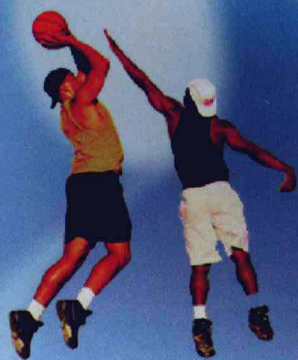


21 世纪高职院校统编教材

高职体育教程

罗晨 姚亚中 主编



苏州大学出版社

21 世纪高职院校统编教材

高 职 体 育 教 程

罗 晨 姚亚中 主编

苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

高职体育教程/罗晨,姚亚中主编. —苏州:苏州大学出版社,2008.8

21世纪高职院校统编教材

ISBN 978-7-81137-142-0

I. 高… II. ①罗…②姚… III. 体育—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 131911 号

高职体育教程

罗 晨 姚亚中 主编

责任编辑 陈孝康

苏州大学出版社出版发行

(地址:苏州市干将东路 200 号 邮编:215021)

宜兴文化印刷厂印装

(地址:宜兴市南漕镇 邮编:214217)

开本 787mm×1092mm 1/16 印张 17.5 字数 435 千

2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-81137-142-0 定价:25.50 元

苏州大学版图书若有印装错误,本社负责调换

苏州大学出版社营销部 电话:0512-67258835

《高职体育教程》编委会

主 编：罗 晨 姚亚中

副主编：徐建国 金 彤 史卫东 包振鸣 何 畅
姚巧泉 刘亚军 叶捍军

编 委：王玉国 王俐燕 许晓部 刘晓华 刘富博
仲慧慧 邢 伟 张 远 李 勇 周杏芬
周建明 岳群英 钟建春 倪菊萍 徐 芳
顾 莉 梁 辉 曹 湘 谭吟月

前言



在“教育要面向现代化,面向世界,面向未来”的今天,高等职业技术教育(以下简称“高职教育”)有着举足轻重的作用和地位。高职教育作为高等教育的组成部分,目的是培养从事生产、经营、管理、服务等第一线工作的高级应用型人才。为此,高职院校的体育教育面临着新的挑战 and 机遇。如何根据高职院校的办学特点,贯彻落实国家教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《纲要》)的精神,实施《国家学生体质健康标准》,提高体育教学质量,实现高职高专院校的体育课程教学目标,是编写这本《高职体育教程》的初衷。本书有以下特点:

1. 指导思想明确

《纲要》所确立的指导思想和高职院校的体育课程教学目标是本书编写的出发点和落脚点,也是本书结构搭建和内容组成的基本原则。本书始终突出“以人为本,健康第一,终身体育”的理念。

2. 突出教育功能

体育是寓身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、体育技能教育于一体的教育过程,是实施素质教育和培养高级应用型人才的重要内容。本书在编写中突出了这一重要功能。

3. 内容系统、全面

本书搭建了一个全新的体育教学内容和体系。以运动项目练习促进学生健康为主线,融体育知识、健康知识、营养知识、健身知识、体育文化于一体;以促进健康为目标,以和谐发展 as 追求,实现体育课程促进学生在身体健康基础上的心理和社会适应性的全面发展;以运动项目练习为手段,在学习和掌握运动技能的基础上,提高学生的身体素质,并使学生学会锻炼身体的方法。

4. 突出个性发展

本书在编写中,坚持以人为本的理念,体现个体差异。为满足学生对运动



知识、技术和技能的不同层次的需要,本书在内容选择上注意到了对新兴运动项目及健康知识介绍,以利于学生在接受体育教育过程中的个性培养,为“终身体育”奠定基础。

5. 实用性

本书运用了大量清晰、准确的图片和照片,便于学生在学习中模仿,具有较强的可操作性,有利于《国家学生体质健康标准》的实施。

本书在编写过程中吸收、借鉴了国内外许多专家、学者的研究成果,得到了苏州大学出版社的大力支持和帮助,在此一并表示感谢!

