

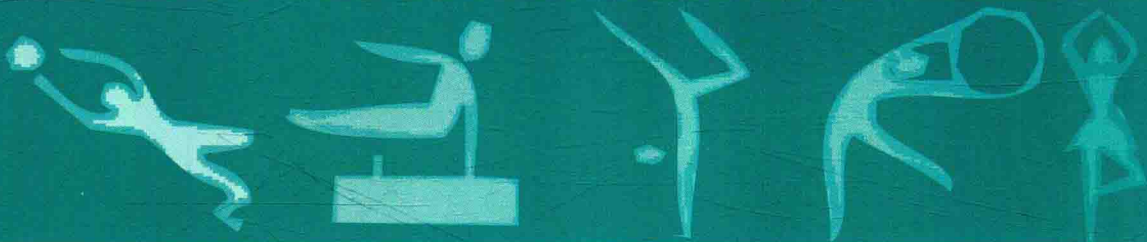


普通高等学校体育教育专业主干课教材
全国高等学校体育教学指导委员会审定

体育保健学

(第六版)

主编 赵 斌 张 钧 刘晓莉



SPORTS

高等教育出版社

普通高等学校体育教育专业主干课教材
全国高等学校体育教学指导委员会审定

体育保健学

Tiyu Baojian Xue

(第六版)

主编 赵 斌 张 钧 刘晓莉

高等教育出版社·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

体育保健学 / 赵斌, 张钧, 刘晓莉主编. -- 6 版
-- 北京: 高等教育出版社, 2018.9 (2019.6 重印)
ISBN 978-7-04-050488-0

I. ①体… II. ①赵… ②张… ③刘… 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(2018)第 203863 号

策划编辑 范峰 责任编辑 王曼 封面设计 张志 版式设计 童丹
责任校对 刘丽娟 责任印制 韩刚

出版发行	高等教育出版社	网 址	http://www.hep.edu.cn
社 址	北京市西城区德外大街4号		http://www.hep.com.cn
邮政编码	100120	网上订购	http://www.hepmall.com.cn
印 刷	河北新华第一印刷有限责任公司		http://www.hepmall.com
开 本	787mm × 960mm 1/16		http://www.hepmall.cn
印 张	19.25	版 次	1986年7月第1版
字 数	340千字		2018年9月第6版
购书热线	010-58581118	印 次	2019年6月第3次印刷
咨询电话	400-810-0598	定 价	39.60元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物料号 50488-00

编委会

主 编：赵 斌（河北师范大学）

张 钧（上海师范大学）

刘晓莉（北京师范大学）

副 主 编：荣湘江（首都体育学院）

杨忠伟（华南师范大学）

编写人员名单：（以撰写章节先后为序）

赵 斌（河北师范大学）

刘晓莉（北京师范大学）

张 钧（上海师范大学）

杨忠伟（华南师范大学）

刘玉倩（岭南师范学院）

黄丽敏（哈尔滨师范大学）

杨 艳（重庆文理学院）

田惠林（河北师范大学）

刘丰彬（大连大学）

荣湘江（首都体育学院）

卢红梅（安阳师范学院）

教 材 秘 书：焦伟伟（廊坊师范学院）

前言

普通高等学校体育教育专业主干课教材《体育保健学》(第六版)是在全国高等学校体育教学指导委员会的指导下,依据教育部颁布的《普通高等学校本科专业类教学质量国家标准》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》编写而成的。

本版教材也是在“健康中国”和“体医融合”的大背景下,依据“以人为本”“健康第一”“终身体育”等现代体育教育观编写的,充分考虑了教育部对体育类本科专业人才培养的最新要求和当前的教学需要。本次修订,借鉴了第四版和第五版教材成熟的框架体系,进一步梳理了“体育保健学”学科的基本理论和基础知识。

本教材由赵斌教授总体设计和规划,张钧教授和刘晓莉教授对教材体系进行了把关。在编写过程中,编写组召开了多次编写会议,就本版教材的指导思想、框架体系、体例格式、创新与特色等进行了深入研讨。在教材总体思路上,按照“强基础、宽口径、重实践、强能力、提素质”的人才培养要求,强调教材在育人育才中的基本载体作用,组织全国专家精心编写教材;在教材编写原则上,按照当前国家教材建设的总体要求,努力体现科学性、系统性、思想性、时代性和实用性;在教材内容设计上,强调基本技能的传授,淡化竞技体育,突出学校体育和大众体育的内容。本教材可作为体育教育专业本科生的教学用书,也可作为高校教师、中小学体育教师、教练员以及社会体育指导员的参考用书。

