

体育与健康

TIYU YU
JIAN KANG

主 编 □ 李向阳 李达滨 窦榕滨



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

体育与健康

主 编 李向阳 李达滨 窦榕滨
副主编 林 昱 张亚峰 王 欣 刘晓春

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康/李向阳等主编. —重庆:重庆大学出版社,
2007.8

ISBN 978-7-5624-4230-1

I. 体… II. 李… III. ①体育—高等学校—教材②健康
教育—高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 115349 号

体育与健康

主 编 李向阳 李达滨 窦榕滨

责任编辑:贾 曼 夏 宇 版式设计:李 懋

责任校对:文 鹏 责任印制:张 策

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:张鸽盛

社址:重庆市沙坪坝正街 174 号重庆大学(A 区)内

邮编:400030

电话:(023) 65102378 65105781

传真:(023) 65103686 65105565

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn(市场营销部)

全国新华书店经销

自贡新华印刷厂印刷

*

开本:787×960 1/16 印张:19 字数:372 千

2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

印数:1—10 100

ISBN 978-7-5624-4230-1 定价:28.00 元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究

编写说明

随着社会经济的发展,人们越来越重视体育与健康的关系,全民参加体育已成为一种新的时尚。特别是2008年奥运会将在北京举行,更激起了全民运动的高潮。培养良好的体育素养,对于提高整个民族体育文化水平有很大的帮助。体育素养,主要包含体育意识(了解体育运动的意义和作用,具有参与体育运动的欲望和要求)、身体基本活动能力、基本运动能力、基本体育知识,以及从事身体锻炼、身体娱乐与欣赏体育比赛的能力等。体育素养的提高,最终将有助于人们健康水平、工作能力及生活质量的提高。

全书在体系上较其他系列书有较大的变动,改变了过去以运动技术为主线的编写方式,贯彻了健康第一的指导思想,以培养学生学习体育与保持健康的能力为重点。新的学科体系不仅能使学生学习必要的体育与健康基础知识、基本技术,更能使学生学会促进自身体育锻炼与增进健康的方法,养成积极的参与意识和良好的锻炼习惯,培养终身体育的意识和能力。教材重点介绍了体育与健康的基本常识、卫生保健知识和体育锻炼的知识等。在体育锻炼的实践部分,重点介绍体育锻炼的基本技术与方法和评价体育锻炼效果的方法。简化了对具体动作技术的过细介绍,着重使学生明确体育与健康的基本道理,加强了教材内容的知识性和文化性。

本书由李向阳、李达滨、窦榕滨主编,具体编写分工如下:第一章,李向阳(江西工业职业技术学院)、林昱(江西制造职业技术学院);第二章,林昱、张亚峰(江西工业职业技术学院);第三章,王欣(江西工业职业技术学院)、李向阳;第四章,张亚峰、王欣;第五章,刘晓春(江西电力职业技术学院)、李达滨(江西电力职业技术学院);第六章,李达滨、顾振华(江西信息应用职业技术学院);第七章,李达滨、刘晓春;第八章,李达滨、戚宁(江西电力职业技术学院);第九章,戚宁、李达滨;第十章,李向阳、王欣;第十一章,窦榕滨(江西信息应用职业技术学院)、肖健(江西信息应用职业技术学院);第十二章,窦榕滨、颜光辉(江西信息应用职业技术学院);第十三章,窦榕滨、颜光辉;第十四章,李向阳、窦榕滨。

由于时间仓促和学识能力有限,在编写过程中难免会有疏漏的地方,恳请广大读者批评指正,对此表示衷心的感谢。

编 者

2007年5月

目录

第一部分 理论部分

第一章 人生最大的财富——健康	1
第一节 健康新概念	1
第二节 健康人应具备的标准和条件	2
第三节 生活方式与健康	9
第四节 体育消费与健康	15
第五节 亚健康	19
第六节 人类健康面临的威胁	26
第二章 奥林匹克运动与体育文化	32
第一节 奥林匹克运动的起源和发展	32
第二节 现代奥林匹克运动	34
第三节 奥林匹克运动与现代社会	35
第四节 体育文化与现代社会	37
第五节 体育与现代人的成长	43
第六节 体育在现代社会中的地位和价值	47
第七节 现代社会对人才的要求	51
第三章 体育锻炼与身体健康	55
第一节 体育锻炼对心血管系统的影响	55
第二节 体育锻炼对运动系统的影响	58
第三节 体育锻炼对神经系统的影响	60
第四节 体育锻炼对呼吸系统及消化系统的影响	61
第五节 体育锻炼对发展身体素质和提高人体基本活动能力的 影响	63



