

2006年度国家社会科学基金项目成果
中美大学体育教育比较研究系列专题

总主编 王永盛

DAXUESHENG TIZHI ZHIYANJIU

体质之研究

大学生

王鹏 / 主编

东北林业大学出版社

2006年度国家社会科学基金项目成果
中美大学体育教育比较研究系列专题

总主编 王永盛

DAXUESHENG TIZHI ZHIYANJIU

体质之研究

大学生

王鹏 / 主编

东北林业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生体质之研究/王鹏主编. —哈尔滨:东北林业大学出版社, 2007. 7

ISBN 978-7-81131-026-9

I. 大… II. 王… III. 大学生—体质—对比研究—中国、美国 IV. R195.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 114475 号

责任编辑:赵 侠

封面设计:张 鲲



NEFUP

大学生体质之研究

Daxuesheng Tizhi Zhi Yanjiu

王 鹏 主编

东北林业大学出版社出版发行

(哈尔滨市和兴路 26 号)

三河市铭浩彩色印装有限公司印装

开本 787×1092 1/16 印张 15.75 字数 363 千字

2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-81131-026-9

R·81 定价:28.00

《大学生体质之研究》编委会

主 编 王 鹏

副主编 杜大勇 王书栋

编 委 (按姓氏笔画为序)

马 超	王 涛	王 毅	王力军
丑丽松	王晓婷	石国新	刘 威
刘 畅	孙 鹏	庄玉良	刘学鹏
孙奎焕	刘琨江	刘德明	李 莉
李 博	张 骞	李达伟	李志明
沈恩福	李智敏	赵晓光	铁维义
薛淑君			

序 言

为了引导广大青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下,积极参加体育锻炼,2007年4月29日,教育部、国家体育总局、共青团中央在全国范围内启动全国亿万学生阳光体育运动。这是新时期加强青少年体育、增强青少年体质的战略举措,其目的是在各级各类学校形成浓郁的校园体育锻炼氛围和全员参与的群众性体育锻炼风气,有效地促进广大青少年学生积极参加体育锻炼,切实提高学生体质健康水平。2002年《全国普通高等学校体育教学课程指导纲要》(以下简称《纲要》)颁布,《纲要》对大学体育课程的理念和目标提出了新的要求,强调大学体育课程要在增强学生体质、增进健康的基础上,使大学生获得运动知识、掌握运动技术和技能。

2005年4月,教育部在《关于进一步加强高等学校体育工作的意见》中指出:各高等学校要努力实现以学生为本的“三自主”教学形式,使学生通过体育课程的学习,至少掌握两种运动技能,有效地增强体质,增进健康。目前高等学校体育教材建设的中心,是贯彻“以人为本”的教育理念和保证学生“每天锻炼一小时并掌握两种运动技能”。

基于《纲要》对体育课程的指导思想、课程目标、课程内容、教材改革的要求,2006年国家社会科学基金项目《中美大学体育教育比较研究》课题组,组织了全国部分高校的专家学者,在深化对我国大学体育进行改革研究的同时,借鉴了美国的先进经验,为满足大学生学习运动技能的需求,编写了一套具有鲜明特色和时代特征的体育运动教学训练系列著作及教材。这套著作和教材结合《纲要》的精神,强调体育在大学中的学科性,确认体育作为能够对人的社会性和全面发展做出贡献的学科地位,促使我国大学体育教育与国际化同步发展,把握大学体育课程发展的时代特征,以“素质教育”、“以人为本”和“健康第一”为指导思想,以培养大学生健康的体魄为根本目标,突出了趣味性、科学性和实用性等特点,拓展了大学生对运动项目选择的自主性、灵活性和多样性的空间,既可作为各类高校的体育选项课、选修课教材,也可作为大学生自主学习、锻炼、评价的指导性书籍。

《大学生体质之研究》是该系列著作和教材之一,该书突出了教育功能,详细阐述了健康新观念,对现代文明病的产生与防治、体育健身的原则与方法、体育营养与卫生、终身体育与全民健身、体育养生保健和体育文化等方面都作了科学的论述,并且介绍了增强大学生体质的运动实践方法。

该书内容新颖、系统、全面、深入浅出,以促进大学生身体健康为主线。引导大学生在学习掌握运动技术的同时,树立大学生现代健康的新观念,培养主动参与运动和终身体育的意识、学会健康的自我诊疗与诊断方法,因此具有较高的理论价值和实际应用价值。

