



青少年体育锻炼



QING SHAO NIAN TI YU DUAN LIAN

◎ 《青少年体育锻炼》编写组 编写



貴州大學出版社



青少年体育锻炼

© 《青少年体育锻炼》编写组 编写



贵州大学出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

青少年体育锻炼 / 《青少年体育锻炼》编写组编. — 贵阳: 贵州大学出版社, 2009.3

ISBN 978-7-81126-102-8

I. 青… II. 青… III. 体育锻炼—青少年读物 IV.

G806-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 024751 号

青少年体育锻炼

编 者: 《青少年体育锻炼》编写组

责任编辑: 陈 艺

编辑机构: 贵阳文通书局图书有限公司

设计制作: 贵阳甘地文化传播有限公司

出版发行: 贵州大学出版社

印 刷: 贵阳快捷彩印有限公司

开 本: 787毫米×1092毫米 1/16

印 张: 23

字 数: 588 千

版 次: 2009年3月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-81126-102-8

定 价: 31.00元

版权所有 侵权必究

本书若出现印装质量问题, 请与出版社联系调换

电话: (0851) 8292951

目 录

第一篇 体育基础理论篇

第一章 体育锻炼与健康 / 1

- 第一节 体育与健康的概念 / 1
- 第二节 影响健康的因素 / 8
- 第三节 健康的评价标准 / 10
- 第四节 体育运动与身体健康 / 11
- 第五节 体育运动与心理健康 / 15

第二章 体育运动的生理学基础 / 20

- 第一节 运动的能量代谢 / 20
- 第二节 体育运动与营养 / 25
- 第三节 锻炼计划和运动处方的制定 / 28

第三章 体育锻炼对发展身体素质的作用 / 33

- 第一节 力量素质 / 33
- 第二节 耐力素质 / 41
- 第三节 速度素质 / 46
- 第四节 灵敏素质 / 50
- 第五节 柔韧素质 / 55

第二篇 体育运动技能篇

第四章 球类运动 / 63

- 第一节 篮球 / 63
- 第二节 排球 / 81
- 第三节 足球 / 89
- 第四节 乒乓球 / 98
- 第五节 羽毛球 / 107
- 第六节 网球 / 114

