

# 大学生体育

# 健康理论与实践

daxueshengtiyujiangkanglilunyushijian

李 丹 黄雅婷 付文灿◎主编

延边大学出版社

# 大学生体育健康理论与实践

李 丹 黄雅婷 付文灿 主编

延边大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生体育健康理论与实践 / 李丹, 黄雅婷, 付文灿  
主编. -- 延吉: 延边大学出版社, 2017. 11

ISBN 978-7-5688-3938-9

I. ①大… II. ①李… ②黄… ③付… III. ①体育-  
高等学校②健康教育-高等学校 IV. ①G807.4②G647.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 297627 号

大学生体育健康理论与实践  
李丹 黄雅婷 付文灿 主编

---

延边大学出版社出版发行  
(吉林省延吉市公园路 105 号)

三河兴达印务有限公司

开本 787mm×1092mm 1/16 印张 14

字数 280 千字 印数 1-5000

2018 年 6 月第 1 版 2018 年 6 月第 1 次印刷

---

ISBN 978-7-5688-3938-9

定价 65.00 元

# 前 言

体育与健康教育是教育重要的、有机的、不可缺少的组成部分，对培养德、智、体全面发展的社会主义事业建设者具有不可替代的作用。体育课程是读者以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程；是实施素质和培养全面发展人才的重要途径。

本书体现了以下主要特点：

1. 合理的结构。本书包括理论和实践两大部分。理论部分重视书中内容的体育文化含量，扩大体育与健康知识面，提高读者的认识能力。实践部分创造性地采用了新的分类结构，分别介绍了读者比较喜欢，读者可以依据自己所选课程进行针对性学习。通过专项课程学习，着重发展读者的专项运动技能、健身技能和生存生活技能，为终身体育奠定坚实的基础。

2. 先进的理念。本书始终把“健康第一”和“发展读者能力为本”的理念作为编写工作的指导思想。根据三维健康观，注重提高读者的身体健康、心理健康和社会适应的整体健康水平。不仅要全面发展与健康有关的各种体能，提高自己的运动能力，熟练掌握一两项体育锻炼的方法，能选择人体需要的健康营养食品，形成健康的行为生活方式，另外还要能根据自己的能力设置体育学习目标，自觉通过体育活动改善心理状态，养成积极乐观的生活态度，运用适宜的方法调节自己的情绪，在运动中体验运动的乐趣和成功的感受，克服各种困难。

3. 新颖的内容。在内容的选择上，体现健身性和文化性、选择性和实效性、科学性和可接受性、民族性和世界性相结合的原则，并充分反映当代人们的健康需求。

在编写过程中，我们参阅了相关的研究成果和资料（包括网络资源），并从中吸收了有益的思想、理论、方法（已按规定注明），但是有些内容因为本书体例的原因，难以一一注明。在此，谨向原作者和出版者致以衷心的感谢！限于学术水平和时间仓促，书中难免有不妥甚至错误之处，恳请专家、同行和读者批评指正。

编 者

2018年4月

# 目 录

项目一 绪论 .....	1
任务一 体育的概念 .....	2
任务二 健康概述 .....	8
任务三 健康教育 .....	13
项目二 运动卫生与自我监督 .....	20
任务一 体育锻炼的卫生常识 .....	21
任务二 体育锻炼的自我医务监督 .....	25
任务三 学生体质健康标准 .....	27
任务四 运动中常见的生理问题与处理方法 .....	31
任务五 运动损伤的预防与处置 .....	38
任务六 青春保健与营养 .....	44
项目三 对抗类运动项目 .....	56
任务一 乒乓球 .....	56
任务二 羽毛球 .....	64
任务三 网球 .....	69
任务四 篮球 .....	77
任务五 足球 .....	91
任务六 排球 .....	108
项目四 健美类运动项目 .....	119
任务一 太极拳 .....	120
任务二 体操运动 .....	128
任务三 体育舞蹈 .....	130
任务四 瑜伽 .....	137
任务五 健美操 .....	152
任务六 艺术体操 .....	154

项目五 体能类运动项目 .....	159
任务一 游泳 .....	160
任务二 野外运动 .....	180
项目六 休闲体育项目 .....	195
任务一 轮滑 .....	196
任务二 保龄球 .....	198
任务三 踢毽子 .....	201
任务四 台球 .....	202
任务五 高尔夫 .....	206
任务六 其他传统休闲类体育活动 .....	211

