



普通高等教育“十一五”国家级规划教材
公共基础课教材系列

体育与健康

刘守燕 王良民 主编



科学出版社
www.sciencep.com



“十一五”普通高等教育“十一五”国家级规划教材

公共基础课教材系列

体育与健康

刘守燕 王良民 主编

科学出版社

北京东黄城根北街16号

邮政编码 100717

<http://www.sciencep.com>

电话 010-64033915

010-64033918 010-64014049

2008年9月第1版 2008年9月第1次印刷

开本 787mm×1092mm 1/16 印数 1—6000

定价 38.00元

元 00.85 俗宝

科学出版社

北京

举报电话: 010-64033915 1301121301

内 容 简 介

本书从体育文化引导篇、体育锻炼与健康知识篇、体育文化与竞赛欣赏篇,对体育与健康理论知识进行了综合性地阐述,并通过体育技能培训篇对相关体育运动项目的基本技术、基本战术、套路要领、比赛规则等内容详细地介绍,对大学生科学地进行体育锻炼和体育竞赛活动具有指导作用。

本书面向广大学生和体育爱好者,通俗易懂,并附有详细、准确的动作图解,适合高校师生的教与学,也对乐于强身健体的公众具有较强的指导意义。

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康/刘守燕,王良民主编. —北京:科学出版社, 2008
(普通高等教育“十一五”国家级规划教材·公共基础课教材系列)
ISBN 978-7-03-023014-0

I. 体… II. ①刘… ②王… III. ①体育-高等学校-教材②健康教育-高等学校-教材 IV.G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 143235 号

责任编辑:沈力匀 / 责任校对:赵 燕
责任印制:吕春珉 / 封面设计:东方人华平面设计部

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

强 龙 印 刷 厂 印 刷

科学出版社发行

各地新华书店经销

*

2008 年 9 月第 一 版

开本:787×1092 1/16

2008 年 9 月第一次印刷

印张:18 3/4

印数:1—6 000

字数:439 000

定价:28.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈环伟〉)

销售部电话 010-62136131 编辑部电话 010-62135235 (VP04)

版权所有,侵权必究

举报电话:010-64030229; 010-64034315; 13501151303

《体育与健康》编辑委员会

主 编 刘守燕 王良民

副主编 林 啸 王加强 朱雅敏

编 委 陈孟忠 陈再勇 刘玉婷 段 峰

汤显锋 汪晓鸣 常华军 杨 玮

吴彩芳 黄 果 章爱珍 黄贤德

刘家彤 陆毅琛 毛必坚 徐剑雄

王志萍 姚向珍 楼晨辉 毛建盛

裘玲珍 丁越锋

图片制作 计允斌

前 言

本书是根据教育部颁布的《全国普通高校体育课程教学指导纲要》和当前高校体育教学改革的需要编写。全书以高校体育教育培养人才为目标,用创新的教育思想理念,去构建人文与科学相融合的体育课程体系,以谋求大学生个体身心健康和整体综合素质全面发展的近期目标,并可进一步促进大学生形成体育意识,培养兴趣,提高能力,养成体育习惯,以达到保持终身健康的远期目标。这既符合当今的素质教育要求,又体现了素质教育指导下的体育课程教学体系改革的创新。

本书在整合、修订的过程中,紧紧围绕着素质教育、健康教育和以人为本的指导思想,力求达到健康教育与素质教育并重,理论引导与实践培训相结合,课程教学与课外锻炼于一体等教学使用效果。概括起来具有以下特点:

(1) 健身性与文化性相结合。以“健康第一”的指导思想为基本出发点,力求揭示体育内涵,弘扬体育文化精神。

(2) 选择性与实效性相结合。在书的结构设计和内容的选择上,融科学性、实用性和趣味性于一体。力求丰富多彩,以满足大学生的各种爱好需求。将传统竞技运动项目与大学生的健身锻炼内容和健康教育有机地结合起来。

(3) 科学性与适应性相结合。遵循大学生的身心发展规律和兴趣爱好,既考虑主动适应学生个性发展的需求,也考虑主动适应社会发展的需求,为学生所用。

(4) 民族性与时代性的结合。弘扬我国民族传统体育,汲取世界优秀体育文化,第九章至第十一章所增设的新兴项目,体现其时代性、民族性和中国特色。

本书在编写过程中,引用了大量的文献和资料,在此对原作者表示致谢!

