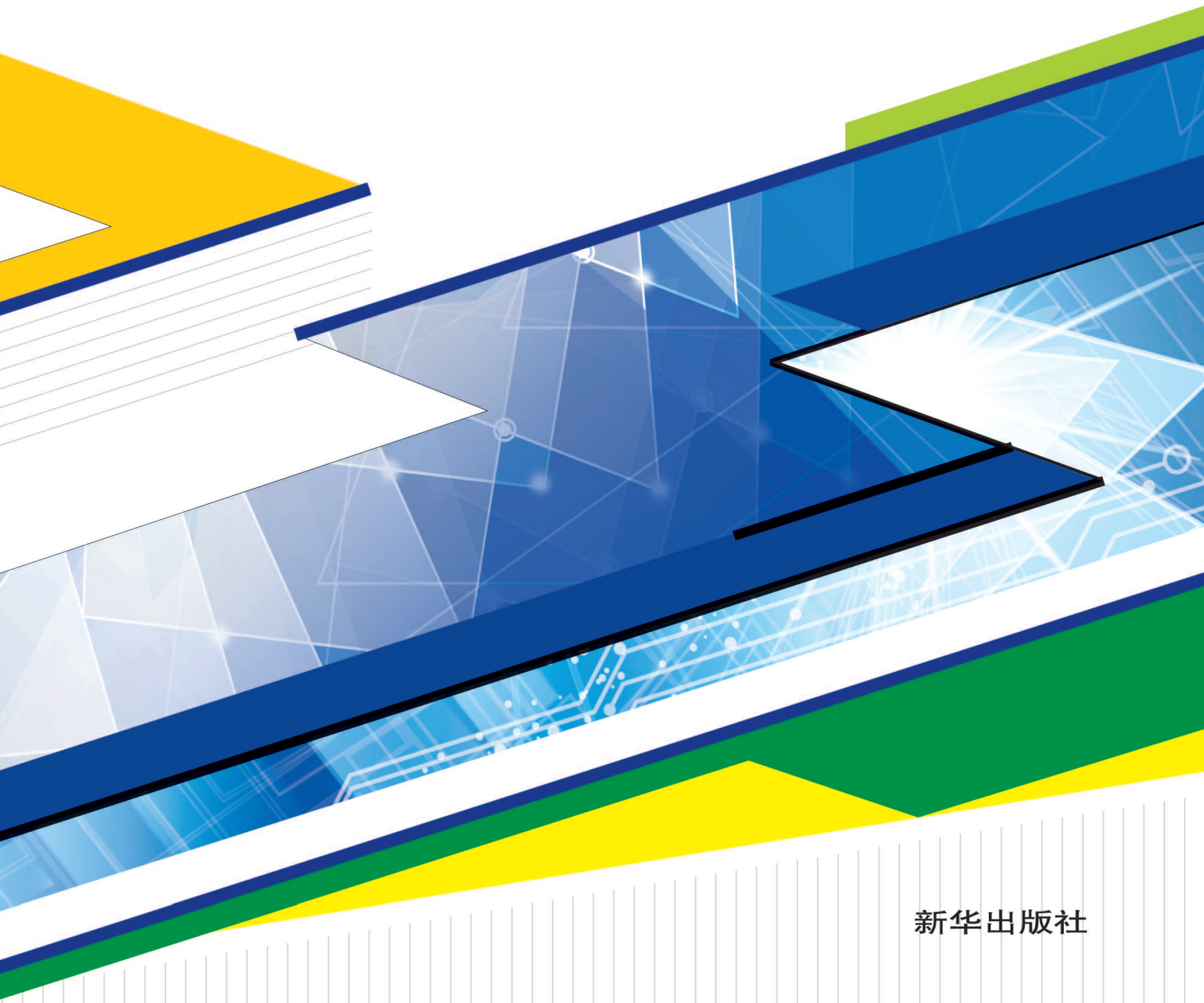




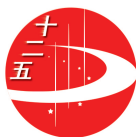
高等教育“十二五”规划教材

大学体育与健康

主编 赵广涛



新华出版社



高等教育“十二五”规划教材

大学体育与健康

于海涛 ◆ 主 审

赵广涛 ◆ 主 编

任卫华 李小莉 李 强 ◆ 副主编
赵广高 张伟峰

新 华 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康/ 赵广涛主编.

