

大学体育与健康

主编 张相安 杨建华

北京邮电大学出版社



普通高等教育“十三五”规划教材
“互联网+”创新型教材

大学体育与健康

主 编 张相安 杨建华

副主编 李建勋 王 莉 赵国强
师文月 刘洪波 郑丽霜



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com

内 容 简 介

本书根据教育部有关文件要求,力求从实际出发,体现科学性和实用性。理论部分系统地介绍了各项体育运动项目的起源及发展历程,体育锻炼的重要性,体质健康评估,常见运动损伤预防与处理及医疗体育、按摩。实践部分具体地介绍了如何安全、有效地开展各项体育项目,图文并茂,可方便学生结合自己的身体状况和喜好,有针对性地训练并最终掌握某项体育项目的基本技能和有效方法,从而达到强身健体的目的。也系统地介绍有关体育与健康方面的知识,旨在提高广大学生的身体素质和心理素质,为在校学生顺利完成学业以及毕业走向社会提供健康保障。本书集理论性、知识性、实用性于一体可作为在校学生学习用书,也可供相关人员学习参考。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康 / 张相安, 杨建华主编. -- 北京: 北京邮电大学出版社, 2017. 8

ISBN 978-7-5635-5191-0

I. ①大… II. ①张… ②杨… III. ①体育—高等学校—教材②健康教育—高等学校—教材 IV. ①G807.4
②G647.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 191369 号

书 名: 大学体育与健康

著作责任者: 张相安 杨建华 主编

责任编辑: 满志文 穆晓寒

出版发行: 北京邮电大学出版社

社 址: 北京市海淀区西土城路 10 号 (邮编: 100876)

发 行 部: 电话: 010-62282185 传真: 010-62283578

E-mail: publish@bupt.edu.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷:

开 本: 787 mm×1 092 mm 1/16

印 张: 19.75

字 数: 493 千字

版 次: 2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5635-5191-0

定 价: 42.00 元

· 如有印装质量问题, 请与北京邮电大学出版社发行部联系 ·

前 言

健康的身体是大学生出色地完成大学阶段紧张学习任务的保证,更是走上工作岗位后能胜任繁重工作的基础。当前,“健康第一”已经深入人心,成为体育课程编制和教材编写的指导思想。但是,如何使“健康第一”生活化,提高生活质量和生命质量,使受教育者成为社会、国家有用之才是我们应该倍加关注的。本教材以“提高学生的运动能力”为宗旨,其目的在于:“有效地增强学生的体质;培养学生自觉锻炼身体的能力;养成终身锻炼的习惯;向学生进行道德品质和非智力因素教育。”因此,本教材在理论上和实践上都具有重要的意义。

现如今,针对学生体育意识淡薄、身体素质下降、运动技能差等问题,教育部颁发了新的《国家学生体质健康标准》,重点强调学生技能学习的方法和终身锻炼习惯养成及终身体育意识。围绕这一思路,以“重视体育基础知识的传授和基本技能的训练”为主,该教材共分为两部分:第一部分为体育理论学习篇,第二部分为运动技能教学篇。与以往教材相比,本教材主要有以下特色:

(1) 每个系列教材都有实图相配合,实现了内容与目标的对应,对教师和学生使用教材起到了启示性的作用。如在篮球教材“投篮”的内容中,指出了投篮的正确姿势,并配有练习提示、练习方法、纠错指导等纠错形式,这些都非常有利于学生的学习。

(2) 教材内容难度适中,既可作为普通高校公共体育课程教材,又可作为终身体育锻炼的工具书。

本书由安阳工学院张相安、杨建华任主编,安阳工学院李建勋、王莉、赵国强、师文月、刘洪波、郑丽霜任副主编,具体编写分工如下:张相安编写了第一章、第二章、第八章和第九章,杨建华编写了第十二章,李建勋编写了第十八章、第十九章和第二十章,王莉编写了第五章、第十三章和第十七章,赵国强编写了第十五章和第二十一章,师文月编写了第三章、第十一章和第十六章,刘洪波编写了第六章和第七章,郑丽霜编写了第四章、第十章和第十四章。

