

21世纪高等院校公共基础课精品教材

当代大学体育教程



主 编 谢荣华
副主编 张忠强 李建章
吴立明



中国工商出版社

21 世纪高等院校公共基础课精品教材

当代大学体育教程

主 编：谢荣华

副主编：张忠强 李建章 吴立明

编 委：王 飞 刘国栋 刘 斐

韩明霞

DANGDAIDAXUETIYUJIAOCHENG

中国工商出版社

策 划/ 邱秉新
责任编辑/ 吴长清
封面设计/ 胡俸禧

图书在版编目(CIP)数据

当代大学体育教程/谢荣华主编. - 北京:中国工商出版社,2008.8

ISBN 978 - 7 - 80215 - 269 - 4

I. 当… II. 谢… III. 体育 - 高等学校 - 教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 128509 号

书 名/ 当代大学体育教程

主 编/ 谢荣华

出版·发行/ 中国工商出版社

经销/ 新华书店

印刷/ 北京市朝阳区小红门印刷厂

开本/ 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张/ 15.125 字数/ 308 千字

版本/ 2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

印数/ 01 - 10000 册

社址/ 北京市丰台区花乡育芳园东里 23 号(100070)

电话/ (010)63730074,83670785 电子邮箱/ zggschs@263.net

出版声明/ 版权所有,侵权必究

书号/ ISBN 978 - 7 - 80215 - 269 - 4/G · 109

定价/ 28.00 元

(如有缺页或倒装,本社负责退换)

目 录

第一章 高校体育概述	(1)
第一节 体育的起源与发展	(1)
第二节 体育的功能	(3)
第三节 高校体育的目标与基本要求	(4)
第二章 健康教育概述	(7)
第一节 健康的本质	(7)
第二节 影响大学生健康的因素	(10)
第三节 大学生的身心特点	(12)
第四节 养成良好的生活方式	(14)
第三章 体育运动的生理学基础	(17)
第一节 体育锻炼与人体运动系统	(17)
第二节 体育锻炼与心肺功能	(20)
第三节 体育锻炼与能量供应	(23)
第四节 体育锻炼与神经系统	(25)
第五节 运动性疲劳与恢复	(26)
第六节 体育锻炼的原则	(28)
第四章 体育卫生与运动损伤的预防	(30)
第一节 体育锻炼的基本常识	(30)
第二节 运动损伤的处理方法	(31)
第三节 运动性疾病的产生原因、处置与预防	(35)
第四节 女子运动卫生保健	(38)
第五章 学生体质健康标准	(40)
第一节 《学生体质健康标准》的内容与锻炼方法	(40)
第二节 《学生体质健康标准》的测试方法	(44)
第三节 《学生体质健康标准》测试成绩评价	(46)

第六章 奥林匹克运动	(50)
第一节 奥运会的历史与发展	(50)
第二节 奥林匹克运动的思想体系	(52)
第三节 国际奥林匹克运动的组织机构	(55)
第四节 中国与奥林匹克运动	(57)
第五节 奥林匹克文化与高校教育	(60)
第七章 田径运动	(63)
第一节 跑	(63)
第二节 跳 跃	(67)
第三节 投 掷	(69)
第四节 基本规则与运动赏析	(72)
第八章 游泳运动	(74)
第一节 熟悉水性	(74)
第二节 游泳运动基本技术	(77)
第三节 游泳救护知识	(85)
第四节 基本规则与运动赏析	(87)
第九章 球类运动	(90)
第一节 篮 球	(90)
第二节 排 球.....	(112)
第三节 足 球.....	(131)
第四节 乒乓球.....	(146)
第五节 羽毛球.....	(161)
第六节 网 球.....	(172)
第十章 武术运动	(184)
第一节 武术运动概述.....	(184)
第二节 武术基本功.....	(185)
第三节 24 式太极拳	(196)
第四节 初级长拳.....	(212)
第十一章 休闲体育	(225)
第一节 保龄球运动.....	(225)

第二节	台球运动	(227)
第三节	地掷球运动	(228)
第四节	橄榄球运动	(228)
第五节	高尔夫球运动	(229)
第六节	曲棍球运动	(229)
第七节	壁球运动	(229)
第八节	毽球运动	(230)
第九节	桥牌运动	(230)
第十节	围棋运动	(231)
第十一节	中国象棋	(232)
第十二节	飞镖运动	(233)
第十三节	轮滑运动	(233)
第十四节	自行车运动	(234)
第十五节	定向运动	(235)
第十六节	攀岩运动	(235)

