



职业教育规划教材

体育与健康理论

TIYU YU JIANKANG LILUN

主编 陈士亮

 中国人民大学出版社



职业教育规划教材

体育与健康理论

TIYU YU JIANKANG LILUN

主 编 陈士亮

副主编 隋光晓 李 静 陈 辉

郭剑秋 马云基

参 编 胡永惠 岳 红 邹发远

李东林 闫博昌 黄海钧

中国人民大学出版社

• 北京 •

图书在版编目 (CIP) 数据

体育与健康理论/陈士亮主编. —北京: 中国人民大学出版社, 2015. 11
ISBN 978-7-300-22046-8

I. ①体… II. ①陈… 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 250552 号

职业教育规划教材

体育与健康理论

主 编 陈士亮

Tiyu yu Jiankang LiLun

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

电 话 010-62511242 (总编室)

010-82501766 (邮购部)

010-62515195 (发行公司)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京昌联印刷有限公司

规 格 185 mm×260 mm 16 开本

印 张 14.5

字 数 330 000

邮政编码 100080

010-62511770 (质管部)

010-62514148 (门市部)

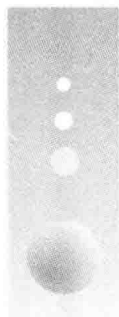
010-62515275 (盗版举报)

版 次 2015 年 11 月第 1 版

印 次 2015 年 11 月第 1 次印刷

定 价 36.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换



前言



体育教材是体育课课程建设的重要组成部分。随着我国职业教育和体育教学改革的不
断发展,更新教学内容、编写适合职业院校体育课程教学特点的教材是职业院校体育课程
建设与发展的需要。当前我国职业院校公共体育教材建设相对滞后,符合职业院校教育目
标和公共体育教学实际的体育教材更是少之又少!正是在这样的背景下,我们以中共中
央、国务院发布的《关于深化教学改革全面推进素质教育的决定》《关于加强青少年体育
增强青少年体质的意见》和教育部、国家体育总局、共青团中央共同发布的《关于开展全
国亿万学生阳光体育运动的通知》以及教育部颁布的《关于加强高职高专教育人才培养工
作的意见》《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》等文件精神为指导编写了本书。

在本书编写过程中,力求体现如下特点:

1. 把“健康第一”的指导思想作为选编教学内容的基本出发点。书中介绍的技术内容
都是当前职业院校中开展得最广泛、最普遍的运动项目,符合职业院校学生的学习实践。

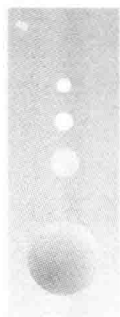
2. 突出实用性。本书是围绕当前职业院校体育课程改革与发展而编写的,既有助于
职业院校学生在了解基本的体育与健康理论知识的基础上学习掌握一定的运动技能,又突
出地强调这些技能在未来的职业生涯中的实践和运用,体现了“健康第一”和“终身体
育”的思想。全书文字表述通俗易懂,逻辑性强,既便于教学又便于学生自练。

3. 体现职业教育特色。职业院校有着鲜明的培养目标,培养的学生是实用性人才,
职业院校公共体育教学不同于普通高等学校的本科教学,使体育教学实际与职业院校学生
未来从事的职业和生活相结合,真正贯彻“健康第一”的指导思想,是我们在编写本教材
过程中努力追求的目标。

4. 注重健身性与文化性的结合。既注意体育健身知识的传授,又重视教材内容的体
育文化含量。

编者

2015年8月



目 录



第一章 体育锻炼与健康	1
第一节 大学生身心特点与体育锻炼的关系	1
第二节 大学生强身健体的运动保健方法	3
第二章 现代健康观	7
第一节 现代健康的新需求	7
第二节 现代健康模式	10
第三节 现代健康思考	11
第四节 现代人的心理健康	12
第五节 影响人类健康的因素	14
第三章 体育卫生保健与健康	25
第一节 人体与环境卫生	25
第二节 心理卫生	33
第三节 体育医务监督	37
第四章 医疗体育与身体康复	43
第一节 医疗体育概述	43
第二节 医疗体育与康复保健的常用方法	50

