

贵州人民出版社

和谐运动 与健康

HEXIE • YUNDONG • YU • JIANKANG

孟刚 • 著

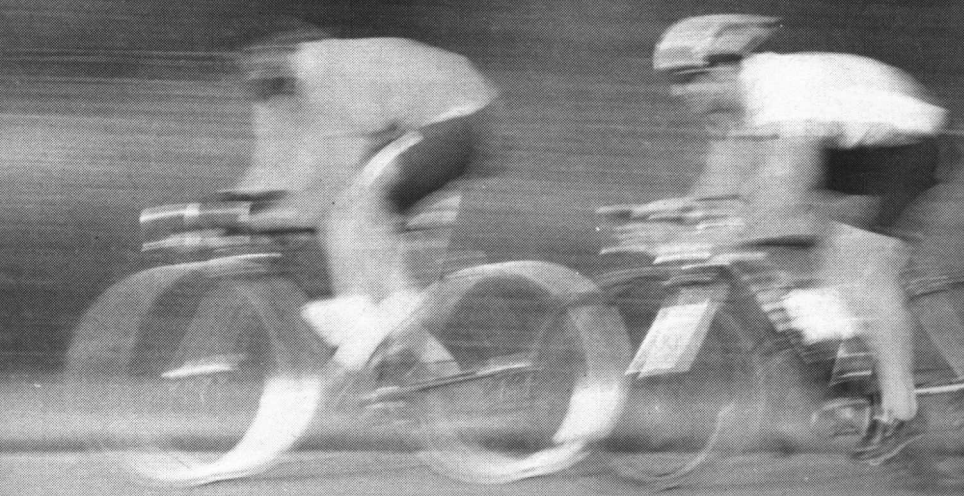


贵州人民出版社

和谐运动 与健康

HEXIE YUNDONG YU JIANKANG

孟刚 · 著



图书在版编目(CIP)数据

和谐运动与健康/孟刚著. - 贵阳:贵州人民出版社, 2005. 8

ISBN 7-221-07107-1

I. 和... II. 孟... III. 体育运动 - 关系 - 健康
IV. G806

中国版本图书 CIP 数据核字(2005)第 095597 号

书 名:和谐运动与健康

著 者:孟 刚

责任编辑:苏 桦 钱海峰

封面设计:张 彪

版式设计:亦 抒

出版发行:贵州人民出版社

地 址:贵州省贵阳市中华北路 289 号

邮 编:550001

印 刷:贵阳经纬印刷厂

版 次:2005 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

规 格:850×1168 毫米 1/32 8.5 印张 210 千字

书 号:ISBN 7-221-07107-1/G·2386

定 价:23.00 元



序 言

21 世纪是生命科学的世纪,人们将对生命的奥秘作出新的探究和回答;21 世纪是大健康世纪,人们将追求身体、心理、道德和社会的和谐与完美状态。

2002 年,党的十六大把发展作为党执政兴国的第一要务,并制定了新世纪全面建设小康社会的奋斗目标。这一发展,是社会主义物质文明、政治文明、精神文明共同进步的发展,是经济效益、社会效益和生态效益相统一的可持续发展,同时,也是人的全面发展。党的十六大报告第一次将公民“健康素质”与“思想道德素质”、“科学文化素质”相提并论,并使之成为全面建设小康社会的目标之一,充分说明了“健康素质”在全面建设小康社会总目标中重要而特定的地位。运动锻炼与体育健身不仅对提高公民“健康素质”具有重要而深远的意义,而且,也是现代人的一种生活方式,一种休闲理念,一种文明行为,在促进人的全面发展中具有不可低估的作用。

