



高职医学院校

体育与健康

尹航 李孝亮 ◎ 主编



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

高职医学院校体育与健康

主 编 尹 航 李孝亮

参编作者(按姓氏笔画)

田治国 刘壮壮 余自华 黄 煌



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

高职医学院校体育与健康/尹航,李孝亮主编. —厦门:厦门大学出版社,2013.8

ISBN 978-7-5615-4640-6

I. ①高… II. ①尹…②李… III. ①体育-高等教育-教材②健康教育-高等教育-教材
IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 198280 号

厦门大学出版社出版发行

(地址:厦门市软件园二期望海路 39 号 邮编:361008)

<http://www.xmupress.com>

xmup@xmupress.com

厦门集大印刷厂印刷

2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:20.25 字数:492 千字

定价:32.00 元

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换

编写说明

新世纪的来临,给我国高等职业教育带来历史发展的新机遇,高职体育也面临着前所未有的变革。而这一变革的基础工程则是加强课程体系改革,编写与此相适应的新教材。

中共中央、国务院第三次全国工作会议上指出“学校教育要贯彻健康第一的指导思想”,全面推进素质教育,以适应 21 世纪对人才的要求。为了认真贯彻这一思想和加强体育课程建设,提高体育教学质量,2012 年我们按照教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程指导纲要》的基本要求,认真总结了目前高等职业院校体育教学现状,遵循体育课程建设的客观规律,围绕高职人才的“职业性”与“不可替代性”两个关键词,广泛参阅了众多优秀教材,编写了这本集体育、健康理论与实践于一体的《高职医学院校体育与健康》。

编写本教材的总体思路与指导思想:

本着以育人为宗旨,以增强体育意识、学会锻炼方法、提高活动能力、培养锻炼习惯、养成终身体育习惯为主线,树立“健康第一”的思想,体现人本主义特征,将体育、娱乐、健康有机融为一体,引导青年学生主动接受体育教育,在欢愉中享受体育乐趣,最终达到“重新学会生存”、“提高生活质量”、身心健康发展的目的。

一、充分探索人类文化生态圈丰富的内涵,注重对体育文化的挖掘与弘扬,力求使本书具有较高的文化底蕴,体现高等职业院校体育的特征。

二、将体育与绿色生态有机地结合起来,使人与自然环境和谐统一。通过生态体育活动,促进人类自觉地保护赖以生存的自然环境。

三、遵循“身心合一”的现代体育教育观和高职学生的身心和未来职业特点、兴趣爱好,坚持以人为本,力求突破单纯以“增强体质”为中心的传统教学模式,淡化运动技术。根据“为我所用”的原则,对运动技术进行了简化和重组,从而增大了教材的容量,安排了现代体育、生态体育项目,充分体现现代体育的多功能特征,使教材能满足学生不同的兴趣爱好和社会需要,为“终身体育”奠定了基础。

四、逐步探索并形成科学的“体育与健康”课程体系,全面推进素质教育。

全书共分三篇:

基础理论篇

论述了体育的概念、组成、功能,阐明了高校体育的目的、任务,系统介绍了体育与欣赏、锻炼计划和运动处方,比较系统地阐述了现代健康观,介绍了运动与健康、运动与保健卫生知识以及生理、心理健康评价标准等。

运动实践篇

竞技是体育的本质,竞技运动仍然是青年大学生最喜欢的运动之一。本篇介绍了有广泛群众基础并有良好锻炼价值的运动项目,以及符合高职医学院校职业特点的传统养生项目的技术与方法,让大学生在参与与欣赏过程中形成锻炼意识与习惯,发展运动能力,提高职业能力。

职业拓展篇

介绍了深受高职学生喜爱的、符合未来职业特点的现代休闲运动项目,为大学生业余生活服务。

职业拓展篇

本书在编写过程中,参考、吸收和引用了众多的书籍、资料,以及有关专家、学者的研究成果,在此一并表示衷心的感谢。

由于编写人员水平有限,不妥之处在所难免,恳切希望广大读者给予批评指正。

本书由厦门大学出版社出版,在此致以诚挚的谢意!

