

高等院校公共基础课系列“十三五”规划教材

(第二版)

Physical Education and Health

大学体育与健康

主编 侯宪斌



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

高等院校公共基础课系列“十三五”规划教材

(第二版)

Physical Education and Health

大学体育与健康

主 编 侯宪斌

副主编 张 军 李 黎 戈友波



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康/侯宪斌主编. —2 版. —武汉: 武汉大学出版社, 2017. 9

高等院校公共基础课系列“十三五”规划教材

ISBN 978-7-307-19647-6

I. 大… II. 侯… III. ①体育—高等学校—教材 ②健康教育—高等学校—教材 IV. ①G807.4 ②G647.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 215285 号

责任编辑:陈 红 责任校对:汪欣怡 版式设计:马 佳

出版发行: 武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件: cbs22@whu.edu.cn 网址: www.wdp.com.cn)

印刷: 湖北金海印务有限公司

开本: 720 × 1000 1/16 印张: 18.5 字数: 374 千字 插页: 1

版次: 2016 年 9 月第 1 版 2017 年 9 月第 2 版

2017 年 9 月第 2 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-307-19647-6 定价: 35.00 元

版权所有, 不得翻印; 凡购我社的图书, 如有质量问题, 请与当地图书销售部门联系调换。

前言

教育部、发展改革委、财政部、体育总局《关于进一步加强学校体育工作的若干意见》对充分认识加强学校体育的重要性,明确加强学校体育的总体思路和主要目标,落实加强学校体育的重点任务,建立健全学校体育的监测评价机制,加强对学校体育的组织领导等提出了具体要求,这为高校体育教育工作指明了方向。2014年教育部《关于印发高等学校体育工作基本标准的通知》指出,《基本标准》是对全日制普通高等学校体育工作的基本要求,也是评估、检查高等学校体育工作的重要依据,凡是达不到《基本标准》要求、学生体质健康水平连续三年下降的学校,在“高等学校本科教学工作水平评估”中不得评为合格等级,各省(区、市)不得批准其为高水平运动队建设学校。各高等学校要充分认识加强学校体育工作的重要意义,牢固树立健康第一的指导思想,把体育工作摆上重要位置,切实加强领导和规范管理,认真落实《基本标准》。

为贯彻落实《关于进一步加强学校体育工作的若干意见》和《关于印发高等学校体育工作基本标准的通知》文件精神,加强体育课程建设,进一步提高教育教学质量,依据《全国普通高等学校体育教学指导纲要》和《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的基本要求,结合学校体育工作实际,我们广泛参考吸收众多前人的研究成果与经验,组织编写了这本《大学体育与健康》教材。

本教材具有以下特点:(1)以国家体育文件为编写指导思想,充分反映新时期国家对高校体育教学的要求。我们认真学习体育法规、文件,深刻领会精神实质,准确把握学校体育的目标,面对全体学生,紧扣素质教育主线和学生身心健康的全面发展,将丰富的理论知识和多种健身方法措施贯穿于整个教材的始终,使之成为一个完整的教材体系。(2)内容广泛。遵循教育规律和大学生的身心特点及兴趣爱好,汲取借鉴体育学科最新研究成果,尽可能最大限度地满足当代大学生的需要,教材内容精练规范、涵盖面广,既有时尚休闲类项目,又有民族传统项目。(3)编写体例有新意。在编写体例上力求创新,根据从理论到实践的逻辑将全书分为4编,同时每章后附有思考题,便于教学。

本书共分基础理论、田径球类、时尚休闲和民族传统4编,内容主要包括绪论、大学体育与健康、体育锻炼的原则方法与卫生保健、田径运动、乒乓球、羽毛球和网球、篮球、足球、排球、瑜伽、健美操与体育舞蹈、轮滑、跆拳道、飞镖、

