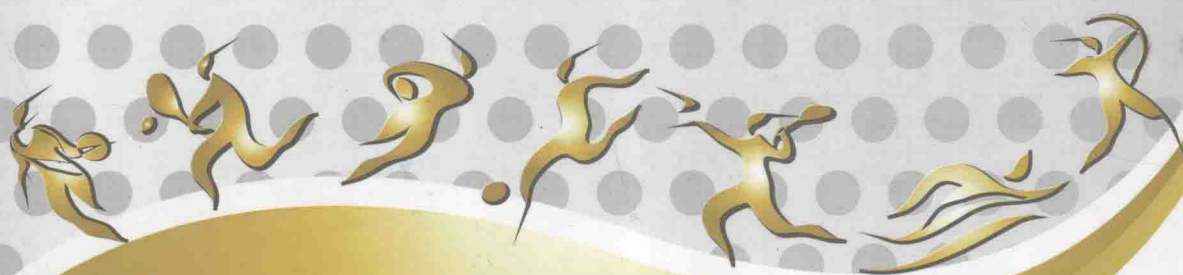
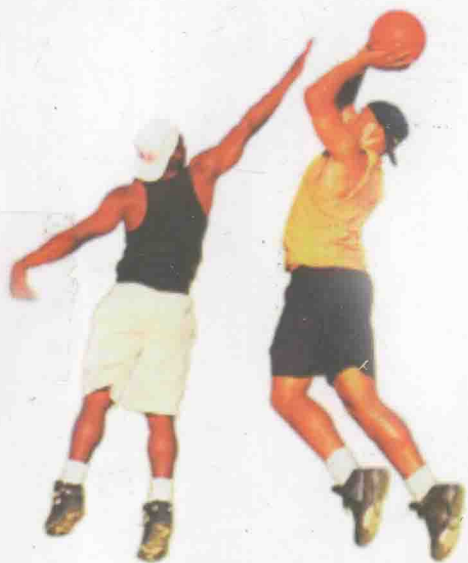


21世纪高等职业教育规划教材



现代体育与健康

吕艳玲 何成阳 主编



 苏州大学出版社

21世纪高等职业教育规划教材

现代体育与健康

吕艳玲 何成阳 主编



◆ 苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代体育与健康/吕艳玲,何成阳主编. —苏州:
苏州大学出版社,2011.8
21世纪高等职业教育规划教材
ISBN 978-7-81137-726-2

I. ①现… II. ①吕…②何… III. ①体育—高等职业
教育—教材②健康教育—高等职业教育—教材 IV.
①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 155267 号

书 名: 现代体育与健康

主 编: 吕艳玲 何成阳

责任编辑: 陈 鑫

装帧设计: 刘 俊

出版发行: 苏州大学出版社(Soochow University Press)

社 址: 苏州市十梓街1号 邮编: 215006

印 刷: 丹阳市兴华印刷厂

网 址: www.sudapress.com

销售热线: 0512-67481020

开 本: 787 mm×1 092 mm 1/16 印张: 17 字数: 425 千

版 次: 2011年8月第1版

印 次: 2011年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-81137-726-2

定 价: 28.80 元

凡购本社图书发现印装错误,请与本社联系调换。服务热线: 0512-65225020

《现代体育与健康》

编者名单

主 编：吕艳玲 何成阳

副主编：谢 坚 牟玉梅 丁小燕 谢 霞 问 梅
 陈 刚

参编人员(按姓氏笔画排序)：

丁小燕	王 成	王 慧	邢益华	吕艳玲
刘红梅	问 梅	孙 雯	牟玉梅	李文龙
李海军	李海清	何成阳	沈乐群	张 浩
张谢宁	陈 刚	陈 樨	周 俊	禹雪璐
姜 艳	洪 平	殷晓霞	高程丽	部绍海
韩 健	谢 争	谢 坚	谢 霞	谭 琳