由于编写人员的水平所限,不妥之处在所难免,敬请读者批评指正。

编 者

2008 年 7 月

目录

Contents

上篇 理论知识篇

第一章 现代社会与体育

- 第一节 走向现代社会 (1)
- 第二节 现代人 (3)
- 第三节 体育与人的发展 (4)

第二章 健康概述

- 第一节 健康的科学内涵 (7)
- 第二节 影响高职院校学生健康的因素 (9)

第三章 体育锻炼的科学基础

- 第一节 体育锻炼的生理学基础 (12)
- 第二节 体育锻炼的心理学基础 (15)

第四章 体育锻炼的科学方法

- 第一节 体育锻炼的基本原则 (17)
- 第二节 自我锻炼的科学选择 (20)
- 第三节 运动处方 (21)
- 第四节 “三浴”健身法 (23)

第五章 行为、生活方式与健康

- 第一节 行为与健康 (26)
- 第二节 不良行为对健康的危害 (27)
- 第三节 不良生活方式对健康的危害 (28)

第六章 体育锻炼与卫生保健

- 第一节 体育锻炼对人体形态、功能的影响 (30)
- 第二节 运动损伤的处理 (32)
- 第三节 常见运动性疾病的预防和处理 (37)

第七章 营养与健康

- 第一节 营养素 (42)
- 第二节 合理营养 (46)
- 第三节 运动与营养 (48)
- 第四节 运动与减肥 (51)





第八章 体育比赛的组织与欣赏

- 第一节 体育比赛的组织与编排 (56)
- 第二节 体育比赛的欣赏 (60)

第九章 奥林匹克运动

- 第一节 奥林匹克运动的历史 (64)
- 第二节 奥林匹克运动的思想 (65)
- 第三节 奥林匹克运动文化 (66)
- 第四节 中国与奥林匹克运动 (67)

下篇 实践运动篇

第十章 基本运动能力

- 第一节 走 (71)
- 第二节 跑 (73)
- 第三节 跳跃 (80)
- 第四节 投掷 (83)
- 第五节 科学健身 (86)

第十一章 大球运动

- 第一节 篮球运动 (89)
- 第二节 排球运动 (100)
- 第三节 足球运动 (109)

第十二章 小球运动

- 第一节 乒乓球运动 (119)
- 第二节 羽毛球运动 (126)
- 第三节 网球运动 (135)
- 第四节 推广项目介绍 (143)

第十三章 武术运动

- 第一节 武术的基本动作健身法 (146)
- 第二节 武术的基本功 (149)
- 第三节 长拳 (153)
- 第四节 太极拳(二十四式) (164)
- 第五节 散打 (167)
- 第六节 女子防身术 (175)
- 第七节 跆拳道 (182)

第十四章 游泳运动

- 第一节 游泳基础知识 (190)
- 第二节 游泳技术 (192)
- 第三节 出发与转身 (198)
- 第四节 自我救护 (200)

第十五章 形体健身	
第一节 健美	(202)
第二节 健美操	(207)
第三节 形体训练	(215)
第四节 推广项目介绍	(227)
第十六章 休闲运动	
第一节 台球	(235)
第二节 保龄球	(239)
第三节 轮滑	(243)
第四节 跳绳	(246)
第十七章 户外运动	
第一节 攀岩运动	(251)
第二节 登山与郊游	(253)
第三节 定向越野	(255)
第四节 自行车运动	(257)
附 录	
一、《国家学生体质健康标准》(节选)	(260)
二、《国家学生体质健康标准》实施办法	(260)
三、《国家学生体质健康标准》测试评分表	(262)
参考文献	(268)



第一章 现代社会与体育

第一节 走向现代社会

社会是各种社会关系的总和,而社会关系是人们的社会行为影响其他人的方式。

人类社会在过去 100 多年的历程中发展迅速。在怀特兄弟飞上天空不到 70 年的时间后,人类就将足迹留在了月球上;汽车、飞机和计算机等科技发明不仅改变了人类的生活,也引发了社会、经济和文化的巨大变化。工业化、城市化、现代化、全球化和后现代这些词汇,直接反映了西方社会发展所经历的不同阶段。

我国正处在社会转型期:从相对封闭向改革开放转变,从计划经济向市场经济转变,从乡村社会向城镇社会转变,从礼俗社会向法理社会转变。这一时期实际上是从传统社会向现代社会转变的现代化过程。

一、恩格尔系数下降

德国统计学家恩斯特·恩格尔阐述了一个定律:随着家庭和个人收入的增加,收入中用于食品方面支出的比例逐渐减小,这一定律被称为恩格尔定律,反映这一定律的系数被称为恩格尔系数。其公式表示为:恩格尔系数(%) = 食品支出总额/家庭或个人消费支出总额 × 100%。

