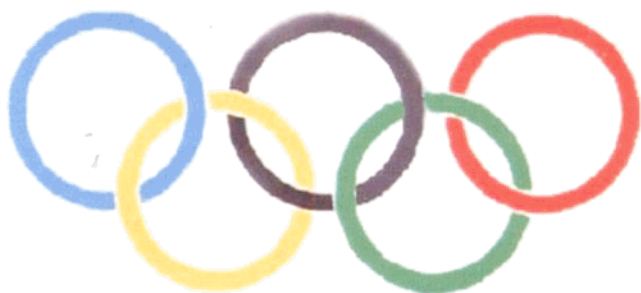


健身与健康导论

主编 岳 伟 王 曼 魏 荣



东北林业大学出版社

健身与健康导论

主编 岳 伟 王 曼 魏 荣

东北林业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健身与健康导论/岳伟, 王曼, 魏荣主编. —哈尔滨: 东北林业大学出版社, 2009. 5

ISBN 978-7-81131-457-1

I. 健… II. ①岳…②王…③魏… III. ①健身运动—基本知识②保健—基本知识 IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 073782 号

责任编辑: 任 俐

封面设计: 王俊华



NEFUP

健身与健康导论

Jianshen Yu Jiankang Daolun

主编 岳伟 王曼 魏荣

东北林业大学出版社出版发行

(哈尔滨市和兴路 26 号)

东营石大博印务有限公司印装

开本 850 × 1168 1/32 印张 11.5 字数 288 千字

2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

印数 1—1 000 册

ISBN 978-7-81131-457-1

定价: 20.00 元

编 委

主 编 岳 伟 王 曼 魏 荣

副主编 师 雪 徐小龙 熊亚红

前言

随着生物医学模式朝着生物—心理—社会医学模式的转变，健身对人的生活方式和行为的影响、对人类健康的作用已日益得到世界各国的普遍重视。我国政府早在 20 世纪 80 年代就承诺：2000 年人人享有卫生保健。这意味着我国的医疗卫生工作完成了从单纯治疗型向卫生保健型的转变。这是人类文明进步与卫生事业发展的必然结果，也是人们对健康的需求日益增长的体现。那么，如何科学地、合理地进行身体锻炼以增进健康已成为一个十分重要的社会问题。

“生命在于运动”，这说明运动与身体健康有着密切的联系。几千年来，我们的祖先对运动有过许多精辟的论述，并为之积累了不少经验，可是随着人类社会的发展，科学技术的进步，人们已不再局限于那种简单意义上的运动，而是需要极大地去丰富运动健身的内涵，即“生命在于科学运动”。为此，我们根据健康教育与素质教育有关规定，结合体育的特点，吸纳目前国内外最新的研究成果，组织编写《健身与健康导论》一书。

本书针对健身与健康的诸多问题，科学、系统而全面地进行了详尽的阐述，并对人们日常生活中最熟悉的运动健身知识也作了多角度和全方位的介绍，力求为读者提供全面、科学、实用的运动健身与健康知识。

本书的内容通俗易懂，语言简洁，可以作为高校体育教材使用，易适合于不同层次体育爱好者使用，是进行体育锻炼健身的良师益友。

本书在写作过程中，参阅了有关的书籍和文献，并引用了其中的一些材料和观点，在此谨向各位作者和出版者表示感谢。

作者分工情况：师雪（中国石油大学）编写了第一、二、三、五章（8 万多字）；岳伟（鸡西大学）编写了第四、六章（15 万多字）；王曼（天津城市建设学院）、魏荣（西安电子科技大学）、徐

小龙（陕西科技大学）、熊亚红（西北工业大学）编写了第七、八、九章和附录一、二（5万多字），魏荣负责全书的统稿工作。

由于作者水平有限，加之时间仓促，书中错误或不妥之处恳请专家和读者批评指正。

编者

2009年2月

目 录

第一章 健身与健康概论	(1)
第一节 健康和教育的概念	(1)
第二节 实施健康教育的原则与方法	(6)
第三节 健康教育的发展	(10)
第二章 遗传与健康	(14)
第一节 遗传因素对健康的影响	(14)
第二节 遗传物质改变对健康的影响	(18)
第三节 优生与计划生育	(21)
第三章 营养与健康	(26)
第一节 膳食营养	(26)
第二节 精神营养	(41)
第四章 体育运动与健康	(55)
第一节 体育运动的健身作用	(55)
第二节 体育运动负荷的掌握与监控	(65)
第三节 健身手段的特点与对人体生理影响	(69)
第四节 体育锻炼的原则	(78)
第五节 体育运动实践	(81)
第五章 卫生与健康	(188)
第一节 环境卫生	(188)
第二节 青春期卫生	(205)
第三节 性卫生	(220)
第四节 精神卫生	(234)
第六章 行为与健康	(245)
第一节 行为与行为方式	(245)

