



中国科学院规划教材

新编大学体育 与健康教育教程

主编 刘芬梅 吴玉华 康辉斌



科学出版社

中国科学院规划教材

新编大学体育与健康教育教程

主 编 刘芬梅 吴玉华 康辉斌
副主编 曾纪荣 徐 欣 肖 锋

科 学 出 版 社
北 京

内 容 简 介

本书以教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为依据,结合《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》(中发[2007]7号)和2006年年底全国学校体育工作会议精神编写,理论上着重培养大学生进行体育锻炼的意识,实践中深入浅出地传授给大学生一些实用的运动方法。

本书主要对大学体育教育、健康教育、体育锻炼与健身、营养与健康、大学体育文化、校园体育竞赛、大学生体质健康标准的相关知识进行阐述,着重培养学生走进阳光地带、参与体育运动的意识。另外介绍了田径、排球、篮球、足球、乒乓球、网球、羽毛球、健美操、武术、跆拳道、休闲体育及客家体育等较为实用的项目。

本书适合作为高等学校公共体育教材,也可供体育爱好者学习参考。

图书在版编目(CIP)数据

新编大学体育与健康教育教程 / 刘芬梅, 吴玉华, 康辉斌主编.

—北京: 科学出版社, 2015

ISBN 978-7-03-045445-4

I. ①新… II. ①刘…②吴…③康… III. ①体育-高等学校-教材②健康教育-高等学校-教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 192075 号

责任编辑: 滕亚帆 李淑丽 / 责任校对: 张凤琴
责任印制: 赵 博 / 封面设计: 华路天然工作室

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

北京厚诚则铭印刷科技有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2015 年 8 月 第 一 版 开本: 787×1092 1/16

2015 年 8 月第一次印刷 印张: 18

字数: 480 000

POD 定价: 52.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

本书编委会

主 编	刘 芬 梅	吴 玉 华	康 辉 斌
副主编	曾 纪 荣	徐 欣	肖 锋
参 编	冯 贛 梅	赖 水 香	徐 启 刚
	施 倍 华	黎 冬 梅	屈 文 倩
	李 晓 平	叶 新 平	黄 超
	王 美 芝		

前 言

高校体育教育是高等学校教育的重要组成部分，是实现学校教育总体目标的重要环节和有效途径，如何提高高校体育教育质量，是当前乃至今后体育教育工作的重中之重。学校体育工作的根本目的是坚持以素质教育为主题，贯彻“健康第一”的指导思想，面向全体学生，全面提高学生的身心健康水平。大学体育作为学校体育的重要组成部分，是落实《国家学生体质健康标准》，广泛开展“全国亿万学生阳光体育运动”的重要阶段和途径。如何鼓励学生走向操场、走向大自然、走到阳光下，如何确保学生每天锻炼一小时，则是目前大学体育教学改革的重要课题。“教什么”、“怎么教”等教学内容及教学方法的研究，历来是教学改革的中心。

本书以教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为依据，结合《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》（中发〔2007〕7号）和2006年年底全国学校体育工作会议精神编写，理论结合实践，合理选择教学内容，理论上着重培养大学生进行体育锻炼的意识，实践中深入浅出地传授给大学生一些实用的运动方法，为大学生形成“健康第一”思想及“终身体育”意识，真正掌握一至两项实用运动技能奠定坚实的基础。

本书以大学生的身体活动为核心，基于学生的终身发展，力求通过身体活动来实现高校大学生个体健康发展的生活方式以及社会的良性发展；以“健康第一”为指导思想，反映最新的体育教育教学改革实践和研究成果，突出了基础性、实用性和针对性的特点。

本书主要阐述大学体育教育、健康教育、体育锻炼与健身、营养与健康、大学体育文化、校园体育竞赛、大学生体质健康标准的相关知识，着重培养学生走进阳光地带、参与体育运动意识。另外介绍了田径、排球、篮球、足球、乒乓球、网球、羽毛球、健美操、武术、跆拳道、休闲体育及客家体育等最实用的项目。在较少的篇幅中将学生最需要掌握的东西介绍给他们，为学生真正掌握一至两项体育技能提供扎实的理论指导。

