



21世纪高职高专教育“十二五”规划教材

大学生体育 与健康

■ 主编 © 张志彬 陈享国



DAXUESHENG TIYU
YU JIANKANG

 首都经济贸易大学出版社



21 世纪高职高专教育“十二五”规划教材

大学生体育与健康

主 编	张志彬	陈享国			
副主编	张鹏翔	赵学峰			
编 委	胡荣宾	孙 众	刘 强	朱红超	
	姜煜珍	郭 蕊	张改妙		

 首都经济贸易大学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

大学生体育与健康/张志彬,陈享国主编. —北京:首都经济贸易大学出版社,2010.5

ISBN 978-7-5638-1813-6

I. 大… II. ①张… ②孙… ③王 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(2010)第 057419 号

大学生体育与健康

张志彬 陈享国 主编

出版发行 首都经济贸易大学出版社

地 址 北京市朝阳区红庙(邮编 100026)

电 话 (010)65976483 65065761 65071505(传真)

网 址 <http://www.sjmcbs.com>

E-mail publish@cueb.edu.cn

经 销 全国新华书店

照 排 首都经济贸易大学出版社激光照排服务部

印 刷 北京市朝阳区展望印刷厂

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

字 数 356 千字

印 张 17.25

版 次 2014 年 5 月第 4 版第 4 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5638-1813-6/G·287

定 价 35.00 元

图书印装若有质量问题,本社负责调换

版权所有 侵权必究

前言

本教材编写重在突破传统体育教材的内容体系与结构体系。传统大学体育教材与中学体育教材几乎雷同,从内容体系上说,多是中学体育内容的重复;从教材结构体系上看,属于蜻蜓点水,面面俱到,缺乏深度和广度的“拼盘式”结构体系;从适用性上说,与高校体育课程内容改革和课程设置不相适应。当今,大学体育课程内容极为丰富,新思想、新理论、新内容、新项目和新方法以最快速度进入高校,被高校体育所接受和认可;带来了教学内容的变革。

本教材以“健康第一、达标争优、强健体魄”为理念,牢牢把握“充分发展学生的个性,极大地激发学生对体育课的主动性和积极性”的指导思想,以“更好地培养学生的健康意识及在体育项目上的各种技能”为宗旨,以达到“提高终生锻炼的能力,从而能更好地实现素质教育”为目的。

本教材的特点有如下几方面:

一、根据“健康第一”的指导思想和体育课程的特点,将体育与健康课程的性质定位为“是一门以身体练习为主要手段、以增进大学生健康为主要目的的必修课程”,“是对原有的体育课程进行深化改革、突出健康目标的一门课程”。

二、本教材以学生的发展为中心,重视学生的主体地位。从课程的设计到评价的各个环节,始终把学生主动、全面的发展放在中心地位。在注意发挥教学活动中教师主导作用的同时,特别强调学生学习的主体地位的体现,充分发挥学生学习的积极性和学习潜能,提高体育学习能力。

三、本教材内容充实、结构有序、图文并茂、通俗易懂,适合高职高专学生的知识层次,具有观念新、内容丰富多样、方法简便易学、技能性强、易于掌握和易于操作的特色。既强调继承和发扬我国传统养生、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,对运动项目进行了精选和重组,围绕终身体育目标,增加了反映体育项目特征和体现文化价值的内容,以求增强教材的选择性和时代性。

本教材由石家庄科技工程职业学院张志彬、陕西电子科技职业学院陈亨国任主编,

陕西电子科技职业学院张鹏翔、赵学峰任副主编,陕西电子科技职业学院胡荣宾、孙众、刘强、朱红超、姜煜珍、郭蕊、张改妙任参编。其中第一章,第四章由张志彬编写,第二章、第三章、第七章、第八章由陈享国编写,第五章由张鹏翔编写,第六章、第九章由赵学峰编写,胡荣宾、孙众、刘强、朱红超、姜煜珍、郭蕊、张改妙协助编写。