该系列著作和教材在编写过程中,借鉴和参考了国内外一些专家和学者的研究成果,得到了东北林业大学出版社的大力支持和协助,在此一并表示感谢,也恳请同行批评指正。

《中美大学体育教育比较研究》课题组

王永盛

前 言

大学生是社会中的一个具有特殊力量的群体,是知识与科技的载体,是社会主义现代化建设的后备军和接班人。健康的身体是大学生日常学习和以后参加工作的物质基础和保证,但目前高校大学生的体质健康情况却不容乐观。如何正确认识与理解大学生体质健康标准,并以健康标准来促进自身体育锻炼则成了高校体育工作中的重中之重。

本书针对当代大学生的体质与健康现状,从理论和实践两部分入手,理论部分系统介绍了体质、健康、体育锻炼、体育营养卫生及体育养生保健等方面的知识;实践部分详细介绍了增强大学生体质的实用运动项目,除传统的田径、球类运动项目外,还介绍了一些新兴的运动项目,如形体健美、搏击类以及时尚休闲类运动项目,满足了不同学生的兴趣爱好。本书理论部分全面详实,实践部分简单易学易练,对于大学生增强体质有很强的实用性和可操作性。本书既可作为高等院校的体育教材,也可作为大学生自主学习、锻炼、评价的指导性书籍。

本书是沈阳化工学院体育部 28 位同志集体智慧的结晶,由王鹏同志担任主编并负责全书的整体策划和统稿,杜大勇、王书栋两位同志担任副主编,马超、王力军等 25 位同志担任编委。在本书的编写过程中,参考和借鉴了很多同行的著作及研究成果,在此向他们表示诚挚的感谢。

对本书错误和不妥之处,望广大读者提出宝贵意见。

编者
2007 年 5 月

目 录

上篇 增强体质的原理

第一章 体质	1
第一节 体质概述	1
第二节 影响体质发展的因素	2
第二章 体质与现代健康	4
第一节 健康新观念	4
第二节 心理健康	6
第三节 保持健康的秘诀	7
第四节 健康的自我检测与评价	9
第三章 现代体育健身	12
第一节 体育健身的原则与方法	12
第二节 不同职业特点的健身	15
第三节 运动性疲劳的产生与恢复	17
第四节 体育运动处方	21
第四章 体育营养与卫生	25
第一节 运动与营养素	25
第二节 健康膳食	29
第三节 常见运动损伤的预防与处理	32
第四节 常见运动性疾病的预防与处理	38
第五章 体育养生保健	42
第一节 按摩与养生保健	42
第二节 太极拳与养生保健	46
第三节 气功与养生保健	50
第六章 终身体育与大学体育教育	53
第一节 终身体育概述	53
第二节 大学终身体育教育	54
第七章 体育文化	56
第一节 体育文化与校园体育文化	56
第二节 校园体育文化建设和措施	58
第三节 奥林匹克文化	61
第四节 体育欣赏	64
第八章 《国家学生体质健康标准》测试	69
第一节 《国家学生体质健康标准》概述	69

第二节 《国家学生体质健康标准》测试方法	72
第三节 《国家学生体质健康标准》评分表	81

下篇 增强大学生体质的实用方法

第一章 基本身体能力运动	86
第一节 健身走与跑	86
第二节 投掷类项目	90
第三节 攀爬类项目	92
第二章 球类运动	94
第一节 篮 球	94
第二节 排 球	104
第三节 足 球	111
第四节 网 球	120
第五节 羽毛球	126
第六节 乒乓球	136
第七节 橄榄球	144
第八节 毽 球	159
第三章 形体健美	166
第一节 肌肉与力量的健身	166
第二节 形体塑造健身	172
第四章 搏击类运动	193
第一节 跆拳道	193
第二节 女子防身术	200
第三节 太极拳	203
第五章 时尚休闲类运动	213
第一节 高尔夫球	213
第二节 保龄球	217
第三节 台 球	221
第四节 轮 滑	230
第五节 滑雪运动	234
第六节 定向运动	236
参考文献	242

