

全国普通高等学校公共体育课适用教材

大学体育

(修订版)

杨国庆 殷恒婵 主编



中国社会科学出版社

大学体育

(修订版)

杨国庆 殷恒婵 主编

中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育 / 杨国庆, 殷恒婵主编. —北京: 中国社会科学出版社,
2002. 1 (2008. 5)

ISBN 7-5004-3225-9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 078279 号

责任编辑 曹宏举 陆为民

封面设计 严 忠

技术编辑 李 建

出版发行 中国社会科学出版社

社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号 邮编 100720

发行电话 010-64073831 81793612

经 销 新华书店

印 刷 北京松源印刷有限公司

版 次 2004 年 8 月第 2 次修订 印 次 2008 年 5 月第 2 次印刷

开 本 880 × 1230 毫米 1/16

印 张 24.25

字 数 700 千字

定 价 26.30 元

凡购买中国社会科学出版社图书, 如有质量问题请与本社发行部联系调换
版权所有 侵权必究

《大学体育》编委会

主 编: 杨国庆 殷恒婵

执行主编: 王书栋 马 仑

编 委: 王汉勋 田振军 任为民 刘定一
朱俊仙 张新生 李 忠 李 丁
李维勇 杜国生 邵明双 陈 麒
陈宁生 郑 超 姚国俊 姚树基
贾 雄 郭庆平 郭秀文 曹电康
黄津虹 穆健鹰

(以上排名以姓氏笔画为序)

责任编辑 曹宏举 陆为民

封面设计 严 忠

技术编辑 李 建

销售热线: 010-81793612

《大学体育》编委会通信地址: 北京 3049 信箱 邮编: 100011

<http://www.china6.net>

前 言

体育教学是学校教育的重要组成部分,是现代教育思想的重要内容。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》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……”教育部领导曾多次在全国性的体育工作会议上反复强调:把学校体育工作的重心放在面向全体学生,全面提高学生的身心健康水平上来。这就为学校体育工作提出了要求,指明了方向。

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开始。所以,大学体育教材应充分体现以适应大学生的锻炼需要为主题的编写思想,以兴趣、娱乐为手段的教学方式,以提高全民族素质为目标的教育理念等几大特点。

基于上述的要求,我们特聘请北京师范大学体育与运动学院杨国庆、殷恒婵教授担纲主编。本书编委会由中国地质大学、华北工学院、武汉大学、兰州大学、集美大学、河南大学、山西大学、山西师范大学、天津科技大学、徐州师范大学、山东师范大学、宁夏大学、西北师范大学、内蒙古民族大学、陕西师范大学等全国二十多所高等院校从事体育教育的专家和学者组成。在这次修订中,我们根据每人承担的修订任务不同,对执行主编名单进行了调整。新组成的编委会今后将对本书定期进行修订,使之日臻完善。现奉现在读者面前的是在2003年版基础上做了大幅度改动的修订版。沈阳化工学院王书栋老师担任了这次修订的主审,并对修订后的全书进行了重新审核。

本书较以往其他的大学体育教材有较大的突破。具体表现在:

第一,体系、内容较新。本书摒弃了公共体育课以“竞技体育”为主的指导思想,牢固树立“健康第一”的观念,从而形成了新的体系。内容方面也突出一个“新”字。首先是视角新,突出了心理健康在体育教学中的作用和地位;其次是资料新,吸收了来自日本、美国等国家最新体育教育成果以及近年来国内体育教育研究的最新成就,经过认真的推敲和提炼,使其适合中国大学生的体育教育现状。

第二,本书具有很强广泛性、实用性和可操作性。本书强调功能的广泛性,使其既符合学生的特点,又适合于教师教学,亦是难得的体育教育读物,因此涉猎体育教育领域较为广泛,如:体能的自我评价、营养与健康、体育疗法、体育养生、基本运动能力、球类运动、武术等;同时也结合了生理学、统计学、心理学和医学等相关领域的基础知识。本书还特别注重理论联系实际,在应用性和可操作性方面下功夫,因此,本书注意选择了与大学生的学习、生活相关的体育知识,列举了大量鲜活的生活实例,并提出了一些令人深思的问题,使本书成为学生进行体育锻炼和学习的非常有价值的操作手册。

第三,在风格上突出了语言精练、可读性强的特点。比如在内容陈述上力求深入浅出,在语言上追求简单明了,在实例选择上强调生动有趣;同时,增加了视窗以拓宽知识面,提高学生学习的兴趣。图文并茂,结构新颖,也是本书的重要特色。

我们引用来自国内外的很多研究成就,有理论和方法方面的突破,有大量的实验结果(包括许多评定量表),以及相邻学科的研究成果,对于给予我们启迪的专家、学者,我们表示最最真诚的感谢!我们在本书中尽量注意被引用者的姓名和论著的出处,对于无法一一标明的,我们在此深表歉意,并同样表示感谢!