本教材由河北师范大学赵斌教授、上海师范大学张钧教授和北京师范大学刘晓莉教授担任主编,首都体育学院荣湘江副教授、华南师范大学杨忠伟教授担任副主编。编写组成员都是有着多年“体育保健学”教学经验的教师,具体分工为:赵斌、刘晓莉(绪论),张钧、杨忠伟(第一章),刘玉倩(第二章),黄丽敏(第三章),张钧(第四章),杨忠伟、杨艳(第五章),刘晓莉、陈巍(第六章),赵斌、田惠林(第七章),刘丰彬(第八章),荣湘江、卢红梅(第九章)。全书最后由赵斌、张钧、刘晓莉、荣湘

江和杨忠伟统稿。焦伟伟对全书进行最终校对。

在本教材的修订过程中，得到了高等教育出版社体育分社范峰社长和王曼编辑的悉心指导，教材秘书焦伟伟老师做了大量工作。在此，对上述各位教授、专家及老师表示衷心的感谢！

限于专业水平有限，教材中必有不妥与疏漏之处，敬请读者不吝指正。

编 者

2018年5月

目录

绪论 / 1

第一章 体育运动与健康 / 6

- 第一节 健康概述 6
- 第二节 体育运动对健康的影响 18

第二章 体育运动的卫生要求 / 26

- 第一节 运动环境卫生 26
- 第二节 不同人群的体育卫生要求 32

第三章 医务监督 / 52

- 第一节 医务监督概述 52
- 第二节 体育教学的医务监督 64
- 第三节 运动训练的医务监督 70

第四章 体育运动与合理膳食营养 / 88

- 第一节 营养学基础知识 88
- 第二节 体育运动的膳食营养 113
- 第三节 儿童青少年体育运动的膳食营养 122
- 第四节 运动员的膳食营养 135

第五章 运动性病症 / 143

第一节	运动性应激综合征	143
第二节	肌肉痉挛	146
第三节	运动性腹痛	149
第四节	运动性低血糖症	151
第五节	运动性血尿	153
第六节	运动性中暑	155
第七节	运动性脱水	158
第八节	运动性猝死	161

第六章 运动性伤害的现场急救 / 166

第一节	急救概述	166
第二节	急救包扎方法	168
第三节	出血的急救	171
第四节	关节脱位的急救	175
第五节	骨折的急救	177
第六节	心肺复苏	183
第七节	抗休克	185
第八节	脑震荡	187
第九节	搬运伤员的方法	189

第七章 运动损伤 / 192

第一节	运动损伤概述	192
第二节	软组织损伤的处理原则与方法	199
第三节	不同运动项目损伤的发病规律及预防措施	207
第四节	常见运动损伤	219

第八章 按摩 / 234

第一节	按摩概述	234
第二节	常用按摩手法	238

第三节 按摩的应用	244
第四节 穴位按摩	248

第九章 运动康复 / 255

第一节 运动康复的原则与方法	255
第二节 常见慢性病的运动疗法	260
第三节 运动处方	269
第四节 中国传统体育养生方法	273

主要参考文献 / 293

体育不仅可以强身健体、娱乐身心，还可以扬国威、振人心。随着《“健康中国 2030”规划纲要》的颁布和实施，体育作为建设健康中国的重要组成部分，在提高人们身体素质和健康水平，促进人的全面发展，丰富人民精神文化生活，激励人民弘扬追求卓越、突破自我的精神等方面都起着十分重要的作用。但是，体育运动对人体健康也是一把“双刃剑”，轻则达不到锻炼效果，重则会出现运动性伤病，只有通过科学的理论指导并进行适宜的运动锻炼才能达到预期的目标。“体育保健学”正是指导全民进行科学运动的利器。学习这门课程的意义在于：减少体育运动中伤害事故及不适症状的发生，为“健康中国”及全民健康推波助澜，为“大健康”与体医结合增砖添瓦，为群众体育和学校体育保驾护航，彰显“运动是良药”“运动是良医”的健身效果。

