

高职高专通用教材



陈磊 主编

# 体育与健康



北京航空航天大学出版社

高职高专通用教材



陈磊 主编

# 体育与健康

 北京航空航天大学出版社

### 内容提要

本书将教育部最新颁布的《普通高校体育课程指导纲要》和《学生体质健康标准(试行)》的精神融入其中,充分体现“健康第一”的指导思想。书中融入大量新知识、新理论,内容精炼,结构实用合理,对健康、营养、体育锻炼与健康、体育锻炼的方法与规律等内容着重进行阐述,力求使本书成为伴随学生成长并终生受益的良师益友。

本书为高职高专体育课程教材,也可作为体育爱好者的参考用书。

### 图书在版编目(CIP)数据

体育与健康/陈磊等编著. —北京:北京航空航天大学出版社, 2006. 9

ISBN 7-81077-894-3

I. 体… II. 陈… 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  
IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 116638 号

### 体育与健康

主编 陈 磊

责任编辑 沈 涛

\*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路 37 号(100083) 发行部电话:010-82317024 传真:010-82328026

<http://www.buaapress.com.cn> E-mail:bhpress@263.net

涿州市新华印刷有限公司印装 各地书店经销

\*

开本: 787mm × 960mm 1/16 印张: 11.25 字数: 252 千字

2006 年 9 月第 1 版 2006 年 10 月第 2 次印刷 印数: 5 001~7 000 册

ISBN 7-81077-894-3 定价: 25.00 元(含光盘)

# 《体育与健康》编辑委员会

主 编：陈 磊

副主编：江新碧 陈宗弟 李岳峰 邢登江

编 委：谭丽清 王敏武 梁丽萍

邓 波 程郭子 周 兰

李 力 陶 深 李 龙

# 前 言

高等职业教育作为高层次、实用型技术人才的培养基地在实施科教兴国和人才强国战略中具有特殊重要的地位。体育与健康教育是高职高专院校教学体系的重要组成部分,是推进学校体育教学、促进学生增强体质、增进健康的重要手段。本书为高职高专体育课程通用教材,由具有丰富教学经验和一定教材编写水平的教师,在充分总结近年教学实践经验、认真学习国内外体育教育思想的基础上编写而成。本教材的内容形式有以下特点:

1. 力求体现新知识新观念。将教育部最新颁布的《普通高校体育课程指导纲要》和《学生体质健康标准(试行)》的精神融入其中,充分体现“健康第一”的指导思想。本书融入大量新知识、新理论,对健康的内涵、健康的生活方式、营养与健康,以及体育保健等内容着重进行了阐述,力求使之成为伴随学生成长并终生受益的良师益友。

2. 突出实用性。从学生学习、阅读的角度出发,对学生关心的体育锻炼的内容与方法、健康评测、体育保健与运动处方等内容重点进行了介绍,选编内容力求少而精,突出实用性。

3. 列入体育欣赏、竞赛规则和奥林匹克知识。书中介绍了体育欣赏的原则和一些体育项目的欣赏方法,列出了重要体育项目的竞赛规则。这有助于使广大学生成为高水平的体育竞赛观众,通过欣赏比赛来陶冶情操,领会奥林匹克精神的真谛。

4. 图书与光盘结合,充分运用多媒体技术。本书的文字部分主要研究体育与健康理论,技术部分录制成高压缩比的 DVD 光盘,采用先进的多媒体视听技术,把各体育项目的技术动作更加生动、形象地展示出来,不仅有清晰、简捷的示范讲解,还编辑加入了许多高水平运动员和体育明星的实战片断,在众多体育教材中独树一帜。

