

大学生运动与健康促进研究

Research of College Students
Exercise and Health Promotion

彭玉林◎著



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

大学生运动与健康促进研究

Research of College Students
Exercise and Health Promotion

彭玉林◎著



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生运动与健康促进研究 / 彭玉林著.

北京: 中国经济出版社, 2017. 9

ISBN 978-7-5136-4818-9

I. ①大… II. ①彭… III. ①大学生—体育运动—关系—健康—研究 IV. ①G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 200806 号

责任编辑 赵静宜 尹思源

责任印制 巢新强

封面设计 久品轩

出版发行 中国经济出版社

印刷者 北京建宏印刷有限公司

经销者 各地新华书店

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 14.25

字 数 206 千字

版 次 2017 年 9 月第 1 版

印 次 2017 年 9 月第 1 次

定 价 56.00 元

广告经营许可证 京西工商广字第 8179 号

中国经济出版社 网址 www.economyph.com 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037

本 版 图 书 如 存 在 印 装 质 量 问 题, 请 与 本 社 发 行 中 心 联 系 调 换 (联 系 电 话: 010-68330607)

版权所有 盗版必究 (举报电话: 010-68355416 010-68319282)

(举报电话: 12390)

服务热线: 010-88386794

前 言

有关体育在现代社会中的地位与价值的分析论述，阐明了人们越来越重视现代体育的作用，体育的社会功能和作用在日益增强，体育在社会生活中的价值和地位也日益提高。它已成为增强人们体质、丰富人们文化生活的一项重要手段。同时体育也与政治、经济、社会发展的关系越来越密切。从一定意义上讲，体育代表了一个国家的综合国力，是社会发展的第一国际性语言。

大学阶段是人生中绚丽多彩、值得一生回忆的重要阶段，也是进一步打好体质健康基础、养成良好生活习惯及锻炼健身习惯、掌握科学健身方法的重要时期。大学阶段养成良好的健身习惯及掌握科学的健身方法，将会终身受益，提高生活质量。本研究对大学生运动和健康促进进行研究，希望对改进和优化我国高校体质健康管理工作的有所裨益。

在许多国家中，政府已经采取了积极有效的应对措施，提出了健康促进计划。日本健康福利部早在 1978 年就发起“全民健康促进，第一波”，在 1988 年又发起“全民健康促进，第二波”——健康计划，2000 年更是提出“21 世纪，健康日本”的全民健康促进活动；美国政府从 1990 年开始实施一个全国性健康计划——“健康公民 2000 年”，到 21 世纪初又提出了“健康公民 2010 年”；中国政府提出了“全民健身计划”等。这些健康促进主题的目标虽然也是集中在预防疾病与促进健康上，但其内涵已获得极大的扩展，更加强调科学的运动健康促进理念，强调身体运动的重要性，把体育运动作为健康促进的重要手段和方式。

本书主要从大学生运动和健康促进两方面着手，在写作过程中，尽可能地从小用性和科学性的角度进行分析研究，联系实际，精心构思，字里行间倾注了满满的热情，作者由衷地希望能够对广大学生的健康成长有所帮助。然而，由于作者经验不足、水平有限，本书难免存在疏漏之处，恳请读者提出宝贵的意见和建议，以便不断的改进和完善。

作者

2017年7月

目 录

前 言 / 1

第一章 健康概论	1
第一节 有关健康的理论	1
第二节 健康的基本标准	6
第三节 影响健康的因素	10
第二章 健康促进的基本理论	15
第一节 健康促进概述	15
第二节 健康促进研究现状	16
第三节 大学生健康促进的基本构成	24
第三章 大学生运动促进健康的原理与方法	43
第一节 大学生体育锻炼促进健康的基本理论	43
第二节 大学生体育锻炼促进健康的基本常识	49
第三节 大学生体育锻炼促进健康的原则与方法	54
第四章 运动对大学生体质健康行为的促进	59
第一节 运动对大学生体质健康的影响	59
第二节 运动促进健康的类型	69
第三节 运动促进个体健康实施的原则	77
第四节 运动中常见的生理反应及预防	79