北京:新华出版社,2015.7

ISBN 978-7-305-1889-9

I. ①大… II. ①赵… III. ①体育-高等学校-教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 168444 号

大学体育与健康

主 编:赵广涛

出 版 人:张百新

责任编辑:董朝合

封面设计:晴空工作室

出版发行:新华出版社

社 址:北京石景山区京原路 8 号

邮 编:100040

网 址:<http://www.xinhupub.com>

<http://press.xinhuanet.com>

经 销:新华书店

购书热线:010-63077122

中国新闻书店购书热线:010-63072012

照 排:华兴同盟

印 刷:北京紫瑞利印刷有限公司

成品尺寸:185mm×260mm

印 张:18

字 数:449 千字

版 次:2015 年 7 月第一版

印 次:2015 年 7 月北京第一次印刷

书 号:ISBN 978-7-5166-1889-9

定 价:36.00 元

图书如有印装问题,请与印刷厂联系调换:010-83706293

前 言

《大学体育与健康》是根据教育部《全国普通高等学校体育课程指导纲要》精神的基本要求,结合近年来高等院校体育与健康教育的实际情况编写的。

《中共中央国务院关于深化改革全面推进素质教育的决定》明确指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的前提,是中华民族旺盛生命力的体现”。学校体育是学校教育的重要组成部分,体育与健康课程是学校体育教育的重要内容之一。随着我国高等教育改革的不断深入,体育与健康课程改革也从理念上发生了较大的变化。在“健康第一”的思想指导下,体育与健康课程的理念由重视学生“增强体质”转化为“全面育人”,进一步强调学生身心的全面发展。大学阶段是青年学生身体发育的旺盛阶段,也是个性形成的关键时期。面对竞争日益激烈的社会环境,学校体育与健康教育如何培养大学生健康的体魄和良好的心理素质,是当前我们高等教育工作者需要履行的最为重要和最为迫切的职责和义务。《大学体育与健康》教材以贯彻“健康第一”的指导思想为出发点,注重体育与健康的有机结合,使大学生身体锻炼的同时,学习一些体育保健知识和健康教育知识,使体育教学内容既有身体锻炼的手段,又有身体锻炼的基础理论和健康生活的科学方法,为大学生体育与健康课程的学习和自我身体锻炼提供科学的指导,旨在促进大学生德、智、体、美、劳的全面发展,为推进大学生素质教育奠定一定的理论基础。

经审定,本书可作为高等学校公共体育必修课教材,也可作为日常体育锻炼的参考书。

本书由于海涛教授主审,赵广涛主编,由任卫华、李小莉、李强、赵广高、张伟峰担任副主编。具体分工为:南昌大学体育系赵广高编写第一章、第二章;河南教育学院体育系任卫华编写第三章、第四章第二、三节;河南教育学院体育系赵广涛编写第五、六、十章;河南教育学院体育系李强编写第四章第一节、第七、八、九章;河南教育学院体育系李小莉编写第十一章;黄河科技学院公共体育部张伟峰编写第四章第四节、第十二章。

本书在编写过程中,得到编者所在单位领导和同事的大力支持,同时参考和引用了一些教材的部分内容,在此深表感谢。

由于编写时间仓促,书中难免存在不足之处,望请读者给予指教。

编 者

第一章

人生第一财富——健康

- ◎ 第一节 健康的理念与评价..... 1
- ◎ 第二节 影响健康的因素 11
- ◎ 第三节 亚健康对生活质量的影响及防治 15
- ◎ 第四节 现代生活方式与健康 22
- ◎ 第五节 体育锻炼与健康 32

第二章

运动处方

- ◎ 第一节 关于体育运动处方 42
- ◎ 第二节 针对不同性格人群所制订的运动处方 48
- ◎ 第三节 心理健康的快乐和运动处方 58

第三章

田径运动

- ◎ 第一节 田径运动概述 62
- ◎ 第二节 走、跑类项目/走、跑的运动 68
- ◎ 第三节 跳跃类项目/跳跃的运动 77
- ◎ 第四节 投掷类项目/投掷运动 82
- ◎ 第五节 田径运动健身锻炼 86

第四章

定向运动

- ◎ 第一节 定向运动概述..... 104
- ◎ 第二节 定向运动基本知识 108
- ◎ 第三节 定向运动的基本技能 115
- ◎ 第四节 校园、公园定向运动 125

第五章

篮球

- ◎ 第一节 篮球运动概述 137
- ◎ 第二节 篮球运动基本技术及教学方法 138
- ◎ 第三节 篮球战术及教学方法 147
- ◎ 第四节 《篮球竞赛规则》简介 152