第五章 田径运动 / 120

第一节 田径运动概述 / 120

第二节 跑 / 121

第三节 跳 / 129

第四节 掷 / 133

第六章 游 泳 / 140

第一节 游泳运动概述 / 140

第二节 游泳技术动作和与练习方法 / 141

第三节 游泳急救 / 153

第七章 健美操与艺术体操 / 157

第一节 健美操 / 157

第二节 艺术体操 / 173

第三篇 休闲体育篇

第八章 健美 / 185

第一节 健美运动概述 / 185

第二节 健美的技术动作和练习方法 / 186

第九章 跆拳道 / 199

第一节 跆拳道概述 / 199

第二节 跆拳道技术动作和练习方法 / 200

第十章 瑜伽 / 212

第一节 瑜伽运动概述 / 212

第二节 瑜伽技术动作和练习方法 / 213

第十一章 野外生存 / 228

第一节 野外生存概述 / 228

第二节 野外生存基本技能与方法 / 229

第三节 攀岩 / 238

第十二章 定向运动 / 247

第一节 定向运动概述 / 247

第二节 定向运动的基本技能与方法 / 248

第十三章 轮滑 / 261

第一节 轮滑概述 / 261

第二节 轮滑的基本技能与方法 / 262

第十四章 台球 / 270

第一节 台球概述 / 270

第二节 台球的基本技能与方法 / 271

第四篇 传统体育篇

第十五章 中华武术 / 277

第一节 武术概述 / 277

第二节 太极拳 / 284

第三节 传统保健养身方法 / 292

第四节 保健按摩 / 304

第十六章 舞龙舞狮 / 314

第一节 舞龙概述 / 314

第二节 舞龙技术动作和练习方法 / 315

第三节 舞狮概述 / 320

第四节 舞狮技术动作和练习方法 / 321

第十七章 蹴球、押加 / 327

第一节 蹴球概述 / 327

第二节 蹴球技术动作和练习方法 / 328

第三节 蹴球竞赛通则 / 332

第四节 押加概述 / 336

第五节 押加技术动作和练习方法 / 337

第十八章 抢花炮、珍珠球 / 340

第一节 抢花炮概述 / 340

第二节 抢花炮技术动作和练习方法 / 342

第三节 抢花炮竞赛通则 / 348

第四节 珍珠球概述 / 352

第五节 珍珠球技术动作和练习方法 / 352

第六节 珍珠球竞赛通则 / 358

第一篇 体育基础理论篇

第一章 体育锻炼与健康

本章提要：●体育的概念及基本功能
●健康的定义及其影响因素
●体育锻炼对身体、心理的作用

第一节 体育与健康的概念

一、体育的概念

体育现象古已有之，从古希腊到中国古代，都有人类关于体育活动的记载。它是人类在漫长的生活和生产过程中所产生的一种独特的，以身体运动来表达的社会文化现象。体育发展到当代，它的文化内涵和经济、政治、教育、娱乐等多种社会功能已经不可同日而语了，发展到一个相当高的水平和存在于人类社会中一种很普遍的社会现象，也是人类所共同承认、拥有和普遍热爱的一种文化现象。各种不同文化和文明背景下产生的体育项目已经正在融合成为人类社会所共有的社会财富。体育给人类社会所创造出的“以公平竞争为道德核心，以追求和平、进步和团结的价值标准和价值体系”，得到了人类社会广泛的认同。以奥运会为最高层次的竞技活动，已经成为不同民族、不同国度人们的共同节日，以它特有的魅力丰富着人类社会的日常生活。当代体育正在进入和已经改变着越来越多人的生活，成为人们生活方式的一个重要组成部分。人类社会不能没有体育，人类社会也离不开体育。但是，究竟什么是体育？需要对它做出符合实践和事物本来面目的新的理论认识和回答。

体育是人类社会发展中，根据生产和生活的需要，遵循人体身心的发展规律，以身体练习为基本手段，达到增强体质，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目的、有意识、有组织的社会活动，是伴随人类社会的发展而逐步建立和发展起来的一个专门的科学领域。体育的概念有广义和狭义之分。

1. 体育的广义概念(亦称体育运动)。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的制约,并为一定社会的政治和经济服务。

2. 体育的狭义概念(亦称体育教育)。是一个发展身体,增强体质,传授锻炼身体知识、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。

3. 竞技运动亦称“竞技体育”。指为了战胜对手,取得优异运动成绩,最大限度地发挥和提高个人、集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力所进行的科学的、系统的训练和竞赛。含运动训练和运动竞赛两种形式。特点是:

- (1)充分调动和发挥运动员的体力、智力、心理等方面的潜力;
- (2)激烈的对抗性和竞赛性;
- (3)参加者有充沛的体力和高超的技艺;
- (4)按照统一的规则竞赛,具有国际性,成绩具有公认性;
- (5)娱乐性。

4. 娱乐体育是指在余暇时间或特定时间所进行的一种以娱悦身心为目的的体育活动。具有业余性、消遣性、文娛性等特点。内容一般有球类游戏、活动性游戏、旅游、棋类以及传统民族体育活动等。按活动的组织方式可分为个人的、家庭的和集体的;按活动条件可分为室内的、室外的;按竞争性可分为竞赛性的和非竞赛性的;按经营方式可分为商业性的和非商业性的;按参加活动的方式可分为观赏性活动和运动性活动。开展娱乐性体育活动,有益于身心健康,陶冶情操,培养高尚品格。

5. 大众体育亦称“社会体育”、“群众体育”。是为了娱乐身心,增强体质,防治疾病和培养体育后备人才,在社会上广泛开展的体育活动的总称。包括职工体育、农民体育、社区体育、老年人体育、妇女体育、伤残人体育等。主要形式有锻炼小组、运动队、辅导站、体育之家、体育活动中心、体育俱乐部、棋社,以及个人自由体育锻炼等。开展群众体育活动应遵循因人、因地、因时制宜和业余、自愿、小型、多样、文明的原则。广泛开展群众性体育活动,是发挥体育的社会功能,提高民族素质和完成体育任务的重要途径。

