



PHS

体育·健康促进·安全

冯海成 宋淑珍 主编

地震出版社

体育·健康促进·安全

冯国瑞 李国瑞 主编

— 1 —

体育·健康促进·安全

冯海成 宋淑珍 主编

地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

体育·健康促进·安全/冯海成、宋淑珍主编. —北京:地震出版社, 2006.7

ISBN7-5028-2912-1

I. 体… II. ①冯… ②宋 III. ①体育—高等学校:技术学校—教材 ②健康教育—高等学校:技术学校—教材 ③安全教育—高等学校:技术学校—教材 IV. G807.4 ②G641

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 065025 号

地震版 XT200600109

体育·健康促进·安全

冯海成 宋淑珍 主编

责任编辑:张平

责任校对:张晓梅

出版发行:地震出版社

北京民族学院南路9号

邮编:100081

发行部:68423031 68467993

传真:88421706

门市部:68467991

传真:68467991

总编室:68462709 68423029

传真:68467972

E-mail: seis@mailbox.rol.cn.net

经销:全国各地新华书店

印刷:潮河印业有限公司

版(印)次:2006年7月第一版 2006年7月第一次印刷

开本:787×1092 1/16

字数:588千字

印张:23

印数:0001~7000

书号:ISBN 7-5028-2912-1/X·26 (3551)

定价:28.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)

《体育·健康促进·安全》编委会

主 编 冯海成 宋淑珍
副主编 李志方 吴旭光 袁 斌 温志强
编 委 (以姓氏笔画排序)
王 倩 刘 彬 刘丽华 乔 佳
李占平 李 明 李睿恒 杨 斌
武兴东 张学雷 邹文卫 张 蕾
贾晓敏

编写说明

“健康体魄是青少年学生为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现”。高等学校是为国家培养高素质专门人才的阵地，健康体魄是高素质人才的物质载体，学校体育是培养高素质专门人才的重要环节。

体育课程是大学生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过程，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，是学校课程体系的重要组成部分，是高等学校体育工作的中心环节。

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、生活与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。

本教材以“学生为本，健康第一”为指导思想，融入生命与安全教育观念，以《全国普通高校体育课程指导纲要》为纲，以精选运动经典案例为主要技术学习形式，以“和谐、进步”为主题倡导文明的体育活动，以体质健康理论为重要基础，以健康促进为出发点与最终目标，创编形式新颖，图文并茂，语言精炼，内容以必需够用为度，倡导热爱生命的大安全教育，是体现高等职业教育特色的体育教材。

本书由冯海成、宋淑珍担任主编，李志方、吴旭光、袁斌、温志强担任副主编，参加编写的人员有（按姓氏笔画排序）：王倩、刘彬、刘丽华、乔佳、李占平、李明、李睿恒、杨斌、张学雷、邹文卫、武兴东、张蕾、贾晓敏。由冯海成副教授统编全书。

本书在编写过程中，由洪炳星教授悉心指导，同时参阅借鉴了部分国内同行的有关研究成果，在此一并深表衷心的感谢。

本书虽经一年多的编写，多次修改，但难免有不妥之处，敬请体育教育界专家、学者批评指正。

本书是2005的中国职业教育学会教学工作委员会立项课题“《体育·健康促进·安全》的教材建设”的部分研究成果。

《体育·健康促进·安全》编委会

2006年6月28日

目 录

第一篇 花样年华

第一章 体质与健康	2
第一节 体质与健康的概念	2
第二节 大学生体质与健康的评价	3
第三节 影响体质和健康的因素	7
第四节 学生健康状况的自我评价	9
第二章 大学生的身心特点与练习方法	15
第一节 大学生的生理与心理特点	15
第二节 大学生的身体素质练习方法	16
第三节 体适能	21
第四节 学生的体育锻炼原则	24
第三章 体育运动与健康促进	25
第一节 健康促进	25
第二节 体育运动与健康促进	26
第三节 体育运动与个体健康促进	28
第四节 体育运动健康促进的手段	31
第五节 体育锻炼与合理营养	36
第四章 运动处方	38
第一节 运动处方的制定	38
第二节 运动处方的案例	39

