

大学体育

UNIVERSITY PHYSICAL CULTURE

■ 陈智勇 等 编著

湖北科学技术出版社

G807.4
10

大学体育

陈智勇 等 编著

湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育 / 陈智勇等编著: —武汉: 湖北科学技术出版社, 2004.5

ISBN 7-5352-3196-9

I. 大… II. 陈… III. 体育-高等学校-教材 IV.G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 037177 号

大学体育

© 陈智勇 等编著

责任编辑: 王连弟 高然

封面设计: 锐目廊

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号湖北出版文化城 B 座 12-14 层 邮编: 430070

印刷: 湖北省安陆市鼎鑫印务有限责任公司

邮编: 432600

督印: 刘春尧

787 毫米×960 毫米

16 开

印张 27.5

509 千字

2004 年 5 月第 1 版

2004 年 9 月第 2 次印刷

ISBN 7-5352-3196-9/G·816

定价: 28.80 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

前 言

健康素质是思想道德素质和科学文化素质的物质基础。中华民族要屹立于世界民族之林,就必须提高包括健康素质在内的国民整体素质。

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》明确指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族日益昌盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作。”教育部为此颁发了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称<纲要>),明确指出:“体育课程是寓促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活于体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程,是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径”。

为了贯彻《纲要》、《学校体育工作条例》和“以人为本、健康第一”的指导思想;为了培养学生兴趣、爱好和能力,发展学生可行和终身体育的理念,同时注重健康体魄与人格的培养,并根据个人条件和特点,强调个性发展、应变能力、生存能力、独立意识、竞争精神、创新发展及个人价值的全面提高,使学生在潜移默化的教育过程中,学会生存、学会生活、学会创造、学会做人;为了使学生掌握正确的奥林匹克项目锻炼方法,促使大学生在运动参与目标、运动技能目标、身体健康目标、心理健康目标和社会适应目标诸方面都得到提高;为了倡导体育开放式、探究式的教学,拓展体育课的内容、时间和空间,逐步实现三个自主:即自主选择时间、自主选择内容、自主选择教师,充分体现学生为主体、教师为主导、运动技能为主线的教育理念;为了迎接教育部对普通高等学校本科水平评估;为此,我们组织了部分高等学校体育界的专家、教授和中青年骨干教师编写了这本《大学体育》。陈智勇同志担任总主编;陈思维、刘勇新、陈宏星、张喜根、刘少华、陈胜、李渝松、胡启林任主编;王明、彭军武、刘畅、李爱民、赵珍、龚元芳、陈立新、余双艳、魏德安、曾新林、罗刚、龚庆华、刘姝华、周强任副主编;郭军、钟进、黄泳芳、陶勇、刘建民、陈东、夏清平、王河镇、陈永发、方淑芬、曾爱民、李爱军、陈建波、余超、石宏、余仔义、张园、熊玲、杨建仓任编委。陈智勇负责全书的统稿。

本教材充分体现了“健康第一”这个具有时代特征的指导思想,以培养学生体育和健康意识、能力。全面增进身心健康,养成终身锻炼为主线,以体育与健

康知识、锻炼健身方法为基本框架,在教材体系上融入了素质教育和终身教育的思想。内容上以培养学生锻炼兴趣和锻炼习惯,贴近生活为目标。在写作风格和表现形式上有较大的创新,内容丰富、结构新颖、语言通俗、图文并茂,增强了教材可读性和实用性。

在编写过程中,作者在广泛调查研究的基础上,对该书的纲目进行了认真的反复论证和研讨,广泛征求了部分院校和有影响的专家教授的意见。许多理念和内容曾在其他教科书中得到了全国普通高等学校教学指导委员会专家的审阅和认同。同时,我们深深的感到,没有前人和同时代学者的辛勤劳动和丰硕的研究成果,我们就不可能编写出这本教材,因此对书中直接或间接引用的资料、图表和成果,我们对作者表示诚挚的谢意;对于湖北科学技术出版社的大力支持,在此一并表示衷心的感谢。

由于我们水平有限,加之时间仓促,书中不当之处仍在所难免,教材建设并非一朝一夕之功,一劳永逸之事,随着教育改革的深化和学校体育的发展,各校在使用本教材中必将会出现一些新问题,恳请各位专家和同仁及广大读者批评指正。