6. 医疗体育指运用体育手段治疗某些疾病与创伤,恢复和改善机体功能的一种医疗方法。与其他治疗方法相比,其特点有:

- (1)是一种主动疗法,要求锻炼者主动参加治疗过程,通过锻炼治疗疾病;
- (2)是一种全身治疗,通过神经、神经反射机制改善全身机能,达到增强体质,提高抵抗力的目的;
- (3)是一种自然疗法,利用人类固有的自然功能(运动)作为治疗手段,一般不受时间、地点、设备条件的限制。通常采用医疗体操、慢跑、散步、自行车、气功、太极拳和特制的运动器械(如拉力器、自动跑台等),以及日光浴、空气浴、水浴等为治疗手段。宜因人而异、持之以恒、循序渐进,并配合药物或手术治疗和心理疏导。二千多年前已用“导引”、“养生”作为防治疾病的手段,后又不断发展与提高,成为中国运动医学的重要组成部分。

7. 体育的本质。是指体育所固有的根本特性,是人类社会的一种身体教育活动和社会文化活动。

8. 体育的本质特点。就是以身体练习为手段, 发展身体, 增强体质, 促进人的全面发展, 为社会发展服务。它在社会发展过程中, 受一定的政治、经济制约, 并为一定的政治、经济服务。体育具有自然的和社会的两重属性。自然属性如体育的方法、手段等; 社会属性如体育的思想、制度等。

二、体育的基本功能

“体育是社会发展与人类文明进步的一个标志, 体育事业发展水平是一个国家综合国力和社会文明程度的重要体现。在现代化建设的进程中, 体育伴随着经济、社会的发展而发展。”体育能在人类社会连绵不断地存在和发展, 得到了不同民族和国家人们的喜爱和广泛地认同, 而且发展的活力越来越大, 影响和作用也越来越大。这充分说明体育对人类社会有着重要的功能和作用。而且, “经济越发展, 社会越进步, 人们强身健体的意识就越强烈, 体育的地位就越重要, 作用就越显著。”为了深入分析和认识体育对人和人类社会的功能和作用, 可以把体育的功能分成体育的独特功能和体育的派生功能两大类。

1. 体育的独特功能和作用

体育的独特功能和作用是指体育所独有的本质功能和基本作用, 是区别于其他社会现象和事物对人和人类社会所产生的功能和作用的根本点, 并且具有独特性和其他事物不可替代性的基本特征。体育的独特功能和作用主要表现在如下几个方面:

(1) 增强体质, 强国强种

这是体育的本质功能, 也是体育能在人类社会中长盛不衰和持续不断存在的原因。通过体育手段来实现增强人的体质的目的, 促进人自由、全面地发展。这正是体育的独特之处, 也是体育区别于其他社会活动和事物对人和人社会作用的根本点, 并且具有不可替代的基本特征。人的身体素质是思想道德素质和科学文化素质的物质基础, 也是一个民族和国家强盛的基础。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。”还指出, “体者, 载知识之车而寓道德之舍也。”体育最基本的作用和本质功能恰恰是作用于一个人, 一个民族的身体素质, 对人民的健康和身体素质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。

(2) 培养人们勇敢顽强、克服困难、超越自我的意志品质

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, 体验到很多在正常条件下不可能获得的身体感受。这也是人们在从事其他活动过程中很难体会得到的身体感受。它对一个人的内在意志品质具有特殊地培养和陶冶作用。强筋骨、强意志、调感情是体育的特殊功效, 可以起到“文明其精神, 野蛮其体魄”的作用。体育的这些功能对青少年的意志品质的培养作用尤为重要。

(3) 培养人们竞争、团结、协作的社会意识

体育有利于人的“社会化”。竞赛是体育运动的一个最显著的特征。体育竞赛能有效地培养人们的竞争意识和团结协作精神。没有强烈地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。人类现实社会是一个充满着激烈竞争的场所, 需要团结和协作精神。体育竞赛, 特别是在集体项目的竞赛过程中, 要想取得胜利, 既要有力争胜利的顽强竞争意识, 又要懂得与同伴和队友的团结协作, 才可能达到目

