



大学生 养生与保健

DAXUESHENG
YANGSHENG YU BAOJIAN

姚剑文 李小唐 编著

 甘肃人民出版社

大学生养生与保健

姚剑文 李小唐

甘肃人民出版社

目 录

自序	4
第一章 基础知识.....	5
第一节 健康与亚健康.....	5
第二节 大学生健康状况.....	9
第三节 养生与保健.....	14
第二章 自我保健.....	21
第一节 自我保健概述.....	21
第二节 健康状况.....	23
第三节 自我保健.....	25
第三章 预防保健.....	29
第一节 大学生常见疾病的预防与保健康复.....	29
第二节 大学生常见损伤的预防与保健康复.....	40
第三节 大学生常见急诊处理与急救方法.....	42
第四章 运动康复.....	50
第一节 简易健身方法.....	50
第二节 运动处方.....	57
第五章 养生理论.....	63
第一节 养生理论.....	63
第二节 儒家养生.....	68
第三节 道家养生.....	70
第四节 佛家养生.....	71
第五节 四季养生.....	75
第六节 心理养生.....	77
第七节 大学生心理养生.....	80
第八节 行为养生.....	90
第九节 养生箴言.....	91
第十节 养生谚语.....	93
第六章 养生功法.....	96
第一节 太极拳.....	96
第二节 八段锦.....	115
第三节 五禽戏.....	118
第四节 易筋经.....	121
第五节 六字诀.....	127
第六节 练功十八法.....	133
附录一 第八套广播体操.....	142
附录二 常见疾病的食疗方法.....	144

主要参考文献.....	148
-------------	-----

自序

《全民健身条例》明确指出：公民有依法参加全面健身活动的权利。制定全民健身计划和全民健身实施计划，应当充分考虑学生、老年人、残疾人和农村居民的特殊需求。大学生的健康水平直接关系到社会的发展与进步。因此，本书以《全民健身条例》为出发点，以大学生为主要对象，特别是针对大学生中伤、弱、病、残者，现代健康理念与传统养生理念结合，现代科学健身方法与传统养生保健方法结合，从不同视角介绍卫生保健知识，传统养生方法，帮助指导大学生进行科学锻炼，进行体育医疗，学会养生保健，改善他们的健康状况。

目前，高校由于没有比较规范的、有针对性的保健课教材，保健体育课教材多采用统编教材中一些体育保健、传统体育的章节内容为主。

因此，本书的编写具有较高实用性、时代性、科学性和针对性。本书也是普通大学生进行自我保健养生、改善健康水平，提高生活质量、高校体育教师进行体育健康教育的良师。

本书共分基础知识篇、自我保健篇、预防保健篇、运动康复篇、养生理论篇、养生功法篇六个篇章及附录。基础知识篇包括健康与亚健康、大学生健康状况、养生与保健三个章节；自我保健篇包括自我保健概念、健康自我测试、自我保健方法三个章节；预防保健篇包括大学生常见疾病预防与保健康复、大学生常见损伤预防与保健康复、大学生常见急诊处理与急救方法三个章节；运动康复篇包括简易健身方法、运动处方两个章节。养生理论篇包括养生理论、儒家养生、道目录家养生、佛家养生、四季养生、心理养生、养生箴言、养生谚语八个章节；养生功法篇包括太极拳、八段锦、五禽戏、易筋经、六字诀、练功十八法六个章节。附录部分包括了第八套广播体操、常见疾病的食疗方法等内容。

本书在编写过程中得到了各界同仁的帮助与指导，并参考了大量同仁的研究成果，在此表示感谢。由于编者水平有限，书中难免出现疏漏，恳请同行与读者批评指正！

编者

2010年3月

第一章 基础知识

- ◎健康与亚健康
- ◎大学生健康状况
- ◎养生与保健

第一节 健康与亚健康

一、健康

概述健康、长寿是人类文明生活的一个永恒的主题，人人都希望健康，并且把健康和幸福联结在一起，把健康和社会进步联系在一起。大学生是当今社会发展的主力军，其健康水平直接关系到社会的发展与进步，教育部也提出“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的口号，说明国家已将学生的健康列为教育的首位。那么我们首先要明白什么是健康？怎样追求与维护健康？

人们追求健康是与生产水平、科学技术发展和社会进步相联系的，随着生产水平的提高和科学技术、社会的不断进步，人们对健康的要求也越来越高了。生物科学和医学的进步为人类健康作出了卓越的贡献，但生物医学把人简单地当作生物有机体来研究而忽略了人的社会方面，忽略了人具有丰富的内心世界，这在对健康的定义上也有明显的反映。《辞海》中“健康”的概念是：“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好的劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”这种提法比“健康就是没有病”要完善些，但仍然是把人作为生物有机体来对待，因为它虽然提出了“劳动效能”这一概念，但仍未把人当作社会人来对待。对健康的这种认识，在生物医学模式时代被公认是正确的。

关于健康和疾病的概念，《简明不列颠百科全书》1985 年中文版的定义为：“健康，使个体能长时期地适应环境的身体、情绪、精神及社交方面的能力。”“疾病，是以产生症状或体征的异常生理或心理状态”，是“人体在致病因素的影响下，器官组织的形态、功能偏离正常标准的状态”。“健康可用可测量的数值（如身高、体重、体温、脉搏、血压、视力等）来衡量，但其标准很难掌握。”这一概念虽然在定义时提到心理因素，但在测量和疾病分类方面没有具体内容。可以说这是从生物医学模式向生物、心理、社会医学模式过渡过程中的产物。

一方面，这种转化尚缺乏足够的临床实践资料提供理论的概括；另一方面撰写者虽然接受了新的医学模式的思想，但难以作进一步的理论探讨。因此它还没有超越 1946 年世界卫生组织（WHO）成立时在它的宪章中所提到的健康概念：“健康乃是一种在身体上、心理上和社会上的完满状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”接着它对健康又作了比较详细的解释，除了众所周知的病理改变的内容之外，对心理状态的要求提出以下多条，诸如：要有充沛的精力，能从容地担负日常工作和生活，且不会感到疲劳和紧张。应该是积极乐观，勇于承担责任，并且要能上能下，心胸开阔，不至于因为很小的事就耿耿于怀，必须是精神饱满、情绪稳定，并且是善于休息的人。要有较强的自我控制能力和排除干扰的能力。要有比较强的应变能力，反应速度快，并且有高度适应能力。看上去眼睛炯炯发光而有神，眼球

