



体育保健学编写组 编

高等学校教材

# 体育保健学

高等教育出版社

高等学校教材

# 体育保健学

体育保健学编写组 编

高等教育出版社

**(京)112号**

**图书在版编目(CIP)数据**

体育保健学/体育保健学教材编写组编. —2版. —北京:  
高等教育出版社, 1997(1998重印)

ISBN 7-04-005435-3

I. 体… II. 编写组 III. 体育保健学 IV. G804.3  
中国版本图书馆CIP数据核字(96)第02305号

\*

高等教育出版社出版

北京沙滩后街55号

邮政编码:100009 传真:64014048 电话:64054588

新华书店总店北京发行所发行

高等教育出版社印刷厂印装

\*

开本 850×1168 1/32 印张 15.625 字数 400 000

1987年10月第1版

1997年7月第2版 1998年5月第3次印刷

印数 25 133 - 30 242

定价 14.90元

凡购买高等教育出版社的图书,如有缺页、倒页、脱页等

质量问题者,请与当地图书销售部门联系调换

版权所有,不得翻印

## 内 容 提 要

本版是在第一版的基础上,按照普通高等学校本科体育教育专业十一门课程教学基本要求经过深入调查,广泛听取师生意见,对全书内容体系作了适当调整使之更趋合理,部分内容作了较大删减和增补使之针对性、实用性更强。使用对象为高等学校体育教育专业本科并兼顾到专科,也可作为函授教育、非体育教育专业参考。

全书分三篇 14 章,内容包括体质与健康,营养保健,卫生保健,运动保健,养生保健;体质测试与健康检查,体育运动的保健指导,非创伤性运动病症的预防和处理,运动损伤的预防和处理,按摩;儿童少年的体育保健、女子的体育保健和中老年保健。书后还附有 10 个食物营养成分表、3 个有关部门颁发的文件和体育保健学英中文名词对照。

## 编写说明

《体育保健学》教材是依据国家教委颁布的〔教体厅(1992)9号〕《普通高等学校本科体育教育专业十一门课程教学基本要求》文件精神 and “体育保健学课程基本要求”而编写的。初稿完成后,于1994年4月在扬州大学汇稿并讨论修改,在此基础上,由两位主编负责统稿,其中前8章由黄叔怀负责,后6章由郑隆榆负责。初稿修改后并铅印成册,在编者单位进行试用。为使本教材进一步完善、实用,于1994年7月在扬州召开了“全国高校《体育保健学》教材研讨会”,听取来自全国各地的同行和专家的意见,并对书稿作进一步修改,于1994年10月经国家教委高校体育教学指导委员会审定。尔后再由两位主编根据审定意见进行修改定稿。

在编写过程中,我们力求以辩证唯物主义思想为指导,紧紧围绕培养目标,面向中学体育教学的实际,较全面地介绍本学科的基本理论和基本知识,并注意加强基本技能的培养。本教材内容基本包括了体育教育专业专科教学计划中的体育保健学、健康教育学、学校卫生学三门课程的内容,可以作为体育教育专科三门课程的教学参考书(对内容较深的部分可不作为教学要求);还可作为体育保健康复专业的教学参考书;另外,对高等学校、中等学校体育教师、教练员和有关医务人员的专业进修也有较好的参考价值。

本书主编由黄叔怀和郑隆榆担任;参加编写的人员有(按撰写章节先后为序):黄叔怀(扬州大学)、高顺生(湛江师院)、喻祝仙(华中师大)、赵斌(河北师大)、郝盛发(牡丹江师院)、张均(扬州大学)、李佑文(苏州大学)、邓沛玲(华南师大)、郑隆榆(杭州大学)、陈信勇(杭州大学)、白惠民(安徽师大)、孙际锋(江西师大)、周春(徐州师院)、姚鸿恩(北京体育师范学院)。

国家教委体卫司、全国高校体育教学指导委员会、高等教育出版社、扬州大学、杭州大学和参加教材编写的各兄弟院校的有关同志,以及参加教材讨论的同志,对编写工作给予了热情的帮助和支持,在此一并致以深切的感谢!

