

# 合理营养及体育锻炼与健康间关系梳理分析<sup>①</sup>

刘翔

(兰州理工大学体育教学研究部 甘肃兰州 730050)

**摘要:**健康是人类提高生活质量的一个重要指标,健康不单单指身体健康,也包括心理健康,在改善人体身心健康方面,除了摄取营养外还要进行体育锻炼,营养是基础,锻炼是升华,合理营养与体育锻炼共同在人体健康上发挥作用。本文通过分析合理营养与健康、体育锻炼与健康之间的关系探讨二者在促进人体健康方面的重要地位和作用。

**关键词:**合理营养 体育锻炼 健康

中图分类号: G806

文献标识码: A

文章编号: 2095-2813(2018)03(a)-0192-02

## 1 营养与健康的关系

### 1.1 营养是维持健康的基础

(1)人类通过食物获取维持生理活动的基本营养元素,营养素是人体生长发育的基本单元,人体从本质上说就是碳水化合物,人体的整个成长期离不开营养的供应,从胚胎起始,营养的缺乏会提高畸胎发生的概率,埋下发育不良导致的慢性疾病病发隐患;成长期的营养不良严重影响青少年的成长发育,致使机体免疫力低下,抵御疾病能力差;老年期营养跟不上导致老年病的发生率大大提高,威胁人类寿命和生存质量。而合理营养不仅能够为人体机能提供足够的营养供应保障基本的器官运作,还能提高机能水平,延缓衰老,提高健康质量。

(2)维持心理健康,营养元素不仅是人体组织的基础,而且影响人体组织各项功能的发挥。营养充足能够保障人体器官的发育,对人体智力影响深远,合理的营养能够提高人体对外界的应激能力,增强意志力,在竞争中赢在起跑线。

### 1.2 合理营养对健康的影响

#### 1.2.1 保证儿童、青少年的成长发育

儿童、青少年的成长发育依赖于充足的营养供应,青春是孩子发育的关键时期,这一时期孩子身高发展迅速,智力开发活跃,形体开始变得成熟,对于营养的供应需求急剧增长,合理营养能够保障青少年的健康成长,弥补基因上的缺陷。

#### 1.2.2 满足特殊人群对营养的需要

孕妇、老人和病人出于自身具体情况的影响对于营养有特殊需求,而这一需求的满足与其健康直接联系。孕妇要保障胎儿生长需要以及自己的健康,老人为提高免疫力、抵御疾病,病人为治疗疾病,防止感染等,这个因素使得营养的供应直接决健康的有效保障程度。

#### 1.2.3 特殊环境下的作用

人类面临的社会环境和自然环境复杂,有时存在高温、严寒、失重等情况,这种情况下通过特殊营养供应能够有效提高人体的耐受力,才能实现在这些特殊环境下作业,防止特殊环境损害人体健康情况的发生。

#### 1.2.4 预防疾病,辅助治疗

营养过剩和不平衡都会导致疾病的发生,人类通过临床

试验不断掌握一些慢性疾病发生的条件,通过改善营养供应,截断疾病发生条件的达成,从而实现预防疾病的目的。此外,改善营养供应,还能够帮助病患细胞修复,预防感染,改善医疗效果。

## 2 体育锻炼对健康的影响

### 2.1 改善体质

人们进行体育锻炼,首先就是为了改善体质,也就是为健康而锻炼。体育锻炼能够改善人体各项器官的机能水平,改善体质。

#### 2.1.1 心肌增强

心脏是人体的动力站,体育锻炼能够促进心脏健康发育和工作,通过改善心脏的心脏收缩能力,提高血管舒张能力,一方面为人体各项器官运作提供动力,另一方面也提高了心脏的承受力,提高了机体工作能力。

#### 2.1.2 增强免疫力

体育锻炼能够有效增强人体免疫力,促进新陈代谢,增强人体对外界环境的适应能力,通过血液运输机能的改善,增进对于各器官营养的运输和供应,提高人体对于各种病菌的抵抗力,提高自身免疫力,预防各种疾病的发生。

#### 2.1.3 改善呼吸功能

体育锻炼通过有氧运动促进人体呼吸系统运作,改善肺细胞机能,提高呼吸系统为大脑供氧的效率,促进脑循环,提升人体反应速度,并改善血液中氧元素的成分,提升身体各器官的机能水平。

#### 2.1.4 促进消化功能

体育锻炼消耗大量能量,促进人体新陈代谢,消耗能量就要补充能量,从而促进肠胃蠕动,提升了肠胃消化与吸收能力,此外运动过后对于能量的需求使得人体对食物欲望增强,食欲增加,促进了人体对于各项营养的摄取,进而改善了人体体质。

### 2.2 发达肌肉,增长力量

体育锻炼通过训练,强化了人体的运动器官,机体进行复杂活动或是高强度活动的能力提升。体育锻炼增长肌肉,人体耐受力增强;活动环节和韧带,提高了人体的反应灵敏度。

(下转198页)

①课题来源:兰州理工大学2017资助科研项目《“健康中国——全民健身”战略背景下甘肃省高校教职工健身状况探析》研究成果之一。

作者简介:刘翔(1981—),男,陕西眉县人,硕士,讲师,研究方向:体育教育训练学。

表4 某射箭队男子运动员不同阶段技术环节时间数据单位(s)

