

高等学校体育教材

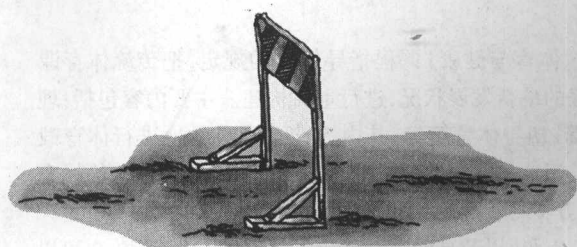


新编 体育与健康

主编 杨乃彤 王建军

人民体育出版社

高等学校体育教材



新编 体育与健康

主 编 杨乃彤 王建军

副主编 石 雷 杨丽因 赫忠慧

白春梅 景克俭

人民体育出版社

内 容 简 介

本书根据教育部最近颁布的全国高等院校《体育与健康》课程指导纲要的规定,把传统体育课程内容,按照现代教育理论以及体育与健康课程的最新发展状况,进行重新构建。主要内容包括:理论知识篇、生存体育篇、球类运动篇、传统体育篇、塑身体育篇等,其内容涉及到科学地进行体育锻炼、体育锻炼卫生与保健、拼搏对抗的球类运动、塑造身心的健美运动、实用有效的运动技能、愉悦身心的休闲体育、中华体育的瑰宝——武术、体育竞赛与欣赏等等。

本书可以作为我国各类高等院校本科、专科,以及高职高专和成人教育类学生用书,也可以作为其他相关层次读者参考。

图书在版编目(CIP)数据

新编体育与健康/杨乃彤,王建军主编. —北京:人民体育出版社,2007.

高等学校体育教材

ISBN 978 - 7 - 5009 - 3155 - 3

I. 新... II. ①杨... ②王... III. ①体育—高等学校—教材 ②健康体育—高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 036893 号

人民体育出版社出版发行

北京市北中印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092 16 开本 16.25 印张 409 千字

2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5009 - 3155 - 3

定价:25.80 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部)

邮编:100061

传真:67151483

邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

前 言

体育与健康,是现代社会文明的标志之一。健康是体育的主要目标之一,体育又是促进身心健康最积极的手段,二者关系密不可分。体育与健康课的目的是通过体育锻炼,不断改善健康状况、增强体质、促进身心的全面发展。体育对促进智力的发展和意志品格的锻炼,对进行爱国主义、社会主义和集体主义等思想品德的培养,对培养竞争意识、心理承受能力、拼搏和奋发向上与合作精神,都具有其他学科无法比拟的作用。

亲爱的同学们,在你十几年的人生经历中,体育运动一直伴随着你们的成长,让你度过了无忧无虑的童年和纯真的少年,现又伴随着你们进入了朝气蓬勃的青年时代。无论是在紧张的求学生涯中,还是以后继续学习或踏入社会工作,体育是不可或缺的,它将伴随你,让你终身受益。

体育是高等学校教育的重要组成部分,是素质教育不可缺少的元素。它将为你们掌握体育与健康的知识,科学地从事体育锻炼提供具体的指导。同学们要树立自我体育与健康意识,把体育作为学习与生活的一部分,主动地参加体育锻炼;不断的学习体育知识、技术和技能,学会科学地锻炼身体的方法,养成良好的体育习惯,为终身体育奠定基础;能够制定自我锻炼的计划,提高自我锻炼、自我检测和自我评价的能力;应根据自己的兴趣爱好和条件,在自觉锻炼身体的基础上,掌握几个运动项目,并能参加体育比赛;塑造健美的体型,养成良好的卫生习惯,陶冶美的情操,提高自己的审美能力;不断提高自身的素质,树立正确的人生观和价值观。

同学们! 21 世纪是属于你们的。随着社会的发展、时代的进步,你们要不断提高体育的意识,树立终身体育的观念,培养锻炼身体的兴趣,养成良好的锻炼习惯,使体育成为你们生活中必不可少的一部分,以此来适应新时代的要求。要把自己锻炼成德、智、体全面发展的人才,迎接新世纪的挑战!

本书可以作为我国各类高等院校本科、专科,以及高职高专和成人教育类学生用书,也可以作为其他相关读者参考。在本书的编写过程中,我们力求完美,但由于时间仓促,能力有限,不妥之处肯定不少,真诚欢迎专家和同学们批评指正。

编者
2007 年 3 月

目 录

理论知识篇

第一章 体育与健康概述	(1)
第一节 体育概述	(1)
第二节 健康概述	(6)
第二章 体育锻炼与身心健康	(14)
第一节 体育锻炼对学生生理健康的影响	(14)
第二节 体育锻炼对学生心理健康的影响	(18)
第三节 体育锻炼对学生社会适应性的培养	(20)
第三章 身心健康的个体评价	(25)
第一节 体质健康标准简介	(25)
第二节 体质健康的个体评价	(28)
第三节 心理健康的个体评价	(36)
第四章 体育卫生与保健	(40)
第一节 体育锻炼的卫生常识	(40)
第二节 体育锻炼的自我医务监督	(44)
第三节 运动损伤的预防与处置	(49)
第四节 营养保健	(54)
第五章 奥林匹克运动	(60)
第一节 古代奥林匹克运动会的兴衰	(60)
第二节 现代奥林匹克运动兴起和发展	(62)
第三节 奥林匹克运动体系简介	(67)
第四节 中国与奥林匹克运动	(71)
第六章 体育竞赛的组织与欣赏	(73)
第一节 体育竞赛的分类	(73)
第二节 体育竞赛的基本方法	(74)
第三节 体育竞赛的组织与编排	(76)
第四节 体育欣赏	(80)