随着我国综合实力的提升、人民生活水平的提高,人们在温饱问题基本解决以后期望接受更好的教育,享受更丰富的生活。因此,近几年我国城乡居民在文化教育、娱乐休闲等方面的支出明显提高。城镇居民在文教和娱乐休闲、医疗保健和交通通信这三方面的支出比重已占 32.5%,人均消费额已由 1995 年的 624 元提高到 2005 年的 2500 元,占消费支出的比重上升到 37%。与此同时,恩格尔系数在逐年下降:城镇居民此项数据由 1978 年的 57.5% 下降到 2005 年的 36.7%,农村居民此项数据由 67.6% 下降到 45.5%。





二、快节奏的生活需要更高的素质

现代社会生活、工作节奏明显加快,时间成了最重要的资源,时间就是效益,时间就是生命。不少人,尤其是知识分子,为了写出一篇文章,编出一个程序,完成一项工程,不惜占用了工作之余的休息和娱乐时间,因此常常抱怨没有时间进行体育锻炼和娱乐,甚至连充足的睡眠也难以保证。

美国哈佛大学心理学教授丹尼尔·戈尔曼提出了“情商”(EQ)的概念,认为“情商”是个体重要的生存能力,是一种发掘情感潜能、运用情感能力影响生活各个层面和人生未来的关键品质因素。情商低下的人在遭遇挫折和打击时,不能很好地驾驭自己的情绪,表现为心情沮丧,情绪大起大落,产生严重的自我挫败感,非理性地行事或胡乱发泄,导致人际关系紧张等。另外,在市场经济条件下,市场竞争看重的是人的效用价值,是人的创造才能、经营能力以及掌握、运用知识的能力。也就是说,在激烈的市场经济竞争中,只有那些有着健全个性、有较高情商的人才不会被社会所淘汰。而体育游戏、运动和比赛,能让人们体会速度和力量、紧张与松弛、自信与自卑、胜利与失败、成功与挫折等各种情绪以及个人与集体的相互关系,是培养情商的一种独特而有效的手段。

三、数字化、网络化和全球化

全球化时代最重要的标志,是市场经济的全球化与信息传播的全球化。在 21 世纪初,全世界总人口的 6% 使用因特网,到 2010 年全世界一半的人口将会通过各种形式使用因特网。通过因特网,人们可以凭借手中的鼠标获得世界各个地方的信息。在当今的数字、网络化时代,西方的文化通过教育、体育赛事、大众传媒、国际旅行和跨国公司等传播到世界各国,2004 年 NBA 季前赛的中国赛就是一次典型的美国职业体育文化向中国的渗透。

现代奥林匹克运动的产生和发展是全球化在体育中的体现。全球化是一个整体性的历史发展过程,各国在体育上的日益同质化或一体化,一方面要求不同的国家遵守共同的游戏规则和制度安排;另一方面,全球化反过来也势必要影响世界范围内的政治生活和文化价值。

四、城市化、现代化

城市化是指全国城市人口百分比的增加。衡量城市化的标准是超过 50% 的人口生活在城市当中。目前,世界城市化水平已经达到 47%,欧美发达国家普遍超过 70%,中国为 41.8%。

现代化的发展可以推动城市化进程,英格尔斯提出衡量一个国家现代化的 10 项标准:① 人均国民生产总值达 3000 美元以上;② 第一产业增加值占国民生产总值的 12% ~ 15%;③ 第三产业占国民生产总值的 45% 以上;④ 非农业就业人口占总就业人口的 70% 以上;⑤ 识字人口占总人口的 80% 以上;⑥ 适龄青年接受高等教育的人数占适龄青年总数的 10% 以上;⑦ 城市人口占总人口的 50% 以上;⑧ 平均每个医生服务的人口在 500 人以下;⑨ 平均预期寿命在 70 岁以上;⑩ 人口自然增长率低于 1%。

自 20 世纪末起,我国城市化进程明显加快。到 2004 年末,全国有城市 675 个,城镇人口约 5.4 亿,估计到 2020 年我国城市化水平将达到 57%。随着我国城市化程度的提高,体育事业也会不断发展壮大。城市化程度较高是体育事业发展的一个重要因素。英、美等西方国家的发展表明,现代体育的发展与城市化密切关联。现代竞技运动,如足球、田径、网球、划船、水球、游泳、拳击和登山等,基本上是工业革命的产物。



