



DA XUE SHENG JIAN SHEN
YUN DONG ZHI
XING TI
SU SHEN

大学生健身运动之 形体塑身

曾 鸣 李德华 白明跃·主编

哈尔滨地图出版社



DA XUE SHENG JIAN SHEN
YUN DONG ZHI
XING TI
SU SHEN

大学生健身运动之 形体塑身

主 编 曾 鸣 李德华 白明跃
副主编 王家顺 杨继美 穆 巍
乌 兰 陈 锋 唐晓怡 单一飞

图书在版编目(CIP)数据

大学生健身运动之形体塑身/曾鸣,李德华,白明跃

主编. —哈尔滨:哈尔滨地图出版社,2009.10

ISBN 978-7-5465-0161-1

I. 大… II. ①曾…②李…③白… III. ①形态训练—高等学校—教学研究②健身运动—高等学校—教学研究 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 193180 号

哈尔滨地图出版社出版发行

(地址:哈尔滨市南岗区测绘路2号 邮政编码:150086)

三河市铭浩彩色印装有限公司印刷

开本:787 mm×1092 mm 1/16 印张:23.75 字数:608 千字

2009年12月第1版 2009年12月第1次印刷

ISBN 978-7-5465-0161-1

印数:1~1000 定价:48.00 元

前言

人的美分为内在美和外在美。内在美是美的核心与灵魂,它表现了人的思想、道德、情操等最根本和最本质的东西。外在美主要给人以外貌、形体和行为举止等方面的视觉刺激和印象。随着人们健康意识和生活质量的日益提高,越来越多的人开始追求健康的运动方式,以提高健康水平和生活质量,培养高雅的气质和风度。每个人都希望自己能将内在美与外在美统一起来,做到真正的、完善的美,受到别人的欢迎。

人类对于美的追求和鉴赏,都是从人的形体开始的。俄国伟大的美学家车尔尼雪夫斯基说过:“世界上最高级的美体现在人。”形体美是人体外在美的重要组成部分,它包括形态美、姿态美和气质美。良好的形体美可以表现出一个人的青春活力和动人魅力,它是大自然所赋予人的健康的美,是人类有史以来共同追求的目标,也是人体的个性追求。但是很多人因为遗传等方面的原因,在形体方面存在一定的自然差别,如高矮、胖瘦、强弱等,要想改变这一切其实并不是无计可施,通过多种形体训练的方法,可以使瘦小者变得粗壮、肥胖者变得苗条、体弱者变得强壮。

21世纪是一个竞争激烈,充满挑战和机遇的新时代,国际经济、科技领域的竞争日益激烈,人才竞争是根本,而国民素质则是各国实力较量的根本中的根本。大学生作为即将走入社会的人才储备,其健康状况的好坏决定着我国国民整体健康水平的高低,其素质的优劣决定着我国国民整体素质的高低。所以,在对大学生进行内在熏陶与培养的同时,教育工作者也要注重其身体健康水平的提高,注重其内在素质的培养与塑造。有研究表明,形体美的训练对于人的心理、情绪有积极的影响,是心理治疗、教育的一种手段。因为形体健身训练能给人带来一种融洽、和谐的情绪体验,能增强人的愉悦感和自信心,放松人的神经,进而提高人的工作效率、学习效率与生活质量,这将有助于大学生身体健康水平的提高以及内在美的塑造。

本书针对当代大学生的健康状况与形体特点,以提高大学生的体质健康和形体素质为主导,以改善和塑造大学生的身体形态、培养大学生高雅的气质和风度为目标,将理论与实践相结合,分两部分对大学生健身运动之形体塑身进行了阐述。第一部分为理论篇,共分为七章,内容包括:第一章大学生的体质与健康;第二章科学运动健身;第三章形体美;第四章大学生形体健身运动与形体塑身;第五章形体塑身的方法——形体训练;第六章形体塑身与营养;第七章科学减肥塑身。第二部分为实践篇,共分十章,内容包括:第八章形体基础训练;第九章瑜伽;第十章健美操;第十一章普拉提;第十二章肚皮舞;第十三章体育舞蹈;第十四章健美;第十五章健身球;第十六章踏板操;第十七章常见形体缺陷矫正。

本书由曾鸣(中南财经政法大学)、李德华(成都体育学院)和白明跃(曲靖师范学院体育系)担任主编;副主编由王家顺(沈阳体育学院)、杨继美(武汉理工大学)、穆巍(天津科技大学)、乌兰(集宁师范学院体育系)、陈锋(湖南省张家界市第一中学)、唐晓怡(江南大学体育学院)和单一飞(河南师范大学体育学院)组成。全书由曾鸣、李德华和白明跃统稿,具体分工如下:

第一章,第二章,第七章,第九章:曾鸣;

