

高等职业院校教材

体育健身与健康

主编 董清正

北京大学医学出版社

高等职业院校教材

体育健身与健康

主 编 董清正

副主编 吴桂叶 雷 刚

主 审 王贵生

编 委 (按姓氏拼音排序)

淳友忠 刘 彦 刘维思 龙政和
卢永平 彭 艳 谢光棋 尹如秋

北京大学医学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

体育健身与健康/董清正主编. —北京:
北京大学医学出版社, (2013.7 重印)

高等职业院校教材

ISBN 978-7-5659-0431-8

I. ①体… II. ①董… III. ①体育锻炼—高等职业
教育—教材 ②健康教育—高等职业教育—教材 IV. ①G806
②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 169339 号

体育健身与健康

主 编: 董清正

出版发行: 北京大学医学出版社 (电话: 010-82802230)

地 址: (100191) 北京市海淀区学院路 38 号 北京大学医学部院内

网 址: <http://www.pumpress.com.cn>

E-mail: booksale@bjmu.edu.cn

印 刷: 北京朝阳新艺印刷有限公司

经 销: 新华书店

责任编辑: 韩忠刚 责任校对: 金彤文 责任印制: 苗旺

开 本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 17.75 字数: 461 千字

版 次: 2012 年 8 月第 1 版 2013 年 7 月第 2 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5659-0431-8

定 价: 32.00 元

版权所有, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

黔东南民族职业技术学院

《体育健身与健康》课程标准

“少年强，则国强”。广大青少年体魄强健、意志坚强、充满活力是一个民族旺盛生命力的体现，是社会文明进步的标志，是国家综合实力的重要方面。青少年的体质健康水平不仅关系个人的健康成长和幸福生活，而且关系整个民族的健康素质，关系我国人才培养的质量。

体育锻炼和体育运动，是加强爱国主义和集体主义教育、磨炼坚强意志、培养良好品德的重要途径，是促进青少年全面发展的重要方式，对青少年思想品德、智力发育、审美素养的形成都有不可替代的重要作用。学生们在增长知识、培养品德，学习职业技能知识、技能技术的同时，能锻炼和发展身体的各项素质和能力，成长为祖国的合格建设者。

21 世纪对人才的要求是具有高尚的职业道德情操，良好的心理素质，健壮的体魄、高超的职业技能。健壮的体魄是人类生存的基础与根本。健壮体魄的形成，除先天生理遗传因素之外，更重要的是得益于后天科学的体育锻炼。因此，树立“健康第一”的思想意识，培养良好的体育锻炼习惯，掌握科学的锻炼方法，对于提高个人身体素质，提高全民族体质具有重要的意义。

高等职业院校体育课程是高职学生以身体练习为主要手段。通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到提高身体健康水平、完善体育与职业岗位相适应的身体素质、提升体育和职业素养为主要目的的公共基础必修课程。

《体育健身与健康》校本教材为实现上述宗旨，在编写过程中重点强调了教材内容与职业技能的实用性。本教材体系、教材内容选择上具有一定实用性融“教、学、做”为一体具体表现在以下几个方面：

1. 融入职业要素：为贯彻“健康第一”现代教育理念，在理论知识篇编写了以职业性为特征的体能练习等内容。
2. 融入民族体育要素：黔东南州是民族自治州，以苗、侗少数民族居住为主，他们创造了黔东南独特的苗、侗民族文化，为了反映苗、侗民族文化特色，我们编写了反排木鼓舞、芦笙舞、板凳舞、水鼓舞、板鞋竞速等健身娱乐价值极高的民族传统体育项目。
3. 融入实践要素：根据高职院校培养学生职业技能动手能力的特点，本教材设置了知识窗、运动格言，体现了应知、应能的编写原则。