# 项目一 绪论



## 名言导入

如果儿童让自己任意地不论去做什么而不去劳动，他们就既学不会文学，也学不会音乐，也学不会体育，也学不会那保证道德达到最高峰的礼仪。——德谟克利特

## 项目概述



体育作为人类文化的重要组成部分，是随着人类社会的发展逐渐形成和发展起来的。据史学家和考古学家的研究发现，人类早在原始时代就把走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越等作为最基本的生产劳动和日常生活的技能和本领传授给下一代。这是人类教学的萌芽，也是体育活动的萌芽。体育的发展与教育、军事、科学技术的发展，以及人们的宗教活动、休闲娱乐活动有着密切的关系。必须指出，体育在其整个历史发展过程中，是受一定的政治经济所制约的，并为一定的政治经济服务。

体育的发展大致经历了原始的体育萌芽时期、自觉从事体育时期和形成与完善体育制度时期。经过这三个时期，也就逐步形成了现代体育体系，其中竞技体育的发展更是推动现代体育发展的主要动力。

## 任务目标

通过本项目的学习，使读者了解要获得强壮健美的身体、智慧敏锐的头脑，体育锻炼是重要手段之一。深入了解体育的内涵，探讨究竟什么是体育以及它所涉及的内容有哪些。使读者能够在平时的生活中积极投入到体育锻炼中去。

### ◎学习重点

1. 了解体育的基本概念和功能。
2. 了解健康的基本内涵。
3. 掌握亚健康状态的形成因素和预防手段。
4. 了解影响健康的因素。
5. 掌握健康教育的特点和作用。

## 任务一 体育的概念

### 一、“体育”一词的来源

据世界体育资料记载，“体育”一词最早是法国人于1760年在法国的报刊上论述儿童身体教育问题的论文时首先起用的。现在国际上普遍用“Physical Education”泛指“体育”。它的本意是指以身体活动为手段的教育，直译为身体的教育。“Sport”一词一般认为源于拉丁语“Disport”，它的本意是指离开工作去游戏、玩耍、进行娱乐活动等，后来逐渐形成具有新含义的一个概念，即竞技运动，或称为竞技体育。

19世纪中叶，德国和瑞典的体操传入我国，随后清政府在兴办的“洋学堂”中设置了“体操科”。1902年左右，一些在日本留学的学生从日本传来了“体育”这一术语。随着西方文化不断涌入我国，学校体育的内容也从单一的体操向多元化发展，课堂上出现了篮球、田径、足球等。1923年，在《中小学课程纲要草案》中，“体操科”正式改为“体育课”。从此，“体育”一词成了标记学校中身体教育的专门术语。

### 二、体育的定义

“体育”一词刚传入我国时，指的是身体的教育，是作为教育的一部分出现的，是一种与维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程，与国际上通行的体育概念(Physical Education)是一致的。随着社会的进步和体育事业的不断发展，体育的内涵和外延也得到了极大拓展。

广义的体育是指：在人类社会发展中，根据生产和生活需要，遵循人体生长发育发展规律，以身体练习为基本手段，为增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识的社会活动。为经济和社会服务的身体运动，通常也称为体育运动。

狭义的体育是指：促进人体全面发展，增强体质，学习和提高体育的知识、技术和技能，培养道德品质的一个有目的、有组织的教学过程。

体育的概念无论是广义的还是狭义的，都强调以各种运动为基本手段，发展身体，增强体质，增进健康，挖掘人体的内在潜力，陶冶情操，促进人的全面发展。

### 三、体育的基本功能

从性质上看，体育是社会文化的组成部分。它是一个有机的整体，一个多功能、多目标的系统。体育的功能主要包括：健身功能、娱乐功能、文化功能、教育功能、经济功能和政治功能。

#### 1. 健身功能

所谓“健身”就是健全体魄，增强体质。在进行体育活动时，通过身体运动锻炼的多



次重复过程，可以对各器官系统起到一定强度和量的刺激，使身体在形态结构、生理机能和生化等方面发生一系列的适应反应，达到促进身体健康发展和增强体质的目的。

适当的体育活动，可以促进大脑兴奋，提高大脑的分析、综合能力，可以促进机体的生长发育，促进骨骼变粗，骨密质增厚，抗弯、抗折、抗压能力增强，可以增加肌肉的能量储备，提高体力，可以促进人体内脏器官构造的改善和功能的提高，能增强人体免疫力，提高对疾病的抵抗能力。体育锻炼还可以增强意志，催人奋进，培养集体观念，协调人际关系，从而促进心理理解能力的提高，有利于排解各种不健康的心理因素，使个体在环境的和谐统一中获得欢快和轻松，实现精神健康。所以，健身是体育最本质的功能。

