

• 新世纪大学体育课程教材 •

体

育与健康

—— 理论·实践篇 ——



■ 主编 谢彬

华中科技大学出版社

HUAZHONG UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

E-mail: hustpp@wuhan.cngb.com

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康——理论·实践篇/谢彬 主编

武汉:华中科技大学出版社, 2002年9月

ISBN 7-5609-2818-8

I. 体…

II. 谢…

III. 体育-高等学校-教材

IV. G8

体育与健康

——理论·实践篇——

谢彬 主编

责任编辑:杨鸥 李德

封面设计:刘卉

责任校对:张兴田

责任监印:张正林

出版发行:华中科技大学出版社 武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)87545012

录排:华中科技大学出版社照排室

印刷:武汉市新华印刷有限责任公司

开本:787×960 1/16

印张:19.75

字数:377 000

版次:2002年9月第1版

印次:2002年9月第1次印刷

印数:1—17 000

ISBN 7-5609-2818-8/G·460

定价:19.80元

(本书若有印装质量问题,请向出版社发行部调换)

内 容 提 要

本书是以《中共中央、国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》为指导,以知识经济时代的大学生为对象,组织编写的体现新时期学校体育教育特点的大学体育课程教材。

本书集理论与实践为一体,注重学校体育与健康的主题,将体育锻炼与健康教育相结合,全面贯彻新时期学校体育教育思想,并介绍了各项常见体育运动。因此本书适合我国当前的大学体育教学,促进大学体育课程的完善和提高。

具体编写作者如下

理 论 篇

- 第一章 谢 彬
第二章 谢 彬
第三章 尹继红
第四章 戴红焰
第五章 卢 标 蒋玉梅
第六章 李文杰
第七章 韩德才 肖诗望 康学珍

实 践 篇

- | | | | |
|-------|-----|-----|-----------|
| 第八章 | | | |
| 第一节 | 栾丽霞 | 王 锋 | 第二节 汤信明 |
| 第三节 | 李承维 | 林晓辉 | 第四节 范大卫 |
| 第五节 | 孙福盛 | | 第六节 孙竞波 |
| 第七节 | 梁 卫 | | 第八节 张 凯 |
| 第九节 | 黄森林 | | 第十节 陈海波 |
| 第十一节 | 张 明 | | 第十二节 周伟章 |
| 第十三节 | 施正雄 | | 第十四节 高 峰 |
| 第十五节 | 蒋玉梅 | | 第十六节 吴 蔚 |
| 第十七节 | 柏文秀 | | 第十八节 谭云飞 |
| 第十九节 | 沈跃进 | | 第二十节 范大卫 |
| 第二十一节 | 黄森林 | | 第二十二节 张朝轶 |
| 第二十三节 | 杨文波 | | |

前 言

21 世纪,人类正在迈向一个崭新的知识经济时代。随着科学技术的进步、社会经济的发展,人类将比以往任何时候都更加依赖于知识的生产、传播和应用,知识将成为我们经济社会发展的驱动力。随着知识经济的兴起,教育对人类发展的作用日益重要。学校教育要全面推进素质教育,面向全体学生,全面提高学生的思想道德水平、科学文化知识、劳动技术技能和身体心理素质,促进学生生动活泼地主动地发展。学校体育作为学校教育的一个重要方面,对造就既有强健体魄,又有良好素质和社会适应能力的优秀人才,有着不可替代的作用。《中共中央、国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作。”在这一思想的指导下,体育课程将突出“体育与健康”的学校体育教育思想内涵。

《体育与健康》教材一书,根据学校体育课程是以身体练习为主要手段,以增进学生的健康为主要目的的必修课程,围绕“身体健康、心理健康、社会适应”的现代健康三维观,强调对“终生体育”的思想及健康行为习惯的培养,其内容本着以体育为主线,融入健康有关知识,突出增进健康这一永恒的主题思想,力求做到理论与实践相结合的原则进行编写的。

