

# 对体质的理性认识

刘亚云

(株洲高等师范专科学校, 湖南 株洲 412007)

**摘 要:**从科学哲学的视角,运用科学精神和人文精神的基本观点,从体质的认识基础、体质与体能、体质与精神等方面对体质进行全面认识,揭示出体质的本质。提出体质是人身体的实质这一基本观点,进而提出人的体质具有理性思维和意识性思维的能力。

**关键词:**体质;体能;精神

**中图分类号:**G804.49 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2001)01-0021-02

## About physical substance

LIU Ya-yun

(Zhuzhou Normal College, Zhuzhou 412007, China)

**Abstract:** Authors analyze physical substance and try to explain the relation between physical substance and the physical power, physical substance and mind, to show the basis of physical substance.

**Key words:** physical substance; function of physical substance; mind

学校体育工作中,无论采用何种手段,其终极目标都要落实到增强体质上,这是提高民族素质之必需,也是素质教育之根本。然而,在科学十分发达的今天,我们对体质的认识却非常肤浅,往往只从单一的角度进行片面的认识和思考,这必然有碍于学校体育的发展,不利于体育的科学化和现代化。为此,笔者从科学哲学的角度来审视体质,用科学精神与人文精神的基本观点来综观体质,试图还体质以“本来面目”。

### 1 体质的认识基础

汉语中,体质的含义明确而又稳定,是一个有固定含义的词语,随着历史的演变和科学文化的发展,其概念定义在不断地完善和规范。在古汉语中,“质”的含义是“体也、实也、主也、本也”,“凡物类之本体曰质”。1300多年前的《晋书》中的“王保体质丰伟,尝自称八百斤”,是说其身体的丰伟,身体实质的强健。毛泽东在《体育之研究》中讲的“强筋骨”是指体质的增强。“增强人民体质”的含义更明确,即增强人民身体的实质,完整地体现了汉语言中“体质”的本义,即体质是身体的实质。

体质有个人的体质,家庭的体质,民族的体质。个人体质的强化,可使这个人成为生活幸福而有作为的人才;家庭体质的强化,可使这个家族富强;民族体质的强化,可使这个民族兴旺;国民体质的强化,可使这个国家长盛不衰;人类体质的强化,有利于创造世界美好的未来。科学文明程度越高,人们对体质强弱的变化情况越重视。人类历史演化的进程,也是体质不断强化和弱化的过程。1949年以来,由于人们生活条件的不断改善,中国人的体质有所强化,但从世界

整体来看还相对处于弱化状态,这应引起我们的高度重视。

中国人的体质思想,在人类的思想文化中,至今仍居领先地位。早在1300多年前,中国就形成了体质之说,而西方直到18世纪中期,卢梭的解放身体的思想还被落后的残余势力定为“罪过”而遭到残酷的压制。从文艺复兴时期至今,西方还没有形成完整、系统的体质思想。在拉丁文中找不到体质这个词语,就足以说明这一点。第二次世界大战后,西方国家才开始批判“行为主义”,并注意到了“体适能”(physical fitness),这是一大进步。西方人所说的“体适能”是体质的反应,是体质的一种外在表现形式,而不是身体的实质。如果需要将体质与英文对应的话,只能用 physical substance,因为 substance 的词义是物质、实质,不能把“体适能”(physical fitness)当成体质。我们应该认识到,中国人所说的体质比外国人用“体适能”更实际。在现代科学技术突飞猛进的今天,我们应该清醒地认识到中国体质思想的先进性,沿着这一先进的思想发展下去,并把其用于增强中国人体质的实践之中。体质是身体的实质,这是认识体质的基础,是体质思想的启蒙,还有待进一步的科学化。

### 2 体质与体能

体质的基本含义是人的身体的实质。人的体质成分非常复杂,现在科学发达,但对体质的认识却很肤浅。我国在近50年中,已从人体形态、机能、运动能力方面着手进行了所谓的体质研究,这是一大进步,但没有达到体质成分研究的程度。其原因有多方面,最主要的是对体质研究的难度和对体质研究的意义还缺乏认识。

体质表现出来的现象多种多样,有身体形态的、机能的、

运动能力的,体质中的某种变化都会以相关现象表现出来。尽管其现象的表现与体质密切相关,但现象并不就等于体质,如果把身体的现象当成体质,这是对体质的误解。如,跑得快与慢是一种现象,只能是运动能力的一种表现,不能代表体质的好坏。体质与体能密切相关,体能不等于体质,体能是身体物质所做功的能力。体能的计量指标有速度、力量、耐力、灵敏等身体素质和基本活动能力。人跑得快与慢是以速度作计量的,讲的是体能。

体质和体能是两个不同的概念,二者不能混淆,更不能拿体能当体质。人的体质的复杂性决定了其体能的复杂性和多样性,人的感知觉能力、想象能力、思维能力、注意力、语言表达能力、劳动生产能力、运动能力等,肢体的一切做功的能力都是体能。增强体质是为了提高体能,增强体质包括增强大脑的物质,提高体能包括提高脑力。

人的体能是多样的,视力、听力、消化能力、吸收和排泄能力、分析能力、判断能力、思维能力以及特异功能都是体能。从这里来看,体能绝不仅是跑、跳、投的身体运动能力,而是各种身体做功能力的综合。