生存体育篇

第七章 基础体育	(85)
第一节 田径运动	(85)
第二节 体操运动	(91)
第八章 实用体育	(93)

第一节 水上运动	(93)
第二节 冰雪运动	(98)

球类运动篇

第九章 足 球	(102)
第一节 足球运动概述	(102)
第二节 足球基本技术	(103)
第三节 足球基本战术	(113)
第四节 足球竞赛规则简介	(116)
第十章 篮 球	(120)
第一节 篮球运动概述	(120)
第二节 篮球基本技术	(121)
第三节 篮球基本战术	(129)
第四节 篮球竞赛规则简介	(131)
第十一章 排 球	(135)
第一节 排球运动概述	(135)
第二节 排球基本技术	(136)
第三节 排球基本战术	(144)
第四节 排球竞赛规则简介	(146)
第十二章 乒乓球	(149)
第一节 乒乓球运动概述	(149)
第二节 乒乓球基本技术	(149)
第三节 乒乓球基本战术	(156)
第四节 乒乓球竞赛规则简介	(158)
第十三章 羽毛球	(160)
第一节 羽毛球运动概述	(160)
第二节 羽毛球基本技术	(160)
第三节 羽毛球基本战术	(170)
第四节 羽毛球竞赛规则简介	(170)
第十四章 网 球	(172)
第一节 网球运动概述	(172)
第二节 网球基本技术	(172)
第三节 网球基本战术	(177)
第四节 网球竞赛规则简介	(178)

传统体育篇

第十五章 武 术	(180)
第一节 武术运动概述	(180)

第二节 初级长拳	(181)
第三节 简化太极拳	(187)
第十六章 散 打	(204)
第一节 散打运动概述	(204)
第二节 散打基本技术	(206)
第三节 散打基本战术	(215)
第十七章 跆拳道	(218)
第一节 跆拳道运动概述	(218)
第二节 跆拳道基本技术	(220)
第三节 跆拳道基本战术	(228)

塑身体育篇

第十八章 健 美	(230)
第一节 健美运动概述	(230)
第二节 健美运动基本内容与练习方法	(231)
第十九章 健美操	(237)
第一节 健美操运动概述	(237)
第二节 健美操基本动作	(238)
第三节 健美操组合动作	(240)
参考文献	(250)

理论知识篇

第一章 体育与健康概述

第一节 体育概述

一、体育的含义及其基本形态

(一) 体育的含义

19世纪60年代以后,由西方传入的“体育”(physical education),其意译是指:同维护和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程。近几十年来,随着社会的进步和体育实践的不断发展,根据我国体育发展的特点和规律,“体育”一词又有狭义和广义两种用法。用于狭义时,一般指体育教育;用于广义时,则与通常所说的“体育运动”相同,其含义是指:以人体运动为基本手段增进健康、提高生活质量的教育过程与文化活动。从体育手段的角度来看,也就是在达到体育目的的前提下,各种身体运动(包含竞技运动)、休闲娱乐活动、舞蹈等都是体育的范畴。

现代体育一方面承担着人体全面发展、增强体质的重任,并与德育、智育、美育密切结合,共同实现培养全面发展人才的任务;另一方面则通过以健身、健心、健美、康复、卫生为目标的身体锻炼或提高运动技术水平,创造优异运动成绩为目标的竞技运动来挖掘人体内的潜力,并充分发挥体育在建设物质文明和精神文明中的特殊作用。

体育既受一定的社会政治、经济的影响和制约,也为一定的社会政治、经济服务,所以体育的内涵并不是一成不变的。随着社会的不断发展,人们对体育的认识还会进一步深化。

(二) 体育的基本形态

体育形态是指体育实践的相对稳定形式或状态,又称体育形式。体育形态各种各样,难以计数,按不同的标准划分,有不同的类别。例如,按体育实施范围分,有学校体育、军队体育、社区体育、农村体育等;按年龄特征分,有少儿体育、成年体育、老年体育等;按时代特点分,有传统体育、近代体育、现代体育等;按不同功能分,有健身(体育)活动、娱乐体育、医疗体育,如此等等。体育形态既反映了体育现象内在要素之间的有机联系,又表现出体育各种整体现象相对稳定的外部特征。

根据各种体育实践的基本特征和功能、人们对体育基本类型的认同,以及体育工作的实际状况等综合因素,我们把现代体育实践划分为三种基本形态,即体育的教育形态——体育教育;体育的文化形态——竞技体育;体育的文化、教育及其产业的综合形态——群众体育(社会体育)。这三种体育形态虽然都可以作为独立的研究对象,且各具特色,但它们之间却是“你中有我,我中有你”,彼此有着千丝万缕的联系。

