


21世纪应用型本科院校规划教材

# 大学生体育与健康

DAXUESHENG TIYU YU JIANKANG

焦 艳 主编




 南京大学出版社

21世纪应用型本科院校规划教材

# 大学生体育与健康

主 编	焦 艳			
副主编	杨 琳	鄢安庆	尹雨嘉	
	黄伟明	徐林中	王玉茜	
编 委	刘 慧	牟其林	冷荣清	徐宜芬
	万季愉	黄志豪	王厚华	魏云花
	查必清	李宗亮	程 明	叶 涛
	臧福宏	贺 振	冉春燕	刘 华
	任从容	王国勇	杨明芬	文玉超
	唐 嘉	蒋光辉		

 南京大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

大学生体育与健康 / 焦艳主编. —南京: 南京大学出版社, 2007. 8

21 世纪应用型本科院校规划教材

ISBN 978 - 7 - 305 - 05111 - 1

I. 大… II. 焦… 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 097563 号

出 版 者 南京大学出版社  
社 址 南京市汉口路 22 号 邮编 210093  
网 址 <http://press.nju.edu.cn>  
出 版 人 左 健

丛 书 名 21 世纪应用型本科院校规划教材  
书 名 大学生体育与健康  
主 编 焦 艳  
责任编辑 潘新华 编辑热线 025-83597141

照 排 南京玄武湖印刷照排中心  
印 刷 盐城市华光印刷厂  
开 本 787×1092 1/16 印张 20.25 字数 488 千  
版 次 2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷  
印 数 1~6 000  
ISBN 978 - 7 - 305 - 05111 - 1

定 价 31.00 元  
发行热线 025-83594756  
电子邮箱 [sales@press.nju.edu.cn](mailto:sales@press.nju.edu.cn)(销售部)  
[nupress1@public1.ptt.js.cn](mailto:nupress1@public1.ptt.js.cn)

---

\* 版权所有, 侵权必究

\* 凡购买南京大学出版社图书, 如有印装质量问题, 请与所购  
图书销售部门联系调换

# 前 言

大学体育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。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》明确指出:“学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作……”。教育部也强调要把学校体育工作的重心切实放到面向全体学生,全面提高学生的身心健康水平上来。基于上述要求,我们确定了大学体育是学校体育教育的重点,同时又是大学生实现终身体育的起点的编写方针,在编写过程中切实将增进大学生的身心健康放在首位。我们根据教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,依照体育课程的基本思想,针对目前我国高校公共体育教学的实际情况,牢牢把握“素质教育、健康第一、以人为本”的指导思想组织编写了本书。旨在不断增强大学生的体育参与意识,提高学生的体育技能和健康行为方式,培养他们终身锻炼的好习惯。

21世纪是一个挑战与机遇并存的世纪,经济领域、科技领域的竞争日益激烈,人才(尤其是青年人才)的竞争是一切竞争的根本,国民素质的高低决定了一个国家的综合实力。参与运动,加强锻炼,增强体质,不仅对于提高国民素质具有重大而深远的意义,而且也是现代人健康的生活方式。一种意志品质和文明行为的养成,在促进人的全面发展方面有着不可低估的作用。

本教材力求成为在校大学生体育学习和满足其课外阅读、查询的指导性用书。在追求面向全体学生的同时,以发展学生的个性,培养学生的终身体育锻炼习惯和终身体育能力为核心。注重理论联系实际,努力使学生学以致用。

本教材在编写时参考了古今中外许多著作(书后附有主要参考书目),在此谨向原作者表示衷心的感谢。

由于编者的水平与能力有限,难免有所疏漏,敬请同行专家与读者斧正。以便在今后的修订过程中,逐步对教材加以完善和提高。

《大学生体育与健康》教材编写组

# 目 录

<b>第一章 概述</b> .....	1
第一节 体育与社会.....	1
第二节 健康概述.....	3
<b>第二章 大学生体质健康评价</b> .....	13
第一节 体质概述 .....	13
第二节 体质评价方法 .....	16
<b>第三章 运动损伤的预防与简易处理</b> .....	26
第一节 运动损伤概述 .....	26
第二节 运动损伤的发病规律 .....	27
第三节 运动损伤发生的原因 .....	27
第四节 运动损伤的预防 .....	29
第五节 运动损伤的急救 .....	31
第六节 常见运动损伤的处理 .....	48
<b>第四章 运动健身实用小百科</b> .....	52
第一节 女生篇 .....	52
第二节 男生篇 .....	56
第三节 综合篇 .....	61
<b>第五章 奥林匹克知识</b> .....	70
第一节 古代奥运会 .....	70
第二节 现代奥林匹克运动的产生 .....	73
第三节 奥林匹克运动 .....	76
第四节 奥林匹克运动的未来 .....	80
第五节 奥运会吉祥物 .....	83
<b>第六章 篮球</b> .....	89
第一节 篮球的概述 .....	89
第二节 篮球运动的基本技术、战术.....	92
第三节 篮球运动的规则.....	108
<b>第七章 足球</b> .....	110
第一节 足球运动的概述.....	110
第二节 足球运动的基本技术、战术 .....	112
第三节 足球竞赛规则.....	125
<b>第八章 排球</b> .....	132
第一节 排球运动的概述.....	132
第二节 排球运动的场地及比赛方法.....	137

