



“十二五”职业教育
国家规划教材
经全国职业教育教材
审定委员会审定

体育健身

——高职体育实践教程

(第二版)

尹大川 主编

高等教育出版社



“十二五”职业教育国家规划教材
经全国职业教育教材审定委员会审定

TIYU JIANSHEN
GAOZHI TIYU SHIJIAN JIAOCHENG

体育健身 ——高职体育实践教程

(第二版)

尹大川 主编

穆旭 伍严 许岩 姜振芳 傅丽琴 副主编

高等教育出版社·北京

内容提要

本书为“十二五”职业教育国家规划教材。

体育课程是高职高专学校学生的必修课,本教材围绕公共体育课程教学计划,通过“生命在于运动”和“运动遵循科学”等九章内容,阐述了树立体育健身意识、健康观念以及体育运动的基本原理和客观规律。着重介绍了各运动项目的起源与发展、技战术要领、规则与裁判法、锻炼与欣赏价值等方面的知识。增选了一些深受学生喜爱的时尚运动项目,如轮滑、街舞、跆拳道、瑜伽等。本书各章节内容均以情景导入的形式展开,期望借此激发广大同学的阅读兴趣。

本书可作为高职高专学校体育课程教材,也可供开设上述体育课程的相关学校参考。

图书在版编目(CIP)数据

体育健身/尹大川主编. --2版. --北京:高等教育出版社,2014.8
高职体育实践教程
ISBN 978-7-04-039790-1

I. ①体… II. ①尹… III. ①体育锻炼-高等职业教育-教材 IV. ①G806

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第094890号

策划编辑 刘洛克 责任编辑 刘洛克 封面设计 杨立新 版式设计 于 婕
责任校对 陈旭颖 责任印制 赵义民

出版发行	高等教育出版社	网 址	http://www.hep.edu.cn
社 址	北京市西城区德外大街4号		http://www.hep.com.cn
邮政编码	100120	网上订购	http://www.landaco.com
印 刷	大厂益利印刷有限公司		http://www.landaco.com.cn
开 本	787mm×1092mm 1/16	版 次	2010年6月第1版
印 张	17		2014年8月第2版
字 数	410千字	印 次	2014年9月第3次印刷
购书热线	010-58581118	定 价	31.90元
咨询电话	400-810-0598		

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物 料 号 39790-00

出版说明

教材是教学过程的重要载体,加强教材建设是深化职业教育教学改革的有效途径,推进人才培养模式改革的重要条件,也是推动中高职协调发展的基础性工程,对促进现代职业教育体系建设,切实提高职业教育人才培养质量具有十分重要的作用。

为了认真贯彻《教育部关于“十二五”职业教育教材建设的若干意见》(教职成[2012]9号),2012年12月,教育部职业教育与成人教育司启动了“十二五”职业教育国家规划教材(高等职业教育部分)的选题立项工作。作为全国最大的职业教育教材出版基地,我社按照“统筹规划,优化结构,锤炼精品,鼓励创新”的原则,完成了立项选题的论证遴选与申报工作。在教育部职业教育与成人教育司随后组织的选题评审中,由我社申报的1338种选题被确定为“十二五”职业教育国家规划教材立项选题。现在,这批选题相继完成了编写工作,并由全国职业教育教材审定委员会审定通过后,陆续出版。

这批规划教材中,部分为修订版,其前身多为普通高等教育“十一五”国家级规划教材(高职高专)或普通高等教育“十五”国家级规划教材(高职高专),在高等职业教育教学改革进程中不断吐故纳新,在长期的教学实践中接受检验并修改完善,是“锤炼精品”的基础与传承创新的硕果;部分为新编教材,反映了近年来高职院校教学内容与课程体系改革的成果,并对接新的职业标准和新的产业需求,反映新知识、新技术、新工艺和新方法,具有鲜明的时代特色和职教特色。无论是修订版,还是新编版,我社都将发挥自身在数字化教学资源建设方面的优势,为规划教材开发配备数字化教学资源,实现教材的一体化服务。

这批规划教材立项之时,也是国家职业教育专业教学资源库建设项目及国家精品资源共享课建设项目深入开展之际,而专业、课程、教材之间的紧密联系,无疑为融通教改项目、整合优质资源、打造精品力作奠定了基础。我社作为国家专业教学资源库平台建设和资源运营机构及国家精品开放课程项目实施单位,将建设成果以系列教材的形式成功申报立项,并在审定通过后陆续推出。这两个系列的规划教材,具有作者队伍强大、教改基础深厚、示范效应显著、配套资源丰富、纸质教材与在线资源一体化设计的鲜明特点,将是职业教育信息化条件下,扩展教学手段和范围,推动教学方式方法变革的重要媒介与典型代表。

教学改革无止境,精品教材永追求。我社将在今后一到两年内,集中优势力量,全力以赴,出版好、推广好这批规划教材,力促优质教材进校园、精品资源进课堂,从而更好地服务于高等职业教育教学改革,更好地服务于现代职教体系建设,更好地服务于青年成才。