武术、龙舟和舞龙舞狮等。本书既可作为普通高校的体育教材，又可以为大学生的科学健身提供指导。

本书由荆州职业技术学院侯宪斌老师担任主编，张军、李黎、戈友波老师分别担任第一、二、三副主编。该教材编写分工如下：侯宪斌编写第一章、第二章、第三章、第五章，张军编写第四章、第六章、第九章、第十一章，李黎编写第七章、第八章、第十章，戈友波编写第十二章、第十三章。全书由侯宪斌拟定编写提纲并统稿。

在编写过程中，我们参考了众多的专业书籍，未能全部指出，在此一并致以衷心的感谢。

由于参编人员水平所限，定有许多不妥之处，恳请广大读者给予批评指正。

编 者

2017年7月

目 录

第一编 基础理论

第一章 绪论.....	3
第一节 体育与健康概述.....	3
第二节 健康的概念及标准.....	7
第三节 大学生健康的影响因素.....	9
第二章 大学体育与健康	12
第一节 体育与大学生身心健康	12
第二节 大学体育的内容、特征与功能	15
第三节 大学体育的目的、任务与实现途径	18
第三章 体育锻炼的原则方法与卫生保健	24
第一节 体育锻炼的原理、原则与方法	24
第二节 体育锻炼的卫生保健	29
第三节 运动性疾病与损伤的预防处理	37

第二编 田径球类

第四章 田径运动	47
第一节 田径运动概述	47
第二节 径赛运动	53
第三节 田赛运动	58
第五章 乒乓球、羽毛球和网球	65
第一节 乒乓球	65
第二节 羽毛球	73
第三节 网球	80

第六章 篮球、足球和排球	88
第一节 篮球	88
第二节 足球	97
第三节 排球	105

第三编 时尚休闲

第七章 瑜伽	117
第一节 瑜伽概述	117
第二节 瑜伽运动的准备和原则要求	122
第三节 瑜伽的呼吸与冥想	127

第八章 健美操和体育舞蹈	138
第一节 健美操概述	138
第二节 健美操的基本动作、编排和赛事欣赏	142
第三节 体育舞蹈概述	148
第四节 体育舞蹈的基本技术与比赛	153

第九章 轮滑	159
第一节 轮滑运动概述	159
第二节 轮滑运动基本技术、装备及注意事项	163
第三节 轮滑运动管理及基本规则	168

第十章 跆拳道	173
第一节 跆拳道概述	173
第二节 跆拳道基本技术与战术	178
第三节 跆拳道竞赛规则	184

第十一章 飞镖	188
第一节 飞镖运动的起源、发展及其现状	188
第二节 飞镖基本动作及练习方法	190
第三节 飞镖竞赛规则及裁判法	204

第四编 民族传统

第十二章 武术	213
第一节 武术概述	213

第二节	武术的内容与分类.....	217
第三节	武术基本功.....	220
第四节	武术基本套路.....	229
第十三章	龙舟和舞龙舞狮.....	242
第一节	龙舟运动.....	242
第二节	舞龙舞狮运动概述.....	252
第三节	舞龙舞狮的比赛规则与赛事欣赏.....	257
附录		263
参考文献		290

