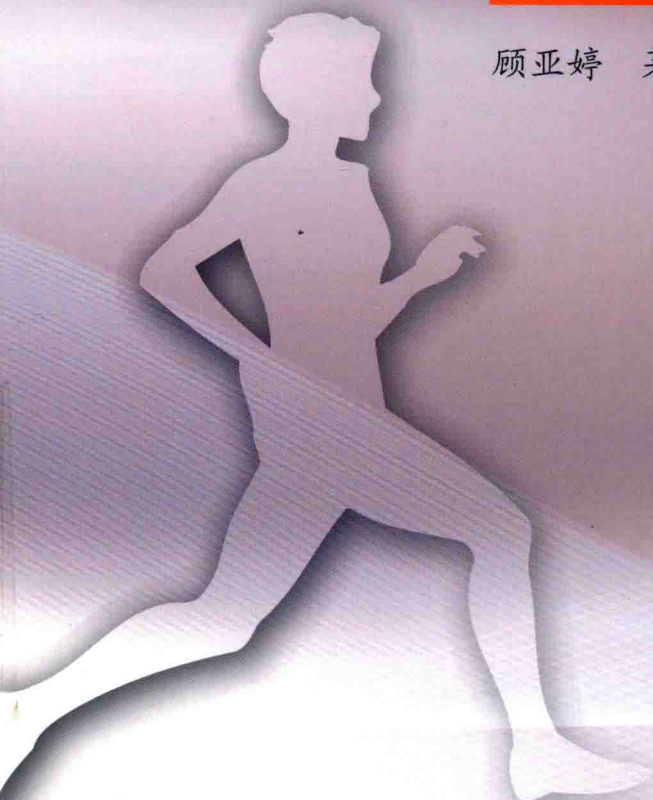


YUNDONG KANGFU GANYU
YU QUANMIAN JIANSHE YUNDONG CHUFANG YANJIU

运动康复干预 与全面健身运动处方研究

顾亚婷 著



新华出版社

图书在版编目(CIP)数据

运动康复干预与全面健身运动处方研究 / 顾亚婷著

—北京：新华出版社，2019.2

ISBN 978-7-5166-3889-7

I. ①运… II. ①顾… III. ①运动医学—康复训练—
研究②健身运动—研究 IV. ①R49②G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 030284 号

运动康复干预与全面健身运动处方研究

作 者：顾亚婷

责任编辑：王 婷

出版发行：新华出版社

地 址：北京石景山区京原路 8 号 邮 编：100040

网 址：<http://www.xinhupub.com> <http://press.xinhuanet.com>

经 销：新华书店

购书热线：010—63077122

中国新闻书店购书热线：010—63072012

照 排：北京静心苑文化发展有限公司

印 刷：三河市铭浩彩色印装有限公司

成品尺寸：170mm×240mm 1/16

印 张：17.25

字 数：224 千字

版 次：2019 年 7 月第一版

印 次：2019 年 7 月第一次印刷

书 号：ISBN 978-7-5166-3889-7

定 价：68.00 元

图书如有印装问题请联系：010—82951011

前 言

随着现代社会各领域的不断发展,人们的健康理念有了明显的进步,人们渴望从非健康的状态中脱离出来,回归到正常的生活中,因此对康复医学有了更多的需要,正因如此,康复医学也获得了良好的发展契机和广阔的应用前景。运动康复的主要形式是运动,康复的过程主要是进行一些身体力行的体育活动,以此达到预防、治疗疾病和加快身体康复的目的。随着运动康复体系的不断完善,其逐渐成为医学科学中的新兴学科和康复医学中的重要组成部分,并在预防医学、临床医学和康复治疗中占有重要地位。运动康复既可以强身健体,又具有身体康复作用;既可以预防疾病,又可以治疗疾病;既适合年长体弱者,又适合恢复期患者,因此得到了广泛的重视。加强对运动康复的研究,对增进人的健康,维护社会稳定具有积极的意义。