第三节	排球技术、战术的理论分析 .....	137
第四节	排球运动规则 .....	143
<b>第九章</b>	<b>田径运动</b> .....	148
第一节	概述 .....	148
第二节	田径运动锻炼作用与方法 .....	153
第三节	奔跑 .....	158
第四节	跳跃 .....	165
第五节	投掷 .....	171
第六节	田径主要竞赛规则 .....	176
<b>第十章</b>	<b>乒乓球</b> .....	182
第一节	乒乓球运动概述 .....	182
第二节	乒乓球技术 .....	183
第三节	乒乓球的基本战术 .....	192
附:	乒乓球比赛的基本规则 .....	195
<b>第十一章</b>	<b>羽毛球</b> .....	200
第一节	羽毛球运动简介 .....	200
第二节	羽毛球基本技术 .....	202
第三节	羽毛球场地和器材 .....	205
第四节	羽毛球基本战术 .....	206
第五节	羽毛球比赛常用规则 .....	212
附:	羽毛球比赛的基本规则 .....	213
<b>第十二章</b>	<b>网球</b> .....	220
第一节	网球运动概述 .....	220
第二节	网球的基本技术 .....	222
第三节	网球的基本战术 .....	229
第四节	网球运动的练习方法 .....	231
第五节	网球比赛规则 .....	233
<b>第十三章</b>	<b>武术</b> .....	236
第一节	概述 .....	236
第二节	简化太极拳 .....	237
第三节	武术主要竞赛规则简介 .....	250
<b>第十四章</b>	<b>体操</b> .....	251
第一节	概述 .....	251
第二节	徒手体操 .....	252
第三节	轻器械体操 .....	255
第四节	器械体操 .....	258
第五节	发展身体素质的方法 .....	277
<b>第十五章</b>	<b>休闲体育项目介绍</b> .....	281
第一节	滑板运动 .....	281

---

第二节	滑雪运动	284
第三节	攀岩	288
第四节	飞镖	299
第五节	台球	302
<b>第十六章</b>	<b>少数民族传统体育项目介绍</b>	<b>308</b>
第一节	珍珠球	308
第二节	抢花炮	308
第三节	蹴球	309
第四节	木球	310
第五节	龙舟	310
第六节	毽球	310
第七节	射弩	310
第八节	打陀螺	311
第九节	押加	311
第十节	秋千	311
<b>参考文献</b>		<b>312</b>

# 第一章 概 述

## 第一节 体育与社会

### 一、现代生活方式与体育

众所周知,科技在日新月异地改造着自然。在一个高科技的世界中,现代人必须掌握各种现代知识技能,才能适应外部世界。21世纪人类将进入信息社会,现代信息技术将地球连成一体,人们足不出户就可以知晓世间所发生的一切。越来越多的人依赖于科技给人类所带来的便利。不管愿意不愿意,现代人均别无选择地生活在信息的汪洋之中。全球性的市场经济浪潮影响着现代人追求效率与务实的思维方式。现代人的价值评判标准更倾向于现实生活的成败苦乐,财富与事业为现代人所重视,加之人口增多、资源匮乏,又令现代人的生存竞争日渐加剧。凡此种种使现代社会成员无比压抑,人们迫切需要一种舒缓紧张情绪的方法。在体育活动中,人们可以释放紧张的情绪,暂时忘却工作中的压力;对获胜的渴求可以激励人们向上的精神;人们可以深切地体会到团队合作的重要性……体育的功能正符合现代人生活的这种需求。

### 二、现代社会经济与体育

人类社会经济发展与进步的终极目标是最大限度地满足个人需要,使社会中绝大多数人达到心理的最大愉悦,然而现代工业社会中的某些不尽如人意的现象,如扭曲的价值观、单纯的拜金主义和物质享乐主义,并不能使人们达到身心健康的目的,人们开始寻求身心的解放和回归自然。管理学大师皮特·德鲁克曾指出:随着工资的稳步增长和工作时间的不断缩减,人们将财富积累的一半用于创造休闲。因此可以预见,今后10年体育在人类社会生活中的地位将得到进一步提高,同时人们的体育观念也将会发生根本性的变化。体育的经济意义日益凸现,体育将成为经济发展中的重要力量,体育消费将大大加强。在产业结构中,体育产业所占的比例大大增加。

目前,全世界体育产业的年产值约为4000亿美元,而且在以每年20%的速度增长。在体育发达的北美、西欧和日本等地区和国家,体育产业的年产值都排在国内十大产业之内。世界上体育产业最发达的国家是美国。据有关资料显示,20世纪80年代,美国体育产业的产值大约占GDP的1%,在各大行业产值排名中居第22位。90年代后期,占GDP的2%,排名升至第11位。澳大利亚、加拿大、日本、英国、德国、法国、意大利等发达国家的体育产业的产值也大体占GDP的1%~1.5%。从体育消费情况来看,1995年,美国人参加闲暇体育活动和观看体育比赛等的开支为441.73亿美元,用于购买体育用品及享受服务的开支占体育消费的比例最大,达到931.53亿美元,美国已有33%的家庭拥有健身器材。1993年后,日本每年平均每个家庭的体育消费为7万多日元。日本政府有关部门提出,应扩大国内