动转灵活，善于观察，等等。总之完整的健康概念包括生理、心理和社会功能三方面的良好和完满状态，而不仅仅是生理上没有病态。从对健康这一概念的讨论中可以看出，为了实现健康状态不仅要讲究生理卫生，还要讲究心理卫生。

心理健康指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到最佳功能状态，不是指绝对的十全十美状态。心理卫生包括一切旨在改进及保持上述状态的措施，诸如精神疾病的康复、精神病的预防、精神压力的缓解，以及使人处于能按其身心潜能进行活动的健康水平等。

德国的心理卫生学家 K.Hecht 指出，在社会主义条件下心理卫生的概念应理解为：“对人的心理健康进行预防性保护，其方法是创造性地发挥大脑机能和充分发展个人心理特征的最佳条件，改善劳动和生活条件，确立人与人之间多方面的关系，以及提高人的心理对周围环境有害因素的抵抗力。”

二、亚健康

现代医学认为亚健康即指非病非健康状态，这是一类次等健康状态（亚，即次等之意），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”、“游离（移）状态”、“灰色状态”等的称谓。是处于疾病与健康之间的一种生理机能低下的状态，亚健康状态也是很多疾病的前期症状，如肝炎、心脑血管疾病、代谢性疾病等等。亚健康人群普遍存在“六高一低”，即高负荷（心理和体力）、高血压、高血脂、高血糖、高体重、免疫功能低。

细究之，亚健康是个大概念，包含着前后衔接的几个阶段：其中，与健康紧紧相邻的可称作“轻度心身失调”，它常以疲劳、失眠、胃口差、情绪不稳定等为主症，但是这些失调容易恢复，恢复了则与健康人一样。它约占人群的 25%~28%。

这种失调若持续发展，可进入“潜临床”状态。此时，已呈现出发展成某些疾病的高危倾向，潜伏着向某病发展的高度可能。在人群中，处于这类状态的超过 1/3，且在 40 岁以上的人群中比例陡增。他们的表现比较错综，可为慢性疲劳或持续的心身失调，包括前述的各种症状持续 2 个月以上，且常伴有慢性咽痛、反复感冒、精力不支等。

也有专家将其错综的表现归纳为 3 种“减退”：活力减退、反应能力减退和适应能力减退。从临床检测来看，城市里的这类群体比较集中地表现为“三高一低”倾向，即存在着接近临界水平的高血脂、高血糖、高血黏度和免疫功能偏低。

另有至少超过 10% 的人介于潜临床和疾病之间的，可称作“前临床”状态。指已经有了病变，但症状还不明显或还没引起足够重视，或未求诊断，或即便医生作了检查，一时尚未查出。严格地说，最后一类已不属于亚健康，而是有病的不健康状态，只是有待于明确诊断而已。因此，扣除这部分人群，也有不少研究者认为亚健康者约占人口的 60%。

国内外的研究表明，现代社会符合健康标准者也不过占人群总数的 15% 左右。有趣的是，人群中已被确诊为患病，属于不健康状态的也占 15% 左右。如果把健康和疾病看做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。

在现实生活中，人们往往忽视自身的健康问题，特别是正处于青春期的大学生们，总认为自己没病就是健康。这是极其错误的观点。

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。

由此，亚健康是指以下几种情况：

- （1）功能性改变，而不是器质性病变。
- （2）体征改变，但现有医学技术不能发现病理改变。
- （3）生命质量差，长期处于健康低水平。
- （4）慢性疾病伴随的病变部位之外的不健康体征。

亚健康是否发展为严重器质性病变具有不确定性。但是，亚健康本身就是需要解决的问题。

据调查，处于亚健康状态的患者年龄多在 18 岁至 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，长期处于高度紧张的环境中，如果不能科学地自我调适和自我保护，很容易进入亚健康状态。

对于大学生来说，不健康的生活方式，如吸烟、酗酒、打牌、上网熬夜。不良的情绪，如考试焦虑、失恋、就业压力等，如果不能及时地调整自己，就很容易导致亚健康，直至出现各种生理或心理疾病。

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，如果没有什么明显的病症，但又长时间处于以下的一种或几种状态中，注意亚健康已向你发出警报了：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。处在高度紧张学习状态的大学生应当特别注意这些症状。

谁是最容易亚健康的人？

- 1.是精神负担过重的人；
- 2.是脑力劳动繁重者；
- 3.是体力劳动负担比较重的人；
- 4.是人际关系紧张、造成负担比较重的人；
- 5.是长期从事简单、机械化工作的人（缺少外界的沟通和刺激）；
- 6.是压力大的人；
- 7.是生活无规律的人；
- 8.是饮食不平衡、吸烟酗酒的人。

（一）导致亚健康的因素

1.饮食不合理。当机体摄入热量过多或营养贫乏时，都可导致机体失调。过量吸烟、酗酒、睡眠不足、缺少运动、情绪低落、心理障碍以及大气污染、长期接触有毒物品，也可出现这种状态。

2.休息不足，特别是睡眠不足。起居无规律、作息不正常已经成为常见现象。对于大学生，由于影视、网络、游戏、跳舞、打牌等娱乐，以及备考开夜车等，常打乱生活规律。

3.过度紧张，压力太大。特别是有些学生，平常不学，考前突击，考试不及格，面临处分甚至失学；就业压力大，前途渺茫。长期处于紧张状态。有些同学生性不好动，身体运动不足，缺乏锻炼，体质下降，体力透支。

4.经常处于不良情绪状态。如自卑、失意、脾气暴躁、易怒等。

（二）亚健康导致的后果

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，非常容易引起心身疾病。包括：心理障碍、胃肠道疾病、高血压、冠心病、癌症、性功能下降，倦怠、注意力不集中、心情烦躁、失眠、消化功能不好、食欲不振、腹胀、心慌、胸闷、便秘、腹泻、精神疲惫。然而体格检查并无器官上的问题，所以主要是功能性的问题。处于亚健康状态的人，除了疲劳和不适，不会有生命危险。