前 言

随着科学技术的迅猛发展和经济的全球化,人们的物质文化生活水平有了很大提高,医疗条件得到改善,健康状况明显好转。但是,现代生产和生活方式造成的体力活动减少和心理压力增大,对人类健康造成了日益严重的威胁。人们逐渐认识到,健康不仅是没有疾病和不虚弱,而且是在身体、心理和社会发展方面都保持完美的状态。人类比以往任何时候都更加关注自己的健康状况和生活质量。因此,健康教育也就不再是单纯生物本能的运动教育,而是越来越多地赋予了丰富的人文思想内涵的身体健康教育。由于国民的健康对国家的发展、社会的进步和个人的幸福都至关重要,而体育课程又是增进国民健康的重要途径,因此,世界各国都高度重视体育课程的改革。同时,《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,养成锻炼身体的良好习惯。”我们按照《全国普通高等学校体育课程指导纲要》和《中等职业学校体育与健康教学指导纲要》的精神与要求,认真分析了当前职业院校与高校体育教学现状,遵循体育课程建设的客观规律,参阅了众多优秀教材,编写了这本集体育、健康理论与实践于一体的《现代体育与健康》教程。

本教材的编写,力求做到:

第一,充分将新知识、新理念及新的体育运动项目融入其中;

第二,突出当代青年个性爱好及教育特点,树立“健康第一”的指导思想,增强学生体育技能和方法的培养,兼顾学生个人身体素质提升的需要,培养学生终身从事体育锻炼的意识;

第三,文字叙述精练,通俗易懂,提纲挈领,图解形象直观;

第四,各章配备了适量的思考题,帮助学生复习和巩固所学内容。

本书由吕艳玲、何成阳任主编,谢坚、牟玉梅、丁小燕、谢霞、问梅和陈刚任副主编,部绍海、王成、王慧、李文龙、李海军、李海清、刘红梅、孙雯、邢益华、张浩、张谢宁、沈乐群、陈樨、周俊、洪平、姜艳、禹雪璐、高程丽、殷晓霞、谢争、韩健和谭琳共同参编。

本书在编写过程中,得到了南京大学、南京体育学院、江苏省体育中心、三江学院、江苏省联合职业技术学院等单位有关领导和老师的关心与支持,苏州大学出版社的相关工作人员也为本书的出版付出了辛勤的劳动,在此对所有关心、支持、帮助本书成稿、审定、出版的单位与个人致以诚挚的谢意。

在编写和审定过程中我们参考了众多的资料,在此向有关作者致以真诚的感谢。

由于编写人员水平有限,不妥之处在所难免,恳切希望广大读者给予批评指正。

编 者

Contents

目录

理 论 篇

第1章 体育与健康概述

第1节 体育的涵义 (1)

第2节 健康的涵义 (3)

第2章 体育与现代生活方式

第1节 现代生活方式与健康 (6)

第2节 体育锻炼对现代生活的改善 (8)

第3章 体育与现代大学生健康

第1节 大学生的生理特征 (10)

第2节 大学生的心理特征 (11)

第3节 体育锻炼对大学生的影响 (13)

第4章 健身的方法与健康标准

第1节 健身前要做的准备 (18)

第2节 健身的基本原则及注意事项 (19)

第3节 健身的方法 (20)

第4节 体质健康的评价 (22)

第5章 奥林匹克运动

第1节 古代奥林匹克运动 (30)

第2节 现代奥林匹克运动 (31)

第3节 青年奥林匹克运动会 (34)

实 践 篇

第6章 田径

第1节 走 (37)

第2节 跑 (38)

第3节 跳跃 (42)

第4节 投掷	(43)
第5节 田径运动的课余训练	(44)
第7章 游泳	
第1节 熟悉水性练习	(46)
第2节 蛙泳	(49)
第3节 爬泳	(54)
第4节 仰泳	(60)
第5节 蝶泳	(66)
第8章 篮球	
第1节 篮球运动概述	(71)
第2节 篮球运动的基本技术	(72)
第3节 篮球运动的基本战术	(80)
第4节 篮球竞赛规则	(85)
第9章 排球	
第1节 排球运动概述	(88)
第2节 排球运动的基本技术	(89)
第3节 排球运动的基本战术	(93)
第4节 排球竞赛规则	(96)
第10章 足球	
第1节 足球运动概述	(99)
第2节 足球运动的基本技术	(99)
第3节 足球运动的基本战术	(106)
第4节 足球竞赛规则	(108)
第11章 乒乓球	
第1节 乒乓球运动概述	(111)
第2节 乒乓球运动的基本技术	(111)
第3节 乒乓球运动的基本战术	(117)
第4节 乒乓球竞赛规则	(118)
第12章 羽毛球	
第1节 羽毛球运动概述	(123)
第2节 羽毛球运动的基本技术	(123)
第3节 羽毛球运动的基本战术	(131)
第4节 羽毛球竞赛规则	(132)
第13章 网球	
第1节 网球运动概述	(136)
第2节 网球运动的基本技术	(137)
第3节 网球运动的基本战术	(148)

