

当代大学生

DANG DAI DA XUE SHENG
JIAN MEI YU SU SHEN YUN DONG DE
KE XUE XING YAN JIU

健美与塑身运动的 科学性研究

主 编 / 胡 茵 胡 雪 王卫红



中国商务出版社
CHINA COMMERCE AND TRADE PRESS

当代大学生

DAI DAI DA XUE SHENG
JIAN MEI YU SU SHEN YUN DONG DE
KE XUE XING YAN JIU

健美与塑身运动的 科学性研究

主 编 / 胡 茵 胡 雪 王卫红

副主编 / 鲁建明 许小刚 张 恒

陈静霜 刘 玲 彭汉群



赠图书馆惠存



中国商务出版社
CHINA COMMERCE AND TRADE PRESS

胡雪
2012.5.15

图书在版编目(CIP)数据

当代大学生健美与塑身运动的科学性研究/胡茵, 胡雪, 王卫红主编. —北京:中国商务出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-5103-0208-4

I. ①当… II. ①胡…②胡…③王… III. ①大学生—健身运动—研究 IV. ①G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 010152 号

当代大学生健美与塑身运动的科学性研究

DANGDAI DAXUESHENG JIANMEI YU SUSHEN YUNDONG DE KEXUEXING YANJIU

胡茵 胡雪 王卫红 主编

出版:中国商务出版社

发行:北京中商图出版物发行有限责任公司

社址:北京市东城区安定门外大街东后巷 28 号

邮编:100710

电话:010-64269744(编辑室)

010-64283818(发行部)

网址:www.cctpress.com

邮箱:cctp@cctpress.com

照排:静心苑照排部

印刷:三河市铭浩彩色印装有限公司

开本:787 毫米×1092 毫米 1/16

印张:23.25 字数:595 千字

版本:2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5103-0208-4

定价:32.00 元

版权专有 侵权必究

举报电话:(010)64283818

前言

21 世纪是科技迅猛发展的时代,社会竞争会越来越激烈,而人才的竞争则是社会竞争的根本。所以,国民素质将成为新世纪各国间实力较量的重中之重。大学生是未来社会的人才,他们的身心健康对国民素质的提高起着至关重要的作用。健康和健美不仅是当代大学生身心健康的外在特征和精神面貌的体现,而且是我国大学体育教育的目的和目标,是每一个青年学生对大学体育课程和大学生体育教师的期待和期望,是社会对大学生体育教育的重要要求,也是我国大学体育教育工作者的神圣职责和历史使命。

然而,在我国目前的大学生体育教育中,专门为大学生设置一门课程来发展他们的身体质量和身体形态的并不多见,基于这一情况,我们编写了本书——《当代大学生健美与塑身运动的科学性研究》。希望通过此书让大学生深入了解健美与塑身运动,了解这些运动对身体健康及形体塑造的影响,了解如何才能科学地进行健美与塑身训练。同时,希望通过此书的出版让大学体育工作者认识到开设专门的健美与塑身课对培养大学生综合素质的重要意义。

本书以独特的视角和全新的构思,阐释了健美与塑身运动的相关理论知识及其对大学生形体的影响,并介绍了相关的有氧健身运动项目,具有较强的科学性、创新性、娱乐性、实用性和趣味性。本书中的每一种健身项目都有自己独特的风格,汇集了时尚、优美、动感、激情和表现个性等多种元素。各种运动项目刚柔相济,不仅能强身健体,改善心肺功能,而且能够健美塑体,使人心情舒畅,充满活力与激情。

本书注重体育理论与相关实践相结合的原则,内容言简意赅、通俗易懂。和同类健美著作相比,一是拓宽了健美与塑身运动的基础理论知识,增强了科学健身的基本原则和方法;二是针对大学生的生理和心理特点,增加了一些适合大学生群体的健美与塑身项目,并对这些项目的基本动作、特点、练习方法及注意事项等做了具体的介绍,为大学生们的学及老师的教提供了科学依据。

健美与塑身运动既是有益的身体活动,又是一种娱乐欣赏,会让师生带着浓厚的兴趣迫不及待地去进行科学的锻炼,以使大学生在锻炼中塑造一个充满自信和活力的自我,这对促进大学设置有关健美与塑身的课程起着重要作用。

本书由胡茵(浙江建设职业技术学院)、胡雪(武汉体育学院)和王卫红(四川大学体育学院)担任主编;副主编由鲁建明(开封大学)、许小刚(黄淮学院)、张恒(中南林业科技大学)、陈静霜(星海音乐学院)、刘玲(四川音乐学院)和彭汉群(湖北大学体育学院)组成。全书由胡茵、胡雪和王卫红统稿,具体分工如下:

第一章第一节、第三节与第四节:胡茵;

第九章第二节、第三节、第四节、第六节与第八节,第十一章第五节:胡雪;

第五章,第十章第一节,第十一章第一节:王卫红;

