

德州学院学术著作出版基金资助

体育运动 现代健康观



蒋慧◎著



中国原子能出版社
China Atomic Energy Press

德州学院学术著作出版基金资助

体育运动与 现代健康观



蒋慧◎著



中国原子能出版社
China Atomic Energy Press

图书在版编目(CIP)数据

体育运动与现代健康观 / 蒋慧著. —北京: 中国
原子能出版社, 2014. 9
ISBN 978-7-5022-6394-2

I. ①体… II. ①蒋… III. ①体育运动—关系—健康
IV. ①G806

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第223902号

内容提要

本书系作者在多学科交叉视角下, 对体育运动与现代健康观进行的最新研究成果。

本书系统地论述了现代健康观, 体育运动对于健康的意义, 体育运动对身体健康、心理健康、社会适应能力和道德健康的作用和影响, 体育运动中易出现的运动损伤及其预防问题等。

体育运动与现代健康观

出版发行 中国原子能出版社(北京市海淀区阜成路43号 100048)
责任编辑 左浚茹
责任印制 潘玉玲
印 刷 北京紫瑞利印刷有限公司
经 销 全国新华书店
开 本 787mm × 1092mm 1/16
印 张 14.25
字 数 240 千字
版 次 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5022-6394-2
定 价 39.00 元

网址: <http://www.aep.com.cn>

E-mail: atomep123@126.com

发行电话: 010-68452845

版权所有 侵权必究

前言

“生命在于运动”，这是一句耳熟能详的至理名言，生命对于我们每个人而言，都是珍贵的，人生犹如百代过客，电光火石，来去匆匆。珍惜生命，保持健康的身体，离不开运动。生命在于运动，运动在于锻炼，锻炼贵在坚持，坚持就是胜利。正如世界卫生组织所号召的：“运动是你的风貌、你的生活、你的幸福！”让我们沿着人类生命的轨迹，为了健康而运动，只有我们运动起来时，才能体验“运动”带来的健康上的奇迹。

通过运动出汗并让心跳加快，可保护人体免生许多疾病并可延长寿命已通过研究得到了证实。而且中国古代的养生之道，也一再提到运动的重要性，如《吕氏春秋·尽数》曰：“流水不腐，户枢不蠹，动也。”《黄帝内经·素问·宣明五气篇》也提到：“久坐伤肉，久立伤骨，久卧伤气，久行伤筋。”

早在2400年以前，医学之父希波克拉底就讲过：“阳光、空气、水、和运动，这是生命和健康的源泉。”生命和健康，离不开阳光、空气、水分和运动。长期坚持适量的运动，可以使人青春永驻、精神焕发。奥林匹克的故乡希腊，在古希腊山上的岩石上刻着这样一句话：“你想变得健康吗？你就跑步吧；你想变得聪明吗？你就跑步吧。”

随着科学技术的迅速发展和社会文明程度的不断提高，人民生活日益改善，人们对身心健康的需求越来越强烈。人们拥有的闲暇时间越来越多，随之对物质文化的需求也不断提升，休闲渐已成为人民生活的重要组成部分。日本有关研究统计，在所有的休闲活动中，与体育相关的活动占70%左右。运动是保持身心健康、形成积极的生活方式、保证高质量的生活与工作必不可少的构成因素。

为了满足大众健身知识方面的需求，本书系统地论述了现代健康观（生理

——心理——社会适应——道德的整体完美)，生命在于运动的意义，体育运动对身体健康、心理健康和社会适应能力整体完美的作用及影响，体育运动中易出现的运动损伤及预防等。本书是在多学科交叉（体育学、社会学、医学、心理学、营养学等）视角下对体育运动与现代健康观进行研究，特别是体育运动与心理健康一章中结合了哈佛大学王牌选修课——《幸福课》的内容，另外本书通过相关事例的引用，理论与实践相结合，通俗易懂，雅俗共赏，它可以满足不同层次人群的需要。

