

华北区医学院校体育理论教学用书

# 体育保健与健康医学

华北区医学院校体育研究会 编著



山西人民出版社

华北区医学院校体育理论教学用书

# 体育保健与健康医学

华北区医学院校体育研究会 编著

山西人民出版社



策 划：赵嗣成  
责 编：梁晋华  
复 审：张文颖  
终 审：张彦彬

图书在版编目(CIP)数据

体育保健与健康医学/华北区医学院校体育研究会编  
著. - 太原: 山西人民出版社, 2001.8

ISBN 7-203-04034-8

I.体… II.华… III.①体育保健学-医学院校  
-教材②健康教育-医学院校-教材 IV.G804.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 049293 号

体育保健与健康医学

华北区医学院校体育研究会 编著

\*

山西人民出版社出版发行

030012 太原市建设南路 15 号 0351-4922102

<http://www.sxep.com.cn> E-mail: sxep@sx.cei.gov.cn

新华书店经销 山西省统计局印刷厂印刷

\*

开本: 850×1168 1/32 印张: 7.375 字数: 183 千字

2001 年 8 月第 1 版 2001 年 8 月太原第 1 次印刷

印数: 1—6000 册

\*

ISBN 7-203-04034-8

G·1794 定价: 11.80 元

# 《体育保健与健康医学》编委会

主 编 任俊贤

主 审 王家重 高凤楼 李承道 刘东言

副主编 (以姓氏笔画为序)

马俊强 巴 图 牛国卫 王艳萍

毕亚铃 刘玉海 李学会 赵嗣庆

敬忠强 曹国义 靳梅娟 张志国

编 委 (以姓氏笔画为序)

王玉红 刘忠敏 阎双挪 李亚英

宋金印 武少北 张 洁 张 科

杨庚顺 赵 刚 赵文辉

# 前 言

1996年正值国家颁布《全民健身计划纲要》之时，由华北区医学院校体育研究会组织部分专家、教授编写的《健身教育教程》一书，作为体育理论教材供各医学院校使用，时间已过去5年。在过去的5年里，这本教材对华北区各医学院校贯彻、落实《全民健身计划纲要》给予了有力的指导，同时，也对各院校的体育教学改革起到了积极的推动作用。

为了进一步推动和发展华北区医学院校体育工作改革的大好形势，贯彻落实好《中共中央国务院关于深化教育改革全面推行素质教育的决定》中指出的“学校教育要树立健康第一的指导思想”，搞好学校体育工作，促进学生身心健康发展，充分发挥医学院校的独特优势，在2000年研究会年会上我们酝酿重新改写《健身教育教程》，目的是使这本新编写的体育理论教材更贴近时代对医学院校学生的要求，成为实用性较强的、内容更适合医学院校学生特点的体育理论用书。体育研究会组织各校的知名专家、教授多次座谈、讨论和研究，草拟了编写方案，后经多次商榷，确定了“更新观念、紧扣大纲、重建框架”的指导思想，书名定为《体育保健与健康医学》。

经过一段时间的筹备,由河北医科大学体育部主任俊贤教授将全书构建的完整思路方案与编写纲目同几位老教授商定后,于2000年11月启动了编写工作,经半年多的努力,终于在2001年5月完成了编写任务。

本教材编委会成员由各医学院校长期从事高校体育教育、科研工作的学术带头人组成,这些学者、专家来自8所院校,平均年龄46岁,其中教授6名,副教授16名。

应该说,这本书是华北区医学院校体育研究会成立10年来,首次改编的这样一本体育理论教材。全书内容新、思路宽,对学校体育理论工作者和广大体育教师,在提高自身专业理论水平和充实丰富理论教学内容上会起到积极的作用,并对各校的学校体育实践也具有指导意义。但由于作者较分散,且都写作于业余时间,虽在石家庄、张家口开过几次研讨会,但仍难以精雕细刻,甚至有些观点也欠深斟,望同行和读者多提宝贵意见,使其不断完善,逐渐成为“体育保健与健康医学”理论体系完善的好教材。