第三节	几种疾病的医疗体育	54
第四节	肥胖人群的身体健康方法和内容	64
第五节	残疾人群的锻炼方法与内容	69
第五章	运动中常见疾病的防治	70
第一节	运动中常见疾病	70
第二节	运动损伤的防治	79
第三节	常见运动损伤的非手术和手术治疗	91
第四节	常见的运动损伤及处理	92
第六章	常用保健按摩	106
第一节	基本按摩手法	106
第二节	治疗按摩手法	112
第三节	运动按摩在实践中的运用	115
第七章	身体锻炼	117
第一节	身体锻炼的发展	117
第二节	身体锻炼的概念和特点	118
第三节	主要运动项目的特点	120
第四节	运动项目的选择	128
第五节	身体锻炼的原则	130
第六节	身体锻炼对机体的影响	134
第八章	不同运动项目的锻炼作用	137
第一节	散步健身法和慢跑步健身法	137
第二节	健美运动健身法	138
第三节	球类运动健身法	139
第四节	游泳运动健身法	141
第五节	武术气功健身法	142
第九章	健身运动处方	145
第一节	运动处方的概念及分类	145
第二节	健身运动处方制定的基本原则	146

第三节 健身运动处方的内容	148
第四节 健身保健运动处方	153
第十章 一般性发展身体素质的锻炼方法和内容	154
第一节 身体基本素质锻炼概述	154
第二节 身体素质的锻炼方法	156
第十一章 健身锻炼的医务监督及锻炼效果评价	162
第一节 健身锻炼负荷的监测指标与监测方法	162
第二节 健身效果的评价	166
第十二章 营养与运动减肥	173
第一节 营养概述	173
第二节 合理营养	179
第三节 肥胖与运动减肥	185
第十三章 竞赛组织与规程	196
第一节 学校体育竞赛的组织与编排方法	196
第二节 篮球运动的主要竞赛规则	199
第三节 排球运动的主要竞赛规则	203
第四节 足球运动的主要竞赛规则	205
第五节 乒乓球运动的主要竞赛规则	208
第六节 羽毛球运动的主要竞赛规则	210
第七节 跆拳道运动的主要竞赛规则	212
第八节 网球运动的主要竞赛规则	214
附录 A 大学男生体质健康评分标准	217
附录 B 大学女生体质健康评分标准	219
附录 C 大学男生体能测试评分标准	221
附录 D 大学女生体能测试评分标准	222



第一章 体育锻炼与健康

合理的营养、科学的身体锻炼、健康的生活方式，不但是成年人增强体质、保持青春活力、防止早衰并与疾病作斗争的锐利武器，而且对预防各种慢性疾病都有好处。只要身体力行，定将受益终身，可以说体育锻炼是最实惠的投资，具有战略性意义。

第一节 大学生身心特点与体育锻炼的关系

人的一生大体可以划分为：胎儿期、婴儿期、幼儿期、儿童期、青春发育期、青年期、成年期和老年期。成年期是人到中年万事归一的“黄金时期”，这个时期是人生最需珍惜的锦绣年华。思想的追求、事业的成就都是从成年时期开始的，此时的人们在奋斗中谱写着人生最明快、悦耳的乐章。成年期身心发育都已成熟，生命大厦已基本定型。从人体生理功能来讲，成年期正处于生命的鼎盛时期。脑力活动能力仍在继续增长，头脑清晰、精力充沛、反应敏捷、做事果断、心胸开阔、勇于开拓。35岁以后，人的体质和生理功能开始衰退，机体的新陈代谢逐渐低下，体内各器官系统的生理功能明显下降，如果再加上繁忙的工作、激烈的社会竞争、事业的挫折、家庭的不幸等，更会给生理、心理造成压力。所以，成年时期是承前启后的关键时期，如果能把握住这一关键时期进行智力和体质的投资，将会永葆青春活力。俗语说“人误地一时，地误人一年”。在农业生产上有个农时问题，只有不误农时才能喜庆丰收；而在智力和体质投资上也有个“人时”问题，只有不误“人时”才能体质健壮、思维敏捷、精力旺盛地投身于祖国建设和人类社会发展与进步这个“大海洋”中，去填补科学技术上的空白，才能使生活更富有魅力，才能强身健体、延年益寿。如果自恃体力强、精力旺，既不注意体育锻炼，又不注意营养，偶尔患病也毫不介意，疾病就会乘虚而入，未老先衰，就会错过了体质和智力投资的“人时”。目前，讲究体育锻炼与营养的老年人逐渐增多，而成年人重视体育锻炼与营养的却为数不多。希望大学生们要不失时机地积极参加体育锻炼。