本书共八个章节。第一章至第七章主要从理论上介绍了学校体育与健康、体育锻炼与健康、体育运动与营养、运动损伤与保健、健身运动处方的原理、体质健康的测试与评价方法和中国传统养生知识等内容;第八章系统介绍了体育运动项目的技术战术、锻炼方法和运动欣赏知识,还介绍了休闲运动、棋牌、野外生存部分项目及知识。考虑到大学生的文化层次和较高的理性思维认知特点,结合他们的情感体验和行为特征,全书力求突出知识性、科普性、应用性、趣味性等特点,从而满足大学生这一特殊群体的需要,充分给予更大的弹性选择余地,有利于挖掘和开发更大的资源空间,更加贴近大学生的学习和生活,使之学以致用,终身受益。

本书由谢彬任主编,韩德才、李文杰、沈跃进、孙竞波、尹继红任副主编,编写成员有 30 余人。

本书由谢彬、韩德才总体策划、构思,经谢彬、韩德才、李文杰、沈跃进、孙竞波、尹继红、李承维、陈海波、张朝轶、吴尉等审核、修改,最后由谢彬统稿而成。本书在编写过程中,吸取了国内许多专家、学者在教育思想、体育运动、健康方面的研究成果,在此,一并

深致谢意。

由于编写人员的水平有限,不妥之处在所难免,敬请批评指正。

《体育与健康》教材编委会

2002年8月

目 录

第一章 学校体育与健康	(1)
第一节 体育	(1)
第二节 学校体育	(2)
第三节 健康	(6)
第四节 学校健康教育	(17)
第五节 学校体育与健康	(18)
第二章 体育锻炼与健康	(23)
第一节 体育锻炼的生理作用	(23)
第二节 体育锻炼与心理调节	(34)
第三节 体育锻炼与社会适应	(38)
第三章 体育运动与营养	(41)
第一节 营养对人体健康的作用	(41)
第二节 大学生与营养	(48)
第三节 体育运动与营养	(53)
第四章 运动损伤及伤后恢复	(60)
第一节 运动损伤的防治	(60)
第二节 常见运动损伤的处理	(62)
第三节 急救术	(65)
第四节 常见运动性疾病的处理	(68)
第五节 伤后恢复锻炼的原则	(71)
第五章 运动处方	(73)
第一节 运动处方的概念	(73)
第二节 运动处方的分类和基本原则	(74)
第三节 运动处方的内容	(75)
第四节 运动处方的制定与实施	(80)
第五节 运动处方指南	(84)

第六章 中国传统养生	(87)
第一节 传统养生概述	(87)
第二节 传统养生的主要内容	(91)
第三节 传统运动养生方法介绍	(98)
第七章 体质健康测试与评价	(100)
第一节 身体形态评价	(100)
第二节 身体机能评价	(103)
第三节 身体素质评价	(108)
第四节 柔韧性与平衡能力的测试与评价	(110)
第五节 心理健康的测量与评价	(112)
第八章 体育运动	(116)
第一节 田径运动	(116)
第二节 足球运动	(130)
第三节 篮球运动	(139)
第四节 排球运动	(150)
第五节 手球运动	(160)
第六节 乒乓球运动	(167)
第七节 羽毛球运动	(173)
第八节 网球运动	(179)
第九节 棒、垒球运动	(188)
第十节 体操运动	(194)
第十一节 游泳运动	(202)
第十二节 武 术	(209)
第十三节 拳 击	(223)
第十四节 跆拳道	(233)
第十五节 大众艺术体操	(240)
第十六节 健美操	(247)
第十七节 体育舞蹈	(255)
第十八节 健 美	(262)
第十九节 野外生存	(268)
第二十节 划船运动	(275)
第二十一节 橄榄球运动	(281)
第二十二节 棋 牌	(284)
第二十三节 休闲运动	(299)

第一章 学校体育与健康

第一节 体 育

体育在人类的生活中,越来越显示出它的重要地位和作用。它是人们锻炼身体、增强体质、延长生命的重要方法;它是与德育、智育、美育等相配合的整个教育的组成部分;它以竞技的形式,成为人们文化生活的内容和各国人民之间加强联系的纽带。

