

大学生体育与健康教程

主 编 王晓衡



体育与健康



北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

郭富昌	薛晓敏
李忠宋	薛晓敏
李 军	薛晓敏
李 莉	薛晓敏
李 莉	薛晓敏
李 莉	薛晓敏

大学生体育与健康教程

主 编 王晓衡



北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

策划编辑 吕常峰
责任编辑 宋志华
审稿编辑 李 飞
责任印制 陈 莎
版式设计 沈小峰
封面设计 张 勍

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生体育与健康教程 / 王晓衡主编. —北京: 北京体育大学出版社, 2015.3
ISBN 978-7-5644-1882-3

I. ①大… II. ①王… 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 (2015) 第 074724 号

大学生体育与健康教程

出版发行 北京体育大学出版社
地 址 北京市海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
电 话 010-62963531 62963530
印 刷 北京东运印刷有限公司
规 格 190mm × 262mm 16 开本
印 张 20.5
字 数 565 千字

2015 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5644-1882-3

定价: 32.00 元

前言

《大学生体育与健康教程》编委会

主 编 王晓衡

副主编 陈一民 张秀波 鄢长安

编 委 韩文星 韩月华 孙秀英 江 鹏 王 健

郁俊明 杨振巍 苏秀华 徐向东 曲秀燕

王 权 王宏俊 康 冶 韩永强 张 娜

乔洪刚 康子英 闫 旭 李茂盛 刘 波

郝 卓 刘清波 林 琳 代忠宇 李 鹏

前言

大学生每天的学习、工作、生活都有一定的压力，比较单调，进行体育活动可以缓解压力，并丰富其生活，提高其生活质量；体育锻炼可锤炼人的意志品质，培养人勇敢顽强的拼搏精神；体育活动很多时候是集体进行的，在公平的规则下，每个人和集体可以最大限度地发挥个人和集体的体力和智力，去完成体育竞赛，故体育能有效地培养大学生团结协作精神和竞争意识；体育使诚信公正得到强化，激发了荣誉感，从而鼓舞人心；体育过程是参与者的交流过程、增进友谊的过程，是大学生接受教育的过程、提高综合素质的过程……这些都应该让大学生更好地了解，从而树立良好的体育意识。

鉴于此，为了帮助大学生进行身体锻炼，促进大学生的身心健康，我们以“健康第一”为指导思想，依据教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神，结合大学生的身心特点和学习的实际要求，在反复实践和探索的基础上，组织了二十几位教师编写了该教材。

全书由王晓衡统稿，具体编写分工为：第一章由王晓衡、孙秀英编写；第二章由韩文星、李鹏编写；第三章由郁俊明、王健编写；第四章由苏秀华编写；第五章由张秀波编写；第六章由鄢长安编写；第七章由陈一民编写；第八章由王宏俊编写；第九章由曲秀燕编写；第十章由王权、江鹏、代忠宇、韩永强、乔洪刚、郝卓编写；第十一章由林琳、闫旭、刘波编写；第十二章由徐向东编写；第十三章由康冶编写；第十四章由韩月华、张娜编写；第十五章由刘清波、康子英编写；第十六章由李茂盛编写；第十七章由杨振崑、刘清波、江鹏编写。

全书理论与实践相结合，以教授和学生阅读、应用相结合为特色，内容丰富，结构严谨，版式新颖，图文并茂，通俗易懂，充分发挥了体育教学指导书的应有价值，是一本实用性和可读性紧密结合的好教材。

在编写本教材的过程中，我们参考了国内大量的文献资料，在此对文献资料的著作者表示衷心的感谢。对于没有一一标明被引用者论著和作者姓名的，在表示歉意的同时，同样表示感谢！

由于水平有限，书中若有错误和疏漏之处，真诚欢迎专家和读者给予批评指正，以便今后修正和完善。

目 录

理论知识篇

第一章 高校体育	1
第一节 学校体育概述	1
第二节 高校体育与终身体育	4
第二章 体育与健康概述	6
第一节 健康的内涵	6
第二节 体育与身体健康	10
第三节 体育与心理健康	12
第四节 体育与社会适应能力	12
第三章 行为、生活方式与健康	15
第一节 行为与健康	15
第二节 不良生活方式对健康的危害	21
第四章 营养与健康	23
第一节 身体健康的自测	23
第二节 营养素	24
第三节 运动与营养	32
第四节 如何控制体重	36
第五章 体育锻炼的科学方法	41
第一节 体育锻炼的基本原则	41
第二节 自我锻炼的科学选择	43
第三节 运动处方	45

