

大学生 体育与健康

林少娜 郑李茹 主 编



北京体育大学出版社

大学生体育与健康

主 编：林少娜 郑李茹
副主编：李旭武 陈春燕 谭小翠
 沈维克 蚁哲芸
编 委：余 中 王道平 黄德沂
 黄世光 师小蕴 刘 郡
 朱性民 林振平 谢 军
 黄 益 张华文 陈国琛
 张 玲 焦峪平 黎康万
 许志超 汤小康

北京体育大学出版社

策划编辑 高云智
责任编辑 苏培庆
审稿编辑 李 飞
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

大学生体育与健康 / 《大学生体育与健康》编委会编. — 北京: 北京体育大学出版社, 2006.9
ISBN 7 - 81100 - 595 - 6

I. 大... II. 大... III. ① 体育 - 高等学校 - 教材 ② 健康教育 - 高等学校 - 教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 088381 号

大学生体育与健康

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市集惠印刷有限责任公司
开 本 787 × 1092 毫米 1/16
印 张 21.25
字 数 530 千字

2006 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7 - 81100 - 595 - 6

定 价 25.00 元

前 言

《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》明确指出：“学校体育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作……”；教育部反复强调要把学校体育工作的重心切实放到面向全体学生、全面提高学生的身心健康水平上来。为了更好地贯彻落实上述指示精神，我们根据《学校体育工作条例》、《全国普通高校学校体育课程教学指导纲要》和《学生体质健康标准》编写了这本大学公共体育教材——《大学生体育与健康》。

体育教学如何体现以学生发展为本，这是全体教育工作者特别是体育教师不断思考和探索的问题。《大学生体育与健康》一书正是试图对这一问题进行回答。全书以培养学生树立健康第一的观念、养成参加体育活动的习惯、学会欣赏体育比赛和形成良好的生活方式为目的，从体育知识、体育教学、健身锻炼、运动性疾病的防治等不同角度，解答了学生关心的问题，从而激发学生对体育锻炼的兴趣。本教材在教育理念和教学方法上都有所创新，其中不仅介绍了各种运动项目，还有与之相关的营养知识和欣赏知识。学习本教材不会让学生在锻炼时感受一份痛苦，而是通过锻炼平添一份乐趣，分享一份享受；不仅在今天有用，而且可以受益终生。本教材既可供教师组织理论课讲授和实践课教学，同时又可作为学生自学和课外阅读书籍。概括起来，本教材具有以下几个特色：

1. 体系的创新性。本教材与以往出版的大学公共体育课的教材相比，在体系上有更加鲜明的特色，这就是突出了三维健康观。编写中牢牢把握“健康第一”的理念，紧紧围绕体育锻炼与增进健康的关系进行阐述，使学生在学的过程中，充分认识到体育锻炼的益处和进行终身体育锻炼的重要性。

2. 内容的精炼性。本教材在内容编排上积极吸收了国内外最新的大学体育教材的研究成果，突出了体育的文化内涵，使教材内容做到精炼、实用，使人文体育深入人心。

3. 版式的新颖性。全书图文并茂，在每一章的开头，都有相应的运动插图，使文字与精选的图片互相衬托；知识性强，在每章的后面有运动项目专业术语中英文对照、思考题及学习网站，便于学生学习。

本教材的图片拍摄工作得到了尹艺、罗颖洋及部分教师和学生的的大力支持。

本教材不完善和不妥之处恳请广大师生谅解并指正。

北京体育大学出版社的领导和编辑，对本教材的编辑和出版给予了大力支持与帮助，并付出了艰辛的劳动，在此一并表示感谢。

编 者

2006年5月

目 录

第一章 现代社会与大学体育	1
第一节 现代社会的发展与挑战	1
第二节 高校体育的使命	3
第二章 健康概述	8
第一节 健康的科学内涵	8
第二节 大学生的身心特点	12
第三节 影响大学生健康的因素	14
第三章 营养与健康	19
第一节 平衡膳食	19
第二节 膳食的营养与健康	22
第三节 常见的不良饮食行为及其危害	24
第四节 科学减肥手段和减肥健身计划的制订	27
第四章 体育锻炼与健康	31
第一节 体育锻炼的基本原则	31
第二节 体育锻炼的内容选择	35
第三节 体育运动负荷的调控	38
第四节 实用健身方法	40
第五节 民族传统健身法	51
第五章 体育锻炼与卫生保健	59
第一节 体育锻炼的卫生常识	59
第二节 运动损伤的处理方法	62
第三节 运动性疾病的产生原因、处置与预防	66
第六章 学生体质健康标准	71
第一节 《学生体质健康标准》的内容与锻炼方法	71
第二节 《学生体质健康标准》的测试方法	76
第三节 《学生体质健康标准》测试成绩评价	78
第七章 体育比赛欣赏	83
第一节 体育比赛的欣赏	83
第二节 体育道德与体育比赛欣赏	87
第八章 奥林匹克运动	90
第一节 奥运会的历史与发展	90