在中国,体育的广义含义与体育运动相同。它包括身体教育(即狭义的体育)、竞技运动、身体锻炼三个方面。身体教育与德育、智育、美育相配合,成为整个教育的组成部分,它是有目的、有组织、有计划地促进身体全面锻炼,增强体质,传授锻炼身体的知识和技能,培养高尚的道德品质和坚强的意志的一个教育过程;竞技运动是指为了最大限度地发展和不断提高个人、集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力,以取得优异成绩而进行的科学的、系统的训练和竞赛;身体锻炼是指以健身、医疗卫生、娱乐休息为目的的身体活动。这三个方面因目的不同而互相区别,但又互相联系。它们都是通过身体活动全面锻炼身体和增强体质,都有提高和竞赛的因素。

在国际上,表达体育这一概念的用语尚不统一,以英语为例,有的用 physical education,直译为身体教育;有的用 sports,直译为体育或体育运动;有的用 physical education and sports,直译为体育运动;有的用 physical culture,直译为身体文化;历史上还曾称为体操(gymnastics)等等。

体育是随着人类社会的发展而产生和发展的。原始人类为了生存在同自然界进行斗争的过程中,由于寻找食物而跋山涉水,追捕野兽而奔跑越沟,杀伤猎物而投石、掷棍。在狩猎中要和那些凶猛的野兽进行搏斗,渔猎则首先要保证涉水过河时的生命安全,因而形成和发展了诸如走、跑、跳、投掷、攀登、爬越、涉水及其他各种各样的基本活动能力。随着人类社会的发展,部落间、阶级间、民族间、国家之间爆发战争,使之角力、拳击、射箭、投掷和射击等这些军事项目的技能也相继出现。人类为了生存、生活和生产所掌握的身体技能,与我们现代人所进行的身体锻炼、运动竞赛、健美强身、延年益寿的体育运动,都表现为人类的身体活动,这些身体活动一旦经过有意识、有目的地进行,就成为体育活动。

在古希腊,游戏、角力、体操等曾被列为教育内容。17至18世纪,在西方的教育中也加进了打猎、游泳、爬山、赛跑、跳跃等项活动,只是尚无统一的名称。18世纪末,德国的J.C.F.古茨穆茨曾把这些活动进行分类综合,统称为“体操”。进入19世纪,一方面是德国形成了新的体操体系,并广泛传播于欧美各国;另一方面是相继出现了多种新

的运动项目,在学校也逐渐开展了超出原来体操范围的更多的运动项目,建立起“体育是以身体活动为手段的教育”这一新的概念。于是,相当长的一段时间里,“体操”和“体育”两个词并存,相互混用,直到20世纪初才逐渐在世界范围内统一称为“体育”。

在中国,19世纪60年代以后,随着近代体育的传入而有了新的词汇。先是19世纪末到20世纪初这段时间,在军队训练中引进了国外的新式兵操。后来,在教育制度中纳入了兵操的某些内容,当时称之为“体操”,作为学校的一门课程则称之为“体操科”。在这期间,还陆续传入了田径、球类等各项运动,于是“体育”(即英文中的 physical education)一词也被启用,在一段时间里,中国也有一个“体操”与“体育”二词并用的过程。1923年,当时政府新学制课程标准起草委员会公布的《中、小学课程草案》中正式将学校“体操科”改为“体育课”。自此,“体育”一词便逐渐代替了原来意义的“体操”。

从1911年的辛亥革命至中华人民共和国成立,中国先后经历了北洋军阀政府与国民党政府近四十年的统治,在此期间,除了1919年,“五四”运动作为伟大的政治革命运动和新文化运动,推动了中国近代体育的发展外,开展体育运动受到种种限制与束缚。

中华人民共和国的成立,为中国人民参加体育运动提供了广阔的天地,体育事业的性质起了根本的变化。在中国共产党和人民政府的领导下,把为剥削阶级服务的半封建半殖民地的体育,改造成为人民服务的“发展体育运动,增强人民体质”的社会主义新体育。中国社会主义体育事业的主要任务是,开展群众性的体育运动,增强人民体质,提高全民族的健康水平;培养优秀运动员,提高运动技术水平,攀登世界体育高峰;丰富人民文化生活,建设社会主义精神文明。中国现代体育事业,是为造就德、智、体全面发展的一代新人,为建设和保卫社会主义服务的。

