



普通高等教育“十二五”规划教材



体育与健康

刘恩刚 ◎ 主审

刘晓辉 ◎ 主编



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

体育与健康

主 编	刘晓辉					
主 审	刘恩刚					
副主编	孟繁威	田晓雨	邵 波	佟 伶	高占江	
编 委	卢健夫	赵 娜	张 卉	武 强	杜百晶	
	张 帅	于 鑫	高东旭	严尚滨	郭铁成	
	陈恭鑫	宋志先	吴 彬	王东红		

内 容 简 介

本书作为高等教育应用型本科体育教材,本着“素质性、职业性、实践性”的教学指导思想编写而成。

全书有理论篇4章及实践篇18章,共有22章,分别介绍了体育相关的基础知识以及篮球、足球、排球等18项常见和实用的体育项目。内容翔实,结构合理,构思精巧,特别注重大学体育教学理论与实践的结合。

本教材主要用于应用型本科院校各专业学生学习使用,也可供本科院校及高职高专院校大学体育教学选用,还可以作为从事大学体育教学的教师及社会上广大的体育爱好者的参考读物。

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康/刘晓辉主编. —北京:北京理工大学出版社, 2014. 7

ISBN 978 - 7 - 5640 - 8121 - 8

I. ①体… II. ①刘… 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 (2013) 第 184958 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京国马印刷厂

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 19.25

字 数 / 445 千字

版 次 / 2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷

定 价 / 34.00 元

责任编辑 / 李志敏

文案编辑 / 李志敏

责任校对 / 张沁萍

责任印制 / 王美丽

图书出现印装质量问题,请拨打售后服务热线,本社负责调换

前 言

伴随着我国社会经济的快速发展,教育事业尤其是高等教育事业有了极大的发展,高等教育已经从精英教育阶段步入了大众化教育阶段。近年来,作为高等教育的重要组成部分的应用型本科教育呈现出持续、健康、快速发展的迅猛势头,应用型本科教育主要是培养技术型、技能型人才,直接为社会生产、建设、管理、服务等领域提供从事生产、经营、管理服务的一线高级应用型技术人才。

在培养人们不断适应复杂的工作形式和社会环境方面,体育有着非常特殊的作用,体育教育的实用性目标是一种重要的社会需求。应用型本科教育的培养模式必须以能力为本位,其人才培养目标与规格,必须根据不同职业岗位的具体分析来确实,设立有较强针对性和实用性的课程及相应的训练,以实现应用型本科院校学生职业岗位的实际操作能力和职业素养。应用型本科体育教育需要适应应用型本科整体的培养模式,鉴于以前的体育教育课程中存在着一些问题,如:教育观念落后;课程目标与教学内容、教学手段不一致;教学方法单调枯燥;课程评价过于强调运动成绩;课程管理强调统一,对于各专业人才培养目标的适应性不强等问题,编写了这本教材,力图达到“素质性、职业性、实践性”的目标。

根据应用型本科体育的教学特点和我国应用型本科院校学生的生理、心理发展规律以及体育能够发展人的身心素质、具备特殊教育功能的特点提出应用型本科体育的教学目标:树立学生科学的体育意识和终身体育锻炼的观念;使学生在掌握一门以上能进行终身体育锻炼的体育运动技术的基础上,培养出具备强健体魄、团队意识、自立自强精神,德、智、体全面发展的高素质人才。为了达到这一目标,应用型本科院校体育应努力完成下列基本任务:促进身体和心理的全面发展,提高各项身体素质和生理机能,增强体质,减少疾病,提高学习效率。培养良好的道德和意志品质,提高精神文明和心理健康水平。提高专业身体训练水平,按照适应未来专业就业岗位要求的目标进行各种有效的体育教育,为终生从事各类专业活动打下坚实的身体基础。这既有利于学生完成未来专业活动,也有利于丰富其个人的生活内容,过健康而文明的现代生活。在全面锻炼的基础上,结合本专业的特点,有选择性地地进行锻炼,使体育更好地为专业工作服务。