第二节	奥林匹克运动的思想体系	92
第三节	国际奥林匹克运动的组织机构	95
第四节	中国与奥林匹克运动	98
第五节	奥林匹克文化与高校教育	100
第九章	球类运动	103
第一节	篮球运动	103
第二节	足球运动	113
第三节	排球运动	123
第四节	乒乓球运动	135
第五节	羽毛球运动	146
第六节	网球运动	154
第十章	武术运动	167
第一节	长拳	167
第二节	初级剑术	180
第三节	太极拳	191
第四节	散打	208
第五节	跆拳道	217
第六节	女子防身术	226
第十一章	形体健美运动	235
第一节	健美运动	235
第二节	健美操运动	242
第三节	艺术体操	254
第十二章	游泳运动	268
第一节	熟悉水性	268
第二节	蛙泳	270
第三节	爬泳	274
第四节	仰泳	278
第五节	蝶泳	282
第六节	水上救护与安全	286
第十三章	时尚运动	289
第一节	体育舞蹈	289
第二节	轮滑	300
第三节	保龄球	305
第四节	台球	311
第五节	跳绳	318
第六节	毽球	321
第七节	登山	322
第八节	野外生存	327
第九节	定向运动	330



第一章 现代社会与大学体育 (五)

第一节 现代社会的发展与挑战

一、现代社会的发展

进入 21 世纪, 人类取得了辉煌的成就, 信息技术、生物技术、新材料技术、数字化技术、海洋技术、航空航天技术等取得了重大的突破。科技的发展, 极大地提高了社会生产力, 促使世界发生了深刻的变化。

现代社会正步入知识经济时代, 具体表现为以下特征:

(一) 经济发展可持续化

以知识为基础的经济即知识经济, 对知识的投资可以产生“收益递增”, 反过来收益递增又促进知识的积累。而知识不像其他资源, 不存在枯竭的问题, 而是不断更新, 这就使经济建设呈现出可持续发展的势头。

(二) 社会资产投入无形化

知识经济投入的无形资产比例越来越大。目前西方发达国家高技术企业无形资产已超过总资产的 60%, 如美国的微软公司, 未见高大烟囱, 未见连片厂房, 而其产值却相当于美国三大汽车制造厂的总和。这种以信息、新知识、高智力、新技术为主要内容的无形资产投入, 已被社会广为重视。保护知识产权, 也已成为全球的共识。

(三) 世界经济一体化

知识经济主要靠无形资产的投入, 而智力资源是人类共同的财富, 任何国家都无法全面垄断智力资源, 任何国家都可以利用自己的智力资源在世界大市场中占有一席之地。日益发达的信息、交通把各国经济连成一个整体, 谁也离不开谁。

(四) 信息传递网络化

知识经济的无形投入使信息的传递由纸质信息的物理传递转向电子信息的数字化、网络





化传递。互联网是一个覆盖世界范围的信息网络，为人们提供了获取网络化资源的可能性，使人们的交流产生零距离的感觉，给人们带来了过去所不曾想象的信息能力和极低的信息应用成本。

（五）社会知识化

随着知识经济的到来，资源的占有不再是财富的象征，“良田千顷不如薄技在身”，显示出现代社会更加积极的价值观。大多数的未来学家和科学家都认为，无处不在、无所不能的智能化电脑时代很快就会到来。

