

◎ 总主编 林克明

体育保健学

SPORTS EVECTICS

◎ 主 编 翟向阳 卢红梅 苏 静

◎ 副主编 王会凤



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

体 育 保 健 学

主 编 翟向阳 卢红梅 苏 静

副主编 王会凤



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育保健学/翟向阳,卢红梅,苏静主编. —杭州:浙江大学出版社,2013.8

ISBN 978-7-308-12138-5

I. ①体… II. ①翟… ②卢… ③苏… III. ①体育保健学—高等学校—教材 IV. ①G804.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第196449号

体育保健学

翟向阳 卢红梅 苏 静 主 编

责任编辑 邹小宁

文字编辑 林天文

封面设计 王聪聪

出 版 浙江大学出版社

(杭州市天目山路148号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州教联文化发展有限公司

印 刷 浙江华人数码印刷有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 21.5

字 数 537千

版 次 2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-12138-5

定 价 36.60元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

体育系列教材编委会名单

编委会主任 林克明

编委会委员 (以姓氏笔画排序)

马 明	牛英鹏	王小美
王 松	王 斌	冯 云
冯 瑞	刘亚云	刘笑舫
汤长发	何祖新	张振东
李 红	李雅楠	李 静
杨 军	杨建国	杨杰夫
杨 剑	肖 丰	周明华
周 杰	周 勇	罗小兵
施文海	洪国梁	洪 浩
赵子建	赵宗跃	栗胜夫
寇建民	崔东霞	童建国
董翠香	覃 林	翟 林

本书编委名单

主 编 翟向阳 卢红梅 苏 静

副主编 王会凤

编 委 (以姓氏笔画排序)

王 玮 陈 杰 何全玲

总 序

全国普通高等学校体育教育本科专业课程的教材,即是体育教育专业课程讲授的内容材料和依据,又是学生掌握知识、技术、信息的载体和标准。在复合型体育教育专业人才的教育、教学、训练和竞赛培养过程中,具有不可估量,十分重要的作用。

根据教育部办公厅颁发的《全国普通高等学校体育教育本科专业课程方案》和《普通高等学校体育教育本科专业各类主干课程教学指导纲要》文件精神要求,体育专业技术、技能和体育基础理论发展的现状,体育教育专业学科建设的发展趋势以及各校体育专业教师和学生需求,丛书编委组组织了全国部分高校体育专业教师 and 教学科研人员,编著了本系列的教材。

在本套教材编写过程中,编者始终注意、遵循以下要求:

1. 编写的主要依据

根据教材编写要坚持科学性、知识性、教育性、综合性、多元性、指导性和个性化等要求,编写本套体育专业教材。

2. 编写的主要原则

根据“健康第一”的指导思想和全面实施“全民健身计划纲要”的需要,以及进一步拓宽培养口径,拓宽学生的知识面,同时也增强学生选课的灵活性,调动学生学习的积极性和主动性,提高其社会适应能力。编写过程中编者始终坚持“以人为本”、“健康第一”、“知识新颖”、“彰显应用”、“传承创新”、“民族特色”、“科学现代”、“课内外相结合”、“注重体育文化与技术实践并举”等原则。

3. 编写的主要特点

第一,弘扬“以人为本、健康第一”的主旋律,坚持“全面推进素质教育”的观点。

第二,坚持“科学性、前沿性”的指导思想,努力在教材中吸取和反应出近期体育学的重要科学研究成果。

第三,突出“内容丰富、因材施教、个性发展、适应性强”的特色。考虑到体育专业学生的文化层次、身体状况和思维认知等现实状况,突出知识性、趣味性、可读性和应用性等特点,充分给予体育专业学生更大的学习弹性和选择的余地。

本书在编写、审稿、定稿过程中,有幸得到河南省学生体育总会高校体育协会分会、郑州大学和浙江大学出版社的大力支持与帮助,得到有关领导的亲切关怀与指导,在此一并表示衷心感谢。