本教材在编写过程中,编者借鉴了国内外普通高等学校体育课程建设和教学改革方面的成功经验,在此对各位学者、教育工作者和编著者表示衷心的感谢。

鉴于编者水平有限,时间仓促,其中疏漏及不妥之处在所难免,恳请专家、同仁和广大读者提出宝贵意见。

编 者

2014年4月



目 录

第一章 体育与健康概述	1
第一节 体育概述	1
一、体育的含义	1
二、体育的产生与发展	1
三、体育的生理学基础	2
四、体育的地位	3
第二节 健康概论	6
一、健康的定义	6
二、健康的内涵	7
三、关于亚健康状态	8
四、健康合理营养	9
第二章 体育保健与运动	12
第一节 体育锻炼中的卫生常识	12
一、体育锻炼的卫生要求	12
二、运动场地器材的卫生要求	14
三、女生体育卫生	15
第二节 运动损伤	16
一、运动损伤的概念和分类	16
二、运动损伤发生的原因	16
三、运动损伤发生的预防	17
四、常见的运动损伤类型与处理方法	17
第三节 运动损伤的预防与康复	20
一、运动中常见的生理反应和疾患	20
二、运动损伤的预防及处置	23
第四节 运动处方	25
一、运动处方的由来和含义	25
二、运动处方的分类	26



三、制定运动处方的步骤	26
四、运动处方的内容	27
五、制定运动处方的原则和注意事项	28
六、运动处方举例	28
第三章 体质测定与自我评价	34
第一节 《国家学生体质健康标准》实施办法	34
第二节 《国家学生体质健康标准》评价指标与分值	35
一、《国家学生体质健康标准》评价指标	35
二、《国家学生体质健康标准》评价指标与分值(大学)	37
三、《国家学生体质健康标准》评分表	38
四、等级评定与登记	44
第三节 《国家学生体质健康标准》的测试方法	44
一、身高	44
二、体重	44
三、台阶实验	45
四、肺活量	45
五、50 米跑	46
六、立定跳远	46
七、坐位体前屈	47
八、握力	47
九、仰卧起坐(女生)	47
第四节 体质状况的自我评价	48
一、体质的概念	48
二、自我评价	48
三、体质测定及评价的意义	50
第四章 田径运动	51
第一节 跑	51
一、短跑	51
二、接力跑	55
三、跨栏跑	57
四、中长跑	60
第二节 跳跃	64



一、跳高	64
二、跳远	69
三、三级跳远	73
第三节 投掷	76
一、推铅球	76
二、掷铁饼	78
三、掷标枪	81
第四节 田径规则与裁判法	84
一、田径比赛通则方面	84
二、田径裁判法	85
第五章 球类运动	92
第一节 篮球运动	92
一、篮球运动的基本技术	92
二、篮球基本战术	103
三、篮球规则简介	105
第二节 足球运动	107
一、足球运动概述	107
二、基本技术	108
三、基本战术	114
四、足球比赛规则	116
第三节 排球运动	118
一、排球运动概述	118
二、基本技术	119
三、基本战术	124
四、排球比赛规则	126
第四节 乒乓球	127
一、乒乓球运动概述	127
二、乒乓球基本技术	128
三、乒乓球基本战术和规则	135
第五节 羽毛球	138
一、羽毛球运动概述	138
二、羽毛球主要技术战术	139
三、羽毛球主要规则与裁判法	144



第六节 网球运动	150
一、网球运动基础知识	151
二、网球基本技术	152
三、网球基本战术	156
第六章 体操与健美运动	158
第一节 竞技体操	158
一、竞技体操概述	158
二、技术练习	158
三、保护与帮助	167
四、竞赛规则简介	167
第二节 健美运动	168
一、健美运动的起源与发展	168
二、健美运动的作用	169
三、健美体型评价法	169
四、健美锻炼的方法	172
五、健美锻炼的保护、帮助及注意事项	175
六、健美的比赛动作	176
七、健美比赛的组织与进行	178
第三节 健美操运动	180
一、健美操运动概述	180
二、健美操基本动作	182
三、健美操创编原则	185
四、健美操规则简介	186
第七章 武术	188
第一节 武术概述	188
一、武术的产生和发展	188
二、武术的形式、内容与分类	188
三、武术的特点	189
四、武术的作用	190
第二节 武术基本动作和基本功	191
一、武术的基本动作	191
二、武术基本功	192



