



21世纪高职高专系列规划教材

主编 陈永生

体育与健康

TIYU YU
JIANKANG



西南师范大学出版社



中国体育报业总社出版

（第 1000 期）

体育与健康

TIYU YU
JIANKANG



中国体育报业总社出版

21 世纪高职高专系列规划教材

体育与健康

主 编 陈永生

副主编 贾龙标 张 强
丁希洲 郑宏杰

西南师范大学出版社

内容提要

全书从大学生的实际需要出发,介绍体育理论基础知识和运动技能知识,融科学性、时代性、知识性、可读性于一体,图文并茂、通俗易懂,能够使学生学有所得、练有所获,进一步拓展大学体育知识的深度和广度,提高学生身心健康水平,促进大学生“终身体育”观念的形成。同时,本教材增加了跆拳道、轮滑、定向运动、野外生存等新的内容,力求内容具有先进性、时代性、针对性和灵活性,达到全面提高大学生综合素质的目的。

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康/陈永生主编. —重庆:西南师范大学出版社, 2008.5

(21世纪高职高专系列规划教材)

ISBN 978-7-5621-4120-4

I. 体… II. 陈… III. ①体育—高等学校:技术学校—教材 ②健康教育—高等学校:技术学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 076265 号

21 世纪高职高专系列规划教材

体育与健康

主 编:陈永生

副 主 编:贾龙标 张强 丁希洲 郑宏杰

策 划:周安平 卢旭

责任编辑:杜珍辉

特约编辑:杜有珍

封面设计:辉煌时代

出版发行:西南师范大学出版社

地址:重庆市北碚区天生路1号

邮编:400715 市场营销部电话:023-68868624

网址:<http://www.xscbs.com>

经 销:全国新华书店

印 刷:北京市彩虹印刷有限责任公司

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:15.5

字 数:305 千

版 次:2008 年 6 月 第 1 版

印 次:2008 年 6 月 第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5621-4120-4

定 价:26.50 元

编写说明

作为高等教育的重要组成部分,高等职业教育是以培养具有一定理论知识和较强实践能力,面向生产、面向服务和管理第一线职业岗位的实用型、技能型专门人才为目的的职业技术教育,是职业技术教育的高等阶段。目前,高等职业教育教学改革已经从专业建设、课程建设延伸到了教材建设层面。根据国家教育部关于要求发展高等职业技术教育,培养职业技术人才的大纲要求,我们组织编写了这套《21世纪高职高专系列规划教材》。本系列教材坚持以就业为导向,以能力为本位,以服务学生职业生涯发展为指导思想,以与专业建设、课程建设、人才培养模式同步配套作为编写原则。

从专业建设角度,相对于普通高等教育的“学科性专业”,高等职业教育属于“技术性专业”。技术性专业的知识往往由与高新技术工作相关联的那些学科中的有关知识所构成,这种知识必须具有职业技术岗位的有效性、综合性和发展性。本套教材不但追求学科上的完整性、系统性和逻辑性,而且突出知识的实用性、综合性,把职业岗位所需要的知识和实践能力的培养融会于教材之中。

从课程建设角度,现有的高等职业教育教材从教育内容上需要改变“重理论轻实践”、“重原理轻案例”,教学方法上则需要改变“重传授轻参与”、“重课堂轻现场”,考核评价上则需改变“重知识的记忆轻能力的掌握”、“重终结性的考试轻形成性考核”的倾向。针对这些情况,本套教材力求在整体教材内容体系以及具体教学方法指导、练习与思考等栏目中融入足够的实训内容,加强实践性教学环节,注重案例教学,注重能力的培养,使职业能力的培养贯穿于教学的全过程。同时,使公共基础类教材突出职业化,强调通用能力、关键能力的培养,以推动学生综合素质的提高。

从人才培养模式角度,高等职业教育人才的培养模式的主要形式是产学结合、工学交替。因此,本教材为了满足有学就有练、学完就能练、边学边练的实际要求,纳入新技术引用、生产案例介绍等来满足师生教学需要。同时,为了适应学生将来因为岗位或职业的变动而需要不断学习的情况,教材的编写注重采用新知识、新工艺、新方法、新标准,同时注重对学生创造能力和自我学习能力的培养,力争实现学生毕业与就业上岗的零距离。