由于时间仓促,加上编者水平及经验有限,书中难免仍有不妥和错误之处,敬请读者批评指正。

林克明

2013年6月于郑州大学

前 言

伴随健康内涵与外延的深入研究与拓展,人类不断面临新的健康问题,近年来,养生保健渐已成为促进健康的代名词。养生、保健、体育的发生与发展可塑同源。体育作为社会整体的一个系统,在不同的历史阶段和文化背景下赋予了不同的内涵,这个系统将会受到社会整体的制约与顺应,同步和谐发展。体育是人类社会发展中,根据生产和生活的需要,遵循人体身心的发展规律,以身体练习为基本手段,达到增强体质,提高运动技术水平,进行思想品德教育,丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动,是伴随人类社会的发展而逐步建立和发展起来的一个专门的科学领域。体育与健康的关系日益密切,体育促进健康的作用与价值亦正受到社会的关注。

体育教育是授予被教育者体育卫生的知识和技能,使学生增强体质,发展肌体素质和运动能力,养成良好的卫生、保健习惯的教育。早在1951年7月,国务院通过的《关于改善各级学校学生健康状况的决定》,经历了1954的《劳卫制》、1964的《关于中小学生的健康状况和改进学校体育、卫生工作报告》、《青少年体育锻炼标准》的试行。1990年国务院批准颁布的《学校体育工作条例》,同年,国家教委下达的《大学生体育合格标准》、《中学生体育合格标准》,1995年颁布的《中华人民共和国体育法》,同年国务院颁布《全民健身计划纲要》、国家教委发出《贯彻〈全民健身计划纲要〉的意见》,至1999年6月13日,中共中央、国务院做出的《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中指出:学校体育要树立“健康第一”的指导思想,切实加强体育工作,使学生掌握基本运动技能,养成坚持锻炼身体的良好习惯,2006年12月20日国家教育部、国家体育总局、共青团中央共同决定,从2007年开始结合《学生体质健康标准》的全面实施,在全国各级各类学校中广泛、深入地开展全国亿万青少年学生阳光体育运动。从学校体育发展的历程来看,健康是人类发展的终极目标。

本书编写的体育保健学,正是研究人体在体育运动过程中保健规律与措施的一门新兴的综合应用科学,其对体育保健学科领域的概述及研究进展;体育运动与健康、体育运动与环境卫生、体育运动与营养卫生、不同人群的体育卫生、体育运动的健康管理等内容从不同侧面阐述了体育保健基础理论;运动性疾病、运动性损伤、运动按摩、运动疗法从体育保健的预防和恢复阐述了实践与操作技能;从典型的实验叙述了实验的操作过程与规范。理论、实践鲜明,并涵盖了体育社会指导员、营养师、保健师等职业技能认证考试的内容,针对性强;同时包括中国传统康复的内容,对传统康复的继承与发展有重要意义。

本书可以作为普通高校体育教育、运动训练专业本科,其他专业的选修教材,普通高校公共体育教材,以及高等院校、中等学校体育教师、相关专业研究生和体育工作者

的参考用书。

本书由河南中医学院翟向阳、安阳师范学院卢红梅和河南大学苏静担任主编,由黄淮学院王会凤担任副主编,郑州大学体育学院陈杰、安阳师范学院王玮、新乡学院何全玲参与编写。全书共有九章具体章节分工如下:翟向阳(绪篇、附篇)、卢红梅(第一章部分、第二章和第七章部分)、王会凤(第三章、第四章)、何全玲(第五章、第六章)、陈杰(第一章部分、第七章部分)、王玮(第八章、第九章)、苏静审阅。