第五章第一节、第三节与第四节,第八章,第十一章:李德华;

第四章第一节,第六章第一节与第二节:白明跃;

第三章,第十五章:王家顺;

第十章第三节,第十三章第二节,第十四章第一节与第二节:杨继美;

第十章第一节与第二节,第十三章第一节:穆巍;

第六章第三节与第四节,第十三章第三节,第十四章第三节:乌兰;

第四章第四节,第十二章第一节,第十六章,第十七章:陈锋;

第五章第二节,第十二章第二节与第三节:唐晓怡;

第四章第二节与第三节:单一飞。

本书在编写过程中,参考了大量的资料,这些资料系许多有才之士的劳动成果和智慧结晶,在此表示诚挚的谢意。因能力有限,书中难免出现错误和疏漏之处,敬请广大读者批评、指正。

编 者

2009年9月



目 录

第一部分 理论篇

第一章 大学生的体质与健康	(1)
第一节 体质与健康概述	(1)
第二节 大学生的体质健康现状及其影响因素	(9)
第三节 国家学生体质健康标准	(18)
第四节 大学生体质与健康的评价	(24)
第五节 大学生体质与健康促进	(32)
第二章 科学运动健身	(40)
第一节 健身运动的原则	(40)
第二节 健身运动的科学把握	(49)
第三节 健身运动的注意事项	(52)
第四节 大学生健身运动的价值	(62)
第三章 形体美	(67)
第一节 形体美概述	(67)
第二节 形体美的相关标准	(71)
第三节 形体美的保持	(78)
第四节 形体美与个人形体礼仪	(80)
第四章 大学生健身运动与形体塑身	(83)
第一节 形体塑身概述	(83)
第二节 大学生形体塑身的意义	(89)
第三节 大学生形体塑身的注意事项	(100)
第四节 健身运动对形体塑身的作用	(103)
第五章 形体塑身的方法——形体训练	(105)
第一节 形体训练概述	(105)
第二节 形体训练的生理基础知识	(114)
第三节 形体训练的原则	(118)
第四节 女子形体训练	(120)
第六章 形体塑身与营养	(125)
第一节 形体美与营养素	(125)
第二节 大学生的营养需要	(133)
第三节 大学生的科学饮食	(135)



第四节 形体训练的饮食安排·····	(141)
第七章 科学减肥塑身·····	(147)
第一节 肥胖的原因及判定·····	(147)
第二节 科学运动减肥·····	(150)
第三节 减肥的原则·····	(152)
第四节 减肥的误区·····	(154)

第二部分 实践篇

第八章 形体基础训练·····	(161)
第一节 形体基本素质训练·····	(161)
第二节 形体基本姿态训练·····	(176)
第三节 形体训练中常见运动损伤的预防及处理·····	(179)
第九章 瑜伽·····	(187)
第一节 瑜伽概述·····	(187)
第二节 瑜伽的基本动作·····	(189)
第三节 瑜伽练习的注意事项·····	(202)
第十章 健美操·····	(204)
第一节 健美操概述·····	(204)
第二节 健美操的基本动作·····	(214)
第三节 健美操练习的注意事项·····	(230)
第十一章 普拉提·····	(233)
第一节 普拉提概述·····	(233)
第二节 普拉提的基本动作·····	(235)
第三节 普拉提练习提要·····	(254)
第十二章 肚皮舞·····	(257)
第一节 肚皮舞概述·····	(257)
第二节 肚皮舞塑身动作·····	(260)
第三节 肚皮舞的着装及塑身的注意事项·····	(275)
第十三章 体育舞蹈·····	(277)
第一节 体育舞蹈概述·····	(277)
第二节 拉丁舞·····	(285)
第三节 摩登舞·····	(300)
第十四章 健美·····	(313)
第一节 健美运动概述·····	(313)
第二节 健美运动的基本方法·····	(317)
第三节 健美运动常识·····	(329)



第十五章 健身球·····	(331)
第一节 健身球概述·····	(331)
第二节 健身球的基本健身方法·····	(334)
第三节 健身球练习中的注意事项·····	(348)
第十六章 踏板操·····	(349)
第一节 踏板操概述·····	(349)
第二节 踏板操的基本健身方法·····	(351)
第十七章 常见形体缺陷矫正·····	(360)
第一节 肩部缺陷矫正·····	(360)
第二节 胸、背部缺陷矫正·····	(362)
第三节 四肢缺陷矫正·····	(365)
参考文献·····	(371)

第一部分 理论篇

第一章 大学生的体质与健康

居里夫人曾经说过：“科学的基础是健康的身体。”这句话说明身体健康是人类从事一切工作的基础，失去健康，就等于失去了一切。随着人类文明的进步、科学技术的飞速发展，人类对健康的认识和评价从医学和生物学的范畴逐渐延伸到心理和社会的领域，并逐渐认识到健康和生命实际上是掌握在每个人自己手中的。

