



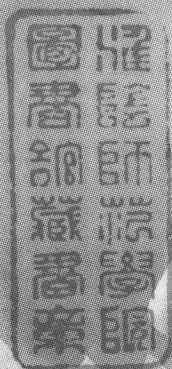
大学生 体质健康 风险管理

Daxuesheng Tizhi Jiankang
Fengxian Guanli

傅建霞·著

哈尔滨地图出版社

1399163



大学生 体质健康 风险管理

Daxueshen



淮阴师院图书馆 1399163

傅建霞·著

哈尔滨地图出版社

8812081

图书在版编目(CIP)数据

大学生体质健康风险管理/傅建霞著. —哈尔滨:哈尔滨地图出版社, 2009. 10

ISBN 978-7-5465-0150-5

I. 大… II. 傅… III. 大学生—健康—卫生管理 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 184178 号

哈尔滨地图出版社出版发行

(地址:哈尔滨市南岗区测绘路 2 号 邮政编码:150086)

三河市铭浩彩色印装有限公司印刷

开本:787 mm×1092 mm 1/16 印张:17.25 字数:309 千字

2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5465-0150-5

印数:1~1000 定价:26.00 元

前 言

关于健康,许多先哲都留下了不朽的话语。苏格拉底说,健康是人生最可贵的;马克思认为,健康是人的第一权利。由此可见,健康早已成为人类共同的追求目标。具体而言,每个人的一生会有许多追求,但唯有健康是我们谁都无法舍弃的首要财富。在人类历史发展的长河中,人类一次次战胜疾病、战胜灾难,达到今天的辉煌成就,这是让我们引以为豪的,但是人们更应该始终保持一份理智与清醒。

纵观当今世界,流行性传染病时有发生,且间隔在逐年缩短,发生规模在不断扩大;各种疾病的发生率呈上升趋势,新病、怪病层出不穷;重大的自然灾害和社会灾害及重大事故等也常有发生;与此同时,科学技术的迅猛发展,使社会的生产方式和生活方式发生巨大变化,给人类的健康带来许多福音的同时,也给人类的健康带来许多负面的影响,这些都让人类的健康时刻面临各种风险的威胁。风险是人们日常生活中经常经历的一种状况,健康风险是生活中最常见的风险之一,今天它们已成为威胁人们健康的最大隐患。

近年来,各种调查研究的资料和数据都说明了一个事实:中国学生的体质健康状况在持续下降。《教育部关于 2005 年全国学生体质与健康调研结果公告》表明:“我国学生的耐力、速度、爆发力、力量素质呈进一步下降趋势,学生超重与肥胖检出率不断增加,视力不良检出率居高不下等问题令人担忧,必须引起我们高度重视。”大学生作为未来历史的开创者,其体质与健康状况将直接影响到未来社会主体的质量。大学生是一个相对健康的特殊人群,他们的健康问题不是以患病率或死亡率的形式表现出来,而是与其健康危险行为密切相关,这些行为将直接或潜在地威胁着大学生现在和将来的健康。学生体质健康状况下降的原因不是单一的,一方面,在现代健康理念下,社会对大学生的健康要求将达到一个新的高度;另一方面,在现代社会的生存危机和风险因素影响下,大学生的生理、心理都承受着不同程度的压力,这是造成大学生健康问题的重要原因。人类始终在寻求保障。这种对安全保障的寻求推动着人类不断认识风险,规避风险,直至有意识地建立制度,使用管理技术,逐步实现风险管理。因此,对大学生的健康风险进行管理具有十分重要的社会意义。

大学生体质健康风险管理,就是对个体和群体健康风险进行全面监测、分析和评估,提供健康咨询和健康指导,并对健康危险因素进行干预。也就是针对大学生的健康危险因素对健康资源进行计划、组织、指挥、协调和控制的过程。评估大学生的健康风险因素,识别其危险性,通过有效的行为,包括医疗干预、生活方式的改进、心理咨询与健康教育等,提高大学生预防和化解风险的能力,改变大学生不良行为,消除或减轻影响健康的危险因素,从而改善健康状况,预防疾病的发生,提高健康水平和生活质量。