高等教育出版社

2014年7月

第二版前言

作为学校教育的重要组成部分,体育贯穿着整个学习生涯,是我国教育体系中学制最长的一门课程。高职是学生接受体育教育的最后阶段,因此,高职体育理应为职业教育实现德、智、体全面发展的育人战略做出贡献。

《体育健身——高职体育实践教程》自出版发行以来,已印刷多次,且得到了教学实践应用的检验,并广受好评,但通过跟踪调研,发现仍存有许多需要增补改进的地方。为了使其更加符合实际,跟上高职教育改革的步伐,我们特提出“‘十二五’职业教育国家规划(修订)教材”的申报请求,并在相关人员的积极努力下,获准立项审批。

一方面,体育作为普适性学科,其教材的承载功能及履行责任都是有限的;另一方面,体育的宽泛性、多样性,又使得教学内容的取舍,对整个教学过程的影响更加至关重要。因此,体育教材的不断修订和完善,是高职体育现实、课标更新和校企融合的要求,亦是保证高职学校体育目标实现的要素之一。

本次修订,保持了教材原有的模块化、规范化、实践性、互动性等特色,在纲目设置上并未作大的调整。修订的主要内容集中于“第八章”,尤其是对普及率攀升,越来越为社会大众所接受的滑雪、保龄球、台球、高尔夫球等项目的相关内容,进行了较大的增补和完善。此外,还更换了部分章节的插图以及修改了少数标注。

参与本书修订的有:

尹大川、伍严(北京电子科技职业学院)(第一、九章);穆旭(首钢工学院)、于晖(北京电子科技职业学院)(第八章);李帅、陈爽超(北京电子科技职业学院)(第二章);杨青、王娇(北京电子科技职业学院)(第三章);王继学、董华丽(北京电子科技职业学院)(第四章);刘军利(北京交通运输职业学院)、张小东(北京电子科技职业学院)(第五章);杨金荣、谢宝顺(北京电子科技职业学院)(第六章);伍学明、郝晓晨(北京电子科技职业学院)(第七章);辽源职业技术学院许岩、姜振芳参加全书编写。衷心希望通过对高质量教材的实践探索,呈现出一部体现时代发展需求和素质教育精神的高职体育课程教材。

编者

2014年3月

第一版前言

伴随着我国经济的飞速发展,社会对技能型人才的需求日益增大,我国高等职业教育呈现出了持续、健康、快速的发展势头。如今,在我国的高等教育领域,无论是招生人数,还是院校数量,高职高专都已占据了半壁江山。体育教育作为一种重要的育人手段,在提高个体身心素质、培养团队合作精神、提升公共规则意识等诸多方面,均有着不可替代的作用。对于步出校门即将走上工作岗位的高职高专学校的学生来说,在校期间的体育教育,可能是他们一生中接受体育教育的最后时期。基于此,高职高专体育课程建设只有从专业建设转向内涵建设,才能更好地发挥学科优势,适时地在培养学生终身体育观、强化道德文化素养、造就高素质技能型人才方面作出应有的贡献。

本教材以教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为编写的指导思想,结合近年来国内职业技术学院的办学要求和体育教学特点,广泛汲取了最新同类教材的精髓。各章节均采用“情景导入”“基本技术”“规则介绍”“欣赏提高”等模块化编写方式,力求做到知识化、趣味化,以提升学生的体育学习兴趣。编委会认为,体育实践的具体方法和手段,更多的属于任课教师的运用范畴,同时也因为篇幅的限制,本教材对这方面内容涉及较少;而是把编写的重点放在技术、技能的规范性上,试图通过对既定教学方法步骤的弱化,来为学生营造创新的思维空间,从而体现教材的启发性。

本教材从体育理论和实践两个方面,介绍了体育知识、身心健康、运动技能及社会参与等领域的內容。第一章着重提高学生对体育与健康关系的认识,帮助学生树立正确的健康观念,增强运动的兴趣,养成自觉锻炼的习惯;第二章主要介绍体育运动的原理、客观规律以及伤病预防和急救措施。本教材按传统分类法将足球、篮球、排球归为“大球运动”章节;将乒乓球、羽毛球、网球归入“小球运动”章节;田径、游泳各自独立成章;武术、跆拳道、毽球、跳绳等组成“传统运动”章节;将健美操、器械体操、健美运动、瑜伽等归入“塑型运动”一章;滑行类以及时尚休闲、户外拓展项目组成“户外休闲运动”章节。

参加本书编写的人员有:

尹大川(北京电子科技职业学院)、刘军利(北京交通运输职业学院)(第一、二章),于志培(天津工程职业技术学院,第三章第一节),杨青(北京电子科技职业学院,第三章第二节),龙明丽(北京电子科技职业学院,第三章第三节),伍严(北京电子科技职业学院,第四章第一、二节),杨金荣(北京电子科技职业学院,第四章第三节),常景民(北京农业职业学院,第五、六章),张宇(北京经济技术职业学院,第七章),穆旭(首钢工学院,第八、九章),王继学(北京电子科技职业学院,附录)。