第二篇 友谊、和谐、进步

第一章 伙伴、团队、沟通	46
第一节 沟通、交流、分享	46
第二节 调适心境, 控制情绪, 促进交流	48
第三节 遵守规则, 重在参与	50
第二章 营造和谐的体育文化环境, 体会关爱和团队合作	51
第一节 尊重、信任与合作	51

第二节 伙伴与团队.....	53
第三节 角色转换与分工合作.....	54
第三章 体育文化与体育素养	56
第一节 体育文化概念.....	56
第二节 奥林匹克与中国.....	57
第三节 中华民族传统体育文化.....	61
第四节 体育与美.....	64
第四章 体育活动规划、组织与实施	72
第一节 体育活动规划.....	72
第二节 体育活动的组织.....	74
第三节 体育活动的实施.....	75

第三篇 人与自然

第一章 体育、环境、健康	78
第一节 体育环境与健康.....	78
第二节 选择运动环境.....	80
第三节 选择生活环境.....	81
第四节 健康促进的生活方式.....	81
第二章 体育传播	84
第一节 体育传播的途径.....	84
第二节 现代体育传播的特征.....	84
第三节 体育传播的价值.....	85

第四篇 健康促进的主要方法

第一章 丰富多彩的球赛项目	88
第一节 篮 球.....	88
第二节 排球运动	110
第三节 足 球	115
第四节 乒乓球	134
第五节 羽毛球	145
第六节 毽 球	156
第二章 修身塑体的操舞运动	162
第一节 健美操	162
第二节 体育舞蹈	174
第三节 形体与瑜伽	190

第四节 街 舞	197
第三章 体育传统养生与现代健身	210
第一节 传统养生的理论基础	210
第二节 传统养生方法	211
第三节 现代健身方法	214
第四章 防卫与搏击	216
第一节 散 打	216
第二节 防 卫	234
第五章 武 术	239
第一节 概 述	239
第二节 少林功夫	249
第三节 跆拳道	257
第四节 剑 术	268
第五节 初级棍术	280
第六节 二十四式太极拳	290
第七节 初级拳	300
第六章 定向越野	307
第七章 轮 滑	313
第八章 游 泳	322
第九章 田径运动	330
第一节 简 介	330
第二节 跑的基本技术	331
第三节 跳跃的基本技术	335
第四节 投掷的基本技术	339

第五篇 生命与安全

第一章 自然灾害、交通、生产等灾害特点与紧急避险	346
第一节 自然灾害	346
第二节 交通灾害	349
第二章 体育运动中的安全	351
第一节 准备活动和整理放松	351
第二节 运动性疾病与运动损伤的防治	352
第三节 安全防范与急救	355
参考文献	358

第一篇 花样年华

第一章 体质与健康

第一节 体质与健康的概念

人们需要体育，是因为体育能增强体质、充实生活，有利于身心的健康发展。要实现健康教育的目的，首先要全面了解体质与健康的概念，体质与健康的评价指标以及影响体质与健康的各种因素等。只有这样，才能科学、合理地制定体质与健康的评价指标体系，合理运用各种因素的影响，以达到增强体质、增进健康的目的。

一、体质的概念

体质是指人体的质量。它是在先天遗传和后天获得的基础上，表现出来的人体形态结构、生理功能、身体素质、适应能力和心理因素综合的、不断发展的、相对稳定的特征。

体质是人的生命活动、劳动工作能力、运动能力的物质基础。1982年8月，我国体育科学学会体质研究会划定的体质范畴，主要包括以下几个方面：

- (1) 身体形态和结构的发育水平。即体格、体型、身体姿态、营养状况和身体组成成分。
- (2) 生理功能水平。即机体的新陈代谢水平和各器官、系统的效能。例如，脉搏、血压、肺活量等反映心肺功能水平的指标。
- (3) 身体素质和运动能力发展水平。即速度、力量、耐力、灵敏、柔韧等身体素质和走、跑、跳、投、攀登、爬越等身体基本活动能力。
- (4) 心理发育水平。即人体感知能力、智力、个性、意志等。
- (5) 适应能力。即对环境条件的适应能力、应急能力和对疾病的抵抗能力。

总之，体质是包括精神状态、身体发育、健康水平和身体素质，以及能适应各种复杂自然环境的能力等方面的一个综合概念。因此，一个体质好的人，应当表现为精神振奋、朝气蓬勃、斗志旺盛、精力充沛、体魄健全、筋骨强壮、对疾病和各种自然环境有较强的抵抗力和适应力，并能在劳动、工作中保持高效率，在最困难的条件下胜任工作。