## 2. 娱乐功能

由于体育本身具有游戏性、艺术性、惊险性、默契性等特征，所以人们结合自己的兴趣，参加一些个人喜爱和擅长的体育运动项目，可以起到调节心理、松弛神经、丰富文化生活和愉悦身心的作用。在完成各种练习的体验中，可以提高自信心和自豪感，提升与同伴的默契，增进相互之间的理解。在欣赏体育运动时，运动员所表现出的高超技艺，使人赏心悦目、心旷神怡。因此，体育是一种积极、健康的娱乐方式。

## 3. 文化功能

体育本身就是社会的一种文化现象。体育文化是现代文明的标志之一，其主要从媒体传播、体育服饰、体育竞技、民间体育、体育表演、体育设施等方面反映一个国家的文明程度。体育还是一种高雅的文化生活，它与欣赏音乐、舞蹈、艺术和文学一样，是人类文明与智慧的结晶。

## 4. 教育功能

在国际体育比赛中，每当有中国运动员取得冠军，赛场上空响起中国国歌，升起中国国旗时，都会激发起全民族的爱国热情。

通过体育活动，不仅能有效地培养人的体育素质，发展人的个性，培养竞争意识，而且还有助于基本素质的提高和培养，使人们树立“终生体育”的思想。

## 5. 经济功能

在国际体育运动中，体育的经济目的已成为最大特点之一。大大小小的赛事，尤其是奥运会，会给各个举办国带来巨大的商机。

除了极具魅力的体育产业外，中国老百姓对健康的关心，使得各种各样的体育大踏步地走向生活、进入家庭。群众体育锻炼和休闲体育的市场展现出了不可估量的庞大需求。体育服装、体育广告、器材、食品、旅游等综合服务获得了十分可观的经济收入。社会体育消费、体育用品、练习器材、场地设施等产品的极大发展，创造了更多的经济价值。

## 6. 政治功能

体育作为人类的一项文化活动，不是一种孤立的社会现象，而是同一定社会的政治、经济、文化相互联系，相互影响。竞技体育特别是奥林匹克体育运动，更是从一开始就同政治结缘。

作为国力强弱的标志之一，竞技比赛的成绩直接影响国家的声望和威信。竞技比赛，特别是奥运会等大型国际竞赛，对世界各地影响的广度和速度，都是其他任何活动都无法

比拟的。作为强大的精神动力之一，重大竞技比赛的胜利可满足民族自尊心，增强自豪感，激发起巨大的爱国热情。在2008年北京奥运会上，中华健儿一鼓作气，勇夺51枚金牌，实现了历史性的突破。国人沸腾，海外华侨欢呼雀跃，海内外掀起了巨大的爱国浪潮。

作为社会感情的调节要素之一，体育可以娱悦身心、稳定情绪，从而有助于社会的安定与团结；作为增进友谊的桥梁之一，体育能够促进各国人民之间相互了解，特定情况下还可以提供灵活的外交场合和机遇。国际比赛中，作为人民使者的各国运动员，通过场上交流和场下的广泛接触，可展示各国人民的风采，加深与他国选手的友谊。竞技比赛可以使任何国家，甚至政治上有隔阂乃至敌对国家的运动员走到一起，同场竞技。与此同时，双方的官员也要进行必要的接触。在特定情况下，往往可以取得意想不到的重大外交突破。

## 知识窗

### 天天运动好处多

在一般人的认知里，一天一天逐渐增加你的运动量，在健身房挥汗如雨待上好几个小时，努力运动才有收获。但是新的报告则认为，即使是短时间活动也可增强你的体力，尤其是一个很少健身的人。其有别于以前的观念的地方在于强调短时间运动的累积效果，例如一天三次、每次10分钟的快走运动，和一天一次30分钟的快走运动具有类似的效果。