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综合性应用科学。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科学。体育保健学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，以增进人体健康，增强体质和提高运动能力。同时，体育保健学还强调将体育运动作为防病治病的一种手段和方法，解决和处理慢性疾病或身体残障性疾病，以促进人们身体健康，更好地生活和工作。

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人群的解剖、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。这就需要研究者具备坚实的运动人体科学专业各学科基本理论与知识；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，具备有一定的预防医学、临床医学、康复医学的基本理论知识与技能。因此，体育保健学不但涵盖了运动人体科学专业各基础理论学科的知识，又涉足了三个医学的研究领域，充分体现了“体医结合”的时代特征及其实践应用性。

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。

二、体育保健学的目的与任务

体育保健学的目的是为体育运动提供保健的措施与方法，最大限度地减少运动过程中的伤害事故，增进体育运动参与者的健康。

体育保健学的主要任务是运用运动人体科学、卫生学、保健学和有关临床医学等领域的基本知识和技能，研究体育运动参与者的身体发育、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与者身心健康的各种外界环境因素，并采取相应的体育卫生措施；研究常见运动伤病的发生、发展规律，伤病后的训练及常见病的体育康复，制订并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与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、运动创伤与防治以及运动康复4个部分。体育卫生的内容包括健康促进、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。医务监督的内容包括体育教育、运动训练的医务监督和运动与运动性病症。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，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。运动创伤与防治的内容包括运动损伤的急救、运动损伤的预防、运动损伤的处理、常见的运动损伤、按摩，主要是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。运动康复的内容包括运动康复的原则与方法、常见慢性病的运动疗法，研究医疗体育理论与实践、运动处方及常用中国传统体育养生方法等。

四、学习体育保健学的意义

学习体育保健学的意义主要有：了解体育保健知识，促进青少年生长发育，提高健康水平；学习体育保健理论与方法，为学校体育及大众健身提供理论依据与安全保障；掌握处理运动伤害方面的技术技能，解决运动引起的各种伤病。

五、体育保健学的发展简史

我国体育保健学课程建立于20世纪80年代初期。尽管在20世纪50年代后期，我国一些医学院和体育院校开设了“运动保健”课程，但在“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。“文化大革命”之后，百废待兴，全国高等院校体育专业均开设了“运动医学”课程。20世纪80年代初期，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，而体育教育专业的主要任务是培养合格的中等学校体育师资，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。20世纪80年代初期，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在广泛调研，认真、反复讨论的基础上，于1984年制订了第一部《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、2001年和2006年，高等教育出版社又相继出版了《体育保健学》第二、第三、第四版教材。时至今日，在高等体育教育新一轮的改革大潮中，随着《普通高等学校本科专业教学质量国家标准》的颁布与实施，在其指导下，《体育保健学》（第六版）通用教材也已面世。至此，标志着体育保健学与其他相关学科一样，逐步走向成熟。

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,该“研究会”进入中国康复医学会,改名为“中国康复医学会康复体育保健专业委员会”,并决定每年召开一次学术会议。在该学会一年一度的学术论文报告会上,相关学者对具有较高水平的教学研究,科学研究方面成果进行相互交流,有力地促进了体育保健学学科的发展和学术繁荣。2012年,根据学会发展需要,原专业委员会更名为“中国康复医学会体育保健康复专业委员会”,该学会成为体育保健学课程和运动康复专业教师的一个极好的学术交流平台。

体育保健学与运动医学二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。体育保健学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,而运动医学则属于竞技体育研究的范畴,是为促进奥运争光战略服务的。伴随着2008年北京奥运会的成功举办,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改革与发展所提出的“素质教育”“健康第一”“终身体育”等新的教育理念的形成与发展,自然会赋予体育保健学以更新的研究课题和内容。

六、体育保健学的学习要求

(1) 学习体育保健学必须坚持辩证唯物主义的思想、观点和方法。为此,要做到以下几个方面:

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、相互制约,结构决定功能,而功能的运用也会对结构产生影响。

正确认识机体局部与整体之间的辩证关系。人体是由各器官、系统组成的一个统一的不可分割的有机整体,各部位既相互联系又相互影响。体育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。

