

Sports

现代大学 体育与健康教程

高扬 编著



北京体育大学出版社

现代大学体育与健康教程

高 扬 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章

北京体育大学出版社

策划编辑 高云智

责任编辑 徐红旗

审稿编辑 熊西北

责任印制 陈莎

图书在版编目(CIP)数据

现代大学体育与健康教程/高扬等编著. —北京:北京体育大学出版社, 2008.7

ISBN 978-7-5644-0018-7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 104429 号

现代大学体育与健康教程

出版 北京体育大学出版社

地址 北京海淀区中关村北大街

邮编 100084

发行 新华书店总店北京发行所经销

印刷 北京市集惠印刷有限责任公司

开本 787 × 1092 毫米 1/16

印张 22.5

字数 605 千字

2008 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5644-0018-7

定价 30.00 元

前言

第三次全国工作会议和《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》为构建 21 世纪充满生机活力的现代教育体系指明了方向。深化教育改革,全面推进素质教育是党中央、国务院对我国教育发展和人才培养提出的明确要求。培养学生的创新精神和实践能力,造就“有理想、有道德、有文化、有纪律”的德、智、体、美等全面发展的社会主义事业的建设者和接班人是高校素质教育的主要内容。高校体育与健康教育是高校素质教育的重要内容,而大学体育课程是高校课程体系的重要组成部分,是高校体育与健康教育工作的中心环节。一本高质量的公共体育课教材,是提高高校公共体育课教学质量,顺利实施高校体育与健康教育工作的重要保障。因此,加强公共体育课教材建设,提高教材的编写质量,是实施高校素质教育的重要途径与方法。

2008 年第 29 届奥运会在首都北京举行,这是奥林匹克运动史上的一次盛会。“绿色奥运、科技奥运、人文奥运”三大理念将传遍全球,东方古老的文化神韵即将载入奥运史册。借此契机,为了响应教育部、国家体育总局、共青团中央联合组织的“亿万学生阳光体育运动”的号召,贯彻教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,并依照教育部、国家体育总局联合下发的《国家学生体质健康标准》的要求,结合我国高校课程教学改革研究实践,牢牢把握素质教育、健康第一、以人为本的指导思想,我们编写了这本《现代大学体育与健康教程》。

本教材具有如下特点:

1. 理念的时代性。本教材坚持“健康第一、以人为本”的指导思想,紧紧围绕健康和影响健康的主要因素进行全面论述,引导大学生充分认识体育与健康的重要意义,培养大学生的体育意识和健康的生活行为方式,树立新型健康观。

2. 内容的新颖性。本教材将健康理论知识、体育文化知识和体育项目技术的学练方法讲解等内容融为一体,并汲取最新公共体育教学经验与科研成果,力求与现代体育学科的发展相适应,在内容选取上不仅知识信息量大,而且突出新颖性,力争给大学生耳目一新的感觉,增强教材的吸引力。

3. 内容的实用性。本教材针对大学生身心发育的特点及现时期我国高校体育的教学现状,依照大学生的阅读习惯与体育项目的学练特点,注重教材的科学性与实用性。另外,还增加了一些他们喜闻乐见的体育运动项目,突出趣味性和可读性,旨在不断增强大学生的体育参与意识,提高他们

的体育技能，最终使他们养成良好的锻炼习惯和健康的行为方式，达到终生受益的目的。

感谢北京体育大学出版社的领导及编辑们为本教材的出版所付出的辛勤劳动；感谢北京城市学院体育运动委员会主任夏雨生老师热情洋溢的指导和帮助；在本教材的编写过程中我们参考并借鉴了一些专家和学者们的研究成果，在此一并表示感谢。

