

全国普通高等学校体育教学指导委员会审定

体育与健康

TIYU YU JIANKANG



主审 杨贵仁

主编 邓 雷



北京工业大学出版社

全国普通高等学校体育教学指导委员会审定

体育与健康

主 审	杨贵仁			
主 编	邓 雷			
副主编	许智勇	刘建华	陈章源	倪 斌
	杨运涛	沙 茜	孙海燕	
编 委	武春红	吴国栋	娄 国	李 鹏
	石冬梅	曹龙飞	赵迟梅	汪 伟
	张一峰	薛 敏	杜遥捷	

北京工业大学出版社

内 容 简 介

本书是高职高专体育教育基础教材,共分15章:第一章是体育运动概述,第二章是现代体育文化,第三章是常见运动损伤处理以及预防,第四章是体育运动竞赛知识,第五章是田径运动,第六章是大球运动,第七章是小球运动,第八章是武术类,第九章是搏击类,第十章是养生类,第十一章是体育与健美,第十二章是体育舞蹈,第十三章是高尔夫运动,第十四章是休闲健身运动,第十五章是瑜伽。

本书由从事多年体育教学的高职高专一线教师编写,在编写过程中突出了实用性和针对性。本书由全国教育科学“十一五”规划2010年度教育部重点课题——“高职院校特色体育专业人才培养实践研究”(课题批准号:GLA102010)资助。

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康 / 邓雷主编. —北京:北京工业大学出版社, 2012. 9

ISBN 978 - 7 - 5639 - 3240 - 5

I. ①体… II. ①邓… III. ①体育 - 高等职业教育 - 教材②健康教育 - 高等职业教育 - 教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第208731号

体育与健康

主 编: 邓 雷	开 本: 787mm × 1092mm 1/16
责任编辑: 郑 华	印 张: 19.25
出版发行: 北京工业大学出版社	字 数: 437千字
(北京市朝阳区平乐园100号 100124)	版 次: 2012年9月第1版
010-67391722(传真) bgdcbs@sina.com	印 次: 2013年9月第2次印刷
出 版 人: 郝 勇	标准书号: ISBN 978 - 7 - 5639 - 3240 - 5
经销单位: 全国各地新华书店	定 价: 32.00元
承印单位: 保定市西城胶印有限公司	

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题,请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

21 世纪是高等教育变革划时代的世纪,培养具有竞争意识、开拓精神和全面发展的复合型人才,将是高等教育的发展方向。高校体育是高等教育的重要组成部分,它在人才培养中起着特殊的作用。随着社会的发展和进步,以及学校教育的不断深入,高校体育必将发生很大变化。

《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》中明确指出:“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终点,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。本书根据教育部颁布的《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内容,针对目前我国高校体育教学的实际情况,牢牢把握素质教育、健康第一和以人为本的指导思想进行编写,旨在不断增强大学生的体育参与意识,提高体育技能,规范大学生的健康行为方式,培养终身锻炼的好习惯。

本书以培养大学生身心全面发展为目标。在具体内容选择上,注重理论知识与体育实践相结合,现代体育与传统体育相结合,学校体育与开展终身体育需要相结合。本书内容充实,简便实用,可作为普通高校和成人学校的通用教材,也可供学生自学使用。

