

Sports

21世纪高等院校通识教育规划教材

大学体育 与健康教程

■ ■
薛雨平 主编
陈贵平 丁奉 朱建勇 副主编



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

21世纪高等院校通识教育规划教材

Sports

大学体育 与健康教程

■ ■
薛雨平 主编
陈贵平 丁奉 朱建勇 副主编

人民邮电出版社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康教程 / 薛雨平主编. — 北京: 人民邮电出版社, 2012.9
21世纪高等院校通识教育规划教材
ISBN 978-7-115-28365-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第184789号

内 容 提 要

本教材是高等院校大学公共体育课程学生使用教材。全书共有体育与健康概论, 科学锻炼原则、内容与方法, 体育锻炼与发展身体健康素质, 体育锻炼与营养休息, 锻炼中损伤与突发事件的防治, 大学生体质健康标准测试与锻炼要求, 现代社会与体育发展, 传统养生与健康生活, 运动项目的学习价值与锻炼作用等10章。

为了适应高等院校信息类高校公共体育教育在新时期的需要, 本书围绕平台课程建设要求, 围绕现代大学生在校体育生活的现状和需求, 从体育理念与健康知识、科学锻炼方法与管理、运动实践知识与学习价值以及全面提高身体素质等方面进行编写。突出了体育教材的通俗性、可读性、知识性和指导性的作用。

本书为高等院校信息类本科平台课程“公共体育”用书, 也可作为其他类高校大学生体育教材用书。

21 世纪高等院校通识教育规划教材

大学体育与健康教程

-
- ◆ 主 编 薛雨平
 - 副 主 编 陈贵平 丁 奉 朱建勇
 - 责任编辑 武恩玉
 - 执行编辑 滑 玉
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号
邮编 100061 电子邮件 312@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
三河市海波印务有限公司印刷
 - ◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 16 2012年9月第1版
字数: 382千字 2012年9月河北第1次印刷

ISBN 978-7-115-28365-8

定价: 32.00 元

读者服务热线: (010)67170985 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

编写人员名单

主 编：薛雨平

副 主 编：陈贵平 丁奉 朱建勇

参加编写人员：（按汉语拼音排序）

鲍善柱	陈 锦	陈贵平	丁 奉	杜 屹	郭发明	郭晓军	黄小波
江立平	李 华	李晓武	凌 勇	马德明	邱 凯	沈祥宝	时 锋
谈 艳	谭洪论	唐玲玲	王良义	魏 强	吴 凡	吴 瑾	薛雨平
袁兰军	张冬梅	张园春	赵琳兰	朱 宏	朱建勇		

前 言

大学体育课程的教材建设是学校体育教学工作的基本建设内容之一。为了适应高校体育教育发展的需要,进一步深化提高大学体育课程的教学质量,增强大学生的体质健康;根据《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》中指出的“认真落实健康第一的指导思想,把增强学生体质作为学校教育的基本目标之一”的要求,以及教育部颁布的《全国普通高校体育课程教学指导纲要》和“国家学生体质健康标准”的有关规定,我们在原有教材的基础上,结合近年来高校公共体育课程教学改革发展的特点和经验,在联系学校体育教学实际需要前提下,组织部分教师修订和编写了《大学体育与健康教程》这本教材。

本次编写的教材在充分体现学校要“贯彻健康第一”的指导思想的同时,以培养大学生的体育健康意识、能力,养成锻炼习惯和全面增进身心健康为主线,讲述了体育健康知识、科学锻炼方法与价值,以及体育的人文精神。在教材编写体系上,融入体育健康教育和终身体育教育的思想;在内容上,更注重培养学生进行体育锻炼习惯的养成、知识的理解和方法的掌握。教材编写的文字注意通俗易懂,更贴近学生生活,尽量避免学生难以理解的技术术语和技术动作的文字叙述,使教材更具实用性和可读性。

在运动项目教学方面,项目技术教学主要以教师在体育课堂中实践教学为主进行,技术动作及练习在教材中不再详细叙述,主要以介绍运动项目锻炼价值与作用,从而达到增强大学生体育知识面对运动项目的理解以及自我运动能力的提高。

本教材由薛雨平任主编,陈贵平、丁锋、朱健勇任副主编。全书共10章,由薛雨平与吴瑾整理与统编。主要负责各章内容编写的是:陈贵平第一章;丁锋第二章;谈燕第三章;赵琳兰第四章;朱健勇第五章;谭洪论第六章;朱宏第七章;薛雨平第八章;王良义第九章;郭晓军第十章。其他老师参加了各章节的编写。