由于水平和能力所限，书中难免有疏漏和不足之处，恳请广大读者批评指正，以便今后进一步加以完善和提高。

编者

2008年6月

目 录

第一章 走向终身体育的桥头堡——大学体育	1
第一节 体育的起源与发展	1
第二节 体育对人类社会发展的作用	3
第三节 高校体育目标及实施途径	4
第二章 人生不可或缺的财富——健康	8
第一节 健康概述	8
第二节 影响健康的主要因素	11
第三节 亚健康及其防治	13
第四节 生活方式与健康	15
第三章 适应社会和应对变化的调节阀——心理健康	17
第一节 大学生的心理特征与调试	17
第二节 以健康的心理应对纷繁变化的人生	20
第三节 大学生生理特点对心理的影响	23
第四章 寓道德之舍、载知识之车——体质健康	26
第一节 《国家学生体质健康标准》测试项目	26
第二节 新《标准》测试成绩的评定	27
第三节 促进达标的运动处方	31
第五章 为体育锻炼保驾护航的罗盘——科学健身	34
第一节 自我锻炼的科学选择	34
第二节 运动中常见的生理反应	36
第三节 体育锻炼时意外事故的预防与应对	41
第六章 获得健康的时尚选择——休闲体育	47
第一节 休闲体育的时代特征	47
第二节 休闲体育的分类与功能	49
第三节 选择适合自己的休闲项目	51
第七章 徜徉在健与美的殿堂——体育欣赏	55
第一节 体育欣赏的体育美学原理及特点	56
第二节 体育运动的欣赏内容	57
第三节 特定运动项目的欣赏	59
第四节 大学生体育欣赏能力的培养	63

第八章 悠长厚重简练实用的运动之母——田径运动	65
第一节 田径运动概述	65
第二节 跑	66
第三节 跳	71
第九章 妙趣横生韵含灵芝的角逐——球类运动	75
第一节 篮球运动	75
第二节 足球运动	95
第三节 排球运动	109
第四节 乒乓球运动	125
第五节 羽毛球运动	138
第六节 网球运动	148
第七节 高尔夫球运动	155
第八节 台球运动	159
第十章 中华民族的传统文化瑰宝——武术与养生	166
第一节 武术运动简介	166
第二节 武术基本功	167
第三节 太极拳	177
第四节 初级剑术	192
第五节 散打	203
第六节 初级长拳	211
第七节 女子防身术	224
第八节 五禽戏	232
第九节 八段锦	243
第十节 杨式太极扇	251
第十一章 健硕轻灵的曼妙舞蹈——艺术体育运动	275
第一节 健美操	275
第二节 健美	292
第三节 瑜伽	298
第四节 普拉提	316
第十二章 挑战自我回归自然的体验——户外运动	323
第一节 野外生存	323
第二节 登山运动	326
第三节 漂流	330
第四节 滑板	333
第五节 攀岩运动	336
第六节 定向越野	341
参考文献	354

第1章

走向终身体育的桥头堡——大学体育

学习提要

了解体育的起源与发展。

了解体育对人类社会发展的作用。

掌握大学体育目标及其实施的途径。

第一节 体育的起源与发展

一、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、跳跃壕沟，奔跑于荒原之中，依靠石块、木棍等原始工具追捕和猎杀野兽，以获取食物。当时这种生存方式尽管不能称之为体育，但它包含了攀爬、奔跑、跳跃、投掷



体育是一种社会现象，是人类完善自我身心与开发自身潜能的一种特殊的实践活动。体育的历史几乎和人类的文明史一样悠久。世界各国历史已经证明：文明的进步孕育了体育，并带动体育不断地向前发展；而体育的发展又丰富了文明的内容，并推进了文明的进程。

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,为了提高生存能力,除了改进生产工具和提高狩猎技术外,人类还要和猎物在速度、力量、灵敏度和耐力等方面竞争。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,演变成身体运动的形式,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。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。

二、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。

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16磅。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,逐渐变成现在的铅球,于是产生了铅球运动项目。

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年美国旧金山体育教师詹姆斯·奈史密斯,在健身房两边挂上桃筐,把人分成两组,往桃筐里投球,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。

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的发展。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,推动着竞技体育随着科技的发展不断向人类极限挑战。总之,在现代社会的文明和健康生活方式中不可缺少的重要组成部分。

三、体育的概念与基本形态

(一) 概念

据研究,现代人每天的步行数是50年前的人的50%~60%;也有人证明现代都市的人很难达到维持基本健康的运动量。日常生活中运动量的减少,使人的肌肉力量和耐力明显下降。由于运动不足而引起的“文明病”,如糖尿病、脑血管疾病、高血压、心脏病等的发病率都以几倍或十几倍的速度增长。

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和有组织的社会活动和教育过程。它是社会文化教育的重要组成部分。

(二) 基本形态

根据体育实践的基本特征和功能等综合因素,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。

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，以增强学生的健康，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。

