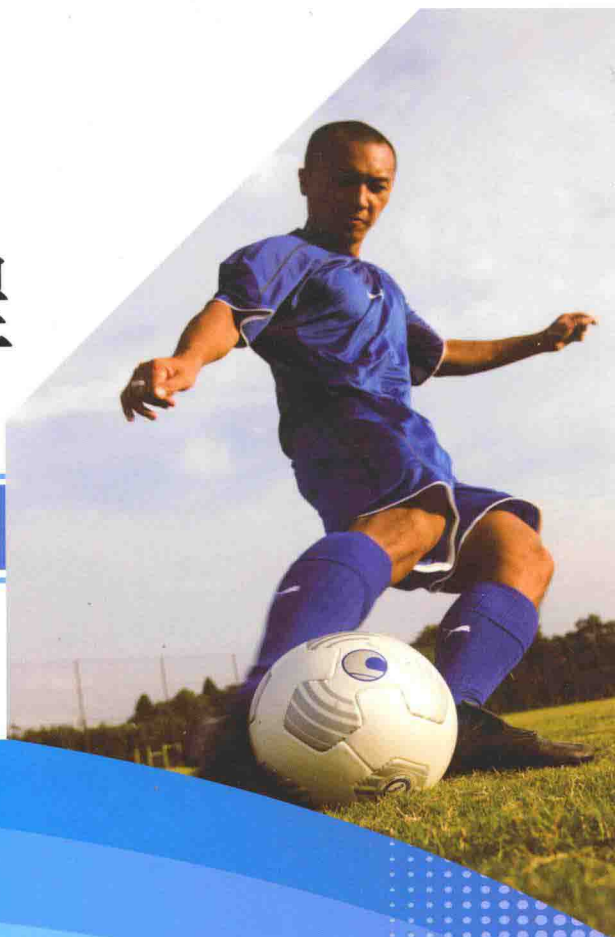


大学生体育 素质培养教程

主编 关正春 李明辉 赵益鑫



北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

大学生体育素质培养教程

主编 关正春 李明辉 赵益鑫



北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

策划编辑 刘紫玄
责任编辑 宋志华
审稿编辑 李 飞
责任印制 陈 莎
版式设计 沈小峰
封面设计 于 丹

图书在版编目(CIP)数据

大学生体育素质培养教程 / 关正春等主编. —北京: 北京体育大学出版社, 2013.1
ISBN 978-7-5644-1277-7

I. ①大… II. ①关… III. ①体育—高等学校—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 024760 号

大学生体育素质培养教程

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京市海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
发 行 北京京体大文化发展有限公司经销
电 话 010-62960631 62963530
印 刷 北京东运印刷有限公司
开 本 787 × 1092 毫米 1/16
印 张 20.25
字 数 545 千字

2014 年 7 月第 1 版第 2 次印刷

ISBN 978-7-5644-1277-7

定 价 29.80 元

《大学生体育素质培养教程》 编委会

主 编	关正春	李明辉	赵益鑫
副主编	韩 野	刘 红	任妮妮
	刘晓盼	张 望	
编 委	李 刚	李敬民	冯 超
	许 斌	王大鹏	

序

该书是在东北财经大学、大连财经学院和辽宁省体委的体育工作者对学校学生深入了解的基础上，花费近一年的时间完成了本书的编写工作。这本书是该书编写委员会成员多年学校体育理论与实践教学结合的成果，是经过若干轮的教学与训练后对体育项目的新认识，是对不断发展与变化的体育理论的更新与展示。

大学生是祖国的未来和希望，肩负着建设祖国的重任。大学生在校期间需要完成繁重的学业，走向社会之后，需要全身心地投入到快节奏的工作中，这些都需要健康的身心。体育是使学生拥有健康身心的有效手段。

本书贯彻落实了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神和“健康第一”的指导思想，以培养学生养成体育活动的习惯，形成良好生活方式为主要目的。全书理论与实践相结合，以直接指导教学实践，为教师教学提供参考与学生课后自学、应用相结合，内容丰富，结构严谨，版式新颖，图文并茂，通俗易懂，充分发挥了体育教学指导书的应有价值，是一本实用性和可读性紧密结合的好教材。

郭志安

前 言

近年来,学生的身体综合素质特别是体质直线下降,导致有的学校以安全角度着想,取消了长跑等项目,我国学生的体质已经到了亟待加强的程度。作为高校的体育工作者,总想为改变这种情况尽一点微薄之力。