本书由陈磊同志担任主编并负责全书的统稿,邢登江同志担任光盘部分的主编和导演。

本书在编写过程中,参考了有关的教材和资料,在此一并表示感谢和敬意。

由于编者水平有限,定会存在疏漏和不足,恳请广大师生和专家对本教材提出宝贵意见,在此表示衷心的感谢。

编 者

2006 年 9 月

# 目 录

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| <b>第一章 健康概论</b> .....       | 1   |
| 第一节 健康的内涵.....              | 1   |
| 第二节 健康的生活方式.....            | 5   |
| 第三节 亚健康状态及其矫正 .....         | 13  |
| <b>第二章 健康评测与健康管理的</b> ..... | 16  |
| 第一节 健康评测 .....              | 16  |
| 第二节 身心健康的自我评估 .....         | 31  |
| 第三节 健康促进 .....              | 37  |
| <b>第三章 体育锻炼与健康</b> .....    | 40  |
| 第一节 人体运动的生理学基础 .....        | 40  |
| 第二节 人体运动的心理学基础 .....        | 48  |
| 第三节 体育锻炼对体质健康的影响 .....      | 53  |
| <b>第四章 体育锻炼方法</b> .....     | 60  |
| 第一节 体育锻炼的基本原则与通用方法 .....    | 60  |
| 第二节 体育锻炼的内容选择 .....         | 64  |
| 第三节 其他体育锻炼方法简介 .....        | 81  |
| <b>第五章 体育保健与运动处方</b> .....  | 88  |
| 第一节 体育锻炼的一般卫生知识 .....       | 88  |
| 第二节 运动性疾病 .....             | 92  |
| 第三节 常见运动损伤与处置 .....         | 99  |
| 第四节 运动处方.....               | 103 |
| <b>第六章 营养与健康</b> .....      | 109 |
| 第一节 人体必需的六大基本营养素.....       | 109 |
| 第二节 健康膳食.....               | 114 |
| <b>第七章 体育竞赛与竞赛规则</b> .....  | 121 |
| 第一节 体育竞赛观赏.....             | 121 |
| 第二节 体育竞赛的组织.....            | 129 |
| 第三节 大球类体育项目竞赛规则与场地介绍.....   | 131 |

|     |                       |     |
|-----|-----------------------|-----|
| 第四节 | 小球类体育项目竞赛规则与场地介绍····· | 146 |
| 第五节 | 健美操竞赛规则与场地介绍·····     | 153 |
| 第八章 | 奥林匹克运动·····           | 158 |
| 第一节 | 古代奥运会的起源与发展·····      | 158 |
| 第二节 | 现代奥林匹克运动·····         | 162 |
| 第三节 | 国际奥林匹克运动组织机构·····     | 166 |
| 第四节 | 中国与奥林匹克运动·····        | 169 |

# 第一章 健康概论

健康是金,健康是人生的第一财富

## 第一节 健康的内涵

### 一、健康的定义

健康是一个综合概念,一般人们谈论健康是指人的体质健康。体质是人体的状态和适应能力,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的综和的、相对稳定的特征。体质是人的运动能力、劳动工作能力乃至全部生命活动的物质基础。“发展体育运动,增强人民体质”是一代伟人毛泽东在 20 世纪 50 年代对中国体育事业的题词,它激励、鼓舞和影响了几代中国人。

过去人们对健康的理解比较简单,主要停留在生理层面,认为没有病、吃得好、睡得香就是健康。其实这种对健康的理解是很不全面的。联合国世界卫生组织(WHO)在 1948 年成立时就明确提出:“健康(health)不仅是免于疾病和衰弱,而且是保持体格方面、精神方面和社会适应的完美状态。”这被称为“健康三维观”。

随着时代的发展和科技文化的进步,人们对健康的评价从生理的和生物学的范畴,逐渐延伸和深入到心理学和社会学的领域。1990 年世界卫生组织为健康重新进行了定义:“躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康才算是完全的健康。”这一概念首次将人的健康分为生理健康、心理健康、道德健康和社会适应能力等 4 个方面。

#### 1. 生理健康

生理健康是指人体的生理结构完整、健全,生理功能正常。生理健康是维持人体生存,进而开展高级的、丰富多彩的人类生命运动的基础。直至 20 世纪中叶,防治生理性疾病一直是医学界最重要的任务。

#### 2. 心理健康

心理健康是生理健康的发展。随着诊断学的发展,医学专家发现相当多的现代人都有



心理异常表现。这些人尽管未达到须求助医务诊治的程度,但一旦环境稍有变化,或精神受到某种刺激,健康依然受到威胁。评定心理健康的标准主要有:认识能力正常;情绪反应适度;有健康的理想和价值观;个性健全,情绪健康;人际关系融洽;自我评价恰当;对困难和挫折有良好的承受力。