由于本书涉及内容学科跨度大,同时为照顾各层次学生和专业任职资格考试内容,限于编者水平,对各种度的把握不甚精确,书中不妥之处敬请读者批评指正。

编 者

2013年6月

目 录

绪 篇	001
第一章 体育运动与健康	008
第一节 现代健康观	008
第二节 体育与健康促进	016
第二章 体育运动与环境卫生	029
第一节 运动环境卫生	029
第二节 运动场地卫生	032
第三章 体育运动与营养卫生(社会体育指导员考试内容)	036
第一节 营养素	036
第二节 体育运动的营养卫生	064
第三节 营养平衡膳食(公共营养师考试内容)	068
第四章 不同人群的体育卫生	090
第一节 儿童少年的体育卫生	090
第二节 女子体育卫生	094
第五章 体育运动的医务监督	099
第一节 医务监督概述	099
第二节 体质检查	100
第三节 自我监督	109
第四节 体育教学和课外体育活动的医务监督	111
第五节 业余训练和比赛的医务监督	115
第六章 运动性疾病	125
第一节 过度训练	125
第二节 运动应激综合症	127
第三节 运动性腹痛	129
第四节 肌肉痉挛	130
第五节 过度紧张	132
第六节 溺水	133
第七节 运动性中暑	135
第八节 运动性猝死	137

第七章 运动损伤	141
第一节 运动损伤概述	141
第二节 运动损伤的急救与处理	145
第三节 运动损伤的治疗	164
第四节 常见运动损伤	181
第八章 运动按摩	209
第一节 按摩概述	209
第二节 按摩手法	219
第三节 按摩的应用	242
第九章 运动疗法	261
第一节 运动疗法概述	261
第二节 运动处方概述	267
第三节 常见运动损伤的运动疗法	277
第四节 儿童少年常见病的运动疗法	284
附篇 体育保健学实验部分	292
参考文献	330

绪 篇

【内容提要】

本章主要阐述体育保健学的基本概念、任务、内容、发展简史、学习要求和我国传统体育保健理论概述。使学生能对体育保健学有一个全面的了解和认识,能够正确理解体育保健工作的必要性,为掌握体育保健学的基本理论并适时指导工作实践做好铺垫。

【重点】

基本概念、任务、研究内容。

【难点】

现代体育保健发展趋势研究。

一、体育保健学的概念

体育保健学是研究人体在体育运动过程中保健规律与措施的一门新兴的综合应用科学。它是伴随着体育运动的发展并在体育运动与医疗保健相结合的进程中,逐渐发展起来的一门边缘交叉学科。它是从卫生保健学的角度去研究不同的体育运动形式与环境对人体所带来的不同影响,以及人体对体育运动所表现出来的反应与适应,以此来寻找出最符合于个体生理状况的体育运动形式,以增进人体的健康,促进体质的增强和运动能力的提高。

体育保健学要研究人体对运动的反应和适应,就必须在认识人体机能活动基本规律的基础上,掌握不同年龄、性别,不同健康状况和不同运动训练水平的人的解剖生理特点,探讨体育运动对人体结构、机能、素质发展变化的影响。这就需要具有坚实的运动人体科学的各学科的基本理论与知识;在体育教育、运动训练、竞赛的医务监督工作中,在运动创伤的预防、诊治、急救和运动伤病的鉴别、诊断、处理以及运动员伤病的体育康复等实践工作中,都需要具备一定的预防医学、临床医学、康复医学基本的理论知识与技能。因此,体育保健学不但涵盖了运动人体科学各基础理论学科的知识,又涉足了三个医学的研究领域。

综上所述,体育保健学的研究领域广阔,具有多学科集成、协作和实践性强的特点,这就决定了它是一门综合性的应用科学,它是体育教育专业一门专业主干课程。

二、体育保健学的任务

体育保健学的主要任务是运用相关的运动人体科学基础理论及卫生学、保健学和

有关临床医学等基本知识和技能,研究体育运动参加者的身体发育、健康状况和运动训练水平,为科学合理地安排体育教学、运动训练与竞赛提供科学依据,并给予医务监督和指导;研究影响体育运动参加者身心健康的各种外界环境因素并制定相应的体育卫生措施;研究常见运动性伤病的发生、发展规律,伤病后的训练及常见病的体育康复并制定和实施科学的防治措施和伤病康复的手段和方法,以达到维护和促进体育运动参加者身心健康及提高运动成绩的目的。