限于编者学识水平,疏漏不当之处在所难免,诚请阅者惠及指正,以便我们再版修正。

编 者

2010年4月

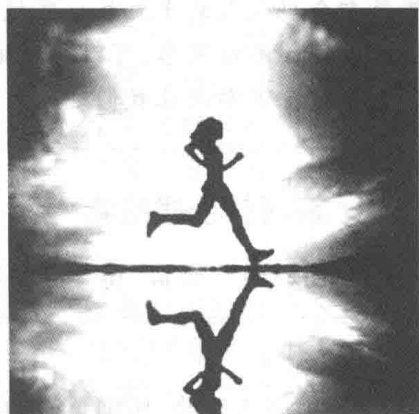
目 录

第一章 生命在于运动	1	第六章 游泳运动	125
第一节 健康的自我评估	1	第一节 竞技游泳	125
第二节 树立正确的健康观念 ...	6	第二节 实用游泳	140
第三节 体育在职业教育中 的成效	13	第三节 游泳安全卫生知识 ...	146
第二章 科学运动与健身	22	第七章 传统项目运动	151
第一节 科学引领下的运动 健身	22	第一节 初级长拳	151
第二节 体育锻炼的科学 规律	30	第二节 太极拳	158
第三节 运动健身安全措施 与急救常识	34	第三节 跆拳道	168
第三章 大球项目运动	42	第四节 其他传统健身项目 ...	174
第一节 足球	42	第八章 塑形运动	179
第二节 篮球	52	第一节 形体训练	179
第三节 排球	63	第二节 健美操	188
第四章 小球项目运动	73	第三节 竞技体操	201
第一节 乒乓球	73	第四节 健美运动	205
第二节 羽毛球	83	第五节 瑜伽	214
第三节 网球	94	第九章 户外休闲运动	220
第五章 田径运动	101	第一节 滑行类运动	220
第一节 走、跑	101	第二节 户外拓展运动	230
第二节 跳	109	第三节 时尚休闲运动	234
第三节 投掷	117	附录一 一般球类比赛的组织及编排 ...	249
		附录二 常用比赛场地标准及画法	253
		参考文献	261

第一章

生命在于运动

本章提要:体育是人一生中最早接触到的教育形式,自从人类诞生以来,运动即如影随形,“生命在于运动”成为人类发展进程最好的诠释。人从动物中来,却又要远离动物而去,实现这一超越,就要求人类不断地进行创造,这便对人的自身能力提出了要求。体力和智力是人类所具有的物质和精神力量,体育运动正是这两种力量的集中体现。体育的众多价值和功能,作用于社会的方方面面,使其成为现代人的一种生活方式和自我完善的重要手段。对健康关注度的提高,是社会进步的标志,然而现代化也给人类的健康带来诸多隐患,对此,只有清晰的认识,才能防患于未然。高职学校体育就是要帮助学生树立正确的健康观念,提高学生对体育与健康关系的认识,通过技术、技能的学习,在提高运动能力的同时,增强学生运动的兴趣,养成自觉锻炼的习惯,从而以良好的身体、进取的心态,健康快乐地生活。



第一节 健康的自我评估

情景导入



古人的“体检”

在古代,我们的祖先就总结出了许多养生健身、祛病延年的方法,为我们所熟知的如达摩拳、易筋经、五禽戏等,这些其实都是古人的“广播体操”,由于年代久远的缘故,而被后人渲染成了盖世神功。其实,这些方法和针灸疗法、推拿按摩、气功调理一样,都是我国传统医学的保健手段,其目的就是要做到“未雨绸缪、防患未然”,所谓“不治已病治未病”。

人的健康的确是每一个人乃至每一国家首要关注的问题,现在政府每年都为企事业单位职工进行免费体检,一些居民社区也有类似的活动。但在没有现代医疗检测设备之前,我们的古人是如何知晓自己健康与否而“治未病”呢?

当然是“望”“闻”“问”“切”!建立在阴阳五行学说基础上的中医,将人体各器官看作彼此相关联的统一体,通过脉象、眼底、舌苔、尿色等,就能推测出病变来,不过这需要一定的专业知识。其实简单易行的检测方法我们的古人也总结出了许多,如扣齿三十六,舌左右各五圈,鼓腮三十六。意即:上下牙齿相磕36下,舌头贴着上下牙床左右各转5圈,再连续不断地鼓动腮帮子36次。此时,如果满口生津,证明身体处于良好状态;如果只分泌半口唾液,说明身体状况一般;假如折腾半天还是干的,那便一定有病!