健康包括生理、心理、社会适应性、道德等各个方面,要实现全面健康必须加强全面的健身锻炼,这就需要以当前人们的体质和生存质量为依据,结合不同群体的运动适应能力和运动锻炼目的,制定科学实用、安全有效的运动处方,利用运动处方的干预减缓体质下降问题,以此来实现康复目标,增进健康,提高人们生活质量。基于上述分析,特撰写《运动康复干预与全面健身运动处方研究》一书,以期提供科学指导。

本书共有八章内容,第一章与第二章重点分析运动康复与全面健身的基础理论。第一章是运动康复与全面健身概述,主要包括健康与健康促进、运动保健与康复、运动促进全面健康价值等内容。第二章是运动康复与全面健身的相关要素,重点分析了运

动与环境、运动与营养、运动与卫生、运动与生活方式以及运动与个体行为的关系。第三章与第四章主要对全面健身运动处方进行研究,第三章探讨了全面健身运动处方的系统制定,包括运动处方概述、体格检查、健康自我测评、运动处方的科学制定、实施与评价等内容。第四章重点研究全面健身运动处方的实施保障,主要内容有自我医务监督、运动疲劳恢复和运动伤病处理。第五章至第七章着重探讨运动康复和全面健身的常见方法与手段,分别研究了基础运动、传统体育运动和大众体育运动的健身方法。最后一章主要对特殊群体的运动康复与健身处方进行研究,涉及糖尿病人群、高血压人群、冠心病人群和残疾人群。

本书以健康理论为重要基础,以健康促进和康复为出发点和最终目标,对运动康复和全面健身处方的理论与实践进行了全面且深入地研究,具有指导思想明确、结构合理清晰、内容丰富全面、理论与实践并重等特点。希望本书能够为从事体育锻炼的不同群体提供有价值的指导,帮助他们实现康复目标和提高健康水平的目标。

本书在撰写过程中,借鉴了许多专家、学者的研究成果和观点,在此表示诚挚的谢意。另外,由于时间和精力有限,书中难免有不妥之处,敬请读者谅解并指正。

作者

2019年1月

目 录

第一章 运动康复与全面健身概述	1
第一节 健康与健康促进	1
第二节 运动保健与康复	11
第三节 运动促进全面健康价值解析	18
第二章 运动康复与全面健身的相关要素	32
第一节 运动与环境	32
第二节 运动与营养	43
第三节 运动与卫生	53
第四节 运动与生活方式	60
第五节 运动与个体行为	62
第三章 全面健身运动处方的系统制定	65
第一节 运动处方概述	65
第二节 体格检查	71
第三节 健康自我测评	75
第四节 运动处方的科学制定	84
第五节 运动处方的实施与评价	90
第四章 全面健身运动处方的实施保障	97
第一节 自我医务监督	97
第二节 运动性疲劳恢复	104
第三节 运动伤病处理	115
第五章 基础运动康复干预与全面健身实现	127
第一节 健身走跑	127
第二节 跳跃健身	133

第三节	投掷健身	144
第四节	形体训练与矫正	153
第六章	传统体育运动康复干预与全面健身实现	162
第一节	武术基础	162
第二节	太极拳	175
第三节	养生气功	190
第七章	大众体育运动康复干预与全面健身实现	201
第一节	游泳	201
第二节	健美操	213
第三节	球类运动	227
第八章	特殊人群运动康复干预与全面健身实现	237
第一节	糖尿病人群运动康复与健身	237
第二节	高血压人群运动康复与健身	247
第三节	冠心病人群运动康复与健身	252
第四节	残疾人群运动康复与健身	255
参考文献	263

第一章 运动康复与全面健身概述

科学研究和大量实践都已经证明了运动对人的健康具有全面的促进作用,这不仅体现在增进正常人的健康方面,还体现在促进患者的康复方面。本章主要就运动康复与全面健身的基本知识进行阐述与分析,主要内容包括健康与健康促进、运动保健与康复以及运动促进全面健康的价值解析。

