



游泳健身教程

YOUYONG JIANSHEN JIAOCHENG



主编 姚智勇 黄建华

© 北京体育大学出版社

游泳健身教程

主编 姚智勇 黄建华



北京体育大学出版社

策划编辑 魏国旺
责任编辑 周学政
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 王 磊
版式设计 李宇霞
封面设计 金 鑫

图书在版编目（CIP）数据

游泳健身教程 / 《游泳健身教程》编委会编. —北京：北京体育大学出版社，2013. 8
ISBN 978-7-5644-1417-7
I . ①游… II . ①游… III . ①游泳—高等学校—教材 IV . ①G861.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第194333号

游泳健身教程

出版发行 北京体育大学出版社
地 址 北京市海淀区信息路48号
邮 编 100084
电 话 010-62963531 62963530
印 刷 北京庆全新光印刷有限公司
规 格 185mm×260mm 16开本
印 张 16
字 数 376千字

2016年7月第1版第4次印刷
ISBN 978-7-5644-1417-7
定价 24.80元

编 委 会

主 编 姚智勇 黄建华

副主编 叶东惠 王 兵 左宇飞

编 委 (按姓氏笔画排序)

王景贤 汤慧炎 严 蓓

邵金艇 夏尧远 徐家伟

前言

当今社会，人才竞争日趋激烈，培养德智体美全面发展的优秀人才，是摆在每个教育工作者面前的重要任务，成为优秀人才也是每一个有志青年的自我要求。学校体育作为学校教育的一个重要方面，对造就既有强健体魄，又有良好素质和社会适应能力的优秀人才，有着不可替代的作用。为此，学校教育要树立“健康第一”的指导思想，切实加强学校体育工作，使学生掌握基本的运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯，努力实现“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的目标，充分认识“健康是人生的第一财富”，遵守科学锻炼原则，坚持体育锻炼，培养良好的生活方式，有效地改善大学生的体质与健康水平。

《游泳健身教程》一书是进一步贯彻落实《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》和《国务院办公厅转发教育部等部门关于进一步加强学校体育工作若干意见的通知》精神，根据《浙江省教育厅浙江省体育局关于加强普通高等学校体育特色项目建设的指导意见》，展示我校学校体育文化建设成效，拓展“阳光体育运动”时间与空间，提高学生体质健康水平的特色成果。本书在编写过程中力求体现三大特点：一是前瞻性，从实际出发，充分考虑目前我校学生的现状，考虑到他们将来走上社会面临的各种挑战和职业特点，编写了健康概述、健康体适能、游泳运动及运动相关因素与健康促进、体质健康测评、运动伤病防治等内容，力求体现文化性与科学性；二是特色性，本书作为我校游泳特色课程的普及教材，无论在健身知识和游泳运动理论阐述上，还是对游泳项目的技术要求及练习方法的介绍上，都注重理论与实践的结合，力求体现健身性与实用性；三是实践性，全面系统地介绍了体质健康测试标准与锻炼方法，游泳和实用游泳项目的基本技术特点与练习方法，普及全国游泳锻炼等级标准评价等，力求体现实践性与操作性，促成学生掌握基础理论知识和游泳技术技能，达到终身锻炼的目的。

本书的编写得到了全国高等学校体育教学指导委员会有关专家的关心与指导，北京体育大学出版社对本书的出版给予了大力支持，许多兄弟院校也给予了我们诸多帮助，在此，一并表示衷心的感谢。

由于编写人员水平所限，不妥之处在所难免，敬请读者批评与指正！

目 录

第一章 体育运动与健康促进.....	1
第一节 健康与健康促进.....	1
第二节 健康体适能.....	13
第三节 游泳运动与身心健康.....	17
第四节 运动相关因素与健康促进.....	24
第二章 体育卫生与运动伤病防治.....	41
第一节 运动负荷与自我监督.....	42
第二节 运动损伤预防及处理.....	49
第三节 运动性疾病的预防与处理.....	61
第三章 大学生体质健康评价.....	68
第一节 大学生体质测试体系概述.....	68
第二节 《国家学生体质健康标准》测试项目与操作方法.....	73
第三节 体育运动健身的原则与方法.....	78
第四节 群众性游泳运动.....	93
第四章 游泳运动的发展与演变.....	96
第一节 游泳的起源与发展.....	96
第二节 游泳运动的分类.....	101
第三节 游泳运动的力学原理.....	105
第四节 游泳运动重大赛事简介.....	111
第五章 游泳技术.....	115
第一节 熟悉水性.....	115
第二节 蛙泳技术与练习方法.....	122
第三节 爬泳技术与练习方法.....	139
第四节 仰泳技术与练习方法.....	152

第五节	蝶泳技术与练习方法.....	165
第六节	出发技术与练习方法.....	175
第七节	转身技术与练习方法.....	183
第六章	实用游泳.....	195
第一节	踩水技术与练习方法.....	195
第二节	反蛙泳技术与练习方法.....	198
第三节	侧泳技术与练习方法.....	199
第四节	潜泳技术.....	202
第五节	抬头爬泳技术与练习方法.....	204
第六节	救护知识与技术.....	206
第七章	游泳的安全与卫生.....	212
第一节	游泳的安全措施.....	212
第二节	游泳的卫生要求.....	214
第三节	游泳运动中实发情况的预防与处理.....	215
第四节	着装及相关知识.....	219
第八章	游泳竞赛组织与规则.....	223
第一节	游泳竞赛组织.....	223
第二节	游泳竞赛规则.....	224
附录		239
附录 1	《国家学生体质健康标准》评分标准.....	239
附录 2	关于印发《全国游泳锻炼等级标准实施办法》的通知.....	244
附录 3	最新全国游泳锻炼等级标准（2011-08-08 颁布）.....	246
参考文献		247