学校体育教材建设并非一朝一夕、一劳永逸之事,需要长期的积累和修订。随着学校体育教学的不断发展,在教材使用过程中,必然会出现一些新的问题与不足,我们会不断地去研究,在了解学生使用和实践的基础上加以积极地改进。最后敬请有关专家学者给我们提出宝贵的意见与建议。由于参加编写人员水平有限以及时间仓促,书中难免有错漏之处,也恳请广大院校师生批评指正。

在本书的编写过程中,我们参考与借鉴了一些其他教材的内容与资料,借鉴了一些专家、学者的研究成果,在这里一并表示谢意。

编 者

2012年7月

目 录

第一章 体育与健康概论.....1	
第一节 体质与健康的含义.....1	
一、体质的定义.....1	
二、体质的范畴.....2	
三、健康的含义.....2	
四、健康的范畴.....4	
五、心理健康.....5	
第二节 影响大学生体质的主要因素.....7	
一、遗传对体质的影响.....7	
二、环境对体质的影响.....7	
三、锻炼对体质的影响.....8	
第三节 影响大学生健康的主要因素.....8	
一、灰色健康状态.....8	
二、学习紧张与压力.....9	
三、运动不足与运动过度.....9	
四、环境对健康的影响.....10	
五、自然环境的破坏与污染.....12	
六、不良生活方式.....13	
第四节 体育锻炼与健康.....15	
一、体育锻炼的意义.....15	
二、青少年锻炼的自我保健.....16	
三、保健按摩.....17	
复习思考题.....23	
第二章 科学锻炼原则、内容和方法.....24	
第一节 体育锻炼的原则.....24	
一、自觉积极性原则.....24	
二、持之以恒性原则.....25	
三、全面发展性原则.....25	
四、循序渐进性原则.....25	
五、合理负荷性原则.....26	
六、安全性原则.....26	
第二节 体育锻炼的内容.....27	
一、体育锻炼内容的分类.....27	
二、如何选择体育锻炼的内容.....28	
第三节 体育锻炼的方法.....29	
一、有氧运动.....29	
二、无氧运动.....30	
三、健美运动.....31	
四、户外运动.....32	
五、水上运动.....33	
六、休闲运动.....33	
复习思考题.....34	
第三章 体育锻炼与发展身体健康素质.....35	
第一节 体育锻炼对呼吸系统的作用.....35	
一、运动对呼吸的调节作用.....35	
二、运动对呼吸系统的影响.....38	
三、运动中的呼吸方法.....38	
第二节 体育锻炼对心血管系统的作用.....39	
一、运动时心血管系统的调节作用.....40	
二、运动对心血管系统的影响.....41	
第三节 体育锻炼对运动系统的作用.....42	
一、运动系统的特性及形式.....42	
二、长期运动对运动系统的影响.....44	
第四节 体育锻炼对发展身体健康体能的作用.....46	

一、体育锻炼对健康的非特 异性促进·····	46	与方法·····	86
二、体育锻炼运动处方·····	47	一、腰部损伤的预防与方法·····	86
复习思考题·····	50	二、常见腰部损伤·····	87
第四章 体育锻炼与营养休息·····	51	三、关节部损伤的预防与 方法·····	90
第一节 饮食与运动健康·····	51	第四节 突发运动损伤事故的 预防与处理·····	92
一、营养素·····	51	一、运动损伤的预防·····	93
二、食物的营养价值评价·····	57	二、树立急救意识·····	93
三、膳食平衡·····	60	三、掌握急救技能·····	93
四、膳食指南·····	62	四、运动损伤的急救注意 事项·····	101
第二节 运动锻炼与营养成分 的摄取·····	64	复习思考题·····	102
一、运动和三大营养物质·····	64	第六章 大学生体质健康标准测试 与锻炼要求·····	103
二、运动与水·····	66	第一节 《国家学生体质健康 标准》概述与实施意义·····	103
三、运动与无机盐、维生素·····	67	一、《国家学生体质健康 标准》名称含义·····	103
四、不同类型运动的营养补充·····	69	二、实施《国家学生体质 健康标准》的重要意义·····	104
第三节 运动锻炼的休息与恢复·····	71	第二节 《国家学生体质健康标准》 测试说明与实施办法·····	105
一、整理运动·····	71	一、《标准》测试说明·····	105
二、生活制度·····	71	二、《国家学生体质健康 标准》实施办法·····	107
三、积极性休息·····	72	第三节 《国家学生体质健康标准》 测试的内容与方法·····	109
四、营养补充和药物调理·····	72	一、大学生《标准》测试 内容与分值·····	109
五、物理疗法·····	72	二、身高与体重测试的操作 方法·····	109
六、心理调节·····	72	三、台阶试验测试的操作方法·····	110
第四节 益智食品和智力开发·····	72	四、肺活量测试的操作方法·····	111
一、益智食品·····	72	五、50米跑测试的操作方法·····	111
二、智力开发·····	75	六、立定跳远测试的操作 方法·····	112
复习思考题·····	76	七、坐位体前屈测试的操作 方法·····	112
第五章 锻炼中损伤与突发事件 的防治·····	77		
第一节 运动损伤的种类与特点·····	77		
一、运动损伤的分类·····	77		
二、运动损伤的特点·····	78		
第二节 常见运动损伤的处理 与治疗·····	78		
一、运动损伤的类型·····	79		
二、运动损伤的处理原则·····	81		
三、应急预防方法·····	81		
四、一般处理方法·····	83		
第三节 腰、关节部损伤的预防			