第二节	促进健康行为	(252)
第三节	危害健康行为	(266)
第四节	女性健康行为	(280)
第七章	常见运动性伤病的防治	(312)
第一节	常见非创伤性运动病症的预防和处理	(312)
第二节	运动损伤的防治	(317)
第八章	保健按摩	(324)
第一节	按摩耳廓	(324)
第二节	按摩腹部	(325)
第三节	按摩明堂(揉鼻)	(327)
第四节	拍打脏腑	(330)
第五节	手指按摩	(331)
第六节	提肛养生	(333)
第七节	腰部按摩	(334)
第八节	足部按摩	(336)
第九节	叩齿养生	(338)
第十节	梳头养生	(340)
第十一节	眼睛按摩	(341)
第九章	放松健身锻炼	(344)
附录一	渥太华健康促进宪章	(352)
附录二	全民健身计划纲要	(357)
参考文献		(362)

第一章 健身与健康概论

现代社会人们为了健康主动地参加各种健身活动，越来越清楚地认识到健康的重要性。因此，为了科学健身，需要了解健康概念和健康教育的原则与方法，以及健康教育的发展等问题。从而合理地掌握和运用影响健康的各种因素，以达到增强体质、增进健康的作用。

虽然在人类历史的长河中，很早就有健康教育的萌芽，但健康教育作为社会卫生保健事业的一项重大措施，是 20 世纪 70 年代才提出来的。经过几十年的发展，健身与健康教育的理论在不断完善，它已被越来越多的国家列入本国卫生事业发展的重要策略。

第一节 健康和教育的概念

一、健康的概念

健康的新概念是根据医学模式由生物医学模式发展成生物、心理、社会医学模式提出来的。联合国世界卫生组织(WHO)给健康下的定义是：“健康不仅是没有疾病或不虚弱，而且是身体上、精神上和社会适应方面的完满状态。”

以上健康的定义把人体健康与生物的、心理的和社会的关系联系在一起认识，明确提出健康的内涵应该是体格的、心理的和社会的适应能力的良好状态。健康是对每个人的最基本要求，也

是全社会为之奋斗的目标。1977年5月，第十三届世界卫生大会通过决议，要求各国政府和世界卫生组织在未来数十年内的主要卫生目标，应该是到2000年全世界所有居民都能达到一种按社会和经济发展所能达到的最高健康水平，即人们通常所说的“2000年人人享有卫生保健”，也称为“2000年人人健康”。人人健康的含义，就是人人达到的最高可能的健康水平。而这里所强调的“最高可能”其意义在于使不同国家都按着本国的社会和经济能力，尽力改善人民的健康状况。所以，人人健康不是单一的、有限的目标，而是指使人民健康逐步改善的过程。具体来说，其含义包括五个方面：其一，人们在工作和生活场所都能保持健康；其二，人们将用更有效的办法去预防疾病，减轻疾病和伤残带来的痛苦，通过更好的途径进入成年、老年；其三，在全体社会成员中均匀地分配一切卫生资源；其四，所有个人和家庭，通过自身充分地参与，将享受到基本卫生保健；其五，人们将懂得自己有能力摆脱可以避免的疾病，赢得健康，并且明确疾病不是不可避免的。人人健康的目标有力地推动了人们从更广阔的范围去观察、分析和解决健康问题，有力地推动了各国政府动员和组织全社会的力量去为之奋斗，其中的一个重要举措就是普及全民健康教育。

二、 健康教育的概念

健康教育(Health education)是指通过有计划、有组织、有系统的教育活动，促使人们自愿地采取有利于健康的行为，消除或降低危险因素，降低发病率、伤残率和死亡率，提高生活质量，并对教育效果作出评价。

