



21世纪职业教育规划教材

高福海 楚蕴源 ● 主编

体育与健康



苏州大学出版社

21 世纪职业教育规划教材

体育与健康

高福海 楚蕴源 主编

苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康/高福海,楚蕴源主编. —苏州:苏州大学出版社,2007.7

21 世纪职业教育规划教材

ISBN 978-7-81090-849-8

I. 体… II. ①高…②楚… III. ①体育—专业学校—教材②健康教育—专业学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 104301 号

体育与健康

高福海 楚蕴源 主编

责任编辑 陈孝康

苏州大学出版社出版发行

(地址:苏州市干将东路 200 号 邮编:215021)

宜兴文化印刷厂印装

(地址:宜兴市南漕镇 邮编:214217)

开本 787mm×1092mm 1/16 印张 16.75 字数 418 千

2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-81090 849-8 定价:22.00 元

苏州大学版图书若有印装错误,本社负责调换

苏州大学出版社营销部 电话:0512-67258835

《体育与健康》编委会

主 编	高福海	楚蕴源			
主 审	王家宏				
副主编	孙国平	孙忠义	严海军	赵 坚	易永华
	刘建平	张建雄	江红星	蔡泽宇	章扬安
编 委	王军明	马立新	姚 立	叶 晴	魏 伟
	黄宗学	陈 雷	杜 青	陈 扬	易 平
	栾卫明	余 菁	张 苗	葛晓春	尤浩新
	宋利兵	陆天桥	汤卫东	戴卫华	顾海燕
	李建良	费云蛟	陈 红	郭 彬	黄红卫
	邹东敏	杨启红	刘建中		

序



职业教育对体育教材的要求是突出“健康第一”、“面向全体学生”的指导思想和“以人为本”的教育理念,在体现体育的科学性和系统性的同时,也充分体现体育的文化品位和健身价值。编者在编写本书中注意了这一点,并做到理论联系实际,在编写指导思想、编写原则以及体系结构等方面进行了大胆的创新和改革。

本教材着重于提高学生的体育与健康意识,培养学生的体育能力,全面增进学生的身心健康,养成终身体育锻炼的习惯。全书体系科学,结构合理,内容新颖。

本书在编写中注意吸收最新的知识信息和科研成果,内容充实、丰富,科学性、适用性较强,符合当前职业学校学生的认知规律和生理、心理特点。在内容选择上,较好地兼顾了不同学生的需求与兴趣,真正体现了以学生为主体的指导思想。

本书文字表达通俗简练,内容生动活泼,具有较强的可读性。

综上所述,本书是一本优秀的、适合于职业学校的体育教材,本书的出版对于进一步推进职业学校体育教学的改革与创新是一个较好的尝试。本人特在此向大家推荐并作序。

王家宏

2007.3.18

(作者系苏州大学体育学院院长、教授、博士生导师
国务院学位委员会学科评议组成员
全国学校体育专业委员会副理事长)

前 言



为了加强职业学校的体育课程建设,提高体育教学质量,实现职业学校体育课程教学的目标,针对职业学校体育课程教学的现实状况,我们组织编写了《体育与健康》。

本书借鉴国内一流学校体育课程建设和教学改革的成功经验,既强调继承和发扬我国的传统养生、健身文化,又十分重视吸取现代体育、健身、健美理论与实践的新成果,同时又对运动项目进行了精选和整合;围绕终身体育目标,选择与学生今后生活密切相关的、与终身健身有关的内容,并力求丰富多彩,为学生提供较大的选择空间;力争最大程度地满足当代学生对体育知识和健身方法的需求以及在自练、自检、自评能力培养方面的需要,满足学生渴望掌握富有时代感和实用性的体育运动项目的需求,满足学生个性化发展的需求;力求使学生“领悟体育、领悟文化”,充分认识到体育的健身价值和文化价值,并能因掌握一至两项体育技能和一套科学的健身方法而终身受益。

本书坚持以马克思主义唯物辩证法为指导,努力体现现代体育教育的新思想、新观念、新理论,并确立“健康第一”的指导思想,加强和重视终身体育意识、科学的体育锻炼方法、健康的生活方式、体育文化的欣赏能力等方面的学习和培养,以达到促进学生身心健康和全面发展的目的,充分体现到阳光下、到大自然中去活动的快乐体育理念。

