



逐步加快的生活节奏和激烈竞争，还要适应教育发展的快节奏、高效率的工作方式，与此同时不健康的工作方式和生活行为，会严重危害到高校教师的身心健康和生活质量，对高校教师的健康提出挑战。

健康并不仅仅只是被动地维护，而是要从主观上主动地去改善。选择高等院校院校的体育教师作为高校教师中的一个特殊的群体，是因为他们不仅要从事繁重的体力劳动，也要从事科研等脑力劳动，同时他们还直接影响到未来体育教师的健康观念、健康意识及健康行为等各个方面。他们不仅要提高和保持自身的健康水平，而且也肩负着提高学生身体健康状况及提高整个社会青少年的身体健康状况的责任。对打好提高国民体质的基础，为国家培养优秀的人才有着积极地影响及至关重要的作用。因此，高等院校体育教师的身体健康状况不仅直接影响教学质量、科研水平、学生的身体健康状况，还将直接影响到学生将来的健康观念、健康意识、健康行为等，甚至直接影响到国家青少年整体的身体健康状况及社会主义国家的和谐建设。

## 第二节 高校体育健康管理研究的意义分析

古人云：“师者，人之模范也。”就是指为人师表是教师的本色，“学高为师，身正为范”“教书育人，为人师表”也是对教师这一特殊职业特征的概括和要求。因此，教师就要用自己的言行做出榜样，成为学生学习、效仿的楷模和表率。这种表率或楷模作用不仅仅体现在教师的人品、行为作风等品质上，还应包括教师的健康行为习惯、生活方式及其他方面。

高等院校的教师不仅仅要符合教师的基本要求，他们最重要的职责还在于要积极地影响到下一代教师群体的培养。因此，在教学过程中只有拥有健康的体魄才能体现真正的教育价值，保证他们“传道、授业和解惑”的责任，保证教学质量，并对将要从事教师行业的学生产生积极的影响，为社会输出高质量的社会主

义接班人和建设者。

高等院校的体育教师在满足普通教师职业要求的同时，还直接影响到学生的健康观念、健康行为等。只有从根本上促进学生的身体健康、培养学生的健康意识及健康行为，才能保证学生有良好的体魄去完成教学任务。为此，可以看出高等院校体育教师的职业特殊性，要求他们不但要掌握渊博的专业知识、拥有较强的教学科研能力，还必须拥有高超的体育技能和强健的体魄。体育教师若没有强健的体魄，就不能担任繁重的体育教学任务。在从事体育教学的过程中，身体语言是与学生进行交流的主要手段之一，若没有标准优美的动作姿态就不能培养学生正确的动作概念，不会吸引学生积极地参加体育锻炼，这将直接影响到教学质量、影响学生有关锻炼行为意识的培养等。同时，高等院校体育教师的任务不仅要传授锻炼知识、技能和技术，更重要的是要用自己的行为去影响学生，用健康的体魄和健康的行为对学生起到表率作用，用自身的健康状况去宣传职业品质，随时随地地影响学生及周围的人，在体现特殊职业价值的同时为全面提高国民素质而服务。因此，提高高等院校体育教师的身体健康状况已成为一个不可忽视的重要研究课题，应了解高等院校体育教师的身体健康状况及他们的健康行为现状，并在了解影响高等院校体育教师身体健康状况主要行为因素的基础上，为他们提供健康的行为管理方案，让教师从思想上提高健康生活的意识，从行动中克服不良的健康行为。为预防或降低疾病的发生，促进高校体育教师健康行为的培养，从根本上提高体育教师队伍的整体健康水平，为构建健康的和谐校园及社会的建设提供有力的保障。

