



大学体育与 健康教程

主 编 李 明 陶 弥 锋



天津科学技术出版社

大学体育与健康教程

主编 李 明 陶弥锋



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康教程/李明,陶弥锋编著. —天津:天津科学技术出版社,2007
ISBN 978-7-5308-4398-7

I. 大... II. ①李... ②陶... III. ①体育—高等学校—教材②健康教育—高等学校—教材
IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 136644 号

责任编辑:吴文博

责任印制:白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332393(发行部) 23332392(市场部) 27217980(邮购部)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

南昌市印刷四厂印刷

开本 787×1092 1/16 印张 21 字数 490 000

2007 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定价:27.00 元

编委会名单

主 编:李 明 陶弥锋

副主编:李 康 李 峰 樊 兵 刘运洲 宋 欧 苏 华

吴金荣 熊东萍

编 委:甘 泉 付剑鹏 孙 斌 刘运洲 刘 清 刘 胤

刘 宇 李 明 李 康 李 峰 严财庆 苏 华

宋 欧 吴金荣 肖 利 杨招萍 周宝芽 周 玲

林 俊 罗畅伟 饶 瑶 唐 斌 高玉梅 陶弥锋

陶 蕾 彭回春 熊东萍 樊 兵

目 录

第一篇 理论知识篇

第一章 体育与健康教育	(1)
第一节 健康概念	(1)
一、健康概念的历史演变	(1)
二、健康的新概念	(4)
三、健康的标准	(4)
第二节 亚健康	(5)
一、亚健康的概念	(5)
二、亚健康状态的形成	(6)
三、亚健康康状态的分类	(7)
四、亚健康预防与消除	(8)
五、寻求健康生活	(8)
第三节 影响健康的因素	(11)
一、环境因素	(11)
二、营养因素	(13)
三、心理因素	(16)
四、生活、工作、学习压力	(17)
五、运动锻炼	(18)
第四节 现代生活行为	(20)
一、现代生活行为与健康的关系	(20)
二、影响促进健康行为的因素	(20)
三、健康行为方式的养成	(21)
第二章 体育锻炼与身心健康	(26)
第一节 体育锻炼对学生生理健康的影响	(26)
一、体育锻炼促进心肺功能的增强	(26)
二、体育锻炼对消化系统的影响	(27)
三、体育锻炼促进肌肉力量的增强	(27)
四、体育锻炼对骨、关节的影响	(28)
第二节 体育锻炼对学生心理健康的影响	(29)
一、影响心理健康的因素	(29)
二、体育锻炼促进心理健康的机理	(30)
三、提高心理健康的体育锻炼方法	(32)

第三节 体育锻炼对学生社会适应性的培养	(33)
一、体育锻炼与价值观念、竞争意识和竞争手段	(33)
二、体育锻炼与协作意识和协作能力	(34)
三、体育锻炼与民主意识	(38)
第四节 健康的测量与自我评价	(38)
一、营养状况的评价	(38)
二、心理健康的测量与评价	(40)
第三章 体育锻炼的原则与方法	(44)
第一节 体育锻炼的基本原则	(44)
一、自觉积极性原则	(44)
二、从实际出发原则	(44)
三、持之以恒原则	(45)
四、循序渐进原则	(45)
五、全面锻炼原则	(46)
第二节 体育锻炼的方法	(46)
一、重复锻炼法	(46)
二、间歇锻炼法	(47)
三、变换锻炼法	(47)
四、循环锻炼法	(47)
五、综合锻炼法	(47)
第三节 体育锻炼内容的选择	(48)
一、体育锻炼的内容	(48)
二、体育锻炼内容的选择	(48)
第四节 如何制订体育锻炼计划	(49)
一、制订计划的依据	(49)
二、计划的内容	(49)
第四章 体育锻炼的保健与卫生	(51)
第一节 体育锻炼的卫生常识	(51)
一、人体工作适应过程的生理机制	(51)
二、锻炼前的准备活动	(51)
三、体育锻炼后的整理活动	(51)
四、体育锻炼与饮食、饮水	(52)
第二节 体育锻炼的自我医务监督	(52)
一、自我监督	(52)
二、运动处方	(53)
第三节 常见运动疾病的预防	(54)
一、肌肉酸痛	(54)
二、极点和第二次呼吸	(54)