第六章 体育锻炼的卫生保健	48
第一节 常见运动损伤和运动性疾病的预防与处置	48
第二节 运动损伤的康复训练	53
第七章 健康体适能	57
第一节 健康体适能概述	57
第二节 提高健康体适能的主要方法	58
第八章 奥林匹克运动	64
第一节 古代奥林匹克运动	64
第二节 现代奥林匹克运动	66
第三节 中国与奥林匹克运动	70
第九章 体育竞赛	73
第一节 体育竞赛概述	73
第二节 体育竞赛的组织	75
第三节 体育竞赛的编排	77
实践运动篇	
第十章 大球运动	85
第一节 篮 球	85
第二节 排 球	101
第三节 足 球	115
第四节 其他球类运动	127
第十一章 小球运动	139
第一节 乒乓球	139
第二节 羽毛球	150
第三节 网 球	165
第四节 垒 球	173
第十二章 武术运动	183
第一节 初级长拳（第三路）	183
第二节 24 式太极拳	195

第三节	散 打	209
第四节	女子防身术	217
第十三章	游泳运动	224
第一节	游泳运动概述	224
第二节	蛙 泳	225
第三节	仰 泳	230
第四节	爬 泳	236
第五节	蝶 泳	239
第十四章	形体运动	241
第一节	健美运动	241
第二节	健美操运动	245
第三节	形体训练	249
第四节	体育舞蹈	255
第十五章	户外运动	271
第一节	定向运动	271
第二节	野外生存	273
第十六章	冬季体育锻炼	276
第一节	滑雪运动	276
第二节	速度滑冰	279
第三节	冬季体育锻炼的注意事项	283
第十七章	休闲运动	286
第一节	轮 滑	286
第二节	极限飞盘	291
第三节	花式跳绳	301
第四节	冰 壶	303
附 录	《国家学生体质健康标准》	306
附录一	《国家学生体质健康标准》(2014年修订)实施说明	306
附录二	《国家学生体质健康标准》的测试方法	309
附录三	《国家学生体质健康标准》(2014年修订)测试评分表	313

第一章

高校体育

第一节 学校体育概述

一、学校体育的目标与任务

学校体育的目标是指在一定时期内,学校体育实践要达到的预期结果。它是学校体育指导思想的具体体现,是开展学校体育工作的出发点,也是评价学校体育工作效果的重要依据。学校体育目标制订的正确与否,一方面直接关系到学校体育内容、方法和手段的选择与运用,另一方面又关系到学校体育的发展方向,影响着人才培养的质量和规格。

(一) 我国学校体育的目标

周登嵩主编的《学校体育学》中将当前我国学校体育的总目标描述为:“开发学生的身心潜能,增强学生体质,增进学生健康,促进学生身心的和谐发展;培养学生从事体育运动的态度、兴趣、习惯和能力,为终身体育奠定良好的基础;促进学生个体社会化,培养学生良好的思想品质,使其成为具有创新精神和创新能力、德智体美全面发展的社会主义建设的合格人才。”

为了确保学校体育总目标的实现,应该达到以下效果目标。

1. 增强学生体质,增进学生健康

各年龄阶段的学生正处于迅速生长发育的时期,应该有目的、有计划地通过各种体育活动促进他们身体的正常发育,使学生在身体形态、生理机能、身体素质和身体基本活动能力等方面都得到全面发展,增强学生对自然环境的适应能力和对疾病的抵抗能力。

2. 传授体育运动、卫生保健、健康生活的知识、运动技能和健身方法,使学生具有一定的体育文化素养

学校体育本质上是系统地向学生传授体育文化的教育过程。一定的体育知识、原理和方法,不仅可以提高学生的体育认知和参加体育活动的积极性和自觉性,而且还可以为他们参与体育活动提供科学的指导。这些原理和方法将使学生受益终身。