心理学家提出:心理活动与外部环境是否具有统一性,心理现象自身是否具有完整性,个性心理特征是否具有相对稳定性是确定心理活动正常与否的三条基本原则。

### 3. 社会适应良好

人是群居的、社会化的生灵,离开了人类社会,孤立的、个体的人无异于灵长类动物。社会适应主要指人在社会生活中的角色适应,包括家庭角色、职业角色和在工作、生活、学习、娱乐、社交中的角色转换以及人际关系等方面的适应。缺乏角色意识,发生角色错位是社会适应不良的表现。按社会运行规则行事,处理好个人和社会其他成员之间的关系是社会适应能力的基本要求。在生存和发展竞争日趋激烈的现代社会中,伴随各种不同价值取向而产生的迷惘、困惑、抑郁、孤独与失望情绪,都对现代人的社会适应能力提出了更高的挑战。

### 4. 道德健康

道德健康要求人们能按照社会认可的道德行为规范准则约束自己及支配自己的思维和行为,具有辨别真假、好坏、荣辱的是非观念和能力。不能损害他人的利益来满足自己的需要。

心理健康决定道德健康,心理不健康的人,道德健康无从谈起。同时,道德健康对生理健康、心理健康具有重要的影响。凡与人为善、助人为乐、且具有高尚品德的人,总是心胸坦荡的。人若处于无烦恼的心理状态,能分泌出更多有益的激素、酶类和乙酰胆碱等,增强人体的抗病能力,这无疑对促进健康是有利的。但与之相反,倘若一个人有悖于社会道德准则,由于其胡作非为导致紧张、恐惧、内疚等不良心态,就会给他带来沉重的精神负担,使之终日食不甘味,夜不成寐,自然无身心健康可言。有道是“多行不义必自毙”。

## 二、健康的 14 个标志

完整的健康概念包括了生理健康、心理健康、道德健康、社会适应能力等 4 个方面,世界卫生组织(WHO)对健康做出了最具代表性的、有广泛影响的表述,给出了健康的十四个标志:

- (1) 充沛的精力,能从容不迫的担负日常生活和工作压力而不感到过分紧张和疲劳。
- (2) 处世乐观,态度积极,乐于承担责任,事无大小,不挑剔。
- (3) 善于休息,睡眠好。
- (4) 应变能力强,能适应外界环境中的各种变化。
- (5) 能够抵御一般感冒和传染病。

- (6) 体重适当,身体匀称,站立时头、肩位置协调。
- (7) 眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不发炎。
- (8) 牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象。
- (9) 头发有光泽,无头屑。
- (10) 肌肉丰满,皮肤有弹性,走路轻松、协调。
- (11) 有良好的公德和道德修养,品德高尚。
- (12) 对自己和他人的健康负责,工作、生活和娱乐时不影响、不损害他人的利益和健康。
- (13) 不侵占、剽窃他人的钱财、物品及研究成果。
- (14) 不吸毒,不淫乱。

上述健康的十四个标志被世界各国的科学家、医疗健康专家和体育工作者广泛认同并大量引用。

### 三、健康的四大基石

1992年世界卫生组织在《维多利亚宣言》中提出了健康的四大基石——合理膳食、适度运动、规律生活、心理平衡。

#### 1. 合理膳食

饮食是人生存的前提和基础,也是人体健康的最重要因素。各种食物成分是构成人体细胞、组织、器官及生长、更新的原料,更是维持内分泌及新陈代谢等生理活动不可缺少的物质资源。人的健康状态和情绪的好坏,直接受到食物的制约。食物既可养生保健、防病,也能致病,这主要取决于摄取食物的合理程度。