为了更好地落实指导思想和编写原则,本套教材的编写者既有一定的教学经验、懂得教学规律,又有较强的实践技能。同时,我们还聘请生产一线的技术专家来审稿,保证教材的实用性、先进性、技术性。总之,该套教材是所有参与编写者辛勤劳作和不懈努力的结果,希望本套教材能为职业教育的提高和发展做出贡献。

这就是我们编写这套教材的初衷。

前 言

“体育与健康”课程是高等学校课程体系的重要组成部分，是高等学校体育工作的中心环节。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》明确指出：“学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作。”教育部也强调把学校体育工作的重心切实放到面向全体学生，全面提高学生的身心健康水平上来。基于上述要求，我们确定了大学体育是学校体育教育的终点，同时又是大学生实现终身体育的起点的编写方针，在编写过程中切实将增进大学生的身心健康放在首位。

本书以《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《学生体质健康标准》为依据，本着“育人为本、健康第一、全面发展、服务社会”的宗旨，认真落实深化教育改革，全面推动素质教育和“健康第一”的指导思想。全书从大学生的实际需要出发，介绍体育理论基础知识和运动技能知识，力求内容准确、新颖，融科学性、时代性、知识性、可读性于一体；图文并茂、通俗易懂，能够使学生学有所得、练有所获，进一步拓展大学体育知识的深度和广度，提高学生身心健康水平，促进大学生“终身体育”观念的形成。本教材吸取了当今体育科学及有关基础理论的新成果、新观念，并参考了相关的体育书籍、教材等，增加了跆拳道、轮滑、定向运动、野外生存等新的内容，力求内容具有先进性、时代性、针对性和灵活性，达到全面提高大学生综合素质的目的。本书可作为大学生的体育课教材，也可供体育爱好者学习参考。

《体育与健康》一书由陈永生（第一章、第四章、第七章、第十章）同志主编，贾龙标（第二章、第五章、第八章、第十八章），张强（第三章、第六章、第九章、第十九章），丁希洲（第十二章、第十四章、第十五章、第十六章），郑宏杰（第十一章、第十三章、第十七章）同志参加了本书的编写工作。

本书在编写过程中吸收了当今体育科学及有关理论基础的新成果、新观念，参考了大量相关专业书籍、教材和文献资料，同时得到安阳师范学院体育学院的领导、专家和同事们的大力支持，在此一并表示感谢。由于编写时间仓促，教材内容难免有疏漏与错误之处，恳请广大读者多提宝贵意见，以便进一步修正。

编 者

2008年1月

目 录

第一章 体育与健康教育	1
第一节 大学生体育教育	1
第二节 健康的本质	6
第三节 影响大学生健康的因素	9
第四节 体育锻炼与健康	11
思考题	17
第二章 体育锻炼的科学基础	18
第一节 体育锻炼的生理学基础	18
第二节 体育锻炼的心理学基础	22
第三节 营养与健康	25
第四节 体育锻炼对人体产生的积极影响	31
思考题	35
第三章 体育锻炼的原则和方法	36
第一节 体育锻炼的基本原则	36
第二节 体育锻炼的方法	39
第三节 发展身体素质的方法	42
第四节 发展心肺系统的有氧锻炼	45
思考题	47
第四章 体育锻炼与运动处方	48
第一节 运动处方	48
第二节 制定运动处方的程序	50
思考题	54
第五章 体育锻炼与保健	55
第一节 体育锻炼的医务监督	55
第二节 体育锻炼中常见的生理反应及处理	58
第三节 运动性损伤的预防与处理	65
第四节 体育锻炼中疲劳的消除方法	69
思考题	72