正确认识机体与外环境的辩证关系。“健康”这一概念的生理学解释应是人体内外环境的高度平衡与统一。世间一切事物的平衡、统一都是相对的,不平衡是绝对的。在体育保健学研究中,要遵循这一客观规律,积极运用各种科学的方法和手段,不断利用环境,改善运动环境,同时调动机体去积极适应外界环境变化和运动负荷对人体的作用,使之从事科学、合理的体育运动,达到促进身体生长发育、增强体质、增进健康、提高运动水平的目的。

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是其成才的首要条件，这一点在运动员科学选材的研究与实践中已得到充分体现。但后天的科学系统训练也是运动员成才的必备条件，一个具有优秀先天运动才能的人，倘若没有接受过系统的运动训练或训练不合理、不刻苦，也不可能成为一名优秀的运动员。

(2) 学习体育保健学要掌握运动生命科学的基础理论知识，如运动解剖学、运动生理学、运动生物化学、运动生物力学等。这些学科都是构成体育保健学的基础。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。例如，研究运动机能评定，应熟悉运动生理学和运动生物化学知识；研究运动创伤，要了解运动解剖学和运动生物力学知识。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，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，其价值在于它作为一个“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、运动训练服务，促进体质的增强和运动水平的提高。

(3) 学习体育保健学要坚持理论联系实际的良好学风，做到学以致用，不断向实践学习。体育保健学是应用学科，学科内容中很多是实践操作。因此，要密切联系实际，加强实际动手能力的培养，除了理论知识外，还必须要有切实的认识与体会。

(4) 学习体育保健学要贯彻“预防为主”的方针，树立全心全意为人民服务的思想，发扬“救死扶伤”的精神。

(河北师范大学 赵 斌)

(北京师范大学 刘晓莉)

章前导言

本章主要阐述健康的基本概念，影响健康的因素，行为和健康的关系，学校健康促进的概念、实施内容和步骤；介绍健康体适能的概念，体育运动对健康的影响，包括体育运动对健康的促进作用、运动缺乏对健康的影响、过度运动对健康的影响。

学习目标

1. 掌握健康的基本概念和影响健康的因素，学校健康促进的实施内容和步骤。
2. 熟悉体育运动对健康的影响。
3. 了解健康相关的行为及健康体适能。

第一节 健康概述

早在1995年，世界卫生组织（WHO）在《健康新地平线》中就明确指出：“必须将技术和财政资源用于保证持久改进健康状况和更好生活质量上而不是简单地应付眼前的需要。”《“健康中国2030”规划纲要》中也指出：“健康是促进人的全面发展的必然要求，是经济社会发展的基础条件。实现国民健康长寿，是国家富强、民族振兴的重要标志，也是全国各族人民的共同愿望。”改革开放以来，我国健康领域改革发展取得了显著成就，城乡环境面貌明显改善，全民健身运动蓬勃发展，医疗卫生服务体系日益健全，人民健康水平和身体素质持续提高。同时，工业化、城镇化、人口老龄化、疾病谱变化、生态环境及生活方式变化等，也给维护和促进健康带来一

系列新的挑战，健康服务供给总体不足与需求不断增长之间的矛盾依然突出，健康领域发展与经济社会发展的协调性有待增强。因此，健康干预必须以人为中心，而不是以疾病为中心。在迎接 21 世纪各种挑战的时候，必须正确理解健康的概念和内涵。

一、健康的概念和影响健康的因素

（一）健康的概念和内涵

早在 1948 年，世界卫生组织就明确指出：“健康不仅是免于疾病或虚弱，而是保持身体上、精神上和社会适应的完好状态。”从这个概念上说，健康是一个综合性的概念，它涵盖了身体的、生理的、精神的、情绪的健康，还包括社会和谐、文明、道德和社会适应的完美状态。它超越了医学范畴，扩展到了社会、自然、人文等许多学科。

世界卫生组织指出“健康是基本人权，达到尽可能高的健康水平是世界范围内的一项最重要的社会性目标”，并明确地指出“要实现人人享有卫生保健的目标，必须把健康作为人类发展的中心”。联合国开发计划署提出的人类发展指数，用以综合反映一个国家或地区人类发展的成就，其最主要、最敏感的三项指标为：健康长寿的生活、拥有的知识、体面的生活水平。其中，健康被列为人类发展之首。

