

中医体质视角下体育运动对我国大学生体质影响研究

张 浩 杨 莹 周 诚

湖南体育职业学院体育产业系 湖南长沙 410000

[摘 要] 随着社会经济的发展,物质生活的丰富和生活方式的转变,目前就大学生群体来说,体质健康成为人们关心的话题之一。大学生是一个国家未来建设的栋梁之才,关系国之建设,大学生体质健康显得非常重要。而中医疗法可以在先天和后天的基础上进行体质调整,结合中医学说,可以得出大学生的体育锻炼对体质增强有显著作用。

[关键词] 体质影响、科学锻炼、改善结果

[中图分类号] G807.4

[文献标识码] A

[文章编号] 1674-9561(2017)08-128-02

引言:

采用问卷调查的方式,对湖南大学在校学生从身体形态、身体机能、身体素质三个方面进行的体质测试,学生体质测试结果显示不及格达到 60.67%。及格为 38.29%,说明湖南大学中大部分学生的体质健康水平都在中下水平,其中优秀学生只有 1.04% 身体素质好的学生非常少,身体形态测量结果显示我校学生中男生平和质 45.3% 气虚质 12.9% 阳虚质 27.1% 阴虚质 14.1% 痰湿质 8.3% 湿热质 7.6% 血瘀质 11.1% 气郁质 25.7% 特禀质 5.7%,而女大学生的体质分布为平和质 37.3% 气虚质 19.9% 阳虚质 16.1% 阴虚质 15.1% 痰湿质 10.3% 湿热质 10.6% 血瘀质 7.4% 气郁质 14.8% 特禀质 3.2%,对此调查结果,我们了解到起码有占 40% 的同学没有自己的体育锻炼计划,只有 10% 左右的同学拥有计划,50% 的学生是随机安排自己的体育锻炼计划。参加体育锻炼所持续的时间长度,不论女生还是男生都每周锻炼时间少于三小时。这就造成了人体免疫系统功能下降,降低机体对各种疾病的抵抗力,容易感冒,加重其他疾病或诱发原有疾病发作,成为健康隐患。

一、体育对体质的影响作用

体育作为高等教育的一项必修课,良好的身体素质直接为智力水平发展创造良好的生理条件,体育是一种实践活动,因此把它作为促进学生体内的新陈代谢何增强体质一种手段。体育课的锻炼能促使神经、骨骼、肌肉、心脏、呼吸和消化等器官系统发展得更完善。如武术教学中讲解各个动作时,首先强调“心”对运动的作用。根据中医体质学理论,有着不同体质的学会必定有着不同的性格,因此可以根据不同的性格的人来个性教学,对于学生来说,有了合适的运动项目可以提升自己心理健康水平。因此这就要求体育教师在授课前建立学生体质库,充分了解自己所带班级的同学体质状况。在体育运动时进行科学的体育指导。例如急躁易怒,易激动的学生,这类同学不适合激烈的对抗竞争性的运动,而适合羽毛球或是慢跑等比较舒缓一些,可以使学生在体育课尽可能达到锻炼的目的。

运动锻炼可以提高人体各器官系统的机能,例如慢跑,可以调节新陈代谢,促进身体进行有氧呼吸。全身细胞在体育运动中达到碳氧平衡,充分锻炼身体各个器官和部位,这样不仅会使圆融汇通,还会产生滋阴养阳作用。学生体质会逐渐改善。运动强度比较大的运动项目:举行竞技类体育项目,拉拉学生的体力,训练强度逐渐增大,达到循序渐进的效果,在高强度的训练的下,学生不会产生肺气不致焦满,肾气不致浊沉的症状。据调查研究发现,科学的体育锻炼可以改善人体中的运动系统、神经系统、心血管系统、呼吸系统和消化系统。科学的体育锻炼可以使人体反应灵敏,使身体各个部位配合更加协调,提高个人综合能力。

二、科学锻炼、因人而异

《素问·四气调神大论》指出:“夫四时阴阳者,万物

之根本也,所以圣人春夏养阳,秋冬养阴;以从其根,故与万物沉浮于生长之门。”五脏盛衰根据一年四季不同时间也有所区别。人体会随四季的变化有所区别,例如阴阳消长、气机升降。因此大学体育锻炼的运动模式也要随着四季的变化而变换。在春夏二季体育训练可以选择一些轻柔舒适的运动:慢跑,可以调节新陈代谢,促进身体进行有氧呼吸。不要做高强度剧烈运动,控制学生的运动量,以免造成学生过度疲劳,这样不仅会使圆融汇通,还会产生滋阴养阳作用。秋冬二季的体育课可以选择运动强度比较大的运动项目:举行竞技类体育项目,拉拉学生的体力,训练强度逐渐增大,达到循序渐进的效果,在高强度的训练的下,学生不会产生肺气不致焦满,肾气不致浊沉的症状。在冬季尤其注意天气因素,有些天气不适合运动,因此就体育教师进行实时调整,比如在大风、大雪、大雾、大寒和污染天气下避免进行体育锻炼。