第一章 高校体育概述

第一节 体育的起源与发展

一、体育的起源

体育是随着人类社会的发展而产生的。生产劳动是体育产生最根本的源泉。

恩格斯在《劳动在从猿到人转变过程中的作用》中指出：“劳动创造了人本身。”原始人面对恶劣的生活环境，为了能够生存下去，必须跋山涉水、跳跃壕沟，奔跑于荒原之中，依靠石块、木棍等原始工具追捕和猎杀野兽，以获取食物。当时这种生存方式尽管不能称之为体育，但它包含了攀爬、奔跑、跳跃、投掷和涉水等基本活动内容，由此构成了原始体育的萌芽。到了原始社会后期，为了提高生存能力，除了改进生产工具和狩猎技术外，人类还要和猎物在速度、力量、灵敏度和耐力等方面竞争，生存竞争的需要，使以语言为媒介的技能传授和身体操练，逐渐从单纯的生存手段中分离开来，演变成身体运动的形式，原始的体育开始逐渐形成。

除此之外，随着物质和生存条件的改善，一些高于生活技能的活动开始出现在生活领域。原始人通过宗教祭祀活动开展的舞蹈、角力运动；因部落之间的冲突而出现的各种格斗；为治疗疾病、强壮身体而进行的一些保健活动等，这些也都是体育产生的源泉。

知识窗

体育是一种社会现象，是人类完善自我身心与开发自身潜能的一种特殊的实践活动。体育的历史几乎和人类的文明史一样悠久。世界各国历史已经证明：文明的进步孕育了体育，并带动体育不断地发展；而体育的发展又丰富了文明的内容，并推进文明的进程。

二、体育的发展

体育是随着社会的发展而发展的。社会的进步，推动着人类需求结构的变化，体育的发展必将和人类社会的需求密切相连。

体育的发展与军事密切相关。一些项目既是军事内容，又是体育项目，例如，大约在公元1340年，欧洲出现了首批炮兵队伍，当时所用的炮弹是一个圆球，重约16磅。士兵们利

用和炮弹形状、重量相似的石头,做投掷游戏的比赛,后来把石头球改成了金属球,逐渐变成现在的铅球,于是产生了铅球运动项目。

体育的发展与人们的休闲娱乐有着密切的联系。许多体育项目是人们在休闲娱乐中发展起来的,例如,1891年,美国旧金山体育教师詹姆斯·奈史密斯,在健身房两边挂上竹篮,把人分成两组,往竹篮里投球,当时只是一种娱乐游戏,后来演变成如今风靡世界的篮球运动。

体育的发展与教育紧密相连。在教育形成独立的体系后,体育始终是教育的重要组成部分。奴隶社会时期出现了学校这种专门的教育机构之后,体育就成为学校教育的重要内容。我国殷商时期“学宫”中的射箭、古希腊雅典教育体系中的“五项竞技”(角力、赛跑、跳跃、掷铁饼、投标枪)的内容就是例证。

由于现代科学技术的迅猛发展,体育在当今社会也得到了迅速的发展。随着体力劳动强度的降低,营养的相对过剩,现代人需要从根本上改变生活方式,提高生活质量,进而推动以健身娱乐和休闲为目的的大众体育蓬勃兴起,推动着竞技体育随着科技的发展不断向人类极限挑战。总之,在现代社会,体育已成为社会文明和健康生活方式不可缺少的重要组成部分。

三、体育的概念与基本形态

(一) 概念

体育是根据社会生产和生活的需求,遵循人体生长发育规律和身体活动规律,以身体练习为基本手段,以增强体质、提高运动技术、提高人的全面素质、丰富社会文化生活、促进人类全面发展为目的的一种有意识和有组织的社会活动和教育过程。它是社会文化教育的重要组成部分。

(二) 基本形态

根据体育实践的基本特征和功能等综合因素,把体育划分为三个基本形态:学校体育、竞技体育和社会体育。

学校体育:也可称为体育教育。学校体育是以身体练习为基本手段,以增强学生的健康,增强学生的体质,培养学生形成终身体育的意识、兴趣、习惯和能力为主要目的的一种有计划、有组织的教育活动。它是学校教育的重要组成部分。

