



全民健身科普读物

马汉文 贺长乐/主编

KEXUE JIANSHEN
ZHIDAO SHOUC

科学健身

指导手册



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社

马汉文 贺长乐/主编

KEXUE JIANSHE
ZHIDAO SHOUC

科学健身

指导手册



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

科学健身指导手册 / 马汉文, 贺长乐主编. —银川: 宁夏人民出版社, 2009. 11

ISBN 978-7-227-04328-7

I. ①科… II. ①马… ②贺… III. ①健身运动—手册

IV. ①G883-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 201009 号

科学健身指导手册

马汉文 贺长乐 主编

责任编辑 吴月霞 李亚萍

封面设计 万明华

责任印制 来学军

黄河出版传媒集团

宁夏人民出版社

出版发行

出版人 杨宏峰

地址 银川市北京东路 139 号出版大厦(750001)

网址 www.nxcbn.com

网上书店 www.hh-book.com

电子信箱 nxhhsz@yahoo.cn

邮购电话 0951-5044614

经销 全国新华书店

印刷装订 宁夏捷诚彩色印务有限公司

开本 880mm×1230mm 1/32

印张 4.5

字数 100 千

印数 4200 册

版次 2009 年 11 月第 1 版

印次 2009 年 11 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-227-04328-7/G·588

定价 9.00 元

版权所有 翻印必究

编 委 会

主 编	马汉文	贺长乐		
副 主 编	董赛平	黎兰贞		
编 委	贾益彰	赵银祥	刘 淑	白建国
	周小京	王宁智	刘永才	杨建平
	郑 杰	马友好	张 梅	周文辉
	杨伯春	买玉祥	李金山	霍胥中
	安利人	李晓玫	汪 彬	卢 伟
	王守祝	杨兆文	黄海平	



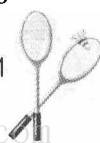
全民健身与健康

全民健身与健康素质	1
一、全民健身的概念	1
二、全民健身与国民素质	1
健康与亚健康	2
一、健康的概念和标准	2
二、亚健康的概念和表现	5
三、不同健康状况人群比例	7
四、健康概念的演变	7
健康总动员	8
一、自我保健新观念	8
二、四基石与八要素——健康人生的新起点	9
三、道德和健康的关系	10
四、综合平衡才能获得健康	11
五、投入最小，收益最大的投资方式——健康投资	11



科学健身

科学健身的概念和原则	13
一、科学健身的概念	13
二、科学健身的好处	13
三、科学健身遵循的五项基本原则	14
四、培养良好的健身习惯——听听专家的建议	16



健身锻炼的生理基础	17
一、身体素质的含义	17
二、发展身体素质和体能锻炼法	17
科学健身方法	22
一、有氧运动	22
二、常用的大众有氧健身方法	24
三、人体不同部位的健身法	42
四、健身路径健身法	48
五、随手健美操	54
六、旅行中的体育健身	60
七、不同人群的健身方法	62



健身与保健

运动处方	73
一、运动处方	73
二、运动处方的制定	74
三、运动处方的锻炼方法	75
运动健身的监督	76
一、医务监督	76
二、自我监督	79
科学健身常识和注意事项	80
一、健身常识	80
二、健身锻炼注意事项	97

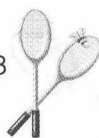


三、运动健身的误区	99
健身中常见运动损伤的防治	106
一、健身运动中常见的生理反应	106
二、健身中常见运动损伤的处理	110
运动营养与疲劳恢复	114
一、运动与营养补充	114
二、膳食与营养平衡	115
三、疲劳恢复	119



体质监测与健康评定

体质监测	122
一、体质的概念	122
二、理想的体质	123
三、国民体质监测	123
四、体质检测	124
五、体质监测与健康	124
健康评定	125
一、健康标准自我监测	125
二、简易健康测试	126
三、体力的自我评定	128
四、身体活动自测评价	134
五、健身锻炼评价	134