2013年6月

目 录

【基础理论篇】

第一章 体育基础知识.....	1
第一节 体育概述.....	1
第二节 学校体育在高等教育中的地位和作用.....	3
第三节 高职医学院校体育与健康.....	5
第二章 体育卫生与健康.....	7
第一节 健康的概述.....	7
第二节 体育锻炼的科学规律	10
第三节 体育锻炼中的医务监督	13
第四节 运动处方的制定	15
第五节 常见运动损伤的处理和预防	18
第三章 职业与健康	22
第一节 医学生未来职业对健康的特殊要求	22
第二节 如何成为一名健康的医学生	23
附 录 《国家学生体质健康标准》	25

【运动实践篇】

第四章 田 径	32
第一节 跑	32
第二节 跳跃	36
第三节 投掷	46
第五章 篮 球	51
第六章 排 球	65

第七章 足球	79
第一节 足球基本概念	79
第二节 足球基本技术与练习方法	79
第三节 足球基本战术与练习方法	97
第四节 足球运动的主要规则与裁判法	104
第八章 羽毛球	115
第一节 羽毛球的基本概念	115
第二节 羽毛球基本技术和练习方法	116
第九章 乒乓球	129
第一节 乒乓球基本概念	129
第二节 乒乓球基本技术与练习方法	131
第三节 乒乓球基本战术与练习方法	136
第四节 乒乓球运动的规则与裁判法	138
第十章 网球	145
第一节 网球的基本概念	145
第二节 网球基本技术和练习方法	146
第三节 网球基本战术和练习方法	152
第四节 网球运动的主要规则与裁判法	154
第十一章 武术运动	156
第一节 武术运动概述	156
第二节 武术的基本功和基本动作	159
第三节 初级长拳第三路	166
第四节 防身术	179
第十二章 医疗保健体育	187
第一节 医疗保健体育概述	187
第二节 传统保健体育	189
第三节 医疗保健体操	228
第十三章 游泳	235
第一节 游泳基础知识	235
第二节 熟悉水性	238
第三节 蛙泳	241
第四节 自由泳	247

第五节 水上救护·····	253
第十四章 跆拳道·····	264
第一节 跆拳道运动简介·····	264
第二节 跆拳道基本技术·····	266
第三节 跆拳道基本规则·····	277
第十五章 瑜 伽·····	280
第一节 瑜伽运动概述·····	280
第二节 瑜伽基本姿势·····	283
第三节 瑜伽冥想与呼吸法·····	290

【职业拓展篇】

第十六章 职业拓展训练·····	292
第一节 拓展训练概述·····	292
第二节 高职医学院校拓展训练的特点·····	294
第三节 拓展项目的介绍·····	295
第四节 拓展项目风险与安全防护原则·····	299
第十七章 休闲体育·····	301
第一节 轮滑·····	301
第二节 定向运动·····	306
参考文献·····	314

【基础理论篇】

第一章 体育基础知识

第一节 体育概述

一、体育的概念

体育的概念分为广义和狭义两种。

(一) 广义的体育概念

亦称体育运动,是指以身体练习为基本手段,为了增强体质,提高运动技术水平,进行思想教育,丰富社会文化生活而进行的一种有意识的身体运动和社会活动。体育由学校体育、竞技体育和社会体育三个基本方面组成。

学校体育是学校教育的重要组成部分,是通过体育手段来增强体质,传授体育的基本知识、技术、技能,培养学生道德和意志品质的有目的、有计划的教育过程。

竞技体育是为了最大限度地发挥个人或者集体在体格、体能、心理和运动能力等方面的综合潜力,以取得优异成绩而进行的科学、系统的训练和竞技活动。

社会体育是指大众体育活动,它是以健身、健美、养生、娱乐和休闲等目的而进行的广泛的、形式多样的体育活动。

(二) 狭义的体育概念

亦称身体教育,它是一个促进身体发展,增强体质,传授锻炼身体的知识、技术和技能,培养道德和意志品质的过程,是教育的组成部分,目的在于培养人的全面发展。

二、体育的功能

从性质上看,体育是社会文化的组成部分。体育是一个有机的整体,一个多功能、多目标的系统。体育的功能主要包括健身功能、娱乐功能、文化功能、教育功能、经济功能和政治功能。

