



21世纪普通高等教育系列规划教材

体育与健康

TIYUYUJIANKANG

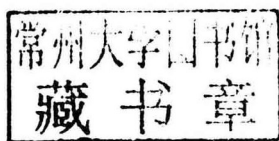
主编 © 张殿福 朱 林 刘春定



电子科技大学出版社

体 育 与 健 康

主 编 张殿福 朱 林 刘春定



电子科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

体育与健康 / 张殿福, 朱林, 刘春定主编. —成都:
电子科技大学出版社, 2013. 6
ISBN 978 - 7 - 5647 - 1682 - 0

I. ①体… II. ①张… ②朱… ③刘… 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 (2013) 第 128620 号

内容提要

体育与健康教育是大学教育重要的、有机的、不可缺少的组成部分, 对培养德、智、体全面发展的社会主义事业建设者具有不可替代的作用。《中共中央、国务院关于深化教育改革, 全面推进素质教育的决定》指出: “健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提, 是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想, 切实加强体育工作。” 体育课程是大学生以身体练习为主要手段, 通过合理的体育教育和科学的体育锻炼, 达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程; 是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

体育与健康

张殿福 朱 林 刘春定 主编

出 版: 电子科技大学出版社 (成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编: 610051)
策划编辑: 高小红
责任编辑: 李 毅
主 页: www.uestp.com.cn
电子邮箱: uestp@uestp.com.cn
发 行: 新华书店经销
印 刷: 北京市彩虹印刷有限责任公司
成品尺寸: 185mm × 260mm 印张 14.25 字数 364 千字
版 次: 2013 年 6 月第一版
印 次: 2013 年 6 月第一次印刷
书 号: ISBN 978 - 7 - 5647 - 1682 - 0
定 价: 32.00 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

- ◆ 本社发行部电话: 028 - 83202463; 本社邮购电话: 028 - 83201495。
- ◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

前 言

体育与健康教育是大学教育重要的、有机的、不可缺少的组成部分，对培养德、智、体全面发展的社会主义事业建设者具有不可替代的作用。《中共中央、国务院关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定》指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作。”体育课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程；是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

本教材体现了以下主要特点：

1. 合理的结构。本教材包括理论和实践两大部分。理论部分重视课程内容的体育文化含量，扩大体育与健康的知识面，提高大学生的认识能力。实践部分创造性地采用了新的分类结构，分别介绍了学生比较喜欢、校园中易于普及的多种体育项目，学生可以依据自己所选课程进行针对性学习。通过专项课程学习，着重发展大学生的专项运动技能、健身技能和生存生活技能，为终身体育奠定坚实的基础。

2. 先进的理念。本教材始终把“健康第一”和“发展学生能力为本”的理念作为编写工作的指导思想。根据三维健康观，注重提高学生的身体健康、心理健康和社会适应的整体健康水平。不仅要全面发展与健康有关的各种体能，提高自己的运动能力，熟练掌握一两项体育锻炼的方法，能选择人体需要的健康营养食品，形成健康的行为生活方式，另外还要能根据自己的能力设置体育学习目标，自觉通过体育活动改善心理状态，养成积极乐观的生活态度，运用适宜的方法调节自己的情绪，在运动中体验运动的乐趣和成功的感受，克服各种困难。

3. 新颖的内容。根据教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神，在内容的选择上，体现健身性和文化性、选择性和实效性、科学性和可接受性、民族性和世界性相结合的原则，并充分反映和体现教育部制订的《学生体质健康标准（试行方案）》的内容和要求，内容较为新颖、全面。

在编写过程中，我们参阅了相关的研究成果和资料（包括网络资源），并从中吸收了有益的思想、理论、方法（已按规定注明），但是有些内容因为本书体例的原因，难以一一注明。在此，谨向原作者和出版者致以衷心的感谢！限于学术水平有限和时间仓促，书中难免有不妥甚至错误之处，恳请专家、同行和读者批评指正。

编 者

目 录

上 篇

第一章 体育概述	1
第一节 体育的概念	1
第二节 健康概述	4
第三节 健康教育	9
第二章 体育锻炼与身心健康	15
第一节 体育锻炼对学生生理健康的影响	15
第二节 体育锻炼对学生心理健康的影响	19
第三节 体育锻炼对学生社会适应性的培养	21
第四节 身心健康的个体评价	25
第三章 体育锻炼的优化	29
第一节 量身定做自我锻炼计划	29
第二节 体育运动的卫生原则	33
第三节 运动中常见的生理问题与处理方法	36
第四节 运动损伤的预防与处置	42
第四章 体育健康与保健知识	49
第一节 体育锻炼的卫生常识	49
第二节 体育锻炼的自我医务监督	51
第三节 学生体质健康标准	54
第四节 青春期保健与营养	58
第五章 体育竞赛的组织与欣赏	69
第一节 丰富多彩的体育活动	69
第二节 体育竞赛的分类	72
第三节 体育竞赛的基本方法	77
第四节 体育竞赛的组织与编排	79
第五节 体育欣赏	84

