



普通高等教育“十二五”规划教材



21世纪高等学校精品教材



新编

体育与健康

井文华◎主编



天津科学技术出版社

新编体育与健康

主 编 井文华

副主编 杨兴东 刘建军

编 委 杨 萌 邬政军



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编体育与健康/井文华主编. —天津:

天津科学技术出版社, 2011. 5

ISBN 978-7-5308-6296-4

I. ①新… II. ①井… 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(2011)第 055046 号

责任编辑:吴文博

责任印制:白彦生



天津科学技术出版社出版

出版人:蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332398(事业部) 23332697(发行)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京佳艺丰印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 18.5 字数 330 000

2011 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

定价:35.00 元

前 言

大学体育教育在大学生素质教育中具有重要的地位。大学生是未来祖国现代化建设的人才,他们除了拥有知识外,还要有健康的身心,才能为国家作贡献。随着贯彻落实“健康第一”的指导思想和高校体育教育改革的不断深入,促进大学生学习和掌握科学的健身方法,培养终身体育意识,提高健康水平和运动水平显得尤为突出。

基于上述考虑,根据《学校体育工作条例》和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》及《学生体质健康标准》的要求,我们编写了本教材。它的特点是坚持以人为本,突出学生的主体地位和健康的主题,不局限于把大学生的体育活动仅仅看成是一种运动,而是体育运动与文化的有机结合。在大学体育课教学过程中,应将文化渗透到大学生的每一项体育活动中,并在运动中充分体现文化的存在及其指导作用,以利于达到全面提高大学生综合素质的目的。

本书从体育教学改革的实际情况出发,结合目前大学体育教育和学生的实际情况,从身体、心理健康、体育基础理论、体育俱乐部、运动损伤与保健、体育竞赛与运动技术等方面出发,从体育知识与基础理论入手,与传统的体育教材相比在结构和内容上有所突破,有较强的针对性和灵活性,有利于不同层次和不同类型的高校师生教与学。

本书是一种改革的尝试,参加编写的人员都是中青年骨干教师,他们既有一定的业务水平和理论水平,又有开拓创新的精神。编写过程中基本上体现出编写内容的风格和特点。但在理论知识的系统性和成熟性等方面会有不少可质疑之处,加上编者的水平和时间有限,本书还存在不足和不当之处,诚恳希望广大使用者批评指正,以便我们在今后的教学改革中完善和提高。

编 者

2011年3月

目 录

第一章 体育与健康概述	1
第一节 体育的概念、组成和功能	1
第二节 健康的概述	4
第三节 体育与健康的关系	13
第四节 学校体育与健康课程	17
第二章 科学的体育锻炼	22
第一节 体育锻炼的作用	22
第二节 体育锻炼的基本原则	27
第三节 体育锻炼的方法与内容	30
第四节 营养与健康	33
第三章 学生体质健康标准的测定及评价	37
第一节 学生体质测定及评价概述	37
第二节 学生健康素质的测试方法及评价标准	40
第三节 心理健康测试与评价	47
第四章 体育保健与运动处方	52
第一节 体育保健的医务监督	52
第二节 常见运动病症与处理	54
第三节 运动损伤的预防与处理	58
第四节 运动处方	60
第五节 常见疾病的锻炼方法	63
第五章 奥林匹克运动	67
第一节 古代奥林匹克运动	67
第二节 现代奥林匹克运动	73
第六章 田 径	79
第一节 田径运动的概述	79

第二节 跑的基本技术和练习方法	80
第三节 跳的基本技术和练习方法	85
第四节 投掷的基本技术和练习方法	91
第七章 篮球运动	94
第一节 篮球运动的概述	94
第二节 篮球运动的基本技术	97
第三节 篮球运动基本战术与练习方法	110
第四节 篮球运动的主要规则	127
第五节 三人篮球赛主要规则	130
第八章 排球运动	133
第一节 排球运动概述	133
第二节 排球运动基本技术	135
第三节 排球运动基本技术战术与练习方法	144
第四节 排球运动主要规则	151
第九章 足球	154
第一节 足球运动概述	154
第二节 足球运动基本技术	156
第三节 足球运动主要规则	167
第十章 羽毛球运动	172
第一节 羽毛球运动概述	172
第二节 羽毛球运动基本技术	173
第三节 羽毛球运动主要规则	178
第十一章 乒乓球运动	179
第一节 乒乓球运动概述	179
第二节 乒乓球运动基本技术	180
第三节 乒乓球运动基本战术	184
第四节 乒乓球运动主要规则	187
第十二章 网球运动	189
第一节 网球运动概述	189
第二节 网球运动基本技术	190