本书在出版过程中得到了有关专家的指导,并提出了十分宝贵的意见和建议,在此一并致谢。由于编者水平所限,如有不妥之处,恳请广大读者指正。

编者

2012 年 9 月

参 考 文 献

- [1] 金启琮, 凯和. 中国摔跤史 [M]. 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2006
- [2] 张翔鹰, 张翔麟. 体育运动的由来 [M]. 北京: 世界知识出版社, 2008
- [3] 《中国武术散手》编写组. 中国散手 [M]. 北京: 人民体育出版社, 2006
- [4] 全国体育学院教材委员会. 武术 [M]. 北京: 人民体育出版社, 2000
- [5] 全国体育院校教材委员会. 武术理论基础 [M]. 北京: 人民体育出版社, 1997
- [6] 杨武, 鲁生, 等. 简明武术辞典 [M]. 哈尔滨: 黑龙江人民出版社, 1986
- [7] 康戈武. 中国武术实用大全 [M]. 北京: 今日中国出版社, 1990
- [8] 国家体委武术研究院. 中国武术史 [M]. 北京: 人民体育出版社, 1997
- [9] 杨宝生. 中国传统擒拿 36 式 [M]. 西安: 三秦出版社, 1988
- [10] 李志庸. 中国气功史 [M]. 郑州: 河南科学技术出版社, 1988
- [11] 穆秀杰. 刀术 [M]. 南昌: 江西科学技术出版社, 1986
- [12] 国家体育总局健身气功管理中心. 健身气功: 易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦 [M]. 北京: 人民体育出版社, 2005
- [13] 阚桂香, 门惠丰. 太极拳推手对练套路教与学 [M]. 北京: 北京体育大学出版社, 1995
- [14] 杨柏龙. 气功标准教程 [M]. 北京: 北京体育大学出版社, 1996

目 录

第一篇 体育基础理论

第一章 体育运动概述	2
第一节 源远流长的体育	2
第二节 体育锻炼促进人体健康	5
第三节 影响人类健康的因素	8
第四节 现代健康观念的发展趋势	9
第二章 现代体育文化	11
第一节 体育文化概述	11
第二节 中国传统体育文化	13
第三节 奥林匹克运动文化	15
第四节 大众体育文化	19
第五节 校园体育文化	21
第六节 勇敢者体育文化	23
第三章 常见运动损伤处理及预防	26
第一节 常见运动损伤的处理	26
第二节 常见运动疾病与传染病的预防	30
第四章 体育运动竞赛知识	36
第一节 体育竞赛的种类	36
第二节 体育竞赛的功能和特点	38
第三节 体育竞赛的组织	40

第二篇 田径与球类运动

第五章 田径运动	46
第一节 田径运动概述	46

第二节 跑	47
第三节 跳跃	60
第四节 投掷	68
第六章 大球运动	76
第一节 篮球	76
第二节 排球	89
第三节 足球	98
第七章 小球运动	108
第一节 乒乓球	108
第二节 羽毛球	131
第三节 网球	140

第三篇 民间传统体育

第八章 武术类	150
第一节 拳术	152
第二节 剑术	154
第三节 刀术	156
第四节 棍术	157
第五节 枪术	157
第九章 搏击类	159
第一节 中国摔跤	159
第二节 散打	160
第三节 擒拿术	163
第十章 养生类	170
第一节 太极拳	170
第二节 气功	184

第四篇 大学选项体育实践

第十一章 体操与健美	198
第一节 体操	198
第二节 健美运动	211

第十二章 体育舞蹈	219
第一节 体育舞蹈概述	220
第二节 现代舞与拉丁舞的基本技术	226
第三节 体育舞蹈的编排	240
第十三章 高尔夫运动	244
第一节 高尔夫运动概述	244
第二节 高尔夫运动装备与基本打法	245
第三节 高尔夫规则与国际赛事	252
第十四章 休闲健身运动	256
第一节 休闲运动概述	256
第二节 休闲运动的内容与方法	258
第十五章 瑜伽	274
第一节 瑜伽的概述	274
第二节 瑜伽的基本知识	277
第三节 瑜伽的基本动作	282
附 录	290
附录 1 大学生身高体重评分标准	290
附录 2 大学生体能测试评分标准	294
附录 3 国家学生体质健康标准登记卡(大学样表)	296
参考文献	297

第一篇

体育基础理论

第一章 体育运动概述

➔ 学习目标

- 通过学习，了解什么是体育以及体育的作用。
- 通过学习，了解学校开设体育课的目的与任务。

第一节 源远流长的体育

人类的本能需要是体育产生的源泉，亦是体育赖以发展的根本推动力。劳动是人类生存最基本的实践活动，是人类最主要的生活、生产方式。原始人类的生存条件非常严酷，他们必须与自然灾害和野兽猛兽作斗争，必须不断发展跑、跳、投、攀爬、游泳等基本活动能力，发展自己的智力和体力。不仅如此，人类还有适应生存环境的需要，抵抗同类袭击的自身防卫的需要，如渔猎、生产、教育、军事、娱乐等。这些人类基本生存需求都需要有健壮的身体，需要有强身健体的活动，为了使这些原始的技能代代相传，人们逐渐把劳动中的一些技能抽取出来，并逐渐演化成非直接用于生产劳动的身体运动形式。这些经原始教育演化和发展而来的身体运动，就是人类最早的体育，由此构成体育产生的动因和萌芽。