限于编者水平,书内不妥之处,敬请读者批评、指正。

编者

1994年12月

# 目 录

## 第一篇 体育保健总论

<b>第一章 绪言</b> .....	(3)
一、体育保健学的意义 .....	(3)
二、研究体育保健学的目的 .....	(4)
三、体育保健学的任务 .....	(5)
四、体育保健学的内容 .....	(6)
<b>第二章 体质与健康</b> .....	(8)
第一节 体质与健康的概念和评价指标 .....	(8)
一、体质与健康的概念 .....	(8)
二、体质与健康的评价指标 .....	(11)
第二节 影响体质与健康的因素 .....	(16)
一、先天因素的影响 .....	(16)
二、后天因素的影响 .....	(17)
第三节 体质与健康教育的任务和研究范围 .....	(25)
一、体质与健康教育的任务 .....	(26)
二、体质与健康教育的范围 .....	(26)
<b>第三章 营养保健</b> .....	(28)
第一节 营养素 .....	(28)
一、蛋白质 .....	(29)
二、脂肪 .....	(32)
三、糖 .....	(34)
四、维生素 .....	(36)
五、无机盐 .....	(42)
六、水 .....	(45)
第二节 热能 .....	(46)

一、影响热能消耗量的因素 .....	( 46 )
二、热能消耗量和需要量的测定 .....	( 48 )
三、热能供给量的标准 .....	( 49 )
第三节 合理营养 .....	( 50 )
一、合理营养的概念 .....	( 51 )
二、合理营养的保健作用 .....	( 52 )
三、运动员的合理营养 .....	( 53 )
第四节 营养与健康 .....	( 59 )
一、营养与生长发育 .....	( 59 )
二、营养与疾病预防 .....	( 60 )
三、营养状况的评定 .....	( 64 )
<b>第四章 卫生保健 .....</b>	<b>( 69 )</b>
第一节 环境与健康 .....	( 69 )
一、环境对人体健康的影响 .....	( 69 )
二、环境污染对人体健康的危害 .....	( 72 )
三、环境的卫生防护 .....	( 74 )
四、环境对人体运动能力的影响 .....	( 76 )
第二节 学校卫生 .....	( 78 )
一、个人卫生 .....	( 78 )
二、教室、宿舍、食堂卫生 .....	( 78 )
三、教育过程的卫生 .....	( 80 )
四、运动建筑设备卫生 .....	( 82 )
第三节 精神卫生 .....	( 85 )
一、精神卫生的概念 .....	( 85 )
二、精神因素在保健过程中的作用 .....	( 85 )
三、精神卫生的要求 .....	( 88 )
第四节 传染病的预防 .....	( 90 )
一、传染及传染病的概念 .....	( 90 )
二、传染病的传染过程和预防原则 .....	( 90 )
三、几种常见传染病的预防 .....	( 94 )
<b>第五章 运动保健 .....</b>	<b>( 104 )</b>
第一节 运动与保健 .....	( 104 )



一、适宜运动的健身作用 .....	(104)
二、人体缺乏运动的危害 .....	(107)
第二节 运动与防病 .....	(108)
一、适宜运动对预防某些疾病的作用 .....	(108)
二、缺乏运动引起某些疾病的机理 .....	(109)
第三节 运动与康复 .....	(111)
一、康复的概念 .....	(111)
二、运动在康复过程中的作用 .....	(111)
三、运动处方 .....	(113)
<b>第六章 养生保健 .....</b>	<b>(119)</b>
第一节 中国养生学的理论基础 .....	(119)
一、现代养生理论 .....	(119)
二、养生的中医理论基础 .....	(121)
第二节 中国养生学的特点 .....	(127)
一、注重整体性 .....	(127)
二、注重形神兼养 .....	(127)
三、强调掌握适度 .....	(128)
四、注重顺应自然 .....	(129)
五、强调养生生活化 .....	(130)
第三节 中国传统养生的方法 .....	(131)
一、气功调摄 .....	(131)
二、情态调摄 .....	(133)
三、饮食调理 .....	(136)
四、生活起居 .....	(138)
五、身体运动 .....	(140)

## 第二篇 体育运动的保健措施

<b>第七章 体质测试与健康检查 .....</b>	<b>(147)</b>
第一节 体质测试与健康检查的目的和要求 .....	(147)
一、体质测试与健康检查的目的 .....	(147)
二、体质测试与健康检查的要求 .....	(148)
第二节 形态测量 .....	(152)