但如果碰到高度刺激，如熬夜、发脾气等应激状态下，很容易出现猝死，就是“过劳死”。“过劳死”——是一种综合性疾病，是指在非生理状态下的劳动过程中，人的正常工作规律和生活规律遭到破坏，体内疲劳淤积并向过劳状态转移，使血压升高、动脉硬化加剧，进而出现致命的状态。

（三）亚健康的应对方法

虽然经济发展了，人们的生活是富裕了，然而有关人士调查发现，仅有一小部分是处于健康状态，大部分人处于亚健康状态，也有一小部分已出现健康方面的问题。处于“亚健康”状态的人，表面看起来是健康人，一旦身体的哪个部位出现症状，很容易连带全身。久之，如果体内环境日趋严重，垃圾和毒素会越积越多，亚健康则会发展成各种病理性疾病。

亚健康治疗的关键在于自我调适，消除那些诱发因素。美国著名医学专家经过十多年研究认为，第三种状态的人，既有坠入疾病深渊的可能，又有成为健康人的希望。因此，世界卫生组织前不久就此提出现代人的“健康”新概念，也就是应对亚健康的方法：

1.利用合理多样的饮食摄取营养。没有任何一种食物能全面包含人体所需的营养。西方营养学家提倡每人每天要吃 50 种食品以上。而我们日常多数人的食物都存在单调化，长期一贯制，根本不是以自身身体需要来进行膳食安排，我们讲吃多种食物，是改革习以为常的不良饮食习惯，多吃不常吃的，山珍海味要有，牛奶要喝，粗粮、杂粮、蔬菜、水果要多吃，这样才符合科学合理均衡营养观念。自己调理好饮食，便是作自己最好的医生。饮食合理，疾病就不易侵入，自己建立科学合理饮食机制还有一个对身体健康有益的地方，就是饮食的食疗作用。中国传统食疗是最优秀的营养健身成果。药膳是中国饮食文化和医疗文化的结晶，提倡以食为主，药食结合，起到良好食疗效果。

因此在日常饮食生活中，根据个人身体状况适当安排食疗食品能起到防病治病作用。建立自我饮食机制还要注意饮食方法，凡是暴饮暴食，大饥大饱，都是不科学的。一定做到定时定量，有针对性，均衡消化，保证营养。

2.千万别透支睡眠。现代人的睡眠透支已成为目前最流行的都市病在对工作和娱乐的热情日趋高涨的同时，人们睡眠的时间越来越少。

伴随着社会的变革和人们生活方式的改变，睡眠不足已成为我国当今最普遍的健康和社会问题。自古以来，睡眠一直占据人类生活 $\frac{1}{3}$ 左右的时间，它和每个人的身体健康密切相关。世界卫生组织确定“睡得香”为健康的重要客观标志之一。人们经常有这样的体会，当感到情绪不佳或者身体不适时，美美地睡上一觉后，会觉得精神倍增，身体的不适也会有所减轻，甚至恢复如常。由此可见，质量好的睡眠确是一味有益身心健康的滋补品。

3.建立动养机制。人的健康躯体也是一种神形的表现，之所谓神形兼备。人的健康的精神状态来自于自身的思想意志，一方面人总是要有精神的，另一方面精神也要靠肢体。人体的各种力量的养护，使人的思维、内脏各器官功能都保持兴旺状态，人才能显得精神。人的形养还在于自身体育锻炼。人之所以生病，很多原因是不加强锻炼造成的。现代人热衷于都市生活忙于事业，忙于工作，而锻炼身体的时间越来越少。加强自我运动锻炼可以防病治病，延缓衰老。

4.培养多种兴趣，保持精神旺盛。广泛的兴趣爱好，会使人受益无穷。它可以增加你的活力和情趣，使生活更加充实，使人生机勃勃，使娱乐活动更加丰富多彩。因此，人们在娱乐活动中，应该发展多种兴趣。比如说，可以培养自己听音乐、钓鱼、养花、绘画、集邮、跑步、打太极拳等多种兴趣。这些有益的活动不仅可以修身养性，陶冶情操，而且能够辅助治疗一些心理疾病。无数事例证明，广泛的兴趣对健康是十分有益的。

5.善待压力，心胸开阔。善待压力，首先要树立正确的处世观，把压力看做是生活不可分割的一部分，作好抗压的心理准备。遇到突如其来的困难和压力，不要惊慌失措，要静下心来，审时度势，理顺思绪，从困境中找出解决问题、缓解压力的办法。其次，要确立切实可行的目标定向，切忌由于自我期望过高，无法实现而导致心理压力，倘若目标经过积极努力有可能实现，无论出现何种艰难和困厄，都不要退缩和逃避，要借助压力的刺激，不断强化自己的意志，充分发挥全身的能量，达到目标。再者，要学会适度减压，以保证健康、良好的心境。使体内的正气旺盛，去除致病因素，早日回到第一状态，成为健康人。

第二节 大学生健康状况

一、大学生生理健康现状

大学生健康状况不容忽视，长期超负荷学习和工作的大学生、中青年脑力劳动者，中枢神经常常处于紧张状态，如果不注重心理调整和适量参加体育锻炼，将导致交感神经兴奋性增强，内分泌功能紊乱，易产生身心疾病，最终降低学习及工作效率，提前走向衰老。据 2 年全国第 4 次学生健康调研显示：体能素质下降较快。2000 年与 1 年比，我国大、中学生的速度、耐力、力量等素质均有所下降，在 1995 年比 1985 年下降的基础上，又有所下滑。由于体质下降，肺活量指数也随之降低，2000 年与 1995 年相比，18 岁左右的学生中有 75% 的下降幅度在 17~90 毫升，19~22 岁大学生的情况与中学生情况基本相同，男女学生的肺活量/体重指数与 1995 年比较亦呈下降趋势。

由于营养水平的提高，肥胖学生却在不断增多，2000 年与 1995 年相比，18 岁左右学生的肥胖检出率，城市男生由 5.9% 增至 10.1%，女生由 3% 增至 4.9%；农村男生由 1.6% 增至 3.7%；女生由 1.2% 增至 2.4%。

