

普通高等学校公共体育课程教材

*D*AXUE TIYU JIAOCHENG
大学体育教程

主编 崔树林 王舜霞



中国商务出版社
CHINA COMMERCE AND TRADE PRESS

普通高等学校公共体育课程教材

大学体育教程

主 编 崔树林 王舜霞

副主编 李永华 李爱国 穆益林

中国商务出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育教程/崔树林, 王舜霞主编. —北京: 中国商务出版社, 2008. 9

普通高等学校公共体育课程教材

ISBN 978-7-80181-937-6

I. 大… II. ①崔…②王… III. 体育—高等学校—教材
IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 139388 号

普通高等学校公共体育课程教材

大学体育教程

主 编 崔树林 王舜霞

副主编 李永华 李爱国 穆益林

中国商务出版社出版

(北京市东城区安定门外大街东后巷 28 号)

邮政编码: 100710

电话: 010—64269744 (编辑室)

010—64295501 (发行部)

010—64266119 (发行部)

010—64263201 (零售、邮购)

网址: www.cctpress.com

E-mail: cctp@cctpress.com

北京中商图出版物发行有限
责任公司发行

卓越无限排版

上海市崇明堡港印刷厂印刷

787 毫米×1092 毫米 16 开本

23.25 印张 496 千字

2008 年 9 月 第 1 版

2008 年 9 月 第 1 次印刷

印数: 5100 册

ISBN 978-7-80181-937-6

G · 239

定价: 36.00 元

版权专有 侵权必究

举报电话: (010) 64212247

编审委员会

主 审 孙庆杰

主 编 崔树林 王舜霞

副主编 李永华 李爱国 穆益林

编 委 (按姓氏笔画排列)

文海燕 冯霞珍 刘建军 李雨红

吴梦莱 张文慧 张 波 郑 华

胡 浩 奚赢茹 韩 超 薛宝金

前 言

现代健康观即身体健康、心理健康和社会适应。如何将这一理念贯彻落实于体育教学中，是全体教育工作者、体育工作者，特别是体育教师不断思考和探索的问题。

大学体育是高校教育的重要组成部分。随着大学生对生命过程认识的不断深入，健康的身体来自于健康的生活方式这一观念已经普遍被接受。一种适合于个体的健康生活方式的形成，是自发到自觉的教育过程。因此，教育政策的形成应充分考虑到教育本身有为受教育者保持健康的责任，最大限度地满足大学生在体育上自我发展、学习和适应社会的需要。基于上述要求，依据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神，我们尝试编写了这本教材，对这一问题进行回答。概括起来，本教材具有以下特征：

第一，转变了过去学校体育中“以竞技为中心”的指导思想，树立素质教育 and “健康第一”的观念，突出“以人为本”，强调学生的主体作用，凸现大学体育与健康的内在联系，扩大了体育教育的外延。

第二，从大学生的实际情况出发，对学生最迫切需要了解的体育锻炼方法和技术进行系统归类 and 重点介绍。为了增加吸引力和可读性，适应时代发展的要求，除每一章涉及体育项目的规则与基本技、战术外，每小节末都附有学习与思考和资讯窗、健康贴片，力求使学生通过对本教材的学习，在有效增长知识、扩大视野、开拓思维的同时，提高自身的体育素养。

第三，在传授体育基本知识、基本技能的基础上，注重对学生身心健康和社会适应能力的培养，树立身心素质全面协调发展的新观念。通过身体锻炼促进学生意志品质和团队协作精神等方面的全面发展，构建完整的大学体育与健康的教学体系。

第四，注重理论联系实际，努力使学生学以致用，培养学生体育意识、兴趣、习惯和锻炼能力；在满足学生身心需要的同时，尊重学生个性并使之得到充分发展，为终身体育打下基础。基于这样的理念，本教材提出提升体育的文化内涵，不局限于把大学生的体育活动看成是一种运动，而是体育运

