

高等院校

# 健康教育与体育

## 新编教程 (修订版)

刘伟光 孙永平 葛立宏 主编



辽宁大学出版社

# 高等院校健康教育与体育新编教程

(修订版)

主 编 刘伟光 孙永平 葛立宏

辽宁大学出版社

©刘伟光 孙永平 葛立宏 2007

图书在版编目(CIP)数据

高等院校健康教育与体育新编教程/刘伟光, 孙永平, 葛立宏主编. —修订本. —沈阳: 辽宁大学出版社, 2007. 7

ISBN 978-7-5610-5024-8

I. 高… II. ①刘… ②孙… ③葛… III. ①健康教育—高等学校—教材②体育—高等学校—教材 IV. G807. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 106523 号

---

出 版 者: 辽宁大学出版社

(地址: 沈阳市皇姑区崇山中路 66 号 邮政编码: 110036)

印 刷 者: 辽宁工程技术大学印刷厂

发 行 者: 辽宁大学出版社

幅面尺寸: 185mm×260mm

印 张: 20.75

字 数: 500 千字

插 页: 3

出版时间: 2007 年 7 月第 2 版

印刷时间: 2007 年 7 月第 1 次印刷

责任编辑: 贾海英

封面设计: 红 叶

版式设计: 刘伟光

责任校对: 唐旭佳

---

书 号: ISBN 978-7-5610-5024-8

定 价: 30.00 元

联系电话: 024-86864613

邮购热线: 024-86830665

网 址: <http://press.lnu.edu.cn>

电子邮件: [lnupress@vip.163.com](mailto:lnupress@vip.163.com)

## 修 订 说 明

《高等院校健康教育与体育新编教程》的编写工作是由辽宁工程技术大学职业技术学院发起,沈阳体育学院、辽宁体育运动技术学院、沈阳大学、吉林交通职业技术学院、阜新高等专科学校、沈阳农业大学高职院、辽宁石化职业技术学院等院校共同协力完成的。

2005年初,我们开始了教材编写的筹备工作,并于同年4月在沈阳体育学院召开了此教材的编写工作会议。制定了以《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为依据的教材编写大纲,并根据当前高等院校体育教育的实际情况,确定了本教材的内容和范围。经编委会的共同努力,《高等院校健康教育与体育新编教程》于2006年4月正式出版。该教材经过一年的使用,反映良好。应广大师生的强烈要求,2007年6月编委会对该教材进行了修订并决定再版。编委会成员作如下调整:

主 编: 刘伟光 孙永平 葛立宏

副主编: 闻姝清 段家龙 李福军 王文芹 刘春来 董红印

编 委: 梁 忠 吕万友 马 策 季可心 郭 信 齐畅荣

于 青 霍金龙 刘 伟 刘 凯 黄冠霖

编写本教材的同志都是来自大专院校,多年从事学校体育工作,他们具有较高的体育理论水平与丰富的教学实践经验和科研能力。在编写过程中,他们以认真严谨的科学态度,相互取长补短、团结协作,力求使本教材的内容更加丰富、充实和完善,从而更好地为广大师生服务。

由于本教材编写的时间仓促,难免有不妥之处,望使用教材的教师和读者提出宝贵意见,以便修编。

《高等院校健康教育与体育新编教程》编委会

2007年6月

# 前言

《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：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立‘健康第一’的指导思想，切实加强体育工作。”

体育教育作为高校教育的重要组成部分，在增进大学生健康，提高其综合素质方面有不可替代的作用，为面向 21 世纪，贯彻落实“科教兴国”战略方针，培养与社会科技发展相适应的高素质人才，我们编写了这本教材，试图在课程改革和教材建设方面做出新的尝试。

本教材以“健康为本，重在健身”的理念为教育指导思想，根据教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神，在内容的选择上，注重科学性、知识性、系统性、实用性、趣味性，是一部集体育教育、健身、健美、休闲、娱乐、竞技内容为一体的综合性教材。它既可作为普通高校、高职院校的体育教材，也可作为大学生、高职生自主地进行体育学习、锻炼、评价的指导性书籍。

