



新编高等院校
公共课类精品规划教材

高职体育与健康

李凯 主编

GAOZHI TIYU YU JIANKANG



XinBian

GaoDeng YuanXiao gonggong KeLei

JingPin GuiHua JiaoCai



天津大学出版社

TIANJIN UNIVERSITY PRESS

新编高等院校公共课类精品规划教材

高职体育与健康

主 编 李 凯

参 编 徐 通 费玉芝 顾亚平 宫崇勇

内容提要

本书紧紧围绕帮助学生树立“健康第一”的主题，将体育和健康有机地融合在一起，在介绍体育基本知识和基本技能的基础上，力求处理好体育技能、健康知识、卫生保健、体育欣赏与提高学生综合能力的关系，着重突出人文体育精神。

本书可作为高职院校学生的参考用书，也可为从事相关工作或有兴趣者提供一些借鉴。

图书在版编目 (CIP) 数据

高职体育与健康 / 李凯主编；徐通等编. —天津：
天津大学出版社，2010.7

(新编高等院校公共课类精品规划教材)

ISBN 978-7-5618-3587-6

I. ①高… II. ①李… ②徐… III. ①体育—高等学校：
技术学校—教材 ②健康教育—高等学校：技术学校—教材
IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 134288 号

出版发行 天津大学出版社
出版人 杨欢
地 址 天津市卫津路 92 号天津大学内 (邮编：300072)
电 话 发行部：022-27403647 邮购部：022-27402742
网 址 www.tjup.com
印 刷 天津泰宇印务有限公司
经 销 全国各地新华书店
开 本 185mm × 260mm
印 张 15
字 数 375 千
版 次 2010 年 7 月第 1 版
印 次 2010 年 7 月第 1 次
定 价 25.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页等质量问题，请向我社发行部联系调换

版权所有 侵权必究

前言 Preface

《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。”新出台的《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》也对学校体育工作提出了新的要求。

为了更好地贯彻落实中央的指示精神，加强高等职业院校体育课程建设工作，提高体育课程教学质量，促进高职院校学生的健康水平，我们编写了这本《高职体育与健康》教材。

本书紧紧围绕帮助学生树立“健康第一”的主题，将体育和健康有机地融合在一起，在介绍体育基本知识和基本技能的基础上，力求处理好体育技能、健康知识、卫生保健、体育欣赏与提高学生综合能力的关系，着重突出人文体育精神。

本书在编写中体现了以下特点：以学生发展为本，重在提高学生体能素质和体育技能；知识面广，针对性强，既有理论知识的阐释，又有基本技能的介绍；为适应新疆地区高职院校体育教学的需求，将反映新疆少数民族民俗的、具有较大趣味性和可操作性的部分传统体育项目进行了改编、加工，传承和发展了民族文化，拓展了学生的社会交往能力；本书的认知体系安排符合学生的认识规律，在内容选择上尽量做到与中学体育教材的自然衔接，并在每一章的最后加入了相关网站的链接，有助于学生利用网络资源进行知识探索并拓展视野。