一、体育锻炼是影响人体健康的重要因素

影响人体健康的因素是多方面的，主要有下述几个方面：

（一）遗传

儿女常在外貌、体态、性格、气质等方面都像父母，这是由于亲代的遗传基因(DNA)或称“遗传密码”，在数目上、顺序上和排列方式上的一致性向后代传递的结果，这种现象称为遗传。亲代之间的遗传基因的排列和组合也存在变异现象，儿女也常在某些方面与父母不同，这种现象称为变异。因此，父母身体素质的提升，从遗传、变异观点来看，对改善与提高下一代乃至整个民族的体质都有着极其重要的意义。

（二）环境与营养

一定的环境与营养可以使遗传因素得到充分发展，也可以使遗传方面的某些缺陷受到抑制或弥补。人们的知识和机能只有在人类社会的环境中才能形成和发展，不同的生活条件孕育着个体差异，同时也影响着身体健康与寿命的长短。经济落后、物质生活贫困、营养不足的地区，人的体质较差，平均寿命也较短；经济发达、物质生活条件优裕、营养充足的地区，人的体质就较好，平均寿命也较长（在注重体育锻炼的前提下）。人体的生存总离不开阳光、空气和水，所以自然条件对人体健康影响也很大。

（三）体育锻炼

影响人体健康的因素，除了遗传、环境与营养之外，更重要的还是体育锻炼。体育锻炼是实现体育的目的、任务的基本途径之一，是运用各种体育手段，并结合自然环境（阳光、空气、水）来锻炼身体，以增进健康、增强体质为目的的从事体育活动的过程。体育锻炼对促使人体生长发育，培养健美体态，提高机体工作能力，消除疲劳，调节情感，振奋精神以及防治疾病等都有良好作用。经常参加体育锻炼还可以使五脏六腑都得到锻炼，对保持身体各器官系统的生理功能，延缓衰老的进程大有裨益。

二、体育锻炼是健康与事业的保证

实践证明，体质虚弱、多病的人有志不能坚持，有理想不能实现。一个人如果没有强壮的身体作基础，就缺乏刚毅、果敢的精神，学习、工作、生活和事业也要受到很大的影响。健康的身体是载知识之车，是工作、学习、生活和事业的本钱，只有身体健康才能更好地服务于社会和人类。而强健的体魄除了遗传、环境与营养，又只能通过体育锻炼获得，所以说，体育锻炼是健康与事业的保证。

古今中外许多名人志士，都是积极地参加体育锻炼的。毛泽东毕生的革命事业主要有强壮的身体作后盾。他从未间断过各种体育锻炼，喜欢游泳，曾多次畅游长江、十三陵水库等。他年轻时不仅四季坚持冷水浴，而且还采用了日光浴、风浴、雨浴等独特的锻炼方法。周恩来学生时代喜欢打篮球、跑步和跳高。他担任总理以后，虽工作繁忙，仍坚持做广播体操、打乒乓球、散步等体育锻炼。邓小平酷爱打桥牌和游泳，他80岁高龄时仍兴致勃勃地到渤海、黄海游泳，两次都长达90分钟。两次荣获诺贝尔奖的法国著名物理学家、化学家居里夫人就曾说过：“科学的基础是健康的身体！”她认为：对于人，最宝贵的东西是健康、道德品质和学识。她不但自己喜欢游泳和骑自行车，而且对两个女儿也坚持

严格的知识传授和体育训练。春天带她们去远足，夏天去游泳，秋天去爬山。在她的培育下，大女儿伊伦·居里也荣获诺贝尔奖，小女儿在音乐方面颇有成就。近代生物学家达尔文，从小爱动，善于观察，22岁参加了环球考察，磨炼了意志，锻炼了身体，积累了丰富的知识，后来写成了《物种起源》，为研究生物进化论作出了贡献。与此相反，古今亦有一些很有才华的人物因为身体虚弱多病，而又不注意体育锻炼，结果过早就离开了人世。