第二节 现代人

在社会转型时期,要摆脱传统习俗和思维定势的束缚,要跟上知识时代和信息时代的步伐,要面对来自国内外的竞争,必须具备竞争与合作的精神、不断进取的精神以及适应社会和环境的能力,还必须不断学习,努力工作,定期给自己“充电”,使自己成为一个全面发展的现代人。

一、现代人的标准

什么样的人是现代人的呢?学者闵捷认为,现代人的标准是:乐于接受新的生活经验、思想观念和行为方式;准备迎接社会的改革;思路广阔,头脑开放,尊重并愿意考虑不同的意见和看法等;有强烈的风险意识,认识到即使是依靠科学和专家而作出的自主性很强的决策,也不一定就能产生预期的效果;认识到诚信是现代人社会交往中最重要的心理纽带。

二、中国知识分子的生存现状

(一) 脑力劳动多,体力劳动少

现代科技的发展给社会发展创造了雄厚的物质基础。随着计算机、自动化控制系统、信息技术的广泛运用,大量简单的体力劳动被机器取代,从事脑力劳动的人数大量增加。体力劳动的减少,使得身体的许多“零部件”处于“闲置”状态,许多人没时间或懒于定期进行身体锻炼,使得身体功能过早地衰竭。中国知识分子的平均寿命约为68.6岁,比国民预期寿命低了3.2岁。

(二) 竞争压力大,心理承受力差

在向市场经济转轨的时期,竞争日益激烈,这给人们带来巨大的生理和心理压力。目前,我国大众,尤其是20世纪80年代后出生的大学生(独生子女),他们的心理现状更是令人担忧。最近一项全国1.4万名大学生的调查显示,17%的学生存在负面心理情绪,大学生因心理疾病退学的人数占退学总人数的比例高达54.4%。因此,心理专家和学者呼吁要加强对学生的心理监控和治疗。无疑,心理咨询和治疗是十分必要的,但更重要的是加强学生健全人格和心理素质的培养。

(三) 体育锻炼少,体质下降

根据有关调查结果,与20世纪90年代初相比,学生身高、体重明显增长,胸围、肺活量、耐力、柔韧性则明显欠佳,一些地方学生高考体检不符合专业要求的比例高达8.5%。2005年教育部在对全国1360多万名学生进行的体质监测中发现了一个明显的问题:学生的体质和健康水平进一步下降,全国学生总体营养不良与肥胖率的比例合计为15.21%,近视率居高不下,大学生的视力不良检出率为80%。出现这些问题的主要原因是学生每天的体育锻炼不够,体育活动时间得不到保证。大学生中经常主动参与体育锻炼者较少,只占12%,女生参加体育锻炼的就更少;而把上网当课余时间主要活动的较多,占52%以上。

(四) 营养病增多

现代人的“富营养化”现象十分严重。据报道,全球肥胖症患者已经超过3亿人,并且还在不断增加。美国亚特兰大疾病控制中心估计,在美国的健康保健账单中,6.8%花在与肥胖相关的疾病上。

尽管肥胖症现象在我国不如在欧美那么严重,但其发展趋势却令人关注。2002年的



“中国居民营养与健康状况调查”显示,我国成人超重率为22.8%,肥胖率为7.1%,估计现有超重和肥胖人数分别为2亿和6000多万;成人血脂异常患病率为18.6%,估计全国现有患病人数约1.6亿;成人高血压患病率为18.8%,估计全国现有患病人数约1.6亿;成人糖尿病患病率为2.6%,估计全国现有患病人数约2000万。膳食高能量、高脂肪和体力活动少,是导致超重、肥胖、糖尿病、高血压和血脂异常的主要原因。

第三节 体育与人的发展

社会功能学派认为,体育不仅仅是一种身体活动,而且是形成所希望的个性和社会生活特征的重要途径,体育给个人和社会都能带来众多的好处。许多国家的领导人都是体育运动爱好者,如前南非总统曼德拉常年进行拳击运动,并达到了相当的级别;美国前总统克林顿是打高尔夫球的高手;俄罗斯总理普京曾是柔道冠军。企业家也往往更愿意录取那些有体育经历的求职者。

体育对人的发展有以下几方面的作用:

一、增强体质

经常运动可使人精力和体力充沛,增加应对生活中各种困难的能力,减少因困难而产生的忧虑。因此,体育运动已成为现代生活中不可缺少的重要内容,是健康长寿的一大法宝,是终身健康的最佳投资。当然,要达到强身健体的目的,必须科学地健身,必须在医务人员监督下,在安全环境中,在专家的指导下有针对性、循序渐进地进行锻炼。