本书是江苏省社会科学基金项目《江苏大学生体质健康风险评价及干预措施研究》的成果之一。该书在撰写过程中参考借鉴了许多专家、学者的研究成果,在此表示诚挚的谢意!大学生体质健康风险管理是一个新的话题,其研究发展需要不断完善,对于书中的疏漏不妥之处,恳请广大读者给予批评和指正。

作 者

2009年8月



目 录

第一章 大学生体质健康问题	1
第一节 体质健康的现代理念	1
第二节 当代大学生体质健康现状	13
第三节 大学生体质健康的标准与意义	17
第四节 健康检测与健康评价	37
第二章 影响体质健康的风险因素	45
第一节 生物遗传因素分析	45
第二节 环境中的健康风险因素	49
第三节 生活方式影响下的健康风险	54
第四节 心理活动和卫生保健服务对健康的影响	56
第三章 体质健康风险因素的预防管理	58
第一节 健康管理理念的阐释	58
第二节 健康管理的意义与作用	66
第三节 健康管理的实践模式	68
第四节 健康管理的策略研究	72
第五节 健康管理在我国的发展研究	77
第四章 健康管理的风险评估	85
第一节 健康风险评估概述	85
第二节 健康风险评估的应用及其意义	89
第三节 健康风险评估的分类及其评估方法	94
第五章 健康管理的效益评价	108
第一节 健康管理效益评价概述	108
第二节 健康管理效益的具体评价	111
第六章 心理活动与体质健康风险管理	115
第一节 心理健康概述	115
第二节 当代大学生的心理问题研究	121
第三节 大学生心理健康风险管理	126
第四节 大学生心理咨询的方法	135



第七章 运动健身与体质健康管理	149
第一节 运动健身对体质健康的促进作用.....	149
第二节 运动健身中的健康风险因素.....	157
第三节 运动健身的原则与风险防范.....	164
第八章 疾病与体质健康管理	177
第一节 疾病的预防管理.....	177
第二节 亚健康的预防管理.....	187
第三节 社会卫生服务的发展与慢性病防治.....	192
第四节 健康保险与健康管理	198
第九章 行为方式与体质健康管理	207
第一节 行为与体质健康的关系.....	207
第二节 不良行为的危害及其风险因素.....	214
第三节 良好行为习惯的养成与健康管理.....	221
第十章 营养卫生与体质健康管理	228
第一节 人体所需营养素及其健康意义.....	228
第二节 大学生营养问题的研究.....	238
第三节 饮食营养的健康管理.....	240
第四节 饮食卫生的健康风险管理.....	243
第十一章 社会危机下的健康风险管理思考	250
第一节 危机应对机制下的健康风险管理.....	250
第二节 社会宏观调控下的大学生健康保险.....	253
第三节 危机中健康保险事业发展的思考.....	259
参考文献	267



第一章 大学生体质健康问题

健康是我们每个人一生最大的追求,而关于健康的问题则是人类发展历史中面临的最主要问题之一。大学生作为未来历史的开创者,其健康状况直接影响到将来社会主体的质量,所以,开展大学生体质健康问题的研究,不仅对大学生的健康教育、健康状况的改善有关,更有着十分重要的社会意义。

第一节 体质健康的现代理念

一、体质与健康的概念

体质健康是人体素质的综合评价,是人体健康水平的重要反映。随着时代的发展,现代生活对体质健康有了全新的诠释,人们对自身体质健康的标准也有了新的要求。

(一)健康概述

1. 健康的基本概念

健康是体质研究与评价中一个基本的标准。关于健康的概念,以往人们普遍认为“健康就是没有病”,而现代健康对健康的衡量不仅是指四肢健全,没有疾病或身体虚弱,更是指人体各器官系统发育良好,功能正常,体质健壮,精力充沛,有良好的劳动能力,有健全的心理、精神状态和良好的社会适应能力。