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，而进行的科学的、系统的训练和竞赛。

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

第二节 体育对人类社会发展作用

体育的功能就是体育对社会进步的作用和积极影响。随着社会的不断进步，人类需求层次的提高，体育自身的特性和体育派生出来的各种特征不断被认识、被深化，因此体育的功能也是多方面的。体育的直接功能有健身功能、娱乐功能、教育功能，以及体育与种种社会现象之间派生出来的间接功能有促进经济发展的功能、政治功能。

一、健身功能

1. 体育运动能改善和提高中枢神经系统能力。大脑是人体的最高指挥部。大脑的能量供应通过血液循环来完成，大脑的血流量是肌肉的 15~20 倍。因此适量的体育活动，可以改善大脑供血、供氧情况，促进大脑兴奋，提高大脑分析、综合的能力，从而促进整个有机体工作能力提高。

2. 体育运动能促进内脏器官的改善和机能的提高。体育运动使人体内能量消耗增加，新陈代谢旺盛，从而使人体内脏器官特别是心肺器官构造和机能得到改善和提高，使心脏出现“节省化”，肺活量增大，呼吸加深，频率减少，功能增强。

3. 体育运动能促进身体的生长发育，提高身体素质水平。经常参加体育运动，可以促进青少年生长发育，形成良好的体形；可以使骨骼变粗、骨密质增厚，抗折、抗弯、抗压的能力增强；可以改善肌肉的血液供应情况，使肌肉的工作能力增强，从而促进身体素质提高。

4. 体育运动可以提高人体对外界环境的适应能力，增强人体的免疫力；可以调节情绪使人朝气蓬勃，充满活力；还可以防病、治病，推迟衰老，延年益寿。

总之，体育运动的健身功能已得到了科学的证明，体育健身是现代健康生活方式的重要因素。

二、娱乐功能

这也是体育的直接功能之一。在体育初具雏形的原始社会，人们为了宣泄情感进行嬉戏活

生命在于运动的八大理由

- 理由一：运动可改善心肺功能，
- 理由二：运动可增强肌肉和骨骼的功能，
- 理由三：运动可改善血压，
- 理由四：运动可提高机体的免疫力，
- 理由五：运动可使你的体态更健美，
- 理由六：运动可健脑，
- 理由七：运动可消除疲劳，
- 理由八：运动可促进心理健康。

动,虽缺乏明确的目标和稳定的运动方式,但却反映出原始人对精神生活的需求。在现代社会,随着科学技术的飞速发展,提高生活质量,丰富业余文化生活,越来越受到人们的关注。而体育本身所具有的游戏性、艺术性、竞争性、惊险性、默契性,给人以各种不同的享受。运动员高超的技艺、优美的音乐韵律和鲜明的节奏、队员默契的配合等,能满足各种不同层次人群的追求,给人带来精神上的享受。通过参加体育运动,人们在各种练习中体验生理负荷对人群产生的刺激,体验成功的快乐与失败的痛苦,体验个人融入集体中产生的协作与团结精神,从而享受运动带来的无限乐趣。

三、教育功能

体育是学校教育的重要组成部分,是学校培养全面发展的人才的重要内容和手段。就学校体育而言,通过体育教学、课外活动、课余锻炼、各种体育社团、体育竞赛等组织形式,对受教育者进行意志品质、道德情操和身体发展的教育,使他们获得基本的理论知识,掌握必要的运动技能,学会科学的锻炼方法,通过身心共同参与体育活动,培养学生将来担任社会角色所必须具备的体育素养。体育也是传播价值观的理想载体,它能激发人们的爱国热情,振奋民族精神。

四、促进经济发展功能

在现代社会中,体育运动的经济功能已经被越来越多的人所认识和接受。尤其是竞技运动,表现出鲜明的商业化倾向。在各种大型的体育比赛中,主办方从中获取明显的经济效益。例如,体育比赛的电视转播权;各种纪念品、吉祥物的出售;体育彩票、比赛门票及广告费等都有不错的经济效益。许多国家把举办国际体育竞赛作为发展经济、改变和促进城市建设、提高国家地位的重要手段。体育运动的发展还可带动体育产业的发展。例如,体育器材、设备、服装等生产行业的发展,都需要体育的拉动。

