



普通高等教育“十一五”规划教材

DAXUETIYU YU JIANKANG DAXUETIYU YU JIANKANG DAXUETIYU YU JIANKANG DAXUETIYU YU JIANKANG

# 大学体育与健康

DAXUETIYU YU JIANKANG

主编 马宏霞 阳红林 王猛

航空工业出版社

普通高等教育“十一五”规划教材

# 大学体育与健康

主 编 马宏霞 阳红林 王 猛  
副主编 马宏斌 于 跃 刘 霞 赵 丹

航空工业出版社

北 京

## 内 容 提 要

全书分两篇,共18章,涵盖了高等院校体育课及课外延伸所需内容。在前4章中,分别介绍了体育与健康,体育锻炼与保健,大学体育健康标准测定和体育欣赏等方面的一些基本知识。从第5章到第18章,分别介绍了田径运动、篮球运动、足球运动、排球运动、乒乓球运动、羽毛球运动、网球运动、游泳运动、体操运动、体育舞蹈、健美运动和健美操、武术运动、滑冰与轮滑,以及各种娱乐健身运动等内容。

本书视角新颖,信息量大,内容翔实,是集理论性、实用性和科学性为一体的教材,可作为高等院校各专业学生的体育教材。

## 图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康 / 马宏霞主编. —北京: 航空工业出版社, 2009. 6

ISBN 978-7-80243-282-6

I. 大… II. 马… 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 (2009) 第 062626 号

## 大学体育与健康 Daxue Tiyu Yu Jiankang

航空工业出版社出版发行

(北京市安定门外小关东里 14 号 100029)

发行部电话: 010-64815615 010-64978486

北京市科星印刷有限责任公司印刷

全国各地新华书店经售

2009 年 6 月第 1 版

2009 年 6 月第 1 次印刷

开本: 787×960

1/16

印张: 19

字数: 439 千字

印数: 1—5000

定价: 28 元



本教材依据教育部《关于加强高职高专教育人才培养工作的意见》、《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》、《大学生体质健康标准》和《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》等文件精神编写。旨在以身体练习为主要教学手段,通过合理的体育教学和科学的体育锻炼过程,达到增强体质、增进健康和提高体育素质的目的。

本教材具有以下几个鲜明的特点:

1. 全新理念。本教材在编写过程中始终贯穿“以人为本”的教育理念和“健康第一”的教育思想,注重培养学生的正确健康观念和科学锻炼方法,使大学生养成日常体育锻炼的习惯,并树立终身锻炼的思想。

2. 内容精炼。本教材以科学研究事实为依据,叙述严谨、科学,力避一般的理论描述和空洞的说教,做到言之有理,论之有据。

3. 体系性强。本教材围绕体育与健康两个核心,融合了健康常识,高校体育,体育的作用,体育锻炼的原则、内容、方法及计划,运动性疾病和运动损伤等理论知识和运动实践,强调理论与实践相结合。

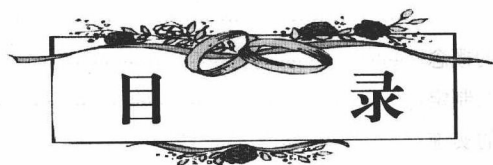
4. 实用性强。本教材在讲解田径、篮球、足球、排球和乒乓球等运动时,不仅讲解了每种运动的基本技术,还讲解了每种运动的基本战术或基本套路,使其具有更强的适应性。

5. 图示丰富。本教材在讲解运动实践时,配备了大量的图示,便于读者更好地理解书中所讲知识点,以提高阅读速度和节省阅读时间。

本书由马宏霞、阳红林、王猛任主编,马宏斌、于跃、刘霞、赵丹任副主编。其中,马宏霞编写第1章至第6章,阳红林编写第10章、第11章和第17章,王猛编写第7章至第9章,马宏斌编写第12章和第13章,于跃编写第14章和第15章,刘霞编写第16章,赵丹编写第17章和第18章。

在编写本书的过程中,编者翻阅了大量的体育著作和有关体育的资料、教材,在此,对这些资料的作者和编者表示衷心的感谢。由于时间仓促,书中不尽人意之处在所难免,恳请广大读者批评指正。

