



# 大学生体育健康学

DA XUE SHENG  
TI YU JIAN KANG XUE

● 陈立国 主编



大连出版社

# 大学生体育健康学

主 编 陈立国

副主编 刘春燕 李秋晶 隋晓伟

大连出版社

© 陈立国 2003

图书在版编目(CIP)数据

大学生体育健康学 / 陈立国主编. —大连:大连出版社,  
2003.12

ISBN 7-80684-169-5

I.大… II.陈… III.①体育—高等学校—教学参考资料 ②健康  
教育—高等学校—教学参考资料 IV.G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 119595 号

责任编辑:卢 锋

封面设计:曹 艺

版式设计:卢 锋

责任校对:王恒田

---

出版发行:大连出版社

地址:大连市西岗区长白街 12 号

邮编:116011

电话:0411-3621147 3610391

印 刷 者:大连铁道学院印刷厂

---

幅面尺寸:140mm×203mm

印 张:9

字 数:240 千字

---

出版时间:2003 年 12 月第 1 版

印刷时间:2003 年 12 月第 1 次印刷

印 数:1~1000

定 价:15.00 元

# 前

# 言

关注人类的健康是 21 世纪国际社会的共同主题。随着社会的发展和人们认识水平的不断提高,人们对健康的理解具有了生理、心理和社会三重属性——“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱,而是生理的、心理的健康和社会适应的良好状态”。《大学生体育健康学》注重从根本上解决学生身心健康发展问题。我们认为,在深化教育改革和推进素质教育的形势下,学校体育要高举“健康第一”的时代旗帜,促进学生身心和谐发展,提高健康水平。

健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。《大学生体育健康学》就是要以体育实践活动为主要手段,以增进学生身心健康为主要目标,推进素质教育,培养身心健康的一代新人。要扎扎实实地贯彻“健康第一”、“卫生保健第一”的指导思想,以新的健康观指导教学实践,加强卫生保健教育,实现学校体育健康育人的目标。

本书加强了对与健康相关要素的分析,以求宏观与微观的紧密结合,理论与实践的密切联系,提升学生的健康水平。为了保证质量,在本书编写过程中作者先后走访了省内外多所学校,并聆听了专家们详细讲解,经过数次易稿而成。该书更加符合高校体育的教学目标,观点鲜明、资料翔实、结构完整、内容丰富,较好地体现了健康育人的创新特点。

本书由陈立国副教授主编,刘春燕、李秋晶两位副教授和隋晓伟讲师任副主编,各章节具体分工如下:陈立国为前言,第一、二、五、七、九、十、十一、十二章;刘春燕为第三、四

章；李秋晶为第六章；隋晓伟为第八章。本书在编写过程中曾参阅了诸多专家的著作和文章，在此一并表示感谢。

由于编写人员的水平、经验有限，书中不足之处，恳请读者给予批评和指正。

编者

2003年11月

# 目 录

## 健康篇

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 第一章 体育运动与健康         | 3   |
| 第一节 体育运动概述          | 3   |
| 第二节 健康概述            | 7   |
| 第二章 青春期的生长发育        | 14  |
| 第一节 青春期生长发育的特点      | 14  |
| 第二节 青春期生长发育的注意事项    | 18  |
| 第三章 大学生心理健康         | 24  |
| 第一节 大学生心理健康概述       | 24  |
| 第二节 维护和保持心理健康的方法    | 28  |
| 第四章 性科学常识           | 37  |
| 第一节 两性生殖器官的发育       | 37  |
| 第二节 青春期常见的几种妇科疾病及防治 | 43  |
| 第三节 遗精和梦遗           | 49  |
| 第四节 大学生性健康的自查与保健    | 51  |
| 第五节 节育与避孕           | 58  |
| 第五章 学习起居卫生与营养饮食     | 61  |
| 第一节 学习起居卫生          | 61  |
| 第二节 营养与饮食           | 75  |
| 第三节 肥胖              | 90  |
| 第四节 生活方式病           | 92  |
| 第六章 毒品及毒品的危害        | 118 |
| 第一节 毒品概述            | 118 |
| 第二节 毒品的危害           | 123 |
| 第三节 远离毒品            | 127 |
| 第七章 体育与优生           | 129 |
| 第一节 体育与优生的意义        | 129 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 第二节 体育锻炼对优生优育的影响 ..... | 131 |
| 第八章 献血、骨髓与器官捐献 .....   | 137 |
| 第一节 献血、骨髓与器官捐献概述 ..... | 137 |
| 第二节 献血、骨髓与器官捐献意义 ..... | 144 |
| 第三节 献血及养护 .....        | 146 |