由于编者水平有限，书中不妥之处在所难免，恳请广大同行批评指正。

刘芬梅

2015年6月25日

目 录

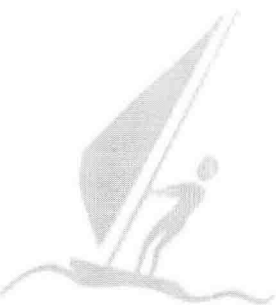
第一章 大学体育教育	1
第一节 大学体育的现状、功能和特点	1
第二节 大学体育的目的和任务	3
第三节 大学体育教育的基本途径	4
思考题	6
第二章 大学生的健康教育	7
第一节 健康新观念	7
第二节 健康的标准和自我评测	9
第三节 影响健康的因素	12
第四节 增进健康的途径	14
思考题	17
第三章 科学的体育锻炼	18
第一节 体育锻炼的原则	18
第二节 体育锻炼的方法	20
第三节 运动疲劳的产生与恢复	22
第四节 常见运动损伤的预防与处理	27
第五节 锻炼计划的制订	32
思考题	36
第四章 运动营养与健康	37
第一节 营养素与食物	37
第二节 身体成分	41
第三节 运动中的能量代谢	42
第四节 平衡膳食	44
思考题	46
第五章 体育文化	47
第一节 校园体育文化	47
第二节 奥林匹克文化	52
思考题	61
第六章 校园小型体育竞赛的组织	62
第一节 体育竞赛的种类	62
第二节 球类运动竞赛的组织与编排	63
第三节 田径运动竞赛的组织与编排	66
思考题	68

第七章 大学生体质监测	69
第一节 《国家学生体质健康标准》简介	69
第二节 《国家学生体质健康标准》实施方案和测试办法	72
第三节 《国家学生体质健康标准》测试方法和注意事项	76
思考题	80
第八章 田径	81
第一节 田径运动概述	81
第二节 短距离跑基本技术	82
第三节 中长跑基本技术	84
第四节 跳高基本技术	85
第五节 跳远基本技术	87
第六节 推铅球基本技术	90
第九章 排球	92
第一节 排球运动概述	92
第二节 排球基本技战术	93
第三节 排球运动简易规则解析	98
第十章 篮球	101
第一节 篮球的起源与发展	101
第二节 篮球基本技战术	102
第三节 篮球运动简易规则解析	110
第十一章 足球	113
第一节 足球运动概述	113
第二节 足球基本技战术	114
第三节 足球运动简易规则解析	121
第十二章 乒乓球	126
第一节 乒乓球运动概述	126
第二节 乒乓球基本技战术	127
第三节 乒乓球运动简易规则解析	133
第十三章 网球	136
第一节 网球运动概述	136
第二节 网球基本技战术	136
第三节 网球运动简易规则解析	141
第十四章 羽毛球	144
第一节 羽毛球运动概述	144
第二节 羽毛球基本技战术	144
第三节 羽毛球运动简易规则解析	152
第十五章 健美操	154
第一节 健美操运动概述	154
第二节 健美操基本运动及组合	155
第三节 时尚健美操套路	162

第十六章 武术	166
第一节 武术运动概述.....	166
第二节 武术基本功.....	166
第三节 简式太极拳.....	169
第十七章 跆拳道	178
第一节 跆拳道运动概述.....	178
第二节 跆拳道基本技战术.....	179
第三节 跆拳道运动简易规则解析.....	185
第十八章 休闲体育	188
第一节 游泳.....	188
第二节 登山.....	204
第三节 街舞.....	208
第四节 体育舞蹈.....	210
第五节 定向运动.....	215
第六节 轮滑运动.....	220
第七节 拓展训练.....	225
第十九章 客家体育	229
第一节 客家体育概述.....	229
第二节 龙舟.....	231
第三节 舞龙.....	237
第四节 舞狮.....	245
第五节 荡秋千.....	249
第六节 踩高跷.....	255
第七节 扭秧歌.....	263
第八节 竹篙火龙.....	264
第九节 九狮拜象.....	267
第十节 爬竿.....	269
第十一节 打陀螺.....	272
第十二节 滚铁环.....	276