先天的遗传、环境和营养固然影响人体体质的强弱，但并不是一成不变的。通过后天的调节和体育锻炼，弱者可以变强者，可以弥补先天的不足，相反强者亦可以变弱者。前车可鉴，为了人类社会的发展与进步，为了振兴中华民族，大家都应自觉进行体育锻炼。

第二节 大学生强身健体的运动保健方法

体育锻炼的形式多种多样，内容十分丰富，作用也根据不同的项目各具特点，大学生应选择哪些运动项目锻炼呢？下面介绍几种经过实践证明，最方便、可行的锻炼方法。

一、散步运动保健

步行是人们日常生活中的基本活动。我国自古以来就推崇步行养生，认为它能活血通络、助脾化食、宁心养神、强壮筋骨、活动关节、益寿延年。

二、慢跑运动保健

慢跑步健身价值很大。早在2000年前，古希腊人就在山岩上刻着“如果您想强壮，跑步吧！如果您想健康，跑步吧！如果您想聪明，跑步吧！”的格言。可见跑步是增进健康、发展思维与智慧的最佳手段。跑步是有氧代谢的身体锻炼，可以提高心肺功能，预防冠心病。跑步可以促进血液循环，保证足够的血液供给心肌，减少发生缺血性心脏病的概率。跑步可以活血去瘀，利于降低血压，防止下肢静脉和盆腹腔积血，预防痔疮和血栓性静脉炎。跑步还能促进新陈代谢，增加机体的热量消耗，能起到控制或减轻体重、防止肌肉萎缩的作用。

跑步的方法有定时跑、定距跑、越野跑、爬山跑、变速跑等。

三、徒手体操运动保健

徒手体操是一种按音乐节奏或口令进行连续性动作的健身方法。各种徒手体操是根据身体全面发展原则和身体机能活动的生理规律，编排出来的简单、优美、易学、易掌握的体操。动作的顺序体现了运动量的循序渐进、运动规律和原则，也符合身体各种活动的生理过程。

做操能促进新陈代谢，活跃身心，能使神经系统进入活动状态，为一天的生活、学习和工作的开始打下良好的基础；做操可以消除疲劳，提高工作效率，调节神经。从长远来看，做操不但能提高人的灵活性，使人体形健美，而且还可以增强体质，防治各种慢性疾

病。做操时，必须按要领认真地做，才能得到最佳锻炼效果。徒手体操有广播体操、课间操、工间操、健身操、医疗体操和各种流行的健美操。

四、太极拳运动保健

太极拳是我国民族形式的体育项目之一，在我国民间流传已久。几个世纪以来，经过实践，太极拳已被证明是一种重要的健身与预防疾病的手段，它也是一种符合生理规律、轻松柔和的健身运动。它对中枢神经系统起着良好的影响，加强了心血管和呼吸系统的功能，能减少体内的淤血。同时，还能改善消化系统的功能和新陈代谢过程，对提高关节的灵活性也有好处。

太极拳的特点是动作柔和、缓慢、圆滑、连贯，因此，在练习太极拳的过程中，一定要做到：全神贯注，意识导引；上下相随，周身协调发展；虚实分明，重心稳定；动作放松，呼吸自然；连贯圆滑，速度均匀。动作运行路线处处带弧形，整套练习起来，好像行云流水，连绵不断。

在学习和练习太极拳时，应特别注意下列几点：

(1) 速度要均匀。熟练以后，不论速度稍快或稍慢，都要从头到尾保持均匀。练一套太极拳速度是4~6分钟，有的人慢练，可长达8~9分钟。

(2) 架势不可忽高忽低。一般“起势”时就要确定全套练习的高低程度（除“下势”动作以外）。体弱者可采用高架势练习，随着动作的熟练和体质的增强，可练中架势或低架势。

(3) 要适当地掌握运动量和运动时间。练太极拳对下肢运动量要求大些，因此，往往会感到两腿酸痛，这是正常的生理现象。至于每次锻炼的时间长短、趟数多少、运动量大小，应根据每个人的工作和学习情况及本人的体质而定。一般无病的成年人，每日可练习一小时左右，老年人最好在早晨练习。体弱者可练一趟或两趟，也可单练一节或几节，还可专练一两个式子，如“云手”“倒卷肱”等。对患病者要根据病情有所区别，如关节炎患者，每日练习的次数可适当多些，但每次运动量不宜太大；胃肠病患者的练习次数和运动量可适当增加些，以改善消化系统的功能。