第六章,第七章第二节,第八章:鲁建明;

第四章第一节与第二节,第七章第一节与第三节,第九章第七节,第十二章:许小刚;

第九章第五节,第十章第四节;张恒;

第三章第一节与第四节,第四章第三节与第四节,第十一章第二节;陈静霜;

第一章第二节,第三章第二节与第三节,第十一章第三节与第四节;刘玲;

第二章,第九章第一节,第十章第二节与第三节;彭汉群。

本书在编写的过程中参考借鉴了许多专家、学者的研究成果,在此表示最诚挚的谢意!由于编写人员的水平有限,书中难免不妥之处,敬请广大读者批评指正。

编 者

2009年11月

目 录

第一章 当代大学生的健康教育	(1)
第一节 健康与健康教育	(1)
第二节 《国家学生体质健康标准》的结构与内容	(12)
第三节 《国家学生体质健康标准》测试的操作方法	(21)
第四节 改善大学生体质的锻炼方法	(31)
第二章 体育与健康	(44)
第一节 体育概述	(44)
第二节 体育运动与健康	(52)
第三节 大学终身体育教育	(55)
第三章 健美与塑身运动促进大学生身体健康	(59)
第一节 健美与塑身运动对人体各器官系统的影响	(59)
第二节 健美与塑身运动对人体各方面能力的影响	(65)
第三节 健美与塑身运动对慢性疾病的防治	(68)
第四节 健美与塑身运动伤病的治疗与预防	(70)
第四章 健美与塑身运动促进大学生心理健康	(77)
第一节 心理健康的标准与保持	(77)
第二节 大学生心理健康的标准与保持	(81)
第三节 心理健康的测量与评价	(84)
第四节 健美与塑身运动对大学生心理健康的影响	(90)
第五章 健美与塑身运动的生理基础	(97)
第一节 健美与塑身运动中准备活动及整理活动的生理功效	(97)
第二节 健美与塑身运动中的新陈代谢	(99)
第三节 健美与塑身运动中的运动性疲劳及其恢复	(109)
第六章 大学生健美与塑身运动中的健康膳食	(120)
第一节 人体所需的营养成分	(120)
第二节 健康膳食	(128)
第三节 大学生健美与塑身运动的合理膳食营养	(135)
第四节 大学生健美与塑身运动的最优化膳食方案	(140)
第七章 科学减肥与体重控制	(143)
第一节 肥胖概述	(143)
第二节 减肥塑身新理念与运动减肥	(152)
第三节 消瘦者的健美锻炼	(165)
第八章 健美训练	(169)
第一节 健美训练的原则	(169)

第二节 健美训练的方法·····	(170)
第三节 健美训练的注意事项·····	(180)
第九章 人体各肌肉群的锻炼方法·····	(186)
第一节 健美颈部肌群的锻炼方法·····	(186)
第二节 健美肩部肌群的锻炼方法·····	(188)
第三节 健美臂部肌群的锻炼方法·····	(195)
第四节 健美胸部肌群的锻炼方法·····	(200)
第五节 健美背部肌群的锻炼方法·····	(205)
第六节 健美腰腹部肌群的锻炼方法·····	(209)
第七节 健美臀部肌群的锻炼方法·····	(214)
第八节 健美腿部肌群的锻炼方法·····	(218)
第十章 形体训练·····	(223)
第一节 形体训练概述·····	(223)
第二节 形体训练的注意事项·····	(236)
第三节 人体形体美的标准·····	(241)
第四节 健身美体的修塑和矫正技法·····	(246)
第十一章 有氧运动介绍·····	(276)
第一节 健美操·····	(276)
第二节 瑜伽·····	(293)
第三节 普拉提·····	(301)
第四节 体育舞蹈·····	(308)
第五节 艺术体操·····	(314)
第十二章 健美与塑身运动的锻炼效果·····	(353)
第一节 体形健美的类型与评价·····	(353)
第二节 健美与塑身运动负荷的测量与评价·····	(356)
第三节 健美与塑身运动锻炼效果的测量与评价·····	(359)
参考文献·····	(364)



第一章 当代大学生的健康教育

第一节 健康与健康教育

健康是生命的象征、幸福的保证,是人类生存和发展最基本的条件,也是创造社会物质文明和精神文明的基础。从古至今,健康一直是人类共同追求的目标,长寿是人们美好的理想。

健康的内涵在不断扩大,已不仅仅是人们平常所理解的身体上的无疾病。而健康教育就是通过相关的教育活动改变人们的健康行为、习惯等,对促进健康及提高生活质量有着重要作用。在本节中将具体介绍一下健康与健康教育方面的相关知识。

一、健康

(一) 健康的概念

健康是一个综合的概念。人们一般谈论的健康是指人的体质健康。体质是人体的状态和适应能力,它是在先天遗传和后天获得的基础上表现出来的人体形态结构、身体素质、生理功能、适应能力和心理因素的、相对稳定的特征。体质是人的运动能力、劳动工作能力乃至全部生命活动的物质基础。