八、握力测试的操作方法·····	112	五、选择运动场地、时间·····	134
九、800米跑(女生)或 1000米跑(男生)测试 的操作方法·····	113	六、运动安全·····	134
十、仰卧起坐(女生)测试 的操作方法·····	113	第二节 运动量控制的原则与 方法·····	134
十一、掷实心球测试的操作 方法·····	113	一、体育锻炼的主要原则与 方法·····	134
十二、跳绳测试的操作方法·····	114	二、正常状态运动量控制 方法·····	135
十三、引体向上(男生)测试 的操作方法·····	114	三、锻炼时运动量的监测 方法·····	136
十四、篮球运球测试的操作 方法·····	114	四、最佳运动量与阈限内 负荷时间·····	137
十五、足球运球测试的操作 方法·····	115	第三节 运动锻炼计划制定 与坚持·····	138
十六、排球垫球测试的操作 方法·····	116	一、明确锻炼的目的·····	138
第四节 《国家学生体质健康 标准》测试成绩与评价·····	116	二、全面掌握自己的实际 情况·····	138
一、大学生《标准》测试评价 指标与权重系数·····	116	三、落实锻炼的场地器械·····	138
二、大学生《标准》测试 成绩评分标准·····	117	四、坚持与系统性原则·····	139
第五节 《国家学生体质健康 标准》测试安排与锻炼·····	120	第四节 运动锻炼计划与运动 处方制定·····	139
一、力量素质的锻炼·····	120	一、制订锻炼计划和运动 处订的依据·····	139
二、耐力素质的锻炼·····	123	二、制定锻炼计划和运动 处方的步骤和方法·····	140
三、速度素质的锻炼·····	125	第五节 运动环境因素影响与 选择·····	141
四、柔韧素质的锻炼·····	127	一、空气污染·····	141
五、灵敏素质的锻炼·····	129	二、噪声干扰·····	141
复习思考题·····	131	三、温度和湿度·····	142
第七章 大学生体育锻炼与运动管理·····	132	四、运动与锻炼环境的选择·····	142
第一节 运动的准备与过程·····	132	第六节 安全运动与自我评估·····	142
一、锻炼前的身体准备·····	132	一、体育锻炼前的安全措施·····	143
二、选择适合自己的锻炼 方式·····	133	二、体育锻炼中的安全措施·····	143
三、制定完整的锻炼计划·····	133	三、体育锻炼后的安全措施·····	144
四、准备运动所需的装备、 器材·····	134	四、运动的自我评估·····	145
		五、“超量恢复”原理以及 应用价值·····	146
		复习思考题·····	147

第八章 现代社会与体育发展	148	一、情志调摄	173
第一节 现代体育与社会发展	148	二、饮食调理	174
一、现代体育与社会经济	148	三、生活起居安排	174
二、现代体育与生活方式	149	四、身体运动	174
三、现代体育与自然生存环境	150	第三节 个人生活卫生	175
四、现代体育与现代人	151	一、合理的生活制度	175
第二节 大学体育与终身体育锻炼	151	二、科学安排休息	175
一、终身体育与健康新观念	151	三、保证充足的睡眠	176
二、体育是人才素质的重要组成部分	152	四、良好的饮食卫生习惯	176
三、体育与现代人的心智发展	152	五、积极参加体育锻炼	176
四、现代体育与社会契约的建立	153	六、服装卫生	176
第三节 奥林匹克与竞技体育	154	七、皮肤和牙齿卫生	176
一、奥林匹克历史概述	154	八、眼睛卫生	177
二、奥运体育以及发展	155	九、克服不良嗜好	177
三、奥运会的精神符号	157	第四节 性生理卫生	177
四、奥运竞赛与文化活动的五、奥林匹克竞技体育对社会发展的影响	162	一、性成熟的生理特征及卫生要求	177
六、奥林匹克与现代科技因素	163	二、男性性器官的卫生	179
第四节 校园体育文化	168	三、女性性器官的卫生	179
一、特色性体育文化	168	四、当代性传播疾病的特点	179
二、传统型体育文化	168	五、对性传播疾病的自我防护原则	180
三、现代性体育文化	168	第五节 体育运动卫生	181
四、体育运动欣赏	169	一、运动前后的饮食	181
复习思考题	170	二、腰背疼痛的防治	182
第九章 传统养生与健康生活	171	三、大脑休息的最好方式	183
第一节 中国传统养生的特点	171	四、恢复身体最佳状态的方法	183
一、注重整体性	171	五、健康的生活习惯	183
二、注重形神兼养	172	复习思考题	184
三、强调掌握适度	172	第十章 运动项目的学习价值与锻炼作用	185
四、注意顺应自然	172	第一节 大球类运动项目的学习价值与锻炼作用	185
五、强调养生生活化	172	一、大球类运动项目概述与特点	185
第二节 中国传统养生的方法	173	二、大球类运动项目的锻炼效果与实用价值	186
		第二节 小球类运动项目的学习	