编委会

2001年5月

NA 38/03

# 体育与健康

桥好基条育药业滔  
康恒为首体离宏滔  
健以何推求远创乐  
炼之事健康病怡上  
锻持伟强健治神路  
育有人心划病饱寿  
体惟伟身谋防精长

# 目 录

第一章 体育概论 .....	( 1 )
第一节 体育的由来及演进 .....	( 1 )
第二节 中国体育的基本特征 .....	( 3 )
第三节 国际奥林匹克运动的发展趋势和潜在危机 .....	( 9 )
第四节 高等学校体育教育 .....	(17)
第二章 体育在医学中的地位与发展 .....	(28)
第一节 体育与医学的联系 .....	(28)
第二节 体育与医学的互相促进 .....	(30)
第三节 体育与医学的发展 .....	(33)
第四节 未来医学需要全面发展的人才 .....	(36)
第三章 体育教育的根本目的——强健身心 .....	(38)
第一节 “增强体质”在体育锻炼中获得 .....	(38)
第二节 心理素质与体育过程同步 .....	(57)
第四章 现代健身方法——健美锻炼 .....	(81)
第一节 健美运动的概述 .....	(81)
第二节 健美减肥的方法 .....	(84)
第三节 健美训练的评价 .....	(92)
第五章 传统健身方法——太极拳 .....	(98)
第一节 太极拳的生理保健作用 .....	(98)
第二节 太极拳的特点、要领及对身体各部位姿势 的要求 .....	(103)
第三节 练习太极拳的主要过程及其要点 .....	(112)



<b>第六章 自我进行身体锻炼的指导要点</b> .....	(121)
第一节 自我进行身体锻炼的指导思想与基本原则.....	(121)
第二节 不同季节锻炼身体的时间与方法的选择.....	(126)
第三节 自我进行身体锻炼过程中的注意事项.....	(129)
<b>第七章 健身运动中的疲劳与损伤</b> .....	(133)
第一节 疲劳与运动性疲劳.....	(133)
第二节 推迟运动性疲劳的出现与恢复.....	(136)
第三节 健身运动中常见的生理反应及处理.....	(141)
第四节 运动损伤与急救.....	(144)
第五节 常见运动损伤的处置.....	(149)
<b>第八章 运动疗法在康复医学中的作用</b> .....	(158)
第一节 康复医学.....	(158)
第二节 运动疗法.....	(159)
第三节 运动处方.....	(164)
<b>第九章 全民健身体育与预防医学</b> .....	(175)
第一节 健康概念的发展.....	(175)
第二节 我国高校健康教育的回顾与发展.....	(179)
第三节 预防医学是全民健身体育的理论基础.....	(184)
第四节 中国的健康背景与预防医学.....	(185)
第五节 全民健身与三级预防.....	(186)
<b>第十章 体育锻炼的营养与卫生</b> .....	(187)
第一节 体育锻炼的营养.....	(187)
第二节 体育锻炼的卫生.....	(194)
<b>第十一章 中医养生学</b> .....	(206)
第一节 养生学的产生与发展.....	(206)
第二节 中医养生学思想与法则.....	(213)
第三节 养生学的内容与方法.....	(220)

# 第一章 体育概论

## 第一节 体育的由来及演进

什么是体育?很难以一两句话简单地解释清楚。因此,有必要针对体育事业发展的实践,进行一番理论审视,以加深和提高我们对体育的认识。

“跳出体育看体育”,这是对体育加深认识的重要方法。“跳出体育”,主要是指从不同角度、不同层次、不同方面对体育这个社会文化现象进行多视角、多层面的“全息”透视,以便能够比较全面、客观地把握和理解体育,使我们的决策和工作,能更好地符合体育发展的规律与社会发展的实际,从而更好地发挥其社会效益,为我国社会主义经济建设服务,为发展民族体育文化事业服务。

希腊伟大的哲学家赫拉克里特曾说过:人不能两次踏入同一条河流。不论是自然界还是人类社会,都在不停地变化着,作为社会文化现象的体育也在不停地发生着变化。从某种意义上讲,“体育”也是一个历史的概念,它伴随着社会经济、文化的发展而不断扩展自己的内涵与丰富自身的内容。体育的健身、教育、娱乐、经济和政治等功能是客观存在的,但人类对这些功能的认识和自觉地利用、发挥这些功能的效用,却经历了漫长的演进过程。

最初的体育(如果称得上体育的话)是伴随着生产、生活和军事活动过程中对身体发育与体能提高产生的作用而出现的。人们

感受到这一客观过程的存在,并力图把青少年的成长纳入这一过程。但人们并不理解它,更没有把它作为一种社会文化现象来认识。身体发育与体能提高,属于一个自然的演进过程。这时的体育,可以称为一种“自在的体育”。