本教材共三篇十八章，从大学生的“健康教育”、“体育技能教育”和“余暇体育教育”三个方面进行了系统的阐述。力求具有一定的创新性、时代性、可读性和广泛的应用性。

本教材在出版过程中，得到了辽宁工程技术大学、沈阳体育学院、辽宁体育运动技术学院、沈阳大学、吉林交通职业技术学院、阜新高等专科学校、沈阳农业大学高职院、辽宁石化职业技术学院等院校的热情支持和帮助，在此一并表示诚挚的谢意。

本教材的第一章、第二章、第八章、第九章、第十章由刘伟光编写；第三章、第四章、第五章、第六章、第七章由闻姝清编写；第十四章、第十五章、第十六章、第十七章由孙永平编写；第十一章、第十三章由段家龙编写；第十二章（第五、六节）、第十八章由葛立宏编写；第十二章（第一、二、三节）由李福军编写；第十二章（第七、八节）由王文芹编写；第十二章（第四、九、十节）由董红印编写。全书最后由刘伟光、孙永平统稿编定。

限于编者的水平有限，本书难免有疏漏与错误之处，敬请广大师生不吝赐教。

编者

2007 年 6 月

## 目 录

## 健康教育篇

|                           |      |
|---------------------------|------|
| 第一章 健康的概论.....            | (3)  |
| 第一节 健康的内涵.....            | (3)  |
| 第二节 我国大学生的健康状况.....       | (6)  |
| 第三节 大学生的健康教育.....         | (9)  |
| 第二章 健康的测试与评价 .....        | (14) |
| 第一节 人体形态的测试与评价 .....      | (14) |
| 第二节 人体机能的测试与评价 .....      | (18) |
| 第三节 人的身体素质的测试与评价 .....    | (21) |
| 第四节 心理的测试与评价 .....        | (24) |
| 第三章 体育与健康 .....           | (28) |
| 第一节 体育运动对健康的作用 .....      | (28) |
| 第二节 体育卫生 .....            | (31) |
| 第三节 运动中常见生理反应与运动性疾病 ..... | (36) |
| 第四节 运动损伤的预防与处理 .....      | (38) |
| 第五节 运动损伤的康复训练 .....       | (43) |
| 第四章 营养与健康 .....           | (45) |
| 第一节 基础营养 .....            | (45) |
| 第二节 大学生的营养与健康 .....       | (48) |
| 第三节 大学生的体育锻炼与营养、健康.....   | (50) |
| 第四节 大学生日常生活中的养生与保健 .....  | (59) |
| 第五章 青春期卫生与健康 .....        | (61) |
| 第一节 青春期常见的卫生问题 .....      | (61) |
| 第二节 常见病的防治 .....          | (64) |
| 第三节 成年期疾病的早期预防 .....      | (67) |
| 第四节 性传播疾病的防治 .....        | (70) |
| 第六章 大学生的心理健康 .....        | (73) |
| 第一节 大学生的人际关系与心理健康 .....   | (73) |
| 第二节 大学生的情绪、应激与心理健康.....   | (76) |
| 第三节 大学生的学习与心理健康 .....     | (80) |
| 第七章 做自己健康的主人 .....        | (83) |
| 第一节 增强保健意识 .....          | (83) |

|                         |      |
|-------------------------|------|
| 第二节 塑造健全人格 .....        | (86) |
| 第三节 维护和创造有益于健康的环境 ..... | (90) |