第三节 高校体育目标及实施途径

高校体育目标由条件目标、过程目标和效果目标组成。一般以效果目标为衡量目标完成的最终标准,所以,本节阐述的高校体育的总目标主要指效果目标。

一、高校体育目标的依据

(一) 社会需要

社会需要主要体现在对高校培养人的规格及质量要求上。科学技术的发展,正在深刻地改变着人们的物质生产、精神生活及日常生活节奏。世界正处在激烈的国际竞争和新技术革命的挑战时代。世界范围的经济竞争、综合国力的竞争,在很大程度上是科技和人才的竞争,当然也是教育的竞争。高校体育必须与德育、智育紧密配合,为我国现代化建设培养更多有理想、有道德、有文化、有纪律,体魄强健的一代新人服务。同时,现代社会又给人类健康带来很多不利的影响,使得人们对健身、娱乐等活动的需求越来越迫切,群众性的体育活动将因此更为普及。这就要求高校体育一方面要有效地锻炼学生的身体,而且还要把有体育才能的学生组织起来加以训练,让

他们成为社会体育的骨干。

（二）大学生身心发展

大学生是高校体育的主体。要提高体育效果，必须根据大学生身心发展的规律进行体育锻炼。大学生的身心发展特点不同于儿童或少年，也不同于成年人，高校体育工作的实践活动，如对体育内容的选择、安排和组织形式，以及锻炼、教学、训练手段等，都必须针对大学生身心发展的特点和学习、生活等具体条件。因此，大学生身心发展的特点是确定高校体育目标的生理和心理依据。

二、高校体育目标体系

确定高校体育目标的工作，必须结合我国的国情，从实际出发，根据不同层次、性质及类别的高校进行，要反映现代高校体育的发展趋势，并认真吸收国外高校体育的先进理论与实践经验，建立起具有中国特色的高校体育目标体系。

（一）高校体育的总体目标

培养大学生的体育意识，提高体育能力，促进身心素质的全面发展，使之成为社会主义现代化建设所需要的身体健康的高层次合格人才。这个总体目标，从根本上反映了体育的本质特征，制约和影响高校体育的全过程，切实体现了我国社会教育、体育发展的基本要求和大学生的需要。

（二）普通高校体育的具体效果目标

1. 掌握体育锻炼和卫生保健的基本知识和技能，正确认识体育对人类及当代社会的重要意义和作用，增强大学生的体育意识，学会选择符合个体兴趣和需要的科学的锻炼原理和方法，养成经常锻炼身体的习惯，提高体育能力，为终身坚持体育锻炼打下良好的基础。

2. 有效地增强大学生的体质，促进身心健康发展，达到《国家学生体质健康标准》中规定的指标和要求，身心愉快地投入学习和工作，更好地完成学习任务。

3. 通过体育活动对学生进行政治思想品德教育，加强主体性教育、体育审美教育，促进大学生的个性发展。

4. 对具有运动才能的学生进行课余训练，并适当地组织比赛，提高他们的运动技术水平，满足他们对运动竞技的需求，为社会体育培养骨干人才，促进全民健身运动的开展。有条件的院校可组织高水平运动队或运动俱乐部，参加国际大赛，为国争光。

上述高校体育的具体效果目标是一个相互联系、相互促进的统一整体，需要综合实现，决不能为追求一时效果，片面突出其中的部分因素，而造成长期的负面影响。

三、高校体育目标实施途径

（一）体育课程

体育课程是高校教学计划和组成部分之一，是高校体育工作的中心环节，也是完成高校体育工作的主要途径。体育课程的目的是通过科学的教学过程和体育锻炼过程，使学生增强体育意识，提高体育能力，养成体育锻炼的习惯，受到良好的思想品德教育。根据高等教育的总目标和不同的教育对象、教育阶段，高校应有的放矢地开设不同类型的体育课。体育课程主要有如下几种类型：

1. 基础体育课

通过基础体育课的教学,使学生正确认识体育的重要意义,树立正确的体育观,掌握体育和卫生的基本理论知识、技术和技能,全面锻炼身体,以提高学生身体素质和运动能力,改善身体形态、机能,促进身心健康。基础体育课的教学,既要巩固和提高大学生在中学时期所掌握的体育知识、技能,也为以后学习体育选项课奠定基础,因此一年级一般应开设基础体育课。

2. 体育选项课

在全面锻炼身体的基础上,可开设体育选项课。体育选项课应根据学生的专项爱好和特长,以某一类身体练习项目为主组织教学,使学生掌握所选项目科学锻炼的基本知识、技术,培养独立锻炼身体的能力和习惯,增进身心健康。

