



大学体育与健康

◎ 主编 李江红

DAXUETIYUYUJIANKANGDAXUETIYUYUJIANKANGDAXUETIYUYUJIANKANGDAXUE



武汉理工大学出版社

大学体育与健康

主 编 李江红

副主编 刘 涛 董科勇 张凤仙

武汉理工大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育与健康/李江红主编. —武汉: 武汉理工大学出版社, 2007.8
ISBN 978-7-5629-2595-8

I. 大… II. 李… III. ①体育-高等学校-教材 ②健康教育-高等-教材
IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 137545 号

出版发行: 武汉理工大学出版社

武昌珞狮路 122 号 邮编: 430070

http: //www.techbook.com.cn

E-mail: huangchun@whut.edu.cn

wutpbook@sohu.com

wutpbailh@163.com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 武汉理工大印刷厂

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 19

字 数: 486 千字

版 次: 2007 年 8 月第 1 版

印 次: 2007 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 1—4000 册

定 价: 26.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页等印装质量问题, 请向出版社发行部调换
本社购书热线电话: (027) 87384412, 87397097

《大学体育与健康》编写委员会

主 任：闵嘉国

副主任：李江红

委 员：刘 涛 董科勇 张凤仙 赵 燕 黄 程 胡 波
刘子丹 李 猜 胡鑫智 潘 薇 彭 晶

(排名不分先后)

前 言

拥有健康体魄是大学生为祖国和人民服务的基本前提。党和国家领导人非常重视大学生的健康状况。目前,部分大学生由于存在怕苦、怕累的思想,缺乏体育锻炼的习惯和身体基本活动能力的训练,某些主要身体素质指标呈现持续下降的趋势,这已成为社会关注的热点问题。教育部、国家体育总局对这一问题非常重视,因此在2007年4月29日展开了“全国亿万学生阳光体育运动”的活动。

我国高等学校的人才培养工作正处在一个关键的历史时期,为了适应改革开放和社会主义现代化建设对高等教育人才培养的要求,为了适应高等学校体育改革和发展的要求,高等学校的体育教育改革方向,应在“健康第一”的指导思想下,发展学生的个性,培养学生终身体育锻炼的习惯和能力。

本书由闵嘉国策划,李江红担任主编,刘涛、董科勇、张凤仙任副主编。参加各章节编写的是:李江红第一章、第五章和第八章,李猜第二章,张凤仙第三章和第十一章,赵燕第四章和第十五章,黄程第六章、第七章和第十八章,刘涛第九章,胡鑫智第十章,董科勇第十二章、第十三章和第十九章,潘薇第十四章,胡波第十六章,刘子丹第十七章,彭晶第二十章和第二十一章。全书经闵嘉国、李江红审核并统稿而成。

本书在内容上与传统的体育教材相比有较大的调整,力求适应独立学院教学的要求。

在本书编写与出版过程中,得到了学校领导、教务处、行政处、图书馆以及相关的大力支持 and 帮助。在本书出版之际,对所有关怀和帮助过我们的专家、学者表示最衷心的感谢。

由于编写时间以及编者水平有限,教材中难免有错误和不足之处,在此诚恳地欢迎读者批评指正。

编 者

2007年6月

目 录

第一章 大学体育	(1)
第二章 健康教育概述	(6)
第三章 体育锻炼与运动损伤的预防	(15)
第四章 体育运动与营养	(28)
第五章 大学生体质健康标准测试及锻炼方法	(39)
第六章 奥林匹克运动简介	(59)
第七章 田径运动与健康	(66)
第八章 篮球运动与健康	(80)
第九章 足球运动与健康	(100)
第十章 排球运动与健康	(115)
第十一章 乒乓球运动与健康	(133)
第十二章 羽毛球运动与健康	(152)
第十三章 网球运动与健康	(165)
第十四章 毽球运动与健康	(180)
第十五章 健美操运动与健康	(191)
第十六章 武术运动与健康	(211)
第十七章 体育舞蹈与健康	(221)
第十八章 轮滑运动与健康	(243)
第十九章 太极柔力球运动与健康	(252)
第二十章 自行车运动与健康	(265)
第二十一章 户外体育运动与健康	(277)
参考文献	(295)