第一章 体育运动与健康促进

章前导言

随着经济的快速发展，人类生活水平和生存质量明显提高，慢性疾病也随之而来，不良的行为与生活方式已成为这类疾病的首要致病因素。体育运动是促进健康行为和改变身体健康状态的关键，它能有效改善人们的生活方式，预防各种慢性病的发生。体育运动作为积极而有效的增强体质的手段，对大学生锻造强健体魄、陶冶健康人格、调控心理健康，具有其他休闲方式不可替代的作用。

游泳运动不仅能促进身体健康，而且还能提高人的心理健康水平和社会适应能力，有很好的娱乐和放松作用。因此，游泳运动深受大学生的喜爱，被称为“最快乐的运动”之一。

学习目标

1. 了解健康、亚健康、健康促进的概念与内涵。
2. 了解体力活动与健康体适能的概念与内涵。
3. 了解游泳运动对健康的促进作用。
4. 了解运动相关因素对健康的促进作用。

关键词

健康；亚健康；健康促进；健康体适能；游泳运动；运动相关因素

第一节 健康与健康促进

健康是人类发展的永恒主题。随着科技的进步、社会的发展以及人们物质生活的日益丰富，人们的生活方式发生了很大变化，人类正在被激烈的社会竞争和巨大的社会压力所困扰，以致引发了诸多由于精神紧张和心灵扭曲所致的病症，人类的健康问题受到了前所未有的关注。



一、健康的概念及影响健康的因素

（一）健康的概念及其内涵演变

健康是一个具有强烈时代感的综合概念，其内涵随着社会科学和医学的发展而逐步深化。在生物医学模式下，“无病即健康”的观念深入人心，将疾病与健康截然分开，认为只要没有生理性疾病就是健康的。在随后发展起来的生物—心理医学模式下，人们开始关注人的生理、心理两个方面的健康。但随着社会进一步发展和医学研究的深入，生物医学模式和生物—心理医学模式的局限性和消极影响也日渐突出，主要表现是将人的自然属性和社会属性分隔，忽视了社会因素（如政治、经济、教育）、心理因素（如冲动、孤独、紧张）与不良生活方式等对健康的影响。而在生物—心理—社会医学模式下，健康的内涵随之不断更新、扩展，更加关注人的整体健康状态，即形成整体的现代健康观。

1978年9月，国际初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》中，对健康内涵的描述重申：“健康不仅是没有疾病和身体虚弱，而且是身心健康、社会适应的完美状态。”并且提出：“健康是基本人权，达到尽可能的健康水平，是世界范围内的一项最重要的社会性目标。”

1986年，世界卫生组织（WHO）在《渥太华宪章》中重申：“应将健康看做是日常生活的资源而不是生活的目标。健康是一个积极的概念，它不仅仅是个人身体素质的体现，也是社会和个人的资源。”“为了达到身心健康和较好地适应社会的完美状态，每一个人都必须有能力去认识和实现此愿望，努力满足需求和改善环境。”

1989年，世界卫生组织对健康又作出了最新定义，明确地将道德健康纳入健康的基本构成要素，提出“一个人在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康4个方面皆健全”才算健康。

2000年，David J. Ansbaugh 等在其所著的《完全健康：概念与应用》一书中，系统阐述了自1960年以来被国际社会广为使用的“完全健康”（wellness）的概念，并将其视为对传统健康概念的发展和补充。“完全健康”涉及与当今健康概念相同或者相似的基本内涵（图1-1）。但与其不同的是，一方面“完全健康”更加注重不同健康构成要素之间的关系，认为各个健康要素充分与平衡的发展才是健康所追求的真正目标。以 Jerrold S. Greenberg 等所著的《体适能与完全健康》一书的比喻为例，“完全健康”好像是一个“5个气仓”都充足了气的圆形车轮（图1-2），而不是一只部分充气过多和另一部分充气不足的变形轮胎（图1-3）；另一方面，“完全健康”特别强调健康的实践性，认为“完全健康”是一种能够不断主动知晓个人存在的健康问题、选择并采取适当措施以达到最佳健康状态的过程，而不只是一个理想中的目标。在此基础上，也有人根据现阶段影响人类健康的主要因素，将旨在改善个人健康水平的“完全健康”活动进一步归纳和细化为以下12种，即参加体力活动、不吸烟、控制性生活、安全活动、压力管理、医疗体检、降低心血管疾病危险性、健康教育、合理营养、精神生活、预防癌症和防止药物滥用。很明显，与传统的健康概念相比，“完全健康”的理念对于深入认识健康的内涵、指导健康科学研究与改善个人健康水平都具有更加现实的意义。



鉴于世界各国对健康问题的研究，世界卫生组织在其制订的世界保健大宪章中对“健康”提出了 10 条准则，进一步丰富了传统意义上健康的内涵。健康的 10 条准则如下。

- 1. 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作，而不感到过分紧张和疲劳。
- 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。
- 5. 能够抵御一般性感冒和传染病。
- 6. 体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臀位置协调。
- 7. 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎。
- 8. 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。
- 9. 头发有光泽，无头屑。
- 10. 肌肉丰满，皮肤有弹性，走路轻松。