第六章 大学生体质健康标准测试及锻炼方法	73
第一节 《学生体质健康标准》简述	73
第二节 《学生体质健康标准》的内容与锻炼方法	74
第三节 《学生体质健康标准》测试的操作方法	79
思考题	87
第七章 篮球运动	88
第一节 篮球的基本技术	88
第二节 篮球的基本战术	96
思考题	101
第八章 足球运动	102
第一节 足球的基本技术	102
第二节 足球的基本战术	113
思考题	116
第九章 排球运动	117
第一节 排球的基本技术	117
第二节 排球的基本战术	123
思考题	126
第十章 网球运动	127
第一节 网球的基本技术	127
第二节 网球的基本战术	136
思考题	138
第十一章 乒乓球技术与锻炼方法	139
第一节 乒乓球的基本技术	139
第二节 乒乓球的基本战术	146
思考题	148
第十二章 羽毛球	149
第一节 羽毛球的基本技术	149
第二节 羽毛球的基本战术	155
思考题	156
第十三章 游泳	157
第一节 蛙泳	157
第二节 仰泳	160
第三节 自由泳(爬泳)	163
思考题	167

第十四章 武术	168
第一节 武术的基本功	168
第二节 初级长拳	171
第三节 简化二十四式太极拳	176
思考题	185
第十五章 中华养生	186
第一节 八段锦健身运动	186
第二节 五禽戏健身运动	189
思考题	195
第十六章 跆拳道	196
第一节 跆拳道起源发展及特点	196
第二节 跆拳道的基本技术	199
第三节 比赛方法和规则简介	206
思考题	207
第十七章 轮滑	208
第一节 基础练习	208
第二节 滑行技巧	210
思考题	213
第十八章 定向运动	214
第一节 定向运动的概述	214
第二节 定向运动地图的识别	216
第三节 定向运动的基本技能	219
思考题	222
第十九章 野外体育活动	223
第一节 野外体育活动概述	223
第二节 野外体育活动项目介绍	225
思考题	236

第一章 体育与健康教育

第一节 大学生体育教育

凡能接受高等教育的人,大都成为优秀的人才。因此,如何使大学生在中、小学所奠定的体育基础上更上一层楼,使生命科学的完美意义通过大学“终身体育”教育得以实现,一直是大学体育学科极有意义的研究课题之一。

一、大学生体育在终身体育中的作用、意义及特点

(一) 终身体育对大学生的作用和意义

终身体育是一个动态的、连续的发展过程,对大学生们来说,终身体育的作用与意义尤其重要。

大学生的主要任务是学习。现代科学技术的发展以及各种信息的迅速传播,使大学生的学习压力日趋严重,从某种意义上讲,除了必要的休息和饮食外,脑力劳动是现代大学生主要的甚至是唯一的活动内容与方式。

大学生正处在青年中期,从人的整体发展过程看,这一时期是承前启后的关键期,也是身心发展的敏感期或易变期。学习与工作、事业发展与社会交往等,都会从有利或不利的方面影响身心的协调发展,而这种影响对青年期后个人的发展具有决定性意义。

上述原因从客观上极易造成大学生身心发展的不平衡或不协调。而终身体育对防止这种现象的出现,具有现实的指导意义。使中、小学时期养成的锻炼身体的习惯继续下去,并在结合自己专业特点的基础上,从理论与实践两个方面进一步发展终身体育运动,是大学生接受现代生活方式的挑战,也是大学生获得身心健康、协调发展的必由之路。

(二) 大学生终身体育的特点

从生理学角度来看,大学生的神经系统功能极为健全,心肺功能基本完善,生殖系统成熟,运动器官系统表现为稳定发展。但由于地区差异、个体差异及性别差异,大学生运动素质的发展具有明显的不均衡性。

从心理学角度来看,大学阶段是人的个性形成的关键时期。大学生的自我意识较为强烈,理性较强但情感极为丰富,性意识增强,智力水平较高。

大学生终身体育的特点表现为以下几点:

1. 手段灵活多样,方式、内容丰富多彩

健康娱乐性体育活动、竞技性体育活动、医疗性体育活动、职业实用性体育活动、卫生保健性体育活动以及一般性身体训练活动等,共同构成了丰富多彩、灵活多样的大学生体育活动。