第一章

大学体育



体育是随着人类社会的进步而产生和发展的。人类祖先为了生存，在同恶劣的自然环境的斗争中发展了走、跑、跳、投掷、攀爬以及其他各种身体技能。人类祖先的这些身体技能与现代人的体育活动都是身体活动，但其区别在于人类祖先主要用于谋生，而现代人主要用于锻炼身体。

体育在中国奴隶社会时期就是学校教育的主体内容。中国古代将学校称为“校”、“庠”，其中“庠”指习射之所。孔子主张文武并重，主要以“六艺”为教授科目。六艺是“礼、乐、射、御、书、数”，其中“射”、“御”既是军事训练也是身体训练，“礼”、“乐”是德育范畴，“书”、“数”是智育范畴。可见，早在两千多年前，我国的古代学校教育就具有当今教育德、智、体全面发展的雏形。

第一节 大学体育教育

一、大学体育教育和体育概念在我国的演变过程

1905年清政府废除科举制度，兴办中西兼学的新式学堂，其中规定各级各类学校均应开设“体操课”。高等学堂的体操课内容是普通体操和兵式体操。随着“五四”运动以后全国开始了全新的教育实践。1932年颁布的学校课程纲要，开始把体

操课改为“体育课”，每周 2~3 学时，教学内容有游戏、田径、球类和体操。

中华人民共和国成立后，党和政府十分关心和重视学校体育工作，始终把学校体育工作放在极其重要的位置。在制订我国的教育方针时明确指出：“我们的教育方针应该是使受教育者在德育、智育、体育三方面都得到发展，使他们成为有社会主义觉悟、有文化的劳动者”。

2002 年教育部颁发了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，其中规定高等学校一、二年级必须开设体育课程（四个学期共计 144 学时）。修满规定学分，达到要求是学生毕业和获得学位的必要条件之一。2002 年教育部、国家体育总局又颁布了《大学生体质健康标准》，它是学生体质健康的个体评价标准，也是学生毕业的基本条件之一。成绩不及格者，按肄业处理。

“体育”一词在含义上也有一个演化的过程。刚传入我国时，是指身体的教育，作为教育内容的组成部分，是一种与维持和发展身体的各种活动有关联的教育过程，与国际上理解的“physical education”是一致的。随着社会的进步和体育事业的不断发展，其内容大大超出了原有的“体育”范畴。因此，体育概念也出现了“广义”与“狭义”之分。广义上，一般指体育活动，其中包括体育教育、竞技运动和身体锻炼三个主要方面；在狭义上，一般是指体育教育。

体育的概念并非一成不变，随着社会的发展和进步，对体育的认识也将有所发展。

● 现代体育的构成

现代体育是由学校体育、竞技体育和社会体育构成的。

（一）学校体育

学校体育是学习掌握体育知识和体育技能，提高身体素质的教育活动，是有意识、有计划、有目标地对学生进行培养和锻炼的过程，是学校教育的重要组成部分，是全民体育的基础。学校体育的主要场所在各级各类学校，主要手段为体育教学，主要目的在于知识、技能、方法、道德的传授和培养。

学校体育的基本任务是：掌握一定的体育基本知识、基本技术和基本技能，养成锻炼身体的习惯；增进健康、增强体质、促进身心全面发展；提高学生运动能力和技术水平，为国家培养运动后备人才；进行思想教育，培养爱国主义、集体主义、勇敢顽强、竞争进取的精神和优良的道德品质。

（二）竞技体育

竞技体育是为了最大限度地发挥个人或集体的运动能力去争取优异成绩而进行的运动训练和竞赛。竞技体育表演技艺高超、竞争性强，极易吸引广大观众，因此极富感染力，而且容易传播精神力量；在活跃社会文化生活、振奋民族精神、提高国际威望、促进友谊等方面都有着重要的意义。其主要特征是向人类运动的极限挑战。

（三）社会体育

社会体育又称“群众体育”或“大众体育”，以娱乐身心、增强体质、医疗保健为目的，是内容丰富、形式多样的体育活动的总称。随着社会的进步，人们越来越认识到进行体育锻炼的重要性。目前，大众体育是现代社会的一种生活方式，也是提高生活质量必不可少的手段。