**【知识窗】** 饮食应该“二多三少”,即多吃一些优质蛋白、多喝牛奶。这里特别说一下豆浆比不上牛奶,因为豆浆中蛋白质的吸收不如牛奶好。多吃新鲜水果、少吃油腻食品、少吃盐、少吃点饭,饮食不过量。

#### 2. 适度运动

适当的体育锻炼,可以增强呼吸机能和心血管的功能,活跃大脑、神经以及全身血液循环系统,增强体能、健身祛病、抵御衰老。运动还具有调节情绪、增进人际交往,提高社会适应能力的效用。

#### 3. 规律生活

经历数百万年的生物进化,人体的运转形成了许多规律化的、本质化的特征,这是不以人的意识为转移的。比如生成方式,成长、成熟、衰老周期,进食量、进食频率,必须摄入的营养成分,基本睡眠时间等。所以,只有适应这些人体科学的自然规律才可能保持健康。

#### 4. 心理平衡

保持良好的心态、即心理上的稳定与平和,可抑制不必要的紧张心态,排除嫉妒、愤怒、忧愁、烦恼、恐惧等不良心理状态,可避免引起内分泌激素的副作用,以保持血液质量、脏器功能及神经系统的正常活动。良好的心态也易于与人沟通,营造健康和谐的生存氛围,延年益寿。

**【知识窗】** 1992年世界卫生组织宣布,个人的健康和寿命15%取决于遗传,10%取决于社会安定,8%取决于医疗条件,7%取决于气候,60%取决于自己的生活方式。可见,健康和生命掌握在自己手中,生活方式关系到人一生的健康。

### 四、影响健康的主要因素

人的健康和疾病首先受到生物的、遗传的因素影响,但是越来越多环境的、社会的、心理的和生活方式等因素对健康形成制约。

#### 1. 遗传因素

每个人的健康都深刻地受到遗传或进化的影响。人的寿命、身高、体重等基本指数与遗传有密切关系。

许多疾病的发生都有一定遗传因素。近期的研究进展表明,遗传倾向不仅在普遍认为的先天性缺陷或遗传性疾病中起着重要作用,而且在后天的常见病,例如冠心病、高血压、糖尿病、某些癌症和常见的精神障碍等疾病中也起着重要作用。遗传因素可能会使这些疾病提前发生。例如,老年性痴呆最常见的阿尔茨海默,就在家族中遗传。现在还不能肯定癌症是否都会遗传,但是多达10%~25%的乳腺癌和结肠癌病例显示与遗传因素有关。有鉴于此,计划生育、优生优育就显得愈发重要。

#### 2. 环境因素

自然环境是人类赖以生存的物质基础。风雨寒暑,自然节气都会影响人的健康。人体疾病大多是由环境因素引起的,而在现代社会,环境污染对健康的危害占到环境致病因素的大部分。

当前属于全球性的环境问题有:温室效应;镉、汞、铅等重金属的污染;工业及生活垃圾污染日益严重;汽车、飞机等机械化交通工具的普及导致二氧化硫、氮氧化物过量排放造成的酸雨;氟利昂造成的臭氧层空洞致使太阳紫外线辐射过强伤害人体和放射性污染问题等。这些污染严重地破坏地球的生态系统,直接威胁着人类的生存和发展。环境污染治理与环境保护是人类生存、发展面临的重大问题。

### 3. 体育锻炼与生活习惯

生命在于运动已经逐渐成为人们的共识。体育锻炼可以强化和提高人的心肺功能,增强呼吸、加强心肌搏动力量,加快血液流动,携带更多的氧气和养分,提高健康水平。

体育锻炼还可以缓解精神压力,改善人际关系。经常参加体育锻炼有助于充实你的闲暇时间,丰富内心精神世界,憧憬美好生活。

生活方式关系到人一生的健康,选择健康的生活方式应该“从我做起,从现在做起”;不吸烟、少饮酒,拒绝毒品;按时作息,每天坚持锻炼 1 小时。对健康概念及健康价值的正确认识,将有助于你主动地锻炼身体和养生保健,形成良好生活习惯,受益终身。

### 4. 社会因素

社会因素包括政治、经济、文化、教育等也对健康产生重要影响。经济是社会进步和社会生活的基础,社会经济状况与人民健康水平息息相关。中国人民自二十世纪中叶翻身做主走社会主义道路以来,身心健康状况获得了极大的改善,人均寿命从 34 岁一跃超过 72 岁接近发达国家的水平。目前,发展中国家的疾病主要是由贫困造成的恶劣生活条件、不良卫生行为和习惯所致。