竞技体育:是指为了最大限度地提高和发挥人体在体格、体能、心理和运动能力等方面的潜力,取得优异的运动成绩,而进行的科学、系统的训练和竞赛。

社会体育:也可称为大众体育,是指以健身、娱乐、休闲、医疗和康复为目的的大众自愿参加的体育活动。

知识窗

据研究,现代人每天的步行数是50年前人的50%~60%;也有人证明现代都市的人很难达到维持基本健康的运动量。日常生活中的运动量减少,使人的肌肉力量和耐力明显下降。由于运动不足而引起的“文明病”如糖尿病、脑血管疾病、高血压、心脏病等发病率都有以几十倍的速度增长。

第二节 体育的功能

体育的功能就是体育对社会进步的作用和积极影响。随着社会的不断进步,人类需求层次的提高,体育自身的特性和体育派生出来的各种特征不断被认识、被深化,因此体育的功能也是多方面的。体育的直接功能有:健身功能、娱乐功能、教育功能、体育与种种社会现象之间派生出来的间接功能有:促进经济发展功能、政治功能。

一、健身功能

1. 体育运动能改善和提高中枢神经系统能力。大脑是人体的最高指挥部。大脑的能量供应通过血液循环来完成,大脑的血流量是肌肉的15~20倍。因此适量的体育活动,可以改善大脑供血、供氧情况,促进大脑兴奋,提高大脑分析、综合的能力,从而促进整个有机体工作能力的提高。

2. 体育运动能促进内脏器官的改善和机能的提高。体育运动使人体内能量消耗增加,新陈代谢旺盛,从而使人体内脏器官特别是心、肺器官构造和机能得到改善和提高,使心脏出现“节省化”,肺活量增大,呼吸加深,频率减少,功能增强。

3. 体育运动能促进身体的生长发育,提高身体素质水平。经常参加体育运动,可以促进青少年生长发育,形成良好的体形;可以使骨骼变粗、骨密质增厚,抗折、抗弯、抗压力的能力增强;可以改善肌肉的血液供应情况,使肌肉的工作能力增强,从而促进身体素质的提高。

4. 体育运动可以提高人体对外界环境的适应能力,增强人体的免疫力;可以调节情绪使人朝气蓬勃,充满活力;还可以防病、治病,推迟衰老,延年益寿。

总之,体育运动的健身功能已得到了科学的证明,体育健身是现代健康生活方式的重要因素。

二、娱乐功能

这也是体育的直接功能之一。在体育粗具雏形的原始社会,人们为了宣泄情感进行嬉戏活动,虽缺乏明确的目标和稳定的运动方式,但却反映出原始人对精神生活的需求。在现代社会,随着科学技术的飞速发展,提高生活质量,丰富业余文化生活,越来越受到人们的关注。而体育本身所具有的游戏性、艺术性、竞争性、惊险性、默契性,给人以各种不同的享受。运动员高超的技艺、优美的音乐韵律和鲜明的节奏、队员默契的配合等,能满足各种不同层次人群的追求,给人带来精神上的享受。通过参加体育运动,人们在各种练习中体验生理负荷对人群产生的刺激,体验成功的快乐与失败痛苦,体验个人融入集体中产生的协作与团结精神,从而享受运动带来的无限乐趣。

三、教育功能

体育是学校教育的重要组成部分,是学校培养全面发展的人才的重要内容和手段。就学校体育而言,通过体育教学、课外活动、课余锻炼、各种体育社团、体育竞赛等组织形式,对

受教育者进行意志品质、道德情操和身体发展的教育,使他们获得基本的理论知识,掌握必要的运动技能,学会科学锻炼的方法,通过身心共同参与体育活动,培养学生将来担任社会角色所必须具备的体育素养。体育也是传播价值观的理想载体,它能激发人们的爱国热情,振奋民族精神。