的。而体育的这种“模拟社会”的功能，是体育运动所独有的。

(4) 丰富个人和社会的文化生活，提高人们的生活质量

人们通过参加和欣赏体育运动不仅能增强体质还能够愉悦身心，丰富文化生活。世界上还没有其他任何一种活动能像体育竞赛那样有规律地举行，特别是以奥运会为最高层次的国际体育竞赛已经成为现代人们关注的焦点和欣赏的热点。各种不同形式和类型的体育竞赛，以它独有的形式和方式为人类社会生产出丰富多彩的文化精神食粮，提高人类的生存和生活质量。群众体育的趣味性和娱乐性是体育才能给他们带来的特殊享受。它改变和改善着当今人们的生存和生活方式。

(5) 为社会提供和构建公平、公开、公正的价值体系和价值标准

公平是人类社会所共同追求的一种理想社会状态。竞赛是体育最鲜明特点，通过竞赛，优胜劣败，决出名次，可以激发荣誉感，鼓舞上进心。这是其他任何形式的社会活动和手段所不能代替的。在一定意义上说，没有竞赛，就没有体育运动。体育竞赛就是在公平的规则下，在公开场合中，通过最大限度地发挥个人和集体的体力和智力，优胜者得到奖励和人们的尊重。体育运动向人们和社会所展示的，以公平、公开、公正为核心的价值体系和价值标准得到了不同民族和国家的普遍尊重和推崇。“阳光下的公平竞争”正是现代人类社会所需要重新构建的价值体系和价值标准的道德核心。

2. 体育的派生功能和作用

体育对人和社会的派生功能与体育的独特功能不同。主要区别在于这些功能和作用不是体育所独有，在其他社会现象和活动中也能产生的类似的功能和作用。主要有如下一些内容：

(1) 体育的交流功能和作用

在体育运动过程中，能增强人与人之间的交流和交往，是促进人们的友谊和增强团结的重要手段。通过体育活动，能够扩大人们的情感交流，增加人与人之间地相互了解，改善人际关系，共同创造和谐文明的社会环境。国际间的体育交往，还能够促进国家与国家之间，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。

(2) 体育的经济功能和作用

体育是人的活动，特别是体育成为一种很多社会成员参加的经常性活动后，总是在一定的物质消费的基础上进行的，必然要消耗一定的人力、物力和财力。因此，与体育活动相关的服装、器材、装备和体育场地设施等就会随之而产生，体育服务等社会行业就必然会出现。特别是在现代社会，体育中的很多内容已经发展成为人类社会的第三产业，在社会经济生活中发挥着越来越大的作用。许多国家的政府还出台了体育产业发展纲要等政府文件。这些都充分说明了体育的经济功能和作用。

(3) 体育的教育功能和作用

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。体育在培养人们健康、合理的生活方式，集体主义精神，爱国主义精神，刻苦耐劳，顽强拼搏精神等方面有着重要作用。

(4) 体育的娱乐功能和作用

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。人们在体育运动的过程中能体验到乐趣和快感，因而它也成为人们娱乐的一种形式。

此外，体育还具有政治功能、对外交往功能、科学研究功能等多种派生功能。体育的派生功能和体育的独特功能一样，在人类发展和社会进步中起着重要的作用，同时也促进了体育运动本身在人类社会中的不断发展。

体育的功能和作用随着社会发展和体育本身的发展也会不断地变化和发展。正确认识和深入研究体育的功能和作用，有助于了解体育在人类社会中的作用和充分地发挥体育的不同功能，使体育更好地为人类社会进步和发展服务。

3. 中华体育精神

中华体育精神是中国一代又一代体育工作者为正在进行的伟大民族复兴的中华民族贡献的一份特殊的礼物。江泽民同志指出：“中华体育精神是我国社会主义精神文明建设的重要组成部分，是中华民族的宝贵财富。”