随着原始人类的不断发展，原始社会后期出现的文化、艺术和教育成为推动体育向前发展的主要动力。今天的体育竞赛主要来源于游戏，由于部落之间的冲突，出现了各种搏击格斗的动作，今天的武术、拳击、击剑等都可以在早期人类的活动中找到它们的雏形。

社会发展到现代，随着科学技术的进步，生产力的不断提高，人们开始意识到自身的一切活动都是为了更好地满足人类生存发展的需要，它也是人类进行一切活动的终极目的。在现代社会，人们越来越认识到不仅劳动是人类生存的必要条件和内容，休息、娱乐、体育运动同样对人类生存具有积极的意义。体育运动在防治现代“文明病”、促进身体机能水平和保持身体健康方面，有着不可替代的作用，它将成为现代人健康生活方式不可缺少的组成部分，并将发展成人们闲暇生活的第一需要。

一、体育的概念

体育又称体育运动，它是在人类社会发展中，根据生产和生活的需要，遵循人体身心

的发展规律,以身体练习为基本手段,为达到增强体质、增进健康、提高运动技术水平、进行思想品德教育、丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动。

体育是一个总概念,也称为“身体文化”(physical culture)或“体育与运动”(physical education and sports)。它包括三个组成部分:体育教育(physical education)、竞技体育(competitive sport)和大众体育(sports for all)。

1. 体育教育

体育教育是发展身体,增进健康,增强体质,传授锻炼身体的知识、技能,培养道德和意志品质的教育过程;是培育和塑造人的过程;是教育的重要组成部分;是培养人全面发展的重要方面。

2. 竞技体育

竞技体育是指以战胜对手和自我,取得优异运动成绩为目的,最大限度地发挥和提高个人、集体在体能、心理及运动能力等方面的潜力所进行的科学的、系统的训练和比赛。竞技体育有如下特点:

- ① 充分调动和发挥运动员的身体、智力和心理等方面的潜力。
- ② 按照统一的规则竞赛,具有国际性,成绩得到公认。
- ③ 具有激烈的对抗性和竞争性。
- ④ 参加者表现出高超的技艺和充沛的体能,具有娱乐性和观赏性。

3. 大众体育

大众体育亦称社会体育或群众体育,指能够娱乐身心、增进健康、增强体质、防止疾病、延缓衰老和培养后备人才的活动,是在社会上广泛开展的体育活动的总称。

二、体育的功能

体育是人类生存发展的产物,是教育的组成部分。随着社会的不断进步和发展,人类需求的层次亦不断地提高,体育本身的特征及其与各种社会现象之间相互影响、相互作用的规律不断为人类所认识。体育作为一种特殊的文化现象,正在社会诸多领域里发挥着新的作用,人类对体育的功能的认识也更加广阔和深刻。

1. 体育的教育功能

教育是人类文明发展的杠杆。人类早期的教育是为了有效地将前人在极其严酷的生存条件下,生存、劳动以及与自然、野兽、人类自身搏斗的经验和技能等传授给下一代。这一早期教育,究其手段和内容,包含着大量的身体训练和劳动技能的培养。从某种意义上说,人类早期教育是在体育教育的基础上发展起来的。

现代的体育教育,已广泛地纳入各国的教育体系中,它不仅成为学校教育中不可缺少的重要组成部分,而且对整个社会所产生的影响也是非常深刻的。

体育教育不仅是促进人们身体良好发育,增进健康,增强体质,掌握体育运动的技能,更在于培养人们终身体育的意识、观念和习惯,提高人类生活质量和适应现代社会发展的需要,并在传授人体健康的科学知识和教导人们遵守社会规范、促进人的社会化方面也体现了其功能。

由于体育具有国际性、群众性、礼仪性、竞争性的特点，它在激发人们的爱国热情，振奋民族精神，提高民族威望，增强凝聚力以及培养人们的社会公德等优秀品德方面，具有不可低估的社会教育作用。