3. 体育选修课

根据高校体育的目的、任务,在前两年体育教学的基础上,可在三年级以上的学生中开设体育选修课。开设体育选修课的目的是进一步提高学生的体育理论知识水平和体育实践能力,培养学生自觉锻炼身体的能力,养成经常锻炼身体的习惯,为终身体育打下良好的基础。体育选修课可按照学生选修的课程项目、内容分班组织教学。

4. 保健体育课

保健体育课是为少数身体异常和体弱有病的学生而开设的必修课或选修课。保健体育课要有针对性、有计划地组织康复、保健体育教学。



教育部谈体育

2004年8月,教育部在复旦大学召开首届全国高校体育工作座谈会。周济部长在会上提出,教育部将在全国实施“青春健身运动”,掀起莘莘学子强身健体的新热潮。周济认为,大学体育必须与终身体育相对接,每个大学生应至少掌握两项运动技能,学会科学锻炼身体的方法,并将运动贯穿于日后的工作、生活中。在周济部长的倡导下,教育部提出了富有时代特色的口号:“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子!”

(二) 课外体育活动

开展课外体育活动应从实际情况出发,因地制宜地开展多种多样的课外体育活动。这对巩固和提高课堂教学效果,增强大学生体质,提高文化课学习质量,丰富校园生活,增强凝聚力,促进精神文明建设等方面,都会起到良好的促进作用。课外体育活动主要有以下几种形式:

1. 早操

早操,即清晨运动,是大学生合理作息制度中的重要组成部分,是每天起床后坚持的室外体育活动。一般以15~20分钟为宜。早操应根据大学生个体的兴趣与需要,根据气候条件,选择多种多样的内容,可以开展健身跑、广播体操、武术、太极拳、散步、健美操,以及各种身体素质锻炼等基本内容。早操的组织可以集体与个人活动相结合,一般是分班召集,以个人活动为主,体育教师或体育骨干可定期组织与辅导。

2. 班级体育锻炼

班级体育锻炼或课后活动,是大学生结束一天课程学习之后,进行有目的、有计划、有组织的体育活动。一般是在每天下午,每次时间1小时左右,活动的内容主要以《国家学生体质健康

标准》为主,同时可以根据多数学生的兴趣,选择球类、武术、健美操等,并与组织体育观赏等活动结合起来,从实际情况出发,因地制宜。

(三) 运动队训练与竞赛

1. 训练工作

高校在开展群众性体育活动的基础上,建立以传统运动项目为主的各种运动队,把一些有专项运动特长、运动技术水平较高的大学生组织起来进行系统的、经常性的课余训练。这不仅有利于学校运动技术水平的提高,而且还可以培养一批开展群众性体育的骨干力量,推动群众性体育活动的开展。同时,高校应承担为国家培养优秀运动员的任务。

2. 竞赛工作

高校要健全学校体育竞赛制度。通过运动竞赛能起到宣传体育,提高学生锻炼身体的自觉性,吸引更多的人参加体育活动的作用。同时,通过运动竞赛还可以达到检查体育教学和运动训练的效果,总结交流经验和选拔体育人才的目的。高校的体育竞赛活动要根据学校和学生的实际情况,注重群众性和经常性,坚持小型多样、单项分散,以校内竞赛为主的原则,如组织各种球类、越野跑达标等学生喜闻乐见的体育比赛。每年可举行一次多项目的田径运动会,以推动学校体育活动的开展。



思考题

1. 简述体育的起源与发展过程。
2. 简述体育对人类社会发展的作用。
3. 大学体育的目标是什么? 它的实施途径有哪些?