由于忙于学习，缺少体育锻炼，近视眼率居高不下，高中生的近视率为 71.29%，大学生的近视率为 73.01%。人生正值好年华，精力旺盛，这会给不少青年大学生们一个错觉，即“病不倒，垮不了，现在学习最重要，不练身体也无妨”。况且，有太多东西要学，有太多工作要做，依仗青春活力，年轻人往往过多地消耗体力，忽略了体育锻炼。

他们有现代人的文化素养，现代人的成就，但缺乏现代人的健康观念、体育意识和保健策略。当代知识分子的巨大成就，是在拼体力、拼生命的基础上取得的。现在的大学生，其健康知识少得可怜，他们只知学习、工作，只知拼命，却不知爱惜身体。随着我国经济的快速发展，生活水平持续提高，医疗水平不断改善，但没有使众多大学生对生活质量意识的观念提升，许多人还没有把自觉参加体育锻炼当做生活水平提高的标志。据调查，大学生不愿意参加体育锻炼的理由是怕苦怕累，不少人贪图安逸，不愿付出，缺乏坚强的意志。进入 21 世纪，学校教育的重心转移到培养学生的素质上，哪些素质属于素质教育的内涵？其实哪个素质中都离不开身体健康。因为素质中，健康是所有素质的基础。脱离了健康这个主题与核心，大学生就不可能为祖国更好的服务。在素质教育中，关键是如何把学生们吸引到体育锻炼中来，应该在体制、策略、方针、措施、规则和方法上下一番工夫。因为，健康才是人生最大的财富，锻炼是争取健康的法宝，身体是营造知识大厦的基石，运动是事业奋斗路上的永久伴侣。

近年来，大学生心理健康问题已经成为了高等教育领域的一个热点问题，引起各界人士的高度重视。过去，我们重视学生的身体健康，认为身体没病就是健康，这种观点显然是片面的。大学生的健康应该包括生理健康、心理健康、道德健康。

二、大学生心理健康现状

通过调查发现，目前在校大学生心理健康问题主要表现在 5 个方面：

1. 业问题；
2. 人际交往问题；
3. 就业压力；
4. 生活适应障碍；
5. 感情问题。

其中就业压力、人际关系是最困扰当代大学生的问题。当大学生心理出了问题，他们往往不愿意去找老师倾诉，更不愿意什么心理咨询，好像觉得自己心理没有病一样。其实大学生需要的就是倾诉，但有时给同学说又不能得到很好的排解，这让他们心理很矛盾。

在调查中,某校大学生 40%左右的学生存在各种各样的心理问题、心理疾病、心理障碍,尤其是这两年来大众传播媒介大量报道大学生的心理健康问题,特别是大学生自杀、杀人等与心理健康密切相关的恶性事件。2006 年报导全国大学生自杀事件就高达 116 起,其中人死亡。这就是严重的心理障碍患者。2008 年全国直属高校共发生起大学生自杀事件,达到历史顶峰。广东省教育厅有关负责人指出,大学生自杀案件集中在重点院校,学业困扰、父母离异、精神抑郁等都是引发自杀的关键因素。

大学生处在心理发展的重要年龄阶段,会出现各种各样的“心理问题”,但不能说就是心理不健康或心理健康水平低的表现。为此,我们要把心理问题与心理障碍、心理疾病等区分开来。其实在调查过程中,真正有心理障碍患的只有 5%~10%,严重的心理障碍患者很少。

(一) 学习心理障碍

学生的主要任务是学习,这是他们承担社会义务的起点,大学生是否得到社会成员自身的肯定,在很大程度上取决于学习者扮演得如何,一旦在此方面存在问题,就会出现以下几种学习心理障碍:

1.厌学。厌学是学生回避或厌恶学习的内在反应。这类学生学习自信心不足,对学习提不起兴趣,有相当一部分学生的学习动机是被动的,低层次的,如为了混个毕业文凭,将来好找工作;为了不被别人看不起,为了父母的尊严和面子,服从家长的意愿,迫不得已来上学。他们不想读书又不得不读书。还有一些学生根本不学,你要问他,他却说“我不想来上学,可是父母硬逼着我来上”。这些大学生既因为成绩差产生自卑,又极自尊,怕人嘲笑,在家瞒父母,在校应付老师,有一种摆脱不掉的心理压力。

2.考试焦虑。在调查中有些同学说:“平常在班上学习成绩还可以,但一到考试,成绩不理想,准备好的东西都忘记得一干二净”,造成应试恐惧。还有些同学,平常学得不好,也没好好学,临考试前,不睡觉做准备,害怕考试不及格,害怕父母说,害怕毕业拿不上毕业证等等,给自己制造紧张情结,产生心理压力。

3.作弊。作弊是一种心理不健康的表现。作弊者为了考试成绩铤而走险,一段时间处于紧张状态。在考试时,东张西望,口袋里装上预先准备好的纸条,一旦被抓住,就要在公示栏里向全院公布作弊的名单。我们调查过作弊的学生,他们说:“作弊被抓,我们也有一种说不出的羞愧,好像做了什么见不得人的坏事,抬不起头来,但为了及格,我们什么都不顾了,抓到倒霉,抓不到万幸。”

(二) 人际交往问题障碍

有关调查显示,大一新生主要表现为生活适应障碍;大二学生主要表现为情感困扰和学业问题;大三学生主要表现在就业上。目前困惑大学生的心理健康问题主要集中在人际交往,现在有些大学生是家中独苗,父母都非常疼爱。一旦进入大学,面对新同学、新朋友,不知道怎么相处,有很多学生不能适应集体生活,有的学生表现出自私、敏感。还有些学生因为性格原因,在同学中不被理解,遭遇排斥,其中部分人便独来独往,久而久之就产生一种受冷落或性格孤僻、粗暴等心理倾向,这也是影响大学生心理健康最突出的一点。