本教材共十八章。设置了运动健身基础理论篇、运动竞技与专业应用篇、运动兴趣爱好拓展篇。实现以身体练习为基本手段的体育教育功能。本教材是黔东南民族职业技术学院校本教材，由于我们对教材的创编尝试也是探索性的，需要有一个不断提高的过程，难免存在错误或不当之处，恳请广大同行读者批评指正，以便今后进一步加以完善和提高。

表 1 体能测试标准

序号	项目	100 分	80 分	60 分
1	男子 50m 起跑	10 分 30 秒	13 分 30 秒	16 分
2	男子 100m 起跑 (2 分)	45	35	25
3	男子 100 平跑	13 秒	15 秒	16 秒

编者

黔东南民族职业技术学院

《体育健身与健康》课程标准

一、课程设置

1. 体育必修课：第一、二学期，学生按课程设置内容完成必修学习内容。病残及特殊群体学生可由个人申请，校医院签署意见，学习以康复、保健为主的适应性体育课程。
2. 体育选修课：第三学期，学生可根据自身特长兴趣任选一个专项作为体育选修课内容。

二、课程结构

1. 为实现体育课程目标，充分发挥学生主体作用和教师的主导作用，第三学期学生可逐步自由选择上课时间、自由选择体育学习项目、自由选择教师。
2. 根据学院的总体要求和体育课程的自身规律，体育选修各项目面向全体学生开设不同项目的初级班、提高班，以满足不同层次、不同水平、不同兴趣学生的需求。
3. 重视理论与实践相结合，在运动实践中注意渗透相关理论知识，运用多种形式和现代化手段，安排约10%的理论教学内容，扩大体育的知识面，提高学生的认知能力。
4. 《体育健身与健康》课程将“健康第一”的指导思想作为教学内容的基本出发点，遵循大学生身心健康发展规律和兴趣爱好，坚持健身性与文化性相结合。

三、课程内容

1. 体育必修课主要教学内容
 - (1) 基础理论：体育卫生与保健。
 - (2) 身体素质练习与考核。
 - (3) 国家大学生体质健康标准测试测评。
 - (4) 各体育项目的基本技术、战术、理论、竞赛规则以及基层单项比赛的指导和组织方法。
 - (5) 选修课开设的项目：①篮球；②排球；③足球；④乒乓球；⑤羽毛球；⑥武术；⑦体育舞蹈；⑧健美操；⑨形体；⑩体育保健。
 - (6) 体育保健课的主要教学内容：体育理论基础知识、养身体育、运动处方、康复保健及适应性练习等。

四、体能测试标准

见表1。

表1 体能测试标准

序号	项目	100分	80分	60分
1	男子3000米跑	10分30秒	13分30秒	16分30秒
2	男子俯卧撑(次/分)	45	35	25
3	男子100米跑	13秒	15秒	16秒

续表

序号	项目	100分	80分	60分
4	男子立定跳远	2.60米	2.40米	2.00米
5	女子2400米跑	9分00秒	12分30秒	18分00秒
6	女子跳绳(次/分)	160	120	80
7	女子100米跑	17秒	18秒	19秒
8	女子仰卧起坐(个/分)	45	35	25

五、体能成绩项目分配

第一学期：男子项目：(1) 3000 米跑；(2) 1 分钟俯卧撑

女子项目：(1) 2400 米跑；(2) 1 分钟跳绳

第二学期：男子项目：(1) 100 米跑；(2) 立定跳远

女子项目：(1) 100 米跑；(2) 1 分钟仰卧起坐

六、体育课考勤制度

- 1. 体育课考勤有四种记录：到课、缺课、迟到、早退。
- 2. 缺课 3 次，该学期成绩记零分；缺课一次，在该学期总评成绩中扣 20 分；迟到或早退一次，在该学期总评成绩中扣 2 分。

七、体育课评价构成

- 1. 体育理论 10 分（课堂提问、学期理论考试）
- 2. 学习态度 30 分（出勤率、课堂表现、自觉锻炼、情意表现与合作精神）
- 3. 体育技能 30 分（运动能力水平）
- 4. 体能测试 30 分（参照体能测试标准评分）