三、武术组合动作	192
四、武术短套路:五步拳	194
五、初级长拳	196
第三节 太极拳	202
一、太极拳概述	202
二、太极拳的基本动作	202
三、二十四式太极拳的姿势要求	203
四、二十四式太极拳	205
第八章 体育舞蹈	220
第一节 体育舞蹈概述	220
一、体育舞蹈简介	220
二、体育舞蹈比赛场地与设施	220
三、体育舞蹈的种类、内容及基本技术特点	220
四、体育舞蹈的基本舞步和主要套路介绍	221
第二节 体育舞蹈的基本技术	221
一、摩登舞	221
二、伦巴舞基本技术	222
三、牛仔舞基本技术	225
四、恰恰舞基本技术	226
五、桑巴舞基本技术	229
六、斗牛舞基本技术	230
七、华尔兹的基本舞步	230
第三节 体育舞蹈的基本规则及评分标准	232
一、体育舞蹈竞赛组织与编排	232
二、体育舞蹈的服饰和礼仪	233
第九章 休闲运动	235
第一节 登山运动	235
一、登山运动的分类	235
二、攀岩运动装备	236
三、攀岩运动的基本技术	237
第二节 轮滑运动	239
一、轮滑运动概述	239



二、轮滑基础技术 241

第三节 定向运动 244

一、定向运动的分类 244

二、运动的基本常识 246

三、定向越野的器材 247

四、定向越野的装备 249

五、定向越野的作用 249

第四节 游泳运动 250

一、游泳运动的起源 250

二、游泳运动的锻炼价值 251

三、游泳技术 251

四、蛙泳 252

五、爬泳 254

六、潜泳技术 256

七、安全与救护 257

第五节 瑜伽 258

一、瑜伽简介 258

二、瑜伽与一般运动的不同之处 258

三、练习瑜伽时的准备工作 259

四、瑜伽姿势概要及其作用 260

五、瑜伽的呼吸 262

六、练习瑜伽常见的误区 263



第一章 体育与健康概述

第一节 体育概述

一、体育的含义

运动是人体本能的一个重要方面,是健康必须具备的基本要素,又是增进健康的重要内容。运动技能、运动水平等体能差异则是不同形式有意或无意的体能训练和体能实践形成的运动素质差异。这些素质被统称为身体素质,主要包括力量、速度、耐力、柔韧和灵敏性等。体育是人类有意识地系统培养自身体能、提高运动技能和水平的活动。

体育是随着人类社会的发展而产生和发展起来的,是人有目的、有意识地通过身体运动增进身体健康的一种教育活动,它是身心发展的教育过程,也是社会文化教育的组成部分。体育受一定社会政治、经济的影响和制约,也为一定的社会政治、经济服务。随着社会的不断发展,特别是体育运动和健身运动的发展,体育的内涵和外延在不断扩大,体育在教育中的地位和作用也越来越重要。体育不仅是教育的组成部分,而且与德育、智育相结合构成了现代学校教育的基础。

二、体育的产生与发展

远在史前时代早期的人类生活中,便已经出现以争取胜利为特点的原始、古朴的体育比赛形式。此后,这种活动形式又经长期发展,内容逐渐丰富,不少项目已略具雏形,其形式为近代运动打下了基础。在整个近代体育领域中,比赛活动获得了越来越大的独立性,体育经过不断发展演进,不仅在理论原则和实践方法上日趋成熟,而且影响也不断扩大,成为一个影响社会各阶层、普及于世界各地的特殊社会现象。

据考古学研究,通过最初人类的分化,人类的早期祖先由树栖变为地栖,这不仅使原始人习惯了直立行走的行动方式,最根本的变化还在于:随着专门谋求生存的劳动方式的出现,原始人开始从动物状态下解放出来。毋庸置疑,这些出于求生本能从事的身体运动,是由人类的自然属性决定的。因为从当时的生存条件看,原始人为了尽快适应艰苦的自然环境,必须采取最简单的活动方式去捕获食物。而在重复这些活动时,由于需要经常运动人的头、手、臂、腿,为寻求食物攀山涉水,为追捕野兽而奔跑跳跃,为杀伤猎



物而掷石投棍,为躲避自然灾害而长途跋涉迁徙,因而在适应自然界的生存搏斗中,人类发展了走、跑、跳、投等基本的身體活动能力,并通过不断重复这些最初以劳动手段形式出现的肢体活动,将它们逐渐改造成为表现体育最初形态的身体活动方式与技能。

到原始社会后期,随着人口密度的不断增大,为了保证和延续血亲生存所需要的物质基础,人类又意识到:除了要精化生产工具,改进狩猎技术,还应尽快缩短人与被狩猎动物竞争时在速度、力量、灵敏和耐力等方面存在的体力差距。于是,原始人类又以提高各种身体素质和學習生产、生活技能与体力训练,使这些受目的、意识和规律支配的身体活动,逐渐从单纯的劳动手段中抽象出来,继而演变成为向后代传授谋生手段的原始教育。此时,尽管这些身体联系仍围绕谋生需要发挥作用,但毕竟已不再完全是对生产动作和生活行为的简单模仿,特别是当其发展成为以学习生产、生活技能为目的的教育手段时,最初的体育形式也就随之应运而生了。

