



中国科学院规划教材

新编大学体育 与健康教育

主 编 康辉斌 吴玉华 曾纪荣 廖 敏



科学出版社

中国科学院规划教材

新编大学体育与健康教育

主编 康辉斌 吴玉华 曾纪荣 廖敏

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书以教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为依据,结合《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》(中发〔2007〕7号)和2006年年底全国学校体育工作会议精神编写,理论上着重培养大学生进行体育锻炼的意识,实践中深入浅出地传授给大学生一些实用的运动项目。

本书分为理论与实践上下两篇。上篇主要阐述大学体育教育、健康教育、体育锻炼与健身、营养与健康、大学体育文化、校园体育竞赛、大学生体质健康标准的相关知识,着重培养学生走进阳光地带、参与体育运动意识。下篇主要介绍田径、篮球、排球、足球、网球、乒乓球、羽毛球、健美操、跆拳道、武术、休闲体育及客家体育等最实用的项目。

本书适合作为高等学校公共体育教材,也可供体育爱好者学习参考。

图书在版编目(CIP)数据

新编大学体育与健康教育 / 康辉斌等主编. -- 北京: 科学出版社, 2012

中国科学院规划教材

ISBN 978-7-03-035435-8

I. ①新… II. ①康… 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202170号

责任编辑: 胡云志 石悦 / 责任校对: 黄江霞
责任印制: 阎磊 / 封面设计: 华路天然设计工作室

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

北京天时彩色印刷公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2012年8月第 一 版 开本: 787×1092 1/16

2012年8月第一次印刷 印张: 15 1/4

字数: 437 000

定价: 39.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

《新编大学体育与健康教育》 编委会

主 编：	康辉斌	吴玉华	曾纪荣	廖 敏
编 委：	刘芬梅	冯贛梅	程太星	施倍华
	屈文倩	许小珍	谭亚彬	徐启刚
	叶新平	李晓平	李鸿煊	黎冬梅
	王保平	黄 超	舒 川	王美芝
	刘曦红			

前 言

学校体育工作的根本目的是坚持以素质教育为主题，贯彻“健康第一”的指导思想，面向全体学生，全面提高学生的身心健康水平。大学体育作为学校体育的重要组成部分，是落实《国家学生体质健康标准》，广泛开展“全国亿万学生阳光体育运动”的重要阶段和途径。如何鼓励学生走向操场、走向大自然、走到阳光下，如何确保学生每天锻炼一小时，则是目前大学体育教学改革的重要课题。“教什么”、“怎么教”等教学内容及教学方法的研究，历来是教学改革的中心。

本书以教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为依据，结合《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》（中发〔2007〕7号）和2006年年底全国学校体育工作会议精神，理论结合实践，合理选择教学内容，理论上着重培养大学生进行体育锻炼的意识，实践中深入浅出地传授给大学生一些实用的运动项目，为大学生形成“健康第一”思想及“终身体育”意识，真正掌握一至两项实用运动技能奠定坚实的基础。

本书分为理论与实践上下两篇。上篇主要阐述大学体育教育、健康教育、体育锻炼与健身、营养与健康、大学体育文化、校园体育竞赛、大学生体质健康标准的相关知识，着重培养学生走进阳光地带、参与体育运动的意识。下篇主要介绍田径、篮球、排球、足球、网球、乒乓球、羽毛球、健美操、跆拳道、武术、休闲体育及客家体育等最实用的项目，在较少的篇幅中将学生最需要掌握的东西介绍给他们，为学生真正掌握一至两项体育技能提供扎实的理论指导。

书中不妥之处在所难免，恳请广大同行批评指正。

康辉斌

2012年7月25日

目 录

前言

上篇 大学体育理论导论

第一章 新时期的大学体育教育	2
第一节 大学体育的特点与功能	2
第二节 大学体育的目的和任务	3
第三节 大学体育教育的基本途径	4
思考题	6
第二章 新时期大学生的健康教育	7
第一节 健康新观念	7
第二节 健康的自我评测	9
第三节 影响健康的因素	11
第四节 增进健康的途径	13
思考题	15
第三章 科学体育锻炼与健身	16
第一节 体育锻炼的原则	16
第二节 体育锻炼的方法	18
第三节 运动疲劳的产生与恢复	19
第四节 常见运动损伤的预防与处理	23
第五节 锻炼计划的制订	28
思考题	31
第四章 运动营养与健康	32
第一节 营养素与食物	32
第二节 身体成分	36
第三节 运动中的能量代谢	36
第四节 平衡膳食	38
思考题	39
第五章 大学体育文化	40
第一节 校园体育文化	40
第二节 奥林匹克文化	44
思考题	51
第六章 校园小型体育竞赛的组织	52
第一节 体育竞赛的种类	52
第二节 球类运动竞赛的组织与编排	53
第三节 田径运动竞赛的组织与编排	55
思考题	57
第七章 《国家学生体质健康标准》测试	58
第一节 《国家学生体质健康标准》测试方法	58