编著者

2004年4月18日

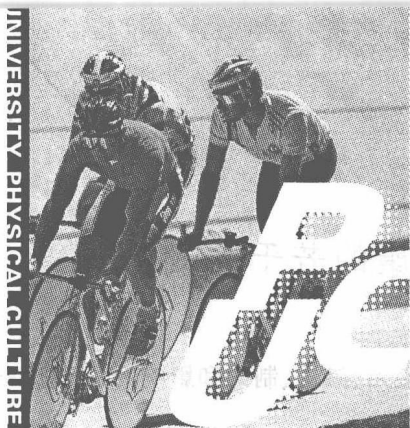
目 录

第一章 学习健康知识,发展学生健康素质-----	1
第一节 健康的概念-----	1
第二节 影响大学生健康的若干因素-----	2
第三节 体育锻炼与心肺功能适应能力-----	11
第四节 发展肌肉力量、肌肉耐力-----	18
第五节 体育锻炼与柔韧素质的改善-----	23
第二章 体育锻炼与大学生心理素质的培养-----	25
第一节 心理健康的标准-----	25
第二节 体育锻炼对大学生心理健康的影响-----	26
第三节 体育锻炼与心理疾病-----	28
第四节 心理咨询与心理治疗-----	35
第五节 体育锻炼中的心理调控-----	39
第三章 体育锻炼与大学生的社会适应-----	44
第一节 体育锻炼与人文素养-----	45
第二节 体育锻炼与社会角色-----	47
第三节 体育锻炼与人际交往-----	49
第四节 体育锻炼与大学生个性修养-----	53
第四章 体育锻炼的基本原则和方法-----	60
第一节 体育锻炼的基本原则-----	60
第二节 体育锻炼的科学方法-----	64
第三节 体育锻炼计划的制定-----	67
第四节 走出体育锻炼的误区-----	69
第五章 现代时尚锻炼内容与方法-----	74

第一节	有氧锻炼法	74
第二节	发展身体素质的方法	77
第三节	民族传统健身手段	81
第四节	自然力锻炼	86
第五节	运动处方	91
第六章	体育卫生与保健方法学原理	92
第一节	体育锻炼与卫生	92
第二节	女大学生青春期的运动卫生与保健方法	95
第三节	体育锻炼的医务监督	98
第四节	运动过程中人体机能状态的变化规律	100
第五节	运动性疾病的预防与处理	102
第七章	体育锻炼与合理营养	110
第一节	营养对人体健康的作用	110
第二节	大学生与营养	116
第三节	体育锻炼与营养	121
第八章	体育欣赏	128
第一节	体育美的产生	128
第二节	体育美的属性及其表现形态	129
第三节	体育竞赛的观赏性	130
第四节	体育运动美的特征	132
第五节	怎样观赏体育竞赛	133
第六节	提高体育欣赏能力的方法	138
第九章	身体形态、机能、素质测量与评价	139
第一节	身体形态的测量与评价	139
第二节	身体机能的测量与评价	144
第三节	身体素质的测定与评价	147
第十章	健美操、体育舞蹈、艺术体操与锻炼身体的方法	151
第一节	艺术体操的特点、内容、种类及作用	152
第二节	徒手基本动作与组合范例	153

第三节	韵律健美操简介	163
第四节	体育舞蹈的锻炼方法	166
第十一章	乒乓球与锻炼身体的方法	170
第一节	乒乓球的基本技术	170
第二节	乒乓球的基本战术	185
第三节	乒乓球规则简介	190
第十二章	羽毛球与锻炼身体的方法	192
第一节	羽毛球的基本技术	192
第二节	羽毛球的基本战术	199
第三节	羽毛球竞赛规则简介	201
第十三章	网球与锻炼身体的方法	203
第一节	网球的基本技术	204
第二节	网球的基本战术	212
第三节	网球规则简介	217
第十四章	足球与锻炼身体的方法	219
第一节	足球的基本技术	220
第二节	足球的基本战术	232
第三节	足球规则简介	235
第十五章	篮球与锻炼身体的方法	238
第一节	篮球的基本技术	239
第二节	篮球的基本战术	255
第三节	篮球规则简介	261
第十六章	排球与锻炼身体的方法	263
第一节	排球的基本技术	263
第二节	排球的基本战术	274
第三节	排球规则简介	277
第十七章	游泳与锻炼身体的方法	279