第六章

排球

- ◎ 第一节 排球运动概述 155
- ◎ 第二节 排球基本战术及教学方法 155
- ◎ 第三节 排球基本战术 167
- ◎ 第四节 排球竞赛规则简介 169

第七章

足球

- ◎ 第一节 足球运动概述 172
- ◎ 第二节 足球基本技术及教学方法 172
- ◎ 第二节 足球战术 184

第八章

乒乓球

- ◎ 第一节 乒乓球运动概述 188HTJ
- ◎ 第二节 乒乓球运动基本技术及教学方法 188
- ◎ 第三节 乒乓球运动基本战术 196
- ◎ 第四节 乒乓球运动竞赛规则简介 198

第九章

羽毛球

- ◎ 第一节 羽毛球运动概述 200
- ◎ 第二节 羽毛球基本战术与教学方法 200
- ◎ 第三节 羽毛球基本战术 205
- ◎ 第四节 羽毛球竞赛规则简介 206

第十章

网球

- ◎ 第一节 网球运动概述 207
- ◎ 第二节 网球运动基本技术 207
- ◎ 第三节 网球基本战术 218

第十一章

◎ 第四节 网球竞赛规则简介	221
----------------------	-----

武术

◎ 第一节 武术运动概述	224
◎ 第二节 武术运动的基本功和技术动作	227
◎ 第三节 武术套路运动	229
◎ 第四节 武术的学习与指导	245

第十二章

健美操与健美

◎ 第一节 艺术体操概述	247
◎ 第二节 健美操	249
◎ 第三节 健美运动	268

参考文献

.....	279
-------	-----

第一章 人生第一财富——健康

健康是人类生存和发展最基本的条件,也是创造社会物质文明和精神文明的基础。从古至今,健康一直是人类共同追求的目标,长寿是人们美好的思想。健康是生命的象征、幸福的保证。用健康的身心享受生活,提高生命质量,是现代人新的生活理念。

关于健康,历史上许多伟人、思想家、哲学家、教育家都作为精辟的论述。马克思把健康称为人的第一权利,人类一切生存的第一前提;著名物理学家居里夫人指出,科学的基础是健康的身体;英国教育家洛克强调,若没有健康,就不可能有什么幸福而言;德国哲学家叔本华则形象地指出,健康的乞丐比有病的国王更幸福;古希腊著名的哲学家赫拉克利特强调,如果没有健康,智慧就难以表现,文化无从施展,力量不能战斗,财富变成废物,知识也无法利用。有人把健康表示为一个数字前面的1,把智慧、财富、成就、名利各表示为后面的0,如果有了1,在后面每加上一个0,表示你所拥有的一切在不断增加。相反,如是你失去了1,不管后面增加多少个0,最终的结果还是0。于是,人们得出这样的结论:“健康是人类的第一财富,确实没有比健康更为重要的东西了。”“健康是工作的基础,身体是革命的本钱。”

影响健康的因素多种多样,在诸因素中,体育锻炼对健康的影响最为活跃。法国思想家伏尔泰有句名言:“生命在于运动。”著名体育教育学家、清华大学教授马约翰一生与疾病远离,与医院远离,他的健康思想是“动是健康的源泉”。现代医学和体育科学的研究表明,体育锻炼是增进健康的法宝,是最积极的健身手段。当代大学生是国家和民族未来的希望,健康对他们更是学业有成、生活愉快、工作顺利的基础。为促进健康教育部长周济在“全国第七届大学生运动会”上,对大学生提出:“以人为本,健康第一,终身体育”,开展素质教育。要求大学生坚定:“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”的信念。当前,“积极参与锻炼,主动健康强体”,树立科学、正确的健康价值观念正在现代青年人心中日益明晰。



第一节 健康的理念与评价

一、健康的理念

(一)健康四维观

健康是一个动态的理念。人类对健康的需要和认识,健康观念的形成是随着社会的发展、所处的时代、环境、条件和生活水平的不同而不断变化、不断更新的。从医学模式的演变过程来认识健康,概括起来可区分为神灵医学模式、自然哲学医学模式、机械论医学模式、生物医学模式、现代医学模式五个阶段。20世纪以前,人们对健康的认识就是不生病,仅此而已。