体育课课堂常规及注意事项

- 1. 学生上体育课必须穿运动鞋、运动服或便于运动的服装。
- 2. 学生上体育课时要注意爱护器材，下课及时归还器材。丢失器材由责任个人或集体赔偿。
- 3. 学生上课应严格遵守体育课考勤制度。
- 4. 教师上课点名、下课清查人数，上课前师生要问好。体育委员协助教师开展体育教学工作。
- 5. 教师上课时第一项活动是带领学生做准备活动，最后一项活动是带领学生做整理活动。
- 6. 由于身体原因不宜参加正常体育课的同学可由体育工作部安排体育保健课。办理手续如下：①本人申请；②校医院证明；③所在院系签署意见。

关于体育课重修的规定

- 1. 体育课成绩不及格者，一律重修。办理重修手续的时间是每学期第 2 周。到公共教学部办理重修手续。重修时间从第 3 周开始。
- 2. 重修内容：男子 3000 米跑，女子 2400 米跑，合格标准见“体能测试标准”。
- 3. 重修次数：一学期。
- 4. 重修课负责教师：各任课教师。
- 5. 重修课时间：每周一、四下午 4：30。
- 6. 重修合格后，由任课教师出具重修成绩反馈学生所在院系。

《国家学生体质健康标准》测试

- 1. 每学年都进行《国家学生体质健康标准》测试
- 2. 测试时间：一年级：每年 11 月上旬至 12 月中旬。二年级：每年 10 月中旬至 11 月中旬。
- 3. 测试地点：学院《国家学生体质健康标准》测试中心。
- 4. 测试工作人员：全体体育教师及学生会体育部成员与各班体育委员。
- 5. 《国家学生体质健康标准》测试是党和国家对每位大学生的测试要求，每人必须按规定测试五个项目（身高、体重、肺活量、台阶测试、立定跳远、握力）。
- 6. 数据上传、统计、分析、总结、认证由专人负责的报告。

《国家学生体质健康标准》测试意义

《国家学生体质健康标准》的实施，使体育教学和学生的身体锻炼回到了其本质状态。它是一种检测手段，对学生的锻炼进行有意识地干预，在针对个体锻炼方面发挥了优势。体质测试工作的实施，突出“健康第一”的指导思想，学校、教师、家长和学生个人，都更多地关注学生身体发展，身体健康素质的众多方面；体质测试工作标准、规范，它记录生长发育的全过程，并且建档归档，实行较为人性化的管理；在体育教学过程中，实现教、测分离；使评价更加合理，反馈意义明确；同时也增强学生强身健体的责任感。

《国家学生体质健康标准》的测试项目

测试项目	功能
身高	评定学生的身体匀称度，评价学生生长发育及营养状况。
体重	评定学生的身体匀称度，评价学生生长发育及营养状况。
肺活量	测试学生呼吸系统的肺通气功能。
立定跳远	测试学生下肢肌肉爆发力及身体协调能力的发展水平。
握力	测试学生上肢肌肉力量的发展水平。
台阶测试	测试学生的心血管功能。

目 录

运动健身基础知识篇

情境 1 体育与健康概述	2
任务 1 体育概述	2
任务 2 健康概述	5
情境 2 高等职业体育教育	10
任务 1 高等职业体育的目标与任务	10
任务 2 高职学生应具备的体育素养	11
任务 3 职业体能素质	12
情境 3 体育锻炼与身心健康	19
任务 1 体育锻炼对生理健康的影响	19
任务 2 体育锻炼对高职学生心理健康的影响	23
任务 3 体育锻炼对高职学生社会适应性的培养	25
任务 4 高职学生与健康的生活方式	29
任务 5 体育锻炼的原则和方法	36
情境 4 体育锻炼与卫生保健	40
任务 1 体育锻炼卫生常识	40
任务 2 体育锻炼的自我医务监督	44
任务 3 运动损伤	46
任务 4 运动损伤的康复训练	49
任务 5 运动处方与常见慢性病的体育疗法	50
情境 5 竞技体能训练	53
任务 1 体能训练概述	53
任务 2 形态及锻炼	54
任务 3 力量素质及其训练	54
任务 4 速度素质及其训练	55
任务 5 耐力素质及其训练	56
任务 6 柔韧素质及其训练	57