美国疾病防治中心所进行研究调查后发现，走路其实是美国居民最常进行的简单运动，虽然有四分之三的民众遵守每次30分钟的运动时间，但是他们运动的次数却不够多，而且只有四分之一的民众运动时以足够的速度进行快步行走，事实上，走路的速度太慢也是没有运动效果的。

因此，即使一天中没有那么多时间可以进行长达30分钟的运动，或是体力无法负荷这么长时间的运动，那么一天数次、每次短时间的运动，例如改走楼梯而不用电梯，多走一站路去坐公车或是早一站下车等，累积下来也会得到可观的效果。在身体适应运动的强度后，可以选择逐渐延长运动的时间，或是仍然保持一天数次的习惯，都可达到增进健康、预防疾病的目的。总之，就是把握每一个走路、运动的机会，同时也要走快些，这样对你的体力绝对会有帮助。

## 四、体育促进健康的功能

### 1. 体育锻炼有助于生理健康

#### (1) 体育锻炼对骨骼、肌肉的影响

科学调查证明，同年龄、同性别的青少年，经常运动的人比不运动的人身高高4~7cm。这是因为，体育运动能使骨骼变粗，促使骨骼增长，有助于身体长高。同时，经常运动的人的关节活动范围也大得多，关节的牢固性也比一般人强，从而提高了骨骼的抗

断、抗弯、抗压等方面的能力。并且，体育锻炼还能使肌肉发达、结实、健壮、匀称、有力。

### (2) 体育锻炼对心肺功能的影响

研究表明，经常进行体育锻炼的人，心脏的重量、直径、容积均比一般人的大，心脏具有更强的工作能力。专家认为，坚持运动至少使心脏推迟衰老 10~15 年。经常锻炼可促进体内脂肪的消耗，并能使具有保持性的高密度脂蛋白的增加，同时还能加速代谢，减少脂肪在血管壁的沉积，保持与增加血管壁的良好弹性，起到预防心血管系统疾病的作用。

体育锻炼还能大大增强肺功能。安静时一般人每分钟呼吸 12~16 次，每次呼吸吸入新鲜空气约 500 毫升，每分钟肺通气量为 6~8 升。剧烈运动时呼吸次数可增至每分钟 40~50 次，每次吸入空气达 2500 毫升，是安静时的 5 倍，每分钟肺通气量可高达 70~120 升，因此，呼吸器官在体育锻炼中可以得到很大的锻炼。经常进行体育锻炼还有助于呼吸肌力量增大，胸廓活动性增强，肺泡具有更好的弹性。

### (3) 体育锻炼有助于减缓衰老

经常参加体育运动能延缓各器官系统功能衰退的进程，提高人体对内外环境的适应能力。大量的研究表明，不运动的人，从 30 岁开始，身体功能就开始下降，到 55 岁身体功能只相当于他最健康时的 2/3。经常参加运动的人到四五十岁时，其身体功能还相当稳定，60 岁时，其心血管系统的功能大约相当于二三十岁不运动的人。

## 2. 体育锻炼有助于促进心理健康

### (1) 体育锻炼有助于发展智力

智力是个体圆满完成工作、学习任务的基础条件。经常参加体育锻炼可以使个体的注意、记忆、观察、思维和想象等能力得到充分发展，提高活动效率，还可以使其乐观自信、精神振奋，精力更加充沛，从而对人的智力功能具有促进作用。

研究表明，体育锻炼能有效地促进血液循环，增强心肺功能，使大脑获取更多的氧气，给大脑的记忆和思维能力提供必要的物质保障，提高脑力劳动的效率；体育活动不仅能使神经系统的兴奋和抑制过程更加有效，使其对各种刺激的反应更加迅速、准确，为智力的发展奠定物质基础，而且还可以提高人的视觉、听觉、本体感觉、神经传导速度、神经过程的均衡性和灵活性，促进神经系统功能的增强。

人们在学习的过程中，大脑皮层的相关区域处于高度兴奋状态，并随着学习时间的延长而产生疲劳感，导致学习效率下降。而体育活动的参与，有助于大脑皮层的相关区域形成兴奋与抑制合理交替的机制，降低疲劳感，提高文化学习的效率，此外个体的体质增强、身体机能水平的提高有助于充分地挖掘与开发学习的潜力。