1984年,世界卫生组织(WHO)在其《宪章》中提出了著名的健康新概念:“健康不仅仅是



没有病和不虚弱,而且是身体上、心理上和社会适应能力上三方面的完美状态。”这就是健康三维观。

随着医学、自然科学的发展,社会的进步,文明程度和道德规范标准的提高,1989年世界卫生组织(WHO)根据现代社会现代人的状况,认为“健康不仅仅是躯体没有疾病,而且还应具备心理健康、社会适应良好和道德健康,只有具备了上述四个方面的良好状态,才是一个完全健康的人”。这就是四维健康观。健康四维观把人们对健康的认识提高到一个崭新的水平。这是对健康概念的新发展,它对健康内涵的表述更为精练、清楚和全面,对促进人类文明和进步将起到更加积极的作用。目前,世界各国学者公认它是一个全面的、明确的、广泛适用的、科学的健康概念。

健康四维观

躯体健康;心理健康;社会适应良好;道德健康

WHO把道德纳入健康的范畴,强调健康的人或者希望自己健康的人,要注重自身道德的修养。它强调道德健康者应有以下特征:不采取损害他人利益的方式来满足自己的需要,具有辨别真伪、善恶、美丑、荣辱是非观念等能力,能按照社会行为的规范准则来约束自己与支配自己的思想和行为。这一健康新概念把健康的内涵扩大了,有利于人们注重身心健康、延年益寿。

2000年,世界卫生组织又提出了“合理膳食,戒烟,心理健康,克服紧张压力,体育锻炼”的促进健康新准则。

世界卫生组织关于健康观念的发展变化,是对健康的比较全面的认识。这是一种整体的、积极向上的健康观,表明人们传统的健康思维发生了变化,明确指出了只有在躯体健康、心理健康、社会良好适应能力和道德健康、生殖健康五方面都具备,才算得上是真正意义上的健康。健康概念的发展变化,说明了人类对健康的重视程度和生活质量的不断提高。

随着社会的进步和医学科学的发展,生物→心理→社会医学模式逐渐取代了传统的生物医学模式,人们对健康含义的理解也越来越深刻。近年来,世界卫生组织在关于健康的定义下,又提出了衡量人体健康的一些具体标准。

(二)健康六要素观

美利坚大学国家健康中心提出了一个与健康四维观相似的健康定义,即健康是人对环境适应后所达到的一种生命质量,个体只有躯体、情绪、智力、心理、社交和环境各方面达到完美状态才称得上真正的健康(也称健康六要素)。目前,也常用完美一词来替代健康。

1. 躯体健康

躯体健康不仅指无病,而且还包括体能。体能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。

2. 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,生活中偶尔情绪高涨或情绪低落均属正常,关键是在生活的大部分时间里保持情绪稳定。

3.智力健康

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

4.心理健康

心理健康是个体在各种环境中能保持一种良好适应和效能的状态。其标准可概括为:智力正常、情绪健康、意志健全、人格健全统一、接纳自我、和谐的人际关系、适应能力强和心理行为符合年龄特征等。

5.社交健康

社交健康指形成与保持和谐人际关系的能力,此能力将使你在交往中有自信感和安全感。与人友好相处,也会使你少生烦恼,心情舒畅。

6.环境优良

环境优良是指人生活的周围空间以及所处的情况和条件,均为适宜人生存与发展的良好状态。优越的环境应包括优美的自然环境和舒适的社会环境(政治、经济、文化、教育、宗教等)。

健康的六个要素相互联系,相互影响。例如,身体不健康传导情绪不健康,缺乏心理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,健康的某一要素可能会比另一些要素起更重要的作用,但长久地忽视某一要素就可能存在健康的潜在危险。只有全部健康要素平衡地发展,人才称上处于完善状态,才能真正健康和幸福的生活,并享受美好人生。

随着社会的进步,人们还在不断对健康赋予新的内涵。健康是现代社会最重要的目标,现代健康的概念不仅仅是指个体的健康,而且还包括所有人群乃至全社会的健康。

二、衡量健康的标准

世界卫生组织对衡量个人健康提出了 10 项标准。健康应该包括:(1)精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作,而不感到过分紧张;(2)处世乐观,态度积极,勇于承担责任,事无巨细,而不挑剔;(3)善于休息,睡眠良好;(4)应变能力强,能较快地适应各种环境的各种变化;(5)对一般感冒和传染病有一定抵抗力;(6)体重适当,体形匀称,站立时头、臂、臀比例协调;(7)眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不易发炎;(8)牙齿清洁,无缺损,无龋齿,无疼痛,牙龈颜色正常,无出血;(9)头发有光泽,头屑少;(10)肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松。