第一章

大学体育教育



第一节 大学体育的现状、功能和特点

大学体育是对日趋成熟的青年学生进行身体教育和思想教育的特殊学科。因此，它以参与、实践身体运动为基本表现形式，并且通过锻炼过程中的运动强度和运动量对人体产生影响，产生新的刺激，使人的机体在不断适应的过程中提高潜能，促进健康和增强体质。

一、大学体育的发展现状

我国高校体育教育的目标经历了从技能到体质再到健康的演变过程。随着《全民健身计划纲要》（以下简称《纲要》）的颁布和实施，再一次为各高校的体育教育提出并重申了新的学校体育教育的任务和目标。《纲要》提出的总目标和对高校体育教育的要求，高校体育任务是：增强学生体质，提高健康水平。培养学生对体育的兴趣和掌握体育知识、技能和培养学生良好的品德、行为和发展学生的个性。提高部分有竞技才能学生的运动成绩等。体育教学指导思想的原则将朝着“育身”与“育人”的双育方向发展。因此高校体育教学的目标由传授运动技能向促进学生身心健康方向发展。

随着科学技术的发展、社会的进步，人们的思想观念也发生了深刻的变化。以健身为主、娱乐为主、休闲为主、兴趣为主的多种课余体育活动逐渐成为当代大学生追求自我健身的时尚。随着高校改革的不断深入，体育课教学把终身体育的思想贯穿给每个学生，注意培养学生的体育意识和体育文化素养。

二、大学体育的功能

（一）大学体育的教育功能

体育是学校教育不可缺少的组成部分，高等教育阶段是大学生身体定型发展的关键时期，也是其身体素质发展的敏感时期，因此，教育学生认识体育、参与体育过程具有广阔的发展空间。学校应采取各种体育形式，对学生进行思想品德、道德情感的教育，培养学生的体育能力，鼓励学生从事体育锻炼，使他们在掌握体育知识的同时促进其身体发育和智力发展，丰富他们的大学生活内涵。在体育实践中培养学生的道德行为规范和社会活动意识，使

其形成自尊、自爱、自强不息的精神,从而达到育“体”、育“心”全面发展的目标。这是大学体育教育的特殊功能。

(二) 大学体育的健身功能

经常参加体育运动,能改善一个人的体形、体质和体能,增进健康,为保持良好的学习状态打下坚实的基础。因此,经常参加体育锻炼应该成为每一个大学生的自觉行为。从生物学的观点来看,一个人虽然受遗传的影响很大,但后天锻炼对遗传变异起到良好的促进作用。科学锻炼可以促进学生的健康发展,改变体形,提高人的健康状况,增强人体对外界的适应能力,达到增强体质、增进健康的目的。

(三) 大学体育的政治功能

体育不仅有教育功能、健身功能,而且具有其特殊的政治功能。由于体育能够营造良好的人际关系,体育与人的生活息息相关的社会性特征决定了体育在表达国家意志、显示力量、宣传民族团结和爱国主义精神方面都有独特的作用。在高校,体育是构建和谐校园的重要手段,其不仅能展示当代大学生的精神风貌,而且体现党和国家对增强学生体质的特殊要求,如《学校体育工作条例》、《大学生体育合格标准》等既表现出国家对大学生的要求,也反映了国家对大学生的殷切期望。

(四) 大学体育的娱乐功能

现代社会,工作节奏加快,生活质量提高,体育以多种形式进入寻常百姓家已成为现实。现代高校,学生学习紧张,脑力强度加大,作为一种调节身心和积极性的休息方式,体育活动、体育欣赏、体育娱乐的需求日益增加,并且向着“服务育人、健康育人”的目标转化。毫无疑问,松弛紧张的情绪,消除疲劳,激情澎湃地对抗,充实欢乐的余暇,享受体育,领略体育专门为之提供的快慰和娱乐感,这是任何一门学科都无法给予的。正如现代奥林匹克运动会(以下简称奥运会)创始人顾拜旦在他的名作《体育颂》中热情赞颂的那样:“啊!体育,你就是乐趣!想起你,内心充满欢喜,血液循环加剧,思路更加开阔,条理更加清晰。你可使忧伤的人散心解闷,你可使快乐的人生更甜蜜!”体育是一种最积极、最健康的娱乐方式,它能使人合理充实地度过余暇,促进身心健康。