体育教育即狭义的体育，俗称“小体育”。它是教育的组成部分，是通过身体活动和其他一些辅助性手段进行的有目的、有计划、有组织的教育过程。体育教育本身有一个完整的体系。它分为普通体育教育和专门体育教育两大类。前者包括学校体育教育（简称学校体育）、职业体育教育（如军事体育、警察体育、宇航体育等）；后者包括体育专业教育（中等体育专业教育、高等体育专业教育等）、特殊体育教育（如残障人体育、康复体育等）。

竞技体育是指在全面发展身体，最大限度地挖掘和发挥人在体力、心理、智力等方面潜力的基础上，以提高运动技术水平和创造优异运动成绩为主要目的的一种体育活动。当代竞技体育越来越依靠现代科技的应用和全方位的科学管理，它已发展成为包含多种社会活动的一个巨大的“系统工程”，一种独特的体育文化形式。同时，今天人们称竞技体育，总是意味着高水平的竞技或运动精英的体育。因此，不妨认为，竞技体育是传统竞技运动在当代的发展，也可以说是广义的竞技运动。

群众体育又称大众体育。它是指人们自愿参加的，以强身、健体、娱乐、休闲、社交等为目的，小型多样的社会体育活动。群众体育的范围极广，凡城乡各个地域，社会各个阶层、各种职业和各个年龄阶段的人群的体育活动无不囊括其中。

二、体育与人类社会

（一）体育与生存需要

人类必须与自然界进行艰苦的斗争，才能创造赖以生存的物质基础。这种求生本能，最初表现在原始人的谋生和防卫需要中，即借助人体的运动获取生活资料，并保证自身不受伤害。据考古学研究，人类祖先是树栖变为地栖，然后才逐渐习惯直立和用两足行走的。原始人迫于谋生需要，要为寻找食物而攀山涉水，为杀伤猎物而掷石投棍，为追捕野兽而奔跑越沟，为抗御自然侵袭而跋涉迁徙。出自防卫需要，为防备狩猎时被野兽伤害和过河时的生命安全，他们还必须掌握格斗和游泳等防卫手段，并具备灵巧躲闪、攀高爬树、相持耐久等自卫能力。很明显，诸如攀、爬、跑、跳、投和涉水等身体运动，都是原始人求生存所必须的基本活动技能，表明体育与生存需要从来就有着极为密切的天然联系。

原始社会后期，为了发展生产力、保证血亲生存、掠夺财产和奴隶而发生的部落间冲突，需要精化生产工具、改进狩猎技术，使这种谋生手段世代相传，同时还必须提高谋生和防卫能力本身所需的智力和体力，于是以语言为媒介的技能传授和身体操练，即原始教育，逐渐从单纯的劳动手段中抽象出来，并演化成非直接用于生产劳动和生活的身体运动形式。这些经原始教育提炼和改进后的身体运动，也就是原始体育，其根本目的虽仍在于维持生存，但由于增添了强身手段，使之有可能通过提高各种身体效能和活动技巧的训练，为学习和掌握生存的本领提供了方法，进一步说明了体育和生存需要之间的必然联系。

社会发展到现代，随着科学技术的发展和进步，使生存需要对人体体力的依赖程度已相应减少。但为了提高劳动生产率，满足日益增长的物质和文化生活需要，人们仍需不断通过包括体育在内的各种手段，继续谋求提高和发展人的智能和体能，以促进有机体各器官系统的机能水平，防治由社会分工和单调劳动限制而造成的现代文明病。因此，现代社会又从更高的层次要求体育必须而且可能满足人们生存的需要。

（二）体育与社会需要

随着物质与生存条件的改变，当语言、意识、情感、理性等各种社会文化行为一旦产生，人类生存需要的功利性因素就会相对减弱。这表明，体育作为一种特殊的社会现象，在与社会的同步发展中，同样不只是满足简单的生理或生存需要，而应致力于提高人的生物潜

能,丰富人的精神文化生活,促进人的身心全面发展,以创造人的美好生活方式为目的。为此,千百年来,人们根据这种社会需要,在对体育的实践与探索中,无不期望它能适应和改变自己的生活方式。但是,人在改造社会的同时,还需要社会为之提供理想的生活环境和条件,故社会的兴衰又直接影响着体育的发展进程。

众所周知,推进体育向前发展的主要动力,最早来自原始社会后期出现的文化、艺术和教育。尽管这些新的社会因素,在当时仅反映原始人水平很低的需求结构,但就扩大的生活领域而言,为了适应社会发展的需要,却促使一些既不属于生存需要,又高于一般生活技能的活动,以更接近体育的方式发展起来,致使这种有意识模仿劳动和生活动作的身体练习,改变了原始人单纯求生的生活模式。譬如,原始人为了表达对神灵的崇敬,通过宗教祭祀而开展的舞蹈、角力和竞技运动;为了表达狩猎成功后的喜悦心情,通过游戏方式而开展的娱乐活动等,都集中体现了原始人对社会所持的生活态度。