需求,使国民增加体育消费。1996年,加拿大家庭平均体育消费额为718加元,德国每年有640亿马克的家庭消费用于购买体育器材、运动服装及交纳会员费。

现代社会经济的发展为体育的发展提供了条件。现代社会已进入知识经济社会。随着人们生活水平的提高和工作条件的改善,人们闲暇的时间越来越多,可以用于消费,特别健康、娱乐消费的开支也越来越多了。这无疑为体育产业的发展提供了有利条件。

### 三、社会生存环境与体育

全球性的现代化在带来物质文明的同时,生态失衡、环境污染也接踵而至。空中迷蒙的烟雾、自然界生物的锐减、森林大量砍伐带来的沙漠化、南北极的臭氧层漏洞、全球性的温室效应及核辐射的污染等的后果为短视的人类所始料不及,其问题的严重性已引起全世界有识之士的高度关注。有科学家预测,如果人类以目前的速度继续对生态环境加以破坏,50年以后这个地球将不再适宜人类居住。一个严峻的问题摆在我们面前:我们只有一个地球,我们如何与地球和谐共存,如何应对人类共同面临的生态危机。20世纪是人类文明高度发展的世纪,同时也是文明与自然激烈冲突的世纪。摆在21世纪人类面前的现实,一方面是更加丰饶的物质财富,一方面却是更为恶劣的生存环境。大自然在警告我们:人类在利用自然、征服自然的过程中,必须控制自己的欲望和行为,尊重自然,学会和谐地与自然共同生存,否则必然导致人类自身的生存危机。

生态环境的日益恶化,其症结在于人类日趋膨胀的物欲与自我中心主义。要有效地化解生态环境危机,须从根治人类的这两种病根着手。在这方面,体育文化理念能为现代人提供有益的启示。传统体育中天人合一、超越自我的思想,就是体育文化素质和内涵的体现。可见,体育文化的理念有利于世界的平衡发展,自然资源的合理开发利用,人与自然的和谐生存。

### 四、体育是现代人素质的重要组成部分

什么是现代人的素质?一般而言,现代人要具备高尚的道德品质、强健的体魄、高超的智慧和良好的心理调节能力等。在现代社会中,接受高等教育的人占全体人口的比例越来越高。人们的知识水平越来越接近,在经济发达地区更是如此。那么如何才能脱颖而出?很多事例证明:只有那些敬业、对自己的工作始终认真对待的人才能成就不凡的事业。在体育活动中,人们往往会为了获得团队的共同胜利相互协作、优势互补,以发挥出整个团队的最佳水平,这无形中就使人们学会了如何与人协作,懂得了团结的力量。此外,在体育活动中,那种全身心地投入活动过程与面对挑战勇往直前的态度,无不锻炼着人们的意志品质,使人们具备高尚的道德情操。

在现代社会中,人们的生活节奏越来越快;由于竞争日趋激烈,人们所承受的工作压力和生活压力也越来越大。这就要求人们必须体质良好、体能全面、有连续工作的能力和较快的恢复能力。另一方面,由于现代社会已进入知识经济时代,人们越来越多地从繁重的体力劳动中解放出来而转入脑力劳动。由于人的肢体活动的减少,肥胖症已成为困扰经济发达国家人们的疑难杂症,全球死于心脑血管系统疾病的人也急剧增加,而这些疾病在经常参加体育锻炼的人群中发病率却极低。可见,体育锻炼是人们保持强健体魄的最有效、最重要的手段。经常进行体育锻炼,能刺激人体的心血管系统,使其更具活力;能调节人体内分泌系

统,使其分泌有利于人体健康的微量激素;能改善人体神经系统的功能,使人们保持良好的精神状态,思维更加活跃;能锻炼人们的肢体,使其耐受力大幅度提高。

随着信息时代的到来,现代社会对人的智能要求起了深刻的变化,除了应有扎实的基本知识和精深的专业知识外,还要求有学习能力、创新能力、观测能力、动手能力。体育对人们智能发展的作用是不可忽视的。在体育活动中,人们对各种体育活动技术的掌握本身就是一种学习能力的提高;另外,对体育技术、技能的掌握能给人们带来极大的愉悦。在体育活动中,特别是有对抗性的体育活动中,面对瞬息万变的状况,人们必须具备良好的观测能力——细致地观测出对手、环境以及自身的状况;必须具备良好的分析能力——对观测到的状况快速有效地进行合理分析;必须具备良好的决断能力——对分析的结果筛选出最有效、最能克敌制胜的方案。可见体育活动也在锻炼着现代人的智能。