第五章 运动与大学生心理健康促进	85
第一节 大学生心理健康概述	85
第二节 运动与大学生心理健康的关系	90
第三节 影响大学生参加运动的心理因素	94
第四节 运动健身的心理学理论	100
第六章 大学生体质健康的测量与评价研究	114
第一节 人体形态的测量与评定	114
第二节 身体机能的测量与评定	116
第三节 身体素质的测量与评定	119
第四节 《国家学生体质健康标准》	123
第七章 大学生运动健康促进的实用运动处方	133
第一节 运动处方的概述及基本组成	133
第二节 运动处方制定的步骤及原则	142
第三节 运动促进健康的实施原则和方式	146
第四节 运动处方的实施与监控	149
第五节 实用运动处方	150
第八章 体育运动中损伤及其防治的对策	163
第一节 运动中的注意事项	163
第二节 运动创伤检测和诊断的基本知识	169
第三节 不同运动项目的损伤特征	176
第四节 运动损伤的防治及其处理方法	184
参考文献	221

第一章 健康概论

第一节 有关健康的理论

古往今来，健康一直是人们所向往和关注的问题。在不同的时期，人们对健康的看法和理解有所不同，并且不同学科的研究也赋予了健康不同的界定和内涵。

当今社会，人们对健康概念众说纷纭，体现了人们对健康概念的历史性理解，也体现了健康本身所具有的鲜明的时代性、科学性和永恒性。所以说健康是人类关注的永恒主题。

一、健康的基本概念

（一）健康概念的形成与演化

“健康”的英文词汇是 Health，起源于英国盎格鲁撒克逊族，它所涵盖的意思是：结实、完美和安全。

由于“健康”一词的概念受到不同历史阶段的生产力、科技水平和当时哲学思想的影响，因而具有一定的动态特征，再加上人类从一出生就会受到疾病的威胁，因此，在科技水平不发达的远古时代，人们本能地意识到当身体没有疾病或创伤时，就是安全并且没有痛苦的，这种本能的意识就是那时候人们对于健康最初的认知。但这种本能的意识并没有上升到对健康作出理论概括的层次。

（二）健康的定义

人类自始至终都把身体健康作为永久追求的目标，伟大的哲学家马克

思曾经说过，人类的第一权利就是健康。

1989 年，联合国世界卫生组织（以下简称 WHO）对健康的定义为：“健康不仅是指没有疾病或不虚弱，而且是指生理、心理的健康和社会适应的完好状态。”这就是人们所指的身心健康，也就是说，一个人在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四方面都健全，才能称得上是完全健康的人。

（三）体质与健康的关系

在“身体好”的基础上，体质和健康一直是相辅相成的关系；虽然体质和健康具有充分的一致性，但是人体健康的首要前提是体质好，如果一个人的体质不好，那么健康就会失去基础，所以强化体质的最终目标就是获得健康。

然而在本质上二者的含义还是有很多的不同，正规来讲，体质属于健康的一部分，判断人身体健康与否的最基础的标准就是看身体各个器官是否能够正常运转、机能是否正常。而体质的好坏则是对人体整体状态所进行的综合性评价，通常人们对一个人体质好坏的评判首先要综合考虑其身体的健康状态，其次才是从人体的形态、身体素质对环境气候的适应能力和抗病能力等方面进行测定与评价。

（四）健康程度

人体健康的程度从不同的角度看有不同的分类，见表 1-1：

表 1-1 健康程度的分类

1 度	2 度	3 度	4 度	
特别健康者	普通健康者	需注意者（限制运动）	需保护者（禁止运动）	病者（治疗）
健康者	虚弱者			

在我们的日常生活中，一度特别健康和二度普通健康这两种分类并不易区分，然而病者和虚弱者这两种分类之间还是有显著区别的，不过这两类体质经过合适的体育锻炼和有效的治疗后，健康程度可以有很大幅度的提高。

二、健康的分类

人们为了方便进行科学研究而把健康分为三个不同的种类：第一，身体健康和心理健康；第二，个体健康和人群健康；第三，健康的第一、二、三种不同的状态。

（一）身体健康和心理健康

1. 身体健康

身体健康主要包括两方面的内容，第一，人体健康最基本的要求是人体的主要器官没有疾病，且各器官具有良好的生理功能，体形匀称，身体的活动能力和劳动能力都比较强。第二，人体维持健康的能力就是指对疾病的抵抗能力。综合来讲就是人体各器官发育良好，各组织结构完整，没有疾病困扰，身体强壮。

2. 心理健康

心理健康不同于身体健康的是，心理健康不仅是指没有心理上的疾病，更重要的是能以一种积极向上的能量充分利用身心潜能的活跃状态。世界卫生组织曾指出一个人心理健康的标志为：在处理人际关系时能够彼此谦让；拥有良好的幸福感；在工作、学习中能充分发挥自己的实力，积极、有效率地生活。