（六）教育终身化

知识的重要性已广泛为社会认可，要想在 21 世纪站稳脚跟，就得重视科技和教育。随着知识更新速度的加快，对知识的摄取将是终身的。

二、现代社会的挑战和危机

人们在享受现代社会带来的高度的物质文明和精神文明的同时，也面临着现代社会带来的许多挑战和危机，可分为五大方面（表 1-1-1）。

表 1-1-1 现代社会带来的挑战与危机

五个方面	要素
高科技挑战	信息、生物、空间、材料、能源、海洋、环境、管理等学科的发展及其影响
精神过度紧张	对单一的劳动方式的厌倦感；就业竞争的危机感；媒体传播及信息更新之快的紧迫感；城市生活快节奏的压抑感
道德情感困惑	人口流动使教育出现“真空”；情感交流的障碍；公共场所人文环境不佳；利益驱动下的价值取向
生态危机	人口空前膨胀；居住条件及空气、水的污染；大自然环境的人为破坏；生态环境的不平衡
社会公害	假冒伪劣产品充斥市场；各种欺诈行为层出不穷；违法犯罪现象屡禁不止；利用职务谋私等腐败问题愈演愈烈

三、现代社会生活方式对人体健康的影响

科学技术的高速发展，生产过程自动化、电气化和智能化的过程大大加快，使繁重的体力劳动大大减少。在有些情况下，人甚至可以不直接参与生产过程。昔日的大强度、大幅度、高负荷的劳动操作，则被小肌肉群参与的极小强度的操作所取代。人体是一个高度复杂、高度统一的完整机体，现代生产方式的变化带来的身体肌肉活动机会的减少和强度的下降，必然导致人体各大系统和相应器官机能的下降。此外，物质的丰富、饮食习惯的不合理导致营养摄入过剩，易使人体肥胖。一些人随肥胖程度的日益严重，体能也日趋降低，而一些体质衰弱者则成为“亚健康人”。现代生活，使影响健康的诸多因素离人们愈来愈近（表 1-1-2）。





表 1-1-2 现代社会生活中妨碍健康的要素

社会要素	妨碍健康的要素	对健康的影响	疾 患
劳动机械化 交通工具发达 电视普及 丰富的食品 信息化 竞争激烈 工业化 国际化	运动不足 精神紧张 营养过剩 环境污染 人际关系淡漠	体力低下 储备低下 抵抗力低下 衰 弱 肥 胖 情绪不稳定 意志力低下 神经官能症	心脏病 高血压 肥胖症 动脉硬化 腰 痛 糖尿病 肺 病 精神疾病 其 他

第二节 高校体育的使命

一、高校体育的目标

确定高校体育的目标,必须结合我国的国情,从实际出发,充分考虑社会需求和大学生的身心特点,根据不同层次、性质及类别的高校来进行;必须反映现代高校体育的发展趋势,并认真吸收国外高校先进的体育理论与实践经验,建立起具有中国特色的高校体育目标体系。据此,我国高校体育的目标可确定为以下两个层次。

(一) 高校体育的总体目标

高校体育的总体目标就是培养大学生的体育意识,提高体育能力,促进身心素质的全面发展,使之成为社会主义现代化建设所需要的身体健康的高层次合格人才。

这个总体目标,从根本上反映了体育的本质特征,制约和影响着高校体育的全过程,充分体现了我国体育发展的基本要求和大学生的需要。

(二) 高校体育的具体目标

1. 掌握体育锻炼和卫生保健的基本知识和技能,正确认识体育对人类及当代社会的重要意义和作用,增强大学生的体育意识,学会选择符合个体兴趣和需要的科学的锻炼原理和方法,养成经常锻炼身体的习惯,提高体育能力,为终身坚持体育锻炼打下良好的基础。

2. 有效地增强大学生的体质,促进身心健康发展,达到《学生体质健康标准》中规定的指标和规格要求,使大学生身心愉快地学习和工作,更好地完成学习任务。





3. 通过体育活动对学生进行思想政治、道德及意志品质教育, 加强主体性教育、体育审美教育, 促进大学生的个性发展。

4. 对具有运动才能的学生进行课余训练, 并适当地组织比赛, 提高他们的运动技术水平, 满足他们对运动竞技的需求, 为社会体育培养骨干人才, 促进全民健身运动的开展。有条件的院校可组织高水平运动队或运动俱乐部, 参加国际大赛, 为国争光。