价值与锻炼作用	193	一、技能类运动项目概述与特点	215
一、小球类项目概述与特点	193	二、技能类运动项目的学习价值与锻炼效果	215
二、小球类运动项目的锻炼效果与实用价值	194	第六节 户外运动项目的学习价值与锻炼作用	227
第三节 体能类运动项目的学习价值与锻炼作用	202	一、户外运动的主要特点与形式	227
一、体能类运动项目概述与特点	202	二、户外运动的学习价值与锻炼作用	228
二、体能类运动项目的锻炼效果与实用价值	202	三、户外运动项目知识与运动方法	228
三、体能类运动项目训练时常见的误区	206	第七节 休闲类体育运动项目的学习价值与锻炼作用	233
第四节 搏击类运动项目的学习价值与锻炼作用	207	一、中国象棋项目	233
一、搏击类运动项目的特点与分类	207	二、围棋运动项目	236
二、搏击类运动项目的学习价值与锻炼作用	207	三、国际象棋项目	239
第五节 技能类运动项目的学习价值与锻炼作用	215	复习思考题	242
		参考文献	243

第一章 体育与健康概论

摘 要

本章开宗明义，围绕高等院校大学生体育与健康这个主题，比较系统地阐述了体育与健康，以及体育教育对健康促进、体育健康教育的概念、原则与方法。让大学生们了解现代社会的健康定义，以及影响健康的因素。明确大学体育与健康教育发展的重要意义。

引 言

健康与强健历来是人类发展永恒的主题，现代人类健康理念的发展趋势影响着人类健康的进程。很久以前，人类为了生存和抵御各种疾病的伤害，相互承传着有关体育与健康的防病治病、健身强体的经验，于是就有了体育健康的萌芽，但是体育与健康教育真正作为学校教育的一项事业发展，则是现代才开始的。近些年来，体育与健康教育的发展十分迅速，它已成为我国高等教育发展一个重要的组成部分。越来越多的人认识到：经常而有规律地进行运动对保持正常的健康体质和达到良好健康状态是十分重要的。当然有规律的进行运动只是许多有益增进健康生活和提高生活质量的生活方式中的一种。最新的研究表明，健康的生活方式较之任何一种单一的因素，将更加有助于保持人的良好健康状态，这就是说，现代每个人都应当加强体育运动，下决心改变自身存在的运动不足和不良生活方式与习惯，以积极健康的态度努力实践始终保持着身心的健康。

第一节 体质与健康的含义

一、体质的定义

体质是人体的质量，它是在遗传性和获得性的基础上表现出来的人体形态结构、生理功能和心理因素的综合性、相对稳定的特征。

体质是人的生命活动和工作能力的物质基础。它在形成和发展的过程中，具有明显的个体差异和阶段性。在人的生命活动的各个阶段，从儿童、青少年到中老年，体质状况不但具有某些共同的特征，而且是不断变化的。

一个人体质的好坏，既有先天因素又有后天因素。遗传是人体发展变化的先天条件，对体质的强弱有很大影响。但它对体质的影响只提供了可能性，而体质的强弱，则有赖于后天的环境条件，即生活环境、营养卫生、身体锻炼等因素。人们通过改善物质生活条件，增强健身意识并有目的、有计划、科学地锻炼身体，从而保持良好的体质状况，并使体质不断地增强，减少疾病，同时对各种自然环境也有较强的抵抗力和适应力，使人精力旺盛，体力充