我们也热切期待着授课教师在教学实践中对本教材提出意见和建议,各类意见和建议均可通过编委会热线电话010-81793612或网站<http://www.china6.net>告诉我们,以帮助我们在下次修订时把本教材修订得更好、更适用。

《大学体育》编委会

2004年8月

目 录

第一章 体育锻炼与健康	(1)
第一节 体育的概述.....	(2)
第二节 健康的概述.....	(5)
第三节 体育锻炼与健康.....	(8)
第四节 健康的自我管理.....	(12)
第二章 体能评价与运动处方制定	(19)
第一节 体能与运动处方.....	(20)
第二节 心肺功能评价及其运动处方制定.....	(24)
第三节 肌肉力量评价及其运动处方制定.....	(28)
第四节 肌肉耐力的评价及其运动处方制定.....	(31)
第五节 柔韧性的评价及其运动处方制定.....	(34)
第六节 身体成分的评价.....	(39)
第三章 体育锻炼与心理健康	(43)
第一节 心理健康概述.....	(44)
第二节 大学生的心理健康.....	(49)
第三节 体育锻炼的心理健康效应.....	(54)
第四节 情绪的自我调节与心理健康.....	(58)
第五节 体育运动中的意志培养.....	(64)
第六节 体育学习中的目标设置.....	(68)
第四章 营养与健康	(74)
第一节 营养的自我评价.....	(75)
第二节 营养与体能.....	(79)
第三节 饮食习惯与健康.....	(85)
第四节 体重控制.....	(93)
第五章 体育锻炼中的安全与急救	(97)
第一节 体育锻炼中的安全.....	(98)
第二节 运动损伤与处理.....	(103)
第三节 运动创伤与急救.....	(106)
第六章 体育养生	(109)
第一节 体育养生概述.....	(110)
第二节 体育养生法.....	(111)
第三节 体育运动养生指南.....	(115)
第四节 传统体育养生.....	(119)
第七章 基本运动能力	(124)
第一节 概述.....	(125)
第二节 走步健身运动——健身走.....	(126)
第三节 跑步健身运动——健身跑.....	(137)
第四节 跳跃健身运动——健身跳.....	(146)

第五节	投掷健身运动——健身投	(151)
第八章	球类运动	(158)
第一节	足球	(159)
第二节	篮球	(165)
第三节	排球	(178)
第四节	乒乓球	(192)
第五节	羽毛球	(198)
第六节	网球	(207)
第七节	毽球	(213)
第八节	棒垒球	(217)
第九节	手球	(224)
第九章	武术运动	(229)
第一节	武术概述	(230)
第二节	基本功与基本动作	(232)
第三节	基础拳	(239)
第四节	剑术	(242)
第五节	十六式太极拳(二段)	(253)
第十章	体操运动	(261)
第一节	艺术体操	(262)
第二节	健美操	(270)
第三节	体育舞蹈	(278)
第十一章	游泳与滑冰	(284)
第一节	游泳运动	(285)
第二节	游泳运动的安全与救护常识	(290)
第三节	滑冰运动	(292)
第十二章	搏击运动	(301)
第一节	拳击	(302)
第二节	跆拳道	(309)
第三节	武术散手的基本技术与战术	(315)
第十三章	户外运动	(319)
第一节	登山运动	(320)
第二节	攀岩运动	(330)
第三节	野外生存	(340)
第十四章	余暇运动	(346)
第一节	保龄球	(347)
第二节	台球	(349)
第三节	高尔夫球	(354)
第四节	橄榄球	(357)
第五节	轮滑运动	(362)
第六节	棋牌类	(371)
第七节	健美运动	(375)
第八节	钓鱼	(376)