为保证教材的准确性和适用性,在编写的过程中,编者翻阅了大量的体育著作以及相关文献,书中引用一些文献著作中的资料和图片,在此编者表示感谢。因为作者水平所限,不妥之处在所难免,敬请广大读者批评指正,以利我们再版时补充、完善、修改。

编 者
2017年6月

目 录

上篇 体育理论学习篇

第一章 大学体育概述.....	2
第一节 体育的起源与发展.....	2
第二节 高校体育的地位与目标.....	4
第二章 体育与健康概述.....	6
第一节 体育概述.....	6
第二节 健康概述.....	7
第三节 体育与健康的关系	10
第四节 学生体质健康标准与评价	11
第三章 科学健身概述	20
第一节 科学健身的原则与方法	20
第二节 运动健身的医务监督	22
第三节 运动健身与营养补充	28
第四章 奥林匹克运动	33
第一节 古代奥林匹克运动	33
第二节 现代奥林匹克运动	35
第三节 中国与奥林匹克运动	38

下篇 运动技能教学篇

第五章 田径	42
第一节 田径运动概述	42
第二节 田径基本技术教学理论与方法	43
第三节 田径运动竞赛	60



第六章 足球	64
第一节 足球运动简介	64
第二节 足球基本技术教学理论与方法	64
第三节 足球基本战术教学理论与方法	74
第四节 足球运动竞赛	76
第七章 篮球	78
第一节 篮球运动概述	78
第二节 篮球运动教学训练理论与方法	78
第三节 篮球基本战术教学理论与方法	89
第四节 篮球运动竞赛	92
第八章 排球	100
第一节 排球运动概述	100
第二节 排球基本技术教学理论与方法	101
第三节 排球基本战术教学理论与方法	110
第四节 排球运动竞赛	115
第九章 网球	119
第一节 网球运动概述	119
第二节 网球基本技术教学理论与方法	119
第三节 网球基本战术教学理论与方法	127
第四节 网球运动竞赛	133
第十章 乒乓球	138
第一节 乒乓球运动概述	138
第二节 乒乓球基本技术教学理论与方法	138
第三节 乒乓球基本战术教学理论与方法	145
第四节 乒乓球运动竞赛	146
第十一章 羽毛球	151
第一节 羽毛球运动概述	151
第二节 羽毛球基本技术教学理论与方法	152
第三节 羽毛球基本战术教学理论与方法	162
第四节 羽毛球运动竞赛	165
第十二章 武术	169
第一节 武术运动简述	169
第二节 武术基本技术教学理论与方法	171



第三节	初级长拳·····	175
第四节	太极拳·····	181
第五节	散手·····	195
第六节	短兵·····	200
第七节	双节棍·····	207
第八节	武术竞赛规则与裁判法·····	210
第十三章	健身操舞·····	224
第一节	健身操舞概述·····	224
第二节	健身操舞的分类·····	225
第三节	健身操舞运动与健康·····	230
第四节	健身操舞的锻炼要求·····	232
第十四章	瑜伽·····	235
第一节	瑜伽运动的发展概述·····	235
第二节	瑜伽基本技术教学理论与方法·····	235
第十五章	交谊舞·····	249
第一节	交谊舞的起源与发展、分类·····	249
第二节	交谊舞基本知识和术语·····	250
第三节	慢三·····	255
第四节	慢四·····	259
第五节	恰恰·····	260
第十六章	轮滑·····	265
第一节	轮滑运动概述·····	265
第二节	轮滑基本技术教学理论与方法·····	266
第三节	现代轮滑项目介绍·····	269
第四节	轮滑装备介绍·····	271
第十七章	跆拳道·····	273
第一节	跆拳道简述·····	273
第二节	跆拳道基本技术教学理论与方法·····	274
第十八章	台球·····	279
第一节	台球运动简介·····	279
第二节	基本器材知识与术语·····	280
第三节	基本技术·····	284
第四节	规则简介·····	291



第十九章 健美与塑身	294
第一节 健美与塑身概述.....	294
第二节 身体锻炼的方式及原则.....	295
第三节 HIIT 训练的方法及应用	297
第四节 力量性训练的动作组合.....	300
第五节 训练计划的制订.....	305

