起健康优先的发展理念,构建健康友好型社会,将健康中国作为旗帜凝聚共识、汇聚力量,深化医药卫生体制改革,建立覆盖城乡的基本医疗卫生制度和有利于健康的经济社会发展模式。

二、“健康中国”的发展目标

(一)营造健康环境

有效控制影响健康的危险因素,实现人人享有健康的生产生活环境,完善健康支持性环境,建立健康友好型经济社会发展模式,构建和谐的社会关系。

(二)加强健康保障

加强健康保障的顶层设计,突出健康的优先发展模式,完善健康的相关法律体系,建立基本医疗卫生制度,提高政府在健康

领域的投入规模和绩效,控制重大疾病和突发性疾病,建立完善的公共安全保障体系和社会支持系统,将健康摆在优先位置,完善健康相关的法律体系和基本医疗卫生制度。

(三)培育健康人群

优化健康服务,改善老人、妇幼、贫困人口、流动人口等重点人群的健康状况,以居民健康需求为导向,关注职业健康,推广健康理念,改善健康行为,提升健康素养,最终达到身心健康、社会适应相协调的全面健康。

(四)引导健康理念

解放思想,更新健康理念,将健康需求作为拉动内需的重要抓手,抓住机遇发展过程中的健康服务产业,培育一批有竞争力的覆盖医疗护理、康复保健、健康管理和咨询、人才培养、科技创新等领域的健康服务产业。

三、“健康中国”的核心内涵

健康中国建设是“创新、协调、绿色、开放、共享”发展理念的具体体现,五大发展理念推进了我国健康中国发展的顶层设计,与健康中国的发展理念和战略相一致,激发了健康产业创新活力,形成了促进健康中国的创新体制架构,便于“互联网+”的健康行动计划,建设健康友好型社会。

将健康融入到所有政策当中,推进区域健康资源合理配置与协调发展,实现分级诊疗制度,坚持人与环境可持续发展,促进以健康为中心的生态文明建设,推动健康服务产业的绿色发展,通过开放、融合的态度推动健康服务产业向多元化方向发展。

深度融入全球健康体系,推进“一带一路”健康服务业建设与国际合作,改革和发展成果将由人民共享,完善基本医疗卫生服务体系,提高医疗的服务可及性、可负担性、公平性,体现健康服

务的公平性和全民健康覆盖。

推进健康中国建设的研究符合建立经济发展机制和社会管理体制协同发展的要求,明确了健康中国的内涵及其发展目标,可以正确把握健康中国的发展方向以及战略导向,切实推进健康中国战略的必然要求。

四、健康中国战略的含义

2008年原卫生部提出“健康中国”的概念,之后进行了广泛研究和意见征集,形成了《健康中国2020战略研究报告》,党的十八届五中全会提出“推进健康中国建设”的新目标,对满足人民群众的健康期盼做出了制度性安排,将健康中国提升到了党和国家的战略地位。

健康中国战略是健康中国理念、思想和目标的理论化、制度化和政策化结果,形成符合我国国情、可持续发展、具有成本效益的健康发展战略,建立健康友好型社会,提高国民健康水平,缩小因经济社会发展水平差异导致的健康不平等现象。需要考虑问题导向型和需求牵引型的战略,从大健康、大卫生出发,根据居民疾病负担和健康主要影响因素确定主要的健康问题,作为确定战略目标和战略行动的基本依据。

从当前和未来面临的主要健康问题出发,综合考量居民面临的主要健康问题,归纳危害健康的重要因素,危害因素的可干预性、干预措施的成本效果,政府和社会的可承受力和相关的国际承诺,最终确定要选择的优先领域。

针对重点和主要问题选择干预的项目,制定实施促进健康的重大工程 and 项目,为了实施这些工程和项目,强化医药卫生体系的要素支撑,包括管理体制、科技、投入、人才、文化、国际合作、信息和法制环境等。

五、健康中国建设“十三五”规划

健康中国战略属于分步实施的战略,为满足人民群众不断增长的健康需求、打造健康中国制定实施健康中国建设“十三五”规划,这是一个全局性、综合性、战略性的中长期规划,是“十三五”时期卫生计生事业发展的总体规划,实现从现在到 2020 年健康中国战略目标的具体工具。

(一) 总体定位

综合考虑原卫生部《“健康中国 2020”战略研究报告》对“健康中国 2020”战略的定位、国际有关国民健康战略规划的定位等确定了健康中国建设“十三五”规划的总体定位。《健康中国建设“十三五”规划》的目的是为了提高全民族的健康素质、改善健康公平性、实现社会经济和人民健康协调发展的国家中长期发展规划。

属于“十三五”期间我国健康维护和促进的综合性、纲领性文件规划,国家指导和调控健康事业发展、审批核准重大项目、安排政府投入和财政支出预算的重要依据,健康中国建设“十三五”规划成为当前和今后一个时期维护和促进全民健康的重要行动纲领和指导性文件。

国民健康水平的监测器,全国疾病预防、治疗和健康促进的日程表和路线图,都是各级政府和社会力量管理参与全民健康事业的战略工具。

(二) 规划的范围和边界

健康中国建设“十三五”规划以健康需求为导向,以改善健康为目标,不局限于卫生计生部门的业务范围,坚持国家级规划的定位,根据健康社会决定因素模型,扩大视野包括健康的直接因素和间接因素,从大健康的高度着眼,突出强调以人的健康为中