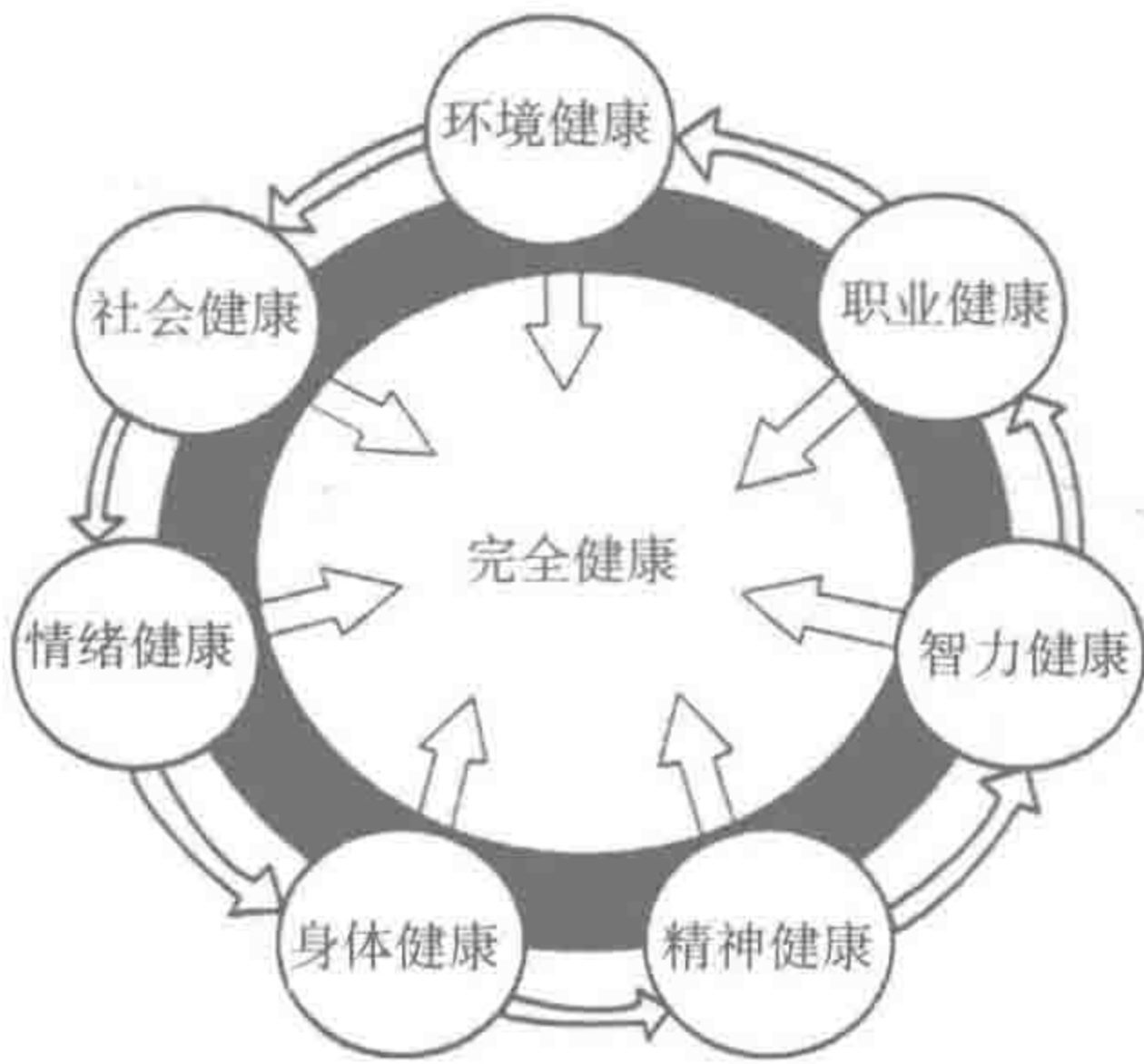


图 1-1



图 1-2

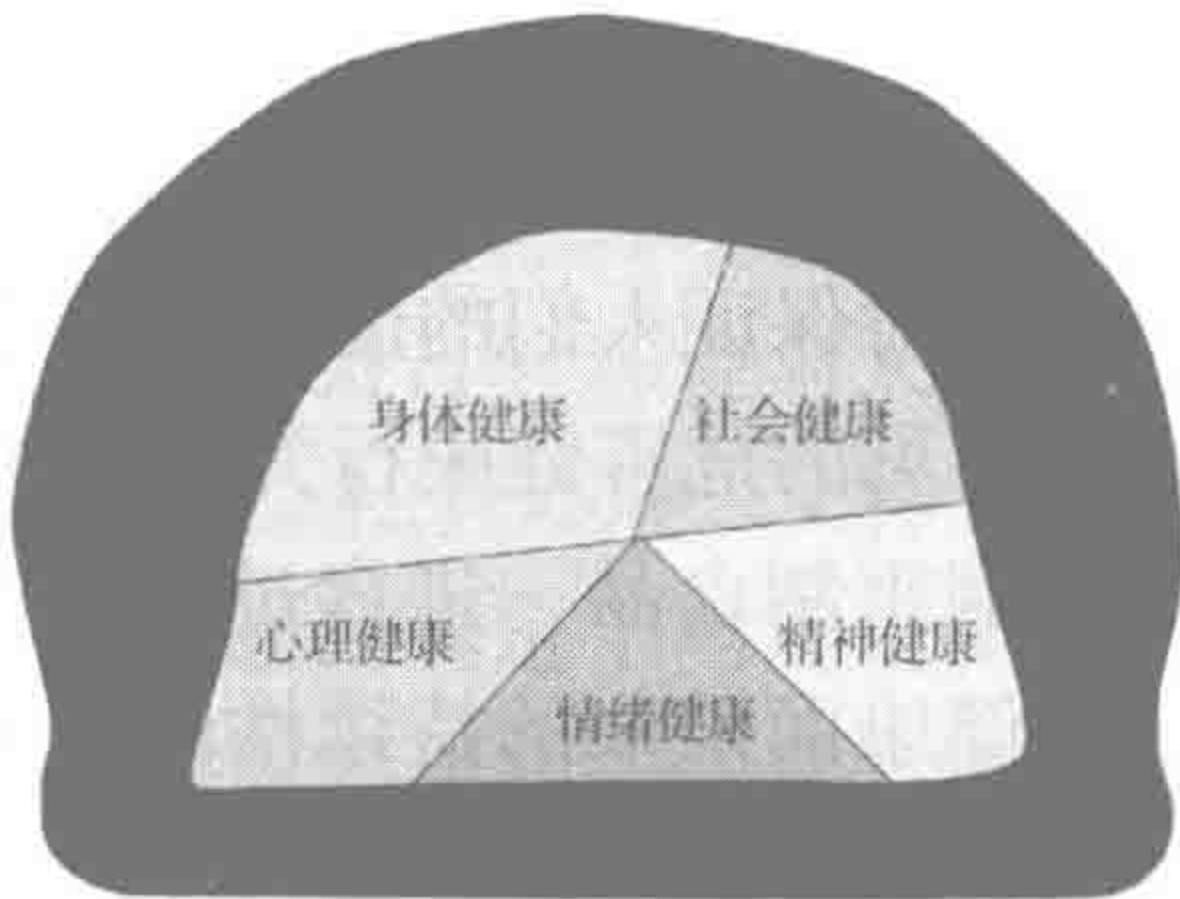


图 1-3

(二) 影响健康的因素

影响健康的因素，又称健康决定因素，是指影响和决定个人和人群健康状态的各种条件变化，1974 年前加拿大卫生与福利部部长马克·隆迪提出影响人类健康的因素主要包括人类生物学、环境、生活方式和医疗卫生服务 4 个方面。在美国前 10 位死亡疾病中，因不良行为和生活方式造成的占 70%（中国占 44%），其次是环境因素（包括自然环境和社会环境），生物学因素和卫生服务因素排在前两者之后。不良行为和生活方式成为首要的致病因素，如不合理饮食、吸烟、酗酒、缺乏运动等。国外流行病学、社会医学和临床社会调查表明，每个人的健康与寿命 50%~55% 取决于生活条件和生活方式，20%~25% 取决于环境状态，15%~20% 取决于遗传因素，10%~15% 取决于医疗卫生服务工作。

1. 生活方式因素

生活方式因素又称行为与生活方式因素，特指人类个体或群体受一定文化、民族、社会、经济、风俗、习惯等的影响而形成的一系列生活观念、生活态度、生活习惯和生活制度等，是



人类文明和文化的重要组成部分。根据国内外权威研究报告，良好的生活方式是人类健康长寿和快乐幸福的重要保障，而不良的生活方式则是影响人类健康和生活质量的罪魁祸首。