本教材共十章。参与本书编写工作的有李凯（第一章、第二章、第四章）；徐通（第六章、第九章）；费玉芝（第三章、第七章）；顾亚平（第五章）；官崇勇（第八章、第十章）。

本书在编写过程中参考了大量的相关文献资料，在此一并向这些作者表示感谢。

由于编者水平和能力有限，书中难免有疏漏或谬误之处，恳请广大师生给予指正，以便今后加以完善和提高。

编者

2010年7月

目录 CONTENTS

体育理论篇

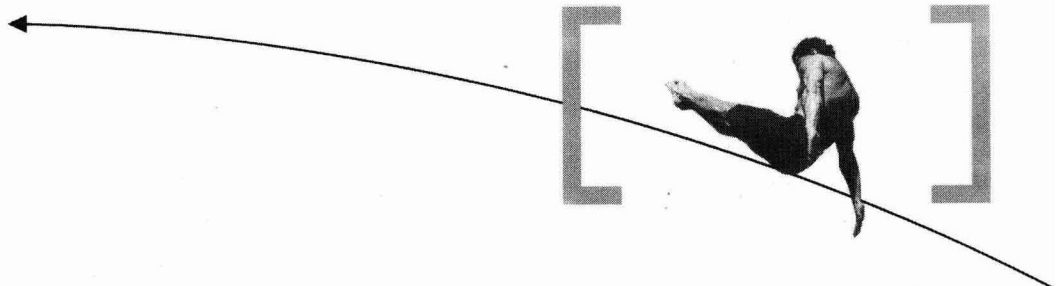
第一章 体育与健康概论	3
第一节 体育的概念与功能	3
第二节 体育与健康课程	7
第三节 21 世纪的健康观	10
第二章 体育锻炼与身心健康	14
第一节 体育锻炼与生理健康	14
第二节 体育锻炼与心理健康	17
第三节 《国家学生体质健康标准》测试	19
第三章 体育卫生保健	29
第一节 体育与卫生保健	29
第二节 运动损伤的预防及简易处置	37
第三节 运动处方	43
第四章 奥林匹克运动与运动竞赛	46
第一节 奥林匹克运动文化	46
第二节 运动竞赛的意义与欣赏	51
第三节 高校体育运动会的组织	55

体育实践篇

第五章 田径运动	71
第一节 田径运动概述	71
第二节 跑	72
第三节 跳跃	76
第四节 投掷	81
第五节 发展身体素质的练习	86

第六章 球类运动	95
第一节 篮球运动	95
第二节 排球运动	108
第三节 足球运动	122
第四节 乒乓球运动	131
第五节 羽毛球运动	137
第七章 现代体操	155
第一节 健美操	155
第二节 形体训练	166
第三节 踏板操	175
第四节 矫正体操	177
第八章 武术与健身	179
第一节 武术运动概述	179
第二节 简化二十四式太极拳	181
第三节 散打	189
第四节 跆拳道	196
第九章 新疆少数民族体育	203
第一节 民族体育概述	203
第二节 且里西	205
第三节 达瓦孜	210
第四节 叼羊	213
第五节 盖来特盖	216
第六节 打毛线球	218
第七节 打杂杂	221
第十章 选项指导	224
参考文献	231

体育理论篇



第一章 体育与健康概论

体育并非想象中那么简单，它维系生命且又促进健康，让你尽享生活的无限乐趣，感受奋勇拼搏的无上荣光，使你心中燃起激情的火焰，鼓起勇气翱翔在浩渺苍穹。

——体育物语

在人类走过的漫长历程中，有许多因素为推进社会发展做出了贡献，也铸就了我们今日的辉煌。体育作为诸多因素之一在其中发挥了独特的作用，因为无论是人类的起源，或是学会生存，乃至后来文明的产生，都只有通过头、手、臂、腿的运动才能实现。而体育本身蕴涵的竞争意识、团队精神、伦理道德和法制观念等文化内涵，包括它向人们展示的生命动力、健康美丽、公平正义、勇气力量、集体荣誉、人生乐趣、强壮体魄、生活方式与和谐相处等方面，无不显示作为人类宝贵物质和精神财富之一的体育的价值。

第一节 体育的概念与功能

一、体育的概念

体育是指人们根据生产和生活的需要，遵循人体的生长发育、生理机能、活动能力变化与适应性的规律以及动作技能形成规律与认识事物的一般规律，以身体练习（体育动作）为基本手段，结合日光、空气、水等自然因素和卫生措施，达到全面发展身体、增进健康、增强体质、提高运动成绩水平、丰富社会文化娱乐生活等目的的一种教育进程和社会文化活动。