第一章

体育与健康概述



- 第一节 体育的概述
- 第二节 健康的概述
- 第三节 体育锻炼与健康
- 第四节 健康的自我管理

第一节 体育的概述

体育是教育的重要组成部分,是全面提高学生素质,实现教育培养目标的主要环节。因此,每位大学生都应对此有充分的认识,积极主动地把参加体育锻炼,并畅心享受由体育带来的无穷乐趣。

学习目标

- 了解体育的概念及组成
- 了解高校体育的目的和任务

一、体育的概念

现代汉语词典解释为:

(1) 以“发展体力、增强体质”为主要任务的教育,通过参加各项运动来实现:如体育课。

(2) 指体育运动。体育运动又解释为锻炼身体增强体质的各种活动,包括田径、体操、球类、游泳、武术、登山、射击、滑冰、滑雪、举重、摔跤、击剑、自行车等各种项目。

教育学解释体育的概念包括广义和狭义两种:广义的体育包括身体锻炼的教育和卫生保健教育两个方面。前者侧重于学生机体的培养,后者侧重于学生机体的保护。这两个方面是互相结合,互相促进,密不可分的。狭义的体育是指身体锻炼或体育运动而言,显然这个概念是指体育教育,涵盖面小了一些。

历史地看,19世纪60年代,由西方传入的“体育”(PHYSICAL EDUCATION),其意是指同维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育活动。随着人类社会的不断进步和体育实践的日益丰富,就出现了体育教育、竞技运动和身体锻炼三个既有区别,又互为联系的概念,并逐渐形成与教育、文化相并列的新体系。之后,原指体育教育的“体育”概念已不能涵盖具有相对独立体系的“竞技运动”和“身体锻炼”。

当今体育的概念从社会学的角度理解为:体育是一种特殊的社会现象,它是以发展身体、增强体质、促进健康为基本特征的教育过程和社会文化活动。它应包括体育教育、竞技运动和身体锻炼三方面的内容。

体育既受一定的社会政治、经济的影响和制约,也为一定的社会政治、经济服务。所以体育的概念并不是一成不变的,随着社会的不断发展,人们对体育的认识还会进一步深化。

二、体育的组成

1. 学校体育

学校体育是学校教育的重要组成部分,是全民教育的基础。它作为教育和体育的交叉点和结合部,又是国家教育事业发展的战略重点。为了达到教育、教养及发展的总目标,学校体育按不同教育阶段和年龄特征,通过体育课、课余体育训练和课外体育活动等基本组织形式,以“增强体质、促进健康”为核心,全面实现学校体育的各项任务。学校教育中,体育的实施内容被列入学校总体计划,实施效果又有相应的措施予以保证,从而与其他教育环节共同构成一个完整的教育过程,促使学生德、智、体等全面发展。

现代学校体育不仅要注重增强体质、促进健康的实际效益,还必须着眼于学生实施个体生存、发展和享受的需要;既重视包括生理、心理及社会等因素在内的综合效益,力求满足个人的体育兴趣和爱好,启发主动参与体育的意识,讲究体育锻炼的科学性,又要不断提高对体育的欣赏水平和参与水平,以适应21世纪开拓型人才对精神、体质、文化生活日益增长的需要,并创造条件为国家输送和培养竞技体育人才做贡献。

2. 竞技体育

竞技体育亦称竞技运动,它是在体育实践中派生出来的。竞技运动 SPORT 原出于拉丁语 CISPORT,指“离开工作”进行游戏和娱乐活动。但随着竞争因素的增加,它已成为在全面发展身体素质的基础上,最大限度地挖掘体力、智力与运动才能,以夺取优异成绩为目标而进行的科学训练和各种竞赛活动。竞技体育在现代奥林匹克运动的推动下,已有 50 多种用于国际比赛的运动项目,并设有相应的国际体育组织和单项运动协会。为了发扬奥林匹克精神,在追求“更高、更快、更强”目标的同时,又提倡“公平竞争”和“参与比取胜更重要”等原则。20 世纪 70 年代以来,竞技体育被认为是在高水平竞争中,以取得优胜为目标,对健康人体进行旷日持久的生物学和心理学改造,进而实现最大限度开发人的竞技能力的教育过程。由于在组合“对抗”的同时,非常强调“法”的完整和准确,即认为竞技规则在保证竞赛顺利进行的同时,也在引导竞技体育不断趋向科学化,因此,为应付激烈的赛场竞争,正广泛地采用先进的科学训练方法和手段,以探索人类竞技运动的极限。由于竞技体育的表演技艺高超、季节性强,极易吸引广大观众,因此,它作为一种极富有感染力又容易传播的精神力量,在活跃社会文化生活、振奋民族精神、促进各国人民之间的友谊和团结等方面都有着特殊的教育作用。