### 5. 饮食因素

饮食对健康的影响也是多方面的。正确的饮食为人的生命活动提供全面丰富的营养。不正确的饮食则会给人带来疾病和麻烦。例如,碘缺乏会导致甲状腺肿大;辛辣食品摄入过多会使人上火并有损肌肤;饮酒过多、过频会增加肝脏负担;饮食过度会导致肥胖,容易引起糖尿病、高血压、高血脂、心脏病等。

**【资讯窗】** 2003 年在全球爆发的非典型性肺炎(sars),初步调查就与中国广东地区餐饮行业滥杀烹食野生动物有关。而禽流感、疯牛病、口蹄疫等动物流行瘟疫,更是使相关产业受到重创。饮食安全成为大众高度关注的话题,人们对“病从口入”这一古训又有了现代版的惊魂解读。

## 第二节 健康的生活方式

选择健康生活方式是获得健康、减少疾病的最简便易行、最经济有效的途径。建立健康的、科学的生活方式是一个学习、实践、巩固和发展的过程。经常参加运动锻炼,培养良好的生活习惯,会使你受益无穷。

## 一、健康生活方式概述

生活方式是指人们长期受一定社会文化、经济、风俗、家庭影响而形成的生活习惯和行为方式。它既包括人的一些本能性活动,也包括人们从事的工作、学习、事业和娱乐、人际交往等高级的社会活动。生活方式具有鲜明的时代特征,在上个世纪中叶以前,大多数人在饮食方面以传统谷物及多纤维食品为主,高热量、高脂肪的食物相对较少,加之当年的体力劳动者(即蓝领工人、农民)比例比较大,出行的机械化交通工具也不像今天那么丰富,所以患高血压、高血脂和糖尿病的人相对比较少。但在这最近的二十年间,由于电脑的普及,白领员工增加,所有劳动者的工作强度均大幅下降,而与此同时人们的饮食中高热量、高脂肪的食物增长很快。这一减一增导致患高血压、高血脂和糖尿病(由于不健康的生活方式引起的文明病,也称为“富贵病”或“生活方式病”)的患者大幅度增多。由于不健康生活方式引起的“文明病”不仅在发达国家蔓延,而且在发展中国家以及全世界各国迅速增多。有研究显示,近年来中国疾病谱曲线分布已经与西方发达国家非常接近。

生活方式可以分为饮食方式、出行方式、学习方式、从业方式以及职业内涵、起居习惯、闲暇时间支配等若干个范畴。健康生活方式包括的内容很多,其中对健康影响最多、最大的是饮食方式和饮食习惯,另外经常参加运动锻炼、良好的心态、积极的人生态度和价值取向、讲究卫生、远离不良诱惑等等均是科学的、健康的生活方式。

### 1. 合理安排膳食

合理安排膳食包括健康的饮食和良好的饮食习惯两大方面。健康的饮食是指膳食中应该富有人体必需的营养,同时还要避免或减少摄入不利于健康的成分。良好的饮食习惯包括按时进餐、坚持吃早餐、睡前不饱食、咀嚼充分、吃饭不分心、保持良好的进食心情和气氛等。

成年人每天的食谱应该包括以下4类食物:第一类为五谷类,每人每天根据活动量和消化能力的不同大约需要250~600克(5~12两),重体力劳动需要的量可能更大。第二类为蔬菜水果类。蔬菜水果含有丰富的维生素、矿物质和纤维素,对健康非常重要。第三类为蛋白质类,豆腐、豆类、各种肉类、家禽、水产及蛋类含有丰富的蛋白质;奶类(牛奶、羊奶、马奶、奶酪等)也是很好的营养品。第四类为油、盐、糖等,烹调应该以植物油为主,尽量少吃或不吃动物油,每人每天不超过20克植物油,不超过10克盐,尽量少吃糖。