运动竞技与专业应用篇

情境 6 田径运动	59
任务 1 认知田径运动	59
任务 2 径 赛	59
任务 3 田 赛	70
情境 7 篮球	82
任务 1 认知篮球运动	82
任务 2 篮球基本技术	82
任务 3 篮球基本战术	87
情境 8 排球	92
任务 1 认知排球运动	92
任务 2 排球基本技术	92
任务 3 排球基本战术	99
任务 4 排球规则	100
情境 9 足球	102
任务 1 认知足球运动	102
任务 2 足球基本技术	102
任务 3 足球基本战术	108
任务 4 足球规则	110
情境 10 乒乓球	112
任务 1 认知乒乓球运动	112
任务 2 乒乓球基本技术	112
任务 3 乒乓球基本战术	118
任务 4 乒乓球规则	119
情境 11 羽毛球	121
任务 1 认知羽毛球运动	121
任务 2 羽毛球基本技术	121
任务 3 羽毛球基本战术	129
任务 4 羽毛球规则	129
情境 12 网球	132
任务 1 认知网球运动	132
任务 2 网球基本技术	132
任务 3 网球基本战术	136

任务 4 网球规则	137
情境 13 体操与健美运动	138
任务 1 体操概述	138
任务 2 竞技体操	139
任务 3 健美操	147
任务 4 健美运动	151
情境 14 武术	157
任务 1 武术概述	157
任务 2 武术基本功和基本动作	158
任务 3 初级长拳	164
任务 4 太极拳	174
任务 5 中华传统养生保健功	191
运动兴趣爱好拓展篇	
情境 15 体育舞蹈	202
任务 1 体育舞蹈概述	202
任务 2 体育舞蹈基础知识	203
任务 3 体育舞蹈的舞种	206
任务 4 黔东南民族民间舞蹈	219
情境 16 体育休闲与体育欣赏	227
任务 1 认知体育休闲	227
任务 2 现代休闲体育	227
任务 3 体育欣赏	236
情境 17 拓展训练	238
任务 1 拓展训练概述	238
任务 2 拓展训练项目	240
情境 18 民族传统体育	253
任务 1 认知民族传统体育	253
任务 2 民族体育项目	259
参考文献	266
国家学生体质健康标准	267

运动健身基础知识篇

情境 1 体育与健康概述

【学习目标和要求】

- 了解体育的概念
- 掌握健康与亚健康的概念
- 学会健康的生活方式

任务 1 体育概述

一、体育的概念与功能

（一）体育的概念

什么是体育？体育是指在人类社会发展过程中，根据生产和生活的需要，遵循人体身心发展规律，以身体练习为基本手段，达到增强体质，提高运动技术水平，进行思想品德教育，丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动，是伴随人类社会的发展而逐步建立和发展起来的一个专门的科学领域。

体育的广义概念：是指以身体练习为基本手段，以增强人的体质，促进人的全面发展，丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会总文化的一部分，其发展受一定社会的政治和经济的制约，并为一定社会的政治和经济服务。