三、大学体育的特点

大学体育以大学生为对象,对其进行健康运动的教育;以身体练习为基本手段,对人的有机体的物质与能量代谢产生刺激和积极性影响。它通过运动形式寻求变化。

大学体育的运动过程既是一个参与、实践的过程,更是一种经受运动考验(即量与强度刺激),承受生理和心理负荷,引发生理机能和心理状态变化的健康运动过程。

大学体育是针对青年学生的健康状态进行“适应性反应”训练的典型,在特殊的人文环境、体育环境里锻炼人的身体和意志品质,是培养大学生综合素质的突破口。

同时,大学体育还是一种健康向上的运动,具有顽强拼搏、团结奋进的行为特征,是校园精神文明建设的重要内容。目前,大学体育以专项课为基本教学形式,辅以选修课、保健课,以“健身育人”为宗旨,向着“学习、锻炼、健康、快乐”的方向发展。

第二节 大学体育的目的和任务

一、大学体育的目的

根据我国社会主义事业对当代大学生身心发展的要求,我国大学体育的培养目的是:使学生了解和掌握体育与健康的基本知识;培养学生终身体育意识和体育能力;养成体育锻炼的良好习惯,增进身心健康;形成科学的体育素养和体育生活方式,使之成为国家和社会所需要的全面发展的高级专门人才。

二、大学体育的任务

大学体育的目的是通过完成以下五方面的任务来实现的。

(一) 增强学生体质,促进学生身心健康

增强学生体质是大学体育的首要任务。体质的增强,除了意味着骨骼、肌肉、内脏各器官和系统的增强之外,更意味着大脑机能的改善。它反映为中枢神经系统对机体发展、发育和人体运动的控制力,神经系统各器官机能的支配力,大脑皮层对各器官活动的协调力等。个体生命的健康存在是保证人全面发展的物质基础,而人的一切活动都是在大脑的指挥下实现的。人的一切正常活动都是大脑相应部位正常反应的结果,人的一切不正常活动都是大脑相应部位异常反应的结果,而人的大脑反应的病态和终止也就意味着人的个体行为的障碍和生命的结束。体质的增强还包括大脑灵活性和协调性的提高。体育活动对大脑的锻炼有独到的作用,这一点在当今知识信息时代的背景下更显得重要。全面增强学生体质有赖于有目的、有组织的系统运动和练习,要在学生生长发育良好的前提下,使其实现体态健美;在其机体结构全面发展的基础上,发展学生的“自稳态”;增强其免疫力,促使学生精力充沛,生命力旺盛。

(二) 促使学生努力掌握体育的基市知识、基市技术和基市技能

通过“三基”知识的学习,教会学生科学的身体锻炼方法,培养学生终身参加体育锻炼的兴趣、能力和习惯。这是在科学的指导下,学生掌握知识和技能、养成良好习惯以及发展智力的过程。引导学生正确地从事运动和身体锻炼,必须经过一个由感知到理解,再到巩固和应用的过程。在此过程中的一个重要的转折点便是智力和体力相结合,它不仅表现在运动及身体锻炼中,而且表现在它们的结果上。高等学校体育应充分体现智力和体力的结合以及理论知识和实践能力的科学结合。

(三) 培养学生的道德品质

在体育教育过程中对学生进行共产主义道德品质的教育,绝不是运动及身体锻炼与政治口号的生硬结合,而是要通过运动及身体锻炼来对学生进行知、情、意、行的教育,最终提高学生的思想品德修养。在此过程中要特别注意培养学生参与和完成运动及身体锻炼的毅力。同时,学生的行为是受其自身理想、信念和情操所支配的,因此在大学体育教育过程中应十分注意培养学生高尚的道德品质,通过发展学生的精神品质来更有效地完成体育教育的