### 2. 坚持适当运动

生命需要运动,过少和过量运动都不利于健康。个人可根据自己的年龄、身体状况和环境选择适当的运动种类。

运动形式并不重要,重要的是量力而行,循序渐进,持之以恒。最简单的运动是快步走,每天快步走路3公里,或做其他运动30分钟以上(如爬楼梯)。每周至少运动5次。运动的

强度以运动时的心率达到 180 减去年龄数为宜。例如一个 30 岁的人运动时能够使心率达到 150 次就比较合适。最好能够保持心率加快、身体发热这种状态 15 分钟以上。

### 3. 树立积极的人生态度

人的一生会遇到很多挫折和不如意,当代大学生要学会在逆境中把握好自己的心态,不怨天尤人,不随波逐流,以积极的、建设性的态度面对人生。

人是要有一点追求的,年轻人要给自己树立一个远大的理想,要为国家和社会做一些有益的事情。有目标、有追求人才不会感到空虚、无聊。百无聊赖,无所事事、萎靡不振,对身体健康是不利的。

在学习、工作和生活中要注意让自己的思想跟上客观环境的变化,不断变换角色,调整心态。在与他人和社会的关系上要能够正确看待自己、正确看待他人、正确看待社会,保持良好的人际关系,适应社会。要克己复礼,控制自己的欲望。这样就会保持愉悦的一生。

请切记:幸福感完全是个人的心理感受——知足者长乐!

### 4. 讲究卫生

讲卫生是现代人的一个基本要求,常换洗衣服、常洗澡,不随地吐痰,不乱扔垃圾,不吃不洁食品,不生食水产品,不喝生水,这样才能远离疾病。参加体育锻炼也要了解掌握运动卫生常识,减少运动损伤和运动性疾病。

### 5. 远离不良诱惑

生活在现代社会的人们,每天要面对很多诱惑。超市中琳琅满目的各种精美包装的食品刺激着人们的食欲,害苦了贪吃的爱享口福一族;互联网上各种奇异的、刺激的内容和让人着迷上瘾的网络游戏使很多年轻人通宵达旦,夜不归宿,健康、学业同时受损;香烟广告“胜利”的把烟民们带入“我心飞翔”的“山高人为峰”之虚幻境地;麻醉品、一夜情等等这些针对人性弱点的各种不良诱惑都会对人的身心健康造成严重损害。

### 6. 自觉保护环境

人类生存的环境对人的健康十分重要,每个人都要遵守环境保护的法律法规,遵守社会公德,在日常生活中注意自觉养成保护环境的良好习惯,如节约资源(水、电、煤、煤气和天然气、纸张、汽油、木料等等);不污染环境(不随地吐痰、不乱扔垃圾、分类回收垃圾、减少汽车尾气排放、慎用洗涤剂等等);为保护环境贡献力量(植树造林、保护绿地、保护野生动物等)。当代大学生应该做保护环境的先锋和模范。

### 7. 学习健康知识

建立健康的生活方式需要懂得健康知识,知识是不断调整自己行为的指南针。在当今新知识层出不穷的时代,健康知识也在不断更新,只有注意不断学习新的健康知识,抵制迷信和各种错误信息的影响,才能使自己的生活方式更健康。

**【资讯窗】** 我国城市居民第一位死亡原因是心血管病,第二是肿瘤,第三是呼吸道疾病,第四是意外死亡。

## 二、不良生活方式及其对健康的危害

不良的生活方式有多种表现形式,归纳起来有以下几个方面:

### 1. 不良饮食习惯

人类数百万年进化形成的多样化、高纤维、低脂、低糖、纯天然的摄入食品结构是最适合人体需要的。但是,随着科技的发展,物质生活极大丰富,食物的结构也随之发生了很大变化,人们大量享用高糖类、高蛋白、高脂肪的美味食品,致使食物结构失衡。长此下去,导致人体营养失衡,脂肪堆积,身体肥胖,极易发生高血压、高血糖、高血脂、动脉硬化、冠心病等现代“富贵病”。