本书在撰写过程中查阅了大量的纸质和电子参考文献，书中并未一一列出，在此对文献的作者表示深深的谢意！由于时间比较仓促，书中难免会出现疏漏或错误，欢迎读者批评指正！

目 录

第一章 现代健康观 /1

第一节 健康观念的改变	2
第二节 健康的评价标准	13
第三节 影响健康的因素	16

第二章 体育运动——健康文明的生活方式 /26

第一节 体育运动的发展	26
第二节 生命在于运动	32
第三节 体育与健康教育	37

第三章 体育运动与身体健康 /43

第一节 自然寿命与生理寿命	43
第二节 体育运动对人体形态、机能的影响	51
第三节 自觉、主动的体育锻炼	60

第四章 体育运动与心理健康 /69

第一节 体育运动源于人的心理需要	69
第二节 体育运动与心理健康	78
第三节 体育运动的心理健康功效的原因和机制	83
第四节 影响良好心理效应的体育运动因素	86

第五章 体育运动与良好的社会适应能力 /89

第一节 社会适应能力	89
------------------	----

第二节 体育运动与社会适应能力	92
第三节 体育运动对良好的社会适应能力的影响机制	94

第六章 体育运动与道德健康 /98

第一节 道德健康	98
第二节 体育运动与道德健康	102
第三节 体育运动对道德健康的影响机制	105

第七章 亚健康 /108

第一节 亚健康的概述	108
第二节 亚健康的产生原因及危害	110
第三节 我国人群亚健康的现状	113
第四节 亚健康状态的消除或缓解方法	114

第八章 运动处方 /122

第一节 运动处方的起源和发展	122
第二节 运动处方的基本原理	125
第三节 运动处方的内容	129

第九章 运动病症 /135

第一节 运动病症预防与处理	135
第二节 运动后肌肉酸痛	142
第三节 常见运动损伤的预防与急救	143

第十章 常用的体育健身、健心方法 /165

第一节 常用的健身方法	165
第二节 健康新思路	183
第三节 常用的健心方法	207
第四节 走出心理的困境	214

主要参考文献 /218

第一章 现代健康观

每个人都希望自己能拥有健康，因为健康是生活幸福、事业成功的基础。古希腊苏格拉底曾说：“健康是人生最可贵的”；我国著名教育家张伯苓认为：“强国必强种，强种必强身”；马克思也认为：“健康是人的第一权利，一切人类生存的第一个前提，也是一切历史的第一个前提。”可见，健康成为人类的共同追求目标由来已久。

健康是一个具有强烈时代感的综合概念，并随着社会和医学科学的发展而逐步深化。在生产水平低下，生活贫困时期，人们认为无病就是健康。随着社会的发展，生产水平的提高，物质生活逐渐丰富，人们提出了健康是生物学上的适应，是指没有疾病和无伤残等，建立了以生物机体和机体的生物性为研究重点的生物医学模式。

生物医学模式下，人们认为健康就是“不生病”或“不虚弱”，把健康单纯地理解为“无病、无残、无伤”，这个概念至今仍有广泛的影响，但按照现代医学的观点，这个概念是极不全面的，机械地视健康和疾病为单因单果关系。它的不足之处就在于将人的自然属性和社会属性分开，忽视了影响人们健康心理的社会因素，如政治、经济、战争、教育以及冲动、孤独、紧张、恐惧、悲伤、失落、忧患、不良行为方式等社会、心理因素对健康的影响。随着医学模式由单纯的“生物医学”向“生物——心理——社会医学”演变，健康的含义也随之不断更新、扩展。

现代健康观是从全方位的角度积极地诠释健康的。世界卫生组织 1948 年在其宪章序言中指出：“健康不仅是没有疾病，而且是个体在身体上、精神上、社会上的完美状态。”1978 年 9 月，国际初级卫生保健大会在《阿拉木图宣言》中又进一步明确指出：“健康不仅是没有疾病及体质强壮，而且是身心健康、社会

幸福的充满状态。”1989年世界卫生组织又把健康定义扩充为躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。随着人们对于健康的认识更加深入，健康的新概念，即生理——心理——社会适应的整体完美的“现代健康观”已逐渐为人们所接受。