三、体育保健学的内容

体育保健学的内容包括体育卫生、医务监督、运动创伤防治以及医疗体育等几个部分。

体育卫生部分:研究健康促进、运动与环境、运动与营养以及不同年龄、性别人群的体育卫生。

医务监督部分:研究运动性疲劳产生的机制及其消除方法、体育教育、运动训练、竞赛的医务监督和运动性病症等。近年来,随着运动技术水平的不断提高,医学科学和电子技术、超微量分析技术迅速发展,研究的视野已进入分子水平的微观世界,医务监督的研究范围和工作领域也正向着更为广泛、深入的领域扩展。

运动创伤防治部分:研究运动创伤的病因、机制、诊断、病理、处理、治疗与预防;运动创伤急救的方法与技术等。

医疗体育部分:研究医疗体育理论与实践、运动处方、运动伤后训练与机能康复以及常见疾病的医疗体育等。

体育保健学的学科发展对于运动人体科学学科建设、我国高等体育人才的培养、“全民建设计划纲要”的实施以及我国体育保健康复事业的发展都有着重要的意义。

四、体育保健学发展简史

我国体育保健学课程建立于20世纪80年代初期。在20世纪50年代后期我国一些医学院校开设了“运动保健”课程,“文化大革命”时期,“运动保健”课程也被“三合一”(运动解剖学、运动生理学、运动保健学)的“运动生理卫生”课程所取代。“文革”之后,百废俱兴,全国高等院校体育专业都开设了“运动医学”课程。20世纪80年代初,教育部对全国普通高等学校体育教育(本科)专业教学计划进行全面修订时,考虑到“运动医学”课程的主要任务是研究在竞技体育领域中与运动训练、竞赛有关的医学问题,是为运动训练专业培养高水平教练员、运动员服务的,而体育教育专业主要任务是培养合格的中等学校的体育师资,即培养群众体育、学校体育方面的高级体育人才。因此,根据专业教学计划在课程设置上应紧密围绕培养目标的总体要求,在体育教育(本科)专业的教学计划中终止了“运动医学”课程,新开设了符合人才培养需要的“体育保健学”课程。

在新历史时期的呼唤下,体育保健学这门新兴学科诞生了。体育保健学于20世纪80年代初,由浙江大学、扬州大学、首都体育学院、福建师范大学、东北师范大学的学科教师广泛调研,在认真、反复讨论的基础上,于1984年制定了第一部部颁《体育保健学

教学大纲》，从此确立了“体育保健学”的学科体系，1987年由高等教育出版社出版了全国体育教育（本科）专业的全国通用教材《体育保健学》（第一版）。1997年和2001年又相继由高等教育出版社出版了《体育保健学》第二版、第三版教材。时至今日，在高等体育教育新一轮的改革大潮中，紧随着新的《体育课程教学指导纲要》的颁布与实施，并在其指导下，本书《体育保健学》教材即将面世了。至此，标志着体育保健学与其他相关学科一样，逐步走向了成熟。

鉴于学科发展的需要，1985年由60余所高等院校的学科教师代表参加组成了“全国体育保健学研究会”。1997年研究会加入中国康复医学会，改名为中国康复医学会康复体育保健专业委员会。在该学会一年一度的学术论文报告会上，相互交流了许多具有较高水平的有关教学研究、科学研究方面的学术论文，学会的学术活动有力地促进了体育保健学学科的发展和学术繁荣。

体育保健学与当时在我国各体育院校开设的运动医学课程有着深厚的历史渊源。运动医学是医学与体育相结合的一门边缘学科，它是研究与体育运动有关的医学问题的一门综合应用科学。运动医学的研究本质是研究运动对人体的影响和人体对运动的适应。运动医学也是一门年轻的学科，它是伴随着竞技体育的发展而逐步发展、成熟起来的。体育保健学与运动医学两者在学科上有着相似的体系，但它们的研究对象、内容与任务却又各有侧重。简而言之，体育保健学是属于群众体育研究的范畴，是为推动全民健身计划纲要的实施服务的，而运动医学则是属于竞技体育研究的范畴，是为促进奥运争光战略服务的。任何一门学科都不会孤立地存在与发展，体育保健学与运动医学以及其他相关学科也都是彼此交叉、渗透、相互促进的。伴随着2008年北京奥运会的举办成功，中等学校传统体育运动项目的蓬勃开展，高等学校高水平运动队的健康发展，以及为促进我国体育教育改革与发展所提出的“素质教育”、“健康第一”、“终身体育”新的教育理念的形成与发展，也自然会赋予体育保健学以更新的研究课题和内容。