但必须警惕,竞技运动在发展中遇到不少困惑,其中最重要的问题是:竞技运动日益成为商业的附属品;竞技运动经常受到国际政治干扰;业余运动原则不断受到职业化的冲击;运动员滥用兴奋剂;靠金钱、暴力操纵和控制比赛的输赢等等。这些有悖于奥林匹克精神和公平竞争原则的现象和行为,无疑使竞技体育的正常发展受到严峻考验。

3. 社会体育

社会体育亦称大众体育,健身、娱乐、休闲体育、余暇体育、养生体育和医疗体育等均可列入社会体育范畴。它的对象主要是一般民众,其中包括男女老幼及伤病残者,活动领域遍及整个社会乃至家庭,所以堪称是活动内容最广、表现形式多样、适应性较强、参加人数最多的一项群众性体育活动。

社会体育开展的广泛性和社会化程度,取决于一个国家经济的繁荣、生活水平的提高、余暇时间的增多及社会安定等因素。从世界发展趋势看,社会体育作为现代体育发展的重要标志,无论普及程度或开展规模,都不亚于竞技体育,已大有跃居成为第二股国际体育力量的势头。

我国的社会体育正在蓬勃兴起,特别是自《全民健身计划纲要》实施以来,全民体育意识大大增强。除廉价型的“公园体育”仍旧不减外,不少人逐渐改变了体育观念,注重健康投资,开始把健身器械引进家庭,并涉足台球、网球、保龄球、高尔夫球等消费水平较高的休闲、娱乐体育。各种体育俱乐部、体育游乐园、健身娱乐中心也都竞相开办,吸引了大批体育爱好者,表明我国社会体育已经进入了一个新的历史发展阶段。

三、高等学校体育的目的和任务

1. 高等学校体育的目的

高等学校的体育属于教育学和体育学下的学科层次,应充分体现体育和教育的共同属性。一方面,高校体育是学校教育的重要组成部分,其目的应与学校教育的总目标相一致;另一方面,高校体育又是体育的一个重要方面,它又应该充分体现体育的属性,即要以运动和身体练习为基本手段,提高人的机能,增强体质,促进身心健康,促使大学生的全面发展。所以,综合来讲,高校体育的目的就是以运动和身体练习为基本手段,对大学生机体进行科学的培育,在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美,达到身心健康、全面发展的教育总目的。

2. 高等学校体育的任务

(1) 增强学生体质,促进学生身心健康

增强学生体质是学校体育的首要任务,高校自然也不例外。体质的概念一般解释为“体质即人体的质

量,它是在遗传性和获得性的基础上表现出来的人体形体、机能、素质的稳定状态”。体质包括身体形态、生理机能、身体素质、心理因素和适应能力(适应社会的能力和适应自然的能力)。因此,增强学生体质,不仅是各器官和系统机能的增强,更重要的是大脑机能的改善。

健康是保证人全面发展的物质基础,人的一切活动都是在大脑支配下实现的。人的一切正常活动都是在大脑相应部位正常反应的结果,人的一切不正常活动都是在大脑相应部位异常反应的结果,大脑反应的病态和终止也就意味着人的行为的障碍和生命的结束。所以,增强体质应包括大脑的灵活性和协调性。体育活动对大脑的锻炼有其独到的作用,这一点在当今知识信息时代来临的背景下更显得重要。全面增强学生体质有赖于有目的、有组织的系统运动和练习。要在学生生长发育良好的前提下,实现体姿美、机能好、素质强、精力充沛、生命力旺盛的现代大学体育教育。

(2) 促进学生努力掌握体育的基本知识、基本技术和基本技能

通过“三基”知识的学习,教会学生科学锻炼身体的方法,培养学生终身参加体育锻炼的兴趣、能力和习惯。引导学生正确地从事运动和身体练习,必须经过一个从感知到理解,再到巩固和应用的过程。在此过程中重要的转折点便是智力和体力的结合,它不仅表现在运动及身体练习上,而且还表现在它们的结果上。高校体育应体现智力与体力的结合以及理论知识和实践能力的科学组合。