健康是生命的象征,幸福的保证,人人需要健康,





崇尚健康,人人向往长寿,渴望长寿,人人都在追求高品质和美好的生活,人人都在为提高生活质量、生存质量和生命质量进行不懈的努力。然而,在现实生活中,在人们的养生保健与运动锻炼过程中,却存在着不少错误观念和糊涂认识,误区较多,也许正是这些误区负面地影响着人们的日常生活,错误地支配着人们的养生保健与运动锻炼。体育科学和现代医学最新研究表明,“生命在于运动”这一至理名言用于说明生命存在形式无可厚非,但用于指导健康并不确切,而“生命在于静止”这一命题同样也仅仅揭示了生命存在的另一种形式,用于指导健康同样有失偏颇。因此,“生命在于运动”、“生命在于静止”都是一种表面现象,都是一种不完整的表达,生命的本质在于和谐运动,生命的真谛在于和谐运动,和谐运动是人的生命中的要素与核心,是人的健康不可缺少的支柱与基石之一,和谐运动是真正增强体能、增进健康的运动,只有和谐运动,才能全面地反映人的健康需求,才能满足人的健康追求,才能使人真正地健康,才能使人的生命充满生机和活力。

本书以和谐运动这一崭新、科学的概念为主旨,详细阐释与论述了健康的概念和评价标准,亚健康、健商和健康素质,和谐运动的定义和健康职能,和谐运动的法度、内容和形式,和谐运动锻炼的流程和计划,步行运动以及运动锻炼和养生保健常见误区等广泛的内容。

本书突出现代健康新概念,以和谐平衡是时尚,养生保健成潮流,运动锻炼讲法度,体育健身出效果为宗旨。

本书在编写过程中,广泛参考和引用了国内外有关文献资料,但未一一注明,在此谨向原作者深表歉意,并致以谢意。由于成书仓促,加之作者水平所限,书中不足、缺点和错误,恐难避免,恳请读者予以指正。

祝广大的读者健康长寿! 祝运动锻炼者强体百岁!

序

言

2

作者

2005年6月于贵阳



目 录

序言	(1)
第一章 健康的概念	(1)
第一节 人类对健康的认识	(3)
第二节 现代健康新概念	(10)
第三节 现代健康新概念的涵义	(13)
第二章 健康的评价标准	(25)
第一节 健康的评价标准	(25)
第二节 影响健康的因素	(33)
第三章 亚健康、健商和健康素质	(47)
第一节 亚健康	(47)
第二节 健商	(55)
第三节 健康素质	(62)
第四章 和谐运动概述	(75)
第一节 运动是生命的基本特征	(75)
第二节 生命在于运动,但过度运动有损生命	(77)
第三节 生命在于静止,但运动缺乏有损健康	(84)
第四节 生命在于和谐运动	(87)
第五章 和谐运动的健康职能	(94)
第一节 和谐运动对人身健康的积极影响	(94)
第二节 心理健康的概念和评价标准	(105)
第三节 和谐运动对人心理健康的积极影响	(115)



第六章 和谐运动的法度	(125)
第一节 运动的定义和分类	(125)
第二节 和谐运动的法度	(129)
第七章 和谐运动的内容与方法	(152)
第一节 有氧代谢运动	(153)
第二节 反常态运动	(162)
第八章 人类最完美的运动——步行运动	(174)
第一节 步行运动概述	(174)
第二节 步行运动的价值	(176)
第三节 步行运动的能量消耗	(186)
第四节 步行运动的种类及其基本要求	(189)
第九章 和谐运动锻炼的流程和计划	(201)
第一节 和谐运动锻炼的流程	(201)
第二节 和谐运动锻炼的计划	(205)
第十章 运动锻炼和养生保健常见误区	(228)
参考文献	(262)



· 第一章 ·

健康的概念

健康是人类生活和生存的基石,是生命的源泉。失去了健康,人类就像枯萎的花朵一样,趣味索然,聊无生机。能够拥有健康的体魄和饱满的精神,且两者能保持完美、和谐与平衡,那可是莫大的幸福。

健康是人类永恒的话题,是人类执着的探索,是人类自始至终不懈地追求和创造自身的最高境界。健康是生命的象征,幸福的保证,长寿的基石。人人需要健康,因为健康有利于你我他,因为健康能使个人幸福,家庭幸福,社会幸福。