3. 培养学生对体育的兴趣、习惯和能力,为终身体育奠定基础

终身体育的指导思想是我国学校体育的主导潮流。终身体育实际上强调了人的一生包括婴儿期、幼儿期、少年期、青年期、壮年期、中年期和老年期各个发展阶段与体育的关联。这种关联又

是通过家庭体育、学校体育、社会体育和个人自主体育这四者之间的紧密衔接来实现的,其无论是对个体的成长还是对社会的发展都具有重要的意义。终身体育既是现代社会发展的要求,也是体育的最终目标。

4. 促进学生的个性全面发展,培养健全人格

促进学生的个性全面发展也是学校体育的重要目标之一。要结合体育的特点,在各种形式的体育活动中对学生进行品德教育,使学生的个性和人格得到完满发展。要通过体育提高学生的社会责任感和群体意识,培养他们热爱集体、遵纪守法、团结合作、勇敢顽强等品德和作风,为将来适应社会生活奠定良好的基础。

5. 发展学生的运动才能,提高学生的运动技术水平

学校是各种运动人才的摇篮,学校要善于发现有运动天赋和运动才能的学生,并在课余时间对他们进行运动训练,以提高他们的运动技术水平。

(二) 高校体育课程的目标

《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(教体艺[2002]13号)中对高校体育课程的目标重新进行了界定,为新时期高校体育课程的改革与发展指明了方向。

1. 基本目标

基本目标是根据大多数学生的基本要求而确定的,分为五个领域目标。

(1) 运动参与目标:积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯,基本形成终身体育的意识,能够编制可行的个人锻炼计划,具有一定的体育文化欣赏能力。

(2) 运动技能目标:熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能;能科学地进行体育锻炼,提高自己的运动能力;掌握常见运动损伤的处置方法。

(3) 身体健康目标:能测试和评价体质健康状况,掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法;能合理选择人体需要的健康营养食品;养成良好的行为习惯,养成健康的生活方式;具有健康的体魄。

(4) 心理健康目标:根据自己的能力设置体育学习目标;自觉通过体育活动改善心理状态、克服心理障碍,养成积极乐观的生活态度;运用适宜的方法调节自己的情绪;在运动中体验运动的乐趣和成功的喜悦。

(5) 社会适应目标:表现出良好的体育道德和合作精神;正确处理竞争与合作的关系。

2. 发展目标

发展目标是针对部分学有所长和有余力的学生确定的,也可作为大多数学生的努力目标,分为五个领域目标。

(1) 运动参与目标:形成良好的体育锻炼习惯;能独立制订适用于自身需要的健身运动处方,具有较高的体育文化素养和观赏水平。

(2) 运动技能目标:积极提高运动技术水平,发展自己的运动才能,在某个运动项目上达到或相当于国家等级运动员水平;能参加有挑战性的野外活动和运动竞赛。

(3) 身体健康目标:能选择良好的运动环境,全面发展体能,提高自身科学锻炼的能力,练就强健的体魄。

(4) 心理健康目标:在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。

(5) 社会适应目标:形成良好的行为习惯,主动关心、积极参加社区体育事务。

（三）高校体育的任务

根据我国《学校体育工作条例》中的规定，为了实现高校体育的目的，需要完成以下基本任务。

1. 增进大学生的身心健康，增强大学生体质；
2. 使大学生掌握体育基本知识，培养大学生的体育运动能力和习惯；
3. 提高大学生的运动技术水平，为国家培养体育后备人才；
4. 对大学生进行品德教育，增强组织纪律性，培养勇敢、顽强、进取精神。

（四）实现高校体育目的任务的基本途径

1. 体育课教学

体育课是高校的必修课，是高校体育的重要组成部分，是实现高校体育目的和任务的主要途径之一。通过开设体育课，向学生传授体育知识，提高学生对体育的认知，树立终身体育的观念，学习科学锻炼身体的方法，掌握锻炼身体的技术，提高大学生的体育文化素养和体育欣赏水平。