现代健康观改变了人们特别是医学界长期存在的只重视健康的躯体方面的因素，而忽视了健康的心理、社会方面因素的片面观点。人不仅仅是一个生物体，而且是有复杂心理活动、生活在一定社会环境中的完整的人。健康包括生理、心理、社会适应、道德四个方面，一个只有在身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面都健全，才算是完全健康的人。健康概念是有与一定时代相适应的特点，也并非一成不变，而是在不断地发生变化。随着科学技术的发展，生物以及社会环境、生活环境的改善，健康的概念会不断增加新的含义。

第一节 健康观念的改变

一、人类对健康认识的改变

从古至今，健康问题始终是人类的主要话题。古希腊伟大的思想家苏格拉底曾说过：“健康是人生最为可贵的”，马克思也认为“健康是人的第一权利”。世界卫生组织自1950年起将每年的4月7日定为世界卫生日，主题都是围绕健康这个内容。例如2006年主题为“通力合作，增进健康”，2008年主题为“应对气候变化，保护人类健康”，2010年主题为“城市化与健康”，2012年世界卫生日主题为：“老龄化与健康：健康有益长寿”。

正如英年早逝的复旦女教师于娟，在她的遗著《此生未完成》里写道：“若天有定数，我过好我的每一天就是。若天不绝我，那么癌症却真是个警钟：我何苦像之前的三十年那样辛勤地做蝼蛄。名利权情，没有一样是不辛苦的，却没有一样可以带去。”“活着就是王道，如是记之。”“人生最痛苦的事有三种：晚年丧子，中年丧妻，幼年丧母，如果我走了，我的父母、丈夫还有孩子，就会面临这些痛苦，所以我要坚强地活下去。只要能活着，我愿像一个乞丐——或者干脆

就是一个乞丐匍匐在国泰路边，只要能活着看我爸妈带土豆经过。”

多么卑微的想法，多么热爱生命，坚决地不放弃，可是，她还是走了……

可见，健康对于个人、家庭、社会是何等的重要！

在很长一段时期内，由于历史发展和科学技术水平的不同，所处的环境条件和世俗文化背景的差异，人类对健康的看法不尽一致。在古代，人类由于对人体生命活动本质和规律的认识极为肤浅，加上受到宗教桎梏的束缚，对健康的认识仅停留在“没有疾病”的水平上，对健康和疾病的判断全凭直觉。

随着人类生产、生活和科学技术的发展，人们对健康的定义也发生了很大变化。现代健康的含义是多元的、广泛的，包括生理、心理、社会适应性和道德健康四个方面，其中社会适应性归根结底取决于生理和心理的素质状况。心理健康是身体健康的精神支柱，身体健康又是心理健康的物质基础。良好的情绪状态可以使生理功能处于最佳状态，反之则会降低或破坏某种功能而引起疾病。身体状况的改变可能带来相应的心理问题，生理上的缺陷、疾病，特别是痼疾，往往会使人产生烦恼、焦躁、忧虑、抑郁等不良情绪，导致各种不正常的心理状态，作为身心统一的人，身体和心理是紧密依存的两个方面。

二、现代健康观

三维健康观是世界卫生组织在1948年他的组织法提出来的，就是认为健康不仅仅是没有疾病，或者体弱，而且是包括生理的健康、心理的健康、社会适应的完满状态这三个方面。

生理的健康、心理的健康、社会适应的完满状态这三个方面，对于我们每个人来说，其实都是非常重要的，三维健康观，可以形象地比喻为古时候那个三足鼎立的鼎，三维健康观恰恰相当于这个鼎的三足，那么我们设想，如果任何一足出现了缺失，或者有毛病了，就会使得它失衡。老话说得非常好：“有什么别有病，没什么别没钱”，疾病是身体健康很突出的一方面，但是现在疾病已经扩展了，还有心理方面和社会适应能力方面的疾病。

我们常说，健康生活，和谐人生，所以如果你能够和谐，你不跟自己较劲，不跟他人较劲，不跟社会较劲，不跟自然较劲，那么会很舒适地生活，身心方面很愉快。那么其实我们生活中有很多类似的事例，学会接受，顺其自然。三维健