世界卫生组织提出的健康新定义和具体衡量标准,反映了医学模式的转变,是人类健康观的重大发展。

这一衡量标准包括了机体健康和心理健康两部分,具体可以用“五快”(机体健康)和“三良好”(心理健康)来衡量。

(一)五快

- (1)吃得快。胃口好,不挑食,进餐时,有良好的食欲,不挑剔食物,并能很快吃完一顿饭。
- (2)便得快。排泄轻松自如,一旦有便意,能很快排泄完大小便,而且感觉良好。
- (3)睡得快。有睡意,上床后入睡快,且睡眠质量高,醒后头脑清醒,精神饱满。



- (4)说得快。思维敏捷,表达流畅,口齿伶俐。
- (5)走得快。行走自如,步履轻盈,关节动作灵活自如。

(二)三良好

- (1)良好的个性人格,情绪稳定,性格温和;意志坚强,感情丰富;胸怀坦荡,豁达乐观。
- (2)良好的处世能力,观察问题客观现实,具有较好自控能力,能适应复杂的社会环境。
- (3)良好的人际关系,助人为乐,与人为善,对人际关系充满热情。

健康睡眠标准

- (1)入眠快,在 10 分钟左右入睡。
- (2)睡眠深,呼吸深长而不易惊醒。
- (3)无起夜或很少起夜,无惊梦现象。醒后很快忘记梦境。
- (4)起床快,早晨起床后精神好。
- (5)白天头脑清楚,工作效率高,不困倦。

随着新健康观的出现,越来越多的人开始关注健康,注重自我保健,这是人类社会的重大进步。伴着健康观念的不断更新,人类对健康的理解越来越深入,这是一个有意义的进步过程。

健康新概念的提出,给现代社会的人们敲响了警钟。人类在创造现代文明的同时,稍不留意,就会陷入“亚健康”、“现代文明病”的困扰。匆匆忙忙的现代人如果不改变原来的观念,不关注自身保健,就会步入亚健康状态人群的行列,从而影响人们正常的学习、工作和生活。因此,健康新概念的提出,关系到健康的观念、健康的行为与生活方式、健康的社会适应能力、健康的躯体等等。

从宏观来看,整个社会赋予健康更重要的使命,这里的健康已不仅仅属于医学的范畴,还属于社会学、经济学的范畴。因为这里的健康已不仅仅是指身体,也包括了心理;不仅仅是健康的个人,也包括了健康的民族、健康的城市、健康的国家。健康被赋予高度的社会责任感和使命感,这在当今社会,就显得尤其重要。

中国有专家学者撰文指出:“就保持健康而言,科学规范、有规律的生活是其中最重要的一个方面。”

三、有规律的生活

- (1)每天起床后和入睡的时间应该有规律,成年人保证每天 7~8 小时的睡眠。
- (2)工作、学习、劳动的时间有规律,不开夜车,不过劳。
- (3)一日三餐有规律,定时定量,不偏食,不多食,讲究饮食卫生。
- (4)不强求午睡,有条件的中午可平卧休息,减轻心脏负担。
- (5)每天应尽量定时排大便,保持腹中舒适。
- (6)早晨和晚间适度参加力所能及的体育健身活动。
- (7)每天有放松、娱乐、阅读和交谈的时间。
- (8)保持情绪的相对稳定和乐观向上。

(9)安排好休闲时间。

(10)夫妻间保持适度的性生活,不纵欲,不禁欲。

这 10 个方面基本上概括了健康生活的全部内容。如果把上述 10 个方面和 WHO《维多利亚宣言》所讲述的内容结合起来,则更为全面具体。

四、健康四大基石

WHO《维多利亚宣言》明确指出:“现有的科学知识和方法已足以预防大多数疾病,人们对其优劣利弊也有能力进行鉴定。但有四项因素是每个人必须具备的,称为健康的四大基石,即合理膳食,适量运动,生活规律,心理平衡。”其中合理膳食概括而言,可称为“一、二、三、四、五,红、黄、蓝、白、黑”十项原则。做到了就可解决 60%的健康问题。