2. 课外体育活动

课外体育活动是学校体育的一个重要组成部分，它为实现高校体育的目的任务提供了又一个重要途径。通过课外体育活动，可以培养学生的自我锻炼意识和锻炼能力，促进学生的身心健康，增强体质，提高学习质量，同时也可以丰富大学生的业余文化生活，提高运动技术水平和体育欣赏水平。

二、学校体育与素质教育

素质教育是针对传统教育中由于教育观念的落后而造成人的片面发展和脱离社会、脱离人的实际需要而提出的新的教育理念。素质教育是以提高全民族素质为宗旨的教育，它是依据《中华人民共和国教育法》规定的国家教育方针，着眼于受教育者及社会长远发展的要求，以面向全体学生、全面提高学生的基本素质为根本宗旨，以注重培养受教育者的态度、能力，促进他们在德、智、体、美等方面生动、活泼、主动地发展为基本特征的教育。素质教育要使学生学会做人、学会求知、学会劳动、学会生活、学会健体和学会审美，为培养他们成为有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义公民奠定基础。学校体育是素质教育的重要内容，又是素质教育的重要手段。

（一）学校体育在素质教育中的积极作用

1. 促进学生智力的发展

研究表明，体育运动能促进大脑的发育，改善大脑的机能，为人们从事智力活动打下良好的物质基础，体育运动还可以促进观察力、记忆力、想象力和思维能力等智力因素的发展。

2. 增强学生的体质

增强学生体质的作用，是学校体育最原始、本质的、最为独特的功能。大量研究和实践证明：体育锻炼有利于促进机体的生长发育；提高机体心血管等系统器官的机能水平，从而增强学生对疾病的抵抗能力。

3. 培养学生的竞争意识和进取精神

竞赛是体育运动的突出特点，学校体育以其丰富多彩的内容和形式，通过开展各种不同形式的体育竞赛，能较好地动员学生全身心地投入到竞赛或锻炼中去，有利于培养学生的竞争意识和进取精神。

4. 磨炼学生顽强的意志品质

在体育教学、训练和竞赛中，学生必须付出自己的最大努力去克服一个又一个生理和心理的困



难或障碍,并且每前进一步往往都要付出极大的努力,胜利也常常取决于“再坚持一下的努力之中”。所以,长期、系统的体育教育,能有效地锻炼学生顽强的意志品质。

5. 陶冶学生高尚的情操

在体育教学、课外锻炼和各种体育竞赛中,学生都将获得各种强烈的情感体验,而这种情感体验,具有鲜明、强烈、丰富、多样、易变等特点,对陶冶学生的情操具有特殊的作用。

(二) 如何利用体育手段提高自身综合素质

学校体育是教育的一个重要组成部分,学校体育如何适应素质教育的需要,学生如何通过积极参与体育活动提高自身的综合素质,是新时期必须面对的一个重要课题。

1. 提高体育意识

要对体育的功能有一个全面的认识,认识到体育活动除了可以强身健体以外,还可以调节不良情绪和缓解学习压力;可以通过体育活动促进同学交往,广交朋友,培养自己的团队精神;可以锻炼自己的智力和随机应变的能力;可以磨炼自己的意志品质,培养坚毅、果断的处事作风。总之,大学生应该提高自己对体育的认识,了解体育的多种功能,并学会充分利用体育的多元化功能来锻炼和提升自己的综合素质。

2. 培养自己的体育兴趣

兴趣是最好的老师,只有对体育活动感兴趣才能积极参与其中。大学体育课一般都分专项教学,重点发展学生的体育兴趣,并促进学生掌握两项以上能终身坚持锻炼的体育项目运动技能。大学生可根据自己的体育基础和感兴趣的体育项目,利用大学良好的体育资源,在活动期间重点练习,发展和提高技能水平,体验成功的快乐,这样就自然而然地会热爱这一运动项目。

3. 坚持参与体育锻炼

大学四年的生活中,往往只有两年时间有体育课,同学们在大一和大二的时候参与体育活动较多,进入高年级后容易借各种理由放弃参加体育锻炼。要知道,体育锻炼的效果是可逆的,中止锻炼后体质增强的效果会逐渐消退。在放弃体育锻炼的同时,也就放弃了利用体育这一重要手段来提高自身素质的机会。