由于编写人员的水平有限,尽管做了较大的努力,但不妥之处仍在所难免,敬请广大师生和专家能提出宝贵的意见,使之更加完善。

目 录

体育与健康引导篇

第一章 体育与健康概述.....	3
第一节 体育概述.....	3
第二节 健康概述.....	7
第三节 体育与健康教育.....	13

体育锻炼与健康知识篇

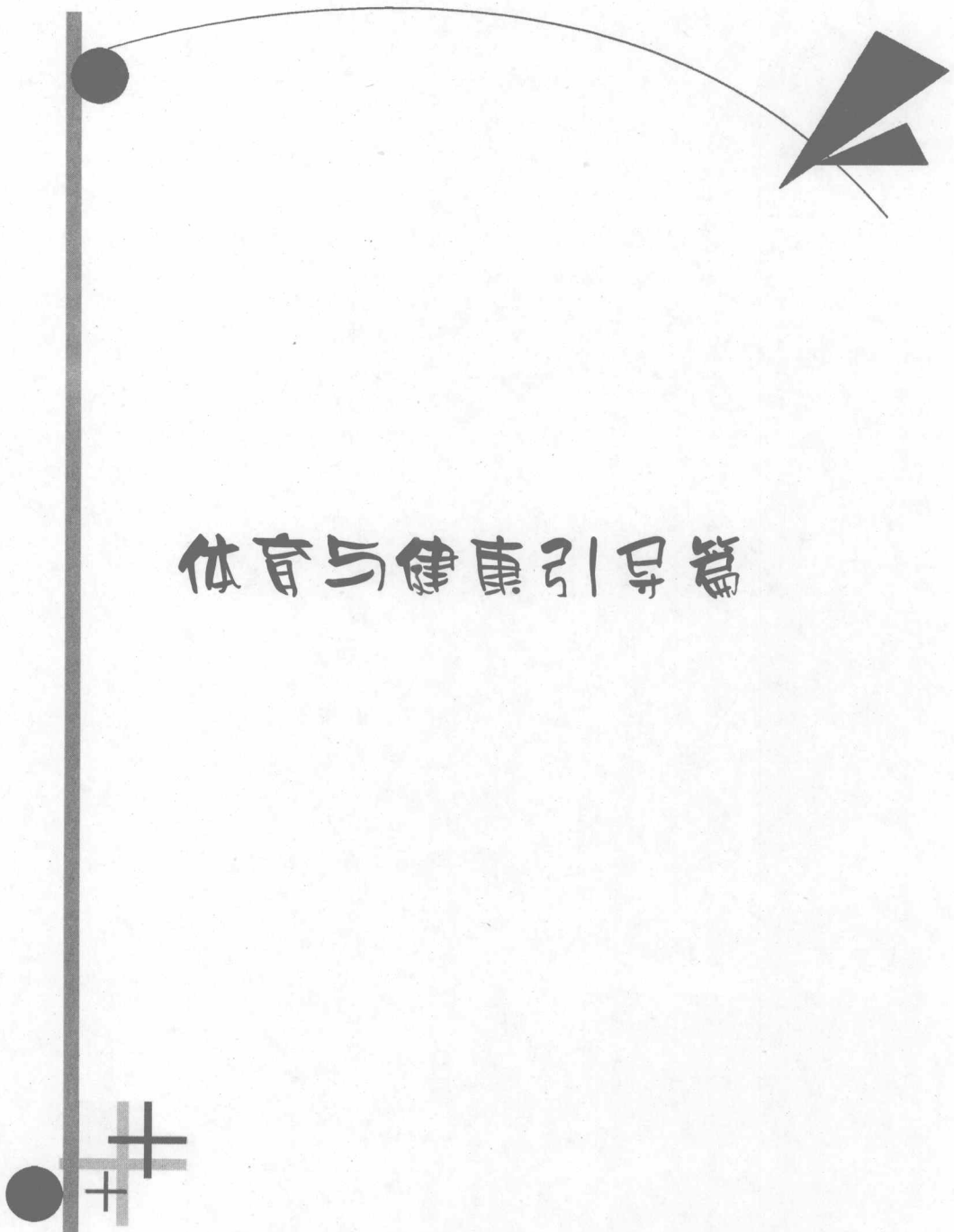
第二章 体育锻炼的科学基础.....	23
第一节 体育锻炼的生理基础.....	23
第二节 体育锻炼的心理基础.....	29
第三节 体育锻炼与社会适应.....	32
第三章 体育锻炼的科学方法.....	34
第一节 体育锻炼的基本原则.....	34
第二节 个性化健康运动处方.....	36
第三节 体质健康监测与评价.....	40
第四章 体育锻炼与卫生保健.....	48
第一节 体育锻炼的卫生常识.....	48
第二节 运动损伤的预防与处理.....	55
第三节 运动性疾病产生的原因、处置与预防.....	60
第五章 营养与健康.....	63
第一节 营养与膳食.....	63
第二节 运动与营养.....	68
第三节 运动与减肥.....	71