第一编 基础理论

第一章 绪 论

第一节 体育与健康概述

一、体育的来源和含义

1. 体育的来源

体育虽然有悠久的历史，但是“体育”一词却出现得较晚。因为在“体育”一词出现前，世界各国对体育这一活动过程的称谓都不相同。在古希腊，游戏、角力、体操等曾被列为教育内容。在17—18世纪中，西方的教育中也加进了打猎、游泳、爬山、赛跑、跳跃等活动，只是尚无统一的名称。1762年，卢梭在法国出版了《爱弥尔》一书。他使用“体育”一词来描述对爱弥尔进行身体的养护、培养和训练等身体教育过程。由于这本书激烈地批判了当时的教会教育，而在世界引起很大反响，因此“体育”一词同时也在世界各国流传开来。从这里我们可以清楚地看到，“体育”一词的最初产生是起自于“教育”一词，它最早的含义是指教育体系中的一个专门领域。到19世纪，世界上教育发达国家都普遍使用了“体育”一词。18世纪末，德国的J. C. F. 古茨穆茨曾把这些活动分类、综合，统称为“体操”。进入19世纪，一方面是德国形成了新的体操体系，并广泛传播于欧美各国；另一方面是相继出现了多种新的运动项目。在学校也逐渐开展了超出原来体操范围的更多的运动项目，建立起“体育是以身体活动为手段的教育”这一新概念。于是，在相当的一段时间里，“体操”和“体育”两个词并存，相互混用，比较混乱，直到20世纪初才逐渐在世界范围内统一称为“体育”。我国体育历史悠久，但“体育”却是一个外来词。它最早见于20世纪初的清末，当时，我国有大批留学生东渡去日本求学，仅1901年至1906年，就有13000多人。其中，学体育的就有很多。回国后，他们将“体育”一词引进中国。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。许多有识之士提出不能把学校体育课称为体操课了，必须理清概念层次。1923年，《中小学课程纲要草案》正式把“体操课”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。

2. 体育的含义

整个古代社会,虽然可以找到我们称为“体育活动”的影子,但并没有出现“体育”这一概念。古希腊的哲学家,如苏格拉底、柏拉图、亚里士多德等,他们的著作中都有很多关于体育的论述。古希腊时期关于体育的基本术语有竞技、训练、体操等。中国古代与体育有关的术语主要有“养生”、“尚武”、“游息”、“角力”、“讲武”等。中国现代所用的“体育”一词,也经历了从“体操”到“体育”的演进过程。目前普遍认为:体育(或称为体育运动),是通过有规则的身体运动改造人的“自身自然”的社会实践活动。体育的基本表现形式是人的有规则的身体运动,其基本任务是对人自身的改造,其作用对象是参与者的“自身自然”。体育的含义有狭义和广义的区分。狭义的体育即身体教育,是通过身体活动,增强体质,传授锻炼身体的知识、技能、技术,培养道德和意志品质的有目的有计划的教育过程。它是教育的组成部分,是培养全面发展的人的一个重要方面。广义的体育即社会文化活动,是指以身体练习为基本手段,以增强体质,促进人的全面发展,丰富社会文化生活和促进精神文明建设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,也为一定社会的政治和经济服务。

二、体育的本质特点和功能

(一) 体育的本质特点

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。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) 体育的个体功能

1. 体育的强身健体功能

体育作用于个体的功能之一。体育运动的强身健体功能主要体现在:体育可以通过促进人体八大系统,即运动系统、神经系统、循环系统、呼吸系统、消化系统、内分泌系统、免疫系统及泌尿系统的健康发展来促进个体的健康。

2. 健康心理功能

体育运动通过发展人的认知能力、完善人的性格、气质及增强人的意志品质来发挥健康心理的作用。体育运动可以发展人的认知能力。研究发现,大脑的右半球对形象知觉、空间知觉、音乐知觉起主要作用。体育锻炼是发掘右半球的重要手段。人的身体协调、形象记忆、空间感都属于右脑的辖区。体育锻炼可以直接使右

脑的相应部位兴奋。体育活动多是整个身体的运动,通过活动我们的左侧身体,可以使右脑得到充分的锻炼。体育运动可以完善人的性格、气质。人格是构成一个人的思想、情感及行为的特有模式,是一个人区别于他人的稳定而统一的心理品质。人格是一个复杂的结构体系,由性格和气质等要素组成。相关研究发现,人格对于体育参与、体育项目的选择都起到决定作用,通过相应的体育锻炼,人格也会随之发生改变。体育运动可以增强人的意志品质。坚持体育锻炼,要不断地克服各种主客观困难,这个过程是锻炼身体的过程,也是培养出良好的意志品质的过程。