第二节 高校体育与终身体育

终身体育思想主要来源于终身教育观念和注重个体的文化观念,终身教育的思想已成为很多国家实行教育的一个指导方针。体育是伴随人的终身教育、健康愉快生活所不可缺少的重要组成部分,终身体育思想不单是指学生在校期间的教育活动,还要着重解决学生在校期间的体育教育能否使其终身受益的问题。终身体育的核心应在于使体育教育贯穿于人的一生,使学前体育、学校体育、社会体育等教育层次构成终身体育的教育全过程。因此,学校体育将成为学生终身体育的基础阶段。

一、高校体育在终身体育中的重要作用

高校是培养人才的基地,体育教育是培养人才的基础,合格的人才除具有高尚的思想和渊博的专业知识外,还必须具有一个健康的体魄。人才是知识的载体,而人才需要健康作为物质基

础。体育的功能可以有效地改善和提高人体的健康状况,保持身体健康必然要长期不懈地、经常性地地进行体育锻炼。但终身体育行为的形成还需要养成锻炼的习惯,了解相关的人体知识和掌握一定的健身方法,这些都是高校体育教育和教学的重要内容。可见,高校体育教育是学生终身体育习惯养成的一个最重要、最关键的阶段。

高校是学生接受教育的重要阵地,其教育内容对学生的影响很深,高校体育教育应当不失时机地加强主体意识的培养,重复利用锻炼身体的过程,提高其独立锻炼身体的能力,强化终身体育观念,掌握锻炼身体的知识与正确方法,使高校成为实现终身体育行为习惯的实际场所。在终身体育的长河中,高校体育特别是体育教学任务是使学生终身进行体育锻炼做好智能储备和提高身心素质。可见,高校体育教育在终身体育中有着重要意义。

二、终身体育教育的措施

(一) 终身体育意识的培养

面对世界新技术革命的挑战和激烈的人才竞争,要求人才必须有强健的体魄和充沛的精力,使高校学生在校期间养成终身体育的意识,并从根本上认识到终身体育不仅是社会发展的需要,而且也是个人生存、享受和发展的需要。

(二) 终身体育兴趣的培养

在高校学生中进行终身体育教育,首先要激发学生对体育活动参与的热情,因而培养学生对体育的兴趣和爱好十分重要。另外,在强调提高兴趣的同时,还应注重学习创造性和学习主动性的培养,使学生积极主动地体验体育运动的乐趣,养成锻炼的习惯,自觉地坚持体育锻炼。

(三) 终身体育习惯的培养

终身体育习惯是经过反复练习形成的、不需要意志努力和监督就能维持锻炼自动化的行为模式。如果人们经过体育实践之后,能形成终身体育锻炼的习惯,那么终极性的体育动机——终身体育动机也就形成了。这种终身体育动机是一种自然、自发的人格发展。高校体育可以使学生及早养成终身体育锻炼的习惯,养成锻炼习惯是奠定学生终身体育基础的关键。

(四) 终身体育能力的培养

终身体育教育应重视对学生能力的培养,在体育课中以传授知识技能为主,以掌握科学锻炼方法、知识为指导,重点加强对学生各种能力的开发,使学生今后乃至终身在各种生活条件下自觉锻炼,真正实现终身体育的长久目标。

(五) 加强高校体育与健康教育的结合,提高终身体育的质量

终身体育内容不仅限于体育范畴内,还渗透着健康教育的思想、理论和方法,加强学校体育与健康教育的结合,将身体锻炼、运动技能及健康理论融为一体,进行体育健康教学,通过学习使学生掌握多方面有关健康、健身的知识与方法,并积极投身于健身活动中,成为身心健全的健康人,提高人们终身体育的质量。