20世纪50年代，为我国赢得第一个世界冠军的乒乓球运动员容国团喊出了“人生能有几回搏”的名言，在社会上产生的巨大影响，不仅激励和鼓舞着一代又一代中国运动健儿为国争光，还激励着各行各业的人们奋发向上。新中国成立后的几代人中，有很多就是在容国团的拼搏精神鼓舞下，在各自的岗位上顽强拼搏，为祖国、为人民做出了巨大的贡献。以容国团为代表的我国运动员为国争光的拼搏精神，成为中华民族奋发向上的宝贵精神财富。

20世纪80年代初，刚从“文化大革命”中走出来的中华民族，肩负着改革开放和民族复兴的伟大历史使命。也正是在这时，中国女排不畏强手、顽强拼搏，连续5次夺得世界冠军，极大地振奋了民族精神，鼓舞了全国人民建设社会主义祖国的信心。

“胸怀祖国，放眼世界”，“团结起来，振兴中华”，“冲出亚洲，走向世界”等口号激励着亿万中国人民在改革开放过程中不断进取和前进，成为体育健儿独特的精神贡献。

世纪之交的2000年，我国体育健儿在悉尼第27届奥运会上，团结奋斗、顽强拼搏，为祖国夺得28枚金牌、16枚银牌、15枚铜牌，金牌总数和奖牌总数居世界第三位，实现了我国体育在奥运会上的新突破，极大地鼓舞了全国各族人民。江泽民同志代表党中央和国务院号召：“全国各个行业，各条战线的同志们都要大力发扬振兴中华、为国争光的爱国主义精神，大力发扬顽强拼搏、争创一流的革命英雄主义精神，勇于创新，力攀高峰，同心同德地把建设有中国特色的社会主义伟大事业不断推向前进。”

这些在我国现代化建设不同历史时期，通过体育训练和比赛所表现出的中华体育精神，一次又一次地向全国人民和世界展示了中国人民自强不息、奋发进取的精神风貌，体现了中华民族自立于世界民族之林的信心和力量。给举国上下带来了极大的鼓舞，大大增强了全民族的凝聚力和向心力。中华体育精神已经成为了全民族的宝贵财富，突出表现在以下几个方面：

(1) 顽强拼搏。这是最能代表体育运动特点的一种精神。从容国团的“人生能有几回搏。此时不搏，更待何时？”到中国改革开放之初的中国女排的拼搏精神，再到2000年悉尼奥运会中国体育健儿在国际赛场上赢得28枚金牌的历史性突破，无不体现出中国运动员在竞技赛场上和日常训练中战胜自我，不畏强手的顽强拼搏精神。高水平竞技体育比赛的竞争，就是要求在日常训练中最大限度的发挥运动员的运动潜力，在比赛中不畏强手，具有战胜对手的勇气。只有通过顽强拼搏，才能取得胜利。这也是竞技体育的本质所要求的。在顽强拼搏精神的背后，却隐含着中国体育界一贯要求的不怕苦、不怕难、不怕伤的“三不怕”精神，思想过硬、身体过硬、技术过硬、训练过硬、比赛过硬的“五过硬”要求，从难、从严、从实践出发、进行科学的大运动

量训练的“三从一大”原则。国际体育竞赛既是运动技术、战术的较量，也是心理、意志品质的较量，还要有“两军相遇勇者胜”的勇气。这些都说明，拼搏精神是中华体育精神的基础和灵魂。

（2）为国争光。“升国旗、奏国歌”是中国运动员参加国际大赛时的光荣与梦想，是运动员顽强拼搏的根本动力和主要目标。为祖国赢得荣誉是中国运动员参加重大国际体育竞赛的使命，是爱国主义的生动体现，也是中国人民团结奋斗的一面旗帜。中国运动员刻苦训练、不畏强手、顽强拼搏的精神动力和精神支柱就是来自于对祖国、对人民深深地热爱和具有爱国主义的伟大情操和祖国培养的意识，才能在国际体育赛场上屡创佳绩，为祖国赢得世人的尊敬。所以，为国争光是中华体育精神中具有目标特征的一个重要组成部分。