第一节 体质与健康概述

一、体质概述

（一）体质的定义

体质，简单来说就是指人体的质量，是在遗传和后天基础上表现出来的人体型态结构、生理功能和心理因素的综的相对稳定的特征，是人体型态、机能、素质、体能、心理和适应能力的综合反映。体质是人的生命活动和劳动、运动能力的物质基础。它在形成和发展过程中，具有明显的差异性和阶段性，不同的人其体质的差异表现在形态发育、生理机能、心理状态、身体素质、运动能力和对环境的适应性以及对疾病的抵抗力等多方面。而且在人一生的各个不同阶段，从幼年、儿童、青少年到中老年，体质状况虽然具有某些共同的特征，但这些特征也处在不断变化中。也就是说，人的体质受遗传变异和后天的营养、劳动、生活环境、体育锻炼等条件的影响，因而是可变的。

（二）体质的内容

体质包括体格、体能和适应能力以及心理等几个方面。

体格是指人体的形态结构，包括人体生长发育的水平、身体的整体指数与比例（体型）以及身体的姿态。

体能是指人体各器官、系统的机能在肌肉活动中表现出来的能力。包括身体素质（力量、速度、灵敏度、柔韧度、耐力等）和身体基本活动能力（走、跑、跳、投、攀、爬、举起重物等能力）。

适应能力是指人体在适应外界环境中所表现出来的机能能力。它包括对外界环境的适应力和对疾病的抵抗力。



心理是人体接受事物变化表现的生理能力。它表现在人的精神状态,而身体和精神是密不可分的。列宁说:“健全的精神寓于健全的身体。”体质强壮、精力充沛、生命力旺盛,对一个人的精神状态具有重大影响。

以上几个方面相互依存、相互影响、相互制约,构成人的不同水平的体质。每个个体或群体,都希望自身体质达到理想状态,从而满足日常生活、工作等方面的需要。

(三)体质的影响因素

遗传是人的体质发展变化的先天条件,物质生活条件是决定体质强弱的基本因素,而体育锻炼是增强体质最积极、最有效的途径。

1. 先天遗传

遗传是人的体质形成的重要因素,对体质强弱具有重大影响。遗传性状对于人的体质影响的大小,一般用遗传力来表示。所谓遗传力(又称遗传度),是指某一特定性状在总的变异中,有多大比例归于遗传因素、多大比例归于环境因素,一般用百分比表示。凡性状以遗传因素为主的,其遗传度就高;凡性状以环境因素为主的,其遗传度就低。但是,遗传对体质的影响只是提供了可能性或前提条件,而体质强弱的现实性则有赖于后天的环境条件,体质的发展在很大程度上取决于后天环境。

2. 后天环境

人们所处的环境,包括自然环境和社会环境以及人类赖以生存的一切条件,如物质生活条件、学习环境、工作环境、社会制度、气候条件、生态环境、保健制度、教育水平及体育锻炼等,特别是人类特有的社会环境,对于人体体质的发育起着决定性的作用。简单地说,就是人类生存的后天环境对人体体质的发育起着决定性作用。

我国历年来的体质调查资料表明,城市少年儿童无论是形态、机能还是身体素质和运动能力方面,均比农村的少年儿童水平高,其主要原因是城市的营养水平高,为他们生长发育提供了良好的物质基础。随着社会经济的发展,物质文明日渐丰富,社会生活、文化教育水平显著提高,劳动条件、医疗卫生条件不断改善,人的体质也随之增强,这一点可以从平均寿命逐年增长得到说明。从18世纪到20世纪,人类的平均寿命从36岁增加到48.5岁,提高了12.5岁。新中国成立后的10年,北京市人口平均寿命就比新中国成立前提高了15岁。可见,社会经济发展和物质文明水平,是决定体质的重要因素。

3. 体育锻炼

生命在于运动,运动增进体质。科学的体育锻炼是增强体质的最积极、最有效的途径。科学早已证实,科学合理的运动能增强体质,对人体的运动系统、心血管系统、呼吸系统、神经系统等均产生良好的影响。有目的、有计划、科学合理地进行体育健康锻炼,是增强体质最积极有效的手段。

当代社会由于生产力的提高,使得体力劳动减少,脑力劳动比重增加,工作时间缩短,物质生活的丰富,较普遍地伴有人体肥胖和心血管疾病等“文明病”的出现。这些“文明病”的治疗仅用药物很难奏效,还必须辅以体育锻炼。而在学生时期,合理的营养与科学锻炼,较成人更具有奠定体质基础的重要意义。