世界卫生组织于1948年在其宪章序言中指出:“健康不仅是没有疾病或虚弱,而且是个体在身体上、精神上、社会上的完满健康状态。”1978年9月,国际初级卫生保健大会所发表的《阿拉木图宣言》又对健康的概念作了重申,提出“健康不仅是没有疾病及体质虚弱,而且是身心健康、社会幸福的完满状态。”1989年世界卫生组织又将道德健康加入了健康的范畴,更完



善了健康的概念。所以,现代健康主要包括生理健康、心理健康、社会适应良好、道德健康和生殖健康。随着社会的进步,人们还在不断地对健康赋予新的内涵。

2. 健康的要素

健康有六个基本要素,即身体健康、心理健康、智力健康、情绪健康、社交健康和环境优良。健康的六个要素相互联系、相互影响。

(1) 身体健康

身体健康不仅指没有疾病,还包括有充沛的体能。体能是满足生活需要和有足够的能量完成各种活动任务的能力。具备这种能力,就可以预防疾病,增进健康,提高生活质量。

(2) 心理健康

心理健康是个体在各种环境中能保持一种良好适应和效能的状态。其标准可概括为:智力正常、情绪健康、意志健全、人格健全统一、接纳自我、和谐的人际关系、适应能力强和心理行为符合年龄特征等。

(3) 智力健康

智力健康指在长期的学习和生活中,大脑始终保持活跃状态。有许多方法可以使大脑活跃敏捷,如听课、与朋友讨论问题和阅读报刊书籍,等等。努力学习和勤于思考还能使人有一种成就感和满足感。

(4) 情绪健康

情绪涉及我们对自己的感受和对他人的感受。情绪健康的主要标志是情绪的稳定性。所谓情绪稳定性,是指个体应对日常生活中人际关系和环境压力的能力。当然,生活中偶尔情绪高涨或情绪低落均属正常,关键是在生活中大部分时间里要保持情绪稳定。

(5) 社交健康

社交健康指形成与保持和谐人际关系的能力,此能力使人在交往中有自信感和安全感。与人友好相处,也使人少生烦恼,心情舒畅。

(6) 环境优良

环境优良是指人生活的周围空间及所处的情况和条件,均处于适宜人生存与发展的良好状态。优越的环境应包括优美的自然环境和舒适的社会环境(政治、经济、文化、教育、宗教等)。

在人生的不同时期,健康的某一要素可能会比另一些要素起更重要的作用,但长久地忽视某一要素就可能存在健康的潜在危险。只有每一健康要素平衡地发展,人才称得上处于完善状态,才能真正健康和幸福地生活,并享受美好人生。



3. 健康的标准

(1) 世卫组织“10 条标准”

世界卫生组织提出了有关健康的 10 条标准,即:

①有充沛的精力,能从容不迫地处理日常生活和工作压力,而不感到过分紧张和疲劳;

②处世乐观,态度积极,乐于承担责任;

③善于休息,睡眠良好;

④应变能力强,能很快适应外界环境中的各种变化;

⑤能够抵御一般性感冒和传染病;

⑥体重适当,身体匀称;

⑦眼睛明亮,反应敏捷;

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;

(2) “五快”与“三良好”

最近,世界卫生组织又提出了人体健康的新标准——“五快”与“三良好”。

①“五快”:

吃得快:指有良好的食欲,吃得香甜,吃得平衡,吃得适量。不挑食,不厌食,不偏食。

便得快:指大小便通畅,胃肠消化功能好。良好的排便习惯是定时、定量,最好每天一次,最多两次。

睡得快:指上床后很快熟睡,并睡得深,不容易被惊醒,又能按时清醒,不靠闹钟或呼叫,醒来后头脑清楚、精神饱满、精力充沛、没有疲劳感。睡得快的关键是提高睡眠质量,而不是延长睡眠时间。