愿此书能成为职业学校学生学习体育与健康理论知识和进行科学体育锻炼的良师益友与终身伴侣。

我们在编写中参阅了大量有关文献资料,在此谨向有关作者致以衷心的感谢。此外,由于编写人员水平有限,难免有错误与疏漏,敬请专家和广大读者指正。

编 者

2007年7月

Contents 目录

上篇 体育与健康理论

第一章 体育与健康教育

- 第一节 体育的本质 (1)
- 第二节 健康是人类生存的永恒主题 (3)
- 第三节 体育运动与健康 (10)
- 第四节 终身体育观念的培养 (12)

第二章 科学的生活方式

- 第一节 科学的生活方式 (14)
- 第二节 健身运动与环境 (18)
- 第三节 学会自救与互救 (21)
- 第四节 传染病的防治 (23)

第三章 合理营养与健康

- 第一节 均衡营养 (31)
- 第二节 科学健身与营养 (32)
- 第三节 健康与体重控制 (34)

第四章 科学的体育锻炼

- 第一节 体育锻炼的原则 (37)
- 第二节 体育锻炼的计划 (39)
- 第三节 体育锻炼的方法 (42)
- 第四节 体育锻炼效果的评定 (45)

第五章 体育保健

- 第一节 运动损伤的原因 (47)
- 第二节 运动损伤的处理 (50)

第六章 心理健康

- 第一节 心理健康的概念 (54)

第二节	学生常见的心理健康问题	(55)
第三节	体育健身对学生心理发展的作用	(59)
第四节	体育健身与社会适应	(63)

第七章 奥林匹克运动

第一节	奥林匹克运动	(66)
第二节	奥林匹克精神	(68)
第三节	中国与奥林匹克运动	(69)

下篇 体育与健康实践

第一章 田 径

第一节	田径运动概述	(73)
第二节	跑的基本技术	(75)
第三节	跳跃的基本技术	(79)
第四节	投掷的基本技术	(83)
第五节	田径比赛	(85)

第二章 篮 球

第一节	篮球运动概述	(87)
第二节	篮球基本技术与战术	(91)
第三节	篮球比赛	(98)

第三章 排 球

第一节	排球运动概述	(103)
第二节	排球基本技术与战术	(105)
第三节	排球比赛	(119)

第四章 足 球

第一节	足球运动概述	(123)
第二节	足球基本技术与战术	(125)
第三节	足球比赛	(137)

第五章 乒乓球

第一节	乒乓球运动概述	(144)
第二节	乒乓球基本技术与战术	(146)
第三节	乒乓球比赛	(159)

第六章 羽毛球

第一节 羽毛球运动概述	(162)
第二节 羽毛球基本技术与战术	(166)
第三节 羽毛球比赛	(180)

第七章 中国武术

第一节 武术运动概述	(185)
第二节 武术基本技术	(189)
第三节 武术套路介绍	(195)
第四节 散打和防身术	(200)

第八章 校园拓展运动

第一节 校园拓展运动概述	(206)
第二节 沟通项目	(208)
第三节 团队协作项目	(212)
第四节 基地拓展项目	(215)

第九章 健美操与艺术体操

第一节 健美操概述	(218)
第二节 健美操基本动作	(220)
第三节 艺术体操概述	(235)
第四节 艺术体操基本动作	(236)
第五节 艺术体操比赛	(240)

第十章 游 泳

第一节 游泳运动概述	(241)
第二节 游泳基本技术	(242)
第三节 游泳比赛	(246)
第四节 游泳安全与救护	(247)

第十一章 休闲体育

第一节 休闲体育概述	(250)
第二节 轮滑	(251)
第三节 台球	(252)
第四节 定向运动	(254)

上篇 体育与健康理论

第一章

体育与健康教育

第一节 体育的本质

一、体育的概念

体育也称“体育运动”，是指人们根据生产和生活的需要，遵循人体的生长发育和身体活动的规律，以身体练习为基本手段，结合日光、空气、水等自然因素和卫生措施，达到增强体质，促进人的全面发展，提高运动技术水平，丰富社会文化娱乐生活的目的的一种社会活动。它属于社会文化教育的范畴，受一定社会的政治、经济的制约，也为一定社会的政治、经济服务。