90年代,我国处于社会主义初级阶段,限于国民经济的发展水平,虽离现代体育发展目标尚有差距,但优越的社会制度及安定的社会环境,却为体育的发展创造了空前有利的条件。当然,欲图体育发生根本性变化,主要还在于高科技革命引起的社会变革。因为随着现代科学技术的迅猛发展,在生产力大幅度提高的情况下,为了应付体力劳动强度降低引起的现代“文明病”;为了适应交通拥挤,空气污染及生态平衡逐渐被破坏的生存环境;为了纠正偏食、吸烟、酗酒及滥用麻醉品等不良的生活习惯和行为,人们需要从根本上改变自己的生活方式,对日常生活、身体发展及精神文明的需求观念重新认识。因此,随着物质产品丰富和生活闲暇时间增多,体育必将成为社会文明,科学进步和人们健康生活方式不可缺少的组成部分,并有可能发展为人们业余生活的第一需要。

三、体育与现代生活方式

(一) 现代社会生活方式的特点

1. 现代社会生活方式的世界化

随着现代信息技术和运输技术的飞速发展,地球正变得越来越“小”。在新的世纪中,人们吃着同样的食品,穿着同样的时装,在世界各地欣赏着同一场体育比赛,吸取着“无国界”的相同信息,玩着一种相同场景、相同规则的游戏,不同肤色的人在世界各地游来游去,尽享生活带给人们的愉悦。同时,在世界各国出售的相同产品和交换的信息,又培养着人们相同的兴趣、爱好、行为方式特征,现代社会生活方式正朝着世界化的方向发展。

2. 努力寻求物质生活与精神生活的平衡

21世纪的生活方式将发生质的更新,人类必将做出极大努力,以寻求一种在本质上更能使物质生活与精神生活共处的更为和谐、更加平衡的生活方式。这种“平衡”的生活方式来源于人类自身对过去那种物质生活过分追求的反思。对这种新“平衡”的追求,不完全是简单观念化的结果,它主要体现了人类社会生产力发展的客观要求。

3. 追寻健康是现代社会生活观的重要目标

21世纪人类健康将受到工业污染、流行性疾病、生活方式中的“不科学因素”等的威胁。根据科学家的统计表明,人类的生理素质正在退化,人在成长过程中时刻会因健康问题而受到阻碍,一些恶性疾病在现代人身上成为多发病。这些也引起了人类自身的高度重视和反思,重新审定生活价值观中首要追寻的目标。越来越多的人在生活目标的多向选择中,都把健康摆在了重要位置。

4. 环保型生活理念逐步确立

环保问题是人类社会所面临的最为严峻的问题。由于科技进步速度加快,人类肆意地对大自然进行开发和破坏,导致了深刻的生态危机。近年来,许多人在生活消费上,更加讲究科学性和注重消费质量,节俭的、生态型的生活方式在社会上得到提倡。

5. 终身教育成为现代社会生活方式的重要内容

21 世纪人类跨入了信息社会,在信息社会中,人类知识总量每 7~10 年翻一番。一个人要想不落伍,就必须不断更新自己的知识结构,教育已经不再只是学校之内的事了,再教育将面向大众。终身学习和受教育将成为现代生活中有机组成部分,变成现代人的一种生活方式。

6. 现代人的工作和闲暇重叠交融

在现代社会,人们的工作时间将会被逐渐压缩,要增长知识,就要通过闲暇时间来获得。因而,从这个意义上说,从事闲暇的“生活”时间客观上也就成了创造社会财富的“生产”时间。人将主要从事智力的、创造性的活动,劳动将因满足人的高级创造性需要而变得富有意义,使人产生满足感,人们从劳动活动中获得高级享受并使其成为主要乐趣。因此在新世纪中,不但人们的“闲暇越来越像工作”,而且“工作越来越像闲暇”。

(二) 现代社会生活方式病的形成

1. 运动不足

运动是使身体健康的自然需要。以前,由于劳动要求身体运动,劳动的部分过程同时也就成为锻炼身体的过程,虽然它不能代替体育活动,却有体育活动的功效。现代科学技术正在不断地促使科学、技术和生产一体化,使生产劳动朝着机械化、自动化、电气化、智能化的方向发展,人的体力劳动越来越多地被技术装置所代替,繁重的体力劳动大大减少。同时,现代生活节奏、工作节奏过于紧张,使人无暇顾及身体锻炼,造成运动不足,导致肌肉无力、肥胖和伴随而来的各种心脏病、血管病、糖尿病等现代社会生活方式病的形成。

2. 营养过剩

现代社会为人们提供了丰富的生活资料,使人们尽情地享受各种物质待遇。人们的食物数量和膳食结构发生了重大的变化,脂肪和动物蛋白摄入过多。由于食物结构的变化,人们从食物中摄入的热量越来越多,超过消耗的热量,而过剩的热量即转成为脂肪。这种摄入的热量增加而活动减少的生活条件,必然产生人体“营养过剩”的现代社会生活方式病。

3. 精神压力过大

现代社会中,人们的生产活动和工作进程逐步发展到尽力追求高效率,以免被社会淘汰和否定,这给人们带来了巨大的心理压力,造成记忆力减退、注意力范围缩小、悲观失望、自我评价能力下降等疾病的发生。联合国国际劳工组织的一份调查报告认为:心理压抑现在已经成为 21 世纪最严重的健康问题之一。

4. 应激过多

在现代社会生活中,由于生活变化速度过快使人感到焦虑不安;不停顿的“感觉轰炸”、信息负荷过重、不断面临新的抉择等等,使人压力重重。现代社会生活给人带来的困扰,就会在生理上或心理上出现障碍,最后导致病患的发生和健康水平的下降。