五、体育保健学的学习要求

第一，学习体育保健学必须坚持运用辩证唯物主义的思想、观点和方法去观察事物，分析问题，解决问题。

首先，要正确认识人体结构与机能之间的辩证关系，结构与机能两者之间相互依存、互相制约，结构决定功能，而功能的运用也会对结构产生影响。例如，从解剖学结构上看，人体的肩关节是一个悬垂球窝关节，它可以围绕三个方向轴进行运动；其关节囊松弛；周围韧带薄弱；关节面差大。由此表现在功能上肩关节是人体灵活度最大的关节，可以做大范围的转肩运动。但它同时在解剖学结构上又存在着关节不够牢固的弱点。因此，在大幅度转肩动作比较多的投掷、体操、排球、网球、羽毛球、游泳等运动项目训练中，肩部运动损伤的发病率就比较高。根据肩关节这一结构与机能对立统一的观点来看，在专项技术训练中，就要科学合理地安排好肩部的局部运动负荷量，克服“单打一”的训练方法，并要有意识地加强肩带部、肩袖肌肉力量的练习，由此来加强肩关节的稳定，使之既灵活又牢固。

其次，要正确树立机体局部与整体之间的辩证关系的认识观。人体是由各器官、

系统组成的一个统一的有机整体,各部位既相互联系又互相影响。统一运动就是人体各器官、系统协调配合共同完成的身体活动,这一观点在运动性伤病与医务监督、身体机能评定等问题的研究中,得到了深刻的反映。

再次,正确认识机体与外界环境的辩证关系。“健康”这一概念的生理学解释应是人体内外环境高度的平衡与统一。哲学告诉我们世间一切事物的平衡与统一都是相对的,不平衡是绝对的。在体育保健学研究中,我们应遵循这一客观规律,积极运用各种科学的方法和手段不断改善外部环境、使之适合人体运动的要求,同时应调动机体去积极适应外界环境的变化和运动负荷对人体的作用,从事科学、合理的体育运动,从而达到促进身体生长发育、增进健康、增强体质、提高运动水平的目的。

最后,正确认识机体先天与后天的辩证关系。俄国著名生理学家巴甫洛夫曾经说过:“人是先天与后天的合金。”在优秀竞技体育人才的培养过程中,个人运动能力的先天遗传优势无疑使其成才的首要条件,这在运动员科学选材的研究与实践中已充分证实了这一点,但后天的科学系统训练也是运动员成才的必备条件。一个具有优秀的先天运动才能的人,倘若没有接受过科学、系统的运动训练或训练不合理、不刻苦,那么他也不可能成为一名优秀运动员。

第二,要学习好体育保健学相关学科的基础理论、知识,如运动生理学、运动解剖学、运动生物化学、运动生物力学等,这些学科都是构建成体育保健学这一综合学科的基础学科。无论是学习医务监督,还是运动创伤,都需要这些基础理论知识来支撑:研究人体的运动机能评定,就要熟悉运动生理学、运动生物化学知识;研究运动创伤则需要很好地掌握运动解剖学和运动生物力学的知识。体育保健学就是运用这些基础理论知识对人体在运动状态下的身体机能状况进行评定,对运动技术进行诊断对运动性病症进行积极的防治,并据此科学地指导运动实践。体育保健学作为一门应用学科的价值,在于它作为一个理论与实践之间的重要“桥梁”把基础理论课程中的理论、知识、研究成果与体育运动实践联系起来,更好地为体育教学、运动训练、竞赛实践服务,促进体质的增强和运动水平的提高。