中 篇

第六章 田径运动和体操	91
第一节 田径运动	91
第二节 体操运动	97
第七章 球类运动	100
第一节 篮球	100
第二节 排球	109
第三节 足球	118
第四节 乒乓球	128
第五节 羽毛球	132
第六节 网球	142
第八章 游泳	148
第一节 游泳的基础知识	148
第二节 常用游泳技术简介	153
第三节 游泳的安全卫生常识	164

下 篇

第九章 选项运动	167
第一节 健美操	167
第二节 瑜伽	169
第十章 武术与民族体育	174
第一节 武术	174
第二节 气功	179
第三节 传统体育活动	185
第十一章 户外运动	190
第一节 野外生存完全手册	190
第二节 野营	195
第三节 攀岩运动	200
第四节 徒步穿越	202
第五节 定向运动	204
第六节 街舞	206
第七节 台球	207
第八节 轮滑	211
第九节 滑雪	214
第十节 滑冰	217
第十一节 漂流	219

第一章 体育概述

学习重点

1. 了解体育的基本概念和功能。
2. 了解健康的基本内涵。
3. 掌握亚健康状态的形成因素和预防手段。
4. 了解影响健康的因素。
5. 掌握健康教育的特点和作用。

第一节 体育的概念

一、“体育”一词的来源

据世界体育资料记载,“体育”一词最早是法国人于1760年在法国的报刊上论述儿童身体教育问题的论文时首先启用的。现在国际上普遍用“Physical Education”泛指“体育”。它的本意是指以身体活动为手段的教育,直译为身体的教育。“Sport”一词一般认为源于拉丁语“Disport”,它的本意是指离开工作去游戏、玩耍、进行娱乐活动等,后来逐渐形成具有新含义的一个概念,即竞技运动,或称为竞技体育。

19世纪中叶,德国和瑞典的体操传入中国,随后清政府在兴办的“洋学堂”中设置了“体操科”。1902年左右,一些在日本留学的学生从日本传来了“体育”这一术语。随着西方文化不断涌入中国,学校体育的内容也从单一的体操向多元化发展,课堂上出现了篮球、田径、足球等。1923年,在《中小学课程纲要草案》中,“体操科”正式改为“体育课”。从此,“体育”一词成了标记学校中身体教育的专门术语。

二、体育的定义

“体育”一词刚传入我国时,指的是身体的教育,是作为教育的一部分出现的,是一

种与维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程，与国际上通行的体育概念（Physical Education）是一致的。随着社会的进步和体育事业的不断发展，体育的内涵和外延也得到了极大拓展。

广义的体育是指：在人类社会发展中，根据生产和生活需要，遵循人体生长发育发展规律，以身体练习为基本手段，为增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识的社会活动。为经济和社会服务的身体运动，通常也称为体育运动。

狭义的体育是指：促进人体全面发展，增强体质，学习和提高体育的知识、技术和技能，培养道德品质的一个有目的、有组织的教学过程。

体育的概念无论是广义的还是狭义的，都强调以各种运动为基本手段，发展身体，增强体质，增进健康，挖掘人体的内在潜力，陶冶情操，促进人的全面发展。

三、体育的基本功能

从性质上看，体育是社会文化的组成部分。它是一个有机的整体，一个多功能、多目标的系统。体育的功能主要包括：健身功能、娱乐功能、文化功能、教育功能、经济功能和政治功能。

1. 健身功能

所谓“健身”就是健全体魄，增强体质。在进行体育活动时，通过身体运动锻炼的多次重复过程，可以对各器官系统起到一定强度和量的刺激，使身体在形态结构、生理机能和生化等方面发生一系列的适应反应，达到促进身体健康发展和增强体质的目的。

适当的体育活动，可以促进大脑兴奋，提高大脑的分析、综合能力，可以促进机体的生长发育，促进骨骼变粗，骨密质增厚，抗弯、抗折、抗压能力增强，可以增加肌肉的能量储备，提高体力，可以促进人体内脏器官构造的改善和功能的提高，能增强人体免疫力，提高对疾病的抵抗能力。体育锻炼还可以增强意志，催人奋进，培养集体观念，协调人际关系，从而促进心理调节能力的提高，有利于排解各种不健康的心理因素，使个体在环境的和谐统一中获得欢快和轻松，实现精神健康。所以，健身是体育最本质的功能。

