



大学生体育理论与 实践教程



主编 张锐 赵培禹

主审 陈永欣

HEUP 哈尔滨工程大学出版社

大学生体育理论与实践教程

主 编 张 锐 赵培禹

副主编 姜 玲 周 明 李 鹤 李映宇 染 亮

主 审 陈永欣

内 容 简 介

本书针对大学生的身心特点,注重理论与实践的结合,把体育基础理论知识和运动实践结合起来;以体育与健康知识、大学生健身锻炼方法为框架;以培养学生锻炼兴趣,养成终身体育锻炼习惯为目标。

本书的撰写风格通俗易懂,文字表述活泼明朗,内容结构层次分明,逐步深入,具有较强的可读性。既可作为高等院校的体育教材,也可作为学生自主学习和锻炼的指导性书籍。

图书在版编目(CIP)数据

大学生体育理论与实践教程/张锐,赵培禹主编.
—哈尔滨:哈尔滨工程大学出版社,2014.8
ISBN 978-7-5661-0906-4

I. ①大… II. ①张… ②赵… III. ①体育-高等学
校-教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 201587 号

出版发行 哈尔滨工程大学出版社
社 址 哈尔滨市南岗区东大直街 124 号
邮政编码 150001
发行电话 0451-82519328
传 真 0451-82519699
经 销 新华书店
印 刷 肇东市一兴印刷有限公司
开 本 787mm×960mm 1/16
印 张 21.5
字 数 416 千字
版 次 2014 年 7 月第 1 版
印 次 2014 年 7 月第 1 次印刷
定 价 39.00 元
<http://www.hrbeupress.com>
E-mail:heupress@hrbeu.edu.cn

前 言

伴随着现代体育运动的兴起与发展,人们对体育的理解也不断加深。体育不仅是身体运动,也是教育,更是文化,它是一种有意识地以运动实践为手段,强健体魄,促进人的全面发展的社会文化现象;它不仅能增强人们的体质,而且能锻炼人们坚韧不拔的意志,培养人们吃苦耐劳的精神;它对于倡导积极健康的生活方式、构建和谐社会,都有着不可低估的作用。

大学体育作为现代体育和高等教育的重要组成部分,是培养全面、自由、和谐发展人才的重要内容,是造就一代有竞争力、创造力且高素质有用人才、提高当代大学生身心素质的有效渠道。它对于培养当代大学生终身体育意识、激发大学生对体育的参与热情,都有着极其重要的意义。大学体育的目标是使学生掌握1~2项能够终身从事的运动项目,养成终身体育锻炼的习惯。

本书注重理论与实践的有机结合,针对大学生的身心特点,把体育基础理论知识和运动实践结合起来,淡化竞技性,强化健身性和实用性。本书的拟定风格通俗易懂,文字表述活泼明朗,内容结构层次分明,逐步深入,具有较强的可读性。既可作为高等院校的体育教材,也可作为学生自主学习、锻炼的指导性书籍。

本书由张锐、赵培禹担任主编,由姜玲、周明、李鹤、李焕宇、染亮担任副主编。张锐编写第五章、第八章、第十章、第十一章;赵培禹编写第四章、第十四章、第十五章、第十九章;姜玲编写第六章、第十七章;周明编写第三章、第十三章;李鹤编写第二章、第十二章;李焕宇编写第一章、第七章、第十八章;染亮编写第九章、第十五章、第十六章。全书由张锐、赵培禹统稿,由陈永欣主审。

在本书编写过程中,我们参阅和引证了大量国内外研究成果和论著,在此向给予我们启迪的专家学者深致谢意。由于我们水平有限,书中难免有疏漏之处,恳请广大读者和同行专家不吝指正。

