

# 科学健身



陆大江

上海体育学院



# 主要内容

- 1. 健康与运动新概念**
- 2. 运动与营养**
- 3. 体质管理**
- 4. 社区家庭科学健身法**

# 1. 健康与运动新概念





# 健康的概念

## (世界卫生组织 ---WHO)

健康不仅是免于疾病和虚弱，  
而且是保持身体上、精神上和社会  
适应方面的完美状态。



# 健康是人生最大的财富

人生中最值得珍惜的是什么？

**100000000000**比喻人的一生

1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
健康	事业	金钱	地位	权利	快乐	家庭	爱情	房子	等

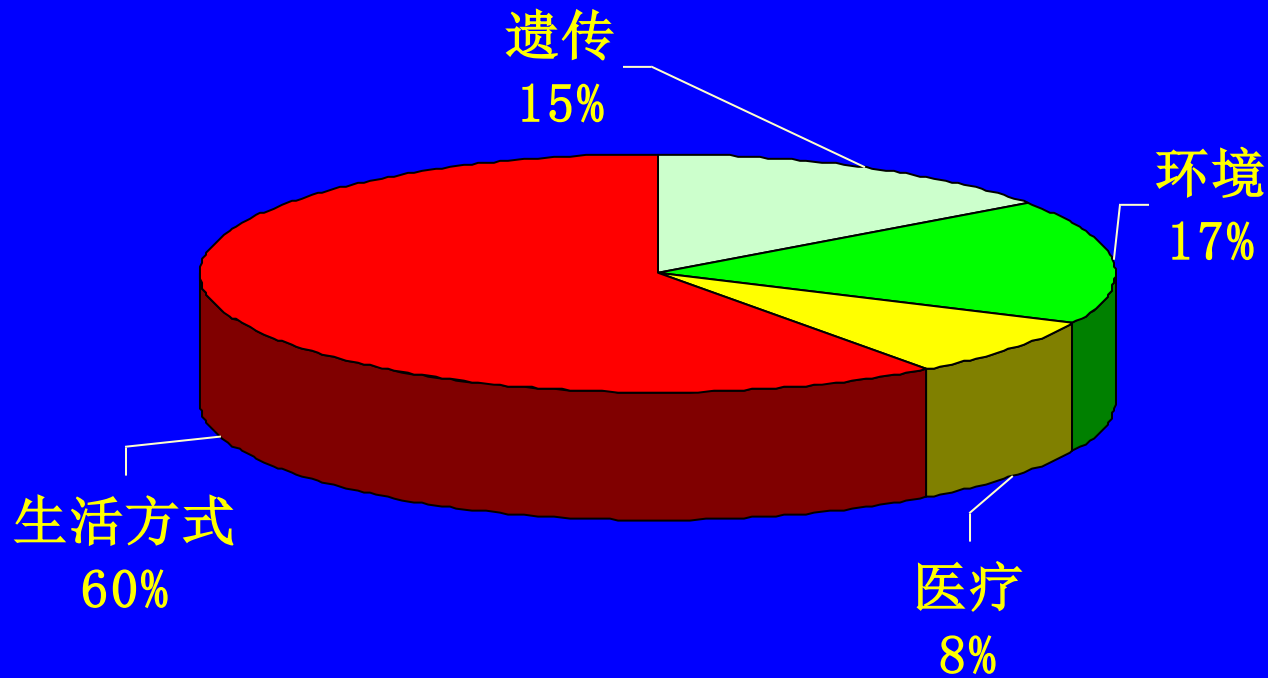


# 健康四种观念与结局

聪明的人，主动健康，投资健康，  
健康增值，一百二十；  
明白的人，关注健康，储蓄健康，  
健康保值，平安九十；  
无知的人，漠视健康，随心所欲，  
健康贬值，带病活到七十；  
糊涂的人，透支健康，提前死亡，  
生命缩水，五十六十。



# 影响健康四大因素 (按WHO的定义)





# 健康理念

## 影响健康四大因素（按WHO的定义）

- 父母遗传因素 15%
- 环境因素 17%
- （以上为不可控因素，合计为32%）
  
- 医疗条件因素 8%
- 个人生活方式因素 60%
- （以上为可控因素，合计为68%）
- 个人生活方式占可控因素88%





# 世界平均寿命

名次	男	女
1	日本 (79)	日本 (86.3)
2	冰岛 (78.4)	摩纳哥 (84.5)
3	瑞典 (78.0)	圣马力诺 (84.0)
4	澳大利亚 (77.9)	安道尔公国 (83.7)
5	摩纳哥 (77.8)	法国 (83.5)
6	瑞士 (77.7)	瑞士 (83.3)
7	新加坡 (77.4)	澳大利亚 (83.0)
8	以色列 (77.3)	西班牙 (83.0)
9	加拿大 (77.2)	瑞典 (82.6)
10	圣马力诺 (77.2)	意大利 (82.5)