第4节 网球竞赛规则	(148)
第14章 健美操	
第1节 健美操运动概述	(152)
第2节 健美操的基本动作	(154)
第3节 健美操的训练方法	(159)
第4节 健美操的编排	(163)
第15章 形体	
第1节 形体美概述	(165)
第2节 形体美的标准	(166)
第3节 形体的基本技术	(170)
第4节 基本组合练习	(172)
第16章 瑜伽	
第1节 瑜伽概述	(176)
第2节 瑜伽呼吸法与常用坐姿	(177)
第3节 瑜伽基本体位介绍	(179)
第17章 武术	
第1节 武术概述	(191)
第2节 长拳	(192)
第3节 太极拳	(200)
第4节 散打	(211)
第18章 跆拳道	
第1节 跆拳道运动概述	(215)
第2节 跆拳道运动的基本技术	(216)
第3节 跆拳道运动的基本战术	(222)
第4节 跆拳道竞赛规则	(223)
第19章 定向越野运动	
第1节 户外的精神	(226)
第2节 定向越野运动概述	(226)
第3节 野外生存技能	(236)
第20章 健美运动	
第1节 健美运动概述	(243)
第2节 健美运动的基本法则	(244)
第3节 健美训练的基本动作	(248)
第4节 健美比赛的欣赏与规程	(250)
第21章 体育锻炼与保健康复	
第1节 常见的运动损伤及处理	(252)
第2节 运动中常见的生理反应及处理	(254)

第3节 常见问题发生的原因	(255)
第4节 体育锻炼的卫生	(256)
第5节 常见损伤的康复练习	(257)
第6节 现代大学生常见病的运动保健	(258)
参考文献	(262)

理论篇

第1章 体育与健康概述

第1节 体育的涵义

1.1 体育的概念

体育是随着人类社会的发展而产生和发展的。在人类社会长期的实践中,随着社会生活和生产的不断发展,体育作为一个专门的学科逐步建立和发展了起来。它受社会政治、经济环境的影响与制约,也为社会政治、经济发展服务。

“体育”一词在历史上出现得较晚。从17世纪开始,西方的教育中有了打猎、爬山、赛跑、游泳、跳跃等活动,但这些活动并没有一个统称。18世纪末,德国的J. C. F. 古茨穆茨曾把这些活动分类、综合,并统称为“体操”。进入19世纪,德国形成的体操新体系传到欧美各国,并在此基础上添加了许多新的运动项目,因此,“体育是以身体活动为手段的教育”这一新概念逐步形成。于是,“体育”一词在世界上教育发达的国家流传起来。我国近代体育的发端始于洋务运动,清政府开办的军事学堂开始设置体操课。20世纪初,全国开始实施新学制,各级各类学校均开设“体操课”,此时活动的内容以徒手体操、轻器械体操及兵式体操为主。随着西方文化不断涌入我国,学校体育的内容也从单一的体操向多元化发展,课堂上出现了篮球、足球、田径等运动项目。于是,在1923年,《中小学课程纲要草案》正式把“体操课”改为“体育课”,从此“体育”一词成了学校进行身体运动教育的专门术语。

随着社会的进步和体育事业的不断发展,体育的目的和内容都大大超出了原先的范畴,因此,体育的涵义有广义和狭义之分。广义的体育一般是指体育运动,其中包含了体育教育、竞技运动和身体锻炼三个方面;狭义的体育一般指体育教育,它是有目的、有组织、有计划地传授身体锻炼的知识、技术和技能,促进身体全面发展,增强体质,培养道德品德的一个教育过程。近年来,许多学者对体育趋于一致的解释是:体育是以身体活动为媒介,以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的,并以培养完善的社会公民为终极目标的一种社会文化现象或教育过程。体育的概念并非一成不变,随着社会的发展和进步,人们对体育的认识也将有所发展。随着社会生产力的发展,体育将越来越显示出它的重要地位。

1.2 体育的组成

依据《中华人民共和国体育法》对体育事业组成部分所作的规定,我国当代体育主要由社会体育、学校体育和竞技体育三部分组成。

1.2.1 社会体育

社会体育,又被称为群众体育或大众体育,是与学校体育、竞技体育对应的概念。社会体育是指公民自愿参加的以增进身心健康为主要目的的群众性体育活动。社会体育作为我国体育事业的重要组成部分,它关系到人民体质的增强、健康水平的提高和生活质量的改善,是现代社会文明、健康、科学的重要标志之一。随着现代科学技术的飞速发展,生产力的不断提高,现代生产方式和人文环境等客观条件将对社会体育的性质、内容、范围、结构、对象产生巨大影响。