体育由三个部分组成，即学校体育、竞技体育、社会（群众）体育。三者的目的、作用、对象虽不尽相同，却相互联系、相互依存。

二、体育的功能

（一）体育开创了人类教育

翻开人类进化的历史篇章，原始人类为了获取最基本的赖以生存的食物，只有依靠原始体能和最简单的狩猎技巧，才得以在极其恶劣的自然环境中存活。后来出于“种族繁衍”的需要，原始人类又通过各种身体训练，使自己跑得更快、跳得更高、投得更远，并把支撑、悬垂、攀登、爬越、负重、涉水、越障等技巧传给下一代，在这种传、帮、带的作用下，以身体训练开创的原始教育就这样应运而生了。

（二）体育的健身功能

一个人体质的强弱受遗传变异和后天营养、劳动、环境等条件以及生命规律的影响，其中，科学的体育锻炼是增强体质、增进健康最积极有效的方法。

1. 促进人体正常生长发育，提高人体的机能水平

体育锻炼不仅能促进人体发育，使肌肉粗壮有力、各关节更加灵活，还能使心肌发达，搏动有力；可以使呼吸系统功能大大提高；促使神经系统发育，提高神经系统的灵活性。

2. 体育锻炼可以全面发展人的体能

体能是指人体各器官系统的功能在肌肉活动中表现出来的能力。这些能力包括：身体素质，即力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等；身体基本活动能力，即走、跑、跳、投、攀登、爬越、举重物等。

3. 体育锻炼可以增强人体的适应能力

人体的适应能力指人体在适应外界环境中所表现出的机能能力，它包括对外界环境（如严寒、酷暑、风雨、雪、空气稀薄等）的适应能力和对疾病的抵抗能力。

4. 体育锻炼提高人的心理调节能力

现代社会激烈的竞争、快节奏的生活与工作方式以及层出不穷的新信息给人带来了无形的心理压力，而通过体育锻炼可以减小和转移心理压力。同时，体育锻炼还可以增强人的意志品质，提高心理承受能力，催人奋发进取，培养团队意识，协调人际关系，有利于排除各种不健康的心理因素，使人体与环境在和谐统一中变得轻松愉快，达到精神健康的目的。

（三）体育的政治功能

体育是通过竞赛的胜利来展示国家或地区实力的舞台，是提高政治声望、振兴民族精神的载体。

1. 体育能够振奋民族精神，加强民族凝聚力

体育被看做是民族精神的橱窗，是民族繁荣、国家昌盛、文化发达的标志。竞赛成绩的优劣直接关系到国家的声誉，因此，像奥运会这样重大的国际比赛，往往举世瞩目，各国人民都关注着本国比赛的胜负。比赛中运动员的优异表现会振奋整个国家的民族精神。这种体育在政治上的作用是不可估量的。

2. 促进国际间交往，增进各国人民之间的团结、友谊与合作

体育让世界各国的人民之间、国家之间的合作与文化交流得到加强。竞赛在形式上有超越政治的特点，将不同政治观点、不同肤色人种、不同民族的人们聚集在一起，促进人们通过比赛发展国际友谊，加强各国人民之间的联系。

3. 体育可作为外交手段

古代奥运会的精神是和平与友谊,当时古希腊人利用恢复奥林匹克运动会的机会,在与统治者周旋下,确定了奥林匹克《神圣休战条约》,由此开创了体育为和平政治服务的先河。在现代国际体育比赛中,我国曾在1956年为抗议制造两个中国的政治阴谋,断然宣布不参加第16届奥运会;为抗议种族歧视,非洲国家体育组织集体抵制1976年的蒙特利尔奥运会。利用体育来提高国际地位、达到某种政治目的,为本国外交服务的也不乏其例,中国的“乒乓球外交”在促使中美关系正常化方面起到了重要作用。

知识窗

古代奥运会开创的《神圣休战条约》

古希腊人出于对神灵的虔诚和尊敬,一直延续以竞技形式祈求众神庇护的宗教习俗,并开创了古代奥林匹克运动会。但随着古希腊城邦交战愈演愈烈,为了保证奥运会的顺利进行,当时的伊利斯城国王依菲斯特想到一个办法,即以“神”的名义向各城邦进行政治斡旋,建议在奥运会召开的前后一个月,既不允许任何战争行为发生,也不得有人携带武器进入奥运会圣地。如果有人不遵守此项规定,则被认为违背了神的意志,不仅要处以巨额罚金,还可能受到其他更加严厉的制裁。由于这一建议最终被城邦各国所接受,遂使著名的《神圣休战条约》得以名传至今。