技术环节	时间阶段	队员1	队员2	队员3	队员4
持续用力	5月	0.9±0.4	2.4±0.7	2.1±0.5	1.8±0.3
	6月	2.4±0.7	3.9±1.6	2.5±1.2	3.9±2.3
开举弓	5月	4.4±0.3	4.3±0.4	4.1±0.5	4.3±0.3
	6月	5.0±0.4	3.5±0.4	4.1±0.3	4.1±0.2
总时间	5月	5.2±0.4	6.7±1.1	6.2±0.5	5.2±0.5
	6月	7.4±1.1	7.6±1.5	6.7±1.1	8.1±2.1

表5 某射箭队女子运动员不同阶段技术环节时间数据单位(s)

技术环节	队员1	队员2	队员3	队员4
开举弓	2.5±0.1	2.8±0.4	2.8±0.1	2.9±1.2
总时间	4.7±0.6	4.6±	5.1±1.3	7.5±1.2

2.2.2 开弓及持续用力环节

查阅现有资料,发现运动员在主要技术环节上的时间大致相同,尤其是在开弓以及举弓过程更是十分接近,这要归功于系统训练所形成的自动化动作。单从时间方面考虑,射箭运动员在开举弓环节的差距不大,如表4、表5所示,女子运动员的开举弓时间要比男子短一些,整体动作节奏也要快许多。

整体来讲,优秀运动员的持续用力时间一般维持在2s,且女运动员的稳定性普遍要比男运动员高。现代射箭运动要求节奏快、动作稳、统一性高,因此,一名优秀的射箭运动员要尽量减小关键技术环节上的时间波动,提高定型动作的稳定性。

3 结语

综上所述,射箭技术体系中,运动员的声一动反应时间、

撤放时间以及关键技术环节时间是其专业技术水平的重要评价指标。优秀射箭运动员要具备声一动反应迅速、撤放时间短、关键技术环节节奏鲜明、动作稳定性高等特点。因此,进行日常训练时,教练员要注重撤放方式以及动作的控制训练,提高运动员的动作统一性,促进射箭技术专业水平的提升。

参考文献

[1] 李起式.综合射箭技术(Total Archery)[M].北京:华夏翰林出版社,2015.  
 [2] 郭蓓,姚颂平.我国射箭运动训练现状的调查与分析[J].中国体育科技,2005,41(5):108-112.  
 [3] 郭蓓.射箭项目备战重大比赛的训练理论与方法[M].黑龙江科学技术出版社,2011.

(上接192页)

这些都使得人体力量增强,进而在人体开展各项活动中提高为人体提供原动力的能力。

2.3 改善形体美

人类对于形体美不断追求和超越,古希腊崇尚力量,我国古代对静若处子动若脱兔行云流水般的身姿极为推崇,现代国人崇尚减肥,女子以瘦为美,男子苦练肌肉,健身成为流行,甚至发展起整容行业,而体育锻炼在种种塑造形体美的方式中最为普遍,也最为安全,科学合理的体育锻炼能够矫正身体比例,使得体态更加端庄优美。

2.4 调节心理

体育锻炼增进了人体与外界的摩擦,改善了人体对于外界的适应,起到调节心理的作用。良好的健康状况令人心身愉悦,能够更加有效的开展实践活动;体育锻炼缓解了人类开展活动后的疲惫感,减轻了活动中带来的压力;体育锻炼有助于塑造形体美,使人更加自信,应对外界生活更加积极乐观。

2.5 提高神经系统机能

人体神经系统庞大,是人类开展各项社会活动的指挥中心,内部调节各项生理器官协调作业,外部调节人体对体外环境的适应,任务繁重,作用显著。体育运动就是在神经系统的控制下进行的,神经系统功能正常,人就能正常进行运动,即使最简单的保持身体平衡也必须是在神经系统的控制下才能完成。体育锻炼虽然受制于神经系统,但是也能对神经系统产生发作用,通过体育锻炼,我们能够提高自身神经系统的机能水平,科学合理的体育锻炼能够提高神经系统的

灵活性,提高其反应速度;体育锻炼也能提高神经系统的反映强度,通过训练,增强人的意志,克服不良环境中身体对于外界的不适应性,完成更多高难度的任务。

3 结语

现代化的社会生活要求提高人类的生存质量,这是社会发展面临的客观形势,也是人类尊重优胜劣汰生存规律、适应环境生存的需要。健康在生存质量中的地位居高不下,始终是人类追求的目标。我们要认识到合理营养与体育锻炼都是增进人体健康的手段,二者共同为人体健康保驾护航。其中,营养是人体健康的基础,体育锻炼发挥着固本培元的功用。合理营养与体育锻炼二者相辅相成,一方面合理营养为体育锻炼夯实基础,另一方面体育锻炼为合理营养扫清障碍,只有把二者结合起来,才能最终实现人体健康的目标。

参考文献

[1] 赵虎,刘少文,张强,等.大学生心身健康水平及其相关因素的4年追踪观察[J].中国临床心理学杂志,2001,9(1):28-30.  
 [2] 席宝玉.体育锻炼概念及其方法系统研究[J].北京体育大学学报,2004,27(1):119.  
 [3] 陈吉棣.运动营养学[M].北京:北京医科大学出版社,2002.