编 者
2014 年 5 月

目 录

第一章 体育与健康	1
第一节 体育与健康概述	1
第二节 影响健康的主要因素	9
第三节 生活方式与健康	12
第二章 体育锻炼对健康的影响	18
第一节 体育锻炼对人体生理健康的影响	18
第二节 体育锻炼对人体心理健康的影响	26
第三节 体育锻炼对个体社会适应能力的影响	30
第三章 体育锻炼的科学基础	34
第一节 体育锻炼的基本原理	34
第二节 冬季体育锻炼内容与方法	44
第三节 锻炼效果的评定与监测	50
第四章 奥林匹克运动	53
第一节 奥林匹克运动的起源	53
第二节 现代奥林匹克运动	59
第三节 中国与奥林匹克运动	65
第五章 大学生体育与体质健康标准	72
第一节 大学生体育课程	72
第二节 大学生体育竞赛	74
第三节 国家学生体质健康标准	82
第六章 大学生体育健身安全	95
第一节 大学生体育健身安全与体重控制	95
第二节 大学生健身安全与心率	99
第三节 大学生常见医疗体育安全	106
第七章 校园体育文化	124
第一节 体育文化概述	124
第二节 东西方体育文化的比较	125
第三节 校园体育文化	129

第八章 田径运动	133
第一节 田径运动简介	133
第二节 跑	134
第三节 跳跃	141
第四节 投掷	146
第九章 足球	151
第一节 足球运动简介	151
第二节 足球基本技术	152
第三节 足球基本战术	161
第四节 足球竞赛规则简介	163
第十章 篮球	166
第一节 篮球运动简介	166
第二节 篮球基本技术	168
第三节 篮球基本战术	175
第四节 篮球竞赛规则简介	180
第十一章 排球	184
第一节 排球运动简介	184
第二节 排球基本技术	185
第三节 排球基本战术	192
第四节 排球竞赛规则简介	194
第十二章 乒乓球	198
第一节 乒乓球运动简介	198
第二节 乒乓球基本技术	200
第三节 乒乓球基本战术	218
第四节 乒乓球比赛规则	220
第十三章 羽毛球	224
第一节 羽毛球运动简介	224
第二节 羽毛球基本技术	226
第三节 羽毛球基本战术	239
第四节 羽毛球竞赛规则简介	241
第十四章 网球	246
第一节 网球运动简介	246
第二节 网球基本技术	247
第三节 网球基本战术	258

第四节 网球竞赛规则简介	260
第十五章 跆拳道	262
第一节 跆拳道运动简介	262
第二节 跆拳道基本技术	264
第三节 跆拳道比赛规则	269
第十六章 游泳	273
第一节 游泳运动简介	273
第二节 游泳基本技术	274
第三节 水上救护	287
第十七章 健美操	296
第一节 健美操运动简介	296
第二节 健美操基本技术	298
第三节 自编健美操	302
第十八章 速度滑冰	307
第一节 速度滑冰运动简介	307
第二节 速度滑冰器材与常识	309
第三节 速度滑冰基本技术	311
第十九章 滑雪	322
第一节 滑雪运动简介	322
第二节 滑雪器材与常识	323
第三节 滑雪基本技术	327
参考文献	334

第一章 体育与健康

第一节 体育与健康概述

一、体育的起源

体育的产生可以追溯到原始社会,原始人在长期的生产和生活实践中,随着知识的不断积累,生产工具的不断改进,生产力不断提高,劳动技能也日趋多样化、复杂化。这样,一方面对原始人提出了更高的社会要求,必须经过学习培训才能学会使用和制造较为有效的劳动工具,并提高劳动技能;另一方面,由于劳动产品有了一些剩余,为由老一辈人对年青一代实施教育,传授劳动技能提供了条件。当他们以追逐、跳跃、攀登、投射、游水、角力等活动作为传授内容,或以游戏的形式从事此类活动时,早期的体育就此产生了。由此可见,体育是在人类的生活与生产过程中萌生的,并以原始人的搏斗练习、生活技能、学习、宗教祭祀等活动相互交融而存在的。