### (2) 体育锻炼有助于获得良好的情绪体验

情绪状态的调控能力是衡量体育锻炼对心理健康影响的最主要的指标。个体在复杂多变的社会环境中，常常会产生紧张、压抑、忧虑等不良情绪，体育锻炼可以使个体从烦恼和痛苦中摆脱出来，降低应激水平，使处理应激情境的能力增强。研究表明，经常参加身体锻炼者的状态焦虑、抑郁、紧张和心理紊乱等消极的心理变量水平明显低于不参加身体

锻炼者，而愉快等积极的心理变量水平则明显要高一些。

体育锻炼之所以能够调节情绪，是因为体育锻炼的参与者能体验到运动带来的愉快感觉。心理学家认为，适度负荷的体育锻炼能够促进人体释放一种多肽物质——内啡肽，它能使人们获得愉快、兴奋的情绪体验。因此参加体育锻炼，尤其是参加那些自己喜爱和擅长的体育锻炼，可以使人从中得到乐趣，振奋精神，从而产生良好的情绪状态。

### （3）体育锻炼有助于良好的意志品质的形成

意志品质指一个人的自觉性、果断性、坚韧性和自制力，以及勇敢顽强和独立主动的精神，是一个人行为特点的稳定因素的总和。意志品质需要在克服困难的实践过程中培养。体育锻炼本身就要不断克服困难（气候条件的变化、动作的难度或外部障碍等）和主观困难（如胆怯和畏惧心理、疲劳和运动损伤等），才能取得成功。体育锻炼的参与者努力克服主、客观方面的困难，培养自身良好的意志品质。任务越困难，对个体的意志锻炼的作用越大，而良好的意志品质对于人的活动（尤其是体育锻炼）效果具有重要的意义。

### （4）体育锻炼使自我概念更为清晰

自我概念是个体主观上对自己的身体、思想和情感等的整体评价，它是由许多的自我认识所组成的，例如我是什么人、我主张什么、我喜欢什么、我不喜欢什么等，包括社会方面的自我概念和身体方面的自我概念等。其中，身体方面的自我概念包括身体表象和身体自尊。身体表象是指头脑中形成的身体图像。身体自尊则主要包括一个人对自己运动能力的评价、对自己身体外貌（吸引力）的评价以及对自己身体的抵抗能力和健康状况的评价。

身体表象和身体自尊障碍在正常人群中是普遍存在的，据报告，54%的学生对他们的体重不甚满意。与男性相比，女性倾向于高估身高和低估体重，而且，身体肥胖的个体更可能有身体表象和身体自尊方面的障碍。身体表象和身体自尊与整体自我概念有关，无论是男性还是女性，对身体表象的不满意会使其身体自尊变低，并产生不安全感 and 抑郁症状。

坚持体育锻炼可使体格强壮、精力充沛，因而，体育锻炼对于改善人的身体表象和自尊至关重要。研究表明：锻炼者比非锻炼者具有更积极的总体自我概念；体能强的人比体能弱的人倾向于具有更高水平的自我概念和更高的身体概念；肌肉力量与身体自尊、情绪稳定性、外向性格和自信心呈正相关，并且加强力量训练会使个体的自我概念显著增强。因此，更积极的自尊心、更高水平的身体概念和自我概念与高水平的体能状况相关。

### （5）体育锻炼有助于形成和谐的人际关系

现代社会生活节奏的加快使人们越来越趋向封闭的状态，从而造成人与人之间感情交流缺乏，人际关系疏远。体育锻炼则打破了这种封闭，让不同职业、年龄、性别、文化素质的人相聚在运动场上，进行平等、友好、和谐的交往，使人们互相之间产生信任感，有效进行情感和信息的交流，互相之间产生一种默契和交融。研究表明，增加与社会的联系会给个体带来心理上的益处。马塞（Massie）等人曾调查发现，外向性格者比内向性格者的社会需要更强烈，这种社会需要可以通过跳舞、球类、做操等集体性活动来得到满足。

由此可见，人们可以通过体育锻炼来认识更多的朋友，大家和睦相处、友爱互助，这种良好的人际关系将令人心情舒畅、精神振奋。

#### (6) 体育锻炼有助于消除心理疾患

社会竞争的日益激烈和生活压力的加大容易使人产生悲观、失望的情绪，进而导致忧郁、孤独、焦虑等各种心理障碍的产生。人们若是参加某个项目运动并坚持锻炼，其生理技能、身体素质将会得到改善，也会相应掌握并发展一些运动的技能和技巧。由此，个体会以自我锻炼反馈的方式传递其成就信息给大脑，从而获得自我成就的认知和情感体验，产生愉快、振奋和幸福感。因此，适宜的体育锻炼能使有心理障碍的个体获得心理满足，产生积极的成就感，从而增强自信心，摆脱压抑、悲观等消极情绪，消除心理障碍。