第三节	网球运动基本战术	195
第四节	网球运动主要规则	197
第十三章	游 泳	200
第一节	概 述	200
第二节	游泳运动基本技术	203
第十四章	跆拳道	213
第一节	跆拳道概述	213
第二节	跆拳道的基本技术	215
第三节	跆拳道品势练习	218
第四节	跆拳道竞赛规则	225
第十五章	武术运动	230
第一节	武术运动概述	230
第二节	武术运动的基本功	231
第三节	实用攻防动作	235
第十六章	健美操	244
第一节	健美操概述	244
第二节	健美操基础训练	245
第三节	大学生健身健美操	249
第十七章	体育舞蹈	264
第一节	体育舞蹈概述	264
第二节	体育舞蹈基本技术	266
第三节	体育舞蹈比赛规则	279
参考文献		282

第一章 体育与健康概述

第一节 体育的概念、组成和功能

一、体育的概念

体育的本质属性是什么呢？概括地说，体育是人们有意识地用自身的身体运动，来增进健康、增强体质，促进人的身心发展的活动。以这一本质属性为内涵，体育的概念是：体育（广义）是指以身体练习为基本手段，为增强体质，提高运动技术水平，进行思想品德教育，丰富社会文化生活而进行的一种有意识的身体运动和社会活动，属于社会文化教育的范畴，受一定社会的政治经济的影响和制约，也为一定社会的政治经济服务。

二、体育的组成

新中国成立以来，随着我国社会主义体育事业的迅速发展，不仅促进了学校体育的发展，而且也极大地推动了群众体育和竞技运动的迅速发展，并逐步形成了独立的体系，在社会生活中越来越显示它的重要地位和作用。“体育”一词已不仅是局限于教育范畴的狭义体育了，而是包括竞技运动和体育锻炼在内的一个总的概念体系。所以，广义体育是由狭义体育、竞技运动、体育锻炼三个基本方面组成的。

（一）狭义体育是与德育、智育、美育等相配合的整体教育的组成部分，是有目的、有组织、有计划地促进身体全面发展，增强体质，传授锻炼身体的知识、技术和技能，培养道德意志品质的一个教育过程。

（二）竞技运动是指为了最大限度的发挥个人和集体在体格、体能、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、系统的训练和竞赛。

（三）体育锻炼是以发展身体素质、增进健康、增强体质、调节精神和丰富文化生活为目的的身体活动。

上述三个方面因目的不同而相互区别,但又相互联系、相互渗透,构成了体育的整体。三者都有通过身体练习来全面发展身体素质、增强体质和教育教学的作用,也都有提高技术和竞赛水平的因素。

随着社会的发展,人类需要层次的提高,尤其是人类对自身认识的不断深化,体育科学的迅猛发展,体育的功能越来越被人们所认识,并成为人们深入探索的重要课题。

三、体育的功能

由于体育有着自身的发展规律,并与其他社会现象有着密切联系,因而体育被视为一个多功能、多目标的系统。在研究体育功能时,应该把体育系统置于社会这个巨大系统中去加以考察,才能从体育本身的特点及其与外部联系和变化过程中得出科学的结论。体育课除了具有健身功能外,还有教育、娱乐、融洽社会情感与促进社会交往、经济功能等。

(一) 健身功能

体育运动能改善和提高中枢神经系统的工作能力,使人头脑清醒、思维敏捷;能促进有机体的生长发育,提高运动能力;体育运动能促使人体内脏器官构造的改善和机能的提高;体育运动能调节人的心理,使人朝气蓬勃、充满活力;体育运动能提高人体的适应能力;体育运动可以防病治病、推迟衰老、延年益寿。