健康可以联系联系实际进行理解，有些事情并不是说矛盾的不可解决了，有很多解决办法，我们换一种思维方式矛盾就解开了。那么我们的生活也是如此：现在工作压力大，紧张、焦虑，是因为有很多人很难把握这三者的平衡，出现了一些身心的疾病。

健康一直是个永恒的话题，因此很多的专家和机构等，对健康进行了不同方面的研究，不仅包括生理的、心理的、社会的，甚至包括心灵的、文化的、道德的，所以我们对健康的认识，内涵和外延不断延伸，慢慢形成了现代健康观，内容也越来越丰富。

就如1987年，在世界环境与发展委员会通过的纲领性报告《我们共同的未来》中，第一次提出了“可持续发展”的概念。即“一种既满足当代人的需要，又不损坏子孙后代满足其需要能力的发展”。而人类的可持续发展取决于其基本的组成细胞——个体的可持续发展。个体的可持续发展不仅包括个体作为人类社会的一员处理好个体与个体之间、个体与社会之间、个体与环境之间的关系，使他们保持发展向度上的一致与和谐，而且“更要求个体生命具有内在的、源自心灵深处发展后劲来维持生命进程的永动状态，真正使个体生命的持续努力融入整个人类文明发展的主潮之中”。

1990年，联合国开发计划署在《关于人的发展报告》中，又对人的发展作了新的界定，使用了“人的可持续发展”的概念。所谓人的可持续发展，是指人既能满足当时的需要，又能保证其身心和谐、均衡、持久的发展力不受损害的发展。人的可持续发展涵盖了个体生命的各个要素及其整个发展过程。从个体生命的组成上看，它把人看成是立体的、多维的；从个体生命的发展过程上看，它把人的发展放到更广阔的空间和更长远的时间上；从个体生命的发展质量上看，它强调了人的发展的全面性、连续性和完美性。这种发展观不仅重视个体生命独立、自主和强大的人格力量之锻造，而且赋予个体可持续发展的精神和能力，以提升其生命质量和人生境界。

三、健康现状

正如世界卫生组织提出：“不分种族、宗教、政治信仰、经济和社会状况，享有可达到最高水准的健康是每个人的基本权利之一。”但健康并不是刻意自动

拥有的，每个人必须通过努力才能获得维护自身的健康。身体健康问题不仅直接降低人们的生活质量，而且还困扰着人类的生存和发展。

根据世界卫生组织的调查数据显示，全世界真正健康的人仅占5%，诊断有病的人也只有20%，而75%的人处于亚健康状态。而在中国，只有15%的人处于健康状态，15%的人处于不健康状态，70%的人处于亚健康状态，而亚健康人中又以知识分子和企业管理人员的比例最高，约达70%。如果把健康和疾病看作是生命过程的两端的话，那么它就像一个两头尖的橄榄，中间凸出的一大块，正是处于健康与有病两者之间的过渡状态——亚健康。

（一）亚健康状态

世界卫生组织对亚健康是这样定义的，是指机体虽无明显的疾病，却呈现出活力低下，适应能力呈现出不同程度减退的一种生理状态，是介于健康和疾病之间的一种生理功能低下的状态。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，但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的纠正，很容易引起心身疾病。亚健康即指非病非健康状态，这是一类次等健康状态，是介乎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”等称谓。

亚健康其实是生活方式病，它的症状有二十多种，比如头痛、失眠、心慌憋气、浑身没劲、肠胃功能紊乱，但是又查不出是什么器质上的毛病。造成亚健康的原因，一般都是由于工作压力大，生活没有规律，精神也长期处于紧张状态。时间一久，引起植物神经功能紊乱。患者就开始觉得这儿难受，那儿不舒服了。

根据北京和上海的卫生系统统计，这两个城市里有60%~70%的人处于不同程度的亚健康状态。其中最容易处于亚健康的人要数外企职员、记者、教师、学生甚至下岗职工。他们工作压力大，生活很没有规律，所以他们当中有不少人或多或少都处于亚健康状态。不过，许多人并不了解亚健康。他们都觉得，亚健康又不是病，累了就去唱唱卡拉OK，休息不好就睡睡懒觉，大不了再买些口服液喝喝，就会没事了。但是后来他们发现，这样做没什么效果。