1.2.2 学校体育

学校体育是在以学校教育为主的环境中,运用体育运动、卫生保健等手段对受教育者施加影响,促进其身心健康发展的有目的、有计划、有组织的教育活动。学校体育属于教育范畴,无论在何种社会条件下,都受社会的政治、经济、文化教育因素的影响和制约,并通过培养人才为之服务。学校体育与学校德育、智育共同组成完整的学校教育体系,是培养符合社会需要的合格人才的一项基本内容和基本途径。由于社会制度和教育目标的不同,各国的学校体育的目标也不尽相同。我国学校体育的根本目标是通过增强学生的体质,促进其身心健康发展,为社会主义现代化建设培养德、智、体全面发展的建设者和接班人。学校体育包括校内体育和校外体育两部分。

1.2.3 竞技体育

竞技体育也称竞技运动,是体育的重要组成部分,它是以体育竞赛为主要特征,以创造优异运动成绩、夺取比赛优胜为主要目标的社会体育活动。在当代,经不断发展、演进,竞技运动不仅在理论原则和实践方法上日臻成熟,而且影响不断扩大,成为一个遍及社会各阶层、波及世界五大洲的特殊社会现象。人们常说竞技体育是一种艺术,因为竞技体育能够超越语言和其他社会因素的障碍,依靠大众传播媒介,直接为人们所接受,而不需要借助其他形式和附加条件(如翻译)。竞技体育有各种有效规则来维护竞赛公平,是一种艺术创造活动,能给人一种既激烈、精彩,又和谐、优美的感觉。

1.3 体育的功能

伴随着人类社会的进步与发展,体育已经逐渐渗透到政治、经济、文化、社会等各个领域,对政治建设、经济建设、文化建设和社会发展产生更加积极、全面的影响,并在这一过程中实现体育事业的全面发展,体现体育工作的社会价值和作用。

1.3.1 教育的功能

体育的本质功能,就是教育的功能。体育是学校教育的一个重要组成部分,是教育的一个重要手段和方面,几乎所有国家都把体育作为教育的内容之一。人们在进行体育运动时,特别是在运动训练过程中,要克服许多由体育运动产生的特有的身体困难,会体验到很多在正常条件下不可能获得的身体感受。它能锻炼一个人的内在意志品质。

1.3.2 健身、娱乐的功能

毛泽东在《体育之研究》一文中指出:“体育一道,配德育与智育,而德智皆寄于体。无体是无德智也。”他还指出:“体者,载知识之车而寓道德之舍也。”体育对人们身体素质的提高以及民族的强盛具有独特作用。通过体育达到增强体质、强国强种的目的,已经成为人类社会一种普遍的做法。这也是当今世界各国普遍重视体育运动的根本原因。

体育运动能得到广大社会成员的喜爱,一个重要原因是体育与文化、艺术等活动一样具

有较强的娱乐功能。现代社会人们的工作和生活节奏加快,人们在体育运动的过程中能体验到乐趣和快感,从而缓解精神上的压力,因而它也成为人们娱乐的一种方式。

1.3.3 培养竞争、团结、协作的社会意识的功能

体育运动中的竞技运动,最突出的特点是竞争。人类的生活如同竞技场上的比赛,大到与自然竞争,小到与对手竞争,无一不是在竞争中不断地完善自我和超越自我。人类社会充满着激烈竞争,团结和协作精神就显得尤为重要。体育竞赛能有效地培养人们的竞争意识和团结协作精神。没有强烈的取胜欲望和良好的团结协作精神,在体育竞赛中不可能取得胜利。特别是在集体项目竞赛中要取得胜利,既要有力争胜利的顽强竞争意识,又要懂得与队友团结协作。依据迁移原则,运动场上的良好品性和行为,可以迁移到日常生活行为模式中,从而成为社会所认同和接纳的因素。

1.3.4 经济功能

随着体育事业的不断发展和进步,体育已成为一种很多社会成员参加的经常性活动。人们进行体育活动,必然要消耗一定的人力、物力和财力。因此,为人们提供与体育活动相关的服装、器材、装备和体育场地、设施等的体育服务行业就必然会出现,且在社会经济生活中发挥着越来越大的作用。许多国家的政府部门还出台了体育产业发展纲要等文件,以促进体育产生的繁荣发展。这些都充分说明了体育的经济功能和作用。