第二节 学校体育

学校体育是体育的重要组成部分,也是学校教育的一个重要方面。学生正处于长身体、长知识的时期,学校体育能促进学生的正常生长发育和健康,使他们有充沛的精力学习,学校体育还有助于培养学生高尚的道德品质和良好的生活习惯。

一、学校体育的发展

学校体育是随着教育的不断发展而逐步形成体系的。在欧洲,古希腊已将体育列为教育的内容。18世纪80年代,普鲁士教育家J.B.巴泽多把J.J.卢梭的教育观点应用于德国,比较突出地实施体育与劳动相结合的教育。以后,德国的体育先驱J.C.F.古茨穆茨在理论和实践上使体育成为一个完整的体系,德国的A.施皮斯确立了学校体育的体系和制度。进入20世纪,工业发达国家更加重视增强青少年的体质,许多国家制定了统一的体育教学大纲和教材,增加了体育课时,注意提高体育师资水平,改善体育场地和设备,重视学生的业余运动训练,努力培养优秀的运动员,开展对儿童和青少年体

质与体育的研究,使学校体育走向科学化。

在中国,西周奴隶社会的学校六艺教育包括:德、行、艺、仪,具体的课目是礼、乐、射、御、书、数。其中“书”是关于文字的知识,“数”是简单的算术,“射”是射箭的技能,“御”是驾驶战车的技能。射、御是当时主要的军事技能,在学校教育中,也是体育训练。可见,奴隶主阶级的学校教育,包括德、智、体、美各方面,注重文武兼备,身心和谐,知行合一,这在当时是为奴隶主统治阶级服务,较全面而实用的教育。

但是,从汉代起,学校教育内容以“六经”为主,不再重视军事技能或身体的训练。隋唐时代开始实行的科举制度,更使学生只是埋头读书;宋代到清代的教育,进一步主张静坐学习与思考,甚至儿童的游戏也受到限制。只有德育、智育而无体育的“劳心者治人,劳力者治于人”的统治阶级思想影响了两千多年封建社会的教育。只有少数教育家在私人教学中重视锻炼身体和体力劳动,或者自己学习武艺、锻炼身体,也有少数文人学士会骑马射箭、武术、踢球或打马球。

1904年,最后一科进士考试以后,迫于形势,清朝政府对教育进行了改良,并于1905年明令废除了科举制度,兴办中西兼学的新式学堂。1898年戊戌变法失败以后人民革命运动高涨。清政府为缓和阶级矛盾,以维护其封建专制统治,于1901年开始宣布实行“新政”。此后数年内对文化、教育、军事等进行了一些改革。在教育方面,于1902年颁布《钦定学堂章程》,未及实行,明年又颁布《奏定学堂章程》,后一章程不仅规定了中国第一个在全国范围内付诸实施的学制(通常称之为“癸卯学制”),它是仿效日本学制而制定出来的),而且也规定了各级各类学校均应开设“体操课”(体育课)并要求从小学到高等学堂,师范及职业学堂每周“体操课”的时间为2或3小时。小学“体操要义”是:“在使身体各部均齐发展,四肢动作敏捷,精神畅快,志气勇壮,兼养成其乐群和众动、遵纪之习惯”。对中学及师范学堂的“体操”,则强调“实用”,规定“其普通体操先教以准备法、矫正法、徒手哑铃等体操,再进则教以球杆、棍棒等体操。其兵式体操先单人教练、柔软体操、小队教练及器械体操,再进则更教中队教练、枪剑术、野外演习及兵学大意”。高等学堂的体操内容同样是普通体操和兵式体操。1906年的《学部奏请宣示教育宗旨折》中更明确提出:“凡中小学堂各种教科书,必寓‘军国民主义’、‘体操’科,幼稚者以游戏发育其身体,稍长则以兵式体操严整其纪律”。足见“军国民主义”教育思想对当时学校教育和体育的影响是很大的。