现代社会对人的心理素质提出了更高的要求,这是因为随着社会的快速发展,人与人的交往越来越需要加强合作。农业经济的时代日出而作、日落而息,可以鸡犬之声相闻,老死不相往来,而现代化科技的发展已经把地球变得越来越小,人们越来越相互依存。这就要求人们不仅要精力充沛,奋发向上,思维敏捷,情绪良好,而且要有追求之志,好奇之心,求实之诚,专注之境,有百折不挠的精神,有经得起失败和挫折的心理承受力。良好的心理调节能力主要体现在:健康的情绪、积极的意志品质、健全的人格、和谐的人际关系、适度的反应,而体育恰恰能够为人们拥有这些能力而提供相应的条件。

## 第二节 健康概述

健康是人类生命存在的正常状态,是经济发展、社会进步、民族兴旺的保证。何谓健康,从古到今,众说纷纭。最早的认识是无病就是健康。然而随着社会的发展和科学技术的进步,人们对健康有了新的认识,人们对健康的评价从医学和生物学的范畴,逐渐扩大到心理学和社会学的领域。1948年世界卫生组织在其宪章中指出:“健康是生理、心理和社会适应的完美状态,而不仅是没有疾病和虚弱。”这被称为三维健康。由此可见,一个人只有在身体和心理上保持健康状态,并且具有良好的社会适应能力,才算得上真正的健康。

健康是一个处于动态平衡的过程,影响健康的因素时刻存在。健康又是人类美好的追求,是社会最宝贵的财富,是人类生存发展的基本要素。因此,有必要了解影响健康的主要因素,以便采取积极的预防保健措施。影响健康的因素概括起来主要有:环境因素、行为与生活方式因素、卫生服务因素、心理因素和生物遗传因素。现代科学研究已经提出把“合理膳食、适量运动、戒烟戒酒、心理平衡”作为个人健康的四大基石,本部分内容就相对地论述健康与心理、营养、运动、行为的关系,及它们对健康的影响。

### 一、心理与健康

#### (一) 心理健康的涵义与标准

心理是人脑对客观现实的反映,客观现实是人的心理源泉和内容,人的一切心理活动都来自客观现实。那么什么是心理健康呢?心理健康是一个极其复杂的动态过程,涉及人本身、社会环境错综复杂的变化。一般认为,心理健康是人类的一种心理状态,即人对内心世界具有一定的安全稳定感和充分的自信心,对外界环境的适应能以社会上公认的形式进行

反应,即无论遇到什么样的障碍和困难,都能在心理上保持沉着稳定,充满信心地以社会行为准则去克服。也就是说,心理健康是指人体无论在任何环境下都能保持一种良好的心理效能状态。1946年国际心理卫生大会曾为心理健康做过这样的定义:“所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人的心境发展成最佳的状态。”

由于不同的社会制度和民族文化背景等因素,人们对心理健康会有不同的标准,判断心理状态健康与否时,会涉及到许多主客观因素,因此,心理卫生学界对心理健康的标准尚无统一的定论。尽管如此,美国心理学家马斯洛(Maslow)和密特尔曼(Mittelman)在自己的实践中还是总结出了心理健康的10条标准:(1)是否有充分的安全感;(2)是否对自己有较充分的了解,并能恰当地评价自己的能力;(3)生活的理想和目标是否切合实际;(4)能否与周围环境保持良好的接触;(5)能否保持人格的完整与和谐;(6)是否具备从经验中学习的能力;(7)能否保持良好的人际关系;(8)能否适度地表达和控制自己的情绪;(9)在不违背集体意志的前提下,能否有限度地发挥个性;(10)在不违背社会规范的情况下,能否适当地满足个人基本需要。

## (二) 大学生的心理健康现状

随着社会的发展、社会竞争的不断加剧,大学生在心理上要承受多方面的压力,各种心理和行为问题也日益突出。在校大学生的心理大多数是健康的,他们乐观自信,人际关系和谐,社会适应能力较强,但也有相当一部分学生存在着心理卫生方面的问题。

自20世纪80年代中期以来,我国大学生患心理疾病的比率明显上升。1989年国家教育部的一份调查报告说,通过对全国大学生的心理健康进行抽样测试调查,发现有20.23%的学生患有不同程度的心理疾病。又据统计,目前全国大学生患心理疾病率已经达到24%以上,而且有不少的调查数据表明,这个比率还在呈上升趋势。心理疾病从表面上看不太像病,而且直接危害身体的症状也不明显,故不会像生理疾病那样容易被人们发现,也不容易引起人们的重视。但从某种程度上来说,心理疾病是一种比生理疾病对人更具危害的疾病。精神疾病或心理障碍已经成为大学生心理卫生的严重问题,它严重影响着大学生的健康成长。

## (三) 大学生心理健康的基本标准

心理健康的标准是多方面的,衡量大学生心理是否健康的标准主要有以下几个方面:

### 1. 具有正常的智力

智力是指人认识能力和活动能力所达到的水平。智力主要包括观察力、判断力和创造力,是多种认识能力的综合表现。智力正常是指智力发展与年龄增长相适应,能够正确、有效、独立地认识事物,发挥自己的聪明才智。在高校学习时期是智力发展的关键时期,智力正常与否是衡量学生心理健康的标准之一。