1.3.5 交往功能

体育活动能够促进人们的情感交流,增加人与人之间的相互了解,改善人际关系,创造和谐文明的社会环境。体育可以超越语言、地域等障碍,可以把不同社会、不同人种、不同民族的人们聚集在一起,通过体育竞赛和国际间的体育交往,发挥其独特的政治功能,促进不同国家、不同民族之间的相互了解和相互信任,有利于人类社会的和平与发展。

第2节 健康的涵义

2.1 健康的概念

“健康”一词是源于公元1000年英国盎格鲁-撒克逊族的词汇,其涵义是安全的、完美的、结实的。对于健康概念的理解,人们是在认识客观世界的过程中逐步加以完善的。传统的健康观念认为“躯体无病即健康”。1948年,世界卫生组织(WHO)给健康所下的正式定义是:健康是指生理、心理及社会适应三个方面全部良好的一种状况,而不仅仅是指没有生病或者体质健壮。1989年,该组织又对这一说法作了补充,除了躯体健康、心理健康和社会适应良好外,还加上了道德健康,认为在这四个方面都健康才算是完全的健康。

依据健康的概念和科学内涵,世界卫生组织(WHO)提出了健康的十项标准:一是精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作;二是处事乐观,态度积极,乐于承担任务,不挑剔;三是善于休息,睡眠良好;四是应变能力强,能适应各种环境变化;五是对一般感冒和传染病有一定的抵抗力;六是体重适当,体态均匀,身体各部位比例协调;七是眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎;八是牙齿洁白,无缺损,无疼痛感,牙龈正常,无蛀牙;九是头发光洁,无头屑;十是肌肤有光泽,有弹性,走路轻松,有活力。

2.2 健康的价值

2.2.1 对个人的价值

健康是个人奉献社会和享受生活的基础和前提条件,拥有健康,才能提升自己在社会生活中的地位和作用,才能使自我价值最大限度地体现出来。我们的追求有千千万万,但首先应该做的是追求自身的健康,因为有了健康才能拥有一切,享受一切。反之,如果没有健康的身体和健康的心理,就无法享有幸福的生活,更谈不上为社会作贡献。

2.2.2 对家庭的价值

当家中有人生病时,家中自然少有笑声,一个没有了笑声的家庭的生活质量可想而知。现在随着独生子女的增多、人类平均寿命的延长,家中有三四个老人是正常现象。一旦老人或孩子生病,我们必须请假,耽误上班,影响工作,进而也就给患者及其家庭带来损失。总之,没有健康,会给家庭带来一连串的负担。

2.2.3 对社会的价值

社会的发展需要身心健康的劳动者,没有身心健康的劳动者,经济的可持续发展是不可能的。1978年,在国际初级卫生保健大会上发表的《阿拉木图宣言》指出:“健康不仅是疾病与体弱的匿迹,而且是身心健康、社会幸福的完美状态。”1988年,世界卫生组织原总干事马勒博士指出:“必须让人们认识到,健康并不代表一切,但失去健康,便丧失了一切。”由此可见,健康是社会发展的基本目标和潜在动力。

2.3 影响健康的因素

2.3.1 环境因素

1. 自然环境

人类生存所需的空气、阳光、水、食物等均来自大自然,自然环境是人类赖以生存的物质基础,也是健康的基本保障。然而人类的生产活动和生活活动使自然环境的构成及状态发生了不利于人类生存的变化,自然界的生态平衡受到破坏,环境污染严重,将对人的健康产生直接、间接或潜在的危害。例如,我国被列为世界上13个最缺水的国家之一,90%以上的城市水污染严重。氟里昂曾经大大地推动了工业的发展和人类生活现代化的进程,但对臭氧层造成了巨大的破坏。如果大气中的臭氧减少1%,人类患皮肤癌的比例就会增加4%左右。铅的大量使用给人们的健康造成了很大的危害,特别是对儿童智力发育和身体健康造成严重损害。各种环境污染综合在一起,形成了类似雌激素特征的化学物质,这种化学物质被称为“环境雌激素”。环境雌激素已经严重地影响了人类的生存和生活质量。有专家指出,环境雌激素对生殖的影响,将是新世纪人类所面临的最大、最严重的挑战。