体育课是任何层次的学校都不能忽视的一门课程,“以人为本,健康第一”的思想是我们育人的基本理念。根据现代大学生的身体素质和体育素质,我们提出理论与实践相结合,以实践课为主体,理论课为指导的教学方法,促使学生对体育锻炼经历被动接受—主动接受—自觉锻炼三个境界,达到增强体质目的的同时,养成终身体育的良好习惯,为学生以后的工作与生活打下坚实的基础。本书内容通俗易懂、图文并茂,充分激发大学生体育锻炼的热情,解决锻炼中遇到的实际问题。

本教程由东北财经大学的关正春、李明辉和大连财经学院的赵益鑫主持编写并负责统稿。参编人员具体分工为:李明辉(东北财经大学)编写了第一章;赵益鑫(大连财经学院)写了第二章和第七章;关正春(东北财经大学)和王大鹏(大连财经学院)编写了第三章;张望(大连财经学院)写了第四章;刘晓盼(大连财经学院)编写了第五章;关正春(东北财经大学)编写了第六章;韩野(大连财经学院)编写了第八章;李敬民(大连财经学院)编写了第九章;冯超(大连财经学院)编写了第十章;刘红(大连财经学院)编写了第十一章;任妮妮(大连财经学院)、李刚(大连财经学院)和许斌(辽宁省体委)编写了第十二章。

在编写和出版过程中,我们得到了北京体育大学出版社领导和编辑的大力支持和帮助,在此衷心地表示感谢。

《大学生体育素质培养教程》编委会

2012年12月

目 录

◆ 理论篇 ◆

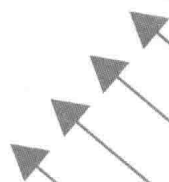
第一章 体育与健康	3
第一节 体育与健康概述	3
第二节 体育与现代人的全面发展	16
第三节 大学体育的功能与任务	25
第二章 体育锻炼与卫生保健	30
第一节 体育锻炼的卫生知识	30
第二节 常见运动损伤的处理方法	33
第三节 运动性疾病的产生、处置与预防	39
第三章 大学生体质健康测评	45
第一节 《国家学生体质健康标准》的实施意义、评价指标与分值	45
第二节 新《标准》测试的操作要领	46
第三节 新《标准》测试成绩评价	56
第四节 促进达标的运动处方	61

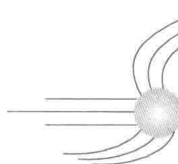
◆ 技术篇 ◆

第四章 篮球运动	67
第一节 篮球运动简介	67
第二节 篮球运动基本技术	69
第三节 篮球运动基本战术	83
第四节 篮球竞赛规则简介	88
第五章 排球运动	91
第一节 排球运动简介	91
第二节 排球运动基本技术	92

第三节	排球运动基本战术	103
第四节	排球竞赛规则简介	108
第六章	足球运动	112
第一节	足球运动简介	112
第二节	足球运动基本技术	117
第三节	足球运动基本战术	128
第四节	足球竞赛规则简介	134
第五节	五人制足球	141
第七章	乒乓球运动	147
第一节	乒乓球运动简介	147
第二节	乒乓球运动基本技术	148
第三节	乒乓球运动基本战术	157
第四节	乒乓球竞赛规则简介	160
第八章	网球运动	163
第一节	网球运动简介	163
第二节	网球运动基本技术	164
第三节	网球运动基本战术	173
第四节	网球竞赛规则简介	175
第九章	羽毛球运动	178
第一节	羽毛球运动简介	178
第二节	羽毛球运动基本技术	179
第三节	羽毛球运动基本战术	190
第四节	羽毛球竞赛规则简介	191
第十章	休闲运动	195
第一节	轮滑运动	195
第二节	台球	205
第十一章	形体训练	214
第一节	健美操	214
第二节	瑜伽	231
第十二章	内外兼修的武术运动	236
第一节	入门与基本功	236
第二节	初级长拳 (第三路)	246
第三节	24 式太极拳	260
第四节	32 式太极剑	276
第五节	42 式太极拳	288