例如，抽烟、酗酒、暴饮暴食、过多摄入脂肪和糖类等不健康的饮食生活方式，熬夜、睡眠不足、长时间看电视、玩电脑游戏和上网等不健康的休息方式，长期坐姿工作、缺乏锻炼或缺少体力活动等不健康的身体活动方式，夫妻间情感淡漠、对孩子溺爱、对他人冷漠等不健康的情感生活方式，以自我为中心、孤独、抑郁、嫉妒、自私等不健康的心理活动方式，以及过多功利化、物质化等不健康的人际交往方式等，都是严重影响人类健康的不良生活方式。其中，静态生活方式特指那些以睡、躺、坐、站等低耗能行为为主要特征的缺乏运动的体力活动形态。科学研究发现，与其他影响健康的各种不良生活方式相比，缺乏运动的静态生活方式具有健康危害严重、人群流行率高、职业分布范围广、危害知晓率低和扩散蔓延趋势严重等特点。因此，应当引起包括政府、研究机构在内的全社会的关注和重视。

随着社会的发展，行为和生活方式已经成为影响健康的首要因素。不良的行为和生活方式会危害健康，而良好的行为和生活方式则是健康长寿的重要保证。现实生活中人们存在的许多健康问题，就是由于没有形成健康的行为和生活方式，比如以心血管疾病和恶性肿瘤为首的非传染性疾病的病因就与行为因素密切相关。改变人们危害健康的行为，形成和维持促进健康的行为，对保证人们的健康有着十分重要的意义。

常见的危害健康行为包括吸烟、酗酒、不良饮食行为（饮食过度，高脂饮食，低纤维素饮食，食用烟熏制食品，进食过快、过热、过酸、过硬等）。常见的促进健康行为是指个人或群体为增进健康而采取的持续性的、明显的行为，包括体育锻炼、积极的休息与睡眠、合理营养和平衡膳食、积极的应对方式等。

（1）体育锻炼

随着科学技术的发展，生产、生活日益现代化，先前许多的体力劳动已经逐渐被电子化、机械化、自动化的设备所取代，造成人们体力活动减少。缺乏身体活动造成体内物质代谢的迟缓，体力下降，肥胖症、心脏病等非传染性疾病的发病率上升，不利于人们的心理健康。