编者  
2009年6月



## 理论篇

|                    |    |
|--------------------|----|
| 第1章 体育与健康概述        | 1  |
| 1.1 体育概述           | 1  |
| 1.1.1 体育的起源和定义     | 1  |
| 1.1.2 体育的生理学基础     | 2  |
| 1.1.3 现代社会对体育的需求   | 3  |
| 1.2 健康概述           | 4  |
| 1.2.1 四维健康观        | 4  |
| 1.2.2 健康五要素        | 5  |
| 1.2.3 衡量人体健康的10条标准 | 6  |
| 1.2.4 关于亚健康状态      | 6  |
| 1.2.5 影响健康的因素      | 7  |
| 1.3 体育与健康的关系       | 9  |
| 1.3.1 体育对体质的影响     | 9  |
| 1.3.2 体育对心理的影响     | 14 |
| 第2章 体育锻炼与保健        | 16 |
| 2.1 体育锻炼常识         | 16 |
| 2.1.1 锻炼前的准备活动     | 16 |
| 2.1.2 时间的选择        | 18 |
| 2.1.3 运动量的控制       | 18 |
| 2.2 营养与健康          | 19 |
| 2.2.1 营养素          | 19 |
| 2.2.2 饮食与健康        | 21 |
| 2.3 运动损伤           | 22 |
| 2.3.1 运动损伤的分类      | 22 |
| 2.3.2 运动损伤的发生原因    | 22 |
| 2.3.3 运动损伤的预防      | 23 |



|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| 2.3.4 常见运动损伤的处理                  | 23 |
| 2.4 运动处方                         | 28 |
| 2.4.1 运动处方的概念                    | 28 |
| 2.4.2 运动处方的制定                    | 28 |
| 2.4.3 运动处方的实施                    | 30 |
| 第3章 大学体育健康标准测定                   | 32 |
| 3.1 什么是体质                        | 32 |
| 3.2 《大学生体质健康标准》简介                | 32 |
| 3.2.1 《大学生体质健康标准》的测试项目           | 32 |
| 3.2.2 《大学生体质健康标准》的测试项目操作方法及其评价指标 | 33 |
| 3.3 大学生体质健康的评定                   | 37 |
| 第4章 体育欣赏                         | 42 |
| 4.1 体育欣赏简介                       | 42 |
| 4.1.1 体育欣赏的内容                    | 42 |
| 4.1.2 体育欣赏的意义                    | 44 |
| 4.2 如何欣赏体育比赛                     | 44 |
| 4.2.1 欣赏体育比赛前的准备                 | 44 |
| 4.2.2 欣赏体育比赛的角度                  | 45 |
| 4.2.3 欣赏体育比赛之后的回顾                | 46 |

## 实践篇

|            |    |
|------------|----|
| 第5章 田径运动   | 47 |
| 5.1 田径运动概述 | 47 |
| 5.2 跑      | 47 |
| 5.2.1 基本技术 | 48 |
| 5.2.2 比赛规则 | 51 |
| 5.3 跳跃     | 52 |
| 5.3.1 基本技术 | 52 |
| 5.3.2 比赛规则 | 56 |
| 5.4 投掷类运动  | 57 |
| 5.4.1 基本技术 | 58 |
| 5.4.2 比赛规则 | 60 |
| 第6章 篮球运动   | 62 |
| 6.1 篮球运动概述 | 62 |