第三,要坚持理论联系实际的良好学风,做到学以致用。在学习体育保健学理论的同时,还要不断地向实践学习,要深入到体育运动实践中去,要学习体育运动,熟悉体育运动,热爱体育运动,并身体力行,只有这样才能使体育保健学在体育运动实践中,能有用武之地。此外,体育保健学的学科属性就是应用学科,学科内容中有很多实践操作。例如,身体体格检查、医务监督、身体机能评定、运动创伤的检查、诊断、处理与急救,运动按摩、体育康复等。因此,在教学中要注重实践教学环节,要加强实际动手能力的培养,只有这样才能真正学好体育保健学。

第四,在今后的学习与工作实践中要切实贯彻“预防为主”的方针,做到防范于未然。“预防为主”既是我国卫生工作的方针,也是体育保健学的学科宗旨。要树立全心全意为人民服务的思想,发扬“救死扶伤”的革命人道主义精神,在抢救伤员和危重患者时思想上一定要树立“生命在你手中”的高度责任意识和使命感。

最后,在实践中还要注意不断总结经验,不断创新,不断进步,不断发展,立志为提高体育教学、运动训练的科学水平,为增进全民族的健康水平作出贡献。

六、中国传统体育保健理论概述

中国传统体育保健在几千年的历史长河的积淀中,形成了自身的特色,对中华民族的发展作出了重要贡献。首先是中国传统体育保健思想的起源。我国传统的体育保健思想也即古代的养生之道,源于两千多年前的远古时代。最早的关于体育保健的论述是在《黄帝内经》,《黄帝内经·素问·上古天真论》中有这样的记载:“余闻上古之人,春秋皆度百岁,而动作不衰;今时之人,年半百而动作皆衰者,时世异耶?人将失之耶?岐伯对曰:上古之人,其天年,度百岁乃去。”这段话提出了有关养生之道的起源的三个问题:第一,养生之道产生的时间和存在的状态。《黄帝内经》所记载的主要是战国时期的医学与养生之术,而“上古之人”则说明了养生之道产生在比战国时期还要遥远的上古时代;第二,养生之道的正式提出。文中所讲“其知道者”,此“道”乃养生之道,这是首次提出养生之道;第三,养生之道包含的基本内容:“效于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄劳作”。

其次是“孔子的体育保健思想、《诸病源候论》、阴阳五行理论和道教中的体育保健思想”等一系列中国传统体育保健相关理论。孔子的体育保健思想:孔子的体育保健理论与实践,是其在理论与实践的基础上所形成的一套具有儒家特色的养生保健的理论。在《论语·八佾》中有云:“君子无所争,必先射乎。揖让而升,下而饮,其争也君子。”这句话表达出了孔子的体育养生之道,即体育的功用重在强身健体,修养情志,不在于争强好胜,而是身与心的共同锻炼。同时,孔子主张体育应当和德育、智育应当协调发展,并且为了追求德、智、体的全面发展,孔子创立了“六艺”,其中“射”与“御”是属于体育的范畴,其充分显示了孔子的体育保健的精神。《诸病源候论》是由隋朝太医巢元方奉诏撰写的一部医学巨著。其体育保健的实践手段主要有“保健体操、医疗体操、医疗行走和按摩”等几种形式,在我国体育保健的历史上首次拟出了较完整的、具体的运动处方,其拟订的过程为“诊断——选择运动方式——规定运动量及运动强度——交代注意事项”。《诸病源候论》由于得到了官方的扶持,使得我国传统体育保健学得到了飞速的发展,达到了较成熟的阶段,成为我国体育保健历史上的瑰宝。阴阳五行理论中的体育保健思想是主张用五行来指导各种功法,通过“五禽戏”等各种保健养生的运动方法,调动体内的积极因素,在运动中保持人体内的阴阳的动态平衡。道教养生保健体育追求身心统一,直接来源于道教养生学,是在吸取老庄学说、邹衍的阴阳五行学说、《周易》学说、医学及古代巫术、神仙方士的实践活动的内容上发展起来的。