经常进行体育锻炼有益于全身各个系统，可改善肌肉、心血管、呼吸系统功能，提高神经、内分泌和免疫能力，改善亚健康状况，改善人体形态结构（体格、体型、体态、营养状况和身体成分）、身体机能（机体新陈代谢水平、各器官的机能和抵抗疾病的能力）、身体素质和运动能力（速度、力量、耐力、灵敏、柔韧素质以及跳、跑、投、攀等运动能力）；培养良好的心理素质（情绪乐观、意志坚强、有较强的抗干扰能力），减轻或消除紧张、焦虑、抑郁，培养自觉性、坚韧性、竞争意识，提高自控能力。

（2）积极的休息与睡眠

人们在进行工作、学习等活动之后会发生疲劳。为了消除疲劳，恢复充沛的体力，就需要休息。休息包括积极的休息和消极的休息。消极的休息方式就是以静为主，如睡眠。成年人应保证每日7~9小时的睡眠。充足的睡眠可以减轻机体的疲劳，增强机体对各种紧张刺激的耐受程度，降低对各种疾病的易感性等，从而使机体能够有充沛的精力去迎接新的挑战。积极的休息就是变换活动或工作的方式，通过协调机体各个部位的活动，协调大脑皮质的兴奋程序，保



持稳定的动态平衡。积极的休息能够使人们精力感增强，精神更加饱满，消除各种消极的心理因素，促进身心健康。

（3）合理营养和平衡膳食

营养状况和人的身心健康密切相关。营养不良或摄取热量过多以及营养平衡失调，都将有损人体健康。平衡膳食就是要全面达到营养供给量的膳食，包括饮食多样化和饮食不过量等。合理营养和平衡膳食能够保障机体正常的生理功能，促进生长发育，提高机体的免疫力。相关研究已经证实通过饮食结构的合理化可以减少癌症的发病率和冠心病的死亡率。

（4）积极的应对方式

社会的飞速发展和生活节奏的加快，人们接触到的紧张刺激因子越来越多，紧张刺激的消极影响也变得日益突出。积极应对方式是一种针对紧张刺激可能出现的结果的积极反应，是在现实生活中培养起来的对可能出现的健康威胁在头脑中形成预警，然后针对性地为达到预期结果而做出积极反应的一种能力。积极应对主要通过预知、反馈、控制来实现。积极应对完成后，会表现出较高的满足感、轻松感和达到目的的成就感，当再次处于此类情景时，紧张感会减弱。

2. 环境因素

环境因素包括自然环境和社会环境，其变化对人类健康的影响极大。自然环境包括阳光、空气、水、气候和地理等，对健康有着直接的影响。爱护自然环境，保持自然环境与人类社会的和谐发展，对于维护和促进人类健康事业的发展具有十分重要的意义。社会环境，又称文化—社会环境，包括社会制度、法律、经济、文化、教育等。其中，社会制度确定了与健康相关的政策和资源保障；法律、法规确定了健康人权的维护；经济决定着与健康密切相关的衣、食、住、行；文化决定着人们的风俗、习惯、道德；而教育促成人们树立科学的健康观念和养成良好的健康的生活方式。

3. 人类生物学因素

人类生物学因素包括遗传、病原微生物、个人生物学特征等。其中，遗传因素是影响人类健康的一个基本决定因素。目前已知由遗传因素直接引起的人类遗传性缺陷和遗传疾病近 3000 种（约占人类各种疾病的 1/5 以上），此外遗传因素还与高血压病、糖尿病和肿瘤等疾病的发病有关；各种病原微生物包括细菌、病毒、支原体、螺旋体和真菌等，它们在体内生长繁殖并通过其代谢产物干扰和破坏人体组织细胞的正常代谢，或引起变态反应而对组织器官造成损害，或产生生理功能障碍，引起组织细胞损伤等，是从古代到 20 世纪中期引起人类死亡的主要原因；而年龄、性别、形体特征等个人生物学特征也在一定程度上影响着个人的疾病与健康状况。

4. 医疗卫生服务因素

医疗卫生服务指卫生机构和卫生专业人员为了防治疾病，增进健康，运用卫生资源和各种手段，有计划、有目的地向个人、群体和社会提供必要服务的活动过程。健全的医疗卫生机构，完备的服务网络，一定的卫生经济投入以及合理的卫生资源配置，均对人群健康有促进作用。

除此以外，包括个人收入和社会地位等在内的社会经济环境、婴儿早期生长发育状态、个人卫生习惯、个人健康生活能力和技能等也均被看做是影响健康的主要因素。



（三）大学生的健康状况

1. 大学生身体健康现状

2010年全国学生体质健康调研结果显示：我国学生的肺活量水平、体能素质持续20年下降的情况下，出现上升拐点。但是超重学生和肥胖学生的比例迅速增加，其中城市男生已达13.33%；视力不良率仍居高不下，其中小学生为40.89%、初中生为67.33%、高中生为79.20%、大学生为84.72%。造成上述情况的原因有很多，但是大致可以归结为以下几个方面。

- （1）学校体育的本质功能没有被充分认识，导致学校体育的指导思想不完善。
- （2）混淆了学校体育与竞技体育的本质区别及其联系。
- （3）体育课程改革有待进一步深化。
- （4）学校全民健身服务体系尚未形成。
- （5）学生课业负担重、缺乏锻炼，且未养成良好的锻炼习惯。
- （6）学校体育场地、器材、设施欠缺，体育活动的内容与形式都不够丰富。

大学生身体素质的全面提高问题，引起了中央领导和全社会的极大关注。要提高大学生的身体健康水平，学校体育教育应从以下几个方面落实好各项工作。

- （1）高校体育教育要树立“健康第一”的指导思想。
- （2）构建科学的体育课程体系。
- （3）推动学生课外体育锻炼的开展。
- （4）提高体育师资队伍素质和水平。
- （5）完善学校运动训练和竞赛体系。