二、体育的概念

“体育”一词,其英文是 Physical Education,指的是以身体活动为手段的教育,直译为身体的教育。17~18 世纪,西方的教育中增加了打猎、游泳、爬山、赛跑、跳跃等活动,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。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”这一新概念。于是,在相当长的时间里,“体操”和“体育”两词并存,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”。

在我国,体育有狭义和广义之分。广义体育是指以身体练习为基本手段,以增强人的体质,促进人的全面发展,丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会总文化的一部分,其发展受一定社会的政治和经济制约,并为一定社会的政治和经济服务。广义体育包括身体教育、竞技运动和身体锻炼三方面。

狭义体育是一个发展身体,增强体质,传授锻炼身体的知识、技能,培养道德和意志品质的教育过程;是对人体进行培育和塑造的过程;是教育的重要组成部分;是培养全面发展的人的一个重要方面。狭义体育指身体教育,与德育、智育和美育共同组成教育的整体。

三、体育的功能

按照体育的本质属性和社会效应,体育的功能有两种:一种是体育的生物功能,即促进人的身心健康和满足人的娱乐需要的功能,这是体育的本质功能,具体表现为健身、健美、娱乐、促进心理健康、促进个体社会化等;另一种功能是社会根据其多种功利性需要,对体育的本质功能进行开发利用所产生的功能,即体育的社会功能,具体表现为经济、政治、教育和军事功能等。

(一) 体育的生物功能

1. 健身功能

体育锻炼可以改善大脑供血、供氧情况,提高人体中枢神经系统的机能,使大脑获得积极性休息。改善大脑的供血情况,使大脑皮层的兴奋性增强,抑制加深,兴奋和抑制更加集中,达到改善中枢神经系统对各器官系统的调节作用,使各器官、系统更加灵活协调,从而进一步提高机体的工作能力。

体育运动能促进血液循环,提高心脏功能。人体运动时,血液循环加快,以适应肌肉活动能量消耗的需要,这样就从结构和功能上使心血管系统得到改善,使心肌增强、心壁增厚、容积增大,呈现出心脏工作“节省化”的现象。

体育运动能改善呼吸系统的功能。由于运动时,能量消耗的增加,呼吸深度的加深和频率的加快,可动员更多的肺泡参与工作,使呼吸肌更加发达,肺活量增加。

体育运动能促进骨骼、肌肉的生长发育。骨的生长发育不仅对人体形态有重要影响,而且对内脏器官的发育,对人的劳动能力和运动能力都有直接影响。骨的生长是由软骨不断增生和骨化的结果,体育运动能刺激软骨的增生,促进骨的生长,使骨骼变粗、抗压性增强。同时,体育运动能增加肌肉营养物质特别是蛋白质的含量,使肌肉的工作能力得到增强。

体育运动可以调节人的心理,使人朝气蓬勃,充满活力。运动可以提高人体对外界环境的适应能力。由于运动的影响,可使白血球数量增加,活性增强,吞噬病菌能力增强,免疫功能提高。体育运动还可以防病治病,推迟衰老,延年益寿。

2. 娱乐功能

最初的很多体育活动都是从游戏中产生的,体育活动不同于为了生存的工作,它是工作之余的活动,具有娱乐性和放松性,各种体育项目很多也具有游戏性,因



而,体育活动与娱乐有着天然的联系,所以体育具有娱乐功能也是必然的。

随着现代社会的发展,人们生活水平的提高,余暇时间的增多,如何过好余暇生活成了一个社会性问题。利用一些闲暇时间参加体育运动,这已成了人们生活中不可缺少的部分。在紧张工作之余参加体育活动,人们可以获得积极性休息、陶冶情操、愉悦身心、培养高尚品格、丰富社会文化生活和满足精神生活需要。

3. 促进个体社会化功能

个体社会化是指由生物的人变成社会的人的过程。人刚出生时只是一个生物的人,只具有本能和生理活动,要使他(她)变成一个社会成员,一个适应社会需要的人,就必须要有个学习和受教育的过程,这个过程就是人的社会化。