2. 体育的健身功能

体育可以改善和提高中枢神经系统的功能，使人大脑清醒，思维敏捷；促进血液循环，提高心脏功能，预防心血管疾病；改善呼吸系统的功能；促进骨骼、肌肉的发育；使人心情舒畅，精神愉快；控制体重，保持健美的体形；培养健康的个性，防治疾病，延缓衰老。

3. 体育的娱乐功能

“All work no play, makes Jake a dull boy.”（只工作，不玩耍，聪明的孩子也变傻）。这句美国谚语形象地说出娱乐对人类生活的重要。从人的生理、心理和社会化的需求来看，娱乐是人们精神生活的重要内容。体育运动以其动作的高难度、惊险性，造型的艺术性，形式及内容的丰富多彩，给人以健、力、美的享受。体育比赛的激烈性和比赛结果的不确定性，给予参与者和观赏者一种强烈的情感体验，感到精神得到振奋，思想得到升华。当参与一项自己喜爱的体育活动，在战胜自我，征服自然的过程中，可以得到一种妙不可言的心理满足和快感，达到了自我价值的充分展示，增强了自尊心、自信心和自豪感。

体育吸引越来越多的人自觉地投身其中，丰富了社会文化生活，满足了人们的精神需要，成为人们闲暇生活的重要组成部分。

4. 体育的政治功能

体育的政治功能首先体现在提高民族威望和国际地位上。大型的国际比赛，直接影响着国家的荣辱，世界上许多国家都将体育竞赛作为显示本国社会经济制度、表现本民族意识的舞台和窗口。人们往往把体育竞赛看成是和平时代的战争。它对维护世界和平，促进各国人民之间的了解，在人类社会的自我调节的机制中发挥着独特的作用。20世纪70年代初，中国乒乓球队访问美国，打开了中美建交的大门，小球推动了大球，才有了今天我国政治经济的大好形势。

我国成功举办2008年奥运会，极大地振奋了民族精神，增强了民族的自豪感和凝聚力，鼓舞全国人民为祖国的繁荣、富强而忘我工作。

5. 体育的经济功能

社会经济的发展取决于社会生产力的提高，人是生产力中最具决定性的因素，人的健康和体质的强弱是人的综合素质的物质基础。体育锻炼能够增强体质和保持健康，从而大大提高劳动生产率，促进社会经济的发展。

体育的经济功能还表现在它的传媒作用上，各种竞赛的冠名和宣传、电视的转播权、出售门票、发行体育彩票、收取广告费都可获得巨额的收入。随着人们对体育的需求不断增长，体育产业和体育商品经济已经成为现代社会的朝阳产业。国际的大型比赛，不仅可以对一个国家的建筑业、娱乐业、旅游业、餐饮业、运动器材销售等带来极大的经济效益，而且可以带来非常可观的就业机会。1984年洛杉矶奥运会，全部效益达到32.9亿美元。

第二节 体育锻炼促进人体健康

健康是人类永恒的主题,适应是人类必然的要求。每一个人都希望健康幸福,并将健康与自己的幸福连接在一起,每个人都在努力适应社会,并把适应社会看做生存的需要。

一、健康的概念

健康是人类最大的财富,它的重要性几乎人人皆知。马克思提出把健康作为人的第一权利,作为一切人类生存和人类历史的第一前提。英国教育家洛克认为:没有健康,便没有什么幸福可言。德国哲学家叔本华说的更是深刻且幽默——一个健康的乞丐比有病的国王更幸福。1988年,曾任WHO(联合国世界卫生组织)总干事的马勒博士强调了这样的思想:健康不代表一切,但失去了健康,便失去了一切。

对于什么是健康,长期以来,人们通常认为身体不生病,不虚弱,不打针吃药,就是健康。随着社会的进步,科学技术的飞速发展和边缘学科的兴起,人们对健康的要求日益提高,对健康的认识更加深刻和全面。WHO在其宪章中提出:“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱,而是身体的、精神的健康和社会适应良好的总称。”因此,健康的概念大大的超过了无病的范围,这是人们对健康认识的一个极大的进步和突破。1989年WHO又将道德健康与生殖健康注入健康的概念中。