|                     |    |
|---------------------|----|
| 6.2 基本技术 .....      | 62 |
| 6.2.1 脚步移动 .....    | 62 |
| 6.2.2 传接球 .....     | 65 |
| 6.2.3 运球 .....      | 67 |
| 6.2.4 投篮 .....      | 69 |
| 6.3 基本战术 .....      | 71 |
| 6.3.1 传切配合 .....    | 71 |
| 6.3.2 掩护配合 .....    | 71 |
| 6.3.3 突分配合 .....    | 71 |
| 6.3.4 换防配合 .....    | 71 |
| 6.3.5 补防配合 .....    | 71 |
| 6.3.6 关门配合 .....    | 72 |
| 6.4 比赛规则 .....      | 72 |
| 第7章 足球运动 .....      | 74 |
| 7.1 足球运动概述 .....    | 74 |
| 7.2 基本技术 .....      | 75 |
| 7.2.1 踢球 .....      | 75 |
| 7.2.2 接球 .....      | 77 |
| 7.2.3 头顶球 .....     | 78 |
| 7.2.4 运球 .....      | 79 |
| 7.2.5 抢截球 .....     | 80 |
| 7.3 基本战术 .....      | 81 |
| 7.3.1 比赛阵型 .....    | 82 |
| 7.3.2 进攻战术 .....    | 82 |
| 7.3.3 防守战术 .....    | 84 |
| 7.4 足球比赛规则 .....    | 85 |
| 第8章 排球运动 .....      | 87 |
| 8.1 排球运动概述 .....    | 87 |
| 8.2 基本技术 .....      | 87 |
| 8.2.1 准备姿势与移动 ..... | 88 |
| 8.2.2 发球 .....      | 88 |
| 8.2.3 传球 .....      | 90 |
| 8.2.4 垫球 .....      | 91 |
| 8.2.5 扣球 .....      | 92 |



|                |     |
|----------------|-----|
| 8.2.6 拦网       | 93  |
| 8.3 基本战术       | 94  |
| 8.3.1 阵容配置     | 94  |
| 8.3.2 进攻战术     | 95  |
| 8.3.3 防守战术     | 95  |
| 8.4 排球比赛规则     | 96  |
| 第9章 乒乓球运动      | 98  |
| 9.1 乒乓球运动概述    | 98  |
| 9.2 基本技术       | 101 |
| 9.2.1 握拍方法     | 101 |
| 9.2.2 发球方法     | 102 |
| 9.2.3 接发球方法    | 104 |
| 9.2.4 击球时的基本步法 | 104 |
| 9.2.5 常用击球方法   | 105 |
| 9.3 基本战术       | 110 |
| 9.4 乒乓球竞赛规则    | 111 |
| 第10章 羽毛球运动     | 113 |
| 10.1 羽毛球运动概述   | 113 |
| 10.2 基本技术      | 113 |
| 10.2.1 握拍法     | 114 |
| 10.2.2 常见发球方法  | 115 |
| 10.2.3 常见击球方法  | 116 |
| 10.2.4 基本步法    | 119 |
| 10.3 基本战术      | 126 |
| 10.4 羽毛球的竞赛规则  | 127 |
| 第11章 网球运动      | 129 |
| 11.1 网球运动概述    | 129 |
| 11.2 基本技术      | 129 |
| 11.2.1 握拍法     | 129 |
| 11.2.2 站位姿势    | 131 |
| 11.2.3 常见发球方法  | 132 |
| 11.2.4 常见击球方法  | 133 |
| 11.3 基本战术      | 137 |
| 11.3.1 单打战术    | 137 |

|                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| 11.3.2 双打战术 .....               | 138        |
| 11.4 网球比赛规则 .....               | 138        |
| <b>第 12 章 游泳运动</b> .....        | <b>140</b> |
| 12.1 游泳运动概述 .....               | 140        |
| 12.2 基本技术 .....                 | 141        |
| 12.2.1 蛙泳 .....                 | 141        |
| 12.2.2 仰泳 .....                 | 147        |
| 12.3 基本战术 .....                 | 154        |
| 12.4 比赛规则 .....                 | 155        |
| 12.4.1 比赛场地设施 .....             | 155        |
| 12.4.2 竞技游泳比赛规则 .....           | 156        |
| <b>第 13 章 体操运动</b> .....        | <b>158</b> |
| 13.1 概述 .....                   | 158        |
| 13.2 竞技体操 .....                 | 159        |
| 13.2.1 基本技术 .....               | 159        |
| 13.2.2 比赛规则 .....               | 169        |
| 13.3 艺术体操 .....                 | 170        |
| 13.3.1 基本技术 .....               | 170        |
| 13.3.2 比赛规则 .....               | 176        |
| <b>第 14 章 体育舞蹈</b> .....        | <b>177</b> |
| 14.1 概述 .....                   | 177        |
| 14.1.1 体育舞蹈的分类 .....            | 177        |
| 14.1.2 体育舞蹈的常用术语 .....          | 177        |
| 14.2 基本技术 .....                 | 179        |
| 14.2.1 体育舞蹈的基本动作 .....          | 179        |
| 14.2.2 摩登舞 .....                | 180        |
| 14.2.3 华尔兹的基本舞步 .....           | 182        |
| 14.2.4 拉丁舞 .....                | 186        |
| 14.2.5 伦巴的基本舞步 .....            | 189        |
| 14.3 比赛规则 .....                 | 193        |
| 14.3.1 基本规则 .....               | 193        |
| 14.3.2 评判标准 .....               | 194        |
| <b>第 15 章 健美运动、健美操和瑜伽</b> ..... | <b>196</b> |
| 15.1 健美运动 .....                 | 196        |