人类社会进入奴隶社会后,战争日趋频繁,奴隶主阶级出于统治的需要,更加强了对军事武艺的练习。比如,我国夏、商、周时代就非常重視射、御、角力、拳搏和武术等军事武艺的训练;古希腊城邦交战时期,尚武的斯巴达人同样注重角力、拳击、射箭和投掷等军事训练。之后,无论是封建社会的中国,还是中世纪的欧洲,新兴地主阶级为了维护强权统治的需要,都认为教育后代“习礼”不如“讲武”,主张把射、御定为选拔贤士的标准,逐渐使“尚武之风”盛行、“骑士教育”兴起,从此又为最初的体育教育奠定了社会基础。

体育作为一种社会活动,历史是久远的,但是作为一个名词则出现较晚。“体育”一词是一个国际通用的、流通很广的词。这个词最早出现的时间大致是19世纪,而作为学校一门课程则称为“体操科”。我国也有一个“体操”与“体育”二词混用的过程。我国古代并没有“体育”一词,而是使用“养生”、“引导”、“武术”等名词。1840年鸦片战争之后,随着西洋武器的引进,在军队训练中引入了国外的新式兵操。后来在教育制度中纳入了兵操的某些内容,当时称之为“体操”。

“体操”一词来源于希腊语(gymnastike),即赤膊的意思,因古希腊人在锻炼身体时多赤膊。在公元前5世纪,希腊人把锻炼身体的一切活动,诸如跑、跳、投掷、攀登、摔跤、舞蹈、骑马、军事游戏等等统称为体操,这种概念被沿用了很久,直到1923年,在北洋政府新学制课程标准起草委员会公布的《中小学课程纲要》中才正式将学校“体操科”改为“体育课”。自此,“体育”一词便逐渐代替了原来的“体操”。

三、体育的生理学基础

体育的生理学基础主要反映体育锻炼过程中人体的生命现象和生命活动规律,主要表现在有机物的新陈代谢、生长与发育和遗传与变异等方面。

1. 有机体的新陈代谢

新陈代谢是指生物体不断地与周围环境进行物质与能量交换,实现自我更新的过



程,是物质代谢和能量代谢的总和。新陈代谢包括同化作用和异化作用两个相互联系的过程。同化作用是指生物体从周围环境中摄取营养物质,合成自身成分并储存能量的过程;异化作用是指生物体分解自身营养成分,同时释放能量,并排出代谢产物的过程。

当人体内稳定的环境受到破坏而代谢失调时就会受到疾病的困扰。有效的体育锻炼能提高组织细胞内酶的活动性,即增强人体的异化作用和恢复过程中的同化作用,加速物质代谢和能量代谢的过程。经常参加体育运动可以使酶系统产生适应性变化,从而达到增强体质促进健康的作用。

2. 生长与发育

任何生物在其一生中的经历从小到大的生长过程,是由于同化作用大于异化作用的结果。生物在生长过程中,其构造和功能也经过一系列的变化而变得成熟。

体育锻炼过程中各种身体运动都是对机体的一种刺激,对身体的发展起到强化作用。适当的体育锻炼消耗体内的能量物质,使机体处于异化作用大于同化作用的状态;在逐渐减少运动量和运动强度的过程中(以至于最后停止运动),机体进入恢复过程,逐渐达到同化作用大于异化作用的状态,使能量储备超过机体原有的水平,进入新的平衡状态。在这种新的平衡状态下,周而复始地增加运动刺激,使机体形态结构不断发生质的变化,机体功能水平不断提高。

3. 遗传与变异

遗传与变异是生命的最基本特征之一。人在有机体繁殖过程中,父代的形态结构和生理机能等又在子代体现的现象叫做遗传;子代与父代间以及子代个体间所存在的某些差异被称为变异。

通过体育手段,可以使有机体的某些形态结构和生理功能等在遗传基础上发生变化,使之向适应于社会需要的方向发展。随着社会的不断发展和变化,人的需要也发生了改变,从而导致人的行为发生变化,对体育的需求也逐渐增多。只有不断地强化运动刺激,才能使身体某些组织器官的功能不断加强,满足社会和人的需要。