现代健康概念中,心理健康和社会性健康是对“健康”的创新和发展。它突破了千百年来人们对健康认识的局限性,使人的自然属性和社会属性得到了统一。它既重视健康对人的价值,又强调人对健康的作用,并且将两者有机地统一起来。自16世纪以来,自然科学有了很大的进步。由于各种学科的形成,人们得以用生物学的观点解释生命现象。人们在判断健康和疾病时,医疗诊断主要是测量人体的生物变量,以阳性体征和实验室数据为诊断依据,形成了生物—医学模式。20世纪以来,越来越多的研究证明,人的健康和疾病不但受到生物因素影响,而且越来越多地受到社会、心理和社会适应因素的制约。这就可以解释我们在生活中,为什么有的人体壮如牛,却胆小如鼠;有的人膀大腰圆,却心胸狭窄;昨天还被检查身体健康的同学,今日却因心理障碍而跳楼自杀。生物—心理—社会医学模式的提出,概括了影响人类健康的各种因素,突出了因社会心理因素而导致疾病的作用,使人们对待健康和疾病的认识更加全面和深入。随着科学技术的发展和人类认识能力的提高,健康的概念还将不断变化、更新和发展。

二、现代健康观的内涵

现代的健康观包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。只有这四个方面都健全,才能算是一个健康的人。

1. 身体健康

WHO 确定了健康的 10 个标准可供参考。

- ① 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张。
- ② 处事乐观，态度积极，勇于承担责任，事无巨细，不挑剔。
- ③ 应变能力强，能较快地适应外界环境的各种变化。
- ④ 善于休息，睡眠良好。
- ⑤ 能抵抗普通感冒和传染病。
- ⑥ 体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臀位置协调。
- ⑦ 头发有光泽，头屑少。
- ⑧ 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不易发炎。
- ⑨ 牙齿清洁，无龋齿，无疼痛，牙龈无出血且颜色正常。
- ⑩ 肌肉丰富，皮肤富于弹性。

WHO 又把健康的概念细化为“五快”和“三良”的通俗的解释。这“五快”分别是：

① 吃得快。吃饭时，食欲好，能很快地把一餐饭吃完，且不挑剔食物，这证明内脏功能正常。

② 便得快。能快速地排完大小便，且感觉轻松自如，这说明消化功能良好。

③ 睡得快。上床后能很快入睡，而且睡得很深，起床后头脑清醒，精神饱满，这说明中枢神经系统兴奋与抑制协调功能良好。

④ 说得快。说话流利，语言表达清晰，这表明头脑清楚，思维敏捷，肺功能正常。

⑤ 走得快。行动快速，动作灵活敏捷，充满活力，这表明精力充沛旺盛。因为任何病变和衰老都是由两腿开始，如患有肝炎和心脏病的人下肢常有沉重感。

“三良”分别是：

① 良好的人格。性格温和，意志坚定，感情丰富，心胸坦荡。

② 良好的处世能力。自我控制能力强，客观现实地对待问题，能够适应复杂多变的社会环境，对事物的变迁保持良好的情绪，能够保持对社会环境和人体内环境的平衡。

③ 良好的人际关系。能够与人为善，乐于助人，与周围的人关系融洽，不斤斤计较。

现在，越来越多的人已开始注意到人的健康不仅是指生理的健康，而且还包括心理健康和社会性适应的良好状态。健康是“人体各器官系统发育良好，功能正常，体质强壮，精力充沛旺盛，并具有健全的心理和社会适应能力”。

2. 心理健康

人们对健康的理解有一个从传统到现代的转变过程。每当我们明显感到身体生理上不适，比如感冒发烧、头痛咳嗽、胸闷腹泻和牙齿疼痛，便去找医生。但心理上的不适，比如由于社会生活压力产生的精神紧张、焦虑、抑郁、孤独、悲观、精神空虚等，一般不会想到这些也是不健康的表现。

祖国医学和现代医学研究表明，人作为一个整体，心理健康和身体的健康是不可分的。从某种意义上说，心理因素的影响超过了生理因素。身体上的疾病许多是由于精神心理因素引起的。中医认为，人的七情（情绪）波动过度和持续过久，可使阴阳失衡，气血