（二）个体健康和人群健康

从宏观和微观的角度来看，健康又可以分为人群健康和个体健康两种。人群健康是指不同地域或者不同人群的整体健康状况，它对于制定某种健康政策，评定国家、地区的健康状况尤为重要。而个体健康通常指的是个体体质的综合健康状况，也是评价个人生存质量的基本指标，同时，通过提高个体健康可以有效地促进人群健康水平的提高。

（三）第一状态、第二状态和第三状态

根据健康评估的综合判断，可将健康分为第一状态（健康状态）、第二状态（疾病状态）和第三状态（亚健康状态）。目前，流行于世界的健

康评估法是一种名为“MDI 健康评估”的方法。MDI 健康评估的满分为 100 分，各分数段分别对应 WHO 对健康的定义，因此通过世界性普查得出的结果是：

第一状态：健康状态，评估分数在 85 分以上；

第二状态：疾病状态，评估分数在 70 分以下；

第三状态：亚健康状态，评估分数在 70~85 分之间。

据全世界的普查结果显示，健康评估分值在 85 分以上的第一状态即健康状态者，占比约为 5%，70 分以下疾病患者约为 20%，第三状态即亚健康状态者则为 70% 以上。

1. 第一状态

第一状态就是指人体最健康的状态，通俗地讲就是个体经过系统全面的临床检查，证实身体没有疾病困扰，并且从主观上看没有虚弱的感觉，精力充沛、精神焕发，工作、学习处于积极的状态。

2. 第二状态

第二状态是指人体的疾病状态。在确定人体第二状态时，一定要先按照《国际疾病分类》的标准来确定疾病的种类，最后再根据疾病的病情和程度来确定疾病的状态。

3. 第三状态

第三种状态是指人体的亚健康状态，所谓亚健康状态就是一种非健康又非疾病的一种状态，处在这种状态下的人，虽然没有疾病困扰，但也不是强壮的健康状态，体质有虚弱的现象，在日常生活中经常表现出：精神欠佳、反应能力迟钝，在为人处世中适应能力较差，而经过医院的系统检查又没有发现患病的客观依据。这种非疾病又不完全健康的状态就是第三种亚健康状态。

三、健康的价值

（一）人民健康是社会发展目标中的基本目标

新形势下的现代社会已经把发展健康当作是人们的一项基本权利和基

本要求，把树立“全民健康”的理念看成是全人类、全社会的事业。国外学者马勒博士也曾指出：一定要使人们清醒地认识到，虽然健康不能取代一切，但是一旦失去健康，就会失去一切。从客观的角度来讲，人们的身体健康确实已经成为当前社会发展目标中的基本目标。

（二）健康是人们奉献社会 and 享受生活的基础和前提条件

人们想要适应现代快节奏、高质量的生活，首先个体要身体健康、精神饱满，并且有很好的社交能力，如此才能更好地享受生活、优化自己在社会中的地位和发挥应有的作用。反之，如果个体不具备健康的身体和心理，就无法享受幸福的生活，更谈不上奉献社会。所以说，一个人首先应具有健康的体质和心理，这样才能最大限度地诠释生命的意义，奉献社会。

（三）健康既是学校教育的前提，又是学校教育的首要目标

健康是人类生存的必要前提，不管是工作、学习还是生活，都必须建立在个体健康的基础上。我国的教育方针是：学生要德、智、体全面发展，三个方面各有特定的含义和特定的任务。其中的“体”就是体育，它所肩负的含义和任务就是提高学生的体质、健康水平，例如：一个大学生因为健康状况不佳经常缺课，做事缺乏积极性，即使采用最先进的教学设备和最优质的教学方法，对他也起不到良好的作用。只有身心健康的当代大学生才能在优质的教学方法的指导下，收获理想的学习成果。由于学校教育在大学生的人生教育中能起到决定性的作用，所以高校应该有目的、有计划地实施各项教育活动。

（四）健康是社会发展的基本标志和潜在动力

人们所能呈现出的最完美的状态就是：精力充沛、积极向上、身心健康、充满正能量。人们的个体健康是社会发展的基本标志，一个拥有大批量高素质人才的国家绝对具有可持续发展的优势。在国家可持续发展的政策里，健康的个体体质是发展思想道德和科学文化素质的物质基础，更是培养高素质人才的物质基础。一个社会发展的潜在动力就是拥有健康的、