2. 锻炼意识强, 具备自我身体锻炼的能力

大学生的学习、生活具有相对的灵活性, 自由支配的时间较多, 文化层次较高, 理性及自主能力较强。因此, 大学生要结合自身的兴趣、爱好及身体和专业的特点, 学习自我身体锻炼的知识, 发展自我身体锻炼的能力, 培养终身体育锻炼的习惯。

3. 有计划、有组织的教育过程

大学生的体育课是一门必修基础课, 因重修或限期补考仍不及格者不准毕业, 按结业处理。此外, 大学生还必须按照《国家体育锻炼标准》达到及格以上等级, 并且积极参加校内外课余身体锻炼。学校各级领导及体育部等职能部门有责任从客观上保证上述任务的完成。

4. 专业学习的实用性

对大学生来说, 由于专业学习的差异, 发展终身体育应该考虑的是: 根据所学专业和未来职业需要, 掌握所需的身體锻炼知识、手段及方法; 掌握职业实用性运动技能与技巧及与职业特点相近的体育运动项目; 提高未来职业所需的一般运动素质和特殊运动素质, 并培养其所需的心理素质以及对外界环境的适应能力和抵抗能力。

二、大学生身体锻炼的原则与内容

大学阶段对终身体育者来讲是极为重要的打基础时期。这一时期极具特殊性。因此, 在身体锻炼时, 除了遵循体育锻炼的基本原则、内容与方法外, 还应从以下几方面强调其特殊性:

(一) 身体锻炼的原则

1. 晓之以理、导之以行的原则

大学生无论做什么, 其最大特点是要问为什么, 对这些为什么的解答就逐渐形成其特有的价值观念, 而这些价值观念又是其一生行为选择的动机根源。因此, 无论大学生从事什么样的体育活动, 都要尽可能地明白为什么, 并让这种答案变成引导自身行为的指南。

2. 择其所用的原则

大学生进行身体锻炼的需求是复杂的、多种多样的。有时是为了情感宣泄, 有时是为了健身, 有时是为了从紧张的学习和精神压力中解脱出来, 有时是为了提高运动技能和技巧, 有时是为了病后康复或生长发育, 有时又是为了大脑工作效率。总之, 大学生在选择身体锻炼的手段、方法时, 要考虑自身的特殊需要, 做到择其所用。例如, 为了娱乐可选择游戏性体育活动; 为了宣泄情绪, 可选择刺激性强的运动项目; 为了克服心理应激和消除神经情绪紧张, 则可以选择游泳、日光浴、野营、旅行等运动方式。

3. 提高工作效率、促进智力发展的原则

人的大脑工作能力是有限度的。过度疲劳会影响智力的发展, 这一点对生长发育期的大学生尤为重要。用脑过度是现代大学生不可避免的问题。通过身体锻炼使大脑获得积极性休息, 并达到促进智力发展的目的, 是现代大学生更好地生存、学习所不可违背的原则。

(二) 身体锻炼的基本内容

1. 球类运动

球类运动是以球为媒介的锻炼方法, 其最大特点是集游戏性、娱乐性、竞技性、有效锻炼性、审美观赏性于一体。

2. 游泳运动

游泳运动是集水浴、空气浴、日光浴三位一体,极具身心锻炼价值的一项体育活动。游泳对陶冶情感、丰富精神文化生活、促进心肺系统的健康发育是极为有效的。从军事训练角度讲,游泳运动也有其特殊的军用价值。

3. 冰上运动

冰上运动是北方广大青少年十分喜爱的季节性体育,它包括速度滑冰、花样滑冰和冰球等。从事这项运动能提高人体对严寒的适应力和耐受力,能提高人体的运动平衡能力,有助于提高心血管系统和呼吸系统的机能。

4. 体操运动

对大学生来讲,这是一项十分重要的锻炼项目。通过练习,同学们可以受到姿态仪表、意志品质、柔韧、灵敏、节奏感、前庭分析器等多方面的锻炼。体操运动具体可分为徒手体操、器械体操、技巧运动、队列队形练习及艺术体操等。其中,艺术体操已成为现代大学生十分喜爱的运动项目。从某种意义上讲,它已超越体育的界线,演变成现代大学生崇尚的一种主要文化艺术形式,对大学生树立正确的审美观点、提高艺术素养具有特殊的作用。