健康教育通过对健康知识的广泛传播，使人们在获得健康知识后，端正健康态度，建立正确的健康观念，树立追求健康的信心，形成健康行为，这就是健康教育的目的。信念越强，采取行动的可能性越大。怎样改变信念，转变行为，需要辩证地掌握知

识、信心和行为的关系。三者是按客观事物内在联系和规律而发展的，健康行为是健康教育的目的，健康知识和健康是转化为健康行为的必然阶段和条件。行为科学中的这一逻辑发展客观过程的辩证统一，要求人们对健康知识加深理解，积极转化，端正健康态度，成为驾驭健康行为的物质力量，使健康行为自觉化、习惯化、科学化。健康行为是条件反射长期反复形成的动力定型的结果，需要身体外部和内部反复地条件刺激，大脑皮质上的兴奋和抑制过程才能在空间和时间上的关系固定下来。长期性和反复性，这是动力定型的形成过程。它的实践意义是：健康教育必须坚持不懈，不搞突击、应付；逐步改变不利于健康的行为，达到提高生活质量的目标。

健康教育应因时、因地、因不同的需求条件和面临的主要问题而有所不同，但从总体上来说通过健康教育，应该使人们懂得：其一，健康的含义，以及增进健康的重要意义；其二，了解影响健康的各种因素，以及诸因素之间相互制约、交叉、渗透的各种关系；其三，掌握增进健康的有效措施，及其生理机制和心理机制；其四，教育人们把各种增进健康的有效措施变成自觉的行为。

目前，全世界都普遍关心健康教育问题。世界卫生组织总干事中岛宏博士在第十三届世界健康教育大会开幕式上说：“健康教育的极端重要性将得到承认。我们将给予这个领域以优先权，这种优先权的理由是充分的，而且也是全世界迫切需要的。”

三、影响健康的因素

对健康概念的充分了解，只是认识健康的一个方面。健康是一个非常复杂的问题，它是许多相互交叉、相互渗透、相互影响和相互制约因素综合的结果，实际上它与人类生命活动中的众多因素存在着密切联系。

（一）人的行为，生活方式对健康的影响

人的行为是人为个体生存和种族延续而适应不断变化的环境时所做出的反应或一切活动的总称，它既包括人的一些本能性活动，也包括人所从事的劳动和人际交往等高级社会活动。人的生活方式是社会及其组成人群中占优势的社会和个人的卫生规范，是人们长期受一定民族、文化、经济、习俗、，规范以及家庭影响而形成的一系列生活意识、生活习惯和生活制度。

在现代社会，人们越来越清楚地认识到，不良的行为和生活方式是影响人类健康的主要原因。联合国世界卫生组织曾经对发达国家疾病谱和死亡谱的变化进行过详细的调查，认为 20 世纪 70 年代以后，在发达国家导致死亡的主要疾病已变成心脑血管病、恶性肿瘤、意外死亡，以及由环境污染所致疾病等，而这些疾病的起因都与人们滥用酒精、药物，过度饮食，缺乏体育锻炼，吸烟，吸毒，性淫乱等不良生活方式和行为有关。目前，发展中国家的疾病主要是由贫困造成的恶劣生活条件、不良卫生行为和习惯所致。

（二）生物学因素对健康的影响

从广义角度上讲，影响人类自身健康的生物学因素，应包括人体内各器官系统的功能状态、机体对各种致病因子的抵御能力，人的成熟与老化，以及遗传作用等方面。随着医学科学的进步，那些曾经严重威胁人类健康的传染性疾病已得到控制，但绝对不能认为人类与传染疾病斗争的历史使命已告完成，只要条件成熟，已经得到控制的传染性疾病仍可能死灰复燃，继续威胁人类的健康。人口的成熟与老化是不可抗拒的，据国内公布的统计资料表明，20 世纪 80 年代末我国 50 岁以上人口有 1.5 亿，约占总人口的 14%，进入 21 世纪将超过 2 亿，到 2015 年，这个数字将增加到 3 亿，约占总人口的 20%；65 岁以上人口，80 年代末约 5500 万（占总人口的 5%），到 2015 年后，将增加到 1.8 亿（占总人口的 12%），

我国将很快进入“老年型”国家的行列。人步入老年期后，由于年龄的增长，身体形态、功能和心理状态都将发生退行性改变，一些慢性非传染性疾病(如糖尿病、冠心病、中风和肿瘤等)、意外死亡在老年人群中发病率特别高，都与人口老年化增高有关。