体育文化与竞赛欣赏篇

第六章 奥林匹克文化.....	77
第一节 奥林匹克运动会的历史与发展.....	77



第二节 奥林匹克运动体系简介	80
第三节 中国与奥林匹克运动	85
第七章 体育竞赛与欣赏	89
第一节 体育竞赛的分类	89
第二节 体育竞赛的基本方法	91
第三节 体育竞赛欣赏	95
体育技能培训篇	
第八章 球类运动	103
第一节 篮球运动	103
第二节 排球运动	113
第三节 足球运动	122
第四节 乒乓球运动	136
第五节 羽毛球运动	145
第六节 网球运动	158
第九章 中国民族传统体育	168
第一节 武术运动	168
第二节 散打运动	194
第三节 舞龙运动	201
第十章 形体运动	208
第一节 健美运动	208
第二节 健美操运动	217
第三节 瑜伽运动	228
第四节 体育舞蹈	233
第十一章 普及与推广运动	247
第一节 跆拳道运动	247
第二节 定向运动	256
第三节 轮滑运动	266
第四节 木球运动	273
第五节 藤球运动	280
附录 《国家学生体质健康标准》评分表	288
主要参考文献	292



体育与健康引导篇

第一章 体育与健康概述



学习目标

- 掌握体育与健康的基本概念；
- 了解现代生活方式对健康的影响；
- 明确体育与健康课程的教育目标。

第一节 体育概述

什么是体育？专家学者们的看法都不尽相同。在政治家眼里，体育是政治的，因为，体育可以激发起一个国家民众强大的爱国热情和民族自豪感。在经济家眼里，体育是商业的，因为，在世界体育大国中，体育产业已成为国民经济的支柱产业。在生物学家眼里，体育是本能的，因为，体育是人类作为自然界一种物种的生命力象征。在宗教学家眼里，体育是神圣的，因为，在人类宣称“上帝死了”；物欲粉碎人的所有理想、信仰之后，只有体育还存在着崇高；存在着追求。在诗人眼里，体育是一首流动的诗，因为，在体育中到处洋溢着激情、和谐与美。在医学家眼里，体育是健康的，因为，体育是人类预防疾病；保持身心健康、长寿的最积极、最有效手段。当然，在一个尚未解决温饱问题的百姓眼里，体育是贵族的，因为，体育中的非实用、非功利性的蹦蹦跳跳，那是无聊和消磨时光。千百年来，体育就像一个万花筒，它恒提恒新，而在每个人的心中总有一个属于自己的体育。