说得快:指思维能力好。语言表达准确、清晰、流畅。对别人讲的话能很快领会、理解。

走得快:指走路时脚步自如,活动敏捷,反映心脏功能好。

②“三良好”:

良好的个人性格:包括性格温和,意志坚强,感情丰富,胸怀坦荡,豁达乐观。

良好的处世能力:包括观察问题客观实在,具有较好的自控能力,能适应复杂的社会环境。

良好的人际关系:包括人际交往和待人接物,能助人为乐,与人为善,对



人际交往充满热情。

综上所述,健康问题既是个人问题,又是社会问题,因为健康是人类个体与群体生命的一种正面期望,更是人类社会生存发展的一个基本要素。所以,健康在某种意义上是社会、经济发展的重要条件,而尽可能提高社会群体的健康水平是一个重要的社会目标。

(二)体质的概念

体质,即人体的质量,它是遗传性和获得性基础上表现出来的形态结构、生理生化功能和心理因素等方面相对稳定的特征表现。遗传是人体体质发展变化的先天条件,对体质强弱有着重大影响,但它对于体质的影响只提供了可能性,决定体质强弱发展变化的还有赖于生活环境、营养卫生、行为方式等获得性因素。

体质包括体格、生理功能、身体素质 and 运动能力、心理发育及适应能力五个方面的内容。

1. 体格

即身体形态发育水平。常用测试的指标主要包括身高、体重、胸围、腰围、臀围、皮褶厚度等,通过这些数据的测量,可得知人体的基本发育水平和体质状态。

2. 生理功能

即机体新陈代谢水平以及人体各器官、系统功能及运行状况。测定的指标有脉搏(心率)、血压和肺活量。脉搏、血压是检查人体心血管功能的简易指标;肺活量反映肺的容积和肺的扩张能力。

3. 身体素质和运动能力

即速度、力量、耐力、灵敏、柔韧等素质和走、跑、跳、投、攀爬等运动能力。例如,100米跑反映了速度素质,即人体快速奔跑能力;1500米跑反映了耐力素质,即较长时间奔跑能力;立定跳远主要反映下肢肌肉爆发力和弹跳能力。

4. 心理发育水平

即本体的感知能力、个性、意志、心理健康状况和精神状况等。

5. 适应能力

即对内外环境的适应能力和对疾病的抵抗能力。它反映了人体在适应



自然环境和社会环境中所表现出来的能力。

以上五个方面相互依存、相互影响和相互制约,决定着人们的不同体质水平。身体形态结构和生理功能构成了人体体质的基础,身体素质和运动能力、适应能力及心理状况是体质的外在表现。另一方面,通过提高身体素质和运动能力,与机体相对应的生理功能和身体形态结构也会发生一系列变化。同时,提高身体素质和运动能力的过程对人的心理产生一定影响,从而促进个性心理的良性发展。体质强弱的评价也应从以上五个方面进行,而我们通常所说的增强体质的含义则应该是:促进体格的发展,提高身体生理功能水平,全面发展身体素质,提高运动能力和对外界环境的适应能力,促进人体心理发展。

需要注意的是,不同的人,其体质存在较大的差异。而且,同一个人在人生的不同阶段,体质状况及其特征也是处于不断的发展变化之中。所以,在体质促进的研究中我们要“因人而异、因时而异”,达到个性化、多样化的健康发展。

(三)体质与健康的关系

体质和健康是两个不同的概念,两者之间既有联系,又有所不同。总的来说它们之间有以下几方面的关系:

1. 体质是人体的质量、是健康的物质基础,而健康是这种质量的外在表现、是一种动态平衡的状态,影响体质的诸多因素便是人体维持这种状态的能力;

2. 健康的概念包含了体质概念的诸多要素,对体格、精神状态、适应能力等做出了要求;而体质所反映的人体的形态结构、生理功能、运动能力、精神状态等内容,对健康有着重要的指示、引导作用;