（一）健身功能

健身是体育最基本的功能。所谓“健身”，就是健全体魄、增强体质。在进行体育活动时，通过身体运动锻炼的多次重复过程，可以对各器官系统起到一定强度和量的刺激，使身体在形态结构、生理机能和生化等方面发生一系列的适应反应，达到促进身体健康发展和增强体质的目的。

适当的体育活动，可以促进大脑兴奋，提高大脑分析、综合思维能力，可以促进机体的生长发育，促进骨骼变粗、骨密度增厚，抗弯、抗折、抗压能力增强，可以增加肌肉的能量储备，提高体力，可以促进人体内脏器官构造的改善和功能的提高，能增强人体免疫力，提高对疾病的抵抗能力。体育锻炼还可以增强意志，催人奋进，培养集体观念，协调人际关系，从而促进心理调节能力的提高，有利于排解各种不健康的心理因素，使得个体在和谐统一的环境中获得愉悦和轻松，实现精神健康。

（二）娱乐功能

体育是一种积极、健康的娱乐方式。由于体育本身具有游戏性、艺术性、惊险性、默契性等特征，人们结合自己的兴趣爱好，参加一些个人喜爱和擅长的体育运动项目，可以起到调节心理、松弛神经、丰富文化生活和愉悦身心的作用。在完成各种练习的体验中，可以提高自信心和自豪感，提升与同伴的默契，增进相互之间的理解。在欣赏体育运动时，运动员所表现出的高超技艺，使人赏心悦目、心旷神怡，赛场上跌宕起伏的戏剧性、稍纵即逝的机遇性、激烈的对抗性、胜败的悬念性，音乐、色彩及力与美的协调性，都会给人们带来精神上的巨大愉悦，使人们在和谐的氛围中获得精神快感，情绪得到释放，情感得到净化，调节由于工作和劳动带来的紧张、疲劳感。

（三）文化功能

体育本身就是社会的一种文化现象，体育文化是现代文明的标志之一，主要从媒体传播、体育服饰、体育竞技、民间体育、体育表演、体育设施等方面反映一个国家的文明程度。体育还是一种高雅的文化生活，它与音乐、舞蹈、艺术、文学有着不解之缘，是人类文明与智慧的结晶。

（四）教育功能

体育的教育功能主要体现在两个方面：一是社会中的教育功能。体育具有活动性、竞争性、技艺性、群聚性、礼仪性和国际性等特点，这使得它在振奋民族精神、激发爱国热情、培养社会公德方面，具有特殊的社会教育意义。二是在学校教育中的作用。体育问世以来，人们最先看到的是体育能够帮助人们强身健体的功能，并将体育纳为学校教育的重要组成部分，为培养全面发展的人才服务。中国古代教育家孔子就提出在教育中要学习“六艺”，即“礼、乐、射、御、书、数”，其中“射、御”就是指现今的体育运动。

体育教育在学校中的多功能性是其他学科不具备的，因此，体育在学校教育中具有不可替代的作用。培养与教育学生在未来担任社会角色所必备的体育素养，以适应未来社会和生活的需要，这是体育在学校发挥教育作用的主要使命，同时对受教育者还进行思想政治、道德观念、意志品质和自身发展的多方面的教育，使学生获得科学锻炼的体育理论知识，掌握一些普遍、必要的运动技能，学会科学锻炼身体的方法，提高运动实践能力，养成系统从事体育锻炼的习惯，树立终身体育思想。

（五）经济功能

在国际体育运动中,体育的经济目的已成为最大特点之一,大大小小的赛事,尤其是奥运会,会给各个举办国带来巨大的商机。除了极具魅力的体育产业外,中国老百姓对健康的关心,使得各种各样的体育活动形式大踏步走向生活、进入家庭,群众体育锻炼和休闲体育的市场展现出了不可估量的庞大需求。体育服装、体育广告、器材、食品、旅游等综合服务获得了十分可观的经济收入。社会体育消费、体育用品、练习器材、场地设施等产品的极大发展,创造了更多的经济价值。体育产业有力地提升了我国的国民经济水平,推动了中国经济在 21 世纪继续增长,促进了我国改革开放和经济事业的发展。

（六）政治功能

体育作为人类的一项文化活动,不是一种孤立的社会现象,而总是同一定社会的政治、竞技、文化相互联系,又相互影响的。竞技体育特别是奥林匹克体育运动,更是从一开始就同政治结缘。