任务。

（四）培养学生审美和创造美的能力

体育与美，自古以来就紧紧相连。运动是力和智慧的结合，身体锻炼是意念和形体的统一。人可以用自身的“造型”来表现对客观世界的认识，并通过“造型”达到增强其功能的效果。在运动及身体锻炼中，学生通过韵律体操、竞技体育、基本体操等运动来表现“造型”的艺术美，而美的心灵、美的情操都是通过学生美的举止、美的造型来表现的。因此，大学体育应十分注意培养学生高尚的情操，使其“外在美”与“内在美”很好地统一起来。

（五）培养高水平的运动员

大学应该多出人才，出好人才，这其中当然也包括出优秀的体育人才，出世界冠军。体育与运动早已被视为“科技水平的橱窗”。当今的世界纪录和世界冠军都是多学科成果的结晶，对运动员的体力和智力水平提出了很高的要求。我们应该充分发挥高校在师资、器材、设施和多学科交叉方面的优势，充分认识大学生的心理、生理特征和体力、智力优势，把部分有运动天赋和运动才能的大学生培养成为高水平的运动员，这是时代赋予高等学校的新的使命。

第三节 大学体育教育的基本途径

国家为我们规定了为社会主义现代化事业培养德、智、体全面发展的建设者和接班人的培养目标。但是，高等教育和高等学校体育的目的与任务都不会自动实现，必须通过多种多样的组织形式为其提供具体途径，并实施相应的教学计划才能实现。

在我国，大学体育教育过程有以下几种基本组织形式。

一、体育课程

体育课程是我国高等学校教学计划的重要组成部分，被视为学校体育教育的中心环节，也是大学体育教育最基本的组织形式。它为确保大学体育目的和任务的圆满实现提供了具体途径。

新中国成立以来，我国高等学校均设置了体育课程，国务院教育部批准颁发的《学校体育工作条例》、《全国普通高等院校体育课程教学指导纲要》均明确规定：“普通高等学校的一、二年级必须开设体育课程……对三年级以上的学生开设体育选修课程。”这一规定为加强大学体育课程建设提供了人、财、物、时间、信息等方面的重要保证，有力地推动了我国大学体育课程建设。

通过体育课程这种特殊的组织形式，学生可以逐步树立正确的体育观念，了解体育的基本知识，掌握锻炼身体的基本技术，形成较强的体育意识，增强自身的体育能力，培养自觉并坚持参加身体锻炼的兴趣和习惯，接受潜移默化的良好品德教育，增强审美和创造美的能力，深刻领会体育教育与成才的内在联系，从生存、发展、享受等不同层次需要上理解体育给自身和国家、民族带来的好处，学以致用，勇于实践，充分理解体育课程目标与大学体育目标的一致性，把握参与体育课程学习的良好时机，努力完成体育课程的各项任务，自觉地使体育与运动进入自己的生活，为成才和奉献打下坚实的物质基础。

二、课余体育活动

课余体育活动是大学体育课程的延续和补充,是学校体育教育过程中不可分割的环节,为实现大学体育的目的和任务提供了又一重要途径。课外体育教学是学校体育的基本形式,其目的在于增强学生体质,培养学生自觉锻炼身体的习惯,同时可以陶冶学生情操,丰富学生的文化生活,发展学生的个性,这对于完成本课程教学任务具有潜移默化的作用。

我国各高等学校都十分重视根据本校的实际情况和传统特点,因人、因时、因地制宜地开展多种多样的课余体育活动,这对巩固和提高体育课程教学效果、增强学生体质、提高文化学习质量、丰富校园文化生活、增强集体凝聚力等都起到了良好的促进作用。改革开放以来,许多高校更加重视为课余体育活动注入时代气息,在内容和形式上均有较大突破,已经收到了令人满意的效果。其主要有以下几种形式。

(一) 早操

早操即清晨运动,是每天起床后坚持的室外活动,是大学生合理的作息制度中的重要组成部分。大学生坚持做早操,不仅是锻炼意志,养成良好的卫生习惯,促进身体健康的良好措施,也是每天从事脑力劳动的准备活动,它可以使神经兴奋,活跃生理机能,形成良好的生理状态。早操活动时间一般以 15~20 分钟为宜,形式可以是集体组织与个人活动相结合,内容多以健身跑、广播操、打拳、健美操以及各种身体素质锻炼为主。