20 世纪以前,人们对健康的理解比较简单,主要停留在生理层面上,“无病即健康”是人们对健康的惯常理解。其实这种对健康的理解是很不全面的。联合国世界卫生组织(WHO)在 1948 年成立时就明确提出:“健康(health)不仅是免于疾病和衰弱,而且是保持体格方面、精神方面和社会适应的完美状态。”这被称为“健康三维观”。

随着社会生产力和医学科学的不断发展,传统的健康观发生了变化,人们开始对健康有了更全面、更深层的认识。整体健康观念就是建立在由单纯的生物医学模式向生物—心理—社会医学综合模式发展基础上的新健康观,这是对健康的本质和内涵的全新认识。

在 1984 年,世界卫生组织提出了包含三方面内容的著名的健康新概念:“健康不仅仅是没有疾病和不虚弱,而且是在躯体上、心理上和社会适应能力上三方面的完美状态。”

在 1990 年,在此基础上又增加了“道德健康”,即按照社会认可的道德行为准则约束、支配自己的言谈举止,以不损害他人利益为前提来满足个人的需要。

在 2000 年,世界卫生组织又进一步增加了“生殖健康”的内容,即只有在生理健康、心理健康、道德健康、社会适应能力和生殖健康五个方面都具备良好状态才能算真正意义上的健康。

1. 生理健康

生理健康人在生物学方面的健康,是指人体的生理结构完整、健全,生理功能正常。生理健康是维持人体生存,进而开展高级的、丰富多彩的人类生命运动的基础。直到 20 世纪中叶,防治



生理性的疾病还一直是医学界最重要的任务。

2. 心理健康

心理健康是生理健康的发展,是指人的内心世界丰富充实,处事态度和谐安宁,与周围环境保持协调均衡。心理健康包括两方面的含义:一是自我人格完整,心理平衡,有较好的自控能力,有自知之明,能正确的评价自己,并能及时发现并克服自己的缺点;二是有正确的人生目标,不断追求和进取,对未来充满信心。

随着诊断学的发展,医学专家发现在现代社会中许多人都有心理异常表现。这些人尽管未达到求助医务诊治的程度,但一旦环境稍有变化,或者精神受到某种刺激,健康就会受到威胁。心理学家提出:心理现象自身是否具有完整性,心理活动和外部环境是否具有统一性,个性心理特征是否具有相对稳定性是确定心理活动正常与否的三条基本原则。

3. 道德健康

道德健康指不以损害他人利益来满足自己的需要,有辨别美丑、真伪、荣辱、是非的能力,能按社会公认的准则约束、支配自己的言行,愿为他人的幸福做贡献。要求每个人不仅要对自己的健康承担责任,而且还要对他人、对社会承担义务。不能损害他人的利益来满足自己的需要。

4. 社会适应良好

人类是群居的、社会化的生灵。离开了人类社会,孤立的人就与灵长类动物无异。社会适应主要指人在社会生活中的角色适应,包括家庭角色、职业角色和在学习、工作、生活、娱乐、社交中的角色转换以及人际关系等方面的适应。缺乏角色意识,发生角色错位是社会适应不良的表现。按社会运行规则行事,处理好个人和社会其他成员之间的关系是社会适应能力的基本要求。在生存和发展竞争日趋激烈的现代社会中,伴随各种不同价值取向而产生的迷惘、抑郁、困惑、孤独和失望情绪,都会对现代人的社会适应能力提出更高的挑战。

5. 生殖健康

指生殖系统及其功能和在整个生殖过程中的精神、体质和社会适应的完好状态。生殖健康包括生育调节、生殖系统疾病防治、母亲安全及婴儿健康、性保健及性病防治等方面。这一新的定义标志着人类健康观的重大转变,把健康从医学范畴拓展到社会学、心理学的范畴。

健康新概念的提出,关系到健康的躯体、健康的心理、健康的行为和生活方式,以及健康的社会适应能力。为保证每个人乃至整个民族的健康,每个人都被赋予了高度的社会责任和崇高的国家使命。

(二) 衡量健康的标准

1. 健康的 14 个标志

世界卫生组织(WHO)对健康做出了最具代表性的、有广泛影响的表述,给出了健康的 14 个标志,具体内容为:

- (1)充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和工作压力而不感到过分紧张和疲劳。
- (2)处世乐观,态度积极,乐于承担责任,事无大小不挑剔。
- (3)善于休息,睡眠良好。
- (4)应变能力强,能适应外界环境中的各种变化。



- (5)能够抵御一般感冒和传染病。
- (6)体重适当,身体匀称,站立时头、肩位置协调。
- (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、协调。
- (11)有良好的公德和道德修养,品德高尚。
- (12)对自己和他人的健康负责,工作、生活和娱乐时不影响、不损害他人的利益和健康。
- (13)不侵占、剽窃他人的钱财、物品及研究成果。
- (14)不吸毒,不淫乱。