|                     |     |
|---------------------|-----|
| 15.1.1 基本技术         | 196 |
| 15.1.2 健美运动的比赛规则    | 200 |
| 15.2 健美操            | 202 |
| 15.2.1 基本动作         | 202 |
| 15.2.2 套路           | 208 |
| 15.2.3 健美操的竞赛规则     | 211 |
| 15.3 瑜伽             | 213 |
| 15.3.1 瑜伽的起源        | 213 |
| 15.3.2 初学者应选择练习哪种瑜伽 | 214 |
| 15.3.3 练瑜伽的三部曲      | 217 |
| 第16章 武术运动           | 219 |
| 16.1 概述             | 219 |
| 16.2 基本功            | 219 |
| 16.2.1 肩臂练习         | 219 |
| 16.2.2 腰部练习         | 220 |
| 16.2.3 腿部练习         | 221 |
| 16.2.4 手型手法练习       | 223 |
| 16.2.5 步型练习         | 224 |
| 16.3 初级剑术           | 225 |
| 16.3.1 预备式          | 225 |
| 16.3.2 第一段          | 226 |
| 16.3.3 第二段          | 229 |
| 16.3.4 第三段          | 232 |
| 16.3.5 第四段          | 234 |
| 16.3.6 结束动作         | 237 |
| 16.4 比赛规则           | 238 |
| 16.4.1 武术比赛场地       | 238 |
| 16.4.2 武术比赛通用规则     | 238 |
| 16.4.3 武术套路比赛规则     | 238 |
| 16.5 24式简化太极拳       | 239 |
| 16.5.1 预备势          | 239 |
| 16.5.2 24式太极拳       | 239 |
| 第17章 滑冰与轮滑          | 255 |
| 17.1 滑冰             | 255 |

|                          |            |
|--------------------------|------------|
| 17.1.1 概述 .....          | 255        |
| 17.1.2 基本技术 .....        | 255        |
| 17.1.3 比赛规则 .....        | 259        |
| 17.2 轮滑 .....            | 260        |
| 17.2.1 概述 .....          | 260        |
| 17.2.2 基本技术 .....        | 261        |
| 17.2.3 比赛规则 .....        | 264        |
| <b>第 18 章 娱乐健身</b> ..... | <b>267</b> |
| 18.1 台球 .....            | 267        |
| 18.1.1 基本技术 .....        | 267        |
| 18.1.2 斯诺克比赛规则 .....     | 269        |
| 18.2 保龄球 .....           | 271        |
| 18.2.1 基本技术 .....        | 271        |
| 18.2.2 比赛规则及礼仪 .....     | 273        |
| 18.3 高尔夫球 .....          | 275        |
| 18.3.1 基本技术 .....        | 275        |
| 18.3.2 比赛规则及礼仪 .....     | 277        |
| 18.4 登山运动 .....          | 279        |
| 18.4.1 登山运动的分类 .....     | 279        |
| 18.4.2 攀岩知识与基本技术 .....   | 280        |
| 18.4.3 攀岩运动装备 .....      | 282        |
| 18.5 定向运动 .....          | 283        |
| 18.5.1 定向运动的分类 .....     | 283        |
| 18.5.2 定向越野技能 .....      | 284        |
| 18.5.3 定向越野装备 .....      | 286        |
| 18.6 拳击运动 .....          | 286        |
| 18.6.1 拳击运动的特点 .....     | 287        |
| 18.6.2 拳击运动的作用 .....     | 287        |
| 18.6.3 拳击比赛简介 .....      | 289        |
| 18.7 有氧柔水操 .....         | 290        |
| 18.7.1 有氧柔水操练习方法 .....   | 291        |
| 18.7.2 有氧柔水操的减肥效果 .....  | 291        |
| 18.7.3 有氧柔水操的益处 .....    | 292        |