### 2. 健全的人格、健康的情绪和情感

人格是指个体稳定的心理特点。通常认为健全的人格表现为构成人格的各要素不存在明显的缺陷与偏差,有积极进取的人生观;热爱生活,关心他人;能够正视自己,纳悦自己,有较好的自控能力;能够调整和完善自我。情绪和情感过程包括主观的体验和客观的外在表现,主观情绪体验和客观情绪表现的统一,机体情绪或情感过程与外部环境的统一,是人类

情感活动的重要特点。培养良好的情绪是促进大学生心理健康的重要途径,表现为:情感饱满稳定,有良好的精神面貌和愉快欢乐的情绪。

### 3. 良好的人际关系

人际交往是指个体与周围人群之间的一种心理和行为的沟通过程。在人与人的交往过程中,和谐的人际关系是健康心理的表现,是大学生心理健康的重要标准之一。人作为社会关系的总和,离不开人际交往。人际交往需要一定的原则和技巧,常见的交往原则有:平等原则、宽容原则、诚心原则和互惠互利原则。

### 4. 有较强的适应能力

社会是复杂多变的,没有良好的适应能力,就无法保证健康心理,大学生要和社会保持良好的接触,以求得和社会环境的协调统一。通常认为良好的适应能力主要表现为:能够适应各种自然环境;能够处理和应付来自家庭、学校、社会、生活的问题。大学生的适应能力是心理健康的标准之一。

## (四) 影响心理健康的因素

影响大学生心理健康的因素主要包括:生理遗传因素、生活环境因素和社会因素。

### 1. 生理遗传因素

从人的个体发展来看,遗传因素是人类心理发展的必要物质前提。人作为整体(包括身心两方面),其体形、气质、能力、性格和神经系统的活动特点的某些成分,受到遗传因素的明显影响。在遗传因素中,对人的心理发展具有重要意义的是人脑的结构和机能特征。没有正常的遗传因素,就没有正常健康的心理。

### 2. 生活环境因素

学生的生活环境主要有两个:家庭和学校。家庭是社会生活的基础,家庭中父母和其他成员的信仰、文化背景、性格等心理特征以及道德修养、家庭教育、生活方式都对学生起着潜移默化的影响,对其心理健康发展起着重要的作用。学校的一切教育、教学过程,文化风气,教师的人格、态度等,也会对学生的心理产生不同的影响。心理的发展是在人的积极活动中实现的,因而家庭教育和学校教育都要重视发挥学生的主动性、积极性和独立性,促进和影响学生心理的健康发展。

### 3. 社会因素

大学生是社会上较活跃、敏感的知识群体,他们容易接受新事物,掌握新技术,但社会的发展和激烈的竞争既给他们带来了动力,也给他们带来了许多方面的矛盾、压力。社会上各种不同的观念和管理模式,以及各种矛盾和压力的存在,影响着学生的思想、观念、心理和行为,影响着学生的心理承受能力。

## (五) 培养健康的心理,正确对待心理疾病

培养大学生健康的心理,需要各方面的投入和教育,使学生能够有一个有利于心理健康的良好的外部环境。对学生个体而言,不断提高自身修养和素质,提高心理健康水平,也是非常重要的。首先,学生要适应社会,尊重事实,树立正确的人生观。其次,要正确审视自己,确立恰当的价值观。不仅要看到自己的优点和长处,而且要看到自己的不足,积极努力,扬长避短,施展自己的才华。第三,面对挫折,要保持正确的心态。挫折和失败是难免的,在挫折面前要保持清醒的头脑,恢复心态的平衡和稳定,对自己难以达到的目标不要过分地强

求和企望。

目前,在大学生中常见的心理疾病(或障碍)有:行为和人格偏离、神经官能症、精神病。在行为和人格偏离的心理障碍中,行为偏离包括药物依赖、盗窃行为等;人格偏离则主要指反社会人格(缺乏道德责任感、目无法纪等)、偏执型人格(情感冷漠、性格怪僻等)、强迫型人格(过于自我克制、敏感多疑等)、表达型人格(以自妄为中心、喜欢自我表现和幻想等)。神经官能症可根据表现不同而分为各种类型:神经衰弱症、癔病(即歇斯底里症)、忧郁性神经症、强迫性神经症、恐怖性神经症。精神病中常见的是精神分裂症和躁狂抑郁症。心理疾病(或障碍)是影响学生正常行为和学习效果的重要因素,所以必须正确对待疾病,积极进行心理咨询与治疗,同时也要注意自我调节。自我调节的具体做法是:① 保持合理的生活规律,积极参加各种娱乐活动,发展自己的业余爱好;② 树立符合实际的奋斗目标,不要对自己过分苛求;③ 促进人际关系和谐,人际关系和谐的人,往往精神生活更丰富、更愉快,人际交往对人的心理健康的意义重大;④ 重视情绪的调节,保持健康的情绪,情绪调节的方法很多,每个人可以根据不同的情况,采取不同的调节措施,重要的是要学会宣泄,既不要压抑自己,也不要放纵自己。