2. 大学生心理健康现状

近年来，大学生作为一个特殊的群体，其心理健康问题日益受到人们的重视。大学生一方面要面对大学学习、生活的压力，另一方面又要面对社会上各种多变的思潮和价值观念。理想与现实的反差，期望与能力的冲突，使他们感到困惑和无所适从。有研究表明，在具有心理疾病的大学生中，男生多表现为偏执、精神病性和敌对，女生多表现为恐惧、忧郁、焦虑和人际关系敏感。

影响大学生心理健康的原因是多方面的，包括社会、家庭、学校等各个方面。对大学生个人而言，以下4个方面是影响大学生心理健康的主要原因。

- （1）适应环境问题。
- （2）爱情、婚姻、择业问题。
- （3）网络沉迷问题。
- （4）观念面临挑战问题。

现阶段，针对大学生的心理健康问题，有关专家、学者进行了大量的研究，给出了比较系统的解决方案，认为高校要提高大学生的心理健康水平应从以下几个方面着手。

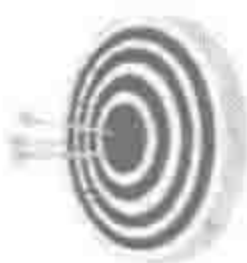
- （1）加强心理健康教育的师资队伍建设。
- （2）开设心理健康教育课。



- (3) 开展心理咨询与心理辅导。
- (4) 构建大学生心理健康教育课程体系。
- (5) 加强校园科技文化建设。
- (6) 培养学生自我心理调节的能力。

二、亚健康

20 世纪 80 年代中期，前苏联学者波克曼研究指出，人体除健康状态和疾病状态之处，还存在一种非健康非患病的中间状态，称为亚健康状态（sub-health status），简称亚健康（图 1-4）。亚健康状态是机体介于健康与疾病之间的一种生理功能低下的特殊状态，此时机体尚无明显器质性病变，但体力降低、反应能力下降、适应能力减退、精神状态欠佳和人体免疫功能低下，已有程度不同的各种患病的危险因素，具有发生某种疾病的高危倾向。



知识链接 1-1

三种健康状态

- 1. 健康状态：经临床检查无疾病，主观又无虚弱和不适的感觉；精力充沛，工作、学习、处理及社交均处于自我感觉较为满意的状态。
- 2. 亚健康状态：虽然没有疾病，但主观感觉虚弱和诸多不适；日常精神欠佳，机体活动降低；反应能力减退，工作效率降低；为人处世较差，适应能力降低；同时又无疾病的客观明显表征。
- 3. 疾病状态：按国际疾病分类标准确定疾病，并根据病情和病程确定疾病状态。

（一）亚健康的分类与症状

亚健康状态有多种分类方法，其中常用的分类是依据症状归属进行分类，分为以躯体症状为主的躯体亚健康状态；以心理症状为主的心理亚健康状态；以人际交往中的不良症状为主的人际交往亚健康状态以及慢性疲劳综合征 4 种。

躯体亚健康状态具体表现为躯体性疲劳，如经常感到乏力，困倦、肌体酸痛、咽喉痛、低热、眼睛易疲劳，无缘由的头晕、头痛、耳鸣、目眩、颈肩僵硬，易感冒、易出汗、易便秘、易晕车、胸闷心悸等。心理亚健康状态最常见的症状是焦虑，主要表现为烦躁、易怒、睡眠障碍，进而出现心悸，不安、慌乱、手足无措、无所适从，这些可诱发心脏病、癌症等疾病；人际交往亚健康状态主要表现为与他人的心理距离加大，交往频率下降，人际交往不稳定，对人对事态度冷淡、冷漠，常有无助、