高素质的国民和各科专业的人才。所以说健康不仅是个体和家庭的事，更是人类文明推动社会不断进步的大事。全民健康是社会发展的最终目标，强身健体不仅需要科学、合理的体育运动，还受到多种社会制度的制约，例如：社会文明、社会经济和文化教育等，社会安定团结、紧密向上，社会经济就会高速发展，人们就能安居乐业，同时人们的健康水平就会有极大的提高。

第二节 健康的基本标准

社会主义的发展是以人为本的发展，人的体质状况可以反映出某个时期内人们身体发育和运动机能等多方面的发展变化趋势。因此，学生体质的增强不仅可以为国家发展提供优质的、健康的人力资源，还可以从另一方面反映出国家经济发展的多方面的变化。

因此，中华民族的素质建设和社会主义现代化建设事业的一项具有战略意义的工作，就是对国民体质进行测量和评价。

一、体质测量与体质评价的相互关系

体质测量是指选择能够客观反映体质状况的各种指标和恰当的方法，对人体进行定量的测试，获得反映体质状况的资料，为更好地进行身体锻炼和促进健康成长提供科学依据。

体质测量与评价是对身体形态、身体机能、身体素质及有关因素等身体综合能力进行测量与价值判断的一门应用学科。测量与评价是这个过程的两个方面。测量是将一些可以测得的物理、非物理量转换为数值或记号，并进行资料汇集、信息搜集的过程；评价则是对所获得的信息进行加工处理，通过科学分析做出价值判断，赋予被测量事物某种意义的过程（如图 1-1 所示）。由此可见，测量是基础、前提，评价是结果、目的，两者密切联系，不可分割。对国民体质的研究，是一个需要从多方面、多角度进行综合研究的比较复杂的专门领域，但是应用测量与评价的理论和方

法，却是研究国民体质状况、增强国民体质不可缺少的基本的方法和手段。体质测量是体质研究的基础，测量的准确性将直接影响体质评价的科学性。

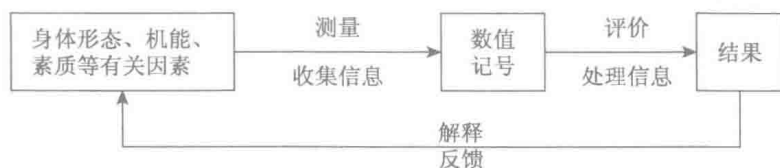


图 1-1 体质测量评价的过程

二、大学生体质健康评价方法

体质评价是对照某些特定的评价标准对个体或群体的体质状况和体质水平进行判断的过程。体质测量的结果只反映现实，通过定性或定量的评价，才能对其现状的意义、价值、未来的发展趋势等加以判断。其中，在制定和选用体质评价标准时应注意以下几个问题。

（一）制定评价标准的样本数量

规范化的评价标准，一般是在较大规模抽样调查研究的基础上制定的。既然是抽样调查，就会产生抽样误差。样本的数量越小，抽样误差就会越大，对总体的代表性也就越差。所以，在制定评价标准时，必须要有足够数量的样本和合理的样本分布。在制定全国性的评价标准时，最低不能少于 500 人，千人以上会更为理想；省市级的评价标准，最低不能少于 300 人；地区性的评价标准，起码也应为 100 人。

（二）制定评价标准时应该充分考虑年龄特点

人的机体能力会随着年龄的变化而变化，尤其是在生长发育阶段，会更加明显。各个年龄组之间存在着显著的差异，因此，必须充分考虑各年龄组的特点，分别制定不同的标准。

年龄分组的方法大致有两种：一种是按日历年龄分组，另一种是按生物年龄分组（选材）。使用哪种分组方法，主要取决于评价的目的和评价

指标的特点。在儿童、少年阶段，年龄组的划分要比成人阶段细致，一般可以一岁一个年龄组；成人阶段可按青年、壮年、老年的年龄阶段和5岁一个年龄阶段合并分组。

（三）制定评价标准时应充分考虑性别、地区和种族特点

众所周知，人的机体能力存在着显著的性别差异。因此，在制定和使用评价标准时对这些因素必须给予足够的重视，特别是在使用某些评价标准时，绝不能随意套用。对某一评价标准，人们在既不清楚它的适用范围、又不考虑制定标准的特定条件时，不做具体分析便随意拿来套用，会导致评价结果不够准确，这种情况尤其多见于对国外的一些标准的生搬硬套。但实际上，使用这种标准进行评价，有时是毫无实际意义的。