4. 体育有加强民族和睦、人民团结的政治功能

从中华民族的历史看,凡是民族和睦、人民团结的年代,社会就安定团结,经济就高度发展。体育运动是一种社会集体项目,大家聚在一起交流思想、交流经验、互相帮助,促进个人之间、邻里之间、集体之间、民族之间的了解,增进团结与友谊。在促进祖国统一大业方面,体育也常常走在前列。体育组织与民间体育团体奔走在海峡两岸,目的在于消除隔阂和误解,架起一道相互沟通的桥梁。

(四) 体育的经济功能

体育是容量巨大的文化消费活动,是21世纪潜力最大的文化市场之一。曾几何时,体育在我国被认为是纯消费事业,它投入的是物质,产出的是精神,体育的社会经济功能没有得到开发。随着改革开放和社会的发展进步,体育的经济功能已被越来越多的人所理解和重视。一方面,现代生产结构的改变引起人们生活结构的改变,人们的物质生活富足,闲暇时间增加,产生了强烈的追求文化生活的欲望。同时,为了强身健体、延年益寿,越来越多的人将体育运动作为生活中不可缺少的部分,于是体育健身、休闲体育等产业蓬勃兴起。另一方面,现代体育运动职业化和商业化发展势头迅猛,已成为时代潮流。四年一届的奥林匹克运动会给主办国带来了无限商机,世界各国火爆的球市和商业比赛日益频繁,都能为其开拓经济效益。据不完全统计,我国目前有各类体育经营企业26000多家,总投资额约为2500亿元,营业收入约为6700亿元。1988年,美国体育产业总值就已达到630亿美元,超过了同年美国石油、化工、汽车及航空等重要工业部门,位居美国国

国民经济各行业第 22 位；而意大利以足球彩票为基础的“足球产业”已成为国民经济的主要支柱产业。

（五）体育的军事功能

体育军事功能的存在，主要是由于战争和训练士兵的需要。从远古时期部落间为了争夺土地和牧场引起的暴力冲突，到原始社会末期以掠夺财产为目的的奴隶战争，再到封建统治者为争夺领地引起的频繁战争，这些战争不仅推动着武器的演进，为以后的健身活动提供了广泛的运动器材，更促使人们积极从事军事训练和与之相关的身体训练，从而使体育和军事的结合愈加紧密。到了资本主义时期，西方体育将跑、跳、投掷、摔跤等活动引入学校，要求学生掌握未来军事生活所必需的基本技能。同期，欧洲的军事体操风靡一时，这种身体活动对培养动作技能有极大的帮助，可使行动一致，在战争中发挥了重要的作用。

随着军事科技的发展，尖端的武器与新型的战略、战术都要求士兵在短时间内掌握复杂的军事技能，并最大限度地调动人的精神和体力。因此，在进行体育训练的同时，掌握部分体现军事实效的体育项目就显得尤为重要，如游泳、爬山、攀岩、摔跤、格斗、拳击等。

（六）体育的娱乐功能

体育运动是运动员竞技能力的较量和表演，极具观赏价值。体育运动的游戏性、竞争性和艺术性，使其具有娱人娱己的功能，起到丰富社会文化生活、满足人们精神需求的作用。

体育的娱乐功能给人们增添了许多生活乐趣，有利于陶冶情操，培养高尚品格，给社会带来进步。现代“奥林匹克之父”皮埃尔·德·顾拜旦满腔热情地歌颂道：“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；条理更加清晰。你可使忧伤的人灰心解闷，你可使快乐的人生活更加甜蜜。”的确，在现代生活中，体育越来越成为人们生活中不可缺少的组成部分，它给个人、家庭和社会带来了乐趣和幸福。