上篇

体育理论学习篇

学 习 体 育

第一章

大学体育概述

第一节 体育的起源与发展



体育作为人类文化的重要组成部分,是随着人类社会的发展而逐渐形成和发展起来的。据史学家和考古学家的研究,人类早在原始时代就把走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越等作为最基本的生产劳动和日常生活的技能与本领传授给下一代。这是人类教学的萌芽,也是体育活动的萌芽。体育的发展与教育、军事、科学技术的发展,以及人们的宗教活动、休闲娱乐活动有着密切的关系。必需指出,体育在其整个历史发展过程中,是受一定的政治经济所制约,并为一定的政治经济服务。体育的发展大致经历了以下三个时期:原始的体育萌芽时期;自觉从事体育时期;形成与完善体育制度时期。经过这三个时期,逐步形成了现代的体育体系;其中竞技体育的发展更是推动现代体育发展的主要动力。

在我国,“体育”一词有两种解释。如在《现代汉语词典》中,对“体育”一词是这样解释的:①以发展体力、增强体质为主要任务的教育,通过参加各种运动来实现,在活动的过程中以锻炼人的身体为目的。②指体育运动。锻炼身体增强体质的各种活动,包括田径、体操、球类、游泳、武术、登山、射击、滑冰、滑雪、举重、摔跤、击剑、自行车等各种项目。“体育”一词具有两种解释的证据还可以从其翻译上找到,即体育一词有 physical education 和 sport、sports 两种不同的翻译,例如,国家体育总局的英文全称为“General Administration of Sport of China”;《中国学校体育》杂志的英文刊名为“China School Physical Education”。

“体育”一词虽有两种不同的解释,但由于《现代汉语词典》对“体育”这一词条多年未加修订的缘故,因此其解释并不适用于今天。

(1) 体育(physical education)《现代汉语词典》中的解释为:以发展体力、增强体质为主要任务的教育,通过参加各种运动来实现。事实上,随着社会发展,目前体育的主要任务早已超出了仅仅是发展身体(发展体力、增强体质)的范畴。目前体育的主要任务是:促进身心(身体和精神)健全发展,培养终身体育能力。

(2) 体育(sport、sports)《现代汉语词典》中的解释为:锻炼身体增强体质的各种活动,包括田径、体操、球类、游泳、武术、登山、射击、滑冰、滑雪、举重、摔跤、击剑、自行车等各种项目。事实上,目前体育的范畴早已超出了身体锻炼(锻炼身体增强体质)的范畴。在目前,包含身体锻炼、游戏、竞争要素的各种身体运动都是体育。换句话说,体育是包含身体锻炼、游戏、竞争要素的身体运动的总称。



这是由于“体育”一词在今天虽然被译作 physical education、sport、sports,但是“体育”一词却不是译自于英文,而是来自于日文,是直接借用日文中的“体育”一词。不过,日本在 physical education 一词的翻译上并不是一步到位译作“体育”的,而是经历了从译作“身体(之)教育”“体教”“身教”到译作“体育”的文化过程,这一过程是在 19 世纪 70 年代完成的。

在古希腊,游戏、角力、体操等曾被列为教育内容。在 17~18 世纪初,西方的教育中也加进了打猎、游泳、爬山、赛跑、跳跃等项活动,只是尚无统一的名称。18 世纪末,德国的古茨穆茨曾把这些活动分类、综合,统称为“体操”。进入 19 世纪,一方面是德国形成了新的体操体系,并广泛传播于欧美各国;另一方面是相继出现了多种新的运动项目。在学校也逐渐开展了超出原来体操范围的更多的运动项目,建立起“体育是以身体活动为手段的教育”这一新概念。于是,在相当长的一段时间里,“体操”和“体育”两个词并存,相互混用,比较混乱,直到 20 世纪初才逐渐在世界范围内统一称为“体育”。

我国体育历史悠久,但“体育”却是一个外来词。它最早见于 20 世纪初的清末,当时,我国有大批留学生东渡去日本求学,仅 1901—1906 年间,就有 13000 多人。其中,学体育的就有很多。回国后,他们将“体育”一词引进到中国。

在我国,“体育”这个词最早见于 1904 年,在湖北幼稚园开办章程中提到对幼儿进行全面教育时说:“保全身体之健旺,体育发达基地。”在 1905 年《湖南蒙养院教课说略》上也提到:“体育功夫,体操发达其表,乐歌发达其里。”