1.性格缺陷。有些学生不能吃亏,什么事都爱占上风,比如有位同学的 MP3 被别人悄悄拿走了,保卫处查到是 XX 学生拿走了,当问他为什么要这样做时,他理直气壮地说:“我看不惯他的言行,看不惯他的傲气。因为我干什么事说什么话,他都跟我作对,我就要报复他,作自己心里痛快。”还有些学生怯懦和自卑,常常认为自己什么事都做不好,缺乏勇气、胆量和信心,担心别人耻笑自己;还有些学生表现为处处与人作对,搞恶作剧,无理取闹,破坏公物和公共秩序,逆反心理明显,常常是让他向东,他偏要向西,叫他打狗,他偏要赶鸡。

2.人格异常。人格异常,又称病态人格。通常有两种表现:其一,反社会人格。这类学

生表现为高度的利己主义，自我中心主义，自尊心极强，缺乏社会责任感和义务感。情结不稳定，对人冷酷无情，以损人利己为乐，有很强的占有欲和攻击性。其二，偏执性人格，这类学生表现为主观固执，敏感多疑，狂妄自大，嫉妒心强，常将自己的过失和受到的挫折归咎于他人或推诿于客观原因，常与其他人发生口角，人际关系不和谐。

3.代沟障碍。代沟障碍是一种必然的现象。从心理学的角度讲，人在10岁之前是对父母的崇拜期，20岁之前对父母的轻视期，30岁以前对父母又变为理解期，40岁以前则是对父母的深爱期，直到岁才会真正了解认识自己的父母。在现代社会，代沟表现得极为明显、剧烈。代沟双方心理承受力都异常脆弱，互相指责对方不理解自己。

其实代沟是根本无法也没有必要去缩减和消除的，只有顺其自然。

（三）就业心理问题障碍

随着我国高等院校的不断扩招，大学生毕业数量越来越多，求职越来越难，大学生涯宣告结束后，接下来就是残酷而现实的就业问题了。可部分在校大学生没有认清现实情况，觉得自己上了大学就应该找个好工作，对工作期望值高，导致就业困难。大学生应对自己的求职准确定位，不能一厢情愿地设定一个就业目标，而不考虑社会就业现状和社会需要，这样很容易导致出现挫折感和就业焦虑。学校应对毕业生进行就业指导，让他们从浮躁中冷静下来，在茫然中认清方向，确定自己的就业目标和职业规划，提高自己的综合素质。

1.就业压力障碍。有些毕业生说“上大学难，找工作更是难上加难，累酸了腰，跑断了腿，到处散发个人简历，用人单位都说回去等消息，害得我们整天把手机放在兜里，睡觉时都开着，怕错过用人单位的回复，上课时也忍不住要看着手机”。目前，人们所要面对的各种信息成倍增长，因此，涉世不深，身处人生十字路上的大学生求职者就成了“信息强迫症”患者，对信息有着极强的心理需要。得不到想知道的结果时，会出现严重的焦虑或不适。其实，信息强迫症是就业过程中不可避免会出现的，是一种正常的生理、心理反应。如果心理上过多焦躁、沮丧、不安，自己又不能在一定时间内化解，这些情绪就会演化为心理障碍或心理疾病，会严重影响学生主观能动性的发挥，给就业带来困难。

2.求职期望值过高。许多大学生认为，十几年寒窗苦读，耗用了小半辈子的时间，当然希望能找到一份满意的工作。所谓满意按大众的标准，是单位较有名气，待遇和福利不错，有发展前途，最好是从事自己所学专业。但现实是完全符合理想条件的工作甚少。大学生要了解并接受客观就业现实，调整就业期望值。有些大学生期望值过高，以致错过了很多机会，当错过机会又会很失落，随着时间的流逝焦虑也不断加重。大学生在择业时不能只考虑工作的经济收入、工作条件地点等因素，更要考虑职业对自我一生发展的影响与作用，应看重职业能否帮助实现自我价值。因此，在了解社会需要的基础上树立“重自我职业发展，才能促使事业成功”的职业价值观。如果能通过求职而增强自我心理调节与承受能力，对大学生今后的职业生活都是非常有用的。在调查中还有女生说：“大概中国现在是女多男少，不然为什么单位招聘时尽招男同胞呢？就连会计、文秘、银行员这样被认为女性较多的行业也开始招男性了，还美其名曰调节性别比例。有的说便于加班，还有的说方便出差，总之就是不要女的。”很多女同学都无奈自己是女儿身，很多女生还没有毕业，就产生了自卑情绪，为此要教育、引导女生自尊、自强、自立，只要有本事、有一技之长，到哪都会有人用的。对大学生异常心理应该贯彻预防为主方针。作为教育工作者，不仅仅是如何去治疗学生的心理异常，而且要努力减少或防止大学生异常心理的发生。

（四）生活适应能力较差

当代大学生大多数是独生子女，从小父母替她们安排一切，在父母的部署下习惯性地做自己的事情，而进入大学后学生需要自己安排一切，于是问题就来了，表现为生活适应与自理能力差。生活其实是由细小的事情组成的，生活能力则是说处理或者做这些事情的能力。

这些事情虽然很小，但却很多很杂。

比如：

1.卫生。学生以前什么都不干，到大学宿舍生活，没有养成良好的卫生习惯与健康意识。环境卫生脏、乱、差。甚至连自己的衣服都不会洗。

2.饮食。很多学生在学校都喜欢随便吃饭，挑自己喜欢的吃，不注重营养均衡及卫生问题。更谈不上自己做饭，有同学连面条都不会煮，不知道做饭需要哪些基本原料。这些问题在毕业工作后需要个人完全独立生活时将面临的最大困难。

3.时间观念。不要认为这个不属于生活能力，大多数学生在家的时候，都是家长叫着起床，把学习看成了唯一，其余什么事情都是别人在一旁帮着做或者是协助做，上大学了，在学校住的同学，起床就没人督促了，大学管教相对而言也松些，所以大学迟到旷课的比例绝对是最大的。

4.金钱观念。据我所知，大部分大学生都是按照“月俸”来领取的，那么金钱怎么支配呢？想必很多同学在拿钱时也不会有一个详细的规划。有了就花，没了就借，这样入不敷出，有同学到毕业时欠一屁股债，给自己生活和精神上增加了很大的压力。