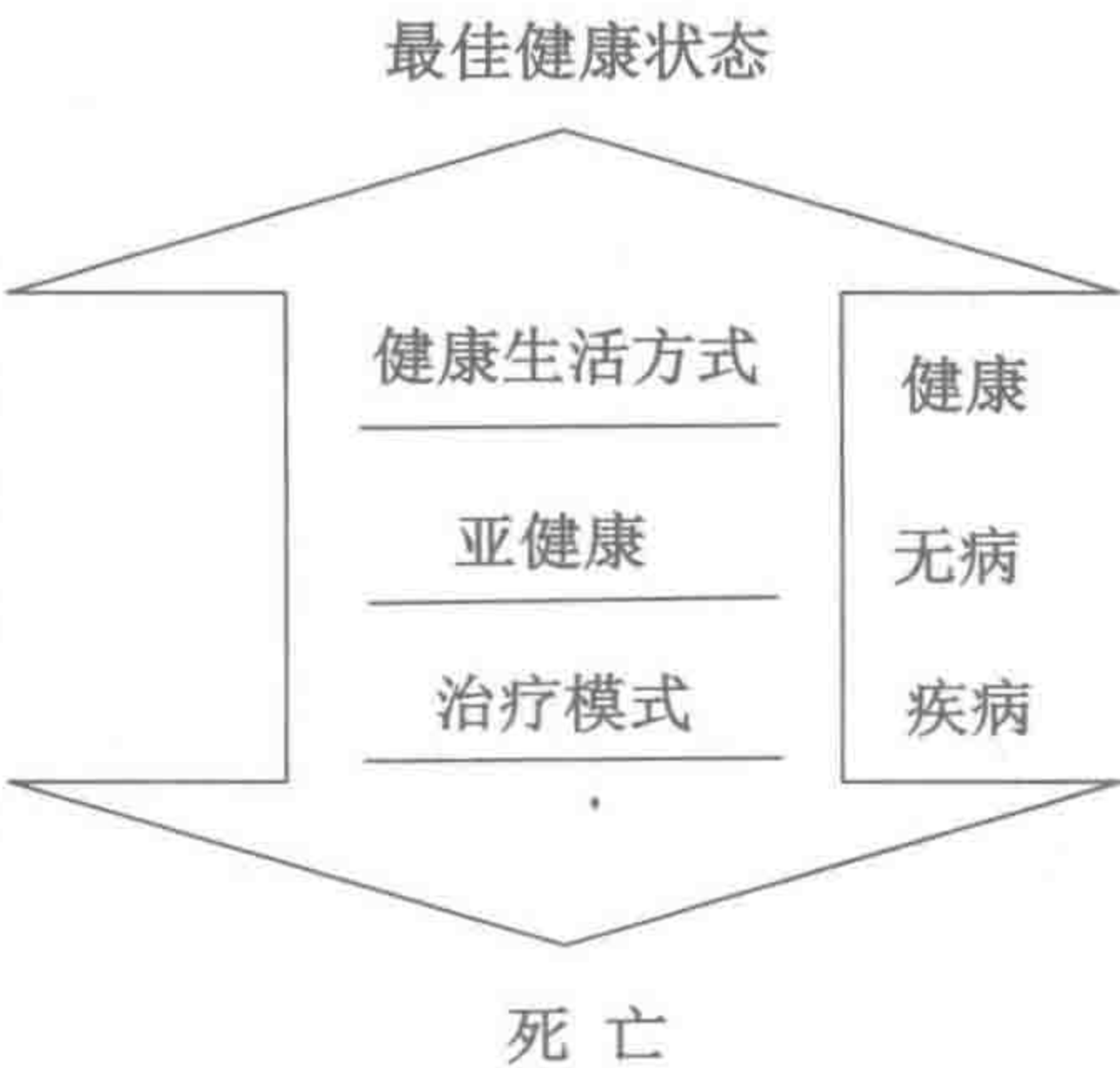


图 1-4 健康、死亡连续统一体



无望、空虚、自卑、猜疑、自闭等。而慢性疲劳综合征则是亚健康最主要的和综合性的表现形式，它是一种以疲劳低热（或自觉发热）、咽喉痛、肌痛、关节痛、头痛、注意力不易集中、记忆力下降、睡眠障碍和抑郁等非特异性表现为主的综合征。

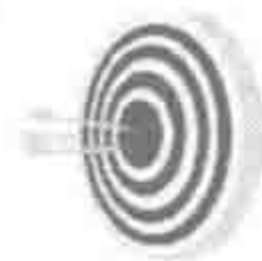
（二）亚健康状态的发生原因

亚健康状态的发生原因较为复杂，可能是由于快节奏的社会生活、繁多的社会信息刺激，使人的交感神经系统长期处于亢奋状态而导致植物神经系统功能失调，同时受社会、心理、环境、生活方式和遗传因素的不良影响。长期的身心紧张如得不到及时调节，就会出现心理失衡，神经系统功能失调，内分泌混乱，使正常的生理功能失调，机体的免疫力下降，躯体出现疲劳感，食欲下降，睡眠不佳。环境严重污染，生存空间过于狭小，可使空气中负氧离子浓度降低。长期处于这种环境，人体血液中氧浓度和组织细胞对氧的利用率都会降低，进而影响组织细胞的正常生理功能，从而使人感到心情郁闷、烦躁。社会生活的日益复杂化和多变性，使人与人之间的情感日益淡漠，情感交流日益缺乏，交往趋于表面化、形式化和物质化，情感受挫的机会增多。缺乏亲密的社会关系和友谊，使人们表现出无聊感、无助感、烦恼感。大量证据表明，缺乏社会支持是导致心理和躯体障碍的一个重要因素。

（三）引起大学生亚健康的原因

虽然国内外医学界对亚健康的诊断还没一个统一的、公认的标准，但我国学者根据对亚健康的定义、临床表现的有关文献，制订了大学生亚健康状态调查表，对我国大学生亚健康状况进行了调查。有研究显示，引起大学生亚健康状态的原因主要有以下原因。

1. 就业压力大，有 90% 以上的大学生为就业担忧。
2. 学习、考研压力大，尤其是女大学生，为取得好成绩经常熬夜，睡眠不足。
3. 由于过度疲劳，精神长期处于高度紧张状态，部分女大学生出现月经紊乱。
4. 生活习惯不良，抽烟、饮酒、经常不吃早餐、暴饮暴食、偏食。
5. 无规律、无适量锻炼的习惯。
6. 失恋，与同学关系不融洽。
7. 家庭经济困难，生活压力大。
8. 迷恋网络、电子游戏等。



知识链接 1-2

亚健康状态的成因与消除

成因：亚健康状态与遗传基因、严重的环境污染、紧张的生活节奏、过重的心理压力、不良的生活习惯、超负荷工作带来的疲劳、长期患病或经历过手术治疗等因素有关。

消除措施：改正不良生活习惯、调整个人心理状态、提高应变能力、消除疲劳、加强体育锻炼、适当服用保健品等。



三、健康促进

（一）健康促进的概念及发展

健康促进最早由医学史家 Henry E. Sigerist 于 1945 年提出的。他把医学定义为 4 个方面的功能：健康促进、疾病预防、疾病治疗和康复。

“健康促进”是指以教育、组织、法律(政策)和经济的手段干预那些对健康有害的生活方式、行为和环境，以促进健康。健康促进是当前世界上推崇的具有全新意义的提高健康水平的最佳途径，它有可能使个人、集体乃至整个社会在更大程度上参与修正不健康行为、优化生活方式，从而控制影响健康危险因素，促进身心健康。