(3) 培养学生的道德意志品质

通过体育教育可以对学生进行共产主义思想品德教育。毛泽东早年在《体育之研究》一文中就曾指出:“体育一道,配德育与智育,而德智寄于体,无体是无德智也。”“体者,载知识之车而寓道德之舍也。”此外,通过体育锻炼增强了体质,也为进行劳动技术教育提供了身体的条件。

在体育教学中对学生进行共产主义道德品质教育,绝不是运动及身体练习与政治口号的生硬结合,而是要通过运动和身体练习对学生进行知、情、意、行的教育,最终提高学生的思想品德修养。在此过程中要特别注意培养学生的毅力。学生的行为是受其理想、信念和情操所支配的,因此在高校体育教育过程中,应十分注意培养学生高尚的情操,通过精神品质的培养更有效地完成体育教育的任务。

(4) 培养学生审美和创造美的能力

通过体育锻炼不仅可以使学生身体健壮,而且可以使具有优美的体形,符合韵律的动作,从而有利于培养学生正确的审美观。至于艺术体操、舞蹈等更体现了体育与美育的有机结合。

体育与美,自古以来就紧密相连。运动是力与智慧的结合,身体练习是意念与形体的统一。人可以用自身的“造形”来表现对客观世界的认识,并通过“造形”达到其增强功能的效果。在运动和身体练习中,形体通过韵律操、竞技体育、基本体操和律动来表现“造形”的艺术美。美的心灵、美的情操都是通过美的举止、美的造形来表现的。因此高校体育应十分注意培养学生高尚的情操,使“外在美”与“内在美”很好地统一起来。因此,我们必须从德、智、体、美、劳各种教育的相互联系、相互促进的关系上,充分认识学校体育的重要意义。那种片面追求升学率,损害学生身体健康的做法是十分错误的。

(5) 培养高水平运动员

学校体育是国家体育的战略重点,国家在提出“全民健身计划”纲要的同时,又出台了“奥运争光计划”的战略决策。高校应在广泛开展群众性体育活动的基础上,充分利用学校有利条件(师资、器材、设施和多学科交叉的优势)和大学生在体能和智能上的优势,把部分体育基础好、并有一定专项运动才能的学生培养成高水平运动员。如第九届全国运动会取得棒球冠军的天津队六名主力是天津体育学院的学生。这样,既能丰富校园文化生活,又能培养竞技运动的人才,为学校为国家争得荣誉。

体育颂

——(法)皮埃尔·德·顾拜旦

啊,体育,天神的欢娱,生命的动力。你猝然降临在灰蒙蒙的林间空地,受难者,激动不已。你像是容光焕发的使者,向暮年人微笑致意。你像高山之巅出现的晨曦,照

视窗

亮了昏暗的大地。

啊,体育,你就是美丽!你塑造的人体变得高尚还是卑鄙,要看它是被可耻的欲望引向堕落,还是由健康的力量悉心培育。没有匀称协调,更谈不上什么美丽。你的作用无与伦比,可使二者和谐统一;可使人体运动富有节律;使动作变得优美,柔中含有刚毅。

啊,体育,你就是正义!你体现了社会生活中追求不到的公平合理。任何人不可超过速度一分一秒,逾越高度一分一厘。取得成功的关键,只能是体力与精神融为一体。

啊,体育,你就是勇气!肌肉用力的全部含义是敢于搏击。若不为此,敏捷、强健有何用?肌肉发达有何益?我们所说的勇气,不是冒险家押上全部赌注似的蛮干,而是经过慎重的深思熟虑。

啊,体育,你就是荣誉!荣誉的赢得要公正无私,反之便毫无意义。有人要弄见不得人的诡计,以此达到欺骗同伴的目的,他内心深处却受着耻辱的绞缢。有朝一日被人识破,就会落得名声扫地。

啊,体育,你就是培育人类的沃地。你通过最直接的途径,增强民族体质,矫正畸形躯体,防病患于未然,使运动员得到启迪:希望后代长得茁壮有力,继往开来,夺取桂冠的胜利。

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,条理愈加清晰。你可使忧伤的人散心解闷,你可使欢乐的人生活更加甜蜜。

啊,体育,你就是进步!为人类的日新月异,身体和精神的改善要同时抓起。你规定良好的生活习惯,要求人们对过度行为引起警惕。你告诫人们遵守规则,发挥人类最大能力,而又无损健康的肌体。