## 第二章

# 高校体育健康管理之 体育行为管理

## 第一节 行为概述

行为与健康有着密切的关系。随着经济的发展,由不良行为、生活方式引起的疾病迅速增加。我们已经知道吸烟、缺乏运动、不合理膳食等是慢性非传染性疾病的危险因素;在传染病的传播过程中,人们自身的行为可能导致疾病的感染或传播。另一方面,通过采纳合理的行为,也有助于疾病预防、治疗和康复。作为当代大学生,应该主动掌握行为与健康的基本知识,培养健康的学习和生活习惯,养成正确的用脑卫生、用眼卫生、起居卫生、运动卫生和营养卫生,减少或消除各种健康危险因素,提高生活质量,促进身心健康。

### 一、行为的概念

#### (一) 行为的定义

行为(Behavior)是人类及其他动物在内外环境的刺激下所引起的反应。具体



会性行为是人与周围环境相适应的行为，是通过社会化过程确立的。示范行为的来源包括家庭、学校、单位、大众传媒。

人类就是这样通过不间断地学习、模仿、受教育、与他人交往的过程，逐步理解到必须使自己所做的事情得到社会的承认，符合道德规范，具有社会价值。

### 三、行为与健康

人的行为的产生受知识、个性、态度、需要和价值观的影响。人的行为与健康密切相关。良好的行为可以增进健康，预防疾病；不良的行为则严重危害健康。当前发达国家中的主要死因已经不是传染病和营养不良，而是心脏病、肿瘤和意外事故，这后一类疾病的致病因素与行为有十分重要的关系。

现代医学的发展使人们认识到，心血管疾病、肿瘤除生物性致病因素外，还存在大量的社会和行为因素，如摄入过多的脂肪、吸烟、缺少身体锻炼、摄入过多的食盐等。

WHO 的统计数字（1992 年）：在人类死亡因素中，有 60% 是由不良行为引起的。美国因不良的生活方式和行为致死的人数占总死因比率的 48.9010；中国因不良的生活方式和行为致死的人数占总死因比率的 37.3%。

危害健康行为的主要表现特点是：（1）该行为对己、对人、对整个社会的健康有直接或间接的、明显或潜在的危害作用。（2）该行为对健康的危害有相对的稳定性，即对健康的影响具有一定作用强度和持续时间。（3）该行为是个体在后天生活经历中习得的，故又被称为“自我创造的危险因素”。

危害健康的行为通常可分为 4 类：（1）日常危害健康行为。主要包括吸烟、酗酒、吸毒、性乱等。（2）致病性行为模式（简称 DPP），是导致特异性疾病发生的行为模式。目前研究较多的有 A 型和 C 型行为。A 型行为的表现有两种：不耐烦和敌意，由此常因别人的微小失误或无心得罪而大发雷霆。产生该行为的根本原因是过强的自尊和严重的不安全感。A 型行为者还有一些重要的外部体征，如语言带有突发性敌意、前额口唇汗液津津、常匆忙打断别人讲话、眼周有色素沉着等。C 型行为的表现是情绪好压抑，好自我克制，表面上处处依顺、谦和善忍，内心却是强压怒火，爱生闷气。（3）不良生活习惯。其主要导致各种成年期慢性退

行性病变、早衰、癌症等发生，表现有饮食过度、偏食、挑食和过多吃零食；嗜好含致癌物的食品，有不良进食习惯等。（4）不良疾病行为。疾病行为指个体从感知到自身有病到身体康复所表现出来的行为。不良疾病行为发生在已知自己患病或病患已被确诊后。常见表现形式为瞒病行为、恐惧行为、自暴自弃行为等。

我们应该采取的行为精确为：（1）每天坚持适当的体育锻炼和户外活动；（2）重视安全行为，预防意外事故的发生；（3）建立良好的生活习惯，包括合理饮食、有规律地就餐、控制体重、足够的睡眠、良好的社交、定期体检；（4）避免接触污染环境和高危环境；（5）避免吸烟、酗酒、吸毒和药物成瘾等。

