



全民健身 与健康促进的理论与实践

邓 晖 著

吉林人民出版社

湖南省社会科学基金项目：“湖南全民健身促进全民健康研究”（项目编号：21YBA215）

全民健身与健康促进的 理论与实践

邓 晖 著

吉林人民出版社

2193
770

图书在版编目(CIP)数据

全民健身与健康促进的理论与实践 / 邓晖著. --
长春: 吉林人民出版社, 2023.8
ISBN 978-7-206-20321-3

I. ①全… II. ①邓… III. ①全民健身-研究-中国
②健康教育-研究-中国 IV. ①G812.4 ②R193

中国国家版本馆 CIP 数据核字 (2023) 第 167894 号

全民健身与健康促进的理论与实践

QUANMIN JIANSHEN YU JIANKANG CUJIN DE LILUN YU SHIJIAN

著 者: 邓 晖

责任编辑: 王 丹

封面设计: 吕荣华

吉林人民出版社出版 发行 (长春市人民大街 7548 号) 邮政编码: 130022

印 刷: 河北万卷印刷有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 10.75

字 数: 150 千字

标准书号: ISBN 978-7-206-20321-3

版 次: 2023 年 8 月第 1 版

印 次: 2024 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 68.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。



随着现代生活方式的改变和工作节奏的加快，大众健康风险增加，人们越来越认识到健康的重要性，也越来越注重健康。全民健身活动由此产生，通过促进人们参与各类健康体育活动，提高人们的运动素质和健康意识，达到改善全民健康水平的目的。而对全民健身与健康促进研究的必要性，也是显而易见的。

首先，全民健身活动的实施需要科学指导和研究。在全民健身活动的过程中，人们不仅需要知道如何进行合理的运动锻炼，还需要了解运动对身体各系统的生理影响。对于不同人群，需要制订不同的健身计划，甚至需要研究和设计不同层次、不同强度的训练方案，以充分发挥健身活动的效果。因此，全民健身活动需要以科学、严谨的方式进行指导和研究。

其次，提高人们的健康意识和健身素质需要健身指导与研究的支持。目前，人们对于健身的认识多处于误区和盲区，经常听信健身谣言，因此很难达到合理的健身效果。为了让更多人正确、科学地参与健身活动，提高人们的健康意识和健身素质，需要对健身理论进行深入探讨和研究，对运动的生理反应和效果开展实证研究。

最后，全民健身活动的实际效果需要依赖于研究指导。目前，



很多地区的全民健身活动虽然吸引了很多人参与，但最终效果不够显著，甚至有些人因错误的健身方式出现了身体不适或损伤。针对这种情况，需要对全民健身活动的效果和成本进行认真和深入的研究及分析，找到合适的指导和优化办法，真正实现全民健身与健康促进的目标。

总之，全民健身与健康促进研究是必要的。未来，我们应该对健身、运动和健康有全面深入的认识，推进全民健身活动与健康促进相关研究的实践，从而为全民的健康提供更多且坚实的保障。国家提出“健康中国”战略，旨在全面推进健康中国建设，促进全民健康水平提升。全民健身与健康促进是两者中不可或缺的组成部分，它们的融合可以促进健康水平的提升。

全民健身，是指全民参与，形式多样，内容丰富的身体训练与活动。快乐运动不仅可以提高身体素质、强身健体，还能减轻心理压力、增强社会交往能力，同时对人体的健康也有独特的作用。运动可以增强心脏、肺、肌肉组织的功能，提高内分泌系统的免疫能力，有益于预防心脑血管等疾病的发生。全民健身的推广，可以让人们远离一些身体原因导致的疾病，简单而方便的体育运动，在保持身体健康的同时还能享受人生。

健康促进，是指针对性促进人的健康素质提升，以达到较好状态和水平的行为及行政措施。健康促进使人们在各个环节和场合中养成健康的行为习惯和生活方式，包括内在的健康观念和外在的实践行为。健康促进旨在提高公众对健康的认识和健康知识的认知。广泛的健康信息对于大众培养健康的生活习惯和理念是十分有益的，更加强调了健康是全民生活中的重要内容。

全民健身与健康促进融合，是现代化生活中的必然趋势。全民



健身与健康促进的目标和要素协调，可以相互补充和提升，增强人的生命力。健康促进注重健康行为的理念，全民健身注重锻炼身体的过程，在进行健身锻炼后，社区可以对全体市民开展健康知识宣传，普及健康知识，提高全民的健康意识和健康素质。形成全方位、多层次、立体化健康促进格局。综上所述，全民健身与健康促进融合不能看成高深理论，需要结合实际情况，从体育和健康促进的相互配合中，真正达到“以人为本，健康第一”的目的，才能让更多人享受到全民健身的幸福和福利。