理论篇





第一章

体育与健康

第一节 体育与健康概述

一、体育概述

(一) 体育的起源与发展

1. 体育的起源

体育是随着人类社会的发展而产生的,生产劳动是体育产生的最根本的源泉。

恩格斯在《劳动在从猿到人转变过程中的作用》中指出:“劳动创造了人本身。”原始人面对恶劣的生活环境,为了能够生存下去,必须跋山涉水,奔跑于荒原之中,依靠石块、木棍等原始工具追捕和猎杀猎物,以获取食物。当时这种生存方式尽管不能被称为体育,但它包含了攀爬、奔跑、跳跃、投掷和涉水等基本活动内容,由此构成了原始体育的萌芽。到了原始社会后期,人类为了提高生存能力,除了改进生产工具和狩猎技术外,还要和猎物在速度、力量、灵敏和耐力等方面竞争,生存竞争的需要,使以语言为媒介的技能传授和身体操练逐渐从单纯的生存手段中分离开来,演变成体育运动的形式,原始的体育开始逐渐形成。

除此之外,随着物质和生存条件的改善,一些高于生活技能的活动开始出现在生活领域,如原始人通过宗教祭祀活动开展的舞蹈、角力运动,因部落之间的冲突而出现的各种格斗,为治疗疾病、强壮身体而进行的一些保健活动等,这些也都是体育产生的源泉。

2. 体育的发展

体育是随着社会的发展而发展的。社会的进步推动着人类需求结构的变化,体育的发展必将和人类社会的需求密切相连。

(1) 体育的发展与军事密切相关。一些项目既是军事内容,又是体育项目。例如,大约在公



元 1340 年, 欧洲出现了首批炮兵队伍, 当时所用的炮弹是一个圆球, 重约 7.26 千克。士兵们利用和炮弹形状、重量相似的石头, 做投掷游戏的比赛, 后来把石头球改成了金属球, 逐渐演变成现在的铅球, 于是产生了铅球运动项目。

(2) 体育的发展与人们的休闲娱乐有着密切的联系。许多体育项目是人们在休闲娱乐中发展起来的。例如, 1891 年, 美国马萨诸塞州体育教师詹姆斯·奈史密斯在健身房两边挂上竹篮, 把人分成两组, 往竹篮里投球, 当时只是一种娱乐游戏, 后来演变成如今风靡世界的篮球运动。

(3) 体育的发展与教育紧密相连。在教育形成独立的体系后, 体育始终是教育的重要组成部分。奴隶社会时期出现了学校这种专门的教育机构之后, 体育就成为学校教育的重要内容。我国殷商时期“学宫”中的射箭、古希腊雅典教育体系中的“五项竞技”(角力、赛跑、跳跃、掷铁饼、投标枪)的内容就是例证。

由于现代科学技术的迅猛发展, 体育在当今社会也得到了迅速发展。随着体力劳动强度的降低, 营养的相对过剩, 现代人需要从根本上改变生活方式, 提高生活质量, 进而推动以健身娱乐和休闲为目的的大众体育蓬勃兴起, 推动竞技体育随着科技的发展不断向人类极限挑战。总之, 在现代社会, 体育已成为社会文明和健康生活方式不可缺少的重要组成部分。

(二) 体育的概念与基本形态

1. 概 念

体育是根据社会生产和生活的需求, 遵循人体生长发育规律和身体活动规律, 以身体练习为基本手段, 以增强体质、提高运动技术、提高人的全面素质、丰富社会文化生活、促进人类全面发展为目的的一种有意识、有组织的社会活动和教育过程, 是社会文化教育的重要组成部分。

2. 基本形态

根据体育实践的基本特征和功能等综合因素, 可以把体育划分为三个基本形态: 学校体育、竞技体育和社会体育。

(1) 学校体育: 也可称为体育教育。学校体育是以身体练习为基本手段, 以促进学生的健康, 增强学生的体质, 培养学生形成终身体育的意识、兴趣、习惯和能力为主要目的的一种有计划、有组织的教育活动。它是学校教育的重要组成部分。

(2) 竞技体育: 是指为了最大限度地提高和发挥人体在体格、体能、心理和运动能力等方面的潜力, 取得优异的运动成绩, 而进行的科学、系统的训练和竞赛。

(3) 社会体育: 也可称为大众体育, 是指以健身、娱乐、休闲、医疗和康复为目的、大众自愿参加的体育活动。

二、健康概述

(一) 现代健康观

1. 健康的概念

“健康”一词是源于公元 1000 年英国盎格鲁撒克逊族的词汇, 其含义是“安全的、完美的、结实的”。对于健康的概念, 人类是在认识客观世界的过程中逐步加以完善的。传统的健康观认为, 躯体无病即健康。我国《辞海》中对健康概念的表述则是: “人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查、各种生