第二节 《国家学生体质健康标准》测试评分表	65
思考题	69

下篇 实用健身体育手段

第一章 田径	71
第一节 田径运动概述	71
第二节 短距离跑基本技术	71
第三节 中长跑基本技术	74
第四节 跳高基本技术	74
第五节 跳远基本技术	75
第六节 推铅球基本技术	77
第二章 篮球	80
第一节 篮球运动概述	80
第二节 篮球基本技战术	80
第三节 篮球运动简易规则解析	87
第三章 排球	90
第一节 排球运动概述	90
第二节 排球基本技战术	90
第三节 排球运动简易规则解析	94
第四章 足球	97
第一节 足球运动概述	97
第二节 足球基本技战术	97
第三节 足球运动简易规则解析	103
第五章 网球	106
第一节 网球运动概述	106
第二节 网球基本技战术	106
第三节 网球运动简易规则解析	110
第六章 乒乓球	112
第一节 乒乓球运动概述	112
第二节 乒乓球基本技战术	112
第三节 乒乓球运动简易规则解析	117
第七章 羽毛球	120
第一节 羽毛球运动概述	120
第二节 羽毛球基本技战术	120
第三节 羽毛球运动简易规则解析	126
第八章 健美操	128
第一节 健美操运动概述	128
第二节 健美操基本运动及组合	129
第三节 时尚健美操套路	135
第九章 跆拳道	138
第一节 跆拳道运动概述	138
第二节 跆拳道基本技战术	139
第三节 跆拳道运动简易规则解析	145
第十章 武术	148

第一节	武术运动概述	148
第二节	武术基本功	148
第三节	简式太极拳	151
第十一章	休闲体育	159
第一节	游泳	159
第二节	登山	172
第三节	街舞	176
第四节	体育舞蹈	178
第五节	定向运动	182
第六节	轮滑运动	186
第七节	拓展训练	190
第十二章	客家体育	194
第一节	客家体育概述	194
第二节	龙舟	195
第三节	舞龙	200
第四节	舞狮	207
第五节	踩高跷	210
第六节	荡秋千	218
第七节	扭秧歌	223
第八节	竹篙火龙	223
第九节	九狮拜象	226
第十节	爬竿	228
第十一节	打陀螺	231
第十二节	滚铁环	234

上篇

大学体育理论导论

第一章

新时期的大学体育教育

第一节 大学体育的特点与功能

大学体育是对日趋成熟的青年学生进行身体教育和思想教育的特殊学科。因此,它以参与、实践身体运动为基本表现形式,并且通过锻炼过程中的运动强度和运动量对人体产生影响,产生新的刺激,使人的机体在不断适应的过程中提高潜能,促进健康和增强体质。

一、大学体育的特点

大学体育以大学生为对象,对其进行健康运动的教育;以身体练习为基本手段,对人的有机体的物质与能量代谢产生刺激和积极性影响。它通过运动形式寻求变化。

大学体育的运动过程既是一个参与、实践的过程,更是一种经受运动考验(即量与强度刺激),承受生理和心理负荷,引发生理机能和心理状态变化的健康运动过程。

大学体育是针对青年学生的健康状态进行“适应性反应”训练的典型,在特殊的人文环境、体育环境里锻炼人的身体和意志品质,是培养大学生综合素质的突破口。

同时,大学体育还是一种健康向上的运动,具有顽强拼搏、团结奋进的行为特征,是校园精神文明建设的重要内容。目前,大学体育以专项课为基本教学形式,辅以选修课、保健课,以“健身育人”为宗旨,向着“学习、锻炼、健康、快乐”的方向发展。