辛亥革命带来教育新的进步。辛亥革命后,在资产阶级民主派的影响下,南京临时政府对封建教育进行了大刀阔斧的改革。公布了“注重道德教育,以实利教育、军国民教育辅之,更以美感教育完成其道德”的新教育宗旨。第一次完整地提出了资产阶级“德、智、体、美”四育平均发展的方针,教育部于1912—1913年间颁布了新的学制系统(称壬子~癸丑学制),意欲对教育实行某些改革,但这个学制仍是仿效日本制定的。规定中小学仍设“体操”科,每周3学时。中学“体操分普通体操、兵式体操两种,兵式体操尤宜注重”。这种情况同清末没有多大区别。

五四运动开始全新教育实践。1923年颁布的学校课程纲要,开始把体操课改为“体育课”,每周仍为2~3学时,教学内容也由兵式体操为主改为学习游戏、田径、球类和体操等综合教材。以后,在教育部内设立了主管体育的机构,制定和颁布学校体育的一些法规和教材。

二、新中国的学校体育

新中国成立50年来,我国学校体育随着共和国前进的步伐,走过了令人难忘和值得回顾的历程。特别是在改革开放20年间,我国的学校体育发生了历史性的变化,取得了显著的成就。当然,也曾经有过曲折、争论和困惑。

在建国后17年(1949—1966年),初步建立起我国学校体育的组织领导机构与规章制度;制订并颁布了第一部全国统一使用的中小学体育教学大纲,为我国学校课程的建设 and 体育教学改革奠定了发展的基础;初步形成了社会主义学校体育思想及教学方法体系。但是十年动乱,我国学校体育遭受了极其严重的破坏。就整体而言,基本上处于混乱和停滞状态,取消体育课,以劳动、军训代替体育是这一时期的主要表现内容与特点。

在这17年期间,学校体育发展具有社会主义体育性质,即阶级性、教育性和健身性。体育教学过程突出强调以学习掌握运动技术为主要内容的运动技术教育和通过技术练习进行体质教育的方法论;提出和确立了学校体育应以增强学生体质为出发点的指导思想和以两课、两操、两活动为主要内容的学校体育活动;中小学体育教学开始从无序到有序,从随意性向规范性、科学化发展。但是在发展中也存在许多问题,学校体育理论的单一苏联模式,在方法论上趋向极端;在确定学校体育目标任务上,过分强调社会的需要,忽视学生学习的主体需要,把学生作为工具;教学指导思想基本上突出了三中心(教师、课堂、教材),限制了学生个性的发展;体育教学内容未能充分体现我国学校体育教学的特点;体育教学过程中,过于注重运动技术微观的学习,形成了一种以运动技术教育为中心的模式,忽视了学生个体的需要和自主学习,教学效率低。

党的十一届三中全会以来,我国进入了建设社会主义现代化国家的新的历史时期。学校体育也随着社会、经济、文化、教育迅速发展而发展。这一时期学校体育发展大致可分为以下三个阶段。

1978—1984年的改革开端与摸索阶段。以1979年教育部等四部委联合召开的扬州会议为主要标志,提出了一整套改革学校体育的重大措施,使学校体育在改革开放初期有了良好发展的开端,扬州会议之后,在明确提出学校体育工作的指导思想的同时,也提出了“竞技体育”、“技能教育”、“快乐体育”、“全面发展”等观点,学校理论争鸣呈现出多元化并存的良好态势;学校体育管理制度逐步建立,开始走向法制化、规范化;体育教学方法改革逐渐引起重视;课外体育活动日益丰富,达标人数增多,多种竞赛活动日益活跃;加强了对学校体育科学研究的领导。

1985—1992年学校体育改革的深入展开阶段。学校体育基本理论的丰富化和多样化,学校体育指导思想由单一的体质教育向多维度发展,学校体育价值由单纯的生物体育观向生物、心理、社会三维体育观转变;管理体制逐步规范化、制度化,正式颁布实施了《学校体育工作条例》和《学校卫生工作条例》;各种体育教学模式、方法、手段的研究探索与改革,如“发现学习”、“程序教学”、“掌握学习”等多种教学模式引进体育教学领域;学校体育学术交流活动非常活跃。但这一阶段存在的问题是对学校体育思想、体育教学目标等方面的基本问题的认识还不够深入,研究尚停留在较肤浅层次;缺乏理论研究和教学实践中操作性研究相结合的探讨;对外来思想方法的引进缺乏分析与批判,急于照搬照用,在一定范围给实践带来一定的盲目和混乱。