随着社会的不断发展，根据体育科学化、社会化、娱乐化和终身化的需要，从发展的视角考虑，现代学校体育不仅要注重增强体质，还必须着眼于将来学生对“享受”和“发展”的需要，重视包括生理、心理及社会等因素在内的综合效果。力求在满足个人体育兴趣和爱

好、启发主动参与体育意识、讲究体育锻炼的科学性、不断提高欣赏水平、创造条件为国家输送和培养竞技体育人才等方面作出贡献。

一、大学体育教育的地位

（一）高校体育是培养身心健康、全面发展高级专门人才的需要

学校的根本任务是培养身心全面发展的人才，以适应社会发展的需要。《中共中央关于教育体制改革的决定》指出：“高等学校担负着培养高级专门人才和发展科学文化的重大任务。”培养高级专门人才，必须是德、智、体全面发展。

我国正在进行社会主义现代化建设，为了适应新世纪经济腾飞和社会发展的需要，必须大规模培养各级各类合格人才。高等教育担负着艰巨而光荣的任务，作为高等教育重要组成部分的体育，必须与德育、智育紧密配合，在培养新世纪人才中作出应有的贡献。

（二）高校体育是全民健身的基础，是发展体育事业的需要

我国体育的根本任务是增强全民的体质，而学校体育是全民健身的基础。大学生正处在青春发育后期，身体形态已不断完善，但仍保留着青春期的特点，即发展的不平衡性和不稳定性。大学期间应加强锻炼，促进身体正常生长发育，增强体质、增进健康，为一生的身心健康打下基础。

（三）高校体育是丰富校园课余文化生活、建设社会主义精神文明的需要

大学生在紧张的学习生活中，需要文明、健康、和谐的课余文化生活，以适应身心健康发展的需要。

学校体育不仅可以为智力开发提供良好的物质保证，而且可以传播社会文明，提高学生文化素养，引导大学生健康文明的生活，抵制精神污染，防止和纠正不良行为。学校体育既是文化建设的一项重要内容，又是思想建设的重要手段。

第二节 大学体育的主要组织形式

大学体育工作包括体育课教学、课外体育活动、课余体育训练和体育竞赛。这是大学体育工作的组织形式，构成了大学体育工作的整体。

一、大学体育课程的设置

大学体育课程是普通高校一、二年级必须开设的课程。大学体育课程的教学时数，以每学期 18 周、每周 2 学时计，每学年为 72 学时，共计 144 学时。大学体育课程包括理论和实践两个部分。理论课的学时为总学时数的 10%，包括有关运动卫生和保健方面的知识及其与实践教学相关的理论内容，一般应结合身体锻炼实践课进行教学。必修课实践部分中，用于发展身体素质和基本活动能力的学时，应不少于总学时数的 50%。选修课实践部分中，用于发展一般身体素质的学时，应不少于总学时数的 30%。根据学校教育的总目标和体育学科的自身发展规律，可以有针对性地开设以下几种类型的课程。

（一）必修课

必修课的目的是使学生明确体育与健康的重要意义，树立“健康第一”的思想，掌握体育基本理论知识、运动技术和技能，加强身体的全面锻炼，不断增强学生身体素质和运动能力，改善身体形态，增进健康，培养锻炼的兴趣和习惯以及对体质和健康的自我评价能力。该课程主要是根据学生的爱好和特长、身体健康状况和运动能力等设置，以基础课、选项课

等多种形式分项目分层次地组织教学。

1. 基础课:根据学生入学时身体的基本活动能力、运动能力及身心发展的特点进行体育理论的基础教育,全面加强身体素质锻炼,学习和掌握有关体育锻炼的基本理论知识及部分运动项目的技术和技能,树立健康的体育观,培养学生自觉锻炼身体的良好习惯。

2. 选项课:依据学校师资及教学设施情况,学生可根据自己的身体素质及运动水平,选择某一个自己所喜欢的运动项目来学习,自主选择上课内容及水平层次,自主选择任课教师。

(二) 选修课

选修课主要是根据学生的兴趣、爱好和学校的实际情况开设的课程,是必修课的延续和补充,旨在进一步提高学生的理论水平和体育实践的能力,培养学生独立锻炼身体的能力,为学生养成终身体育锻炼的习惯打基础。