理和心理指标来衡量。”这种说法比“躯体无病即健康”的认识前进了一大步，但仍然片面地把人当作生物机体来看待；虽然也提出了“劳动效能”这一新概念，但含义模糊，尚未真正达到从社会层面认识健康的程度。

1948年，世界卫生组织（WHO）提出了“健康不仅仅是没有疾病和衰弱，而是要保持躯体方面、精神方面和社会适应方面的完美状态”。1989年，该组织又对这一说法作了补充，即除了躯体健康、心理健康和社会适应良好外，还加上了道德健康，认为只有这四个方面都健康才算是完全的健康。这一健康新概念，从人的自然属性和社会属性的结合上阐明了健康的科学内涵，是迄今为止对健康概念较完整、准确的表述。这一健康新概念突破了医学的界限，扩大了健康的内涵，从涉及人类生命的生物、心理和社会三个基本层面阐述健康，形成了三维健康观，具有划时代的意义。

根据世界卫生组织提出的健康新概念，有学者从身体健康、心理健康、道德健康和社会适应良好四个方面进行了具体阐释。

（1）身体健康，是指人在生物学方面的健康，即人体的结构完整和生理功能正常。身体的健康是人整体健康的基础。人体结构的完整，是指人的躯体是由结构不同的物质，从简单到复杂（分子、细胞、器官和系统等）逐级形成的一个有机整体，并且这个整体无论是在结构上还是在生命的活动过程中都是有序的和不断变化的。而生理功能的正常则是指机体的新陈代谢、生长发育、生产和生活活动以及机体对环境变化（刺激）的反应性和适应性均处于正常状态。例如无疾病，肢体无伤残，能精力充沛地生活和劳动，有常见健康障碍和疾病的预防及治疗的基本知识，并能采取积极、合理的预防、治疗和康复措施。

21 世纪健康箴言

最好的医生是自己；最好的药物是时间；

最好的运动是步行；最好的心情是宁静。

（2）心理健康，是指人的内心世界丰富充实，处世态度和谐安宁，与周围环境保持协调。具体来讲，心理健康包括两层含义：其一是自我人格完整，心理平衡，有较好的自控能力，有自知之明，能正确评价自己，及时发现并克服自己的缺点；其二是有正确的人生目标，能不断追求和进取，对未来充满信心。

（3）道德健康，就是指既为自己的健康也为他人的健康负责，把个人行为置于社会规范之内。道德是以善恶与荣辱观来评价和调节人们的社会生活行为的一种社会规范。作为一种行为规范，道德的作用主要是通过对人的行为提出善与恶、荣与辱、诚实与虚伪、正义与非正义的社会评价，以此来对社会成员产生导向和制约。道德舆论将一定的社会行为准则推荐给社会成员，经过个体的认知过程，在其内心树立起某种初步的道德信念，逐步使其道德认识进一步深化，并通过舆论的褒扬、贬抑和谴责而产生作用力，控制和影响着个人的需要、动机和行为。例如，在公共场所吸烟或随地吐痰，不注意时间地点或无节制地进行各种娱乐活动而影响到他人的休息和睡眠等，均会遭到旁人的厌恶和批评。社会的道德舆论导向制约着个体道德观念的形成，个体道德观念又直接制约着个体的行为。

（4）社会适应良好，是指人的行为能适应复杂的社会环境变化，能为他人所理解，为社会所接受，行为符合社会身份，能与他人保持正常的人际关系。同时，不管是人的角色的适应，还是人的行为的适应，都应既注意到适度的问题，又要考虑到正确选择适应方式和积极的适应态度的问题。

2. 健康的价值

健康无论对个人还是对社会，都有着十分重要的作用。有人说，健康是金；也有人说，健康是福；还有人把健康比作阿拉伯数字“1”，把金钱、权力、地位等比作“1”后的阿拉伯数字