二、获得技能

(一) 生存技能

体育运动可以鼓励人们学习基本的生存技能,通过体育运动而获得的社会技巧和经验可以让年轻人当前和未来的生活做好充分的准备。目前,我国一些高校开设了不同类型的生存课,以提高学生的生存能力,如武汉理工大学开设了航海健身与生存课程,北京大学等高校开设了素质拓展、攀岩和户外生存课程。

(二) 心理调适能力

体育往往与比赛密切相关,而比赛具有过程瞬息万变、结果不可预知的特性。例如,在拳击运动中,拳击手面对强大的对手,处在胜与败瞬息万变的状态中,必须具备临危不惧的心理调适能力。前南非总统、反种族隔离运动的斗士曼德拉就是一名长期从事拳击运动的政治家,他把拳击与革命紧密地联系在一起。由此不难看出,通过参加体育运动和比赛,人们可体会成功和挫折的感受,获得临危不惧和直面人生的心理调适能力以及处理突发事件的能力。

(三) 团队协作能力

体育项目种类繁多,不同的项目对人的要求和作用不尽相同。例如,排球是集体项目,在场上不同特长的人占据不同的位置并担任不同的角色,它要求队员密切合作,不能相互责怪和埋怨。在集体项目(尤其是足球项目)中,成功靠集体努力,但关键时刻也要靠个人的能力去实现突破——这一看似矛盾的对立面,在体育比赛活动中可以实现和谐统一。这一特点与现代的企业管理精神也是十分一致的。目前,许多国内外的企业把竞赛性的游戏和体育活动当做培养企业文化的重要手段,如在北大方正集团的公司运动会上,有一系列要



求集体合作的比赛项目,如拔河比赛、搬运货物接力赛等,正是这些活动使人们体验和学会了平时生活中难以培养但对企业的成功又是十分重要的素质。

三、塑造品格

(一) 进取精神

体育的灵魂是竞争,正如《世界体育论坛宣言》中所指出:“竞技运动是一种游戏、一种激烈的竞争,是对自身抵抗障碍(如时间、空间、设备等)或与对手(个人或集体)抗争能力的检验。”体育在培养不断进取的精神方面可起到独特的作用。

(二) 公平竞争

在通信手段高度发达、媒体与体育密不可分的今天,运动员的一举一动都在摄像头的聚焦下,被新闻媒体和社会舆论所监督;同时,运动员又是在一套被国际社会共同承认的“规则”下进行实力的对抗、技能的展示以及速度和力量的较量。不分种族、国别和宗教信仰,参赛者在比赛场上是平等的,谁也无法享有特权,任何人都不能逾越和凌驾于规则之上。体育在向社会展示和传达公平竞争这一概念方面起到了很好的作用,可为人类社会树立一种公平竞争和规范竞争的模式。

(三) 荣誉感

体育运动大多是集体性的对抗性活动,在活动中人们增强了对集体、团队和家庭的依赖感和归属感。运动员的一举一动都与学校、地方、国家荣誉联系在一起。升国旗、奏国歌这种表现胜利者荣誉的崇高而又特殊的形式,最能激发人们的情感,增强民族自豪感。因此,从事体育运动可以培养荣誉感和责任心,有助于建立团队感和归属感。

(四) 健康的心理素质

参加体育运动不仅可以提高身体健康水平,获得生存技能,更重要的是可以提高心理健康水平,培养坚韧性、自信心、自制力、竞争意识、拼搏意识和协作精神等现代社会所必需的素质。优秀的运动员,如雅典奥运会上的优胜者刘翔、杜丽、王旭等,都展示出了优秀的心理素质。有研究表明,竞赛有助于积极向上的心理素质的形成;如果只是一般性地参加体育运动,则需要在正确的引导和管理下才能取得理想的效果。

四、丰富生活

(一) 娱乐休闲

为适应社会发展的需要,国内外许多大学开设了很多娱乐性较强的体育课程,如哈佛大学体育系给学生提供交谊舞、健康评定、团队练习、踏板操、壁球、水中健美操、救生员训练、太极拳、网球、瑜伽等众多的娱乐课程;我国高校也正在朝这个方向发展,有些学校开设了登山、保龄球和网球等项目,为学生终身参与体育锻炼创造了良好的条件。