二、大学体育的功能

(一)大学体育的教育功能

体育是学校教育不可缺少的组成部分,高等教育阶段是大学生身体定型发展的关键时期,也是其身体素质发展的敏感时期,因此,教育学生认识体育、参与体育过程具有广阔的发展空间。学校应采取各种体育形式,对学生进行思想品质、道德情感的教育,培养学生的体育能力,鼓励学生从事体育锻炼,使他们在掌握体育知识的同时促进其身体发育和智力发展,丰富他们的大学生活内涵。在体育实践中培养学生的道德行为规范和社会活动意识,使其形成自尊、自爱、自强不息的精神,从而达到育“体”、育“心”全面发展的目标。这是大学体育教育的特殊功能。

(二)大学体育的健身功能

经常参加体育运动,能改善一个人的体形、体质和体能,增进健康,为保持良好的学习状态打下坚实的基础。因此,经常参加体育锻炼应该成为每一个大学生的自觉行为。从生物学的观点来看,一个人虽然受遗传的影响很大,但后天锻炼对遗传变异起到良好的促进作用。科学锻炼可以促进学生的健康发展,改变体形,提高人的健康状况,增强人体对外界的适应能力,达到增强体质、增进健康的目的。

(三)大学体育的政治功能

体育不仅有教育功能、健身功能,而且具有其特殊的政治功能。由于体育能够营造良好的人际关系,体育与人的生活息息相关的社会性特征决定了体育在表达国家意志、显示力量、宣传民族团结和爱国主义精神方面都有独特的作用。在高校,体育是构建和谐校园的重要手段,其不仅

能展示当代大学生的精神风貌,而且体现党和国家对增强学生体质的特殊要求,如《学校体育工作条例》、《大学生体育合格标准》等既表现出国家对大学生的要求,也反映了国家对大学生的殷切期望。

(四)大学体育的娱乐功能

现代社会,工作节奏加快,生活质量提高,体育以多种形式进入寻常百姓家已成为现实。现代高校,学生学习紧张,脑力强度加大,作为一种调节身心和积极性的休息方式,体育活动、体育欣赏、体育娱乐的需求日益增加,并且向着“服务育人、健康育人”的目标转化。毫无疑问,松弛紧张的情绪,消除疲劳,激情澎湃地对抗,充实欢乐的余暇,享受体育,领略体育专门为之提供的快慰和娱乐感,这是任何一门学科都无法给予的。正如现代奥林匹克运动会(以下简称奥运会)创始人顾拜旦在他的名作《体育颂》中热情赞颂的那样:“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。你可使忧伤的人散心解闷,你可使快乐的人生更甜蜜!”体育是一种最积极、最健康的娱乐方式,它能使人合理充实地度过余暇,促进身心健康。

第二节 大学体育的目的和任务

一、大学体育的目的

在现代教育和科学的框架下,大学体育应该有自己恰当的位置。它是属于教育学和体育学下的一个学科层次,应该充分体现体育和教育的共同属性。一方面,大学体育是学校教育的重要组成部分,其目的应和学校教育的总目的相一致;另一方面,大学体育又是体育的一个重要方面,它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,提高人的潜能,增强体质,促进身心健康。所以,综合来讲,大学体育的目的就是以运动和身体练习为基本手段,提高大学生机体的各种功能,在提高人的生物潜能和心理潜能及社会适应潜能的过程中,增德、益智、促美,达到使学生全面发展的教育总目标。

二、大学体育的任务

大学体育的目的是通过完成以下五方面的任务来实现的。

(一)增强学生体质,促进学生身心健康

增强学生体质是大学体育的首要任务。体质的增强,除了意味着骨骼、肌肉、内脏各器官和系统的增强之外,更意味着大脑机能的改善。它反映为中枢神经系统对机体发展、发育和人体运动的控制力,神经系统各器官机能的支配力,大脑皮层对各器官活动的协调力等。个体生命的健康存在是保证人全面发展的物质基础,而人的一切活动都是在大脑的指挥下实现的。人的一切正常活动都是大脑相应部位正常反应的结果,人的一切不正常活动都是大脑相应部位异常反应的结果,而人的大脑反应的病态和终止也就意味着人的个体行为的障碍和生命的结束。体质的增强还包括大脑灵活性和协调性的提高。体育活动对大脑的锻炼有独到的作用,这一点在当今知识信息时代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,使其实现体态健美;在其机体结构全面发展的基础上,发展学生的“自稳态”;增强其免疫力,促使学生精力充沛,生命力旺盛。