健康是金,是无价之宝,是事业的前提,是生命的基础;健康是乐,没有健康就没有生活的乐趣;健康是资源,可以开发、积累、增值;健康是财,是人生最宝贵的财富;健康是福,是万源之本,是人类社会发展的重要标志和动力,是物质文明的保证和精神文明建设的体现,是人生存与发展的要素;健康是美的境界,是富有魅力的动态发展的主题;健康是神圣的人权,是人生存、发展、享受的基本条件,必须尊重和捍卫,不断丰富内涵和完善保障措施;健康是人生的核心资本,它的增值作用会像



核裂变一样释放出巨大的能量,美化人生,造福社会。

健康的生命会大放异彩,而疾病与死亡却会使人生陷入可怕的阴霾。在我们的生活中,就有不少有作为、有知识、有天才的青年男女,为不良的健康状况所牵绊,以致终身不能酬其壮志,心愿难偿,不禁让人扼腕叹息。而天下最大的失望也莫过于此:自己虽有凌云壮志却没有充分的力量去实现;自己虽有不息的斗志,却没有强健的体魄作为后盾,只能在病痛与对死亡的恐惧中忍受煎熬。健康是1,成才、成功、事业、财富、名誉、权力、地位……每一项都是0,由1和0可以组成10,100,1000等不同大小的个人价值。对个人而言,如果没有健康这个1,其他条件再多都是0。正像有人说的:“健康不能代表一切,但是没有健康就没有一切。”

一个生活丰富的人往往懂得健康之道,把维护健康看作是生命的崇高责任。试想,一个不爱惜自己生命的人又怎么会得到生命的报酬呢?只有充沛的生命力,才可能抵抗各种疾病,渡过各种难关,迎接一个又一个挑战。生命属于每个人只有一次,每个人都渴望在自己短暂的生命历程中将生命演绎成辉煌。健康的身心是生命质量的可靠保障,一个有一分天才的强壮者的成就,远远超过一个有十分天才的体弱者。正如阿拉伯谚语所言:“有健康的人,便有希望;有希望的人,便有一切。”

健康不仅属于个人,也属于社会。一个人只有身心健康,只有运作好自己的健康资本,才能使个人受惠,才能像池塘涟漪一样荡漾出去,超越个人,超越时空,惠及他人,惠及社会,惠及未来,使人生更加精彩和靓丽。

21世纪是以人为本的世纪,是人类追求生命质量、追求长寿的世纪,是一个健康观念不断更新,健康手段更加科学的大



健康世纪,人类更加渴望健康,追求身体、心理、道德和社会的完全健康,以健康为中心成为社会流行的生活原则,成为世界潮流,因为追求健康,就是追求文明进步,无论是人类自身的发展、自我价值的实现,还是社会发展的参与,或社会发展成果的享有,无不以身心健康为前提;因为本固枝荣,根深叶茂,一个人要成就一番事业,必须有健康的支撑,正所谓一个人什么都可以没有,但不能没有健康,一个人什么都可以拥有,但不能拥有疾病。

伴随着时代前进的脚步,人们对健康的认识也由表及里、由浅入深,不断地深化和升华。步入 21 世纪的中国正在全面建设小康社会,人们也比以往任何时候更加关注健康、追求健康、珍爱健康、投资健康、储蓄健康、收获健康、享受健康。

第一节 人类对健康的认识

健康是一个综合概念,具有动态特征。在不同的历史发展阶段,人们对健康的认识和理解随着生产、生活、生产关系、科技水平、哲学思想和社会结构等变化而变化。

一、健康认识的疾病观

从历史发展进程来看,人们对健康的认识多始于对疾病的认识。据远古病理学记载,在地球上出现生物的同时也出现了疾病,在我国殷墟出土的甲骨文中就有 20 多种疾病的记载,如