坚持长期体育锻炼,心脏会逐渐发达,兴奋性、收缩能力提高,搏动有力,容量加大,使每次搏



动输出的血量增加,在1 min内搏动次数较少的情况下,心脏输出的血量就可满足人体的需要,从而使心脏有较多的休息时间,增加其功能储备,有利于健康。体育锻炼时需要更多的氧气,促使呼吸系统加强工作,提高生理功能,这不仅大大提高肺通气量,还能不断提高人体的供氧能力。

经常进行体育锻炼能促进骨的生长,骨骼长长,横径变粗,而且骨密度增高,骨重量增加;也能使肌纤维变粗,肌肉横断面积加大,肌肉收缩能力和舒张能力增强,从而不断提高肌肉的力量、速度和耐力。此外,结合日光、空气和水的锻炼,能提高人体对外界环境的适应能力和对各种疾病的抵抗能力等。

体育锻炼使大脑的兴奋与抑制过程合理交替,避免神经系统过度紧张,消除疲劳,使头脑清醒,思维敏捷。随着神经系统机能的改善,人体各器官系统的控制和调节能力也不断提高和完善。

(四) 体能与体质的关系

体能主要是指人体各器官系统在肌肉活动中表现出来的机能能力、身体素质和运动能力。它包括速度、力量、耐力、灵敏、协调、柔韧等身体素质及走、跑、跳跃、投掷、攀爬等运动能力。

体能与体质有着密切的关系。有研究表明,体能和体质的相关程度最高,其相关系统,男生高达0.911 9,女生可达0.826 3。可见,体能是衡量一个人体质水平的重要因素。体能是体质的一个重要组成部分,但不是全部,所以不能等同,也不能相互代替。

(五) 体格与体质的关系

体格是指人体的形态结构,包括生长发育水平、人体各部位的比例、身体姿势和组成成分等。如身高、体重、胸围等指标的生长发育水平,体重与身高、胸围与身高、坐高与身高的比例关系等。

体格与体质也有密切的联系,它是体质的外在表现,是人体机能和适应能力的物质基础。研究表明:人体的形态结构与体质强弱的相关系数,男生为0.781 4,女生为0.641 2。可见,体格也是衡量体质的一个重要因素。但体格和体质属于两个不同概念。

二、健康概述

(一) 健康的定义

随着社会的发展,生产力水平的提高,物质生活逐渐丰富,人类正在逐渐从体力劳动与大自然的直接接触中“脱离”出来,生活方式正在逐渐被现代的交通工具、先进的通信工具和丰富的食物所“置换”,以至于出现相当数量的运动不足和营养过剩的人群。人类逐渐为激烈的社会竞争和巨大的社会压力所笼罩,以至于引发诸多精神紧张和心灵扭曲的病症。诸如此类现象比比皆是,它们都考验着人类的健康程度,并可能引发人类“现代文明病”的出现。由此也使得人类对健康的认识和追求显得比以往任何一个时期都迫切和强烈。

何谓健康?从古至今,人们对它的解释见仁见智。

在古代,人们认为生命系神所赐。患病是神灵的惩罚,保护健康和治疗疾病主要依赖于求神问卜,认为健康是由眼睛看不到的神来支配。

毕达哥拉斯认为:“生命是由土、气、水、火四元素组成,这些元素平衡即健康。”“医学之父”希腊的希波克拉底也认为:“人体存在血液、黏液、黑胆、黄胆四种体液,如果各种体液配合得当,人



就健康;如果配合不当,人就生病。”

16世纪中叶,自然科学有了明显进步,许多生物学家和医学家分类研究了人体结构和各种生命现象。这种以生物机体和机体生物性为研究着眼点,以人的躯体结构和功能完好作为健康唯一标志的模式,就是生物医学模式。事实上,生物医学模式的产生和发展对医学发展与进步起了巨大作用,但对健康的认识却有一定片面性。因为这种生物医学模式只看到人的生物性,常将人体结构及功能完好程度作为衡量健康的标准,而忽视了心理和社会因素的作用,将健康单纯地理解为“无病、无伤、无残就健康”,这种“无病即健康”的狭隘健康观,在相当长的时间里垄断着人们的思维领域。

18~19世纪,由于发生了产业革命,人口集中于城市,流动性加大,生活环境恶化,流行病不断扩散,公共事业活跃。人们发现,由理化、生物刺激所致的疫源疾病死亡率已退居次要地位,而与心理社会因素有密切关系,特别是同环境因素有密切关系的高血压、癌症、溃疡、精神病等疾病明显增加,死亡率升高。

1948年,世界卫生组织(WHO)在其宪章中给出的健康的定义是:“健康不仅仅是没有疾病和衰弱的状态,而是一种在身体上、精神上和社会上的完满状态。”