上述健康的 14 个标志被世界各国的科学家、医疗健康专家以及体育工作者广泛认同并大量引用。

2. 心理健康的 10 项标准

世界卫生组织也制定了心理健康的 10 项标准,具体内容如下:

- (1)有充分的安全感。
- (2)有自知之明,能恰当评价自身能力。
- (3)目标切合实际,能现实地对待、处理问题。
- (4)经常保持兴趣,与周围环境密切接触。
- (5)保持人格的完整与和谐。
- (6)智力正常,具有较好的学习能力。
- (7)情绪豁达且调控适度。
- (8)人际关系良好。
- (9)能在集体允许范围内做出适度的个人发挥。
- (10)能在社会规范之内适当满足个人的基本需求。

3. 衡量身体健康状况的标准

1999 年,世界卫生组织又具体提出了身体健康的衡量标准,即用“五快”来衡量身体的健康状况。用“三良”来衡量心理的健康状况。

(1)食得快

食得快指吃饭时有很好的胃口,能快速吃完一餐饭而不挑剔食物,食欲和进餐时间基本一致,这证明内脏功能正常。食得快并不是不辨滋味,狼吞虎咽,而是吃饭时不挑食、不偏食,没有难以下咽的感觉。吃得顺利,吃完后感到饱足,没有过饱或者不饱的感觉。

(2)睡得快

睡得快指晚间有自然睡意,上床能很快就能入睡,而且睡得深;醒后头脑清醒,精神饱满。睡得快重要的是质量,如睡的时间过多,且睡后仍感乏力不爽,则是心理或者生理的病态表现,如各种心理或者生理障碍。睡得快说明中枢神经系统兴奋、抑制功能协调,且内脏无病理信息的干扰。

(3)便得快

便得快指不强行憋便,便后没有疲劳感。有便意时,能很快排泄大小便,而且感觉轻松自如,



在精神上有一种良好的感觉,说明胃肠功能良好。

(4)走得快

走得快指迈步轻松、有力,行动自如、协调,转体敏捷,反应迅速,动作流畅。证明精力充沛旺盛,躯体和四肢状况良好。

(5)说得快

说得快指说话流利,语言表达正确。说话内容合乎逻辑,有中心。能根据话题转换随机应变。说话时不觉吃力,没有有话要说而又不想说或者说话过程中有疲倦之感,没有头脑迟钝、词不达意的现象。表示中气充足,心肺功能正常,头脑清楚,思维敏捷。

4. 衡量心理健康状况的标准

1999年,世界卫生组织也具体提出了心理健康的衡量标准,用“三良”来衡量心理的健康状况。

(1)良好的人际关系

良好的人际关系是指有和他人交往的愿望,有选择地交朋友,尊重别人的人格,珍视友情。待人接物大度和善,自信自强,自尊自爱,既能善待自己,又能宽以待人,对人不吹毛求疵,对他人的问题和人际矛盾不过分计较。能与人为善,助人为乐。

(2)良好的个性

良好的个性是指性格温和,情绪稳定,言谈举止能够得到别人心理上的认可,能够在适应环境中充分发挥自己的个性特点,没有经常性的压抑感。感情丰富,总是向前看,具有坦荡胸怀和达观心境,热爱人生和生活。

(3)良好的处世能力

良好的处世能力是指在洞察问题客观现实时,具有较好的自我控制能力,与人交往的行为方式能被大多数人所接受。适应复杂的社会环境,对事物的变迁能始终保持稳定而良好的情绪,在不同的环境中能保持适应性,能保持对肌体环境和社会环境的平衡。

在身体“五快”和心理“三良”的基础上,2000年世界卫生组织(WHO)又提出了“合理膳食,戒烟,心理健康,克服紧张压力,体育锻炼”的促进健康新准则。

(三)亚健康

亚健康是指机体在内外环境不良刺激下引起心理、生理发生异常变化,但尚未达到明显病理性反应的程度,是介于健康和疾病之间的一种状态。从生理学角度来讲,就是人体各器官功能稳定性失调尚未引起器质性损伤。在此状态下如果能及时调控,就可以恢复健康状态,否则会引发疾病。随着年龄的增长,机体组织结构的退化(老化)及生理功能减退亦可引起亚健康,因此目前认为人体衰老的表现也属于亚健康。

研究表明,人群中基本符合世界卫生组织(WHO)健康标准的人约占15%,患有各种疾病者也约占15%,而处于这两者的中间状态的亚健康者却占60%~75%。人体在处于亚健康状态时,容易患病,身心感到不适,对生活、学习和身心健康都会造成不良的影响,不能很好地发挥体力和心理上的潜力。因此要重视亚健康,采取有效的措施使有缺陷或障碍的身心功能得到改善、补偿或增强,从亚健康状态转归到健康状态。