五、游泳运动保健

游泳是一项令人兴味盎然的锻炼项目，既是竞技比赛的项目，又可作为保健体育及医疗体育项目，很受大众欢迎。游泳对身体各生理功能的影响与水的某些特性密切相关。水的浮力、水的密度及水的导热是水的特性。水的浮力使人体在水中的感觉被削弱，产生不习惯的漂浮感，对神经系统的适应能力及协调指挥能力提出更高要求；水的密度比空气大数百倍，因而在齐胸深的水中，人体就感到比陆地上大得多的压力，在水中前进要克服更大的阻力，对肌肉是很好的锻炼，同时在水中呼吸，也要克服比陆地上大得多的阻力，因此，游泳是锻炼呼吸功能的极好方法。研究表明，游泳运动员肺活量在各项运动的运动员中名列前茅。实验表明，水的温度越低能量消耗越多，而能量消耗的增加对体内消化吸收功能的增强有良好的作用，有助于对营养物质的摄取，而水波对身体表面的拍击对静脉回流也有良好的促进作用，因此，心脏功能的潜力在游泳中能得到充分发挥，使心脏得到良

好锻炼。游泳在温度较低的水中进行,对改善人体体温调节功能也有良好作用。作为保健体育的一种,人们在进行游泳锻炼时可充分利用水的特性,在水中做一些慢游活动,不要过分激烈,主要达到锻炼身体目的。

六、球类运动保健

球类运动包括篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、棒球、垒球等。它们的特点是对抗性强、活动程度激烈又易于掌握,因此一直以来都广受欢迎。把球类活动作为保健体育活动项目是合适的,体质好的可进行较激烈的篮球、排球、足球活动,体质较差的进行原地托排球活动,或羽毛球等也很合适。还可将球类活动编成一些健身游戏,就更使活动的趣味性提高。球类活动对身体锻炼有良好的健身价值。

第一,球类活动对中枢神经系统神经过程的灵活性及反应速度有良好影响。在具体活动时球场上的状况千变万化,就要求能迅速采取相应对策。球在空中飞行速度极快,人要在瞬间作出合适反应,就要求神经系统有很高的灵活性及协调能力。

第二,球类活动对视觉、肌肉本体感觉及前庭位觉功能都有良好影响。和其他项目相比,球类活动视野开阔,球不停顿地运动,视觉要进行判断,因此对深度感觉、视野、眼肌平衡等都有良好影响;而肌肉本体感觉对球感的形成,传球、投篮、给球的力量大小等感觉十分重要,因此随着练习时间增加会使肌肉本体感觉得到锻炼和增强。

第三,球类活动离不开奔跑跳跃,因此对心肺功能也有良好影响,如激烈的篮球、足球比赛,心率可达每分钟180次以上。而一般球类活动时的移动、奔跑,也会使心肺功能大大加强。

此外,进行球类活动还使体内能量代谢大大增强,促进消化吸收,对健康十分有益。

七、健美运动保健

健美运动是增强体质和塑美体形的健身方法。怎样才算健美?总的来说,优美的体态,即良好的身体姿态,是形体美的重要因素之一。保持正确而优美的身体姿态,配上一身结实、丰满发达的肌肉,方能显示出形体潇洒的风度。身体姿态包括站、行、坐、卧,综合中外各专家的观点,将姿态健美的标准归纳如下。

站:正确与健美的站立姿态应该是头、躯干和脚的纵轴在一条垂直线上,挺胸、收腹、梗颈,两臂自然下垂,形成一种优美挺拔的形态,这样,人体固有脊柱形态的曲线也就表现出来了。

行:除了保持站立时正确、优美的姿态外,身体移动应正直、平衡,既不僵又不呆板,两臂自然下垂,摆直身体,膝盖正对前方,脚尖略微向外侧,落地时脚跟着地过渡到脚掌,两脚后跟几乎在一条直线上,两腿交替前行的弯曲程度不要太大,步伐稳健均匀。