寓言故事

有一个船夫在激流的河中驾驶小船，上面坐着一个想渡到对岸的哲学家，于是发生了下面一段有趣又意味深长的对话。

哲学家：船夫，你懂得历史吗？

船夫：不懂！

哲学家：那你就失去了一半生命！

哲学家：你研究过数学吗？

船夫：没有！

哲学家：那你就失去了一半以上的生命。

哲学家刚刚说完这句话，风就把小船吹翻了，哲学家和船夫两人都落入水中。

船夫：你会游泳吗？

哲学家：不会。

船夫：那你就失去了整个生命。



第二节 体育与健康课程

高等职业学院是培养新时期德智体美全面发展、具有高素质职业技能人才的基地。高职学生在校期间,要将完善身心健康和增强职业体能作为投身现代化建设的自我需求和必备条件,自觉、积极地参与各项体育活动,努力锻炼身体,塑造健全的体格。要达到此目的,首先要认真学习体育与健康课程,在课内课外的体育锻炼中达到身心的全面健康。

一、课程性质

体育与健康课程,是大学生以身体练习为主要手段,通过合理的体育教育和科学的体育锻炼,达到增强体质、增进健康、提高体育文化素养为主要目标的必修课程。

体育与健康课程是高职院校体育课程的基本组织形式,是促进身心和谐发展以及思想品德教育、体育文化教育、生活与体育技能教育有机结合的综合教育过程,是实施素质教育、培养全面发展人才的重要途径。

二、课程目标

课程目标决定体育教学的方向。高职院校体育课程的目标,既面向全体学生,又针对学生的个性发展因材施教。现代课程目标领域扩大,内容丰富全面。大学生应该在运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应五大目标领域的学习和实践中,自觉努力地提高体育文化素养和体质健康水平。

(1) 运动参与目标 培养体育兴趣,积极主动地参与各种体育活动,形成良好的体育锻炼习惯,加强“终身体育”意识。

(2) 运动技能目标 学习体育基本知识,具备一定的体育文化欣赏能力;熟练掌握两项以上健身运动的方法与技能,能科学、安全、有效地进行体育锻炼,具有一定的野外生存能力。

(3) 身体健康目标 能自我测试和评价身体健康状况;掌握全面发展体能的知识与方法;发展良好的身体素质;懂得一定的环境与营养卫生知识;养成良好的行为习惯,形成健康的生活方式;具有健康的体魄。

(4) 心理健康目标 认识体育活动对身心健康的积极影响,并能自觉利用体育活动调节和改善心理状态、克服心理障碍、充实课余时间,养成积极乐观的生活态度;体验参与运动和运动成功的乐趣,培养坚强的心理意志品质。

(5) 社会适应 在体育活动中,养成良好的体育道德、行为习惯和合作精神,培养和谐的人际关系;正确处理竞争与合作的关系。

以上课程学习目标是有机联系的整体,主要是通过运动主线(运动参与、运动技能)来提高健康主线的水平(身体与心理健康和社会适应)。实现以上目标,不仅靠体育课内的锻炼,还要在课外体育活动、运动竞赛中互相促进,共同发展。

三、课程结构

(1) 课程类型结构 根据课程的目标和自身规律,面向全体学生,开设基础课,界定

选项课和非限定选项课（课外活动），使之具有多样性、灵活性、整体性、开放性等特点，形成课内外一体化的大课程体系。

（2）课程内容结构 掌握体育和健康理论知识，加强身体素质练习，提高基本运动技能；结合身体健康、心理健康和社会适应的教育，实施《国家学生体质健康标准》（以下简称《标准》）等，并在学习过程中遵循体育健身性和文化性相结合、选择性与实效性相结合、科学性和可接受性相结合、民族性和世界性相结合的原则。