动与文化的有机结合。

本教材的编写从时代的发展和社会的需要、高等学校培养目标, 大学体育教学的实际情况和体现商科类院校的特点出发, 参阅了近年来国内外最新版本的大学公共体育课程教材, 吸收了诸多体育科学的新理论、新方法。全书共分三篇 15 章。第一篇(第一章至第五章)为理论篇, 内容包括体育与健康概述、体育卫生与保健、国家学生体质健康标准的测试与锻炼方法、身体素质的内容与练习方法、终身体育。第二篇(第六章至第十一章)为实践篇, 内容包括基本活动能力类、球类(篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、手球、棒垒球)、休闲娱乐类(高尔夫球、轮滑、台球、体育舞蹈、毽球、排舞、街舞、壁球、跳绳、飞盘)、生存类(定向运动、野外生存、攀岩运动、游泳)、民族传统体育类(武术、跆拳道、散打、女子防身术、太极拳)、塑身类(健美操、健美运动、瑜伽、艺术体操)。第三篇(第十二章至第十五章)为校园体育文化篇, 内容包括校园体育文化、大学生体育社团组织与管理、体育竞赛组织与管理、体育欣赏等。与传统的体育教材相比, 本书在结构和内容上都有所突破, 有较强的针对性, 内容通俗易懂, 图文并茂, 力求达到提高大学生体育和综合素质的目的。

本教材由崔树林、王舜霞担任主编, 李永华、李爱国、穆益林担任副主编, 参加编写的人员有(按姓氏笔画排列)文海燕、冯霞珍、刘建军、李雨红、吴梦莱、张文慧、张波、郑华、胡浩、奚赢茹、韩超、薛宝金。张波对全书的版式和图片进行了设计, 李永华、文海燕对全书文字进行了校对, 本书绘图由张书源完成。孙庆杰教授对全书的体系和内容进行了审定。

本书在编写过程中, 引用了很多有价值的资料、文献和图片, 在此, 向原作者致以衷心的感谢!

本教材得到了徐小微副校长、教务处周斌处长, 以及中国商务出版社领导和编辑的大力支持, 在此, 我们一并表示衷心的感谢!

书中不足之处, 恳请读者指正。

编 者

2008 年 7 月

目 录

理 论 篇

第一章 体育与健康概述	(1)
第一节 体育的概念、分类与功能	(1)
第二节 健康的概述	(4)
第三节 心理健康	(9)
第四节 心理健康与生理健康的关系	(11)
第五节 体育活动与心理健康	(13)
第二章 体育卫生与保健	(15)
第一节 体育锻炼卫生常识	(15)
第二节 自我医务监督	(31)
第三节 常见运动损伤的预防与治疗	(34)
第四节 营养与健康	(40)
第五节 运动处方	(51)
第六节 体育康复疗法	(53)
第七节 生活习惯与健康	(63)
第三章 《国家学生体质健康标准》的测试与锻炼方法	(69)
第一节 实施《国家学生体质健康标准》的意义与功能	(69)
第二节 《国家学生体质健康标准》测试方法、注意事项及锻炼方法	(71)
第四章 身体素质的内容与练习方法	(78)
第一节 发展力量素质	(78)
第二节 发展速度素质	(80)
第三节 发展耐力素质	(82)
第四节 发展灵敏素质	(83)
第五节 发展柔韧素质	(85)

第五章 终身体育	(89)
第一节 终身体育概述	(89)
第二节 终身体育的参与特征及影响因素	(91)

实 践 篇

第六章 基本活动能力类	(94)
第一节 健身走	(94)
第二节 健身跑	(96)
第三节 健身跳	(99)
第四节 健身投掷	(101)
第七章 球类	(104)
第一节 篮球	(104)
第二节 足球	(117)
第三节 排球	(126)
第四节 乒乓球	(134)
第五节 羽毛球	(143)
第六节 网球	(152)
第七节 手球	(162)
第八节 棒垒球	(169)
第八章 休闲娱乐类	(178)
第一节 高尔夫球	(178)
第二节 轮滑	(186)
第三节 台球	(191)
第四节 体育舞蹈	(199)
第五节 毽球	(207)
第六节 排舞	(213)
第七节 街舞	(218)
第八节 壁球	(224)
第九节 跳绳	(229)

第十节 飞盘	(233)
第九章 生存类	(239)
第一节 定向运动	(239)
第二节 野外生存	(243)
第三节 攀岩运动	(249)
第四节 游泳	(252)
第十章 民族传统体育类	(259)
第一节 武术	(259)
第二节 跆拳道	(267)
第三节 散打	(274)
第四节 女子防身术	(284)
第五节 太极拳	(289)
第十一章 塑身类	(296)
第一节 健美操	(296)
第二节 健美运动	(304)
第三节 瑜伽	(313)
第四节 艺术体操	(320)