3. 当我们在评价一个人的体质时,首先要考虑其健康状况,然后再从形态、功能、身体素质、运动能力、心理状态等方面进行综合评价。

总之,同是健康的人,其体质状况千差万别,不尽相同。体质强的人不一定健康,健康的人也未必体质强。

二、现代健康的理念

(一)健康观念的发展

健康是现代社会最重要的目标,现代健康的概念不仅是指个体的健康,还应包括所有人群乃至全社会的健康。随着人类文明的进步和医疗技术的



革新,健康的观念在不断地更新与发展,健康的内涵从生物健康扩展到社会健康,健康的要求由生理健康发展到心理健康,健康所关怀的更是由个体健康扩大到全人类的健康。而作为个人,我们必须不断更新自己的观念,达到人类社会的和谐发展。

从人类社会早期,健康等同于生命的存在,健康等于没有疾病。到医学模式下的健康是身体各部分系统正常工作,身体器官没有病变,人们对健康的认识随着社会的进步,特别是随着医学的发展而发展。

人类对医学认识的深化和通过对人类疾病谱的研究,心理因素和社会因素对于健康的影响开始显现,并不断受到重视。研究表明,许多疾病,除生物因素外,心理和社会因素的致病风险是很大的;即使以生物因素为主的疾病,在其发生、流行与防治上,心理和社会因素也起着重要作用。

随着科学技术的突飞猛进和新兴边缘学科的兴起,现代社会中人们面临社会竞争的加剧、生活环境的恶化、生活节奏加速,心理压力与精神危机日益加重等各种生存风险。人们也更加地认识到心理因素、社会因素在健康与疾病及其相互转化中不容忽视的重要作用,试图以一种崭新、多元的视角全面看待健康。

健康的新观念是在人类对自身与世界不断探索中发展形成的,更多地强调机体健康和疾病之外的身心对社会的适应力。它改变了以往人们认为的“健康”仅指无生理异常现象而免于疾病的观念,兼顾了人的自然属性和社会属性,既包含了作为生物有机体的人的生理健康,又植入了作为完整的高级生命复合体的人所特有的心理和社会两方面的内容,确立了身心统一的健康观。

(二)健康新内涵

根据现代社会的发展,健康概念的内涵在不断扩大。我们将健康由低向高划分为四个层次:生理健康→生理、心理健康→身心健康、社会适应良好、道德健康→健康的完美状态。

1. 生理健康

指身体结构和功能正常,具有生活自理的能力。

2. 心理健康

心理健康又称精神健康,指人的心理处于完好状态。这种心理上的完好状态主要包括:(1)正确认识自我;(2)正确认识环境;(3)及时适应环境。



3. 良好的社会适应

指人们进行社会参与时的完好状态,它包括:(1)个人的能力应在社会系统内得到充分的发挥;(2)个人应有效地扮演与其身份相适应的角色;(3)个人行为与社会规范相一致。

4. 道德健康

道德健康,可简单解释为人的思想品德和人格的自我完善,是一个社会文明发展的基石,是一种“使人向善”的规范与提升。根据党在社会主义初级阶段的历史任务,当前和今后一个时期,我国将在全民族中牢固树立建设有中国特色的社会主义的共同理想和正确的世界观、人生观、价值观,在全社会大力倡导“爱国守法、明礼诚信、团结友善、勤俭自强、敬业奉献”的基本道德规范,努力提高公民道德素质,促进人的全面发展,培养一代又一代有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义公民。道德健康是提高公民文化修养水平和自身素质所不可缺少的基础。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。道德健康以生理健康、心理健康为基础,并高于生理健康、心理健康,是生理健康、心理健康的发展。