体育的本质属性，是指人通过自身的身体运动，来促进人的身心健康发展，以满足个人和社会的需要。体育既作用于人的身体，也作用于人的心理；既作用于个人，也作用于社会；既能促进社会精神文明的建设，也有助于社会物质文明的建设。因而，体育具有生物性、心理性和社会性。体育的本质特征，则是身体运动。体育中的身体运动同生产劳动中的身体运动目的不同，后者主要的目的是获得人的生存、发展、享受的物质基础。从对人的身心影响来看，前者促进人的身心全面、协调、健康地发展；后者对人的身心常伴有片面的影响，易导致职业性的身心病患。这正是劳动不能代替体育锻炼的原因。

二、体育的组成

体育由学校体育、竞技体育和群众体育（也称大众体育）组成。

学校体育是指根据国家制定的教育方针和培养目标，根据学生身心发展的特点和规律，以身体运动和卫生保健措施为手段，为全面发展身体、增强体质，传授锻炼身体的知识、技术、技能，培养道德、意志、品质，促进身心全面发展的有组织、有计划的教育活动。它是

教育的组成部分,是国民体育的基础。

竞技体育是指为了最大限度地提高和发挥个人或集体在体格、体能、心理和运动能力等方面的综合潜力,以取得优异的成绩而进行的科学、系统的训练和竞赛活动。

群众体育是指以健身、健美、娱乐、医疗为目的而进行的身体运动。

三者因各自的主要目的不同而相互区别,又因都含有教育、教学、身体运动、发展身体素质、增强体质、提高技术、开展竞赛等因素而互相联系、互相渗透,共同构成了体育的整体。

三、体育的功能

体育是人类生存发展的产物。随着社会的不断进步和发展,人类需求的层次亦不断地提高,体育本身的特征及其与各种社会现象之间相互影响、相互作用的规律不断为人类所认识。体育作为一种特殊的文化现象,正在社会诸多领域里发挥着新的作用,人类对体育的功能的理解也更加全面而深刻。

(一) 体育的教育功能

教育是人类文明发展的杠杆。人类早期的教育是为了有效地将前人在极其严酷的生存条件下生息、劳动以及与自然、野兽、人类自身搏斗的经验和技能等传授给下一代。这一早期教育,究其手段和内容,包含着大量的身体训练和劳动技能的培养。从某种意义上说,人类早期的教育是在体育教育的基础上发展起来的。

现代的体育教育,已被广泛地纳入各国的教育体系中。它不仅成为学校教育不可缺少的重要组成部分,而且对整个社会也产生了非常深刻的影响。

体育教育不仅是要人们掌握体育运动的技能,促进人们身体更好地发育,增进健康、增强体质,而且着重是要培养人们终身体育的意识、观念和习惯,因为这是提高人类生活质量和适应现代社会发展的需要。此外,在传授人体健康的科学知识、教导人们遵守社会规范和促进人的社会化方面,体育也体现了其自身的教育功能。

由于体育具有国际性、群众性、礼仪性、竞争性等特点,所以,它在激发人们爱国热情,振奋民族精神,提高民族威望,增强凝聚力以及培养人们的社会公德等方面具有不可低估的社会教育作用。

(二) 体育的健康功能

体育可以改善和提高中枢神经系统的功能,使人大脑清醒,思维敏捷;可以促进血液循环,提高心脏功能,预防心血管疾病;能改善呼吸系统的功能;能促使骨骼、肌肉结实有力;可以使人心情舒畅,精神愉快;能控制体重,保持健美的体型;能培养健康的个性,防治疾病,延缓衰老。

(三) 体育的娱乐功能

从人的生理、心理和社会化的需求来看,娱乐是人们精神生活的重要内容。体育运动以其动作的高难度、惊险性,造型的艺术性,形式及内容的丰富多彩等给人以健、力、美的享受。体育比赛的激烈性和比赛结果的不确定性,给参与者和观赏者一种强烈的情感体验,使其精神得到振奋,思想得到升华。而参与某项自己喜爱的体育活动,在战胜自我、征服自然的成功中,也会得到一种妙不可言的心理满足和快感,达到自我价值的充分展示,增强自己的自尊心、自信心和自豪感。