现代社会生活方式病的产生与其说是科学技术的副作用,不如说是人们不恰当使用现代科技成果和人类社会自身的机制导致的不良后果。很显然,要消除现代社会生活方式对人类的伤害,必须对人类社会进行重新审视,深刻认识在现代文明高度发展的条件下,人们的生活方式,精神情感方面的缺陷,修正不适宜的心理品德和行为方式,积极主动去适应现代社

会的发展。

(三) 现代社会生活方式病的预防与体育

1. 体育锻炼是现代人增强体质, 促进健康最有效的方式

由机械化、电气化高度发展造成的人类生物结构和机能的退化, 如乏力、睡眠不佳、腰酸腿痛、内分泌紊乱等; 高营养低消耗代谢造成体内物质积蓄, 如肥胖症、高血压等威胁人类生命, 影响生活质量。体育能提高神经系统的反应能力, 消除脑细胞的疲劳, 提高工作和学习效率, 预防和治疗神经衰弱; 能增强心脏的机能, 使血液中红血球、白血球和血红蛋白的含量增加, 防止心脏疾病的发生; 能增大肺活量, 提高呼吸系统的转换能力; 能促进血液循环, 新陈代谢, 使体内多余、有毒的物质迅速排出体外; 使骨组织的血液供应充分, 骨的坚固性强、抗断, 耐力性好, 提高关节的灵活性和稳定性; 使身体发育均匀, 肌肉有力, 皮肤有弹性、无皱纹。总之, 经常进行体育锻炼, 可以满足人身体健康的需要, 促进身体发育、体格健壮、体态健美, 增强人体机能, 提高体力(包括运动与劳动需要的体力、耐力、灵活性、柔韧性), 以及抗病能力和生命力。

2. 体育是预防现代人生理疾病的最积极方法

法国 18 世纪著名的医生蒂索说过: “运动就其作用来说, 几乎可以代替任何药物, 但是世界上的一切药物, 并不能代替运动的作用。”用体育锻炼来治疗疾病的方法叫体育疗法, 也叫医疗体育。常用的方法有: 保健操、医疗操、散步、跑步、游泳、打球、气功、太极拳、按摩等。体育疗法能调整由中枢神经的功能失调引起的高血压、神经衰弱、精神病、胃溃疡等。长期锻炼能使大脑皮层功能增强, 病情好转。病人长期卧床, 精神不振、睡眠不佳, 容易合并感冒、肺炎、褥疮、关节强直、肌肉萎缩、神经麻痹等并发症。体育锻炼能振奋精神、增强食欲、改善睡眠、并使肌肉关节得到活动, 血液畅通, 新陈代谢旺盛, 身体抵抗力增强。体育与医疗卫生相比, 体育具有更加积极的意义, 体育是追求健康最积极的方式。

3. 体育运动是现代人心理疾病的监控者

体育运动是人们在调整、顺应新的生活节奏时的重要辅助手段, 一些实验和社会调查证明。运动员和经常从事体育活动的人对生活节奏的变化有较强的适应能力, 经常参加运动会使人表现出较强的自制、快乐、超越、坚韧、敏锐、自信、合群和从容不迫的心理调节能力。体育运动还可以提高人体对快节奏生活中的应变能力和耐受能力, 也可以克服人们对快节奏生活的抵触、恐惧、怨烦和焦虑等心理障碍, 可以稳定心理情绪、抑制身心紧张, 控制“A”型反应, 以增强人们在快节奏生活中的自信心。在体育活动中, 人们所掌握的多种活动机能和快捷活动方式, 有利于人们准确、协调、敏捷地完成各种工作与生活动作。

体育运动还可以通过扩展生活空间的方式调节人们的心理。每一个人都有一种在宽敞生活空间开展肢体的生理要求, 更有一种向往博大生活空间的心理追求。强制性地缩小人们的生活空间, 就会产生一种受惩罚的痛苦感, 而生活空间的合理扩大有利于人们的身体健康和心理安宁。

4. 体育是现代人充实生活, 增进交流的最有效方式

现代人的生活节奏很快, 平时工作和生活中的精神压力相对比过去几十年都大, 精神调节具有更加重要的意义。目前, 城市居民中普遍出现行为功利性过强, 很少有时间放松自己, 邻里关系或亲戚关系也相对淡漠, 许多人终日奔忙, 没有时间与他人交流, 这对于精神健康非常不利。随着科学技术的进步, 经济的发展, 人们的闲暇时间得以增多。在闲暇时间

里,参与户外活动,能消除孤独感、恢复自信,使因工作或生活劳动而紧张的情绪得到放松,使单调乏味的生活充实起来,进入一种超凡、宁静与爱的境界,在一些体育集体活动中,与他人的接触、交谈,有助于促进人际交流,增进理解与友谊,消除心理上的疲劳,扩大自己的交往空间。

5. 体育是现代人娱乐身心最有趣的方式

在现代社会,参与体育活动除了能够锻炼身体,丰富文化,还能增加生活的乐趣。在工作、学习之余,人们不拘形式地参加娱乐性、趣味性的体育活动,如游戏、体育舞蹈、健美操、游山嬉水、游艺等。在充满欢乐和谐气氛中进行各种身体锻炼,与人交流、谈话、接触,使参与者情绪高涨,心情愉快,既锻炼了身体、增强了体质,也调节了心理、陶冶了性情,又激发了生活情趣、获得了精神上的享受,从而达到了愉悦身心的目的。