# 世界健康寿命

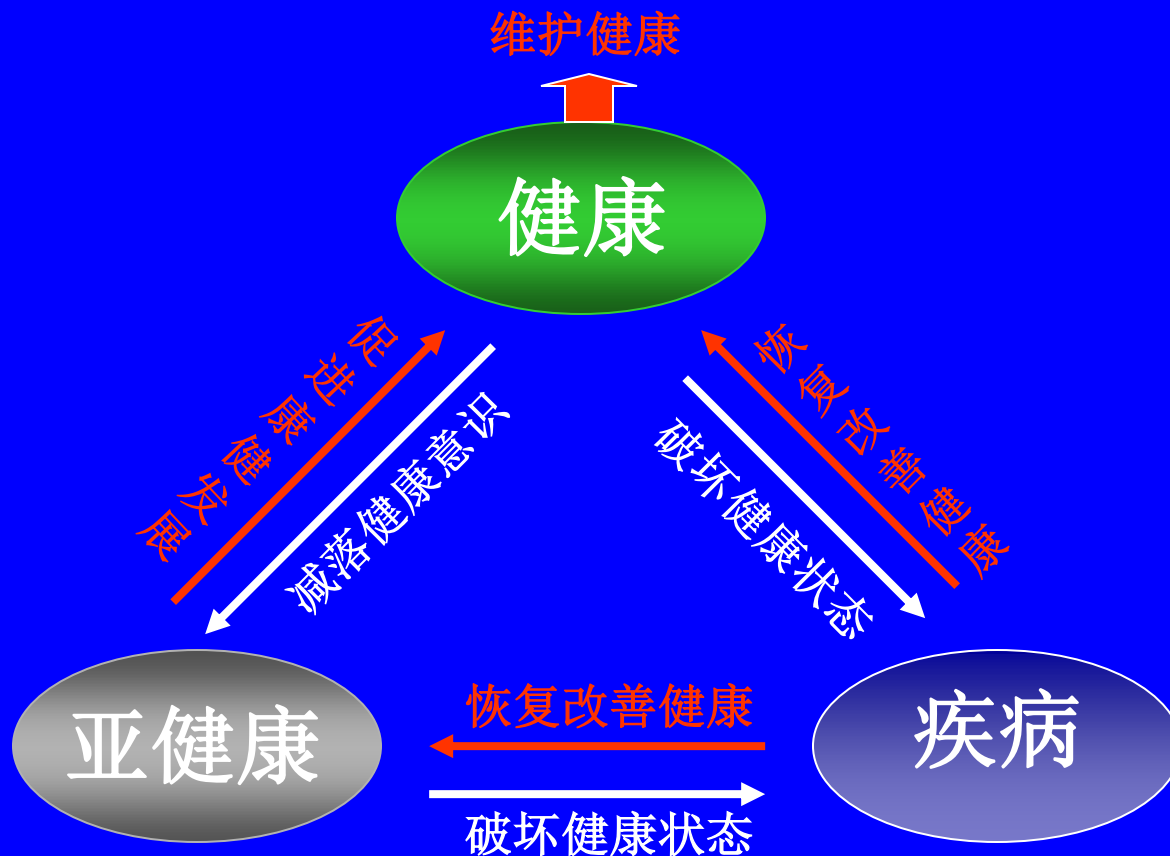
名次

国名

<b>1</b>	日本	<b>(75.0)岁</b>
<b>2</b>	圣马力诺	<b>(73.4)</b>
<b>3</b>	瑞典	<b>(73.3)</b>
<b>4</b>	瑞士	<b>(73.2)</b>
<b>5</b>	摩纳哥	<b>(72.9)</b>
<b>6</b>	冰岛	<b>(72.8)</b>
<b>7</b>	意大利	<b>(72.7)</b>
<b>8</b>	澳大利亚	<b>(72.6)</b>
<b>9</b>	西班牙	<b>(72.6)</b>
<b>10</b>	安道尔公国	<b>(72.2)</b>