## 第二节 大学生健康行为的常见阻碍

### 一、吸烟

吸烟是危害人体健康的恶习，世界卫生组织将吸烟列为全球性流行病，并确认烟草是目前对人类健康的最大威胁。现代医学科学证明，烟草燃烧时会释放出一千多种化合物，绝大多数对人体有害，且有不少于44种的致癌物质。世界卫生组织已经证实，30%的癌症与吸烟有关。吸烟会导致心血管疾病、容易引起中风；吸烟会导致肺癌、肺气肿、慢性支气管炎等疾病；吸烟会导致男性失去性功能、会导致更年期提早来临并易患骨质疏松症；吸烟会导致牙齿及手指变黄、口臭；孕妇吸烟易导致胎儿早产及体重不足。

#### （一）我国大学生吸烟现状

学生初次吸烟年龄的高峰处于高中阶段。这一学习阶段的学生辨别是非能力较差，有叛逆心理，容易因好奇和感觉生活无聊而开始吸烟。随着学生零用钱的增多，吸烟率也随之升高。大学生吸烟的主要动因依次为提神醒脑、交际应酬、

模仿好奇和受人影响等。

## (二) 吸烟的危害

### 1. 吸烟对肺的危害最为严重

烟中所含的焦油是一种棕黄色粘性树脂，沉积在吸烟者肺中，容易引起肺癌。据临床统计，肺癌患者中80%~85%是因吸烟引起的，而戒烟会使得肺癌的病死亡率下降。除去可怕的肺癌，吸烟者在吸烟的过程中，呼吸道黏膜会受到刺激而发生问题，如烟中的尼古丁进入人的支气管可对支气管的纤毛产生抑制和麻痹作用，严重的可使其丧失活力甚至脱落，导致支气管黏膜受损。香烟的有害物质还会改变支气管黏膜的渗透性，使黏液分泌增多，引起咳嗽、多痰、慢性气管炎、咽喉炎等症状。由于反复感染而使肺活量下降、气短，发生肺气肿、肺纤维化、肺功能不全，继而发生肺源性心脏病等疾病。

### 2. 吸烟增加癌症的发生概率

可以引起口腔癌、喉癌、唇癌、肺癌等许多种癌症。现代研究发现，生殖器癌的发病也与吸烟有关，还会增加膀胱癌发生的危险。美国在对16 544位女性进行长达4年的跟踪研究后发现，吸烟女性比不吸烟的女性患乳腺癌的机会要高出30%。

### 3. 吸烟损害心脑血管

烟草中的一氧化碳是一种会干扰氧气交换利用的有毒气体，它与血红蛋白的亲合力比氧气与血红蛋白的亲合力强，吸烟会使得碳氧血红蛋白的浓度升高，影响红细胞输送氧气的功能，造成慢性氧气利用不够，进而影响中枢神经系统功能，同时会促进胆固醇增多、加速动脉粥样硬化、影响心脑血管的健康。

### 4. 吸烟影响孩子的健康

伤害未出世的胎儿。统计发现，母亲吸烟的胎儿出生后幼儿成长期及智力发育等方面均会受到影响。在癌症的发生方面，研究发现，母亲在怀孕期间吸烟或被动吸烟，胎儿出生后在儿童期间与没有被动吸烟的儿童相比，发生癌症的危险高1倍。家庭成员中有人吸烟，孩子的健康也会受到损害。有资料表明，父母一方





### (三) 对吸烟危害的预防

对吸烟危害的预防应采取综合性的措施，其中包括对群众的健康教育、立法和“治疗性”戒烟，而健康教育是这～综合措施的重要一环。对吸烟人群的健康教育要注意其吸烟的社会心理动机，这种动机不消除，教育的效果就不好。要使吸烟人对吸烟危害有“恐惧感”，必须造成一种“社会歧视”的吸烟环境。利用现代传媒、广告等宣传手段宣传吸烟的危害和戒烟的方法。开展禁烟宣传教育需要从小学开始，中学、大学阶段均不可放松，减轻学生的身心负担、丰富学生的文化生活、开展健康有益的业余活动是控烟运动的有效措施。