3. 人际交往功能

参加体育活动,特别是一些必须通过合作才能完成的集体性体育活动,能够增加人与人之间的交流,打破自我封闭,使人获得自信,从而改变参与者对生活的看法及自己的个性和行为方式。体育活动有利于培养参与者的群体观念、责任意识、助人为乐等精神品质,有利于培养参与者具备尊重裁判、尊重对手、遵纪守法、文明礼貌、公平竞争的品德行为;有利于培养参与者保持积极进取、奋发向上、持之以恒的精神风貌。体育活动在人际关系方面具有促进人际交往、培养合作精神、形成竞争意识的作用。体育运动可以促进健康人际关系的养成。人们在体育活动中形成的合作、竞争、遵守规则的意识 and 行为,通常会迁移到日常社会生活、学习和工作中,有利于人们理解和遵守社会规范的意义及重要性,有利于形成尊重他人的行为习惯,从而能促进人际关系的和谐发展。

4. 休闲娱乐功能

休闲娱乐是人们闲暇时间里进行的自由的、自愿的,愉悦身心的活动。体育作为发展人的“自身自然”的身体活动,其在休闲娱乐中所发挥的个体和社会功能与其他休闲娱乐活动所不可取代的。体育具有休闲娱乐功能的主要原因在于:体育活动始终关注人的“自身自然”的发展;体育活动存在大量的人与人的交往。体育休闲娱乐功能的实现主要有两种基本途径:一是亲身参与体育活动,二是欣赏体育比赛。

5. 生命美学功能

美是人的生命活力的表现。体育对人的生命之美有极大的激发促成作用。“生命美”的核心是“关怀自身”,强调重视自我,重视处理与他者的关系以及重视身体体验。体育通过各种运动形式对人的生物生命之美和人的精神生命之美进行激发和磨炼,增强了人的生命力。

(三) 社会功能

1. 教育功能

体育的教育功能是通过体育对人的身心的促进与发展,来促进教育目的的实现而体现出来的。体育的教育功能主要体现在:体育运动可以促进良好生活习惯的形成;通过提供社会规范教育、社会角色尝试来促进人的社会化;通过促成个性形

成、约束个性发展和养成进取精神来发挥体育在促成个性形成和发展中的作用。

2. 政治功能

体育作为一项在全世界具有广泛影响的社会文化和教育活动,在当今社会中与政治有着密切的关系,在维护统治阶级的利益,处理国际关系和民族关系方面,具有独特的功能。主要体现在:体育运动可以提高国家和民族的威望,体育运动可以服务国家外交,体育运动还可以增强民族团结。

3. 经济功能

体育对于经济发展具有促进作用。体育与经济相联系是伴随着现代市场经济的发展而开始的。体育的经济功能主要体现在:体育运动可以提高劳动者素质,促进生产力的发展;体育运动可以促进消费,拓展经济增长点。

4. 文化功能

以奥运会为代表的体育运动作为一种实践活动的文化价值就在于人自身的价值,即人的全面、自由、和谐的发展,是个体人格和社会人格的和谐统一。

三、体育锻炼对健康的影响

(一) 体育锻炼对生理健康的影响

体育锻炼是通过科学的身体活动形式给予人体各器官、系统一种良性刺激,促使身体的形态结构、生理机能等方面发生一系列适应性反应和变化,从而增强体质、增进健康。实践证明,科学的体育锻炼不仅有利于人体骨骼、肌肉的生长,而且还能改善血液循环系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统的机能状况,有利于人体的生长发育,提高抗病能力,增强有机体的适应能力。体质的强弱受多种因素影响,体育锻炼是增强体质的最积极、有效的手段之一。科学的体育锻炼能改善神经系统的调节功能,提高神经系统对人体活动时错综复杂的变化判断能力,并及时作出协调、准确、迅速的反应,使人体适应内外环境的变化,保持机体生命活动的正常进行。随着科技的不断发展,从事脑力劳动的人不断增多。用脑过度会使脑细胞转入抵制状态。如不做调整,则会导致记忆力减退甚至神经官能症而严重影响健康。科学研究证明,体育锻炼对大脑中枢神经系统有良好的刺激作用。改善大脑的供氧状况可消除大脑疲劳,提高大脑的工作能力。体育锻炼还能使大脑皮质及时、准确地调动植物性神经系统,使其尽早地进入工作状态,使大脑反应快,自动化程度高,功能加强。