总之,我国的传统体育保健思想作为中华民族文化的瑰宝,对中华民族的繁衍昌盛具有重大影响。其中的许多思想对于现代仍然具有很好的指导和借鉴意义,加强对传统体育保健思想的研究,进行正确分析和总结,对于现代体育保健思想的完善意义重大。

七、现代体育保健发展趋势研究

随着现代科技的发展,信息全球化的实现,世界“后工业时代”的到来,休闲时代的来临,随之出现文明的进步与体质的弱化,文化的张扬与人类生物性运动能力的衰退,使人类发展所遇到的问题日趋尖锐。在社会高度文明的发展中,却隐藏着日益严重的健康危机。艾滋病、癌症严重威胁着人类的生命;肥胖、畸形人体变异及因激烈社会竞

争而导致的心理压抑与精神错乱严重影响着人类的健康;诸多因不健康生活方式而导致的现代“文明病”日益侵蚀着人类的机体。因此,关注健康、关爱生命成为人类对自身的基本关怀。在这一“关怀”中,具有典型中国传统体育特色的健身内容,如气功、导引按摩术一枝独秀,为人类的身心健康发挥着积极的作用,致使自20世纪90年代以来,西方许多医学家、科学家及相关学者把注意的目光转向了中国的传统体育保健和养生方法,掀起了研究东方传统体育保健与养生文化的热潮。

针对目前社会出现的越来越多的亚健康问题,而现在的处理的方式通常是药物治疗,这很容易给人们的身心带来一些负面的影响。而传统体育保健所独有的“扶正祛邪、调节精神与改善机能、平衡阴阳、疏通经络与调和气血,延年益寿与减缓衰老等五大功效,正是对付亚健康的有效方法和手段。同时,现代理念的生命观与健康观将人类健康界定为身体、精神和社会适应能力均处于良好状态,这一概念与三千多年前东方传统的“天人合一”、“形神兼备”、“性命双修”的健身养生观不谋而合。在对我国传统体育及养生方法的研究与影响下,现代医疗保健开始重视精神的力量和其对物质的巨大作用,当今医学面临的许多新问题,如精神障碍、疑难病症等均可以在中国传统体育气功、导引及中医学理论中寻求到解决的途径,中国传统体育的健身养生还能起到治疗和预防多种重病包括被视为绝症的艾滋病和癌症的功效。在这种人类积极寻求健康长寿的思潮下,中国传统保健体育中的气功、冥想、导引按摩等方法在作用于人体健康上将会独放异彩。

回归自然、重建健康,追求养生,成为现代人的迫切愿望,即时代呼唤中国传统保健体育。养生体育的保健养生理论体现了我国古代哲学对生命的思考和探索,中华民族传统体育保健是中华民族传统养生文化的重要组成部分,也是我国传统民族文化的一部分。从历史唯物主义的角度出发分析中国传统体育的锻炼方法及健身养生功效,可以看到中国传统体育在现代医学、科学急速发展的过程中作用于人类健康所独有的价值。中国传统体育所蕴涵的“天人合一”——追求人的全面发展、人与自然的和谐一致,是克服西方竞技体育中极限运动对人体的伤害,使人身心健康发展的必行之路和必然趋势。在现代体育保健不断发展完善的过程中,我们应能动地将传统保健养生观融入现代追求健康生活潮流中,中西结合进行研究,使传统体育保健的内涵不断得到充实和完善,从而进一步丰富独具特色的中国传统的体育保健学。

本章小结

体育保健学作为研究人体在体育运动过程中保健规律与措施的一门新兴的综合应用科学,也是一门边缘交叉学科。应认真学习掌握运动医学、卫生保健学等相关学科的基础理论知识,了解体育保健学的研究任务及内容,同时,兼顾中国传统体育保健理论知识,积极汲取我国的传统体育保健思想的精华,自觉运用到现代体育保健思想中来,为体育保健事业服务。

 思考题

1. 在现代社会如何理解体育保健学的概念?
2. 简述体育保健学研究的任务和内容。
3. 谈谈你对我国传统体育保健思想的认识。