本教材共分理论篇和实践篇,理论篇分为4章,主要介绍体育的基本知识,实践篇分为18章,分别介绍了足球、篮球、排球等18个常见并符合职业人才培养目标、适应职业需求的体育项目,全书共22章。本书由刘晓辉担任主编,负责统一策划、内容结构设计及补充修改、总编定稿的工作,孟繁威、田晓雨、邵波、佟伶、高占江担任副主编,刘恩刚主审,还有其他14位老师参与了本书的编写工作。

本书的编写工作得到了吉林农业大学发展学院领导的关心和大力支持;北京理工大学出版社为本书的出版工作给予了帮助;本书在编写过程中参考了各省市兄弟院校出版的相关教材及有关网上信息,在此对有关作者表示诚挚的谢意。在此,对所有关心、支持和帮助本书成稿、审定、出版的单位和个人致以诚挚的谢意!

由于编写人员水平有限,不妥之处在所难免,恳请广大读者给予批评指正。

目 录

理论篇

第一章	体育文化	3
第二章	体育与健康教育	7
第一节	体育与健康的概念	7
第二节	影响健康的因素	9
第三节	亚健康与造成亚健康的原因	11
第三章	体育运动原理与卫生健康	14
第一节	现代体育的构成和发展趋势	14
第二节	现代体育的功能	15
第三节	体育运动卫生	20
第四章	《国家学生体质健康标准》测试的操作方法	27

实践篇

第五章	足球	35
第一节	足球运动的概述	35
第二节	足球运动的基本技术	36
第三节	足球运动的基本战术	42
第四节	足球规则和裁判法	44
第六章	篮球	46
第一节	篮球运动的概述	46
第二节	篮球运动的基本技术	47
第三节	篮球运动的基本战术	56
第四节	篮球竞赛的主要规则	62
第七章	排球	66
第一节	排球运动的概述	66
第二节	排球运动的基本技术	67
第三节	排球运动的基本战术	81
第四节	排球竞赛的主要规则	85

第八章 乒乓球	87
第一节 乒乓球运动的概述	87
第二节 乒乓球运动的基本技术	87
第三节 乒乓球运动的基本战术	98
第四节 乒乓球竞赛的主要规则	100
第九章 羽毛球	102
第一节 羽毛球运动的概述	102
第二节 羽毛球运动的基本技术	103
第三节 羽毛球运动的基本战术	108
第四节 羽毛球竞赛的主要规则	110
第十章 网球	114
第一节 网球的起源与发展	114
第二节 网球运动的基本技术	117
第三节 网球运动的基本战术	127
第四节 网球竞赛的主要规则	129
第十一章 田径健身运动	132
第一节 田径健身运动的概述	132
第二节 田径健身运动的内容	133
第三节 田径专项身体素质练习	142
第四节 田径竞赛的主要规则	143
第十二章 形体	149
第一节 形体的概述	149
第二节 形体的基本训练	152
第十三章 健美操	163
第一节 健美操运动的概述	163
第二节 健美操的基本技术与动作组合	164
第三节 健美操徒手基本动作	164
第四节 健美操的创编原则与步骤	169
第十四章 体育舞蹈	171
第一节 体育舞蹈的概述	171
第二节 体育舞蹈的基本技术动作	173
第三节 体育舞蹈的运动损伤及处置方法	189
第四节 体育舞蹈竞赛的主要规则	190
第十五章 健身街舞	198
第一节 健身街舞的概述	198
第二节 健身街舞运动的基本技术	200