现代医学的发展对身体疾病的检测越来越有办法,但伴随社会发展而愈演愈烈的心理疾患却令现代人束手无策。现代健康理念对于人们的心理问题越来越关注,通过完成专家精心设计的测试问卷,可以很好地帮助人们认识自我、了解自我,从而更加有针对性地维护自我健康。下面就让我们通过问答,来检测一下自己的情绪状态吧。

一、情绪的自我检测

下列回答中:“经常”得5分,“有时”得3分,“很少”得1分,“从不”得0分。

(一) 愤怒

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1. 我对别人隐藏、压抑自己的愤怒 | (经常)(有时)(很少)(从不) |
| 2. 我和别人生气后,感到后悔 | (经常)(有时)(很少)(从不) |
| 3. 别人一激,我就忍不住发怒 | (经常)(有时)(很少)(从不) |
| 4. 我觉得对别人发火有害 | (经常)(有时)(很少)(从不) |
| 5. 我遇到只能用愤怒来反应的事 | (经常)(有时)(很少)(从不) |

(二) 快乐

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1. 我感到学习很枯燥,毫无快乐可言 | (经常)(有时)(很少)(从不) |
| 2. 我感到厌倦 | (经常)(有时)(很少)(从不) |
| 3. 我确实很难专心学习 | (经常)(有时)(很少)(从不) |
| 4. 学校生活对我来讲,毫无意义 | (经常)(有时)(很少)(从不) |
| 5. 我做事爱冲动,很难冷静 | (经常)(有时)(很少)(从不) |

(三) 恐惧

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1. 避开人群,我会感到更舒服 | (经常)(有时)(很少)(从不) |
| 2. 我对害怕的事,常常逃避 | (经常)(有时)(很少)(从不) |
| 3. 我一想到危险就难以正常思考 | (经常)(有时)(很少)(从不) |
| 4. 我觉得要不惜一切代价逃避失败 | (经常)(有时)(很少)(从不) |
| 5. 对我来说不可能停止对某事的担忧 | (经常)(有时)(很少)(从不) |

(四) 信心、信任

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1. 我对自己能否学好、实习好无把握 | (经常)(有时)(很少)(从不) |
|--------------------|------------------|

2. 别人与我做事方法不同,我就怀疑自己 (经常)(有时)(很少)(从不)
3. 我认为多数人感兴趣的就是自己 (经常)(有时)(很少)(从不)
4. 我不愿让别人管我的事 (经常)(有时)(很少)(从不)
5. 我试图向别人隐瞒自己的感情 (经常)(有时)(很少)(从不)

(五) 嫉妒

1. 其他同学成绩好对我是一种威胁 (经常)(有时)(很少)(从不)
2. 当我完成某事,一定设法让人知道 (经常)(有时)(很少)(从不)
3. 看到别人受表扬,我感到心烦 (经常)(有时)(很少)(从不)
4. 对别人的错误,我能容忍 (经常)(有时)(很少)(从不)
5. 我发现竞争比合作更能使人进步 (经常)(有时)(很少)(从不)

(六) 焦虑

1. 不知为何,我总感觉有可怕的事降临 (经常)(有时)(很少)(从不)
2. 我对自己的长远目标心中没数 (经常)(有时)(很少)(从不)
3. 我的压力似乎同时来自四面八方 (经常)(有时)(很少)(从不)
4. 做不熟悉的事会使我心神不定 (经常)(有时)(很少)(从不)
5. 去陌生的地方我感到局促不安 (经常)(有时)(很少)(从不)

(七) 抑郁

1. 我入睡困难,而且易被吵醒 (经常)(有时)(很少)(从不)
2. 我不能把精力集中到学习上 (经常)(有时)(很少)(从不)
3. 我感到不能主宰自己的命运 (经常)(有时)(很少)(从不)
4. 我觉得自己取得成绩主要靠运气 (经常)(有时)(很少)(从不)
5. 我不停地活动以便摆脱烦恼 (经常)(有时)(很少)(从不)

评价:如果每部分总分超过15分,表明你在这一方面的情绪不是很健康,须引起注意,及时调整;如果总分少于5分,则表明你在这方面的情绪非常健康;如果总分介于两者之间,则该项情绪状态一般。

二、心理健康简易测量

对以下各题的回答:“不是”得0分,“有时是”得1分,“是”得2分。

1. 当你弄伤自己,不管是刀割还是扭伤足踝、骨折或接受外科手术,是否比其他人恢复得快,或比医生预料恢复得快
2. 当你遭受侮辱、挫折、失恋、拒绝、轻视或漠视时,你能否在一两天内恢复一向乐观的情绪
3. 当你做你实在不愿意做的事,并且做完后不久即感到后悔时,你能否很快原谅自己并继续你的工作,而不是长久地沉溺于自责中
4. 你目前是否在培养自己的能力,以完成你生命中最重要的事情
5. 每一天你想做的家务活动(如洗衣服、烹调食品等)是否都能做到,有没有觉得不适或者觉得累得不得了