第六节	体育锻炼使大学生更接近自然	65
第七节	心理健康与体育锻炼	68
第八节	怎样使体育锻炼产生良好的心理效应	73

第四章	体育保健与运动处方	79
第一节	体育运动需要合理的营养	79
第二节	体育运动需要防治运动损伤	81
第三节	几种运动损伤的现场急救	87
第四节	运动性病症的处理及预防	92
第五节	运动性疲劳的判断及消除	99
第六节	体育运动的保健指导	102
第七节	运动处方	107

第二部分 实践部分

第五章	田径	111
第一节	跑	111
第二节	跳	116
第三节	投掷	119

第六章	篮球运动	122
第一节	篮球运动的起源	122
第二节	篮球的技术	123
第三节	战术基础配合	129
第四节	基本规则	132

第七章	排球	135
第一节	排球运动简介	135
第二节	排球基本技术	136
第三节	排球的基本战术	140
第四节	排球主要规则	145

第八章	足球	147
第一节	足球起源	147

第二节	足球技术	147
第三节	足球战术	153
第四节	规则	156
第九章	乒乓球与羽毛球	159
第一节	乒乓球	159
第二节	羽毛球	167
第十章	体育游戏	175
第一节	体育游戏意义	175
第二节	体育游戏	176
第十一章	健美与健美操	189
第一节	健美运动概述	189
第二节	健美锻炼的手段与方法	189
第三节	健美操	200
第十二章	体育舞蹈	210
第一节	体育舞蹈的分类和特点	210
第二节	学跳体育舞蹈的方法	210
第三节	舞种介绍	212
第十三章	休闲体育与轻松体育	220
第一节	休闲体育	220
第二节	轻松体育	224
第三节	休闲体育健身的内容和方法	225
第四节	休闲与生存项目介绍	229
 第三部分 大学生体质健康测试		
第十四章	大学生体质健康评价	252
第一节	进行《国家学生体质健康标准》测试的意义	252
第二节	国家学生体质健康标准的测试内容及方法	253
第三节	大学各项测试项目评分表	274



附 件	284
附件一 中共中央 国务院关于加强青少年体育 增强青少年 体质的意见	284
附件二 教育部 国家体育总局关于实施《国家学生体质健康 标准》的通知	289
附件三 全国亿万学生阳光体育运动的决定	293
参考文献	295

第一部分 理论部分

第一章 人生最大的财富——健康

人生三大财富——知识、友谊、健康，而健康则是知识、友谊的载体。同时，健康又是资本。纵观历史，许多英雄豪杰不是被对手打败，而是丧失健康而自灭。乐坛巨子贝多芬饱尝病魔缠身之苦，大声疾呼：人啊，拯救你自己吧！历史上许多伟人对健康都做过精辟的论述。美国哲学家爱默斯认为，健康是人生的第一财富；居里夫人指出，科学的基础是健康的身体；教育家陶行知认为，忽略健康的人，就等于在与自己的生命开玩笑。

时至信息时代的今天，人们更加清楚地意识到“健康第一”。

第一节 健康新概念

健康是人类生存发展的一个基本要素，没有健康就一事无成。健康既属于个人，又属于社会。世界卫生组织总干事马勒博士一针见血地指出：“必须让人们认识到，健康并不代表一切，但失去了健康，便失去了一切。”

人们对健康的认识，是随着科学的发展和时代的不同而变化着的。以往人们普遍认为“健康就是没有病，有病就不是健康”；也有人认为“能吃能睡就是健康”；有的理解为“不生病”或“不虚弱”均为健康。而现代健康观则告诉人们：健康已不再仅仅是指四肢健全，无病痛或不虚弱，除身体本身健康外，还要求心理上有一个完好状态。由于人的精神状态、心理状态和行为对自己对他人甚至对社会都有影响，因此，现代的健康观还应包括人的心理、行为的正常和社会道德规范，以及与环境的协调完美等。可见，健康的含义是相当广泛的。