一、体育的由来与演变

“体育”是一个历史的概念，它的产生与发展已有数千年的历史，在这历史的发展过程中，人类对体育功能的认识和自觉地利用、发挥这些功能的效用，却经历了漫长的演变过程。

最初的人类体育（如果称得上体育的话）是伴随在生产、生活和军事活动过程中，对它的需要仅仅是求食图存而已，因为人类要生存和繁衍必须具备与自然界斗争的体能



和技能,诸如攀、爬、跑、跳、投和涉水等身体运动,都属于求生本能,这表明体育与生存需要极为密切的天然联系,此时人类对体育的认识是自然的、盲目的,也是低层次的。到了奴隶社会和封建社会,尽管社会经济水平得到了提高,但体育仍旧没有完全从其他社会活动中分离出来成为具有影响的、独立的社会活动。因此体育对人类自身改善的特殊作用,还没有完全被理解和认识,从属于一个自然的演变过程。这时的体育,可以称为“自在的体育”。

人类认识体育对人自身改善的特殊作用,是在人类社会进入资本主义社会后才逐渐明朗起来的。首先,是在对人的价值和作用等方面,人们的思想观念发生了根本性的变化。欧洲人文主义的启蒙思想家们主张“以人中心”,充分肯定人的智慧、才能和人是实现生活的创造者与享受者。其次,是在新兴资本主义生产方式与生产力不断发展的基础上资本主义经济得到飞速发展,经济的发展极大地促进了近代科学技术的发展,如医学、解剖学、实验科学、血液循环理论、细胞学等与人体相关的科学等。特别是拉马克的用进废退学说和达尔文的生物进化论的创立,极大地推进了生物学、生理学、生命科学的研究与发展,人类对自身生命现象的探求兴趣也与日俱增。再次,是在社会生产力和科学技术高速发展的推动下,体育日渐从生产与生活过程中分离出来,成为一项相对独立的科学体系。生产力的发展,经济的繁荣,给体育的发展创造了物质条件。在此基础上,产生了检测生存能力或生产技能的“成年礼”(逐渐演变成赛会),体能的发展与技能的培养,日渐成为社会生活中的重要事项,并从属于我们今天称之为教育的社会文化活动之中。在长期的历史演变中,体育的基本作用经历了传授生存技能、训练军事技能和培养全面发展的人的递进过程,但万变不离其宗,它总体上始终是在教育的范畴之内,从属于教育,服务于教育,服从于教育学的发展规律。它属于一种“自为的体育”。因此有人说体育=育体。

19世纪末20世纪初,现代奥林匹克运动的兴起,开始使体育溢出了教育的范畴,特别是第二次世界大战后,随着社会经济的巨大发展,参加体育活动日益成为人们日常生活的重要内容,休闲体育、终身体育逐步成为社会潮流,从事体育运动完全出于自身的需要。体育突破了教育学原理,超越了教育范围,成为人类积极、健康、文明的生活方式。体育社会化、生活化的过程,已成为衡量社会进步的一项重要标志。人们对体育的研究,不再仅仅将其视为教育的分支,而将它定位为独立发展的社会文化现象,从而使体育进入了“自觉的体育”的发展阶段。

二、体育的本质特征

从体育的由来与演变过程来看,体育的内涵是很丰富的,既有自然属性,又有社会属性。从自然属性看,世界上万物都离不开自然的孕育,人是大自然孵化出来的生命,人类身体活动的形式表现,促使身体发育与体能提高,从属于一个自然的演变过程。因此它具有无可排斥的自然属性。从社会属性看,从事体育运动的人不仅是自然的存在物,



同时也是社会存在物。自然的影响和作用仅仅是产生体育的基本前提,是一种物质的要素,是人体运动的实际事物和本源。然而,社会则是人体运动活动的舞台,体育是人类文化的一种载体,它反映着人与人之间的各种社会关系,它是人类的一种文化活动,一种不可忽视的社会活动,或社会生活。体育的发展依赖于社会的发展,反之,体育的发展又推动着社会的发展。这种反推动作用力,显示出其极强的社会功能。