2. 娱乐功能

由于体育本身具有游戏性、艺术性、惊险性、默契性等特征，所以人们结合自己的兴趣，参加一些个人喜爱和擅长的体育运动项目，可以起到调节心理、松弛神经、丰富文化生活和愉悦身心的作用。在完成各种练习的体验中，可以提高自信心和自豪感，提升与同伴的默契，增进相互之间的理解。在欣赏体育运动时，运动员所表现出的高超技艺，使人赏心悦目、心旷神怡。因此，体育是一种积极、健康的娱乐方式。

3. 文化功能

体育本身就是社会的一种文化现象。体育文化是现代文明的标志之一，其主要从媒体传播、体育服饰、体育竞技、民间体育、体育表演、体育设施等方面反映一个国家的文明程度。体育还是一种高雅的文化生活，它与欣赏音乐、舞蹈、艺术和文学一样，是人类文明与智慧的结晶。

4. 教育功能

在国际体育比赛中，每当有中国运动员取得冠军，赛场上空响起中国国歌，升起中国国旗时，都会激发起全民族的爱国热情。

通过体育活动,不仅能有效地培养人的体育素质,发展人的个性,培养竞争意识,而且还有助于基本素质的提高和培养,使人们树立“终生体育”的思想。

5. 经济功能

在国际体育运动中,体育的经济目的已成为最大特点之一。大大小小的赛事,尤其是奥运会,会给各个举办国带来巨大的商机。

除了极具魅力的体育产业外,中国老百姓对健康的关心,使得各种各样的体育大踏步地走向生活、进入家庭。群众体育锻炼和休闲体育的市场展现出了不可估量的庞大需求。体育服装、体育广告、器材、食品、旅游等综合服务获得了十分可观的经济收入。社会体育消费、体育用品、练习器材、场地设施等产品的极大发展,创造了更多的经济价值。

6. 政治功能

体育作为人类的一项文化活动,不是一种孤立的社会现象,而是同一定社会的政治、经济、文化相互联系,相互影响。竞技体育特别是奥林匹克体育运动,更是从一开始就同政治结缘。

作为国力强弱的标志之一,竞技比赛的成绩直接影响国家的声望和威信。竞技比赛,特别是奥运会等大型国际竞赛,对世界各地影响的广度和速度,是其他任何活动都无法比拟的。作为强大的精神动力之一,重大竞技比赛的胜利可满足民族自尊心,增强自豪感,激发起巨大的爱国热情。在2008年北京奥运会上,中华健儿一鼓作气,勇夺51枚金牌,实现了历史性的突破。国人沸腾,海外华侨欢呼雀跃,海内外掀起了巨大的爱国浪潮。

作为社会感情的调节要素之一,体育可以愉悦身心、稳定情绪,从而有助于社会的安定与团结;作为增进友谊的桥梁之一,体育能够促进各国人民之间相互了解,特定情况下还可以提供灵活的外交场合和机遇。国际比赛中,作为人民使者的各国运动员,通过场上交流和场下的广泛接触,可展示各国人民的风采,加深与他国选手的友谊。竞技比赛可以使任何国家,甚至政治上有隔阂乃至敌对国家的运动员走到一起,同场竞技。与此同时,双方的官员也要进行必要的接触。在特定情况下,往往可以取得意想不到的重大外交突破。



青春期少年心理健康

对于一个青春期少年来说,保持心理健康应该做到以下几点:

1. 心理特征与年龄相符合。青少年的认知、情感、意志等心理因素以及个性特征,要符合年龄增长的规律。既不能像童年时的心理那样简单、幼稚,也不能同成年人那样成熟,而是表现出青少年所应有的特点。这是心理健康的基本条件。

2. 保持乐观而稳定的情绪。乐观而稳定的情绪有助于提高学习成绩和工作效率。在困难和逆境中,保持乐观的情绪会增强自信心。乐观而稳定的情绪是心理健康的重要标志。

3. 热爱学习。学习是青少年时期的主导活动,是为成年后进入社会打基础的。青少年应明确学习目的,培养对学习的兴趣,这样就会把学习看做是一种乐趣而主动进行学习,那么,学习就不会成为负担,不会因此增加心理的压力,有益于心理健康发展。

4. 建立良好的人际关系。在家庭、学校及各种环境中,要与父母、老师、同学保持融洽的关系。与人交往中,要平等待人,尊重和理解他人,乐于助人。要和同学建立和谐

的友谊，寻找自己的知心朋友。在家庭、学校和各种场合中，努力做一个受大家欢迎的人。

5. 自我调节，适应环境。对自己所处的环境不满意或遇到不幸、挫折时，一些人往往会产生忧郁、悲痛、焦虑等不良的情绪，失去心理平衡。这时应采取积极的态度，疏导情绪，调整自己对现实的期待，使自己能够面对现实，以最适当的态度处理问题和适应环境，增强自己的耐受力。