第2章

人生不可或缺财富——健康

学习提要

了解健康的概念。

了解影响健康的主要因素。

学会预防和治疗亚健康。

掌握亚健康状态的矫正。

第一节 健康概述

一、健康的概念

何谓健康？从古至今，人们对其有不同的解释。以前，由于受传统观念和世俗文化的影响，往往将健康单纯地理解为“无病、无残、无伤”。早在古希腊时代，医生就认为健康是身体的完全平衡。我国《辞海》将健康定义为：“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛，并具有健全的身心和良好的社会适应能力的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理与心理指标来测量。”在美国也有类似的叙述，健康专家贝克尔认为，健康是“一个有机体或有机体的部分处于安宁状态，它的特征是机体有正常的功能，以及没有疾病”。

然而，随着社会的发展和科学技术的进步，人们完全突破了原先的思维模式，对健康的概念有了新的认识。1948年，世界卫生组织（WHO）对健康提出了一个明确而全面的定义：“健康是

指在身体、心理和社会适应各方面都完美的状态，而不仅是没有疾病或不虚弱。”



新健康模式

新的健康观改变了人们对健康认识的深度与广度，使人们认识到维持健康、促进健康不仅需要医学的帮助，还需要相应的社会措施。目前，又提出了新的健康模式，即合理的营养、经常的体育锻炼、心理适应能力的调节和加强自我保健措施。体育锻炼已被确定为健康的四大基石之一，世界卫生组织还专门组织了以“体育与健康”为主题的年会。教育部向大学生提出“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的口号，倡导人人去锻炼，锻炼为人人，幸福为人人，充分说明体育对健康的促进作用已经得到了社会的认同，并受到人们的普遍重视。

根据世界卫生组织提出的健康新概念，有学者对身体健康、心理健康和社会适应良好三个方面进行了具体的阐释。

(一) 身体健康

身体健康是指人在生物学方面的健康，即人体结构的完整和生理功能的正常。人体结构的完整是指人的躯体是由结构不同的物质（分子、细胞、器官和系统等），从简单到复杂逐级形成的一个有机整体。这个整体，无论是在结构上还是在生命活动过程中，都是有序的和不断变化的。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。身体健康不仅指身体无病，而且还包括有充足的体能，后者是一种满足生活需要和有足够能量完成各种活动的的能力。人体具备了这种能力，可以预防疾病、增进健康、提高生活质量。

(二) 心理健康

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。具体地讲，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，能不断地进取，对未来充满信心。

(三) 社会适应良好

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，行为符合其社会身份，并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，都能既注意到适度的问题，又能考虑到选择正确适应方式和拥有积极的适应态度。

社会健康，也称社会适应，指个体与他人及社会环境相互作用，具有良好的人际关系和实现社会角色的能力。有此能力的个体在交往中有自信感和安全感，与人友好相处，心情舒畅，少生烦恼，知道如何结交朋友、维持友谊，知道如何帮助他人和求助他人，能聆听他人意见，表达自己思想，能以负责的态度行事，并在社会中找到自己合适的位置。

二、健康的标准

(一) WHO 提出的十条健康标准

健康既有其科学的内涵,也有其科学的标准。世界卫生组织从健康的新概念出发,提出了健康的十条标准:一是有充沛的精力,能够从容不迫地担负日常生活和工作的压力而不感到紧张;



社会健康的评价标准

- (1) 能接受与他人的差异。
- (2) 与家庭成员和睦相处。
- (3) 有一两个亲密的朋友。
- (4) 共同工作时,能接受他人的建议。
- (5) 能与同性、异性交朋友。
- (6) 当自己的意见与多数人的意见不同时,能保留意见,继续工作。
- (7) 主动与人交往,有稳定而广泛的人际关系。
- (8) 交往中客观评价他人,取人之长,补己之短。

二是处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细不挑剔;三是善于休息,睡眠良好;四是应变能力强,能适应外界环境的各种变化;五是能够抵御一般性的感冒和传染病;六是体重适当,身体匀称,站立时头、肩位置协调;七是眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎;八是牙齿清洁,无龋齿,无疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象;九是头发有光泽,无头屑;十是肌肉丰满,皮肤富有弹性。

从世界卫生组织提出的这十条标准的内容可以看出,前四个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,我们可以用它来检验自己是否健康。

(二) “五快”和“三良好”健康标准

日本专家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、意志坚定、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,具有较好的自控能力,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,对人际交往充满热情。

(三) 医学模式

医学模式就是从总体上认识健康和疾病,以及其相互转化的哲学观点,即用什么理论观点看待健康和疾病的关系,如何维护和促进健康,健康在什么条件下转化为疾病,疾病又在什么条件下康复。医学模式经历了自然哲学模式时期、生物医学模式时期,以及现代的社会—心理—生物医学模式时期,是随着整个社会的发展而转变的。

社会—心理—生物医学模式对疾病的认识,不仅以生物学指标,即在器官、细胞或生物分子