在我国,最早创办的体育团体是 1906 年上海的“沪西士商体育会”。1907 年我国著名女革命家秋瑾在绍兴也创办了体育会。同年,清皇朝学部的奏折中也开始有“体育”这个词。辛亥革命以后,“体育”一词就逐渐运用开来。

1762 年,卢梭在法国出版了《爱弥尔》一书。他使用“体育”一词来描述对爱弥尔进行身体的养护、培养和训练等身体教育过程。由于这本书激烈地批判了当时的教会教育,而在世界引起很大反响,因此“体育”一词同时也在世界各国流传开来。从这里我们可以清楚地看到,“体育”一词的最初产生是起自于“教育”一词,它最早的含意是指教育体系中的一个专门领域。到 19 世纪,世界上教育发达国家都普遍使用了“体育”一词。而我国由于闭关自守,直到 19 世纪中叶,德国和瑞典的体操传入我国,随后清政府在兴办的“洋学堂”中设置了“体操课”。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我国,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。许多有识之士提出不能把学校体育课称体操课了,必须厘清概念层次。1923 年,在《中小学课程纲要草案》中,正式把“体操课”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。

“体育”一词在含义上也有一个演化过程。它刚传入我国时,是指身体的教育,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,与国际上理解的“体育”(physical education)是一致的。随着社会的进步和体育事业的不断发展,其目的和内容都大大超出了原来“体育”的范畴,体育的概念也出现了“广义”与“狭义”解释。当用于广义时,一般是指体育运动,其中包括了体育教育、竞技运动和身体锻炼三个方面;用于狭义时,一般是指体育教育。近年来,不少学者对“体育”的概念提出了一些解释,但比较趋于一致的解释为:“体育是以身体活动为媒介,以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的,并以培养完善的社会公民为终极目标的一种社会文化现象或教育过程”。体育的这一定



义既说明了它的本质属性,又指出了它的归属范畴,同时也把自身从与其邻近或相似的社会现象中区别出来。但是,体育的概念并非是一成不变的,随着社会的发展和进步,对体育的认识也将有所发展。

第二节 高校体育的地位与目标

一、高校体育的地位

高校体育是高等教育的重要组成部分,是实现高校高素质人才培养目标中不可缺少的一个方面。高校体育在帮助学生掌握体育知识、技能、能力,促进身心健康发展,不断提高健康水平,实现高等教育目标方面发挥着独特的作用。高校体育作为学校体育与社会教育的交叉点和结合部,既是全民健身的基础,也是国家体育事业发展的战略重点。《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》明确指出:“高校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过程,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;是学校课程体系的重要组成部分;是高校学校体育工作的中心环节;是寓促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程;是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。”

二、高校体育的目标

高校体育作为全民健身的基础,在人才培养中发挥了其独特的作用。

(一) 增强体质,增进健康

“增强体质,增进健康”是体育最主要的功能,体育以身体运动为基本表现形式,由它构成的体育锻炼过程,给各器官系统一定的强度和量的刺激,使身体在形态结构、生理机能和生物化学等方面发生一系列适应性反应。这种“适应性反应”对机体产生积极的影响,有利于促进健康和增强体质。

1. 有效地促进身体正常生长、发育

大学生身体可塑性很大,根据他们的生理特点,选择合适的体育锻炼内容,掌握适宜的运动负荷,坚持经常锻炼,能有效地促进大学生的正常生长、发育。例如,体育锻炼可以使骨骼的血液供应充分,骨细胞生长能力增强,身高增长加快,肌纤维变粗,体重、胸围、肩宽、臂围和腿围都会增大,还可以使血液循环得到改善,提高心血管及各器官系统的功能。对于个别学生身体的某些畸形(如脊柱侧弯、驼背、平足等),也可以用特定的锻炼手段加以矫正,有助于使学生形成健壮、均匀的体形。

2. 促进身心全面的发展

目前在校大学生的年龄一般处在 17~22 岁,生理上急剧变化,主要表现在身体形态、身体机能、身体素质等方面向成人化发展并基本定型。随着生理上的急剧变化,大学生的心理