综上所述,随着社会的进步和体育实践的不断发 展,根据我国体育发展的特点和规律,“体育”一词应该分为狭义和广义两个方面。狭义的概念,体育是教育的组成部分,是通过身体练习,增强体质,培养道德和意志品质的有目的、有计划的教育过程。广义的概念,体育是以身体练习为手段,为了满足社会政治、经济和人类自身文明发展的需要而进行的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会文化总体的一部分,其发展受一定社会的政治、经济条件的制约,目的也是为一定社会的政治和经济服务。

三、体育的基本形态

体育形态是指体育实践的相对稳定形式或状态,又称体育形式。体育是人类的一种社会实践活动,这种社会实践既有它的特殊形态和活动特性,又有它的自我发展的基本规律和必然趋势。

从体育发展演变的历史过程来看,有古代体育、近代体育和现代体育3大类。古代体育的宗教性、民族性、地域性、自发性和工具性较强,而其商业性和自觉性较弱。近代体育具有鲜明的以学校体育的崛起为主要特征,其宗教性基本消失,民族性、地域性弱化,商业性、工具性和自觉性都明显增强。现代体育具有鲜明的国际性、产业化和人性化特点,内容更加全面,形式日益丰富,影响不断扩大,它已是现代人生活方式的重要组成部分。

从体育的不同活动主体、不同活动方式、不同活动目标来分类,体育分学校体育、竞技体育和社会体育。学校体育是以培养学生的体育意识、体育精神和体育技能为主,以增进学生身心健康和提高学生的体育素养为目标的文化过程,它是学校文化教育的一个组成部分。竞技体育是在最大限度地挖掘和发挥人在体力、心理、智力等方面潜力的基础上,以提高运动技术水平和创造优异运动成绩为主要目的的一种体育活动,体现的是人类在追求生命价值过程中不断验证自身极限的一种文化过程。社会体育是以大众自愿参与为主要特征,以强身、健体、娱乐、休闲、社交等为目的,是小型多样的社会文化生活过程。社会体育的范围极广,凡城乡各个地域,社会各个阶层、各种职业和各个年龄阶段的人群的体育活动无不囊括其中。

四、体育与现代生活方式

体育在现代人类社会中蓬勃发展,成为不同人群、不同民族和不同意识形态国家普



遍接受的一种现代生活方式和社会文化现象，背后必定有其存在和发展的客观社会原因。

（一）现代社会的劳动生产对体育的特殊需要

现代社会人类生产劳动的方式与过去相比发生了革命性的变化。现代社会中的生产劳动与人类过去长期建立在体力劳动基础上的生产劳动有本质的区别。现代社会的生产劳动是在高度发达的科学技术基础上进行的，劳动过程进一步社会化、自动化、电脑化，使生产劳动本身的性质和劳动力的结构都发生了巨大的变化。科学技术在生产劳动过程中的广泛应用，人们从直接的体力劳动中解放出来，成为生产劳动过程中“自动运转”的发动者、管理者，但这并不意味着现代社会的生产劳动降低了对劳动者身体素质的要求。相反，现代社会的生产劳动对人们的身体素质和科学知识提出了更高的要求，它要求人们具有更丰富的知识，掌握更复杂的技术，具有更充沛的精力和体力，更加灵活、准确、协调地控制整个生产过程。从这个意义上说，现代社会的生产劳动方式需要人们有更加健康的身体，更好的身体素质，以适应现代社会劳动和工作的需要。所以，体育成为现代人们生活方式中的重要内容。现代体育能够成为现代人类社会生活中的一种普遍现象，归根到底，它是由现代人类劳动生产方式的改变和发展所带来的。