上篇 增强体质的原理

第一章 体 质

第一节 体质概述

一、体质的概念

体质是指人体的质量,它是在遗传性和获得性的基础上表现出来的人体形态结构、生理功能和心理因素的综和的相对稳定的特征。遗传是人的体质发展变化的先天条件,与一个人的体质强弱有重要关系,如机能、体形、性格等,都与遗传有关。后天因素,如环境、营养、体育锻炼等条件,也与体质强弱有密切关系。

体质在形成和发展过程中,具有明显的差异性和阶段性。不同人的体质差异表现在形态发育、生理机能、心理状态、身体素质、对环境的适应及对疾病的抵抗能力等方面。同时,在人的生命活动的各个阶段,从幼儿、儿童、青少年到中老年,体质状况不但具有某些稳定特征,而且在发展过程中表现出阶段性。

二、体质的范畴

体质的范畴包括形态结构、生理功能、身体素质和运动能力、心理发育以及适应能力五个方面。

(1)身体形态发育水平,即体格、体型、姿势等。常用测试的指标主要包括身高、坐高、体重、胸围、腰围、臀围、皮褶厚度等。身高是反映人体骨骼生长发育和人体纵向高度的主要形态指标,它与体重等指标的比例关系,可以反映体型特点;体重是反映人体横向生长的整体指标;胸围可以表示胸廓大小和肌肉发育状况,是人体宽度和厚度最具代表性的指标;腰围不仅可以反映体型特点,同时,保持腰围和臀围的适当比例,还对成年人的健康及寿命有重要意义。

(2)生理功能水平,即机体新陈代谢水平以及人体各器官、系统功能。测定的指标有脉搏(心率)、血压和肺活量。脉搏、血压是检查人体心血管功能的简易指标;肺活量反映肺的容积和肺的扩张能力。

(3)身体素质和运动能力水平,即速度、力量、耐力、灵敏、柔韧等素质和走、跑、跳、投、攀登等运动能力。例如,50米跑反映了速度素质,即人体快速奔跑能力;1000米跑反映

了耐力素质,即较长时间奔跑能力;立定跳远主要反映下肢肌肉爆发力和弹跳能力。

(4)心理发育水平,即本体的感知能力、个性、意志等。

(5)适应能力,即对内外环境的适应能力和对疾病的抵抗能力。它反映了人体在适应自然环境和社会环境中所表现出来的机能能力。

以上五个方面相互依存、相互影响和相互制约,决定着人们的不同体质水平。身体形态结构和生理功能构成了体质的基础,身体素质 and 运动能力、适应能力及心理状况是体质的外在表现。一定的形态结构和生理功能表现出某种身体素质、运动能力及心理状况。另一方面,通过提高身体素质和运动能力,与机体相对应的生理功能和身体形态结构也会发生一系列变化,这些变化是与机体外在环境改变相适应的。同时,提高身体素质和运动能力的过程对人的心理产生一定影响,从而促进大学生个性、心理良性发展。

第二节 影响体质发展的因素

人的体质状况受多种因素的影响,主要包括四个方面:生物遗传、环境(自然环境和社
会环境)、生活方式和体育锻炼。

一、生物遗传因素

遗传是指子代和亲代之间在形态结构以及生理功能上的相似,是一切生物共有的基本特征。它是人体发育发展的先天条件,对体质的强弱有重要影响。现代生物学证明:一切生命活动离不开蛋白质,一切遗传特征的表现也离不开蛋白质。人的染色体由蛋白质构成,在胚胎发育过程中通过基因传递,形成与亲代相似的许多特征,如身体形态、结构、性格、智力等。据报道,形态受遗传因素的影响占75%;人体的有氧代谢能力和最大摄氧能力,有75%~95%受遗传因素影响。身体素质和运动能力与遗传也有密切关系。

二、环境因素

1. 自然环境

人类来自自然,人类的生命活动一刻也离不开自然界。自然界的变化直接影响着人的生命活动。人类与环境之间的根本联系是物质与能量的交换。一方面,人类从环境中摄取空气、水、食物等生命必需物质,组成身体成分或产生能量;另一方面,机体排泄的各种废物,在环境中经过多次变化,再次形成营养物质。由此可见,人和环境是不可分割的统一整体,环境的构成及其状态的任何变化,都会对人的生理活动造成影响。适宜的环境使人精神振奋,生机勃勃,呼吸通畅,内分泌协调,对人的生理、心理活动起着重要作用。