也随着变化起来。研究发现,目前在校大学生的生理发展超前,心理发展滞后,在这个时期加强大学生体育教育,通过大学体育的课堂教学、课余锻炼和运动竞赛,能够促进大学生身体的正常发育,从而增强体质、强健体魄,全面提高学生的体能和对环境的适应能力,促进其身心的全面发展。这样不仅能够保证大学生在校期间身心健康的学习需要,而且也为大学生的终身健康奠定基础。

(二) 奠定学生终身体育的基础

在体育锻炼过程中,学生可以复习巩固体育课教学的内容,从而促进体育课教学质量的提高;另外还可以从事自己所喜爱的活动,能体验到成功的喜悦,对锻炼效果产生满足感,逐渐培养兴趣,形成爱好,养成锻炼习惯。体育锻炼往往由学生自主去活动,因此,特别有助于培养学生的能力。通过体育锻炼,学生自学、自练、自评能力,组织、裁判、交往能力,运动能力等都会得到特殊的发展,可以培养出许多未来社会中的体育骨干。按作息制度安排的早操、课间操、班级体育锻炼等,是学校课外体育锻炼基本的、重要的组成部分,是学生每天学习生活中必不可少的内容,长此以往坚持锻炼,持之以恒,又会促进学生养成良好的锻炼习惯。

学校体育是终身体育的组成部分,是打基础的阶段。课外体育锻炼在培养学生体育兴趣和能力,养成锻炼习惯等方面有着重要的作用,能为终身体育奠定良好的基础。高校体育在激发学生参加体育锻炼的兴趣,使学生掌握体育卫生的基本知识和科学锻炼身体的方法,提高学生的体育文化素养,培养学生良好的锻炼习惯与卫生习惯等方面均发挥着重要的作用。

(三) 加强校园精神文明建设

高校体育是大学生文化娱乐活动的组成部分,是一种外向型的文化活动,使学生热情乐观,精力充沛,学习生活充满生机与活力。高校体育锻炼内容丰富、具体现实、直观形象,很符合学生的身心特点,易被学生理解接受,也能取得较好的效果。高校体育在陶冶学生的情操,锻炼学生的意志,培养学生的爱国主义和集体主义精神,增强学生的组织纪律性,提高学生的思想品质等方面发挥重要的作用。例如,小型多样的游戏活动可以培养学生团结友爱、互相帮助、集体主义、胜不骄、败不馁;班级乃至全校统一的课外体育锻炼,可以培养学生服从指挥,遵守纪律;各种身体练习可以培养学生不怕困难,坚韧顽强,积极进取等思想意志品质;各种竞赛可以培养学生诚实、公正和良好的竞争意识,优化竞争环境,为校园内各式各样的其他竞争的开展提供良好的示范。高校体育对加强学生思想品德教育,促进校园精神文明建设都具有重大意义。

第二章

体育与健康概述

第一节 体育概述



体育是社会主义现代化建设事业的重要组成部分,对增强人民体质,培养良好的道德品质和心理素质具有重要的作用,在改革开放的新形势下,体育更显示出它的特殊功效。本章阐述的是:体育是一种社会现象,体育手段的形成,体育概念,体育功能,体育科学的发展和体育科学体系,体育战略和体育体制。通过本章的学习,使同学们加深对体育的认识。

一、体育的概念

体育是人类社会发展中,根据生产和生活的需要,遵循人体身心的发展规律,以身体练习为基本手段,达到增强体质,提高运动技术水平,进行思想品德教育,丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动,是伴随人类社会的发展而逐步建立和发展起来的一个专门的科学领域。体育的概念有广义和狭义之分。

广义的概念:体育是根据人类生存和社会生活的需要,依据人体生长、发育、动作形成和机体机能提高的规律,以各项运动为基本手段,以达到发展身体,增强体质,提高运动技术水平,丰富社会文化生活,为发展经济和政治服务为目的的身体运动,通常简称为体育运动。