我区国民体质状况	136
一、体质总体水平有所提高	136
二、不同年龄段人群各类体质指标的变化存在差异	136
三、肥胖率变化规律	137
四、城乡人群总体体质水平仍有差距	138





全民健身与健康

全民健身与健康素质

一、全民健身的概念

全民健身是指公民自愿参加、以增强体质和促进身心健康为目的的体育活动，其基本涵义已不仅仅局限于全国人民参与健身，而成为“全民健身计划”、“全民健身工程”、“全民健身战略”、“全民健身工作”等的代名词，成为中国特色社会主义建设的一项事业和亿万群众的体育实践，成为 21 世纪中国体育的热点和独具特色的社会现象。

二、全民健身与国民素质

21 世纪是大健康的时代，人类追求的健康是心理、生理、社会、环境、道德的全面和谐发展。做 21 世纪健康人，应具备有力的心脏、聪慧的头脑、强健的体魄、充沛的精力、美好的心境、有序的生活。

国民素质包括公民健康素质与思想道德素质、科学文化素质。全民健身活动对于增强健康素质的基础——国民体质，提高国民素质具有重要的作用。现代社会，体育不仅具有强身健



体的作用，它还是一种生活方式。健身锻炼在丰富人们的文化娱乐生活的同时，对于人的意志品质和行为习惯的培养，对于国家物质文明、精神文明建设等方面都具有不可低估的作用。党的十六大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，并将这三大素质的综合提升表述为人的全面和谐发展，并成为奔小康的目标之一。因此，开展全民健身活动是一种时代的要求。应进一步强化全社会的健身意识，提高全民健身活动的科学化水平，更好地指导广大人民群众积极投身于全民健身活动，科学合理地从事健身锻炼，发挥全民健身独特的推动和促进作用，改善和提高国民素质。

健康与亚健康

一、健康的概念和标准

20 世纪 90 年代世界卫生组织（以下简称 WHO）提出一个比较全面的新世纪的健康新理念：健康不仅仅包括生理、心理、社会适应力，还应包括道德健康。也就是说，一个人只有躯体健康、心理健康、社会适应能力良好和道德健康四方面都健全才算是完全健康的人，不仅仅是身体没病和没有缺陷。

（一）健康的标志

1. 有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作压力，而不感到过分紧张。
2. 态度积极，乐于承担责任，不论事情大小都不挑剔。
3. 善于休息，睡眠良好。



4. 能适应外界环境变化，应变能力强。
5. 能够抵御一般性的感冒和传染病。
6. 体重得当，身体匀称，站立时头、肩、臀位置协调。
7. 反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎。
8. 牙齿清洁、无空洞、无痛感、无出血现象，牙龈色正常。
9. 头发光泽，无头屑。
10. 肌肉和皮肤富有弹性，走路轻松自然。

(二)健康的标准

衡量人体健康的标准可归纳为生理健康和心理健康两部分内容。生理健康的“五快”，心理健康的“三良好”，是整体人群健康的普遍衡量标准。

1. 生理“五快”

(1)吃得快

食欲正常，有进食欲望，饮食习惯良好，用餐时不挑食不偏食，能够很快吃完一顿饭。

(2)睡得快

每晚固定时间范围内出现睡意，入睡较快，不易醒，睡眠质量较好，醒来后头脑清醒，神清气爽，心身得到了很好的休息。

(3)便得快

排便较为规律正常。无论大小便，都能很快排泄完毕，且自我感觉良好。

(4)走得快

行走时，步伐稳健，步履轻盈，而无沉重拖沓感，行走姿势自然正常，速度适中，一段距离之后不会出现严重的疲



劳感。

(5)说得快

反应灵活，思维敏捷，并且有较好的语言组织能力，能够完整清晰地表达自己的所思所想，口齿伶俐，条理分明。

2. 心理“三良好”

