



体育保健学题库

前 言

为了提高高等院校体育系、科《体育保健学》的教学水平，以适应当前教育改革的需要，更好地为“教育要面向未来，面向世界，面向四化”服务，我们趁举办全国《体育保健学》助教进修班之机，在黄叔怀付教授主持下与东北师大曹福龙，河北师大赵斌、江汉大学夏云建、兰州师专余志琪、山东体院郭勇力五名具有多年教学经验的教师共同编写了《体育保健学题库》一书，并聘请了国内著名的运动医学专家周士枋教授任该书的编审，以保证质量。

《体育保健学题库》一书内容包括：《体育卫生》、《医务监督》、《运动损伤》、《运动性疾病》、《运动按摩》、《医疗体育》和《攻读运动医学硕士研究生试题》七个部分。

本书编写之初，在周士枋教授和黄叔怀副教授的指导下共同磋商，集思广益，制定了编写大纲。初稿完成后，在相互审阅的基础上，又经曹福龙协助主编一道进行了反复修改。使该书理论联系实际，内容简明扼要，答案准确，通俗易懂。本书的服务对象是高等师范院校体育系、科的学生，进修生和函授生。是他们学习《体育保健学》课程时的一本参考书，并可以作为准备攻读本专业硕士学位考生的复习参考资料。

在编写本书过程中，扬州师范学院体育系，扬州师范学院印刷厂给予了大力支持，全国《体育保健学》助教进修班

的老师们提供了不少资料，并对本书提出许多宝贵意见，对此，我们表示衷心感谢！

由于我们经验不足，水平有限，时间仓促，缺点和错误在所难免，热忱希望读者提出意见，以便今后修订。

《体育保健学题库》编写组

一九八七年五月于扬州师范学院

前 言

为了提高高等院校体育系、科《体育保健学》的教学水平，以适应当前教育改革的需要，更好地为“教育要面向未来，面向世界，面向四化”服务，我们趁举办全国《体育保健学》助教进修班之机，在黄叔怀付教授主持下与东北师大曹福龙，河北师大赵斌、江汉大学夏云建、兰州师专余志琪、山东体院郭勇力五名具有多年教学经验的教师共同编写了《体育保健学题库》一书，并聘请了国内著名的运动医学专家周士枋教授任该书的编审，以保证质量。

《体育保健学题库》一书内容包括：《体育卫生》、《医务监督》、《运动损伤》、《运动性疾病》、《运动按摩》、《医疗体育》和《攻读运动医学硕士研究生试题》七个部分。

本书编写之初，在周士枋教授和黄叔怀副教授的指导下共同磋商，集思广益，制定了编写大纲。初稿完成后，在相互审阅的基础上，又经曹福龙协助主编一道进行了反复修改。使该书理论联系实际，内容简明扼要，答案准确，通俗易懂。本书的服务对象是高等师范院校体育系、科的学生，进修生和函授生。是他们学习《体育保健学》课程时的一本参考书，并可以作为准备攻读本专业硕士学位考生的复习参考资料。

在编写本书过程中，扬州师范学院体育系，扬州师范学院印刷厂给予了大力支持，全国《体育保健学》助教进修班

的老师们提供了不少资料，并对本书提出许多宝贵意见，对此，我们表示衷心感谢！

由于我们经验不足，水平有限，时间仓促，缺点和错误在所难免，热忱希望读者提出意见，以便今后修订。

《体育保健学题库》编写组

一九八七年五月于扬州师范学院

绪 言

一、名词解释答案

1. 体育保健学。

体育保健学是研究不同性别、年龄、健康状况和训练水平的人，怎样进行体育锻炼才能达到保健目的，以及在体育运动过程中保健规律的一门应用科学。它是随体育事业发展的需要和科学的分工而逐渐形成的，于一九八三年夏在上海召开的国务院学位委员会上正式确认的一门新兴学科。

2. 体育卫生。

是体育保健学的组成部分，也是卫生学的一个新分支。它不但研究人体健康与各种环境因素之间的关系，以及体育运动过程中的卫生要求，还要根据研究的结果，制定相应的卫生原则、标准和措施，使之适应人们体育运动的需要，以达到保健的效果。

3. 医务监督。

是运用现代医学内容和方法，研究体育运动参加者的身体机能状况，运动能力和运动性伤病防护的规律，指导和监督人们在卫生条件下，从事符合生理规律的运动，以实现增强体质和提高运动技术水平效果的一个新兴学科。