## 大学体育篇

|                                |       |
|--------------------------------|-------|
| 第八章 体育概论 .....                 | (95)  |
| 第一节 体育的概念及其构成体系 .....          | (95)  |
| 第二节 体育的产生与发展 .....             | (97)  |
| 第三节 体育的本质与功能 .....             | (102) |
| 第九章 我国高等院校体育 .....             | (105) |
| 第一节 我国高等院校体育的地位与作用 .....       | (105) |
| 第二节 我国高等院校体育的目的与任务 .....       | (106) |
| 第三节 实现我国高等院校体育目的和任务的基本途径 ..... | (111) |
| 第十章 体育运动的科学基础 .....            | (114) |
| 第一节 体育运动的生理学基础 .....           | (114) |
| 第二节 体育运动的心理学基础 .....           | (117) |
| 第三节 体育运动负荷原理 .....             | (119) |
| 第四节 体育运动疲劳与恢复原理 .....          | (122) |
| 第十一章 大学生的身体锻炼 .....            | (126) |
| 第一节 身体锻炼概述 .....               | (126) |
| 第二节 大学生身体锻炼的特点和原则 .....        | (127) |
| 第三节 大学生身体锻炼的内容和选择 .....        | (130) |
| 第四节 大学生身体锻炼的基本方法 .....         | (131) |
| 第五节 大学生身体锻炼处方与评价 .....         | (133) |
| 第十二章 现代体育项目 .....              | (138) |
| 第一节 田径 .....                   | (138) |
| 第二节 体操 .....                   | (150) |
| 第三节 足球 .....                   | (161) |
| 第四节 篮球 .....                   | (171) |
| 第五节 排球 .....                   | (187) |
| 第六节 乒乓球 .....                  | (207) |
| 第七节 羽毛球 .....                  | (222) |
| 第八节 网球 .....                   | (230) |
| 第九节 游泳 .....                   | (236) |
| 第十节 滑冰 .....                   | (242) |
| 第十三章 民族传统体育 .....              | (246) |
| 第一节 初级剑术 .....                 | (246) |
| 第二节 简化太极拳 .....                | (256) |
| 第十四章 奥林匹克运动 .....              | (273) |
| 第一节 古代奥林匹克运动会 .....            | (273) |

|     |            |       |
|-----|------------|-------|
| 第二节 | 现代奥林匹克运动会  | (273) |
| 第三节 | 奥林匹克运动概述   | (275) |
| 第四节 | 中国与奥林匹克运动会 | (279) |

## 余暇体育篇

|        |               |       |
|--------|---------------|-------|
| 第十五章   | 余暇体育概述        | (283) |
| 第一节    | 余暇体育的释义       | (283) |
| 第二节    | 余暇体育的作用与意义    | (284) |
| 第三节    | 余暇体育的分类       | (286) |
| 第四节    | 余暇体育的发展       | (287) |
| 第十六章   | 余暇体育的产生与发展    | (289) |
| 第一节    | 余暇体育的历史演变     | (289) |
| 第二节    | 学生余暇体育发展的影响因素 | (291) |
| 第十七章   | 余暇体育的功能       | (296) |
| 第一节    | 余暇体育的功能       | (296) |
| 第二节    | 学生从事余暇体育注意的问题 | (300) |
| 第十八章   | 丰富多彩的余暇体育项目   | (302) |
| 第一节    | “走跑跳投”的余暇体育运动 | (302) |
| 第二节    | “游山玩水”的余暇体育运动 | (303) |
| 第三节    | “球类项目”的余暇体育运动 | (304) |
| 第四节    | “惊险刺激”的余暇体育运动 | (308) |
| 第五节    | “轻轻松松”的余暇体育运动 | (318) |
| 主要参考目录 |               | (323) |

# 健康教育篇





# 第一章 健康的概论

## 第一节 健康的内涵

### 一、健康的释义

从古至今,人们对健康有不同的解释,以往人们把健康理解为“无病、无伤、无残、不虚弱就是健康”。随着社会经济、科学技术的发展和生活水平的提高,人们对健康内涵的认识不断深化。

1948年世界卫生组织(WHO)在其《组织法》中提出“健康不仅是没有疾病或不虚弱,而是身体的、心理的和社会的完满状态”的三维概念。

1978年9月,国际初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》中,对健康内涵的描述重申:“健康不仅是疾病和体弱的匿迹,而是身心健康、社会幸福的完美状态。”并且提出:“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。”

1990年世界卫生组织对健康又作出了最新定义:“一个人在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面皆健全”才算健康。

综上所述,健康的标准可以理解为:躯体健康、心理健康、道德健康和社会适应良好四个方面。

第一,躯体健康:躯体健康就是人体生理健康,从外表看是体格健壮,精力充沛,常用的几个生理指标为脉搏、血压、肺活量等。但是,不同的年龄、性别、地域、民族以及不同职业,躯体健康的指标都有所不同。