（二）体育观念的变化，促进体育与现代生活方式的结合

人类社会是个川流不息、万古常新的变迁过程。因此，体育运动随着社会的变迁自然会涉及体育观念、体育人口、体育群体、体育产业、体育方式，以及体育项目的种种变迁。什么样的社会，就需要什么样的体育，现代社会与古代社会相比较，体育内容、形式、规模水平都发生了很大的变化。体育从早期增强人类的生存能力发展到丰富、美化人们的生活，到培养全面发展的人，到促进劳动生产力的不断优化，到建设两个“文明”，到推进人类事业的进步等，都体现出体育观念在不断的丰富和演进。所以，新体育观念的形成和提高，促使人们把“健康、幸福、自由、欢乐”——积极奋斗着的活生生的生存状态，自然投向了人这个主体最为基础的建筑——体育。因为，体育在现代社会中，能成为人们现代生活方式中的一个重要内容，影响和改变着人们的日常生活，是人们对体育功能和社会作用进一步认识的结果。现代体育以它独特的形式、特殊的功能，改变了长期以来人类社会对体育的一些固有看法，使人们对体育运动产生了新的情感、新的爱好、新的理性认识，并对体育在现代社会生活中提高人们的生活水平和生活质量的特殊作用做出新的评价和判断。

（三）社会经济发展，促进体育与现代生活方式结合

在现代社会中，人们享受着人类历史上前所未有的物质文明成果，但经济的发展和科学技术的进步给人类生产与生活带来舒适与方便的同时，也带来了前所未有的问题和挑战，甚至给整个人类生命带来了前所未有的危机。经济的发展和科学技术使生产劳动

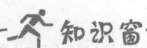


过程中脑力劳动大大增加,而且分工越来越细,体力活动减少,片面发展加剧,社会竞争更加激烈,工作压力越来越大。在人们的生活中,都市化程度越来越高,使人与人之间的交流减少。以汽车为代表的现代化代步工具的广泛普及,家务劳动中的社会化、自动化和机械化程度的提高,大幅度地减少了人们日常体力活动。加之环境污染、生态平衡被破坏以及膳食结构中高蛋白、脂肪食品的增加,对人类的身体健康和全面发展带来了严重的威胁和挑战。正是由于现代生产方式中的科学技术高度发达给现代人类生活带来的种种急剧变化,成为引发现代产生现代“神经衰弱、肥胖症、心血管疾病和糖尿病”等所谓现代“文明病”的主要原因,而体育锻炼正是预防和治疗这些“文明病”的有效良方和积极手段。生活在现代社会中的人们,不得不寻求体育运动的方法来消除现代科学技术给人类自身发展带来的不利影响。从这个意义上说,体育运动进入现代社会人们的生活方式之中,成为人们现代生活方式中的重要内容,是人类社会发展的必然结果,也是解决现代科学技术高度发展给人类所带来的身体危机和健康水平下降问题的唯一选择。

第二节 健康概述

一、健康的基础知识

(一) 健康的概念



知识窗

健康是“1”,事业、地位、名利、金钱等都是1后面的无数个“0”,一旦失去了1,则无论多少个0,都无任何意义。

什么是健康?首先我们应该明确的是健康是一个动态概念。健康是我们人类和每一个个体通过自己的努力创造出来的。以往,由于受传统观念和世俗文化的影响,往往将健康单纯理解为“无病、无残、无伤”。早在古希腊时代,医生就相信健康是身体的完全平衡。我国《辞海》中,将健康定义为“人体各器官系统发育良好,功能正常,体质健壮,精力充沛,并且具有劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来测量”。在美国也有类似的叙述,健康专家贝克尔认为,健康是“一个有机体或有机的部分处于安宁状态,它的特征是机体有正常的功能,以及没有疾病”。然而,随着社会的发展和科学技术的进步,人们完全突破了原先的思维模式,对健康的概念有了新的认识。



世界卫生组织（WHO）将健康定义为：“健康不仅是免于疾病和虚弱，而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完美状态。”从而明确地将人类的健康与生理的、心理的及社会的因素联系在一起，形成了全新的生物、心理、社会的医学健康模式。

1989年世界卫生组织又进一步深化了健康的概念，认为健康应该包括躯体健康、心理健康、智力健康、社会适应良好与道德健康。WHO曾经对人的健康标准从10个方面进行概括，如表1-1所示。

表 1-1

类型	序号	健康的主要表现
心理健康与社会适应	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觉到过分紧张
	2	处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细，不挑剔
	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
躯体健康	5	能够抵抗一般性感冒和传染病
	6	体重得当，身体均匀，站立时头、肩、臀位置协调
	7	眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不易发炎
	8	牙齿清洁，无龋齿，无痛感，牙龈颜色正常，无出血现象
	9	头发有光泽，无头屑
	10	肌肉、皮肤富有弹性，走路感觉轻松