(1)良好的人格和个性

情绪稳定，人格健全，性格随和而能坚持自己的原则，不卑不亢；感情丰富，富有爱心，胸襟坦荡，拥有乐观、豁达的个性。

(2)良好的人际关系

拥有良好的沟通能力和交际能力，以善待人，对别人真诚而友好，并且充满热情，善于助人为乐，懂得谦虚有礼。

(3)良好的处世能力

具有良好的适应能力，能够接受并适应复杂的社会环境，可以准确控制自己的情绪，理智客观地观察问题、分析问题，提出妥善的解决办法，对自己在其中的作用有明确的认知。

(三)健康新概念

1. 智力健康

智力健康包括思考和在生活经验中学习的能力，思想的开放程度，以及对信息提出疑问、进行评估的能力。在一生中，我们都要借助思维的能力，思索自己的价值，作出决定，制定目标、计划，应付问题或者应对挑战，其中包括评估健康信息以保证个人健康的能力。

2. 环境健康

人类生活的自然和社会环境对健康的影响越来越大。环境



健康指的是生存环境对个人健康的影响。环境健康意味着通过减少空气、水和土壤污染以及你使用的产品所带来的对健康的危险，保护自己，同时要保护环境本身而努力。

3. 21 世纪新健康箴言

WHO 在对健康的概念重新进行规范之后，又提出了一个“21 世纪新健康箴言”。健康箴言的主要内容如下。

- (1) 时间是医治疾病的良方妙药。
- (2) 步行是最简便、直接的运动方式。
- (3) 最佳的情绪状态是平静。
- (4) 自己是最好的自我保健医生。

二、亚健康的概念和表现

(一) 亚健康的概念

人体从出生到死亡，大部分时光处于健康状态（又称第一态），患病时称疾病状态（又称第二态），亚健康状态又称第三状态。WHO 认为：亚健康状态是健康与疾病之间的临界状态，现代各种的理化检查均为阴性，可认为是人体受主客观致病因素作用，从健康发展成疾病的过渡阶段，即疾病前状态。虽然没有疾病，但衰弱、身体和精神上对社会适应的欠佳状态的各种表现都属于亚健康状态。广义地讲，衰老、疲劳综合征、神经功能失调、更年期综合征、中医的虚症等均属于亚健康状态范畴。

(二) 原因和表现

1. 原因

亚健康的原因是多方面的，但归纳起来有如下常见原因。



 生理方面的因素。如机体长期处于超负荷的工作状态；先天不足，更年期以及老年期出现的衰老、虚弱等。

 心理、社会因素。机体长期处于高压下，久而久之，这些心理的压力对机体有关脏器产生不同影响。对神经、免疫、消化、心血管及内分泌等系统影响较大，因而亚健康表现在这些系统的症状较多。

 一些不良生活习惯和行为。多系吸烟、酗酒、频繁过度交际、长期生活无规律、大量饮用兴奋性饮料等原因引起。

2. 表现

由于引起亚健康状态的原因是多方面的，且个人感受不一样，因此，亚健康状态的表现多种多样，主要表现是“一多三减退”——疲乏多，活力减退、反应能力减退、适应能力减退。具体有身体、心理、情感和综合表现四个方面。

 身体方面 主要症状有失眠、头昏、乏力、困倦、疲劳、懒怠、心悸等。

 心理方面 主要症状有情绪低落、精神萎靡、记忆减退、焦虑烦躁、神经质等。

 情感方面 主要症状有冷漠、无望、无助、孤独、空虚、轻率等等。

 综合表现 自感全身乏力，体力下降，精力不支，容易疲劳；头昏头痛、目眩、耳鸣、心烦意乱、胸闷气短、面红、怕冷、出虚汗、手足麻木、腰酸背痛、腹胀、食欲下降、小便频下、大便稀溏或便秘、月经不调、性功能减退、情绪不稳、脾气急躁、失眠多梦、记忆力下降、生活兴趣降低、社交能力降低。