4. 运动损伤

是指在体育运动过程中发生的，与运动项目的性质和技术特点有关的各种损伤。人们通过对上述损伤的原因，机

理，恢复时间，伤后锻炼或训练安排等有关问题的研究，为改善训练条件和方法，提高运动成绩和健康水平提供科学依据。

5、医疗体育

是运用各种体育运动方法，治疗伤病的一门悠久历史的，但近年来又得到迅速发展的，介于体育和医学之间的边缘学科。

医疗体育是根据患者治疗的要求，在保健人员的监护下，通过医疗性活动，气功，按摩，牵引，自然因素锻炼等体育运动方法，来治疗各种伤、病、以达到康复的目的。通过多年的实践，医疗体育对内脏器官，代谢障碍，神经系统、运动器官，妇科等数百种疾病有不同程度的疗效。

二、问答题答案

体育保健的目的是为了更好地全面贯彻落实，“发展体育运动，增强人民体质”的体育方针和“应当使受教育者在德育、智育、体育、美育几方面都得到发展的教育方针”，以及“预防为主”的卫生方针，根据体育与卫生相结合的原则，运用现代医学的内容和方法，指导和帮助人们科学地从事体育活动，以达到促进生长发育，增进身心健康，增强体质和提高运动技术水平的效果，更好地为“四化”建设服务。

2、体育保健的任务？

体育保健的任务是运用解剖学，生理学，卫生学，和有关临床医学的基本理论，知识和技能，主要从事四方面的工作。

(1)、研究青、少、儿如何通过体育锻炼来促进生长发育？健康人如何通过体育锻炼来促进康复。

(2)、研究不同性别，年龄，健康状况的人，为促进生长发育，增进身心健康而进行体育活动过程中的营养，卫生要求，并制定出满足这些要求的相应措施。

(3)、通过检查和评定体育运动参加者的健康状况和训练程度，指导和帮助他们科学地从事锻炼，并为合理的进行体育教学，运动训练和竞赛提供科学依据。

(4)、研究运动性伤病发生的原因，机理，预防措施和处理方法。

3、体育保健的内容？

包括体育卫生，医务监督，运动损伤，医疗体育四部分。主要针对不同性别，年龄，健康状况，训练水平的特点，从更有效地促进生长发育，增进身心健康，提高运动能力和技术水平的目标出发：

(1) 阐明营养在人体保健中的地位和作用，以及不同年龄阶段，不同健康状况，不同运动项目的营养要求。

(2) 阐明人体卫生，环境卫生与保健的关系，以及，儿童，少年，女子，老年的体育卫生特殊要求。以做好卫生保健和卫生宣传工作。

(3) 运用现代医学的内容和方法，制定体格检查和机能检查的标准和要求，指导体育运动参加者科学的进行体育锻炼。

(4) 阐明体育教学，运动训练和比赛期间医务监督的要求，以及体育教学和运动训练过程中的医学观察工作，比赛期间的医学服务工作，和运动性疾病的预防与处理工作的

要求。

(5) 阐明运动损伤产生的原因，机制，规律，预防措施和处理方法。运用按摩，理疗，药物等方法做好运动损伤的防治工作。

(6) 阐明医疗体育的基本原理，一般伤病后常用的体育方法，进行医疗体育的注意事项和适应症。做好发育不良的青少年或伤病者的医疗体育工作。

4、怎样学好体育保健学？

必须以辩证唯物主义观点为指导，正确认识结构与机能，局部与整体，机体与环境的对立统一关系，贯彻“预防为主”的方针，坚持学用结合，学以致用原则，既要重视理论知识的学习，又要重视实践技能的提高，要紧密联系体育运动和保健技能的实际，重点提高分析问题解决问题的能力，树立全心全意为人民服务的思想，在学习和实践中不断总结经验进行研究，明确目的，为今后不断提高体育教学和运动训练的科学水平，指导和监督体育运动参加者能科学的进行体育锻炼打下良好的基础。

(扬州师院 黄叔怀)