6. 接受自己的性身份。青春期少年要正确认识和对待自己的性身份，做符合自己性别身份的事，并对自己是男性或女性感到满意，不能因为自己的性别而产生自卑感。只有自觉认识和正确对待自己的性身份，才能愉快接受自己，保持良好的心理状态。这也是青春期少年心理健康的一个重要标志。

第二节 健康概述

一、健康的定义

世界卫生组织认为，所谓健康，应该既包括心理健康、身体健康、道德健康，还应该包括生殖健康，以及个体与社会的适应良好。这就是人们所指的身心健康，也就是说，一个人在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四方面都健全时，才是完全健康的人。

我国学者穆俊武认为，对个人或社会来说，过去是否有过或将来是否有身体、精神、社会都处于完好的短暂状态是值得怀疑的。因此，他提出了新的健康概念，即“在时间、空间、身体、精神、行为方面都尽可能达到良好状态”。

所谓时间概念，是指个人或社会发展的不同时期对健康不能用同一标准来衡量。不能把健康看做是静止不变的东西，而应理解为不断变化着的概念。

所谓空间概念，是指不同国家、不同地区的人，有着各不相同的健康概念和健康标准。这并不意味着没有一个可供人们遵循的健康概念。应根据国家、地区的不同，尽可能达到各自的良好状态。人们对保健的需要，在发达国家和不发达国家表现不同。作为健康教育者，应根据空间来制定保健行为。

身体、精神概念则较易理解，这里不再赘述。

行为，是一个人在社会生活中对赋予的责任和义务所采取的动态和动机。行为表现为社会性，每个人的行为必然受到他人的影响。

因此，健康是个体概念。我们在考虑健康时必须区分是群体的健康还是个人的健康。群体的健康是采用统计学上的平均值，即在一定范围内某一个时期的健康应为正常值，偏离了就不正常。但是，偏离了正常值对于个人来说就不一定不健康，作为个人，健康的标准是一个人特有的。个体健康是现实的，群体的健康是理想的。

此外，我们必须结合世界卫生组织宪章的要求，从国际社会的高度来认识，享受最高标准的健康被认为是一种基本人权；健康是社会发展的组成部分；健康是对人类的义务，人人都享有健康平等的权利。

二、健康的内涵

1. 生理健康

生理健康就是人体生理上的健康状态。过去把生理健康定义为：“能精力旺盛地、敏捷地、不感觉过分疲劳地从事日常活动，保持乐观、蓬勃向上及具有应激能力。”但是，目前有人认为，应将健康与健康行为两个概念区别开来。

健康是指循环、呼吸系统、机体的各个器官、关节活动和肌力都达到最低正常水平，这样就有助于减少退行性疾病发生的危险性。健康行为要求健康达到一定水平，并与敏捷性、速度、肌肉的耐受性和收缩力有关，能使机体更好地从事职业与娱乐方面的生理活动。

世界卫生组织提出了衡量健康的 10 项标准：

- 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作；
- 处事乐观，态度积极，乐于承担任务，不挑剔；
- 善于休息，睡眠良好；
- 适应环境，应变能力强；
- 对一般感冒和传染病有一定抵抗力；
- 体重适当，体态匀称；
- 眼睛明亮，不发炎，反应敏捷；
- 牙齿清洁，无缺损，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血；
- 头发有光泽，无头屑；
- 骨骼健康，肌肉、皮肤有弹性，走路轻松。

2. 心理健康

国外学者们对心理健康的标准作了一些表述。例如英格里士认为：“心理健康是指一种持续的心理情况，当事者在那种情况下能做良好适应，具有生命的活力，而能充分发展其身心的潜能；这乃是一种积极的丰富情况，不仅是免于心理疾病而已。”麦灵格尔认为：“心理健康是指人们对于环境及相互间具有最高效率及快乐的适应情况。不仅是要有效率，也不仅是要能有满足之感，或是能愉快地接受生活的规范，而是需要三者俱备。心理健康的人应能保持平静的情绪、敏锐的智能、适于社会环境的行为和愉快的气质。”

我们认为人的心理健康包括以下 7 个方面：智力正常、情绪健康、意志健全、行为协调、人际关系适应、反应适度、心理特点符合年龄。

了解与掌握心理健康的定义对于增强与维护人们的健康有很大的意义。人们掌握了人的健康标准，可以此为依据对照自己，进行心理健康的自我诊断。

现在对心理健康的标准是这样定义的：

- 具有充分的适应力；
- 能充分地了解自己，并对自己的能力做出适度的评价；
- 生活的目标切合实际；
- 不脱离现实环境；
- 能保持人格的完整与和谐；
- 善于从经验中学习；
- 能保持良好的人际关系；