校园体育文化篇

第十二章 校园体育文化	(327)
第一节 校园体育文化概述	(327)
第二节 校园体育文化的特征和功能	(328)
第十三章 大学生体育社团组织与管理	(333)
第一节 大学生体育社团概述	(333)
第二节 大学生体育社团管理	(336)
第十四章 体育竞赛组织与管理	(341)
第一节 体育竞赛的功能与特点	(341)
第二节 体育竞赛的种类	(344)

第三节	体育竞赛的方法	(345)
第四节	体育竞赛的组织筹备	(348)
第十五章	体育欣赏	(351)
第一节	体育欣赏概述	(351)
第二节	体育欣赏的分类与特征	(353)
第三节	怎样进行体育欣赏	(356)
参考文献		(358)

理 论 篇

第一章 体育与健康概述

第一节 体育的概念、分类与功能

一、“体育”的概念

关于体育的概念，在我国体育学术界一直存在着不同的观点。多数学者认为体育是指在人体中枢神经系统支配下，以关节为枢纽、骨骼为杠杆、肌肉为动力的健身、娱乐和竞技等身体活动。体育包括竞技体育、学校体育和群众体育。

（一）体育亦称“体育教育”

体育教育是指掌握体育知识技能、发展身体、增强体质的教育活动，又是对人体进行培育和塑造的过程，是教育的重要组成部分。它对受教育者的生长发育、健康、体力与智力的发展和思想品德培养有积极的促进作用。

1. 基本任务

- （1）增进健康、增强体质、促进身心全面发展。
- （2）掌握一定的体育知识、技术和技能，养成常年不断坚持锻炼身体的习惯。
- （3）提高学生运动技术水平，为国家培养体育运动后备人才。
- （4）进行思想品德与意志品质教育，塑造新世纪全面发展的高科技人才。

2. 基本特点

- （1）以一定的运动形式作为基本手段，有目的、有计划、有步骤地进行反复练习，使机体承受一定的生理负荷。
- （2）学习和掌握体育的有关知识技能与锻炼身体、增强体质紧密相关。
- （3）随着教育的产生发展而产生发展，始终作为教育的组成部分。

（二）体育又称“体育运动”

体育运动是以锻炼身体、强身祛病、提高运动技巧、娱乐身心为目的的社会活动

的总和,是社会文化的组成部分,它对社会政治、经济、文化的发展具有重要的促进作用。衡量一个国家或地区体育发展水平的主要标志是:人民的体质和健康水平,体育的普及程度,体育制度与措施的完善程度和实施情况,各种体育设施状况和体育科学研究水平,运动技术水平和最好运动成绩等。

二、“体育”的基本分类

体育的发展经历了从古代体育演进到近代体育,直到今天的现代体育三大历史阶段,在这漫长的发展时期,人们对体育的分类一直处于学术争论之中,诸如大体育、小体育、广义体育、狭义体育等,其说法不一,莫衷一是。进入20世纪90年代以后,随着信息社会的到来,人们逐渐接受了国际体育联合会秘书长约翰·安德鲁斯先生的观点,即“体育”基本上分为竞技体育、学校体育和群众体育三大类。

(一) 竞技体育

竞技体育是指在运动训练和竞赛活动中,最大限度地挖掘和发挥人体运动能力,展示最佳运动技巧,争取优异运动成绩。

(二) 学校体育

学校体育是指在学校领域中,传授体育知识与技能,培养体育兴趣,养成体育习惯,增强学生体质、促进健康、为终身体育奠定基础。

(三) 群众体育

群众体育是指在全民群体中通过健身、健美,娱乐休闲,达到愉悦身心,提高生活质量,扩大人际交往。

三、体育的基本功能

体育的功能是指体育本身对于人类社会发展和科技进步所起的作用与影响,也即是精神和物质等方面所表现出来的价值。体育作为一种独立的文化体系,已渗透到国家社会、政治、经济、文化、教育乃至人们家庭生活的各个方面。并成为强身健体、愉悦身心、调节社会生活、促进人际交往交流、振奋民族精神的一个重要手段,它关系到人类生存、发展和享受的三大需要。