## 二、 酌 酒

酒是粮食或果实经发酵后制作的一种饮料。随着人们物质文化生活的丰富，酒的消耗与日俱增。根据调查，上海大学生的饮酒情况呈现3个特点：一是饮酒人数越来越多，年少者或女性饮酒的人数增加更明显；二是狂饮、暴饮的比例上升；三是酒类品种的高档化，品尝茅台、五粮液、人头马等中外名酒已不罕见。

要提倡完全禁酒是不现实的，因为酒不属于毒品。从某种意义上说，饮酒是一种活动的需要，庆典、婚宴、联欢、饯行……但酒带来欢乐的同时也会带来忧患和灾难。人们在工作、家庭或社会活动中遇到挫折或者不快，易出现过量饮酒的行为，这就是我们反对酗酒的原因。

长期、过量地饮酒称为酗酒。在大学生当中，酗酒人数已越来越多，特别是在同学聚会或者吃“散伙饭”的时候，酗酒现象非常普遍。

### (一) 酗酒危害社会安全

酒精对中枢神经系统的作用表现是先兴奋后抑制，酒精中毒者往往先是兴奋、有欣慰感，后则出现口齿不清、动作不协调，甚至酩酊大醉。酒精会破坏肌肉的协调，使神经反应迟缓、注意力不集中，这时最容易发生事故，对生命安全带来影响。许多凶杀案、强暴事件及交通事故都与饮酒过量有关。据统计，世界上1/3以上的交通事故与酗酒及酒后驾车有关。







据有关方面统计,我国有吸毒问题的县、市已占全国县、市的70%。

## 2. 文化水平偏低

从各地登记在册的吸毒人员的情况来看,文化水平普遍偏低,以初中、小学文化程度为最多,部分为文盲。

## 3. 毒品种类多样

从目前各地吸食毒品种类来看可谓多种多样,以海洛因为主。武汉市在近两年对娱乐场所的突击检查中,查处的涉冰毒案件已超过500例,并呈逐年上升之势。在一些舞厅、酒吧,摇头丸、K粉已成为不少“瘾君子”的新宠。

## 4. 多为结伙吸食

随着20世纪90年代以来青少年吸毒人数的急剧增加,吸毒人员已由过去单独隐蔽吸毒发展到结伙聚集在一些固定场所,甚至公共场所吸毒。结伙吸毒与单人吸毒相比,更能相互影响,危害性更大。

## 5. 吸毒贩毒交织

各地的情况表明,绝大多数青少年吸毒者最后变成了贩毒者,滑入了毒品犯罪的深渊。这些青少年一般是从吸毒开始的。当毒瘾不大,工资收入和储蓄尚能维持时,他们是单纯的吸毒者。随着毒瘾增大,所需的资金增多,原有的财力难以支撑吸毒所需时,便以贩毒养吸,由毒品的受害者变为害人者。吸毒和贩毒这对连体怪胎相互依存,推波助澜,形成恶性循环。

## 6. 复吸比率极高

吸毒者对毒品有极大的依赖性,一旦染上毒瘾便难以戒掉。一些吸毒者刚走出戒毒所回到原来的环境,便恢复吸毒,形成吸毒——戒毒——复吸——劳教戒毒的怪圈,正可谓“一旦吸毒,十年戒毒,终身想毒”。

### (三) 大学生吸毒的危害

如前所述,吸毒对个人和社会的危害极为严重。前联合国秘书长安南说,毒品在吞噬着整个社会,毒品在毁掉青年和未来。大学生身心尚未发育成熟,一旦染上毒瘾,对个人健康和社会的危害将更加严重。

### 1. 摧残身心健康

大学生正处在人生的黄金阶段, 本应精力集中在学习上。在生理、心理均未完全成熟的情况下, 一旦吸毒成瘾, 身心将受到严重的摧残。一些吸毒成瘾又搞不到毒品的人, 会在“白色魔鬼”的驱使下, 用切手指、砍胳膊、烟头烫等自残方式来缓解毒瘾。一些青少年甚至因吸毒过量而直接导致死亡。