2. 社会环境

社会经济发展水平和物质文明、文化教育、医疗卫生制度等因素构成的社会环境是决定人群的生长发育和体质状况的重要因素。例如,营养水平是社会物质生活条件的重要指标,长期营养不良,会导致体质水平的下降。从我国历年来对青少年体质调查情况来

看,无论在形态、机能还是身体素质和运动能力方面,一般都是城市比农村的水平高,这是由于城市的营养水平比农村要高。合理的营养、良好的人文环境和社会制度、健全的医疗保健制度等是增强体质的和有效保证的关键因素。

三、生活方式

体质良好的人,常得益于良好的生活方式。这些生活方式主要包括:不吸烟;节制饮酒;每天吃早饭;注意饮食营养;维持正常体重;保证高质量的睡眠;坚持中等负荷的体育锻炼等。此外,还要具有自我保健意识和常识,做到定期体检,有病及时就医。最后,还要保障有适量的社交活动,承担起一定的社会责任,“扮演”好自己的社会角色,不断提高自己的社会适应能力。

四、体育锻炼

实践证明,体育锻炼对促进人体发展、增强体质具有重要作用。主要表现在以下几个方面:

(1)体育锻炼能改善运动系统功能。长期参加体育运动,可使骨骼粗壮、坚固,同时增强骨骼的抗折、抗弯、抗压缩和抗扭转等方面的机械性能,也有利于骨骼的生长;其次,经常从事体育运动,关节囊、韧带和肌腱增厚,从而达到增强关节稳定性,提高关节灵活性的目的;最后,合理的力量练习可以增大肌肉的横截面,使之更加粗壮、结实和发达,提高机体的力量素质。

(2)体育锻炼能改善心血管系统机能。长期体育运动,心肌的收缩力增强,心脏体积增大,安静时心率比一般人少,而脉搏量要高于一般人,这使得心脏工作“节省化”,从而提高耐力素质。此外,长期参加体育锻炼,可使血液黏滞性下降,血管弹性增加,对血管硬化和高血压疾病有防止作用。

(3)体育锻炼能改善神经系统功能。经常参加体育锻炼,可提高神经系统工作过程的强度、稳定性、持久性、均衡性和灵活性,使神经细胞获得更充足的能量物质和氧气供应。越是技术复杂、对抗性强的项目对神经系统的要求就越高,锻炼的效果就越明显,如球类、击剑、体操和武术等运动,能更好地提高神经系统的均衡性和灵活性,增强分析、综合和判断的能力。

第二章 体质与现代健康

第一节 健康新观念

健康是一个综合概念,含有健壮、结实、完整和安宁的意思。在不同的历史发展阶段,人类对健康的认识和要求随着生产力、科学技术和社会结构的发展而变化,健康的概念也经历了“神灵医学模式”、“自然医学模式”、“生物医学模式”的演变。随着新医学模式的确立,健康概念的内涵发生了根本性的变化。美国学者恩格乐(G. L. Engle)在 20 世纪 70 年代首先提出了传统的“生物医学模式”应转向“生物—心理—社会医学模式”,亦称为“现代医学模式”。这一模式概括了影响人类健康的各类因素,突出了社会因素、心理因素的致病作用。1978 年 9 月,国际卫生保健大会所发表的《阿拉木图宣言》,在对健康的描述中指出:“健康不仅是没有疾病和身体虚弱,而且是在身心健康和社会适应方面的完好状态。”并指出,健康是基本人权。达到尽可能健康的水平,是世界范围内一项最重要的社会性目标。

一、现代健康的概念

世界卫生组织关于健康的定义是:“健康是一种在身体上、精神上的完满状态,以及良好的适应力,而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。”这就是人们所指的身心健康,也就是说,一个人在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四方面都健全,才是完全健康的人。有专家对这几方面的健康作了如下解释:

(1) 躯体健康。一般指人体生理的健康。

(2) 心理健康。一般有三个方面的标志:①人格是完整的,自我感觉是良好的;情绪是稳定的,积极情绪多于消极情绪,有较好的自控能力,能保持心理上的平衡;有自尊、自爱、自信心以及有自知之明。②在所处的环境中,有充分的安全感,且能保持正常的人际关系。③对未来有明显的生活目标,能切合实际地不断进取,有理想和事业的追求。