二、健康的概念

对健康的理解，一般人认为，没有病就是健康。其实这种对健康的理解是很不全面的。当今对健康的科学定义是指机体与自然环境和社会环境的动态平衡，是一种身体、精神和社会的完善状态。联合国世界卫生组织在1948年就明确提出：“所谓健康不是单纯地指身体无病或不衰弱，而是不可分割的把肉体的、精神的和社会各方面的都包含在内，亦即是指一个完美的状态。”1978年9月世界初级卫生保健会议上所发表的《阿拉木图宣言》中，对健康的描述又重申：“健康不仅是疾病与体弱的匿迹，而且是身心健康、社会幸福的完善状态。”

第二节 大学生体质与健康的评价

一个人的体质好坏, 身体健康与否, 既有先天因素, 又有后天因素, 而后天因素起着决定的作用。因此, 在进行测定和评价体质与健康的实际水平时, 必须注意体质与健康的综合性的特点, 以及多指标性质。

一、体质的评价指标

体质测试的内容和方法很多, 根据我国大学生的实际状况, 主要测试以下几个方面:

(一) 身体形态发育指标

反映身体形态发育的基本指标主要有身高、体重、胸围三项。通过这三项的测试, 可以反映骨骼、肌肉的发育以及营养和呼吸功能状况。

(二) 生理机能指标

生理机能是指人体各器官系统的功能状况, 主要通过脉搏、血压和肺活量等指标, 反映心血管系统和呼吸系统的生长发育和机能的发展水平。

(三) 身体素质和运动能力指标

当前, 我国大学生测定身体素质和运动能力时, 主要选择代表速度素质和快速奔跑能力的 50 米跑, 代表下肢、肩部和腰腹力量协调素质及跳跃能力的立定跳远, 代表上肢力量和攀登能力的引体向上或握力, 代表女生腰腹肌力量和耐力的一分钟快速仰卧起坐, 代表持久能力反映人体心肺功能的男生 1000 米跑和女生的 800 米跑, 或 50 米×8 往返跑, 以及代表柔韧素质的坐位体前屈等。

(四) 心理指标

心理指标主要包括反应能力、感知能力、注意力和认知能力。

二、健康的评价指标

要制定出一个一般的健康指标, 就要考虑到不同的年龄、性别、地域, 以及不同民族的差异。一般说来, 人体的健康指标是由身体的健康、精神的健康和社会的健康三方面因素构成。

(一) 身体的健康

衡量身体健康有以下几个方面:

- (1) 没有疾病, 无须治疗;
- (2) 身体的发育正常;
- (3) 有良好的生活节律, 食欲、睡眠好;
- (4) 体态、脸色好, 有精神;
- (5) 能很好的进行日常活动、消除疲劳快。

(二) 精神的健康

这包括一个人的行为思想与其基本价值观方向一致, 觉得生活充实有意义, 对美和善的向往, 能精力充沛地履行各种职能, 完成各种任务, 而且能从中发现并享受乐趣, 感到自身的价值, 使生活变得更有意义。

（三）社会的健康

能够融洽、愉快地扮演生活中的各种角色，如朋友、邻居、同学、恋人等，在社会各领域的生活中发挥积极的作用。

另外，世界卫生组织（WHO）认为健康应具备以下标志：

- （1）有充沛的精力，能够从容地应付日常生活和工作的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；
- （3）善于休息，睡眠良好；
- （4）应变能力强，能适应外界环境的各种变化；
- （5）能抵抗感冒等一般性传染病；
- （6）体重适当，身体匀称，站立时头、肩、背位置协调；
- （7）眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；
- （8）牙齿清洁、无空洞、无痛感，牙龈颜色正常、无出血现象；
- （9）头发有光泽，无头皮屑；
- （10）皮肤有弹性，肌肉丰满，走路轻松。

这种新概念的提出，标志着健康不仅是没有疾病和伤害，而且包括身体、精神方面能迅速完全地适应自然和社会环境。

三、体质与健康的综合评价方法

为了贯彻《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质的决定》提出的“学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作”的精神，促进学生积极参加体育锻炼，教育部与国家体育总局于2002年联合颁布了《学生体质健康标准（试行方案）》（以下简称《标准》）。