(二) 教育功能

体育的教育功能,在马克思主义有关教育的经典著作中有所论述。就其广泛性而言,它对社会所产生的影响是巨大的,各种社会现象都孕育着教育的因素。

体育的教育功能集中表现在学校教育体系之中,首先结合学校体育的教育目标,讨论体育的教育功能。

学校体育的教育目标,应使学生增强体质,掌握体育的基本知识、技能及科学锻炼身体方法,并配合德育和智育的发展,为造就全面发展的新人服务。如果把上述目标置于人的社会化培养体系之中,体育实质就是个体为求社会生存的教育,是为谋取社会生计的教育,是为适应现代社会生活的教育,是为创造未来生命的教育。基于这一普遍意义的客观存在,学校体育教育必须以“终身教育”作为其主要奋斗方向。具体地说,即在体育的施教过程中,通过身体锻炼及适应能力的培养,养成运动习惯,培养运动兴趣,以便为青少年的就业谋生及适应现代生活节奏做好准备。只有这样,人类才能保存自己、创造文化、延续文明及继续生命。

除了对青少年一代发挥巨大作用外,体育教育还对整个社会产生广泛而深刻的影响,是对人们进行爱国主义、集体主义精神和顽强拼搏、勇攀高峰的教育的有效手段。

体育运动的一个突出特点是激烈的竞争。这种竞争一旦扩大到世界舞台,就具有广泛的国际性。国际比赛的胜负,关系着一个国家的荣辱和民族的形象,在人民的思想感情上产生强烈反响。例如,2008年北京奥运会上,中国体育代表团以金牌总数第一,奖牌总数第二的骄人成绩,以及运动员在比赛过程中表现出的拼搏精神和高度的爱国责任心,给予全国人民极大的教育和鼓舞,从而有力地促进了我国的社会主义物质文明和精神文明的建设。

(三) 娱乐功能

根据马克思主义关于人的需要的理论,社会享受是人们心理需要不可缺少的内容。如何使业余生活过得更有意义,让身心在欢悦中得到积极休息,需要社会提供一种最健康的娱乐方式。

体育对满足这一社会需求所起的作用是十分令人满意的。体育运动之所以对健身产生积极作用,很大程度是因为它对运动技术有尽善尽美的要求,从而使身体在和谐韵律中赋予人们以精神快感。当人们一旦置身于其中,或自己直接参与某种运动,就能够在完成各种复杂练习的过程中,在与对手的竞争中,在与同伴配合的默契中,在征服自然障碍的斗争中,在观赏优美的体育比赛中,满足生理和心理上的需要。通过各种不同的情感体验,使由工作和劳动带来的紧张情绪得以迅速缓解,并充分享受生活的乐趣。现代奥运会创始人顾拜旦在他的《体育颂》中热情地写道:“啊!体育,你就是乐趣!想起你,内心充满欢喜,血液循环加剧;思路更加开阔;条理更加清晰。你可使忧伤的人散心解闷;你可使快乐的人生活更加甜蜜。”正因为体育如此富有魅力,它作为最理想的娱乐方式,越来越受到人们的青睐;而娱乐本身为了更有效地发挥作用,也开始加快向体育领域渗透的步伐,致使一些娱乐项目完成了向运动项目的转化。目前已有迹象表明,随着休闲体育的出现,现代体育的基本结构甚至都有可能产生新的变化。

(四) 融洽社会情感与促进社会交往功能

依据社会学观点,由于传统的教育、宣传舆论及民族习惯等,人们的社会心理总要和他们生活的环节取得一致与平衡,但由于某种特殊原因而导致心理失调的现象也会时常发生。

从体育独具的活动性与竞争性特点来分析,由可变因素产生的感性刺激,既可使使人失去心理平衡,又能积极调节各种不同心理状态。一场激烈的体育比赛可以牵动亿万人的心,观众出于对民族、国家、地区的尊严与自信的考虑,往往把胜负看得至关重要。在瞬息万变的竞赛过程中,人们的感情变化为其他任何社会活动所不及。例如,我国女排在世界大赛中取得五连冠的几年中,全国人民无不为她们的胜利而欢欣鼓舞。可见,优秀运动员为祖国荣誉而拼搏的感人情景,已经成为民族精神的财富。当然体育运动也