因此，大学生要多做多学。当脱离学校生活，一个人在外面生活的时候，就会发现很多事情都是我们做得不够好的，比如买菜，就不知道买哪种比较有营养、卫生、便宜。当有了疑问的时候，带着问题去学习生活，很快就会发现，生活其实很简单，毕竟天天要做，想不会都难，但前提是你去做了、去学了。

（五）不能正确对待感情问题

大学生正值青春期，是性机能成熟与性意识觉醒而引起心理上微妙变化时期。高等学校是青年人相对集中的地方，男女交往有较为宽松的环境。他们在学习、生活中朝夕相处，交往密切，异性之间容易产生感情，大学阶段成为青年人恋爱心理的“活跃期”。

1.大学生恋爱的特点。

20 世纪 90 年代以后，大学生恋爱现象随着社会环境的变化，纵向比较呈现出明显的时代特点：

（1）恋爱行为公开化。

当前高校虽也反对谈恋爱，但随着人们观念的变化，大学生谈恋爱已不再顾忌他人的评价，逐渐从“地下”转为公开。

（2）恋爱的目的多样化。

调查显示，单纯因感情问题而恋爱的只占 49.4%，其他非感情因素如“孤独”、“空虚”、“寻求刺激”、“体现自我”等恋爱动机驱动，使当前大学生情感体验复杂化，恋爱心理多样化。

（3）恋爱年纪低龄化。

受社会上的早恋现象及校园内高年级同学恋爱行为的影响，大学生刚进入大学就谈恋爱的比例逐渐上升，在谈恋爱的学生中，一年级学生占 20%左右。

（4）婚恋观念开放化。

表现在 40%左右的同学对婚前性行为持理解和宽容的态度，认为“只要真心相爱，无须指责”，传统的贞操观在大学生们的思想观念中逐渐淡化。

（5）恋爱关系脆弱化。

在校大学生谈恋爱一般不考虑经济、地位、职业、家庭等社会性问题，浪漫色彩浓厚，自主性强，约束性差；基础知识情感性强，理智性弱。往往不能理性地对待恋爱中的挫折，表现为恋爱率高，巩固率低，能发展为缔结婚姻关系的寥寥无几。

2.大学生恋爱心理的几种表现形态。

男女进入青春期后，由于生理、心理能量的作用，都会表现出对异性的求知、接近等心理活动。大学生的情爱心理状态：

（1）恋爱好奇心理。

处在青春期中、后期的大学生对自身的性爱生理、心理方面的现象与问题既敏感又似懂非懂，他们关注书刊、杂志、小说、影像以及与他人闲谈中获取的一些恋爱知识，希望从他人身上了解到更多的恋爱信息。表现为强烈的探索欲望和追求情感体验。

这种好奇心理既是生理成熟的需要，也是心理发展的要求，是正常的。

从青春期开始，性爱好奇心理一直伴随着大学生的成长而成熟，从性认知的好奇开始到爱的追求，构成了大学生恋爱的动力功能。然而长期以来，性爱知识只可意会，不可言传的传统，增强了恋爱问题的神秘感。好奇源于神秘，而且与从众心理联系在一起。大学生群落中弥漫性的性爱信息刺激一些未涉及恋爱领域的同学的好奇心，这种好奇心理不断累积，最终触发了恋爱体验动机。这种累积反射在心理上就是人云亦云，人做亦试。“积极”探究、盲目接受、盲目模仿是当前大学生恋爱好奇心理的一个显著特征。据调查，大学生在性知识的获取方式上，由他人主动传授的只占 9.5%，而半数以上（51.6%）则是在无意中接收非系统化的传输。由于缺乏正确引导，以满足好奇心为目的的盲目“探索”，往往容易造成大学生出现性爱失误或性罪错。

（2）性爱焦虑心理。

大学生恋爱焦虑心理源于对待性爱问题深刻的矛盾心情和冲突心理。据了解，66.8%的男大学生和 78.7%的女大学生出现不同程度性爱焦虑。他们不知该如何处理性爱生理成熟与心理需求增长之间的矛盾；不知该如何对待情爱发展与尚未经济独立、求学成才之间的矛盾，表现为苦恼、烦躁不安、厌恶感和紧张感。大学生恋爱焦虑心理的主要引发因素有：

性意识的困扰，即对性意念处理不当而引起的烦恼。许多同学因性知识缺乏，性教育不当，而将性意识表现与觉醒，如性幻想、手淫等看作罪恶，产生严重的“自我道德谴责”，越想让自己不去想这些问题，结果适得其反，陷入痛苦的不安之中。有的同学因以第二性征为重点的体象状态不如己意，希望改变，又不遂人意，很难将它改变时，就出现了深刻的焦虑与烦恼。

陷入婚恋认识误区。有的同学曾有过性伤害或性过失，在心灵上留下较深的烙印，而当再次面临情爱问题时，由于调适能力差，他们既渴望通过某种形式的爱去战胜自己的孤独感，又担心自身“不洁”而失败，处于困惑的极度压抑之中，在婚恋观上形成种种焦虑的自我否定评价。

面临情感问题的困难选择。恋爱动机和需要、理想与现实“两极”分化。

三、大学生心理健康的标准

看一个人心理是否健康，国内外学者意见也不一致，目前还没一个关于“心理健康”的科学标准，更没有全面、科学地评定心理健康的统一方法和工具。但至少包括以下几个方面：

其一，健康的自我意识。能保持正确的自我意识，了解自我，接纳自我，自信乐观、生活目标和理想切合实际，不苛求自己。

其二，健康的情绪和良好的情绪自控能力。能保持愉快、开朗和乐观满足的心境，对生活 and 未来充满信心，对悲、忧、哀、愁等消极体验能主动调节；能适度表达和控制情结，喜不狂，忧不绝，胜不骄，败不馁。

其三，和谐良好的人际关系。乐于与他人交流，能用善言信任，以友爱、宽容、理解的态度与他人相处，能分享、接受和给予爱和友谊，与集体保持协调关系，能与他人齐心协力合作。