沛地投入到学习和工作中去。

二、体质的范畴

体质的范畴包括身体形态发育水平、生理功能水平、身体素质和运动能力发展水平,心理发育水平、适应能力5个方面,评价一个人体质的强弱,也是从这几个方面综合反映出来的。

(1) 身体形态发育水平,即体格、体形、营养状况及身体组成成分等方面的综合水平。

(2) 生理功能水平,即机体的代谢水平和器官系统的工作效能。

(3) 身体素质和运动能力发展水平,即速度、力量、耐力、灵敏性、柔韧性等素质,以及走、跑、跳、投、攀登等身体活动能力。

(4) 心理发育水平,即智力、情感、行为、感知、个性、意志等。

(5) 适应能力,即对各种环境(自然环境和社会环境)的适应能力、应急能力和对疾病的抵抗力。

上述5个方面的状况,决定着人们不同的体质水平。所以在进行体质的测量和评价,检查增强体质实际效果时,应采用以上几个方面的测定指标来衡量和评价。

三、健康的含义

世界卫生组织在它的宪章中明确提出了健康的概念。“健康是身体的、精神的,以及社会的完全良好的状态,不能说没有病、不虚弱,就是健康”。这一概念表明,健康不仅仅是没有伤病,而且还包括精神的完满状态和良好的社会适应力,明确地将人体的健康与生物学、心理学和社会学的因素联系在一起。

21世纪,世界卫生组织拓宽了健康的含义,健康的标志是:

① 有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力,而不感到过分紧张。

② 态度积极,乐于承担责任,不论事情大小都不挑剔。

③ 善于休息,睡眠良好。

④ 能适应外界环境变化,应变能力强。

⑤ 能够抵御一般性的疾病和传染病。

⑥ 体重得当,身体均匀,站立时头、肩、臂位置协调。

⑦ 反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎。

⑧ 牙齿清洁、无空洞、无痛感、无出血现象,牙龈色正常。

⑨ 头发光泽,无头屑。

⑩ 肌肉和皮肤富有弹性,走路轻松匀称。

“健康”一词含有强壮、结实、完整和安宁之意。

在古代,人们认为生命系神所赐,患病是神灵的惩罚,保护健康和治疗疾病主要依赖于求神问卜,认为健康是由眼睛看不到的神来支配。早在公元前571—433年,毕达哥拉斯就认为:“生命是由土、气、水、火四元素组成,这些元素平衡即健康。”被誉为“医学之父”的希腊人希波格拉底也认为,“人体存在血液、黏液、黑胆、黄胆四种体液,如果各种体液配合得当,人就健康;如果配合不当,人就生病。”这是人类社会国家早期对健康的认识。

16世纪中叶,自然科学有了明显进步,许多生物学家和医学家分类研究了人体结构和各种生命现象。这种以生物机体和机体生物性为研究着眼点,以人的躯体结构和功能完好作为

健康唯一标志的模式，就是生物医学模式。生物医学模式的产生和发展，无疑对医学发展与进步起了巨大作用。但对健康的认识却有一定片面性。这种生物医学模式只看到人的生物性，常将人体结构及功能完好程度作为衡量健康的标准，而忽视了心理和社会因素的作用，将健康单纯地理解为“无病、无伤、无残就健康”，这种“无病即健康”的狭隘健康观，在相当长时间里占据着人们的思维领域。

18~19 世纪，由于发生了产业革命，人口集中于城市，流动性加大，生活环境恶化，流行病不断扩散，公共事业活跃。人们发现，由理化、生物刺激所致的疫源疾病死亡率已退居次要地位，而与心理社会因素有密切关系，特别是同环境因素有密切关系的高血压、癌症、溃疡病、精神病等疾病明显增加，死亡率升高。

美国学者恩格乐 1970 年首先提出了生物模式应转向生物—心理—社会医学模式。这一模式概括了影响人类健康的各类因素，突出了社会、心理因素导致疾病的作用，使人们在对待疾病和健康的总体认识上有了根本性变化。

美国专家鲍尔和霍尔提出了比较完善的健康定义：“健康是人们在身体、心情、精神方面都自觉良好、活力充沛的一种状态，其基础在于机体一切器官组织功能正常，并掌握和适应物质、精神、环境和健康生活的科学规律。”1948 年世界卫生组织在宪章中和 1978 年国际初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》中，都肯定了上述健康定义。

健康最简单的定义是身体、精神和心灵的健全。世界卫生组织将健康定义为“不仅仅是没有疾病或衰弱状态”，而且是“身体、精神和社会的健全状态”。健康是发现、利用和保护我们的身体、精神、心灵、家庭、社会和环境的所有资源的过程。

健康有很多组成部分：躯体、心理、心灵、社会、智力和环境。我们要将健康看作是一个人生活质量高低的重要标志之一。一般来讲，健康包括以下内容：

- ① 具有积极、乐观的态度。
- ② 面对应激和烦恼能够控制自我，能够自我放松。
- ③ 备能量和活力，没有痛苦或严重的疾病。
- ④ 有朋友和家庭的支持，拥有与所爱的人之间相濡以沫、亲密无间的关系。
- ⑤ 自己的工作感到满意。
- ⑥ 有清洁的环境。