## 二、营养与健康

### (一) 营养的概念及其重要性

营养是维持人体生命活动的物质基础。人体为了生存和生活必须摄取食物,以维持生长发育、正常的物质代谢和生理机能等生命活动。摄取、消化、吸收和利用食物中的养料以维持生命活动的整个过程称为营养。

营养影响着人体的生长发育。人体的生长发育受多种因素(包括遗传、运动、营养、环境等)的影响,其中,营养是重要的因素之一。如:营养不良对婴幼儿大脑发育有严重影响,会造成其智力和体格发育不良;成年人营养不良,则耐力差,易感疲劳,记忆力减退,影响体力和脑力劳动效率。世界健康组织的调查表明,一个国家或民族的体格发育水平,与其营养状况有很大关系。

营养与健康有着密切的联系。合理的营养不仅能够增进健康,而且也是防治疾病、延年益寿的有效手段。营养不良与许多疾病的发生和发展都有直接或间接的关系。营养不足可引起营养缺乏症,如缺铁可患贫血,缺维生素 D 和钙质可患佝偻病;营养过剩,如摄取热量及脂肪过多,会引起肥胖病、高血压等。营养对健康的综合影响,最深刻地反映在死亡率和平均寿命上,著名营养学家莱纳斯·波林斯曾断言:“合理营养可使人的寿命延长 20 年。”

此外,进行体育锻炼,也必须有良好的营养保证。进行体育锻炼而缺乏必要的营养,会使体内消耗的物质能量得不到补偿,影响身体的发育和健康。只有两者科学地配合,才能有效地促进身体的生长发育和提高健康水平。

大学生处在特殊生长发育阶段,代谢旺盛,精力充沛,活动量大,因而需要通过合理的膳食,吸收足够的营养作为物质基础,才能增强身体素质,提高健康水平。

### (二) 人体所需的主要营养素及其功能

人为了维持生命和健康,保证生长发育和完成各种生理功能,必须不断摄取某些物质,这

就是营养素。人体所需要的营养素主要有蛋白质、脂肪、糖类、维生素、无机盐和水六大类。

### 1. 蛋白质

蛋白质是构成细胞的主要成分,是生命的物质基础。肌肉、血液、骨以及皮肤等都由蛋白质参与组成,身体各组织的生长发育与修复,都需要蛋白质。蛋白质在体内构成许多机物质,具有多种生理功能(如酶的催化作用、激素的生理调节作用等),供给热能。当蛋白质长期供给不足时,可引起蛋白质缺乏症,机能下降,抵抗力降低,应急能力减弱,出现发育不良、贫血、消瘦等现象。

### 2. 脂肪

脂肪是高热能的物质,人体皮下、脏器周围的脂肪是人体的“热能仓库”。脂肪的主要生理功能有:储存能量和提高能量;构成机体组织,维持正常体温;保护脏器;促进脂溶性维生素和其他脂溶性物质的吸收等。脂类中的必要脂肪酸缺乏,可引起生长迟缓、生殖障碍以及肾脏、神经和视觉方面的疾病。

### 3. 糖类

糖是热能的最重要的来源,是构成机体的重要物质,参与许多生命过程。糖可增加肝糖原的储存,维护和加强肝脏功能。糖是维持中枢神经系统正常生理功能的重要物质,是大脑的唯一能源。糖能够促进蛋白质的吸收与利用,维持心肌和骨骼肌的正常功能,有抗生酮作用。但过多摄入则会引起糖尿病、动脉硬化性心脏病等疾病。

### 4. 维生素

维生素是维护身体健康、促进生长发育和调节生理机能所必需的一类有机化合物。维生素种类很多,它们天然存在于食物中,含量极微,不能人体合成(除维生素D族外)或合成量远远不足。每种维生素都有其独特功能。摄入维生素必须适量,少了会产生相应的维生素缺乏症,多了对机体不仅无益,甚至有害。

### 5. 无机盐

无机盐也称矿物质,它包括除碳、氢、氧、氮以外的存在于体内的其他各种元素。无机盐对人体十分重要,各种元素都有独特的功能,总的可概括为:参与构成机体组织,调节生理机能,维持正常的代谢。人体在物质代谢中每天都有一定量的矿物质排出体外,必须摄入一定的矿物质以保持体内的动态平衡。若不能得到足够的无机盐(矿物质),则体内的代谢功能和生理机能会受到影响。

### 6. 水

水占成人体重的60%~70%,是维持人体正常生理活动的重要物质。水的生理功能主要表现在:水参与物质代谢过程,是一切营养素和代谢废弃物的溶剂;水能调节体温;水是人体自备的润滑剂;水能保证腺体正常分泌和体内一切化学变化的正常进行。水的需求量随着年龄、体重、气候、劳动及运动强度的不同而不同。

## (三) 合理膳食基本要求

合理膳食是指食物中所含的营养素种类齐全,数量充足,比例适当,膳食中所供给的营养素与机体的需要保持平衡。合理营养和平衡膳食,以及养成良好的饮食习惯,对学生一生的健康都有着重要的作用。