体育的狭义概念：是指以肢体运动来发展身体，增强体质；传授锻炼身体的知识、技能，培养道德和意志品质的教育过程；是对人体进行培育和塑造的过程；是教育的重要组成部分。

从古至今，任何时期的体育活动都是因社会的需求而产生与发展的。体育作为一种社会活动，也是随着人类社会的出现和演化而不断发展的。纵观体育的发展历程，它也经历了一个由萌芽、发展、不断完善，并随着社会的需求不断变化的过程。远古时代，人们依靠采集野果、狩猎、捕鱼等方法获得各种食物，维持生存，此时体育就已经萌芽了。只是那时人们的思维还停留在一种极不发达的状态；生活单调乏味、生产工具极其简陋的状态。所以此时的活动还不是真正的体育，只能称为生活和劳动。在这样简单而又极其艰苦的劳动中，娱乐性和竞技性一直存在，但体现的并不是体育的特征。原始社会萌芽时期的体育，我们可以更为确切地把它称为一种生活技能教育。从萌芽状态到今天体育运动的现状，体育经历了漫长的发展历程。总的来讲，体育大致可划分为古代体育、近代体育和现代体育三个发展阶段。

1. 古代体育

据史料记载，古代体育以古希腊体育和古罗马体育为代表。公元前 9 世纪，古希腊处于原始社会向奴隶社会过渡时期，史称“荷马时代”。这时期，古希腊城邦之间连年战争不断，奴隶主们十分重视“尚武教育”，那时的体育项目主要由战斗式体育项目组成，包括马车赛、摔跤、标枪、射箭和竞走等。当时的人们把体育作为增强国力和抵御入侵的手段，因此，体

育得到了很大的发展。为了祭祀万神之王——宙斯，在希腊诞生了世界上最伟大的赛事——奥林匹克运动会，它代表了古希腊时代体育运动的最高成就。

2. 近代体育

近代体育始于 19 世纪初期，它是近代资本主义、政治革命、工业革命、近代体育理论和实践的产物，并随着它们的发展而发展。近代体育已不再是过去那种简单的生存、生活技能体育了。体育在逐步的发展过程中，不仅与教育的发展联系在了一起，同时还与军事、医学、艺术、宗教以及休闲娱乐等活动的发展密切联系着。体育也正是与这些活动相互影响和相互作用，才逐渐形成了自己的独立形态。近代体育比古代体育更注重教育性和阶段性，它的竞技性和娱乐性与古代体育相比有了很大的进步。

3. 现代体育

随着社会各方面的发展，体育也得到了很大程度的发展，并逐渐形成独立的学科体系。现代体育已成为不同地区、不同民族和不同国家普遍接受的一种独具魅力的现代生活方式。由于各国政治、经济等因素的不同，各国人民对体育的认识和理解也存在着一定的差异，人们对体育概念的认识也不尽相同，对“体育”也难以形成一个统一的、规范化的共识。体育是受社会政治、经济和文化等多方面因素制约的，所以随着社会的发展，体育概念的内涵和外延也会不断地变化。

（二）体育的功能

体育的功能是指体育在社会发展和人的自我完善过程中所表现出来的价值作用。随着社会的发展、科学的进步，体育自身的规律与其他各种现象之间的关系不断被揭示，体育的功能也在进一步被认识、被开发，体育本身也从单一的健身功能拓宽到一个多目标的综合性新兴科学。体育的功能主要分为生物功能和社会功能。生物功能是指体育本质的功能、固有的功能，不论什么形式的体育都有健身、健美、保健功能。社会功能是指利用体育达到某种目的，通常指的是教育功能、娱乐功能、政治功能、经济功能等。

1. 体育的健身功能

健身功能是体育最主要的本质功能。科学证明，经常从事体育运动能使青少年生长发育健全，体型健美、姿态端正、动作矫健；能促进中年人身体健康，调节心理，消除由于现代生活节奏过快、压力过大所形成的不良心理反应；对老年人可以防病治病，推迟衰老，延年益寿。总之，体育运动是促进身体发展、增强体质最有效的手段。