啊,体育,你就是和平!你在各民族间建立愉快的联系。你在有节制、有组织、有技艺的体力较量中产生,使全世界的青年学会相互尊重和学习,使不同民族特质成为高尚而和平竞赛的动力。

第二节 健康的概述

健康是每个现代人都关心和向往的。对于大学生来说健康既是成长发展的前提,也是学习快乐,事业成功,生活愉快的基本条件,科学的体育锻炼将有助于你的健康,促进身心协调发展。

学习目标

- 了解健康概念的历史演变
- 了解健康定义的几种学说
- 树立科学的健康观

一、健康概念的历史演变

健康是人类生命延续的基础,不同的历史阶段,不同的文化背景对于健康这一概念的诠释是不一样的。

在古代,由于落后的生产力和对世界认识水平的局限,健康被认为是由神所主宰的,在中国就有神农氏尝百草为民治病的传说;在古代希腊的神话中也有健康女神用手术和草药帮助病人恢复健康的故事。随着生产力的发展,人类对自然的认识水平不断提高,开始把人和自然联系起来。中国古代出现了阴阳五行说,认为一个人健康与否是与阴阳的相互作用有关,这也是我国中医学的理论基础。西方有四种体液学说,认为健康是由人体内的四种体液:血液、粘液、黑胆汁、黄胆汁等构成,健康的水平取决于这四种体液的平衡状态,并且强调用膳食平衡的手段来恢复健康。

到了近代,随着生物科学的进步,尤其是细菌学说的兴起,人们对生命的认识提高到了一个前所未有的高度,认为疾病主要是由生物因素(细菌、病毒等)引起的,健康也就被定义为:身体无病无残,体格健壮而不弱。这一观点一直影响着人们,直到今天,还有很多人认为健康就是无病、无残、无伤。《辞海》

是这样定义健康的：“人体各器官系统发育良好，功能正常，体质健壮，精力充沛，并且具有劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来测量。”国外也有类似的说法，如美国学者贝克尔认为健康是“一个有机体或者有机体的部分处于安宁状态，它的特征是肌体有正常的功能，以及没有疾病。”

到了20世纪，人们逐渐认识到健康与自然环境、社会环境、个体的生物遗传、后天的心理行为等因素密切相关。随着人们对健康认识的不断更新和发展，健康概念的内涵和外延也在不断发展和深化：从神到人，到人内在的平衡，再到人和环境外在的平衡；从单纯生物因素到生物因素、心理因素和社会因素的综合；从一时的健康到终身的健康；从个人的健康到社会整体的健康；从人类健康到人类和环境共同健康，健康的概念更加系统化、科学化。

二、健康的三维观和五要素学说

1. 三维模型说

这个学说是美国学者奥林斯提出来的，他强调从生物、心理和社会三个方面来评价人的生命状态，每个方面都包含健康和疾病两极，从而得出关于人的健康状况的三维表象。根据这种表象所确定的方案，可以大致区分出普通人的八种健康模型。（见表1-1）

表 1-1 8 种健康三维模型

类型	标志	身体方面	心理方面	社会方面
1	正常健康	健康	健康	健康
2	悲观	健康	不健康	健康
3	社会方面不健康	健康	健康	不健康
4	患疑难病症	健康	不健康	不健康
5	身体不健康	不健康	健康	健康
6	长期受疾病折磨	不健康	不健康	健康
7	乐观	不健康	健康	不健康
8	严重疾病	不健康	不健康	健康

注：上表选自〔美〕F.D.沃林斯基《健康社会学》，1999年。

2. 健康五要素说

美利坚大学的国家健康中心提出了一个与健康三维观相似的健康定义，即个体只有身体、情绪、智力、精神和社交等五个方面都健康（也称健康五要素）（见图1-1），才称得上真正的健康，或称之为完美状态。

(1) 身体健康

身体健康不仅指无病，而且还包括体能充沛，后者是指一种能满足生活需要和有足够的能量完成各种活动任务的能力。具备这种能力，就可以预防疾病，增进健康，提高生活质量。

(2) 情绪健康

情绪涉及我们对自己的感受和对他人的感受。情绪健康的主要标志



图 1-1 健康五要素

是情绪的稳定性,所谓情绪稳定性是指个体应对日常生活中人际关系和环境压力的能力。当然,生活中偶尔出现情绪高涨或情绪低落均属正常,关键是在生活的大部分时间里要保持情绪稳定。