此外，中华体育精神中还有无私奉献、科学求实、遵纪守法、团结协作、集体主义、革命英雄主义等方面的内容，它们与顽强拼搏和为国争光等精神一起，构成了“中华体育精神”的基本内容体系。这些内容之间相互作用，相互促进，共同形成的中华体育精神，在中国社会和世界上产生了广泛的影响和作用。

三、健康的概念

以往，人们常常把健康的概念理解为就是“不得病”，“身体没毛病”。随着社会发展和各种条件的改善，人们的健康观念也随之发生了变化。那么究竟什么才是真正的健康状态呢？这是一个非常令人困惑的问题。

最近，世界卫生组织提出了健康新概念，指出“所谓健康，就是在身体上、精神上、道德上、社会适应上完全处于良好的状态”。也就是说，健康包括4方面的内容：第一、生理健康；第二、心理健康；第三、道德健康；第四、社会适应健康。这四个方面构成了健康的整体概念。其中，所谓的生理健康是指人的身体能够抵抗一般性感冒和传染病，体重适中，体形匀称，眼睛明亮，头发有光泽，肌肉皮肤有弹性，睡眠良好等。生理健康是人们正常生活和工作的基本保障，达不到这一点，就谈不上健康，更谈不上长寿。心理健康和社会适应健康是指人的精神、情绪和意识方面的良好状态，包括智力发育正常，情绪稳定乐观，意志坚强，行为规范协调，精力充沛，应变能力较强，能适应环境，能从容不迫地应付日常生活和工作压力，经常保持充沛的精力，乐于承担责任，人际关系协调，心理年龄与生理年龄相一致，能面向未来。心理健康同生理健康同样重要。根据医学测定，良好的心态，能促进人体分泌出更多有益的激素，能增强机体的抗病能力，促进人体健康长寿。道德健康也是健康新概念中的一项内容。主要指能够按照社会道德行为规范准则约束自己，并支配自己的思想和行为，有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱的是非观念和能力。

把道德纳入健康范畴是有科学依据的。据巴西著名医学家马丁斯研究发现，屡犯贪污受贿的人易患癌症、脑出血、心脏病和精神过敏症。而品行善良，心态淡泊，为人正直，心地善良，心胸坦荡，则会心理平衡，有助于身心健康。相反，有违于社会道德准则，胡作非为，则会导致心情紧张、恐惧等不良心态，有损健康。据测定，这类人很容易发生神经中枢、内分泌系统功能失调，其免疫系统的防御能力也会减弱，最终会在恶劣心态的重压和各种身心疾病的折磨下，或者早衰，或者早亡。

四、亚健康

1. 亚健康定义

所谓亚健康状态，通俗的说，多指无临床症状和体征，或者有病症感觉而无临床检查证据，但已有潜在发病倾向的信息，处于一种机体结构退化和生理功能减退的低质与心理失衡状态。一般来说，亚健康状态由四大要素构成：即排除疾病原因的疲劳和虚弱状态，介于健康与疾病之间的中间状态或疾病前状态，在生理、心理、社会适应能力和道德上的欠完美状态，以及与年龄不相称的组织结构和生理功能的衰退状态。

科学认识亚健康，有必要分清亚健康与相关医学问题的区别：

(1) 亚健康不同于亚临床：尽管亚健康与上游的健康状态和下游的疾病状态有部分重叠，但区分也是明显的。亚临床是有主观检查证据而没有明显临床表现，如当前常见的中老年人亚临床颈动脉硬化，颈动脉超声检查发现有较明显的颈动脉内中膜增厚，甚至有斑块形成，而无临床表现；而亚健康状态者具有头痛、头晕和胸闷不适主诉，但血管心脏超声及心电图检查都未发现异常。

(2) 亚健康不等于慢性疲劳综合征（CFS）。首先CFS具有国际统一标准，亚健康至今没有；其次CFS在18岁以上成人发生率仅为0.004%，而亚健康则为70%，两者间悬殊甚大；再者国内描述的亚健康状态多数通过积极干预恢复健康，CFS则仅有30%可以恢复健康状态。