世界卫生组织（简称 WHO）关于健康的概念为：“健康是一种身体上、心理上和社会上的完美状态，而不只是没有躯体疾病和虚弱状态。”也就是说健康包括三种含义：一是躯体健康；二是心理健康；三是良好的社会适应能力。如果一个人躯体健康，而没有一个健康的心理，社会适应能力不强，那么这个人也不是一个健康的人。因此，健康不仅表现为躯体形态的健壮和没有疾患，也表现为良好的精神状态与内心世界，以及



对社会的良好适应能力、与他人和睦相处、具有正常的社会活动能力和利用社会环境因素为自身健康服务。

1989年,世界卫生组织又将健康重新定义为:“心理健康,身体健康,道德健康和社会适应良好。”甚至还将生殖健康也列入其中。最近该组织又指出“道德健康”也应该包括在健康的含义中。一个人只有在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面都健全时才能算是完全健康的人。

我国学者提出的健康概念是:“在时间、空间、身体、精神、行为方面都尽可能达到良好的状态。”

(1)时间概念:指个人或社会发展的不同时期对健康不能用同一标准来衡量,不能把健康看作是静止不变的东西,应理解为不断变化着的概念。

(2)空间概念:不同地区、不同国家的人,有着各不相同的健康概念和健康标准。这并不意味着没有一个可供人们遵循的健康概念,应区分国家、地区的不同,尽可能达到各自良好状态。

(3)行为:是一个人在社会生活中对赋予的责任和义务所采取的态度和动机。行为表现为社会性,每个人的行为必然受到他人的影响。

健康是个体概念。在考虑健康时必须区分是群体的健康还是个人的健康。群体的健康是采用统计学上的平均值,即在一定范围内某一个时期的健康应为正常值,偏离了就不健康。但是,偏离了正常值对于个人来说不一定不健康。作为个人健康的标准是一个人特有的。个体健康是现实的,群体健康是理想的。

根据世界卫生组织宪章,2000年人人享有卫生保健的要求,从国际社会高度来看,享受最高标准的健康,被认为是一种基本人权;健康是社会发展的组成部分;健康是对人类的义务,人人都享有平等健康的权利。

第二节 健康人应具备的标准和条件

一、健康人应具备的标准

世界卫生组织于1948年在其宪章中提出了健康的10条标准:

- (1)精力充沛,能从容不迫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,事无巨细不挑剔;
- (3)善于休息,睡眠良好;
- (4)应变能力强,能适应环境的各种变化;
- (5)能够抵抗一般性感冒和传染病;
- (6)体重得当,身材匀称,站立时头、肩、臂位置协调;
- (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,齿龈颜色正常,不出血;

(9) 头发有光泽,无头屑;

(10) 肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松有力。

以上 10 条标准是针对一般情况和普遍性而言,但对不同年龄的人,应有不同的要求。因此,世界卫生组织又把按年龄做出如下分类:

44 岁以前的人列为青年;45 ~ 59 岁的人列为中年;60 ~ 74 岁的人列为较老年(渐近老年);75 ~ 89 岁的人为老年;90 岁以上为长寿者。

最近,世界卫生组织就人体健康问题提出几项既易记、又易理解的新标准,这几项标准包含了人体生理健康标志和心理精神健康标志,简称“五快三良好”标准。

“五快”标准是针对人的生理健康而言,即:

吃得快:胃口良好,不挑食,能快速吃完一顿饭。

便得快:有便欲就能很快排完大小便,而且感觉良好。

睡得快:上床后能很快入睡,睡眠质量高,醒后精神饱满,头脑清醒。

说得快:思维敏捷,语言运用准确,表达流畅。

走得快:走路时脚步自如,活动灵敏。

“三良好”的标准是针对人的心理健康而言,即:

良好的个人性格:包括性格温和,意志坚强,感情丰富,胸怀坦荡,豁达乐观。

良好的处事能力:包括观察问题客观实在,具有较好的自控能力,能适应复杂的社会环境。

良好的人际关系:包括在人际交往和待人接物时,能助人为乐,与人为善,对人际关系充满热情。

二、健康人应具备的条件

(一) 生长发育良好

健康的人,身体发育比较好,主要表现为身高和体重正常,身材匀称,肌肉丰满,四肢有力,肺活量、握力、弹跳力、反应速度等监测指标达到国家规定的良好标准。

(二) 身体素质好

健康的人,肌肉运动所表现出来的力量、速度、耐力、灵敏和柔韧等素质,其监测指标达到国家规定的良好标准,它既能反映出人的神经系统和内脏的功能,同时也是健康的重要指标。健康的人,肌肉的体积大,可占体重的 40% ~ 50%。

(三) 心肺功能好

健康的心脏,心肌发达,心容量大,每跳动一次能排出血液 80 ~ 110 mL,比一般人多 20 ~ 30 mL。健康的肺脏其肺活量比一般人大,胸廓发达,呼吸肌强壮,呼吸缓慢而深沉,每分钟呼吸 10 次左右就能满足身体对氧气的需要(一般人为 13 ~ 18 次)。由于心功能增强,其肝脏、胃肠等内脏器官的血液循环旺盛,营养供应充足,处于健康状态。



(四)神经系统的功能好

无论是学习、工作、思考、判断,还是在日常生活中的行动,或是进行体育运动活动都受大脑的支配,并且效率高,不头痛、不失眠,吃得香、睡得甜,无疑是一种健康的表现。

(五)对外界环境的适应和抗病能力强

人体必须适应外界环境的各种变化。当外界气温升高时,身体通过皮肤毛细血管的扩张向外散热;当外界气温降低时,身体又通过肌肉产热,皮肤血管收缩,减少向外散热,以保持体温平衡。健康的人,天热了不易中暑,天冷了不易感冒。人体对传染病的抵抗力也是一样,身体健康的人,血液中的抗体多,在同样的情况和环境中,不容易得传染病。

三、体质、健康、体力

(一)体质

体质,是人的质量。它是在遗传性和获得性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。

体质是人的生命活动和劳动工作能力、运动能力的物质基础。它在形成和发展过程中,具有明显的差异和阶段性,不同人的体质差异,表现在形态发育、生理机能、心理状态、身体素质和运动能力、对环境的适应以及对疾病的抵抗力等方面,包括从最佳功能状态到严重疾病和功能障碍等各种不同的体质水平。同时,在人的生命活动的各个阶段,从儿童、青少年到中老年,体质也是在不断变化的。

遗传是人的体质形成的重要因素,对体质强弱与发展有重大影响。但是,遗传对体质的影响只提供了可能性,而体质强弱的现实性,则有赖于后天的环境条件。

在后天的环境中,影响体质的因素很多,诸如物质生活条件、劳动条件、社会因素、气候、生态平衡、风俗习惯、卫生环境、教育状况、体育锻炼等,体质的强弱和发展在很大程度上取决于后天环境和能动的塑造。

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发达水平,即体格、体型、身体姿势、营养状况及身体组成成分等方面。

(2)生理生化功能水平,即机体的新陈代谢功能及各器官、系统的工作效能等。

(3)身体素质和运动能力水平,即速度、力量、耐力、灵敏性、柔韧性、协调性等身体素质 and 走、跑、跳、投、攀登、爬越等身体基本活动能力。

(4)心理发育发展水平,即人体的感知能力、判断力、意志力、智力、情感、行为、个性、性格等方面。

(5)适应能力,即对自然环境、社会环境、各种生活紧张事件的适应能力,对疾病和



其他有碍健康的不良应激源的抵抗能力等。

一个人的身体总是处于不断变化发展的过程中。每个人身体的强弱,与遗传、环境、营养、体育锻炼等有密切的关系。有计划、有目的、科学地进行体育锻炼,是增强体质最积极有效的途径。