坐:优美的坐姿应保持挺胸收腹,四肢摆放也要规矩端正,不能摆得太开、太大。

卧:良好的卧姿对于心血管、呼吸系统在安静状态下的工作起保障作用,并有助于消除肌肉疲劳。为避免心脏受压,一般朝右侧卧为最好,为防止局部受压发麻甚至出现痉挛的现象,仰卧也是一种比较好的卧姿,但不要把手放在胸上,以免压迫心脏。

当然遗传和社会环境的影响是形成上述正确优美姿态的重要因素,但是后天的培养教

育,尤其是采用科学的锻炼方法,选择合适的体育项目进行锻炼,对形成优美体态更有效果。

健美练习的方法很多,一般有循环法、塔式法、固定重量法(以个人最大负荷的75%~80%的固定重量为宜)。不管是哪一种练习法,都是以使肌肉发达、匀称、结实、线条分明和富有弹性为目的。人体全身共有大大小小400多块肌肉。从人体各主要部位来分,有上肢肌、下肢肌、胸背肌和腹腔肌等。在健美练习时,不可能每块肌肉都有专门的练习方法,可以采用发展大块肌肉和主要部位肌肉群这两种练习法为主,随之影响其他小块肌肉的发展。

体育锻炼使人矫健、端庄,使人坚强、果敢,使人敏捷、聪慧,使人愉悦、欢畅。体育锻炼还可以防治疾病及提高学习精力。为此,我们都应自觉地加强体育锻炼,提高健康水平,为我国社会主义现代化建设事业作出更大的贡献。



第二章 现代健康观

21 世纪初，人类进入技术革命的全面发展时期，随着科学技术和经济的飞速发展，人们的物质生活水平越来越高，开始追求生活质量的全面提升。因此，人们对自身的健康产生了高层次的需求，提出了新的健康模式，改变和更新了健康观念。

第一节 现代健康的新需求

一、多层次的需求

健康需求包括两个方面的含义，一是人类对健康的需求，二是社会发展对人类健康的要求。新时代多层次的健康需求就是建立在前述两方面基础之上的。

人们对健康的认识与需求，因社会历史的发展和个人的文化背景与经历的不同而存在着明显的差异。在社会物质水平很低的时候，通常人们对健康的需求不是太高，随着社会物质水平的不断发展，人们对健康的需求开始有了明显的提高，即不希望由于身体的疾病给个人带来痛苦和生活上的不便。这时，对健康的需求就是在得病后能够及时地得到治疗，人们对健康的需求只是一个被动的需求过程。我们把这种希望不得病和有病能医治的健康观称为健康需求的初级水平。随着现代经济与文化教育事业的发展，人们已不仅把物质生活的享受作为生活的重要组成部分，同时也愿意为健康和长寿付出更高的代价。人们不再满足于身体不患疾病，而且需要精神愉快、心情舒畅，使自己能以健康的身心去充分享受优越的物质生活条件所带来的幸福，这也是世界卫生组织曾经提出并追求的健康内容。

当人们达到高层次的健康需求生活时，往往又会面临一系列新的挑战。第一，虽然人类的寿命延长了，可是长寿的生命中有许多却是伴随着各种疾病和身体功能的衰退，使生活功能处于受限制的状态。第二，随着社会现代化程度的提高，高节奏的工作导致中青年

早卒、遭受意外伤害的现象不断出现。第三,老年人患病住院治疗需付较高昂的医疗费,但延续的仅仅是不健康的生命等。因此,如何预防早卒,提高人类的生活质量以及延长老年人群的健康寿命,就成了当代社会高水平健康需求的内涵。

从人类多层次的健康需求及其发展的历史不难得出这样的结论:人们对健康的需求经历了从满足温饱和基本生理欲求到确保身无大病、身心健康再到追求高质量生活、高水平健康这样一个逐步深入的过程,而这种需求处于何种层次又与人们所处的社会经济发展状况以及个人的经济条件、受教育水平等因素有着密切的关系。因而,这种健康需求有明显的主观性,而且是一个循序渐进的动态过程。不同历史阶段、不同特征的人群对健康的需求总是不同的,而不同层次的健康需求在一个国家和地区是完全可以同时存在的。