(一)合理膳食“一、二、三、四、五,红、黄、蓝、白、黑”原则

(1)一袋牛奶。

(2)250 克碳水化合物。

(3)三份蛋白:瘦肉 1 两或鸡蛋 1 个,豆腐 2 两,鱼虾 2 两。

(4)四句话:有粗有细,有甜不咸,三四五顿,七八分饱。

(5)每日食用 500 克新鲜水果。

(6)红:红酒。

(7)黄:蔬菜。

(8)绿:绿茶、绿色植物。

(9)白:燕麦。

(10)黑:黑木耳。

(二)适量运动

进行快速步行、徒步运动、健身走等有氧运动。

(三)生活规律

保证生活规律。

(四)心理平衡

保证心理平衡。

此外,国内外医学家、心理学家也从不同的角度、不同的侧面,用不同的形式提出了许多种判断人类健康的方法。例如,医学家、心理学家联合提出了人生健康八要素,并认为,掌握健康八要素是人生健康的新起点,也是开创人生新生活的起点。

五、健康八大要素

(一)营养

在日常生活工作中要保持营养平衡,要多吃粗粮、杂粮和新鲜蔬菜,饮食中要注意低盐、低糖、低脂肪。



(二)锻炼

根据自己的身体健康状况和条件,选择一、两种适合的方式进行锻炼并持之以恒。尤其是老年人,以中、低运动强度的锻炼方式为宜。

(三)喝水

每天要喝足够量的清洁水,最好养成清晨喝一杯凉开水的习惯。

(四)阳光

经常到户外活动,接受自然光线的照射。

(五)节欲

节制物欲和色欲,抵制金钱、美色的诱惑,在日常交际中做到不抽烟,少喝酒,拒绝赌博。

(六)空气

到大自然中去尽情地呼吸新鲜空气。

(七)休息

要有充足的睡眠,脑力劳动者要有一定的体力劳动和体育锻炼来调剂。

(八)信念

要树立正确的人生观,快乐勇敢地面对困难、面对生活。

以上八个方面的英语单词的第一个字母拼在一起,便组成一新的单词——NEWSTART,即“新起点”。

六、健康基本原则

(一)保持心理平衡

- (1)淡泊名利,顺其自然,知足常乐。
- (2)遇事制怒,化解矛盾,做情绪的主人,不做情绪的奴隶。
- (3)要保护良好的心境,良好的个性,乐观主义的精神。
- (4)要保持健康的心理,健全的人格。
- (5)要培养自己有一些兴趣爱好。
- (6)交一些朋友,多与朋友交谈,参加一些公益活动。

(二)保持营养平衡

- (1)食物要多样化,米面为主,粗细结合。
- (2)多吃蔬菜水果,最好选绿色食品。
- (3)适量吃豆制品、海鲜品、黑色食品。
- (4)适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉、奶制品。
- (5)少吃甜食、肥肉、油炸食品及荤油。
- (6)少食盐,少量饮酒,禁烟。
- (7)细嚼慢咽,不暴饮暴食,不吃霉变、质变食品,不吃得过饱。

(三)保持动静平衡

- (1)生命在于运动,生命在于静心。
- (2)每天30分钟到1小时左右的运动。
- (3)每次运动争取达到轻微出汗,脉搏达到120~140次/分。运动选择有:散步、太极拳、

广播操、快步走、跳绳、登楼梯、慢跑、骑自行车、游泳、打球、登山、下棋。

(四)做好自我保健

(1)每天早晚梳头、按摩面部 5 分钟。

(2)早晚刷牙,饭后漱口。

(3)每晚热水泡脚、按摩脚心 20 分钟。

(4)每天做颈部、腰部运动 1~2 次,每次 5 分钟,动作要慢。

(5)每叩齿、提肛、深呼吸运动 2 次,每次 5 分钟。

(6)每年做 1 次全面体检,必要时对重点器官定期检查。

(7)定期做自我检查,一般每月 1 次。

(8)即要注意大环境的空气污染,也要注意室内的环境污染。如电磁辐射、氡气、煤气、尘埃等污染,搞卫生时要打开门窗。

(五)听从医生的医疗建议

以上关于健康的任何一种说明,都突出强调了健康在生物属性方面,不单纯指人体没有病痛,而且还强调了人在气质、性格、情绪、智力等方面的完好状态,在社会属性方面要求人们的社会活动、人际关系、社会地位、生活方式正常,在环境、物质和精神生活的满意度方面也属正常。

健康,不仅仅是指健康的个人,还包括了健康的城市、健康的民族与国家。在新世纪,健康被赋予高度的社会责任感和使命感而显得越发重要,同时也呼唤、告诫着全社会的每个人:健康是一个动态的概念,是社会进步、物质文明和精神文明共同发展的重要标志,是社会与个人整体综合素质的集中体现。随着社会经济、医疗卫生技术的进步和生活水平的提高,人们对健康的内涵的认识也不断加深。