疾首、疾目、疾足等。疾病伴随着人类发展进程的始终,在人类与疾病的斗争中产生了医学及其相关科学。认识疾病的本质是正确理解健康的基础,疾病与健康像一对孪生姐妹贯穿于人类的发展进程中。由于疾病对人类的生存和发展构成巨大的威胁,人类在生活和生产实践中逐步认识着疾病的发生和演变特点,从而寻求对抗疾病的方法,健康也就成为人类追求的最高理想。在人类对疾病的认识过程中出现了以下几种疾病观。

(一)本体疾病观

远古时期由于人类生产力极低,认知世界的能力十分有限,人类根本无法正确认识疾病的本质,认为生命系神所赐,把疾病看作独立于人体而存在的东西,于是就把疾病称为“中邪”、“着魔”或“神灵的惩罚”等。基于这种认识就形成了具有宗教、巫术性质的原始医学——巫医,这也是人类医学的萌芽。这种疾病观完全是由于人类对外部世界和自身认识的无能为力表现,所以这种疾病观具有本体性和原始性特征,其衍生的巫医具有非科学性。

(二)自然哲学疾病观

随着人类对疾病认识的经验积累,人类对人体和疾病产生了自然而朦胧的经验认识。公元前 571 ~ 433 年,毕达哥拉斯就认为,生命是由土、气、水、火四元素组成,这些元素不平衡即患病,平衡即健康;古希腊医学家希波克拉底提出人体内存在血液、黏液、黑胆汁和黄胆汁四种体液,如果这四种体液配合不当,人就生病,反之,人就健康;我国中医的阴阳五行论认为五行分别代表肝、心、脾、肺、肾五脏,五脏正常时相生相克,表明



人体健康,如果生、克过度即生病。这种自然哲学疾病观使医学由巫医逐渐变为一门科学。

(三) 自然科学疾病观

随着近代解剖学、生理学、生物学、物理学和化学等学科的形成与发展,人类通过观察与实验对疾病有了更加深入和准确的认识。18 世纪意大利人莫干尼提出疾病具有明确的位置——器官;法国病理学家比夏进一步认为,疾病发生于器官局部的组织;19 世纪著名德国病理学家维尔啸提出疾病的细胞病理学说;法国微生物学家巴斯德提出疾病的病因学说,随后又相继发现致病的病原微生物(细菌、病毒等)。自然科学的明显进步及其研究成果,使人类有可能从生物学的观点来进一步认识疾病与健康,并为现代医学的建立奠定了基础。现代医学的建立使人类大大减轻了疾病的威胁,人类平均寿命大幅度上升,生存质量明显提高。

(四) 综合疾病观

在近代医学的发展过程中,自然科学一直占主导地位。在政府、公众和医学工作者们把征服疾病的希望寄托于医学技术的同时,却逐渐发现自然科学并不是征服所有疾病的灵丹妙药。第二次世界大战以后,世界经济的快速发展使人类的生活水平和生存质量明显提高,但人类却面临着新的疾病威胁。常见疾病的致病因素发生变化,不良行为和生活方式成为首要的致病因素,自然科学在征服疾病过程中的作用和地位受到怀疑,人们开始认识到征服疾病不能仅仅从人的自然属性出发,还要充分考虑人的社会属性。或者说,征服疾病的重任不仅仅



是单一的自然科学能够完成的,而应该根据人的自然和社会双重属性,综合自然科学和社会科学的成果来认识和征服疾病。

受疾病观的影响,早期的健康概念完全是医学概念,非常直接:健康就是“无病、无残、无伤”,就是“一个有机体或机体的部分处于安宁的状态,它的特征是机体有正常的功能,以及没有疾病。”可见,健康被简单地定义为没有症状和体征,仅此而已。但症状和体征是医生用以确定人体生理机能是否正常的依据,故确切而言,这并非健康的真实概念,而是疾病的概念。

二、健康认识的和谐观

我们古代人民在与大自然的长期斗争中,对人体生命和健康的认识颇为深刻。

公元前3世纪秦国的吕不韦的《吕氏春秋·达郁篇》用“比”、“通”、“和”、“行”来概括肌体内在的“平衡”、“正常”、“和谐”状态,若肌体内在的状态“平衡”、“正常”、“和谐”了,身体也就“病无所居,而恶无由生”了,身体也就健康了。