四、促进经济发展功能

在现代社会中,体育运动的经济功能已经被越来越多的人所认识和接受。尤其是竞技运动,表现出鲜明的商业化倾向。在各种大型的体育比赛中,主办方从中获取明显的经济效益。例如,体育比赛的转播权;各种纪念品、吉祥物的出售;体育彩票、比赛门票及广告费等都有不俗的经济效益。许多国家把举办国际体育竞赛作为发展经济、改变和促进城市建设、提高国家地位的重要手段。体育运动的发展还可带动体育产业的发展,例如,体育器材、设备、服装等生产行业的发展,都需要体育运动的拉动。

五、政治功能

体育和政治有着密切的联系。体育为政治服务,又受政治因素的影响。国际体育竞赛是国与国竞争的舞台,是显示一个国家政治、经济实力的窗口。它可以提高一个民族的国际威望,增强民族凝聚力和爱国热情,振奋民族精神。当中国女排获得冠军时,全中国人民感到无比自豪。2004年第28届奥运会,刘翔获得110米栏冠军时,所有中国人为之欢呼,为之振奋。同时,体育具有超越世界语言和社会障碍的特点,通过体育交往,可以促进各国人民的友谊和了解,增进国家之间的交流与团结,因此体育在促进世界和平方面有着不可低估的作用。

第三节 高校体育的目标与基本要求

高校体育目标由条件目标、过程目标和效果目标所组成。一般以效果目标为衡量目标完成的最终标准,所以,本节阐述的高校体育的总体目标,主要指效果目标。

一、高校体育目标体系

确定高校体育目标的工作,必须结合我国的国情,从实际出发,根据不同层次、性质及类别的高校来进行;要反映现代高校体育的发展趋势,并认真吸收国外高校体育的先进理论与实践经验,建立起具有中国特色的高校体育目标体系。

(一) 高校体育的总体目标

培养大学生的体育意识,提高体育能力,促进身心素质的全面发展,使之成为社会主义现代化建设所需要的身体健康的高层次合格人才,是高校体育的总体目标。

这个总体目标,从根本上反映了体育的本质特征,制约和影响高校体育的全过程,切实体现了我国社会教育、体育发展的基本要求和大学生的需要。

(二) 高校体育的具体效果目标

1. 掌握体育锻炼和卫生保健的基本知识和技能,正确认识体育对人类及当代社会的重要意义和作用,增强大学生的体育意识,学会选择符合个体兴趣和需要的科学的锻炼原理和方法,养成经常锻炼身体的习惯,提高体育能力,为终身坚持体育锻炼打下良好的基础。

2. 有效地增强大学生的体质,促进身心健康发展,达到《学生体质健康标准》中规定的指标和规格要求,身心愉快地学习和工作,更好地完成学习任务。

3. 通过体育活动对学生进行政治思想和道德及意志品质教育,加强主体性教育、体育审美教育,促进大学生的个性发展。

4. 对具有运动才能的学生进行课余训练,并适当地组织比赛,提高他们的运动技术水平,满足他们对运动竞技的需求,为社会体育培养骨干人才,促进全民健身运动的开展。有条件的院校可组织高水平运动队或运动俱乐部,参加国际大赛,为国争光。

上述高校体育的具体效果目标是一个相互联系、相互促进的统一整体,需要综合的实现,决不能为追求一时效果,片面突出其中的部分因素,而造成长期的负面影响。

二、高校体育目标的基本要求

在校大学生要根据我国的教育方针,以《学校体育工作条例》、《学校卫生工作条例》为依据,按照《学生体质健康标准》的主要内容,结合自身的实际情况,积极参加校内外的各项体育活动,以适应社会对大学生人才规格的基本要求。

(一)认真学习党的教育方针,增强体育和健康意识

体育是高等教育的有机组成部分,它与德育、智育、美育等共同构成高校全面发展教育的整体。党的教育方针规定了在改革开放和现代化建设中,高校体育要坚持为现代化建设培养全面发展的人才的基本方向,正确处理好体育与德、智、美育等的关系,从而明确高校体育在全面发展教育中的地位和作用,自觉贯彻执行我国体育教育方针、政策、制度和措施。作为一名当代大学生应端正参加体育活动的指导思想,增强自身的体育和健康意识。

大学生的年龄处于青春发育后期,机体代谢能力强,不易察觉各种危害因素对自身造成的不利影响;对心理和社会环境及现代生活的特点缺乏敏锐的观察和判断,缺乏增强体质、增进健康的紧迫感。随着社会的发展,人类健康将面对更多潜在的危险,如精神过度紧张、身体运动不足、公害问题严重等。此类妨碍人类身体健康的因素,越来越严重地影响人类的生存,如果只重视德育、智育的培养,而忽视体育锻炼,必将对培养高层次人才的高等教育造成巨大的损失。