1. 造成亚健康的原因

造成亚健康的原因是多方面的。它与现代生活节奏加快,竞争日趋激烈,心理承受压力过



大,用脑、用心过度,身体的主要器官长期处于入不敷出的超负荷状态有关;不良的生活习惯,如吸烟、酗酒、偏食、缺乏锻炼、旅游疲劳综合征、泡吧形成网吧综合征、长期在空调环境中工作形成空调综合征,还有生活不规律、生态环境的变化、自然环境的污染等,均可使体内自由基蓄积过多,抗氧化能力不足,机体受过氧化损伤,衰老加快,从而导致亚健康。

2. 亚健康的主要表现

亚健康在生理上主要表现为疲劳、乏力、出虚汗、经常感冒、头晕头痛、无名低热、腰酸腿疼、视力减退、血压不稳、性功能下降、食欲不振等;在心理上则表现为精神不振、反应迟钝、记忆力减退、失眠多梦、烦躁不安、易怒、情绪低落等。通俗地说,就是人们常说的“到医院查不出病,而自己难受自己知道”的那种状态。

3. 亚健康的预防与消除

(1) 提高自我保健意识

在日常生活中戒除不良习惯和嗜好,如吸烟、酗酒、偏食等,做到起居有常,饮食有节,不过度劳累,提高自我保健意识,自觉构筑控制亚健康发生的第一道防线。克服不良生活方式是防治亚健康状态的身体基础。

(2) 营养全面均衡适量

人体对各种物质的需求量都有一个度,过量摄入将会适得其反,高盐、高糖、高脂肪食物的长期过量进食,尤其是饱和脂肪酸过量会导致亚健康状态。因此均衡适量的营养是维护健康的基本手段之一。

(3) 适量运动

“生命在于运动”,坚持一些内容和方式适宜的活动,或者选择参加各项健身活动,能延缓人体各器官的衰退和老化。

(4) 及时干预

及时干预是指采取保健品调理、药物预防、体育锻炼相结合的干预措施,对口腔溃疡、失眠多梦、消化不良和躯体疼痛等症状,可适当用药或者理疗或心理治疗等,使机体能转归健康。

(5) 保持心理健康

长期的压力或者精神刺激以及长期的压抑、愤怒等负性情绪,也是导致亚健康的重要因素。保持良好的心态和奋发进取、乐观豁达的精神,是防治亚健康的精神基础。可适当培养业余爱好,如听音乐、看书、练字画等有益于身心健康的活动。

(四) 影响健康的主要因素

影响健康的因素有很多,归结起来主要有以下四类:

1. 生物学因素

(1) 遗传

已知人类的遗传性缺陷和遗传性疾病有近 3 000 种(约占人类各种疾病的 1/5)。据调查显示,目前全国出生缺陷总发生率为 13.7%,其中严重智力低下者有 200 万人。遗传还与糖尿病、高血压、肿瘤等有关。

(2) 个人的生物学特征

个人的生物学特征包括性别、年龄、形态和健康状况等。例如,不同的人处在同样的危险



因素下时,对健康的危害性大不相同。

(3)病原微生物

从古代到 20 世纪中期,人类死亡的主要原因是病原微生物引起的感染性疾病。随着医学模式的改变,行为与生活方式因素日显突出。

2. 行为与生活方式因素

行为与生活方式是指人们长期受一定的经济、社会、文化、民族、家庭等因素的影响而形成的一系列比较固定的生活制度、生活习惯和生活意识,这些因素对健康和寿命的影响约占 60%。

良好的个人行为与生活方式包括平衡的膳食、经常自觉参加体育锻炼、保持充足适宜的睡眠、安全的出行习惯、不吸烟、不吸毒、节制饮酒、无不正当的性行为等。保持良好的个人行为与生活方式有利于提高身体健康水平,减少损害健康的危险因素。

不良的个人行为与生活方式会严重影响人们的身体健康,主要包括以下几方面:

(1)吸烟

烟草的化学成分复杂,燃烧后可以排出 750 种以上刺激和毒害细胞的物质,可以说是一种慢性自杀剂。据统计,肺癌的发病率和开始吸烟的年龄和吸烟年限有直接的关系。吸烟年龄越早患肺癌率就越高,15 岁以前开始的吸烟者比 25 岁开始的吸烟者死亡率高 55%,比不吸烟者高 1 倍多。

(2)吸毒

我国将毒品定义为“鸦片、吗啡、海洛因、大麻、可卡因以及国务院规定管制的其他能够使人形成瘾癖的麻醉药品或者精神药品”。吸毒容易成瘾,对人体健康的危害极大。

(3)嗜酒和酗酒

长期大量嗜酒者的死亡率要比一般人高 1~3 倍。长期酗酒将会形成慢性酒精中毒,对人体的危害极大。酒能损害胃、口腔、肠黏膜,诱发胰腺炎、食道炎、胃及十二指肠溃疡,还会使肝脏及结缔组织增生,导致肝硬化。酒还能使血管失去弹性,管壁变窄,造成高血压、动脉硬化、心肌梗塞和脑出血。对于学生来说酒的最大危害是损害脑细胞,导致记忆力减退、智力下降,严重的甚至会引起酒精中毒精神病。