# 健康、亚健康、疾病间的关系



## 2. 运动与营养

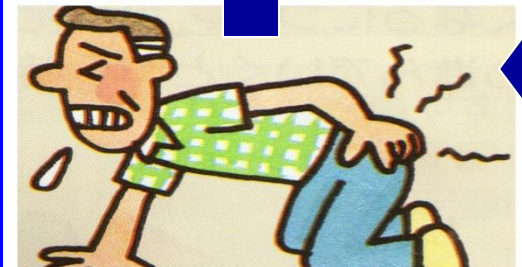




# 运动不足对健康产生不良影响

1. 骨质疏松症，易骨折，颈、肩、腰痛的原因。

肌肉，骨骼通过运动功能提高骨密度，肌纤维粗壮，促进肌肉弹性和伸展性，如减少运动刺激将会降低肌力、骨萎缩。

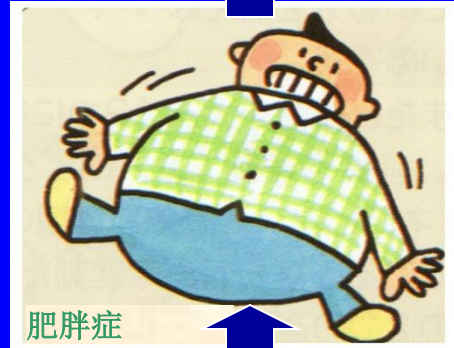


颈部、肩、腰部肌力下降，易损伤



肌肉力量下降