四、体育的地位

1. 通过体育运动振奋民族精神

民族精神、国家的凝聚力是一个国家立足世界的支柱。在特定场合、特定时期,竞技体育起到的振奋民族精神的作用任何其他手段都不能代替的,尤其在一个新的国家诞生之初,竞技体育所取得的每一个胜利都会使民族精神得到极大的振奋,国家的影响得到迅速的扩大。从许海峰第一枚奥运金牌、刘翔的奥运冠军与打破世界纪录到2008年北京奥运会中国代表队获得金牌51枚,银牌21枚,铜牌28枚,奖牌总数100枚的优异成绩激起了每个中国人的爱国热情,更使世界各地的华侨、华人的地位得以改变。“体育热”与“爱国情”融汇交织,使中华民族的凝聚力进一步增强,为炎黄子孙建设富强、民主、



文明的社会主义现代化强国注入了巨大的精神力量。

2. 通过体育运动丰富文化和精神生活

进入知识经济时代后,世界各国在经济、政治等方面的激烈竞争导致了人们为避免落后于其他人而投入更多时间、更大强度的脑力和体力活动于工作、学习上,造成了人们在生理、心理两方面的高度紧张和过度疲劳。人们一周或一阶段工作、学习所积累的紧张和如何才能彻底消除呢?周末休假、参与和观赏高水平的竞技体育不失为一种理想和有效的方式,在参与或欣赏竞技体育的活动中调剂精神、宣泄情感、消除疲劳并增加知识和活动技能,得到美的享受。

从欣赏体育开始,人们逐渐对体育产生了兴趣,兴趣变成喜爱,人们又参与体育活动,亲自感受到竞技体育的魅力。然后,长期全身心地投入体育活动,这就是体育在完成丰富人类文化精神生活任务的同时派生出来的培养人类“终身体育”观念的功能。

3. 通过体育运动促进经济的繁荣和发展

体育是一种产业,竞技体育更是体育运动的支柱产业,发达的竞技体育不仅带给人们精神方面的享受,同时还为经济的繁荣和发展发挥着巨大的作用。依附于体育的世界著名品牌,如阿迪达斯、耐克以及李宁不但改变了人们的消费结构,同时也为人们提供了许多就业机会,为社会创造了巨大的财富。即使是柯达、富士、可口可乐甚至肯德基、麦当劳等传统上认为是非体育的企业,也把竞技体育看做是促进销售、增加利润的黄金领域。为数不少的欧洲著名的足球俱乐部已成为欧洲著名的上市公司。世界杯足球赛、奥运会等大型国际竞技比赛,现在都能为主办国带来巨大的经济效益,同时还能刺激主办国甚至周边国家的产品销售,促进旅游业的发展。高科技竞技体育项目除了拉动产品生产国的内需和世界其他国家的外需而使生产国的经济更为繁荣、生产更快发展外,还能有效地增加产品所需的机器制造、材料工艺、电子通讯、安全防护等高新技术的科技和资金投入,加快新产品更新换代的速度,进一步刺激社会消费,形成良性的生产—消费循环,保持良好的竞技发展势头。随竞技体育应运而生的体育彩票电视转播、广告和门票的直接和间接的受益者难以计数,竞技体育人才市场所产生的经济效益展现出良好的发展前景。竞技体育蕴藏着极为丰富的经济和社会财富,等待着人们去开发和利用。

4. 通过体育运动增加国家税收和资金积累

体育明星、影视明星所缴纳的个人所得税是一个国家征收个人所得税的最重要部分之一,高水平运动员在获得巨额收入的同时,也必须依法向国家缴纳为数不少的个人所得税。竞技体育人才输出、运动员转会、体育彩票和体育上市公司的获利等都必须缴纳所得税。国家征收的税收是重要的政府收入和资金积累。税收用途的宗旨是“取之于民,用之于民”,国家和政府用税收来发展人们生活所必需的工业、农业、教育、文化和科技等事业,提高人民的生活水平。竞技体育水平的提高和竞技体育事业的发展,将会使竞技体育在为国家积累资金方面的贡献越来越大。