- 能适度地发泄情绪和控制情绪;
- 在不违背集体利益的前提下,能有限度地发挥个性;
- 在不违背社会规范的前提下,能恰当地满足个人的基本需求。

3. 生殖健康

所谓生殖健康,是指人类在整个生命过程中,与生殖有关的一切活动,应在生理、心理和社会适应诸方面处于良好的健康状态。这说明,为了保持生殖健康,既需要建立正确的性观念,避免未婚先孕、人工流产,做好性病与艾滋病的防治等工作;还要接受避孕节育、不孕不育、夫妻性生活指导、妇产和疾患、男性科疾患等方面的性保健知识和指导。

生殖健康的内容主要有以下6点:

- 人们能够有满意而安全的性生活;
- 有生育能力;
- 可以自由而负责地决定生育时间和生育数目;
- 夫妇有权知道和获取他们所选定的安全、有效、负担得起和可接受的计划生育方法;
- 有权获得生殖健康服务;
- 妇女能够安全地妊娠并生育健康的婴儿。

由此可知,男女平等是生殖健康概念的基础,妇女权利是生殖健康的核心,强调服务对象的需求、参与、选择和责任是生殖健康的特点。同时,这些内容都必须是受到法律保护的。

4. 道德健康

英国哲学家赫·斯宾塞指出:“完美的道德是行为的准则,有了这种准则,痛苦就可以避免。”

所谓道德健康,指的就是能够按照社会规范的准则和要求来支配自身的行为,把个人行为置于社会规范之内。

把道德健康纳入健康的大范畴,是有其道理及科学根据的。巴西医学家马丁斯经过10年的研究发现,屡犯贪污受贿罪行的人,易患癌症、脑出血、心脏病、神经过敏等病症而折寿。而良好的心理状态,能促进人体内分泌更多有益的激素、酶类和乙酰胆碱等,这些物质能把血液的流量、神经细胞的兴奋调节到最佳状态,从而增强机体的抗病力,促进人们健康长寿。

作为国家未来的建设者,具备良好的道德素质是青少年学生的立身之本。

5. 社会适应

社会适应指的是,个人为与环境取得和谐的关系而产生的心理和行为的变化。它是个体与各种环境因素连续而不断改变的相互作用过程。每个人一生都会不断面临新的情境,每一发展阶段也都有特定的要求,比如人格发展、对父母的心理上的独立、职业选择、人际关系、婚姻、家庭、退休、死亡等。社会适应是一个毕生的过程。

在知识经济时代,人们获取知识的方式和途径在悄然发生变化,而且随着生活节奏的加快,人际关系变得更加复杂,在日趋激烈的社会竞争中,伴随各种不同价值取向而产生的迷惘、困惑、抑郁、孤独与失望情绪,都是对现代人的巨大考验。

因此,个体的行为能适应复杂的社会环境变化,能为他人所理解,为社会所接受,行为符合社会身份,形成与保持和谐的人际关系,适应社会的要求显得尤为重要。只有学会

选择适合自身的价值观和人生态度，并有效建立起促进个人发展的精神背景和自我引导机制，才能够按社会运行法则，更好地处理好个人与社会条件之间的矛盾。



多吃海鱼，远离抑郁

抑郁症在海产品消费量最低的国家最为常见，比如美国和德国。而像日本、韩国、冰岛这些海产消费量高的国家则最少见。虽然这一观察结果并不意味着低海产消费会引发抑郁症，但是，挪威科学家研究发现，鱼类中的 Omega-3（为一组多元不饱和脂肪酸）可能有助于患者抵御消沉情绪。一些针对抑郁症患者治疗处方的研究证实，当向处方中添加少量 EPA（二十碳五烯酸）之后，患者病症会有明显好转。每日 1~2g 的 EPA 用量比大剂量使用更具疗效，而且不会产生不良副作用。研究结果同样证实 EPA 比 DHA（二十二碳六烯酸，俗称脑黄金）更有效。虽然关于 EPA 是如何起效的目前仍未可知，但这些研究结论依旧是激动人心的。专家建议我们适当多吃富含 Omega-3 的三文鱼。

三、亚健康

1. 什么是亚健康

亚健康是指非病非健康状态，是处于疾病与健康之间的一种生理机能低下的状态，故又有“次健康”、“第三状态”、“中间状态”、“游离状态”、“灰色状态”等称谓。亚健康状态是很多疾病的前期征兆，如肝炎、心脑血管疾病、代谢性疾病等。亚健康人群普遍存在六高一低，即高负荷（心理和体力）、高血压、高血脂、高血糖、高体重、免疫功能低下。

国内外的研究表明，现代社会符合健康标准者也不过占人群总数的 15% 左右。有趣的是，人群中已被确诊为患病，属于不健康状态的也占 15% 左右。如果把健康和疾病看做是生命过程的两端的话，那么它就像一个两头尖的橄榄，中间凸出的一大块，正是处于健康与有病两者之间的过渡状态——亚健康。