(二) 课间活动(课间操)

课间活动是课间休息时所进行的有益于身心健康的体育活动。一般为个人活动,如走路、肢体活动操、功能性体操(如防治脊柱弯曲操)和提高身体素质的简单练习等。在上下午的 1、2 节课和 3、4 节课之间的 20 分钟休息时,也可以班级为单位集体做广播体操。充分利用课间休息时间活动身体,进行积极休息,对消除学生大脑皮层的疲劳,适时地转移大脑的优势兴奋过程,调节情绪,促使学生能更加精神饱满地进行学习等,都是很有好处的。

(三) 课外体育锻炼

课外体育锻炼是大学生结束一天的课程学习后,利用课余时间,进行有目的、有计划、有组织的体育活动。搞好课外体育锻炼,可以使大学生增强体质、陶冶情操、丰富知识,达到身心完善、精神饱满的目的,它不仅是大学体育过程的重要方面,也是大学占领学生课余思想阵地,丰富校园文化生活,建设精神文明的重要手段之一。课外体育锻炼时间一般在 1 小时左右,形式以班集体、单项体育协会组织为主,也可以结合个人锻炼,还可结合小型多样的竞赛活动。各校还可以从实际出发,因人、因地、因时制宜地开展活动。

(四) 课余体育训练与体育竞赛

课余体育训练与体育竞赛是高校利用课余时间对部分身体素质较好并有体育专长的大学生进行系统训练的一种专门教育过程,是实现大学体育目的的重要组织形式之一,有助于提高我国大学生的运动技术水平。参加不同层次的竞赛,还能为学校培养一支体育骨干队伍,有利于推动学校群众性体育活动的开展。因此,《学校体育工作条例》规定:“学校应当在体育课教学和课外体育活动的基础上,开展多种形式的课余体育训练,提高学生的运动技术水

平。”并强调：“普通高等学校经国家教育委员会批准，可以开展培养优秀体育后备人才的训练。”原国家教育委员会、国家体育运动委员会（现教育部和体育总局）于1986年11月发布《关于开展课余体育训练，提高运动技术水平的规划》文件以后，开始在大学试办高水平运动队。目前全国有很多大学组办了各个项目的高水平运动队。一些中学也试办传统体育项目，同大学挂钩，形成一条龙试办高水平运动队。

（五）全校性的运动会和体育节

一年一度的校田径运动会和体育文化节把各个高等学校的体育教育推到了年度高潮。以运动会为舞台给全校师生公平竞争的机会，在拼搏中找寻个人的成功，在竞争中增强集体的凝聚力，每一次校运动会和体育文化节的成功，都给学校带来了新的活力。

近年来，我国大学中的一些有远见卓识的领导人，在加深对教育和体育的本质与功能的认识之后，明智地做出决定，在自己学校的校历中，安排为期十天至半个月的体育节，全校动员，宗旨明确，内容丰富，情趣高雅，组织严密，效果良好，有如盛大节日一般。

（六）野外活动

野外就是指山、河、湖、海、草原、天空等自然环境，野外活动就是指在这种自然环境中开展的各种活动的总称，由活动环境、活动主题、活动内容构成。野外活动的地域主要可分为陆域、水域、空域。根据活动的范围其可分为陆地运动、水上运动、冰雪运动、空中运动；根据活动的性质其还可分为竞技性活动、健身娱乐性活动、教育活动。国内外的实践和研究表明，野外活动是一项具有陶冶情操、强身健体、消除疲劳等效能，深受青少年和广大人民群众喜爱，并为其其他运动所不能替代的有益活动。其活动特点决定了它对青少年的教育意义，因而已成为发达国家学校教育的内容和终身体育不可缺少的部分。所以也应把推广野外活动列入我国学校体育内容之中，使其在促进社会主义精神文明建设，培养青少年爱国主义、集体主义精神，以及提高整个国民素质等诸多方面发挥积极作用。