第一节	蛙泳	280
第二节	自由泳	286
第三节	水上救护与安全知识简介	291
第十八章	健美与锻炼身体的方法	294
第一节	身体各部位锻炼的方法	294
第二节	健美锻炼计划示例	301
第十九章	武术与锻炼身体的方法	303
第一节	武术的基本功和基本动作	303
第二节	简化太极拳	305
第三节	女子防身术简介	317
第四节	散打	320
第二十章	田径与锻炼身体的方法	333
第一节	短跑	334
第二节	跨栏跑	340
第三节	中长跑	343
第四节	跳远	348
第五节	跳高	357
第六节	推铅球	364
第二十一章	户外运动	371
第一节	登山运动	371
第二节	攀岩运动	376
第三节	野外生存	382
第四节	定向运动	388
第二十二章	体育锻炼损伤的预防与康复	392
第一节	体育锻炼损伤的预防与处理	392
第二节	救护	396
第三节	疲劳程度的判断与消除	403
第四节	推拿按摩基本理论	406
第五节	推拿按摩基本手法	410
第六节	几种常见病的综合推拿按摩法	424



第一章

学习健康知识、发展学生健康素质

第一节 健康的概念

世界卫生组织(WHO)关于健康的概念指出:所谓健康,就是在身体上、精神上、社会适应上完全处于良好的状态,而不是单纯的指疾病或病弱。也就是说,它不仅涉及到人的心理,而且涉及到社会道德方面的问题。生理健康、心理健康、道德健康三方面构成健康的整体概念。

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、形体匀称、眼睛明亮、头发有光泽、牙齿洁白、肌肉皮肤有弹性、睡眠良好等。生理健康是人们日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,应变能力强,能适应环境,能从容不迫的应付日常生活和工作压力,经常保持充沛的精神,乐于承担责任,人际关系协调,心理年龄和生理年龄相一致,能面向未来,充满信心。

心理健康和生理健康同样重要。根据医学家测定,良好的心态,能促进人体分泌更多的有益的激素,能增强机体的抵抗力,促进人体的健康长寿。

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、荣与辱的是非观念和能力。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,有益于身心健康。

第二节 影响大学生健康的若干因素

人体健康受各种因素的影响,它们是互相交叉、渗透、制约和影响的。

一、大学生情绪与健康

人最基本的或原始的情绪是快乐、愤怒、恐惧和悲哀。譬如,人们见到黑暗、野兽就会产生惧怕;当一个人遇见危险而逃跑时,有人阻挡他的去路,他会发怒、动武,无路可遁则悲哀,能逃避危险则快乐。人的情绪可以由生物学需要所引起,也可以由社会性需要所引起,如饥渴时会引起不安、烦躁,吃饱喝足时会变得安静、愉快;自尊受到损伤会引起气愤和恼怒,受到赞赏会觉得高兴和欣慰。情绪是人体对客观事物一种态度,当人的需要得到满足或基本满足的时候,便产生积极肯定的情绪,如愉快、高兴等;当人的需要得不到满足或与本人的需要相反的时候,便会产生消极或否定的情绪,如愤怒、忧郁等。

当人处于不愉快消极的情绪时,人体内各器官、系统功能失调,植物性神经功能紊乱,内分泌功能失调。例如,人在发怒时,交感神经活动相对亢进,肾上腺素和去甲肾上腺素增多,引起心动过速、血压升高、胃肠活动抑制、消化液减少、免疫功能下降等。长期情绪不好,很容易发展为“心身疾病”,即不良情绪起着重要作用而引起的疾病,如冠心病、阵发性心动过速、心率紊乱、高血压、胃及十二指肠溃疡、神经性头疼、过度换气症等。人在恐惧时,可以使意识变窄、判断力、理解力降低,甚至丧失理智和自制力,造成正常行为的瓦解。

总之,情绪对健康有双重性的影响,俗语说:“笑一笑,十年少;愁一愁,白了头。”