上述高校体育的具体目标是一个相互联系、相互促进的统一体, 需要综合考虑和规划, 使之同步发展, 共同提高。

知 识 窗

学校体育是终身体育的基础, 要放眼未来, 更要着眼于现在。

二、高校体育的要求

为实现高校体育的目标, 体育教学必须以《学校体育工作条例》、《学校卫生工作条例》为依据, 按照《学生体质健康标准》的主要内容, 切实做到以下几个方面。

(一) 认真学习党的教育方针, 进一步增强体育和健康意识

作为教育的实施者, 应充分认识到, 体育是高等教育的有机组成部分, 它与德育、智育、美育等共同构成高校全面发展教育的整体。正确处理体育与德、智、美育等的关系, 明确高校体育在全面发展教育中的地位和作用, 自觉贯彻执行我国体育教育方针、政策、制度和措施。

作为一名当代大学生, 应端正参加体育活动的指导思想, 加强自身的体育和健康意识培养, 进一步增强参与体育锻炼的自觉性。应充分认识到, 随着社会的发展, 人类健康将面对更多潜在的危險, 如精神过度紧张、身体运动不足、公害问题严重等。此类妨碍人类身体健康的因素, 越来越严重地影响人类的生存, 如果只重视德育、智育的培养, 忽视体育锻炼, 必将带来无穷的祸患。

(二) 组织开展形式多样的体育活动, 有效地增强体质

高校开展的各项体育活动都必须面向全体学生, 这是学校义不容辞的责任, 也是大学生应享有的权利。大学生积极、主动参与校内外有计划、有目的、有组织的各种体育活动, 使自己的身心得到全面发展, 既反映了个体的需要, 也反映了社会的需要。少数有生理缺陷或有某些疾病的学生, 要认真参加高校体育中安排的体育保健课, 尽力改善自身体质状况, 提高健康水平; 普通大学生应根据自身特点和爱好, 掌握一两项锻炼身体的手段和方法; 有运动才能的大学生, 要根据自身的需要和高校的实际条件, 积极参与校内外的课余体育训练, 提高自身的运动水平和能力, 为学校、院系争光。

(三) 掌握体育卫生保健知识, 不断提高健康水平

科学体育锻炼的意义在于它能增强人的体质, 提高人的健康水平, 而要达到这个目标, 还必须做好卫生保健等方面的工作。这是因为, 高校体育工作和卫生保健工作是一个不可分割的整体, 二者统一于健康这个总体目标。大学生不仅要学习科学锻炼身体的知识和方法, 还要重视学习简单实用的体育卫生保健知识, 使自身的体育锻炼与保健养护相结合, 提高保





健能力，形成健康的行为和生活方式。

三、高校体育的组织

为保证高校体育目标的实现，还必须加强对体育工作的组织和领导，使之健康、有序地开展。

（一）组织好体育课教学

体育课程的目的是通过科学的教学过程和体育锻炼过程，使学生增强体育意识，提高体育能力，养成体育锻炼的习惯，受到良好的思想品德教育。

根据高校体育的总体目标和不同的教育对象、不同的阶段，高校可有的放矢地开设不同类型的体育课。高校体育课程主要有如下几种类型。

1. 基础体育课

通过基础体育课的教学，使学生正确认识体育的重要意义，树立正确的体育观，掌握体育和卫生的基本理论知识、技术和技能，全面锻炼身体，以提高学生身体素质和运动能力，改善身体形态、机能，促进身心健康。

2. 体育选项课

在全面锻炼身体的基础上，体育选项课应根据学生的专项爱好和特长，以某一类身体练习项目为主组织教学，自觉地掌握所选项目科学锻炼的基本知识、技术，培养独立锻炼身体的能力和习惯，增进身心健康。

3. 体育选修课

开设体育选修课的目的是进一步提高学生的体育理论知识水平和体育实践能力，培养学生自觉锻炼身体的能力，养成经常锻炼身体的习惯，为终生体育打下良好的基础。体育选修课可按照学生选修的课程项目、内容分班组织教学。

4. 保健体育课

保健体育课是针对少数身体异常和体弱有病的学生而设的必修课或选修课。保健体育课可有针对性、有计划地组织教学。

（二）组织好课外体育活动

组织课外体育活动应当从实际情况出发，因地制宜地开展，这对巩固和提高课堂教学效果，增强大学生体质，提高文化课学习质量，丰富校园生活，增强凝聚力，促进精神文明建设等方面，都会起到良好的促进作用。课外体育活动主要有以下形式。