本书是实用型内容，它向我们阐释了健康生活的原理和方式，以及推广全民健身的好处。在撰写本书的过程中，笔者面临很多挑战和困难，但始终保持信心和热情，通过不断努力，最终完成了书稿。

首先，笔者是健康与运动的爱好者，非常关注健康问题，并且认为每个人都应该拥有健康的生活方式。因此，在开始写作之前，笔者通过对健康和运动的研究，构建了全面的理论基础和文献资料，包括身体运动、心理健康和营养健康等方面。这让笔者在写作过程中更有把握，更准确地表达了相关内容。

其次，在写作过程中，笔者积极借助了实践经验和案例，对健康专家、公共卫生学家、运动员和健康爱好者进行了访谈与调研，收集了大量信息和数据。这些实践经验和案例不仅让笔者更深入地了解了健康生活的重要性，也为笔者提供了写作启示。

然而，在写作过程中，笔者遇到许多问题。其中，最主要的挑战是如何将我们的理论知识和实践经验转化为易于理解的语言。笔者经常花费大量时间进行编辑和修改，以确保写作风格简洁明了、信息准确无误。笔者还利用了许多图表和图片更好地传达观点。



总之，本书的写作过程是充满挑战和收获的旅程。本书为笔者带来了成就感和自豪感，笔者希望这本书能够影响更多人，让更多人体会到健康生活的好处。笔者相信，本书将会是专业、实用、有意义的书籍，在推动全民健身与健康促进方面发挥重要作用。

本书对全民健身与健康促进的具体实现路径展开了研究，介绍了实现健康促进的常用运动项目，并以湖南省为例，论述了全民健身促进全民健康的路径。在撰写本书的过程中，笔者虽力求论述翔实，但个人力量终究有限，书中难免有不足之处，敬请广大读者谅解和指正，笔者不胜感激。

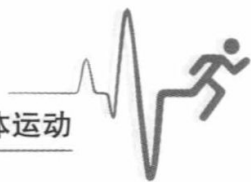


第一章 健康促进的理论体系与身体运动.....	001
第一节 健康促进的发展与运行模式.....	003
第二节 全民健身与健康促进.....	010
第三节 健康与亚健康身体状态.....	023
第二章 健康促进行为理论基础.....	045
第一节 健康促进行为涉及学科.....	047
第二节 健康促进行为相关理论.....	051
第三章 全民健身行为理论基础.....	071
第一节 整体健康意识的觉醒.....	073
第二节 自我激励与目标设定.....	077
第三节 适应性运动与个性化需求.....	083
第四章 全民健身与健康促进——身体素质的实践.....	089
第一节 提高力量素质的实现路径.....	091
第二节 提高速度素质的实现路径.....	093
第三节 提高耐力素质的实现路径.....	096
第四节 提高灵敏素质的实现路径.....	099
第五节 提高柔韧素质的实现路径.....	101



目
录

第五章 实现健康促进的常用运动项目	105
第一节 网球	107
第二节 跑步	108
第三节 瑜伽	113
第四节 健美运动	114
第五节 乒乓球	116
第六节 广场舞	116
第六章 全民健身促进全民健康的路径——以湖南省为例	121
第一节 我国全民健身促进全民健康概况	123
第二节 湖南省全民健身促进全民健康概况	130
第三节 湖南省全民健身促进全民健康发展路径	136
第四节 湖南省全民健身促进全民健康的保障措施	151
参考文献	159



第一节 健康促进的发展与运行模式

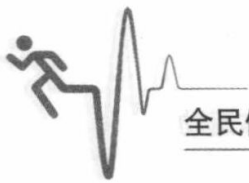
一、健康促进的发展历程

随着现代社会的发展，健康成为人们关注的重点，健康促进作为一项重要的社会任务，也越来越受到人们的关注。那么，健康促进的起源和整个过程是怎样的呢？

健康促进的起源可以追溯到 19 世纪末。当时，人们开始关注疾病和疾病防治。1899 年，美国卫生学家 Sedgwick 提出了“减少疾病次数”的观点，旨在通过改善卫生环境防治疾病。20 世纪 60 年代，欧美国家开始将健康促进作为一项政策，提出了“促进健康、预防疾病”的口号，并将其列为国民健康计划的目标之一。此后，世界卫生组织也开始将健康促进纳入其工作计划。

健康促进的整个过程，包括面向社会的宣传教育、落实相关政策 and 促进个人健康习惯等多个方面。特别是，在宣传教育方面，应普及相关健康知识，以提升人们的健康意识和责任意识，同时，可以采用形式多样的健康宣传活动，如健身活动、医疗健康讲座等，切实提高人们对健康的关注。