第二章

体育与健康概述

第一节 健康的内涵

一、健康的概念

健康 (Health) 是最宝贵的财富, 它是对人生存状态的一种高度的哲学概括。什么是健康? 对于健康的概念, 人类是在认识客观世界的过程中逐步加以总结和完善的, 传统的健康观认为, 躯体无病即健康。我国《辞海》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, 并具有健全的身心和社会适应能力的状态, 通常用人体测量, 体格检查和各种生理与心理指标来测量。”世界卫生组织 (World Health Organization, WHO) 在 1948 年就提出了“健康是指在身体、心理和社会各方面都完美的状态, 而不是没疾病或不虚弱。”世界卫生组织明确提出了生理、心理、社会适应能力三个方面都具备才称得上健康的三维健康观。世界卫生组织不断将健康概念完善, 1989 年又提出了人类健康还应包括道德健康。一个完全健康的人必须同时具备身体健康、心理健康、社会适应能力和道德健康这几个方面。这一健康新概念, 从人的自然属性和社会属性的结合上阐明了健康的科学内涵。

(一) 身体健康

身体健康是指人在生物学方面的健康, 即人体结构的完整和生理功能的正常。人体结构的完整是指人的躯体是由结构不同的物质 (分子、细胞、器官和系统等), 从简单到复杂逐级形成的一个有机整体。这个整体, 无论是在结构上还是在生命活动过程中, 都是有序的和不断变化的。生理功能的正常, 则是指机体的新陈代谢、生长发育、生产和生活活动, 以及机体对环境变化 (刺激) 的反应性和适应性均处于正常状态。身体健康不仅指身体无病, 而且还包括有充足的体能。后者是一种满足生活需要, 有足够能量完成各种活动的的能力。人体具备这种能力, 可以预防疾病、增进健康、提高生活质量。

(二) 心理健康

心理健康是指人的内心世界丰富充实, 处世态度和谐安宁, 与周围环境保持协调。心理健康是学习、工作和生活质量的保证。具体地讲, 包括两层含义: 其一是自我人格完整, 心理平衡, 有较好的自控能力, 有自知之明, 能正确评价自己, 及时发现并克服自己的缺点; 其二是有正确的人生目标, 能不断进取, 对未来充满信心。

（三）社会适应良好

社会适应良好是指人的行为能适应复杂的社会环境变化，能为他人所理解，为社会所接受，行为符合其社会身份，并与他人保持正常的人际关系。同时，不管是人的角色的适应，还是人的行为的适应，都既能达到心理上的满意程度，又能考虑到选择正确适应方式和拥有积极的适应态度。社会适应，指个体与他人及社会环境相互作用，具有良好的人际关系和实现社会角色的能力。有此能力的个体在交往中有自信感和安全感，与人友好相处，心情舒畅，少生烦恼，知道如何结交朋友、维持友谊，知道如何帮助他人和求助他人，能聆听他人意见，表达自己思想，能以负责的态度行事，并在社会中找到适合自己的位置。

（四）道德健康

道德健康是社会要求。道德是社会意识形态之一，是人的行为准则和规范，我们用善与恶，正义与非正义，诚实与虚伪，公与私等道德观念来评价人的行为和调整人与人的关系。道德品质低劣的人面对所接触的事物，面对功利是非时处于一种紧张、愤怒和沮丧的情绪之中，这种不良情绪使机体各系统功能失调，免疫力下降，容易患各种疾病，影响健康。而道德健康的人，遇事冷静，以一颗宽容大度的心善待别人，以维护良好的社会秩序和公德为己任，努力营造和谐的社会环境，推动社会文明的进程。

二、健康的标准

（一）世界卫生组织提出的十条健康标准

健康既有其科学的内涵，也有其科学的标准。世界卫生组织从健康的新概念出发，提出了健康的十条标准：一是有充沛的精力，能够从容不迫地担负日常生活和工作的压力而不感到紧张；二是处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔；三是善于休息，睡眠良好；四是应变能力，能适应外界环境的各种变化；五是能够抵御一般性的感冒和传染病；六是体重适当，身体匀称，站立时头、肩位置协调；七是眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；八是牙齿清洁，无龋齿，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象；九是头发有光泽，无头屑；十是肌肉丰满，皮肤富有弹性。

从世界卫生组织提出这十条标准的内容可以看出，前四条标准是关于心理和社会适应能力方面的内容，而后六条标准则主要是关于生理（躯体）方面的内容。因此，世界卫生组织提出的健康标准，实际上也是其健康概念的具体体现，我们可以用它来检验自己是否健康。