第三节 健身街舞的竞赛项目及规则	201
第十六章 太极拳	203
第一节 太极拳运动的概述	203
第二节 太极拳运动的基本动作	205
第三节 二十四式简化太极拳	207
第四节 太极拳运动的特点及练法规则	224
第十七章 跆拳道	228
第一节 跆拳道运动的起源与发展	228
第二节 跆拳道运动的特点及作用	230
第三节 跆拳道运动的基本技术	232
第四节 跆拳道运动的品势介绍	238
第五节 跆拳道竞赛的主要规则	244
第十八章 冰上运动	249
第一节 冰上运动的概述	249
第二节 速度滑冰的基本技术	251
第三节 速度滑冰竞赛的主要规则	261
第十九章 轮滑	263
第一节 轮滑运动的概述	263
第二节 轮滑运动的基本技术	264
第三节 轮滑运动的基本战术	268
第四节 轮滑竞赛的主要规则	269
第二十章 游泳	277
第一节 游泳的概述	277
第二节 游泳的基本技术	279
第三节 水上救护知识	282
第二十一章 定向越野	286
第一节 定向越野的概述	286
第二节 定向越野的基本技能	287
第二十二章 拓展训练	290
第一节 拓展训练的起源	290
第二节 拓展训练的目的和特点	290
第三节 拓展训练课程介绍	292
第四节 拓展训练的意义	296
参考文献	298

理 论 篇

第一章 体育文化

第二章 体育与健康教育

第三章 体育运动原理与卫生健康

第四章 《国家学生体质健康标准》测试的操作方法



第一章 体育文化

一、体育文化的含义

体育,在本质上属于一种文化范畴。作为一种特殊的人类文化现象,也作为顺应和满足人类自身需要及发展的一种方式,体育不仅在物质上,而且在制度上、精神上一步步传承着历史文化,完善着人类对于文化内涵的追求,推动着人类向前发展。

在我国,有各种养生术、武术技击、民间游戏、划龙舟、放风筝等体育活动。几千年来,经过人们的承袭、发展、演变,这些体育文化成为中华民族传统体育的瑰宝,并越来越引起世界的关注。以奥林匹克运动为典型的欧洲竞技体育,在古代延续了一千余年后,虽因战争等原因曾被迫中断,但在约1400年后,近代奥运会重新兴起。现在,无论是欧洲还是全世界,奥运会已经成为一种体育文化的象征。4年一度的体育盛事不仅把奥运推向了全世界,也把奥运文化作为一种极其珍贵的文化遗产传承了下来。体育作为这种文化遗产的重要因素也被赋予了更多的文化内涵。

“体育文化”一词最早被译为“身体文化”。《韦氏国际大辞典》称“身体文化”为“有关身体系统的保养”。19世纪末,人们对“身体文化”的解释越来越宽泛,有人认为“身体文化”就是身体锻炼。

现代奥运会的创始人顾拜旦则认为:“身体文化”是指促进健康和增强体力的身体运动体系,是与自然的运动形式对应的人为的体育形式。

随着时间的推移,体育文化的内涵也不断发生变化。第二次世界大战后,前苏联和东欧各国把“身体文化”作为体育的广义概念来使用,认为它是整个文化的组成部分,这也成为体育一词进入文化领域的主要标志。体育文化也由此作为一种固定的、有实质意义的专有名词出现。

1974年,国际体育名词术语委员会出版的《体育运动词汇》给体育文化下的定义是:“广义文化的一个组成部分,它综合各种利用身体文化锻炼来提高人的生物学和精神潜力的范畴、规律、制度和物质设施。”

这一定义对体育文化的普及起到了积极的促进作用,并且按照历史规律顺利地发展下去。体育文化至此有了严格的定义。

但是体育文化的定义并不能涵盖体育文化的全部内涵,体育文化的具体解释还有很多。从具体情况来看,一个体育现象往往具有精神、行为、物质3个层面的文化含义。以社区体育文化的现象为例,社区体育价值观、社区体育的理念等构成了社区体育文化的精神层面,这是社区体育文化的思想核心基础;其次,社区各类体育组织和有关规章、公约等,是体育精神层面在体育制度上的反映,形成行为制度文化;例如一些特殊质地的体育场所都会要求配穿合适的运动鞋等。再次,社区体育场地、设施、器材、运动装备等就是物质层面的具体物质产品。虽然体育文化被层层分开形成了3个方面,但其实体育精神文化、行为文化和物质文化是体育文化结构中有机联系的3个层面。一种体育物质产品往往可以浓缩体育文化的