实现健康不能仅仅认为就是个体没有疾病,更要注意个体、群体综合素质的完美及与环境的和谐。无论个体,还是群体,都应该把实现健康作为整体规划的一项重要内容来抓。因此,鼓励和提倡人们发挥自己的主观能动性,通过爱护自己与他人,保证社会其他所有成员都获得健康的平等权利,应该是社会所有成员的共同行为,同时也是社会的共同责任。

追求健康不是人类生活的唯一目的,但健康应该是个人和社会发展资源的重要组成部分。可以这样认为,实现健康的过程,就是人类自身发展的过程。实现健康既需要环境、社会因素、人的行为和生活方式的配合,更需要全社会的积极参与。

七、健康的指标

健康的指标是评价人们健康水平、健康教育工作计划和健康教育措施效果的依据。健康不仅是主观状态,而且是客观现实。鉴于人的不同年龄、不同性别、不同地域与不同民族等使用的健康标准不同,现主要根据健康的概念和影响健康的因素,从整个健康工作的目标列出以下健康指标的内容。

(一)个体健康评价指标

(1)形态方面 包括身体生长发育方面的因素,如身高、体重、肩宽、胸围等。

(2)生理功能方面 包括生理机能方面的因素,如血压、脉搏、肺活量等。

(3)身体素质方面 包括力量、速度、灵敏、耐力和柔韧等。



(4)心理方面 包括人格、智力、情绪、情感、意志品质等。如个性倾向性的动机,兴趣、爱好,个性心理特征的能力、性格、气质等。

(5)社会方面 包括道德修养、行为模式、生活方式、人际关系等。

(6)疾病状况 因疾病种类而异。

(二)群体健康评价指标

影响群体健康水平的因素很多,涉及面广,所以群体健康的评价指标也是多方面的。

(1)卫生政策:①正式把健康教育和健康促进目标纳入政府卫生事业发展规划;②建立与健全健康教育协调组织;③制订地区健康教育规划;④建立与健全三级保健网;⑤形成健康为人人、人人为健康的人人参与的新局面。

(2)社会经济指标:①人口自然增长率;②国民人均生产产值;③15岁以下文盲率;④中小学入学率;⑤人均住房面积或住房平均人数;⑥大众传播媒介覆盖率;⑦其他(如每人年平均收入、就业率、人均供热量和卫生设备等)。

(3)预防性卫生服务指标:①人均卫生费用;②卫生费用占国民生产总值的比率;③每千人卫生员数;④每千人保健人员数和医生人数;⑤各种卫生服务利用指标;⑥卫生保健知识水平。

(4)健康状况指标:①死亡统计指标;②出生生育指标;③生长发育指标;④疾病和健康缺陷指标;⑤行为因素指标;⑥其他(如自杀率、吸毒成瘾率、犯罪率、肥胖症率等)。

八、健康状况的自我测量与评价

健康测量就是运用定量和定性的方法,对人体生长发育水平、生理和心理状态及对社会的适应能力进行测定。健康评价是根据可靠有效的评价理论、评价标准和方法,对受试者的健康状况作出判断。健康测量与健康评价,既有联系又有区别。健康测量是对人体健康事实的描述,健康评价则是对健康测量结果的判断。健康测量与评价的种类很多,下面仅介绍三种既科学而又简单的综合测量与评价方法,供大学生进行健康自测时参考。

(一)健康状况自测 8 项

请您认真回答下面的问题,自测一下您的健康:

(1)1个月之内体重的增减不超过3千克。

(2)每天体温波动不超过1℃。

(3)心率每分钟72次左右。

(4)每分钟呼吸次数为16~20次。

(5)每日进食量不超过1,000克,不低于200克。

(6)大便定时,每天1~2次。3天以上不大便或者一天大便4次以上者为不正常。

(7)24小时尿量在1,500毫升左右,超过2,500毫升或者少于500毫升为不正常。

(8)睡眠维持在6~8小时,超过10小时或者不足4小时为不正常。

判断:有1项不正常者,应该找医生进行咨询,排除某些疾病;有2项不正常者,可能患有某种疾病,应该到医院进行全面体格检查,了解身体的健康状况;有3项或者3项以上不正常者,肯定患有某种疾病,应该立即到医院就诊。

(二)健康自测 12 项

美国加利福尼亚的医生设计一组专项测试,能知道你是不是关心自己的健康:

- (1)坚持健康的生活方式,保持优美的体形;
- (2)保持乐观,任何争吵或纠纷都不是忧郁和苦闷的理由;
- (3)每天全力以赴地投入工作;
- (4)追求充实的精神生活:读书、看戏、参观展览;
- (5)性格的显著特点:待人富有同情心;
- (6)身体能适应周围环境的任何变化;
- (7)高高兴兴进行体育锻炼,从事一定的体力劳动;
- (8)紧张工作之后或生病之后,很快就恢复;
- (9)会自我分析感情和行为,毫不犹豫做出决定;
- (10)很快忘记扫兴的事,振作精神;
- (11)尽量做对社会有益的事,哪怕一点点也好;
- (12)幽默感——生活的最好助手。

以上所列 12 项中,如果有 6 项跟你一致,你的健康就有了可靠的保证,并能在今后很长一段时间里保持良好的自我感觉。

如果 7 项或 7 项以上对你来说是否定的,就应尽快改变自己对健康的态度,学会得到健康和保持健康。否则,在不久的将来,你会患上多种疾病。

(三)健康生活方式问卷

健康人行为最重要的标志,就是有健康的行为方式。那么,怎样才能知道自己的生活符合健康的要求呢?心理学家编制了许多组问题供你进行自测。每组问题有三种问答,你只须根据自己属于哪种情况,从中选择一个,然后进行总算,就可以看出你的生活方式是否符合健康、文明的要求,这对提高你的工作效率和健康地生存是有益的。

(1)如果你早上必须早点起床,你就:

- a. 调好闹钟 b. 要求别人叫醒 c. 顺其自然

(2)早上醒来后,你是:

- a. 立即从床上跳下来开始工作;
b. 不慌不忙地起床,做一些轻松体操,然后开展工作;
c. 发现时间还早,还可以再睡几分钟,就继续躺在被窝里磨时间。

(3)在通常情况下,你的早餐是:

- a. 稀饭干粮 b. 牛奶面包 c. 不吃不喝饿一顿

(4)每天上班,你的习惯是:

- a. 准时赶到工作地点;
b. 可稍早稍晚,前后相差半小时左右;
c. 灵活掌握。

(5)午饭时间你总是:

- a. 急匆匆,在食堂凑合一口就算完事;
b. 慢慢吞吞,有时还少量喝点酒;



c. 从从容容坐下来吃饭,饭后还小憩片刻。

(6)不管工作多忙,事情多烦,责任多重,你和同事总是尽可能地有说有笑,这种情况:

a. 每天都有 b. 有时存在 c. 很少出现

(7)如果在工作中发生争论或矛盾,你对付的办法是:

a. 争论不休 b. 反应冷漠 c. 明确表态

(8)每天下班后,你回家的时间是:

a. 不超过 20 分钟 b. 在 1 小时之内 c. 在外面泡 1 小时以上

(9)业余时间你是:

a. 会见朋友和参加社交活动

b. 参加各项体育运动、娱乐活动或看电影

c. 从事家务劳动

(10)对等探亲访友和接待来客,你的态度是:

a. 可以增长见识,排除杂念,积极休息

b. 浪费时间,又赔钱

c. 讨厌

(11)晚上睡觉时间你总是:

a. 在同一时间 b. 凭自己高兴 c. 事情做好之后

(12)如果有假期,你是怎样使用的:

a. 集中一次过完;

b. 一半安排在夏季,一半在冬季

c. 待有家事时,就使用

(13)运动在您生活中所占的地位:

a. 只是喜爱看别人运动

b. 常在空气新鲜的地方做做操、打打拳

c. 不喜欢运动,自己也从不运动

(14)最近两个星期内(即使只有一次),你曾经:

a. 到外面游玩过

b. 参加过体力劳动或运动

c. 散步 4 公里以上

(15)暑假你是怎样度过的:

a. 消极休息 b. 做点体力劳动 c. 散散步,也参加体育活动

(16)你的自尊心的表现方式是:

a. 不惜任何代价要达到目的

b. 深信努力将会结出果实

c. 用各种方式向别人暗示,要他们对你做出正确评价

请开始计分。首先对照表 1-1,查出每道题的得分。例如,第一道选择第二种情况“要求别人叫醒”得 20 分。其他各题依次类推。然后,把每道题的得分相加得到总分。根据总分数的多少,就可知道你的生活方式是否符合健康的要求。