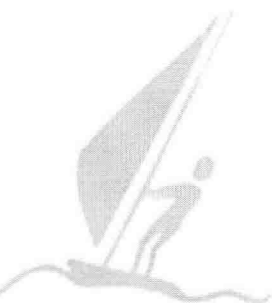
思考题

一、问答题

1. 简述我国大学体育的目的和任务。
2. 试述我国高校设立体育课的意义。

二、讨论

结合大学生自身体育教育的实际情况，谈谈如何提高大学生参加体育锻炼的兴趣。



第二章 大学生健康教育

第一节 健康新观念

一、健康理念的发展

随着人们对健康的认识不断更新和发展,健康概念的内涵和外延也在不断发展和深化。长时间以来人类对健康的认识一直是无病即健康,把健康含义仅局限在身体是否健全方面。我国传统的中医理论以阴阳、五行学说,提出了“阴平阳秘,精神乃至”“天人合一”的整体观,进而把人的健康与人自身的阴阳协调和自然环境的阴阳协调联系起来。随着社会发展和科学进步,人类对健康的认识不断发展,许多学者根据自身对健康的认识提出不同的解释。如日本学者认为吃得快、便得快、睡得快、说得快,即为健康。美国学者贝克尔认为健康是“一个有机体或者有机体的部分处于安宁状态,它的特征是机体有正常的功能、没有疾病。”

心理功能低下的状态称作“第三状态”,也称“亚健康状态”或“灰色状态”。亚健康状态是近年来医学界提出的新概念,一般指机体虽无明显疾病,却呈现出活力下降,适应能力有不同程度减退的一种生理状态。专家认为,亚健康状态包括不良的心理行为、不振的精神面貌、对社会的不适应以及身体各部位的某种不适等。亚健康虽然不是疾病,却是现代人身心不健康的表现。由于亚健康是健康与疾病的交接地带,是健康与疾病相互转化的中介点,是一种不稳定的平衡,一旦环境稍有变化或精神受到某种刺激,这种平衡就极易被破坏。

根据对 2.3 万人的调查,18~40 岁的人随着年龄增长,身心轻度失调呈缓慢上升趋势,而到了 40 岁以上,潜临床状态的比例陡然攀高,55 岁前后进入潜临床状态的明显增多,65 岁以上的人即使没有明确的病变存在,大多数人也处于生理性衰老状态,后者也可看作亚健康的一类特殊表现类型。这告诉我们,亚健康状态在中年以后变得明朗化,滑向疾病的步伐迅速加快。因此我们必须提高对亚健康的认识,防止和减缓亚健康的出现。

亚健康产生的根源,首先,是对健康没有正确的认识,降低了对威胁自身健康的各种因素的应激反应能力;其次,是由于不良的生活习惯、疲劳、社会和工作造成的精神压力等原因造成的。当知道自己处于亚健康状态时,既不要掉以轻心,也不要过分紧张,应当积极应对。

二、健康五要素

美利坚大学的国家健康中心提出了一个与健康三维观相似的健康定义,即个体只有身体、情绪、智力、精神和社会五个方面都健康(也称健康五要素),才称得上真正的健康,或称之为完美状态。目前,也常用完美一词替代健康。

(一) 身体健康

身体健康不仅指无病,而且还包括体能,后者是一种满足生活需要和有足够的能量完成各种活动任务的能力。具备这种能力,就可以预防疾病,增进健康,提高生活质量。

(二) 情绪健康

情绪涉及我们对自己的感受和对他人的感受。情绪健康的主要标志是情绪的稳定,所谓情绪稳定性是指个体应对日常生活中人际关系和环境压力的能力。当然,生活中偶尔的情绪高涨或情绪低落均属正常现象,关键是在生活的大部分时间里要保持情绪稳定。

(三) 智力健康

智力健康是指在长期的学习和生活中,大脑始终保持活跃的状态。有许多方法可以使大脑活跃和敏捷,如听课、与朋友讨论问题和阅读报刊书籍等。努力学习和勤于思考还能使自己有一种成就感和满足感。