会破坏人们心理平衡,而引起逆向的感情冲动。因此,为避免社会感情副作用的发生,体育竞赛过程中的组织管理和宣传教育是十分必要的。

体育本身具有的动态特点,决定人们需要冲破“闭关自守”的生活方式。实践证明,个体在置身社会群体之中时,共同产生的运动欲望就会成为改善人们相互关系的纽带。在国内群众性体育运动中(尤其是在全国性体育盛会上),更能促进各民族运动员之间的联系,加深友谊和团结,激发各族人民对祖国炽热的爱。

体育运动在沟通海峡两岸同胞情感方面也发挥了积极作用。近年来在国际竞赛中,海峡两岸运动员同台献技,亲如手足,误解和隔阂逐渐消除,了解和友谊日益加深。体育运动作为一种媒介,为促进两岸和平统一大业,发挥着越来越大的作用。

体育能超越语言和阶级的障碍,可以把不同阶层、不同种族的人们聚集在一起,通过运动竞赛和体育交往发展国际友好关系,体育已经成为外交活动的重要手段,在促进国际交往方面发挥了重要作用。

(五) 经济功能

经济学界认为,劳动生产力提高是社会经济发展的重要标志。特别在对生产力进行价值评估时,人的素质又成为最主要的衡量标准。一般说来,人的素质包含身体素质、文化素质和道德素质三个方面。但就某种意义而言,身体素质作为各种素质的物质基础,对生产力的提高起着至关重要的作用。

由此可见,体育的经济功能最初是由体育的健身作用决定的。因为它在发展身体素质、提高劳动者健康水平方面所起的明显作用,保持和增强了劳动者的劳动能力。

在商品经济社会里,体育作为第三产业,以劳动的形式提供服务消费品。当前,一些经济发达国家,非常重视发挥体育的经济功能,采取多种途径追求体育经济效益。例如,在比赛中获得经济效益的措施有出售比赛的门票、电视转播权、发行纪念币、体育彩票、广告费等;在日常体育活动中增加收入的措施有提高体育设施利用率、举办热门项目的比赛和娱乐体育等,以及发展体育旅游、谋求赞助、开设体育咨询站等。

在改革开放过程中,我国在体育经济功能的发挥、体育经济效益的获取方面是卓有成效的。

第二节 健康的概述

人类在完成自身繁衍与进化的过程中,虽已无数次通过生命的延续,对何谓健康有了丰富的感性认识。但时至今日,有人仍会认为:无病或不进医院就是健康。其实这是一种误解,那什么才是真正的健康呢?

一、WHO 健康概念

1948 年世界卫生组织 (WHO) 最早提出的定义是:“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。”

1974 年世界卫生组织对健康的定义是:“健康是人的肉体、精神和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、社会幸福的完美状态。”

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。”甚至还力主把生殖健康也列入其中。

二、健康最新内涵

近半个世纪以来,根据 WHO 对“健康”的几次论定,可以认为:自 1948 年提出“三维”健康观,并改变健康的唯生物医学含义之后,已使人们对健康的认识拓宽到生理、心理学和社会学领域,甚至还涉及道德与生殖健康等内容。

(一) 生理健康

早期医学对疾病和健康的看法,更多是强调自然界对人体生理和病理的影响。尽管最初的医学,曾全力以赴研究由自然因素引起的健康受损,但仍无法对生理性疾病进行有效控制。比如,在 20 世纪初期,一场突如其来的流行性感冒,就使全世界 3000 万人死亡。在其肆虐的 10 个月内,夺走了 55 万美国人的生命,造成全美农场、工厂、学校、教堂全部关闭,结果让所有人都生活在对死亡的极度恐惧中。而面对这场灾难,致力于生理健康的医学却始终显得束手无策,少数幸存者也只是依靠自身抗体而逃过劫难。为了不让这样的悲剧重演,一直到 20 世纪中期,防治生理性疾病始终是医学界最重要的任务之一。