第二,心理健康:心理健康的标志:①人格应是完整的,自我感觉是良好的,情绪是稳定的,而且积极情绪高于消极情绪,有较好的自控能力,能自尊、自信、自爱、有自知之明。②在自己所处的环境方面能保持正常的人际关系,能受人们的尊敬、信任和欢迎。③对未来的生活有明确的目标,有理想和事业上的追求,而且能切合实际地不断进取。

第三,道德健康:道德健康是指不以损害他人利益来满足自己的需要和有辨别真假、善恶、荣辱、美丑等是非观念。人们在社会生活中,每个人都会深深感到一个社会的全体成员,一个团体的全体成员的道德修养,对于调整人与人之间的和谐、友好的关系,改善社会风气,激励和发扬人类文明,促进人们的身心健康关系重大。人类的道德规范产生于人类的社会生活,一个在社会生活中遵循道德规范的人应该说是他这个人道德健康的体现。

最后,社会适应良好:社会适应良好是心理活动和各种行为适应当时复杂的环境变化,能为他人所理解,所接受。

### 二、健康的标志

世界卫生组织确定了健康的10个标志如下:

1. 充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分的紧张;

2. 处世乐观、态度积极、勇于承担责任,事无巨细,不挑剔;
3. 应变能力强,能较快地适应外界环境的各种变化;
4. 善于休息、睡眠良好;
5. 能抵抗普通感冒和传染病;
6. 体重适当,身体匀称,站立时头、肩、臀位置协调;
7. 头发有光泽、头屑少;
8. 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不易发炎;
9. 牙齿清洁、无龋齿、无疼痛、牙龈无出血和颜色正常;
10. 肌肉丰富,皮肤富于弹性。

有的学者对健康还提出了“五快”的要求:

- 一是吃得快:胃口好、不挑食。
- 二是便得快:排泄轻松自如。
- 三是睡得快:入睡快、睡眠质量高。
- 四是说得快:思维敏捷、表达流畅。
- 五是走得快:关节动作灵活自如。

### 三、亚健康

#### (一)亚健康状态

亚健康状态是一种介于健康与疾病之间的状态,是指机体在内外环境不良刺激下引起心理、生理发生异常变化,但尚未达到明显病理性反应的程度。从生理学角度来讲,就是人体各器官系统功能稳定性失调而尚未引起气质性损伤,各项医学生理、生化指标均无明显异常。在此状态下如能及时调控,可恢复健康状态,否则会发生疾病。亚健康状态基本上是由于机体组织结构的退化(老化)及生理功能减退所致,因而目前将人体衰老的表现也列入亚健康状态的一种类型。

亚健康在临床上常被诊断为疲劳综合症、内分泌失调、神经衰弱、更年期综合症等。其在心理上的具体表现是:精神不振、情绪低沉、反应迟钝、失眠多梦、白天困倦、注意力不集中、记忆力减退、烦躁、焦虑、易惊等。在生理上则表现为疲劳、乏力、活动时气短、出汗、腰酸腿疼等。此外,还有可能出现心血管系统变化,如心悸、心律不齐等。

#### 6条健康长寿经验

根据我国部分地区调查,总结的6条健康长寿经验是:

- |        |        |        |
|--------|--------|--------|
| • 情绪乐观 | • 讲究卫生 | • 坚持活动 |
| • 合理营养 | • 生活规律 | • 戒烟少酒 |

国内外研究表明,现代社会完全符合健康标准的人只有大约15%左右,属于有疾病在身的人约15%左右,其余近70%的人都处在不同程度的亚健康状态。亚健康包含前后衔接的几个阶段,即:与健康紧邻的可称为“轻度身心失调”,常表现为疲劳、失眠、胃口差、情绪不稳定等。这种失调持续发展,可进入“潜临床”状态,此时,已呈现出发展某些疾病的高危倾向,除了表现为身心失调外,还常伴有慢性咽痛、反复感冒、精力不支等。处于潜临床和疾病