1992年以后,学校体育改革的深入发展阶段。1992年10月党的十四大提出建立社会主义市场经济。1993年2月党中央和国务院颁布了《中国教育改革和发展纲要》,特别是1999年6月颁发了《中共中央国务院关于全面推进素质教育的决定》,素质教育成为教育的主旋律。社会主义市场经济的发展和素质教育的全面实施,对学校体育产生了深远的影响,同时提出了新的要求。因此如何深化学校体育改革,探索和建立有中国特色的与社会主义市场经济和素质教育相适应的现代学校体育教育体系,是这一阶段大家重点研究的问题。

本阶段学校体育理论的热点和争论问题,主要集中在学校体育教学思想的研究方面,主要围绕培养体育能力、体质教育、整体效益、快乐体育、终身体育、成功体育等几种思想观点进行探讨;体育教学目标体系的开发研究,认为体育教学目标应向多元化、多目标方向发展;体育教学模式的研究先后出现了“范例教学”、“故事·情境式教学”、“导学式教学”、“学导式教学”、“发现式教学”、“分群体式教学”、“创造式教学”、“快乐式教学”等多种教学模式。

体育教学改革的新趋势:中小学体育教学改革出现了一些新动向,主要体现在体育教学思想的完善,提出以育人为最高目标,以知识技能为主导,培养能力为重点,身心发展相协调,终身体育为方向;体育教材内容向竞技、娱乐、健身等方向转变,并重视发挥学校体育的文化价值作用;体育教学方法、手段的实验改革取得了积极成果,重视教师的“导法”和学生“学法”的结合,关注整体化教学方法手段;体育教学评价的突起并逐步规范化。

本阶段存在的问题:如学校体育教学理论体系尚不够完善;学校体育科学研究缺乏长期稳定的整体实验性研究,研究方法论水平较低;体育的课程和教材建设仍不适应素质教育的需要。体育教学内容选择及体系结构仍未完全摆脱传统束缚,教学方法的科学化、现代化水平仍需大力提高;学生身心健康方面仍然存在问题,学生心理品质也存在着一些明显的弱点,学生身心健康方面存在的问题必须引起我们的高度重视。

1999年6月15日,党中央、国务院召开的改革开放以来的第三次全国教育工作会议,是一次深化教育改革全面推进素质教育的重要会议。会议对于大力提高全民族的

综合素质,增强我国的综合国力和 21 世纪的竞争力,实现中华民族的伟大复兴,具有重大的现实意义和深远的历史意义。今天正在接受学校教育的青少年学生,将是 21 世纪我国社会主义建设的主力军。他们的素质如何,直接关系到 21 世纪我国第三步战略目标的实现。人的素质是多方面的,健康的体魄是人们生活、学习、工作所必备的基本素质。一个人身体不健康,就很难谈得上生活愉快,也难以全身心地工作和学习。

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现,学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作,使学生掌握基本的运动技能,养成坚持锻炼身体的良好习惯。确保学生体育课程和课外体育活动时间,不准挤占体育活动时间 and 场所。举办多种多样的群众性体育活动,培养学生的竞争意识、合作精神和坚强毅力。地方各级人民政府要统筹规划,为学校开展体育活动提供必要条件。培养学生的好习惯,了解科学营养知识。根据农村的实际条件和需要,有针对性地加强农村学校的体育和卫生工作。”牢固树立和坚持面向全体学生、全面提高学生素质的指导思想。学校体育卫生工作的根本任务是增强学生体质,促进学生身心健康发展。通过体育教学和丰富多彩的体育活动,提高全体学生的身体素质,培养学生良好的品质和健康的心理。这充分体现了党和国家对我国青少年学生的关怀,深刻阐明了学校体育卫生工作在素质教育中的重要地位和作用,同时也对学校体育卫生工作提出了更为明确的要求。