(一) 健身功能

1. 增强体质,促进健康,提高人体新陈代谢的水平 经常从事体育运动的人骨骼肌肉发达、内脏器官功能增强、体格健壮。

2. 对心理、精神、个性发展的良好影响 心理过程包括认识、情感、意志三个过

程。精神风貌是气质的外在表现,体育运动对这些均有较好的促进作用,并能培养和发展人的思维能力、观察力、注意力和想象力,以及勇敢、顽强、拼搏、奋勇向上的优秀意志品质。

3. 提高人体对内外环境的适应能力 坚持体育运动,能大大增强人体对严寒、雨、雪、霜的耐受能力,并对各种疾病有较好的抵御能力。

(二) 娱乐功能

人类进入 20 世纪 90 年代的高科技社会后,脑力劳动逐渐取代体力劳动,单位时间内的强度和紧张程度增加,而闲暇时间相应增多,这些都必须加以调剂。体育运动可使人的精神焕发、体力充沛,可使高涨的情绪得到缓解,疲劳得以消除,体育又可使人的娱乐和享受。正如近代奥林匹克运动的创始人顾拜旦在他的《运动颂》中所赞美的:“啊!体育,你就是乐趣!想起你,内心充满欢喜,血液循环加剧,思路更加开阔,条理更加清晰。你可使忧伤的人散心解闷,你又使快乐的人生更加甜蜜!”可见,体育的确是一种愉悦身心的最好娱乐方式。

(三) 政治功能

1. 为国争光,提高民族素质和民族自尊心、自豪感 国际体育竞赛的胜负,关系到国家的声望和影响,是综合国力的体现。如我国在 1984 年,首次参加奥运会就获得 15 枚金牌、8 枚银牌和 9 枚铜牌,实现了零的突破,结束了我国体育与奥运金牌无缘的可悲历史,得到了世界各国的广泛称赞和肯定。全国人民欢欣鼓舞,海外侨胞也扬眉吐气,大大增强了我国在国际上的地位。

2. 为外交事业服务 体育在促进各国人民之间的相互了解和友好往来中,起着极好的桥梁作用。国家体育代表团被誉为“外交先行官”、“和平的使者”,运动员被誉为“穿着运动服的外交家”。如 1971 年第 31 届世界乒乓球锦标赛期间,我国乒乓球运动员运用“乒乓外交”,促进了中美外交关系的建立。

3. 促进人际关系、人民团结和国家统一 通过开展各种丰富多彩、形式多样的体育活动,使参与者既联络了感情,又切磋了技艺,特别是全国性运动会和少数民族运动会。不但能增进各族人民的和睦与团结,而且为祖国的统一和繁荣昌盛奠定了基础。

(四) 教育功能

体育的多功能、全方位的综合教育效能,已为世界各国教育家所关注,并纳入本国的教育体系之中。马列主义教育观认为,生产、劳动同智育和体育相结合,不仅是提高社会生产力的一种方法,而且是造就全面发展的人的唯一方法。

1. 教授基本生活技能 人的许多基本生活技能,主要是靠后天学习获得的,体育运动为此提供了良好的内容和手段。

2. 传播科学文化知识 体育是一门综合性学科,亦是一种文化,它的有关运动和

健康的知识是人类知识宝库中不可缺少的,向人们传播这些知识,是保证科学与合理的健康生活方式的重要举措。

3. 培养意志品质、社会规范和道德作风 通过体育的各种实践,可以培养顽强拼搏、奋勇争先的精神风貌及服从裁判、遵守规则的良好自律行为。同时,还能培养集体主义、爱国主义精神和以大局为重、妥善处理人际关系的优秀品德。

4. 培养人的组织能力 通过参与和组织各种体育娱乐、体育比赛活动,能培养人的组织能力。

(五) 欣赏功能

现代体育具有很高的观赏性,它所展现的高技艺和高水平,不仅使人心旷神怡,还获得美的享受和兴趣的满足。同时又会给人一种启迪,即胜利永远是属于艰苦奋斗和力争上游的人们。

(六) 交往功能

体育活动为人的日常交往提供了平台,在参加各种体育活动时,通过与不同院系、不同专业、不同班级、不同性别、不同学校,乃至社会成员的接触扩大了交往空间。

学习与思考: 1. 通过对体育概念的学习,说出你对体育的认识与理解。

2. 举例说明体育健身功能与体育娱乐功能的异同。

3. 根据你学习的体会,重新审视现代体育功能。

健康贴片:

健康三特点: 健康知识人人需要; 健康面前人人平等; 健康不能一蹴而就。

第二节 健康的概述

一、健康的新概念

1984年世界卫生组织在宪章中指出:“健康不仅为疾病或羸弱之消除,而系体格、精神与社会之完全健康状态。”健康的正式定义是:健康是指生理,心理及社会适应三个方面全部良好的一种状况,而不仅仅是指没有生病或者体质健壮。1978年世界卫生组织在国际初级卫生保健大会上所发布的《阿拉木图宣言》中重申:“健康不仅使疾病与体虚的匿迹,而且是身心健康、社会幸福的总体状态,是基本人权。达到尽可能高

的健康水平是世界范围的一项最重要的社会性目标。而其实现,则要求卫生部门及社会与经济各部门协调行动。”1995年世界卫生组织亚太区在《健康新地平线》中提出了健康的三个主题:生命的准备、生命的保护、晚年的生活质量。

因此,我们把健康概念理解为:在自然—人—社会动态大系统中,人类用以表示生命存在、生命质量、生命价值的范畴。它的内涵和外延具有时代和文化特征,仍将不断变化发展。现代人应从时代和文化之高度,从生理、心理、社会三个维度去珍惜生命之存在。提高生命之质量,创造生命之价值。

从健康概念的演变可以看到,健康是一个相对的概念,健康和疾病是一动态连续的统一体,增进健康要从躯体健康、心理健康和社会健康三个维度综合提高。防治疾病要从生理、心理、社会和环境等因素着手。

(一) 世界卫生组织提出的衡量健康的具体标准

近年来世界卫生组织提出了衡量健康的一些具体标准:

1. 充沛的精力,能从容不迫地处理日常生活事宜和担负繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳。
2. 处世乐观,态度积极。乐于承担责任,事无大小。
3. 善于休息,睡眠好。
4. 应变能力强,能适应外界环境中的各种变化。
5. 能够抵御一般感冒和传染病。
6. 体重适当,身体匀称,站立时头、肩位置协调。
7. 眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不发炎。
8. 牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙龈颜色正常。
9. 头发有光泽,无头屑。
10. 肌肉丰满,皮肤有弹性。

(二) 21 世纪人身心健康的新标准

世界卫生组织不久前宣布了21世纪人身心健康的新标准,内容如下:

1. 快食:快食并非狼吞虎咽、不辨滋味,而是指吃饭时不挑食、不偏食。吃主餐时感觉津津有味;如果出现持续性无食欲状态,则意味着胃肠或肝脏可能出毛病了。
2. 快眠:上床后能较快入睡,睡眠舒畅,醒后头脑清醒,精神饱满,睡眠质量好。神经系统兴奋,抑制功能协调,内脏无病例干扰,是快眠的重要保证。
3. 快便:能快速畅快地排泄大小便。且感觉轻松自如,在精神上有一种良好的感觉,便后没有疲劳感,说明胃肠功能好。
4. 快语:说话流利,头脑清楚,思维敏捷,没有词不达意现象。
5. 快行:行动自如、协调。迈步轻松、有力,转体敏捷,反应快速,动作流畅,证明躯体和四肢状况良好,精力充沛。

6. 良好的个性：性格温和，言行举止得到公众的认可，能够很好地适应不同的环境，没有经常性的压抑感和冲动感。能以良好的处世态度看问题，办事情都能以现实为基础，与人交往能被大多数人所接受。

7. 良好的人际关系：言行举止恰到好处，与人相处自然融洽，不孤芳自赏寂寞独处，具有交际广、知心朋友多的特点，众人都乐于向他倾诉心中的苦与乐。

二、亚健康

（一）亚健康的概念

亚健康状态是指人们处于健康和疾病之间的健康低质量状态及其体验，或者说它是现代人类生活中介于健康与疾病之间的一种特殊状态。处于亚健康状态的人群，通常具有生理、心理上的多种表现，或似患有慢性疾病的表现，如心情烦躁、情绪不稳、焦虑、忧虑、精神不振、反应迟钝、注意力不集中、记忆力减退等。据世界卫生组织估计，目前全球有近 60% 的人不同程度地生活在亚健康状态之中。