第一节 健康与健康促进

一、健康

(一) 健康的概念

健康是一个动态的概念。随着社会的进步,经济和科技的不断发展,生产力水平的提高,物质生活逐渐丰富,人类对健康内涵和外延的认识也在不断深化。社会发展,使得人类正逐渐从体力劳动与大自然的直接接触中“脱离”出来,生活方式正在逐渐被现代的交通工具、先进的通信工具和丰富的食物结构所“置换”,以至于出现相当数量运动不足和营养过剩的人群。人类正在逐渐为激烈的社会竞争和巨大的社会压力所笼罩,以至于引发诸多精神紧张和心灵扭曲的病症。诸如此类的现象比比皆是,它们都考验着人类的健康程度,并可能引发人类“现代文明病”。由此也使得人类对健康的认识和追求显得更加迫切和强烈。

从古至今,人们对健康的解释都有不同。

在古代,受生产力认识水平的限制,人们认为生命是神所赐,健康由神主宰,疾病和灾难是天谴神罚,保护健康、治疗疾病、预防灾难主要靠祈求神灵保护。医巫相杂,既忽视自然因素,又看不到人的因素,具有唯心、迷信思想。

随着生产力的发展,人类对生命的认识有了提高,开始把人和自然联系起来。公元前 571—433 年,毕达哥拉斯认为:“生命是由土、气、水、火四元素组成,这些元素平衡即健康。”古希腊医生希波克拉底认为,健康是指身体内四种体液——血液、黏液、黑胆汁、黄胆汁的平衡。病因不是鬼神,而是人体体液不平衡,并且可以通过调节饮食、使用药物及其他方法来恢复平衡,治疗疾病。

16 世纪中叶,自然科学有了明显进步,许多生物学家和医学家分类研究了人体结构和各种生命现象。这种以生物机体和机体生物性为研究着眼点,以人的躯体结构和功能完好作为健康唯一标志的模式,就是生物医学模式。事实上,生物医学模式的产生和发展对医学发展与进步起了巨大作用,但对健康的认识却有一定片面性。因为这种生物医学模式只看到人的生物性,常将人体结构及功能完好程度作为衡量健康的标准,而忽视了心理和社会因素的作用,将健康单纯地理解为“无病、无伤、无残”,这种“无病即健康”的狭隘健康观,在相当长时间里垄断着人们的思维领域。

18—19 世纪,由于发生了产业革命,人口集中于城市,流动性加大,生活环境恶化,流行病不断扩散,公共事业活跃。人们发现,由理化、生物刺激所致的疫源疾病死亡率已退居次要地位,而与心理社会因素有密切关系,特别是同环境因素有密切关系的高血压、癌症、溃疡、精神病等疾病明显增加,死亡率升高。

1948 年,世界卫生组织(WHO)在其宪章中给健康的定义:“健康不仅仅是没有疾病和衰弱的状态,而是一种在身体上、精神上和社会上的完满状态”。1970 年,美国学者恩格乐(G. L. Engle)首先提出了生物模式应转向生物—心理—社会医学模式。这一模式

概括了影响人类健康的各类因素,突出了社会、心理因素导致疾病的作用,使人们在根本上对疾病和健康的认识有了变化。

后来美国专家鲍尔和霍尔提出了比较完善的健康定义:“健康是人们在身体、心情、精神方面都自觉良好、活力充沛的一种状态,其基础在于机体一切器官组织功能正常,并掌握和适应物质、精神、环境和健康生活的科学规律”。

1978年,世界卫生组织又在国际保健大会上重申了健康的含义,“健康不仅仅是没有疾病和痛苦,而且包括在身体、心理和社会方面的完好状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱”。由此可见,一个人只有在身体和心理上都保持健康的状态,并且有良好的社会适应能力,才称得上真正的健康。

(二) 健康标准

1. 世界卫生组织的健康标准

从健康概念的演变来看,人类在认识自然和改造自然的同时,也在不断认识和改造自己。健康概念的外延和内涵也随之在不断发展和深化,不仅具有时代和文化特征,而且仍将不断变化发展。健康的概念随着人类社会的不断发展而不断深化,世界卫生组织制定了衡量健康的10项标准,包括躯体的、心理的和社会适应能力三个方面,具体如下。

- (1) 体重合适,身材匀称而挺拔。
- (2) 能抵抗普通感冒和传染病。
- (3) 善于休息,睡眠良好。
- (4) 眼睛明亮,反应敏锐。
- (5) 头发具有光泽而少头屑。
- (6) 牙齿清洁无龋,牙龈无出血,而且颜色正常。
- (7) 肌肤富有弹性。
- (8) 有充沛的精力,能从容不迫地应对日常生活和工作而不感到精神压力。