(二)鼓励大学生积极参与体育活动,有效地增强体质

高校开展的各项体育活动都必须面向全体学生;同时,参与体育活动,也是在校大学生应享有的权利。

大学生积极、主动参与校内外有计划、有目的、有组织的各种体育活动,使自己的身心得到全面发展,既反映个体的需要,也反映了社会的需要。少数有生理缺陷或有某些疾病的学生,要认真参加高校体育中安排的体育保健课,尽力改善自身体质状况,提高健康水平;普通大学生应根据自身特点和爱好,掌握一两项锻炼身体的手段和方法;有运动才能的学生,要根据自身的需要和高校的实际条件,积极参与校内外的课余体育训练,提高自身的运动水平

和运动能力,为校、系争光。

高校体育目标的实现,有利于高校体育整体效益的提高。除了上述规定的体育课程外,大学生还必须积极参加早操、课间操、班级体育锻炼,并有选择地参加课余训练和竞赛,结合“达标”,保证每天一小时的体育锻炼时间,努力达到《学生体质健康标准》的要求。

(三)掌握体育卫生保健知识,不断提高健康水平

科学体育锻炼的意义在于它能增强人的体质,提高人的健康水平。高校体育并不仅指单一的运动,还包括了卫生保健等方面工作。因此,高校体育工作和卫生保健工作是一个不可分割的整体。大学生不仅要学习科学锻炼身体的知识和方法,还要重视学习简单实用的体育卫生保健知识,使自身的体育锻炼与保健养护相结合,提高保健能力,形成健康的行为和生活方式。

第二章 健康教育概述

大学体育是学校体育和社会体育的衔接点,作为学校体育的最后阶段,对大学生身心健康的自我完善和发展至关重要。大学生在大学体育的学习中应加强对体育意识、兴趣、习惯和能力的培养,只有这样,才能自觉地、科学地进行锻炼,为终身健康打下坚实的基础。

第一节 健康的本质

一、健康的概念

世界卫生组织(WHO)于1948年在《组织法》中指出:“健康不仅是没有疾病或不衰弱,而且是身体上、精神上和社会适应方面的完美状态。”

1. 身体健康:指躯体结构和功能正常,具有生活自理能力。
2. 心理健康:指个体能够正确认识自己,及时调整自己的心态,使心理处于良好状态,以适应外界的变化。
3. 社会适应良好:指能以积极的态度和行为去适应社会生活的各种变化。

由此可见,真正意义上的健康应该是确保高质量生活的一种最佳身心状态、一种健康的感受与高质量的生活方式,并且能对社会作出贡献,这才算得上是真正意义上的健康。

二、健康的内涵与标准

(一)健康的内涵

健康的内涵包括:1. 体力;2. 技能;3. 形态;4. 卫生;5. 保健;6. 精神;7. 人格;8. 环境。

(二)“五快三良好”标准

世界卫生组织就人体健康问题提出了几项易记忆、易理解的新标准,这几项标准包含了人体生理健康标准和心理健康标准,简称“五快三良好”标准。

1. “五快”——生理健康

- (1)吃得快:指胃口好,不挑食,吃得迅速,表明内脏功能正常;
- (2)排得快:指上厕所时很快排出大小便,表明肠胃功能良好;
- (3)睡得快:指上床即能熟睡、深睡,醒来时精神饱满、头脑清晰,表明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;

2000年世界卫生组织提出健康检查的10条标准

1. 有充沛的精力,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,事无巨细不挑剔。
3. 善于休息,睡眠良好。
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。

(4)说得快:指语言表达准确、清晰、流利,表明思维清楚而敏捷,反应良好,心肺功能正常;

(5)走得快:指行动自如,且转动敏捷,因为人的疾病和衰老往往从下肢开始。

2. “三良好”——心理健康

(1)良好的个性:指性格温和,意志坚强,感情丰富,胸怀坦荡,心境豁达,不为烦恼、痛苦、伤感所左右;

(2)良好的处事能力:指对周围事情应对自如,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;