随着社会生产力的逐步提高,产生了简单的社会分工。生产与生活技能等的培养,日渐从生产与生活中分离出来,成为一项相对独立的活动。在此基础上,产生了检测生存能力或生产技能的“成年礼”(最后演变成赛会),体能的发展与技能的培养,逐渐成为社会生活中的重要事项,成为从属于教育的社会文化活动。在长期的历史演进中,体育的基本作用经历了传授生存技能、训练军事技能和培养全面发展的人的递进过程,但万变不离其宗,它总体上始终是在教育学的范畴之内,从属于教育,服务于教育,服从于教育学的发展规律。它属于一种“自为的体育”。因此有人说“体育=育体”。

19世纪末20世纪初,现代奥林匹克运动的兴起,开始使体育超出了教育的范畴,特别是第二次世界大战后,随着社会经济的飞速发展,参加体育活动日益成为人们日常生活的重要内容,休闲体育、终身体育逐步成为社会潮流,从事体育运动完全出于自身的需要。体育突破了教育学原理,超越了教育范畴,成为人类积极、健康、文明的生活方式。体育社会化、生活化,已成为衡量社会进步的一项重要标志。人们对体育的研究,不再仅仅将其视为教育的分支,而将它定位为独立发展的社会文化现象,从而使体育进入“自觉的体育”阶段。

当前,我们尚处于由“自为的体育”向“自觉的体育”的嬗变过程,人们对于体育的理解还存在着种种歧见。目前世界体育发展的趋势与我国确立的社会主义市场经济体制的改革目标模式,对我国体育实践与理论研究都提出了新的要求。抓住时机,顺应世界体育的发展趋势,深化体育改革,建立有中国特色社会主义体育事业

的发展模式和确立其发展目标,是时代赋予我们体育工作者的历史使命。

从“自在”、“自为”、“自觉”这三个历史演变过程看,对体育的由来与演进就看得比较清楚了。那么什么叫体育呢?狭义上讲,体育就是通过身体活动,增强体质,培养道德和意志品质的有目的、有计划的教育过程。它是教育的组成部分,是培养个体全面发展的重要方面。广义上讲,体育则是以身体运动为手段,为了满足社会政治、经济和人类自身文明发展的需要而进行的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会文化总体的一部分,其发展受一定社会的政治、经济条件的制约,为社会的政治和经济服务。我们从概念上搞清楚什么是体育,这对我们进一步提高对体育的认识是有帮助的。

## 第二节 中国体育的基本特征

“有中国特色社会主义的体育事业”,这是一个涉猎面十分广泛的重大理论课题,也是我们体育实践的奋斗目标。无论是从存在形式、实际作用还是在发展方向上,“有中国特色社会主义的体育事业”必须具有以下一些特征。

**一、“为人民服务”是体育事业发展的最高宗旨,体育工作的基础与重点是全民健身,是增强全体国民的体质**

全心全意为人民服务,一刻也不脱离群众,一切从人民的利益出发,而不是从某一集团的利益出发,这是我们发展体育事业的立足点,是制定体育方针政策的根本原则,也是社会主义体育的本质特征。毛泽东指示:“发展体育运动,增强人民体质。”邓小平指示:“要把体育运动普及到群众中去。”江泽民指示:“全民健身,利国利民,功在当代,利在千秋。”中国三代领导核心都明确指出了体育事

业发展的最高宗旨和目标。体育为党的基本路线和国家的中心工作服务,是“为人民服务”的具体体现。因为中国共产党代表的是中国人民整体的、长远的利益。同时,体育的发展是一个社会过程,作为国家的一项事业,它必须在服务于国家的前提下,实现自身发展的目标。因此,服从、服务于党的基本路线与国家的中心工作,也是体育事业实现自身发展的基本途径。为党为人民负责的一致性,是有中国特色社会主义体育事业的基本特征之一。