（3）课程评价结构 对学生的学习效果进行评价，由重甄别、选拔功能转向重激励、发展功能，即重视考核评价与重视过程评价相结合，由重运动成绩转向重全面发展。

（4）课程评价内容 包括体能、知识与技能、学习态度与行为等。

课程评价领域的拓宽，评价内容与课程目标保持一致，体现了素质教育的基本要求，即注重学生的全面发展。对不同体育基础的学生，尤其对体能较差的学生，给予客观的评价，具有更好的激励作用。

四、明确自己的学习目标

（一）第一学年的学习目标

新生进入高职院校，首先应该关心一下学校有哪些体育设施，因为它是三年体育学习的重要活动场所之一；另外有必要准备一套运动服。下面提出的学习建议，可以让新生的学习目标更加具体和清晰。

1. 提高体能素质

开始上第一堂体育课时，老师会告知提高体能素质是本学年要完成的主要任务。因为新生还处在青春发育期，为了促进身体的正常生长与发育，通过田径、体操类项目来提高力量、耐力、速度等体能素质就显得尤为重要。另外，还必须按照国家要求，结合开展全国亿万学生阳光体育运动和冬季长跑活动，使自己达到《标准》中的基本要求。

2. 提高认知水平

为了科学指导自己的体育实践，让自己主动、积极地参与其中，除了通过健康教育专题讲座，在听、学和讨论中，了解一般常用的健康和保健知识以及与职业特点、环境有关的职业病防治知识，还应该着眼于反省过去学习体育的经历，查明漠视体育锻炼的原因，是因为个性、兴趣、认识方面的问题，还是另有别的原因。如果体质较弱、饮食睡眠不佳、学习精神不够、不爱结交朋友，或总出现一些小毛病，那么大都与极少从事体育锻炼有关。

3. 涉足体育文化

如上述内容仍很难引起对体育课程的学习兴趣，还可利用游戏调动自己参与运动的积极性。足球、篮球、排球三大球类运动作为其中的典范，不仅具有强大的吸引力，也为集体参与、在相互竞争中彼此交流与合作提供了良机。新生可充分利用这个机会，使自己在参与中享受与同伴合作的乐趣，重点挖掘沟通交流、团队合作、组织协调、遵守

法规、竞争意识和道德品质等文化内涵,使之有利于提高未来就业所必需的合作能力和创新精神。

4. 完成达标任务

按国家提出的要求,高职院校学生尤其是新生,应积极参与全国亿万学生阳光体育运动、冬季长跑活动以及通过经常性的体育锻炼来提高自己的体能素质,使自己达到《标准》中的基本要求。

(二) 第二学年的学习目标

在第一学年学习的基础上,进一步拓宽自己的学习领域,尝试继续学习新的运动技能,享受参与运动给自己带来的乐趣,检验遇到困难时的信心和勇气。学会如何评价自己的成功,懂得欣赏体育并领悟其中蕴涵的人生哲理,能主动学习与自己未来职业有关的体育技能,并为提高职业素质去寻求体育的帮助。

1. 享受运动乐趣

通过第一学年较为艰苦的体能锻炼,在“达标”的基础上,还应该学会放松神经和消除疲劳,最好选择两三项自己擅长或感兴趣的运动,采取与同伴一起锻炼的方式,尝试在情绪体验中享受乐趣,只要有瞬间使自己的自然天性得以释放并感受到心情愉快,或摆脱掉一些学习带来的重负,这种尝试就算有了一分收获。

2. 提高职业素质

源于生产劳动的体育,原本就对提高职业素质具有普遍意义,尤其是体能、技能、信心和勇气以及竞争意识和团队精神等,都是从业必须具备的职业素质。但对某些特殊职业来说,还必须通过掌握与职业直接有关的技能,才能达到提高职业素质的目的。

3. 领悟人生哲理

在这一阶段的学习中,应该设法通过体育锻炼来提升自己的生活品位,从欣赏和参与两个方面去探索体育中的文化内涵,领悟其中蕴藏的人生哲理,懂得它对自己未来的工作、生活、交友和处事可能提供的帮助。