第三节 健 康

一、健康的概念

随着人类社会文明的进步,人类对自然与自身的认识不断深入,提高人类的健康水平便成为人类社会生存与发展的核心议题,未来医学的任务将从以防病治病为主逐步转向以维护和增强健康、提高人的生命质量为主。人类的健康与其生存的社会环境能否持续发展,其间有一种内在的、必然的相互关系。人们在关心自身的机体健康的同时,逐渐地认识到,身体健康与周围的生存环境有着“唇亡齿寒”的关系。因此,在关心身体健康的同时,更加关心自身健康与社会环境之间的一致性。对健康的认识和理解完全超出了单一的生物肌体“疾病”的界限。

“健康”一词的英文是 health,它在早期与“卫生”一词同义。20 世纪 30 年代,美国健康教育专家鲍尔(W.W. Bauer)指出,“健康就是人们身体、心情和精神方面都自觉良好、精力充沛的一种状态”。在这种状态下人体查不出任何疾病,其各种生物参数稳定地处在正常变异范围内,对外部环境(自然的和社会的)日常范围内的变化有良好的适应能力。

1946 年 6 月 19 日至 7 月 22 日,在美国纽约召开的国际卫生会议通过的《世界卫生

组织法》将健康定义为“健康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(WHO)在其成立宪章中指出:“健康不仅是没有疾病,而且是一种个体上、精神上、社会上的完全安宁状态”。1989年,WHO又进一步深化了健康的概念,认为健康包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。从而把人们对健康的认识提高到一个崭新的水平。目前,世界各国学者公认它是一个全面的、明确的、广泛适用的、科学的健康概念。1994年,美国健康教育学者 Cornacchia 认为,健康作为一种复杂的现象,其构成要素是身体的、心理的、社会的以及精神的,它们相互之间存在着互动关系。其中,精神层面是健康的核心内容。人们对健康的认同与个体的幸福标准有直接的关系,它将取决于价值观的认同、社会道德的认同以及对人性与生命的关怀。人们对健康的追求主要表现在试图满足其心理层面的需要;努力满足社会事业层面中的人与环境之间的交往需要;积极地了解身体层面的构造与功能,并建构起良好的生活习惯。

那么,具体来说怎样才称得上是一个健康的人呢?最近,联合国世界卫生组织对人的身体健康制定了新的标准,它包括肌体和精神上的健康状态。

二、肌体健康的标志

(一)肌体健康的10项标志

- (1) 有充沛的精力,能从容不迫地负担日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张;
- (2) 处事乐观,态度积极,勇于承担责任,事无巨细,不挑剔;
- (3) 应变能力强,能较快地适应外界环境的各种变化;
- (4) 善于休息,睡眠良好;
- (5) 能抵抗一般感冒和传染病;
- (6) 体重适当,身体匀称,站立时头、肩、臀位置协调;
- (7) 头发有光泽,头皮屑少;
- (8) 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不易发炎;
- (9) 牙齿清洁,无龋齿,无疼痛,牙龈无出血而颜色正常;
- (10) 肌肉丰富,皮肤富于弹性。

有的学者提出可用“五快”来衡量。

(1) 食得快。食得快并不是狼吞虎咽,不辨滋味,而是吃饭时不挑食,不偏食,没有难以下咽的感觉,说明内脏功能正常。

(2) 便得快。能很快排泄大小便,且感觉轻松自如,便后没有疲劳感,说明胃肠、肾功能良好。

(3) 睡得快。晚间定时有自然睡意,上床后能很快入睡,而且睡得深;醒后头脑清醒,精神饱满。睡得快说明中枢神经系统的兴奋、抑制功能协调,且内脏无病理信息干扰。

(4) 说得快。说话流利,语言表达准确。表示头脑敏捷,心肺功能正常。

(5) 走得快。诸多病变导致身体衰弱先从下肢开始。走得快说明精力充沛,身体状况良好。

(二) 精神健康的标志

精神健康可用“三良”来衡量,即良好的个性,良好的处世能力,良好的人际关系。人只有具备了肌体和精神两方面的健康,才是真正意义上的身体健康。

三、心理健康的标志

心理学家指出:人的心理健康是战胜疾患的康复剂,也是获得机体健康、延年益寿的要素。那么,怎样才算心理健康呢?心理健康的标准,不像身高、体重那样容易客观地测量,也不能像生理健康那样具体、精确、绝对。对心理健康状况的划分,一般常用“常态”和“变态”,或者“正常”与“异常”来表示,很难有绝对客观的划分标准。心理健康与否的界限是相对的,正常与异常是一个连续体的两端,它们之间没有绝对的分界线。