(3) 界定亚健康还应注意同临床功能性疾病和精神心理障碍性疾病及某些疾病的早期诊断相区别。需要指出的是，目前亚健康还没有建立统一的判断标准，中、西医对亚健康的理解和界定范围也存在很大差异，这些均是今后有待研究解决的问题。

2. 亚健康分类

亚健康内涵丰富，外延广泛。可以这么说，健康概念的范围有多大，亚健康的涵盖范围就有多大；疾病和病症谱涉及领域有多宽，亚健康谱的涉及范围就有多宽。

(1) 以WHO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。突出表现为对工作、生活、学习等环境难以适应，对人际关系难以协调，即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、人生观和价值观上存在着明显的损人害己的偏差。

(2) 按照亚健康概念的构成要素分类：

① 身心上有不适感觉，但又难以确诊的“不定陈述综合征”；

② 某些疾病的临床前期表现（疾病前状态）；

③ 一时难以明确其病理意义的“不明原因综合征”，如更年期综合征、神经衰弱综合征、疲劳综合征等；

④ 某些病原携带状态：如乙肝病原携带者、结核菌携带者、某些病毒携带者等；

⑤ 某些临床检查的高、低限值状态，如血脂、血压、心率等偏高状态和血钙、血钾、铁等偏低状态等；

⑥ 高致病危险因子状态，如超重、吸烟、过度紧张、血脂异常、血糖、血压偏高等。

(3) 按身体的组织结构和系统器官分为:神经精神系统、心血管系统、消化系统、骨关节系统、泌尿生殖系统、呼吸系统、特殊感官等亚健康状态。

知识窗

WHO(世界卫生组织)的一项全球性调查表明,真正健康的人只占5%,患有疾病的人占20%,而75%的人处于亚健康状态。

据“21世纪中国亚健康市场学术成果研讨会”提供的有关资料显示,我国约有15%的人是健康的,15%的人非健康,70%的人呈亚健康状态,亚健康人数超过9亿;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、私企老板、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。

第二节 影响健康的因素

世界卫生组织经研究提示影响个人健康和寿命有四大因素:生物学基础占15%、环境因素占17%、保健设施占8%和生活方式占60%。

一、生物学因素(对健康和寿命的影响占15%)

是指遗传和心理。人是由分子、细胞、组织、器官和系统构成的超高度复杂的人体,婴儿的出生是一个奇迹。这万物之灵有思想会沟通,机体自身完成一系列生命现象:新陈代谢、生长发育、防御侵袭、免疫反应、修复愈合、再生代偿等,按照亲体的遗传模式进行世代繁殖。遗传不是可改的因素,但心理因素可以修改,保持一个积极心理状态是保持和增进健康的必要条件。影响健康的生物因素包括由病原微生物引起的传染病和感染性疾病;某些遗传或非遗传的内在缺陷、变异、老化而导致人体发育畸形、代谢障碍、内分泌失调和免疫功能异常等。在社区人群中,特定的人群特征如年龄、民族、婚姻、对某些疾病的易感性、遗传危险性等,是影响该社区健康水平的生物学因素。

二、环境因素(对健康和寿命的影响占17%)

包括自然环境与社会环境,所有人类健康问题都与环境有关。污染、人口和贫困,是当今世界面临的严重威胁人类健康的三大社会问题。社区的地理位置、生态环

境、住房条件、基础卫生设施、就业、邻居的和睦程度等都不同程度地影响着社区的健康。社会环境涉及到政治制度、经济水平、文化教育、人口状况、科技发展等诸多因素。良好的社会环境是人民健康的根本保证。

三、卫生服务因素（对健康和寿命的影响占8%）

指卫生服务的范围、内容与质量直接关系到人的生、老、病、死及由此产生的一系列健康问题。

四、行为与生活方式因素（对健康和寿命的影响占60%）

这是指人们受文化、民族、经济、社会、风俗、家庭和同辈影响的生活习惯和行为。包括危害健康行为与不良生活方式。生活方式是指在一定环境条件下所形成的生活意识和生活行为习惯的统称。不良生活方式和有害健康的行为已成为当今危害人们健康，导致疾病及死亡的主因。在我国前三名死因中是恶性肿瘤、脑血管和心脏病，这些疾病是由生活习惯和不良卫生行为所引起的。