(9) 处事乐观, 态度积极, 勇于承担责任。

(10) 应变能力强, 能适应外界的各种变化。

2. “五快”和“三良好”标准

具体可用“五快”和“三良好”来衡量世界卫生组织提出的健康标准。

(1) “五快”

吃得快: 进餐时, 有良好的食欲, 不挑剔食物, 很快吃完一顿饭。

便得快: 一旦有便意, 能很快排泄完大小便, 而且感觉良好。

睡得快: 有睡意, 上床后能很快入睡, 且醒后头脑清醒, 精神饱满。

说得快: 思维敏捷, 口齿伶俐。

走得快: 行走自如, 步履轻盈。

(2) “三良好”

良好的个性人格: 情绪稳定, 性格温和; 意志坚强, 感情丰富; 胸怀坦荡, 豁达乐观。

良好的处世能力: 观察问题客观、现实, 具有较好的自控能力, 能适应复杂的社会环境。

良好的人际关系: 助人为乐, 与人为善, 对人际关系充满热情。

3. 我国大学生健康标准

(1) 生理健康标准

精力充沛、富有活力、组织器官功能正常; 发育正常, 体格匀称; 免疫功能无异常。

(2) 心理健康标准

自尊、自信、自强; 宽人严己, 真诚待人; 意志健全有正确的自我意识; 良好的人际关系; 稳定愉快的情绪, 对负性刺激反应适度; 心理特点符合生理年龄; 人格健全, 有一定幽默感; 能发挥气

质积极的特征和控制不良性格的外显,适度的个性发挥。

(3) 环境健康标准

遵守校规和社会公德;较高的环境保护意识;人际关系融洽;有适应大学的独立生活能力;能与家庭社会正常交往;正确的社会角色意识;关心他人和集体,乐于助人;不吸烟、不酗酒;言语举止文明;恰当地运用医疗保健服务;文化娱乐有度;综合适应能力强。

(三) 健康的内容

随着时代的发展,健康的内涵与外延也在不断发展,而且内容也有了明显的变化。现代社会的健康内容包括以下方面。

1. 躯体健康

躯体健康一般是指人体生理的健康,但不仅仅是没有疾病,还应该健壮,没有疾病隐患等。为了达到最理想的健康状态,人们应当采取积极步骤摆脱疾病,走向健康。还要满足身体对营养的需要,经常锻炼,避免不良行为和物质,警惕疾病的早期信号,并且要注意防止发生事故。

2. 心理健康

与躯体健康相似,心理健康也不仅仅是没有精神疾病。心理健康包括情感和思维状态两方面,即情与知。心理健康包括对自己和他人的复杂情感的认识和接受的能力、表达情绪的能力、独立行为的能力以及应付日常各种应激原的挑战的能力。心理健康一般有以下三个方面的标志。

(1) 人格完整,自我感觉良好,情绪稳定,积极情绪多于消极情绪,有较好的自控能力,能保持心理上的平衡,有自尊、自爱、自信心以及自知之明。

(2) 在所处的环境中,有充分的安全感,保持适度的焦虑。

(3) 对未来有明确的生活目标,能切合实际地、不断地进取,

有理想和事业的追求。

3. 社会适应能力健康

社会适应能力健康指的是个体的社会行为,能适应当前复杂的环境变化,为他人所理解,为大众所接受,且能保持正常的人际关系,能受到别人欢迎。它包括参与社会,为社会做出贡献,与人和睦相处,建立起积极的相互依靠的关系,以及进行健康的性行为。

4. 道德健康

道德健康也称作“心灵健康”,是指不以损害他人利益来满足自己的需要,有辨别真伪、善恶、荣辱、美丑等是非观念,能按社会认为规范的准则约束、支配自己的行为,能为人民的幸福做贡献。道德健康的人能够明确其生命的基本目的,学会如何体验爱、欢乐、平和与成就,帮助自己 and 他人实现潜能。密执根州立大学的心理学家罗杰·史密斯说,他们“致力于奉献、宽恕和关怀他人,先人后己”。