## 二、实施群众体育与竞技体育协调发展方针,坚持重点论、两点论、转化论、发展论,不仅关系到体育事业发展的速度,也关系到体育事业发展的方向

新中国成立以后,我们贯彻执行了“普及与提高相结合”的方针,体育事业得到了飞速发展,取得了巨大的成就。20世纪60年代以来,群众体育与竞技体育呈高度分化的发展态势。广义上讲,群众体育是竞技体育发展的基础,但它们之间不再是简单的“普及与提高”的关系。把群众体育纳入竞技体育的发展轨道,与把竞技体育纳入群众体育的发展轨道,都不利于体育事业的健康全面发展。它们各有自己的发展目标和普及与提高的任务。因此,我们提出重点论——即群众体育工作是我们日常工作的重点;两点论——即工作中要关照两方面,所以在大赛之前,竞技体育就成为工作的重点;转化论——即推动群众体育与竞技体育的相互转化;发展论——即发展是硬道理,协调是为了更好地发展。鉴于此,国家体育总局在体育改革深入发展的90年代,确立了全民健身与奥运争光协调发展的战略方针。这一方针的指导思想是从国情出发,依据群众体育与竞技体育的发展规律与发展方向,统筹规划,协调发展,共同提高。最近,我们制定并实施了全民健身与奥运争光计划,这既是在新形势下对“普及与提高相结合”方针的丰富与发展,也是对群众体育与竞技体育协调发展战略方针的具体贯彻落实。在

贯彻落实中,一定要坚持体育民族化与国际化相融会的发展方向。有中国特色社会主义的体育事业,应当是一个开放的、具有鲜明个性特征的体系。首先,它坚持走自己的路,根据国情制定体育事业的发展方针、政策与目标;其次,它面向世界,吸纳世界各国各民族的优秀文化,自觉地将自身的发展,置于世界体育发展的大潮中;第三,它致力于民族体育国际化与国际体育民族化,使更多的体育项目、运动技术或战术、训练手段、组织工作以及体育器材等,打上中华民族的烙印,成为世界人民的共同财富,为世界体育文化的发展,做出杰出的贡献。

### 三、中国体育改革最终要建立适应社会主义市场经济体制发展的体育体制和管理模式

体育的发展,取决于两个前提:一是社会经济水平,二是社会经济模式。前者决定体育事业发展的速度和整体水平,后者决定体育事业发展的具体模式。这就要求我们深化体育改革,建立起与之相适应的发展模式。同时,根据国家经济发展的阶段性目标,调整体育事业的发展目标。建立适应社会主义市场经济体制的体育事业发展模式,是一个崭新的课题。国家体育总局提出的“六化”与“六转变”,即体育活动由福利型转变为消费型,实现群众体育生活化;体育赛事由一家办转变为大家办,实现参与竞赛普遍化;体育组织由行政型转变为社会型,实现体育组织的社会化;体育锻炼由经验型转变为科学型,实现体育锻炼科学化;体育运作由事业型转变为产业型,实现运作机制产业化;体育工作由人治转变为法治,实现体育管理法制化。“六化”与“六转变”为我们建立适应社会主义市场经济体制的体育事业发展模式,勾画出了一个初步的框架。“六转变”是过程,“六化”是目标。这是一个动态的发展过程。

**四、《中华人民共和国体育法》的颁布，标志着中国体育进入了一个新的历史时期，使体育完全纳入了法制轨道，实行“依法行政，依法治体”的管理方式**

社会主义市场经济体制改革目标的确立，不仅要求我们建立与之相适应的体育管理体制，同时也要求改变计划经济体制下的管理方式。体育职能部门的管理工作应实现三个转变：由办体育向管体育转变，由直接管理向间接管理转变，由微观管理向宏观管理转变。其核心是由“人治”逐步过渡到“法治”，实现依法行政，依法治体，真正行使对体育事业领导、协调、监督的职能。《体育法》明确了政府、社会组织和公民个人在发展体育事业中的责任和义务，是国家调整各种体育社会活动的行为规范，是体育职能部门管理体育事业的基本依据，也是我们建立体育管理法规体系的基本依据。我们要力争用 5 至 10 年的时间，建立起以宪法为依据、《体育法》为龙头、行政法规为骨干、地方立法和部门规章为依托的体育法规体系。为体育管理体制的改革和体育运行机制的转变，提供有力的法律保障，使各类体育管理工作有法可依，切实走上法制化管理的轨道，实现由“人治”向“法治”的嬗变。