（二）亚健康

近年来国际医学界提出“亚健康”状态的新概念，这是指机体虽无明确的疾病，却呈现生活能力降低，适应能力呈不同程度减退的一种生理状态，是由机体各系统的生理功能和代谢过程功能低下所导致，是介于健康与疾病之间的一种生理功能低下的状态，国外也称“第三状态”或“灰色状态”。

目前认定，亚健康状态的范围很广，躯体上、心理上的不适应感觉，在相当长时期内难以确诊是哪种疾病，均可概括其中。从预防医学、临床医学，尤其是精神及心理医学的临床实际工作中发现，处于这种状态的人群是相当可观的。对这一点，医学界早已达成共识。有专家估计约有半数以上的人常处于“亚健康”状态。据中国保健协会副理事长吴大真教授估算，整体人群中约有15%是健康人群，15%是非健康人群，其余70%则处于“亚健康”状态。同时，“亚健康”状态是一种动态的，它既可能发展为第二状态——生病，也可通过心理、生活行为方式改变和体育疗法、药物疗法等恢复到第一状态——健康。因此，亚健康状态的人群也是在不断变化的。

1. “亚健康”产生的原因

危害健康的行为或生活方式，是构成亚健康状态的主要原因，体现在以下几个方面：

（1）心理失衡。古人云：万事劳其行，百忧撼其心。高度激烈的竞争，错综复杂的各种关系，使人思虑过度，素不宁心，不仅会引起睡眠不良，甚至会影响人体的神经体



液调节和内分泌调节,进而影响机体各系统的正常生理功能。

(2) 营养不全。现代人饮食往往热量过高,营养素不全,加之食品中人工添加剂过多,人工饲养动物成熟期短、营养成分偏缺,造成很多人体内重要的营养素缺乏,并使人群中肥胖症增多,机体的代谢功能紊乱。

(3) 环境的干扰。噪声、车辆的增多,空气污染以及人口增长等因素,也使很多居住在城市的人群生存空间变得狭小,从而对人体的心血管系统和神经系统产生很多不良影响,致使人们产生烦躁、郁闷等情绪。

2. “亚健康”状态的表现形式

“亚健康”状态主要表现为人体脏器功能下降,身体和精神上感觉不适,症状可以单一出现,也可以合并或交替出现。如失眠或嗜睡、健忘、食欲不振、烦躁不安、情绪抑郁;泌尿系统症状、消化系统症状、免疫功能降低等。由于人们的年龄、健康状况、适应能力、免疫力、经济状况、性格类型、遗传因素等方面的不同,“亚健康”的表现形式也是不同的。

目前,医学专家对“亚健康”的研究尚处于起步阶段,还有待于进一步探索。处于如此的研究现状,最好的办法就是,通过改变自己行为或生活方式摆脱“亚健康”的困扰。譬如,保证合理的膳食和均衡的营养;调整心理状态并保持积极、乐观;及时调整生活规律,劳逸结合,保证充足睡眠;增加户外体育锻炼活动,每天保证一定运动量等,即形成健康的生活方式。

(三) 现代生活方式对健康的影响

所谓现代生活方式,指的是人类社会进入工业文明以后所形成的、有别于以前社会形态的基本生活方式。现代生活方式,是现代经济基础在生活领域的体现。从生活方式与人类健康的关系来看,现代生活方式具有以下几个基本特征:

(1) 人与自然的疏离:这种疏离存在于两个层面。第一个层面是人与自然界的疏离,这是形式化的疏离。随着大规模的城市化及各种工业污染,人们的生活环境发生了明显的变化。各种与人的生存息息相关的自然要素,如空气、水、森林及空间正逐渐地从人们的感官和生活中退却,代之而来的是林立的高楼、喧嚣的街市、混浊的气体、坚硬的地面以及各种噪声。特别是土壤、水、大气这些直接关系到人类健康的基本自然要素的质量正在急剧地下降。第二个层面是人对自然性的疏离。人与自然界的疏离,是一种生态性的疏离,而人与自然性的疏离则是心态性的。它主要表现为人的价值取向和生活观念受制于技术化和商业化的潮流,而使生活呈现出浓重的人文色彩。