狭义的概念:体育是教育的组成部分,是全面发展身体,增强体质,传授体育知识、技术、技能,培养道德品质与意志品质的有目的、有计划、有组织的教育过程,即体育教育。

体育的概念,无论是广义的还是狭义的,都强调它以各种运动为基本手段,是发展身体,增强体质的教育过程,这就反映了这一事物的本来属性,即体育的本质。

二、体育的功能

体育的功能,包括健身、娱乐、经济、教育和政治等。

(1) 健身功能

健身功能具体体现在,体育运动能改善和提高中枢神经系统的工作能力。体育运动能促进机体的生长发育,提高运动系统的技能。体育运动能使内脏器官的机能得到提高。体育运动可以提高人体的适应能力。体育运动可以防病治病,提高人体免疫能力。

(2) 娱乐功能

体育所具有的娱乐功能,主要通过两方面表现出来,一是由于体育本身所特有的魅力;二是人们参加体育运动所得的乐趣。



(3) 教育功能

体育所具有的教育功能,有两个方面的含义,一是具有典型意义的学校基本教育;二是具有泛指意义的社会教育。

(4) 政治功能

体育的政治功能,一方面可体现在国际交往的舞台上,另一方面体育能促进大至一个国家、一个民族,小至一个集体的内部的安定团结。

(5) 经济功能

体育是人的活动,特别是体育成为一种很多社会成员参加的经常性活动后,总是在一定物质消费的基础上进行的,必然要消耗一定的人力、物力和财力。因此,与体育活动相关的服装、器材、装备和体育场地设施等就会随之而产生,体育服务等社会经济行业就必然出现。

(6) 交流功能

在体育运动过程中,能增强人与人之间的交流和交往,增进人与人之间相互了解,改善人际关系。国际上的体育交往,还能够促进国家与国家之间、不同民族之间的相互了解和相互信任,有利于人类社会的和平与发展。

第二节 健康概述

一、健康的概念

健康是一个综合概念,人类对健康的认识随着社会的进步和医学科学的发展而逐步深化。长期以来,由于受生物学模式的影响,健康被单纯地解释为无病、无残、无伤,这种概念至今仍有广泛的影响。随着医学模式由单纯的“生物医学”向“生物—心理—社会医学”演变,越来越多的研究表明,人的健康与疾病不单纯受生物因素(细菌、寄生虫等病原微生物或基因遗传)的影响,而且还受心理、社会、环境及个人生活方式的影响。人们对健康和疾病的认识有了根本变化,健康的概念随之不断更新、扩展。

1948年,世界卫生组织(WHO)提出“健康不仅是没有疾病或不虚弱,而是身体的、心理的和社会适应方面的完美状态”的三维健康观。这一概念将健康划分为生理、心理及社会三个方面,改变了以往健康仅指无疾病的单一概念,这是人们对健康认识的一次飞跃。1978年,世界卫生组织又对健康做出新的定义,即“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应性好和道德健康”。根据世界卫生组织对“健康”的定义,人们对健康做出了如下诠释:

(一) 生理健康

生理健康是指人体的结构和生理功能的正常。人体生理功能是指以结构为基础,以维持人体生命活动为目的,协调一致、复杂而高级的运动形式。早期医学对疾病和健康的看法,更多的是强调自然界对人体生理和病理的影响。

应该承认,引起生理性疾病的自然因素和抑制因素及自然界的生态平衡等因素(包括受



阳光、空气、水、气候与季节的影响)永远存在。如果就目前自然环境的恶化状况看,更多因素仍朝着不利于人类生存的方向发展,环境恶化趋势令人担忧。

(二) 心理健康

心理健康是生理健康的发展。如何才能确定心理活动的正常与否,心理学家提出三条判断原则。

(1) 心理与环境的同一性:是指心理所反映的客观现实,无论在形式或内容上应同外部环境保持一致。

(2) 心理与行为的整体性:是指一个人的认识、情感、意识、体验等心理活动和行为在自身是一个完整和协调的统一体,心理现象自身是否具有完整性。

(3) 人格的稳定性:是指一个人在长期的生活经历过程中形成独特的个性心理特征,具有相对的稳定性。

(三) 社会适应能力

社会适应主要是指人在社会生活中的角色适应,包括职业角色、家庭角色以及在工作、家庭、学习、娱乐、社交中的角色转换与人际关系等方面的适应。社会适应良好,不仅要具有生理健康、心理健康和道德健康,而且要具有较强的社会交往能力、工作能力和广博的文化科学知识;不仅能胜任个人在社会生活中的各种角色,而且能创造性地贡献于社会,达到自我成就和自我实现的目的。全面适应健康是健康的最高境界。缺乏角色意识、发生角色错位是社会适应健康不良的表现。