对于女生体质相对较弱的同学来说,比较适合跳绳、慢跑。这些锻炼项目可增强强全身的肌肉有节律的收缩和松弛,使肌肉纤维增多,蛋白质含量增高。提高了快速力量发展,有利于提高耐力素质,另一方面经过长期训练,骨骼肌得到了充分的锻炼,人体中的心肌耗氧量有效降低。同时小动脉血管紧张度下降,血流外周阻力减少,减轻了心脏后负荷。有效提高大学生心肺功能耐力素水平。

对于男生体质相对较好的来说,开放式项目球类,和竞技类体育项目可以充分的使身体各个部位肌肉接受更多的氧,便会变得更强壮,其血管网络变得更大,使肌肉在不疲劳的情况下可做更多的功,心肌收缩泵出的血量就更多,加强了心功能。

三、体育对体质的改善结果

在后期的跟踪体质测试调查结果显示,通过科学合理的科学锻炼,湖南大学中学生体质测试结果显示不及格仅有 8.92%。及格为 73.22%,优秀为 17.86%;再次研究男女生体质显示,男生:平和质 65.3% 气虚质 6.9% 阳虚质 11.1% 阴虚质 10.1% 痰湿质 6.3% 湿热质 4.6% 血瘀质 8.1% 气郁质 15.7% 特禀质 4.7%,而女大学生的体质分布为平和质 57.3% 气虚质 9.3% 阳虚质 10.1% 阴虚质 11.4% 痰湿质 8.3% 湿热质 7.6% 血瘀质 5.4% 气郁质 10.5% 特禀质 2.2%。充分得出在正常科学的体育锻炼下不论何种体质不合格均有明显改善,因此可以看出体育对体质的影响是非常明显的。

四、健康体质,幸福生活

结合上述湖南大学中大学生身体健康状况调查报告,得出在未来的体育教学应充分结合个人身体体质状况来适当安排体育锻炼,体质是人的生命活动和劳动能力的物质基础,在其形成、发展和消亡的过程中,具有明显的阶段性,表现出从最佳功能状态到严重疾病和功能障碍等各种不同阶段的体质水平。总之,体质是指精神状态、身体发育、健康水平

(下转第 131 页)

为指导,并接经络穴位、穴位知识和中药,通过具有平喘止咳和清热祛痰等作用的药物贴敷相关穴位,可发挥穴位刺激作用和药物透皮治疗作用,达到疏通经络、活血行气、扶正祛邪作用,有助于提升人体免疫力^[5-6]。中药穴位贴敷治疗无痛苦、操作方便、便宜,无副作用,患儿依从性好,在治疗过程辅以家长和患儿解释、心理疏导工作可取得其积极配合,辅以饮食、环境、体位、排痰和出院指导等护理,可加速患儿机体康复和预防复发^[7-8]。

本研究中,对照组给予常规治疗和护理,治疗组在对照组基础上增加中药穴位贴敷护理。结果显示,治疗组小儿肺炎病情好转率高于对照组, $P < 0.05$; 治疗组咳嗽、发热、湿罗音消失时间、胸片和血象复常时间短于对照组, $P < 0.05$; 干预前两组微炎症指标相近, $P > 0.05$; 干预后治疗组微炎症指标优于对照组, $P < 0.05$ 。治疗组家长满意度高于对照组, $P < 0.05$ 。

综上所述:中药穴位贴敷治疗在小儿肺炎中的效果确切,可有效改善临床症状,有助于减轻微炎症状态,缩短住院时间,提高家长满意度,值得推广。

【参考文献】

[1] 金轶. 中药穴位贴敷治疗小儿肺炎机制探讨及护理体会 [J]. 河北中医, 2012, 34(10):1562-1563.

[2] 胡嘉怡. 四黄水蜜穴位贴敷辅助治疗小儿肺炎 35 例及护理 [J]. 中国中医药现代远程教育, 2015, 13(12):122-124.

[3] 王晖, 王雪梅, 严邑萍等. 经穴脉冲佐以中药外贴肺腧穴治疗小儿肺炎的疗效观察及护理 [J]. 陕西中医学院学报, 2011, 34(5):55-56.

[4] 孙培卓. 中药硬膏贴敷辅助治疗小儿肺炎的效果及安全性分析 [J]. 中国社区医师, 2016, 32(1):92, 94.

[5] 牟德英, 刘晓慧. 中药穴位贴敷佐治小儿肺炎的临床研究 [J]. 云南中医中药杂志, 2015, 36(10):80-81.

[6] 张华. 小儿肺炎应用中药穴位贴敷配合护理治疗的效果分析 [J]. 世界最新医学信息文摘 (连续型电子期刊), 2016, 16(54):272-272, 270.

[7] 李琴. 中药穴位贴敷治疗小儿肺炎的疗效观察 [J]. 中国继续医学教育, 2016, 8(7):178-179.