3个层面,如为表彰在学校运动竞赛中获胜的运动员或学生中的体育活动积极分子而颁发的奖牌或某件运动器械,看似只有体育文化的物质产品层面,但如果分开来看,这其中包含了体育文化的精神层面,行为制度和物质产品3方面。从精神层面理解,颁奖本身就是对体育精神的一种肯定。从行为制度层面理解,是对获奖者行为的一种认定,也是一项奖励制度;获胜者拥有物质奖励本身也是一种体育文化制度,是促进体育竞争的制度手段。从物质层面理解,所获得奖牌、奖杯本身就是一种物质产品。

体育文化的3个层面相互包含,缺一不可,任何一种文明的体育现象都要具备这3个要素。

二、体育文化的功能

“体育文化”在社会进步方面,起着非常重要的作用。

1. 培养和教育功能

人们创造的体育文化是生活的文化环境的组成部分,并在人类教育体系中占有重要地位。它不断影响人的自我发展,塑造人的自身,发挥着教育和培养人的作用。

从最初的坐、爬、站立,到后来的走、跑、跳、投、攀登、爬越等一系列基本生活技能的养成都离不开体育文化教育;从人体肢体活动的技能、技巧,到观看、参与体育竞赛,从遵守活动和比赛规则,到养成良好的生活习惯和健康的生活方式等,无不与体育文化的教育和教养息息相关。

因此,在人的成长过程中,体育教育直接有效地培育人的体质,体育文化潜移默化地培养人的性格。

2. 增强民族凝聚力

体育文化对人的聚合、凝聚作用是其他文化难以比拟的,没有任何一件事情可以把人心如此紧密地结合在一起,共同为一个目标而努力奋斗,这是一种具有强烈感召力的文化精神。体育文化的聚合、凝聚功能主要产生于体育文化的精神层面,由此产生的凝聚是最深、最强的,也是最稳定的。

体育文化的凝聚力也具有多样性,它不仅可以提高本国家、本民族的团结力和凝聚力,同样可以促进全人类的大团结。尤其是各种跨国界的国际赛事,能把不同国家、不同民族、不同文化修养,不同信仰和不同见解的人聚合到一起。奥运会就是最好的例证,百余年来,和平、友谊、进步的共同理想,就是把不同民族和国家的人,聚合在奥林匹克的五环旗下。

奥林匹克运动之所以成为世界人民大团结的国际盛事,离不开体育文化本身的魅力,也是体育文化凝聚力最有说服力的证明。

3. 传播和传承文化功能

世界上每一种健康积极的文化都是在不断传播和传承的基础上完善发展的,体育可以吸收其他国家的先进文化,并在大型国际赛事中展示本民族的文化特点。众多的事实表明,体育是一个国家综合实力和社会进步程度的重要指标之一。当我们能够有效地融进世界体育的潮流时,我们的社会也往往充满时代感,显得生机勃勃、繁荣发展;反之,如果我们落后于世界体育大潮时,就会出现滞后感、封闭感,民族自信心也会受到严重打击。体育文化让我们得以展示本民族的优秀文化,取得世界的认同感,进而使我国的文化得到传播和世界范围

内的传承。

以上是体育文化的重要功能,需要大力开发和运用。当然,也要注意它可能引起的消极影响,防止它被不法分子利用,例如一些邪教组织用体育锻炼的方式套用邪教理论,引起社会不安等。我们要发扬积极的体育文化精神。

三、体育文化的继承和创新

伴随着人类社会的发展进程,体育文化成为当今人类文化活动的重要组成部分。为适应社会发展的需要,体育文化的改革与发展也变成了一个世界性议题,扮演着文化环境中的重要角色。和任何具体文化一样,体育文化的改革与发展,也要在继承传统体育文化的基础上,不断创新。现在,如何传承和创新体育文化是摆在体育文化工作者面前的一个重要课题。

实践表明,任何一种具体的文化,都是在过去文化积累的基础上发展而来的,今天的文化是过去的积淀,现实的文化又会成为未来文化发展的基础。可以说,没有继承,也就没有文化。因此,体育文化发展首先讲的就是继承。对体育文化继承规律的研究,不仅可以梳理体育文化发展的脉络,更重要的是为未来体育文化的发展、创新提供理论依据。