“0”，如果“1”不存在，其他皆不复存在，以此来阐述健康的价值。这些比喻既形象生动，又非常准确到位。那么，健康到底有哪些重要作用和价值呢？

(1) 健康既是学校教育的前提，又是学校教育的首要目标

马克思曾把健康称为人的第一权利，是人类生存的第一个前提，也就是作为一切历史的第一前提。可以想象，经常因病缺课、因情绪障碍而滋生事端，或因营养不良而长期精神倦怠的学生，即使采用最好的教学方法，他们也无法高效率地学习。只有健康的学生才能在学校获得理想的学习效果。而学校教育在人生教育中起着主导作用，学校可以有计划、有目的地安排好各项教育活动。我国的教育方针是使受教育者在德育、智育、体育三方面得到全面的发展，三者各有特定的含义和任务，是相互联系、相辅相成的统一体。其中，“体育”就包含着提高学生健康水平的教育作用。正因如此，党中央、国务院才把“健康第一”作为学校教育的指导思想。

(2) 健康是人们奉献社会和享有生活的基础和前提条件

生命的意义在于奉献。拥有健康，才能优化自己在社会生活中的地位和作用，才能使自我价值最大限度地体现出来，从而奉献社会。一个身体健康、精神饱满、具有良好社会适应能力的人，必定享有着高质量的生活。反之，如果没有健康的身体和健康的心理，就无法享有生活、享有幸福。

(3) 健康是社会发展的基本标志和潜在动力

健康受多种社会因素的制约，如社会制度、经济状况、文化教育等。在一个安定团结、人民安居乐业、经济快速发展以及文化教育先进的社会环境中，人民的健康水平无疑会极大地提高。1978年，在国际初级卫生保健大会上发表的《阿拉木图宣言》中，健康被描述为“健康不仅是疾病与体弱的匿迹，而且是身心健康、社会幸福的完美状态”。因此，健康是社会发展的基本标志。在充满竞争与挑战的现代社会中，拥有大批的高素质人才是一个国家可持续发展的优势。所谓高素质人才，就是德、智、体全面发展的合格人才。健康的体质是思想道德素质和科学文化素质的物质基础，是高素质人才成才的物质基础。拥有健康的、高素质的国民是社会发展的潜在动力。

(4) 健康是社会发展的基本目标

1978年《阿拉木图宣言》还指出：“健康是基本人权，达到尽可能的健康水平是世界范围内的一项最重要的社会性目标。”1988年，世界卫生组织原总干事马勒博士一针见血地指出：“必须让人们认识到，健康并不代表一切，但失去健康，便丧失了一切。”由此可见，健康不仅是人人享有的基本人权，也是社会发展的基本目标。我们要求树立正确的健康观念，就是要求从基本人权和社会发展基本目标的高度，认识健康的重要性，理解健康的内在价值，真正树立“健康第一”的思想。

3. 健康的标准

健康既有其科学的内涵，也有其科学的标准。

依据健康的概念和科学内涵，世界卫生组织提出了健康的十条标准。

- (1) 有充沛的精力，能够从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张；
- (2) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔；
- (3) 善于休息，睡眠良好；
- (4) 应变能力强，能适应外界环境中的各种变化；
- (5) 能够抵御一般性的感冒和传染病；
- (6) 体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臀位置协调；
- (7) 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；
- (8) 牙齿清洁，无龋齿，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象；



(9) 头发有光泽,无头屑;

(10) 肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松有力。

从世界卫生组织提出的这十条标准的内容可以看出,前四条标准是关于心理和社会适应能力方面的内容,而后六条标准则主要是关于生理(躯体)方面的内容。因此,世界卫生组织提出的健康标准,实际上也是其健康概念的具体体现,我们可以用这个标准来检验自己是否健康。

日本的专家、学者还从躯体和精神两个方面,提出“五快”(机体健康)和“三良好”(心理健康)的健康标准。

“五快”:一是吃得快,进餐时,有良好的食欲,不挑剔食物,并能很快地吃完一顿饭。二是便得快,一旦有便意,能很快排泄完大小便,而且感觉良好。三是睡得快,有睡意上床后能很快入睡,且睡得好,醒后头脑清醒,精神饱满。四是说得快,思维敏捷,口齿伶俐。五是走得快,行走自如,步履轻盈。

“三良好”:一是具有良好的个性人格,情绪稳定、性格温和,意志坚强、感情丰富,胸怀坦荡、豁达乐观。二是具有良好的处世能力,观察问题客观现实,具有较好的自控力,能适应复杂的社会环境。三是具有良好的人际关系,能助人为乐,与人为善,对人际关系充满热情。