糖尿病、高脂血症、高尿酸血症



肥胖症

体内多余脂肪堆积

能量消耗量减少

血液中胆固醇增加



血管狭窄、动脉硬化、高血压症产生

冠心病、肾功能降等疾病



运动不足

心脏活动量减低，负担增加

心脏机能低下

血液流量减慢



运动中易疲劳



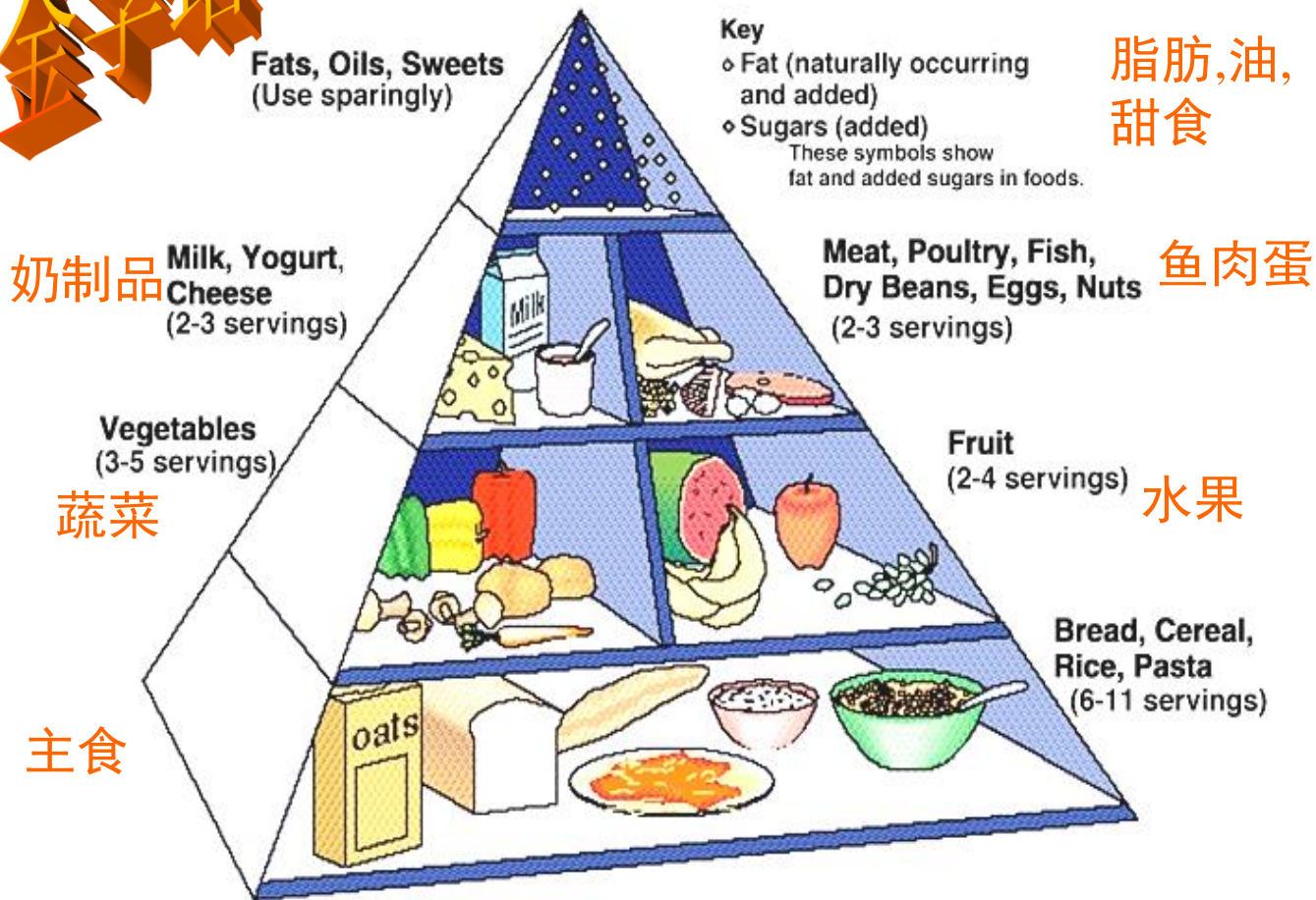
耐力下降

机体提供氧气能力下降，呼吸系统功能减退



# 食物金字塔

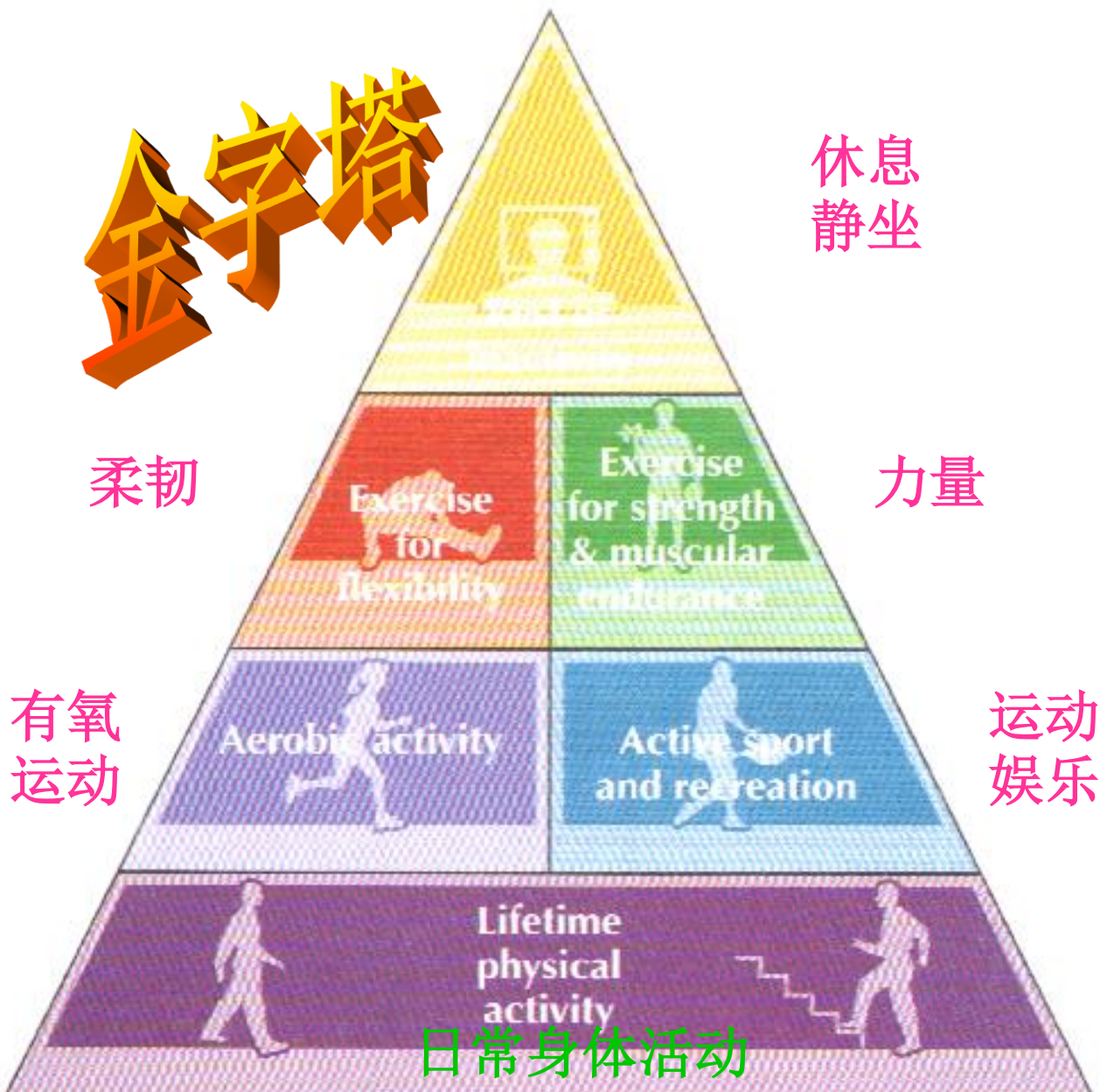