应该承认,引起生理性疾病的自然因素永远存在,包括受阳光、空气、水、气候与季节的影响,以及由病菌引起的抑制因素及自然界的生态平衡等。它们有的为人类健康与生存提供了必要的物质基础,有的则可能起危害作用。如果就目前自然环境的恶化状况看,鉴于更多因素仍朝着不利于人类生存的方向发展,及 1996 年国际联盟发表的《红色警报名单》,使许多科学家达成共识:地球正逐渐失去保证人类生活质量的能力,环境恶化趋势令人担忧。这些迹象表明,目前由自然因素使人体受细菌或病毒感染,仍是影响人类生理健康的主要因素,我们必须继续给予高度的重视。

（二）心理健康

诚然，在过去相当长的一段时间，医学在控制自然因素引起细菌或病毒感染方面，为维护人类健康作出了巨大贡献，今后仍任重道远。但随着诊断学的发展，医学专家又有惊人发现：经现代医学检查，有 50%~70% 的人都有心理异常表现，而这些人尽管未达到须求助医务诊治的程度，一旦环境稍有变化，或精神受到某种刺激，健康依然受到威胁。特别是当发现利用许多医学常规手段无法解决由精神引发的疾病时，医学研究开始根据人的社会属性又提出了生物——心理——社会医学模式，从而想到要把社会环境引起的心理活动也包括在健康诊断之中。

关于如何才能确定心理活动的正常与否，心理学家提出了三条原则：即心理活动与外部环境是否具有统一性，心理现象自身是否具有完整性，个性心理特征是否具有相对稳定性。但必须指出，若按以上原则进行判断，就必须考虑具体的时间、地点和条件对心理活动的影响，而决不能把日常生活中暂时出现的情绪反应都视为心理异常。因此，为了寻找更科学的判定手段，许多发达国家通过心理学和医学的结合，不仅研究异常心理产生的原因，以及健康心理的形成过程，还把心理健康问题扩大至整个社会系统，具体包括生活方式、人生价值观、健康管理环境、健康教育者培训等内容，目的在于从各个方面研究与保证健康心理的形成。

（三）社会适应

社会适应对健康的影响是综合性的，主要来自社会环境因素，具体包括社会为人类日常生活提供的衣食住行等物质条件，也受社会制度、文化传统、经济发展及与之有关的其他因素所制约。基于上述原因，若仅就局部而言，饮食营养、居住条件、医疗措施、家庭状况、卫生习惯、生活方式和行为规范等，都应视为是影响个体健康的社会因素。但从整体考虑，这种影响还取决于社会的发展程度以及不同国家为之提供的外部环境。

情况正是如此，因为面对知识经济时代，不但人们获取知识的方式和途径在悄然发生变化，而且随着生活节奏加快，人际关系变得复杂，导致在日趋激烈的社会竞争中，伴随各种不同价值取向而产生的迷惘、困惑、抑郁、孤独与失望情绪，都会在现代人的生活中弥漫。

处于这样的时代背景，人们为适应社会环境所作的努力，势必要以获得合理的社会定位概念与能力为主，即学会选择适合自我的价值观和人生态度，并有效建立起促进个人发展的精神背景和自我引导机制，以便能够按社会运行法则，处理好个人遵循和社会条件之间的矛盾，具体包括对健康文化、健康观念、健康行为、健康产生和健康管理等知识的了解与遵循。

(四) 道德健康

道德健康是人的一种“本质力量”，由思想品德和人格自我完善两部分构成。通常认为，思想品德是一种社会意识形态，它以善与恶、荣与辱、正义与邪恶等概念来评价人的各种行为，调整人与人之间以及个人与社会之间的关系。人格则反映人的基本的稳定的心理结构特质和过程，它融合着个体的经验，并形成个体特有的行为与对周围环境的反应。严格地讲，思想品德作为完善人格的基础，是决定精神健康的重要内容；而人格自我完善本身，就是不断提高自身素质的文化修养水平，使个体思想、品质与行为趋于理想化。据世界卫生组织监测中心统计：结核病、流感、肺炎、糖尿病、脑血管病、冠心病等常见病的死亡率，与道德、文化修养有着千丝万缕的联系。道德文化水准越高，则患这些疾病的死亡率越低。