5. 田径运动

田径运动是各种体育运动的基础。各个运动项目的训练对发展运动素质的要求均可以田径中的一些运动项目为手段进行训练。田径运动分为走、跑、跳、投四大类。

6. 武术运动

武术是具有独特民族风格的体育运动项目之一。它不仅用于增强体质、防治疾病,而且可以使大学生掌握有效的自我保护及惩恶扬善的手段与方法,提高应付突发意外事件的能力。武术的内容丰富多彩,主要有拳术、器械、对练、集体表演和搏击五大类,其中太极拳与散打等项目已成为十分普及的身体锻炼项目。

7. 气功

气功是中华民族古老文化宝库中的一颗璀璨的明珠,是炎黄子孙对人类文化与文明的突出贡献。气功运动对人体的有益作用有独到之处,特别是在高等院校推广气功运动对开展智力、修身养性、根治各种神经性心理疾病具有现实意义。气功的分类有许多种,有佛家气功、道家气功、儒家气功、医家气功和武家气功等,也有动功(外功)和静功(内功)两大类之说。其修炼原则主要有:身心专注,动静自然,循序渐进,性命双修,以德筑基,诚心诚意。修炼气功的方法是多种多样的,但是出现偏差则会适得其反,因此提醒同学们一定要审慎行事,不可胆大妄为。

8. 借助自然环境进行身体锻炼

这种锻炼方法比较符合大学生浪漫、自由的天性。如空气浴、森林浴、水浴、日光浴、登山、旅行、野营、打雪仗等都是极好的锻炼身体内容与方法。

三、大学生自我身体锻炼

终身体育主要就是自我身体锻炼。自我身体锻炼的主观能动性和客观持久性、自我身体锻炼的知识获得和身心收益,共同构成了大学生终身体育锻炼的基本内涵。与中、小学生相比,大学生自我身体锻炼的主要特点在于计划性和目的性,即以自身身体健康和运动能力为基点,结合所学专业及未来职业选择的特殊需要,考虑未来事业与理想追求以及所

能利用的现有客观物质条件,制定出短期与长期的自我锻炼目标。同时,大学生既要用计划约束主体行为,又要在实践中调整和充实计划,这是其自我身体锻炼有效性的根本保证,也是其迎接现代生活方式与现代人生挑战的有力武器。

(一) 大学生自我身体锻炼目标的确定

地区差异、个体差异以及性别差异等,造成了大学生自我身体锻炼目标的复杂多样性。自我身体锻炼目标可根据自身体质状况与运动能力来确定。

1. 体弱多病、运动能力较差者

目标是提高机体的适应力和抵抗力,促进正常生长发育,提高身体的基本活动能力以满足工作与生活的基本要求。

2. 体质状况与运动能力一般者

目标应确定在达到《国家体育锻炼标准》及格以上等级。

3. 体质状况与运动能力较好,但缺乏运动基础与经验者

目标应该达到《国家体育锻炼标准》的优秀等级,并在此基础上进行合适的专项运动训练。

4. 体质状况与运动能力较好,并且具备一定的运动基础与经验者

目标应该达到国家等级运动员二级以上的标准,并在校内外运动竞赛中获得较好成绩。

(二) 大学生自我身体锻炼的内容

大学生自我身体锻炼的动机与目的是复杂的,目标的确立是多种多样的,因此其内容和方式也是复杂多样的。可以将其概括为以下几个主要方面:

1. 早操

对大学生来讲,每天早晨起床后坚持 30min 以上的运动是极其有效的自我身体锻炼方法。早操的效果主要取决于内容的选择和完成身体练习的负荷量与强度。如将早操与学习、生活内容相结合,则更具重大意义。