为了简明、易记,世界卫生组织概括提出了健康的四大基石,它们是:适量运动、合理膳食、戒烟限酒、心理平衡。

(二) 影响健康的因素及现代人的健康危机

1. 影响健康的因素

健康会受到许多因素的影响和制约,归纳起来主要有四个方面的因素:环境因素、生物学因素、行为和生活方式因素以及卫生保健服务因素。

(1) 环境因素

① 自然环境

自然环境是人类赖以生存的物质基础,也是健康的基本保证。人类生存所需的食物、空气、水和阳光均来自大自然,然而,人类的生产活动和生活活动却使自然环境的构成或状态发生了不利人类生存的发展变化,生态平衡受到破坏,对人的健康产生直接、间接或潜在的危害,我们称之为环境污染。环境污染对健康的危害具有机制复杂、效应慢、周期长、范围大、后果严重的特点。这个问题已引起世界各国的重视。我国政府把保护环境定为基本国策,并奉行可持续发展战略。因此,环境教育就成为学校健康教育必不可少的重要内容。

② 社会环境

社会环境包括政治、经济、文化、教育等多方面的内容。良好的社会环境有利于人类的健康,不良社会环境则直接或间接地危害着人们的健康。

政治制度对健康至关重要。一个国家政制度的先进和完善,社会秩序稳定,人际关系和谐,人民安居乐业,就会促进人民的身心健康。新中国成立后,人民成为国家的主人,国家卫生事业

有利于健康的姿势

睡眠的最佳姿势——右侧卧位。有利于血液的流动。

思维的最佳姿势——平卧。平卧时人体肌肉和神经最为放松,易调至最佳的思维状态。

行走的最佳姿势——小快步。小快步行走可以增加肌肉活动次数,使腿部肌肉强健发达,还可以增加腿部血液循环,预防“腿先老”。

骑车的最佳姿势——身体前倾20~30度。



为人民健康服务,我国人民健康水平有了很大的提高。

经济是社会进步和社会生活的基础。人们的劳动方式、生活方式、营养状况和人口状态无不受经济的制约。大量调查证明,社会经济状况与人民健康水平成正比。就发达国家与发展中国家相比而言,人民的健康水平存在着明显差距。每年全球低体重出生儿 2200 万,其中 95%是在发展中国家。就国家内部的不同阶层相比而言,其健康水平也存在着明显的差距。随着我国经济的发展,人民营养状况明显得到改善。我国城乡居民能量及蛋白质摄入已得到基本满足,肉、禽、蛋等动物性食物消费量明显增加,优质蛋白比例上升。城乡居民动物性食物人均每日消费量也有大幅度的提高。居民营养状况的改善,为健康奠定了良好的物质基础。

文化是社会的上层建筑,享有文化和接受教育的权利是人全面发展的重要前提,也是享有健康的前提。人群的文化水平与人群的健康水平之间存在着正相关关系。教育程度和文化素养决定着人的健康观和健康价值观,决定着人是否能作出有益于健康的决策。不良的行为和生活方式常与较低的教育程度有关。

(2) 生物学因素

把引起传染性疾病和感染性疾病的病原微生物及导致遗传性疾病、伤残与障碍等遗传和遗传内在缺陷的,因素归类为生物学致病因子。目前,虽然人类疾病谱和死因顺位的变化,把关注健康问题的目光引向了“生活方式病”和行为致病因子,但生物因子对健康的危害依然存在,而且不断地出现新问题。

世界卫生组织最近发表报告警告说:“艾滋病、结核病、淋巴腺鼠疫和黄热病等新出现的或卷土重来的传染病对人类健康的威胁正在上升。而且病原微生物的抗药性已成为全球性问题,一些轻微的感染有时都很难找到有效的治愈方法。”据世界卫生组织估计,全世界已有艾滋病病毒感染者 4000 万人左右,全世界每年各种传染病患者有 6 亿人。一些新的病原微生物已被确认,如引起出血性结肠炎的 O157:H7 型大肠杆菌、与溃疡病有直接关系的螺旋杆菌、导致淋巴腺瘤的非洲淋巴瘤细胞瘤病毒等。今天,我们对病原微生物的危害仍不可忽视。

由生殖细胞或遗传物质突变所引起的疾病称为遗传病。由非遗传而出生时伴有的缺陷所引起的疾病称为先天性疾病,如母亲感染风疹病毒造成的胎儿患先天性心脏病。目前已知遗传性、先天性疾病有 4000 种以上。我国新生儿的出生缺陷率为 1.307%,即每年有 30 万~40 万缺陷儿出生,其中 70%~80%由遗传因素所致。遗传因素在影响人类健康的同时,常与环境因素、行为因素共同作用、相互制约。如精神分裂症的发病,遗传因素占 2/3,环境因素占 1/3。许多遗传病并未表现出临床症状,便成为异常基因库,会对人类健康产生更大的影响。