健康促进是随着现代健康观的建立而兴起的。1979 年，美国卫生总署关于健康促进和疾病预防的报告——《健康的人民》的发布，标志健康促进的开始；1986 年，世界卫生组织首届国际健康促进大会《渥太华宪章》指出：健康促进是促使人们提高、维护和改善他们自身健康的过程，是协调人类与环境的战略，它规定个人与社会对健康各自所负的责任。这也是健康促进发展史上的一个里程碑。1988 年在澳大利亚阿德莱德召开了第 2 届国际健康促进大会，敦促各国政府协调经济、社会和健康政策，以推进健康促进运动。1991 年在瑞典松兹瓦尔召开了第 3 届大会，强调健康和身体环境的关系。1997 年在印度尼西亚雅加达召开了第 4 届大会，强调各国要坚持将健康促进作为健康进展的核心，会议通过的《雅加达健康促进宣言》提出了世界卫生组织确立健康促进在 21 世纪的优先地位。2000 年 6 月，世界卫生组织前总干事布伦特兰在第 5 届全球健康促进大会上指出：健康促进就是要使人们尽一切可能让他们的精神和身体保持在最优状态，宗旨是使人们知道如何保持健康，在健康生活方式下生活，并有能力做出健康的选择。随着人们对健康越来越重视，健康促进运动也得到了蓬勃发展。

（二）大学生体育锻炼行为与健康促进

人的健康状况主要受先天遗传和后天环境（自然环境和社会环境）的影响，其中体育锻炼行为和习惯是促进人的健康状况发生改变的最重要的后天环境因素，它作为积极而有效地增强体质的手段，对正处于学龄晚期的大学生锻造强健体魄、陶冶健康人格、调控心理健康，具有其他休闲方式不可替代的作用。

体育锻炼行为是指主要在闲暇时间里进行的，以健康为主要目的，具有一定强度、频率和持续时间的身体活动。国外学者于 1983 年提出的行为阶段转变理论（TTM）将体育锻炼行为划分为五个不同的阶段：通过影响锻炼行为阶段变化的心理因素对其动态变化过程进行解释、说明和预测；通过行为干预措施的实施促使人们从对锻炼不重视，到产生兴趣；准备开始锻炼；实施锻炼；养成锻炼习惯。我国学者依据 TTM 理论，对我国大学生体育锻炼行为的阶段变化特点、影响阶段变化及阶段转化的心理因素进行了研究。

1. 我国大学生体育锻炼行为的变化阶段

依据目前国内高校体育现状，锻炼设施及相关配套服务相对不足和个人的经济状况不佳等



因素是导致大学生缺乏锻炼的主要原因。我国大学生体育锻炼行为可以被划分为以下五个阶段。

(1) 漠视阶段：非但没有锻炼的意图，就连对锻炼的关心也没有的阶段。

(2) 条件依存阶段：已经认识到了锻炼的利弊，但限于锻炼设施及经济现状，当条件满足时就锻炼，不满足时就不锻炼的阶段。

(3) 准备阶段：对锻炼有了积极的认识，虽然目前还没有开始有规律地进行锻炼，但已经计划开始规律性的锻炼。

(4) 行动阶段：已经开始有规律地进行体育锻炼，但还未坚持6个月。

(5) 维持阶段：有规律地进行体育锻炼，且已经坚持了6个月以上。

第1个阶段是我国大学生真正不锻炼的阶段，而在后4个阶段中，大学生都在不同程度地进行锻炼。此外，也有研究指出对于那些坚持锻炼已经超过5年，已经从前5个阶段的动态变化中脱离出来的锻炼者来说，则进入了第6阶段，即人们所追求的健康生活模式中的终极阶段。

对我国大学生体育锻炼行为的调查显示：处于不锻炼或不进行规律锻炼的大学生占86.8%，而进行规律性锻炼的大学生仅占到13.2%，进行规律性锻炼的大学生占全体学生的百分比与我国香港（29.2%）、韩国（32.8%）相比存在一定的差距；同英国（43.0%）、美国（56.4%）等西方发达国家相比差距更大。

2. 影响我国大学生锻炼行为阶段变化的心理因素

(1) 均衡决策

均衡决策是对采取行为的代价和获益的评价，用于个体评价体育锻炼行为对自身可能产生的收益和弊端。影响我国大学生体育锻炼行为决策的因素包括以下两个方面。

① 锻炼的益处：增进健康、减少焦虑、改善体型、增强体质、提高免疫力、减缓老化速度、控制体重。

② 锻炼的弊端：疲劳、可能负伤、经济上的付出、枯燥、缺乏兴趣、浪费时间。

(2) 自我效能

自我效能是指为达到特定的目标而对自身能力的信任程度，它不但影响大学生对锻炼的选择、投入的精力，同时也会影响克服锻炼遭遇的困难的能力。影响我国大学生体育锻炼行为自我效能的主要因素有如下方面。

① 客观因素：锻炼设施不足、处于学校假期当中。

② 主观因素：健康意识缺乏、锻炼时间不足、很多比锻炼更有趣的事情。

③ 环境因素：天气不好、空气质量不佳。

(3) 变化过程

变化过程式指个体随着行动变化而产生的行为的、认知的和情绪上的反应，它随锻炼行为阶段变化而发生变化。锻炼行为受以下因素的影响。

① 媒体。

② 家庭及朋友。

③ 为了改善体型。

④ 环境。