2. 健美、健身性运动

大学生正处在人体最具生命力与表现力的年龄阶段,丰富的审美追求和情感体验使其十分崇尚人体的健美与协调,并因此而积极参加自我身体锻炼。现代舞蹈、艺术体操、健美运动与健美操等已逐渐成为大学生不可缺少的生活内容。

3. 娱乐体育

现代及未来社会,高等教育的发展趋势无疑是高科技、高节奏、高效率的,节假日、闲暇之余,大学生将会更多地需要娱乐性体育活动,以促进身心协调、健康地发展。

4. 运动康复与医疗性体育

预防疾病的发生以及病愈后尽快康复,是每一位大学生都会面临并需要解决的问题。这方面的需要或教训,使大学生们不断加深对运动康复的认识并积极参与医疗性体育活动,从而对终身体育的意义和作用有了进一步的认识与体验。

(三) 大学生自我身体锻炼应注意的问题

生命在于运动。坚持体育活动既可增进健康,又可预防疾病,延年益寿。对于学习压力日趋加重的现代大学生来说,适当地进行身体锻炼无疑是有好处的,不仅可以提高运动素

质,还可以做到劳逸结合,使智力水平得到更充分的发挥。但是如果自我身体锻炼的内容、方法选择不当,常常适得其反。因此,大学生自我身体锻炼应注意以下几个方面的问题:

1. 科学地安排锻炼

科学地安排锻炼,可以使身体得到全面发展,避免伤病的发生。要根据工作与学习特点,因人、因时、因地而宜地安排锻炼的时间和进度;要充分考虑季节、地区、自然环境等因素对锻炼效果的影响;运动量、运动强度要由小到大,并在锻炼过程中逐渐积累经验,掌握好适应的运动量,以期达到最佳效果。另外,还要注意采用多种运动项目进行锻炼,这样更有利于身体得到全面发展。

2. 避免有碍健康的锻炼方法

不顾人体的生理特点,一味地追求大运动量的锻炼;不按人体各器官不同的最佳发育期选择有针对性的运动项目进行锻炼;不注意全面发展的锻炼;扰乱体力和脑力劳动的生物规律,没有规律的锻炼;不注意运动环境和运动卫生的锻炼;心血来潮,不能善始善终的突发性锻炼等等,这些都是有碍健康的锻炼方法,应及时纠正和避免。

3. 妥善安排一天的锻炼

如果每天能有1~2h的锻炼时间,就应该做好以下安排:

早晨活动20~30min,起床后在室外空气新鲜的地方做做操、打打太极拳或慢跑。时间不宜过长,运动量不宜太大,动作不要太复杂,否则会影响一天的工作和学习。

课外活动时间(一般在下午4~6时)是一天中最好的运动时间。此时宜安排比赛或进行较剧烈的运动。运动量以不过分疲劳、不影响晚上的活动为宜。这对消除一天工作和学习的疲劳、增进健康是大有裨益的。

晚饭后睡觉前则应避免剧烈活动。可安排轻柔缓和的健身运动,如散步、气功、太极拳等。

4. 从事脑力劳动更应加强身体锻炼

大学生一般都在教室或实验室低头弯腰从事脑力劳动。长期处于这种姿势,又不参加身体锻炼,往往会引起各种疾病,如供血不足、神经衰弱、胸腔狭窄、肌肉软弱无力、心脏疾病、便秘、胃下垂等。因此,大学生更要经常参加身体锻炼,以使心肺和胃肠功能都得到良好的改善,从而使精力充沛。同时,身体锻炼还是一种积极性休息。脑细胞各有分工,进行身体锻炼时,管理肌肉活动的神经细胞处于兴奋状态,而思考问题的神经细胞则处于抑制状态,能得到很好的积极性休息。

5. 不宜长跑锻炼的人员

长跑对人的心肺功能的要求是比较高的。长跑时脉搏每分钟可达130~200次,动脉收缩压可升到150~200mm汞柱,呼吸每分钟可达36次左右。因此,患有心、肾和肝病的人,在急性发作期间,都不宜进行长跑锻炼。此外,感冒或扁桃体发炎仍在发烧的病人也不宜进行长跑锻炼,否则对恢复健康不利。