体育正吸引着越来越多的人自觉地投身其中。它不仅丰富了人们的社会文化生活,而且满足了人们的精神需要,成为人们闲暇生活的重要组成部分。

(四) 体育的政治功能

体育的政治功能首先体现在提高民族威望和国际地位上。大型的国际比赛往往直接关系到国家的荣誉。世界上许多国家都将体育竞赛作为显示本国社会经济实力的表现,本民族文化的舞台和窗口。人们往往把体育竞赛看成是和平时代的战争。在人类社会的自我调节机制中,体育对于维护世界和平,促进各国人民之间的了解有着自身独特的作用。20世纪70年代初,中国乒乓球队访问美国,打开了中美建交的大门,中国体育在国际舞台上占有了—席之地。

我国申办2008年奥运会的成功,极大地振奋了我国人民的精神,增强了民族的自豪感和凝聚力,鼓舞着全国人民为祖国的繁荣、富强而忘我工作。

(五) 体育的经济功能

社会经济的发展取决于社会生产力的提高。人是生产力中最具决定性的因素,而人的健康和体质又是人的综合素质的物质基础。体育锻炼能够增强体质和发展健康,从而大大提高劳动生产率,促进社会经济的发展。

体育的经济功能还表现在它的传媒作用上。各种竞赛的冠名和宣传、电视转播、出售门票、发行体育彩票、收取广告费等都可获得巨额的收入。随着人们对体育需求的不断增长,体育产业和体育商品经济已经成为现代社会的朝阳产业。大型的国际比赛,不仅可以对一个国家的建筑业、娱乐业、旅馆酒店业、餐饮业、运动器材制造业等带来极大的经济效益,而且可以带来非常可观的就业机会。1984年洛杉矶奥运会,全部经济收益达到32.9亿美元。而2008年的北京奥运会不仅将促进北京的城市建设,而且对我国经济的进一步发展也将起到巨大的推动作用。

第二节 健康是人类生存的永恒主题

健康是人类生存的永恒主题,适应是人类必然的要求。每一个人都希望健康幸福,并将健康与自己的幸福联系在一起;每个人都在努力适应社会,并把适应社会看作是生存的需要。

一、健康的概念

健康是人类最大的财富,它的重要性几乎人人皆知。马克思提出,应把健康作为人的第一权利,作为一切人类生存和人类历史的第一前提。英国教育家洛克认为:一个健康的乞丐比有病的国王更幸福。1988年,世界卫生组织总干事马勒博士强调了这样的思想:健康不代表一切,但失去了健康便失去了一切。

什么是健康呢?长期以来,人们通常认为不生病、不打针吃药、身体不虚弱就是健康。随着社会的进步、科学技术的飞速发展和边缘学科的兴起,人们对健康的认识更加深刻和全面,人们对健康的要求日益提高。联合国世界卫生组织(WHO)在其宪章中提出:“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱,而且是身体的、精神的健康和社会适应良好的总称。”在这里,健康的概念大大地超过了无病的范围,这是人们对健康认识的一个极大的进步和突破。

1989年WHO又将道德健康与生殖健康的要求加入到健康的概念中。

在现代健康概念中纳入心理健康和社会性健康是对“健康”的创新和发展。它突破了千百年来人们对健康认识的局限性,使人的自然属性和社会属性得到了统一。它既重视健康对人的价值,又强调人对健康的作用,并且将两者有机地统一起来。自16世纪以来,自然科学有了很大的进步,各种学科的形成使人们得以用生物学的观点来解释生命现象。这样,人们在判断健康和疾病时,就主要通过测量人体的生物变量,以体重和实验室数据为诊断依据来做出医疗诊断,并据此提出了生物-医学模式。20世纪以来,越来越多的研究证明,人的健康和疾病不但要受到生物因素的影响,而且越来越多地受到社会、心理和社会适应因素的制约。这就可以解释在我们的生活中,为什么有的人人体壮如牛,却胆小如鼠,有的人膀大腰圆,却心胸狭窄;为什么昨天还被检查身体健康的学生,今日却因心理障碍而企图自杀。健康的生物-心理-社会-医学模式的提出,概括了影响人类健康的各种因素,突出了因社会、心理因素而导致疾病的作用,使人们对健康和疾病的认识更加全面和深入。随着科学技术的发展和人类认识能力的提高,健康的概念还将不断深化、更新和发展。