亚健康实际上是一种生活方式病，所以只有保持良好的生活习惯才能有效地预防和治疗亚健康。工作别太累了，该睡觉就睡觉，身体和精神都要适当地放松才行。

根据调查发现,处于亚健康状态的患者年龄多在18至45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。

如果对机体的生理功能下降不加以重视,那么“健康状态”也就会向疾病状态转化。而如果能在“亚健康状态”出现时或者出现之前,就重视思维、言行、生活习惯等方面的改善,能饮食有节、起居有常、不妄作劳,控制过度的欲望,就能尽快地使“亚健康”状态恢复到健康状态。

我国是在近15年来中医学界最早重视和关注亚健康问题,并进行了大量的研究工作。1995年5月,在北京召开了“首届亚健康学术研讨会”,确定了“亚健康状态”这一名称以及广义的亚健康状态的概念。1998年4月,第二届亚健康学术研讨会召开,并启动了亚健康问卷调查这一工作,国内人体健康科技促进会亚健康科技专业委员会、中国医疗保健国际交流促进会亚健康专业委员会于2003年10月联合召开了理事大会并举办了第一期亚健康与都市流行疾病防治师资培训班,中国老年保健等学会相继专题研究。近几年我国对亚健康的研究有较大的发展,尤其在心理亚健康方面研究较深。

据2002年4月8日“21世纪中国亚健康市场学术成果研讨会”提供的有关统计资料显示,我国约有15%的人是健康的,15%的人属非健康,70%的人呈亚健康状态,亚健康人数超过9亿。有研究表明,经济较发达地区处于亚健康状态的人口在总人口中所占比例明显高于其他地区,其中北京为75.31%,上海为97.49%,广东为73.41%,专家们分析,造成这种状况的主要原因是由于经济较发达的省市生活节奏较快,人们长期处于竞争激烈、超负荷运转的强压紧张状态中,很容易形成亚健康状态。王育学教授做过一个5万例的人群调查,亚健康状态的正态分布率达到56.18%,其中大多数为20~40岁的青壮年,他们中以白领、知识分子为主。

(二) 生活方式病

生活方式是指人们长期受一定文化、民族、经济、社会、风俗、家庭等影响而形成的生活习惯、生活制度和生活意识。人类在漫长的发展过程中,虽在很早就认识到生活方式与健康有关,但由于人们一直认为危害人类生命的各种传染病

是人类死亡的主要原因，从而忽视了生活方式对健康的影响。直到 19 世纪 60 年代后，人们才逐步发现生活方式在全部死因中的比重越来越大。例如，1976 年美国年死亡人数中，50% 与不良生活方式有关。

生活方式病指由不良饮食习惯、体力活动过少、吸烟、酗酒、吸毒与精神紧张等不健康的生活方式引起的疾病，世界上有的国家将这组生活方式病亦称为文明病和富裕病，诸如肥胖症、高血压、高血糖、高血脂、骨质疏松，也可以理解为是一组疾病群，医学上称 X 症候群。有的研究者称之为内脏脂肪症候群，也有称之为死的四重奏的。例如：罗莎莉曾是全世界最胖的女人，体重最高达到 545 公斤，并被载入吉尼斯世界纪录。她体重飙升的起因是：母亲在她 11 岁时去世了，整天靠狂吃猛喝来减轻悲伤，并得上了“食物上瘾症”。14 岁时她体重还只有 92 公斤，但到了 15 岁时体重已经达到 140 公斤。20 多岁时，找到了一个不嫌弃她体重的男友，随后结婚并生下一个儿子。婚后的罗莎莉整天在家带孩子做饭，体重继续一路狂增至 545 公斤！因肥胖得了心脏病，并陷入了严重的忧郁。面对日趋光怪陆离的大千世界，尤其对现在健康的人们来说，任何放纵自身行为和对不良生活方式的仿效，都将可能为生活方式疾病的侵入敞开方便之门。为了警惕来自这方面的威胁，要求大家从现在开始即应重视养成健康的生活方式。