6. 游泳的地点要有所选择

经过卫生防疫部门检查合格的开放游泳池当然是比较理想的游泳场所。但如果选择户外天然的江河湖海做游泳场所,则必须注意:水必须是清洁、无传染病的活水;底必须是无淤泥、乱石、丛生水草、暗礁、尖利植物及伤人鱼类的沙底;同时水流要平缓且场地处于非交通频繁地带。

第二节 健康的本质

一、健康的概念

健康是一个动态概念,健康的标准是伴随着社会发展和生活水准的变化而变化的。不同时期对健康有着不同的理解。长期以来,人们认为“无病”就是健康。《辞海》对健康的解释是:健康是“指人体各器官系统发育完好、功能正常、体质健壮、精力充沛,并具有健全的身心和社会适应能力的状态”。这是不完整的。世界卫生组织(WHO)于1948年在宪章中指出“健康不仅是免于疾病和衰弱,而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完善状态”。最近该组织又指出“道德健康”也应该包括在健康的含义中。一个人只有在身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面都健全才能算是完全健康的人。

(一) 身体健康

指躯体结构和功能正常,具有生活自理能力。

(二) 心理健康

指个体能够正确认识自己,及时调整自己的心态,使心理处于良好状态以适应外界的变化。

(三) 社会适应良好

指对社会生活的各种变化能以良好的思想和行为去适应。

(四) 道德健康

指能够按照社会规范的准则和要求来支配行为,能为人类的幸福作贡献。

二、健康的内涵

(一) 健康的内涵

健康的内涵包括:体力、技能、形态、卫生、保健、精神、人格、环境。

(二) 健康的标志

世界卫生组织提出了健康的14个标志。

(1) 精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作。

(2) 处事乐观,态度积极,乐于承担任务而不挑剔。

(3) 善于休息,睡眠良好。

(4) 应变能力强,能适应各种环境的各种变化。

(5) 对一般感冒和传染病有一定抵抗力。

(6) 体重适当,体形匀称,头、臂、臀比例协调。

(7) 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。

- (8) 牙齿清洁, 无缺损、无疼痛, 齿根颜色正常, 无出血。
- (9) 头发光泽, 无头屑。
- (10) 肌肉、皮肤富有弹性, 走路轻松。
- (11) 道德高尚, 有良好的公德, 有道德修养。
- (12) 对自己、对他人的健康负责, 工作、生活、娱乐等以不影响、不损害他人利益和健康为前提。
- (13) 不侵占、偷窃他人的钱财、物品及研究成果。
- (14) 不吸毒, 不淫乱。

(三) “五快三良好” 检查标准

世界卫生组织就人体健康问题提出了几项既易记忆, 又易理解的新标准, 这几项标准包含了人体生理健康标志和心理精神健康标志, 简称“五快三良好”标准。

1. “五快” 指生理健康

- (1) 吃得快: 指胃口好、不挑食、吃得迅速, 表明内脏功能正常。
- (2) 便得快: 指上厕所时很快排通大小便, 表明肠胃功能良好。
- (3) 睡得快: 指上床即能熟睡、深睡, 醒来时精神饱满、头脑清晰, 表明中枢神经系统的兴奋、抑制功能协调, 且内脏不受任何病理信息的干扰。
- (4) 说得快: 指语言表达正确、清晰流利, 表明思维清楚而敏捷、反应良好, 心肺功能正常。

- (5) 走得快: 指行动自如, 且转动敏捷, 因为人的疾病和衰老往往从下肢开始。

2. “三良好” 指心理健康

- (1) 良好的个性: 指性格温和, 意志坚强, 感情丰富, 胸怀坦荡, 心境达观, 不为烦恼、痛苦、伤感所左右。
- (2) 良好的处事能力: 指沉浮自如, 客观观察问题, 具有良好的自我控制能力从而能适应复杂的社会环境, 对事物的变迁保持良好的情绪, 常有知足感。
- (3) 良好的人际关系: 指待人宽和, 不过分计较小事, 能助人为乐、与人为善。