二、现代健康观的内涵

现代的健康观包括身体健康、心理健康、社会适应良好、道德健康和生殖健康五个方面。只有这五个方面都健康,才能算是一个健康的人。

(一) 身体健康

1. 联合国世界卫生组织确定的健康标准

- (1) 有充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张;
- (2) 处事乐观,态度积极,勇于承担责任,事无巨细,不挑剔;
- (3) 应变能力强,能较快地适应外界环境的各种变化;
- (4) 善于休息,睡眠良好;
- (5) 能抵抗普通感冒和传染病;
- (6) 体重适当,身体匀称,站立时头、肩、臀位置协调;
- (7) 头发有光泽,头屑少;
- (8) 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不易发炎;
- (9) 牙齿清洁,无龋齿,无疼痛,牙龈无出血且颜色正常;
- (10) 肌肉丰富,皮肤富有弹性。

2. 健康的概念细化为“五快”和“三良”的通俗解释

(1) “五快”分别是:

吃得快。吃饭时食欲好,能很快地把一餐饭吃完而不挑剔食物,这证明内脏功能正常。

便得快。能快速地排完大、小便,且感觉轻松自如,这说明消化功能良好。

睡得快。上床后能很快熟睡,而且睡得很深,起床后头脑清醒,精神饱满,这说明中枢神经系统兴奋与抑制协调功能良好。

说得快。说话流利,语言表达清晰,这表明头脑清楚,思维敏捷,肺功能正常。

走得快。行动快速,动作灵活敏捷,充满活力,这表明精力充沛旺盛。因为任何病变和衰老都是由两腿开始的,如患有肝炎和心脏病的人常有下肢沉重感。

(2) “三良”分别是:

良好的人格。性格温和,意志坚定,感情丰富,心胸坦荡。

良好的处世能力。自我控制能力强,客观现实地对待问题,能够适应复杂多变的社会环境,对事物的变迁保持良好的情绪,能够保持对社会环境和人体内环境的平衡。

良好的人际关系。与人为善,乐于助人,与周围的人关系融洽,不斤斤计较。

现在,越来越多的人已开始注意到人的健康不仅是指生理上的健康,而且还包括心理健康和社会适应的良好状态。健康是“人体各器官系统发育良好,功能正常,体质强壮,精力充沛旺盛,并具有健全的心理和社会适应能力”。

(二) 心理健康

人们对健康的理解有一个从传统到现代的转变过程。通常,身体、心理上的不适,比如感冒发烧、头痛咳嗽、胸闷腹泻和牙齿疼痛等,会使我们明显地感到自己得了病,觉得应该去找医生。但心理上的不适,比如社会、生活压力导致的精神紧张、焦虑、抑郁、孤独、悲观、精神空虚等,却常常不会被认为也是不健康的表现。

中国医学和现代医学研究表明,人作为一个整体,心理健康和身体健康是不可分的。从某种意义上说,心理因素对健康的影响甚至超过了生理因素。许多身体上的疾病往往是由于心理因素引起的。中医认为,人的七情(情绪)波动过度和持续过久,可使阴阳失衡,气血不足,经络堵塞,肺腑功能失调,从而引起疾病。现代医学认为,心理情绪的异常变化,如过分激动,会使大脑皮层过于兴奋,易引起神经系统和内分泌系统紊乱,使人的循环系统、呼吸系统、免疫系统的机能失去平衡而导致疾病。这也说明了心理健康与生理健康的联系。生理学家巴甫洛夫指出:“一切顽固、沉重的忧郁和焦虑足以给各种疾病大开方便之门。”研究表明,在一切不利的条件下,对人威胁最大的莫过于不良的情绪、恶劣的心情。对此,世界卫生组织提出了一个响亮的口号:“健康的一半是心理健康。”