(二)促使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,教会学生科学的身体锻炼方法,培养学生终身参加体育锻炼的兴趣、能力和习惯。这是在科学的指导下,学生掌握知识和技能、养成良好习惯以及发展智力的过程。引导学生正确地从事运动和身体锻炼,必须经过一个由感知到理解,再到巩固和应用的过程。在此过程中的一个重要的转折点便是智力和体力相结合,它不仅表现在运动及身体锻炼中,而且表现在它们的结果上。高等学校体育应充分体现智力和体力的结合以及理论知识和实践能力

的科学结合。

（三）培养学生的道德品质

在体育教育过程中对学生进行共产主义道德品质的教育，绝不是运动及身体锻炼与政治口号的生硬结合，而是要通过运动及身体锻炼来对学生进行知、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参与和完成运动及身体锻炼的毅力。同时，学生的行为是受其自身理想、信念和情操所支配的，因此在大学体育教育过程中应十分注意培养学生高尚的道德品质，通过发展学生的精神品质来更有效地完成体育教育的任务。

（四）培养学生审美和创造美的能力

体育与美，自古以来就紧紧相连。运动是力和智慧的结合，身体锻炼是意念和形体的统一。人可以用自身的“造型”来表现对客观世界的认识，并通过“造型”达到增强其功能的效果。在运动及身体锻炼中，学生通过韵律体操、竞技体育、基本体操等运动来表现“造型”的艺术美，而美的心灵、美的情操都是通过学生美的举止、美的造型来表现的。因此，大学体育应十分注意培养学生高尚的情操，使其“外在美”与“内在美”很好地统一起来。

（五）培养高水平的运动员

大学应该多出人才，出好人才，这其中当然也包括出优秀的体育人才，出世界冠军。体育与运动早已被视为“科技水平的橱窗”。当今的世界纪录和世界冠军都是多学科成果的结晶，对运动员的体力和智力水平提出了很高的要求。我们应该充分发挥高校在师资、器材、设施和多学科交叉方面的优势，充分认识大学生的心理、生理特征和体力、智力优势，把部分有运动天赋和运动才能的大学生培养成为高水平的运动员，这是时代赋予高等学校的新的使命。

第三节 大学体育教育的基本途径

国家为我们规定了为社会主义现代化事业培养德、智、体全面发展的建设者和接班人的培育目标。但是，高等教育和高等学校体育的目的与任务都不会自动实现，必须通过多种多样的组织形式为其提供具体途径，并实施相应的教学计划才能实现。

在我国，大学体育教育过程有以下几种基本组织形式。

一、体育课程

体育课程是我国高等学校教学计划的重要组成部分，被视为学校体育教育的中心环节，也是大学体育教育最基本的组织形式。它为确保大学体育目的和任务的圆满实现提供了具体途径。

新中国成立以来，我国高等学校均设置了体育课程，国务院教育部批准颁发的《学校体育工作条例》、《全国普通高等院校体育课程教学指导纲要》均明确规定：“普通高等学校的一、二年级必须开设体育课程……对三年级以上的学生开设体育选修课程。”这一规定为加强大学体育课程建设提供了人、财、物、时间、信息等方面的重要保证，有力地推动了我国大学体育课程建设。

通过体育课程这种特殊的组织形式，学生可以逐步树立正确的体育观念，了解体育的基本知识，掌握锻炼身体的基本技术，形成较强的体育意识，增强自身的体育能力，培养自觉并坚持参加身体锻炼的兴趣和习惯，接受潜移默化的良好品德教育，增强审美和创造美的能力，深刻领会体育教育与成才的内在联系，从生存、发展、享受等不同层次需要上理解体育给自身和国家、民族带来的好处，学以致用，勇于实践，充分理解体育课程目标与大学体育目标的一致性，把握参与体育课程学习的良好时机，努力完成体育课程的各项任务，自觉地使体育与运动进入自己的生活，为成才和奉献打下坚实的物质基础。

二、课余体育活动

课余体育活动是大学体育课程的延续和补充，是学校体育教育过程中不可分割的环节，为实

现大学体育的目的和任务提供了又一重要途径。课外体育教学是学校体育的基本形式,其目的在于增强学生体质,培养学生自觉锻炼身体的习惯,同时可以陶冶学生情操,丰富学生的文化生活,发展学生的个性,这对于完成本课程教学任务具有潜移默化的作用。