健康相关行为是指个体或团体的与健康 and 疾病有关的行为。一般可分为两大类：促进健康的行为和危害健康的行为。

（一）促进健康行为是个人或群体表现出的客观上有利自身和他人健康的一组行为：

1. 日常健康行为，如合理营养、平衡膳食、睡眠适量、积极锻炼、有规律作息等。
2. 保健行为，如定期体检、预防接种等合理应用医疗保健服务。
3. 避免有害环境行为，“环境”既指自然环境（环境污染），也指紧张的生活环境。
4. 戒除不良嗜好，戒烟、不酗酒、不滥用药物。
5. 求医行为，觉察自己有某种病患时寻求科学可靠的医疗帮助的行为。如主动求医、真实提供病史和症状、积极配合医疗护理、保持乐观向上的情绪。
6. 遵医行为，发生在已知自己确有病患后，积极配合医生、服从治疗的行为。

（二）危害健康行为是个人或群体在偏离个人、他人、社会的期望方向上表现的一组行为：

1. 日常危害健康行为。如吸烟、酗酒、滥用药物（吸毒）、不洁性行为等。
2. 不良生活习惯。如饮食过度、高脂、高糖、高盐、低纤维素饮食、偏食、挑食和过多吃零食、嗜好含致癌物的食品（烟熏火烤、长时间高温加热的食品、腌制食品）、不良进食习惯（过热、过硬、过酸食品）
3. 不良疾病行为。如求医时瞒病行为、恐惧行为、自暴自弃行为、以及悲观绝望或求神拜佛的迷信行为。同时世界卫生组织指出人类40%的死亡原因或疾病负担中大于三分之一的10种影响健康的危险因素。

(1)体重不足；(2)不安全性行为；(3)高血压；(4)吸烟；(5)饮酒；(6)不洁饮水；(7)缺乏公共卫生条件；(8)铁缺乏；(9)固体染料所致的室内污染；(10)高胆固醇及肥胖。

据报道，在近期举行的中美医学论坛上，有关专家认为，目前影响人类健康突出的四大因素之一是环境，影响因素之二是老龄化。今后每三个人中有一个是老人，一些新的“老龄病”将产生。影响因素之三是城市化，新世纪以来感染性疾病正在抬头，城市化的到来，造成了流动人口的增加。中国每天有1亿人在流动，随之而来的就是传染病的增加。影响因素之四是生活习惯。目前全世界一年有5000万人死去，而超过1/3的人得病可归结于生活方式有问题。现代生活方式的改变，使疾病谱产生变

化，许多现代病、富贵病由此产生。如糖尿病、高血压、肿瘤等都是由生活方式的改变造成的。

第三节 健康的评价标准

一、健康十大评价标准

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态，而不仅仅是指没有生病或者体质健壮。这是世界卫生组织（WHO）给健康所下的正式定义。并对健康确定了如下10条具体的评价标准：

1. 充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作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，事无大小，不挑剔。
3. 善于休息，睡眠好。
4. 应变能力强，能适应外界环境中的各种变化。
5. 能够抵御一般感冒和传染病。
6. 体重适当，身体匀称，站立时头、肩位置协调。
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。

二、“五好三良”的健康新标准

1. “五好”是指：

- （1）胃口好：不挑食；
- （2）排泄好：大小便通畅；
- （3）睡眠好：睡得快，按时觉醒；
- （4）口才好：讲话流畅；
- （5）腿脚好：行走自如。

2. “三良”是指：

- （1）良好的个性人格：情绪稳定，目标明确，性格温和，意志坚强，感情丰富，举止得体，胸怀坦荡，豁达乐观；
- （2）良好的处事能力：观察问题客观现实，具有较好的自控能力，能适应复杂的社会环境；
- （3）良好的人际关系：助人为乐，与人为善，自尊、自爱、自得其乐，对人际关系充满热情。