1946年第三届国际心理卫生会议指出,心理健康是指在身体、智能以及情绪上能够保持与他人的心理不相矛盾并将个人心境发展成为最佳的状态。

我们认为:心理健康是指心理发育正常,心理状态保持平衡,心理适应良好,心理潜能能够得到发挥。

(三) 社会适应健康

社会适应是指个体独立处理日常生活与承担社会责任达到他的年龄和所处社会文化条件所期望的程度,是个体对所处的自然环境和社会环境的一种平衡状态。进化论学说的创始人达尔文指出:大自然的法则是优胜劣汰,适者生存。我国古人也说过:识时务者为俊杰。环境是人类赖以生存的场所,人们必须尽最大的努力去适应环境,如此才能得以生存和发展。

每个人的一生中都会不断面临新的情况和环境,每一个发展阶段都会对我们提出新的要求,比如在心理和经济上的独立于父母,人格的发展,生活、学习环境的改变,职业的选择,人际关系的处理,婚姻、家庭问题等。社会适应是一个毕生的过程。

(四) 道德健康

道德健康是指处于一定社会环境的人在行为处事、与人交往时,要遵循一定的社会规范和行为准则。它着重于健康的维护和促进。个人不仅要对自己的健康负责,而且要自觉维护和促进整个社会人群的健康。例如,不在公共场所吸烟、吐痰;在听音乐会、看电影、听演讲时,不大声喧哗,自觉地关掉手机;为灾区人民募捐;为抢救他人的生命义务献血等。

只有在不损害社会 and 他人利益的前提下,才能满足个人的需要。

与之相反,如果一个人缺乏良好的思想品德,人格低下,经常处在紧张、恐惧、内疚之中,就会给个人造成沉重的心理压力,并影响健康心态的形成和发展。研究表明,贪污的官吏和犯罪的人由于背负沉重的心理压力,常常导致高血压、心血管疾病和癌症的发生。

如果我们都具有助人为乐和与人为善的高尚品格,那么,良性的生理和心理效应将在我们身上产生,从而大大地促进我们的健康。

(五) 生殖健康

世界卫生组织对生殖健康下的定义为:人类在整个生命过程中,与生殖有关的一切活动,应该在生理、心理和社会适应诸方面都处于良好的健康状态。

生殖健康教育包括建立正确的性观念,避免婚前性行为,避免未婚先孕、人工流产,预防性病和艾滋病,避孕节育等性保健知识方面的教育。

三、影响人类健康的因素

影响人类健康的因素是多方面的,主要有环境因素、生物因素、生活方式因素与保健服务因素。

(一) 环境因素

环境是人类生存和繁衍的基本前提和保证。环境包括自然环境和社会环境。科学研究表明,生活在自然条件好,风景优美,空气清新,远离工业污染和大都市环境的人,其寿命远远超过人类的平均寿命。过去的苏联高加索地区一些百岁老人往往还能进行一般的爬山、劳动等活动。相反,生活在污染严重的恶劣环境下的人们,不但身体健康有问题,而且由于工业污染而得了许多怪病。如 20 世纪 60 年代日本经济高速起飞时,由于忽视了环境保护,大量工业废水注入江河湖泊,人们吃了水中的鱼,造成汞、铅、铬等重金属中毒,许多人因此过早死亡。

在社会环境中,政治制度的变革,社会经济的发展,文化教育事业的进步都与人类的健康紧密相连。因此,人类要在地球上生存发展,就必须善待我们共同的家园,保护好环境。

(二) 生物因素

在生物因素中,影响人类健康最重要的是遗传因素和心理因素。现代医学发现:遗传病不仅种类繁多,大约有二三千种之多,而且发病率高达 20%。因此,应重视遗传病对健康的影响。心理因素与人的健康的关系更为密切,消极的心理因素能引起许多疾病,而积极的心理状态则是保持和增进健康的必要条件。医学临床实践和科学研究表明,不良的情绪,如悲伤、恐惧、焦虑、愤怒等可以造成人体各系统机能失调,导致失眠、血压升高、胃痉挛、心动过速、食欲减退、月经失调等疾病。良好的情绪和心理状态,使人在遭遇挫折与失意时,仍能保持心理上的平衡。心理状态是社会和生活环境的反映,是影响健康的重要因素。