之间,即“前临床”状态,已从健康趋向疾病,但症状还不明显。

## (二)造成亚健康的原因

### 1. 过度疲劳造成的精力、体力透支

因生活、工作节律加快,竞争的日趋激烈,使人们用脑过度,身心长时期处于超负荷紧张状态,造成机体身心疲劳。表现为疲劳、精力不足、注意力不集中、记忆力减退、睡眠质量不佳、颈背腰膝酸楚疼痛、性功能减退等而出现亚健康状态。

### 2. 人的自然衰老

人体成熟后,大约从 30 岁左右就开始衰老,达到一定程度,人的机体器官开始老化,出现体力不足、精力不支、社会适应能力降低等现象。这时虽然人体没有病变,但已是不完全健康,属于亚健康状态。

### 3. 现代身心疾病

有资料表明,当今世界范围内,死亡前三位病因是心、脑血管疾病和肿瘤。在这些病发病前的相当长时期内,机体也可能处于亚健康状态,虽然人体各器官系统没有显著病变,但已经有功能性障碍,如胸闷、气短、头晕目眩、失眠健忘、心悸、无名疼痛等。

#### 亚健康状态自测

如果你的累积总分超过 30 分,表明健康已敲响警钟;如果累积总分超过 50 分,就需要好好地反思你的生活状态,如果累积总分超过 80 分,赶紧去医院就诊,调整自己的心理,或是好好地休息一段时间。

- |                                          |      |
|------------------------------------------|------|
| 1. 早上起床时,有持续的头发掉落。                       | 5 分  |
| 2. 感到情绪有些抑郁,时常对着窗外发呆。                    | 3 分  |
| 3. 昨天想好的某件事,今天怎么也记不起来了,近些天来经常出现这种情况。     | 10 分 |
| 4. 害怕走进办公室,觉得工作令人厌倦。                     | 5 分  |
| 5. 不想面对同事和上司,有自闭症式渴望。                    | 5 分  |
| 6. 工作效率下降,上司已表达了对你的不满。                   | 5 分  |
| 7. 工作一小时后,就感到身体倦怠,胸闷气短。                  | 10 分 |
| 8. 工作情绪始终无法高涨。最令自己不解的是无名的火气很大,但又没有精力发作。  | 5 分  |
| 9. 一日三餐进餐甚少,排除天气因素,即使适合自己口味的菜,近来也经常味同嚼蜡。 | 5 分  |
| 10. 盼望早早地逃离办公室,为的是能够回家躺在床上休息片刻。          | 5 分  |
| 11. 对城市的污染、噪声非常敏感,比常人更渴望清幽、宁静的山水、休息身心。   | 5 分  |
| 12. 不再像以前那样热衷于朋友的聚会,有种强打精神、勉强应酬的感觉。      | 2 分  |
| 13. 晚上经常睡不着觉,即使睡着了,又老是在做梦的状态中,睡眠质量很糟糕。   | 10 分 |
| 14. 体重有明显的下降趋势,早晨起来,发现眼框深陷,下巴突出。         | 10 分 |
| 15. 感觉免疫力在下降,春秋流感一来,自己首当其冲,难逃“流”运。       | 5 分  |
| 16 性能力下降,经常感到疲惫不堪,没有什么性欲望。               | 10 分 |

### 4. 人体生物周期中的低潮时期

人在某一特定的时期可能处于亚健康状态。人的体力、精力、情绪都有一定的生物节律,有高潮也有低潮,脑力和体力都有很大的反差,在低潮时期,就会表现出亚健康状态。

## 第二节 我国大学生的健康状况

### 一、我国大学生的生理健康状况

根据我国学生体质与健康研究组编辑的《'95 中国学生体质与健康调研报告》,1985~1995 年期间,我国大学生生长发育水平明显提高,发育速度处于快速增长阶段,发育过程也有明显提前的趋势,但体型和身体发育有继续向细长型发展的趋势;反应能力、呼吸机能的肺活量和肺活量指数均有不同程度的下降;在身体素质方面,速度和下肢爆发力,女生的腰腹肌力量也普遍下降,其中视力不良发生率增长幅度惊人。