该《标准》适用于全日制小学、初级中学、普通高中、中等职业学校和普通高等学校的在校学生。《标准》按百分制记分。测试项目包括身高、体重、肺活量、握力、坐位体前屈、立定跳远、仰卧起坐、台阶试验、50米跑、50米×8往返跑、800米跑、1000米跑。按学生的年级组别有不同的必测和选测项目，根据测试结果给出评分和评价等级。《标准》代替了《大学生体育合格标准》、《中学生体育合格标准》、《小学生体育合格标准》。与此同时，《标准》成绩即作为《国家体育锻炼标准》达标成绩。相比原来的各种评测体系，《标准》贯彻了“健康第一”的主导思想，更加科学、合理、全面。“更科学的评估体系”是新标准的一大特点。科学研究发现，身体形态对人体健康具有很重要的意义。在新标准中，身体形态成为整体评价的一个方面，并在低年龄组评价体系中占有很大的比重。另一个方面，人体心血管系统和呼吸系统功能强弱也是反映一个人健康的重要标志，是决定人生命长短和最长工作年限的重要因素。在新标准中，机能的评价也被列为一个重要指标（表1-1-1至表1-1-4）。

《标准》强调的是促进学生身体的正常生长和发育、形态机能的全面协调发展、身体健康素质的全面提高和激励学生主动自觉地参加经常性的体育锻炼的功能。旨在有利于促进学生家长乃至全社会对“健康”概念的重新认识，有利于目的明确地帮助和督导学生实现体质健康目标；有利于促进学校体育课程的全面改革；有利于对学生的体质与健康状况进行监控和及时反馈，激发学生自觉参加体育锻炼，一生追求健康的生活方式；有利于减轻学校、教师 and 学生的负担，有利于行政部门和学校的管理。

表 1-1-1 学生体质健康评分标准 (男生)

分值/项目		台阶试验	1000 米跑	肺活量体 重指数	50 米跑 (秒)	立定跳远 (厘米)	坐位体前 屈 (厘米)	握力体 重指数
优	成绩 分数	59 以上 20	3'39 以下 20	75 以下 15	6.8 以下 30	255 以上 30	18.1 以上 20	75 以上 20
	成绩 分数	58~54 17	3'40~3'46 17	74~70 13	6.9~7.0 26	254~250 26	18.0~16.0 17	74~70 17
良	成绩 分数	53~50 16	3'37~4'00 16	69~64 12	7.1~7.3 25	249~239 25	15.9~12.3 16	69~63 16
	成绩 分数	49~46 15	4'01~4'18 15	63~57 11	7.4~7.7 23	238~227 23	12.2~8.9 15	62~56 15
及格	成绩 分数	45~43 13	4'19~4'29 13	56~54 10	7.8~8.0 20	226~220 20	8.8~6.7 13	55~51 13
	成绩 分数	42~40 12	4'30~5'04 12	53~44 9	8.1~8.4 18	219~195 18	6.6~0.1 12	50~41 12
不及格	成绩 分数	39 以下 10	5'05 以上 10	43 以下 8	8.5 以下 15	194 以下 15	0.1 以下 10	40 以下 10

表 1-1-2 学生体质健康评分标准 (女生)

分值/项目		台阶试验	800 米跑	肺活量体 重指数	50 米跑 (秒)	立定跳远 (厘米)	坐位体前屈 (厘米)	握力体重 指数	仰卧起坐 (次/1 分钟)
优	成绩 分数	56 以上 20	3'37 以下 20	61 以上 15	8.3 以下 30	196 以上 30	18.1 以上 20	57 以上 20	44 以上 20
	分数 成绩	55~52 17	3'38~3'45 17	60~57 13	8.4~8.7 26	195~187 26	18.0~16.2 17	56~52 17	43~41 17
良	成绩 分数	51~48 16	3'46~4'00 16	56~51 12	8.8~9.1 25	186~178 25	16.1~13.0 16	51~46 16	40~35 16
	成绩 分数	47~44 15	4'01~4'19 15	50~46 11	9.2~9.6 23	177~166 23	12.9~9.0 15	45~40 15	34~28 15
及格	成绩 分数	43~42 13	4'20~4'30 13	45~42 10	9.7~9.8 20	165~161 20	8.9~7.8 13	39~36 13	27~24 13
	成绩 分数	41~25 12	4'31~5'03 12	41~32 9	9.9~11.0 18	160~139 18	7.7~3.0 12	35~29 12	23~20 12
不及格	成绩 分数	24 以下 10	5'04 以上 10	31 以下 8	11.1 以下 15	138 以下 15	2.9 以下 10	28 以下 10	19 以下 10