继承讲究取其精华、弃其糟粕,只有批判的继承才是对未来文化发展有实际意义的。盲目而没有选择性的继承就谈不上发展。

与继承一样,创新是体育文化发展过程中固有的特性。体育文化的创新,实际上就是体育文化物质的产生以及社会文化要素的融入,由此引起的体育文化局部或总体性的改变。改变要积极,要适合时代发展的步伐,绝对不可以原封不动、毫不走样地、一代又一代地传承,而是随着历史的变迁、传播地区的差异,从价值观和伦理观到内容和形式,或多或少会发生种种变化,这种变异可以在自发状态下自然形成,也可以是人为的、有意识的变革。体育文化的变革离不开人为因素,要符合社会发展和前进的方向,满足人们的需求,就需要在继承的同时,不断创新。

四、弘扬中华体育精神

中华民族传统体育是世界体育的一个重要组成部分。从体育史的角度来看,世界古代体育存在两个不同体系,一个是以古希腊、古罗马为代表的西方体系,一个就是以古中国、古印度为代表的东方体系。经过几千年的积累和沉淀,东方体育正在日臻完善。国际体育史学已经越来越明显地注意到东西方体育史的不同,开始研究这两个不同体系的主要特点和经验。由此看来,继承中华民族优秀传统体育文化,不仅有助于当代中国体育文化的发展,还有利于丰富世界体育文化,造福全人类。

中国体育文化应从体育文化的精神、行为制度和物质各个层面进行全方位的开发,中国体育文化要为世界现代体育文化做出应有的贡献,必须发挥传统体育的主体意识,坚持改革与创新。在现代社会市场经济的大环境中把握发展趋势、加强对传统体育的研究,尤其要注意发掘传统体育文化中的健身、娱乐、休闲、养生等功能的优势。将中国体育文化的民族性与国际性有机结合,使之适应人类发展的新时代,并具有强大的生命力和可持续发展的能力。



思考题

1. 什么是体育文化?
2. 体育文化的功能有哪些?
3. 大学生应如何对体育文化进行继承和创新? 如何弘扬体育精神?

第二章 体育与健康教育

第一节 体育与健康概念

一、体育的概念

(一) 体育的定义

给体育概念下定义是对体育理性认识的开始。在体育界,关于体育的定义多种多样,比较具有代表性的是狭义体育和广义体育两种定义。体育是以身体运动为基本手段、促进身心发展的文化活动,可以说这是一种广义理解的体育。体育不应该局限在竞技和学校体育方面,而应该是家庭体育、学校体育和群众体育的统一体。从体育手段的角度来看,也就是应该在达到体育目的的前提下,各种身体运动、休闲、娱乐活动、舞蹈等都可以是体育的范畴。

在我国,现代体育基本上由群众体育、竞技体育与学校体育3方面组成,且三者既不能相互代替,也不容相互混淆。

根据体育概念的内涵和外延,可以发现,体育的本质就是以身体锻炼为基本手段,以增强体质为主要目的。这是体育区别于其他社会活动的本质特点。

(二) 体育的组成

1. 学校体育

学校体育是学校教育的重要组成部分,是全民教育的基础,它作为教育和体育的交叉点和结合部,又是国家体育事业发展的战略重点。为了达到教育、教养及发展的总目标,学校体育按不同教育阶段和年龄特征,通过体育课程、课余训练和课外体育活动的基本组织形式,以“增强体质、增进健康、培养‘健康第一’意识,为‘终身体育’奠定基础”为核心,全面实现学校体育的各项任务。由于处在学校教育这个特定环境,体育的实施内容被列入学校总体计划,实施效果又有相应的措施予以保证,从而与其他教育环节共同构成一个完整的教育过程,促使学生德、智、体等各方面得到全面发展。

2. 竞技体育

竞技体育亦称“竞技运动”,含义原指“离开工作进行的游戏和娱乐活动”。国际竞技体育协会将其定义为“含有游戏的属性、并与他人进行竞争以及向自然障碍进行挑战的运动”。而长期以来,中国竞技体育界将其解释为:“为了最大限度地发挥和提高人体在体能、身体能力、心理和运动能力等方面的潜力,取得优异运动成绩而进行的科学的、系统的训练和竞赛。”两种定义都突出了竞争性或挑战性是其最根本属性。