亚健康是一种临界状态，处于亚健康状态的人，虽然没有明确的疾病，但却出现精神活力和适应能力的下降，如果这种状态不能得到及时的纠正，非常容易引起心身疾病。处于亚健康状态的人，除了疲劳和不适，不会有生命危险。但如果碰到高度刺激，如熬夜、发脾气等应激状态下，很容易出现猝死，也就是“过劳死”。

2. 亚健康是怎样形成的

医学研究表明，如下人群易患亚健康：

- 精神负担过重的人；
- 脑力劳动繁重者；
- 体力劳动负担比较重的人；
- 人际关系紧张、造成负担比较重的人；
- 长期从事简单、机械化工作的人（缺少外界的沟通和刺激）；
- 压力大的人；
- 生活无规律的人；
- 饮食不平衡、吸烟、酗酒的人。

“冰冻三尺非一日之寒”，促使亚健康形成的主要因素有心理、社会、环境、营养、劳

动、运动、生活方式与行为、气象生物、服务等诸多方面，每个因素都有其特定的内容而又相互关联。例如，嗜烟、酒成癖，烟碱、酒精缓慢损害机体；劳逸失度，娱乐过度，紧张，睡眠不足，引起机体代谢紊乱；饮食无节制，营养不合理，吸收失控，体液（血液）酸碱度（pH 值）失衡，给健康造成潜在危害；环境（空气、水源、阳光、花草、噪音等）遭受污染，人体受到细菌、病毒、寄生虫及化学物质的感染；长期患慢性病不愈等，导致产生亚健康的一些具体体征，如神态疲倦、体力不支、心烦意乱、郁郁寡欢、易受刺激、食欲不振、消化不良、便秘、头晕目眩、失眠健忘、皮肤干燥等。

3. 如何摆脱亚健康的困扰

从亚健康易患人群的特点和亚健康产生的原因我们可以看到，社会环境压力和人的自我调节能力是与亚健康密切相关的外部 and 内部因素。因此，要摆脱亚健康的困扰，可以从以下几个方面着手。

- 保证合理的膳食和均衡的营养。其中，维生素和矿物质是人体所必需的营养素；维生素 A 能促进糖蛋白的合成，细胞膜表面的蛋白主要是糖蛋白，免疫球蛋白也是糖蛋白。维生素 A 摄入不足，呼吸道上皮细胞缺乏抵抗力，常常容易患病。维生素 C、B 族维生素和铁等对人体尤为重要，因此每天应适当地补充多维元素片；除此之外，微量元素锌、硒，维生素 B₁、B₂ 等多种元素都与人体非特异性免疫功能有关。

- 调整心理状态并保持积极、乐观；广泛的兴趣爱好，会使人受益无穷，不仅可以修身养性，而且能够辅助治疗一些心理疾病。善待压力，把压力看做是生活不可分割的一部分，学会适度减压，以保证健康、良好的心境。

- 及时调整生活规律，劳逸结合，保证充足睡眠；适度劳逸是健康之母，人体生物钟正常运转是健康保证，而生物钟“错点”便是亚健康的开始。

- 增加户外体育锻炼活动，每天保证一定的运动量，加强自我运动可以提高人体对疾病的抵抗能力。

- 戒烟限酒。医学证明，吸烟时人体血管容易发生痉挛，局部器官血液供应减少，营养素和氧气供给减少，尤其是呼吸道黏膜得不到氧气和养料供给，抗病能力也就随之下降。少酒有益健康，嗜酒、醉酒、酗酒会削减人体免疫功能，必须严格限制。



健康应有的状态

1. 体重基本稳定：一个月内体重增减不超过 4kg，超过者为不正常。
2. 体温基本在 37℃ 左右：每日的体温变化不超过 1℃。
3. 脉搏每分钟在 75 次左右：一般不少于 60 次，不多于 100 次，否则为不正常。
4. 正常成年人每分钟呼吸 16~20 次：呼吸次数与心脉跳动的比例为 1:4，每分钟呼吸少于 10 次或多于 24 次为不正常。
5. 大便基本定时：每日 1~2 次，若连续 3 天以上不大便或一天 4 次以上为不正常。
6. 每日进食量保持在 1~1.5kg 左右：连续一周每日进食超过正常进食量的 3 倍或少于正常进食量的 1/3 为不正常。
7. 每日能按时起居：每日睡眠 6~8h，若不足 4h 或超过 15h 为不正常。
8. 一昼夜的尿量在 1 500mL 左右：连续 3 天 24h 内尿量多于 2 500mL，或一天内尿量少于 500mL 为不正常。