(3)智力健康

智力健康指在长期的学习和生活中,大脑始终保持活跃状态。有许多方法可以使大脑活跃敏捷,如听课、与朋友讨论问题和阅读报刊、书籍等等。努力学习和勤于思考还能使人有一种成就感和满足感。

(4)精神健康

精神健康对于不同宗教、文化和国籍的人来说意味着不同的内容,其内容主要包括理解生活基本目的的能力,以及关心和尊重所有生命体的能力。

(5)社交健康

社交健康指形成与保持和谐人际关系的能力,此能力将使你在交往中有自信感和安全感。与人友好相处也会使你少生烦恼,心情舒畅。

健康的五个要素是相互联系、相互影响的,其中一个方面不健康就会影响另一个或几个方面,如身体不健康就会导致情绪不健康;缺乏精神上的健康就会引起身体、情绪和智力的不健康。只有五个健康要素平衡地发展,人才能真正健康、幸福地生活。

三、构建科学的健康观

1.健康的定义

1948年,联合国世界卫生组织(WHO)成立时就在其宪章中开宗明义地指出:“健康不仅仅是指没有疾病,而且是指身体上、心理上和社会上的完好状态或完全安宁。”1989年,世界卫生组织又给健康重新下了定义:“健康不仅仅是躯体没有疾病,而且还具备心理健康、社会适应良好和道德健康,只有具备了上述四个方面的良好状态,才是一个完全健康的人。”这个定义更加全面、科学、完整、系统,因为它不仅对人类的健康状态作出了准确的判断,而且对人类健康的内涵表述得更加深刻。

2.健康的内容

健康的内容包括身体健康,心理健康,良好的社会适应能力和道德健康。

(1)身体健康是指具有强壮的体力和体魄。主要包括生理功能状态良好,没有疾病,能抵御各种疾病的侵袭,身体发育匀称,体重标准,能适应自然环境的变化。大学生的身体发育已经日益成熟,体能和智力的发育已经到了相当高的水平,从外表看表现为精神饱满,体重适当,身材匀称,走路轻松,眼睛明亮,头发有光泽,牙齿清洁,肌肉和皮肤富有弹性。

(2)心理健康是指在心理上能够控制自己,能够正确地对待外界的客观影响,并使心理处于平衡状态。对于大学生来说,常常表现为能够应付繁重的学习任务,言行一致,表里如一,有完整的人格,能够调节自己的行为,克服各种困难;能够战胜疲倦、抑郁、沮丧、孤独等消极情绪;也能够忍受各种精神打击,从而保证自己的人格完整,达到心理平衡。情绪基本上处于稳定的状态,心境平和。

(3)保持良好的社会适应能力是指能够建立良好的人际关系,有适应各种复杂环境及其变化的能力。常表现为尊重自己和尊重他人,言行举止符合大学生的年龄特征,能够适应社会上可能出现的问题,具有辨别是非的能力,遇事冷静思考,能够乐观地生活。

(4)道德健康是指能够做到不损人利己,接受社会公认的社会准则,并以此来约束自己的言行;具有为他人的健康和幸福而作出自己的奉献的思想与行为;具有辨别善恶、美丑、荣辱、是非的能力。

3.健康的标准

从健康概念的演变可以看到,健康和疾病是一个相对的概念,增进健康要从身体、心理、社会三个角

度来考虑,防治疾病也要从生物、心理、社会和环境等多个因素着手。为此,世界卫生组织提出了健康的十个标志,包括躯体、心理和社会三个方面。这种提法具有一定的局限性,但是大学生们可以加以对照,灵活运用。

健康的10个标志:

- (1) 有充沛的精力,能从容不迫地对付日常生活和工作而不感到有精神压力;
- (2) 处事乐观,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,反应敏锐;
- (8) 头发具有光泽而少头屑;
- (9) 牙齿清洁无龋,牙龈无出血而颜色正常;
- (10) 肌肤富有弹性。

大量的研究表明,中国人的健康水平不是很高。对于当代大学生来说,不良的生活方式如吸烟、酗酒、饮食及营养不当、运动不足、起居无规律是导致疾病的主要生理原因。还有一些学生处在学习的烦恼和爱情困惑中,自我调控能力差也是影响健康的主要原因,因此我们应该学会积极处理这些问题,纠正不良习惯,养成健康的生活方式。