# 理论篇

## 第 1 章 体育与健康概述

### 本章导读

- ◆ 了解体育的起源和定义
- ◆ 了解体育的生理学基础
- ◆ 了解现代社会对体育的需求
- ◆ 了解四维健康观和健康的五要素
- ◆ 了解衡量人体健康的 10 条标准
- ◆ 了解亚健康的状态
- ◆ 了解体育与健康的关系

### 1.1 体育概述

体育作为一种社会现象，是社会实践的产物。与此同时，随着科学的发展和各相关学科对体育的渗透，体育在改善人类自身质量方面的功能也日趋科学化，体育与政治、经济、文化、教育、军事诸方面的关系也日益密切。

#### 1.1.1 体育的起源和定义

体育虽然有悠久的历史，然而“体育”一词却出现得较晚。在“体育”一词出现前，世界各国对体育这一活动过程的称谓都不相同。

体育一词，其英文本是 *physical education*，指的是以身体活动为手段的教育，直译为身体的教育，简称为体育。在古希腊，游戏、角力、体操等曾被列为教育内容。17~18 世纪，在西方的教育中也加进了打猎、游泳、爬山、赛跑、跳跃等项活动，只是尚无统一的名称。18 世纪末，德国的 J. C. F. 古茨穆茨曾把这些活动分类、综合，统称为“体操”。进入 19 世纪，一方面是德国形成了新的体操体系，并广泛传播于欧美各国；另一方面是相继出现了多种新的运动项目。在学校也逐渐开展了超出原来体操范围的更多的运动项目，建立起“体育是以身体活动为手段的教育”这一新概念。于是，在相当的一段时间里，“体操”和“体育”两个词并存，相互混用，直到 20 世纪初才逐渐在世界范围内统



一称为“体育”。

我国体育历史悠久,但“体育”却是一个外来词,它最早见于20世纪初的清末。当时,我国有大批留学生东渡去日本求学,仅1901年至1906年间,就有13000多人,其中,学体育的就有很多,回国后,他们将“体育”一词引进到中国。

此外,“体育”一词在含义上也有一个演化过程。它刚传入我国时,是指身体的教育,作为教育的一部分出现的,是一种与维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程,与国际上理解的“体育”(physical education)是一致的。随着社会的进步和体育事业的不断发展,其目的和内容都大大超出了原来“体育”的范畴,体育的概念也出现了“广义”与“狭义”的解释。当用于广义时,一般是指体育运动,其中包括了体育教育、竞技运动和身体锻炼三个方面;用于狭义时,一般是指体育教育。

近年来,不少学者对“体育”的概念提出了一些解释,但比较趋于一致的解释为:“体育是以身体活动为媒介,以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的,并以培养完善的社会公民为终极目标的一种社会文化现象或教育过程”。体育的这一定义既说明了它的本质属性,又指出了它的归属范畴,同时也把自身从与其邻近或相似的社会现象中区别出来。但是,体育的概念并非是一成不变的,随着社会的发展和进步,人们对体育的认识也在进一步深化。

从学校的教育来讲,体育与德育、智育、美育相配合,已成为教育的有机组成部分,它是有目的、有组织、有计划地促进身体全面发展,增强体质,促进身心健康,传授锻炼身体的知识技能与方法,培养道德品质和坚强意志的一个教育过程。

### 1.1.2 体育的生理学基础

体育的生理学基础主要反映体育锻炼过程中人体的生命现象和生命活动规律,主要表现在有机物的新陈代谢、生长与发育和遗传与变异等方面。

#### 1. 有机体的新陈代谢

新陈代谢是指生物体不断地与周围环境进行物质与能量交换,实现自我更新的过程,是物质代谢和能量代谢的总和。新陈代谢包括同化作用和异化作用两个相互联系的过程。同化作用是指生物体从周围环境中摄取营养物质,合成自身成分并储存能量的过程;异化作用是指生物体分解自身营养成分,同时释放能量,并排出代谢产物的过程。

当人体内稳定的环境受到破坏而代谢失调时,就会受到疾病的困扰。有效

的体育锻炼能提高组织细胞内酶的活动性,即加强人体的异化作用和恢复过程中的同化作用,加速物质代谢和能量代谢的过程。经常参加体育运动可以使酶系统产生适应性变化,从而达到增强体质促进健康的作用。