6. 你最近是否开始实行一项新计划或新工作,或对自己生活做一些新的尝试
7. 你参加宴会、舞会、音乐会或看电影是否感到能很好地娱乐
8. 你的耳垂是否平滑(有斜角的折痕不算平滑)
9. 你是否酷爱运动,能否列举出3种以上自己喜爱的运动项目
10. 你是否渴望种花、养花、养鱼、种菜
11. 你起床后是否能在几分钟后就感到精力充沛、精神焕发
12. 你是否最近好发脾气,或闷声不语,不愿管事
13. 你是否在淋浴、坐车、散步中经常唱歌、唱戏
14. 你是否经常微笑
15. 你是否穿着一双合脚而舒适的鞋子
16. 你是否感到深呼吸、闭目养神是一种享受
17. 你是否在无需奔跑时渴望奔跑?你是否在上7层以上楼层时,不感到气喘
18. 当你照镜子时,是否经常喜欢你的形象
19. 你是否在端坐工作、学习两个小时以上时,仍不感到腰酸眼花或四肢无力
20. 你全身各部位有没有疼痛或不适感

评价: 将上述20个问题得分相加,如果你得到40分,说明你心理很健康;假如得30~40分,说明你比较健康;低于30分,就应引起你对心理健康的关注了。

三、疲劳程度自我检测

以下各题的回答:“无”得1分,“有”得2分,“经常”得3分。

- | | |
|-------------------|------------|
| 1. 感到睡眠不足 | (有)(无)(经常) |
| 2. 感到疲乏无力 | (有)(无)(经常) |
| 3. 感到无精打采 | (有)(无)(经常) |
| 4. 食欲不振、不思饮食 | (有)(无)(经常) |
| 5. 感觉迟钝、茶饭不香 | (有)(无)(经常) |
| 6. 常常为鸡毛蒜皮的小事发火 | (有)(无)(经常) |
| 7. 头昏、头胀、头痛 | (有)(无)(经常) |
| 8. 要记得的事记不住 | (有)(无)(经常) |
| 9. 不能专心地工作、学习 | (有)(无)(经常) |
| 10. 感到难以完成工作或学习任务 | (有)(无)(经常) |
| 11. 不明原因的胸部紧缩感 | (有)(无)(经常) |
| 12. 感到肩、背、腰不适或酸痛 | (有)(无)(经常) |
| 13. 不定位的肌肉酸痛 | (有)(无)(经常) |
| 14. 感到关节僵硬,不灵活 | (有)(无)(经常) |
| 15. 总觉得不开心,高兴不起来 | (有)(无)(经常) |
| 16. 莫名其妙地担心、害怕 | (有)(无)(经常) |

17. 经常感冒 (有)(无)(经常)
18. 对许多事情都不感兴趣 (有)(无)(经常)
19. 有性欲,但力不从心 (有)(无)(经常)
20. 性欲减退 (有)(无)(经常)
21. 性功能减退 (有)(无)(经常)
22. 耳鸣、听力下降 (有)(无)(经常)
23. 有咽干、咽痛或紧缩感 (有)(无)(经常)
24. 眼睛干涩 (有)(无)(经常)
25. 膝关节酸软无力 (有)(无)(经常)
26. 不想看书学习 (有)(无)(经常)
27. 只对搞笑的影视节目感兴趣 (有)(无)(经常)
28. 喜欢色情玩笑 (有)(无)(经常)
29. 走路没精神 (有)(无)(经常)
30. 工作、学习的效率都不高 (有)(无)(经常)
31. 工作常出错 (有)(无)(经常)
32. 不想思考问题 (有)(无)(经常)
33. 没有神清气爽的感觉 (有)(无)(经常)
34. 有咽喉发堵的感觉 (有)(无)(经常)
35. 经常咽喉痛,扁桃体肿大 (有)(无)(经常)
36. 做事慢,快不起来 (有)(无)(经常)
37. 口臭或口中有异味 (有)(无)(经常)
38. 大便干燥,便秘 (有)(无)(经常)
39. 消化不良、腹部不适 (有)(无)(经常)
40. 皮肤粗糙、无光泽 (有)(无)(经常)
41. 皮肤色素沉着 (有)(无)(经常)
42. 胃痛、胃胀、吐酸水 (有)(无)(经常)
43. 好吃零食 (有)(无)(经常)
44. 抽烟 (有)(无)(经常)
45. 喝酒 (有)(无)(经常)
46. 嚼口香糖 (有)(无)(经常)
47. 喝咖啡或浓茶 (有)(无)(经常)
48. 肩、颈部肌肉有僵硬的感觉 (有)(无)(经常)
49. 感到腿、脚酸软 (有)(无)(经常)
50. 皮肤瘙痒 (有)(无)(经常)
51. 出皮疹 (有)(无)(经常)
52. 夜里常因小便起床 (有)(无)(经常)
53. 白天小便次数频繁 (有)(无)(经常)
54. 经常性地感到疲劳 (有)(无)(经常)