表 1-1-3 男大学生身高标准体重

(体重单位: 公斤)

身高段 (厘米)	营养不良	较低体重	正常体重	超重	肥胖
	7 分	9 分	15 分	9 分	7 分
160.0~160.9	<43.1	43.1~52.5	52.6~60.0	60.1~62.5	≥62.6
161.0~161.9	<43.8	43.8~53.3	53.4~60.8	60.9~63.3	≥63.4
162.0~162.9	<44.5	44.5~54.0	54.1~61.5	61.6~64.0	≥64.1
163.0~163.9	<45.3	45.3~54.8	54.9~62.5	62.6~65.0	≥65.1
164.0~164.9	<45.9	45.9~55.5	55.6~63.2	63.3~65.7	≥65.8
165.0~165.9	<46.5	46.5~56.3	56.4~64.0	64.1~66.5	≥66.6
166.0~166.9	<47.1	47.1~57.0	57.1~64.7	64.8~67.2	≥67.3

续表

身高段 (厘米)	营养不良	较低体重	正常体重	超重	肥胖
	7 分	9 分	15 分	9 分	7 分
167.0~167.9	<48.0	48.0~57.8	57.9~65.6	65.7~68.2	≥68.3
168.0~168.9	<48.7	48.7~58.5	58.6~66.3	66.4~68.9	≥69.0
169.0~169.9	<49.3	49.3~59.2	59.3~67.0	67.1~69.6	≥69.7
170.0~170.9	<50.1	50.1~60.0	60.1~67.8	67.9~70.4	≥70.5
171.0~171.9	<50.7	50.7~60.6	60.7~68.8	68.9~71.2	≥71.3
172.0~172.9	<51.4	51.4~61.5	61.6~69.5	69.6~72.1	≥72.2
173.0~173.9	<52.1	52.1~62.2	62.3~70.3	70.4~73.0	≥73.1
174.0~174.9	<52.9	52.9~63.0	63.1~71.3	71.4~74.0	≥74.1
175.0~175.9	<53.7	53.7~63.8	63.9~72.2	72.3~75.0	≥75.1
176.0~176.9	<54.4	54.4~64.5	64.6~73.1	73.2~75.9	≥76.0
177.0~177.9	<55.2	55.2~65.2	65.3~73.9	74.0~76.8	≥76.9
178.0~178.9	<55.7	55.7~66.0	66.1~74.9	75.0~77.8	≥77.9
179.0~179.9	<56.4	56.4~66.7	66.8~75.7	75.8~78.7	≥78.8
180.0~180.9	<57.1	57.1~67.4	67.5~76.4	76.5~79.4	≥79.5
181.0~181.9	<57.7	57.7~68.1	68.2~77.4	77.5~80.6	≥80.7
182.0~182.9	<58.5	58.5~68.9	69.0~78.5	78.6~81.7	≥81.8
183.0~183.9	<59.2	59.2~69.6	69.7~79.4	79.5~82.6	≥82.7
184.0~184.9	<60.0	60.0~70.4	70.5~80.3	80.4~83.6	≥83.7
185.0~185.9	<60.8	60.8~71.2	71.3~81.3	81.4~84.6	≥84.7
186.0~186.9	<61.5	61.5~72.0	72.1~82.2	82.3~85.6	≥85.7
187.0~187.9	<62.3	62.3~72.9	73.0~83.3	83.4~86.7	≥86.8
188.0~188.9	<63.0	63.0~73.7	73.8~84.2	84.3~87.7	≥87.8
189.0~189.9	<63.9	63.9~74.5	74.6~85.0	85.1~88.5	≥88.6
190.0~190.9	<64.6	64.6~75.4	75.5~86.2	86.3~89.8	≥89.9