2002 年全国学生体质健康监测网络的监测结果表明:虽然我国学生的身体状况总体是好的,学生形态发育水平继续提高,营养状况得到改善,龋齿、贫血等常见疾病患病率有所下降,口腔保健水平及握力有所提高,但 2002 年与 2000 年相比,我国学生速度、爆发力、力量等素质继续出现下降,除反应速度素质的 50 米跑成绩下降幅度较小外,其余各方面素质的下降幅度明显。反映肺功能的肺活量继续呈现下降趋势。2002 年,学生的肺活量在 2000 年比 1995 年下降的基础上,又有所下降。与 2000 年相比,男女学生的平均肺活量分别下降了 168 毫升、78 毫升。超重及肥胖学生明显增多,学生中的肥胖检出率,在 2000 年比 1995 年上升的基础上,继续上升。男女生肥胖检出率均有比年龄提前的趋势。学生视力不良检出率仍然居高不下,大学生中的视力不良检出率为 77.95%,其中男生为 75.71%,女生为 80.39%。

2004 年 10 月 17 日,北京马拉松赛,比赛进行至 11 公里时,一北京交大学生突然倒地,情况十分危急,不幸的是,死神最终还是夺去了他年仅 20 岁的生命。此外,随着比赛的进行,又相继有一人猝死,11 人被送医院急救,其中大部分为在校学生。

### 二、我国大学生的心理健康状况

1992 年四川省“大学生咨询与治疗”课题组对西南地区 8 所高校 4 万名大学生的抽样调查表明,有心理障碍的大学生高达 31.13%,其中较严重的占 12.42%,严重者占 0.81%。据深圳有关专家对 1992 年、1994 级学生进行的心理问卷测试,大学生心理健康状态较差,34.89% 的学生存在轻度心理障碍,8.72% 的学生存在中度心理障碍。据 1994 年某农学院报告,该院 1980 年 9 月~1990 年 9 月学生因病退学、休学的 71 人中,患神经衰弱、精神分裂症者有 30 人,占 42.25%。以上说明我国大学生的心理健康状况还是令人担忧的。

专家认为大学生心理健康问题人际交往排在首位。第一,在人际交往上,现在的大学生多数是独生子女,生活上的娇生惯养和学习上的一帆风顺,使他们很少经受挫折锻炼,独立的生活能力较差,大学生生活与梦想上的落差以及同学生活上的差异,很容易产生心理上的不稳定。第二,在性与恋爱上,开放的校园使性与恋爱成为大学生活的重要话题,一些学生难以把握自己,一旦出现问题可能走上极端。第三,在学习上,昔日的高才生走到一起,一些学生没有了往昔的优势,学习上的压力增大。第四,十分严峻的就业形势给在校大学生带来新

的压力,近年来大学生一次性就业率呈逐年下降趋势,而据专家预测由于扩招生,今后大学生就业难度将进一步加大。

### 三、我国大学生的各种疾病

2005年广州大学高等教育研究所对广州大学、中山大学等6所大学2500名大学生进行了健康状况的专门调查,调查发现近一年来超过七成的大学生患有各种疾病(男生69.9%,女生78.4%),排在前5位的患病种类为:流行性感、眼科疾病、耳鼻喉病、口腔疾病、急性肠胃炎。因上网而感到眼睛疲劳、头痛、腰酸背痛、精神紧张、手腕痛和睡眠差的分别占到81.4%、26%、35.9%、11.1%、21.7%、14.4%。一些不良生活习惯是危害大学生健康的直接原因,缺乏体育锻炼、突击式学习、每日睡眠不足7小时、睡懒觉、不按时吃饭、吸烟、乱扔垃圾、随地吐痰、酗酒分别占总调查人数的47.8%、39.0%、33.9%、28.5%、5.2%、3.2%、3.0%、2.8%。

大学生目前无论是在生理、心理方面,还是在道德行为方面均令人堪忧,健康程度还远远不能适应新形势对高素质人才的要求,特别是大学中存在心理障碍的人数比例有逐渐上升的趋势。这些应引起有关部门的高度重视。