2. 社会环境

社会环境包括政治、经济、文化、教育等诸多方面的内容。良好的社会环境有利于人类的健康,不良的社会环境直接或间接地危害着人们的健康。疾病的发生和转化直接或间接地受社会因素的影响和制约,而且健康与社会发展的双向作用已被不少国家和地区的实践所证实。随着科学的发展、社会生活节奏的加快、用人机制的改革及竞争的日趋激烈,人们承受的压力也越来越大。压力本来是人类进步发展的内在动力,但是当这种压力超出了人的承受能力时,压力就会成为破坏力,破坏健康,破坏人类的发展。

2.3.2 生物学因素

除年龄、性别等个体特征外,生物学因素主要包括病原微生物、遗传性疾病和非遗传性

疾病等因素。20 世纪的医疗实践完全以每种疾病都有明确的致病原因为前提,治疗疾病的最佳手段是采用生物医学方法控制和消除该致病原因。微生物学、生物化学以及相关学科的不断发展,导致许多种药品的出现以及药物相关技术的进步,这些药品和相关技术成功地治愈了多种疾病。到了 20 世纪 60 年代后期,世界上大部分地区基本上消灭了脊髓灰质炎和天花,人们普遍认为一些传染病已经基本被消灭,而余下的传染病也可通过免疫和抗生素得到控制,疾病谱发生了很大改变。但 20 世纪末人们惊讶地发现,传染病再度成为人类健康的主要危害。致病细菌显示出明显的抗药能力和适应环境变化的能力;一些以往不知道的致命病毒,如人类免疫缺陷病毒(HIV)、埃博拉病毒(Ebola)、拉沙病毒(Lassa)和马尔堡病毒(Marburg)在热带雨林地区以及亚热带草原地区出现,受其威胁的人数不断增多;一些病毒基因发生变异,如 SARS 病毒、禽流感病毒等对人类健康构成威胁;一些旧的传染病死灰复燃,如霍乱、黄热病、白喉和结核病等。

2.3.3 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对内外环境因素刺激所作出的能动反应。生活方式是指人的生活样式,是生活活动的总和,包括生活态度、生活习惯和生活水平。不良行为和生活方式会给个人、群体乃至社会的健康带来直接或间接的危害,它们对机体的影响具有潜袭性、累积性和广泛性的特点。在现实生活中,许多人存在健康问题,重要的原因是生活方式有问题。不良的生活方式是导致健康问题的重要因素之一,而良好的生活方式则是身体健康的重要保证。现今社会,人们尽情地享受现代文明的成果,但是,不良的生活方式却在无情地蚕食着人们的健康。例如,抽烟、酗酒、暴饮暴食、过多摄入脂肪和糖等不健康的饮食方式,熬夜、睡眠不足,长时间看电视、玩电脑游戏成瘾等不健康的生活方式,缺乏锻炼或不运动等不健康的休息方式,夫妻间情感淡漠、对孩子溺爱、对他人冷漠等不健康的情感生活方式,以自我为中心、孤独、抑郁、嫉妒、自私等不健康的心理活动,导致了亚健康的产生和迅速蔓延。全球心血管疾病患者的迅速增加,就是亚健康越来越严重的直接后果之一。有学者报告美国前 10 位死因疾病中,不良行为和生活方式在致病因素中占 70%,中国占 44.7%。美国通过 30 年的努力,使心血管疾病的死亡率下降 50%,其中 2/3 是通过改善行为和生活方式而取得的。1992 年国际心脏保健会议提出的维多利亚心脏保健宣言指出:健康的四大基石是合理的膳食、适量的运动、戒烟和限制饮酒、心理健康。可见,良好的行为和生活方式对保持健康具有举足轻重的意义。

2.3.4 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。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的配置与平等分配。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比的重要因素。所以,对卫生服务的利用是健康教育的重要内容之一。

思考题

1. 简述体育的涵义与功能。
2. 简述健康的涵义及影响因素。

第2章 体育与现代生活方式

现代社会生产力的飞速发展,把人类社会的文明推向一个新的高峰。现代科学技术不仅给人类提供知识和方法,而且深刻地改变着人们的生产生活方式。然而现代文明在为人提供前所未有的物质财富和方便快捷的同时,也导致生活、工作节奏加快,身体活动减少,从而导致了各种文明病的出现。据世界卫生组织的界定,人类的健康和长寿 40% 依靠遗传和客观条件,60% 依靠自己建立的生活方式和心理行为习惯。我国已公布的前三位死因分析结果显示,在心血管疾病的所有致病因素中,不良生活方式与生物因素所占比例分别为 45.7%、29.0%,脑血管疾病为 43.3%、36.0%,恶性肿瘤为 43.6%、45.9%;这三类疾病占全部死因的 67.6%。换句话说,目前有 2/3 的人死于与不良生活方式有关的疾病。因此,一个以改变不健康的生活方式、建立健康行为为特点的时代已经到来。