### 1. 合理的膳食制度

膳食制度是指每日的食物定质、定量、定时地分配给人们食用的一种制度。根据消化系

统的功能及规则,一般食物在胃里停留 4~5 小时,因此一般人以一日三餐较合理,早餐时间为上午 7 点左右,午餐时间为中午 12 点左右,晚餐时间为下午 6 点左右。

## 2. 合理膳食的安排

膳食要由多种食物组成,要有平衡的膳食结构,粮食类、富含蛋白质类(如瘦肉、鱼等)、蔬菜水果类、烹调油类,这四类食物每天都应该适当兼顾。因为任何一种食物都不能包含机体所需要的全部营养物质,所以食物要力求多样化。

早餐应以糖类和蛋白质食物为主,如蛋类、谷类等;中餐可食用鱼、肉、蔬菜及豆制品、蛋类、花生、水果等;晚餐应食易消化的食物,而且进食量不宜太多,否则会增加消化道负担,并造成大脑记忆、思维功能迟钝,如果有晚自修习惯,用脑时间较长,则晚餐可不必减量。

为减肥而进行节食,不要压缩含有丰富维生素的食物摄入,如水果和蔬菜,同时也要注意运动锻炼。当参加大运动量的耐力性运动时,要适当地补充一些碳水化合物,一般的健身运动,则只需多加一杯低糖饮料即可。

## 3. “中国居民膳食指南”八原则

- (1) 食物多样,谷类为主;
- (2) 多吃蔬菜、水果和薯类;
- (3) 每天吃奶类、豆类或其制品;
- (4) 经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉,少吃肥肉和荤油;
- (5) 食量与体力活动要平衡,保持适宜体重;
- (6) 吃清淡少盐的膳食;
- (7) 如饮酒应限量;
- (8) 吃清洁卫生、不变质的食物。

## 三、运动与健康

体育运动是生命的一种表现形式。运动是增进健康、增强体质、塑造健美体态的重要手段,而且运动能够调节情绪,锻炼意志,提高人们的心理健康水平。坚持体育运动,能达到“健身、健心、健美”的效果。

### (一) 运动有助于健康

#### 1. 运动有助于生理健康

经常参加体育运动,有助于预防心血管系统疾病的发生,运动是保持正常血压、改善心血管功能的积极有效的手段。运动可使呼吸功能增强,保持肺组织的良好弹性,使人体供氧充足。经常参加运动能增强呼吸肌的力量和耐久力。

运动,可以增加脑血流量,促使脑新陈代谢,能够使大脑皮质兴奋和抑制更加协调,使神经过程的强度、灵活性与均衡性都得到改善和提高,从而提高神经系统的工作效率。运动使得机体增加对一定激素的敏感性,调整激素反应和重要的新陈代谢,提高内分泌和能量的利用效率。

运动能使胃肠蠕动增强,促进粪便排泄,对腹腔脏器起良好的按摩作用。运动有利于胆汁合成和排出,可降低肌肉中的胆固醇,增加粪便中的胆固醇排出。经常参加体育运动,能使脾、胃、肠功能得到改善和增强。

运动,可以使肌肉得到更充足的营养物质供应,从而使肌纤维变粗,肌肉体积增大。通

过系统的体育锻炼,既可以使骨的结构及性能发生良性变化,也可以增强关节的稳固性,提高关节的灵活性。

总而言之,科学地从事体育运动,对人体各个组织、器官都有着良好的刺激作用,有利于学生的生长发育和提高机体的抗病能力,保持旺盛的精力。

## 2. 运动对心理健康的积极影响

体育运动对心理健康的作用是多方面而且明显的,1992年,国际运动心理学学会就发表《身体锻炼与心理效应》的声明,充分肯定体育运动对心理健康的积极影响。

体育运动有助于智力发育。智力正常与否是衡量学生心理健康的标准之一。体育运动能为智力开发提供良好的物质基础,是一种增强智力的手段。科学研究证明,一个人的智力水平,与其大脑的物质结构和机能状况有密切关系。经常参与运动,可以促进大脑的发育和改善神经系统的工作能力;而且体育运动可以使神经系统的兴奋和抑制过程更加集中,对外界刺激的反应更加迅速、准确,使运动者的注意、反应、思维、记忆和想象等能力得到提高。

体育运动有助于坚强意志的形成和人格的完善。意志品质指一个人的果断性、坚韧性、自制力以及勇敢顽强等品质。人在实现目的的过程中,总会遇到这样或那样的困难,能否克服困难,坚持行动,正是意志是否坚强的表现。坚强的意志是在克服困难的过程中培养起来的。在体育运动过程中,人体也会遇到各种困难,如气候条件、动作难度等外部障碍,胆怯和畏惧心理、疲劳以及运动损伤等内部障碍。在克服这些困难的过程中,培养了人体坚韧顽强的意志品质,有助于个体形成积极进取、乐观向上的生活态度。

运动有助于情绪的调节和改善。情绪是人对客观事物的一种态度,人在生活中经常会产生紧张、压抑、忧愁等不良的情绪反应,体育活动是改善不良情绪的一种非常积极有效的方法。运动能带来流畅的情绪体验,这是一种理想的内部情绪体验状态。现代大学生面临着来自各方面的压力(包括专业选择、就业等),使学生很容易产生各种不良的情绪。在运动过程中,参与者容易转移自己的注意力,把烦恼、不愉快的情绪抛在脑后,使各种不良情绪得到缓解,从而重新振作精神。