其四，承受挫折的能力。要能保持良好的适应能力，要能正确认识环境，处理好个人与环境的关系，环境改变或受到挫折时要能面对现实，对现实、对所处的环境作出客观的认识和分析，个人行为符合环境要求，能与社会保持良好的接触，对于环境有清晰的认识，能及时调整自己的需要和愿望，使自己的思想与社会协调一致。

其五，心理行为符合年龄特征，要使自己的情感、品行、举止都符合自己所处的年龄段。勤奋好问，反应敏捷。而过于老实、过于幼稚、过于依赖都是心理不健康的表现。

其六，具有与其所处社会相符的道德品质。

第三节 养生与保健

一、养生与保健的渊源及概念

提及“养生”二字，很多人的第一反应是和老年人联系起来，认为养生只是老年人的事，这与我们传统思维方式及目前国内全民健身形势，人们的健康水平，健康意识有关。我们国内现在的健身情况是“两头热”。一头是小孩，贪玩好动的特性决定其喜欢体育活动、游戏。

是一种无意识的行为。另一头已是退休的老年人，一方面退休后时间充足，倍感孤独；另一方面年老多病的他们才意识到健康的重要性，才知道通过运动、锻炼来增强自身的体质，提高健康水平。而年轻人往往以学习忙，工作忙，没有时间等作为理由很少主动去锻炼身体。

因此，身体状况每况愈下，未老先衰。其实，这部分人更需要健康，更需要努力去追求健康。

健康长寿是人们梦寐以求的目标。大自然中日月经天的现象，启发人们师法自然、回归自然，以使生命永在。《周易·象上传》说：

“天行健，君子以自强不息。”《素问·上古天真论》中说：“余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿蔽天地，无有终时”。这种期望虽然难以实现，但自古以来追求长寿者却大有人在。汉末张仲景在《伤寒杂病论·序》中说：“怪当今居世之士，曾不留神医药，精究方术。上以疗君亲之疾，下以救贫贱之厄，中以保身长全，以养其生”，明确提出运用医药的方法进行养生的观点。华佗授其弟子的五禽戏是导引练形以养生的早期记载，华佗授其另一弟子的漆叶青黏散则是延年益寿方剂的早期记载，可知华佗在养生的研究上确有相当的造诣。以恬淡虚无为主导的精神养生或精神调养，源于老庄之学，后来主要发展于佛、道两家，它与两家倡导修炼和清静无为的主张分不开，而这也正是气功修炼的重要前提。儒家的气功，主张以无私无畏的浩然正气为根本，即孟子所说的“吾善养吾浩然之气”，但后世传习甚少。故气功亦以佛、道两家为主，魏伯阳的《周易参同契》被视为气功学术的经典作品。晋隋时期，矿物药养生达到顶点，服食五石散几乎成了当时士大夫阶层的时髦，流传既广，遗祸亦烈，伤身殒命者比比，这从隋代《诸病源候论》有关记载中可以窥见；唐以后，衰而未绝，帝王豪门因之亡命者代有记述。房中术则在秦汉以前似乎较为开放，这从古时记述中及 1973~1974 年出土的马王堆汉墓残存帛书中可以看出。宋以后，可能由于程朱理学的发展及影响，性及性生活的封建观念和压抑排斥性的看法日趋严重，谈房中术者不被采录，或视为禁书而遭封删，故流传后世者极少。辟谷养生术自创立至今也逾千载，代有流传，只因遵行不易，须与坐禅等功法相辅而行，一般人难于接受和施行，因而始终没有较大的发展，仅局限在佛教、道教的少数流派中传播。相反，饮食调摄养生法则因符合上下各个阶层，尤其是上层社会的需要，日渐发展，代代深入。

四时调摄养生、环境养生等因其顺应自然、符合人愿，故而日积月累，研究渐趋深入。

20 世纪 70 年代以来，国内外对养生学的研究日趋活跃，国外重点在理论研究及实验，探索衰老的形成原因及机理，包括生物内在的决定因素与生物生存过程中的有害积累两个方面；中国则侧重于传统。

理论的整理及对抗衰老具体方法的探索。

所谓养生，指保养、调养、颐养生命。即以调阴阳、和气血、保精神为原则，运用调神、导引吐纳、四时调摄、食养、药养、节欲、辟谷等多种方法，以期达到健康、长寿的目的。

保健，源于日语“保蕩”，意思是保护健康。亦指为保护和增进人体健康，防治疾病，

医疗机构所采取的综合性措施。

保健在我国有着悠久的历史，早在春秋战国时期的中医学经典著作《黄帝内经》中就全面地总结了先秦时期的养生经验，明确地指出“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱……夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎”的养生观点，为我国传统预防医学和养生学的发展奠定了基础。数千年来，历代的中医药学家和养生学家不断地积累和总结流传于民间的养生保健经验，并著有大量的养生学专著，促进了我国传统养生学的发展。我国的传统养生学流派较多，各有所长，总体来讲主要分为精神、动形、固精、调气、食养、药饵等六大学派。各学派的养生学说自有体系，各有所长，又兼收并蓄，形成了我国独具特色的养生保健方法。

我国医学中很多养生保健的观念和现代生命学相似，很多传统养生保健方法也很有效，比如推拿按摩、拔罐、食疗、针灸、五禽戏、太极拳、书画、气功（引行导气，腹式呼吸）等，除针灸外，其他方式任何人都可以个人操作。经常使用这些方便操作的方法对养生保健、强身健体、预防疾病都有特殊的疗效。

二、大学体育与养生保健

大学体育的目的是以体育运动和身体锻炼为基本手段，培养学生的健康思想和“终身体育”意识，促进学生身心全面发展。学生在接受教育的过程中最主要的是意识的形成与习惯的养成，同时掌握科学有效的健身方法。最终的目的就是“养生”。对于大学生来说，体育课、体育活动除了增强体质、提高运动能力之外，更重要的是对心理健康的影响。

心理健康是现代人应具备的重要素质之一。21 世纪对人才的要求，除了具备良好的政治素质，渊博的知识，健壮的体魄外，还必须具备健全的人格和良好的心理素质。我国高等院校是培养人才的摇篮。