我国各高等学校都十分重视根据本校的实际情况和传统特点,因人、因时、因地制宜地开展多种多样的课余体育活动,这对巩固和提高体育课程教学效果、增强学生体质、提高文化学习质量、丰富校园文化生活、增强集体凝聚力等都起到了良好的促进作用。改革开放以来,许多高校更加重视为课余体育活动注入时代气息,在内容和形式上均有较大突破,已经收到了令人满意的效果。其主要有以下几种形式:

一是早操。早操即清晨运动,是每天起床后坚持的室外活动,是大学生合理的作息制度中的重要组成部分。大学生坚持做早操,不仅是锻炼意志,养成良好的卫生习惯,促进身体健康的良好措施,也是每天从事脑力劳动的准备活动,它可以使神经兴奋,活跃生理机能,形成良好的生理状态。早操活动时间一般以 15~20 分钟为宜,形式可以是集体组织与个人活动相结合,内容多以健身跑、广播操、打拳、健美操以及各种身体素质锻炼为主。

二是课间活动(课间操)。课间活动是文化课后在教室周围进行的几分钟轻微活动或两节课后休息期间进行的体育活动,目的是活动躯体,进行积极性的休息,为学生下一堂课的学习注入更充沛的精力。课间活动时间一般为 3~10 分钟,形式以个人活动为主,以散步、广播操等为主要内容。

三是课外体育锻炼。课外体育锻炼是大学生结束一天的课程学习后,利用课余时间,进行有目的、有计划、有组织的体育活动。搞好课外体育锻炼,可以使大学生增强体质、陶冶情操、丰富知识,达到身心完善、精神饱满的目的,它不仅是大学体育过程的重要方面,也是大学占领学生课余思想阵地,丰富校园文化生活,建设精神文明的重要手段之一。课外体育锻炼时间一般在 1 小时左右,形式以班集体、单项体育协会组织为主,也可以结合个人锻炼,还可结合小型多样的竞赛活动。各校还可以从实际出发,因人、因地、因时制宜地开展活动。

四是课余体育训练与体育竞赛。课余体育训练与体育竞赛是高校利用课余时间对部分身体素质较好并有体育专长的大学生进行系统训练的一种专门教育过程,是实现大学体育目的的重要组织形式之一,有助于提高我国大学生的运动技术水平。参加不同层次的竞赛,还能为学校培养一支体育骨干队伍,有利于推动学校群众性体育活动的开展。因此,《学校体育工作条例》规定:“学校应当在体育课教学和课外体育活动的基础上,开展多种形式的课余体育训练,提高学生的运动技术水平。”并强调:“普通高等学校经国家教育委员会批准,可以开展培养优秀体育后备人才的训练。”原国家教育委员会、国家体育运动委员会(现教育部和体育总局)于 1986 年 11 月发布《关于开展课余体育训练,提高运动技术水平的规划》文件以后,开始在大学试办高水平运动队。目前全国有很多大学组办了各个项目的高水平运动队。一些中学也试办传统体育项目,同大学挂钩,形成一条龙试办高水平运动队。

五是全校性的运动会和体育节。一年一度的校田径运动会和体育文化节把各个高等学校的体育教育推到了年度高潮。以运动会为舞台给全校师生公平竞争的机会,在拼搏中找寻个人的成功,在竞争中增强集体的凝聚力,每一次校运动会和体育文化节的成功,都给学校带来了新的活力。

近年来,我国大学中的一些有远见卓识的领导人,在加深对教育和体育的本质与功能的认识之后,明智地做出决定,在自己学校的校历中,安排为期十天至半个月的体育节,全校动员,宗旨明确,内容丰富,情趣高雅,组织严密,效果良好,有如盛大节日一般。

六是野外活动。野外就是指山、河、湖、海、草原、天空等自然环境,野外活动就是指在这种自然环境中开展的各种活动的总称,由活动环境、活动主题、活动内容构成。野外活动的地域主要可分为陆域、水域、空域。根据活动的范围其可分为陆地运动、水上运动、冰雪运动、空中运动;根据活动的性质其还可分为竞技性活动、健身娱乐性活动、教育活动。国内外的实践和研究表明,野外活动是一项具有陶冶情操、强身健体、消除疲劳等效能,深受青少年和广大人民群众