人在出生后,适应环境的能力较差,一些基本的生活技能都要靠后天学习获得,而体育运动是学习这些基本技能的重要内容和手段。儿童在游戏中模仿各种社会角色的行为,自然而然地学会了初步适应社会生活。在各级各类学校中学习的学生,都要接受规定的体育课教学,通过体育课的学习,进一步提高学生的身体活动能力和遵守运动竞赛规则的能力,从而可掌握更多的生活技能和社会适应能力。

(二) 体育的社会功能

体育的社会功能不是改变体育这一文化的结构和内容,而是将体育文化置于社会文化系统之中,它所产生的某种功效和作用,被称为体育的社会功能。

1. 教育功能

早在原始社会,由于人的劳动技能与运动能力密切相关,作为与人的生存密切相关的体育已经融入了原始的教育之中。体育的教育功能主要表现在以下几个方面:教导基本的生活能力、传授体育文化知识、教导社会规范、促进人的社会化、加强民族主义和爱国主义教育等。

当前,体育早已广泛地被纳入各国的教育体系中。体育与德育、智育紧密配合并促进各自的发展,使学生成为全面发展、能适应未来社会工作和生活需要的人才。另外,由于体育运动竞赛具有群聚性、国际性、技艺性、竞争性和礼仪性等特点,这使得它成了传播价值观和理想的载体。同时,体育在激发人们的爱国热情,振奋民族精神,以及培养社会公德和教育人们应与社会保持一致等方面具有非常重要的意义。

2. 政治功能

体育作为一种特殊的社会现象,有着自身的发展规律,但是它从来就不是一种独立的社会现象,其发展必然受到一定社会政治和经济的影响和制约,并在同各种社会文化现象的相互影响中体现其规律。从体育的发展史来看,体育与政治的联

系是客观的,与历史发展的一定阶段相联系,并为政治服务。虽然,奥林匹克精神提倡体育远离政治,并有神圣停战等协定,但不可否认的是,体育与政治有着密切地联系。在国际体育交往中,体育受到国际政治事件和政治气氛的影响,体育服从于政治的需要,为政治服务的事例屡见不鲜。

体育的政治功能在体育竞赛中表现尤为明显。体育比赛可以振奋民族精神,鼓舞国人士气,增强民族自信心和自豪感,提高国家威信。国际体育竞赛是平时时期国与国之间竞争的舞台之一。由于比赛以国家为参赛单位,以升国旗、奏国歌为褒奖和荣耀,因此,在重大比赛中,运动员的名次已与国家的荣誉相关联,并与民族自尊心相联系,甚至直接影响到国家和民族的威望。2008年北京奥运会上,中国体育健儿一举夺得51枚金牌,金牌总数名列第1名,实现了历史性的突破,世界为之一惊,极大地提高了中国人民的民族自豪感。

3. 经济功能

体育的发展与经济的发展相互联系、相互促进、相互制约。体育促进社会经济的发展,最初是由体育的健身功能所决定的,因为它在提高劳动者健康水平和体质方面所起的作用显而易见,而且保证和增强了劳动者的工作能力。在当今商品经济的社会里,体育作为第三产业,它是指生产体育物质产品和精神产品,提供体育服务的各行业的总和。体育产业作为国民经济的一个产业,它是以劳务的形式向社会提供服务。当今世界各国都非常注重发挥体育的经济功能,并采取多种途径去追求体育的最大经济效益。各国都利用大型体育比赛刺激科技、工业、旅游、商业、交通、新闻出版等行业的发展,增加国民经济的收入,并取得了很好的经济效益。

四、中国体育的发展

体育的产生不是孤立的社会文化现象,它的发展与社会的发展有着千丝万缕的联系。中国作为世界文明古国,有大量的历史文献记载着体育的产生和发展。

(一) 中国古代体育

从原始社会到奴隶社会,随着阶级矛盾的尖锐化,军事斗争日益频繁,其对这一时期的体育产生了深刻的影响,原始的狩猎开始逐步转化为统治阶级用以练习武艺的活动。西周盛行的“六艺”教育(礼、乐、射、御、书、数)中的射和御就是当时军事训练中的重要科目,并有着明显的体育特征。