1970年,美国学者恩格乐(G. L. Engle)首先提出了生物模式应转向生物—心理—社会医学模式。这一模式概括了影响人类健康的各类因素,突出了社会、心理因素导致疾病的作用,使人们在对待疾病和健康的总体认识上有了根本性变化。

后来美国专家鲍尔和霍尔提出了比较完善的健康定义,认为“健康是人们在身体、心情、精神方面都自觉良好、活力充沛的一种状态,其基础在于机体一切器官组织功能正常,并掌握和适应物质、精神、环境和健康生活的科学规律”。

1978年,世界卫生组织又在国际保健大会上通过的《阿拉木图宣言》中重申了健康的含义,指出“健康不仅仅是没有疾病和痛苦,而且包括在身体、心理和社会方面的完好状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱”。由此可见,一个人只有在身体和心理上都保持健康的状态,并且有良好的社会适应能力,才称得上真正的健康。

(二)健康认识的误区

许多人对健康的问题并不是很了解,认为没有疾病就是健康,这实际上是健康的一种消极定义。正如疾病的严重程度各不相同,健康的水平也各有差异。

健康与没有感染疾病不是同义语,有些人认为经过全面的健康体检,结果表明各方面身体机能都很正常,于是就说自己非常健康,这种看法显然也是不全面的。一个人在主观上感觉良好或暂时未被医生检查出有什么疾病,并不能表明他就处于健康的状态。即使人们没有任何躯体症状,在生活中仍可能会出现烦躁、抑郁、紧张、焦虑或者精神不振等症状。这样的情绪状态常常导致躯体或精神疾病,还可以导致吸烟、酗酒和贪食等放纵身体的行为。他人的认同、令人振奋的环境、朋友的关爱、对自我的认可等是人的心理的基本需求。有资料表明,在非致命性的原发性心衰患者中,有1/4是自己未觉察到或是未被医生检查出来的,有的甚至完全没有痛苦的感觉或未引起注意,但在5年内有1/3可复发,其中有一半是致命性的。同时,一般体检都难以检测心理和社会因素对健康的影响。

还有一些人将体格健壮与健康画等号,认为身强力壮就是健康。果真如此吗?那些获得世界冠军的运动员,大多具有十分强健的体魄,应该是非常健康的,可他们却也可能因受到流感病



毒的侵袭而患病,处于不健康的状态,还有一些运动员会在运动场上猝然死去,说明体格健壮也不见得就是健康的。这不得不使我们重新思考健康的定义。

当然,尽管人的身体有其局限性,但也不必谨小慎微地度过一生。每个人都有与生俱来的运动、思考和行动的能力,能够将自己的生命向各个方向延伸。肌肉如果不用就会萎缩,头脑如果不接受新思想和新事物就会僵化。如果一切都不尽力而为,人们可能永远也不会发现自己的潜能。

健康不是静态的。高水平的健康需要对自己身体进行细心的呵护,思维的建设性地运用,情绪的有效表达,与周围人的和睦相处,富于创新精神,以及对自己的身体、心理和精神的环境的关心。因此,健康不仅是生物及医学上的概念,而且还是心理学、社会学甚至哲学上的概念。

健康是人类宝贵的社会财富,是人类生存发展的基本要素。健康水平反映生命运动水平,生命运动的协调、旺盛和长寿表现为健康的良好状态。我们必须结合世界卫生组织章程和人人享有卫生保健的要求,从国际社会的高度来认识“追求与享受最高标准的健康是一种基本人权”。健康是社会发展的组成部分,健康是人类的义务,人人都享有健康平等的权利。

(三)健康的分类

1. 躯体健康

一般是指人体生理的健康。为了达到最理想的健康状态,人们应当采取积极步骤摆脱疾病,走向健康。还要满足身体对营养的需要,经常锻炼,避免不良行为,警惕疾病的早期信号,并且要注意防止发生事故。

2. 心理健康

与躯体健康相似,心理健康也不仅仅是没有精神疾病。心理健康包括情感和思维状态两方面,即情与知。心理健康包括对自己和他人的复杂情感的认识和接受的能力、表达情绪的能力、独立行为的能力以及应付日常各种应激原的挑战的能力。

心理健康一般有 3 个方面的标志:

(1)人格完整,自我感觉良好,情绪稳定,积极情绪多于消极情绪,有较好的自控能力,能保持心理上的平衡,有自尊、自爱、自信心以及自知之明;

(2)在所处的环境中,有充分的安全感,保持适度的焦虑;

(3)对未来有明确的生活目标,能切合实际地、不断地进取,有理想和事业的追求。

3. 道德健康

道德健康也称作心灵健康。它不以损害他人利益来满足自己的需要,能辨别真伪、善恶、荣辱、美丑等是非观念,能按社会认为规范的准则约束、支配自己的行为,能为人民的幸福作贡献。