(三) 提高课

提高课是根据学校传统运动项目和学生的运动专长,为学校、院(系)培养体育骨干和运动专门人才所开设的必修课或选修课的一种形式。本课程可参照运动训练学的内容和形式组织教学。

(四) 保健课

保健课是为个别身体异常或病、弱学生开设的必修课和选修课的一种形式,是针对性地组织康复、保健的教学。

(五) 俱乐部锻炼课程

俱乐部锻炼课程为面向广大学生的以健身和康乐为目的的锻炼课程。学生根据自己的爱好,在专职教师的指导下,进行健身锻炼,参加比赛和参与组织。在学校设定的项目范围内,由学生自主选择俱乐部、自主选择时间、自主选择指导教师。

(六) 运动训练课程

运动训练课程由体育特长生组成高水平的运动队,其训练课为必修课程。通过训练课的学习所获取的成绩和通过参加各类比赛所取得的名次,是运动训练课程成绩评价的核心依据。

二、课外体育活动的设置

开展课外体育活动应当从实际情况出发,因地制宜地开展多种多样的课外体育活动,这对巩固和提高课堂教学效果、增强大学生体质、提高文化课学习质量、丰富校园生活、增强凝聚力、促进精神文明建设等,都会起到良好的促进作用。课外体育活动主要有以下几种形式:

(一) 早操

早操应根据大学生个体的兴趣与需要,根据气候条件,选择多种多样的形式,可以开展健身跑、广播体操、武术、太极拳、散步、健美操等。早操的组织可以采取集体活动与个人活动相结合的方式,一般是以分班召集、个人活动为主,体育教师或体育骨干可定期组织与辅导。大学生坚持做早操,不仅能够锻炼意志、养成良好的卫生习惯、促进身心健康,而且也是每天从事脑力劳动的准备活动。它可以兴奋神经,活跃生理机能,促进有机体以良好的状态开始一天的学习生活。

(二) 班级体育锻炼

班级体育锻炼或课后活动,是大学生结束一天课程学习之后,进行有目的、有计划、有组织的体育活动。一般是在每天下午,每次时间 1h 左右,活动的内容主要以《国家体育锻炼标准》为主,同时可以根据多数学生的兴趣,选择球类、武术、健美操等运动项目,并与

组织体育观赏等活动结合起来,从实际情况出发,因地制宜地开展。

由于班级体育锻炼是利用大学生课余时间进行,在组织活动过程中,要充分调动大学生参加体育锻炼的主动性和积极性,充分发挥体育骨干的组织作用,要重视体育锻炼的安全,防止运动损伤事故,制定切实可行的锻炼计划,建立各项规章制度,合理安排和使用体育场地、器材等。

二、课余体育训练与竞赛

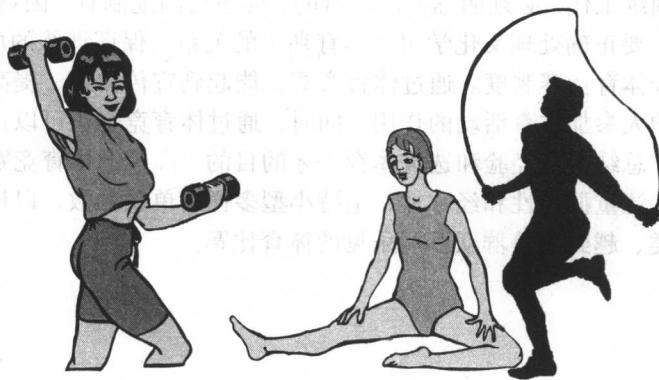
高校在开展群众性体育活动的基础上,建立以传统运动项目为主的各种运动队,把一些有运动专项特长、运动技术水平较高的大学生组织起来进行系统的、经常性的课余训练,这不仅有利于学校运动技术水平的提高,而且还可以培养一批开展群众性体育活动的骨干力量,推动群众性体育活动的开展。