1. 早操

早操应根据大学生个体的兴趣与需要，根据气候条件，选择多种多样的形式，可以开展健身跑、广播体操、武术、太极拳、散步、健美操以及各种身体素质锻炼等项目。早操的组织可以集体与个人活动相结合，一般是分班召集，以个人活动为主，体育教师或体育骨干定期组织与辅导为辅。大学生坚持做早操，不仅是坚持必要的生活制度，养成良好的生活习惯，促进身心健康的重要措施，也是每天从事脑力劳动的准备活动。它可以活跃生理机能，促进





世界上没有比结实的
肌肉和新鲜的皮肤更美丽
的衣裳。

——马雅可夫斯基



名人名言

有机体以良好的状态进入一天的学习生活。

2. 班级体育锻炼

班级体育锻炼或课后活动，是大学生结束一天课程学习之后进行的有目的、有计划、有组织的体育活动。一般是在每天下午，每次时间在1小时左右，活动的内容主要以《国家体育锻炼标准施行办法》为主，同时可以根据多数学生的兴趣，选择球类、武术、健美操等，

并与组织体育观赏等活动结合起来，从实际情况出发，因地制宜地开展。

由于班级体育锻炼是利用大学生课余时间进行的，在组织活动过程中，要充分调动大学生参加体育锻炼的主动性和积极性，充分发挥体育骨干的作用，制订切实可行的锻炼计划，建立各项规章制度，合理安排和使用体育场地、器材等设施，重视体育锻炼的安全，防止运动损伤事故的发生。

(三) 组织好运动队的训练与竞赛

高校在开展群众性体育活动的基础上，还可建立以传统运动项目为主的各种运动队，把一些有专项运动特长、运动技术水平较高的大学生组织起来进行系统的、经常性的课余训练。这不仅有利于学校运动技术水平的提高，而且还可以培养一批开展群众性体育活动的骨干力量，推动群众性体育活动的开展。但是，高校运动队的训练工作，必须明确方向和目的，坚持因地制宜、因材施教，坚持系统、科学的课余科学训练，正确处理文化学习与体育训练的关系，保证训练的质量。

高校要健全学校体育竞赛制度。通过运动竞赛，能起到宣传体育、提高学生锻炼身体的积极性、吸引更多的人参加体育活动的作用。同时，通过运动竞赛还可以达到检查体育教学和运动训练的效果，总结、交流经验和选拔体育人才的目的。高校的体育竞赛活动要根据学校和学生的实际情况，注意群众性和经常性，坚持小型多样、单项分散、以校内竞赛为主的原则，如组织各种球类、越野跑达标等大学生喜闻乐见的体育比赛等。

四、大学生体育意识的培养

(一) 体育意识的概念

体育意识就是从自身和社会的需要出发，按照自己的兴趣和爱好自觉、自发地从事体育锻炼。体育意识是对自己存在的观察。现代奥林匹克运动会创始人顾拜旦在对体育的剖析中讲到：“未来的体育是个人的自由运动原则，个人的分散的体育锻炼。”大学生的体育意识对其学习体育、了解体育和自身体育锻炼都有很大的推动作用。

(二) 体育意识的分类和特点

体育意识同人的其他意识一样，都是人在实践活动、社会交往过程中形成和发展起来的，是人们同外部世界联系的一个重要环节，它的形成和发展是为了指导人们更有效地进行具体的实践活动。因此，大学生体育意识的形成和发展与其自身素质、文化修养、道德规范和体





育基础直接相关联。大学生的体育意识主要有以下两种类型：

1. 积极参与型

这类学生参与体育活动积极主动，并且对体育活动有浓厚的兴趣。其中一部分学生曾经是或希望成为学校运动员，喜欢参与对抗性强的体育竞赛，将参与体育竞赛作为培养社会竞争意识的手段和个体社会化形成的有力措施；另一部分学生是以娱乐健身为目的而参与体育锻炼，把体育锻炼当成提高自己身体素质、促进身心健康及培养社交能力和保持旺盛学习精力的有效方法。大学生通过体育锻炼，强健了体魄，培养了意志，提高了克服困难的能力，缓解了紧张繁重的学习压力，为今后工作和创业奠定了良好的基础。