2. 体育的教育功能

体育作为社会文化教育不可缺少的组成部分，在培养全面发展的人才中，起着十分重要的作用。实施素质教育，就是全面贯彻落实党的教育方针，以提高全民族素质为根本宗旨，以培养学生的创造精神和实用能力为重点。学校体育教育活动还具有深刻的思想内涵，通过各种复杂的动作练习，可以克服来自生理、心理等各方面的阻力和困难，磨炼刻苦、勇敢、顽强、坚毅的意志；通过集体活动，可以树立服从大局、团结协作、密切配合等群体意识和观念；通过各种竞赛，能够培养奋发向上、拼搏进取、胜不骄败不馁、为集体荣誉而战的良好道德风尚。可以说，体育是提高人的思想品德素养的有效途径，对整个社会的教育起到广泛而深远的影响。

3. 体育的娱乐功能

随着社会的不断发展和进步，人们的观念和生活方式发生了很大变化。如何提高余暇生活的质量成了一个社会热点，而体育本身所显示的游戏性、竞赛性、艺术性和娱乐性，给人

以健康享受并能够满足不同人群的需求。人们在紧张单调的劳动之余,结合自己的兴趣,参加一些个人喜爱和擅长的体育运动项目,在完成各种练习的体验中,去享受其中的自信心、自豪感,在与同伴的默契配合中,在与对手斗智斗勇的对抗中,体验一种美妙的快感和心理上的满足,尤其是胜利后的狂欢,将给人们带来巨大的心理陶醉,以达到松弛神经、调节心理、满足余暇生活的目的。通过观赏精彩的体育比赛使人赏心悦目,心旷神怡,给人带来精神上最大的享受。

4. 体育的政治功能

在体育的发展史中,无论是从奥运会历史和近代体育比赛中发生的许多事实都无可争辩地表明体育和政治有着密切的联系。

体育在宣传民族自强和爱国主义精神方面所起的政治作用也是不可低估的。国际体育比赛的胜负往往直接关系到国家的荣誉。如果比赛获胜,当升国旗奏国歌的时候,能提高民族威望,振奋民族精神;如果失败,往往令人感到沉重。例如:1981—1986年,中国女排勇夺“五连冠”,对许多老华侨来说,是他们一生中还没有体验过这样兴奋激动时刻,这使他们在国外感受到祖国的强大和作为一个中国人的光荣和骄傲,这就是体育的政治功能。

5. 体育的经济功能

社会生产力是生产方式发展中最革命、最活跃的因素。生产力的提高是社会经济发展的重要标志;人是生产力中最具有决定性的因素;身体素质是人的各种素质的物质基础。体育能提高人的身体素质和基本活动能力,从而大大提高劳动生产力,促进社会经济的发展。

在高度发达的商品经济社会,体育的经济效益又取决于体育的“社会化”、“娱乐化”和“终身化”的进展程度以及竞技体育的发展水平。一次重大的体育比赛出售电视转播权、出售门票、发行体育彩票和纪念币、收纳广告费等可获得巨额的收入;重大国际比赛能促进旅游业、第三产业的发展;为大众开放体育场馆,提高体育设施的利用率等,这些都促进了国民经济的发展。

6. 体育的文化功能

体育本身就是一种文化现象。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、文学等有着不解之缘,它是人类文明与智慧的结晶。

(三) 体育教育

根据体育教育的目的、对象和社会施予的影响不同,体育可以分为学校体育、竞技体育、大众体育三大类。

1. 学校体育 是指在各级各类学校中开展的通过身体活动增强学生体质,并传授身体锻炼知识、技术和技能,培养其道德和意志品质的有目的、有计划的教育过程。它是教育的组成部分,是培养人全面发展的一个重要方面。学校体育的目的是完善人类的自身发展,使学生具有良好体质,并能掌握体育锻炼的相关知识、技能,使其终身受益。学校体育的主要形式是体育教学和校内体育竞技活动。

2. 竞技体育 是指为了最大限度地发挥和提高人体在体格、体能、心理和运动能力方面的潜力,为取得优异竞赛成绩而进行科学系统的训练和竞赛活动。它具有以下特征:

(1) 有激烈的对抗性和极高的观赏性,运动员最大限度地发挥潜能战胜对手。

(2) 竞技比赛具有国际性,比赛规则国际通用。

(3) 参加竞赛的运动员,代表的是一个国家或一个团体,加强了活动的严肃性。

(4) 竞技活动是讲究功利的,不像休闲运动,仅仅是为了个人消遣和娱乐。

3. 大众体育 是指为达到强身健体、医疗保健和休闲娱乐等目的而进行的活动,它的内容广泛、形式多样。与人们的日常生活紧密相关,如娱乐、休闲体育、保健体育、养生体育、健身体育等。它具有以下特征:

(1) 健身性:主要是指广大群众百姓参加体育活动为目的的体育健身活动。

(2) 娱乐性:主要是指参加体育活动所能达到的体验身心快感为目的的健身活动。

(3) 自主选择性:参加活动者根据自身的需要和实际情况,选择活动的时间、地点和内容。

(4) 生活性:大众体育已经成为人们日常生活的一项内容,并且朝着日常化和生活化的方向发展。

(5) 余暇性:大众体育是善度余暇的手段,是丰富业余生活的手段。

任务 2 健康概述

一、健康的概念

每个人都希望自己能拥有健康,从古至今,任何时代和民族无不把健康视为人生的第一需要,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:“健康是人生最宝贵的;”我国著名教育家张伯苓指出:“强国必强种,强种必强身。”人类身心健康理念的建立是社会进步的重要标志,无论是从人类自身的发展,还是从人生价值的实现上,都必须以身体健康为前提。只有追求健康才能追求社会的文明与进步。

什么是健康?健康是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。传统的健康观是“无病即健康”,现代人的健康观是整体健康,世界卫生组织提出“健康不仅是躯体没有疾病,还要具备心理健康、社会适应良好和有道德”。因此,现代人的健康内容包括:躯体健康、心理健康、心灵健康、社会健康、智力健康、道德健康、环境健康等。

二、健康的标准

世界卫生组织(WHO)给健康所下的正式定义、衡量是否健康的十项标准:

1. 精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张;
2. 处世乐观,态度积极,乐于承担任务而不挑剔;
3. 良好的休息习惯,睡眠良好;
4. 应变能力强,能适应各种环境变化;
5. 对一般感冒和传染病有一定的抵抗力;
6. 体重适当,体态匀称,身体各部位比例协调;
7. 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎;
8. 牙齿洁白,无缺损,无疼痛感,牙龈正常,无蛀牙。
9. 头发光洁,无头屑;
10. 肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松,有活力。

三、影响健康的因素

人类健康受各种因素影响，它们是相互交叉、渗透、制约和影响的。现在普遍认为影响人类健康的因素中较为重要的有生活方式因素、环境因素、工作因素、生物因素和综合因素等。

（一）行为和生活方式因素

所谓行为和生活方式因素是指由于人们自身的不良行为和生活方式，给个人、群体乃至社会的健康带来直接或间接的危害，它对机体具有潜袭性、累积性、广泛性和持久性的特点。现实生活中许多人存在健康问题，重要的原因是自己没有正确良好的生活方式，不良的生活方式是影响健康的重要因素之一，而良好的生活方式则是长寿的重要保证。不良的生活方式主要包括饮食不规律、暴饮暴食；蔬菜水果摄入不足，而糖类、脂肪，鸡鸭鱼肉摄入偏多，有些人喜欢吃垃圾食品如油炸类、烧烤类、腌制类等；抽烟喝酒；缺乏运动；睡眠不足；每日饮水不足等。这种不健康的生活方式是导致现代人各种亚健康 and 慢性病日趋加剧的最主要因素。