不和, 经络堵塞, 肺腑功能失调而引起疾病。西医认为, 心理情绪的异常变化, 如过分激动, 会使大脑皮层过分兴奋, 从而导致神经植物系统、内分泌系统紊乱, 使人的循环系统、呼吸系统、免疫系统的机能失去平衡, 从而导致疾病。这也说明了心理健康与生理健康的联系。生理学家巴甫洛夫指出: “一切顽固沉重的忧郁和焦虑足以给各种疾病大开方便之门。”研究表明, 在一切不利的条件下, 对人威胁最大的莫过于不良的情绪和恶劣的心情。对此, WHO 提出了一个响亮的口号: “健康的一半是心理健康。”

什么是心理健康? 国内外的专家和学者对此有了非常深入的研究。心理学家英格里斯认为: “心理健康是指持续的心理情况, 当事者在那种情况下能进行良好的适应, 具有生命的活力, 并能充分发挥其身心的潜能。”

社会学家玻肯认为: “心理健康就是合乎某一水准的社会行为, 一方面为社会所接受, 另一方面能够为自身带来快乐。”

1946 年第三届国际心理卫生会议指出, 心理健康是指在身体、智能以及情绪上能够保持与他人的心理不相矛盾, 并将个人心境发展成为最佳的状态。

我国的陈忞认为: 心理健康是指心理发育正常, 心理状态保持平衡, 心理适应良好, 心理潜能能够得到发挥。

3. 社会适应良好

社会适应是指个体独立处理日常生活与承担社会责任, 达到他的年龄和所处社会文化条件所期望的程度, 是个体对所处的自然环境和社会环境的一种平衡状态。进化论学说的创始人达尔文指出: 大自然的法则就是优胜劣汰, 适者生存。我国古人也说过: 识时务者为俊杰。环境是人类赖以生存的场所, 人们必须尽最大的努力去适应环境, 才能生存和发展。

每一个人一生中, 会不断面临新的情况和环境, 每一个发展阶段都对我们提出新的要求, 比如对父母心理和经济的独立, 人格的发展, 生活学习环境的改变, 职业的选择, 人际关系的处理, 正确对待婚姻、家庭、退休等。社会适应是一个毕生的过程。

4. 道德健康

道德健康是指处在一定社会环境的人在行为处事、与人交往时, 要遵循一定的社会规范和行为准则。它着重于健康的维护和促进。个人道德健康不仅要求对自身的健康负责, 而且要自觉维护和促进社会整个人群的健康。例如, 不在公共场所吸烟、吐痰; 在听音乐会、看电影、听演讲时, 不大声喧哗, 自觉地关掉手机; 为灾区人民募捐, 为抢救他人的生命义务献血, 等等。只有在不损害社会 and 他人利益的前提下, 才能满足个人的需要。

与之相反, 如果一个人缺乏良好的思想品德, 就会经常处在紧张、恐惧、内疚之中, 由此给个人造成沉重的心理压力, 并影响健康心态的形成和发展。研究表明, 贪污的官吏和犯罪的人由于沉重的心理压力, 常常导致高血压、心血管疾病和癌症的发生。

如果我们都具有助人为乐和与人为善的高尚品格, 将产生良性的生理和心理效应, 这将大大地促进我们的健康。

5. 生殖健康

WHO 对生殖健康下的定义为: 人类在整个生命过程中, 与生殖有关的一切活动, 应该在生理、心理和社会适应诸方面都处于良好的健康状态。

生殖健康包括建立正确的性观念，避免婚前性行为，避免未婚先孕、人工流产，预防性病和艾滋病，避孕节育等性保健。

科学研究表明：在现代社会，由于生态环境的不断恶化与生活方式不当的影响，男性生殖器官发育异常，生殖细胞变异等现象日趋严重。根据调查统计，由于生理、心理、病理和社会文化观念等方面的原因，全世界共有一亿多男性患有性功能障碍，据我国权威的统计数字表明，现在40岁以上的男性，至少有8000万人被性功能障碍所困扰，已婚夫妇中约有10%患有不孕不育症，其中因丈夫原因导致不孕占50%。由此产生的种种问题已直接影响家庭的和睦与社会的稳定。世界各国政府已开始关注被忽视的男性生殖健康。