注：身高低于表中所列出的最低身高段的下限值时，身高每低1厘米，实测体重需加上0.5公斤，实测身高需加上1厘米，再查表确定分值。身高高于表中所列出的最高身高段时，身高每高1厘米，其实测体重需减去0.9公斤，实测身高需减去1厘米，再查表确定分值。

表 1-1-4 女大学生身高标准体重

(体重单位：公斤)

身高段 (厘米)	营养不良	较低体重	正常体重	超重	肥胖
	7 分	9 分	15 分	9 分	7 分
150.0~150.9	<39.9	39.9~46.6	46.7~56.2	56.3~59.3	≥59.4
151.0~151.9	<40.3	40.3~47.1	47.2~56.7	56.8~59.8	≥59.9
152.0~152.9	<40.8	40.8~47.6	47.7~57.4	57.5~60.5	≥60.6
153.0~153.9	<41.4	41.4~48.2	48.3~57.9	58.0~61.1	≥61.2
154.0~154.9	<41.9	41.9~48.8	48.9~58.6	58.7~61.9	≥62.0
155.0~155.9	<42.3	42.3~49.1	49.2~59.1	59.2~62.4	≥62.5
156.0~156.9	<42.9	42.9~49.7	49.8~59.7	59.8~63.0	≥63.1
157.0~157.9	<43.5	43.5~50.3	50.4~60.4	60.5~63.6	≥63.7
158.0~158.9	<44.0	44.0~50.8	50.9~61.2	61.3~64.5	≥64.6

续表

身高段 (厘米)	营养不良	较低体重	正常体重	超重	肥胖
	7 分	9 分	15 分	9 分	7 分
159.0~159.9	<44.5	44.5~51.4	51.5~61.7	61.8~65.1	≥65.2
160.0~160.9	<45.0	45.0~52.1	52.2~62.3	62.4~65.6	≥65.7
161.0~161.9	<45.4	45.4~52.5	52.6~62.8	62.9~66.2	≥66.3
162.0~162.9	<45.9	45.9~53.1	53.2~63.4	63.5~66.8	≥66.9
163.0~163.9	<46.4	46.4~53.6	53.7~63.9	64.0~67.3	≥67.4
164.0~164.9	<46.8	46.8~54.2	54.3~64.5	64.6~67.9	≥68.0
165.0~165.9	<47.4	47.4~54.8	54.9~65.0	65.1~68.3	≥68.4
166.0~166.9	<48.0	48.0~55.4	55.5~65.5	65.6~68.9	≥69.0
167.0~167.9	<48.5	48.5~56.0	56.1~66.2	66.3~69.5	≥69.6
168.0~168.9	49.0	49.0~56.4	56.5~66.7	66.8~70.1	≥70.2
169.0~169.9	<49.4	49.4~56.8	56.9~67.3	67.4~70.7	≥70.8
170.0~170.9	<49.9	49.9~57.3	57.4~67.9	68.0~71.4	≥71.5
171.0~171.9	<50.2	50.2~57.8	57.9~68.5	68.6~72.1	≥72.2
172.0~172.9	<50.7	50.7~58.4	58.5~69.1	69.2~72.7	≥72.8
173.0~173.9	<51.0	51.0~58.8	58.9~69.6	69.7~73.1	≥73.2
174.0~174.9	<51.3	51.3~59.3	59.4~70.2	70.3~73.6	≥73.7
175.0~175.9	<51.9	51.9~59.9	60.0~70.8	70.9~74.4	≥74.5
176.0~176.9	<52.4	52.4~60.4	60.5~71.5	71.6~75.1	≥75.2
177.0~177.9	<52.8	52.8~61.0	61.1~72.1	72.2~75.7	≥75.8
178.0~178.9	<53.2	53.2~61.5	61.6~72.6	72.7~76.2	≥76.3
179.0~179.9	<53.6	53.6~62.0	62.1~73.2	73.3~76.7	≥76.8
180.0~180.9	<54.1	54.1~62.5	62.6~73.7	73.8~77.0	≥77.1

注：身高低于表中所列出的最低身高段的下限值时，身高每低1厘米，实测体重需加上0.5公斤，实测身高需加上1厘米，再查表确定分值。身高高于表中所列出的最高身高段时，身高每高1厘米，其实测体重需减去0.9公斤，实测身高需减去1厘米，再查表确定分值。