(4)不良的性行为

不良的性行为是传播性病的主要途径。目前国际上列为性病的病种已经超过 20 种,我国重点防治的性病有 8 种,即梅毒、淋病、生殖疱疹、非淋菌性尿道炎、软下疳、尖锐湿疣、性病淋巴肉芽肿、艾滋病等。当性病患者和健康人进行性接触时,健康人体很容易被病原体侵入而感染。但有些病原体也可通过非性接触途径传染,如被病原体污染的内衣、毛巾、浴盆、便器、注射器针头等,或者通过输血、接受器官、注射血制品或组织移植而感染。此外,某些性病还可以在妊娠和分娩过程中,由母体传给胎儿或新生儿。

(5)不良的生活方式

①不良的生活习惯

不良的生活习惯主要包括两大方面:

第一,懈怠。在文明社会中,有人过于依赖物质享受和自动化,四肢懈怠,懒动脑子,甚至每天有五分之四的时间是在床上或者坐椅上度过的,结果使人体质虚弱、思维迟钝、四肢疲软。

第二,不参加体育锻炼。长期缺乏运动,会使身体机能退化,可能导致糖尿病、神经衰弱、心血管疾病、肥胖症等多种非传染性疾病的发生。



②不良的饮食习惯

不良的饮食习惯的形成和自然环境、社会环境、风俗习惯等因素有关。社会环境方面表现在人民生活水平的提高,物质生活的丰富,人们大量享用高蛋白、高糖类、高脂肪的食品,致使饮食结构失衡;自然环境方面表现在人们的饮食习惯在一定程度上受地域和气候的影响,如北方地区冬天多吃咸菜、腌菜,是胃癌的高发区,气候潮湿多雨的沿海地区则是肝癌的高发区。风俗习惯表现在一个民族的饮食习惯方面可以延续数代之久,如某些民族有吃生肉的习惯,这是导致人群中旋毛虫感染率较高的重要原因。

3. 环境因素

健康不仅应立足于个人身体和精神的健康,更应该强调人体和自然环境与社会环境的统一。强调健康、环境和人类发展问题不可分割。发展必须包含生活质量的提高,同时保持环境的可持续发展,这是探索健康生态学的基础。

WHO 环境与健康委员会在 1992 年的报告中指出:将维护和促进健康放在环境和发展应该关注的中心。1993 年,WHO 提出“持续发展所关注的中心问题是人类,人类有权享有与自然和谐的健康而有生产能力的生活”。为此,人类必须投入广泛的行动,整合和平衡目前或者今后将要面临的环境—健康—发展问题,以减少损失,防止可预测的不良后果出现的现,并指出健康与环境的整合,将是要达到持续发展的当务之急。

环境是指以人为主体的广阔的外部世界,可以分为自然环境和社会环境。自然环境和社会环境相互作用,交互影响,共同推动着人的心理和生理的发展。

(1) 自然环境

自然环境是人类赖以生存和发展的物质基础,是人类健康的根本,包括空气、阳光、气候、水、地理等。保持自然环境和人类的和谐,对维护、促进健康有着十分重要的意义。众所周知,有益于健康的居住环境比有效的医疗服务更能促进健康。如果破坏了人与自然的和谐,人类社会就会遭到大自然的报复,突出地表现在乱砍滥伐给人类带来水土流失和洪水灾害,污染的环境会给人类带来疾病。

(2) 社会环境

社会环境又称文化—社会环境,包括社会制度、经济、法律、文化、教育、民族、人口、职业等。社会制度确定了与健康相关的政策和资源保障;经济决定着与健康密切相关的衣、食、住、行;法律、法规的制定约束对人的健康权利的维护;文化决定着人的健康观及与健康相关的道德、风俗、习惯;民族影响着人们的饮食结构、生活方式;人口拥挤会给健康带来负面的影响;职业决定着人们的劳动方式、强度、环境等。社会环境还包括人际关系和社会状态等。

4. 健康服务因素

健康服务因素又称卫生服务因素,是人类征服疾病、保证健康的重要力量。卫生服务的内容、范围与质量直接关系到人的生、老、病、死以及由此产生的一系列健康问题,它对健康和寿命的影响占到 8%。卫生服务包括良好的医疗服务和卫生保健系统、健全的疫苗供应、必要的药物供应、足够的医务人员及其良好服务等。由于医疗技术的不断进步,一百多年来,人类的平均寿命激增了 30 多岁,几乎翻了 1 倍。当然,我们也必须明白的是医疗卫生因素的力量决不是万能的,“包治百病、药到病除”的妙手神医是不存在的。在许多疾病面前,目前的医疗技术仍然是无能为力的,而且药物医疗手段的局限性、昂贵性、损伤性和不稳定性日益明显地显露出来。