人体形态的发育,机能和运动能力的提高,适应环境和抵抗疾病能力的增强等,是有很潜力的。通过体育锻炼,这种潜力可以得到更充分的发展和有效的利用,中外许多学者大量研究的成果,证明了体育锻炼对增强体质有显著效果。

(二) 体质指标体系

体质测定一般包括如下内容和指标:

1. 形态指标

身高、体重、胸围、上臂围、坐高和身体组成(皮脂厚度、体脂比重、去脂体重等)。

2. 功能指标

安静心率、血压、肺功能及心血管运动试验等。

3. 身体素质指标

(1) 力量指标:握力、背肌力、腹肌力、腿肌力、仰卧起坐、单杠引体向上(男)、单杠屈臂悬垂(女)、双杠双臂屈伸、俯卧撑等。

(2) 爆发力指标:纵跳(垂直跳)、立定跳远。

(3) 悬垂力指标:单杠屈臂悬垂、单杠斜身屈臂悬垂(女)。

(4) 柔韧性:站立体前屈、俯卧仰体。

(5) 灵敏和协调性:反复横跨、10 m×4 往返快跑。

(6) 平衡性:闭眼单足站立。

(7) 耐力项目:耐力跑或快走 1 500 m(男)、1 000 m(女),蛙泳或自由泳 200 m,滑冰 1 500 m(男)、1 000 m(女),速度滑雪 1 000 m。

4. 运动能力指标

(1) 跑:快速跑(50 m、100 m)。

(2) 跳:急行跳远、跳高、摸高(弹跳力)。

(3) 投:投实心球、投手球、掷垒球、推铅球、投掷手榴弹。

需要加以说明的是,心理因素与适应能力的指标测定是全面评价体质的重要方面,但目前这个环节在我国还非常薄弱,能为广大测定和被测定人员所普遍接受的,可用于计量的指标和方法,还有待于进一步研究和探索。

1974 年“国际体质标准化委员会”公布了标准体质测定法,其中的“运动能力”方面指标的测定,规定了以下 8 个项目:

(1) 50 m 跑(s)。

(2) 立定跳远(cm)。

(3) 握力(kg)。



(4)男子引体向上(次)、女子屈臂悬垂(s)。

(5)往返快跑:10 m×4(s)。

(6)30 s 快速仰卧起坐(次)。

(7)耐力跑:男子 1 000 m、女子 800 m(s)。

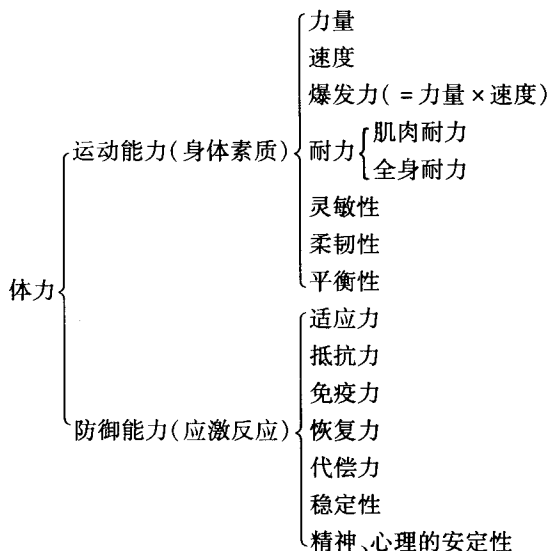
(8)站立体前屈。

体质指标的选择,可根据实际需要和可能的条件以及所要研究课题的任务和目的,作出适当的、相应的增加或删减。

(三)体力

体力指的是身体运动的功能,或者说为进行运动或劳动所需要的身体能力。它既包含运动能力,也包含劳动能力和其他形式的身体运动能力。它同体能基本上是同义语,但习惯上体能只被用来表达运动能力,很少用以表达劳动能力。因此,“体力”这个词常泛指身体运动的功能水平。

由于体力所包含的内容与体质相近或相同,所以有些学者就将体质和体力混为一谈,如日本学者对体力和体质概念不加区分,通称体力。然而对于体力的分类,各国学者也持不同的观点,日本学者把体力分为行动体力和防御体力两类,它的内容包括身体素质及对生命和健康有威胁时人体应激所产生的各种抵抗力。我国学者从运动医学的观点将体力作了以下分类:



体力的测试指标,通常选择如下几种:

(1)握力(反映肌力)。

(2)背拉力(反映肌力)。

(3)垂直跳(反映爆发力)。

(4)上下台阶运动(反映耐力)。



- (5) 俯卧后仰(反映柔韧性)。
- (6) 立体体前屈(反映柔韧性)。
- (7) 闭眼单足站立(反映平衡性)。
- (8) 反复横跨(反映灵敏性)。
- (9) 俯卧撑(反映耐力)。

(四) 体质、健康、体力的关系

从体质、健康的概念和内容,我们可以看出,体质与健康两者之间的联系非常密切,但又有所不同,多数学者认为两者既有联系又有区别。体质的强弱和健康状况的好坏都涉及人体的形态发育、生理机能、运动能力和心理状况等方面。但是体质是人的质量,是生命活动的物质基础,也可以看作是健康的物质基础,而健康则是体质的外部反映和表现,是评价人的体质状况的起码条件。体质比起健康来,无论从内容和意义上讲都更为广泛和复杂。同是健康的人,其体质千差万别。所以,人体不应满足于“健康”这种起码的标准,而应在健康的基础上,采用各种有效的科学手段,不断增强体质。

有的学者认为,体质是生命运动和身体运动的对立统一,是健康和体力的矛盾统一。体质“一分为二”,就是健康和体力。体力和健康不能互相替代,各有独立的含义,也不能单独代表体质。只有把体力和健康结合起来观察,才能完整地反映体质水平。身体健康者必有一定的体力水平,而体力良好者必定以一定的健康水平作为基础和保证。体力和健康,是统一体内矛盾运动的互为表里的两个方面。总之,我们只有科学地把握 and 处理好生命运动和身体运动的对立统一,才能达到增强体质,保持健康的目的。

四、没病≠健康

人类为了健康地生存并维持生命,必须有三个重要的条件:营养、休息和运动。对于一个人来说,这三个方面都必须获得最基本的需要量。健康,可以说是这三方面处于平衡状态的外在表现,任何一方面的不平衡,都不能认为是健康。从这个新观念上来看,“无病就是健康”的旧观念有失偏颇。

人类就是在不断地调整营养、休息、运动这三者的平衡而保持健康并得以生存。人们为了正常生活所进行的各种活动,诸如走路、处理家务、驱动身体,等等,使自己具有最低限度的量和质的运动。

随着现代科学技术的发展和人民生活水平的提高,“机械化”和“省力化”极大地简便了人们的工作、家务和各种活动,重体力劳动变成了轻体力劳动,复杂劳动变成了单一的操作,不少从事体力劳动的工种实现了自动化或半自动化。家务劳动、一般的日常活动也由于各种现代化设施的问世和普及而使大量普通公民的劳动量大大减少。“慢性运动不足症”已不知不觉地威胁着人们,因为人们在日常生活中已经难以保持健



康和生存所必需的运动。

改革开放以来,我国国民经济的发展给全国人民带来了实惠,人均收入普遍增加。现代化生活条件的改善,给每个公民带来极大的便利:人们逛大商店,高层住宅居民,都有自动电梯代步;市内交通有地铁、高架公路,除公交车外,招手即可乘坐出租车;家中装有电话,许多工作联系、亲友探访都可借助于电话、手机;各种电气化、煤气化的新式炊具极为普及,加上超市应有尽有的冷冻食品或半成品副食品,等等,在衣食住行各方面,人们的劳动强度比之以往已大幅度地减少、减轻;不少人观看电视都用遥控器选调频道,连起立按键的“举手之劳”也“节省”了。诸多工业发达国家所曾经历过的“省力化”、“机械化”、“自动化”带来的人民体力、体质下降,“文明病”发病率增加等现象,在我国也开始出现了。

人类的健康与运动是紧密相连的。营养获取越多,就愈加破坏了营养与运动的平衡。为了有效地调节体内的这种平衡状态,提高人们健康水平,国际上许多专家多年来通过多种形式鼓励和组织人们开展健身活动,并把这种活动称之为“身体平衡运动”。