许多国家已将体育锻炼作为心理治疗的手段之一。美国的一项调查显示，1750名心理医生中，80%的人认为体育锻炼是治疗抑郁症的有效手段之一，60%的人认为应将体育活动作为一个治疗手段来消除焦虑症。临床研究表明，通过参加一些如慢跑、散步、徒手操等身体练习能有效地减轻焦虑和抑郁症状，增强自信。除此之外，有关体育锻炼的心理治疗效应还反映在对精神分裂症、酒精和滥用药物、体表、体型症状的研究等方面。

虽然就目前而言，这些心理疾病的病因以及体育锻炼有助于治疗心理疾病的基本机制尚未完全清楚，但体育锻炼作为一种心理治疗手段在国外已开始流行起来。在学生中，通过体育锻炼可以减缓或消除由于学习和其他方面的挫折而引起的焦虑和抑郁等症状，为不良情绪的宣泄提供一种合理有效的手段，防止心理障碍或疾病的发生。

总之，体育锻炼不仅能有效地促进智力的发展、调节情绪、培养良好的意志品质、增强自我概念、改善人际关系，增进心理健康，而且能使个体发挥最优的心理效能。

## 知识窗

### 青春期少年心理健康

对于一个青春期的少年来说，保持心理健康应该做到以下几点：

1. 心理特征与年龄相符合。青少年的认知、情感、意志等心理因素，以及个性特征，要符合年龄增长的规律。既不能像童年时的心理那样简单、幼稚，也不能同成年人那样成熟，而是表现出青少年所应有的特点。这是心理健康的基本条件。

2. 保持乐观而稳定的情绪。乐观而稳定的情绪有助于提高学习成绩和工作效率。在困难和逆境中，保持乐观的情绪会增强自信心。乐观而稳定的情绪是心理健康的重要标志。

3. 热爱学习。学习是青少年时期的主导活动，是为成年后进入社会打基础的。青少年应明确学习目的，培养对学习的兴趣，这样就会把学习看作是一种乐趣而主动进行学习，那么，学习就不会成为负担，不会因此增加心理的压力，有益于心理健康发展。

4. 建立良好的人际关系。在家庭、学校及各种环境中，要与父母、老师、同学保持融洽的关系。与人交往中，要平等待人，尊重和理解他人，乐于助人。要和同学建立正当的友

谊，寻找自己的知心朋友。在家庭、学校和各种场合中，努力做一个受大家欢迎的人。

5. 自我调节，适应环境。对自己所处的环境不满意或遇到不幸、挫折时，一些人往往会产生忧郁、悲痛、焦虑等不良的情绪，失去心理平衡。这时应采取积极的态度，疏导情绪，调整自己对现实的期待，使自己能够面对现实，以最适当的态度处理问题和适应环境，增强自己的耐受力。

6. 接受自己的性身份。青春期少年要正确认识和对待自己的性身份，做符合自己性别身份的事，并对自己是男性或女性感到满意，不能因为自己的性别而产生自卑感。只有自觉认识和正确对待自己的性身份，才能愉快接受自己，保持良好的心理状态。这也是青春期少年心理健康的一个重要标志。

## 任务二 健康概述

### 一、健康的定义

世界卫生组织认为，所谓健康，应该既包括心理健康、身体健康、道德健康，还应该包括生殖健康，以及个体与社会的适应良好。这就是人们所指的身心健康，也就是说，一个人在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四方面都健全，才是完全健康的人。

我国学者穆俊武认为，对个人或社会来说，过去是否有过或将来是否有身体、精神、社会都处于完好的短暂状态是值得怀疑的。因此，他提出了新的健康概念，即“在时间、空间、身体、精神、行为方面都尽可能达到良好状态”。

所谓时间概念，是指个人或社会发展的不同时期对健康不能用同一标准来衡量。不能把健康看作是静止不变的东西，而应理解为不断变化着的概念。

所谓空间概念，是指不同国家、不同地区的人，有着各不相同的健康概念和健康标准。这并不意味着没有一个可供人们遵循的健康概念。应根据国家、地区的不同，尽可能达到各自的良好状态。人们对保健的需要，在发达国家和不发达国家表现不同。作为健康教育者，应根据空间来制定保健行为。