关于对个体道德水准与文化修养影响健康的认识，我国古代早有“君子坦荡荡，小人常戚戚”的说法。实践证明，凡与人为善、助人为乐，且具有高尚品德的人，总是心胸坦荡。人若处于无烦恼的心理状态，不仅能使人体分泌更多有益的激素、酶类和乙酰胆碱等，还可增强人体的抗病能力，这无疑对促进健康是有利的。但与之相反，倘若一个人有悖于社会道德准则，由于其胡作非为导致的紧张、恐惧、内疚等不良心态，就会给他带来沉重的精神负担，使之终日食不甘味、夜不成寐，这样的结果自然也就无健康可言了。

(五) 生殖健康

世界卫生组织对生殖健康下的定义是：人类在整个生命过程中，与生殖有关的一切活动，应在生理、心理和社会适应诸方面处于良好的健康状态。这表明生殖健康除需建立正确的性观念和婚前性行为，避免未婚先孕、人工流产以及做好性病与艾滋病的防治工作；还涉及避孕节育、妇产科疾患、不孕不育、男性科疾患、夫妻性生活指导等性保健知识的教育。

至20世纪末，由于生态环境恶化与生活方式不当，以及生理、心理、病理和文化观念方面的原因，使男性生殖器官发育异常、生殖细胞变异等现象变得日趋突出与严重。据统计：由于生理、心理、病理和文化观念方面的原因，全球共有1亿多男性被性功能障碍（ED）所困扰，包括由此产生的个体生育能力下降，已直接影响家庭和睦和社会稳定，使一向被忽视的男性生殖健康开始引起世界各国的关注。面对这种状况，我国为了提醒男性公民，包括青少年要对生殖健康予以重视，国家计生委特确定2000年10月28日为全国第一个“男性健康日”，并要求全社会都要关注男性“半边天”的生存情况。

据统计，上海市1998年对8968名青年婚检统计表明：生殖系统疾病的检出率男性

为 10.82%，女性为 4.03%。据北京等 4 城市对青少年性生理、性行为调查显示：他们的性发育如遗精、月经初潮比 10 年前提早了近 1 岁，性观念、性行为更加开放。据我国权威的统计数字表明：现 40 岁以上男性，至少有 8000 万人患有性功能障碍，已婚夫妇中约有 10% 患有不育症，其中因丈夫原因导致的不孕占 50%。

现代健康观念突破了千百年来人们对健康认识的局限，使人的自然属性和社会属性得到统一，越来越多的研究证明，人的健康和疾病不但受到生物因素影响，而且越来越多地受到社会、心理和社会适应因素的制约。

三、健康标准

根据上述世界卫生组织对健康所下的定义，为了便于大家在实践中进行对照，现将原 WHO 为健康所制定的十项具体指标和现在最新制定的标准，以及世界权威学者制定的健康心理标准列出，以供大家自我评价时参考。

（一）WHO 健康标准

1. 十项具体检查指标

（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，不挑剔事物的巨细。

（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）体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臀位置协调。

（7）眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎。

（8）牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。

（9）头发有光泽，无头屑。

（10）肌肉丰满，皮肤有弹性，走路感到轻松。

2. 对镜自测健康状况简便的办法

（1）如双眼眼肚呈现浮肿，可能显示身体出现“积水”或睡眠不足。严重的话可能有心脏或肾脏疾病。

（2）如双眼眼肚出现半月形浮肿眼袋，可能是血液中胆固醇的含量偏高。

（3）如口角呈现干涩，可能是缺乏维生素的表现。

（4）如皮肤发黄，头发失去光泽及易于纠缠，可能与甲状腺分泌不足或失调有关。

（5）如皮肤色泽灰暗，可能患上慢性的肾脏疾病。

(6) 如皮肤过度苍白,可能与患贫血症有关。

(7) 如皮肤突然出现变化,包括颜色转黑,颗粒变大及边沿呈不规则线条的现象,都可能是患皮肤癌的征兆。

3. “五快三良好”检查标准

(1) 吃得快,是指胃口好、不挑食、吃得迅速,表明你内脏功能正常。

(2) 便得快,是指上厕所时很快排通大小便,表明你肠胃功能良好。

(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,表明你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,表明你思维清楚而敏捷,反应良好,心肺功能正常。