人之所以不同于其他生物体,是由于人不仅具有自然属性(生物学特征),同时还具有社会属性。因此,脱离人的社会属性单纯考察人的健康必然是片面的、表面的。人类健康要求的历史发展与变化是与社会历史的发展与变化息息相关的。社会的发展不仅仅影响着人类对健康认识的发展与深化,同时,也在对人类健康不断提出新的要求。

一般说,健康要求的发展来源于以下三个方面的发展:

(1) 医学科学技术的发展。在医学技术不发达的历史时期,疾病的诊断主要依靠患者表现出的体征或借助简单的诊断仪器与手段,此时对健康的要求停留在无体征上,健康仅停在“无病”的水平上;当科学技术发展到一定阶段,有些表面上健康的人,运用现代诊断技术却被发现已存在疾病时,人类对健康的要求提高了。比如尿糖阳性可以在患者无任何症状、体征时就已出现,通过进一步检查可能会确诊为糖尿病。这个时期,疾病筛查的概念出现了,通过对人群中某些危险因素的筛查,人们试图及早发现表面健康而实际已患病的人群,并给予积极的治疗,此时健康已发展到无前驱症状和体征的阶段。随着核磁共振、CT的广泛应用及分子生物学技术的迅猛发展,现代医学要求人们从分子水平方面去研究人的健康状态,基因序列分析和基因缺失与改变研究,使得疾病的早期诊断和某些遗传性疾病的发现成为可能。生物医学技术已达到很高的水平,此时健康就意味着生理上、遗传上的无异常,也使得对无数疾病的标准要重新进行界定;社会学、人类学和心理学的的发展,又使人们从另一角度审视健康,这就是心理的健康与社会的良好适应性,这些使得健康的含义得到了全面的阐述。

(2) 社会历史的发展。在以简单劳动、农业生产为主的社会里,对健康的要求就是强壮的体魄,即身体的健康状况足以胜任简单重复的劳动;在工业化社会中,人们已不满足于单纯的生理健康,同时还要能掌握一定的文化知识和操作技能,这时的健康已出现了人口素质要求的萌芽;在高度发达的工业化国家,高科技的产业需要一大批高素质的职业人群,因而生理的健康、智力的开发和科技素质的训练就成为健康要求的主旋律。

(3) 学校体育教育的发展。当前,以建立终身体育观念和提高学生生理、心理、道德、文化、娱乐、保健、生活等质量为重点的体育教育思想,已成为体育教育界的一个共识,它既有深刻的社会背景,也是学校体育改革向纵深层次探索教育内涵的重要标志和体现。于是,体育课程将更倾向于训练学生的情绪、个性等心理素质,从而使体育教育成为培养个体生命健康基本要素的途径,成为提高社会劳动者素质、发展生产力的基础,成为享受个体休闲时间、欢度余暇生活的主要内容。因此,面向21世纪的学校体育教育课程

体系将覆盖体质、生理、心理、道德、营养、人口、生物、哲学、健康、生命、行为等所有学科，使体育教育达到促进学生身心全面发展的目的，培育和锻炼他们的人格，使他们认识到生命的真谛。

二、高质量的健康追求

随着生活水平的不断提高，人类对高质量健康模式的追求也越来越迫切，各种体制的设立也日趋完善。回顾世界卫生组织 60 余年的历史，世界卫生组织为全人类的健康事业做了许许多多的工作，但归纳起来，最重要的贡献是三个方面：第一，为健康下了明确的定义，使全人类明确了所要追求的目标；第二，在全球消灭了天花，并由此证明了只要大家携手合作，深入地开展科研，寻找可靠的防治途径，有些疾病是完全可以消灭的。现在，世界卫生组织把消灭疾病的目标又对准了脊髓灰质炎等一系列传染病，相信在不久的将来还能消灭更多的疾病；第三，提出了“人人享有卫生保健”的口号，这是我们人类对健康追求的全新目标。概括地说，就是使全世界所有的人都能达到按社会 and 经济发展所能达到的最高健康水平。具体包括：第一，人们在工作和生活场所都能保持健康；第二，人们将运用更有效的办法去预防疾病，减轻不可避免的疾病和伤残所带来的痛苦，并且通过更好的途径进入成年、老年，最后安乐地逝世；第三，在全体社会成员中均匀地分配一切卫生资源；第四，所有个人和家庭，通过自身的充分参与，将享受到基本卫生保健；第五，人们将懂得自己有力量摆脱和避免疾病的发生，并获得所需要的健康。这是人类追求健康史上前所未有的战略目标。