### 四、影响健康的因素

#### (一)自然环境对健康的影响

自然环境是指人类周围的客观物质世界,构成人类自然环境的因素主要有化学因素、物理因素、生物因素等。

##### 1. 化学因素

自然环境中存在的化学组成成分通常是相对稳定的,是保证人类正常生活和机体健康状况的必要条件。然而,随着现代工业生产的发展,化学物质的种类和数量剧增。当今进入环境中的化学物质多达数百万种以上且逐年增加,其中部分化学物质在一定条件下可能被分解,但是某些金属、非金属和人工合成化学物质性质稳定,在自然环境中不易分解破坏,当这些化学物质在环境中达到一定浓度或人体长期接触时,就可对健康造成严重危害。

##### 2. 物理因素

自然环境中的物理因素如气温、气湿、气流、气压以及阳光中的紫外线等,都具有一定的生物功能并综合作用于人体,可对健康产生有利或不利影响。环境中的物理因素对机体的良性刺激有利于新陈代谢、生长发育和延年益寿,如气流可能通过垂直或水平运动保持大气中的化学平衡,并将有害气体和粉尘稀释或扩散;阳光中的紫外线有杀菌和预防佝偻病的作用,红外线可促进机体的新陈代谢。然而,当这些物理因素的强度、剂量和作用人体的时间超过一定程度时,反而会对机体造成危害或引起疾病。

##### 3. 生物因素

自然环境中的生物因素包括各种动物、植物、微生物等。自然界生物之间存在着相互依存、相互制约的关系。人类作为生物之间的主体,当然会受到其他生物因素的作用。环境中的微生物在自然界的物质循环和能量转换中,以及在人类环境的净化过程中发挥着极其重要的作用。但是,有些细菌、病毒、寄生虫、真菌等微生物却可成为人类致病因素,这些致病的微生物一般都是通过空气、水、土壤、食物等环境条件危害人体健康的。

### (二)社会环境对健康的影响

社会是个庞大系统,由众多社会成分按不定期规律和程序结合成社会有机体。它包括政治制度、法律、经济、文化、教育、人口、民族和职业等诸多方面。随着医学模式、健康观念的转变,人们已明确地认识到健康不仅与自然环境有关,而且也受社会的影响和制约。

#### 1. 政治环境

社会主义国家的根本任务是发展生产力、创造丰富的物质和精神财富,以不断改善和提高人民的生活水平。这一根本宗旨在青少年学生的身上体现得更为突出。依据马克思主义关于人的全面发展的理论,党和国家提出了让学生在德、智、体、美、劳几方面全面发展的教育方针,并号召青少年做“有理想、有道德、有文化、有纪律”的“四有”新人。国家还采取行政、立法手段把“科教兴国”作为国策,制定一系列法律、法规及政策,并向全国人民广泛宣传,形成了一个强大的尊师重教、尊重人才的政治、文化大环境,以确保青少年在良好的社会环境中,形成正确的人生观、价值观和世界观。

但是,由于我国处于社会主义初级阶段,政治、经济体制还需不断改革、完善,特别是在改革开放的大形势下,西方世界一些消极腐败的东西也随之而来,不可避免地对我国大学生的身心带来一些负面的影响,对此还应有清醒的认识。

#### 2. 经济因素

##### (1)办学条件差别状况

由于我国正处于社会主义初级阶段,地区发展不平衡,导致了地区之间的教育投资、办学条件、学生的身心健康水平等方面存在差异。边远山区的学校办学基础设施比较差,卫生条件落后,使得学生在生活及心理健康发展水平上带有一些共性。调查显示,部分来自乡村的学生在身高、体重、胸围等反映形态发育的主要指标上,在速度、力量、柔韧、协调等身体素质上,在一些技术性较强的体育项目的掌握上,与来自城市的学生相比有一些差距。