第三节 影响体质和健康的因素

人类作为生物进化的高级产物，在其体质发育发展过程中，既受先天条件的影响，但又不可忽视生活环境、体育锻炼等后天因素对完善人体所发挥的作用。

一、先天因素的影响

遗传是人的体质发展变化的先天条件，对体质的强弱有重要的影响。所谓遗传，就是指人体在生长、发育、繁殖、衰老和死亡的过程中，按照亲代所经过的发育过程和方式，产生与亲代相似的后代，亦是指亲代的性状在其后代体现的现象。其遗传方式，无论是单基因遗传，还是多基因遗传，它们均以染色体作为基因的载体，并由基因携带遗传信息向后代传递。

人类在建造自身的时候,染色体除决定人的性别外,还要在胚胎发育时摄取环境中的许多物质,造成和亲代相似的多种特征,如体态、体重、体质,甚至影响人们的性格、智力和功能等方面,同时,还携带有许多隐性的或显性的疾病。

遗传因素对人体健康和寿命均有影响,其中对健康的影响主要是对遗传疾病而言。由于遗传在人类的病理或生理性状中占有一定比重,故不但能影响或决定机体的反应性,而且还能成为某些疾病的致病因素。因此,遗传疾病不仅影响个体的终生,也会成为重大的社会问题。如在家庭、伦理、道德、法制和医疗康复等方面,都会成为社会的很大难题。许多先进国家,提倡科学婚姻,优生、优育、计划生育,提倡适龄婚配,适龄、适时生育,用法制来管理婚姻和生育,取得了很好的效果。这是一个民族为了世代繁衍,并获得健康美好生活而采用的有效措施。

二、后天因素的影响

遗传对体质的影响,只是提供了可能性,而体质能够形成,主要依赖于后天的环境条件。在后天环境条件下,影响体质的因素很多,诸如生态环境、劳动条件、社会因素、生活方式、卫生状况和体育锻炼等。

(一) 生态环境因素

生态环境因素是指人类生态系统中的自然因素,诸如阳光、空气、水等基本条件,气候与季节的影响以及自然界的生态平衡等。但是,生态环境有的为人的生存与体质发展提供了必要的物质基础,有的可能起危害作用。

(二) 社会环境因素

社会环境因素是指影响人类日常生活的社会因素,它包括人类社会为之提供的衣、食、住、行等物质条件,其中,饮食营养状况是影响体质强弱的基本社会因素。同样,医疗措施、心理调节及其他与生活有关的社会因素,也均对人的体质发展起着重要的作用。随着现代社会文明的不断进步,为了有效地增强体质,还必须适当地从事体力劳动,参加文化娱乐活动,调节生活内容,减少精神压力,排除情绪干扰,提高适应能力等。

(三) 体育锻炼因素

体育锻炼能提高大脑神经活动过程中的强度、均衡性、灵活性和神经细胞工作的耐久力。能使神经细胞获得充足的能量物质和氧的供应,转移神经系统的过度紧张,从而消除疲劳,清醒头脑,敏捷思维。体育锻炼也能提高人体循环、呼吸和运动系统的功能。如增大每搏输出量,能较快地适应剧烈运动的需要,锻炼后恢复也较快;能增大肺通气量,提高供氧能力;经常从事适当的体育锻炼,能促进骨骼生长,骨横径增粗,骨髓腔增大,骨密质增厚,骨重量增加,能使肌纤维变粗,增加肌肉的力量、耐力和协调性。适量的体育锻炼还可延缓人体衰老等。

(四) 生活方式因素

生态方式因素是指人们长期受一定文化、民族、经济、社会、风俗规范,特别是家庭影响而形成的一系列生活习惯、生活制度和生活意识。我国最早的医书《黄帝内经》就指出:“故智者之养生也,必须四时而适寒暑,和善怒而安居,节阴阳而调刚柔。如是,则僻邪不至,长生久视。”显然,人们早已知道生活习惯、规律、意识等与健康有关。

近年来,特别是20世纪80年代以后,我国死因普查的情况已和西方发达国家接近。特别是排列在前3位死因中的脑血管病、心脏病、恶性肿瘤,其致病因素多与生活方式有十分重要的关系。不健康的生活方式在全部致死因中占44.7%。有关专家提出克服不健康的生