健康生活方式

因国情不同,健康的生活方式的具体内容也有所差异,世界卫生组织提出的健康生活方式有:(1)不吸烟;(2)不酗酒;(3)平衡膳食;(4)锻炼身体;(5)心理平衡。我国提倡的健康生活方式有:(1)不吸烟,不酗酒;(2)营养适当,防止肥胖;(3)坚持锻炼,劳逸结合;(4)生活规律,善用闲暇;(5)心胸豁达,情绪乐观;(6)与人为善,自尊自重;(7)家庭和谐,适应环境;(8)爱好清洁,注意安全。

第三节 体育锻炼与健康

健康与遗传、营养等因素有关,但科学的体育锻炼也是促进健康的重要途径之一。

学习目标

- 了解体育锻炼对健康的益处
- 了解科学锻炼的基本原则

一、体育锻炼对健康的益处

经常进行合理的体育锻炼,除了学习和掌握一些体育技能和技巧外,更重要的是能够使人体各器官适应自然和环境的变化,使体能得到发展,心情愉悦,促进身心健康。具体的益处如下:

1.预防心血管疾病

心血管疾病是当今世界上危及人类生命的头号敌人。大学生经常参加体育锻炼,可使心血管的调节机能得到良好的改善:(1)心血管的机能能够出现适应性变化,心率可以达到200次/分以上,并且能够很快恢复到正常水平;(2)心肌的耗氧量和耗能量都相应减少,而心脏的供血能力却明显提高。大量研究表明,参加有规律的体育锻炼可以明显地降低心血管疾病的发生。

2.改善呼吸系统功能

人在体育锻炼中可以使呼吸加深,吸进更多的氧气,排出更多的二氧化碳,从而使肺活量增大,残气量减少,肺功能增强。参加体育锻炼可以使身体的适应能力增强,使呼吸变得平稳、深沉、匀和,频率也较慢,同时使人体组织的呼吸强度和呼吸中枢对缺氧和对二氧化碳的耐受性增强,因此体育锻炼还可以减少呼吸道疾病的发生。

3.提高消化系统功能

体育锻炼可以增加体内营养物质的消耗,使整个肌体的代谢功能增强。运动过程中人的胃肠的蠕动加快,消化液分泌增多,消化和吸收的功能都相应提高,从而使食欲增加。体育锻炼过程中膈肌大幅度的上升和下降、腹肌的前后交替运动,对肠胃有按摩作用,使肠胃的血液循环得到改善,机能得到增强,从而提高整个消化系统的功能,为人的健康和长寿提供良好的物质保证。

4.改善神经系统功能

体育锻炼可使神经系统的功能得到适应性的变化和提高,神经系统的兴奋性和灵活性也得到改善。大学生合理的体育锻炼可以防止和消除大脑疲劳,从而保证在学习和工作中精神饱满,精力充沛,思维敏捷,记忆力也会得到提高。

5.降低现代文明病发生的危险性

过分肥胖和血脂过高是现代文明病的主要标志之一,过分肥胖会影响人体正常的生理功能,尤其是造成人的心脏负担过重。如果一个人的皮下脂肪超过正常值的15%~25%,那么死亡率将增加至30%。体育锻炼可以减少脂肪,增强肌肉力量,同时保持关节的柔韧性,防止骨质疏松及由此产生的骨折。

6.减缓心理应激

体育锻炼可以减缓人的心理应激。应激是对外部环境的一种身心反应,大学生深受繁重的学习任务、人际关系、恋爱等诸多因素的影响,体育锻炼可以使人释放心理压力,忘却烦恼,稳定情绪,从而继续保持良好的心境并将之投入到工作和学习中去。

7.培养意志品质

意志是人为了满足某种需要,根据对事物的认识,确定某一明确的目标,并力求加以实现的过程。研究表明,有计划地参加体育活动,可以培养大学生自觉性、顽强性和勇敢果断的意志品质。

8.保持青春活力,延年益寿

经常参加体育锻炼,可以使人体新陈代谢加强,使肌体充满活力。俗话说“身体锻炼好,八十不算老,身体锻炼差,四十长白发”。大量的研究表明,经常锻炼的人可以保持青春活力,延年益寿。

二、科学锻炼的基本原则

参加体育锻炼要讲究科学,只有合理的运动,科学的健身,才能获得预期的锻炼效果。

1.了解自己、实事求是

在参加体育锻炼前,要对自己的体能水平和健康状况有比较充分的了解,以便能够根据自己身心的实