一、脊柱形状 .....	(152)
二、胸廓形状 .....	(152)
三、胸围和呼吸差 .....	(153)
四、腿形与足形 .....	(153)
五、身高、坐高、体重和皮褶厚度 .....	(153)
六、四肢长度 .....	(155)
七、四肢围度 .....	(156)
八、肢体宽、厚度 .....	(156)
九、形态指标的派生指数 .....	(157)
第三节 功能检查 .....	(157)
一、运动系统 .....	(157)
二、心血管功能检查 .....	(161)
三、肺功能检查 .....	(173)
四、心肺功能测定 .....	(176)
五、神经系统功能检查 .....	(177)
六、其他功能检查 .....	(180)
<b>第八章 体育运动的保健指导 .....</b>	<b>(186)</b>
第一节 概述 .....	(186)
一、保健指导的意义和作用 .....	(186)
二、保健指导的内容和方法 .....	(187)
第二节 体育教学的保健指导 .....	(189)
一、体育课的保健指导 .....	(189)
二、早锻炼和课外活动的保健指导 .....	(199)
第三节 运动训练和比赛期的保健指导 .....	(200)
一、课余运动训练的保健要求和措施 .....	(201)
二、比赛期的保健指导 .....	(207)
第四节 疲劳程度的判断与消除 .....	(215)
一、运动性疲劳的原因和表现 .....	(215)
二、判断疲劳的简易方法 .....	(216)
三、消除疲劳的常用措施 .....	(216)
<b>第九章 非创伤性运动病症的预防和处理 .....</b>	<b>(220)</b>
第一节 过度训练 .....	(220)

一、原因与发病机理 .....	(220)
二、症状与体征 .....	(221)
三、处理 .....	(222)
四、预防 .....	(223)
第二节 过度紧张 .....	(223)
一、原因 .....	(223)
二、发病机理及症状与体征 .....	(223)
三、处理 .....	(226)
四、预防 .....	(226)
第三节 晕厥 .....	(227)
一、原因与发病机理 .....	(227)
二、症状与体征 .....	(227)
三、处理 .....	(228)
四、预防 .....	(228)
第四节 低血糖症 .....	(228)
一、原因与发病机理 .....	(229)
二、症状与体征 .....	(229)
三、处理 .....	(229)
四、预防 .....	(230)
第五节 运动性贫血 .....	(230)
一、原因与发病机理 .....	(230)
二、症状与体征 .....	(231)
三、处理 .....	(232)
四、预防 .....	(232)
第六节 运动性血尿 .....	(233)
一、原因与发病机理 .....	(233)
二、症状与体征 .....	(234)
三、鉴别诊断 .....	(234)
四、处理 .....	(235)
五、预防 .....	(235)
第七节 运动中腹痛 .....	(235)
一、原因与发病机理 .....	(235)

二、症状与体征 .....	(237)
三、处理 .....	(237)
四、预防 .....	(238)
第八节 肌肉痉挛 .....	(238)
一、原因与发病机理 .....	(238)
二、症状与体征 .....	(239)
三、处理 .....	(239)
四、预防 .....	(240)
第九节 中暑 .....	(241)
一、原因与发病机理 .....	(241)
二、症状与体征 .....	(242)
三、处理 .....	(243)
四、预防 .....	(243)
第十节 冻伤 .....	(243)
一、原因与发病机理 .....	(244)
二、症状与体征 .....	(244)
三、处理 .....	(245)
四、预防 .....	(246)
第十一节 溺水 .....	(246)
一、原因与发病机理 .....	(246)
二、症状与体征 .....	(247)
三、处理 .....	(247)
四、预防 .....	(248)
第十二节 游泳性中耳炎 .....	(249)
一、原因与发病机理 .....	(249)
二、症状与体征 .....	(249)
三、处理 .....	(250)
四、预防 .....	(250)
<b>第十章 运动损伤的预防和处理 .....</b>	<b>(252)</b>
第一节 概述 .....	(252)
一、运动损伤的分类 .....	(252)
二、运动损伤的原因 .....	(253)