三、现代的健康要求

（一）躯体健康

躯体健康是指躯体的结构完好和功能正常，否则就不能称为健康。躯体健康具有相对性，人体通常不断地通过各种机制调节各种器官和组织的功能，以适应并保持与环境中的不利因素之间的平衡，由于环境不断变化，因而躯体与环境之间的平衡也是相对的。人类社会在发展，科学在进步，人们对疾病的认识不断深化，因而不可能对躯体健康定下永恒的标准。目前人们只是限于利用当代科技手段对人体进行观察和测定，如果未发现异常即认为是躯体健康。

（二）心理健康

心理健康即心理上的完好状态。我国医学专家傅连璋将心理健康标准规定为：精力充沛，能经常保持清醒的头脑，精神贯注，思想集中，工作和学习都能保持较高的效率，以及意志坚强、情绪正常和精神愉快。

著名美国心理学家马斯洛和麦特曼认为，心理健康的标准有以下十个方面：

- （1）有充分的安全感；
- （2）充分了解自己，并能对自己的能力作出恰当的评价；
- （3）生活目标、理想的确定切合实际；
- （4）与现实环境保持接触；
- （5）能保持个性的完整和谐；

- (6) 具有从经验中学习的能力;
- (7) 能保持良好的人际关系;
- (8) 适度的情绪控制和表达;
- (9) 在不违背集体利益的前提下, 有限度地发展个性;
- (10) 在不违背道德规范的情况下, 适当满足个人的基本需要。

尽管学者们所定的心理健康的标准不一, 我们认为, 心理健康的人应智力正常, 有充沛的精力和稳定的情绪状态, 对自己能作出恰当的评价, 并能保持良好的人际关系。

(三) 社会适应能力

社会适应能力是指人们进行社会参与时的完好状态, 即: 第一, 每个人的能力应在社会系统内得到充分发挥; 第二, 作为健康人应有效地扮演与其身份相适应的角色, 并执行相关的任务, 发挥有效的功能; 第三, 人的行为与有关的社会、道德规范相一致。

这种社会学健康的内涵说明一个人达到上述条件往往是困难的, 因此社会适应能力只能是当一个人的行为能力为社会所接受, 其角色功能与社会功能同人们对其的期待相一致时, 即可称之为社会适应能力。

第二节 现代健康模式

健康模式是反映人类健康发展的重要内容, 它是一个动态的过程。

一、医学健康模式

医学健康模式是建立在解释传染病的传播方式之上的。一般而言, 传染病的流行受病因(病源物)、宿主(机体)免疫力和环境(社会与自然环境)三者的相互制约和作用, 又有人称之为病因三角。一旦平衡打破, 疾病就会发生, 健康状况就会失衡。通过消灭传染源, 切断传播途径和提高人群机体免疫力等措施就可以有效地防治传染病, 但由于该模式只适用于传染病, 因而有一定的局限性。另外还有一个社会医学模式, 它考虑到慢性病不像传染病那样存在着明显的生物病源体, 而是与环境及各种行为、生物遗传等多种因素有关, 因而从机体和环境及各种行为、生活方式等相互作用的观点出发, 论述了非传染性疾病的致病原因及其可能的影响因素, 推动了人们对疾病发生和健康状况维持的认识, 具有一定的现实意义。

二、环境健康模式

1974 年美国学者布卢姆提出, 环境因素(特别是社会环境因素)是影响健康的最主要因素, 可以直接对人体的健康、精神心理和体质发育方面产生重要的影响。该模式认为: 在环境、生物学遗传、行为生活方式和医疗卫生服务这四个相互联系、相互作用的因素中, 环境因素起主导作用。同时, 首次按这四方面因素对现有疾病致死原因进行分类, 结合医学界对美国前 10 位死亡原因的分析, 得出如下比例:

生活和行为方式占死因的 49%; 遗传和生物学因素占 24%; 环境因素占 16%; 卫生