（三）心理障碍疾病

心理障碍是有心理弱点和思想疙瘩不能解开而导致精神处于不良状态。如果不及及时调整，郁积过久的不良情绪，就极易形成心理障碍性疾病（亦称精神障碍性疾病）。心理障碍性疾病是指：在外界环境和自身心理弱点的诱因作用下，导致人们思维、情感、行为障碍的疾病，包括精神分裂症、抑郁症、过敏症、狂躁症、行为与情绪障碍症等。据专家调查统计：我国心理疾病的患病率呈现急剧上升趋势。难以适应新的生活环境、人际关系处理不当、难以排除的情感危机、网络时代带来的信息和机会强迫的危机成为引发当代大学生心理障碍的极大诱因。

复旦大学的投毒案件已过去一年多的时间，但案件仍值得我们去深思。同宿舍同学，就是因为一些生活上的琐事，复旦大学 2010 级硕士研究生林森浩将其做实验后剩余并存放在实验室内的剧毒化合物带至寝室，注入饮水机槽，从而导致同宿舍的黄洋中毒并死亡。中国青少年心理卫生专业委员会副主任、华中师范大学心理学院教授郑晓边表示，一些大学生缺乏人际交往能力是高校死伤事件频

频出现的一个重要原因，这背后是长期以来相关教育的缺失。无论是学生自身还是学校、社会，都应该尽快亡羊补牢。此外，郑晓边建议，设置相应的服务机构，对大学生提供危机干预，及时为大学生提供心理疏导方面的帮助。

（四）性传播疾病

性传播疾病或性传染疾病，又称性病，指主要借由性行为（包括口交）为传染途径的传染病。性病可能有很多起因：病毒、病菌、真菌和寄生虫等。近年也开始用性传播感染来代替性传染疾病，前者的范围较广，一个人可能受到感染，甚至有可能感染给其他人，但本身没有任何疾病的症状。有些性传播疾病也会借由注射药品时的针头共用，感染给其他人，或是经由生产、哺乳而传播给下一代。性传播疾病广为人知已有数百年的历史，性病学则是医学中有关性传播疾病的相关研究。

在人类的进化过程中，性活动始终占有较重要的地位，夫子云：“食色，性也”。病能从口入，也能从性行为而来。在古代医籍中就记载“淋证”“疳疮”“梅疮”等，但有些性病并非我国固有的，而是来源于中外交流，从外国传染而来。如梅毒是13世纪由葡萄牙商人传入我国岭南，从南至北蔓延开来。当然有些性病古代并没有，如艾滋病是20世纪80年代才被认识的一种传染病，它开始在同性恋者中传播，有高度的致死性，后被证实是由于感染一种免疫缺陷病毒（称为HIV病毒）引起的疾病。它可以称为现代病。

性病既是人类最古老的疾病之一，也是世界上发病最广泛的传染病。从目前情况看，随着我国社会开放、经济繁荣，人们受各种文化、心理和观念的负面影响，使已于20世纪60年代初基本消灭的性病，又开始死灰复燃。特别是艾滋病的流行趋势，已不能不引起青少年一代的高度重视与警惕。如据2012年6月统计数字显示，当前全国性病人口已达到1000万以上。由于各种原因，存在着大量的性病漏诊和漏报，所以实际上性病患者的数多得多。我国专家估计，实际性病数是报告数的5~10倍或以上，性病流行已对人们健康和社会发展构成了严重威胁。

社会发展的标志，不仅仅是经济的增长，更重要的乃是人的生活水平和生活质量的提高。“物质生活高档次、精神生活高格调、生活规律高节奏、文化知识高结构”的趋势正开始形成。随着改革开放的发展和西方文化的引入使中西文化

交融，人们在物质生活和精神生活上有了更多的选择和追求，但是，由于中西文明的交汇和不良思想影响也误导了一部分人对生活方式的选择。例如高科技的引进，电影业的发展，网吧、茶吧、影吧、桑拿等娱乐场所的兴起，人们的精神生活更加丰富，但同时也出现了一些负面效应。例如，吸毒现象以及性交的泛滥等等。