五、盘点健康

许多生活有规律的人,大都有个很不错的习惯,每到岁尾年初的时候,总要盘点一下做过的事,以便从中总结成败得失,这样做无疑会使自己的日子过得更踏实。

然而,究竟盘点什么,却往往被人们忽略了。事实上,盘点健康有时比盘点地位、金钱更重要。

有两则真实的人生感悟告诉了我们健康的意义。一个原来经济拮据的中年人,偶然的机会发了一笔大财,从此就过起了山珍海味的日子。终于有一天因饮酒过量造成胃穿孔,最后不得不住进医院开刀做手术。这时他才开始意识到,健康的身体和正常的生活,对于每个渴望幸福的人来说,远比金钱要重要得多。类似这样的人生体会,一个受过磨难的明星也有,她说:真正属于自己的东西,唯有亲情、健康和知识。按照一般世俗的眼光看,这两个人一个是款儿一个是腕儿,都应该属于有钱的人了吧,死去活来折腾了好一阵子,结果怎么样呢?最后悟出的道理,还是对于健康的珍重。

没有健康的身体,何谈事业发展,何谈生活快乐,何谈美好未来,何谈壮丽人生。毫不夸张地说,拥有美好事物的基础,绝对不是金钱,而是健康的身体——第一是健康,第二是健康,第三还是健康。当然,这里说的健康的身体,并非单指躯体,还有心理状况。健康必须是身心双健。

既然健康对于我们如此重要,无论如何就再不应该忽视健康。人生在世几十年,金钱、事业、知识、爱情,都是必不可少的,应该去获得,这是毫无疑问的,但是更应该知道,健康是人生的基础,不夯实了基础甬想构筑美丽大厦。如果说每到年终岁尾需要盘点,最重要也是首要的盘点,就是检查一下自己的身心。看看身体的健康状况如何,



查查心理的承受能力怎样,然后根据具体情况进行调治,以便于有个身健心轻的好状态,放放心心地奋斗。

第三节 生活方式与健康

一、什么是生活方式

生活方式是指人们长期受一定的民族文化、社会经济、风俗,特别是受家庭影响而形成的一系列生活习惯。马克思、恩格斯指出:“人们用以生产自己必需的生活资料的方式,首先取决于他们得到的现存和需要再生产的生活资料本身的特性,这种生产方式不仅应当从它是个人肉体存在的再生产这方面来加以考虑。它在更大程度上是这些个人的一定的活动方式,表现他们生活的一定形式,他们的一定生活方式。”

说到生活方式的时候,人们往往会更多地想到自己的物质消费活动和由自己支配的闲暇时间的活动方式。其实,生活方式不仅限于日常的消费活动,而且还包括人们社会生活各个领域的全部活动的形式和特征,比如人们的精神生活、物质生活、社会生活、政治生活,等等。生活方式也不仅仅是指个人的行为方式,而且包括全社会、民族、家庭的生活活动的形式。

我国学者冒君刚认为:“生活方式是在一定的物质条件下,不同的社会、民族、阶级、阶层中的人群为满足生活需要,在一定的价值观念支配下,在各种生活领域进行实践活动的行为习惯的基本特征。”时运生提出:生活方式是“和物质生活的生产条件相统一的人们生活活动的稳定和固定的形式”。李德周主张:“生活方式是人们在一定的价值观、道德观、审美观指导下主观见之于客观的行为模式,是心理方式的现实化。”这些学者侧重的是价值观在生活方式中的地位和作用。价值观是人行为的内在支配机制,在人长期稳定的行为中价值观起着导向的作用,价值观是人的需要在主观上的全面表现。

把多位专家学者的观点综合起来,我们可以认为:生活方式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。生活方式也可以理解为个人或群体在生存实践活动过程中,长期共同在特定生活环境中形成的全部活动模式。

二、影响生活方式的因素

(一)生产方式

人们的生产活动创造了生活活动的基本条件,为人类提供了最基本、简单的生活模式,即吃饭、工作、休息,这是生活方式的共性。生产方式的不同造成了生活方式的差异,如原始社会刀耕火种,人们过着凿井而饮,耕田而食的生活,社会结构简单,一