大学生的心理健康水平直接影响到人才的质量。据调查，目前我国大学生中约有 30% 的学生存在不同程度的心理健康问题。主要表现为焦虑、抑郁、偏执、强迫、紧张等几个方面，而且心理障碍发病率还有逐年上升的趋势。所以高校体育教育面临着如何加强学生心理健康教育的重要任务。因此，树立正确的心理健康观、加强体育锻炼，提高大学生心理健康水平，对于处在人生发展关键时期的大学生来说极为重要。

大学阶段是学生走向成熟和独立的关键时期，也是身心发展急剧变化的时期。目前，在校大学生的心理状况是不容乐观的，相当一部分大学生存有不同的心理障碍和心理疾病。令人担忧的是，不良的心理健康状况不仅导致了学生身心疾病，严重影响了他们的身体健康和学习活动，同时还直接损害了他们的品德发展和正常的社会性适应。

因心理健康问题导致休学、退学、离家出走、死亡、犯罪等，给个人、家庭、学校和社会造成了消极的后果。当前大学生心理健康问题何以如此之多？当代大学生多属独生子女，从小在百般呵护成长，其成材的欲望十分强烈，往往是好高骛远者居多，对自己的能力、才智缺乏一种客观、理性的认识，自我定位偏高。进入大学后正赶上社会大变革时期，随着改革的深入发展，经济体制的大转轨；伴随着知识经济时代的到来，知识更新速度不断加快，他们面临的就业压力、竞争压力、情感压力十分突出，在环境适应、自我管理、学习成材、人际交往、理想实现、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面反映出来的心理困惑和问题日益突出，心理承受和适应能力弱的问题一再凸现。因此，维护与促进大学生的心理健康，已经是学校教育无法回避的现实课题。

我国开设心理健康教育的三大系统，即卫生系统、社会系统、教育系统。在教育系统中体育学科在帮助学生改善心理状态，排除心理困扰，纠正心理缺陷，克服心理障碍，开发心理潜能，提高心理品质等方面，具有其他学科不可替代的特殊作用。体育运动对大学生心理健康的影响主要有以下几个方面：

1. 体育运动可以调节心情，保持良好心境，有助于大学生不良情绪的宣泄。

心理疾病与人长期情绪低落、烦躁、压抑等有关。体育运动可以调节人的情绪,改善心理的不良反应。保持良好的心境是心理健康的重要标志之一。大学生由于持续紧张学习,极易造成身心疲劳和精神衰弱。积极参加体育锻炼可以使他们的身心放松,消除疲劳。同时,在体育运动中可以使他们长期压抑的情绪发泄出来。宣泄法是维护大学生心理健康最基本最有效的方法之一。宣泄的方法有很多,而进行体育活动则是最有效的方法,它对缓解人的心理压力,消除不良情绪具有十分明显的作用。

2.体育运动可以培养大学生的意志品质和良好的适应环境的能力。

意志品质是在克服困难的过程中表现出来的,又是在克服困难的过程中培养起来的。体育运动作为一种具有丰富强烈的情绪体验的活动,是帮助学生克服困难,培养坚强的意志,获得进取奋发精神的有效手段。因为体育运动本身具有竞争性,要战胜对手,取得胜利,就得去拼搏,去奋斗。通过体育锻炼,可以使学生增强自信心,自我激励,争取不断超越别人,超越自我,获得奋发向上的情绪体验。同时因体育运动中要不断克服客观困难(如气候和条件变化,动作难度或意外障碍等)和主观困难(如胆怯和畏惧心理,疲劳和运动损伤等),所以从事运动者越能努力克服主观方面困难,也就越能培养良好的意志品质,这种坚强的意志品质能够迁移到日常的学习,生活和工作中去,会提高对生活环境的适应能力。

3.体育运动能提高人的际交往能力。

学校体育活动以群体活动形式居多,是锻炼人际交往能力的好手段。体育作为人们生活中的一种最基本的娱乐项目,在引导学生积极参与社会活动的交往心理起到了一定的作用。体育活动的成员在许多场合通常是自由组合形成的,参与者通过彼此在活动中的联系而构成了一种特殊的社会群体。在活动中人们交往较为直接、随意,并在一种友好的氛围中进行,很容易消除学生交往中的紧张心理。因此,群体活动对学生人格发展有重大意义。一方面集体活动为学生提供了交往的机会,另一方面通过群体的体育活动,增加了人与人之间的接触,使学生社会交往增加,身心欢快,有助于消除孤独感,并从中获得社会需要感受的满足。有利于建立良好的人际关系。三是集体活动有陶冶学生性格的作用。活泼欢快的集体活动本身就有心理保健和情绪调节功能。也是避免人格偏差,增进学生对群体生活的适应性的良好手段。可见,体育运动在加强大学生人际交往,促进心理相容,培养心理适应能力方面具有重要作用。

4.体育运动可以治疗心理疾病。

美国科克凯尔迪等人 1990 年提出,体育运动应作为治疗心理疾病的一种方法,认为应将体育锻炼作为一种治疗手段来消除焦虑症。此外,经常从事体育锻炼降低了心率和血压,减轻了特定的激源对生理的影响,同时也锻炼了人的意志,增强了心理坚韧性和对挫折的承受力。当前大学生由于学习和其他因素引起焦虑和抑郁的人数较多,通过经常参加体育锻炼可以减缓或消除这些心理疾病。

三、哪些大学生最需要养生与保健

(一) 校园“弱势群体”

随着我国教育改革的深入,高校学生“弱势群体”人数正在逐年上升。所谓“弱势群体”就是学生在经济、生活、学习、生理、心理等方面不同于大众,处于不利或劣势地位。他们依赖自己的力量无法改变目前的弱势地位,需要国家和社会力量给予支持或帮助。现今的校园中,这样的弱势学生,占着很大的比例。

目前,高校学生“弱势群体”根据其形成相对弱势的因素可以分为:

1.生理弱势群体。这一群体主要指伤、弱、病、残的学生。近年随着高校扩招,入学条件适当放宽,学校健康教育力度不够,学生生活方式不良等原因,生理弱势群体数量正在逐年上升。学生体质普遍较差,特别是伤残、患先天性疾病,甚至传染病等各种疾病的同学占学生人数很大比例。