5. 健康的完美状态

即我们追求的一种理想的健康状态,在身心健康的基础上,社会适应良好,个人行为合乎社会道德规范,而达到的个人健康状态的完美。

需要指出的是,首先,健康的四个层次内部,依然存在着不同的水平,每个层次都有一个范围,而不是一个单一的界限;其次,对健康概念的分层,虽有层次高下之分,但并不意味着上一层的健康必须以下一层为基础。也就是说,达到生理健康层次未必就能达到生理、心理健康层;达不到生理健康层的人群并不意味着无法进入其他层。例如,对于那些先天性残障的人,虽然他们无法达到第一层次的平均水平,但只要具有良好的社会适应能力,在身体和环境允许的条件下能够发挥最大潜能,就可以归于健康的第三层。

(三)健康与疾病的关系

健康与疾病的研究是生物学、心理学和社会学三维学科的重要课题之一。对于健康,从生物学角度看人的健康,主要是检查心、肺、肝、肾等各器官功能和脉搏、肺活量、心率、血压等生理指标是否正常;从心理、精神学角度观察人的健康,主要是看有无自我控制能力、能否正确对待外界影响与刺



激、是否处于内心平衡的状态；从社会学角度衡量人的健康，主要涉及个体的社会适应性、良好的工作和生活习惯、人际关系和应付各种突发事件的能力。同样，生物—心理—社会模式对疾病的概念也作出了相应解释，疾病可看作是整个生物体或其他系统在内外环境因素影响下，出现的生长、发育、功能及调整中的失败或失调现象与状态。

1. 健康与疾病具有相对性

健康与疾病是相对的，两者不存在绝对的界线。病人本身也包含健康的成分，而健康人也同时含有疾病的因素，因此绝对的健康是不存在的。绝对的疾病就意味着死亡。人一旦死亡，疾病与健康就失去了赖以存在的客体，都将不复存在。同时，健康与疾病是在同一个体中存在并发展的一个动态过程，良好的健康状态在一端，严重的疾病状态在另一端。每个人在健康与疾病之间都占有一个位置，随着时间的推移，机体的状态在不断地变化着。

2. 亚健康状态

20 世纪 80 年代中期，前苏联学者布赫曼研究发现，人体除健康状态和疾病状态之外，还存在着一种非健康非患病的中间状态，称为亚健康状态。亚健康状态，指的是人的机体虽然无明显的疾病，但在生理、心理上出现种种不适应的感觉和症状，呈现出活力降低、适应力减退的一种生理状态。这种状态是由机体各系统的生理功能和代谢过程低下所导致，是介于健康与疾病之间的一种生理功能降低的状态，也称为“第三状态”或“灰色状态”。

亚健康状态在经济发达、社会竞争激烈的国家和地区中普遍存在。世界卫生组织的一项全球性调查表明，真正健康的人仅占 5%，患有疾病的人占 20%，而 75% 的人处于亚健康状态。美国每年有 600 万人被怀疑处于亚健康状态，年龄多在 20~45 岁之间。英国的调查表明，大约 20% 男性和 25% 妇女总感觉到疲劳，其中约 1/4 可能为慢性疲劳综合征。在我国，亚健康人群的比例也高达 70% 以上，并处于不断上升的态势。

亚健康状态产生的主要原因是由于长时间的身心疲劳，造成人体脏器功能下降，患者仅感到身体或精神上的不适，但经各种仪器和化验检查都没有显示有病。但是，需要注意的是，亚健康状态极有可能发展成多种疾病。

三、体质促进与健康促进

“体质”与“健康”是两个不同的概念，增强体质的方法与促进健康的方法也不完全相同。



(一) 体质促进及其方法

1. 体质促进

体质主要包含体格、生理功能、身体素质和运动能力、心理发育及适应能力这5个方面的内容。那么,体质促进的基本定义就是:通过各种有效手段改善体格和生理功能、提高身体素质和运动能力,进而影响心理发育与社会适应能力,以求达到体质健康的过程。