第二节 健康概述

一、健康与亚健康

(一) 健康

1. 健康的概念

什么是健康?首先我们应该明确地知道健康是一个动态概念,Dr Ilona Kieckbush 提出了要创造健康的理论和方法,也就是说健康是我们人类和每一个个体通过自己的努力创造出来的。世界卫生组织(WHO)早在1948年就在《组织法》中指出“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱,而是身体的、精神的健康和社会适应幸福的一种完美状态”的健康观,这是人类在战胜了危害健康的躯体和心灵疾病后,在总结近代医学成就后对健康认识的一次飞跃。随着人类社会的发展,经济和科学技术及生活水平的变化,人们对健康内涵的认识也不断的变化。最近几年来有人主张把“道德健康”也归入健康的标准内,每个人不仅要对自己的健康负有责任,还要对全人类的健康承担义务,我们不但不能随便的伤害自己的躯体和心灵,更不应该有对他人健康和社会有害的行为。也就是说一个人在躯体、心理、社会适应良好和道德健康4个方面都很健全,才是最完全健康的人,这也是世界卫生组织发布的健康定义。

2. 健康的标准

世界卫生组织又提出了衡量人体健康的10条标准。

- 充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和工作而不感到紧张与疲劳;
- 处事乐观,态度积极,乐于承担任务而不挑剔;
- 善于休息,睡眠良好;
- 应变能力强,能适应外界环境的各种变化;
- 对一般感冒和传染病有一定抵抗力;
- 体重适当,体形匀称,站立时,头、臂、臀比例协调;
- 眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不发炎;
- 牙齿清洁,无缺损和龋齿,不疼痛,牙龈无出血,颜色正常;
- 头发有光泽、无头皮屑;
- 肌肉丰满,皮肤有弹性,走路轻松。

这10条标准有利于人们对健康概念的全面理解和按其要求创造健康,为提高人们的健康水平和促进社会经济发展打下坚实的基础。

(二) 亚健康

1. 亚健康的定义

亚健康又称第三状态，也称灰色状态、病前状态等，是介于健康与疾病之间的一种状态，包括无临床症状或症状感觉轻微，但已有潜在的病理信息。它本身拥有广泛的内涵，是人们身心、情感处于健康与疾病之间的低质量状态。

健康和疾病是说明人体状态的词语，“健康”和“疾病（或死亡）”是一个过程的两端，过去人们对健康和疾病的认识为一种静止的、两极的状态。从20世纪80年代中期以来，医学研究发现，人体由健康到有疾病（特别是严重影响人们健康的慢性生活方式疾病）有一个长期的动态连续转变过程。亚健康状态就是在健康和疾病这个连续过程之间的一个特殊阶段，如果处理合适，它可以恢复到健康状态，如果处理不当，也可能转变成各种疾病。在这里要强调的是，成年人存在亚健康状态的情况十分普遍，敏感、多疑、内向特征的人容易出现亚健康状态，女性多于男性；个体自身存在危害健康的行为越多，出现亚健康的机率越高；另外与个人的耐受力、个人文化、经济状况等因素也有关，且脑力劳动者高于体力劳动者。

2. 亚健康产生的原因

正常人人体的长期受危害健康行为或生活方式的影响，机体的正常生理机能慢慢受到损害，当达到一定程度时，人体进入亚健康状态。因此，危害健康的行为或生活方式，是构成亚健康状态的主要原因。我们在健康教育中提到的有关问题都会引起亚健康，如心理紧张、遭遇生活事件刺激、人际关系紧张、人文环境突然恶化、经济压力过大、人格缺陷等；也会因极度疲劳、低血糖、极度恐惧、过分紧张而引起；吸烟、酗酒、滥用药物、肥胖、缺少运动、营养失衡等；另外，理化因素也可以引起，如环境、大气、水、噪声等污染，长期在高温、高压（或低压）、寒冷状态下工作；或者在过量辐射、震动环境下工作，接触有毒化学物质等；亚健康状态与心理紧张有关，与战争和自然灾害后的经济和生活动荡也有关系。到目前为止，生物学因素仍然是亚健康状态产生的主要原因，如细菌、病毒、真菌、寄生虫的感染，昆虫或有毒动物咬伤等；人体内分泌功能容易失调的时期，如青春期、月经期、妊娠、更年期容易出现亚健康状态。

3. 亚健康的表现

亚健康的表现主要以主观感受为主，同时，伴有各种功能性的障碍或者植物神经功能紊乱等，客观体征较少或者没有，症状可以单一出现，也可以合并或交替出现。

- 失眠或嗜睡：这是亚健康最常见的表现，失眠多见于精神紧张；嗜睡多与营养、内分泌、行为、躯体因素和病毒感染等密切相关。

- 健忘：表现为记忆力下降，主要是短时记忆，长时记忆基本不受影响，如放下的东西一会儿就忘掉，但小时候的事情记忆犹新。

- 食欲不振：可见于任何因素引起的亚健康状态。

- 性欲降低：多由个人遭受各种压力而引起，严重者可伴有阳痿、早泄、射精困难、达不到性高潮等。

- 烦躁：易激怒、情绪不稳定、易于失控或易于极端化，或有精神快要崩溃感等。

- 情绪抑郁：对事物缺乏兴趣常常感觉孤独无助，对前途悲观失望，同时缺乏人际交往的欲望，应注意与抑郁症的鉴别，抑郁症病人除上述症状较重、时间较长（超过两个月）外，还有思维缓慢、反应迟钝、联想困难，在情绪低落时容易产生自责，严重者对生活、工