(3) 行为和生活方式因素

行为是指具有认知、思维能力并有情感、意志等心理活动的人对内外环境因素刺激所做出的能动反应。生活方式是指人的生活式样,是生活活动的总和。它包括生活态度、生活水平和生活习惯行为。行为和生活方式二者紧密联系,互相贯通。人们自身的不良行为和生活会给个人、群体和社会的健康带来直接或间接的危害,这种危害具有潜伏性、积累性和广泛影响性的特点。有报告称,美国死亡率在前十位的疾病中,行为和生活方式在致病因素中占 70%。美国通过 30 年的努力,使冠心病的死亡率下降了 40%,脑血管疾病的死亡率下降了 50%,其中 2/3 的成果是通过改善行为和生活方式而取得的。现在人们通常把行为和生活方式致病因素所导致的疾病,如心脏病、中风、癌症等慢性病称为“生活方式病”。有权威机构预计,到 2015 年,死于“生活方式病”的人数将占发展中国家总死亡人数的 60%,在发达国家达到 75%，“生活方式病”将成为人类的头号杀手。



(4) 卫生保健服务因素

卫生保健服务指卫生机构和卫生专业人员针对个人、群体和社会的健康需要所提供的必要的、可能的服务。良好的卫生服务对健康起着促进作用，反之，则危害健康。良好的卫生服务包括健全的医疗卫生机构、完善的服务网络、充足的卫生资源及其合理配置与平等分配。但是，卫生服务的投入与效益并非成正比，个人对卫生服务的利用能力是影响卫生服务投入与效益的重要因素。所以，对卫生服务的利用是健康教育的重要内容之一。

2. 现代人的健康危机

(1) 环境破坏和污染

资源和环境是人类赖以生存、繁衍和发展的基本条件。当今环境污染和生态恶化已经严重威胁着人类的生存和健康。在第二次世界大战后短短的几十年中，环境问题迅速从地区性问题发展成为波及世界各国的全球性问题，如气候变暖、臭氧层被破坏、森林被破坏、生物多样性减少、大气污染及酸雨、土地荒漠化、国际水域与海洋污染、有毒化学品污染和有害废物越境转移等，所有这些情况都是有增无减。

我国现在正处在迅速推进工业化和城市化的发展阶段，对自然资源的开发强度不断升级，加之粗放型的经济增长模式，技术水平和管理水平比较落后，污染物排放量不断增加，环境污染加剧，生态恶化积重难返。据世界银行研究报告显示，我国一些主要城市的大气污染物浓度远远超过国际标准，位于世界污染最严重的城市之列，导致了诸如呼吸道功能衰退、慢性呼吸疾病、早亡以及医院门诊率和住院率的增加。

你有这些健康危机吗？

1. 有明显的进行性脱发、斑秃、早秃。这是压力过大或长时间精神紧张的表现。
2. 遇见熟人竟忘记他的名字及称呼。
3. 经常头晕、目眩、头痛，医生又查不出具体的毛病。
4. 频频排尿、排便。这表示肾气不足或肠胃出了毛病。
5. 常有悲观、失落感，易怒。
6. 睡不踏实，稍有风吹草动就醒，醒后感觉周身疲惫。
7. 干什么事都不能集中精力，效率低下。

我国的水污染严重。据《中国环境状况公报》报道，由于工业废水、生活污水和农业废水等的排放，使我国七大水系、湖泊、水库、部分地区地下水受到不同程度的污染，危害了人体健康、渔业和农业生产。另外，工业固体废弃物、废旧物资、城市垃圾等侵占了大量土地，严重污染了空气和水体。

我国的噪声污染也很严重。全国近 2/3 的城市居民长期在施工噪声、交通噪声、生活噪声中生活和工作。

我国生态恶化，森林资源贫乏，草地资源萎缩，耕地质量下降，荒漠化现象严重，生物物种减少。环境的恶化诱发和加重了自然灾害的发生，每年都有一些地区遭受干旱、洪涝、滑坡、泥石流、台风、冰雹、霜冻、病虫鼠草等灾害的袭击，地震灾害也时有发生，对人民生命财产造成了严重损害和威胁。