春秋战国时期,人们对于疾病的形成,以及生、老、病、死的原因积累了一定的知识,出现了“导引术”“吐纳术”等,这种把身体活动和呼吸活动作为健身、防病祛病的方法得到了初步发展。该时期,各国为了称霸争雄,连年战争,导致各诸侯国

大都崇尚武功。当时与军事技术相关的体育活动有:射、御、拳斗、剑术、角力(角抵)、赛马、蹴鞠、投石、游泳、围棋等。春秋战国时期的体育活动,无论内容还是形式均有显著的发展,不少项目均为后世体育的雏形,在古代体育史上具有重要的意义。

秦汉时期,徒手或使用各种兵器的武艺都有了不同程度的发展。娱乐、健身的套路也陆续出现,如华佗创编了“五禽戏”和后来出现的“八段锦”“易筋经”等。这一时期的主要特点是:活动规模较大(百戏等),竞赛性和娱乐性较强;某些体育活动,如养生、导引等已初步形成体系,它明显地体现了中国传统体育文化的独特风格。

三国、两晋、南北朝时期,伴随着社会的动荡和分裂,阶级矛盾和民族矛盾错综复杂,战争频繁。这一时期的体育发展极不平衡,“北方尚武,南方善艺”是这个时期体育的显著特点。到了唐朝,社会经济逐步繁荣,促进了体育活动的全面发展,舞蹈、杂技、围棋、武艺、球戏、角力等也得到复兴和发展。

明至清代前期,继承和发展了历代的体育,而且通过各民族体育的接触和交流,出现了多种体育活动竞相发展的局面。尤其是明代中期以后,体育运动出现了蓬勃发展的趋势。军事兵器的演化推动了军事武艺的发展,使武术体系逐渐形成;导引养生体育逐步完善和系统化;传统体育活动在民间更为普及,西方现代体育开始传入中国。

由中国古代体育的产生、发展和演变的历史进程来看,它是经过不同时期的流传融合而逐步发展起来的。除了华夏民族的传统体育活动外,还包括了由许多其他民族传入并在中华大地上生根发展的体育活动。其在长期发展过程中所形成的朴素、和谐的理想,中和、融通的精神,呈现出一种完全不同于西方的那种带有强烈对抗性的东方体育文化。与此同时,体育与文娱活动融为一体又使中国古代体育的娱乐性、游戏性和趣味性尤为明显。而华夏民族长期形成的清静淡泊、顺其自然的性格,天人合一、和谐共处、融合化一、贯通一体的理想及注重个人修身养性的务实精神,导致了养生保健术的产生,使其成为中国古代体育活动的重要形式,成为东方体育文化的典型代表。

(二) 中国近代体育

中国近代体育从1840—1949年,包括晚清时期的体育、民国时期的体育和抗战时期中国共产党领导下的革命根据地的体育,是几千年来中国体育发生最大变化的历史阶段。

晚清以后,也是西方近代体育在中国的早期传入和传播时期。由此,将近代中国体育进一步推向了全社会,并最终建立起中国近代最早的体育制度。辛亥革命



以后,中国近代体育进入了一个新的发展阶段,体育开始由学校向社会渗透,体育文化获得了越来越多的社会认同。无论是体育行政管理制度,还是运动竞赛制度、体育法规建设等都取得了前所未有的发展。民族传统体育的继承、改造和发展也作出了重大的尝试,如中央国术馆的成立和国术馆系统的建立。

值得提及的是,在共产党领导的抗日根据地,体育的发展则呈现出又一种新的风貌,即具有新民主主义性质的体育。由于体育要为当时的革命战争服务,要为党在当时的革命中心任务服务,因而体育有着较为浓厚的军事色彩。但是它的制度建设、方针政策以及人才培养措施等,无不给新中国成立后的社会主义体育事业积累了丰富的经验,奠定了重要的基础。