(3) 良好的社会适应能力。指一个人的心理活动和行为,能适应当时复杂的环境变化,为他人所理解,为大家所接受。

(4) 道德健康。最主要的是不以损害他人利益来满足自己的需要,有辨别真伪、善恶、荣辱、美丑等是非观念,能按社会行为规范的准则约束、支配自己的言行,有奉献精神。

二、现代健康的标准

“生物—心理—社会医学模式”阐述的健康,不仅是身躯的健康,而且还包括心理上的健康。如果没有心理健康,人的生存价值和生活质量就大大降低了;没有心理健康,身体

健康也就缺乏保证。只有身心俱健,才是一个完美的健康的人。同时,健康的人还必须具备遵守社会秩序、努力工作和适应社会的能力。

(一)个体健康的标准

世界卫生组织提出过关于健康的 10 项内容,可以作为对个人健康认识的参照性指标。

- (1)有充沛的精力,能从容不迫地对付日常生活和工作而不感到精神压力;
- (2)处世乐观,态度积极,勇于承担责任;
- (3)善于休息,睡眠良好;
- (4)应变能力强,能适应外界各种变化;
- (5)能抵抗普通感冒和传染病;
- (6)体重合适,身材匀称而挺拔;
- (7)眼睛明亮,反应敏锐;
- (8)头发光泽而少头屑;
- (9)牙齿清洁无龋齿,牙龈无出血且颜色正常;
- (10)肌肤富有弹性。

(二)健康的身体机能状态

人体各系统脏器的功能可以通过人的总体表现反映出来。健康的身体机能状态的表现为:

- (1)无疾病,不需要接受任何治疗;
- (2)身体发育处于正常水平,营养状况良好;
- (3)有良好的食欲,夜间睡眠充足;
- (4)精神状态好,体态灵活自然,脸色好;
- (5)能很好地进行日常活动,消除疲劳快。

(三)健康的心理行为状态

- (1)能正确地理解人生的意义,对生活充满希望;
- (2)能与同事、同学、家庭成员团结合作;
- (3)有真正的判断能力和分析能力;
- (4)具有顽强的意志品质和拼搏精神。

(四)大学生健康要点

- (1)吃得正确。在青春期保持饮食平衡和有规律,有助于使你现在健美,将来健康。
- (2)喝得正确。干净的水和果汁是有利于健康的,不要饮酒,喝醉是不明智的。
- (3)吸烟吗?如果你想健美且有吸引力,请别吸烟。
- (4)适当放松。用运动、音乐、艺术、阅读和与其他人交谈等方式,可帮助你成为兴趣广泛的人。

(5)积极自信。要积极、自信和富有创造性,要珍惜青春。

(6)能够节制。遇事能三思而后行,大多数的事故是可以避免的。

(7)负责的性行为。了解自己的性行为并对此负责。

(8)运动有好处。运动可以使你健美和感觉良好,参加运动的每一个人都可赢得健康。

(9)散步。散步是一种轻缓的运动,而且散步能使你感到舒适。

(10)不吸毒。吸毒是一条死胡同,要坚决自信地说“不”。

当今社会,从社会学的角度来衡量人的健康正越来越多地受到大家的重视和认可,人们发现有时在身体或精神不适时,医学检查和化验却是全阴结果。作为现代人,大学生要警惕这种亚健康状态,抛弃“没有病”就是健康的消极健康观,把握现代的健康观,做个真正健康的现代人。

第二节 心理健康

随着现代社会的发展,生活节奏加快,竞争日趋加剧,心理健康问题日益成为现代人关注的重要内容之一。在传统社会中,人们认为健康主要是指身体的健康、生理的健康,因而采取各种措施,增强生理机能水平,提高适应自然、抵御疾病的能力。随着生产、生活方式的改变,人们越来越意识到精神世界的冲突与纷争,那种“无病即健康”的生物学健康观已经过时,而发展成为生物、心理和社会三维健康观。世界卫生组织(WHO)认为,健康是指在精神、身体和社会上保持健全的状态。精神健康应指具备自我控制能力,能正确对待外界影响,内心世界处于相对平衡状态。世界卫生组织还指出,健康应包括躯体健康、心理健康、良好的社会适应性和道德健康。

人类对健康内涵的认识在不断丰富和深化的同时,个体的心理健康日益得到现代社会的广泛重视。

一、心理健康的定义

对于心理健康的认识许多学者有不同的观点,如《简明不列颠百科全书》对心理健康的定义是:心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可的范围内所能达到的最佳功能状态,而不是指绝对的十全十美的状态。日本的松田岩男指出:心理健康是指人对内部环境具有安全感,对外部环境能以社会上认可的形式来适应,即个体遇到任何障碍和困难问题,心理都不会失调等。第三届国际心理卫生大会认为,心理健康是指在躯体上、智能上、情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳状态。