身体、精神概念则较易理解，这里不再赘述。

行为，是一个人在社会生活中对赋予的责任和义务所采取的动态和动机。行为表现为社会性，每个人的行为必然受到他人的影响。

因此，健康是个体概念。我们在考虑健康时必须区分是群体的健康还是个人的健康。群体的健康是采用统计学上的平均值，即在一定范围内某一个时期的健康应为正常值，偏离了就不正常。但是，偏离了正常值对于个人来说就不一定不健康，作为个人，健康的标准是一个人特有的。个体健康是现实的，群体的健康是理想的。

此外，我们必须结合世界卫生组织宪章的要求，从国际社会的高度来认识，享受最高标准的健康被认为是一种基本人权；健康是社会发展的组成部分；健康是对人类的义务，

人人都享有健康平等的权利。

## 二、健康的内涵

### 1. 生理健康

生理健康就是人体生理上的健康状态。过去把生理健康定义为：“能精力旺盛地、敏捷地、不感觉过分疲劳地从事日常活动，保持乐观、蓬勃向上及具有应激能力。”但是，目前有人认为，应将健康与健康行为两个概念区别开来。

健康是指循环、呼吸系统、机体的各个器官、关节活动和肌力都达到最低正常水平，这样就有助于减少退行性疾病发生的危险性。健康行为要求健康达到一定水平，并与敏捷性、速度、肌肉的耐受性和收缩力有关，能使机体更好地从事职业与娱乐方面的生理活动。

世界卫生组织提出了衡量健康的 10 项标准：

- 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作；
- 处事乐观，态度积极，乐于承担任务，不挑剔；
- 善于休息，睡眠良好；
- 适应环境，应变能力强；
- 对一般感冒和传染病有一定抵抗力；
- 体重适当，体态匀称；
- 眼睛明亮，不发炎，反应敏捷；
- 牙齿清洁，无缺损，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血；
- 头发有光泽，无头屑；
- 骨骼健康，肌肉、皮肤有弹性，走路轻松。

### 2. 心理健康

国外学者们对心理健康的标准做了一些表述。例如英格里士认为：“心理健康是指一种持续的心理情况，当事者在那种情况下能做良好适应，具有生命的活力，而能充分发展其身心的潜能；这乃是一种积极的丰富情况，不仅是免于心理疾病而已。”麦灵格尔认为：“心理健康是指人们对于环境及相互间具有最高效率及快乐的适应情况。不仅是要有效率，也不仅是要能有满足之感，或是能愉快地接受生活的规范，而是需要三者俱备。心理健康的人应能保持平静的情绪、敏锐的智能、适于社会环境的行为和愉快的气质。”

我们认为人的心理健康包括以下 7 个方面：智力正常、情绪健康、意志健全、行为协调、人间关系适应、反应适度、心理特点符合年龄。

了解与掌握心理健康的定义对于增强与维护人们的健康有很大的意义。人们掌握了人的健康标准，可以此为依据对照自己，进行心理健康的自我诊断。

现在对心理健康的标准是这样定义的：

- 具有充分的适应力；
- 能充分地了解自己，并对自己的能力做出适度的评价；
- 生活的目标切合实际；

- 不脱离现实环境；
- 能保持人格的完整与和谐；
- 善于从经验中学习；
- 能保持良好的人际关系；
- 能适度地发泄情绪和控制情绪；
- 在不违背集体利益的前提下，能有限度地发挥个性；
- 在不违背社会规范的前提下，能恰当地满足个人的基本需求。

### 3. 生殖健康

所谓生殖健康，是指人类在整个生命过程中，与生殖有关的一切活动，应在生理、心理和社会适应诸方面处于良好的健康状态。这说明，为了保持生殖健康，既需要建立正确的性观念，避免未婚先孕、人工流产，做好性病与艾滋病的防治等工作；还要接受避孕节育、不孕不育、夫妻性生活指导、妇产和疾患、男性科疾患等方面的性保健知识和指导。

生殖健康的内容主要有以下6点：

- 人们能够有满意而安全的性生活；
- 有生育能力；
- 可以自由而负责地决定生育时间和生育数目；
- 夫妇有权知道和获取他们所选定的安全、有效、负担得起和可接受的计划生育方法；
- 有权获得生殖健康服务；
- 妇女能够安全地妊娠并生育健康的婴儿。