公元前7世纪的管子在《管子·形势解》中提到:起居时,饮食节,寒暑适,则身利而寿命益;起居不时,饮食不节,寒暑不适,则形体累而寿命损。对人体生命认识的“心”、“身”统一是我国古代人们对生命的整体观认识。管子认为,人体生命的最佳状态是“心全于中,形全于外。”心和身都应全面健康。所谓“形全”就是在心的主导下,内而五脏六腑,外而四肢百骸,通过经络把整体联系起来,使“五脏坚固,血脉和调,肌肉解利,皮肤致密,营卫之行不失其常”。“心全”的内涵也极为丰富。



“心者，君主之官也，神明出焉”。心指神或“神明”本身，所谓神明即主宰人的一切精神心理活动，实际是指大脑的功能。“心全”即从心理上修养自身，精神上、心理上都处于一种积极的状态。只有从心灵上、肉体上修心养身，身心全面发展，才能提高生命的质量，达到真正的健康。

中国传统养生学认为，“心”（神）和“身”（形）是构成人体生命的两大要素，缺一不可。形是神之宅，而神为形之主。无神则形不可活，即通常所说的毫无生气，失魂落魄；无形则神无所附，即通常所指的神不守舍。说明“心”与“身”即精神与形体之间是相互联系、相互制约的。一方面，形的存灭决定神的存灭，神只能即形而存，决不能离形而生。神的生机旺盛是建立在形体健康的基础上，所以欲养神必先养形。另一方面，神的昌盛与否也直接影响形的盛衰存亡，若欲健全形体必先养神，故“得神者昌，失神者亡”。

生命是人的灵魂与肉体的运动，所谓灵魂就是心灵、是思想、是情感、是思维、是意志，是生命存在的无形之物，是构成人的心理活动的源泉；这肉体则是身体、是骨骼、是肌肉、是脏器、是血脉，是生命存在的有形之物，是构成人体生理活动的功能器官。灵与肉即心与身，是同一生命体的两面，不容分割。

我国中医对健康的认识有“和谐”之说，其理论核心和基本观点是建立在天人合一、整体观以及阴阳平衡学说之上的，认为“对内和谐，对外适应”是健康的本质。

中医认为，气是生命之源，是构成人体和维持人体生命活动，运行不息，极其细微的物质概念；是人赖以生存的具体物质，其运动变化即是人体生命的规律。气，既是物质的存在，又是功能活动的体现（有点类似于现代所说的干细胞）。所以人



的生命过程就是气化的全过程,如果人体气化功能和谐,即为健康,如果不和谐就会发生疾病,说明了气的“相得”与“不相得”的矛盾对立关系(“气相得则和,不相得则病”《内经》),所以,和谐的气化运动是健康的标志。

中医学以“气”为中介把人与天地自然界联系起来,以说明天、地、人统一于气,有着共同的本源和属性。人的生命现象必然受天地自然界环境的影响,于是提出了“人与天地相参”的观点,把人体置于自然环境和社会环境之中,从人与自然、社会环境之间的关系来考察生命的运动规律,这就是所谓“天人合一”的整体观念,既把人体看成是一个完整的有机体,又强调人与自然和谐的统一性。中医认为人产生于自然界,是自然界的万物之一,“天地合气,命之地人”。人和自然界环境之间是相互依存,相互影响的对立统一整体。

人与自然界的和谐统一,首先表现为天地之气与人体。天地是阴阳二气相互作用的结果,人和天地万物一样,都本原于气,是物质自然界有规律变化的结果,人体的生理活动随着自然界的运动变化而发生相应的变化。自然界是气不断升降出入的气化运动的世界,人体也是一个不断升降出入气化作用的机体。气化反映了生命过程的新陈代谢、生长发育、生殖繁衍和遗传变异等基本特征,人体气化与自然界气化运动和谐统一则能维持生命活动正常,不和谐则发生疾病。没有气化就没有生命,气聚则生,气散则死,即所谓的“天人和谐”。