**五、“全民健身”是基本国策，提高国民身体心理素质，是提高整个国民素质的物质基础**

1986 年邓小平指出：“我们国家国力的强弱，经济发展后劲的大小，越来越取决于劳动者的素质。”那么劳动者的素质包括哪些方面呢？早在 80 年前毛泽东在《体育之研究》一文中就指明：劳动者的素质包括思想道德素质、科学文化素质和身体心理素质，而且身体心理素质是物质基础。他说：“体者，乃载知识之车而寓道德之舍也。”还说：“一旦体之不存，德智随之矣。”这是辩证唯物主义的思想。

国家为提高民族的素质,采取了计划生育、优生优育的政策,但这个政策是“强种”的前期工程。独生子女如果缺少体育锻炼,像目前出现的“小胖墩”、“豆芽菜”现象,那就很难达到“强种”的目的。计划生育是基本国策,全民健身也是基本国策,二者的完美结合,才能真正提高我们民族的素质,实现健身强种的目标。

## 六、充分挖掘体育功能,发挥体育作用,更好地多方面地为社会服务

体育的功能,包括健身功能、娱乐功能、休闲功能、教育功能、调节人的感情功能、促进经济发展功能和政治功能等。体育功能挖掘得越充分,对社会稳定和发展所发挥的作用就越大。所以,从一定意义上说体育是一个载体,政治家把体育活动看成是一种政治工具,经济学家把体育活动看成是一种“体育搭台,经贸唱戏”的经济活动,军事学家把体育看成是一个正规军人的操练,心理学家说体育是现代社会人心理调节的良药,观赏家们说体育是赏心悦目的表演,只有一些所谓“体育学家”才说:体育就是体育。仁者见仁,智者见智,不同职业的人,站在不同角度对体育功能的阐述不同,对这些功能挖掘得越充分,体育对人类社会的贡献就越大。

## 七、大力发展体育产业,形成良性循环,推动体育事业在社会主义市场经济条件下健康、持续发展

体育产业严格地说属于第三产业。我国处在社会主义初级阶段,体育事业的经费完全靠国家拨款远远不够,必须靠体育产业发展补充其不足。体育产业包括三部分:一是体育自身产业,如门票、彩票、基金会、体育广告、运动员转会等;二是与体育相关的产业,如体育服装、体育器材、体育食品等;三是体育系统办的其他产业,如宾馆、实业公司等。当前体育产业正在由“以体为主,多种经营”的创收模式,向“本体推进,全面发展”的方向发展,已经向建立新



的运行机制迈出了关键的一步。

## 八、大力弘扬“祖国至上、敬业奉献、团结友爱、科学求实、遵纪守法、艰苦奋斗”的中华体育精神

祖国至上精神,讲的是爱国主义,是一种思想觉悟;敬业奉献精神,讲的是事业心责任感,是一种社会主义职业道德;团结友爱精神,讲的是集体主义,是中华民族的优良传统;科学求实精神,讲的是科学态度,是实事求是的作风;遵纪守法精神,讲的是组织纪律和法制观念,是在比赛中服从规则,服从裁判;艰苦奋斗精神,讲的是无产阶级政治本色,是在训练中的刻苦、生活中的朴素、比赛中的顽强劲头。

以“祖国至上、敬业奉献、团结友爱、科学求实、遵纪守法、艰苦奋斗”为主要内容的中华体育精神,从不同侧面回答了人们应该如何生活、如何工作、如何做人的问题,组合成为一种浓厚的时代精神。它不仅闪烁着中国共产党的共产主义理想和中国无产阶级大公无私的奉献精神,同时又具有鲜明浓厚的古老东方的优秀传统与品德,是优秀的中国传统文化的时代体现。

建设有中国特色社会主义的体育事业,为体育理论研究提供了深邃的思维空间,为体育工作提供了广阔的实践天地。以上仅仅从最高宗旨、发展方针、体制模式、管理方式、国民素质、体育功能、体育产业和中华体育精神几方面作了初步的概括,其深刻的内涵,丰富的内容,还有待我们在新的实践中去探求。

江泽民同志指出:我们的改革,是对社会主义的完善。这就要求我们认真地回顾历史,总结历史的经验、教训。我们不仅要吸取我国社会主义体育事业发展的经验教训,也要参考世界体育发展的经验教训。扬其所长,避其所短,依据国情,创新发展。

改革开放以来,由于新旧体制的转换,新旧观念的冲撞,如何正确认识当前体育事业发展中遇到的种种问题,如何正确看待过