(五)有益于健康的四要素

有益于健康的要素主要包括以下四个方面,这四个要素有助于人们走上健康的生活轨道,从而达到理想的健康状态。

1. 保证充足的睡眠

在所有的休息方式中,睡眠是最理想、最完整的休息方式。一个人,不吃不喝可以维持 7 天的生命,而如果一刻也不让他睡眠,3 天就会死亡。就像一间工厂,白天工人忙碌,机器轰鸣,热闹非凡,晚上工人下班后,厂房被打扫,机器被维护,原料被重新填补,第二天才能正常运转一样。白天我们紧张忙碌地工作,消耗了大量的精力,回到家很放松。但是,我们真正得以恢复精力的良方是夜间充足和良好的睡眠。

我们每天的睡眠应保证 6~8 小时,这包括白天的精神放松。充足的五星级质量标准的睡眠有助于食物营养和人体血液的供应,有助于食物的消化、吸收和废物的排泄,有助于身体机能的自我调节,也有助于保持第二天清醒的头脑和充沛的精力。

2. 保持乐观的心态

俗话说“笑一笑,十年少。”乐观的心态可以使体内的神经内分泌系统的自动调节作用处于最佳状态,有利于身体健康,也有利于促进人的感知、想象、记忆、思维等活动;而消极的心态,如悲观、焦虑、抑郁、不安等,在一定条件下会导致人体功能失调,甚至使人生病。

有关资料显示,当前因心态、情绪引起身心疾病的患者已占总人口的 1/10,这些人易患的疾病包括冠心病、高血压、胃病和十二指肠溃疡等。乐观的心态等于好的保健品,消极的心态不亚于病菌。

3. 保证营养的均衡适量

营养的均衡适量是实现理想健康的基本前提和保证,日常饮食直接决定营养的状况。日前所知,人体需要的营养素有 42 种,归纳起来分为 7 大类:蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素、纤维和水。营养学家建议,每人每天最好能摄取 35~40 种不同的食物。以食物分类而言,有主食类、蔬菜类、水果类、肉鱼豆奶类以及油脂类,不同食物种类所含的营养素不同。例如,主食类提供大量的碳水化合物;蔬菜水果类则是矿物质、维生素、及纤维的丰富来源;奶类提供优质蛋白质且富含钙质;这些营养素对于身体缺一不可。“食物金字塔”就是均衡膳食的理想模式。因此,均衡地摄取各类食物是非常重要的。

但是,现代人的生活方式往往令人无法摄取和维持理想健康的各类营养素。生活压力、环境污染特别是食物加工、食物的污染、吸烟、饮酒等因素均会导致营养素的流失,从而增加人体对营养的需求。而且,现代人讲求快速,连饮食也是如此,随买随吃,一切从简。长久在外饮食的情况下,如果没有注意到营养的均衡性,则很容易引起营养缺失,从而影响身体的健康。

4. 坚持适当的科学运动

“生命在于运动。”四体不勤,懒做运动,只能是“坐”以待毙。世界卫生组织报告说,全球每年有 200 多万人死于懒做运动!因此世界卫生日曾以“运动有益健康”为口号,以“体育锻炼”为主题。

运动既要适当又讲科学,一个良好的运动计划应该包括以下三种身体活动。



(1) 有氧运动

骑自行车、步行、游泳等都属于有氧运动,有氧运动有助于消耗脂肪保持适当体重,有助于强健心肺功能和血液循环系统。

有氧运动应具备三个条件:第一,有充足的氧气参与运动;第二,运动时间为 30~60 分钟;第三,有效心率小于 150 次/分钟。

(2) 无氧运动

短跑、拔河、举重等短暂的剧烈活动属于无氧运动,无氧运动有助于调节和锻炼肌肉。它消耗的是糖和蛋白质,只适合儿童、青少年和适于这些运动的健康的人。

(3) 伸展运动

体操、健美操等都属于伸展运动,这些运动都可以轻易地弯曲、伸展和扭动身体,可以增加身体的柔韧度和灵活度。

适当的科学运动应根据个人情况进行,提倡多做有氧运动和伸展运动,避免过多无氧运动。因为并非任何运动都有益于健康,有氧运动才是增进健康的最佳方式。

二、健康教育

(一) 健康教育的含义

健康教育是通过有计划、有组织、有系统的社会和教育活动,促使人们自愿地改变不良的健康行为和影响健康行为的相关因素,减轻或者消除影响健康的危险因素,降低疾病的发病率和死亡率,以达到促进健康和提高生活质量的目的。生活质量并不是单纯地指生命质量,而是指个人对自己生活状况的感受或者理解。这个概念涉及面十分广泛,包括个人的心理素质、生理健康、社会关系、自立能力、个人信念等。对于生活质量的评价由于人们所处的文化和价值观念、价值期望、生活目标、行为准则及社会观念的不同而不同。