(5) 走得快,是指行动自如,且动作敏捷,因为人的疾病和衰老往往从下肢开始。

(6) 良好的个性,是指性格温和、意志坚强、感情丰富、胸怀坦然、心境达观,不为烦恼、痛苦、伤感所左右。

(7) 良好的处事能力,是指沉浮自如,客观观察问题,具有自我控制能力且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。

(8) 良好的人际关系,待人接物宽和,不过分计较小事,能助人为乐、与人为善。

体弱者反而长寿!你认为这种说法对吗?如果排除器质性疾病或慢性病患者,体弱者不见得就是健康不佳的受害者。这种说法的依据,来自美国一家保险公司对数百名年逾百岁的老人的调查,结果在这些长寿老人中多数竟是体弱多病者。之所以出现这种状况,研究者的理由是:正因为体弱多病,才使他们有了抗御疾病的抵抗力,从而减少了意外事件的发生。正因为体弱多病者长期受病痛煎熬,才使他们比健康人更关心自己的身体,懂得要加倍去维护。正因为体弱多病者缺乏对自身健康的自信,才使他们格外重视身体的细微变化,稍有不适即注意求助医生,因而不至于导致疾病的恶化。

(二) 心理健康标准

1. 国外评价标准

随着世界性精神疾病发病率不断上升,为了教育和引导公众主动关注心理健康,美国心理学家马斯洛和米特尔曼提出了十条心理健康的评价标准:

(1) 有足够的安全感。

(2) 能充分地了解自己,并能对自己的能力做出适度的评价。

(3) 生活理想切合实际。

(4) 不脱离周围现实环境。

(5) 能保持人格的完整与和谐。

- (6) 善于从经验中学习。
- (7) 能保持良好的人际关系。
- (8) 能适度地发泄和控制情绪。
- (9) 在符合集体要求的前提下,能有限度地发挥个性。
- (10) 在不违背社会规范的前提下,能恰当地满足个人需求。

2. 国内评价标准

根据中国社会调查事务所(SSIC)在北京、广州、上海、天津、武汉等城市所做的问卷调查,认为判断心理是否健康的标准是:

- (1) 情绪是否稳定愉快,这是衡量的核心标准。
- (2) 智力是否正常。
- (3) 思想与行为是否统一,若不统一也是有病的表现。
- (4) 反应要适度,反应过快或反应迟钝,都是不健康的表现。
- (5) 人际关系是否协调。
- (6) 生理年龄同心理年龄是否符合。

四、健康教育

健康教育(Health Education)作为一种有计划、有目的、有评价的教育活动,按世界卫生组织健康教育处前处长 Moarefi 博士提出的观点:“健康教育帮助并鼓励人们有达到健康状态的愿望,知道怎样做能达到这样的目的,每个人都尽力做好本身和集体应做的一切,并知道在必要时如何寻求适当的帮助。”

包含 192 个成员国在内的世界卫生组织发表 2000 年世界卫生报告:全球卫生体系排名中国名列第 144 位。世界卫生组织评估各国卫生状况的标准有 5 项:居民总的健康水平、居民中的健康差异、居民对卫生体系的满意程度、卫生系统的分布以及各阶层居民在医疗卫生方面的支出。

(一) 树立现代健康意识

即便你处在生长发育时期,机体代谢能力较强,对轻微的身体异常尚不易觉察,但也要树立“防患于未然”的健康意识。

即便你目前的身体无病,或体格强壮,但仍要树立培养良好的心理素质、适应环境与社会变化的健康意识。

即便你认为自己的身心很健康,但还要养成良好的生活方式,树立使个体行为与社会规范相一致的健康意识。

(二) 掌握一般卫生知识

根据生命活动的基本特征,通过对人体器官、身体形态、机能及性发育特点的了