5. 通过体育运动增进国际交往的重要渠道

在社会发展的特定时期和阶段内,竞技体育与政治密切联系,反映国家的政治需要并为政治服务。完全游离于政治之外的竞技体育是不存在的,相反,越是重大的竞技体育比赛与政治、外交政策之间的联系越是紧密。莫斯科、洛杉矶两届奥运会的事实已经证明了这一点;以前国际奥委会对实行种族主义的南非全面禁赛,反映了世界各国人民对种族歧视、种族隔离政策的抵制;世界文明的“小球推动大球”,中美建交的大门被一只小小的乒乓球提前叩门的典型事例充分证明了竞技体育是世界各国政府和人民之间交往的重要渠道。经济的发展使得我国竞技体育“走出去,请进来”的机会骤然增多。运动员和教练员在一定程度上充当了国家之间的友好使者和外交代表。在某种程度上,许多国家对中国的认识始于竞技体育比赛,中国运动员高超、精湛的技艺反映了新中国的发展成就。而国际竞技体育的交流对发展国际文化、增进人类的友谊和团结、维护世界和平也起着重要的作用。

6. 通过体育运动教育培养年轻一代,增进社会稳定

体育对年轻一代有着不可抵御的魅力,体育活动吸引大量的青少年参与其中,体育活动在青少年的闲暇时间中占有很大的比重。体育的性质,决定了参与者可以不论社会地位、家庭收入、受教育程度以及宗教信仰等方面的差异在统一的规则下公平竞争,每个人都有获胜和成功的机会。因此,它能使所有参与者尤其是年轻一代的闲暇时间充满欢乐和激情,同时又能提高健康水平,并有机会提高社会地位和个人收入,减少可能接触和卷入不健康活动的时间和机会,对防止青少年可能出现的犯罪极有意义。体育是减少社会不稳定因素、保证年轻一代健康成长的有效手段。

7. 通过体育运动推动社会的发展

体育的巨大影响力吸引了众多喜爱体育,从欣赏体育到参与体育。现代奥林匹克运动创始人顾拜旦在他的奥林匹克回顾中曾描述道:为了能有100人锻炼身体,就需要有50人参与运动,就需要有20人专项化;为了能有20人专项化,就需要有5人达到优异成绩。竞技体育的训练和比赛造就了一大批懂理论、有知识、技能好的行家里手。他们由于种种原因失去了亲身角逐世界赛场、叱咤风云的机会,但是却成了学校体育、群众体育的倡导者和推动者,成为学校体育、群众体育的指导者,既为体育的普及贡献了力量,又为体育水平的提高贡献了智慧。



第二节 健康概论

一、健康的定义

(一) 健康定义的逐步完善

20 世纪 30 年代,美国健康教育专家鲍尔指出:“健康是人们在身体、心情和精神方面都自觉良好,活力充沛的一种状态。”1948 年,世界卫生组织(WHO)在宪章中明确指出:“健康不仅是没有疾病和虚弱,而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完美状态。”30 年后的 1978 年,国际初级卫生保健大会在《阿拉木图宣言》中再一次重申:“健康不仅是疾病体弱的匿迹,而且是身心健康、社会幸福的完美状态。”这一概念改变了以往无生理功能异常,免于疾病就是健康的概念。高度概括并明确指出人在生命活动过程中对生理、心理、社会活动等多方面的要求。

由此可见,健康不仅是生物概念,同时也是心理概念和社会概念。1989 年,世界卫生组织(WHO)进一步深化了健康概念,提出健康应当包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。即从现代健康观来看一个完全健康的人,应当包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面。

新的健康概念告诉人们,健康不再是单纯的生理上没有病痛与伤残,它涵盖了生理、心理、社会及道德健康。这是一个整体的、积极向上的健康观。新的健康观念说明了人们对健康的理解越来越科学,越来越完善,对自身健康要求越来越高,对幸福的追求越来越完美。

随着人们对健康的深入了解,对疾病的理解也发生了质的改变。疾病不再是仅仅由单纯的生物因素(如遗传、细菌、病毒、寄生虫等)所引起,许多疾病特别是常见的慢性非传染性疾病(如高血压、冠心病、肿瘤等)多由心理行为与社会因素所致,有些疾病甚至是由于人的不良行为(如抽烟、酗酒、吸毒等行为)所致。因此,只有在身体的、心理的、社会的各层面之间保持相对的平衡和良好的状态,才能称得上完全的健康。否则,虽体壮如牛,但有心理缺陷或生活质量低下,也就谈不上健康了。

(二) 人体健康的十条标准

世界卫生组织给出了衡量一个人是否健康的 10 条标准:

- (1) 有充沛的精力,能够从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到紧张。
- (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,能适应外界环境的各种变化。