遗传是指亲代的特征通过遗传物质传给后代的过程。随着遗传学尤其是分子遗传学的高速发展,有机体的遗传与变异的本质越来越被人所认识。遗传是人体发展变化的先决条件,对体质的强弱有很大的影响。现代分子生物学表明,存在于细胞核染色体中的脱氧核酸(DNA)是遗传的物质基础,这种核酸和蛋白质的关系极为密切。有了一定结构的 DNA 才有一定结构的蛋白质,而蛋白质又决定了生物的性状,亲代把自己的特征传给子代的过

程,就是子代从亲代得到一定结构的 DNA,从而得到一定的蛋白质的过程。这样就得到和亲代相同的一定的遗传性状。人体存在着种族血缘的特点,人体的形态结构、相貌、肤色等,都受遗传的影响,这是众所周知的。人体有氧代谢能力和最大摄氧量的最大值,在很大程度上决定于遗传。还有些身体素质也是受遗传影响的。但是,遗传对体质的发展,只是提供了可能性,而体质的强弱是客观存在的,有赖于后天的环境和营养以及科学健身方法。

(三) 生活方式因素

生活方式是指人们长期受一定的文化、民族、经济、社会、风俗、家庭影响而形成的一系列的生活习惯和生活意识。人类在漫长的发展过程中,虽然很早就认识到生活方式与健康有关,但由于各类疾病一直是导致人类死亡的主要原因,人们也就忽视了生活方式因素对人类健康的影响。进入现代社会以来,由于科学技术的飞速发展和社会经济水平的不断提高,许多传染病和以往的疑难病已被人类所攻克,人们逐渐发现生活方式因素所导致的死亡占死亡总数的比重越来越大,例如,1976年美国死亡人口中,50%的死因与不良的生活方式有关。可见养成良好的生活习惯对于健康是多么重要。

生活方式与人们的健康息息相关,生活方式的变化,包括生活内容、生活领域、生活节奏的改变,都会引起个人乃至社会的健康问题。生活方式是指人们在某种价值观念指导下,各种生活活动的形式,它包括人们的物质生活、精神生活、政治生活和社会生活。它主要由人们的行为习惯、生活时间、生活节奏、生活空间、生活消费等5个方面的要素构成。

对学生而言,构成生活方式要素之一的行为习惯对健康的影响最大,如良好的饮食习惯和良好的生活习惯都能促进我们的健康。相反,一些不良的行为习惯对健康的影响也是明显的。

1. 吸烟对身体健康的影响

吸烟已成为严重的社会公害。香烟烟雾中分离出的有害物质高达1200余种,如尼古丁、烟焦油、多环芳烃、亚硝胺、一氧化碳、苯等。尼古丁是一种剧毒物质,也是一种兴奋剂,有抗焦虑作用,对大脑的作用是先兴奋后抑制,产生慢性中毒,有损于脑细胞。尼古丁使气管粘膜受损、纤毛失去活力,易发生感染;刺激中枢神经系统,并使血管收缩,血压上升。吸入尼古丁易成瘾,当成瘾后,吸入的尼古丁达不到一定的水平就会感到烦躁不安、头痛、头胀等明显不适。焦油是一种具有粘性的棕黄色物质,吸入后粘附在呼吸道粘膜上,有致癌、致畸作用。纸烟中的一氧化碳被吸入后将损害红细胞的携氧功能。另外,纸烟冷烟雾中的3,4-(α)-苯并芘,更是公认的强致癌物质,不吸烟的人被动吸入这种有害物质,身体受到的危害程度超过吸烟者。

吸烟可促发和形成某些严重疾病并导致劳动力丧失等不良后果。因长期大量吸烟面引发的常见病中有肺癌、支气管炎、肺气肿、局部缺血性心脏病等,约占死亡率的80%以上。因此,吸烟是引发多种疾病和死亡的因素。