受海洋气候的影响,胶东半岛的一些地区,潮湿多雨,粮食易霉变,人们吃霉变的食物,摄入很多的黄曲霉素,因此肝癌患者比较多。华南地区的人爱吃野生动物,猴子、蛇、山鸡、老鼠什么都敢吃,极易感染人畜共宿的细菌、病毒和寄生虫,2003年震撼全球的“非典型性肺炎”(SARS)爆发,就是首先发源于广东,这为好吃野生动物的人们敲响了警钟。

大学生群体在饮食方面也存在不少问题,能按科学方式对待饮食的大学生为数尚少。常见的问题有:

#### (1) 野蛮进食伤胃

经常有同学一方面暴饮暴食,另一方面常要忍饥挨饿。说这种进食方式“野蛮”是因为早在人类进入奴隶社会之前就放弃了这种进食方式。只是人类的祖先(野蛮人)在文明进化的初期,还未学会农业耕作和畜牧养殖,打到猎物就暴吃一顿,没打到猎物就饿好几天,才不得不使用这样野蛮、原始的进食方式。暴饮暴食多发生在亲朋聚会、开 PARTY、过生日、野餐等场合;饥饿多半是因为睡懒觉,错过了早餐就餐时间,或夜间看书、上网活动过久。暴饮暴食,会使消化器官负担加重,很不利于消化。经常饥一顿饱一顿,使消化器官的功能发生紊乱。长此下去,肯定要得胃病、胃炎或胃溃疡。

后面还要论述野蛮进食之另一种表现方式——酗酒。

#### (2) 盲目节食减肥伤害身体

现在瘦身渐成时尚,许多同学减肥的手段主要是限制饮食,这种情况女生多于男生,限制饮食虽然可以使人消瘦,但体能营养物质也随之匮乏,轻则头昏眼花、四肢乏力,重则出现营养不良、贫血、低血糖、月经失调等情况。她们摄入的热量仅能维持其生存,不仅不能满足生长的需要,而且还严重影响了健康和学业,造成终身遗憾。

### (3) “共餐”现象传播疾病

“共餐”是一种落后的习俗。我国传统的共餐多局限在一家人内或亲友之间,即使这样也造成我国民众的乙型肝炎病毒的携带者和感染者接近总人的 10%,远高于西方国家甚至非洲国家。这对我国人民的健康水平和生存状况的负面影响是巨大的。笔者本人的直系亲人就罹患肝炎,后转为肝硬化!我们周围不少人的亲人和朋友受到肝病的侵扰和折磨,除了营养水平、人种的因素,“共餐”的陋习“罪”责难逃。“移风易俗,改造中国”要先从“共餐”的饮食陋习改起!

大学生中“共餐”现象也相当多。恋爱中的大学生共餐是频繁发生的一项活动内容,同学聚会、老乡聚会、生日 PARTY、返乡归来、毕业分手等有许许多多聚餐“撮”的机会和理由。国人比较重情感、爱热闹,但热闹的可操作方案太匮乏,只好选择聚餐“撮”。殊不知“共餐”给病毒、细菌、肠道寄生虫提供了传播和扩散的机会。

### (4) 食物结构西风东渐

东方各国漫长的农业化社会发展历程,反映在食品结构上以稻米、面粉、豆类作物及丰富多元的蔬菜为主要食物。西方国家多以游牧社会为主要社会发展历程,农业化进程一般比较短,反映在食物结构上以肉类制品、奶制品为主,缺少淀粉、食物纤维及叶绿素。近些年来,在西方强势文化的引导下,美式快餐中的强势品牌肯德基、麦当劳、必胜客纷纷登陆中国市场,由于经营比较成功,这些洋快餐很快就进入各地大城市的黄金商铺位置,并深得年轻一代的认同。但是这些洋快餐由于动物脂肪多,热量高,纤维少,蔬菜少,对人的健康是弊大于利的,有营养学家斥之为“垃圾食品”。