整个中国近代体育,只有一百多年的发展历史,虽然这个时期社会经受动乱,人民饱经沧桑,但却是中国体育内涵和面貌发生较大变化的一个时期。在这一时期,西方体育开始传入我国。同时,中国传统体育也在不安定的环境中艰难地发展。正是在这两大不同体育体系的相互排斥与相互吸收中,中国体育走完了它的近代化历程。

(三) 中国当代体育

新中国的成立,是中国现代体育发展史的重要标志,也使得中国体育事业的性质发生了根本性变化。1949年新中国成立后,批判改造旧体育,建设新体育,成为当时体育界的主要任务。1952年,毛泽东“发展体育运动,增强人民体质”的题词,明确地界定了新中国体育的性质、目的和任务。经历“改革开放”后的中国体育界从思想上解除了精神枷锁,恢复和健全了体育组织管理机构 and 规章制度,提出了攀登体育高峰的目标,为当代中国体育事业的发展打下了基础。

20世纪80年代是一个具有开拓意义的年代,中国体育全面走向世界,中国体育还在适合中国国情的体育发展道路方面进行了初步探索与实践。1992年以后,随着我国经济体制改革和改革开放的全面实施,为我国体育的深化改革和进一步发展指明了方向,从此,我国体育事业进入了一个新的历史阶段。随着我国社会主义经济建设取得的长足进步、国际政治地位的进一步提高、综合国力的日益增强以及国际影响力的不断增大,尤其是成功举办了亚运会、奥运会等国际重大赛事,我国的竞技体育事业得到蓬勃发展。2008年北京奥运会后,中共中央、国务院颁发了《关于进一步加强和改进新时期体育工作的意见》,为新时期中国体育的发展确定了路线和方针政策。我国体育事业在“奥运争光计划”和“全民健身计划纲要”等政策指引下,学校体育、群众体育也得到了全面的进步与发展,取得了显著的成就,为新世纪体育事业的进一步发展奠定了坚实的基础。



五、健康概念

1948年,世界卫生组织(WHO)首先提出了健康的概念,认为“健康不仅是免于疾病和衰弱,而且是保持身体、精神和社会适应方面的完善状态”。1974年对健康的定义是:“健康是人的肉体、精神与社会的康乐的完善状态,而不仅仅指无疾病或无体弱的状态。”1979年,世界卫生组织又在《阿拉木图宣言》中重申:“健康不仅是疾病和体弱的匿迹,而且是身心健康、社会幸福的状态。”1989年,世界卫生组织将健康重新定义为“心理健康、身体健康、道德健康和社会适应良好”。

根据生物、心理、社会多种因素对体育与医学的渗透和对健康的影响,世界卫生组织精辟地指出:健康乃是在躯体上、精神上和社会上的完美状态,而不仅是没有疾病和衰弱状态。人的健康是同躯体的、心理的、社会的、道德的、生殖的等五个因素联系在一起的。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。

六、健康的标准

世界卫生组织提出健康的标准是“五快三良好”。

(一)五快是针对生理健康而言

- (1)吃得快:是指胃口好,不挑食,吃得迅速,表明内脏功能正常;
- (2)便得快:是指上厕所时很快排通大小便,表明胃肠功能良好;
- (3)睡得快:是指上床即能熟睡、深睡,醒来时精神饱满,头脑清晰,表明中枢神经系统的兴奋、抑制功能协调,且内脏不受任何病理信息的干扰;
- (4)说得快:是指语言表达准确、清晰流利,表现思维敏锐,反应良好,心肺功能正常;
- (5)走得快:是指行动敏捷自如。

(二)“三良好”是针对心理健康而言

- (1)良好的个性:是指性格温和,意志坚强,感情丰富,胸怀坦荡,心境达观,不为烦恼、痛苦、伤感所左右;
- (2)良好的处事能力:是指沉浮自如,客观观察问题,因具有自我控制能力而能适应复杂的社会环境,对事物的变迁保持良好的情绪,常有知足感;
- (3)良好的人际关系:是指待人接物宽和,不过分计较小事,能助人为乐,与人为善。