由此可知，男女平等是生殖健康概念的基础，妇女权利是生殖健康的核心，强调服务对象的需求、参与、选择和责任是生殖健康的特点。同时，这些内容都必须是受到法律保护的。

### 4. 道德健康

英国哲学家赫·斯宾塞指出：“完美的道德是行为的准则，有了这种准则，痛苦就可以避免。”

所谓道德健康，指的就是能够按照社会规范的准则和要求来支配自身的行为，把个人行为置于社会规范之内。

把道德健康纳入健康的大范畴，是有其道理及科学根据的。巴西医学家马丁斯经过10年的研究发现，屡犯贪污受贿罪行的人，易患癌症、脑出血、心脏病、神经过敏等病症而折寿。而良好的心理状态，能促进人体内分泌更多有益的激素、酶类和乙酰胆碱等，这些物质能把血液的流量、神经细胞的兴奋调节到最佳状态，从而增强机体的抗病力，促进人们健康长寿。

作为国家未来的建设者，具备良好的道德素质是青少年学生的立身之本。

### 5. 社会适应

社会适应指的是，个人为与环境取得和谐的关系而产生的心理和行为的变化。它是个体与各种环境因素连续而不断改变的相互作用过程。每个人一生都会不断面临新的情境，



每一发展阶段也都有特定的要求，比如人格发展、对父母的心理上的独立、职业选择、人际关系、婚姻、家庭、退休、死亡等。社会适应是一个毕生的过程。

在知识经济时代，人们获取知识的方式和途径在悄然发生变化，而且随着生活节奏的加快，人际关系变得更加复杂，在日趋激烈的社会竞争中，伴随各种不同价值取向而产生的迷惘、困惑、抑郁、孤独与失望情绪，都是对现代人的巨大考验。

因此，个体的行为能适应复杂的社会环境变化，能为他人所理解，为社会所接受，行为符合社会身份，形成与保持和谐的人际关系，适应社会的要求显得尤为重要。只有学会选择适合自身的价值观和人生态度，并有效建立起促进个人发展的精神背景和自我引导机制，才能够按社会运行法则，更好地处理好个人与社会条件之间的矛盾。

### 三、亚健康

#### 1. 什么是亚健康

亚健康是指非病非健康状态，是处于疾病与健康之间的一种生理机能低下的状态，故又有“次健康”“第三状态”“中间状态”“游离状态”“灰色状态”等称谓。亚健康状态是很多疾病的前期征兆，如肝炎、心脑血管疾病、代谢性疾病等。亚健康人群普遍存在六高一低，即高负荷（心理和体力）、高血压、高血脂、高血糖、高体重、免疫功能低下。

国内外的研究表明，现代社会符合健康标准者也不过占人群总数的15%左右。有趣的是，人群中已被确诊为患病，属于不健康状态的也占15%左右。如果把健康和疾病看作是生命过程的两端的话，那么它就像一个两头尖的橄榄，中间凸出的一大块，正是处于健康与有病两者之间的过渡状态——亚健康。

亚健康是一种临界状态，处于亚健康状态的人，虽然没有明确的疾病，但却出现精神活力和适应能力的下降，如果这种状态不能得到及时的纠正，非常容易引起心身疾病。处于亚健康状态的人，除了疲劳和不适，不会有生命危险。但如果碰到高度刺激，如熬夜、发脾气等应激状态下，很容易出现猝死，也就是“过劳死”。

#### 2. 亚健康是怎样形成的

医学研究表明，如下人群易患亚健康：

- 精神负担过重的人；
- 脑力劳动繁重者；
- 体力劳动负担比较重的人；
- 人际关系紧张、造成负担比较重的人；
- 长期从事简单、机械化工作的人（缺少外界的沟通和刺激）；
- 压力大的人；
- 生活无规律的人；
- 饮食不平衡、吸烟、酗酒的人。

“冰冻三尺非一日之寒”，促使亚健康形成的主要因素有心理、社会、环境、营养、劳动、运动、生活方式与行为、气象生物、服务等诸多方面，每个因素都有其特定的内容而又相互关联。例如，嗜烟、酒成癖，烟碱、酒精缓慢损害机体；劳逸失度，娱乐过度，紧