道德健康的人能够明确其生命的基本目的,学会如何体验爱、欢乐、平和与成就,帮助自己和他人实现潜能。密歇根州立大学的心理学家罗杰·史密斯说,他们“致力于奉献、宽恕和关怀他人,先人后己”。史密斯注意到心灵的成长“通过与伟大和神秘的事物相联系,为个人的生命带来了新的意义”。

4. 社会适应能力健康

社会适应能力健康指的是个体的社会行为,能适应当前复杂的环境变化,为他人所理解,为大众所接受,且能保持正常的人际关系,能受到别人欢迎。它包括参与社会,为社会作出贡献,与



人和睦相处,建立起积极的相互依靠的关系,以及进行健康的性行为。

5. 智力健康

头脑是人体唯一有自知力的器官。每天人们都利用大脑收集、处理信息,并根据这些信息采取行动;利用大脑思索自己的价值、作出决定、制订目标。智力健康包括思考和在生活经验中学习的能力、思想对新事物的开放程度,以及对信息提出疑问、进行评估的能力。在人一生中,都要借助思维的能力,其中包括评估健康信息以保证个人健康的能力。

6. 环境健康

人们生活在各种环境中,环境能影响人健康的各个方面。环境健康指的是周围环境对个人健康的影响。它意味着通过避免空气、水和土壤污染以及使用的产品所带来的对健康的危险,保护自己,同时要为保护环境本身而努力。

(四)健康的影响因素

健康是一个复杂的概念,受遗传、生活环境、行为与生活方式和运动等多种因素的影响和制约。但总的来讲可分成两大类:一类是有利于健康的因素,称为“健康促进因素”;另一类是不利于健康的因素,它可以直接或间接地招致疾病或死亡或可使发生疾病或死亡的可能性增加,称为“健康危险因素”。当然,健康促进因素的缺乏,其本身就意味着健康危险因素的存在。

影响健康的因素可归纳为以下几种。

1. 环境因素

人类的生存离不开客观环境,并且不断地受到各种环境因素的影响。环境对人体健康具有十分重要的影响。

(1)自然环境

自然环境包括大气、水、土壤、矿藏、森林,以及各种自然和人类遗迹等。这些因素组成了人类的生活环境,是人类赖以生存和发展的物质基础。人类的健康与环境质量密切相关,良好的环境可增进人类健康,有害的环境可对人类健康造成巨大影响,甚至威胁人类的生存。人类对自然界恶意或无意识的破坏而引起的一些自然生态失衡,以及噪声、工业污染、汽车废气等,严重危害着人们的健康。因此,拥有一个清新、健康的自然环境,是保证人们拥有健康身体的重要前提。大学校园要靠每一位大学生来创造和维护,这不仅是大学生身心健康和学习生活的重要保证,也是当代大学生具有社会主义精神文明的高尚素质的体现。

(2)社会环境

社会环境是指人类的生产生活和社会交往中构成的各种关系的总和,是人类在自然环境的基础上,有目的、有计划地创造而成的人工环境,是人类物质文明和精神文明发展的标志。完好的政治制度、积极的意识形态、健全的法律体系、良好的经济状况、和谐的家庭、较高的文化水平,有助于形成健全的人格和健康的心理,对提高全民族的健康有着积极的作用。而人体疾病的发生和转化还直接或间接地受到社会因素的影响和制约。

社会环境因素可以通过破坏社会环境来直接影响人体健康。例如社群交际与人体健康的关系甚为密切。医学家和社会学家很早就发现,那些习惯于“离群索居”或极少参加社会活动,或在社群交际中曾遭受过挫折的人们,在心理和生理上往往存在着某种缺陷,他们患精神病、结核病的发病率以及自杀、意外事故的发生率均明显高于一般人群。社会关系受挫和社群交际缺乏或



其质量较低者,已经如同吸烟、酗酒、肥胖、高血压、高血脂、运动缺乏、精神紧张和精神压力一样,成为影响人体健康的主要危险因素之一。

社会环境因素主要表现在4个方面:

①社会道德作为一种重要的社会环境因素,也必然对人群健康产生重要影响。从整体来看,一个国家和一个民族的健康素质高低,必然与其道德风尚成正比关系。例如,随地吐痰必然会使结核病发病率增高,乱堆粪便垃圾也必然导致肠道传染病的发病和流行。

②教育是提高人们健康水平和健康观念必不可少的内容,特别是人们卫生习惯和良好行为的养成,往往与人们的受教育程度成正比。不珍惜自我健康和缺乏自我保健意识的人,多与受教育程度低有关。

③传统文化因素也对人的健康产生一定的影响。每个民族都有传统文化与习俗,并强烈地影响着人们的道德观念、信仰和健康行为。人们的饮食、生活起居、嗜好、服饰等传统文化习俗,强烈影响到人们的健康行为。其中有些对健康有利,有些对健康不利,如有的民族喜爱体育运动,就对体质和健康产生良好影响。