(3)良好的人际关系:指待人宽和,不过分计较小事,能助人为乐、与人为善。

(三)心理健康标准

随着世界性精神疾病发病率的不断上升,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10条心理健康评价标准:

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. 能适度地发泄情绪和控制情绪;
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。

三、亚健康

现代医学将健康称为第一状态,将疾病称为第二状态;将介于健康与疾病之间的生理功能低下的状态称为第三状态,也称亚健康。

所谓亚健康状态,多指无临床症状和体征,或者有病症感觉而无临床检查依据,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。

导致亚健康形成的因素:首先,工作、生活过度疲劳,身心透支而使精力入不敷出;其次,不科学的生活方式,如不吃早餐、偏食、暴饮暴食、饥一顿饱一顿等引起营养不良而使机体失调;再次,环境污染,接触过多有害物质;另外,伴随人体生物钟周期低潮或人体自然老化,也可能出现第三状态。应当指出的是,第三状态在很大程度上是慢性疾病的潜伏期。

人的机体有一定范围的适应能力,第三状态既可趋向健康,也可导致疾病。如果已处于或即将进入第三状态,只要采取科学的生活方式,克服不良生活习惯,通过合理的饮食、心理的调养和环境的改变,消除疲劳,祛除致病因素,提高身体素质,就能改善和消除第三状态,早日恢复到第一状态而成为健康人。

四、健康的关键因素

据1988年世界卫生组织的报告,每个人的健康60%取决于自己,15%取决于遗传,10%取决于社会因素,8%取决于医疗条件,7%取决于生活环境和地理气候条件的影响。在正常情况下,影响健康的关键因素是每日饮食是否适宜、体育锻炼是否适当以及情绪(包括精神和心理状态)是否良好或稳定。因此,前苏联医学博士兹马诺夫斯基提出了人的健康公式:

$$\text{人的健康} = \frac{\text{情绪良好(或稳定)} + \text{运动(锻炼)得当} + \text{饮食合理(或适宜)}}{\text{懒惰} + \text{烟酒}}$$

从上述公式中可以清楚地看到,人的健康与情绪良好(或稳定)、运动(锻炼)得当和饮食合理(或适宜)正向相关,而与懒惰成性、嗜烟和嗜酒反向相关。

(一)合理的饮食

对每个人来说,合理的饮食是健康因素中关键的关键,远比其他因素更为重要,其理由如下:

1. 文体活动的开展、良好情绪的保持,是以恰当的饮食为前提的。如果因饮食不当而生病或体质变弱,就没有精力从事学习和体育锻炼,也难以保持良好的情绪。

2. 各种食物成分是构成人体细胞、组织、器官生长和更新的原料,更是维持内分泌及新陈代谢等生理活动不可缺少的物质来源,所以人的健康状态和情绪的好坏,直接受到食物的影响。

3. 食物既可养生、保健、防病,也能致病,这主要取决于饮食是否合理。

4. 食物是每日生活、工作和生命存在的物质基础,若缺少或过量,皆不利于人的身体健康。

(二)适当的体育锻炼

适当的体育锻炼可以增强呼吸机能和肠胃消化的功能,活跃大脑、神经以及全身循环系

统,并能起到调节情绪、增强体能、健身祛病、抵御衰老的效用。

(三)保持良好的情绪

情绪良好,即心理上的稳定,可抑制不必要的紧张心态,抵御或排除忧愁、烦恼、恐惧等不良影响,避免引起内分泌失调,保证血液质量、脏器功能及神经系统的正常活动。世界著名长寿学者胡弗兰德说:“在一切不利的因素中,最能使人短寿夭亡的是不好的情绪和恶劣的心境。”

第二节 影响大学生健康的因素

一、人体生物学因素

人体是一个极为复杂的有机体。在影响和制约人体健康的诸多生物学因素中,主要的是遗传和心理两种因素。

(一)遗传因素

后代形成和亲代相似的多特征称为遗传特征。遗传不仅使后代在形态、体质以及性格、智力、功能等方面和亲代相似,而且还会把亲代的许多隐性的或显性的疾病传给后代。遗传病不仅种类多,而且发病率高(约占一般疾病的20%)。某些遗传病不仅影响个体终身,而且是重大的社会问题。现在世界上许多国家正在大力发展康复医学,遗传残疾人是其重要的康复对象。对于遗传病,最重要的还是预防,如提倡科学婚姻,用法律来制止近亲结婚等。