通过对体质发展规律、影响因素等多方面的研究。人们认为,体质是可以控制的,可以通过体质促进的方法来改善体质状况。大学生正处于生长、发育的后期,所以在大学期间,科学、合理、有针对性地开展体质促进的教育活动,将十分有利于大学生身体素质的健康发展。

(1) 体质促进内容

体质促进的内容主要包括以下几方面:

①制订体质促进个人计划,明确体质促进要达到的目标,并按计划逐步实施。

②通过实践,掌握自己身体素质发展的规律,形成体质促进的有效手段和方法,促进体质健康发展。

③开展心理健康教育,促进个体感知能力、个性、意志、情感等方面能力的提高,也是体质促进的重要内容与方法。

④通过对内、外环境的适应能力和对疾病的抵抗能力的培养,掌握提高人体基本活动能力和适应自然和社会环境的能力,从而满足人们日常生活、学习、工作等方面的需要。

(2) 理想体质的标志

通过体质促进,人们想要达到的是一种理想的体质状态。理想体质是指在遗传的基础上,经过后天的努力,在人体形态结构、生理功能、身体素质和运动能力、心理素质、内外环境适应能力等方面,都达到相对良好的状态。理想体质的主要标志是:①身体健康,主要脏器无疾病;②心血管系统、呼吸系统和运动系统具有良好的功能;③身体形态发育良好,体格健壮,体型匀称;④心理发育健全,情绪乐观,意志坚强,有较强的抗干扰、抗刺激能力;⑤有较强的运动能力和工作能力;⑥对自然环境和社会环境有较强的适应能力。

2. 体质促进的方法

根据锻炼目的不同,体质促进的练习方法与手段也就不同。例如,要提



高肌肉的工作能力,需进行力量练习;要改善心血管系统、呼吸系统的功能,需进行有氧锻炼;为了提高身体柔韧性,需进行灵敏和协调素质的练习。人的个体差异、性别差异、年龄差异要求每个人必须根据人体的发展规律与自己的情况选择锻炼方法和手段。只有选择了正确的方法与手段,才能真正达到增进健康、增强体质的目的,才能达到事半功倍的促进效果。

(1)方法

①循环锻炼法。循环锻炼法是一种把各种类型的动作,具有不同练习效果的手段,组成一组锻炼项目,按一定的顺序,循环往复地进行锻炼的方法。循环练习的各个练习点,内容要搭配合理,动作要简单而且是已经掌握的,并且要规定练习次数和要求。

②重复锻炼法。重复锻炼法就是按一定负荷标准,重复进行某项练习,以获得健身效果的锻炼方法。

③间歇锻炼法。间歇锻炼法是指重复之间的合理休整,是一种提高锻炼效果的锻炼方法。间歇时间的长短,主要以负荷的有效价值决定。

(2)注意事项

在具体锻炼中,需注意以下几点:

①克服自身的生理和心理惰性,养成科学锻炼的习惯。

②每次锻炼都应达到运动负荷的有效价值范围,避免运动量太大或太小。运动量太大会导致运动疲劳,有损机体健康;运动量太小又达不到体质促进的预期效果。

③注意间歇时间的长短,要以负荷的有效价值决定,如负荷超过上限时,间歇时间就长,防止体力消耗过量;在下限时,间歇时间就短,锻炼密度应大。

④在锻炼的过程中,采取变换环境、条件和要求等,也可以适时的调整锻炼方法和训练计划,以达到提高锻炼效果的目的。同时,要注意运动着装的色彩搭配、乐曲的选择,以提高锻炼情绪,强化锻炼意向。

⑤锻炼项目与内容要按由简到难的一定顺序,循环往复地进行锻炼。循环练习的各个练习点,内容要搭配合理,动作要简单,且是自己已经掌握了,并要规定练习次数和要求。

⑥在锻炼的过程中加强器械、日光、空气和水的利用,多采取辅助性、诱导性和转移性的练习。

(二)健康促进与健康教育

1. 健康促进的内涵

随着全球范围内,加速推进人人享有健康这一战略目标的行进,健康促