（四）制定评价标准时必须注意形态特征的影响

人体的形态特征与生理机能和运动能力有着十分密切的关系。例如，肺活量与体重、胸围和身高，最大摄氧量与体重，引体向上与体重等。因此，在评价这些指标、制定评价标准时，应尽量排除体形差异对评价标准和评价结果产生的影响。用身体指数和分组指数法制定的评价标准，就是以排除某些体格、体形的影响为基本出发点的。

（五）使用评价标准时应注意它的适用范围

第一，标准是为一定的总体制定的，因而它只适用于这个总体。

第二，如果制定标准时的样本是从某一总体中随机抽取的，并以此作为该总体的标准，那么，这个标准对于该总体中的任何一个个体也是适用的。

第三，随着时代的推移，人的能力也在发生变化。任何一个标准在制定以后，都不能一成不变，应定期予以修订。

三、我国体质测试和评价的发展阶段

我国大规模的体质健康测试工作于20世纪70年代末开始，现在主要包括5年一次的国民体质监测和每年的学生体质健康标准测试工作。我国

国民体质健康测试的主要标志性工作如下。

第一，1979 年进行了 16 个省市青少年身体形态、机能和素质的调查研究。

第二，1985 年开始进行大规模的青少年体质调研。

第三，1991 年、1995 年开展了中国学生体质与健康状况调查研究。

第四，1996 年颁布了《中国成人体质测试标准施行办法（试行）》。

第五，2000 年以后，全国范围内每 5 年开展一次大规模、全年龄段的人群体质监测工作。

第六，2002 年开始试行《学生体质健康标准测试标准》。

四、实施《国家学生体质健康标准》的重要意义

改革开放以来，我国的体育教学工作取得了很大的成绩，青少年体育运动事业蓬勃发展，青少年的营养水平和发育水平都在逐步提高，这些直接促进了我国国民整体健康素质的提高。不可否认的是，部分学校片面地追求升学率，使学生的休息和锻炼时间受到严重挤压，学生课业负担过重，出现了轻体育、重智育的倾向；另外学校的体育场馆设施不足，不能够保证学生的体育课高质量地完成。

近期青少年的体质健康检测表明，我国青少年体力不良的状况长期得不到改善，力量、耐力、速度、爆发力等体能指标持续偏低，我国城市青少年的肥胖症和运动缺乏的比例在不断增加，而部分农村青少年的营养状况不佳，因此，提高全民健康首先要解决这些影响青少年生长发育的实际问题，这样才能有效地提高我国青少年的健康水平。通过实施《国家学生体质健康标准》的测试制度，公布测试成绩，根据测试结果合理地调整大学生的运动习惯，促进学生积极参与运动，有助于全面提高当代大学生的健康水平，从多方面把学生培养成德、智、体、美全面发展的国家栋梁之材。

所以，我国高校更要深刻理解实施《国家学生体质健康标准》制度的现实意义和深远的历史意义，积极地组织、宣传和认真贯彻落实新标准，

从全面提高中华民族素质的高度出发，把新标准的贯彻落到实处，从而激发学生锻炼身体的积极性和自觉性，以不断提高自身的体质和健康。

第三节 影响健康的因素

影响人类健康的因素非常多，这与人类对健康的认识程度密切相关。WHO 提出新的健康概念后，人们的关注点从疾病的影响因素扩展到健康的影响因素上。从具体的健康问题中可以分析和概括出影响人类健康的共同因素。目前，学者们逐渐开始用健康决定因素（Determinants of Health）的概念来分析健康问题。

健康决定因素的概念抓住了影响健康的主要因素，这对制定和实施健康策略比较有利。1974 年，加拿大卫生与福利部部长 Mac Lalonde 发表了题为“A New Perspective on the Health of Canadians”的著名报告。用更为广泛的“健康领域概念”替代传统的认为“所有的健康改善都源自医学”的狭隘观点，并把影响健康的众多因素归纳为四大类：人类生物学、生活方式、环境和卫生服务的获得性。这就是我们经常谈到的影响健康的四大因素的出处。这一理论的提出，使政府和非政府机构开始关注人们的生活方式和行为方式，更加注重社会、物质、经济和政治等因素对健康的影响。

目前人们认识到，健康的决定因素是相当复杂的，至少可以分为七大类，见表 1-2。

表 1-2 健康的决定因素

编号	分类	说明
1	社会经济环境	个人收入和社会地位
		社会支持网络
		教育及文化程度
		就业和工作条件
		社会环境