越来越多的人正在努力达到最理想的健康，即整体健康状态。整体健康指的是有目的、有意义的生活，即以主动、负责、最大限度地提高躯体、精神和心灵的健康为特征的生活方式。健康不仅仅意味着没有疾病，健康还意味着主动采取实际步骤预防疾病，并努力生活得更加丰富、平衡和满足。

尽管躯体健全是健康的基础，但健康工作者所使用的“健康”一词的含义更为广泛。整体健康的概念好比是驾驶汽车：生病就像是开倒车，没有疾病时车子停在中点，积极的健康行为就如驱车前行。当你的全部生活方式都建筑于增进健康的行为之上时，就像汽车挂满了档在全速行驶，这时，你就实现了完全的健康。

在整体健康、身体健康和疾病状态中，心理、身体和心灵的功能有相当大的交叉重叠。正如科学家们在最近几十年来反复证实的那样，心理因素在增进身体健康和预防疾病中起着重要的作用，心理因素也能够引发、加重或者延长躯体的症状。有学者指出：“心理对生理功能的各方面都有深刻的影响。长期悲观、愤怒、焦虑或抑郁的人容易受到应激事件和疾病的

打击,包括罹患心脏病和肿瘤。”同样地,在影响病人的生理状态的同时,基本上所有的疾病都能影响病人的心理。

四、健康的范畴

(一) 躯体健康

躯体健康好坏的不同程度,如图 1-1 所示的连续统一体上的各点。左端是早期的夭折;右端是理想的健康状态,此时人的自我感觉和表现极佳;在连续统一体的中间,虽然没有需要医治的疾病,但是每天的生活并没有充满热情和活力。为了达到最理想的健康状态,我们应当采取积极步骤摆脱疾病,走向健康。我们必须满足身体对营养的需要,经常锻炼,避免不良行为,警惕疾病的早期信号,并且要注意防止发生事故。

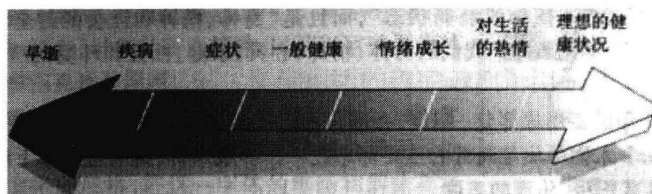


图 1-1 健康—疾病连续统一体

(二) 心理健康

与躯体健康相似,心理健康也不仅是没有精神疾病。心理健康包括情感和思维状态两方面,即情与知。心理健康包括对自己和他人的复杂情感的认识和接受能力、表达情绪的能力、独立行为的能力,以及应付日常各种应激原的挑战的能力。

(三) 心灵健康

精神生活的基本内容是对社会中某种意义或秩序的信念,一种给人的生命带来伟大意义的高尚力量。心灵健康的人明确其生命的基本目的,学会如何体验爱、欢乐、平和与成就,帮助自己和他人实现潜能。致力于奉献、宽恕和关怀他人,先人后己。

卫生工作者日益认识到精神生活的力量和潜能。哈佛医学院身心医学研究所主任赫伯特·本森博士进行了大量的实验,观察、记录心灵对健康的影响。他的结论是:联合应用放松和行为方法,例如,视觉想象,即想象能使你镇静和集中精神的画面,能增强免疫功能,改善自我感觉;冥想,可以使你达到内心的平静与和谐,有助于放松。加上标准的外科和内科治疗,有助于缓解患者的病情,包括慢性疼痛、关节炎、失眠和月经前的症状。

(四) 社会健康

社会健康指的是与他人及社会环境相互作用、培育满意的人际关系和实现社会角色的能力。社会健康包括参与社会,为社会作出贡献,与人和睦相处,建立起积极的相互依靠的关系,以及健康的性行为。

研究显示,社会隔离引起患病的危险性增加,“孤独者”的死亡率是有紧密社会联系者的两倍。社会隔离导致发生心脏病的危险增加。那些相信自己在日常生活方面可以得到家庭和朋友的充分支持的心脏病患者,长期存活率较高。社会接触甚至可以防止感冒的发生。在一项对 276 名健康志愿者进行的研究中,同样暴露在感冒病毒下,有很多社会关系(配偶、朋友、家庭、同事和社交组织成员)的人与社会关系较少者相比,不容易患感冒。

健康教育应强调社会健康的重要性,健康的概念不再局限于传统的个人健康概念,而已经扩展为单个人的健康与社会和环境的健康之间复杂的相互关系。要提高个人的健康知识和技术水平,培养更健康的生活方式,以增进健康的水平。