55. 工作使你感到精疲力竭	(有)(无)(经常)
56. 起床后就感到疲倦	(有)(无)(经常)
57. 稍做一点工作就感到累	(有)(无)(经常)
58. 厌恶拥挤,厌恶喧哗	(有)(无)(经常)
59. 经常患不同的病	(有)(无)(经常)
60. 感到自己的健康状况在下降	(有)(无)(经常)
61. 入睡难或睡眠不深,易醒	(有)(无)(经常)
62. 不能做到每天有规律地锻炼	(有)(无)(经常)
63. 必须快速做事情时,有头脑混乱的现象	(有)(无)(经常)
64. 为避免出错,必须很慢地做事	(有)(无)(经常)
65. 经常误解领导的指令或意图	(有)(无)(经常)
66. 小便有泡沫	(有)(无)(经常)
67. 动作的准确性下降	(有)(无)(经常)
68. 视力下降	(有)(无)(经常)
69. 腹痛、腹泻	(有)(无)(经常)
70. 痰多、痰稠	(有)(无)(经常)

以上 70 种表现组成,从不同侧面反映出人体的疲劳程度,根据得分,可大致作出如下判断:

轻度疲劳:70~99 分

中度疲劳:100~129 分

重度疲劳:130~159 分

极重度疲劳:160 分以上

第二节 树立正确的健康观念

情景导入



神奇的生物钟

夜幕降临,鸡鸭入舍,牛羊进圈,准备睡觉了;而鼯鼠却钻出白天待的树洞,张翼滑翔,四处打食;伸伸懒腰,猫儿也开始活跃起来;东方刚欲破晓,公鸡便一跃而起,引吭高歌;接着麻雀也开始唧唧喳喳喧闹开来。

动物的时间观念究竟来自何处?原来,在动物的体内有一种类似时钟的结构,这就是“生物钟”,正是它使动物的活动显示出了极强的规律性。科学家发现,鸟儿的生物钟就在它脑中的松果腺细胞里,一到黑夜,松果腺细胞便分泌一种叫黑色紧张素的激素,使鸟儿知道该去睡觉了。如果把一只麻雀的松果腺摘除,这只麻雀每天的活动周期就消失了,但若将别的麻雀的松果腺移植进去,活动周期便又恢复。

其实,和所有动物一样,人也受生物钟的影响和支配,人体内存有近百种生物节律,人体的一切活动,都受这些节律的调节和制约,每天24小时各不一样:

- 1 时:进入浅睡眠阶段,易醒,痛觉敏感。
- 2 时:内脏器官处于工作缓慢期,只有肝在加紧排毒,因此也是视力最差的时期。
- 3 时:全身处于休息状态,肌肉完全放松。
- 4 时:血压最低,脑部供血量最少,此刻,老年人容易发生心脑血管意外。
- 5 时:经历睡眠,人体得到休息,若此时起床,会显得精神饱满。
- 6 时:血压开始升高,心率逐渐加快。
- 7 时:体温开始上升,此时,人体免疫力最强。
- 8 时:有毒物质排除殆尽,性激素含量处于最高。
- 9 时:皮肤痛觉降低,护士给病人打针的最佳时间。
- 10 时:精力充沛,最适宜工作。
- 11 时:精力最旺盛,人体不易感觉疲劳。
- 12 时:经历了一上午的工作,人体需要进餐。
- 13 时:胃液分泌量最多,人体略感疲乏,最好短暂休息。
- 14 时:应激功能下降,身体反应迟缓。
- 15 时:全天体温最高,工作能力开始恢复。
- 16 时:血糖升高,脸部最红。
- 17 时:工作效率最高,肺部呼吸运动最活跃。
- 18 时:人体痛觉再度降低。
- 19 时:血压略有升高,此时人的情绪最不稳定。
- 20 时:记忆力最强,大脑反应异常迅速。
- 21 时:脑神经反应活跃,适宜学习和记忆。
- 22 时:呼吸开始减慢,体温逐渐下降。
- 23 时:身体进入休息状态,需要缓解一天工作的疲劳。
- 24 时:进入睡眠状态,身体机能进入恢复期。

此外,每个月生物钟的运行还有低潮期、高潮期和临界期。当生物钟运行到低潮期,人表现出智能和体能下降、精神不振、容易疲劳、思维迟钝、易出差错;但当生物钟运行到高潮期时,人体处于最佳状态,表现出心情愉悦、情绪高涨、体力充沛、抵抗力强、头脑灵活、思维敏捷、记忆力强,办事得心应手;在生物钟的临界期,则是一个稳定的时期,机体处于调整过渡状态,协调性差,不利于健康及智能、体能的发挥。其中,对人体影响最大的是“人体生物三节律”,即智力、情绪、体力,它们分别以33天、28天、23天为周期,呈正弦曲线变化。这三个节律从人一出生便开始,直到生命终结,影响人的一生。因此,我们必须尽力养成良好的生活习惯,积极地去适应自然律的要求。