吸烟不仅对吸烟者本人的健康造成危害,而且对周围的人造成被动吸烟的危害。孕妇吸烟危及胎儿和自身健康,父母吸烟影响下一代的健康,被动吸烟造成的危害不亚于主动吸烟者。

学生吸烟不仅危害身体,而且影响学习成绩。吸烟后尼古丁进入人体内,使血管收缩,血液流动变慢,脑血流量减少;另外,一氧化碳损害红细胞的携氧功能。这些变化影响到神经和血液系统功能,使记忆力减退,注意力分散,大脑反应速度变慢,智力活动降低,思维能

力下降。

2. 饮酒对人体健康的影响

饮酒对人体健康的影响,取决于乙醇浓度及个人耐受量。少量饮用乙醇含量较低的饮料,一般不会造成对健康的危害。但是,乙醇大量进入人体后,会使细胞原生质沉淀和脱水,对神经、循环、消化、呼吸系统均产生不良影响。

过量或无节制地饮酒称为酗酒,是影响身体健康、造成严重后果的异常行为。酗酒对健康的影响有急性和慢性两种。乙醇急性中毒是乙醇对人体神经系统产生抑制作用,造成高级神经系统的控制功能被减弱,低级功能失控,出现兴奋,多语,反应迟钝,识别力、记忆力、注意力与洞察力降低等现象。当皮层下中枢和小脑活动受到连累时,表现为步履蹒跚、共济失调等运动障碍,易致意外伤害;当延髓血管、运动中枢及呼吸中枢受到抑制,中枢神经麻痹时,出现沉睡、嗜睡乃至危及生命。长期大量饮酒可导致乙醇慢性中毒,容易因此而促使酒精性肝硬化。长期酗酒可引起脑血管疾病、恶性肿瘤,特别是如果同时大量吸烟,会产生协同致癌作用。青少年酗酒会使生长发育延迟,孕妇饮酒会影响胎儿发育。

酗酒不仅影响身体健康,而且造成对社会的危害。在酒醉状态下,常会出现行为失常、失态的情况,产生不良的后果,如交通事故、不文明的言词和举动、失职、失窃、爆炸等。另外,酒后判断能力下降,容易作出错误的决定。

学生酗酒不仅危害健康,而且影响学业。酒醉引起的失态、失常会产生极坏的影响,甚至造成后悔莫及的严重后果。有嗜酒习惯的人常把注意力放在吃喝上,学习上不求进步,这是很危险的。青年学生要有远大的理想和正确的人生观,把精力集中在学业上,不可染上嗜酒或酗酒的恶习,以致毁掉自己的美好前程。

3. 网络对青年学生心理健康的影响

网络正在迅速进入现代生活的每个角落,网络的出现正在全面改变人类的生产和生活方式,人们认为它带来的影响可以和蒸汽机的发明相比拟。网络将使以制造业为中心的工业社会转化为以信息产业为中心的信息社会。在信息社会,人类生活的各个方面都将不同于以往,网络的发展对青年学生的心理健康将产生巨大的影响。

过分迷恋上网会带来心理或生理上的危害。有人认为:“如果上网行为本身产生的快感可以让用户沉浸其中,甚至出现上瘾的现象,这就和使用药物等其他上瘾行为一样。”这种症状属于网络性心理障碍,多发于青年男性。这些人由于过分沉溺于网络游戏、聊天或浏览而出现情绪低落、生物钟紊乱、思维迟钝、自我评价降低和能力下降等症状,严重的甚至有自杀意念和行为。由于缺乏社会沟通和人际交流,有的学生将网络世界当作现实生活,从而产生憔悴、情绪低落,并常伴有莫名其妙的言行。从心理学角度分析,这属于抑郁性神经症。青年学生应当积极参加社会活动,摆脱对网络的依赖,回到现实中来。

上网会有“身份丧失”感,在网上没有人知道你的真实姓名、真实性别、真实年龄等,影响网上行为和心理健康。

上网会产生“网络双重人格”,即一个人在网络中的表现与其在现实生活中的表现有很大的反差甚至判若两人。在网络出现之前,人们一般采用语言和书信两种交流方式,这两种交流方式都具备确定性,即每个人都可以清楚地意识到交流的对象,能直接形成自己的情感倾向,通过交流给对方留下印象,并影响以后的交往。而网络的一大特点是匿名性,甚至连性别也无从知晓,虽然可以避免面对面交流中易出现的顾虑和尴尬,却也带来了责任