(三) 环境对健康的影响

人类生存的环境包括自然环境和社会环境。自然环境又称为物质环境，可分为两类。一类是指天然形成的原生环境，它由许多自然因素组成，未受到人类活动因素的影响。如正常化学组成的大气、水、土壤等，它们对人的健康起促进作用。但由于地理、地质的原因，有些地区的水或土中出现一些元素过多或过少，可能导致人类发生疾病。另一类自然环境为次生环境，是由于工农业生产和人们居所产废物对自然施加的额外影响，而引起人类生存条件改变的环境，它是危害人类健康的主要环境因素。社会环境又称非物质环境，是指人类在生产、生活和社会交往活动中相互间形成的生产关系、阶级关系和社会关系等，它包括社会政治制度、经济、文化、教育水平、人口状况等。广义的社会环境还包括人的行为方式、心理状态和医疗服务等。社会环境不仅可直接影响人群的生理健康状况，而且还可影响自然环境和人的心理活动，已成为某些疾病发生和死亡的主要原因。

(四) 社会保健制度对健康的影响

保健是包括对疾病患者进行治疗在内的康复训练、普查疾病、促进健康、预防疾病、预防伤残以及健康教育等一系列活动的总和。显然，健全的社会保健制度是维护和促进健康的重要保障。社会保健制度涉及多个方面，而其中最重要的是建立和健全初级卫生保健制度，正如1978年世界卫生组织在其著名的《阿拉木图宣言》中所提出的，“初级卫生保健”是实现“2000年人人享有卫生保健”战略目标的关键。初级卫生保健是最基本的卫生保健制度，它的特点是针对本区域人群中存在的主要卫生问题，相应地

提供增进健康、预防疾病、治疗伤病以及促进身心健康等方面的卫生服务。例如，开展针对性的健康教育，提供安全饮用水和基本卫生设施，改善食品供应及合理营养，开展妇幼保健和计划生育，地方病的预防和控制，常见病和外伤妥善处理，主要传染病的免疫接种，提供基本药物等。这样，就使所有个人和家庭在能接受和在提供的范围内，享受到基本的卫生保健。

第二节 实施健康教育的原则与方法

一、实施健康教育的原则

健康教育原则是指健康教育过程中所必须遵循的一些基本要求，它是健康教育理论的重要组成部分。健康教育原则来自医学、教育学、心理学、人类学、社会学、传播学、经济学、政策学、管理学及其有关学科领域的理论与知识，同时也是健康教育实践经验的概括，它既反映上述研究领域的一般规律，又体现了健康教育的特殊规律性。

在健康教育实践中应遵循的原则有以下几点：

（一）科学性原则

健康教育是以传播、普及、提高卫生科学知识，使人们了解达到健康的途径为己任，所以应首先做到内容正确，举例真实，数据可靠，切忌片面化、绝对化，以免造成受教育者的误解。

（二）针对性原则

健康教育的对象是全体人群。由于人的年龄、性别、职业和文化程度的不同，他们在认识水平、接受能力、心理状态，以及对卫生知识的需求方面也必然有差异，因此必须因人施教。

（三）群众性原则

健康教育是一项造福于全人类的工作，在教育过程中要体现接受教育对象的涉及面广和参与教育人员数量多的原则，要根据群众接受能力，尽量将深奥的医学、教育学理论变得通俗易懂，做到家喻户晓，尽人皆知。

（四）艺术性原则

根据不同对象生理和心理特点，兴趣爱好、文化程度和理解能力差异采取各种不同教育方式，做到教育内容与形式的统

二、健康教育的方法

健康教育方法是一个比较广泛的概念，它包括通过影响健康问题的倾向因素、促进因素和强化因素，直接或间接地改变个体行为的各种方法、技术和途径的组合。从总体上讲，健康教育的方法可分为信息传播法、培训法和组织法三大类。

（一）信息传播法

信息传播包括讲演(或讨论)，个别指导(或个人咨询)和大众传播媒介等。

1. 讲演：

讲演是最古老的正规教育方法之一，它最简单易行，在健康教育中常常采用。讲演方法的优点是方式相对简单、灵活，并且不需要花费过多资金，它通过口头传播信息，影响人们的观念，激发人们的思想，从而形成严格思维。这种方法的不足是学习者常比较被动，一般无法与讲演者或其他学习者共享知识。为了避免这种缺陷，可以安排有一定的提问与解答时间，并允许学习者阐述自己的见解。从而提高讲演的效果。实践研究表明，讲演在传播信息方面是相当有效的。