作为国力强弱的标志之一,竞技比赛的成绩直接影响国家的声望和威信。竞技比赛,特别是奥运会等大型国际竞赛,对世界各地影响的广度和速度,都是其他任何活动都无法比拟的,比赛胜负直接关系到国家的荣誉。作为强大的精神动力之一,重大竞技比赛的胜利可满足民族自尊心,增强自豪感,激发巨大的爱国热情。作为社会情感的调节要素之一,体育可以欢娱身心、稳定情绪,从而有助于社会的安定与团结;作为增进友谊的桥梁之一,体育能够促进各国人民之间相互了解,特定情况下还可以提供灵活的外交场合和机遇。国际比赛中,作为人民使者的各国运动员,通过场上交流和场下的广泛接触,可展示各国人民的风采,加深与他国选手的友谊。竞技比赛可以使任何国家,甚至政治上有隔阂乃至敌对国家的运动员走到一起,同场竞技。与此同时,双方官员也要进行必要的接触。在特定情况下,往往会取得意想不到的重大的外交突破。

第二节 学校体育在高等教育中的地位和作用

一、学校体育的地位

学校体育是高等教育的重要组成部分,它肩负着培养德、智、体全面发展的高级专门人才的历史使命。而且,学校体育又是全民健身的重点,是终身体育和竞技体育的基础,是发展我国体育事业的战略重点。

马克思在《资本论》中指出:“未来教育对所有已满一定年龄的儿童来说,就是生产劳动同智育和体育相结合,它不仅是提高社会生产的一种方法,而且是造就全面发展的人的唯一方法。”毛泽东 1917 年在《体育之研究》中提出:“体育一道,配德育智育,而德育智育皆寄予体,无体是无德智也。”1995 年第八届全国人大第三次会议通过的《中华人民共和国教育法》第 5 条规定“教育必须为社会主义现代化建设服务,必须与生产劳动相结合,培养德、智、体等全面发展的社会主义事业的建设者和接班人”;《中华人民共和国体育法》第 17 条指出:“教育行政部门和学校应当将体育作为学校教育的组成部分,培养德、智、体等方面全面发展人才。”两法明确了德、智、体全面发展的教育方针,明确了体育在教育中担负的特殊任务和

重要地位。高等学校的体育教育既肩负着促进受教育者身体完美发展、增强体质的重要任务,同时它又与德育、智育密切配合,共同实现培养全面发展的高级专门型人才的教育目标。由此可见,学校体育对于高等教育培养全面发展的社会主义建设者和接班人具有不可或缺的重要地位。

二、学校体育的作用

(一)全面发展,培养人才

学校体育是培养社会所需人才全面发展的组成部分和重要内容。在以学校教育为主的环境中,运用体育运动、卫生保健等手段,对受教育者施加影响,促进其身心健康发展的有目的、有计划、有组织的教育活动。学校体育属于教育范畴,无论在何种社会条件下,都受该社会的政治、经济、文化教育的影响和制约,并通过培养人才为之服务。学校体育与学校德育、智育共同组成完整的学校教育体系,是培养符合社会需要的合格人才的一项基本内容和基本途径。

(二)国民体育的基础

学校体育是国民体育的基础,对增强民族体质和提高竞技体育水平具有重要的战略意义。一个民族的素质,主要包括身体素质、文化素质、心理素质和品德素质。民族体质的强弱,关系到国力强弱和民族兴衰。学生时期是长身体的时期,特别是中小学生正处在生长发育的关键时期。人的生长发育水平,受多方面因素的影响。体育锻炼是影响人体生长发育最积极的因素。在学生时期,加强体育锻炼,能促进身体的正常生长发育,全面发展身体,增强体质,为一生的健康打下良好的基础。

(三)促进智力发展

学校体育不仅能够使学生的体质得到增强,而且可以促进智力的发展。科学实践证明,经常坚持锻炼,可以提高大脑皮层细胞活动的强度、均衡性和灵活性。通过体育运动,还可以培养敏锐的感知能力,灵活的思维和想象能力,良好的注意力和记忆力。这一切都有利于学生的智力开发,从而有利于他们学习和运用科学文化知识。