(二) 体育锻炼对心理健康的影响

体育锻炼有助于智力的发展和提高。经常参加体育锻炼,可以促进大脑的开发,使神经系统的兴奋和抑制过程更加集中,对外界刺激的反应更加迅速、准确,还可以提高人的视觉、听觉、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。体育锻炼有助于情感与情绪的调节和改善。体育锻炼不

但可以转移不愉快的意识、情绪和行为,使人从烦恼和痛苦中摆脱出来,而且不良情绪可以得到及时的宣泄。体育锻炼有助于坚强意志品质的培养和形成。在体育锻炼中,要不断地克服客观困难和主观困难,在战胜自我的前提下,越是努力克服主客观方面的困难,就越能培养良好的意志品质。体育锻炼有助于自我正确观念的确立和人际关系的改善。通过体育锻炼结识更多的朋友,使每个人都融入集体中,为自己成为集体中的一员而心情舒畅,精神振奋。体育锻炼有助于减轻疲劳,消除心理障碍。体育锻炼使自身的心理机能、身体素质得到改善,身心感到舒适,减轻疲劳,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。

第二节 健康的概念及标准

一、健康的概念

(一) 健康概念的演变

健康的英文是 Wellness,健康状况/状态的英文是: Health。在一些词典中,“健康”通常被简单扼要地定义为“机体处于正常运作状态,没有疾病”。这是传统的健康概念。通常我们确实是把疾病看成是机体受到干扰,导致功能下降,生活质量受到损害(主要由肉体疼痛引起)或早亡。在《辞海》中健康的概念是:“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”这种提法要比“健康就是没有病”完善些,但仍然是把人作为生物有机体来对待。因为它虽然提出了“劳动效能”这一概念,但仍未把人当做社会人来对待。这种对健康的认识,在生物医学模式时代被公认是正确的。

关于健康和疾病的概念,《简明不列颠百科全书》1987年中文版的定义是:“健康,是个体能长时期地适应环境的身体、情绪、精神及社交方面的能力”,“疾病,是已产生症状或体征的异常生理或心理状态”,是“人体在致病因素的影响下,器官组织的形态、功能偏离正常标准的状态”,“健康可用可测量的数值(如身高、体重、体温、脉搏、血压、视力等)来衡量,但其标准很难掌握”。这一概念虽然在定义中提到心理因素,但在测量和疾病分类方面没有具体内容。可以说这是从生物医学模式向生物、心理、社会医学模式过渡过程中的产物。一方面,这种转化尚缺乏足够的临床实践资料提供理论的概括;另一方面撰写者虽然接受了新的医学模式的思想,但难以作进一步的理论探讨。因此,它还没有达到1946年世界卫生组织(WHO)成立时在它的宪章中所提到的健康概念:“健康乃是一种在身体上、心理上和社会上的完好状态,而不仅仅是没有疾病或虚弱的状态。”事实上,

要对此作出确切的定义很难。因为，即使没有明显的疾病，人对健康或不健康的感觉也具有很大的主观性。毫无疑问，觉得身体健康，不等于身体没有病。世界卫生组织关于健康的这一定义，把人的健康从生物学的意义，扩展到了精神和社会关系两个方面的健康状态，把人的身心、家庭和社会生活的健康状态均包括在内。