（二）亚健康状态的分类

1. 生理性亚健康

生理性亚健康也称躯体性亚健康，人体往往易于疲劳，感到体力不适，其疲劳表现虽不显著，但不易消除，因而不想多活动，缺乏朝气和活力。有些弱势人群，经常感到头昏眼花，睡意绵绵，可是医学检查又发现不了什么疾病，这种只有生理功能变化而无疾病诊断依据的现象，就称为生理性亚健康。亚健康人群的躯体症状表现最常见的是以下 24 种症状：浑身无力、容易疲倦、头脑不清爽、思想涣散、头痛、面部疼痛、眼睛疲劳、视力下降、鼻塞眩晕、起立时眼前发黑、耳鸣、咽喉异物感、胃胀不适、颈肩僵硬、早晨起床有不快感、睡眠不佳、手足发凉、手掌发粘、便秘、心悸气短、手足麻木感、容易晕车、坐立不安、心烦意乱。

2. 心理性亚健康

人们在长期的医疗保健实践中发现。良好的心理状态对人体的健康素质、疾病的变化及防治效果起到积极的促进作用，这种心理状态称为正性心理状态；反之，不良的心理状态则产生相反的效应，对人体健康起到消极的作用，被称为负性心理状态。负性心理状态容易产生不同程度的孤独感、自卑感、失落感、烦躁不安、强烈的妒忌心理、恐惧心理、记忆力下降非常明显、抑郁等，这些消极的心理状态，既是亚健康的表现，又是引起疾病的诱因。

3. 社会适应性亚健康

对社会的适应能力较差，交往范围相对较小，接触社会面也相对较窄，对社会飞速发展的信息量掌握也有所不足，其生活方式、交往方式也不如其他群体。甚至有时在一定范围、一定程度上受到歧视，影响情绪，自感身体不适，也是诱发亚健康的因素。

4. 自然适应性亚健康

人类生活的自然环境（也称外环境）十分复杂，包括阳光、空气、土壤、水，以及各种噪声、震动、辐射等多种因素，它们以各种不同的方式，经过各种途径对人体发生作用，再通过人体内部的各种机制，引起各种各样的反应。人们若能充分利用各种有利因素，就富有生命力，能有效地维持生命过程，促进健康。若能避免有害因素，或对其采取一定的保护性措施，消除或防御其危害，也能获得很好的效果。当然，若不能避免，或有害因素的危害超过了一定限度，保护性措施难以发挥作用，就会造成人体与自然环境之间失去平衡，轻者可诱发亚健康，重者可导致疾病。

（三）亚健康状态的形成

大量的研究证实，形成亚健康状态的主要因素有四点：一是过度疲劳，简称过劳。日本老年学家在进行调查后指出，影响人类健康和寿命的因素固然很多，但过劳是其中最为重要的因素之一。过劳可造成脑力、体力的巨大消耗，远远超过人体的承受能力，从而导致细胞、组织、器官较长时间处于“入不敷出”的超负荷状态。二是中老年人，由于自身正处于缓慢进行的衰老过程中，导致储备能力、适应能力、抗病能力不断下降，生理上、心理上、精神上都处于相对不稳定状态的边缘。三是有些疾病早期没有什么明显的症状，在发病前仅有功能障碍，相当长时期内尚难发现器质性病变。因此，往往不被人们重视和关注。四是人体内在不断发生周期性变化。即使是健康人，有时也会在一个特定的时期内处于亚健康状态，如女性月经期的表现，男性疲劳时的表现。疲劳不同于过劳，一般为生理性范畴的改变，而过劳则为病理性范畴的改变。

（四）亚健康的预防

1. 调整心理状态，保持心理平衡。
2. 养成良好的生活、卫生习惯，不吸烟、少饮酒，坚持有规律的生活方式。
3. 加强健身锻炼，增强体质，预防疲劳，消除亚健康。
4. 注意劳逸结合，脑力劳动者要克服久坐少动的不良习惯，学会勤于用脑，善于调整学习。
5. 注意饮食营养与保健。营养过剩或不足，都可能引起疾病，加速衰老的进程关键在于人体的热量提供和消耗应保持稳定的平衡，做到定时定量，不要过饥过饱并实现食物品种多样化，促进营养互补，不断提高自身的体质。

三、影响健康的因素

健康是许多因素相互制约，相互作用的结果。一个健康人的机体机能和其生活，工作环境处于相对稳定的平衡状态，这种平衡一旦被破坏，就会影响人的健康。根据健康的整体观念，现代医学将影响健康的因素归结为四大类，即生物学因素、环境因素、卫生服务因素、行为与生活方式因素。