一、健康的含义和标准

对于人的一生来说,健康无疑是人们头等关注的大事,没有什么比这更重要的了。如果“健

康”是“1”，其他都是“0”；那么“1”要是倒了，后面的“0”再多也都没有意义，这个道理尽人皆知。我国有着几千年保健养生、延年益寿的文化传统，我们的祖先将“长寿”作为衡量身体健康与否的主要标准，应该说是抓到了问题的实质。然而，人类已进入 21 世纪，随着物质文化的极大丰富、医学水平的空前发展，单纯地将健康等同于不病不残的观念，已不适应现代社会的要求。试想，一个病病怏怏、弱不禁风，手无缚鸡之力、肩无荷担之能的人，即便其拥有了“长寿”，也与现代精神相悖；即便是腰圆膀阔、体壮如牛，但却心胸狭窄、胆小如鼠、空虚颓废、意志薄弱，则也不符合现代健康理念。因此，只有在追求“生命数量”的同时关注“生命质量”，才符合现代的健康理念。

（一）健康的含义

现代的健康理念是 1948 年成立的世界卫生组织（WHO）在其发表的《阿拉木图宣言》中提出的：健康不仅仅是没有疾病或不虚弱，而且是指一种躯体上、心理上和社会适应方面的完满状态。在这里，健康被赋予三个层面的内容：身体健康、心理健康及社会适应能力。

只有躯体上的健康不叫健康，还应包括心理的健康和社会适应的完好状态以及人际关系的和谐，能正确识别认知和有效地控制自己的情绪，能够自我激励、自我监察、自我管理、自我控制，如此才能称得上是一个完整健康的人，这与世界各国普遍通用的“德、智、体”全面发展的教育理念是完全吻合的。

（二）健康的标准

近年来，世界卫生组织提出了衡量健康的一些具体标准。

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，且不感到过分紧张疲劳。
2. 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。
3. 善于休息，睡眠好。
4. 应变能力强，能适应外界环境各种变化。
5. 能够抵抗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，眼睑不易发炎。
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。

围绕健康新概念，世界卫生组织于 1999 年再次提出了身心健康的新标准，即“五快”（机体健康）和“三良好”（精神健康）。

“五快”具体指：吃得快、睡得快、便得快、说得快、走得快。

（1）吃得快：吃得快并非狼吞虎咽，不辨滋味，而是指吃饭不挑食、不偏食，主餐吃时感觉津津有味，如果出现持续性无食欲状态，则意味着胃肠或肝可能出了毛病。

（2）睡得快：上床后能较快入睡，睡眠舒畅，醒后头脑清醒，精神饱满，睡眠质量好。如睡的时间过多，且睡后感觉乏力不爽，则是心理及生理的病态表现。神经系统兴奋-抑制调节功能协调，内脏无病理干扰，是睡得快的重要保证。

（3）便得快：能畅快地排泄大小便，且感觉轻松自如，在精神上有一种良好的感觉，便后没有疲劳感，说明胃肠功能好。

(4) 说得快:说话流利、头脑清楚、思维敏捷,没有词不达意现象,且中气充足,心肺功能正常。

(5) 走得快:行动自如、协调,迈步轻松、有力,转体敏捷,反应快速,动作流畅,证明躯体和四肢状况良好,精力充沛旺盛。因诸多疾病导致身体衰弱,均先从下肢开始,人患有内脏疾病时,下肢常有沉重感;心情焦虑,精神抑郁,则往往感觉四肢乏力、步履沉重。

“三良好”指向人的精神层面,是人的心理健康标准:

(1) 良好的个性人格:具有健康心理的人,人格是完整的;自我感觉是良好的;情绪是稳定的,且积极情绪多于消极情绪;有较好的自我控制能力,能保持心理平衡;自尊、自爱、自信,有自知之明。

(2) 良好的处世能力:一个人在自己所处的环境中有充分的安全感,且能保持正常的人际关系,能得到他人的信任和欢迎。

(3) 良好的人际关系:心理健康的人,对未来有明确的生活目标,并能切合实际地不断进取,有理想和事业上的追求。

二、不容忽视的亚健康危害

通常人们对健康的界定一般分为:非常健康、健康、基本健康和不健康等四个层次,归结来看,其实就是“健康”和“不健康”非此即彼的两种判断,而介于二者之间的状态究竟是健康还是不健康?往往模糊不清。直到近现代,西方科技革命带来的经济繁荣,使人类的生活进入了一个全新的时代。但是,生活水平的提高以及对健康、时尚的追求,并不意味着现代都市人健康状况的普遍提高,社会竞争的加剧、自然环境的破坏、食品添加剂的滥用等,使人们意识到了一种潜在的健康威胁,于是有了“亚健康”概念的提出。