（二）“五快”和“三良好”健康标准

日本专家从躯体和精神两个方面，提出“五快”（机体健康）和“三良好”（心理健康）的健康标准。

“五快”：一是吃得快，进餐时，有良好食欲，不挑剔食物，并能很快地吃完一顿饭；二是便得快，一旦有便意，能很快排泄完大小便，而且感觉良好；三是睡得快，有睡意，上床后能很快入睡，且睡得好，醒后头脑清醒，精神饱满；四是说得快，思维敏捷，口齿伶俐；五是走得快，行走自如，步履轻盈。

“三良好”：一是具有良好的个性人格，情绪稳定、性格温和、意志坚定、感情丰富、胸怀坦荡、豁达乐观；二是具有良好的处世能力，观察问题客观、现实，具有较好的自控力，能适应复杂的社会环境；三是具有良好的人际关系，能助人为乐、与人为善，对人际交往充满热情。

（三）医学模式

医学模式就是人们从总体上认识健康和疾病以及其相互转化的哲学观点，即用什么理论观点

看待健康和疾病的关系,如何维护和促进健康,健康在什么条件下转化为疾病,疾病又在什么条件下康复。医学模式经历了自然哲学模式时期、生物医学模式时期,以及现代的社会—心理—生物医学模式时期,是随着整个社会的发展而转变的。

社会—心理—生物医学模式对疾病的认识,不仅以生物学指标,即在器官、细胞或生物分子水平上找到可测量的形态或化学变化,作为判断健康和疾病的最终参数,还要从心理学、社会学的角度综合考虑一个人的健康问题。健康—疾病的连续过程如图 2-1-1 所示。

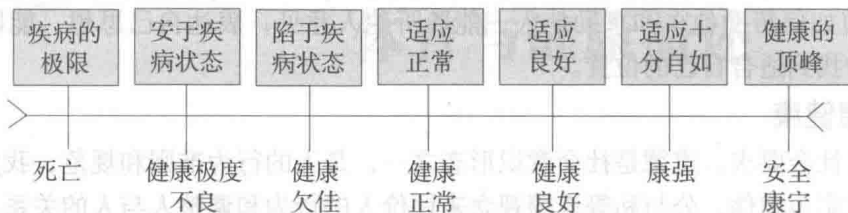


图 2-1-1

三、影响健康的主要因素

健康会受到许多因素的影响和制约,归纳起来主要有四个方面的因素:环境因素、生物学因素、卫生保健服务因素及行为和生活方式因素。如果用百分比来表示影响健康的因素,其中,父母遗传,占 15 分;环境,占 17 分(其中社会环境占 10 分,自然环境占 7 分);医疗,占 8 分;个人生活方式、生活行为,占 60 分。所以健康的钥匙在自己手里。

(一) 环境因素

1. 自然环境

自然环境是人类赖以生存的物质基础,也是健康的基本保证。人类生存所需的食物、空气、阳光均来自大自然,然而人类的生产活动和生活方式使自然环境的构成或状态发生了不利于人类生存与发展的变化。生态平衡遇到破坏,并对人类健康产生直接、间接或潜在危害,环境污染问题已引起世界各国的重视。环境污染对健康的危害具有机制复杂、效应慢、周期长、范围大、后果重的特点。我国政府把保护环境定为基本国策,并奉行可持续发展战略。因此,环境教育就成为学校健康教育必不可少的重要内容之一。



与自然和谐相处人类才能发展

2. 社会环境

社会环境包括政治、经济、文化、教育等多方面的内容。良好的社会环境有利于人类的健康,不良的社会环境会直接或间接地危害人们的健康。



社会环境影响着人们的生活

政治制度对人们的健康至关重要。中华人民共和国成立后,人民成为国家的主人,国家卫生事业为人民健康服务,人民健康水平有了很大的提高。

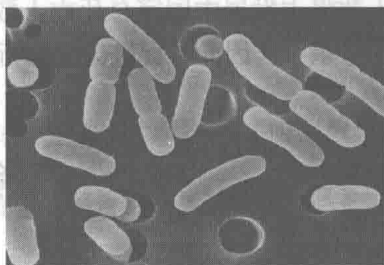
经济的发展是社会进步和社会生活的基础和保障。人们的劳动方式、生活方式、营养状况和人口状态无不受到经济的制约。大量调查证明,社会经济状况与人民的健康水平成正比。就发达国家与发展中国家相比较而言,人民的健康水平存在明显差距,每年全球低体重出生儿 2200 万,其中 95% 在发展中国家。就国家内部的不同阶层而言,其健康水平也存在着明显