### 生存篇

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 第九章 发展运动素质与野外生存能力 ..... | 151 |
| 第一节 运动素质概述与锻炼方法 .....   | 151 |
| 第二节 发展运动素质 .....        | 153 |
| 第三节 提高野外生存能力 .....      | 161 |
| 第四节 休闲体育 .....          | 174 |

### 健身篇

|                  |     |
|------------------|-----|
| 第十章 健身运动 .....   | 189 |
| 第一节 健身运动概述 ..... | 189 |
| 第二节 运动处方 .....   | 194 |
| 第三节 自然力锻炼 .....  | 212 |
| 第四节 健身走 .....    | 223 |
| 第五节 健身跑 .....    | 225 |
| 第六节 健美锻炼 .....   | 232 |
| 第七节 游泳 .....     | 241 |

### 运动篇

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 第十一章 小球运动 ..... | 253 |
| 第一节 乒乓球运动 ..... | 253 |
| 第二节 网球运动 .....  | 258 |
| 第三节 羽毛球运动 ..... | 266 |

### 自我监督篇

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 第十二章 人体测量与评价 ..... | 275 |
| 第一节 体育测量与评价 .....  | 275 |
| 第二节 体质状况自我检查 ..... | 281 |

# 健康篇





# 第一章 体育运动与健康

## 第一节 体育运动概述

体育作为人类的高级文明活动,作为一种社会实践活动和文化现象,是适应人类社会的需要而产生和发展的。在新世纪,它遵循着进步、繁荣、发展的规律,呈现出加速发展的态势,已成为人类的一种具有独立体系的文化形态,渗进社会的每一个细胞,深刻地影响着人们的社会生活。

那体育到底是什么呢?我们不妨先来看一下体育的含义。

### 一、体育的含义

“体育”一词最早出现在 18 世纪的法国,经过一段“体操”与“体育”的混用、并存后,到 20 世纪初才在世界范围内确定下来。随着社会的全面高速发展,体育的内涵日益丰富,外延不断拓展,在《中国大百科全书》体育卷中把体育分为广义体育和狭义体育。

广义体育是指以身体练习为基本手段,以增强人民体质、促进人的全面发展、提高运动技术水平、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,属于社会文化范畴。狭义的体育是发展身体、增强体质,传授锻炼身体的基本知识、技术和技能,培养道德品质和意志的教育过程,属教育范畴。

现阶段,我国的体育基本上由群众体育、竞技体育、学校体育和新近出现的体育产业组成,它们既相互联系,又相互区别。

体育与诸多社会领域如经济、政治、军事、精神文明建设等有着非常密切的联系,既受这些因素的制约和影响,又反作用于

它们，产生着巨大的社会效益和经济效益，并进而和人们的生活方式密切相关。生活方式是社会整体结构及其运行状况具体而生动的反映，是指人们在价值观念的指导下，各种生活活动的形式。它与体育的关系主要有：

（一）人的行为习惯对体育影响显著。良好的行为习惯有利于人们对体育的参与；反之则抑制。

（二）余暇时间是人们直接参加体育活动和接受体育文化的基本前提条件，体育文化易随着人类余暇时间的产生和增多而发展起来的。

（三）余暇时间的增多必然加快生活的节奏，使生命的效率得到提高。虽然快节奏给人类健康带来了一些负面影响，但对整个社会而言，具有不可逆转性，而体育恰恰就是人们调整自身以顺应新的生活节奏的重要手段。