大学生的情绪发展如同心理活动的其他方面一样,处在即将成熟而又没有完全成熟的矛盾状态。在幼稚与成熟这个总矛盾制约下,大学生情绪发展具有鲜明的特点。①波动性。大学生情绪容易波动,忽高忽低,忽冷忽热,起伏不定,就像大海海面一样,难以保持平静如镜的状态。②两极性。大学生情绪很容易从一种极端肯定或积极反应状态跃迁为另一极端否定或消极的反应状态。如热爱与仇恨,十分喜欢与非常厌恶,不易保持中性反应状态。③爆发性。大学生情绪发生来势猛烈,犹同火山喷发一般。④延续性。大学生的情绪在时间上比少年有更长的延续性,情绪体验日益心境化。心境是拉长了的轻微而缓和的情绪体验。⑤社会

性。在一定文化熏陶下,大学生在社会生活与交往中形成和发展起来的情感与情绪表达方式能较好地适应社会规范的要求,以便适应周围的心理气氛,同人们的情绪情境保持协调。

积极肯定的情绪体验,有利于心理健康。情绪可以影响和调节人的认知过程与活动效率。良好的情绪有助于发挥积极性,提高效率,克服困难。我们经常体会到,在积极良好的心境中学习和工作,记忆效果好,思路开阔,思维敏捷,解决问题迅速准确。情绪可以影响和协调社会交往与人际关系。人通过各种表达情绪情感的手段(面部表情、手势、姿态)传递信息,情绪同语言一起或单独地调节人际行动,是人们彼此联系的纽带。良好的情绪中,人们容易相互接纳,彼此喜悦与亲近,创造和谐的生活与学习环境。

不良情绪还可能引起生理过程紊乱,降低人的免疫能力。临床医学发现,忧郁、焦虑不安和烦恼的人会造成内脏器官功能受到阻抑,如果反复出现这种情况,就可能成为引发疾病的因素。急躁易怒、孤僻爱生闷气的人,易患高血压病;沉默忧郁、多愁善感的人,容易生肺病;失恋痛哭数日会出现呕吐现象。癌症患者发病前大都有严重的精神创伤、过度紧张和忧郁的历史。情绪的剧烈变化,之所以是许多疾病加剧或恶化的先兆,是因为人的神经系统的正常机能是有机体健康的重要保证。

如何调节和控制自己的情绪有卫生歌诀:“有人欲治卫生道,喜乐有常真怒少;心诚意正思虑除,顺理修身去烦恼。”做到喜而不狂,悲而不伤。

1. 树立正确的人生观。认清人生的意义,树立远大的理想,热爱生活。学会客观地认识分析事物,提高自我修养,不沉湎于身边的琐事,培养忍耐性,加强意志锻炼,用理智调节烦恼,控制消极情绪。

2. 人贵有自知之明。对自己的优点、成绩不可沾沾自喜、盛气凌人,对失败、错误要勇敢面对,积极寻求克服办法,绝不能消极悲观、自暴自弃;多看别人的优点,严于律己,要宽以待人,学会谦让,不要有嫉妒心。

3. 培养幽默感。幽默是将两种不同的事件豁然串通起来,让人产生惊奇和有趣的感觉。要学会运用幽默,从而放松紧张心理,释放压抑情绪,摆脱窘迫场面,缓和气氛,减轻焦虑和忧愁,使烦恼在笑声中消逝。

4. 调整“现实我”与“理想我”的差距。理想目标较低,虽容易实现,但不能满足;理想目标太高,难以实现,会有挫折感。要从自己的实际条件出发,调整理想目标,或把总目标分解为几个子目标,通过努力可以一个一个地达到,一步一个脚印地前进。