(四)培养高尚品德和坚强的意志品质

学校体育有助于培养学生高尚的思想品德和坚强的意志品质。严格的体育教学和训练,可以加强学生的组织性、纪律性,培养学生的集体主义精神。体育教学和训练的对抗性,可以促进学生良好的个性心理品质的形成,培养良好的意志品质。同时,学校体育还为学生道德行为的表现提供了有利的条件,有助于学生形成良好的道德行为。在体育运动这样一种特殊环境中,学生努力控制和约束自己的不良行为,努力表现出良好的道德风貌,从而为形成良好的道德品质和习惯打下基础。

(五)对美育的作用

学校体育对于美育也有积极作用。它以自己丰富的内容和形式,不仅塑造体形的外在美,而且能培养学生的审美情趣。通过提高学生在体育运动中感受美、表现美、创造美的能力,更好地培养学生认识和表现自身在运动方面的美,使自我身心得到更加充分、自由、全面的发展。

(六)促进身心健康的作用

学校体育还是一项高尚的娱乐休闲活动。广大学生在学习科学文化知识之余参加体育

活动,能够使紧张的神经得到松弛,享受运动带来的快乐,达到心理平衡。这既是一种很好的体脑调剂和恢复手段,又是一种有助于社会主义精神文明建设的业余文化生活。

第三节 高职医学院校体育与健康

一、高职医学院校体育的目的

《中华人民共和国宪法》中规定教育的目的是:“国家培养青年、少年、儿童在品德、智力、体质等方面全面发展。”根据宪法中规定的教育目的以及教育法中提出的教育方针,高职医学院校体育教育的目的应该是:培养青年学生在品德、智力、体质等方面全面发展,使其成为社会主义现代化事业的高等医疗卫生应用型专门人才。

二、高职医学院校体育的任务

高职医学院校体育既是高职医学院校教育的组成部分,又是培养德、智、体全面发展合格人才的一个重要方面。其总任务是:以健康为核心,以育人为根本,以育体为己任,以身体练习为基本手段,有效地增强学生体质,促进学生身心全面发展。有以下几项具体任务:

1. 全面锻炼身体,增强学生体质

根据高职医学生的生理和心理状态,结合专业特点以及未来职业要求,应有计划、有组织地实施体育教学和课外体育活动,教育学生热爱生命、关心健康;促进学生身体正常发育;塑造健美的体格、体形,使学生形成正确的身体姿态;增强身体素质,提高生理机能,增强学生适应环境和抵抗疾病的能力。

2. 提高学生体育素质,为终身体育奠定基础

通过各种体育途径,向学生传授体育与健康基础知识、基本技术和基本技能,使学生掌握体育与健康的知识、技术和技能;促进学生积极、主动地进行学习,并能自我锻炼和自我评价;提高学生的体育意识和能力,使其熟练掌握 1~2 项运动项目技能和锻炼方法,养成终身锻炼身体的兴趣和习惯。

3. 发展学生运动才能,提高学生运动水平

高职医学院校的体育,要在上好体育与健康课的基础上,针对学生的特点、爱好和体育才能,进行系统地训练,开展多种多样的运动竞赛,进一步增强学生体质,提高运动水平,培养学生组织体育活动的基本能力,使学生在校时成为推动学校群众性体育运动骨干,走向社会后成为推动社会群众性体育运动的主导力量。

4. 进行思想品德意志教育,培养学生健康心理素质

高职医学院校体育具有丰富的思想品德教育内容,应结合体育特点,寓思想品德教育于体育活动之中,要对学生进行爱国主义、集体主义和职业道德与行为规范教育,提高学生社会责任感,培养学生创造力、竞争力,培养学生团结协作、热爱集体、助人为乐的精神,培养学生服从组织、遵守纪律与社会公德的品质。

5. 结合医学专业特点,培养学生职业能力

高职医学院校体育与健康课,应结合医学专业特点,注重医疗保健体育的学习,使学生

掌握医疗保健体育的知识和技能,提高学生运用医疗保健体育防治疾病的能力,为从事未来职业奠定基础。

上述高职医学院校体育具体任务之间是不可分割的整体,它们彼此联系、相互促进,形成统一的体育过程。同时,增强学生体质是医学院校体育的根本任务,也是体育学科的本质属性,所采取的各种措施,都应围绕增进健康、增强体质这个根本任务来完成。

思考题:

- 1. 学校体育有哪些主要作用?
- 2. 高职医学院校的学生通过体育与健康课程,应培养哪些方面的能力?