2. 消极参与型

这类学生由于身体条件的原因或思想原因，对体育活动没兴趣，从而被动参加体育锻炼，是体育锻炼的弱势群体。他们参加体育锻炼情绪不高，对体育锻炼的作用也缺乏足够的认识，更缺少必要的体育知识和技能。这类学生可以通过集体体育活动，逐步培养起对体育的兴趣及体育意识。

（三）体育意识的培养

大学生要清楚地认识到，健康的身体是生命的本钱，是国家、社会对全面发展综合素质人才的要求。体育锻炼不仅对形态结构、生理功能、身体素质和适应能力有良好的影响，而且在丰富精神文化生活中也起到了不可忽视的作用。加深对体育的理解，领悟体育的真谛，是培养良好体育意识的根本途径。

激发体育兴趣，是培养体育意识的重要环节。兴趣是学生从事体育锻炼的驱动力。体育教学的知识性、趣味性、娱乐性可引导和激发学生的兴趣，使之养成长期参与体育锻炼的习惯，增强体育意识。

大学生体育活动既包括竞技性强、技术性高的运动，又包括传统的健身活动，这些多样化的锻炼形式让各种身体状况的学生都能找到适合自己特点的运动形式，从而不断提高学生认识自我价值的能力和自学、自练的信心，培养良好的体育意识。

学习与思考

1. 现代社会的具体特征有哪些？
2. 阐述体育意识的概念。

网站链接

<http://www.sport158.com>

中国体育网

<http://www.sport.org.cn>

体总网

<http://chinasfa.net>

中国大众体育



第二章 健康概述

第一节 健康的科学内涵

一、健康的概念

健康是人类的最大财富，其重要性几乎人人皆知。然而，对于什么是健康，真正说得清的人却为数不多。很多人认为，只要不生病、不打针、不吃药就是健康的，但随着社会的进步与发展，人们对健康有了更加深刻和全面的认识。世界卫生组织（WHO）于1948年在其《组织法》中指出：“健康不仅是免于疾病和虚弱，而且是保持身体、精神和社会适应方面的完美状态。”1989年该组织又把“道德健康”引入健康的概念之中，给健康重新下了定义：“健康不仅仅是躯体没有疾病，而且还应拥有心理健康、社会适应良好和道德健康，只有具备了上述四个方面的良好状态，才是一个完全健康的人。”这个定义全面、科学、完整、系统地对人类的健康做出了准确的界定。这四个方面的具体含义是：

1. 身体健康：指躯体结构和功能正常，具有生活自理能力。
2. 心理健康：指个体能够正确认识自己，及时调整自己的心态，使心理处于良好状态，以适应外界的变化。
3. 社会适应良好：指对社会生活的各种变化能以良好的思想和行为去适应。
4. 道德健康：指能够按照社会规范的准则和要求来支配自身行为，能为人类的幸福作贡献。

世界卫生组织提出的现代健康概念突破了千百年来人们对健康认识的局限，从人的自然属性与社会属性的结合上将人们对健康的认识推向了一个新的阶段。

二、HELP 哲学观与健康

如何保障当今社会中人类的健康生存？HELP 哲学观的提出为当今社会保障人类健康生存提供了理论基础。HELP 是四个英文单词的首字母，H-Health，E-Everyone，L-Lifetime，P-Personal。理解 HELP 的理论内涵将会帮助人们培养健康的生活方式，并将影响其一生。

HELP 中的 H 代表健康。健康是生命的根本，健康的生活习惯是健康机体的根本保证。





只有理解并领会健康的含义，才能有效地付诸行动，并保持良好的生活习惯，而良好的生活习惯将有效地促进身心的健康发展。

HELP 中的 E 代表每个人。具备追求健康的意识很重要，但关键是要使每个人都认识到健康的重要性，进而保证每个人都能养成良好的生活习惯，并影响周围的人；同时，还要使每个人都认识到，良好的生活习惯要保持终生。体育运动并非运动员的专利，不是为了艺术欣赏而出现的，其根本目的是拥有健康。这里强调每个人，最终目的是消除国民的健康差距，促进全民健康。

HELP 中的 L 代表一生。年轻时人们可能并没有意识到吸烟、酗酒、运动不足等不利健康的行为对机体危害的严重性。只有等到疾病发生时，人们才意识到这种行为的后果。因此，要使人们认识到不良健康行为具有累积性。从生命的早期就开始重视健康行为，树立终生体育意识，将使人一生受益。实施健康生活习惯的时间越早、越长，机体的受益时间就越久，长期的健康生活习惯甚至能改变某些疾病的遗传性。