第1节 现代生活方式与健康

1.1 亚健康状态

现代生活造就了一个灰色健康群体,也称亚健康群体。亚健康,又称第三状态,也称灰色状态、病前状态、亚临床期、临床前期、潜病期等。在亚健康状态下,病人一般无临床症状或症状感觉轻微,但已有潜在病理信息。据世界卫生组织统计,人群中真正健康(第一状态)和患病(第二状态)者不足 2/3。有 1/3 以上的人正处于健康与患病之间的状态,即亚健康状态(第三状态)。亚健康状态是在不断变化发展的,既可向健康状态发展,也可向疾病状态转化。究竟向哪方面转化,取决于自我保健措施和自身的免疫力水平。

调查显示,我国亚健康人群发生率在 45% ~ 70% 之间,发生年龄主要在 35 ~ 60 岁之间。人群分布特点为:中年知识分子和从事脑力劳动为主的白领人士、领导干部、企业家、影视明星是亚健康高发的人群,青少年亚健康问题令人担忧,老年人亚健康问题复杂多变,特殊职业人员亚健康问题突出。

亚健康状态的常见症状有:躯体疲劳乏力,易累,肌无力,体力活动后全身不适,体力难以恢复,体质虚弱,免疫功能低下,常易感冒,食欲不振,关节痛,肌痛,头痛,淋巴节肿痛,咽炎;失眠,头脑不清醒,认知和识别障碍,心理不愉快,情绪不稳定,紧张,易怒,焦虑等;社会不适应,工作学习困难,人际关系不协调,家庭关系不和谐;对环境的适应能力和反应能力减退。

以世界卫生组织四位一体的健康新概念为依据,亚健康可划分为:① 躯体亚健康。主要表现为不明原因或排除疾病原因的体力疲劳、虚弱、周身不适、性功能下降和月经周期紊乱等。② 心理亚健康。主要表现为不明原因的脑力疲劳、情感障碍、思维紊乱、恐慌、焦虑、自卑以及神经质、冷漠、孤独、轻率,甚至产生自杀念头等。③ 社会适应性亚健康。主要表现为对工作、生活、学习等环境难以适应,难以协调人际关系。角色错位和不适应是社会适

应性亚健康的集中表现。④ 道德方面的亚健康。主要表现为世界观、人生观和价值观存在着明显的损人害己的偏差。

现代医学研究证明,亚健康状态是一种人体网络系统的失衡状态,即人体的神经、免疫、细胞因子和内分泌系统的功能紊乱。人体各系统中任何一个系统出现紊乱,必然会对其他几个系统产生影响,引起机体生理功能障碍,使人出现亚健康状态或进一步导致各种疾病。研究表明,长期系统的体育运动有利于免疫系统功能的正常发挥,提高人体各系统的稳定性,增加对感染性疾病的抵抗力。

1.2 运动不足,机能退化

现代科学技术正在不断地促使科学、技术和生产一体化,使生产劳动朝着机械化、自动化、电气化、智能化的方向发展,人的体力劳动越来越多地被技术装置所代替,繁重的体力劳动大大减少。同时,现代生活节奏、工作节奏过于紧张,使人无暇顾及身体锻炼,造成运动不足,长此以往,导致肌肉以及器官功能减退,身体各部位机能退化。

近几十年来,安逸、方便、快捷的生活方式导致运动不足性疾病迅速增多。早在 1961 年,就有专家提出了运动不足性疾病这一概念,目前已被广泛接受。1996 年,美国疾病预防控制中心在关于身体活动和健康的报告中明确列出了这些疾病及其可能症状。在中国,运动不足性疾病的发病率也呈现逐年增高的趋势。运动不足性疾病通常被用来描述由于缺乏运动或体质较差而导致的疾病和症状,包括:心血管疾病、代谢性疾病、癌症及骨骼、关节、肌肉疾病。