除直接参与外,体育欣赏更是人们休闲生活中的一大内容。紧张激烈的体育比赛扣人心弦,人们无时无刻不在进行着喜怒哀乐的情感交流。运动技艺的惊险性、比赛的对抗性、战术配合的准确性、稍纵即逝的偶然性、时间速度的节奏性和音响画面的艺术性,使人们欣赏到一种精彩超群的流动艺术,极大地满足了精神的需要。

(二) 调节情绪

体育给人们带来的不仅是精神上的享受,还有创造辉煌人生的启示,使人感受到生命总是在运动中发展。体育不仅能够使身体在运动中得到放松,更重要的是能够调节紧张情绪,转移注意力,让大脑得到暂时的休息。因此,体育是有效的心理调节手段和途径,可使参与



者在实际情景中接受身体和心理的磨炼和洗礼,经受胜利和失败的考验。近年来我国精神疾病的患病人数剧增,在解决这一问题方面,大力开展体育运动无疑是一剂良药。

五、创造价值

(一) 促进国民经济发展

体育不仅是健身娱乐的手段,也是一个包括竞赛表演市场、体育健身市场、体育技术培训市场、体育无形资产经营市场、体育用品市场、体育广告市场、体育彩票市场和体育旅游市场等多个领域的新型产业。体育产业是当今世界公认的具有高渗透性、交叉性和拉动性的潮流产业。目前,全球体育产业总产值超过 5000 亿美元,并且保持着 20% 的增长速度。发达国家体育总产值占本国 GDP 的 1% ~ 3% 左右。我国体育产业占 GDP 的 0.7% ~ 1%。北京赢得 2008 年奥运会举办权以后,“奥运经济”已成为热门话题,体育产业将成为我国的朝阳产业。

(二) 促进国际交流

体育可促进不同国家、不同文化之间的交流,尤其是在全球化的大潮之下,体育可增进国际间的理解与合作。竞技运动的政治功能被各国政府和国际体育组织广为利用。我国 20 世纪 70 年代的“乒乓外交”就是利用体育促进国际关系的一个经典事例。

(三) 促进社会安定

国外一些学者的研究表明,参加体育运动有助于减少抽烟、吸毒、意外受孕、过失行为和辍学等现象。体育可转移青少年的注意力,减少不希望发生的破坏活动。参与身体活动的青少年能有效地避免那些“变异”的社会行为。

(四) 促进社区建设

创造一个安全、健康的社区对于赢得投资、留住人才以及发展旅游业都是十分重要的。体育娱乐活动和体育设备是社区重建和再发展的重要部分,能为大众提供重要的学习和获得社会技能的机会,增强社区的凝聚力和人们的归属感。

作为一个特殊的社区,校园拥有独特的社区人群(师生员工)和文化。体育是校园文化的一个重要组成部分,在丰富学生生活、结交朋友、调节情绪、锻炼能力等方面都能发挥重要的作用。

体育常被当作服务于人和社会的手段,而手段运用得恰当与否将直接影响最终的结果。因此,问题的核心是如何运用体育。在这里,人们的体育价值取向至关重要,体育价值取向又与社会大环境,即政治、经济、文化的发展是分不开的。因此,体育、人和社会是一个相互联系、相互影响的复杂体系。

第二章 健康概述

第一节 健康的科学内涵

我国大学生目前的健康状况不容乐观。据教育部对全国 12.6 万名大学生进行的调查发现,近 40% 的大学生有体虚、易疲劳、失眠、注意力不易集中、情绪不稳定等状况。高校每年因承受力差、情绪脆弱等原因退学、休学的学生不断增加,轻生现象时有发生,严重影响了大学生的健康成长。因此,学习健康知识,掌握一些维护健康的本领,成为每一个大学生的必修课程。

一、健康的概念

“有了健康不等于有了一切,但是失去健康就等于失去了一切。”健康是人类生命活动的第一需要,也是人类生存发展的最基本条件。何谓健康?长期以来,人们评价健康一直用是否患病来衡量,认为只要不生病就是健康。然而随着社会竞争的日益激烈,人们的心理负荷日益加重。早在 20 世纪 90 年代,美国健康教育家鲍尔和霍尔就提出:“健康是人们身体、心情和精神方面都自觉良好,活力充沛的一种状态。”世界卫生组织(World Health Organization, WHO)于 1948 年在其《组织法》中将健康定义为:“健康是整个身体、精神和社会生活的完好状态,而不仅仅是没有疾病。”1989 年,WHO 把道德修养纳入健康范畴,即健康是在身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面皆健全。