众喜爱，并为其他运动所不能替代的有益活动。其活动特点决定了它对青少年的教育意义，因而已成为发达国家学校教育的内容和终身体育不可缺少的部分。所以也应把推广野外活动列入我国学校体育内容之中，使其在促进社会主义精神文明建设，培养青少年爱国主义、集体主义精神，以及提高整个国民素质等诸多方面发挥积极作用。

思考题

一、问答题

1. 简述我国大学体育的目的和任务。
2. 试述我国高校设立体育课的意义。

二、讨论

结合大学生自身体育教育的实际情况，谈谈如何提高大学生参加体育锻炼的兴趣。

新时期大学生的健康教育

第一节 健康新观念

一、健康三维观

何谓健康？从古到今，人们对其有不同的解释。以往，由于受传统观念和世俗文化的影响，往往将健康单纯理解为“无病、无残、无伤”。早在古希腊时代，医生就相信健康是身体的完全平衡。我国《辞海》中将健康定义为“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”。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。世界卫生组织(WHO)对健康提出了一个明确的和全面的定义：“健康是指在身体、心理和社会各方面都完美的状态，而不仅是没有疾病和虚弱。”从而使对健康的评价不仅仅基于医学生物学的范畴，而是扩大到心理学和社会学的领域。由此可见，一个人只有在身体和心理上保持健康的状态，并具有良好的社会适应能力，才算得上真正的健康。

上述三个方面的有机结合，可构成人的生命质量。在人的生命这个三维立方体中，身体、心理和社会三种属性的面积越大，则生命立方体的体积越大，在自然和社会中所占的位置也越高，与社会的接触面也越大，显示出的该个体的生命质量也越高。反之，如果这三种属性的面积过小，则个体与社会的接触面也越小，生命质量就越低。许多健康者的经验告诉我们，生命体的质量越高，则健康长寿的可能性就越大。相反，个体如果心理压抑和自我封闭，则极易产生疾病，缩短寿命。这也说明，一个人只有从生理、心理和社会三个方面着手，才能有效地保证其健康幸福的生活，并提高生命的质量。

美国学者奥林斯提出了一种三维健康模式，强调从生理、心理和社会三个方面来评价人的生命状态。每个方面均包含着健康和疾病两项，由此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8种健康模型(表2-1)。

表 2-1 8 种三维健康模型

类型	标志	生理方面	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	心理疾病	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

续表

类型	标志	生理方面	心理方面	社会方面
8	严重疾病	不健康	不健康	健康

二、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、精神和社会五个方面都健康(也称健康五要素),才称得上真正的健康,或称之为完美状态。目前,也常用完美一词替代健康。

(一)身体健康

身体健康不仅指无病,而且还包括体能,后者是一种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。

(二)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是情绪的稳定,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,生活中偶尔的情绪高涨或情绪低落均属正常现象,关键是在生活的大部分时间里要保持情绪稳定。

(三)智力健康

智力健康是指在长期的学习和生活中,大脑始终保持活跃的状态。有许多方法可以使大脑活跃和敏捷,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自己有一种成就感和满足感。

(四)精神健康

精神健康对于不同宗教、文化和国籍的人意味着不同的内容,主要包括正确理解生活的基本目的以及关心和尊重所有的生命体。

(五)社会健康

社会健康是指个体与他人及社会环境相互作用时具有和谐人际关系和实现社会角色的能力,此能力将使人在交往中有自信感和安全感,少生烦恼,心情舒畅。

健康的五个要素相互联系、相互影响(图 2-1)。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、情绪和智力的不健康等。

在人的生命长河的不同时期,健康的某一要素很难说会比另一些要素起更重要的作用,但持久地忽视某一要素就可能存在潜在的健康危险。只有每一种健康要素平衡地发展,人才称得上处于完美状态,才能真正健康和幸福地生活,并享受美好的人生。

完美状态或健康状态是通过健康的生活方式来形成和保持的,后者包括有规律的体育锻炼、营养均衡、消除不良习惯(如抽烟、酗酒和滥用药物等)以及控制精神压力等。不管你目前的健康状况如何,都应该形成健康的生活方式,从而达到完美状态。怎样才能形成健康的生活方式呢?先要清楚自己目前的生活方式,然后再通过自己的努力去改变生活方式中的不良之处。

三、身心关系

不管是健康三维观,还是健康五要素说,概括地讲,健康诸因素之间的关系实际上是身心之间的关系。近 30 年来的研究表明,人的生理和心理之间存在着相互作用的关系。生理健康(即身体健康)有助于心理健康,例如,塔科(Turker)于 1990 年的研究显示,生理健康水平较高的被试