根据体育概念的内涵和外延，我们认为发展体育的本质就是以体育运动或称身体锻炼为基本手段，以增强体质为目的，并服务于社会。

## 二、身体运动的含义

身体运动，又称身体锻炼，是指人们运用各种身体练习方法，结合自然力和卫生因素，以锻炼身体、增强体质为目的的身体活动，是为实现体育的目的而采用的各种运动形式的总称。对身体运动的理解不能仅仅停留在肢体的大肌肉群的运动，还应包括身体相对静止的特殊运动如气功、瑜伽等，亦应相当重视这个过程中心理、意识等方面的重要因素。

身体运动是体育的核心，是体育最基本的手段，没有身体运动就没有体育。而体育运动在新世纪体育的新要求下主要有这样一些特点：

（一）明确的目的性。体育锻炼是以发展身体、增强体质、追求身心健康的实际效果的身体活动，因此在内容的选择、方法的运用等方面都必须遵循身体锻炼的规律，正确地运用科学理论

知识去指导运动实践。

(二) 广泛的群众性, 即不分男女老少都可以参加体育运动。

(三) 丰富的内容与方法。体育运动的方法和内容多种多样, 具有很大的选择性。每个参加体育锻炼的人都应根据自己的实际情况 (主要是身体状况), 因人制宜, 有针对性地选择不同的锻炼内容与方法。

(四) 运动负荷适宜。体育运动所安排的运动负荷是以身体锻炼的科学原理为准则, 与日常生活、劳动等所承受的生理、心理负荷有本质区别, 也不同于高水平运动员的负荷。体育锻炼过程中, 人体只有承受适宜的运动负荷, 才能有效地增强体质。

(五) 组织形式灵活。可以个人锻炼, 也可以集体锻炼; 可以各自安排时间锻炼, 也可以统一时间; 可以运用表演的形式, 也可以采用竞赛的方法。

(六) 结合生活规律安排。体育运动应结合生活进行安排, 在校大学生的体育锻炼还应与体育教学、运动竞赛紧密结合起来。

(七) 密切联系营养、卫生等领域。该部分内容请参照第五章。

### 三、体育运动的功能

体育运动的功能体现在多个方面:

(一) 体育运动最明显和直接的功能就在于健身方面:

体育运动能加快血液循环, 从而使大脑得到充足的氧气和营养物质, 并能将代谢产物迅速运出, 以保证大脑的健康, 消除脑神经细胞的疲劳, 提高大脑的工作效率, 促进神经系统的调节机制, 促进两半球机能的全面开发。

长期坚持体育锻炼可使人的骨密质增厚, 骨头变粗, 抗折、抗弯、抗扭曲等性能大大提高; 亦可使肌力增强, 肌肉发达, 更加健美, 并通过改善肌肉成分和增加血液供应量而使肌肉的能量供应更加充足。

体育运动尤其是有氧运动时对机体心血管系统有相当大的作用。首先,能使心脏形态、结构和成分改变,为心脏长时间有力的收缩提供了生理基础,并伴有功能的大幅提高;二是能使血管壁增厚、弹性增加、管径增大以维持正常血压;三是能使人的红细胞和血红蛋白明显增加,提高人体载氧能力和缓冲酸性物质的能力。

体育运动还能促进胸廓和肺部的良好发育,增强换气能力和呼吸肌力量,提高肺通气量,并能有效增加呼吸深度,提高呼吸效率。

人体的消化功能可以满足运动所需营养物质的摄取而产生适应性变化,表现为食欲增强,消化功能改善,消化酶活性增加。运动时膈肌、腹肌的舒缩对胃肠良好的按摩作用可加强消化道中食物的搅拌和排空。

此外,运动亦对内分泌系统、免疫系统等有重要作用。总之,不断的运动和适应使人体各器官、系统得以有效改善,人体健康得以维持、机能得以提高。

## (二) 体育运动的健心功能

体育运动是通过身心两方面来增进机体健康的,其对心理的作用主要表现为:

### 1. 对心理素质的培养作用

体育运动一定的困难性和竞争性要求参与者吃苦耐劳、奋力拼搏,长此以往会使人产生一种积极奋进情感;运动带来的疲劳、伤痛则要求人们有顽强的意志品质,随着对不利因素的克服和适应,人的意志品质也得以锻炼和提高;情感影响人的工作能力,人们在体育运动中经受强烈干扰的磨炼,可以大大提高对情感的控制力,提高心理的稳定性;体育运动还能有效强化自我概念和自尊。体育运动对心理的这些积极影响可以有效地转移到参与者的学习、生活中去,促进人格的完美。

### 2. 对心理过程的调节作用

改善情绪状态,如消除过度兴奋或过度紧张,消除不良情感

如忧愁、郁闷、伤感、消沉等，使之通过体育运动得以合理地宣泄或转移，从而维持心理的健康，有效防止不良情结、情感堆积形成心理障碍。（有关心理障碍内容见第三章）

### （三）体育运动有效促进人的社会化和现代化

体育运动通过身体活动培养参与者适应社会的参与意识、角色观念和生活方式，从而有效地促进了个体的社会化和现代化，表现为：

身体运动是传授生活技术技能的重要手段；

体育运动向人们提供社会规范教育的场所和实践社会规范的模拟机会；

体育运动可引导人们融合进社会共同的价值观念体系；

体育运动给参与者分配“社会角色”，提供尝试的机会，并促进人际交往；

体育运动可以促进个性的形成和发展；

体育运动培养现代人的竞争意识；

体育运动扩展了现代人“开放”的视野；

体育运动丰富充实着现代人的情感生活；

体育运动是对现代人进行教育、教化的易于接受的有效方式。

总之，体育运动的功能是指体育运动以其自身的特点作用于人和社会所能产生的良好影响和效益。千百年来，体育运动之所以能不断发展，而且越来越受到世界各国人们的重视，正是人们对其功能的认识进一步深入和提高并加以利用的结果，这同时也可以更好地发现和发挥体育的功能，更好地为人类服务。

## 第二节 健康概述

健康，对每一个社会个体而言都是至关重要的。人们都十分珍视自己，希望得到健康，可究竟什么才算健康呢？这是必须搞清楚的问题。

## 一、健康的概念

长期以来，人们对此相对缺乏一个完整的观念和正确的认识，而只是把健康单纯地理解为“不生病”、“没有缺陷”或“不虚弱”。也有的人认为，人体的各个系统、器官发育良好、功能正常以及“体质健壮”、“精力充沛”并具有良好的工作效能，这就叫健康。其实，这些理解都是片面的、不完善的，真正的健康不仅仅指的是健康的身躯。

世界卫生组织（WHO）对“健康”所下的定义为：健康不仅是没有身体缺陷、疾患或不虚弱，还要有完善的生理、心理状态和良好的社会适应能力。同时，世界卫生组织还提出了健康的十个具体标志：

（一）积极乐观，勇于承担责任，心胸开阔；

（二）具有旺盛、充沛的精力，能从容不迫地担负日常工作、生活而不感到紧张和疲劳；

（三）应变能力强，能很好地适应外界环境的各种变化；

（四）精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好；

（五）自我控制能力强，善于排除干扰，具有抵抗一般疾病和传染病的能力；

（六）体重适中，身材匀称；

（七）眼睛明亮，炯炯有神，善于观察，反应敏捷；

（八）头发有光泽，无头屑；

（九）牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血；

（十）皮肤光泽有弹性，肌肉弹性好，步态轻松自如。

尽管这些标志不是十全十美，却是比较全面和具体的表述，科学地概述了现代健康观的含义，且与“生物—心理—社会”的医学模式相一致。

近年来，科学技术的迅猛发展带来了生活条件的改善，世界卫生组织关于健康的概念又有了新的发展，即把道德修养也纳入了健康的范畴。比如，不能以损害他人利益的方法来满足自己的