健康教育的核心问题是促使个体或者群体改变不健康的行为和生活方式,尤其是组织的行为改变。诚然,改变行为和生活方式是艰巨的、复杂的过程。许多不良行为并不是属于个人责任,也不是有了个人的愿望就可以改变的,因为它受经济条件、社会习俗、文化背景、卫生服务等影响,更广泛的行为涉及生活条件,即人们日常生活、休闲和工作的环境,如居住条件、饮食习惯、市场供应、工作条件、社会规范、环境状况等。因此,要改变行为还必须增进健康行为的相关因素,如获得充足的资源、有效的社区开发和社会的支持以及自我帮助的技能等,此外,还要采取各种方法帮助群众了解他们自己的健康状况并做出自己的选择以改善他们的健康,而不是强迫他们改变某种行为,所以健康教育必须是有计划、有组织、有系统的教育过程,才能达到预期的目的。

同时,健康教育也是连续不断的学习过程,一方面通过人们自我学习或者相互学习取得经验和技能,另一方面通过有计划、多部门、多学科的社会实践获取经验。健康教育活动已经超出了保健的范畴。更确切地说应该包括整个卫生体系和卫生服务的开展以及非卫生部门,如教育、农业、大众媒介、交通和住房等许多涉及卫生问题的部门。因此健康教育不仅是教育活动,也是社会活动。

到目前为止,仍有不少人把健康教育和卫生宣传等同起来。无疑,通过信息和教育提供基本知识和技能用以武装个体、家庭和社区,使其做出更健康的选择是十分必要的,但当个体和群体



做出健康选择时,更需要得到物质的、社会的和经济环境的支持,积极的政策,可获得的卫生服务以满足群众的需求,没有后者要改变行为是困难的,因此可以说卫生宣传是健康教育的重要手段。如果我们不能有效地促使群众积极参与并自觉采纳健康行为,这种健康教育就是不完善的。健康教育应提供改变行为所必需的条件以促使个体、群体和社会的行为改变。

(二)对大学生进行健康教育的目标和基本要求

1. 对大学生进行健康教育的目标

(1)帮助大学生自觉选择健康的行为和生活方式,减少或者消除健康危险因素的影响,从而达到促进身心健康,改善生活质量的目的。

(2)进一步丰富大学生的医疗保健知识,使其了解健康的价值和意义,增强维护健康的责任感和自觉性,提高自我保健和预防疾病的能力。

(3)实现大学生健康教育的近期目标:预防传染病和防范意外伤害,保证学业的顺利完成。

(4)实现大学生健康教育的远期目标:预防心脑血管疾病、肿瘤等慢性非传染性疾病,促进健康,提高生命质量。

2. 开展健康教育过程中的基本要求

(1)帮助大学生树立现代的健康意识,使他们意识到现代人的健康不仅仅是体格健壮,躯体无病,更应有良好的心理素质和良好的社会适应能力。

(2)努力普及医学保健知识,使大学生掌握一些必要的卫生防病知识、医学知识、急救知识。

(3)使广大学生认识到不良的行为和生活方式,如吸烟、酗酒、缺少体育运动、饮食结构不合理、生活无规律等是诱发多种疾病,尤其是慢性病,如冠心病、高血压、恶性肿瘤的重要原因,努力帮助大学生改掉不健康的行为和不良的生活方式。

(4)使大学生意识到健康是当代人成才的重要物质基础,获得健康是每个公民的权利,要多做有利于自己、有利于社会、有利于环境保护和有利于子孙后代的事情。

总之,要通过健康教育使每一个学生都明白:健康教育也是素质教育,健康教育的目的仅仅是为了让他们以后不成为各种疾病患者。人们健康的获得、生命质量的提高不能全部依靠医生和医疗机构,更重要的是要依靠自己努力、重视自我保健,依靠诸多非医疗因素的努力来实现。通过深入开展大学生的健康教育,把有利于促进学生健康的诸多部门联合起来,充分利用学校的各方面资源,逐步改造或者消除不利于广大师生健康的因素,形成一个健康的学校环境,从而促进大学的繁荣发展。

(三)对大学生进行健康教育的意义

青春期是大学生身心发展的关键时期,是他们成长和成熟的重要阶段,他们的身体素质、理想情操、思想品德、知识才能等都在这一时期形成的。大学生的健康状况不仅关系到他们目前的成长,而且也会影响到他们将来的身心健康。成人的一些身心疾病往往可追溯到他青春期的生活。因此,在这个关键时期,如何自觉地选择健康的行为方式,建立正确的健康的行为习惯,对保证青年人以旺盛的精力投入工作以及维持健康、延缓衰老,都有着重要意义。如果不注意提高自我保健、预防疾病和心理承受能力,必然会导致各种疾病的发生,造成营养不良、体质下降、健康恶化等问题。因此,在大学生中开展健康教育有着积极的意义。