高校运动队的训练工作,必须明确方向和目的,要坚持因地制宜、因材施教,坚持系统、课余和科学地训练,要正确处理文化学习与体育训练的关系,保证训练的质量。

高校要健全学校体育竞赛制度。通过体育竞赛,能起到宣传体育、提高学生锻炼身体的自觉性、吸引更多的人参加体育活动的作用。同时,通过体育竞赛还可以达到检查体育教学和运动训练的效果、总结交流经验和选拔体育人才的目的。高校的体育竞赛活动要根据学校和学生的实际情况,注重群众性和经常性,坚持小型多样、单项分散、以校内竞赛为主的原则,如组织各种球类、越野跑等群众喜闻乐见的体育比赛。

第二章

健康教育概述



第一节 健康的定义

一、何谓健康

健康是一个充满时代特色的概念，随着人类社会政治、经济、文化和科学技术的发展与变革，人们对健康的认识和理解也在不断深化。

在生产水平极为低下的人类社会早期，健康被视为神灵的恩赐，患病、致伤等都被看做神灵的惩罚。随着社会生产力水平的提高，人们对健康的认识也有了发展，建立了以机体的生物性研究为着眼点的生物医学模式，提出了健康是生物学上的适应，健康是指没有疾病和无伤残等概念。加上医学科学的飞速发展，以及危害人类健康的首要因素——传染病的有效控制，确立了生物医学模式下的健康概念。20世纪50年代以来，越来越多的研究表明，人类的健康与疾病不仅受生物因素的影响，还会受到心理、社会、环境和个人生活方式等诸多因素的影响。基于这种认识，1989年世界卫生组织在其宪章中重新对健康作了定义：“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”其定义细则为：

1. 有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到过分紧张；
2. 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，善于休息，睡眠良好；

3. 应变能力强,能适应外界环境的各种变化;
4. 能够抵抗一般性感冒和传染病;
5. 体重适当,体型匀称,站立时头、肩、臂位置协调;
6. 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不易发炎;
7. 牙齿清洁,无空洞,无痛感,齿龈颜色正常,无出血现象;
8. 头发有光泽、无头屑;
9. 肌肉皮肤有弹性,走路轻松。

二、三维健康观

正是由于身体、心理和社会三个方面的有机结合,才构成了人的生命质量。许多健康者的经验告诉我们:生命体的质量越高,则健康长寿的可能性越大;相反,个人如果心理压抑和自我封闭,则极易产生疾病,缩短寿命。这说明一个人只有从身体、心理和社会三个方面入手,才能有效地保证其健康、幸福的生活,并提高生命体的质量。

美国学者奥林斯提出了一种三维健康模式,强调从身体、心理和社会三个方面来评价人的生命状态。每个方面均包含着健康和 unhealthy 两极,由此得出关于人的健康状况的三维模型。根据这种模型所确定的方案,大致可区分出普通人的 8 种健康模型(见表 2-1)。

表 2-1 8 种三维健康模型

类型	标志	身体方面	心理方面	社会方面
1	正常健康	健康	健康	健康
2	悲观	健康	不健康	健康
3	社会方面不健康	健康	健康	不健康
4	患疑难病症	健康	不健康	不健康
5	身体不健康	不健康	健康	健康
6	长期受疾病折磨	不健康	不健康	健康
7	乐观	不健康	健康	健康
8	严重疾病	不健康	不健康	健康

三、健康五要素说

还有一种与三维健康观相似的健康定义,即个体只有在身体、情绪、智力、精神和社交五个方面都健康(也称健康五要素)(见图 2-1),才称得上是真正的健康,或称之为完美状态。

(一) 身体健康

身体健康不仅指无疾病,而且还包括体能充沛,是一种满足生活需要和有足够的能量完成各种活动的的能力。具备这种能力,就可以预防疾病、增进健康、提高生活质量。

(二) 情绪健康

情绪涉及到我们对自我的感受和对他人的感受。情绪健康的主要标志是情绪的稳定性,所谓情绪稳定性是指个体应对日常生活中人际关系和环境压力的能力。当然,生活中偶尔情绪高涨或情绪低落均属正常,关键是在生活的大部分时间里要保持情绪稳定。

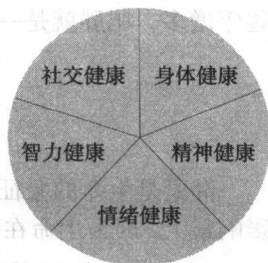


图 2-1 健康要素

（三）智力健康

智力健康指在长期的学习生活中，大脑始终保持活跃状态。有许多方法可以使大脑活跃敏捷，如听课、与朋友讨论问题和阅读报刊书籍等等，努力学习和勤于思考还能使人有一种成就感和满足感。