4. 学会自我评价

通过两个学年的体育与健康教育,为了总结经验以发扬自己的长处、克服自己的短处,并从中找到某些缺憾,还应该学会一些简单的自我评价方法,对体能素质、健康状况、生命活力、生活质量、职业素质和体育文化的提高与改善进行判断。这些指标有些可以量化,有些则要凭自己的感觉或从他人的评价中受益。

5. 提高达标水平

达到《标准》的基本要求是学生毕业的必要条件,为了检验两学年在体育学习中的得

失,在学习《标准》实施办法的基础上,应想方设法提高达标水平,使自己达到优秀等级。

要牢记

《标准》及格是学生毕业的必要条件

学生《标准》测试成绩达到良好及以上者,方可参加三好学生、奖学金评选;成绩达到优秀者,方可获体育奖学分。《标准》成绩不及格者,在本学年度准予补测一次,补测仍不及格,则学年《标准》成绩为不及格。普通高中、中等职业学校和普通高等学校学生毕业时,《标准》测试的成绩达不到50分者按肄业处理。

——《国家学生体质健康标准实施办法》

第三节 21 世纪的健康观

一、健康的定义

健康是人类最大的财富,其重要性几乎人人皆知。然而,对于什么是健康,真正说得清的人却为数不多。通常人们认为,一个人只要不生病、不吃药、不打针就是健康的。随着社会的进步与发展,人们对健康有了更加深刻和全面的认识。世界卫生组织(WHO)于1948年在其《组织法》中指出:“健康不仅是没有疾病或不虚弱,而且是身体上、精神上和社会适应方面的完美状态。”1989年,世界卫生组织将健康重新定义为:“心理健康、身体健康、道德健康和社会适应良好。”

(1) 身体健康 指躯体结构和功能正常,具有生活自理能力。

(2) 心理健康 指个体能够正确认识自己,及时调整自己的心态,使心理处于良好的状态,以适应外界的变化。

(3) 道德健康 指能够按照社会规范的准则和要求来支配行为,能为人类的幸福做出贡献。

(4) 社会适应良好 指能以积极的态度和行为去适应社会生活的各种变化。

由此可见,真正意义上的健康应该是确保高质量生活的一种最佳身心状态。

随着社会的进步,人们还在不断地对健康赋予新的内涵。健康是现代最重要的目标,现代健康的概念不仅仅是指个体的健康,而且还应包括所有人群乃至全社会的健康。

二、健康五要素

对于健康的认识,美国学者劳森(Lawson)还提出了“健康五要素”的概念。他认为,当身体、精神、智力、情绪、社交五个方面都处于健康和完美状态时,才能称为真正的健康。

要牢记

21 世纪的健康人

有力的心脏,	聪慧的头脑;
匀称的体形,	强健的体魄;
规律的睡眠,	充沛的精力;
良好的免疫,	和谐的人际;
美好的心境,	快乐的生活。

(一) 身体健康

身体健康不仅指无病,而且还包括充足的体能。后者是一种满足生活需要并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。

(二) 精神健康

精神健康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。

(三) 智力健康

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

(四) 情绪健康

情绪涉及对自己的感受和对他人的感受。情绪健康的主要标志是情绪的稳定性。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,生活中偶尔情绪高涨或情绪低落均属正常,关键是生活的大部分时间里要保持情绪稳定。

(五) 社交健康

社交健康是指形成与保持和谐人际关系的能力,此能力使人在人际交往中有自信感和安全感。与人友好相处,也会使人少生烦恼、心情舒畅。

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;缺乏精神上的健康会引起身体和智力上的不健康。

三、HELP 哲学观与健康

如何保障当今人类的健康生存? HELP 哲学观的提出为当今社会保障人类健康生存提供了理论基础。理解 HELP 理论的内涵将有助于人们培养健康的生存方式,并获益终生。

(1) HELP 中的 H 代表健康,即 Health。健康是生命的根本,要使人们认识到健康的重要性,认识到健康的生活习惯是肌体健康的根本保证,只有从根本上理解和认识健康的