(四) 心理健康标准

随着世界性精神疾病发病率不断上升, 为了教育和引导公众主动关注心理健康, 美国心理学家马斯洛和米特尔曼提出了 10 条心理健康的评价标准。

- (1) 有足够的安全感。
- (2) 能充分地了解自己, 并能对自己的能力作出适度的评价。
- (3) 生活、理想切合实际。
- (4) 不脱离周围现实环境。
- (5) 能保持人格的完整与和谐。
- (6) 善于从经验中学习。
- (7) 能保持良好的人际关系。
- (8) 能适度地发泄情绪和控制情绪。
- (9) 在符合集体要求的前提下, 能有限度地发挥个性。
- (10) 在不违背社会规范的前提下, 能恰当地满足个人需求。

三、亚健康

现代医学将健康称为第一状态,把疾病称为第二状态,将介于健康与疾病之间的生理功能低下的状态称为第三状态,第三状态也称亚健康。

“亚健康”一般指肌体虽无明显疾病,却呈现出活力下降、适应能力不同程度减退的一种生理状态。亚健康状态通常包括不良的心理行为、不振的精神面貌、对社会的不适应以及身体个别部位的某种不适等。具体表现有:情绪低落、心情烦躁、忧郁、焦虑、失眠、头晕、头疼、耳鸣、气短、心悸、慢性咽痛、淋巴结肿大、肌肉关节痛、反复感冒等一系列难以用某种疾病予以解释的疾病群,而身体检查又无重大异常。

导致亚健康形成的因素,首先是工作、生活过度疲劳,身心透支而人不敷出;其次是不科学的生活方式,如不吃早餐、偏食、暴饮暴食、饥一顿饱一顿等引起营养不良而使机体失调;再次是环境污染,接触过多有害物质。另外,伴随人体生物钟周期低潮或人体自然老化,也可能出现亚健康状态。应当指出的是,亚健康状态在很大程度上是慢性疾病的潜伏期。

人的机体有一定范围的适应能力,亚健康状态既可趋向健康,也可导致疾病。如果已处于或即将进入亚健康状态,就应该采取科学生活方式,克服不良生活习惯,通过合理的饮食、心理的调养和环境的改变,消除疲劳,祛除致病因素,提高身体素质,改善和消除亚健康状态,早日恢复健康。

四、健康的关键因素

在进行保健活动中,需着重掌握的关键因素是哪些呢?据世界卫生组织宣布,每个人健康的60%取决于自己,15%取决于遗传,10%取决于社会因素,8%取决于医疗条件,7%取决于生活环境和地理气候条件的影响。然而,就每个人本身来说,遗传、社会因素和医疗条件、生活环境、地理气候条件都是客观存在,除特殊情况外,很难加以改变。也就是说,这些都属于相对固定的因素,它们对人的健康造成的影响是不以人们的意愿为转移的。至于职业与经济状况,也是相对固定的,个人的文化修养、涵养、兴趣、嗜好以及家庭成员间的相互关系,在一般情况下可长期保持原状,不会发生大的变化;而饮食、运动、情绪和心理变化则直接关系每个人每天的物质和精神生活。故在正常情况下,足以影响健康的关键因素是每日饮食是否适宜、体育锻炼是否适当以及情绪(包括精神和心理状态)是否良好或稳定。因此,苏联医学博士兹马诺夫斯基提出了人的健康公式:健康长寿=合理饮食+经常运动+情绪稳定。

从上述公式中可以清楚地看到,人的健康与情绪良好(或稳定)、运动(锻炼)得当和饮食合理(或适宜)成正比,而与懒惰成性、嗜酒和嗜烟成反比。

(一) 合理的饮食

对于每一个人来说,合理的饮食是保健因素中最为关键的,远比其他因素更为重要,其理由是:

(1) 文体活动的开展、良好情绪的保持是以恰当的饮食为前提的。如果饮食不当而生病或体质变弱,就没有精力从事学习和体育锻炼,也难以保持良好的情绪。

(2) 各种食物成分是构成人体细胞、组织、器官生长和更新的原料,更是维持内分泌