9. 成年女性月经周期在 28 天左右：超前或推后 15 天以上为不正常，常有痛经伴随。
10. 正常成年男女结婚后能生育：夫妻生活在一起未避孕，3 年内不育为不正常。

第三节 健康教育

一、影响健康的因素

1. 行为和生活方式因素

(1) 行为

行为是有机体在外界环境刺激下所引起的反应，包括内在的生理和心理变化。人类的行为表现错综复杂，但基本规律是一致的，即它是人类为了维持自身的生存和种族的延续，在适应复杂的、不断变化的环境时所做出的反应。由于人所具备的生物性和社会性，人类的行为有本能的和社会的两大类。个体的社会性行为是人与周围环境相适应的行为，是通过社会化过程确立的。行为是影响健康的重要因素，几乎所有影响健康因素的作用都与行为有关。例如，吸烟与肺癌、缺血性心脏病及其他心血管疾病密切相关；酗酒、吸毒、不良性行为等也严重危害人类健康。

(2) 生活方式

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、环境等多种因素之间的相互作用所形成的。建立在文化继承、社会关系、个性特征和遗传等综合因素基础上的稳定的生活方式，包括饮食习惯、社会生活习惯等。由于受一些不良的社会和文化因素影响，许多人养成了不良的生活方式，导致了慢性非传染性疾病、性病和艾滋病的迅速增加。近年来我国恶性肿瘤、心血管病和脑血管病已占总死亡原因的 61%。据美国调查，只要有效地控制行为危险因素：不合理饮食、缺乏运动锻炼、吸烟、酗酒和滥用药物等，就能减少 40% ~ 70% 的早死、1/3 的急性残疾、2/3 的慢性疾病。

2. 环境因素

(1) 自然环境

自然环境是指影响人类生存和发展的各种天然的和经过人工改造的自然因素的总体，包括了大气、水、土地、矿藏、森林、野生生物、各种自然和人工区域（包括自然保护区、风景名胜区、城市和乡村），以及自然和人文遗迹等。这些因素就组成了人类的生活环境，它们影响着人类的生存和发展，而自然界中直接影响生态系统的平衡与发展，组成与人类的生活环境密切相关的环境因素，则称为生态环境。在自然界中，每一种动植物群体都需要有一定的生存环境条件，如气候、土壤、地理、生物及人为条件等。这些条件环境与人类的关系是对立统一的。一方面，人类的生存和繁衍依赖于环境；另一方面，当环境作用于人类、服务于人类时，又直接或间接地受人类活动的影响。符合自然和社会发展规律的人类活动，能够改善环境；违反自然和社会发展规律的人类活动，会使环境恶化。

(2) 社会环境

社会环境又称文化—社会环境，包括社会制度、法律、经济、文化、教育、民族及职

业等。社会制度确定了与健康相关的政策和资源保障,法律、法规确定了对人健康权利的维护,经济决定着与健康密切相关的衣、食、住、行,文化决定着人的健康观及与健康相关的风俗、道德、习惯,人口拥挤会给健康带来负面的影响,民族习惯影响着人们的饮食结构和生活方式,职业决定着人们的劳动强度、劳动方式等。

3. 生物学因素

(1) 遗传

遗传是先天性因素,种族的差别、父母的健康状况和生存环境等因素,都对下一代的健康具有较大的影响。已知人类的遗传性缺陷和遗传性疾病近 3 000 种(约占人类各种疾病的 1/5),据调查,目前全国出生婴儿缺陷总发生率为 13.7%,其中严重智力低下者每年有 200 万人。另外,遗传性疾病与高血压、糖尿病、肿瘤等疾病的发生有关。

(2) 病原微生物

从古代到 20 世纪中期,威胁人类健康的主要原因是病原微生物引起的感染性疾病。随着社会、经济的高度发展,人们的劳动方式和生活方式发生了巨大改变,行为和生活方式逐渐取代生物学因素成为影响健康的主要因素。

(3) 个人的生物学特征

个人的生物学特征包括年龄、性别、形态和健康状况等,不同生物学特征的人处在同样的危险因素下,对健康的影响大不相同,例如儿童、少年和成年人,男性和女性,体质强壮和体质虚弱的人等。

4. 卫生服务因素

(1) 健康服务的基本功能

健康服务的功能可分为两个方面,即保健功能和社会功能。健康服务的保健功能是显而易见的,健康服务通过预防保健、治疗、康复及健康教育等措施,降低人群的发病率和死亡率;通过生理、心理及社会全方位保健措施,维护人群健康,提高生命质量。

健康服务的社会功能常常被忽视,实际上,健康服务对社会的发展起着极其重要的作用。第一,医疗保健服务使患者康复,恢复劳动力,延长寿命,延长劳动时间,能有效地提高生产力水平;第二,消除患者对疾病焦虑和恐慌,不仅是维护健康的需要,而且有利于社会的安定;第三,健康服务部门是精神文明的窗口,良好、及时的健康服务对患者也是一种心理安慰,使人们体验到社会支持的存在,有利于社会凝聚力的增强。