## 2. 生长与发育

任何生物在其一生中都经历从小到大的生长过程,是由于同化作用大于异化作用的结果。在生长过程中,其构造和功能也经过一系列的变化而变得成熟。

体育锻炼过程中各种身体运动都是对机体的一种刺激,对身体的发展起到强化作用。适当体育锻炼消耗体内的能量物质,使机体处于异化作用大于同化作用的状态;在逐渐减少运动量和运动强度的过程中(以至于最后的停止),机体进入恢复过程,逐渐达到同化作用大于异化作用的状态,使能量储备超过机体原有的水平,进入新的平衡状态。在这种新的平衡状态下,周而复始地增加运动刺激,使机体形态结构不断发生质的变化,机体功能水平不断提高。

## 3. 遗传与变异

遗传与变异是生命的最基本特征之一。人在有机体繁殖过程中,父代的形态结构和生理机能等又在子代体现的现象叫做遗传;子代与父代间以及子代个体间所存在的某些差异被称为变异。

通过体育手段,可以使有机体的某些形态结构和生理功能等在遗传基础上发生变化,使之向适应于社会需要的方向发展。随着社会的不断发展和变化,人的需要也发生了改变,从而导致人的行为发生变化,对体育的需求也逐渐增多。只有不断地强化运动刺激,才能使身体某些组织器官的功能不断加强,满足社会和人的需要。

### 1.1.3 现代社会对体育的需求

体育不仅是满足人们简单的生存和生理需求,而且必须满足社会发展的需求,为不断提高人的生物潜能、精神文化生活和促进人们身心全面发展服务。

早在原始社会,人类为了生存,与大自然斗争中产生了走、跑、跳、投和攀岩等各种身体基本活动能力,这是最初的身体活动形态,后来成为了原始体育萌发的基础,这表明体育与人生存需求从来就有极为密切的天然联系。

随着社会的不断发展,人们的生活节奏加快,工作压力加大,脑力劳动加重,所以人们需要在业余时间更多地利用手和身体以平衡工作中对脑力的使用,提高体质。体育是最好的补偿手段,因此竞技体育和大众体育等相继出现,体育的功能得到充分的发挥。无论哪种体育都有非常鲜明的时代特点,都受到各

时期社会发展状况的制约,同时又为各时期社会发展服务。

科技发展,引起现在社会变革、物质丰富和人们生活水平提高。人们在满足生活需求后,在精神、文化和社会等层面的要求也越来越高,从而使体育与文化、卫生、医疗、竞技和艺术等之间的联系更紧密。现在体育已成为社会文明、科学进步、民族素质和健康生活方式的重要标志。现在社会的生产力决定了现在体育将会朝着社会化、多样性、终身化、科学化和国际化的趋势发展。

## 1.2 健康概述

健康是人类生存发展的一个最基本的要求,也是创造社会物质文明和精神文明的基础。古往今来,健康一直是人类共同追求的目标。健康是美好生命的象征,幸福的保证。

### 1.2.1 四维健康观

过去,人们总认为无病痛即健康。殊不知,即使没有任何躯体上的疾病,生活中的烦恼和抑郁等不良状态也会影响人们的健康。那么,什么是健康呢?

世界卫生组织(WHO)在1948年宪章中明确指出:“健康不仅仅是免于疾病和衰弱,而应该是保持身体上、精神上和社会适应能力方面的完好状态。”这就是人们常说的身心健康。

随着自然科学和医学的发展,以及社会的文明进步,世界卫生组织在1989年对健康的概念又进行了重新定义,提出健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应能力健康和道德健康,这就是所谓的四维健康观念,如图1-1所示。这种观念将人们对健康的认识提高到一个崭新的高度,并为世界各国学者广泛接受。

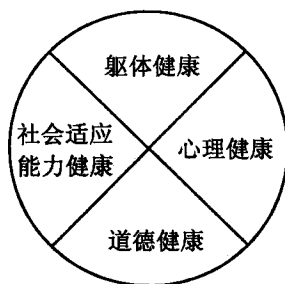


图 1-1 四维健康观



下面简要介绍一下四维健康观的具体内涵:

(1) 躯体健康。一般指人体生理的健康,即人体躯体的形态、结构和功能正常,并具有生活自理能力。

(2) 心理健康。是指能正确认识自己和周围的环境和事物,表现为人格完整、自我感觉良好、情绪稳定、积极向上和有较好的自控能力。

(3) 社会适应能力健康。是指一个人的心理活动和行为能适应复杂的环境变化,并被他人理解和接受。

(4) 道德健康。是指能明辨是非,能按照社会规范准则来约束自己的言行,愿意为社会做贡献。

### 1.2.2 健康五要素

美利坚大学的国家健康中心提出了一个与健康四维观类似的健康定义,即健康是人对环境适应后所达到的一种生命质量,个体只有在身体、情绪、智力、精神和社会各方面达到完美状态才称得上真正的健康,这种健康观又称健康五要素,如图 1-2 所示。

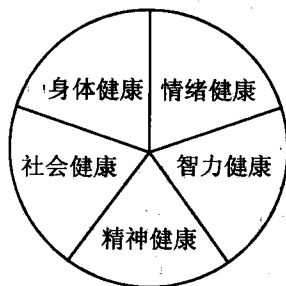


图 1-2 健康五要素

(1) 身体健康。不仅包括无病,而且还包括体能。体能是一种能满足生活需要和有足够能量完成各种活动的的能力。具备这种能力,就可以预防疾病,提高生活质量。

(2) 情绪健康。情绪涉及我们对自己和他人的感受。情绪健康的主要标志是情绪的稳定性,所谓稳定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,生活中偶尔有些情绪波动均属正常,关键是生活的大部分时间要保持情绪稳定。

(3) 智力健康。是指在长期的学习和生活中,大脑始终保持活跃状态。

(4) 精神健康。是指理解生活基本目的的能力,以及关心和尊重所有生命的能力。对于不同宗教、文化和国家的人来说,精神健康的内容也有所不同。



(5) 社会健康。是指个体与他人及社会环境相互作用形成的和谐的人际关系和社会角色的能力。此能力将使人们在人际交往中充满自信和安全感,进而减少烦恼,保持心情愉快。

值得注意的是,健康的五个要素相互联系,相互影响,例如,身体不健康会导致情绪不健康,心理不健康会导致身体、情绪和智力的不健康。因此,只有每一个健康要素平衡地发展,人们才能真正健康,才能幸福地生活。

### 1.2.3 衡量人体健康的 10 条标准

近年来,为了便于普及健康知识,世界卫生组织提出了衡量人体健康的 10 条标准。大家对照这些标准,即可大致了解自己的健康状况。

- (1) 精力充沛,能从容应付日常生活和工作;
- (2) 处事乐观,态度积极,乐于承担责任;
- (3) 善于休息,睡眠质量好;
- (4) 应变能力强,能适应各种环境的各种变化;
- (5) 对一般感冒等传染性疾病具有一定的抵抗力;
- (6) 体型匀称,体重适当,身体各部分比例协调;
- (7) 眼睛明亮,思维反应敏捷;
- (8) 牙齿清洁,无损伤,无病痛,牙龈无出血;
- (9) 头发光泽,无头屑;
- (10) 走路轻松,肌肉、皮肤富有弹性。

据报道,按上述 10 条健康标准评价,只有 15% 的人达到健康要求,另外 15% 的人有疾病,而大部分人都介于健康和疾病之间的亚健康状态。

### 1.2.4 关于亚健康状态

亚健康是近年来提出的新概念。亚健康状态是介于健康和疾病之间的一种状态,又叫“第三种状态”或“灰色状态”,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反应的状态。

从生理学角度讲,亚健康状态是指人体各器官功能稳定性失调,但尚未引起器质性损伤,医学检查时各项生理、生化指标均无明显异常,医生无法做出明确诊断。在这种状态下,人体机能和免疫功能已经有所下降,容易患病。但是,如能及时调控,可恢复健康状态。

此外,由于亚健康状态基本上是由于机体组织结构退化(老化)及生理功能减退所致。因此,目前也将人体衰老表现列入亚健康状态的一种类型。

亚健康在临床常被诊断为疲劳综合症、内分泌失调、神经衰弱、更年期综