经常食用这些洋快餐,体育活动又太少,会导致学生们营养不均衡,肥胖趋势加重,最后患上高血压,高血脂和糖尿病等顽症。

## 2. 不良起居生活习惯

### (1) 作息无常

现代生活的丰富多彩,有一个重要标志是夜生活多了,晚上十一、二点了,还是车水马龙,灯红酒绿。第二天还要工作,睡眠严重不住。医学研究发现,人体在每天的 22 点至凌晨 2 点,新陈代谢最频繁,在这个时候入睡休息,人体能充分恢复白天体能的消耗,修复细胞的损伤,意义非凡。另外,成年人每天的睡眠应不少于 7 小时,青年人每天的睡眠应不少于 8 小时,少年儿童每天的睡眠应不少于 9~10 小时。达不到这样的睡眠时间,就会对健康造成不利影响,精力差,免疫力减退,易患疾病,人衰老快。

大学生集体生活,少有人管理,若自制力差,学习娱乐经常“开夜车”,很容易晚睡。要上课就晚睡早起,想逃课就晚睡晚起,吃早饭也耽误了,长期这样起居无常对健康是很不利的。

### (2) 缺乏运动

现代家庭里一般都有全系列的家用电器,洗衣机、电冰箱、吸尘器,大大地减少了家务劳



动的强度。人们外出乘汽车,上下楼乘电梯(最时尚的楼盘四层楼也要装电梯!),出差坐飞机,旅游登山乘缆车,手和脚活动机会大大减少,致使四肢的肌肉细胞生理性萎缩,手脚软弱无力,动则感到疲劳。

人体骨骼中,各连接处只有通过运动才会产生一种粘液,以阻止骨骼间相互磨损。久坐不动导致骨骼连接处干燥,继而引发关节病和脊椎病。大脑因久坐引起供血不足,出现头晕和手足麻木等不适症状,长此易导致眩晕甚至中风等疾病。久坐不运动使机体摄入的脂类、淀粉等过多地转化为脂肪储存起来,导致肥胖及相关疾病。

体育锻炼是一个综合概念,不仅仅在田径场上或健身房里才叫锻炼,凡是有效果的肢体活动均可以算作身体锻炼,锻炼应融入日常的工作和学习中去,这样才能保证锻炼的经常性和连续性,真正有益于健康。

### 3. 不良行为

#### (1) 吸烟

吸烟是导致癌症的罪魁祸首。烟草的化学成分十分复杂,仅有毒物质就有 20 多种。有研究表明,在香烟点燃后产生的烟雾中,竟有多达 750 种以上的刺激和毒害细胞的物质,其中直接有致癌作用的便有 40 多种。据统计,肺癌的发病率与开始吸烟的年龄有直接的关系。20~26 岁开始的吸烟者,肺癌的发病率为不吸烟者的 10 倍;15~19 岁开始的吸烟者为不吸烟者的 15 倍;小于 15 岁的吸烟者为不吸烟者的 19 倍。

#### 【知识窗】 吸烟的起源

吸烟起源于南美的土著居民,而今风靡全球。过去西方的殖民者总是力图把他们的文明强加于殖民地的人民,在吸烟这个问题上倒是土著居民的一种不健康、不科学的生活行为渗入到了文明社会,而使文明人不能自拔。

吸烟不仅与肺癌有关,吸烟的人与不吸烟的人相比,发生喉癌的危险性也高出 8 倍,食管癌的危险高出 6 倍,膀胱癌的危险高出 4 倍。烟并不是吸到膀胱里去,怎么膀胱癌的危险性也增加了呢?烟的确不被直接吸到膀胱里,但是烟吸到肺里,致癌物质便被吸收进入血液中去,然后以小便的形式经过肾脏排出,小便在膀胱中停留,其中的致癌物质便可侵入到膀胱中,久而久之,可以引发膀胱癌。还有研究报告吸烟与胃癌、肝癌亦有关系。

吸烟的人与不吸烟的人相比发生心血管病的危险性高出 10 倍,吸烟的人发生心肌梗死的危险性比不吸烟的人高出 30 倍。

吸烟还会影响周围的人。一个家庭中如果有一人吸烟,则其家庭成员患癌症的危险性比家中无人吸烟的高一倍。有人估计,假如全世界的人都不抽烟了,男性癌症要减少  $\frac{2}{5}$ ,女性的癌症也会减少  $\frac{1}{3}$ 。吸烟增加了国家、社会、单位、家庭的医疗负担,造成了巨大的人