2. 个别指导：

个别指导又称个人咨询，它是一种一对一的教育方法。个别

指导是有针对性的，可根据教育对象的个体差异，采取灵活有效的方法施教于个体。从宏观角度上讲，个别指导的效率是很低的，因为它需要投入大学的人力和时间，但从接受教育的个体上来讲，个别指导可以带来良好效果。目前由于电信技术的进步，个别指导可以利用电话进行咨询，通过电话，患者可以收听到与个体有关健康问题的专家指导。

3. 大众传播媒人：

大众传播媒介是健康教育经常选用的方法，它包括大众媒介、视听手段、电视教学和系统学习四种媒体技术。这些媒体技术与其他面对面的传播方式相比较，信息是通过广播、电视、图表、标语、书籍、手册和教学设备等媒体传播的。美国学者格里菲里和柯鲁兹曾经总结大众传播媒介在健康教育中的效果，认为它的效果体现在三个方面：其一，增长知识；其二，强化和巩固已形成的态度；第三，在充分具备采取某种行动的心理动机基础上，有可能导致行为发生变化。

（二）培训法

培训法包括技能发展(技术培训)、模拟(游戏)、咨询式学习、小组讨论、模仿和行为矫正等。技能发展是一种与操作有关的教育方法，它特别强调发展特定的心理活动能力。例如，父母指导自己的子女如何掌握正确的看书写字方法，学会合理的烹饪技术以避免营养过分损失等。理想的技能发展，包括解释和示范每一个操作步骤。模拟是一种实验性教育方法，它模拟一个真实的生活情境以刺激和辅助学习。模拟可以采用游戏、戏剧创作、文艺节目、角色扮演、案例研究和计算模型等方式。调查结果表明，模拟方法比较适合能力全面的人，能有效增加其学习的动机。美国健康教育专家认为，这种方法在老年问题、性病、性生活、消费与健康、卫生事业、安全教育和健身计划等方面的应用最具潜力。咨询式学习又称发展方法、解决问题和思考学习，它鼓励人们形

成并体验他们的假设，鼓励培养独立思考和理解获得知识。咨询式学习能提高人的学习动机，促进学习在应用、分析、综合等方面技巧的发展，增强严格思考、民主合作、解决复杂问题和阐明价值方面的能力。小组讨论作为一种科学的教育手段，起源于 20 世纪 50 年代，温利首先通过实验研究，观察小组讨论对态度变化和行爲变化的影响。近年来，小组讨论的方法为许多领域和不同场合所普遍使用，如集体心理治疗等。模仿是指人们模仿他人行为的倾向。现代模仿概念吸取了心理分析和角色认同理论，尤其吸取了班杜拉的学习研究站。在健康教育中模仿学习对不同年龄、性别的人作用是不同的，其中，对儿童的影响最大。因此，早期向儿童传授健康行为和培养其良好的卫生习惯非常重要。另外在改进饮食结构、戒烟和体育锻炼等方面，模仿也具有很大的作用。行为矫正是依据生理学中的经典条件反射和操作性条件反射原理设计的。在经典条件反射理论中，认为行为是由刺激引起的。在操作性条件反射理论中，某种行为发生的频率受该行为结果的影响，行为结果可以是积极的、不存在的或消极的。行为矫正就是以对刺激控制处理为基础的。国外有报道，行为矫正在治疗肥胖、酗酒和吸烟方面较为成功，同时该技术也广泛运用于临床对一些疾病的治疗。行为矫正法主要通过认知控制意志来改变顽固的、经常性的和复杂的行为。进行行为矫正必须有训练有素的治疗师和高度激发起来的人群，同时还要获得社会规范的支持或压力，一般只有在讲演、小组讨论、个别咨询和大众传播媒介无效时，才考虑使用。

（三）组织法

组织法包括社区发展、社会行为、社会规划和组织发展等方面。

社区发展是一种有步骤的社区组织方法，它注重于整个社区的技能、能力和认识的提高发展，通常用自助、统一的方法解决