5. 智力健康

头脑是人体唯一有自知力的器官。每天人们都利用大脑收集、处理信息,并根据这些信息采取行动;利用大脑思索自己的价值、做出决定、制定目标、计划如何应付问题或者应对挑战。它包括思考在生活经验中学习的能力、思考对新事物的开放程度,以及对信息提出疑问、进行评估的能力。在人一生中,都要借助思维的能力,其中包括评估健康信息以保证个人健康的能力。

(四) 正确认识健康

1. 没有疾病不等于健康

许多人认为没有疾病就是健康,这实际上是健康的一种消

极定义。健康与没有疾病并不相同,有些人认为经过全面的健康体检,各方面身体机能都很正常,于是就说自己非常健康,这种看法显然也不全面。一个人在主观上感觉良好或暂时未被医生检查出有什么疾病,并不能表明他就处于健康的状态。即使人们没有任何躯体症状,在生活中仍可能会出现烦躁、抑郁、紧张、焦虑或者精神不振等症状。这样的情绪状态常常导致躯体或精神疾病,还可以导致吸烟、酗酒和贪食等放纵身体的行为。他人的认同、令人振奋的环境、朋友的关爱、对自我的认可等是心理的基本需求。放纵的行为则成为基本需求的替代品。有资料表明,在非致命性的原发性心衰患者中,有 1/4 是自己未觉察到或是未被医生检查出来的,有的甚至完全没有痛苦的感觉或未引起任何注意,但在 5 年内有 1/3 可复发,其中有一半是致命性的。同时,一般体检都难以检测心理和社会因素对健康的影响。

2. 体格健壮不等于健康

一些人将体格健壮与健康画等号,认为身强力壮就是健康,这种认识是有问题的。运动员大多具有十分强健的体魄,却也可能因受到流感病毒的侵袭而患病,处于不健康的状态;还有一些运动员会在运动场上猝然死去。这些充分说明体格健壮也不见得就是健康。这应该使人们重新认识健康的定义。尽管人的身体有其局限性,但也不必谨小慎微地过一生。每个人都有与生俱来的运动、思考和行动的能力,能够将自己的生命向各个方向延伸。肌肉如果不用就会萎缩,头脑如果不接受新思想和新事物就会僵化。如果一切都不尽力而为,人们可能永远也不会发现自己的潜能。

3. 健康应包含心理与社会的概念

高水平的健康需要对自己的身体悉心呵护,积极思维,有效表达情绪,与周围人和睦相处,富于创新精神,关心自己的身体、

心理和精神的环境。因此,健康不仅是生物及医学上的概念,而且还是心理学、社会学甚至哲学上的概念。

二、健康促进

(一)健康促进的概念

健康促进是指影响人们健康的一切活动的全部过程,即人们通过各种不同的方式、途径、手段达到体质提高目标的过程。

(二)健康促进的特征

健康促进过程中,所有能够改善人们体质健康状况的行为都是值得借鉴和采取的,因此,健康促进具有以下特征。

(1)健康促进并非仅仅对一部分人群起作用,其涉及所有人群。

(2)在疾病三级预防中,健康促进强调一级预防(病因预防)甚至更早阶段。即尽可能避免暴露于各种行为、心理、社会环境的致病因素,促进体质健康水平的全面提高。

(3)巩固健康促进成果的基础在于人群的主动参与,而人们主动参与的前提条件是具备丰富的健康知识和正确的健康观念。因此,要通过健康教育领导者、社区和个人参与的意愿,对健康促进的良好氛围进行营造。健康促进模式如图 1-1 所示。



图 1-1

(三) 健康促进的任务

健康促进具有多方面的任务,包括提高人们健康意识、增强人们体质健康的所有活动和事件等。

归纳起来,健康促进的任务有以下几点。

(1) 强化个人、家庭和社区的疾病预防意识,增强个体、群体与组织维护健康、改善生活质量的责任感。通过群众提供信息,发展个人自控能力,帮助人们将不良的生活方式和行为习惯改掉,对各种影响体质健康的危险因素进行排除,使人们在面临体质健康相关问题时,能有效地做出抉择。通过合理开发和利用社区健康资源,促进社区健康自助能力的提高。