④社会心理因素是影响人体健康的又一重要方面,因为人体自身的最有助于健康的因素是良好的情绪,它不仅可以通过抵消消极情绪的有害影响,而且可以通过神经和内分泌系统使体内环境处于稳定的平衡状态。持久强烈的“致紧张因素”的刺激可使人体失去心理和生理平衡,导致诸如消化性溃疡、失眠、心率过快、紧张性头痛、高血压、高血糖等病症。所以人们要树立健康信念。所谓健康信念,是人们接受保健指导、改变行为的关键。在知识—信念—行为的演变过程中,建立健康信念是重要的中间环节。没有信念,知识就很难变成行为,无论在从事体育锻炼、戒烟、纠正偏食、疾病防治上,还是正确对待胜利或失败挫折的精神压力方面,建立健康信念都是至关重要的。

合理调节自己的情绪,缓冲各种生活事件引起的心理冲击,对于身心健康是十分重要的,大学生要努力提高这种自我调节能力和心理调节能力,树立健康的信念。

(3)家庭环境

家庭是以婚姻和血缘关系组成的社会基本单位。家庭结构、机能和关系三者状态好坏与人的健康有很大关系。家庭关系协调,气氛和谐,有利于身心健康;相反,夫妻关系失调,或父母与子女关系失调等都会对身心健康造成危害。

2. 生物遗传因素

生物遗传因素包括各种致病性生物体、先天遗传性因素和免疫反应3个方面。

(1)病原微生物

病原微生物对人类的危害是极为严重的,它主要是指各种致病性微生物(如病毒、细菌、支原体、衣原体、立克次体、螺旋体、真菌等)和寄生虫(如原虫、蠕虫等),这是最常见的生物致病原因。历史上曾造成人类大面积死亡、较难控制的情况。据有关记载,霍乱自1920年传到我国后,在长达十几年的时间里曾大范围传播,共有四十几次疫情爆发。病原微生物可通过水、空气、食物等载体入侵人体,不可忽视。

这些因素能否使人体患病,不仅取决于其致病力量的强弱、数量多少、侵袭力强弱和毒力高低,还取决于人体的抵抗力。

(2)先天与遗传因素

先天性疾病和遗传性疾病是两个不同类的疾病。先天性疾病是指父母亲的生殖细胞是正常



的,但受孕后在胎儿发育过程中,受到了某种外界因素的影响和损害而引起的疾病,例如畸形。遗传性疾病是指父母亲的生殖细胞染色体的缺陷或生殖细胞本身的其他原因而引起胎儿的疾病。例如血友病、心脏病等。还有一种情况是遗传性缺陷,这主要与父母的年龄、性别和生理状况有关。例如,40 岁以上的妇女所生子女比年轻妇女所生子女患先天性愚型的几率要高 100 倍。此外,还有一些疾病具有“家族倾向”。现已初步证实,有 3 000 多种疾病与遗传有关。

(3) 免疫反应

免疫功能是人体的重要防御功能,但在异常条件下,机体的防御功能可转化,反而引起机体的损伤,称免疫性疾病,如慢性淋巴细胞性甲状腺炎、类风湿性关节炎等。

3. 行为和生活方式因素

行为和生活方式因素是指由于自身的不良行为和生活方式直接或间接地对健康带来不利影响的因素。

个人健康行为的形成和发展与家庭、学校、伙伴、教师的影响密切相关,其中包括正面的或负面的影响。家庭教育中以父母、兄长影响最深。所以子女的生活习惯、爱好、个性等常常同父母相似。在学校学生以老师为榜样,教师由于经常同学生接触交往,所以对学生影响较深。为人师表的教师,其言谈举止、仪表等行为对学生都会有直接的影响。生活方式是一种特定的行为模式,这种行为模式受个性特征和社会关系所制约,是在一定的社会经济条件 and 环境等多种因素之间的相互作用所形成的,包括饮食习惯、社会生活习惯等。现在,人们的行为和生活方式发生了不同程度的变化,对行为和生活方式的选择和评价标准也日益多样,对健康的影响也不断增加。

美国 1977 年对 10 种主要死因与影响健康因素关系的调查发现,死因是由行为和生活方式的因素直接造成者占 48.9%;我国于 1981~1982 年对 19 个城乡点进行调查,结果表明,行为和生活方式因素为死因者占 37.3%。1978 年,世界卫生组织把行为方式问题列为“人人健康”战略目标的重要内容。总之,人们的行为模式对于增进或损害健康都具有重要影响。