第三节 影响人类健康的因素

影响人类健康的原因是多方面的，主要有环境因素、生物因素、生活方式因素与卫生保健服务因素。

一、环境因素

好的环境是人类生存和繁衍的基本前提和保证。环境包括自然环境和社会环境。科学研究表明，生活在自然条件好，风景优美，空气清新，远离工业污染和大都市环境的人，其寿命远远超过人们的平均寿命。生活在苏联高加索的人们，有许多在100岁以上，并且还能进行一般的爬山、劳动等活动。相反，生活在环境恶劣，污染严重的环境，不但身体健康有问题，而且由于工业污染，得了许多怪病。如20世纪60年代，日本的经济高速起飞，由于忽视了环境保护，工业废水流入江河湖泊，人们吃了水中的鱼，造成了汞、铅、铬中毒，许多人过早死亡。在社会环境中，政治制度的变革，社会经济的发展，文化教育事业的进步与人类的健康紧密相连。因此，人类要在地球上生存和发展，必须善待我们的共同家园，保护好环境。

二、生物因素

在生物因素中，影响人类健康最重要的是遗传因素和心理因素。现代医学发现：遗传病不仅种类繁多，大约有两三千种之多，而且发病率高达20%。因此，应重视遗传对健康的影响。心理因素与人的健康关系更为密切，消极的心理因素会引起许多疾病，积极的心理状态是保持和增进健康的必要条件。医学临床实践和科学研究表明，不良的情绪，如悲伤、恐惧、焦虑、愤怒等会使人体各系统机能失调，导致失眠、血压升高、胃痉挛、心动过速、食欲减退、月经失调等疾病。良好的情绪和心理状态，使人在挫折与失意时，保持心理的平衡。心理状态是社会和生活环境的反映，是影响健康的重要因素。

三、生活方式因素

生活方式是指人们长期受一定的文化、民族、经济、社会、风俗、家庭影响而形成的一系列生活习惯和生活意识。人类在漫长的发展过程中,虽然很早就认识到生活方式与健康有关,但由于危害人类生命的各种疾病一直是人类死亡的主要原因,所以忽视了生活方式因素对人类健康的影响。进入现代社会以来,由于科学技术的飞速发展,社会经济水平的不断提高,许多传染病和以前的疑难病已被人类所攻克,人们逐步发现生活方式因素在全部死因中的比重越来越大,例如,1976年美国死亡人数中,50%的人与不良的生活方式有关。可见,养成良好的生活习惯对于健康是多么重要。

四、卫生保健服务因素

卫生保健服务也是健康的重要因素。WHO将卫生保健服务分为三级:初级、二级和三级,实现初级卫生保健服务是现在世界各国的共同目标。

初级目标的基本内容包括:

- ① 健康教育。
- ② 提供符合营养要求的食品。
- ③ 提供安全用水和基本环境卫生设施。
- ④ 妇幼保健和计划生育。
- ⑤ 开展预防接种。
- ⑥ 采取适用的治疗方法。
- ⑦ 提供基本药物。

第四节 现代健康观念的发展趋势

从现代社会发展总趋势来看,人类正面临着自身生活、消费方式引起的健康问题。人类为了自身的幸福和长寿,更加关注自身的健康。身心健康将成为人们生活价值观中首要追求的目标。社会调查表明,人们在追求生活目标的选择中,健康总是被列在首位。体育锻炼将成为人类生活中的重要内容。现代人对健康的观念呈现下面的发展趋势。

一、健康第一观念

随着科学技术的迅速发展和边缘学科的出现,人类对健康的认识日益深入,对健康的要求不断提高。人们将更加注重身体的锻炼、卫生保健,人们越来越认识到体育锻炼对身体健康的重要性。无论是青少年还是中老年人,将更多地从事步行、跑步、游泳、舞蹈、健身操等有氧运动。中国的太极拳,被认为是改善人体微循环,增强心血管功能,保持身心平衡的最佳运动。