综合各种认识,可以认为,心理健康是个体的一种持续的、积极的、内部状态,个体表现出良好的社会适应性,并充分发挥其身心的各种潜能,在应付各种问题和环境时表现出更多的积极的倾向。

二、心理健康的标准

心理健康的标准至今说法不一,综合国内外各种观点,心理健康应符合以下条件。

(一)智力正常

智力是个体从事一切社会活动的前提和基础,是其了解、认识外部世界十分必要的条件。只有智力正常的人才能正确地评价自己,并具有情绪体验能力,从而自我效能感增强;而智力落后者经常遭遇失败,伴随烦恼、痛苦的体验,产生自卑感。

(二)适当的情绪调节能力

由于社会环境的影响,个体在生活中总会遇到挫折和困难,如果不能正确处理,个体就会被消极情绪所困扰,而这些消极情绪如得不到有效宣泄,就可能使自己产生心理疾病,并可能对生理健康造成损害,患上身心疾病。同时,不良情绪的发泄方式必须考虑道德及社会的评价标准。

(三)自我评价恰当

心理健康者能充分了解自己,既看到自己的长处,又看到自己的不足,以便扬长避短,在学习、工作上获得成功,在生活中同他人和谐相处。心理不健康者往往将失败归因于机遇和任务难度,整日怨天尤人,或将自己看得一无是处。

(四)意志健全

意志是自觉确定目标,支配自己克服困难实现目标的心理过程。意志健全的主要标志是行为的自觉性、果断性和意志的顽强性。心理健康者无论碰到何种困难和问题,都不退缩,不屈不挠,找到切实有效的解决办法,不达目的,决不罢休。

(五)人际关系和谐

心理健康者乐于与他人交往,建立较为和谐的、积极的人际关系;反之就会离群索居,对他人不信任,给自己带来巨大的烦恼和痛苦。

在实际生活中,心理健康与不健康之间的区别只是相对的,并没有一个严格的界限标准,因此要判断一个人心理是否健康,必须考虑其所处的时代、社会文化背景以及年龄、情境等各方面的因素,而心理健康的标准也是随着时代的变化而不断赋予新的内涵。

第三节 保持健康的秘诀

健康是生命永恒的主题,也是人们共同追求的目标。有人把生命比喻成一张支票,健康是“1”其余都是“0”,有了健康“1”后面加“0”,存折才有意义,没有了“1”后面有再多的“0”都将失去意义。因为健康是这一切的基础,有了健康才能拥有并享受其他。因此,当

代大学生应该认识到健康既是现在学有所成的基础,也是将来事业有成的基础。

在日常生活中,要注意从以下几方面来保持健康:

一、加强体育锻炼

要注重身体锻炼的科学性,只有科学地锻炼身体,才能有效地增强体质,增进健康。“三天打鱼,两天晒网”、“一曝十寒”与过度过量的锻炼都不会收到良好的效果。要从自己体质健康的实际出发,针对薄弱环节加强心肺功能和力量、耐力素质的锻炼。科学的体育锻炼还贵在坚持。健康绝不是一次性收获,而是一生的辛勤耕耘。

二、遵守作息制度,养成健康习惯

遵守作息制度,有利于保持自己学习、生活的节奏感和规律性,有利于养成健康行为和生活方式。要按时作息,动静有序,劳逸结合;早睡早起,注意午休,合理饮食,定时定量;天天健身,养成习惯;适时洗手,淋浴洗身;勤剪指甲,勤理头发;不要吸烟,不要酗酒;不能吸毒,不能乱性;养成健康习惯,享受健康生活。

三、讲究心理卫生

心理卫生又称精神卫生,以增进人的心理健康为目的。过去人们偏重身体健康,而忽视心理健康,不知道心理卫生的重要性。个性心理因素是影响、制约心理健康的内在原因,当不良外在因素与不良内在因素交互作用时,就会导致心理平衡失调,损害人的健康。因此,讲究心理卫生将有力地增进健康。