目 录

绪言	
第一章 体育卫生概述	(8)
第二章 人体卫生与环境卫生	(9)
第三章 营养卫生	(27)
第四章 儿童少年、女子及老年人体育卫生	(77)
第五章 医务监督概述	(99)
第六章 体育教学的医务监督	(120)
第七章 运动训练和比赛期间的医务监督	(130)
第八章 运动性疾病	(139)
第九章 运动损伤防治概述	(151)
第十章 常见运动损伤	(193)
第十一章 按摩	(215)
第十二章 医疗体育概述	(235)
第十三章 几种疾病的医疗体育	(235)
附： 近年来运动医学研究生考题	(278)

第一章 体育卫生概述

一、名词解释

- 1、疾病
- 2、体育卫生

二、填空

- 1、加强体育卫生教育，是___和___的重要措施。
- 2、体育卫生的内容大体包括有___，___，___，___，___。

参考答案

一、名词解释

1、是指人体在一定的致病因素的作用下，原来的平衡遭到破坏，出现了致病因素造成的损害之间的新的矛盾斗争过程，机体的组织器官、代谢和结构上发生了病理变化，进而可以影响健康与劳动能力。

- 2、略（见绪言）

二、填空

- 1、预防疾病，增进健康。
- 2、体育锻炼，个人卫生，环境卫生，运动建筑设备卫生，营养卫生，儿少、女子与老年人体育卫生。

（江汉大学 夏云建）

第二章 人体卫生与环境卫生

一、名词解释

- | | |
|------------|-----------|
| 1. 生活制度 | 2. 传染病 |
| 3. 病原体 | 4. 流感 |
| 5. 锻炼 | 6. 健康 |
| 7. 环境污染 | 8. 职业病 |
| 9. 工业“三废” | 10. 噪音 |
| 11. 环境致病因素 | 12. 潜伏期 |
| 13. 人工自动免疫 | 14. 氯化消毒法 |

二、填空

1. 青少年在参加体育锻炼时，必须遵循____，____，____，____四项基本原则。
2. 自然因素锻炼主要是利用____，____和____自然因素的作用来改善机体调节机能，提高人体对自然条件骤然变化的适应能力，从而增强人体对疾病的抵抗力的方法。
3. 日光浴锻炼最适宜的时间根据季节、地区不同而定，一般在每日上午____时或下午____时较适宜，夏天每日在上午____时或下午____时较适宜，饭前一般在____小时内不宜进行日光浴锻炼。
4. 冷水浴主要是利用水的____，____和____作用三种因素来锻炼身体。

5. 烟对人体产生毒害作用的主要成分是____；酒对人体产生毒害作用的主要成分是____。

6. 一个人的健康，应包含____、____和____三个方面的良好状态。

7. 心理健康的标准大体归纳有____，____，____，____，____和____方面。

8. 传染病的传染是一种复杂的过程，一般是由____，____和____三种因素相互作用而引起。

9. 预防传染病的原则和措施是____，____，____。

10. 传染病在人群中传染是由于具备了____，____，____的条件受____，____的影响。

11. 对传染病有感受性的人群称为____。

12. 国境检疫的四种传染病是____，____，____，____。

13. 使人致病的微生物主要有____，____，____，____及____五大类。

14. 免疫系统是由____和____组成。

15. 病毒性肝炎常见有____，____和____型。

16. 病毒性肝炎的主要临床表现有____，____，____，____，____，部分病例出现____或____。

17. 细菌性痢疾的预防措施为____，____，____。

18. 流感病毒的抗原性可分为____，____；____三型，其中____型流感病毒致病力最强。

19. ____可使身体产生对结核杆菌的细胞免疫能力，减少结核病的发病率，因此，是预防结核病的有力措施。

20. 近视眼的发病因素主要是____，____，____，____。

21. 环境污染对人体健康的主要影响是引起____，____。

- ____，____，____，甚至引起____。
22. 环境污染引起的疾病常见有____，____，____和____四种。
23. 环境中的化学物质进入人体的途径是经____吸收，____吸收，____吸收。
24. ____称为职业中毒，____可引起急性中毒，____称为慢性中毒，____称为亚急性中毒。
25. 大气污染主要有____，____，____。
26. 针对不同的污染源环境卫生防护一般所采用的基本措施原则有____，____，____，____。
27. 治理工业“三废”的基本措施是____，____，____。
28. 绿色植物对保护环境的作用有____，____，____，____，____。
29. 运动建筑设备的一般卫生要求包括有____，____，____，____，____。
30. 按运动建筑设备的卫生要求，体操馆的照明度不得低于____烛光，以____烛光为宜。
31. 游泳池循环式换水方式的池水净化和消毒一般采用____法和____法为好。
32. 教室的自然照度系数不低于____，朝向一般以____为好。
33. 我国暂时规定，教室课桌面上的照度，白炽灯照度不低于____米烛光，荧光灯不低于____米烛光，均匀系数不小于____。
34. 新建教室的面积应为____平方米，长为____米，宽为____米，高为____米，每名学生的教室面积为____平方米。