（二）环境因素

人类生活环境有自然环境和社会环境之分，它是直接影响人体健康的重要因素。

1. 自然环境是指自然界中的生态系统，它包括：空气、水、土壤、阳光等；是人类赖以生存的物质基础。在当今社会飞速发展的今天，人们的生存环境受到严重污染，环境污染必然对人体健康造成危害。研究发现，空气污染如重金属、大气微尘、水污染；食品污染如蔬菜中的农药、杀虫剂，肉类中的激素、瘦肉精，食品添加剂中的苏丹红，日用化学品中的许多化学物质如牙膏中的三氯生等，与各种癌症、各种代谢性疾病的发生有密切关系。

2. 社会环境是指政治、经济、文化、教育等因素构成的社会系统。社会环境对人体健康有重大的影响。社会制度确定了与健康相关的政策和资源保障，法律、法则确定了对人健康权利的维护，经济决定着与健康密切相关的衣、食、住、行。文化决定着人的健康观及与健康相关的风俗、道德、习惯，人口拥挤会给健康带来负面的影响，民族习惯影响着人们的饮食结构和生活方式，职业劳动决定着人们的劳动强度、劳动方式等。

【知识窗】

亚健康的典型表现

1. 心病不安，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. 指甲成像，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。

【知识窗】

7. 潮前胸胀, 乳生结节: 妇女在月经到来前两天, 四肢发胀、胸部胀满、胸胁串痛, 妇科检查, 乳房常有硬结, 应给予特别重视。

8. 口吐粘物, 呃逆胀满: 常有胸腹胀满、大便粘滞不畅、肛门湿热之感。食生冷干硬食物常感胃部不适, 口中粘滞不爽, 吐之为快。重时, 晨起非吐不可, 进行性加重。此时, 应及时检查是否胃部、食管有占位性病变。

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

10. 视物模糊, 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。

(三) 生物因素

生物因素主要指遗传和各种病原体等。

1. 遗传 遗传是先天性因素, 种族的差异、父母的健康状况和生存环境等因素, 都会对下一代的健康具有较大的影响。已经知道人类的遗传性缺陷和遗传性疾病近 3000 种 (约占人类各种疾病的 $1/5$), 据调查, 目前中国出生婴儿缺陷总发生率为 13.7% , 其中严重智力低下者每年有 200 万人。另外, 遗传还与高血压、高血脂、高血酸、糖尿病、肿瘤等疾病的发生率有关。

2. 病原体 人们通过长期的研究发现, 威胁人类健康的主要原因是病原微生物引起的感染性疾病。随着社会、经济的高速发展, 人们的劳动方式和生活方式发生了巨大变化, 行为和生活方式逐渐取代生物学因素成为影响健康的主要因素。

3. 个人的生物学特征 个人的生物学特征包括年龄、性别、形态和健康状况等。不同生物学特征的人处在同样的危险因素下, 对健康的影响大不相同, 例如: 儿童、少年和成人, 男性和女性、体质强壮和体质虚弱的人等。

(四) 心理因素

心理压力主要来自于工作压力、生活压力、精神压力等几个方面。现因人口的增多, 就业的压力不断增加, 各阶层的人们每日都要忙于工作, 没有闲暇时间锻炼身体, 工作压力使得人们身心疲劳, 成为亚健康 and 代谢综合征的高发人群。人长期处于较高的心理压力下, 不仅会导致许多心理问题, 而且对神经系统、免疫系统、内分泌系统都会有严重的损伤作用, 进而对全身其他各系统产生影响。根据最新的“生物-心理-社会”医学模式, 长期心理压力也是引起亚健康和各种慢性病的重要因素。造成慢性疲劳综合征、空调综合征、高楼综合征、计算机综合征、“黑色星期一”等症状经常发生。“三高”(高血脂、高血压、高血糖)现象也日趋严重, 许多人发现癌症时已是晚期。

(五) 卫生服务因素

卫生服务可分为两大类: 一类是公共卫生服务, 另一类是医疗服务。它们的主要工作是向个人和社会提供范围广泛的促进健康、预防疾病的医疗与健康康复服务, 以保护和改善人体健康。

健康服务的功能可分为两个方面; 即保健功能和社会功能。