竞技体育在现代奥林匹克运动的推动下,已有50多种用于国际比赛的运动项目,并设有相应的国际体育组织和单项运动协会。竞技体育被认为是在高水平竞争中,以夺取优胜为目标,对健康人体进行旷日持久的生物学和心理学改造,进而实现最大限度开发人的竞技运

动能力的教育过程。由于在组合“对抗”的同时,非常强调“法”的完整和准确,即认为竞技规则在保证运动顺利进行的同时,也在引导运动不断趋向科学化。因此,为应付激烈的赛场竞争,以探索人类竞技运动的极限,先进的科学训练方法和手段正被广泛采用。同时,由于竞技体育的表演技艺高超、季节性强,且极易吸引广大观众。因此,它作为一种极富感染力又容易传播的精神力量,在活跃社会文化生活、振奋民族精神、促进各国人民之间的友谊和团结等方面,都有着特殊的教育作用。

3. 社会体育

社会体育亦称“群众体育”,是指人们自愿参加的,以增进身心健康为主要目的,内容丰富、形式灵活的社会体育活动。它是我国体育事业的重要组成部分,既有别于高水平的竞技体育,也有别于学校体育。作为学校体育的延伸,它可使人们的体育生涯得以继续维持并使人们终身受益。

社会体育以增强人民体质,增进社会健康,延长人的寿命,满足人民群众的健美、消遣、娱乐、休闲、保健、医疗、康复、社交等多方面的需求为目的,并不追求达到高水平的运动成绩。《中华人民共和国宪法》第21条明确规定:“国家发展体育事业,开展群众性体育活动,增强人民体质。”这说明了社会体育在整个体育事业和社会生活中的重要地位。

社会体育开展的广泛性和社会化程度,取决于一个国家经济的繁荣、生活水平的提高、余暇时间的增多和对体育的价值观念及社会环境安定等因素。从世界发展趋势看,社会体育作为现代体育发展的重要标志,其普及程度或开展规模,都不亚于竞技体育,它大有跃居为第二股国际体育力量的势头。近几十年世界各国和中国社会体育发展的进程都证明了社会体育具有越来越广泛的群众基础,呈现越来越繁荣发展的景象。

二、健康新概念

健康是一个综合概念。1948年《世界卫生组织宪章》中对健康所作的定义为:“健康不仅是免于疾病和衰弱,而且是保持体格方面、精神方面和社会方面的完美状态。”1990年《世界卫生组织宪章》是这样阐述健康的:“躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康才算是完全的健康。”这一概念将人的健康分为生理健康、心理健康、道德健康、社会适应能力4个方面。

1. 生理健康

生理健康是指人体结构的完整和生理功能的正常。人体的生理功能是以结构为基础,以维持人体生命活动为目的,协调一致,复杂而高级的运动方式。

2. 心理健康

心理健康是生理健康的发展。评定心理健康的标准主要有:认识能力正常;情绪反应适度;有健康的理想和价值观;个性健全,情绪健康;人际关系融洽;自我评价恰当;对困难和挫折有良好的承受力。

3. 道德健康

道德健康可简单解释为做人的道德和应有的品德。道德健康以生理健康、心理健康为基础并高于心理健康和生理健康,是生理健康和心理健康的发展。道德健康是指以不损害他人

的利益来满足自己的需要,能按照社会认可的道德行为规范准则约束自己及支配自己的思维和行为,具有辨别真假、好坏、荣辱的是非观念和能力。

4. 社会适应

社会适应主要指人在社会生活中的角色适应,包括职业角色、家庭角色和在工作、家庭、学习、娱乐、社交中的角色转换以及人际关系等方面的适应。社会适应健康,也是健康的最高境界。缺乏角色意识,发生角色错位是社会适应不良的表现。