5. 积极参加体育锻炼,全身心投入到锻炼中。体育锻炼有助于去除烦恼,消除紧张忧郁,缓解思想压力,使人神采飞扬、愉快向上。

大学体育

大学体育

6.增加愉快生活体验。多回忆愉快生活经验往事,善于从光明一面去观察事物,有利于克服不良情绪。

7.多方位观察事物。很多表面看会生气的事情,但从另一角度去看,就会发现一些正面的积极意义。

8.注意或行动转移法。当存在不良情绪时,可以转移一下注意或活动,做一些感兴趣的事情,如听音乐或看电视等,从而遏制不良情绪。

9.合理宣泄。情绪不好时,可以找知心同学、老师、家长等倾诉内心的苦恼,把想说的话说出来,心情就会平静,“怒则即泄,气则即消”。

10.语言调节。通过一些富有哲理的语言来调节,如林则徐墙上挂有“制怒”条幅,当要发怒时,可以利用这个警句来提醒自己,约束自己。

二、大学生性格与健康

性格是指一个人在个体生活过程中所形成的,对现实稳固的态度以及与之相适应的习惯了的行为方式。它是由各种特征所组成的有机统一体。每一个人对现实稳固的态度有着特定的体系,其行为的表现方式也有着特有的样式。这种稳固的、定型化了的态度体系和行为方式就是一个人的性格。如,有的人对待工作总是一丝不苟,踏实认真;在待人处事中总是表现出有高度的原则性,坚毅果断,豪爽活泼,有礼貌,乐于助人,经常同别人共享自己的所有而不吝啬;在对待自己的态度上总是表现为谦虚、自信等,所有这些特征的总和就是他的性格。

大学生作为社会的一个特殊群体,他们的性格特征也很独特。据心理学家研究表明,大学生的情绪特征总的轮廓是趋于开朗、乐观、聪慧,情绪偏于激动、好强、积极、严肃、有恒、负责、稍显羞怯、理智而重实际、信任他人、合乎成规、有创新精神、依赖随群、不大能克制自己、比较容易紧张和受困扰。

心理学家的调查证实,大学生的主体性格特征是良好的,也有一些同学存在不良性格的表现:有的对祖国缺乏感情,个人至上,自由散漫,缺乏真诚,无礼粗暴;有的懒惰敷衍,粗心马虎,浮华不实,浪费挥霍;有的自命不凡,自傲自大;有的盲目冲动,任性固执,不能自控;有的喜怒无常,情绪波动剧烈;有的自卑怯懦,羞怯软弱;有的孤僻闭锁,离群索居,敏感多疑,抑郁焦虑等。

性格因素是大学生整体素质的重要组成部分,是大学生成才、成功的重要的非智力因素,更是大学生的健康因素。良好的性格因素,能促使人主动适应社会,关心集体,尊重同志,勤奋学习,努力工作,与社会和集体保持和谐的关系,使工作和生活更加富有生机、愉快;良好的性格因素,能促使人正确评价自己,正确对待他人,既不夜郎自大、目无他人,也不忘自菲薄、自惭形秽,除去许多不必要的



烦恼;良好的性格因素,能使人持之以恒,饮食起居有节有律,养成良好的生活习惯,保持充沛的精力,这些都是保持身心健康的前提。良好性格因素中的情绪特征,更是与身心健康息息相关,大喜大悲给人带来的危害,造成的人间悲剧,不仅仅见诸于文学作品,现实生活中也是屡见不鲜。过分压抑郁闷,暴躁性急,引起身体机能紊乱、衰减,导致疾病缠身的案例更是比比皆是。

性格制约着气质,性格特征可以在一定程度上掩蔽或改造气质的特点。良好的性格特征可以改变气质的某些消极方面。例如,自制力强的大学生可以克服自己急躁、易冲动的消极品质;强烈的责任感,可以使抑郁质的大学生满腔热情地投身于改革与建设之中。性格还制约能力的发展。良好的性格特征,如强烈的事业心、进取心、坚定、勤奋、认真、谦虚、细心是能力发展和事业成功的催化剂;不良的性格特征,如不思进取、敷衍、骄傲甚至马虎粗心,则是能力发展和工作顺利绊脚石。

渴望成才的大学生,必须自觉进行良好性格的锻炼,努力克服不良性格。性格主要是通过人的生活实践,在外界生活条件和人的心理活动的相互作用之中形成和培养起来的。人的实践活动每时每刻都制约着性格的发展。性格形成的速度和品质与人们亲自参加实践的积极性和多面性成正比。因此,大学生应当积极参加各种实践活动,把知、信、行统一起来,把理论与实践结合,不仅要在顺利的情境中锻炼自己,更要在遭受不同程度挫折的逆境中磨炼自己。在实践中发展良好性格特征,转化和克服不良性格特征,保持身心健康,顺利成才。