要保持乐观的精神。笑口常开使人感到愉快,一个经常处于精神忧郁、烦恼和恐惧状态的人,既易致病,也易早衰;要保持良好、稳定的情绪,它可以提高大脑及整个神经系统的功能,使身体各器官系统的活动协调一致,从而促进人体新陈代谢,增强人体适应环境和抵抗疾病的能力;要保持平静的心态,不要异想天开,不要患得患失,不要斤斤计较,不要老看到自己的长处,不要总盯着别人的缺点。保持心静,就是保持健康。讲究心理卫生,还需要注意保持良好的人际关系。要学会做人,学会做事,严以律己,宽以待人,与人为善,谦虚谨慎,不要骄傲自大。保持良好的人际关系,有益于增进心理健康。

四、注意饮食卫生

大学生正处在身体生长发育日趋成熟的阶段。繁重的学习任务、紧张的生活节奏以及强大的心理负荷和体育锻炼,促使新陈代谢旺盛,体能损耗加大,营养需求增高,如果没有科学合理的饮食作保证,将会造成营养不良,体质下降,从而影响健康和学业。因此,要坚持一日三餐的饮食制度,保证每天有足够的进食和营养。有些学生为了睡懒觉,甚至不吃早餐。不规律的饮食,时饿时饱,暴饮暴食,挑食、偏食都是不卫生的饮食习惯。如果营养和热量未能及时补充或补充不足,会导致脑力和体力减退,影响学习效果,甚至诱发各种疾病。要防止营养不足,也要防止营养过剩和营养失衡。

第四节 健康的自我检测与评价

一、健康的自我检测与评价

(一) 健康自我监督

- (1) 体重。基本稳定,一个月内体重增减不超过 4 千克,超过者为不正常。
- (2) 体温。基本在 37°C 左右,每日的体温变化不超过 1°C ,超过 1°C 为不正常。
- (3) 脉搏。每分钟在 75 次左右,一般不少于 60 次,不多于 100 次,否则为不正常。
- (4) 呼吸。正常成年人每分钟呼吸为 16~20 次,呼吸次数与心脏跳动数的比例为 1:4,每分钟呼吸次数少于 10 次或者安静时多于 24 次为不正常。
- (5) 大便。基本定时,每日 1~2 次,若连续 3 天以上不大便或 1 天 4 次以上为不正常。
- (6) 进食量。每日进食量保持在 1~1.5 千克,连续一周每日进食超过平常进食量的 3 倍或少于平常进食量的 $\frac{1}{3}$ 为不正常。
- (7) 尿量。一昼夜的尿量在 1 500 毫升左右,连续 3 天 24 小时内尿量多于 2 500 毫升,或 1 天内尿量少于 500 毫升,为不正常。
- (8) 月经周期。成年女性月经周期在 28 天左右,超前或推后 15 天以上为不正常。
- (9) 睡眠。每日能按时起居,睡眠 6~8 小时,若不足 4 小时或每日超过 15 小时为不正常。

(二) 健康自我检测指标

- (1) 年龄。每年得 1 分,如果你 60 岁就得 60 分。
- (2) 体重。正常体重值等于自己身高减去 100 厘米,超过标准每千克减 5 分,低于标准每千克加 5 分。如你的身高 170 厘米,体重 75 千克,就得负 25 分。
- (3) 吸烟。不吸烟者得 30 分,每天吸 1 支烟减 1 分。假如你每天吸一盒烟,就得从总分中减 20 分。
- (4) 耐力。如果你每天从事耐力性有氧代谢体育活动(健身走、跑、游泳、骑自行车、旋律健美操、跳舞等)得 30 分。如每周参加 4 次活动,加上 15 分。倘若根本不从事任何耐力性练习,就得负 10 分。假若很少从事任何体育活动或体力劳动,就从总分中减 20 分。
- (5) 安静时脉搏。每分钟低于 90 次,每少搏 1 次得 1 分。例如每分钟脉搏率为 76 次,即得 14 分。
- (6) 运动后脉搏。慢跑 2 分钟后,休息 4 分钟。假如脉搏率恢复到安静时水平,得 30 分,如果比安静时多 10 次,得 20 分,多 15 次得 10 分,多 20 次得零分。

通过以上检测,如果总分达不到 20 分,健康状况值得重视,必须求医诊治;假如总分在 21~60 分之间,要注意减去多余脂肪,限吸烟,增加运动量或体力活动量;总分在 60~