（四）精神健康

精神健康对于不同宗教、文化和国籍的人意味着不同的内容，主要包括理解生活基本目的的能力，以及关心和尊重所有生命体的能力。

（五）社交健康

社交健康指形成与保持和谐人际关系的能力，让自己在交往中有自信感和安全感，也能让人少生烦恼，心情舒畅。

健康五要素相互联系、相互影响。在人的生命长河中，不同时期可能某一要素会比另一些要素起更重要的作用，但持久地忽视某一要素就可能存在潜在危险。只有每个要素平衡地发展，人才称得上处于完美状态，才能真正健康幸福地生活，并享受美好人生。

随着科学技术的发展，特别是分子生物学和基因组医学的发展以及社会环境的改变，健康的概念还会注入新的内涵。

四、亚健康状态

根据世界卫生组织对健康的定义，经过严格的统计，现实人群中真正健康者（第一状态）和患病者（第二状态）不足 2/3，有 1/3 以上的人群处在健康和患病之间的过渡状态，世界卫生组织称其为“第三状态”，国内常称之为“亚健康状态”。它指的是人们尚未患病，但已经有程度不同的各种患病的危险因素，具有发生某种疾病的高危倾向。“第三状态”处理得当，则身体可向健康转化；反之，则容易患上各种疾病。上海第二医科大学附属第九人民医院杨菊贤教授分析说，亚健康大都与现代不良的生活方式和行为习惯有关。如长期吸烟者，患肺癌、喉癌、冠心病的几率比不吸烟者大。其次，不良的饮食习惯和不合理的饮食结构也容易导致亚健康状况。具有某些特定个性的人群更应重视亚健康状况，如具有强烈的好胜心、脾气急躁的人，患冠心病的可能性比一般人群增加 2 倍。而性格内向、长期抑郁而又不善于表达情感的人，肿瘤的发生率比一般人群高 3 倍。在这个快节奏、高效率的现代社会，人们长期处于竞争激烈、心理压力、超负荷运行的紧张状态中，这种状况如不能及时化解，很容易产生慢性疲劳和使人心情压抑，降低免疫功能。由于脂肪摄入过多，热量过剩，肥胖的人逐年增多，肥胖就是一种典型的亚健康状态。我们对亚健康状态的现象应给予足够的重视。

第二节 影响体质与健康因素

健康是生命的象征，幸福的象征。人的健康受多种因素的影响，其中体育锻炼对健康的影响最大，因为生命在于运动。现代医学和体育科学研究表明，体育锻炼是增进健康的法宝。

一、个体的遗传素质

遗传是指个体继承祖先的各种生理解剖上的特点，如人的机体结构、体形、器官以及神经系统等，这些随着人的降生而带来的天赋特点称为遗传素质，它为人的身体提供了物质基础。越来越多的资料表明，遗传因素对人的健康状况与寿命起着决定性作用，影响着个体的身体发育、个性以及身体免疫力程度。遗传不仅使后代在形态、体质以及性格、智力等方面

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,且发病率高(约占一般病的20%)。对于遗传病,最重要的还是预防,如提倡科学婚姻,用法制来制止近亲结婚,婚前要体检等等。

二、个体的行为习惯

个体的行为习惯很容易受个体对健康的认识水平的影响。当一个人认识到身体健康的重要性时,就会注重自己日常的生活习惯。

(一) 饮食

俗话说:“民以食为天”。人每日的饮食行为和人的健康与长寿密切相关,是人体生存与健康发展最重要的因素。饮食规律、荤素和营养合理搭配、不暴饮暴食、戒烟少酒、养成良好的饮食习惯,对人的健康长寿有重要作用。

(二) 睡眠

睡眠是影响人体健康的关键因素,一个人几天不睡觉比几天不吃飯对生命的危害性更大。尽管有科学研究认为每个人需要的睡眠时间因人而异,但每个人都不能睡眠过度(如超过10h),也不能睡眠过少(如少于5h),否则会造成生物钟紊乱或扰乱内分泌,最终危害身体。