三、大学生环境与健康

人总是生活在一定环境之中,离开环境,人将无法生存。大学生在校求学读书、健康成长,同样也是生活在一定环境之中。一定的环境对大学生的学习、生活和健康有着至关重要的作用。

人类环境有自然环境和社会环境,它们是影响人体健康的重要因素。

1. 自然环境。指天然形成的水、空气、土壤、阳光等生态系统,它们是人体生存的物质基础,对人体健康有促进作用。但由于地理、地质原因,有些地区的水或土壤中存在过多或缺乏某种元素,使当地居民体内某种微量元素过多或过少,造成地方病。

由于工农业生产和人们集居生活对自然环境的污染,当前,环境问题已受到人们的普遍关注,采取了各种措施,如臭氧层保护、生态保护等。我们每个人都必须有环保意识,增加保护与改善环境的责任感,建立有益于环境的行为。

2. 社会环境。指由政治、经济、文化、教育等因素构成的社会。社会环境对人

大学体育



体健康有重大的影响,随着经济发展和科学技术水平的提高,人们的劳动条件越来越好,物质文化生活越来越丰富,极大地提高了人们的健康水平。如我国人均寿命在 1949 年是 35 岁,而现在是 71 岁。

由于环境问题是一个相当宏观的问题,我们不可能全面而详尽地论述,只就与大学生健康有关的校园环境加以分析。校园环境,就其根本属性而言,它是属于自然环境和人为环境的结合体。

日常的生活和学习中,大学生们不仅需要在宿舍内起居、劳作和休息,还需要眺望室外,欣赏自然景色,以消除疲劳,恢复精力、体力和视力。同时也需要漫步在校园内,接受阳光、山水、花木的抚慰,领略人们自身创造的美。因此,校园建设就显得十分重要。

实践证明,一个优美、整洁、高雅、宁静的校园环境,不但会给人们以美的享受,而且有助于调节大学生的心理和精神状态,有助于成才。仅以校园中植物造景的园林美而论,一个学校在绿化的基础之上,注重植物造景,则可以使大学生感受到植物的健康美(如生机盎然、花艳果硕等)、形体美(如树冠线、林相线美等)和风韵美(如松树之高洁、玉兰之冰清等),并在感受植物自然美的过程中,还可以享受因人的社会实践和思维内涵而赋予植物的气质,“霜叶红于二月花”的意境等。因此,大学生应当充分发挥校园环境的功能,以促进自己的健康。

生活居住区建设对大学生而言,最主要的是宿舍建设。即宿舍的小气候、日照、采光、声音、空气和色彩等的建设。宿舍是大学生休息、学习、社交以及度过闲暇时间的地方。因此,宿舍的建设同大学生的健康有着密切的关系。

大学生活是一种集体生活,一个宿舍多人居住,因此,宿舍空气的清洁状况成了一个很突出的问题。若是不注意宿舍卫生,长期居住在通风不良、空气污染严重的条件下,人们可感到食欲不振、疲劳、头晕、恶心、贫血,且易患各种呼吸系统传染病和其他疾患,有损健康。

声音与健康的关系也已引起人们的重视,大学生宿舍建设中也会有一个声音问题。悠扬悦耳的乐曲能使人心旷神怡,消除疲劳,亦是促进健康的环境因素。如音乐作品的振动频率在 10~20000 赫范围内,而酶在人体内进行催化过程也有类似频率。因而音乐可刺激人体分泌酶和激素,调节血压和神经兴奋强度,所以有促进身体健康、治病的作用。如苦于不寐的患者能在柔和的旋律中渐入梦乡;狂躁不安的病人能在轻缓的乐曲中恢复稳定的情绪。而非周期性振动发出的声音——噪声则威胁着人们的身心健康,引起失眠、疲劳、头昏、记忆力衰退、烦躁不安等症状。



四、大学生生物因素与健康

生物因素主要指遗传和各种病原微生物、寄生虫等。遗传是指亲代的特征通过遗传物质传递给后代的过程。DNA(去氧核糖酸)是遗传物质基础,有遗传意义的一段DNA为一个基因,人体有3-3.5万个基因,30多亿碱基对(密码)。遗传基因决定了人体各种遗传性状,目前已发现5000多种遗传病。随着科学技术的发展,各基因功能的明确,遗传病是可以治愈的。