第二章 体育卫生与健康

第一节 健康的概述

一、健康“三维观”、“四维观”和“五要素”说

随着社会的进步和科学技术的发展,人们的健康观念日趋完善。早期人们对健康的认识仅限于躯体没有疾病、伤残或不适的状态。这种健康观是建立在细胞病理学基础上的,是以生物学观点来看待疾病与健康问题的,未能意识到人的心理和社会因素既是构成健康的关键因素,又对躯体健康有着直接的影响。

随着社会的发展,人们在关心自身躯体健康的同时,逐渐认识到躯体健康与心理健康、周围的生存环境存在着千丝万缕的联系,对健康的认识和理解也开始超出了唯生物学的范围。

20 世纪 30 年代,美国健康教育专家鲍尔提出:“健康就是人们身体、心情和精神方面都自觉良好、活力充沛的一种状态。”1946 年国际卫生会议通过的《世界卫生组织法》将健康定义为:“不仅为疾病或羸弱之消除,而系体格、精神与社会之完全健康状态。”1948 年《世界卫生组织宪章》明确指出:“健康不仅是没有疾病,而且是一种个体在躯体上、精神上、社会上的完全安宁状态。”这一概念即为生理—心理—社会的三维健康观。

20 世纪 90 年代世界卫生组织(WHO)又将健康解释为:“一个人只有在身体健康、心理健康、社会适应性良好和道德等四个方面都健全,才算是完全健康的人。”这一概念将人的健康分为生理健康、心理健康、道德健康、社会适应四个方面。

随后,美国国家健康中心研究指出,个体只有在身体、情绪、智力、精神和社交等五个方面都健康(也称健康五要素说),才称得上真正的健康,或称之为完美状态。如图 2-1 所示:

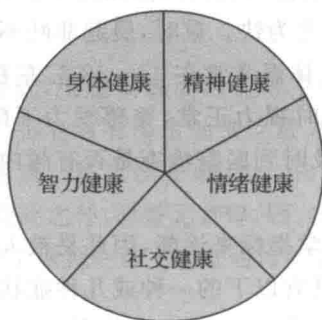


图 2-1 健康五要素

综上所述,在人的生命长河中的不同时期,健康的某一要素可能会比另一些要素起更重要的作用,但长久地忽视某一要素,健康就可能存在潜在的危险。人体只有每一健康要素都平衡发展,才称得上处于完美状态,才能真正健康和幸福地生活,享受美好的人生。

二、亚健康

亚健康指非病非健康状态,这是一类次等健康状态,是介于健康与疾病之间的状态,故又有“次健康”、“第三状态”、“中间状态”、“游移状态”、“灰色状态”等的称谓。世界卫生组织将机体无器质性病变,但是有一些功能改变的状态称为“第三状态”,我国称为“亚健康状态”。亚健康是一种临界状态,处于亚健康状态的人,虽然没有明确的疾病,却出现精神活力和适应能力的下降,如果这种状态不能得到及时纠正,非常容易引起身心疾病。

根据调查发现,处于亚健康状态的患者年龄多在 15 至 49 岁之间,其中城市白领尤其是女性占多数。这个年龄段的人因为面临高考升学、商务应酬、企业经营、人际交往、职位竞争等社会活动,长期处于紧张的环境压力中,如果不能科学地自我调适和自我保护,就容易进入亚健康状态。

(一)亚健康的典型临床表现

1. 心烦不安,惊悸少眠:主要表现为心慌气短,胸闷憋气,心烦意乱,惶惶无措,夜寐不安,多梦纷纭。

2. 汗出津津,经常感冒:经常自汗、盗汗、出虚汗,自己稍不注意就感冒,怕冷。

3. 舌赤苔垢,口苦便燥:舌尖发红,舌苔厚腻,口苦、咽干,大便干燥、小便短赤等。

4. 面色有滞,目围灰暗:面色无华、憔悴,双目周围特别是眼下灰暗发青。

5. 四肢发胀,目下卧蚕:有些中老年妇女,晨起或劳累后足踝及小腿肿胀,下眼皮肿胀、下垂。

6. 指甲成象,变化异常:中医认为,人体躯干四肢、脏腑经络、气血体能信息层叠融会在指甲上成象称为甲象。如指甲出现卷如葱管、相似蒜头、剥如竹笋、枯似鱼鳞、曲类鹰爪、塌同瘪螺、月痕不齐、峰突凹残、甲面白点等,均为甲象异常,病位或在脏腑、或累及经络、营卫阻滞。