需要；能够自觉地遵守社会道德准则，并按照社会规范的要求来约束自己的思维和行为。美国有调查显示，敌对情绪强烈者比性格随和者的死亡率要高很多。可见，把道德修养纳入健康范畴的必要性。

总之，“身心两健”的健康观是辩证人体观在健康问题上的表现，是以身心之间的辩证统一、身心与环境之间的辩证统一为前提的，这种健康观对体育运动的发展具有重要意义，也是体育运动促进人的现代化的重要原则。

## 二、影响健康的因素

在传统医学里，将影响健康、引起疾病的原因称为病因，认为疾病与病因之间存在必然的因果关系，可以通过对病因的控制、消除等来相应地治疗疾病。但目前的许多疾病特别是慢性非传染性疾病如高血压、恶性肿瘤等这些严重威胁人类健康的生理疾病和焦虑、抑郁、易怒等心理疾病的发病机理都相当复杂，往往是多种因素长时间作用的结果，且这许多种因素与这许多种疾病又不是必然的因果关系，而是健康危险因素。

### （一）健康危险因素

现代医学认为，凡是能够使疾病或死亡发生的可能性增加的因素均称为健康危险因素，它与各种生理、心理疾病不再是因果关系，而是涵盖了所有能够使疾病发生的概率增加的因素，且具有如下特点：

1. 潜伏期长、隐匿性强：许多危险因素长期存在于人们的生活之中，有的已经成为生活习惯，所以其危险性往往不易被人察觉或常常被人忽视。只有经过一段较长的时间，在危险因素与人反复接触、作用后才能引发疾病。例如，吸烟是肺癌的重要危险因素，而肺癌患者的吸烟史往往十几年、几十年；又如饮食结构不合理、食用过多的脂肪和食盐等不良饮食习惯也往往需要十几年、几十年的反复作用，才能导致心血管疾病。

2. 特异性弱：现代医学已多次证实，一种疾病可能由多种



危险因素共同引起，而同时，一种危险因素又与多种疾病有关，因而也就增加了治疗疾病、预防疾病的难度。如冠心病和高血压病和不良饮食习惯、不良精神刺激等有关；又如，吸烟是引发肺癌、冠心病、气管炎、胃溃疡等多种疾病的重要危险因素。

3. 联合作用强：指多种危险因素同时存在，共同作用可使致病危险性增强。如吸烟时接触石棉或其他有害金属粉尘，其肺癌发病率将明显高于一般吸烟人群。

4. 广泛存在：许多健康危险因素经常、广泛地存在于人们的日常生活之中，存在于自然界和人类社会的方方面面，而且没有引起人们的足够重视。有的危险因素甚至成为生活习惯、嗜好，如高盐高脂饮食、吸烟等，要改变是一件相当困难的事情。

## （二）主要健康危险因素的分类

1. 环境因素。环境是人类赖以生存和繁衍的各种外部条件的总和，包括社会环境和自然环境。

人类的生存需要不断地从自然界摄取必要的物质以满足自身的需要，维护和促进人类健康。一是气象、气候条件的影响，如天冷易患感冒、易发冻疮，天热易生痱子、中暑等等；二是地域条件、地理环境对健康的影响，如人们熟知的“高原反应”等；三是学习、工作、居住环境对人体健康的影响，主要是指空气是否流通、光照度够不够、采光合理与否、噪声、色调等等；四是饮食对人类健康显而易见的影响，如食物是否新鲜、加工是否符合卫生要求、食物所含营养成分如何等对健康的可能性影响。此外，还有像劳动、工作环境、学习环境、体育锻炼环境等的影响。

社会环境主要包括社会制度、人口、民族、文化、社会经济、科学进步等。首先，社会经济条件对人类健康的主导作用。如在发达国家常发生的是诸如营养过剩、变性病即人体重要器官发生器质性病变成器官功能衰退等病症，而发展中国家则易发生缺乏病即主要是由于食物和营养的不足和抵抗力的下降所造成的大量传染病和寄生虫病的爆发流行。其次，科学技术革命对人类健康的影响。一方面，科技的革命带来了物质生活条件的改善和