三、运动损伤的预防 .....	(256)
四、运动损伤的调查统计方法 .....	(260)
第二节 运动损伤的急救 .....	(261)
一、急救的意义、原则和注意事项 .....	(261)
二、运动损伤的初步诊断 .....	(262)
三、常用的急救方法 .....	(262)
四、抗休克 .....	(281)
第三节 运动损伤的处理 .....	(283)
一、运动损伤的一般处理方法 .....	(283)
二、开放性软组织损伤的处理 .....	(291)
三、闭合性软组织损伤 .....	(292)
第四节 常见运动损伤 .....	(294)
一、挫伤 .....	(294)
二、肌肉损伤 .....	(296)
三、关节韧带损伤 .....	(298)
四、滑囊炎 .....	(300)
五、腱鞘炎 .....	(302)
六、骨骺损伤 .....	(306)
七、骸骨劳损 .....	(309)
八、胫腓骨疲劳性骨膜炎 .....	(312)
九、脑震荡 .....	(314)
<b>第十一章 按摩</b> .....	(317)
第一节 概述 .....	(317)
一、按摩的生理作用 .....	(317)
二、按摩的注意事项 .....	(319)
三、按摩的介质 .....	(320)
第二节 按摩的基本方法 .....	(321)
一、按摩的基本手法 .....	(321)
二、经穴按摩 .....	(336)
第三节 按摩的应用 .....	(342)
一、运动按摩 .....	(342)
二、保健按摩 .....	(344)

三、治疗按摩 .....	(348)
--------------	-------

### 第三篇 几种人群的体育保健

<b>第十二章 儿童少年的体育保健 .....</b>	<b>(355)</b>
-----------------------------	--------------

第一节 儿童少年的保健要求 .....	(356)
---------------------	-------

一、对营养的要求 .....	(356)
----------------	-------

二、对卫生的要求 .....	(359)
----------------	-------

三、对健身运动的要求 .....	(360)
------------------	-------

第二节 儿童少年常见病的康复 .....	(362)
----------------------	-------

一、近视眼 .....	(362)
-------------	-------

二、龋齿 .....	(365)
------------	-------

三、脊柱侧弯 .....	(367)
--------------	-------

四、扁平足 .....	(372)
-------------	-------

<b>第十三章 女子的体育保健 .....</b>	<b>(375)</b>
---------------------------	--------------

第一节 女子的一般保健要求 .....	(376)
---------------------	-------

一、对营养的要求 .....	(376)
----------------	-------

二、对卫生的要求 .....	(377)
----------------	-------

三、对健身运动的要求 .....	(378)
------------------	-------

第二节 女子月经期和更年期的保健 .....	(379)
------------------------	-------

一、月经期的保健 .....	(379)
----------------	-------

二、更年期的保健 .....	(382)
----------------	-------

<b>第十四章 中老年人的体育保健 .....</b>	<b>(385)</b>
-----------------------------	--------------

第一节 中年人的保健 .....	(385)
------------------	-------

一、中年人的生理特点 .....	(386)
------------------	-------

二、中年人的一般保健要求 .....	(387)
--------------------	-------

三、脑力劳动者的保健 .....	(390)
------------------	-------

四、体力劳动者的保健 .....	(392)
------------------	-------

五、运动员退役后的保健 .....	(395)
-------------------	-------

第二节 老年人的保健 .....	(396)
------------------	-------

一、老年人的生理特点 .....	(397)
------------------	-------

二、老年人的保健要求 .....	(399)
------------------	-------

第三节 中老年人常见病的康复 .....	(406)
一、高血压 .....	(407)
二、高脂血症 .....	(408)
三、冠心病 .....	(410)
四、老年慢性支气管炎 .....	(412)
五、消化道溃疡病 .....	(414)
六、糖尿病 .....	(416)
七、慢性腰腿痛 .....	(418)
<b>附件一</b> (表附 1~10):食物营养表 .....	(421)
<b>附件二</b> (附件 1~3):有关部门颁发的文件 .....	(444)
<b>附件三</b> 英中文名词对照 .....	(458)
<b>主要参考书目</b> .....	(480)

# 第一篇 体育保健总论

体育保健总论,主要阐明人体保健的基本理论和基本知识,为从事体质与健康教育工作,为进一步研究体育运动的保健规律和措施奠定良好的基础。

第一章对体育保健学的意义、目的、任务、内容,以及学习过程中应注意的事项进行了概述;第二章阐明了体质与健康的概念、评价指标、影响因素及其内在联系;第三至第五章对影响体质与健康的营养、卫生、运动三大后天因素进行了系统的论述;第六章主要介绍中国传统的养生理论与方法。