对于心理健康标准的描述,并无一个普遍模式。对于不同的人,心理健康可能是以不同的方式表现出来的。即使是对于同一个人,在不同的时期,其反映心理健康的特点也可能是不同的。况且目前也尚无统一标准,根据心理学家不同的提法,列出几种衡量的标志,以供参考。

(一) 心理健康的三个标志

(1) 是对生活充满热爱,充满向往,觉得生活充满乐趣。这种对生活的热情,不仅表现为积极工作,勤奋学习,还表现在注重体形的健美锻炼与面容的修饰。

(2) 是情绪的稳定,即不管面对怎样的逆境,遭受怎样的打击都能保持愉快的心境,充沛的精力和奋发向上的朝气。

(3) 是有较强的适应能力。无论是生活在喧嚣的城市,还是生活在边远山区;无论是坐在办公室中处理公务,还是在田间、工厂劳动,都能迅速按环境的变化调整生活的节奏,使身体迅速适应新的环境需要。这样就不至于给健康带来不良影响。

(二) 衡量心理健康的四个标志

(1) 智力正常:智力发展与年龄增长相适应,一般来说,能够完成学习任务。

(2) 情感比较稳定而愉快:有良好的精神面貌和愉快乐观的情绪,情感稳定持久,不喜怒无常,情绪不容易大起大落。

(3) 意志较坚强:奋斗目标较明确,有克服困难的精神,在行动中坚忍不拔,勇往直前。

(4) 正确对待自己:对自己有比较客观的评价,既不过高也过低,有较好的自控能力,有较好的人际关系。

(三) 高水平心理健康的几种常见的模式

“成熟者”模式。奥尔波特在哈佛大学一直从事对高心理健康水平的人的研究。他认为心理健康的人即是“成熟者”,为此他提出了七个指标:

- (1) 能主动、直接地将自己推延到自身以外的兴趣和活动中;
- (2) 具有对别人表示同情、亲密或爱的能力;
- (3) 能够接纳自己的一切,好坏优劣都如此;
- (4) 能够准确、客观地知觉现实和接受现实;
- (5) 能够形成各种技能和能力,专注并高水平地胜任自己的工作;
- (6) 自我形象现实、客观,知道自己的现状和特点;
- (7) 能着眼未来,行为的动力来自长期的目标和计划。

“自我实现者”模式。马斯洛是人本主义心理学的创始人之一,其学说旨在研究和挖掘人类心理的最大潜力,他把那些能发挥自身遗传限度内最大可能力量的人称之为“自我实现者”,亦即真正的心理健康的人。他认为这类人在人类中并不多见,但却是我们的楷模,其特点有如下表现:

- (1) 对现实,更有效的洞察力和更适宜的关系;
- (2) 对于自我、他人以及人性的客观现实的高度接受;
- (3) 思想、感情以及行为具有更大的自发性;
- (4) 以问题为中心;
- (5) 高度的自主性;
- (6) 离群独处的需要;
- (7) 欣赏的时时常新;
- (8) 更多的神秘体验;
- (9) 宽厚的社会感情;
- (10) 深挚而精粹的私人关系;
- (11) 民主的性格;
- (12) 强烈的道德感;
- (13) 寓于哲理的善意的幽默感;
- (14) 更富有创造性。

“创发者”模式。弗洛姆认为,社会环境与心理健康有着极为密切的关系,变革的社会可以造成大量心理健康的人,他们可以充分使用自己的所有力量、潜能和能力,他称此种人为“创发者”。

“创发者”主要有四个特征。

(1) 创发性的爱情。相爱的双方能保持独自的个性。在爱情之中不可为追求“和谐”而泯灭个性,而应使个性得到进一步的发展。然而要达到这种爱是很困难的,因为它要涉及关怀、负责、尊重和理解的四个方面的难题。

(2) 创发性的思维。对思维对象有强烈的兴趣,并能以客观、尊重与关心的方式来