季节气候、昼夜晨昏、地域方宜等对人体疾病与健康也都有密切的关系,其中包括人对于自然界气候的适应性,即对六淫之邪(风、寒、暑、湿、燥、火等外来致病因素)的防御。根据季节气候、风雨寒热的变化增减衣被等预防措施,即《灵枢·



本藏》所说的“寒温和，则六腑化谷，风痹不作，经脉通利，肢体得安矣”。意思是说对于外界气候变化的适应与防御机能协调，胃肠消化功能正常，经络气血通畅，风邪不易侵袭，肢体不会受病，即所谓的“寒温和谐”。

人既有自然属性，又有社会属性。社会是生命系统的一个组成部分。人从婴儿到成人的成长过程，就是由生物人变为社会人的社会化过程。人生活社会环境之中，社会生态变迁与人的身心健康和疾病的发生有着密切的关系。社会地位、职业变换、环境迁移、物质生活以及社会制度、劳动环境的变动等不仅会影响人的身心机能，而且也会导致疾病谱、健康谱发生相应的变化。从中医内伤七情致病的学说来看，为了预防郁症类疾病的发生，必须保持人与社会之间的正常、舒畅、和谐的情志心态，才能避免内伤病证的发生。正如《灵枢·本藏》所说“志意和，则精神专直，魂魄不散，悔怒不起，五脏不受邪矣”，即所谓的“情志和谐”。

人体脏腑气血的生理功能也要保持气血和谐与阴阳平衡。《灵枢·本藏》说：“人之血气精神者，所以奉生而周于性命者也……是故血和，则经脉流行，营复阴阳，筋骨劲强，关节清利矣。卫气和，则分肉解利，皮肤调柔，腠理致密矣。”意思是说，人体的气血、精神，所以能够正常运行，保持正常生理功能和旺盛的生命活力，是由于人体阴阳平衡、气血调和的结果。因为“血和”则血脉流行，周而复始，营养全身，关节、筋骨滑利、强劲，肢体功能灵活；卫气循行于体表，使皮肤、肌肉得以营养，则柔润健壮有力，卫气充和则皮肤毛孔密固，能够抵御外邪不受侵犯。

气血是维持人体生命活动的基本物质，气血之间相互依



存、相互滋生、相互制约。气能生血,血能载气,气为血之帅,血为气之母,气血运行于经脉之中,布散于全身脏腑、组织、器官、皮肤肌肉、四肢百骸,以营养全身,维持生命的健康。《丹溪心法》云:“气血冲和(即和谐之意)万病不生,一有怫郁(运行不畅),诸病生焉。”说明人体疾病的实质是“气血不和(谐)”,由于气属阳,血属阴,也可以称为阴阳不和(或阴阳不调)。所以,阴阳气血和谐是健康实质的体现。

综上,天人和谐、寒温和谐、情志和谐、气血和谐才能保持健康,减少疾病,提高生命活力。正如《灵枢·本藏》强调的,只有“气血和……志意和……寒温和……”以及天人和,才是“(此人之)常平(之人)也”,表明和谐是健康的本质。

第二节 现代健康新概念

随着社会的发展和科学技术的进步,人类对健康概念的认识进一步拓展,更加注重了个体在现实社会中存在状态和生存质量的整体性、综合性和协调发展的评价,对健康的概念有了更为完整而深刻的认识。

1948年世界卫生组织(HWO)宪章中提出了著名的健康新概念:“健康是指在身体上、心理上和社会各方面都完美的状态,而不仅仅是没有疾病和不虚弱。”(健康三维观)这个定义将人类几千年对疾病、自身和生存环境等认识高度概括起来,具有划时代意义。健康三维观充分表明,人们对健康的评价,已不是生病与不生病的概念,已不限于医学生物学的范畴,