(2) 健康资源与健康

健康资源的投入量及其分布对人群健康影响极大。在发展中国家及不发达国家,健康资源投入不足的现象极为普遍。而健康资源分布不均匀,在世界各国都存在,最突出的是城、乡之间分布不均匀。据世界卫生组织资料,发展中国家只有 1/4 的城市人口,却有 3/4 的医生在城市工作,而 3/4 的农村人口仅拥有 1/4 的医生人数。

(3) 健康服务的组织实施与健康

一定的资源投入是开展健康服务必备的条件,但健康资源的投入量并非是获得健康效应的决定因素,如何使用健康资源,即如何组织实施健康服务,获得理想的健康投资效益至关重要。目前深入开展的医疗保健制度政策,以及推行自我保健、家庭保健、社区保健和健康教育等健康保健形式,目的在于合理使用健康资源、科学地组织实施健康服务,提高社会效益。

5. 体育运动因素

由于劳动方式和生活方式的改变,运动缺乏成为威胁人类健康的一个重要因素。同

时,科学运动的健康价值日益凸显,人们越来越关注体育在生活中的地位。

体育是一种复杂的社会现象。它以身体与智力活动为基本手段,根据人体生长发育、技能形成和技能提高等规律,达到促进全面发育,提高身体素质和全面教育水平,增强体质与提高运动能力,改善生活方式与提高生活质量的一种有意识、有目的、有组织的社会活动。从这个含义中可以看出体育具有生物性和社会性。1978年,联合国教科文组织颁布的《体育运动国际宪章》中明确指出体育是一种人权,确认体育是提高生活质量的手段,体育能培养人类的价值观念,说明体育对人类的生存和发展具有重要的影响。从体育的含义中可以看出体育对促进健康具有广泛的作用,特别是在改善生活方式与提高生活质量方面,体育展示了其独特的作用和魅力。

在人类发展史上,体育作为一种积极的人类行为和特殊的社会文化现象,一直伴随着社会的发展和人类文明的进步,并对人类的进化和社会的发展起到了巨大的促进作用。健康的生活方式可以预防“文明病”的发生、发展,而体育运动作为健康生活方式的重要内容,对人类健康始终起着独特的支撑作用,是维护人们身心健康最有效、最有益的办法。以健康的生活方式去对抗周围那些不利于健康的因素,是维护身体健康的一个古老哲理的现实回归。

6. 营养因素

合理的营养是保证人体健康的重要因素,营养过多或不足都有损于健康。评价居民营养状况包括居民摄入热量及食物的营养结构。前者是衡量人群摄入的食物是否能维持基本生命功能,后者则是分析摄入食物中各种营养素比例的合理性。

评价居民营养与健康的另一方面,即摄入的营养素是否合理,是否有利于防止疾病、促进健康。根据食物提供的热量计算,人均蛋白质、脂肪、糖类(碳水化合物)三大营养素摄入的适合比例为3:4:13。其中蛋白质以动物蛋白质及植物蛋白各占50%为宜。这种标准既能保证机体对各种营养素的需要,又有利于预防常见的慢性病,如心血管疾病等。目前,发达国家居民膳食中,动物蛋白及脂肪含量偏高;而发展中国家及不发达国家居民膳食中蛋白质及脂肪比例偏低。

我国居民人均日摄入热量在2600kcal以上,即居民平均食物摄入量基本足够,但食品结构不太合理。糖类占总热量的75%以上,蛋白质占总热量的10%左右,脂肪占总热量的15%左右,蛋白质及脂肪比例偏低。以谷物为主的膳食结构,虽然有利于慢性病的预防,但营养比例不太合理,尤其是蛋白质比例低下,不利于提高居民的身体素质。

此外,膳食中各种微量元素是否足够,比例是否合理,与一些地方病及营养缺乏病的发生有着密切的关系。因此,调查居民膳食微量元素含量的比例,也是评价居民营养状况的重要指标。由于地理原因及饮食不当,造成某些人群膳食中一些微量元素缺乏的现象普遍存在。

二、健康教育

从世界范围讲,健康教育作为一个专业领域出现,始于20世纪20年代,发展于20世纪70年代。健康教育的发展与疾病谱的变化关系密切。当人们发现那些与自己行为和生活方式相关的健康与疾病问题不能通过使用化学药品及高科技产品和技术治疗时,开始寻找通过健康教育改变人们的行为和生活方式来促进健康。因此,世界卫生组织在著名的《阿拉木图宣言》中强调:健康教育是初级卫生保健各项任务当中的首要任务。