或更多些，占容积____立方米。

三、判断正误

1. 动作达到分化性抑制阶段，运动时能量消耗最节省。

2. 体育锻炼时穿运动服有利于预防运动损伤。

3. 睡眠并不是一种保护性的超限抑制。

4. 利用水锻炼，最好在秋季开始，以后渐渐升高水的温度，逐渐加长每次锻炼的时间。

5. 利用水锻炼的因素有水的机械作用、水的温度和水的化学作用，其中最主要的因素是水的机械作用。

6. 饮酒可使高级中枢神经系统出现兴奋性增高的真相。

7. 长期大量饮酒可引起醇中性肝硬化。

8. 一个人对周围的客观事物反应适度和能够与客观现实环境保持接触，也是心理健康的一种表现。

9. 实行预防接种，增强机体的特异性免疫力，是预防传染病发生和流行的唯一方法。

10. 甲型肝炎主要是慢性长期病毒携带常见。

11. 甲型肝炎一般以夏秋季节发病较多，而乙型肝炎则无明显季节性流行特点。

12. 痢疾杆菌侵入人体后，当机体抵抗力强时，大部分杆菌在胃中就被杀死。

13. 人体感染结核杆菌后可马上引起发病。

14. 流感病毒甲、乙、丙三型之间具有交叉免疫，故人在一生中可减少患流感。

15. 流行性感冒主要是通过消化道传染，而起病急，传播迅速地引起爆发性流行。

16. 无毒元素摄入过量不会引起中毒性病变。

17. 环境污染物对人体健康造成的慢性损害最为常见。

18. 环境污染物可引起变态反应性疾病。

19. 在环境污染物中，工业“三废”是环境污染的主要来源，因此，治理“三废”是防止污染最主要的措施。

20. 绿色植物有吸收二氧化碳和制造氧气的能力，但没有杀死病菌和减弱噪音的作用。

21. 室外活动场的建筑方位最好是长轴与子干线平行。

22. 按运动建筑设备的一般卫生要求，室内运动场的照明以40~45米烛光为适宜。

23. 室内运动场的采光系数越小，光线越好，而自然照度系数越大，光线越好。

24. 采用人工照明的和人工通风的大中型体育馆建筑一般都可不考虑座落方向。

四、选择

1. 动作技能形成的生理过程，可分为三个阶段，第一阶段是___广泛地扩散，而妨碍动作的完成。

a. 抑制

b. 兴奋

c. 兴奋与抑制

d. 兴奋与抑制都不

2. 全面性原则包括___的全面发展。

a. 跑、跳、攀、爬、掷能力

b. 运动技能和运动技巧

c. 速度、力量、耐力、柔韧、灵敏素质

d. 速耐、力量和运动技巧

3. 为了促进睡眠,一般应在睡前____小时停止运动。

a. 0.5~1 b. 1~1.5 c. 1.5~2

4. 为了防止因经常睡眠不足引起过度疲劳,因此,青少年和运动员一般应保证有____小时睡眠。

a. 6~7 b. 8~9 c. 10~11

5. 用水锻炼的方式有擦身、冲洗、淋浴等,一般短时间的水锻炼____。

a. 达不到提高工作能力的效果

b. 可以提高工作能力

c. 反而会降低工作能力

6. 吸烟对心血管的影响是因烟碱可使交感神经____,使心率____,使血压____。

<1> a. 兴奋

b. 抑制

c. 先兴奋后抑制

d. 先抑制后兴奋

<2> a. 较快

b. 较慢

c. 不变

d. 失常

<3> a. 升高

b. 降低

c. 不变

d. 时高时低

7. 经常参加体育锻炼,加强合强营养,建立良好的生活制度以增强体质和增进健康,是提高机体的____。

a. 特异性免疫

b. 非特异性免疫

c. 自身免疫力

d. 特异性和非特异性免疫力

8. 对易感人群实行有计划的预防接种,是增强机体的

。

a. 特异性免疫力

b. 非特异性免疫力