（二）健康的含义

现代健康的含义并不仅是传统所指的身体没有病而已，根据世界卫生组织的解释：健康不仅指一个人身体有没有出现疾病或虚弱现象，而是指一个人生理上、心理上和社会上的完好状态，这就是现代关于健康的较为完整的科学概念。现代健康的含义是多元的、广泛的，包括生理、心理和社会适应性三个方面，其中社会适应性归根结底取决于生理和心理的素质状况。心理健康是生理健康的精神支柱，生理健康又是心理健康的物质基础。良好的情绪状态可以使生理功能处于最佳状态，反之则会降低或破坏某种功能而引起疾病。生理状况的改变可能带来相应的心理问题，生理上的缺陷、疾病，特别是痼疾，往往会使人产生烦恼、焦躁、忧虑、抑郁等不良情绪，导致各种不正常的心理状态。作为身心统一的人，生理和心理是紧密依存的两个方面。

二、健康的标准

世界卫生组织衡量是否健康的十项标准是：（1）精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作；（2）处事乐观，态度积极，乐于承担任务，不挑剔；（3）善于休息，睡眠良好；（4）应变能力强，能适应各种环境变化；（5）对一般感冒和传染病有一定的抵抗力；（6）体重适当，体态均匀，身体各部位比例协调；（7）眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；（8）牙齿洁白，无缺损，无疼痛感，牙龈正常，无蛀牙；（9）头发光洁，无头屑；（10）肌肤有光泽，有弹性，走路轻松，有活力。根据前述世界卫生组织对健康的定义，健康不仅仅是指没有疾病或病痛，而且是一种身体上、精神上和社会上的完全良好状态，也就是说健康的人要有强壮的体魄和乐观向上的精神状态，并能与其所处的社会及自然环境保持协调的关系。

此外，为激发公民参加体育锻炼的积极性和主动性，提高身体素质，根据《中华人民共和国体育法》和《全民健身条例》，我国制定了《国家体育锻炼标准施行办法》。该办法规定的《国家体育锻炼标准》（以下简称《锻炼标准》）是以检验公民体育锻炼效果、评价身体素质为目的，以测验达标为手段的评价体系。《锻炼标准》包括年龄分组、测验项目、评级标准、评分标准和测验细则五部分。实施《锻炼标准》是一项基本体育制度，由有关部门负责，在国家机关、企事业单位、学校、社区、乡村和有关组织中全面开展。国家鼓励和提倡公民在积极参加体育锻炼的基础上定期参加《锻炼标准》测验，争取达到标准并不断提高。《国家体育锻炼标准施行办法》为全国人民参与体育锻炼提高了法律依据和执行标准。

第三节 大学生健康的影响因素

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%、卫生保健服务占8%和行为与生活方式占60%。

一、生物学因素

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

环境因素是指以人为主体的外部世界，或说围绕人们的客观事物的总和。包括自然环境和社会环境，自然环境包括阳光、空气、水、气候、地理等，是人类赖以生存的物质基础，是人类健康的根本。保持自然环境与人类的和谐对健康十分重要，污染的环境必然对人体健康造成危害，其危害机制比较复杂，一般具有浓度低、效应慢、周期长、范围大、人数多、后果重，以及多因素协同作用等特点。社会环境又称文化—社会环境，包括社会制度、法律、经济、文化、教育、人口、民族、职业等，也包括工作环境、家庭环境、人际关系等。疾病的发生和转化直接或间接地受社会因素的影响和制约，环境因素影响人们生活方式的选择。

三、卫生保健服务因素

指社会卫生医疗设施和制度的完善状况。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。初级卫生保健是世界卫生组织于1978年9月在前苏联的阿拉木图召开的国际初级卫生保健大会上提出的概念。《阿拉木图宣言》给初级卫生保健下的定义是：初级卫生保健是依靠切实可行，学术上可靠又受社会欢迎的方法和技术，通过社区的个人和家庭的积极参与普遍能享受的，并本着自力更生及自决精神在发展的各个时期群众及国家能够负担得起的一种基本的卫生保健。初级卫生保健包含以下8项要素：（1）对当前主要卫