身体健康:是健康的基础,指人体结构完整,生理功能正常,具有完全的生活自理能力。

心理健康:以身体健康为基础,并高于身体健康。个体能够正确认识自己,情绪稳定,即能调整自己的心理状态,处于积极向上的良好状态。

社会适应良好:是指人的生理、心理活动和行为,能适应当时、当地错综复杂的环境变化,思想行为表现能为他人所理解,为大家所接受,与人相处团结、和谐。

道德健康:指不以损害他人、集体或国家的利益来满足自己的需要,有辨别善恶、真伪、美丑等是非观念和能力,按照社会道德规范约束、支配自己的行为。

WHO 衡量健康与否的 10 个标志:

- (1) 有充沛的精力,能从容不迫地对待日常生活和工作而不感到精神压力。
- (2) 处世乐观,态度积极,勇于承担责任。
- (3) 善于休息,睡眠良好。
- (4) 应变能力强,能适应外界的各种变化。
- (5) 能抵抗普通感冒和传染病。
- (6) 体重合适,身材匀称而挺拔。
- (7) 眼睛明亮,反应敏捷。





- (8) 头发具有光泽,头屑少。
- (9) 牙齿清洁,牙龈无出血,颜色正常。
- (10) 肌肉丰满,皮肤具有弹性。

二、亚健康

(一) 亚健康的概念

中国古代医师很早就提出了“上工治未病,中工治欲病,下工治已病”。防治疾病的产生是治病重点,也就是说,消除人们的亚健康状态是治病重点。

亚健康是指人体除了健康和疾病状态外,还有介于两者之间的第三种状态,也称潜病状态、病前状态、灰色状态或第三状态。它是一种动态变化的特殊的短暂阶段,即机体无明显的疾病,却呈现活力降低、各种适应能力不同程度减退的一种生理状态。

(二) 亚健康流行病学现状

WHO 的一项全球性调查表明,真正健康的人群仅占全球人口的 5%,患病者占 20%,而 75% 的人处于亚健康状态。据统计,美国每年有 600 万人被怀疑处于亚健康状态。日本某专题调查显示,非常疲劳者高达 60%。中国国际亚健康学术成果研讨会统计资料显示,我国总人口中 15% 属于健康,15% 属于非健康,70% 属于亚健康。其危害性被 WHO 宣布为是与艾滋病并列的 21 世纪人类健康的最大敌人。

在我国,大学生的亚健康问题同样触目惊心。一项高校的调查结果显示,49.5% 的大学生觉得生活、学习及将来就业的压力大;51.5% 的大学生情绪低落,注意力不集中,易疲劳;有 48.9% 的大学生平时记忆力及学习能力欠佳;还有 29% 的大学生容易失眠、紧张或忧虑、抑郁或易怒,并且大学生在意识、智力、情绪、情感、意志等方面的障碍越来越突出。

(三) 亚健康的表现

(1) 身体亚健康:个体总感到自己身体有些不舒服,表现为不明原因或排除疾病原因的疲倦、困倦、多梦、失眠、易感冒、头痛、肌肉酸痛、记忆力下降、注意力不集中、食欲不振等症状,严重影响学习和生活。

(2) 心理亚健康:常见表现有精神不振、情绪低落或情绪急躁、易怒、紧张、焦虑不安、睡眠不佳等,其中焦虑最为常见,主要表现为担心、恐慌。若这些症状持续存在,无法自我解脱和控制,就可能进入心理障碍阶段,诱发一系列身心疾病。

(3) 社会适应亚健康:主要表现为与社会成员关系不稳定,心理距离变大,无聊、空虚、冷漠,不能适应新的环境。

(4) 道德亚健康:主要表现为在 worldview、人生观、价值观上存在不利于自己和社会发展的偏差等,出现行为偏差失常和越轨等。

(四) 亚健康的界定

亚健康一般从以下几方面来界定:

- (1) 排除疾病原因的痛苦和虚弱的状态。
- (2) 介于健康与疾病之间的中间状态或疾病前的状态。
- (3) 在生理、心理、社会适应能力和道德上的欠完美状态。
- (4) 与年龄不相符的人体组织结构和生理功能的衰竭状态。

(五) 走出亚健康

合理调控是预防亚健康向疾病转化的重要途径。