HELP 中的 P 代表个人。迄今为止，世上还没有一种能包治百病的灵丹妙药。同样，增强身心健康、提高身体素质也没有单一的行为或运动处方。健康的生活习惯应基于个人需求，每个人都要根据个人的习惯，对个人行为做出调整。指导者同样要了解被指导者，做到因人而异，并要强调循序渐进。

知 识 窗

2000 年世界卫生组织提出健康的 10 条标准

1. 有足够充沛的精力，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. 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细，不挑剔。
3. 善于休息，睡眠良好。
4. 应变能力强，能适应环境的各种变化。
5. 能够抵抗一般性感冒和传染病。
6. 体重适中，体形匀称，站立时头、臂、臀位置协调。
7. 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。
8. 牙齿整洁，无空洞，无痛感，齿龈色泽正常，无出血现象。
9. 头发有光泽，无头屑。
10. 肌肉、皮肤富有弹性，走路感觉轻松。

三、透视亚健康

(一) 什么是亚健康

亚健康也称第三状态，是近年来由医学界提出的新概念。现代医学根据人的健康状况，把健康人称为“第一种人”，把患病者称为“第二种人”，把处于健康与疾病之间的人称为“第三种人”，又称第三状态。第三状态是指机体虽无明确的疾病，却呈现出活力降低、功能减退的一种生理状态，是一种暂时性的生理功能失调，会造成精神紧张综合征、疲劳综合征、疼痛综合征等。亚健康状态的主要表现有疲乏无力、焦虑不安、易激怒、情绪不稳定、适应





能力差、失眠、胃口不佳、懒散、注意力不集中、理解判断能力差、社交障碍等。

(二) 引起亚健康的主要原因

1. 心理失衡

俗话说，万事劳其行，百忧撼其心。高度激烈的竞争，错综复杂的人际关系，使大多数中年人思虑过度、心神不宁，这不仅会引起睡眠不良，甚至会影响人体的神经体液调节和内分泌调节，进而影响机体各系统的正常生理功能。这是引起亚健康的一个重要原因。

有两种东西丧失之后
才会发现它的价值——青春和健康。

——阿拉伯格言



名人名言

2. 营养不全

营养结构的不合理，会给机体造成隐患。现代人在高度激烈的竞争时代，应避免营养不全，不能只吃热量高的食品，如“洋快餐”等，导致摄入热量过高，加之食品中人工添加剂过多，人工饲养动物成熟期短、营养成分偏缺，造成很多人体重要的营养素缺乏和引发肥胖症，机体的代谢功能紊乱等一系列不良后果。

3. 噪音干扰

科技发展、工业进步、车辆增多、人口增长，使很多居住在城市的的人群生存空间狭小，备受噪音干扰。噪音对人体的心血管系统和神经系统产生很多不良影响，使人烦躁、心情郁闷。所以，世界卫生组织呼吁及倡导全世界人类要注意声音的环保，为捍卫人类的健康提供良好的保障。

4. 环境封闭

高层建筑林立，房间封闭，一年四季使用空调，长期处于这种环境当中，空气中的负氧离子浓度较低，使血液中氧浓度下降，组织细胞对氧的利用降低，影响组织细胞正常的生理功能。

5. 锻炼无规律

生命在于运动。人体在生命运动过程中有很多共性，但是也存在着个体差异。因此，强身健体应该是个体性很强的学问。健体无章、健体不当，必然会损害人体的健康。

6. 乱用药品

用药不当不仅会对机体产生一定的副作用，而且还会破坏机体的免疫系统。比如不少人稍有感冒，就大量服用抗生素，不仅会破坏人体肠道的正常菌群，还会使机体产生抗药性。

7. 生活方式不健康

不良生活方式也是导致亚健康的“帮凶”。诸如吸烟、过量饮酒、饮食失衡、缺少运动、睡眠不足等，都加快了身体由健康向亚健康状态的演化过程。

(三) 亚健康的临床表现

神经系统的临床表现为：头痛、耳鸣、麻木、眩晕、昏厥；消化系统的临床表现为：肠易激现象、吸收不良、十二指肠淤滞症间歇期、菌群失调；循环系统的临床表现为：无症状性心肌缺血、二尖瓣脱垂。