2000 年 6 月，世界卫生组织总干事格罗·哈莱姆·布伦特兰（Gro.Harlem.Brundtland）在第五届全球健康促进大会上指出，健康促进要使人们尽一切可能让他们的精神和身体保持最优，宗旨是使人们知道如何保持健康，在健康的方式下学习和工作，并有能力选



择有利于提高自己健康水平的活动方式和生活方式^①。

健康促进是为了保护和促进人们的健康开展的社会倡导、跨部门合作和人人参与的社会行动，通过出台健康政策和改善健康环境，促使人们为了保护和改善自身与他人的健康掌握健康技能，改变自身的行为和生活方式，并获得公平、可及的健康服务资源。健康促进明确了政府、社区、机构、家庭和个人应承担的保护和促进健康的责任。^②健康促进的发展分为三个阶段。

第一阶段：生活方式健康促进（20世纪初期至80年代）。

在20世纪早期，健康促进的概念并不被广泛理解，尤其在医学领域。医学主要聚焦于治疗疾病，而不是预防与促进。到了50年代，人们逐渐认识到预防强于治疗。因此，一些国际组织开始推出各种旨在促进健康的计划，包括免疫接种、流行病学研究、公共卫生政策等。虽然这些措施起到了一定的作用，但是由于缺乏系统性和统一性，很难真正提高健康水平。

到了20世纪60年代，健康促进的概念开始逐渐成形，并得到越来越多人的认可。1969年，拉尔夫·迪斯瑟和杰克·E.里奇合著的《浅论健康促进的概念》（*A Conceptual Framework for Health Promotion*）一书被公布，该书提出了健康促进的概念及其核心原则。于是开始有相应的组织建立，例如，欧洲医学协会（European Medical Association）、欧洲公共卫生协会（European Public Health Association），它们意欲把健康与疾病作为整体进行研究，并为之制定政策，推广健康促进活动。

① 乐生龙，陆大江，夏正常，等。“家庭—社区—医院—高校”四位一体运动健康促进模式探索[J].北京体育大学学报,2015,38(11):23-29,35.

② 刁薇，姜雨彤，刘小辉，等.青少年体质健康促进的管理机制探究[J].科技资讯,2020,18(6):194-195,199.



总之，在 20 世纪 80 年代以前，健康促进的发展历程中，人们逐渐认识到健康是一个综合性的概念。与此同时，健康促进的概念不断发展与完善，被各个国际组织接纳并积极推广。全球健康促进工作开始进入系统化和标准化阶段。历经多年的努力，全民健身与健康促进以及更多类似的著作逐渐面世，为未来的健康促进工作奠定了坚实的基础。

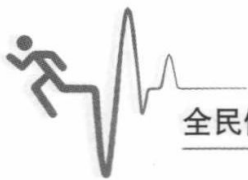
第二阶段：社会健康促进（20 世纪 80 年代至 90 年代）。

在 20 世纪 80 年代至 90 年代末期，社会意识开始转向健康意识。这种转变促使健康促进理念发展和流行。在 80 年代初期，健康促进开始成为国际卫生界的热点话题，对于推进各国民众的健康素质提升具有重要意义。全球健康问题已经引起了世界卫生组织和其他有关健康方面的国际组织的共同关注与广泛参与。在卫生专家和政策制定者的倡导下，不少政府和非政府组织积极致力于促进全民健康。

在这一时期，许多国家开始鼓励体育和运动作为促进健康的重要手段。中国更是在 1987 年开始提倡“全民健身”，提出“运动强国”理念，大力倡导人民群众健身活动。虽然各个国家在全民健身方面的措施各有不同，但措施中普遍包括了公共机构开放、设立体育活动场所、提供便利的运动设备和设施以及组织文化和体育健康教育等。

此外，在健康教育方面，各国都加强了对健康知识的普及，提倡健康生活方式的推广。为了达到这些目的，专家学者积极开展了健康调查研究工作，包括心血管病、肺癌、糖尿病等多个方面的疾病，旨在探究各种疾病的新发病因、病机及诊治。在综合健康促进方案中，专家更是提出了“健康教育、健康宣传、健康课程”等一系列宣传举措，以此来推广健康理念和提高健康素养。