第二节 影响健康的因素

影响健康的因素很多,归纳起来主要有以下几个方面。

一、行为和生活方式

1. 行为因素

行为是有机体在外界环境刺激下所引起的反应,包括内在的生理和心理变化。人类的行为表现错综复杂,但基本规律是一致的,即它是人类为了维持自身的生存和种族的延续,在适应复杂的、不断变化的环境时所做出的反应。个体的社会性行为是人与周围环境相适应的行为,是通过社会化过程确立的。行为是影响健康的重要因素,几乎所有影响健康的因素都与行为有关。例如,吸烟与肺癌、缺血性心脏病及其他心血管疾病密切相关。酗酒、吸毒、不良性行为等也严重危害人类健康。

2. 生活方式

生活方式是一种特定的行为模式,这种行为模式建立在文化继承、社会关系、个性特征和遗传等综合因素基础上,受个性特征和社会关系制约,是在一定的社会经济条件 and 环境等多种因素之间的相互作用中所形成的,包括饮食习惯、社会生活习惯等。由于受一些不良的社会和文化因素影响,许多人养成了不良的生活方式,导致慢性非传染性疾病、性病和艾滋病的迅速增加。近年来,我国恶性肿瘤、心血管疾病和脑血管疾病已占总死亡原因的61%。据美国调查,只要有效地控制行为危险因素(不合理饮食、缺乏运动锻炼、吸烟、酗酒和滥用药物等),就能减少40%~70%的早死、1/3的急性残疾、2/3的慢性疾病。

二、环境

1. 自然环境

自然环境是指影响人类生存和发展的各种天然的和经过人工改造的自然因素的总体。包括大气、水、土地、矿藏、森林、野生生物、各种自然和人工区域(自然保护区、风景名胜、城市和乡村),以及自然和人文遗迹等。这些因素就组成了人类的生活环境,它们影响着人类的生存和发展。在自然界中,每一种动植物群体,都需要有一定的生存环境条件,如气候、土壤、地理、生物及人为条件等。这些环境条件与人类的关系是对立统一的。一方面,人类的生存和繁衍依赖于环境;另一方面,当环境作用于人类,服务于人类时,又直接或间接地受人类活动的影响。符合自然和社会发展规律的人类活动,能够改善环境;违反自

然和社会发展规律的人类活动,会使环境恶化。

2. 社会环境

社会环境又称文化—社会环境,包括社会制度、法律、经济、文化、民族及职业等。社会制度确定了与健康相关的政策和资源保障;法律、法规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;民族影响着人们的饮食结构和生活方式;职业决定着人们的劳动强度和方式等。

三、生物学因素

1. 遗传

遗传是先天性因素。种族的差别、父母的健康状况和生存环境等因素都会对下一代的健康带来较大的影响。已知人类的遗传性缺陷和遗传性疾病近 3 000 种(约占人类各种疾病的 1/5)。据调查,目前全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、糖尿病、肿瘤等疾病的发生有关。

2. 病原微生物

从古代到 20 世纪中期,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、经济的高度发展,人们的劳动方式和生活方式发生巨大改变,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、少年和成年人,男性与女性,体质强壮和体质虚弱的人处在同样的危险因素下,对健康的影响是不相同的。

四、健康服务因素

随着社会经济的发展及人们生活水平的提高,要维护和促进人群的健康。因此,在现代社会,健康服务的任务不仅仅是治病救人,医疗保健被列入社会保障的因素,卫生事业的发展是社会发展的重要方面。

世界卫生组织的《渥太华宪章》指出:健康的基本条件和资源是和平、住房、教育、仪器、经济收入、稳定的生态环境、可持续的资源及社会的公平与平等。健康服务必须在这些坚实的基础上建立以社区服务为中心、多部门协作的健康服务体系,实现人人享有健康服务的宏伟目标。健康服务体系是国家促进国民健康的主要手段之一,是一个国家综合实力的反映。

五、体育运动

由于劳动方式和生活方式的改变,运动的缺乏成为威胁人类健康的一个重要因素。同时科学运动的健康价值日益凸显,体育竞技的魅力四射,使人们越来越关注体育在其生活中的位置,体育对人类健康的作用和意义也成为学者们的研究热点。

1978 年,联合国教科文组织颁布的《体育运动国际宪章》中明确提出体育是一种人权,