(三)预防亚健康的八大良方

1. 均衡营养，做到营养的合理搭配；
2. 保证足够的睡眠，睡眠占人类生存时间的三分之一，它是获得免疫力的最佳途径；
3. 让心宽松，通过心理调节维持心理平衡；
4. 了解生理周期，找出自己精力变化曲线，合理安排每项活动；
5. 晒太阳提神，特别是冬天的太阳，对处于萎靡状态，有忧郁倾向的人有好处；
6. 劳逸结合，张弛有度，避免长期处于高强度、快节奏的生活；
7. 午后打盹半小时，以保持精力；
8. 合理安排运动锻炼，增强身体的抵抗力。

三、不同健康状况人群比例

WHO 在全球范围对健康状况抽样调查发现：健康（第一状态）占 10%；疾病（第二状态）占 25%；亚健康（第三状态）占 65%。我国有关卫生组织也在全国范围内做过调查，结果是健康（第一状态）占 9%；疾病（第二状态）占 6%；亚健康（第三状态）占 85%。

四、健康概念的演变

(一)神灵医学模式和自然医学模式

人类社会早期对健康的认识，仅认为生命系神所赐，患病是神灵的惩罚。保护健康和治疗疾病主要依赖于求神问卜，认



为健康是由眼睛不到的神来支配。这是人类社会早期对健康的认识。

(二)生物医学模式

16 世纪中叶,生物学家和医学家研究了人体结构和各种生命现象,以生物机体和机体生物性为研究着眼点,以人的躯体结构和功能完好作为健康唯一标志的模式,就是生物医学模式。生物医学模式只看到人的生物性,忽视心理和社会因素的作用,将健康单纯地理解为“无病即健康”,狭隘健康观在相当长时间里垄断着人们的健康思维。

(三)生物心理社会医学模式

19 世纪产业革命发生后,人们发现由理化、生物刺激所致的疫源疾病死亡率已退居次要地位,而与心理社会因素有密切关系,特别是同环境因素有密切关系的高血压、癌症、溃疡病、精神病等疾病明显增加,死亡率升高。

美国学者恩格乐 1970 年首先提出了生物模式应转向生物—心理—社会医学模式。这一模式概括了影响人类健康的各类因素,突出了社会、心理因素导致疾病的作用,使人们在对待疾病和健康的总体认识上有了根本性变化。

健康总动员

一、自我保健新观念

1991 年 WHO 宣布:“个人的健康和寿命的 60%取决于自己,遗传占 15%,社会因素占 10%,医疗占 8%,气候占 7%”。

理想的人是品德、健康、才能三位一体的人——高尔基



WHO 按照医学的发展历程：临床医学、预防医学、康复医学、保健医学、自我保健医学，提出自我保健学与自我保健新理念。

自我保健学的新理念，就是“多依靠自己，少依靠医生”，将自我保健放在首位。自己就是医生，自己负责改进个人卫生习惯、个人生活方式和个人生活环境，从身体、心理、环境、生活规律、运动、营养、性卫生和人际交往、职业生活方式等全面地进行自我调整，自己掌握健康和医疗保健问题。把健康掌握在自己手中，自己做健康的主人。

二、四基石与八要素——健康人生的新起点

WHO 在《维多利亚宣言》中指出，现有的医疗技术和方法已经能够对大多数疾病起到预防作用。为了更好地保持健康，必须从自身方面进行某些调整以配合先进的科学技术。具体来说，合理膳食、适量运动、生活规律和心理平衡都为调整的内容和目标，WHO 将其称为“健康四大基石”，意为健康的四大基本条件。

除此之外，还有一些因素对于健康的维持也起着至关重要的作用，专家对其进行归纳总结后称之为“八要素”，即营养、锻炼、喝水、阳光、节欲、空气、休息、信念，其对应的英文单词分别为 nutrition、exercise、water、sunshine、temperance、air、rest、trust。将它们的头一个字母连在一起，你就会发现，又出现了一个新词组，即 New Start——新的起点。这就意味着，只要遵循这四基石和八要素，你的健康人生即处在了一个新的起点上。四基石与八要素中都突出了适量运动和健身锻炼的重要性。