4. 卫生保健及资源因素

卫生保健包括预防服务、治疗服务、康复服务等几个方面,尤其是医疗卫生资源的合理利用和医疗卫生服务的质量,直接影响着人群健康水平,是保障人类健康的重要因素。现在世界上大多数发展中国家的卫生资源集中在大城市,忽视了为农村多数人的保健服务。卫生保健这项服务的质量,与个人和社会群体都有着至关重要的关系。卫生保健服务的效益从一个侧面反映出社会卫生政策的优劣。

健康行为要建立在一定资源基础上,每个人在考虑其健康问题并作出行为选择时,都可能受到卫生资源的制约。在缺医少药的贫困边远地区,由于卫生医疗机构不健全,经费少,资源分配不合理,布局不均,片面追求经济效益,忽视医德风尚建设等也都影响人类的健康,要求其居民的健康行为与大城市完全一样,显然是不现实的。

现在,世界上大约有 10 亿人由于贫穷和卫生保健及卫生资源缺乏而陷于营养不良和疾病的恶性循环之中,在发展中国家有近 2/3 的人口得不到长期的卫生服务。但是,这种条件的影响,也不是绝对的。随着社会的发展、科学技术的进步,卫生保健服务以及卫生资源将会得到较好的发展,条件限制的范围也会越来越小。

上述影响人体健康的 4 大类因素并不是孤立存在的。现代医学模式的基本观点是从整体医学出发的多因多果的思维模式,因为疾病是一种社会现象,它是由多种因素决定的;人体是由细



胞组成的,但并不是由细胞简单堆积而成的生物体,而是一种能够不断地进行自我更新、自我调节的高度完整的有机体,无论是疾病还是健康,都与很多因素有关联。例如造成大学生辍学原因之一的病毒性肝炎,其生物病原体为肝炎病毒,它与社会环境因素中的饮食卫生、个人卫生习惯和健康体质等都直接有关,发病后的预防又与卫生保健措施等直接有关。又如结核病的防治,不仅包括针对病原菌进行抗结核治疗和接种卡介苗,还包括改善环境和居住条件,养成良好个人生活习惯等。

三、体质与健康的关系

健康是指人体与外界环境关系协调和统一的程度,即人体各器官系统对外界环境适应能力的大小。狭义的健康是指人体各器官系统发育正常、功能完好、无疾病;广义的健康则还应该包括强壮的体格、充沛的精力、健全的心理和高度的社会适应能力等项内容。

因此,健康与体质属于两个不同的概念。它们之间既有区别,又有联系,它们是反映身体状况的两个不同的水准。所以,评价一个人的体质时,首先要考虑其健康状况,然后再从形态、功能、身体素质、运动能力、心理状态等方面进行综合评价。身体健康是体质好最起码的条件,但同是健康人,其体质状况也千差万别。

第二节 大学生的体质健康现状及其影响因素

大学生是国家的栋梁、民族的希望,国民素质的提高是国家昌盛的标志。随着现代科技的发展和生活水平的提高,当代大学生的健康状况却越来越差,不容乐观。综合国内一些高校有关大学生健康的调查资料,大学生健康状况总结如下。

一、大学生的身体健康状况

通过每年大学生入校前的体检调查,发现许多学生的身高、体重、肺活量、血色素等生理指标达不到正常标准;肥胖型、“豆芽菜型”体型不少;鼻病、牙病、胃病、外伤性疾病的发生率很高;眼屈光不正、视力下降现象普遍,据中国卫生保健基金会最新抽样调查统计,大学生近视达93%。由于大学生对传染病知识的认知不足,对常见传染病的预防、传播途径的认识更为缺乏,以致近年来,学生肺结核的感染率有所上升,乙肝的感染率也居高不下。有数据显示,肺结核、乙肝是我国目前大学生休退学的两种主要原因。在近几年的招兵体检中,身体健康指标不合格者数量急剧上升;女学生堕胎现象日趋严重,身体健康受到很大损害;甚至还有个别学生因急性传染病、创伤和癌症而死亡。

据统计,大学生在校学习期间(4~5年)所患各科疾病的构成比如下:心血管疾病(包括高血压、病毒性心肌炎、心律失常等)占25.7%;传染病和寄生虫病(包括细菌性痢疾、病毒性肝炎、疟疾、麻疹、肺结核、钩虫病等)占19.5%;消化系统疾病(包括消化性溃疡、慢性胃炎、慢性结肠炎等)占12.5%;外科疾病(包括阑尾炎、各种外伤及骨折等)占11.1%;妇科疾病(主要是月经异常)占9.7%;泌尿系统疾病(包括尿路结石、肾下垂、肾炎等)占6.9%;呼吸系统疾病(包括肺炎、急慢性支气管炎、哮喘、支气管扩张等)占6.9%;神经精神系统疾病(包括精神病、神经衰弱及神经性疾病等)占4.9%;其他疾病占2.8%。