(三) 行为卫生

一个人的身体健康与其个人的行为卫生习惯密切相关。人体自身的免疫力是有限的,原始社会时期人的寿命极短,只有十多岁,新生婴儿的死亡率极高,这与当时人类动物式的群居行为有很大关系。现代社会尽管人类进化了,良好的行为卫生仍是影响人的生长发育和健康生存的关键因素。吸烟、缺乏运动、不合理膳食等是引发慢性非传染性疾病的危险因素;在传染病的传播过程中,人们自身的行为可能导致疾病的感染或传播。

三、劳动与体育锻炼

劳动分为脑力劳动和体力劳动。单纯的脑力劳动和体力劳动对人体发展是不利的。作家、办公室人员、牙医等都易患颈椎病。退休后的老年人如果常呆坐在家里,比那些户外活动多和有特长爱好的老人更易患上痴呆症。脑力劳动和体力劳动有效地结合才有利于人体健康。

体育锻炼是对人体发展最积极的运动行为,它能改善人体器官的形态、机能、素质以及人的心理和智力状况等,使人体的生长发育更完善,体格更健壮、体能水平更高、思维更敏捷、个性更完善、弥补先天遗传的不足等等,最终达到防病治病、延年益寿、提高效率、造福后代的目的。实践证明,体育锻炼的良好作用是有些药物所不及的。目前世界各国都很重视全民体育运动。

四、心理因素

(一) 消极的心理因素能引起许多疾病

两千多年前的《黄帝内经》曾经提到了“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。大量的临床实践证明,消极的情绪(如悲伤、恐惧、紧张、愤怒、焦虑等)会引起人体器官系统的功能失调,导致失眠、心跳过速、血压升高、尿急、月经失调等。

(二) 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:一方面在疾病治疗中使患者打消顾虑,树立与疾病作斗争的信念,积极与医护人员配合,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”，清除致病的消极因素。

二、环境因素

（一）社会环境

社会是人类生存和发展最基本、最重要的环境。国家政局稳定，安定团结，经济发展，人们的精神和物质生活就会越充实满足，发达的文化教育可以提高人的文化素养和精神素养，拥有良好的健康意识和丰富的健康知识，有利于提高人的“健商”。所谓“健商”（HQ），是指一个人所具有的健康智慧与维护健康的能力。代表着一个人所具有的健康意识、健康知识、健康能力和水平。健商不是先天就有的，它与一个人所受的教育、知识水平、个人品格等有密切关系。

（二）自然环境

在优美的自然环境中，人会感到精神振奋、呼吸畅通、内分泌协调。大自然在为人类提供各种营养物质的同时，也存在对人体健康有害的物质，如广泛存在的细菌、病毒、空气中的污染物、溶于水中的有害成分等。同时，自然环境还受气候变化的影响，气温的高低、季节的更替、地域的变迁都会影响人的身体状况。如一名运动员的水平发挥就很受时差的影响。一个人如果积极地投身运动锻炼，身体就比较容易适应自然环境。

三、医疗科技

医疗科技水平直接关系到人的健康水平，在良好的社会环境里，较高的医疗科技水平可医治和预防各种疑难病症，大大提高人的健康水平。

四、人际交往

人际关系是影响人体健康的重要因素。生活在社会中的人不可避免地要与人打交道，和谐的人际关系能让人产生良好的心境。人际关系具有互补、激励、沟通情感等功能，能为个人的成功搭建一个平台。良好的人际关系反映了一个人豁达的心胸，这种心理状态无疑是有益于身心健康的。

第三节 不良健康行为的危害及预防

一、不良健康行为的表现及其危害

对人类健康危害最大的不良健康行为有酗酒、吸烟、吸毒、性生活混乱、赌博、不良饮食习惯、缺乏体育锻炼等。

（一）酗酒

酗酒所致健康损害和社会问题可分急、慢性两大类。急性的包括急性酒精中毒、车祸、犯罪、斗殴、家庭不和等。慢性的对健康损害主要的有酒瘾综合征、酒精性肝硬化、心脑血管疾患、性功能减退、免疫力下降、营养不良、影响生育及后代健康等。