(2) 物质与精神的失衡:工业文明的最大成就,就是创造了巨大的社会财富和发达的商品经济,但是伴随着物质财富奇迹般的增长和经济的繁荣,精神却呈现出萎缩和疲软的趋势。在物质与精神的天平上,现代生活发生了严重的倾斜,“信仰危机”、“道德滑坡”、“价值失落”已经成为时代的慨叹,自私、狭隘、短视、肤浅等不健康的个性表



现,在人与环境、人与社会、人与人之间蔓延。在物质重力的挤压下,人的精神生活成了感官刺激的代名词。

(3) 生存竞争的激烈化:当代社会生活的急剧变化、效率意识的空前增长、大众传媒的迅猛发展和信息流量的高度膨胀,更增加了现代人的生存负荷;而物质利益的分化、个人本位的突出,则使现代人际关系愈来愈复杂、难以把握。在这种大的生存态势下,现代人处于一种躁动不安的状态中,生活注入了更多的盲动性和竞争性,紧张的精神、波动的情绪、疲惫的心灵,使现代人失去了悠然闲适的心情,生活就像一种单调的噪音,没有了节奏,没有了韵律,只是一味地喧嚣,于是“活得真累”便成了现代人的一种普遍性感受。

上述3个方面互相联系、互相作用,不仅带来了一系列生态和社会问题,也对人类自身的健康构成了威胁和隐患,导致生活方式疾病的大量出现和存在。生活方式疾病具有多种表现形式:如高热量、高蛋白、高脂肪的“三高”饮食模式,对珍味美食的贪嗜,食品添加剂的如影随形,都会不同程度地导致疾病。对感官刺激的追求、对营养的片面认识,使得现代人的食物构成和饮食习惯中出现了很多不利于健康的因素。对此,美国专栏作家兰·依萨卡曾感叹道:“文明人痛快地吞进了文明病”。

生活方式疾病的另一集中表现形式是在美容和保健方面。种种美容术的兴盛,大量化妆品的采用,是在现代文化的影响下人们拒绝自然形态的一种表现,人们在追求外在“美”的同时把对健康的危害因素揽到了身上。有迹象显示,现代人的体质、体能以及抵抗疾病的能力与前人相比也有所退化。以车代步的生活方式、“四季如春”式的住宅、不加节制的夜生活,使人们付出了健康的代价。有人认为,现代生活方式使人类进入了“半健康时代”。

世界卫生组织的资料证实,人类的健康寿命问题,40%在于遗传和客观环境条件:其中15%为遗传因素,10%为社会因素,8%为医疗条件,7%为生活环境和地理气候条件;而60%需要自己的努力,去“建设”良好的健康生活方式。因此,从年轻时开始,就应该重视健康,选择健康文明的生活方式,懂得自我保健,让自己“不得病、晚得病、少得病”。正如一位健康教育专家曾这样说:“健康取决于自己的生活方式”。

综上所述,生活方式不能说明生命健康的一切,但是生活方式是对生命健康的一种最重要的说明。国内外大量的研究表明,影响人类健康的主要因素已经发生根本的变化。社会的发展和生活水平的提高、生活方式的改变,给人类的健康带来了一些不良的影响,产生了一些新的生活方式疾病,或称“现代文明病”、“富贵病”。生活方式疾病病原不是细菌、病毒,而是不良的生活方式,即营养不合理、吸烟、酗酒、缺少运动和心理不健康等多因素相互作用、长期积累的结果。幸福的人生,有着相似的健康生活方式;而不幸的人生,却也有着相似的“经历”——不健康的生活方式导致了不幸,不断产生疾病与痛苦。因此,养成健康、文明、科学的生活方式,加强自我保健,是预防和治疗生