作、学习丧失能力，反应缓慢，甚至有自杀念头或自杀。

- 焦虑不安：往往忧心忡忡、坐卧不安，疲乏无力且休息后不能缓解。

- 头痛、头晕、胸闷、心悸、气短：这是十分常见的躯体症状，常作为看病就医的原因。

- 泌尿系统症状：有的患者出现尿频、尿急、小便变黄。

- 消化系统紊乱：大便稀，轻微腹泻或有里急后重感，有腹部不适或腹痛感。

- 免疫功能降低：经常感冒、咽喉不适、口腔粘膜溃疡等。

- 其他症状：常有肢体麻木，皮肤瘙痒、肌肉酸痛或抽搐等。

在这里需要特别强调的是，由于人们的年龄、健康状况、适应能力、免疫力、经济、人格类型、遗传因素等方面的不同，亚健康的表现形式也错综复杂；亚健康过程又有较大的时空跨度，对它的研究尚处于起步阶段，还有待于进一步探索，目前，研究最多、对人们影响较大的是慢性疲劳综合症。

二、影响健康的因素

(一) 行为和生活方式

1. 行为因素

行为是有机体在外界环境刺激下所引起的反应，包括内在的生理和心理变化。人类的行为表现错综复杂，但基本规律是一致的，即它是人类为了维持自身的生存和种族的延续，在适应复杂的、不断变化的环境时所做出的反应。由于人所具备的生物性和社会性，人类的行为有本能的和社会的两大类。个体的社会性行为是人与周围环境相适应的行为，是通过社会化过程确立的。行为是影响健康的重要因素，几乎所有影响健康因素的作用都与行为有关。例如，吸烟与肺癌、缺血性心脏病及其他心血管疾病密切相关。酗酒、吸毒、不良性行为等也严重危害人类健康。

2. 生活方式

生活方式是一种特定的行为模式，这种行为模式受个性特征和社会关系所制约，是在一定的社会经济条件 and 环境等多种因素之间的相互作用所形成的。建立在文化继承、社会关系、个性特征和遗传等综合因素基础上的稳定的生活方式，包括饮食习惯、社会生活习惯等。由于受一些不良的社会和文化因素影响，许多人养成了不良的生活方式，导致了慢性非传染性疾病、性病和艾滋病的迅速增加。近年来我国恶性肿瘤、心血管病和脑血管病已占总死亡原因的 61%。据美国调查，只要有效地控制行为危险因素：不合理饮食、缺乏运动锻炼、吸烟、酗酒和滥用药物等，就能减少 40% ~ 70% 的早死、1/3 的急性残疾、2/3 的慢性疾病。

(二) 环境

1. 自然环境

自然环境是指影响人类生存和发展的各种天然的和经过人工改造的自然因素的总体，包括了大气、水、土地、矿藏、森林、野生生物、各种自然和人工区域（包括自然保护区、风景名胜、城市和乡村），以及自然和人文遗迹等等。这些因素就组成了人类的生活环境，它们影响着人类的生存和发展，而自然界中直接影响生态系统的平衡与发展，组成与人类的生活环境密切相关的环境因素，则称为生态环境。在自然界中，每一种动植物群体，都需要有一定的生存环境条件，如气候、土壤、地理、生物及人为条件等。这些条件环境与人类的关系是对立统一的。一方面，人类的生存和繁衍依赖于环境；另一方面，当环境作用于

人类,服务于人类时,又直接或间接地受人类活动的影响。符合自然和社会发展规律的人类活动,能够改善环境;违反自然和社会发展规律的人类活动,会使环境恶化。

2. 社会环境

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、民族及职业等。社会制度确定了与健康相关的政策和资源保障,法律、法规确定了对人健康权利的维护,经济决定着与健康密切相关的衣、食、住、行,文化决定着人的健康观及与健康相关的风俗、道德、习惯,人口拥挤会给健康带来负面的影响,民族习惯影响着人们的饮食结构和生活方式,职业决定着人们的劳动强度、劳动方式等。

(三) 生物学因素

1. 遗传

遗传是先天性因素,种族的差别、父母的健康状况和生存环境等因素,都会对下一代的健康具有较大的影响。已知人类的遗传性缺陷和遗传性疾病近 3000 种(约占人类各种疾病的 1/5),据调查,目前全国出生婴儿缺陷总发生率为 13.7%,其中严重智力低下者每年有 200 万人。另外,遗传还与高血压、糖尿病、肿瘤等疾病的发生有关。

2. 病原微生物

从古代到 20 世纪中期,威胁人类健康的主要原因是病原微生物引起的感染性疾病。随着社会、经济的高度发展,人们的劳动方式和生活方式发生巨大改变,行为和生活方式逐渐取代生物学因素成为影响健康的主要因素。