运动有助于人际交往能力的增强和改善。随着现代社会的发展和各种竞争的加强,人与人之间愈来愈缺少适当的社会联系。学生们为了学习和今后的工作,整天埋在书堆里,缺乏直接的社会交往机会,影响了人际关系的处理能力。但同时现代社会对团队精神和协作精神提出了更高的要求。体育运动就是一个增进人与人接触机会的最好形式。具有平等、友好、协作等特点的体育运动(尤其是集体竞争项目)可使人们相互之间产生亲近感,可以使人们认识更多的朋友,有效地促进与他人协作能力的养成,有助于人际关系的改善,提高社会适应能力。

此外,体育运动有助于心理障碍的调节、心理疾病的治疗。激烈的竞争和各种压力会使人产生忧郁、紧张等不良心理状态,不健康心理的进一步恶化则会导致心理障碍甚至心理疾病。有心理障碍的学生会非常痛苦,甚至会影响到自己的学业和今后的事业。体育运动能使参与者的心理机能得到改善,产生积极的成就感,获得心理满足,从而增强自信心,消除不良的心理障碍。而且,体育运动已被公认为是一种心理治疗手段,正如 Kirkcaldy 在 1990 年所指出的那样:身体练习已经是治疗心理疾病的一种专门方法。

## (二) 体育运动锻炼的原则

为了提高大学生的身心健康水平,在参与体育运动时应注意以下几点:



### 1. 自觉积极性原则

自觉积极性原则又称为意识性原则,是指运动参与者要有明确的锻炼目的,自觉积极地进行体育锻炼。体育运动是一个自我锻炼、自我完善的过程,在运动期间,要不断克服惰性和战胜困难。体育锻炼也需要一定的作息制度来保证。提高运动的自觉积极性首先要了解体育,树立正确的运动观;还要培养对体育运动的兴趣,只有对体育活动表现出兴趣时,才会主动、自觉地参与。

### 2. 循序渐进原则

循序渐进原则,是指在体育锻炼时,运动动作应做到从易到难,技术从简到繁,运动量从小到大,既不能急于求成,也不可墨守成规。运动的目的是为了健身,不能凭兴趣随意地提高运动负荷,运动量的增加要有针对性、阶段性,不能过分疲劳,须知欲速则不达。同时,掌握循序渐进原则,也是预防发生过度紧张和运动损伤的重要措施。

### 3. 持之以恒原则

要想强身健体,关键在于能否长期坚持体育运动。体育运动的效果并非立竿见影,不可能在短时间内取得显著成效。运动锻炼是对机体给予刺激的过程,连续不断的刺激,会产生痕迹累积,只有不断地累积,才能产生积极的效果,使机体各器官系统的功能得到强化。因此,运动锻炼要持之以恒,平稳有序,这样才能卓有成效。

### 4. 全面锻炼的原则

人体是一个统一的整体就是要求运动时必须追求身心全面协调发展,使身体各方面的素质得到全面和谐的提高。每项体育活动都有一定的局限性,如果体育锻炼的内容、方法过于单一,机体就不能获得良好的整体效应。因此,在运动锻炼过程中,要注意全身的活动,只有以身体全面锻炼为基础,才能促进学生全面协调发展。

## 四、行为与健康

建立和形成有益于健康的行为是健康教育的目标之一。人人都有行为,但不一定人人都知道自己的行为与健康的关系。健康行为的养成不是一朝一夕的事,它有一个建立、巩固和发展的过程。大学生正处在一个人行为习惯养成的较好时期,养成健康的行为习惯对其一生的健康非常有益。

### (一) 科学用脑

人脑需要活动,而且是越用越健康。勤于用脑的人,脑血管经常处于舒张的状态,脑神经细胞会得到较好的保养。大脑越用越发达,越用越聪明;而懒于思考的人,由于受到的信息刺激较少,很可能导致大脑早衰。“勤于用脑,延缓衰老”是有科学道理的。因而,要想聪明,要想长寿,必须不断开发和使用自己的大脑。但是,任何事情都是相对的。如果长时间用脑,使大脑不能得到足够的营养和休息,那么学习、工作能力就会降低;过度的疲劳和脑部血液供应不足等,有可能会影响脑的功能。那么,除了勤于用脑外,还应该注意什么呢?

首先,要注意身心健康。健康的身心是大脑处于良好的功能状态的重要条件。如果健康状况不佳,如营养缺乏、过度疲劳、烦恼忧郁、心烦意躁、情绪过分激动等,都可能影响大脑的功能状态,影响思维的正确性,使大脑活动难以达到理想的效果。其次,要交替用脑,动静结合。根据大脑皮层保护性抑制活动规律,合理安排学习和休息。有意识地交替用脑,可以使大脑各个区域的机能轮换,各区域轮流休息,使大脑各部位的神经有张有弛,从而提高用