(三)世界卫生组织又提出衡量人体健康的10条标准

- (1)充沛的能力,能从容不迫地担负日常生活及工作而不感到紧张与疲劳;

- (2) 处事乐观,态度积极,乐于承担任务而不挑剔;
- (3) 善于休息,睡眠良好;
- (4) 应变能力强,能适应外界环境的各种变化;
- (5) 对一般感冒和传染病有一定抵抗力;
- (6) 体重适当,体形匀称,站立时,头、臂、臀比例协调;
- (7) 眼睛发亮,反应敏捷,眼睑不发炎;
- (8) 牙齿清洁,无缺损和龋齿,不疼痛,牙龈无出血,颜色正常;
- (9) 头发有光泽,无头皮屑;
- (10) 肌肉丰满,皮肤有弹性,走路轻松。

七、亚健康及其状态

亚健康是指机体在内外环境不良刺激下引起心理、生理发生的异常变化,但尚未引起器质性损伤,医学检查所得各项生理、生化指标无明显异常,无法作出明确诊断。亚健康状态在心理上表现为:精神不振、情绪低沉、反应迟钝、失眠多梦、白天困倦、注意力不集中、记忆力减退、烦躁、焦虑、易惊等。亚健康状态在生理上表现为:疲劳、乏力、活动时气短、出汗、腰酸腿疼、心悸、心律不齐等。

国内外研究表明,现代社会完全符合健康标准的人约占 15%,而属于有疾病的人约占 15%,其余近 70% 的人都处在不同程度的亚健康状态。我国处于亚健康状态的人已超过 7 亿,占全国总人口的 60% ~ 70%,中年人是亚健康的高发人群。处于亚健康状态的人虽然活力降低,功能减退,但由于没有明确的疾病诊断,仍可以进行正常的工作、学习和生活,以致于平时忽视预防,任其缓慢发展,最终难免会导致疾病的发生。如果已处于亚健康的状态,只要采取科学的生活方式,通过合理的饮食、心理的调节和环境的改变,祛除导致亚健康的因素,就能改善和消除亚健康状态。

另外,可以从如下几方面着手来预防和改善亚健康状态:

(1) 注意睡眠。睡眠不足,机体的生物规律就会受到干扰,正常生理功能将会出现紊乱,精神系统也会失调。睡眠过多会使睡眠中枢处于疲劳抑制状态,使机体代谢功能和各器官的功能减弱,也会使人精神懒散,反应迟钝,体力与脑力乏力。

(2) 保持良好的情绪。个人的情绪会因工作、生活、情感、人际关系等有所波动,因此,对于每个人而言,学会控制情绪,及时调节与治疗紧张、焦虑和抑郁的情绪是至关重要的。