3. 个人的生物学特征

个人的生物学特征包括年龄、性别、形态和健康状况等,不同生物学特征的人处在同样的危险因素下,对健康的影响大不相同,例如,儿童、少年和成年人、男性和女性、体质强壮和体质虚弱的人等。

(四) 卫生服务因素

1. 健康服务的基本功能

健康服务的功能可分为两个方面:即保健功能和社会功能。健康服务的保健功能是显而易见的,健康服务通过预防保健、治疗、康复及健康教育等措施,降低人群的发病率和死亡率;通过生理、心理及社会全方位保健措施,维护人群健康,提高生命质量。

健康服务的社会功能常常被忽视,实际上,健康服务对社会的发展起着极其重要的作用。首先医疗保健服务使患者康复,恢复劳动力,延长寿命,延长劳动时间,能有效地提高生产力水平;其次,消除患者对疾病焦虑和恐慌,不仅是维护健康的需要,而且有利于社会的安定;第三,健康服务部门是精神文明的窗口,良好、及时的健康服务对患者也是一种心理安慰,使人们体验到社会支持的存在,有利于社会凝聚力的增强。

2. 健康资源与健康

健康资源的投入量及其分布对人群健康影响极大。在发展中国家及不发达国家,健康资源投入不足的现象极为普遍。而健康资源分布不均匀在世界各国都存在,最突出的是城、乡之间分布不均匀。据世界卫生组织资料,发展中国家只有 1/4 的城市人口,却有 3/4 的医生在城市工作,3/4 的农村人口仅拥有 1/4 的医生人数。

3. 健康服务的组织实施与健康

一定的资源投入是开展健康服务必备的条件,但健康资源的投入量并非是获得健康效应的决定因素,如何使用健康资源,即如何组织实施健康服务,获得理想的健康投资效益至关

重要。目前深入开展的医疗保健制度政策，以及推行自我保健、家庭保健、社区保健和健康教育等健康保健形式，目的在于合理使用健康资源、科学地组织实施健康服务，提高社会效益。

（五）体育运动

由于劳动方式和生活方式的改变，运动缺乏成为威胁人类健康的一个重要因素。同时，科学运动的健康价值日益凸显，人们越来越关注体育在其生活中的位置，体育对人类健康的作用和意义，也是本教材讲授的重点和核心。

体育是一种复杂的社会现象。它以身体与智力活动为基本手段，根据人体生长发育、技能形成和技能提高等规律，达到促进全面发育，提高身体素质和全面教育水平，增强体质与提高运动能力，改善生活方式与提高生活质量的一种有意识、有目的、有组织的社会活动。从这个含义中可以看出体育具有生物性和社会性两种属性。1978年，联合国教科文组织颁布的《体育运动国际宪章》中明确体育是一种人权，确认体育是提高生活质量的手段，体育能培养人类的价值观念，说明体育对人类的生存和发展具有重要的影响。从体育的含义中可以看出体育对促进健康具有广泛的作用，特别是在改善生活方式与提高生活质量方面，体育展示了其独特的作用和魅力。

在人类发展史上，体育作为一种积极的人类行为和特殊的社会文化现象，一直伴随着社会的发展、文明的进步而发展，并对人类的进化和社会的发展起到了巨大的促进作用。健康的生活方式可以预防“文明病”的发生、发展，而体育运动作为健康生活方式的重要内容，对人类健康始终起着独特的支撑作用，是维护人们身心健康最有效、最有益的办法。以健康的生活方式去对抗周围那些不利于健康的因素，是维护身体健康的一个古老哲理的现实回归。

（六）营养

合理的营养是保证人体健康的重要因素。营养过多或不足都有损于健康。评价居民营养状况包括居民摄入热量及食物的营养结构。前者是衡量人群摄入的食物是否能维持基本生命功能，后者则是分析摄入食物中各种营养素比例的合理性。

评价居民营养与健康的另一方面，即摄入的营养素是否合理，是否有利于防止疾病，促进健康。根据食物提供的热量计算，人均蛋白质、脂肪、糖类（碳水化合物）三大营养素摄入的适合比例为3:4:13。其中蛋白质以动物蛋白质及植物蛋白各占50%为宜。这种标准既保证机体对各种营养素的需要，又有利于预防常见的慢性病，如心血管疾病等。目前，发达国家居民膳食中，动物蛋白及脂肪含量偏高；而发展中国家及不发达国家居民膳食中蛋白质及脂肪比例偏低。

我国居民人均日摄入热量在2600千卡以上，即居民平均食物摄入量基本足够，但食品结构不太合理。糖类占总热量的75%以上，蛋白质占总热量的10%左右，脂肪占总热量的15%左右，蛋白质及脂肪比例偏低。以谷物为主的膳食结构，虽然有利于慢性病的预防，但营养比例不太合理，尤其是蛋白质比例低下，不利于提高居民的身体素质。

此外，膳食中各种微量元素是否足够，比例是否合理，与一些地方病及营养缺乏病的发生有着密切的关系。因此，调查居民膳食微量元素含量的比例，也是评价居民营养状况的重要指标。由于地理原因及饮食不当，造成某些人群膳食中一些微量元素缺乏的现象普遍存在。