(2) 促进领导和决策层转变观念,从政策上支持体质健康需求和有利于推动体质健康的活动,并制定相关政策。

(3) 创造有益于体质健康的外部环境。健康促进必须以广泛的联盟和支持系统为基础,相关部门之间应加强协作,共同努力,对良好的生活和工作环境进行创造。

(4) 开展全民健康教育,尤其要加强对学生的健康教育,使学生养成良好的卫生习惯,对文明、健康、科学的生活方式积极提倡,对健康的心理素质进行培养,促进全民健康素质和科学文化水平的全面提高。

(5) 及时转变医疗部门的观念和职能,使医疗部门充分发挥自身在健康促进方面的作用,强化其健康服务意识。

(四) 健康促进的活动领域

健康促进涉及以下几方面的活动领域。

1. 发展个人技能

通过宣传与提供健康信息,来教育和帮助人们提高做出健康选择的技能,从而使个人和社会获得更好的发展。这样,人们就可以更好地控制自己的健康和周边环境,不断从生活中

学习健康知识,有准备地应付生命历程中可能出现的健康问题,并很好地应付伤病。学校、家庭、工作单位和社区都要提供帮助。

2. 加强社区的行动

社区人民有权决定自己需要什么及如何实现自己的健康目标。因此,社区人民是提高自身生活质量的真正力量。充分发动社区力量,积极有效地参与卫生保健计划的制定和执行,挖掘社区资源,帮助他们认识自己的健康问题,并将能够解决问题的有效办法提出来。

3. 调整卫生服务方向

一般来说,个人、社会团体、卫生专业人员、卫生部门、工商机构和政府需要共同分担健康促进中卫生服务的责任。他们必须共同努力对有助于健康的卫生保健系统进行建立。

澳大利亚学者体质健康提出健康促进具体包括预防性健康保护(通过政策、立法等社会措施保护个体免受环境因子的伤害)、预防性卫生服务(提供预防疾病保护健康的各种支持和服务)和健康教育三个方面。

4. 制定健康促进的公共政策

健康促进的含义已超出卫生保健的范畴,把健康问题提到各个部门、各级政府和组织的决策者的议事日程上。健康促进明确要求非卫生部门应实施健康促进政策,目的是使人们能够更好地做出有利于促进健康的正确选择。

5. 创造支持性环境

健康促进必须创造安全、满意和愉快的生活和工作环境,系统评估快速变化的环境因素对健康的影响,充分利用社会和自然环境促进人们的体质健康。

第二节 运动保健与康复

一、运动保健与康复的内涵

运动保健就是为了保持身体健康,采取以肢体活动为主要形式的自我锻炼方法参与意义运动的过程。随着运动保健的不断发展,出现了运动保健学,这是体育科学的学科之一。运动保健学是研究体质与健康教育及体育运动中的保健规律和措施的一门应用学科,是运动医学的一个分支。主要内容包括:体育卫生、保健按摩、体育疗法、体育伤病的预防和处理。主要任务是运用医学保健的知识和方法,对体育运动参加者进行医务监督和指导,使体育锻炼更好地达到增强体质、增进健康和提高运动技术水平的效果。

运动康复是根据伤病的特点,采取体育运动的手段或机体功能练习的方法,以达到伤病的预防、治疗及康复的目的。

运动康复不同于一般的体育运动,体育运动是健康人为了增强体质和提高运动技能所从事的体育锻炼。运动康复必须根据疾病的特点和患者的体质情况,选用相应的运动方法,安排适宜的运动量来治疗伤病。在各种疾病经急性阶段后进入康复期后,运动康复是缩短康复期,尽快恢复机体正常功能的行之有效的的方法和手段。早在原始社会,人们在同大自然斗争的过程中,就逐渐积累了用体育手段防治疾病的经验,现代体育发展迅速,运动康复方法多达数百种,但按其目的和任务来分,可分成健身类疗法、健美类疗法、娱乐类疗法和竞技类疗法。其中,健身类疗法的目的是健身、康复和治疗疾病。而医疗体操一直都是运动康复的重要内容。

二、运动保健与康复的特点

在运动医学中,运动保健与康复是综合疗法的重要组成部分