社会适应对健康的影响因素是综合性的,主要来自社会环境因素,具体包括社会为人类日常生活提供的衣、食、住、行等物质条件,也受社会制度、文化传统、经济发展及与之有关的其他因素的制约。基于上述诸多原因,仅就局部而言,饮食营养、居住条件、医疗措施、家庭状况、卫生习惯、生活方式和行为规范等,都应视为是影响个体健康的因素。

从整体考虑,知识经济时代,人们不但获取知识的方式和途径在悄然发生变化,而且生活节奏加快,人际关系变得复杂,导致在竞争日益激烈的社会中,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,都将会在现代人的生活中弥漫。在当今这样的时代背景下,人们为适应社会环境所做的努力,势必要以获得合理的社会定位概念与能力为主,即学会选择适合法则,处理好个人和社会遵循条件之间的矛盾,包括对健康文化、健康观念、健康行为、健康生产和健康管理等知识的了解与遵循。

(四) 道德健康

道德是一个民族的历史所赐,可简单解释为人的思想品德和人格的自我完善,是一个社会文明发展的基石,是一种“使人向善”的规范与提升。根据党在社会主义初级阶段的历史任务,当前和今后一个时期,我国将在全民族中牢固树立建设有中国特色社会主义共同理想和正确的世界观、人生观、价值观,在全社会大力倡导“爱国守法、明礼诚信、团结友善、勤俭自强、敬业奉献”的基本道德规范,努力提高公民道德素质,促进人的全面发展,培养一代又一代有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义公民。

道德健康是人的一种“本质力量”,是提高公民文化修养水平和自身所不可缺少的基础,



使个体思想、品质与行为趋于理想化。据世界卫生组织监测中心统计:结核病、流感、肺炎、糖尿病、脑血管病、冠心病等常见病的死亡率,与道德文化修养有着千丝万缕的联系。道德文化水准越高,则患这些疾病的死亡率越低。对个体道德水准与文化修养影响健康的认识,我国古代早有“君子坦荡荡,小人长戚戚”的说法。道德健康以生理健康、心理健康为基础,并高于生理健康、心理健康,是生理健康、心理健康的发展。道德健康的最高标准是“无私利他”;基本标准是“为己利他”;不健康的表现是“损人利己”或“损人又不利己”,这样的结果也就无健康可言了。

二、影响健康的因素

影响健康的因素有很多,一般来说主要分以下几个方面:

(一) 行为和生活方式因素

行为和生活方式因素包括因自身不良行为和生活方式,直接或间接给健康带来的不利影响。如糖尿病、高血压、冠心病、结肠癌、前列腺癌、乳腺癌、肥胖症、性传播疾病和艾滋病、精神性疾病、自杀等均与行为和生活方式有关。

(1) 行为因素(behavior factor)。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、慢性阻塞性肺病、缺血性心脏病及其他心血管疾病密切相关。酗酒、吸毒、婚外性行为等不良行为也严重危害人类健康。

(2) 生活方式(life style)。由于生活方式和不良行为导致了慢性非传染性疾病及性病、艾滋病的迅速增加。近年来我国恶性肿瘤、脑血管病和心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:如不合理饮食、缺乏体育锻炼、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的慢性残疾。

(二) 环境因素

强调人体与自然环境和社会环境的统一,强调健康、环境与人类发展问题不可分割。

1. 自然环境

保持自然环境与人类的和谐,对维护、促进健康有着十分重要的意义。若破坏了人与自然的和谐,人类社会就会遭到大自然的报复。

2. 社会环境

包括社会制度、法律、经济、文化、教育、人口、民族、职业等,社会制度确定了与健康相关的政策、法律、法规等。

(三) 生物学因素

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。遗传还与高血压、糖尿病、肿瘤等疾病的发生有关。

(四) 卫生医疗服务

卫生医疗服务是指社会卫生医疗设施和制度的完善状况。