(四) 精神健康

精神健康对于不同宗教、文化和国籍的人意味着不同的内容,主要包括正确理解生活的基本目的以及关心和尊重所有的生命体。

(五) 社会健康

社会健康是指个体与他人及社会环境相互作用时具有和谐人际关系和实现社会角色的能力,此能力将使人在交往中有自信感和安全感,少生烦恼,心情舒畅。

健康的五个要素相互联系、相互影响(图2-1)。例如,身体不健康会导致情绪不健康;缺乏精神上的健康会引起身体、情绪和智力的不健康等。

在人的生命长河的不同时期,健康的某一要素很难说会比另一些要素起更重要的作用,但持

久地忽视某一要素就可能存在潜在的健康危险。只有每一种健康要素平衡地发展,人才称得上处于完美状态,才能真正健康和幸福地生活,并享受美好的人生。

完美状态或健康状态是通过健康的生活方式来形成和保持的,后者包括有规律的体育锻炼、营养均衡、消除不良习惯(如抽烟、酗酒和滥用药物等)以及控制精神压力等。不管你目前的健康状况如何,都应该形成健康的生活方式,从而达到完美状态。怎样才能形成健康的生活方式呢?先要清楚自己目前的生活方式,然后再通过自己的努力去改变生活方式中的不良之处。

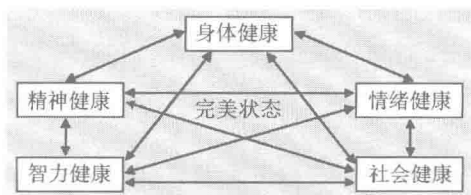


图 2-1 健康五要素之间的关系

三、身心关系

概括地讲,健康诸因素之间的关系实际上是身心之间的关系。近30年来的研究表明,人的生理和心理之间存在着相互作用的关系。生理健康(即身体健康)有助于心理健康,例如,塔科(Turker)于1990年的研究显示,生理健康水平较高的被试者,其心理抑郁水平较低。同样,人体生理方面的疾病或异常情况会引起心理或行为方面的病症,例如,病菌的侵入使得大脑中枢神经受到损伤,患者会神志不清,其对空间、时间和人物的定向能力将大为减退,记忆、推理和计算能力明显下降。又如,甲状腺的主要功能是控制人体的新陈代谢,甲状腺素分泌过多会使人体的新陈代谢速度加快,个体便会产生紧张反应,表现为肢体颤动、情绪激动、注意力难以集中、焦虑不安和失眠等;反之,当甲状腺素分泌不足时,新陈代谢的速度减慢,患者的心理活动趋于迟钝,具体表现为反应缓慢,记忆力减退,且有抑郁倾向。

心理健康也同样影响着生理健康,古人云:怒伤肝,喜伤心,思伤脾,忧伤肺,恐伤肾。我国著名的心理学家潘菽教授曾指出:“事实表明,不仅有害的物质因素能造成各种各样的身体疾病和精神疾病,有害的心理因素也同样可以起到这样的作用。所谓心身疾病或心理生理疾病或如大家所熟悉的医源性疾病,就是明显的不良心理因素造成的。”根据美国某综合性医院门诊部对前来就诊的病人进行研究的报告,65%的病人与社会逆境引起的压抑有关,35%的病人在很大程度上是由于情绪不好而引起疾病的。英国的一位医生曾调查了250名癌症患者,发现其中有156人在患病前经受过重大的精神打击,由此得出结论:压抑情绪易生癌。

综上所述,生理健康与心理健康的确是相互影响、相互作用的。生理健康是心理健康的基础,心理健康有助于生理健康。只有这两个方面保持和谐统一,才能真正达到健康的状态。

体育锻炼既是一种身体活动,也是一种心理活动。因此,体育锻炼不仅有助于身体健康,而且对心理健康也有着积极的作用。

第二节 健康的标准和自我评测

一、健康的标准

从健康的概念演变可以看到,健康包括了身体、心理、社会 and 道德四个方面,世界卫生组织对健康的标准做了最具代表性的表述,提出了健康的14个标准:

- (1) 有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到过分紧张;
- (2) 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,不论事情大小都不挑剔;
- (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) 能抵抗一般性的感冒和传染病;
- (6) 体重得当,身体匀称,站立时头、肩、臂的位置协调;
- (7) 反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎;
- (8) 牙齿清洁,无空洞、病感、出血现象,牙龈颜色正常;