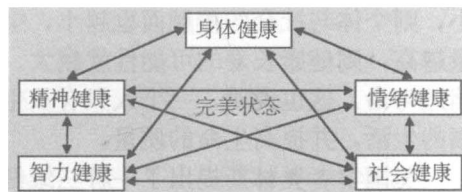


图 2-1 健康五要素之间的关系

者,其心理抑郁水平较低。同样,人体生理方面的疾病或异常情况会引起心理或行为方面的病症,例如,病菌的侵入使得大脑中枢神经受到损伤,患者会神志不清,其对空间、时间和人物的定向能力将大为减退,记忆、推理和计算能力明显下降。又如,甲状腺的主要功能是控制人体的新陈代谢,甲状腺素分泌过多会使人体的新陈代谢速度加快,个体便会产生紧张反应,表现为肢体颤动、情绪激动、注意力难以集中、焦虑不安和失眠等;反之,当甲状腺素分泌不足时,新陈代谢的速度减慢,患者的心理活动趋于迟钝,具体表现为反应缓慢,记忆力减退,且有抑郁倾向。

心理健康也同样影响着生理健康,古人云:怒伤肝,喜伤心,思伤脾,忧伤肺,恐伤肾。我国著名的心理学家潘菽教授曾指出:“事实表明,不仅有害的物质因素能造成各种各样的身体疾病和精神疾病,有害的心理因素也同样可以起到这样的作用。所谓心身疾病或心理生理疾病或如大家所熟悉的医源性疾病,就是明显的不良心理因素造成的。”根据美国某综合性医院门诊部对前来就诊的病人进行研究的报告,65%的病人的疾病与社会逆境引起的压抑有关,35%的病人在很大程度上是由于情绪不好而引起疾病的。英国的一位医生曾调查了250名癌症患者,发现其中有156人在患病前经受过重大的精神打击,由此得出结论:压抑情绪易生癌。

综上所述,生理健康与心理健康的确是相互影响、相互作用的。生理健康是心理健康的基础,心理健康有助于生理健康。只有这两个方面保持和谐统一,才能真正达到健康的状态。

体育锻炼既是一种身体活动,也是一种心理活动。因此,体育锻炼不仅有助于身体健康,而且对心理健康也有着积极的作用。

第二节 健康的自我评测

一、健康的自我检测与评价

(一)健康的自我检测

(1)体重。其基本稳定,一个月内体重增减不超过4千克,超过者为不正常。

(2)体温。其基本在37℃左右,每日的体温变化不超过1℃,超过1℃为不正常。

(3)脉搏。其每分钟在75次左右,一般不少于60次,不多于100次,否则为不正常。

(4)呼吸。正常成年人每分钟呼吸次数为16~20次,呼吸次数与心脏跳动次数的比例为1:4,每分钟呼吸次数少于10次或者安静时多于24次为不正常。

(5)大便。其基本定时,每日1~2次,若连续3天以上不大便或1天4次以上为不正常。

(6)进食量。每日进食量保持在1~1.5千克,连续一周每日进食超过平常进食量的3倍或少于平常进食量的1/3为不正常。

(7)尿量。一昼夜的尿量在1500毫升左右,连续3天24小时内尿量多于2500毫升,或1天内尿量少于500毫升,为不正常。

(8)月经周期。成年女性月经周期在28天左右,超前推后15天以上为不正常。

(9)睡眠。每日能按时起居,睡眠6~8小时,若不足4小时或每日超过15小时为不正常。

(二)健康的自我检测指标

(1)年龄。每年得1分,如果你60岁就得60分。

(2)体重。正常体重值等于自己的身高减去100厘米,超过标准每千克减5分,低于标准每千克加5分。如你的身高为170厘米,体重为75千克,就得负25分。

(3)吸烟。不吸烟者得30分,每天吸1支烟减1分。假如你每天吸一盒烟,就从总分中减20分。

(4)耐力。如果你每天从事耐力性有氧代谢体育活动(健身走、跑、游泳、骑自行车、跳旋律健美操、跳舞等),得30分。如每周参加4次活动,加上15分。倘若根本不从事任何耐力性练习,就得负10分。假若很少从事任何体育活动或体力劳动,就从总分中减20分。