世界卫生组织提出了健康的 10 条标志：① 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作，而不感到过分紧张和疲劳；② 处事乐观，态度积极，乐于承担任务事无巨细，不挑剔；③ 善于休息，睡眠良好；④ 应变能力 强，能适应各种环境的变化；⑤ 对一般感冒和传染病有抵抗力；⑥ 体重适当，身材匀称，站立时头、臂、臀比例协调；⑦ 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；⑧ 牙齿清洁，无龋齿，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象；⑨ 头发光洁，无头屑；⑩ 肌肉丰满、皮肤富有弹性，走路轻松。

世界卫生组织提出健康新概念已有半个多世纪，如何正确理解健康的内涵，目前从理论到实践还没有真正解决。我国人民由于受传统观念和世俗文化的影响，长期以来把健康理解为“无病、无伤、无残”，因此只有当他们“生病”（有临床表现）时才会寻求医生的帮助。而当他们“健康”时，却很少或根本想不到寻求健康服务。身体健康与否不能只从外表加以评价，一个看上去非常强壮的人，可能会因为心脏负荷的不协调而猝死；而一个纤细瘦小的人，却可能由于体内功能协调而健康长寿。如有半数以上的高血压病

患者不知道自己患高血压病，已知患有高血压病的患者也由于缺乏相关知识，不就医和不坚持服药，最终导致脑卒中、冠心病等严重后果。随着生活条件的改善和饮食结构的改变，糖尿病的发病增加迅猛，许多患者在早期往往没有症状或者症状不明显，直至出现肢体溃烂、视力模糊、心脑血管疾病等严重并发症时才被患者所重视，而此时已给健康带来不可估量的损失。有些疾病一旦出现临床症状，已是病入膏肓，如肺癌、肝癌等。这是由于人们对健康的多层次复杂的内涵缺乏理解造成的后果。

心理健康是整体健康的重要部分。由于人具有社会人和自然人的双重属性，在生活经历中，难免不受社会因素的影响和干扰，如疾病、失业、子女教育、居住和工作环境以及冲动、孤独、紧张、恐惧、悲伤、失落和忧患等情绪。这些影响健康的不利因素，会对人们的身心健康造成不同程度的损害。世界卫生组织的资料表明，致伤残的前10位病因中，有5种是精神性致残，其中抑郁是致残的首位，并有增长趋势。近年来，随着城市化的发展，人们的生活节奏加快，这带来了诸多诱发心理危机的问题，如工作和社会压力、竞争压力的增加、人际关系的复杂、子女教育等问题，这些“都市生活综合征”或“慢性疲劳综合征”都在威胁着人们的身心健康。精神疾病已成为全球性重大的公共卫生问题和社会问题。

现代科学技术和医学的发展，提示了人体的整体性，即人体的生理和心理的统一，人体与自然环境和社会环境的统一。大自然是人和人类社会赖以生存和发展的基础。所以，正确认识并处理好人与环境的关系，是健康科学观的认识论基础，也是探索健康的生态学基础。现代健康观已从过去被动的治疗疾病转变为积极的预防疾病，促进健康；从单纯的生理标准扩展到心理和社会标准；从个体诊断延伸到群体乃至整个社会的健康评价；既考虑人的自然属性，又考虑到人的社会属性；既重视健康对人的价值，又强调人对健康的作用，并将两者结合起来。这种健康与疾病、人类与健康多因多果关系的认识是现代健康观。“人人为健康，健康为人人”是世界卫生组织的一项战略目标。健康是维护社会安定、保障基本人权、提高社会生产力、发展社会和经济的基礎，是生活质量的基本标准，是人类发展的中心，也是建设精神文明、反映社会公德的社会进步因素。这就要求每个人不仅要珍惜和不断促进自己的健康，还要对他人乃至全社会的健康承担责任和义务。健康不仅应立足于个人身心健康，同时还要充分考虑到环境的可持续发展和社会文化素质的提高。在积极倡导健康对人类发展的重要性、重视健康对社会进步的价值和作用的同时，还应倡导全社会都应积极参与到促进健康、发展健康的社会变革中，要想获得健康，就必须驾驭健康。