(3) 节制性生活。有节制地性生活,可保养精气,养好正气,元气不亏,则气神俱旺。

(4) 合理饮食。科学地安排饭食,自觉地改善多脂、多盐等不良饮食习惯,有



助于保持健康的体魄和充沛的精力。

(5) 积极锻炼身体。运动锻炼,有助于增强体质,防止疲劳。

(6) 防治相关疾病。日常生活中要注意防病养生,增强体质。

(7) 回归大自然。人体是顺应自然的有机整体,只有使自己的生活起居适应天时、地理变化的客观规律,才能有利于身体健康。

大学生亚健康状态自测指标

(1) 早上起床时,有持续的头发脱落。	5 分
(2) 感到情绪有些抑郁,会对着窗外发呆。	3 分
(3) 昨天想好的某件事,今天怎么也记不起来,近些天来经常出现这种情况。	10 分
(4) 害怕走进教室,觉得令人厌倦。	5 分
(5) 不想面对同学和老师,有自闭症式的渴望。	5 分
(6) 学习效率下降。	5 分
(7) 学习一小时后,就感到身体倦怠、胸闷气短。	10 分
(8) 学习情绪始终无法调动。最令自己不解的是无名的火气很大,但又没有精力发作。	5 分
(9) 一日三餐,进餐量很少,排除天气因素,即使非常适合自己口味的菜,近 come 也常无心享用。	5 分
(10) 渴望早早下课,为的是能够回寝室在床上休息片刻。	5 分
(11) 对城市的污染、噪声非常敏感,比常人更渴望清幽、宁静的山水,休息身心。	5 分
(12) 不再像以前那样热衷于同学或朋友的聚会,有种强打精神和勉强应酬的感觉。	2 分
(13) 晚上经常失眠,即使睡着了,又总是在做梦状态中,睡眠质量很差。	10 分
(14) 体重有明显的下降趋势,早上起来,发现眼眶深陷,下巴突出。	10 分
(15) 免疫力在下降,春秋流感一来,自己首当其冲,难逃“厄运”。	5 分
累积总分超过 30 分,表明健康已敲响警钟;累积总分超过 50 分,就需要反思你的生活状态;累积总分超过 80 分,需去医院检查,调整心理或休息一段时间。	

第二节 影响健康的主要因素

据世界卫生组织宣布(1988 年),影响人的健康因素 60% 取决于自己,15% 取

决于遗传,10%取决于社会因素,8%取决于医疗条件,7%取决于生活环境和地理气候条件。遗传、社会因素和医疗条件、生活环境、地理气候条件都是客观存在,对人的寿命的影响是不以人们的意愿为转移的,除特殊情况外,很难加以改变;职业与经济状况是相对固定的,个人的文化修养、志趣、嗜好以及家庭成员间的相处关系,在一般情况下可长期保持,不会发生大的变化;而饮食、运动、情绪和心理变化则直接关系人每天的物质和精神生活。

一、遗传因素对健康的影响

遗传是指子代与父代之间在形态结构和生理功能上的相似。遗传的物质基础是细胞体中的染色体。存在于细胞核的染色体中的脱氧核糖核酸(DNA)包含着生物体的传递信息,在遗传过程中通过DNA分子复制,父代将遗传信息传给子代,从而子代得到与父代相同的一定遗传特征。这个过程要在一定的环境条件下才能发挥作用,在某些环境条件影响下可能发生变异。

从孪生子的研究表明,单卵双胞胎间身高的差别很小,头围、头宽的测量值很接近,说明骨骼系统的发育受着遗传因素的影响较大;而在不同环境的抚养过程中,体重差异较大,说明体重易受环境影响;其他生理指标,如血压、呼吸、心率等,单卵双胞胎之间均极为相似。从家族和民族的角度看,人体存在着种族和血缘的特点,子代的形态、结构、相貌、肤色都取决于遗传。从人体的功能和素质看,很大程度上决定于遗传,如有氧代谢能力、最大吸氧量、运动能力等。这些都说明人的体质受遗传因素的影响,但是遗传对体质的影响只提供了发展的可能性,而体质强弱的现实性,则有赖于后天的环境条件。

通过遗传获得良好的体质,无疑将有助于形成良好的健康状况。但如果受到后天较差的环境影响,其健康状况也会向不良方向发展。同时,较弱的体质状况在后天优越的环境培养下,其健康状况依然会向良好的方向发展。

二、环境因素对健康的影响

环境是人类生存和发展的摇篮与襁褓。人类和一切生物都不可能脱离环境而生存,而是每时每刻都生活在环境之中,并且不断地受着各种外界环境因素的影响。环境是一个极其复杂的、辩证的综合体,一切生物都要适应环境而生存,人类不但要适应环境,而且还要利用、支配、改造环境。人类环境主要是指环绕于我们周围的各种自然及社会因素的总和,是指人类赖以生存、从事生产和生活的外界条件。人类不仅生活在自然界,具有生物属性,而且还生活在人与人之间关系复杂的社会中,又具有社会属性。因此,人类环境包括着自然环境和社会环境两个部分。