### 2. 引发青少年刑事犯罪

吸毒是一种高额消费。据调查, 每个成瘾的吸毒者一天需花费 100 ~ 1000 元不等的毒资。为了支付巨额的毒资, 吸毒者不得不采用非法的方法来获得钱财, 从而诱发违法犯罪。据某戒毒所统计, 吸毒者中 80% 以上有过诸如盗窃、抢劫、诈骗、贪污、受贿、贩毒、图财杀人、淫乱等违法犯罪行为, 女性吸毒者 90% 以上有过卖淫行为。由此可见, 吸毒导致的犯罪行为日渐增多, 已经成为严重危害社会治安的一个罪恶之源。

### 3. 传播多种疾病

吸毒者常常采用静脉注射、肌肉或皮下注射的方式吸毒。这种方式因多人共用未经消毒的注射器和针头而传播各种皮肤病、性病甚至艾滋病等多种疾病。

## (四) 大学生和青少年吸毒的原因

毒品危害如此之烈, 为什么青少年还会吸食呢?

### 1. 好奇心理驱使

刚进校园的大学生, 身心发育尚未成熟, 世界观、人生观尚未形成, 思想幼稚, 好奇是此年龄段特有心理, 对任何事物都存在强烈的探索欲望。但是, 他们往往缺乏辨别是非的能力, 当听说吸毒后“其乐无穷”时便想试一试, 从而一发不可收拾, 被毒魔死死缠住不能自拔。有的学生也知道吸毒有害, 但在一试无妨的冒险、侥幸心理驱使下误入歧途。某些毒品犯罪分子正是利用青少年的这种好奇心, 采用种种方法诱骗其吸毒成瘾, 从而成为其长期的买毒客户。

### 2. 家庭环境影响

环境在青少年的成长过程中起着重要的作用。良好的家庭环境可以促进和保

障青少年身心的健康成长，不良的家庭环境则往往成为青少年违法犯罪的重要原因。青少年吸毒成瘾往往是其父母或其他家庭成员言传身教的结果。除了家庭成员的吸毒行为直接成为青少年吸毒的原因外，一些家庭父母离异或者长期外出，孩子得不到正常的教育，或一些经济条件好的家庭，父母过分溺爱孩子，无条件地满足其物质要求，使孩子有充分的经济条件去寻求毒品的刺激等，都可能是导致青少年吸毒成瘾的原因。据某市对青少年吸毒与家庭环境关系的调查表明，因父母离异，家庭残缺，得不到家庭温暖而导致吸毒的占30%；受家庭吸毒成员影响而吸毒的占28%；因家庭溺爱、娇生惯养而走向吸毒的占5%。

### 3. 交友不慎

人在生活中必然和周围的人们发生交往，并在长期的交往中形成朋友关系。交上一个优秀的朋友，可以对自己的工作和生活产生良好的影响；而交上一个坏人做朋友，可能会毁了自己的前途，葬送未来。所以对于青少年来说，交友应当非常慎重，以免因交友失误悔恨终身。据某县调查，因为朋友吸毒觉得好奇而吸毒和受朋友引诱后吸毒的青少年占76.92%。

### 4. 精神空虚所致

青年阶段是人生的黄金时期，也是人生的“危险期”。这一时期他们的人生观、价值观、世界观尚未定型，正在体验着人生最激烈的情绪变化，最易受外界的影响，一旦遇到生活困难、人际冲突、恋爱失败、升学就业受挫等，就会灰心丧气、精神颓废、心灵空虚。为了弥补空虚的心灵，便去寻找各种刺激，而毒品就是一种可以在短暂时间内给人以强刺激的物品，于是这些精神空虚的青少年试图寻找安慰，忘却烦恼，就会染上毒品。

## （五）吸毒的控制

强制性的法律手段和行政手段是控制吸毒的关键。我国20世纪50年代扫除鸦片有很成功的经验，达到过全社会根除的效果。对于青少年吸毒的预防，主要的措施如下。

### 1. 加强宣传教育

青少年吸毒者中有的的是因为不知毒品的危害受诱骗、好奇而染上毒瘾，有的