[8] 古红. 中药贴敷治疗小儿肺炎的护理体会及疗效观察研究 [J]. 内蒙古中医药, 2016, 35(6):76-77.

表 2: 两组满意度相比较 [例数 (%)]

组别	例数	很满意	满意	不满意	满意度
对照组	50	21	17	12	38 (76)
治疗组	50	38	10	2	48 (96)
χ^2					8.514
P					0.003

(上接第 127 页)

愈合,其作用机制可能与其抑制 IL-6 等炎性细胞因子表达,促进 TGF- β 表达有关。

【参考文献】

[1] Gradl G, Jupiter J B. Current concepts Review- Fractures of the Shaft of the Humerus [J]. Acta chirurgiae orthopaedicae et traumatologiae Cechoslovaca, 2012, 80 (5): 321-327.

[2] Baltov A, Mihail R, Dian E. Complications after interlocking intramedullary nailing of humeral shaft fractures. Injury. 2014;45(Suppl 1):9-15.

[3] 裴代平. 中药汤剂治疗肢体骨折肿胀的临床研究 [J]. 现代中西医结合杂志, 2011, 20(1):33-34.

[4] 王和鸣, 黄桂成. 中医骨伤科学 [M]. 9 版. 北京: 中国中医药出版社, 2012: 151.

[5] Claessen FM, Peters RM, Verbeek DO, et al. Factors associated with radial nerve palsy after operative treatment of diaphyseal humeral shaft fractures [J]. J Shoulder Elbow Surg. 2015;24(11):e307-11.

[6] 郝双阶, 潘墩, 黄斌. 复方独正杆接骨汤对肱骨干闭合性骨折愈合过程中 IL-1、IL-6、TNF- α 的影响 [J]. 中国药房, 2015, 26(17):2378-2380.

(上接第 128 页)

和身体素质,以及能适应各种复杂自然环境的能力等方面的一个综合概念。因此,一个体质好的人,应当表现为精神振奋、朝气蓬勃、斗志旺盛、精力充沛、体魄健全、筋骨强壮、对疾病和各种自然环境有较强的抵抗力和适应力,并能在劳动、工作中保持高效率,在最困难的条件下胜任工作。

五、结束语

综述以上结论,可以看出体育锻炼不是盲目的运动,充分结合中医体质学说科学安排锻炼,使每一个不同体质的学生得到更加科学,更加健康的体育锻炼。人要保持健康的身体健康,必须顺应自然规律,达到“天人和谐”的境界在

大学体育课也要遵循这一理论,将中医知识充分应用到体育中,提升体育运动效果,使体育更加为人服务。

【参考文献】

[1] 邱洁, 朱燕波, 王琦, 王洋洋. 不同年龄人群中中医体质特点对应分析 [J]. 中国中西医结合杂志, 2014, 34(05):627-630.

[2] 殷玉婷, 李珊珊. 不同人群中中医体质类型分布特点的研究进展 [J]. 江西中医药, 2013, 44(10):77-78.

[3] 陈霄. 中医健康管理系统的构建与应用 [D]. 广州中医药大学, 2010.

[4] 梁星. 阳虚质人群的生活方式特点及其相关性的研究 [D]. 广州中医药大学, 2010.

(上接第 129 页)

所不同。例如,桃仁,具有活血祛瘀、润肠通便的功效。红花,基本功效在于活血通经、散瘀止痛。柴胡,不仅可和解表里、疏肝解郁,而且具有升阳举陷、退热截疟的功效。祛痰止咳、缓急止痛、调和诸药是甘草的基本功效。赤芍的主要功效包括清热凉血、散瘀止痛。当归,具有补血活血、调经止痛的功效。血府逐瘀汤,基于多味药的协同下,可达到通脉止痛、活血化瘀的目的。本次研究中,对照组,给予西药治疗,研究组,联合血府逐瘀汤加减治疗。结果显示,研究组治疗总有效率为 95.9%,明显高于对照组的 81.2% ($P < 0.05$),而研究组不良反应率为 6.2%,与对照组的 4.1% 无明显差异 ($P > 0.05$)。

可见,冠心病稳定型心绞痛,联合血府逐瘀汤治疗,不仅疗效显著,而且不良反应少,值得推广。

【参考文献】

[1] 郝文庆. 加减血府逐瘀汤联合曲美他嗪治疗冠心病不稳定型心绞痛临床研究 [J]. 四川中医, 2016, 34(11):58-61.

[2] 高志刚. 血府逐瘀汤治疗冠心病不稳定型心绞痛的临床分析 [J]. 中西医结合心脑血管病杂志, 2015, 13(15):1785-1787.

[3] 孙学佳. 血府逐瘀汤加减治疗冠心病稳定型心绞痛疗效分析 [J]. 系统医学, 2016, 1(08):134-136.

[4] 胡美菊. 血府逐瘀汤加减治疗冠心病稳定型心绞痛疗效分析 [J]. 心血管病防治知识 (学术版), 2016, (10):42-44.