的差距。居民营养状况的改善为健康奠定了良好的物质基础。

文化是社会的上层建筑,享有文化和接受教育的权利是人全面发展的重要前提,也是享有健康的前提。人群的文化水平与人群的健康水平之间存在着正相关关系。受教育程度和文化素养决定着人的健康观和价值观,决定着人是否能作出有效益于健康的决策。不良的行为和生活方式常与较低的教育程度有关。

(二) 生物学因素

引起传染性疾病和感染性疾病的病原微生物和导致遗传性疾病、伤残与障碍等人体的遗传和非遗传的内在缺陷,可归类为生物学致病因素。目前,虽然人类疾病谱和死因顺位的变化,把人们关注健康的目光引向了“生活方式病”和行为致病因素上,但生物因素对健康的危害依然存在,并且不断地出现新问题。



生物因素对人类健康有着巨大影响

世界卫生组织发表报告警告说:“艾滋病、结核病、淋巴腺鼠疫和黄热病等新出现的或卷土重来的传染病对人类健康的威胁正在上升。而且病原微生物的抗药性已成为全球性问题,一些轻微的感染有时都很难找到有效的治愈方法。”据世界卫生组织估计,全世界已有艾滋病病毒感染者 4000 万人左右,全世界每年有各种传染病的患者达 6 亿人。一些新的病原微生物已被确认,如引起出血性结肠炎的 O157: H7 型大肠杆菌、与溃疡病有直接关系的螺旋杆菌、导致淋巴腺癌的非洲淋巴细胞瘤病毒等。今天,病原微生物对人类的危害仍不可忽视。

由生殖细胞或遗传物质突变所引起的疾病称为遗传病。由非遗传而出生的伴有的缺陷所引起的疾病称为先天性疾病,如母亲感染风疹病毒造成的胎儿患先天性心脏病。目前已知遗传性、先天性疾病有 4000 种以上。我国新生儿出生缺陷率为 1.307%,即每年有 30 万~40 万缺陷儿出生,其中 70%~80%由遗传因素所致。遗传因素在影响人类健康的同时,常与环境因素、行为因素共同作用、相互制约。例如,精神分裂症的发病,遗传因素占 2/3,环境因素占 1/3。许多遗传病并未表现出临床症状,便成为异常基因库,会对人类健康产生更大的危险。

(三) 卫生保健服务因素

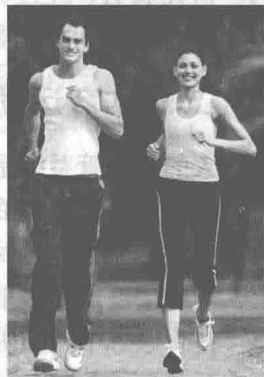
卫生保健服务是指卫生机构和卫生专业人员针对个人、群体和社会的健康需要所提供的必要的、可能的服务。良好的卫生服务对健康起着促进作用;反之,则会危害健康。良好的卫生服务包括健全的医疗卫生机构、完善的服务网络、充足的卫生资源及其合理配置与科学分配。

卫生保健服务是群众健康的保证

但是,卫生服务的投入与效益并非成正比,个人对卫生服务的利用能力是影响卫生服务投入与效益的重要因素。所以,对卫生保健服务的利用是健康教育的重要内容之一。

(四) 行为和生活方式因素

行为是指具有认知、思维能力并具有情感、意志等心理活动的人在内外环境因素刺激下所作出的能动反应。生活方式是指人的生活样式,是生活活动的总和,它包括生活态度、生活水平和生活惯常行为。行为和生活方式两者紧密联系,互相贯通。人们自身的不良行为和生活习惯,会给个人、群体



行为和生活方式是健康的决定因素