心,实施“健康中国”战略并与经济社会发展相结合,实现健康发展目标。

鉴于规划由国家卫生计生委牵头编制,以卫生计生部门业务为主体,借鉴世界卫生组织“健康社会决定因素”的概念框架,以及澳大利亚、加拿大等国家以健康决定因素模型为基础的卫生绩效框架,设定了健康中国建设的边界和框架。

(1)重大疾病防控与医疗卫生服务所涉及的健康人群包括老年人、妇女儿童、贫困人口、流动人口、职业人群等重点人群。

(2)健康环境,包含了空气、饮用水和卫生厕所等基础设施,饮用水安全、食品药品安全等,行为与生活方式,全民健身以及城镇化、老龄化、家庭结构变化等带来的健康问题。

(3)健康服务业。

(4)基本医疗卫生制度建设,以健康为中心的经济社会发展模式。

(5)支撑要素包括信息、科技、人才、投入、体制机制等。

第二节 “健康中国”的提出与发展背景

一、“健康中国”的提出

将健康提升到战略层面,可以直接追溯到1978年,国际初级卫生保健会议发布《阿拉木图宣言》,其中明确指出人类的基本权利就是健康,政府有责任提供最适宜的技术与方法促进居民健康,获得最高质量的健康状况是全世界共同追求的目标。

1986年,世界卫生组织在《渥太华宣言》中完整阐述了“健康促进”的定义、行动原则以及对未来的发展方向,“健康促进”不仅是居民健康素养的提高,更应该是“国家层面”系统化的健康促进公共政策。

2005 年 WHO 社会决定因素委员会在教育、工业、税收和福利工作中推荐使用健康促进政策,即非卫生部门也要将健康纳入工作考虑范畴。

21 世纪,随着认识水平的不断提高,国际社会又重新定义了健康,国际社会的主流价值观就是“全方位的健康”,2013 年第八届国际健康促进大会颁布的《赫尔辛基宣言》正式定义了“将健康融入所有政策(Health in All Policies, HiAP)”,将 HiAP 定义为一种以改善人群健康和健康公平为目标的公共政策制定方法,系统地考虑这些公共政策可能带来的健康后果,寻求部门之间的协作,避免政策对健康造成不利影响。

健康的社会决定因素非常广泛,交通、教育、就业等部门的政策会对健康产生深刻影响,要解决健康问题,就要制定有利于健康的政策,不仅需要借助卫生部门,而且需要多个部门联合制定有利于健康的政策。

作为公共政策制定的办法,HiAP 的关键是卫生部门开展跨部门活动,共同制定政策、实施干预,是一种跨部门治理。跨部门治理机制是解决跨部门权力不均衡问题的一套制度化策略,建立健康方面的政治领导力,将健康融入政府组织结构和决策程序,监督评估机制的完善,构建政策倡导能力和评估工具应用的能力。

各个国家在起草发展计划的时候应该重点考虑到 HiAP。改革开放 40 年来,人口红利给中国带来了前所未有的发展机遇,但是随着发展进程的不断推进,社会发展矛盾日趋激烈,需要重新定位健康发展的战略目标,保证健康的公平性和积极性。

2007 年中国科学技术协会年会公布了“健康护小康,小康看健康”的三步走战略计划,提出了制定“健康中国 2020”战略发展的国家规划。随着医改进入深水区,深层次矛盾和问题集中暴发,明显加大了改革的难度,推进健康中国建设是推动深化医改的必然要求。

2012 年,原卫生部组织数百名专家讨论最终形成“健康中国

2020”战略研究报告,“健康中国 2020”战略规划被定义为全面提高民众健康素质为目的的国家中长期卫生发展规划。

无论是从提出时间、战略规划目标还是具体实施路径来看,“健康中国 2020”存在着明显的缺陷和不足。

第一,“健康中国 2020”战略规划没有准确地判断我国经济改革和发展的趋势,没有参考我国发展的新常态。

第二,“健康中国 2020”战略规划,不能适应“创新、协调、绿色、开放、共享”的发展理念,推进健康中国建设必须和“十三五”规划总体发展框架相协调统一。

第三,“健康中国 2020”战略规划没有对我国健康产业的发展做出准确判断。伴随越来越多的健康需求出现,新一轮医改取得阶段性成效,健康服务业的发展为我国社会经济发展迎来了新的增长点。

第四,“健康中国 2020”的发展目标局限于卫生发展,与经济发展机制和社会管理体制联系松散,协同性不足。

第五,“健康中国 2020”忽视了人口发展关于中国经济社会发展的决定性因素,“健康中国 2020”从战略的高度为中国卫生发展提出了要求,但是并没有形成可操作的测量标准和实施路径。

在 2015 年党的十八届五中全会上,推进健康中国建设首次被提出来。在 2016 年 8 月召开的全国卫生与健康大会上,习近平总书记指出,没有全民健康,就没有全面小康,并且对要优先发展人民健康进行了强调,将此放在重要的战略地位,并从战略和全局高度对建设健康中国等重大任务进行了深刻的分析和阐述。

国家倡导发展健康中国,这并不是一个简单的口号,而是具有深刻内涵的实践战略,要对健康中国战略部署进行深刻的理解,需要以我国的基本国情为立足点,以当前我国全面建设小康社会的决胜阶段现实情况为出发点,而且要明晰以下三个认知。

第一,建设健康中国彰显我国战略发展新理念。

第二,建设健康中国要树立“大健康”理念。

第三,建设健康中国是我国现阶段发展的必然要求。