### 3 体质与精神

存在决定意识,物质决定精神,这是最基本的哲学观点。体育是增强体质的教育,不是增强精神的专门教育。但是人的体质含有精神和物质,精神离不开人的体质。精神的含义是人的意识、思维活动和心理状态,这都是人脑物质产生的,没有人脑物质就不会有精神。大脑发育健全而思维能力很强的人也有不同的精神,这是由于人所处的环境不同,也就是我们常说的“精神是人脑对客观物质的反映”。

人的心理状态是精神的一种表现,心理因素不属于体质,跟运动能力一样是体质的一种反映。心理因素跟体力因素一样与体质相关,体力较实,心力较虚,虚中容易掺假。心力能反映客观实际,还能脱离实际乃至弄虚作假讹诈欺骗。“物质变精神,精神变物质”,但精神不等于体质,体质不等于精神。由于外界环境某种刺激引起体内物质变化而导致发生相应的精神状态,又反过来作用于体质的变化。体内物质与外界的联系有神经感受和反映,还有体液调节和控制。体液调节比神经系统更为复杂,研究成果表明,脑内分泌的调节物质(荷尔蒙)就有30多种。在身体感觉得舒适的情况下脑内右侧分泌一种茶尔蒙( $\beta$ 内啡肽——脑内吗啡)抑制去甲肾上腺素对体质的危害。现在,科学上对导致精神状态变化的体内物质的认识还很肤浅,有待于更进一步的科学探究。

在体育理论和体育实践发展的长河中,很多人对体质与精神的认识不清,二元论和唯心主义的一元论盛行。二元论者总是把物质与精神并列,不分先后主次,多是重精神而轻物质,把物质视为消极的,把精神视为主导因素。唯心主义的一元论崇尚精神和能力,把精神和能力视为根本,蔑视物质。如学校体育工作实践中,拿体能当体质,重运动技艺而轻体质,说心理因素是体质,都属于二元论和唯心主义一元论的思想表现。

人体生命物质结构是从无到有,是从低级到高级的发展过程,由低到高而导致人类体质的形成和发展。原始地球有

有机物在空气和阳光的作用下形成了一种化学变化过程,而合成了氨基酸和核苷酸等小分子物质。氨基酸和核苷酸等小分子经过长期积累,经过聚合而构成原始蛋白质与核酸分子。这些有机高分子物质,积累的浓度大了,在有利条件下凝聚成滴,形成界模,构成了独立的、能与外界交换的多分子结构。由这种多分子结构物体演变成原始的生命体,形成这种高分子化合物的基本单位——脱氧核苷酸,并结合成脱氧核苷酸链,形成了生物。人的体质是有智能的物质,是由低级向高级发展的物质。

人类的体质具有理性思维和意识性行为的能力。思维和行为是体质(身体物质)的反映,体质是实物,思维和行为是身体实物的表现形式。这种功能性的表现形式的主要物质及其结构在脑部。人的大脑约 $10^{11}$ 个神经细胞,是神经系统结构和功能的部位,接受信号和传送冲波。大脑皮层的一个神经细胞上,接受信息和传递冲波突触的数目高达 $3 \times 10^8$ 个以上,全部突触数量在 $10^{14} - 10^{15}$ 之间。神经冲波在各个突触间传递信号,小的间隙可直接传递,大间隙则借助化学媒介物——递质进行传递。这些化学物质(递质)有10多种,各种递质传递的信号储存在突触末梢的囊泡里,当相当的神经冲波传来时便诱导囊泡把所储存的递质释放出来传到下一个有关的神经细胞触空膜,触空膜上有各种特殊的蛋白质——受质,相应的递质和受质结合,引起神经的功能活动。这充分说明了神经功能,以及精神能力是物质的反映。

### 4 结语

中国是一个文明古国,为现代人留下了丰富的文化宝藏,这是一个不争的事实,体质思想就是其中之一。为什么我们不能从历史的角度对其进理性思考,沿着这一先进的思想发展下去,从根本上改善提高中国人的体质,使国民体质得到强化呢?现实中存在的最大问题是对体质研究的难度和对体质研究的意义还缺乏足够地认识。从科学研究的角度来看,现在所具备体质研究思想和基础需要广泛深入。若不开展体质——体质成分的研究,我们的增强体质和促进健康就成了一句空话。新世纪之交,人类越来越关心如何完善自身。为此,我们应该更加重视体质科学研究。

### 参考文献:

- [1] 刘大椿. 科学哲学通论[M]. 中国人民大学出版社, 1998.
- [2] 桑新民, 陈建翔. 教育哲学对话[M]. 河北教育出版社, 1999.
- [3] 杨文轩, 林笑峰, 等. 体育学原理[M]. 广东教育出版社, 1996.
- [4] 杨立能. 心理生理学[M]. 江西科学技术出版社, 1988.
- [5] [日]春山茂雄. 脑内革命[M]. 中国对外翻译出版公司, 1998.
- [6] 邓若锋, 等. 现代教育技术与体育课堂教学的发展[J]. 体育科学, 2000.

[编辑: 邓星华]