7. 潮前胸胀,乳生结节:妇女在月经到来前两三天,四肢发胀、胸部胀满、胸肋串痛,经妇科检查,发现乳房常有硬结。

8. 口吐黏物,呃逆胀满:常有胸腹胀满、大便黏滞不畅、肛门湿热之感,食生冷干硬食物常感胃部不适,口中黏滞不爽,吐之为快。重时,晨起非吐不可,进行性加重。

9. 体温异常,倦怠无力:下午体温常常在 $37\sim 38\text{ }^{\circ}\text{C}$ 左右,手心热、口干、全身倦怠无力。

10. 视力模糊,头胀头疼:平时视力正常,突感视力下降(非眼镜度数不适),且伴有目胀、头疼,此时千万不可大意,应及时到医院检查是否有颅内占位性病变。

(二)判断处于亚健康的方法

亚健康现在还没有明确的医学指标来诊断,因此易被人们所忽视。一般来说,如果你没有什么明显的病症,但又长时间具有以下的一种或几种症状:失眠、乏力、无食欲、易疲劳、心悸,抵抗力差、易激怒,经常性感冒或口腔溃疡、便秘等等,那么,亚健康已向你发出警报了。处在高度紧张的工作、学习状态下的人应当特别注意这些症状。



图 2-2 亚健康与很多疾病都有关系

(三)亚健康的防范与调节

1. 饮食有度

食,很重要。对于饮食无规律,暴饮暴食的上班族而言,“食”对于调养身体亚健康意义非凡:一些不起眼的五谷杂粮,能够降血脂、刮脂肪、利肠胃等,五谷杂粮都吃点,好处多多。暴饮暴食能引起肥胖、胃病、肠道疾病等,是身体亚健康一个比较重要的起因。拒绝暴饮暴食,规律饮食,肠胃各机能也能正常运转,营养均衡,让我们离亚健康也就远了一步。

2. 工作、学习上合理安排

合理安排工作和学习是一种技能。要善于把工作和学习“切块”,善于把握完成每一块需要的时间,然后一块一块地排序,并逐个完成,做到时间安排合理,今日事今日毕。这样不仅能提升效率,减轻由于工作太多带来的心理压力,而且能增加成就感。

3. 养成良好的睡眠习惯

长期睡眠时间不足,容易导致疲劳积累、情绪暴躁以及思维能力下降;睡眠质量不好,也容易导致颈椎病等疾病。准点睡觉、准点起床也是一种习惯。

4. 戒烟限酒

医学证明,吸烟时人体血管容易发生痉挛,局部器官血液供应减少,营养素和氧气供给减少,尤其是呼吸道黏膜得不到氧气和养料供给,抗病能力也就随之下降。少酒有益健康,嗜酒、醉酒、酗酒会降低人体免疫功能,必须严格限制。

5. 心理健康

善待压力,把压力看做是生活不可分割的一部分,学会适度减压,以保证健康、良好的心境。

6. 全面均衡适量营养

维生素 A 能促进糖蛋白的合成,细胞膜表面的蛋白主要是糖蛋白,免疫球蛋白也是糖蛋白。现今都市人不愿意吃猪肝,但它含有丰富的维生素 A,若维生素 A 摄入不足,呼吸道上皮细胞缺乏抵抗力,常常容易患病。维生素 C 缺乏时,白细胞内维生素 C 含量减少,白细胞的战斗力减弱,人体易患病。除此之外,微量元素锌、硒、维生素 B₁、B₂ 等多种元素都与人体非特异性免疫功能有关。所以,除了做到一日三餐全面均衡适量外,还可以补充维生素片等。

7. 经常锻炼

现代人热衷于都市生活,忙于事业,锻炼身体的时间越来越少。加强自我运动可以提高人体对疾病的抵抗能力。