（五）运动不足病

运动不足病（hyperkinetic disease）是指以运动不足为主要原因的一组疾病。一般包括肥胖病、心肌梗死、冠心病、高血压症、动脉硬化症、神经官能症、腰痛病、电视症、电脑综合征等。世界卫生组织一项关于危险因素的研究结果提示，久坐方式是导致死亡和残疾的十大原因之一，缺少体育活动可增加所有疾病的死亡率，患心血管疾病、Ⅱ型糖尿病和肥胖的危险性也将成倍增加，也会增加患结肠癌、乳腺癌、高血压、脂肪代谢紊乱、骨质疏松症、抑郁和焦虑等疾病的危险性。

许多人都已意识到运动对于健康的重要性，但时间与毅力无疑是他们面临的巨大挑战。由于时间关系，许多人都会选择在周末休息时进行运动，就是人们俗称的“周末战士”。“由于之前整整5天没有任何的运动量，突然有剧烈的运动，就会出现肌肉酸痛的情况，而且一般要持续两天左右。”这种情况往往导致很多上班族因为惧怕周身的酸痛而减少甚至放弃了运动。

有关专家指出，其实运动不一定非要去专业场所进行所谓的健身，“运动无处不在！”比如，上班时若楼层不高，可用爬楼梯代替坐电梯；行程不远，应尽量弃车步行。这些小运动可使腰腿肌肉变得结实，双腿矫健灵活有力，而且可使心肺、消化、泌尿和神经系统的功能得到锻炼和加强，从而有利于身体健康。有专家还倡导“家庭健身房”观念，即日常生活中最普通的家务活，带着愉快的心情去做，也是很好的锻炼方式。“家庭健身房”经典项目包括：自己拖地板、清理房间、洗车；推婴儿车、做亲子游戏等；趁看电视广告的间隙，做些上肢运动；起床时、临睡前，做些床上运动；在阳台上利用扶手等做些拉伸、压腿运动等。

四、大、中小学生的健康现状

目前肥胖、近视及心理健康问题是影响学生健康的主要问题。调查显示,80%的大学生近视,另外,据教育部调查,因各种心理障碍或心理疾病而休学、退学的大学生已经占休学、退学总人数的50%左右,而近年来,由于心理问题造成的大学生行为偏差的个案不断增多,心理学家和教育工作者也都指出:目前中国大学生存在的心理问题呈增多趋势,众多诱因导致大学生成为心理弱势群体,社会各界必须从认识、行动上充分重视这一问题,帮助“天之骄子”们远离“郁闷”,重新拥有阳光般明媚的健康心态。

近90%的大学生每次参加课外体育活动的不足1小时,超过54%的大学生每周只参加1到2次课外体育活动……这是从《湖北省大学生参加课外体育活动现状的研究》中了解到的调查结果。

据了解,该调查共涉及湖北8所高校的1239名学生。结果显示,只有10.5%的大学生每次运动时间能持续1小时以上,多数学生平时锻炼不超过30分钟,有12.63%的学生明确表示从不参加任何课外体育活动。

大学生身体素质逐年下降。“90后”大学生如果不会上网无异于“外星人”:选课、评教、查资料、与朋友沟通、游戏、小说、博客,甚至开班会、找工作等,都要通过网络来进行。一名大四学生称:“每天上网、吃饭、睡觉几乎成了生活的全部。”上网的时间越来越多,锻炼的时间却是越来越少,这成为众多大学生生活的真实写照。

专家通过对1995年、2000年和2005年湖北省汉族大学生体质状况调查数据对比发现,乡村男女大学生生长发育较城市男女生缓慢;城乡男女大学生速度、耐力、肌肉力量等素质下降;视力水平持续下降,被检测出视力不良率上升。武汉某高校体育课部主任说:“现在大学生的身体素质一年不如一年,体育课考试不及格的人数也呈上升趋势。”随着“90后”大量进入高校,这让不少高校对伴随着互联网长大的新一代大学生的身体素质颇为担心。

而2010年国民体质监测结果,结果显示,我国中小学生超重与肥胖率继续增加,在7至22岁城市男生群体中,肥胖率达13.33%,超重率达14.81%,相比2005年分别增加1.94和1.56个百分点;视力不良检出率持续增高并出现低