目前,缺乏运动被认为是导致心血管疾病的一个重要危险因素。中老年人参加有氧身体锻炼可以通过非特异方式改变某些生理生化指标,从而降低心血管系统疾病(包括冠心病、充血性心力衰竭、高血压病、动脉硬化、高脂血症、心肌症)的死亡率和发病率。能量摄入的增多与日常体力活动的减少已成为全世界肥胖流行的主要原因。缺乏运动也是目前糖尿病发病率增高的一个重要原因。缺乏运动一方面可造成肥胖,另一方面也可影响细胞表面胰岛素受体的数目并使其敏感性减弱。专家发现,经常参加运动的女性,糖尿病发生率相对很低,且每周参加 1 次运动与参加 5 次相比,相对危险率从 0.77 降到了 0.58。目前,专家普遍认为,中等强度的有氧运动,即每周消耗 7000 焦左右能量的身体活动,可以有效地预防肥胖和Ⅱ型糖尿病的发生。运动在预防肿瘤病中的作用,最近 10 年才得到专家们的肯定。一定量的身体活动可以加快肠蠕动、保持能量平衡、提高免疫力,可能还有助于改善 DNA 的修复能力。经常参加活动的人(大于等于 1×10^5 焦/周能量消耗)与习惯久坐的人(小于 4000 焦/周能量消耗)相比,患全身性肿瘤的危险率降低近 30%。骨骼、关节、肌肉疾病,如骨质疏松症、骨关节炎、骨折、结缔组织炎症、腰背综合征等的发生都与运动不足有关。衡量骨质疏松程度的指标是骨密度,影响骨密度的因素主要有两个:年轻时(20~25 岁)所达到的骨质峰值和成年后尤其是妇女绝经后 5~10 年骨质丢失的速率。衰老和缺乏身体活动可导致骨密度下降。

1.3 营养过剩,机体病变

现代社会为人们提供了丰富的生活资料,使人们能够尽情地享受各种物质待遇。由于食物结构的改善,人们从食物中摄入的热量越来越多,超过消耗的热量,而过剩的热量即转化成脂肪。这种摄入的热量增加而活动减少的生活方式必然导致营养过剩,机体病变(表 2-1)。

表 2-1 营养过剩症的表现

病症表现	种 类
食欲不振,大便干燥,肾脏、肝脏负担加重等	蛋白质过剩症
消化不良,腹泻,食欲不振,肥胖,动脉硬化,高血脂症,冠心病等	脂肪过剩症
龋齿,肌肉松软,易生脓疮等	碳水化合物过剩症
口渴,肾功能受损,加重或产生高血压和水肿,增加心脏负担	钠盐过剩症
食欲减退,乏力,精神困倦,消化不良等	维生素 C 过剩症
食欲不振,血钙过高,组织钙化,氮质血症,中毒等	维生素 D 过剩症

1.4 压力过大,心理疲倦

在现代社会中,人们在生产活动中追求高效率,以免被社会淘汰和否定,这容易带来巨大的心理压力,造成记忆力减退、专心和注意力范围缩小、悲观失望、自我评价能力下降等心理疾病的发生。美国哈利斯民意测验所调查发现,89%的美国人都经历过沉重的心理压抑。联合国国际劳工组织的一份调查报告认为,心理压抑现在已经成为 21 世纪最严重的健康问题之一。工作压力源对健康产生的影响见表 2-2。

表 2-2 工作压力源对健康产生的影响

工作压力源	引发因素	对健康可能产生的影响
工作条件	工作数量超载 工作质量超载 环境危险 工作多变	体力和精神疲劳 筋疲力尽 烦恼和紧张增加
角色应激	角色不稳定 性别偏见和性别角色陈规 性骚扰	焦虑和紧张增加 工作成绩差 对工作不满意
人际关系因素	工作和社会支持体系不理想 政治竞争 嫉妒或生气 缺乏对工人的管理和关心	压力增加 血压上升 工作不满意
职业发展	降职 工作缺乏安全感 抱负心受挫	低生产能力 失去自信 焦虑增加 对工作不满意
家庭与工作相互影响	夫妻间缺少相互支持 婚姻冲突 双重工作压力	疲劳增加 低动力,工作效率低下 婚姻冲突增加

第 2 节 体育锻炼对现代生活的改善

2.1 体育锻炼可预防现代文明病

当我们尽情享受现代文明的成果时,肥胖、心血管疾病以及心理压抑等现代生活方式病悄然而至。运动不足、机能退化,营养过剩、机体病变,压力过大、心理疲倦,应激过度、健康