##### (2)家庭经济保障状况

随着社会主义市场经济的逐步确立,人们经济观念的变化,学生家庭经济地位的高低以及对学生提供经济保障的状况,对学生身体和心理健康产生重要影响。经济困难的学生是学校中生活标准最低的消费者。他们往往紧缩各项开支,以极为清苦的饮食承担着繁重而紧张的学习任务。对于处于生长发育而未最后定型阶段的青年学生来说,必须的饮食营养条件是其身体健康成长的基本保障,而营养不良对他们身体形态、机能发育带来的危害,则是一生都难以补救的。家庭经济状况比较优越的学生,在其生理和心理健康水平上,同样也存在着正面和负面两种效应。一般来说,在生理健康方面,可以保障学生有较好的饮食和营养,使其形态机能的发育得以正常的发展。

#### 3. 社会环境

影响学生健康的社会环境可分为宏观社会环境和微观社会环境。宏观社会环境包括政治制度、经济状况、法律制度、社会规范、文学艺术、风俗传统等;微观社会环境包括与学生发生直接联系的家庭、学校、同辈群体、大众传媒等;宏观社会环境为学生身心成长提供了宏观背景,其影响是间接的,作用是潜移默化的;而微观社会环境对学生身心健康成长提供的则是具体的生活环境,其影响是直接的,作用更为直接、有效。学生个体的身心健康成长受多种复杂因素的影响。

社会环境为大学生健康成长奠定了重要的基础。家庭作为社会的一个最小单位,是学

生接受早期教育的重要场所,也是大学生社会化的重要基地。家庭是否完整和家庭成员受教育程度对学生具有深刻的影响。

另外,学校作为社会的一个重要组成部分,学校环境的优劣对学生身心健康的成长产生直接和间接的影响,具有极为重要的作用。

### 第三节 大学生的健康教育

#### 一、树立“健康第一”的理念

人类已跨入 21 世纪,在充满竞争与挑战的新世纪里,拥有大批的高素质的人才是一个国家可持续发展的优势。高素质人才,就是德、智、体全面发展的人才。早在 20 世纪 70 年代末期,联合国教科文组织就提出了新时代人才的三项基本标准,即“健康的体魄、高尚的道德品质和丰富的科学文化知识”。在人才评价的标准方面,明确地将健康放在首位。

在 1999 年 6 月的全国第三次教育工作会议上通过的《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》中指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作,使学生掌握基本的运动技能,养成坚持锻炼身体的良好习惯。确保学生体育课程和课外体育活动时间,不准挤占体育活动时间和场所。举办多种多样的群众性体育活动,培养学生的竞争意识、合作精神和坚强毅力。”健康的体质是思想道德素质和科学文化素质的物质基础,是高素质的人才成才的物质基础,“健康第一”是新世纪合格人才和提高人类生活质量的新理念。

我国改革开放以来,随着社会稳定、经济持续发展、人民生活水平逐步提高和教育改革的不断深化,我国学生的身体健康水平有明显提高。但是,由于改革开放以后成长起来的青少年多为独生子女,家庭、学校放松了对学生意志品质和吃苦耐劳精神的培养;加上应试教育长期片面追求升学率的影响,只重视智育,轻视德育、体育与健康教育;此外,由于营养科学知识滞后,饮食结构不合理等原因,我国学生体质健康方面仍存在着一些不容忽视的问题。另外,学生心理品质方面也存在明显弱点,意志比较薄弱,缺乏抗挫折能力,缺乏竞争意识和危机意识等等。为此,教育要树立“健康第一”的指导思想,这既是改革教育现状的客观需要,也是我们所面临形势的必然要求。树立“健康第一”的理念,将对人类的发展、社会进步,对我国在新世纪的改革与发展产生深远的影响。

#### 二、培养健康的行为

##### (一)有益于健康的行为

著名的医学专家和社会科学家诺勒斯指出:“99% 的人生下来都是健康的,但由于种种社会环境条件和个人的不良行为使之患病。”

高度科技化和城市化的现代社会,给人类带来了高度的精神紧张和刺激,交通拥挤人际关系复杂化,吸食烟、酒精以及缺乏体力劳动,进食高糖、高脂肪、高盐、睡眠无规律等等给人类带来了“文明病”和“富贵病”,成为现代人类的主要病因。例如,心血管疾病、恶性肿瘤、糖尿病、溃疡病等。因此,要维持人类健康,必须充分认识行为对健康的影响,培养健康、文明、