(二)心理因素

1. 消极的心理因素能引起多种疾病

我们的祖先2000多年前就发现了情绪对身心健康的影响。《黄帝内经》中曾多处提到了“怒伤肝”、“喜伤心”、“悲伤脾”、“恐伤肾”。现代医学心理学的研究也证明了许多疾病的发生、发展与心理因素有关,如心血管病、高血压、肿瘤等。大量的临床实践也证明,

消极的情绪(如悲伤、恐惧、紧张、愤怒、焦虑等)能引起各器官系统的功能失调,导致失眠、心动过速、血升高、尿急、月经失调等症状。在我国癌症普查中还发现心理因素与食道癌、子宫颈癌的发病有着密切的关系。

2. 心理因素在治疗中的作用

心理因素在治疗中的作用主要表现在两个方面:一方面是,在疾病治疗中要打消顾虑,树立与疾病作斗争的坚强信念,积极与医护人员配合,以保证治疗效果;另一方面对由心理因素、情绪因素引发的疾病要坚持“心理治疗”,即消除致病的消极心理因素。

二、环境因素

(一)自然环境

优美的自然环境使人精神振奋、呼吸畅通、内分泌协调,这些对人的身心健康无疑是十分有利的。

大自然在为人类提供各种营养物质的同时,也传播对人体健康有害的物质,如广泛存在的有害微生物(细菌、病毒)、空气中的污染物、溶于水中的有害成分等。另外,气候的突然变化(如酷暑、严寒,气压、空气湿度异常等)也会影响人体健康。

(二)社会环境

社会是人类生存和发展的最基本、最重要的环境。人们一方面享受着社会生产的成果(例如,科技的进步、工业的发展,使人们有了丰富的物质文明);另一方面社会生产的发展,也会对人体健康造成危害(例如现代工业的发展同时带来了废水、废气、废渣、噪声等)。随着社会生产发展的加速,影响人体健康的问题也越来越多。

三、生活方式因素

生活方式指的是人们长期受一定的民族文化、社会经济、风俗,特别是家庭影响而形成的一系列的生活习惯。

在现代社会,人们越来越清楚地意识到,不良的行为和生活方式是影响人类健康的主要原因。世界卫生组织曾经对发达国家疾病谱和死亡谱的变化进行过详细的调查,发现20世纪70年代以后,在发达国家中,导致死亡的主要疾病已变成心脑血管病、恶性肿瘤、意外死亡以及环境污染所致疾病等,而这些疾病的起因都与人们滥用酒精和药物、过度饮食、缺乏体育锻炼、吸烟、吸毒、性乱等不良生活方式和行为有关。而发展中国家的疾病主要是由贫困造成的恶劣生活条件、不卫生行为和不良习惯所致。

人的行为是人在为个体生存和种族延续而适应不断变化的环境时所做出的反应或一切活动的总称,它既包括人的一些本能性活动,又包括人所从事的劳动和人际交往等高级的社会活动。人的生活方式是社会及其组成人群中占优势的社会和个人的卫生规范,是人们长期受一定民族、文化、经济、习俗、规范以及家庭影响而形成的一系列生活意识、生活习惯和生活制度。

四、卫生保健设施因素

保健是指旨在对疾病患者进行治疗的康复训练、普查疾病、促进健康、预防疾病、预防伤残以及健康教育等一系列活动的总和。显然,健全的社会保健制度是维护和促进健康的重要保障。

社会保健制度涉及多个方面,而其中最重要的是建立和健全初级卫生保健制度。初级卫生保健是最基本的卫生保健制度,它的特点是能针对本区域人群中存在的主要卫生问题,相应地提供增进健康、预防疾病、治疗伤病以及促进身心健康等方面的卫生服务。例如,开展针对性的健康教育,提供安全饮用水和基础卫生设施,改善食品供应及合理营养,开展妇幼保健和计划生育、地方病的预防和控制、常见病和外伤的妥善处理、主要传染病的免疫接种、提供基本药物等。这样就使所有个人和家庭都享受到基本的卫生保健。

五、体育锻炼因素

人体在适宜的运动过程中将产生一系列适应性的良性变化,有助于达到健身防病的目