（二）吸烟

吸烟易罹患恶性肿瘤、慢性阻塞性肺病、冠心病等疾病，是导致心脑血管疾病、慢性呼吸系统疾病等多种疾病和死亡的重要危险因素。同时烟雾中含有一氧化碳、尼古丁、焦油和氰化物等有害物质，污染环境，对被动吸烟者的健康造成危害。

(三) 吸毒

吸毒不仅损害吸毒者自身的身心健康,直接抑制机体免疫系统的功能,破坏神经系统的功能,还会导致一系列社会问题。染上吸毒恶癖,往往难以自拔,吸毒者为获得毒品而不择手段,引发卖淫、盗窃、凶杀等各种犯罪行为,严重影响社会安定,败坏社会风气。使用静脉注射毒品,还可增加艾滋病、性病等传染性疾病的传播机会。

(四) 性生活混乱

性生活混乱可造成性病的传播。性传播疾病是指以性接触为主要传播途径的一种传染性疾病,俗称性病。我国重点防治的性病有8种,分别是淋病、梅毒、生殖器疱疹、非淋菌性尿道炎、尖锐湿疣、软下疳、性病淋巴肉芽肿和艾滋病。引起性病的病原体有很多种,包括病毒、衣原体、支原体、细菌、螺旋体、原虫等。当性病患者与健康人进行性接触时,病原体很容易侵入健康人体而致感染。有些病原体还可通过非性接触途径传染,如被病原体污染的毛巾、内衣、便器、浴盆、注射针头、血液、移植用器官等。此外,某些性病还可以在妊娠和分娩过程中,由母亲传给胎儿或新生儿。

(五) 赌博

赌博影响生产、工作和学习,增加犯罪几率,酿成家庭悲剧,败坏社会风气。赌博同时也是健康的大敌,赌博成瘾对个人的身心健康影响极大。经常参赌之人,喜怒哀乐变化无常。因求赢心切,输了又想捞回来,常提心吊胆,心绪不宁;因债台高筑而烦恼、愤怒;因一夜之间突发横财,又兴奋激动、狂喜等等,各种情绪变化往往交织在一起。长期处在紧张激动的情绪状态之中,会导致心理、生理上的许多疾病。

(六) 不良的饮食习惯和饮食结构

不良的饮食习惯会引发各种不同的疾病。长期不吃早餐,胆汁发生变化,胆汁浓缩胆固醇积累在胆囊中形成胆结石;空胃会使体内形成更多的日型血栓蛋白,导致血栓形成,诱发心肌梗塞,还会引起代谢失调而肥胖;长期蹲着吃饭,影响消化功能,易引起消化道溃疡;经常吃烫饭喝烫水,易引起食道和胃的癌变;经常吃饭太快不细咀嚼,易引起胃炎,胃溃疡;经常吃饭过饱易引起消化不良,诱发高血压、冠心病等;偏食易导致营养缺乏;经常饮食过咸,易患高血压;喜欢吃甜食,易患心血管疾病、肥胖及糖尿病等等。营养对人体健康的影响是渐进的,人体对营养素的需要要适量,营养素供给量过多、不足或比例不合理,都会对机体产生一定的影响。最初是隐性的,随着时间的推移,各种营养性疾病就会慢慢表现出来。

(七) 缺少锻炼

缺少锻炼会引发运动不足综合征。身体活动少,心脏得不到锻炼,全身的新陈代谢不足,各系统的功能都比较低下,如胃肠肌肉减弱,蠕动减少,影响食欲及食物的消化和吸收,容易发生便秘、胃下垂等。坚持体育锻炼有保护脑细胞、神经细胞的作用,对脑力劳动者尤为重要。

● 大学生不良健康行为的预防

(一) 养成良好的生活习惯

1. 合理饮食,不节食、不偏食。

饮食是人必不可少的日常行为。有的大学生缺乏科学的饮食观念,对饮食抱着无所谓的态度,造成营养结构失调,如早餐不吃就去上课时,随着大脑和其他器官机能活动所需要能量的消耗,血糖就会下降。当血糖含量降低到每100mL血液中不足45mg时,就会严重影响脑组织的机能活动,全身乏力,注意力分散;有些学生纵欲进食,造成消化系统功能紊乱,