五、大学生卫生服务因素与健康

卫生服务可以分为两类,一类是公共卫生服务,另一类是医疗服务。它们的主要工作是向个人和社区提供范围广泛的促进健康、预防疾病、医疗与康复服务,以保护和改善人体健康。健全的医疗卫生机构,完备的服务网络,一定的卫生投入及合理的卫生资源配置,均对人体健康有促进作用;反之,如果卫生服务有缺陷,就不可能有效地防治疾病,促进健康。目前我国正实行医疗机构改革,实行职工医疗保险制度,提供社会医疗保障,以保证人人享有卫生保健权利。

六、大学生气质、血型与健康

心理学家通常把人的气质划分为四种基本类型:胆汁质、多血质、黏液质、抑郁质。

不同气质类型的大学生,具有不同的气质特点。胆汁质的大学生精力充沛,能经受强烈刺激;主动与他人交往,乐于交际;直率而急躁,心境变换剧烈,具有外向性,情绪容易被激起,表情明显、外露,难以控制;思维、言语、动作反应快,但不灵活,缺乏准确性。多血质的活泼好动,不甘寂寞;易于适应新的环境,善于交际而有朝气,易于接受新事物,但注意不稳定,兴趣容易转移;情绪发生快且易变,表情丰富、外露,但体验不深刻;思维、言语、动作敏捷而灵活。黏液质的同学安静稳重,沉默寡言,交际适应;善于克制自己,善于忍耐;注意力稳定,但不易转移;情绪发生慢而弱,不易外露;抑郁质的同学思维高度易感,但发生慢,体验丰富深沉、持久而不外露;动作反应迟缓,但准确性高;较多的注意自己的内心世界。

七、大学生人际关系对健康的影响

人际关系是一个既古老又年轻的概念。说古老是自人类产生之日起,就有了人际关系,人们就开始对它重视并逐步有了专门的研究。就概念而言,人际关系是指人与人之间的关系。即在社会生活中,人们在进行广泛的物质交往和精神交往过程中产生和发展起来的人与人之间的关系。这是人类共同活动中的一种特殊形式,表现为一个庞大而复杂的系统工程。

大学生人际关系交往危机主要是指作为在校大学生在与他人相处和交往的过程中表现出的不适、自闭、逃避、自恋、自负以及难以调和与他人关系的不良心理状态和行为表现。造成大学生交往危机的原因很多,但大学生在交往中存在一些人格缺陷和不良个性特征是引发大学生人际交往的主要原因。

1. 引发交往危机的不良个性心理特征

自我封闭:受成长环境的影响,这些学生表现为不愿与他人交往,喜欢独来独往,不合群。

自我否定:这类同学表现得较为自卑。进入大学后,由于在学习、社交、社会工作、经济、家庭乃至相貌等方面感到不如人,有强烈的失落感,缺乏乃至丧失自信心和进取精神。

自我欣赏:这类学生自我感觉奇好,喜欢出头露面,在各种场合都希望自己是中心,对别人的反感缺乏敏感。

盛气凌人:这些学生往往有较好的成长阅历,一直是家庭、学校、社会的宠儿,走进大学后仍然被关注,造成这些学生在心理上的优越感,肯定自己,否定他人。

2. 交往危机的心理及行为表现

不善交往:由于不善交往和不主动与他人交往,这类学生感到孤独,自我心理压力较大,生活态度不乐观,遇事从坏处着想,对自己的能力没有信心或过于自负,对同学和老师的话过于敏感,容易导致心理疾病。

交往不善:这类学生不是不会交往,而是在交往的方式、态度和度上把握不好。因为较为关注自己,对别人的感受不在意,甚至以伤害别人抬高自己为乐趣。缺乏基本的道德修养,不尊重别人,霸气较大,自我定位高,易于引起他人反感。社会学家、心理学家的研究表明,人的健康而又完整的精神面貌,是在一定的人际关系中形成的。因为人际关系一般具有以下三大功能:①心理平衡功能。即可以使人保持心理平衡,顺利度过社会化进程。②信息交流的功能。即在一定人际关系中,人们彼此交流、知识、经验、思想和感情等。③心理保健功能。即交流情