(五) 智力健康

头脑是唯一有自知力的器官。每天利用大脑收集、处理信息,并根据这些信息进行行动,利用大脑思索自己的价值,作出决定,制定目标,计划如何应付问题或者应对挑战。智力健康包括思考和在生活经验中学习的能力、思想对新事物的开放程度以及对信息提出的疑问、进行评估的能力。在一生中,每一个人都要借助思维的能力,其中包括评估健康信息以保证个人健康的能力。

智力健康的另一项重要内容是“情感智力”,情感智力对个人生活及事业的成功也有很大影响。情感智力包括自知力、利他主义、个人动机、移情、爱以及被朋友、伴侣和家人所爱。

(六) 环境健康

我们生活在物质的和社会的环境中,环境能影响健康的各个方面。环境健康指的是周围环境对个人健康的影响。环境健康意味着通过防护空气、水和土壤污染以及使用的产品所带来的对健康的危害,保护自己,同时要为保护环境本身而努力。正如世界卫生组织指出的那样:“健康的环境不仅是我们的需要,而且是我们的权利。”政府、企业、社会和个人都有责任维护健康的环境。

五、心理健康

(一) 心理健康的含义

心理健康有时又称精神健康,指的是人能积极调节自己的心理状态,顺应环境(包括自身环境、自然环境与社会环境),有效地、富有建设性地发展和完善个人生活的和谐状态。体育的基本任务在于使人增强体质,促进健康。人体的健康不仅是指躯体上、生理上的正常,还包括正常的心理和健康的人格。世界卫生组织把健康定义为“不仅没有身体的缺陷和疾病,还要有生理、心理和社会适应能力的完满状态”。因此,心理健康对人有着十分重要的意义。

躯体健康是心理健康的基础和前提,心理健康是躯体健康的保证和动力。如果人的心理不健康(或不正常),一方面会因心理障碍而影响生理的功能,对人的躯体健康造成危害,导致疾病,特别是各种常见的慢性病,如高血压、冠心病、糖尿病、溃疡病甚至癌症等;另一方面,人的心理一旦失常(轻者如神经官能症或病态人格,重者如各种精神病),人的社会适应能力就会遭到破坏,严重者甚至无法进行正常的学习和生活,这不仅给个人和家庭带来极大的痛苦和不幸,还会给社会造成危害。

(二) 心理健康的标志

身体健康是有标准的,心理健康也同样是有标准的,但这一标准不那么具体和精确。不同的学者对人的心理健康的标准也有不同的看法,一般来说心理健康的标准含义有智力正常、心理特点符合年龄、有完整的人格、尊重自己、尊重他人、人际关系的心理适应等内容。概括说来可以归纳为以5个方面的能力为标志。

(1) 社会环境的适应能力。一个人所生存的社会环境是经常变动的,这种变动作为刺激足以引起人的心理反应,如因为生活环境或工作部门的变动而产生紧张不安,甚至发生饮食、睡眠方面的改变,并迟迟不能消除者,则意味着身心状态适应环境的能力较差,心理与环境

达不成平衡,表明心理健康水平低下。

(2)对精神刺激的耐受能力。精神刺激通常指那些能引起人的不良心理反应的生活事件,主要包括两种:一种是突如其来的精神刺激,如亲人故去、意外事故等;另一种是长期的慢性刺激,如家庭不合、受到不公正待遇等。如在急性刺激下能克服不愉快心境,则表明其心理健康水平较高。

(3)对心理活动的控制能力。一个人的控制能力强弱受躯体疾病、知识水平、体内生物钟的周期节律等因素的影响。自我控制能力的强弱常表现在人的谈吐、举止之中。如果一个人为一件微不足道的小事儿大惊失色,表现出悲哀情绪,说明其精神活动不协调,心理健康水平低下。

(4)对暗示的感受能力。易受暗示者容易对环境的各种刺激引起广泛的联想,随环境转移表现出思想感情和行为的改变,也影响到体内的生理过程。任何人都或多或少存在着暗示感受性,暗示感受性较强,常表现有精神活动不稳定的特点,故其心理健康水平低下。

(5)对心理创伤的康复能力。任何人一生中都不可能避免地会受到各种甚至是严重的精神创伤,但大多数人最终能经受住打击,很快康复且不留什么痕迹。有的人则康复缓慢,而且在回忆与明确创伤有关因素时,耿耿于怀、心绪不安、情感起伏。这种心理康复能力较差的人,其心理健康水平是较低的。

(三)怎样才能获得心理健康

通向心理健康的钥匙就掌握在自己的手中,平时做好以下10个方面,这对你的心理健康十分有利。

(1)对生活中的各种问题,从实际出发,面对现实,不退缩,不逃避,以切实的方法给以处置,做出正常有效的适应。适应客观现实环境,是个体为了满足生存需要,而与环境发生的调节作用。