至此，可以明显看到 20 世纪 80 年代至 90 年代末期，健康促进



逐渐被重视，更多人开始关注健康问题。随着研究不断深入，人们的健康水平得到了提高，各国政府加大健康教育投入力度，帮助更多人改善饮食习惯、坚持规律的运动等。

总体来看，20世纪80年代到90年代的健康促进持续推进，启发了全世界对全民健康的重视。与此同时，也催生了大量健康教育、健康宣传以及预防疾病的呼声。作为这一时期健康促进的贡献，这些举措和努力帮助各国人民获得了更健康的生活，更好的生理健康状况，以及更强的生理和心理适应能力。这一时期健康促进的经验，为后续健康促进的发展奠定了重要基础，提供了可供借鉴的智慧和实践经验。

第三阶段：健康生活环境促进（20世纪90年代至今）。

自20世纪90年代以来，全球的健康促进工作取得了飞速发展。医学技术的发展为人类的健康带来了更多希望，人们的健康认知逐渐提高，政府和社会组织也开始承担更多责任推进健康促进工作。^①20世纪90年代至今，医学技术发展突飞猛进，在疾病预防、诊断和治疗等方面都取得了重大突破。例如，随着基因科学的飞速发展，越来越多的人可以通过基因检测了解自己的健康状况并采取相应的干预措施。早期的筛查方法也得到了改善，如通过乳腺X线检查、宫颈癌抹片等，快速发现潜在的癌症病变，从而进行早期治疗，提高治愈率。另外，在影像技术方面，计算机断层扫描（CT）、核磁共振（MRI）等诊断手段的发展，也为医疗诊断提供了高精度的工具和方法。

近年来，各种健康知识广告、健康论坛、健康网站层出不穷。通过各种社交媒体等渠道，人们的健康意识和健康知识得到了极大

^① 陈佩杰. 运动与健康促进[J]. 体育科研, 2003, 24(1): 46-48.



增强和普及。越来越多的人开始注意到健康的重要性，并采取各种方式保持健康，如坚持锻炼、饮食健康、戒烟限酒等。此外，人们对于亚健康状态的认知也越来越高，在注意到自己的身体出现某些不适后，人们不再贪图眼前的舒适，而是更加关注长期健康和生活质量的提高。

各国政府和社会组织在健康促进方面也做了很多努力，通过政策、法规、宣传等手段推进健康促进工作。例如，加强卫生教育、扩大基层医疗服务覆盖面等，不断深化保障和促进人民身体与社会健康的具体实践。在社会组织方面，医疗服务机构、非营利组织等也参与到健康促进工作中，不断向全球范围的健康促进做出贡献。

总之，20世纪90年代至今的健康促进工作取得了很大的进展。医学技术的飞速发展为人类的健康带来了更多机会，人们的健康认知逐渐提高，同时，政府和社会组织承担了更多责任推进健康促进工作。这一切都为全球健康领域的改善提供了必要的推动力，为我们开启了更健康、更美好的未来。

二、健康促进的目标

通过多方支持和各部门的协调合作，整个社会的支持性环境逐渐形成并形成体系。^①疾病预防和健康促进是公共卫生的基本内容。健康促进的具体目标包括：

- (1) 提高公众的健康知识、健康意识和自我保健能力；
- (2) 增强全民的身体素质，减少疾病的发生；
- (3) 通过对健康的维护与促进，降低医疗成本，提高卫生服务效

^① 徐仰才，李纪霞，吴志坤. 中医体质辨识在大学生体质健康干预中的应用效果分析[J]. 数理医药学杂志, 2020, 33(1): 140-143.



- 率,改善人民的生活质量;
- (4) 实现人人享有卫生服务的目标;
- (5) 通过对健康的维护和促进,使人群获得最佳的健康状况和生活质量;
- (6) 对社会、经济及环境产生积极的影响;
- (7) 达到国际社会的共同目标——世界卫生组织提出的“不生病的世界”的奋斗目标;
- (8) 实现我国政府在 2075 年向联合国提出的人类发展议程中的主要目标,即到 2030 年,将全球人口中的慢性病患者比例减少一半以上;
- (9) 要为构建和谐社区、和谐家庭,建设社会主义新农村,推动经济社会全面协调可持续发展提供有力保障。

三、健康促进的手段

健康是人类生命的重要组成部分。许多疾病和健康问题可以通过健康促进预防或控制,以提高人们的健康水平和生活质量。此部分从健康状态、健康意识、营养补充、身体锻炼、心理健康、个人卫生和社交活动等方面探讨健康促进的手段与方法。

(一) 健康状态

了解自己的健康状态是健康促进的重要环节。定期进行身体检查,如检查血压、血糖、血脂等指标,可以及早发现和预防慢性病和其他病理问题。长期坚持健康饮食习惯,注意摄入脂肪、蛋白质和碳水化合物的比例,以保证身体的营养需求。此外,减少吸烟、酗酒,控制体重,安全饮水等,也是保持良好健康状态的有效手段。