金字塔





# 身体活动金字塔

## 金字塔





# 行为与健康

人的行为既是健康状态的反应，同时又对人的健康产生巨大的影响

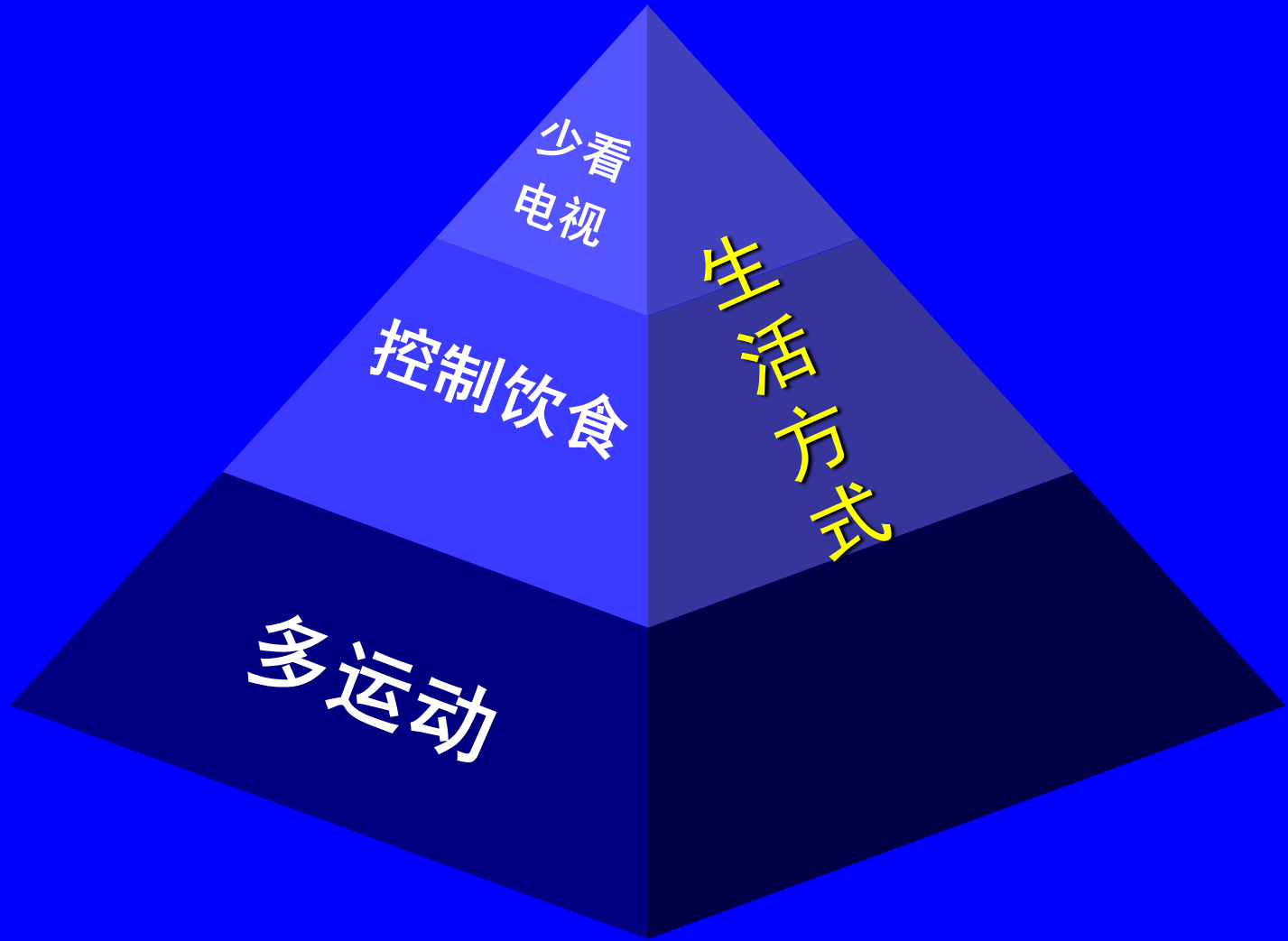
## 基本的行为生活方式

1. 每天正常规律的三餐而不吃零食
2. 每天吃早餐
3. 每周2-3次的适量运动
4. 适当的睡眠（7-8小时）
5. 不吸烟
6. 保持适当的体重
7. 不饮酒或少饮酒





# 健康与生活方式





THANK YOU!!!