(2)“不要和自己过不去”,要有自知之明和自爱之心。能做到自知之明是很不容易的,需要自我观察、自我认识、自我判断和自我评价。自爱是接受自己,悦纳自己,爱惜、保护自己。重视身体健康,珍惜自己的品德和荣誉,根据自己的能力、学历、身体、经济等具体情况,从事力所能及的工作,安排自己的生活,避免做力不从心的事,避免超越自己的家庭经济条件,追求不可能办到的事。在工作和生活中,以自己的勤奋、诚恳、品德获得别人的尊敬、友情和关怀。要善于适应环境,力求事业的进展,人际关系友好,家庭和睦,在工作中自己的才能才能得到充分的发展。

自尊、自信、自制是自爱的内涵。一个人的能力有大小,地位有高低,收入有多少,但作为社会的一员在社会生活中和别人应居平等的态度,不要自暴自弃,自认为低人一等,要表现出不退缩、不畏惧,当然也不能狂妄自大。自卑就是对自己不满,严重的自卑,甚至可以发展为自疚、自责、自罪,这样的心理状态就会危及身心健康。

自制,不但要善于控制自己的情绪,还要根据自己的能力、社会道德和法律准则,做到有所为和有所不为,掌握和支配自己的行为,克制情绪的意外发作和冲动。任性、怯懦、自卑都是意志薄弱的表现,当遇到不愉快的事或遇到困难和挫折时,要相信自己能克服困难,要相信自己能够渡过难关。

(3)扩大生活领域,积累生活经验。适应与改造是自始至终的生活内容,只有不断扩大生活领域,多接触人和事,才能积累生活经验,从而体验现实生活中的美与丑、善与恶,才能体现自己的才能和品德。

(4) 善于调整“现实的我”与“理想的我”的差距。一个人应该有理想、有抱负、有自己的奋斗目标，但理想、抱负、目标应靠自己的努力去实现。当理想、抱负、目标太高，经过努力不能实现时，就要调整自己的理想和抱负，不要因此而悲观失望、情绪低落。

(5) 要善于与不同性格的人相处。社会上的人是各种各样的：有的人活泼，有的人沉静；有的人谦虚，有的人盛气凌人；有的人斤斤计较，有的人宽大为怀。有的事自己理解了，别人不一定理解，对人对事，大事讲原则，小事讲风格，主动搞好人际关系。

(6) 要认真对待自己的功过得失。人世间没有绝对完美的事物，也没有十全十美的人，对自己能力和品质上的短处，对工作方法的缺点和行为方式的不妥之处，要有勇气承认并努力改正。对某些诸如生理缺陷或不能改变的短处，应有勇气接受，不伪装、不隐讳，也不因此而增加心理负担。

(7) 要善于疏散不良情绪。人的一生既有顺利时的欢乐，也有挫折时的痛苦，生活中的不愉快或悲痛遭遇一旦发生，就要立即设法疏散、宣泄、排解。人们认为疏散是健康的良方。疏散不良情绪的方法多种多样，如走亲访友、欣赏音乐或者痛痛快快地哭一场。心里有不愉快的事，不要独自去琢磨，可以找老师、父母、同学、好友、明白事理的人倾诉，以得到他们的启发，帮助减轻自己的痛苦。同时要有理智、有分寸，千万不要把一点不愉快的小事情搞成大问题。有时需要让步，需要忍耐。合理的让步，不仅对事情有益，也会赢得别人的尊重和爱戴。

(8) 学会自我放松。这样，一来能消除和避免各种导致紧张的因素，二来能增强紧张状态的抵抗能力。

(9) 参加体育锻炼和体力劳动。积极参加体育锻炼，不仅能促进身体健康，而且能使你的精神愉快。没有适当的体力劳动的人，是难以维持其身心健康的。积极参加劳动，也是促进心理健康的方法之一。

(10) 保持充足的睡眠。睡眠是天然的良药，忧愁、烦恼、心灵的创伤，都可以在睡眠中得到医治。心理平衡的失调，也可以在睡眠中得到恢复。

第二节 影响大学生体质的主要因素

一、遗传对体质的影响

遗传是人体身心发育和发展的先天条件，对体质的强弱产生十分重要的影响。研究表明，人体的形态结构、神经类型、有氧代谢能力和最大摄氧量等，都在很大程度上取决于遗传因素。身体素质和运动能力与遗传也有密切的关系。据报道，形态受遗传因素的影响占75%，人体的有氧代谢能力和最大摄氧能力有75%~95%是受遗传因素的影响。

我们在认识到遗传对人体体质发育发展产生重要影响的同时，也应从遗传与变异的客观规律出发，进一步认识到身体锻炼的积极意义。

二、环境对体质的影响

人类生存的自然环境和社会环境，不仅是人类赖以生存的基本条件，而且对人体体质的