(一) 亚健康的含义

亚健康是指介于健康与疾病之间的一种非健康也非疾病的边缘状态,指机体虽没有器质性病变指标,但却出现免疫力下降、生理功能低下、活动能力降低、适应能力减退等一系列生理及心理反应。关于亚健康的称谓有很多:慢性疲劳综合征、第三状态、次健康、中间状态、游离(移)状态、灰色状态等不一而足。亚健康在世界很多国家和地区广泛存在,目前已成为国际上医学研究的热点之一。

其实,我们的古人早就意识到了亚健康的问题,中医所追求的“不治已病治未病”的最高境界,就充分地体现了这一点。“未病”不是无病,也不是可见的大病,按照中医的观点来说,便是身体开始出现了阴阳、气血的不平衡状态。在传统医学理论中,“疾患”并不等于“病患”,我们的祖先在长期的实践过程中,积累了大量的除疾妙法和许多预防疾患的措施,以实现“未雨绸缪、防患未然”,将“病”彻底根治于“疾”的阶段。

(二) 引发亚健康的原因

关于影响身体健康的因素,主要有遗传基因、心理品质和环境因素。遗传是先天因素,如身体素质、血型、气质、智商、情商等,或多或少都与健康有关联。例如,母亲属抑郁型人格,其孩子得抑郁症的概率便高于别的孩子。每个人的心理免疫力和调节能力都不同,因此在遭遇紧张、冲突、挫折等事件时,引发的生理反应也不同。身体健康是心理健康的基础,同时心理健康又对生理健康有着巨大的反作用力。例如,一些内分泌系统的疾病,就是因情绪变化引起的内分泌紊

乱;胃溃疡、高血压、心血管系统疾病等,也都与人的情绪有很大的关系。环境因素的影响需从两方面来看:一是自然环境对人体的影响,如噪声、污染等;二是社会环境对人体的影响,主要指生活和工作的环境,不良的社会环境会造成人心理的混乱、冲突和负担的增加,从而引发身体病变。

除了以上因素外,引发亚健康的原因还有以下几方面:

1. 饮食不合理,摄入量过度或匮乏,导致肌体功能失调,如过量吸烟、过量饮酒。
2. 休息不足,尤其是睡眠不足或质量不高,起居没有规律。
3. 紧张程度过高,压力过大,身体运动不足。压力来自两个方面,一是客观工作压力大,二是个人能力与工作要求有差距,导致脑力、体力透支。

生活中的重大事件、挫折、冲突均会导致不良情绪的出现,如久久不能排遣,则会导致亚健康的发生。所以,我们要有一个健康的生活方式,有张有弛,从而避免不良情绪的影响。

(三) 亚健康的具体表现

亚健康在临床上常被诊断为疲劳综合征、内分泌失调、神经衰弱、更年期综合征等,其在心理上的具体表现是精神不振、情绪低沉、反应迟钝、烦躁、焦虑、易惊等,在生理上则表现为乏力、气短、腰酸腿疼等。此外,还有可能出现类似心血管系统疾病的症状,如心悸、心律不齐等。这些症状从严格意义上来说,均是自愈性疾病的症状,是可以通过自我心理和生理调节消除的,一般无需药物治疗。

亚健康是身体机能失调所致,其症状表现及心理体验为:

1. 浑身无力,容易疲倦。
2. 头脑不清爽、面部疼痛、眼睛疲劳、鼻塞、眩晕、耳鸣、咽喉有异物感。
3. 睡眠不良、心虚气短、手足麻木。
4. 兴趣乏味、胸闷不适、颈肩僵硬、心烦意乱。

在现代都市里生活的人们,亚健康状态主要表现为体力疲劳和心理疲劳:睡眠障碍、骨质疏松、肥胖、更年期综合征等。具体归纳就是所谓的“七高三低”,即高血压、高血脂、高血黏、高血糖、高血酶、高体重、高负荷及免疫力低、活动量低、情绪低。

从亚健康过渡到不健康有一个渐变的过程。开始常常表现为疲劳、失眠、胃口差、情绪不稳定等症状,此时如果积极有效地进行调整,很容易恢复到正常的健康水平。倘若不加控制地让这种失调持续,则有向某些疾病的高危倾向发展,且常伴有慢性咽痛、反复感冒、精力不足等现象。若再任其发展,就进入了一种“前临床”状态,此时病变已经发生,只是体征尚不明显或还未被确诊出来,严格地说,此时已从亚健康状态过渡到了不健康状态。

三、努力克服职业病和现代文明病

(一) 职业病与现代文明病

1. 职业病

《中华人民共和国职业病防治法》规定:职业病是指企业、事业单位和个体经济组织的劳动者在职业活动中,因接触粉尘、放射性物质和其他有毒、有害物质等因素而引起的疾病。根据《职业病危害因素分类目录》,我国目前法定职业病共 10 类 115 种,包括可能导致职业病的各类危害因素。它们是:粉尘类(矽尘、煤尘等)、放射性物质类(电离辐射)、化学物质类(铅、汞及其他有毒化学品)、物理因素类(高温、高或低气压、局部振动等)、生物因素类(炭疽杆菌、布氏杆菌