三、体育锻炼中的腹痛·····	(55)
四、抽筋·····	(55)
五、稳定状态·····	(55)
六、疲劳程度的消除·····	(55)
第四节 常见运动性损伤处理·····	(56)
一、常见的运动损伤及处理·····	(56)
二、运动损伤的预防·····	(58)
三、运动损伤的急救措施·····	(59)
第五章 康复运动与健康·····	(62)
第一节 康复运动概述·····	(62)
第二节 康复运动的内容与方法·····	(62)
一、传统康复运动的内容与方法·····	(62)
二、常见伤病的康复运动方法·····	(67)
第三节 康复运动的安全与保健·····	(70)
一、康复运动应注意的问题·····	(70)
二、康复运动的适应征与禁忌征·····	(70)
第六章 运动处方·····	(73)
第一节 运动处方的概述·····	(73)
一、运动处方的概念·····	(73)
二、运动处方的特点和作用·····	(73)
三、运动处方的种类·····	(74)
第二节 运动处方的内容·····	(74)
第三节 运动处方的制订和实施·····	(78)
第四节 运动处方的要素·····	(79)
第五节 运动处方指南·····	(83)
第七章 营养与健康·····	(84)
第一节 营养与营养素·····	(84)
一、营养及营养素的概念·····	(84)
二、营养素的功用·····	(84)
三、营养与运动·····	(87)
四、营养与健康·····	(87)
第二节 合理膳食·····	(88)
一、常见运动项目的营养特点·····	(88)
二、常见锻炼的热量消耗与测算·····	(89)
三、日常锻炼的营养素补充·····	(90)
四、均衡膳食·····	(92)
第三节 运动与营养·····	(94)
一、大学生的营养状况评定·····	(94)

第四节 减肥	(96)
一、节食减肥	(96)
二、运动减肥	(97)
三、减肥运动处方	(97)
第八章 《学生体质健康标准》的测试与评价	(98)
第一节 《学生体质健康标准》的概述	(98)
第二节 《学生体质健康标准》的测试及评价	(99)
一、《学生体质健康标准》的测试项目及评价要求	(99)
二、测试与评价的理念与内容	(100)
三、各项测试指标的意义	(100)
第三节 《学生体质健康标准》成绩评价表	(101)
第九章 现代人的体育文化生活	(107)
第一节 体育文化概述	(107)
一、体育文化的含义	(107)
二、体育文化的表现形式	(107)
三、中国传统体育文化概述	(108)
第二节 奥林匹克运动文化	(109)
一、奥林匹克运动文化概述	(110)
二、奥林匹克运动文化的表现形式	(111)
第三节 校园体育文化	(113)
一、校园体育文化的含义	(113)
二、校园体育文化的表现形式	(114)
第四节 运动与欣赏	(115)
一、体育竞赛观赏的意义	(115)
二、体育竞赛观赏的原则	(118)

第二篇 运动实践篇

第十章 竞技体育	(121)
第一节 田径运动	(121)
一、走跑	(121)
二、跳跃	(127)
三、投掷	(132)
第二节 球类运动	(134)
一、篮球	(134)
二、排球	(145)
三、足球	(152)
四、手球	(159)
五、乒乓球	(162)

六、羽毛球	(167)
七、网球	(174)
第三节 健身、健美、健美操	(181)
一、体操运动	(181)
二、健美操运动	(193)
三、健美运动	(199)
四、体育舞蹈	(212)
五、游泳运动	(218)
第十一章 休闲运动与极限运动	(225)
一、远足	(225)
二、定向越野	(225)
三、攀岩	(230)
四、高尔夫球	(233)
五、台球	(233)
六、保龄球	(237)
七、轮滑运动	(239)
八、漂流运动	(242)
九、野外生存	(247)
第十二章 传统体育保健	(253)
第一节 简式太极拳	(253)
第二节 武术套路	(260)
一、三路长拳	(260)
二、初级棍	(273)
第三节 五禽戏与八段锦	(288)
一、五禽戏	(288)
二、八段锦	(294)
第四节 瑜伽	(299)
一、瑜伽的作用	(299)
二、瑜伽的动作	(299)
三、瑜伽练习原则	(301)
第五节 散打	(301)
一、拳法技术	(302)
二、腿法技术	(305)
第六节 跆拳道	(308)
一、跆拳道基本技术	(308)
二、各种基本技术的练习方法	(315)
第七节 保健按摩	(316)
一、按摩的生理作用	(316)

二、按摩的注意事项	(316)
三、按摩的介质	(317)
四、按摩基本手法	(317)
五、取穴手法	(317)
六、取穴原则	(317)
七、常用穴位、主治、穴位体表位置	(318)
八、常见运动损伤及疾病的按摩方法	(319)
九、几种运动按摩方法	(323)

第一篇 理论知识篇

第一章 体育与健康教育

第一节 健康概念

一、健康概念的历史演变

健康,自盘古开天地以来,就与人类的生存共求。健康既是人类熟悉和关切的话题,又是一个久远和丰富的概念。健康是什么?人类一直在苦苦探求。对于健康,不同的时代有不同的追求和解释,在人类各个历史发展阶段各有其不同的内容。

(一)古代的健康观与生产力、历史和文化的发展密切相关

自人类诞生以来,人类对健康的要求与生命延续等同。由于受当时生产力和认识水平的限制,人们把生命理解为系神所赐,世间的一切是由超自然的神灵主宰,疾病和灾祸是天谴神罚,保持健康和治疗疾病主要依赖于求神占卜、符咒祈祷。他们认为疾病乃是神灵的惩罚或者是妖魔鬼怪附身,把患病称为“得”病,对待疾病则依赖巫术驱凶祛邪,并认为死亡是“归天”,是灵魂与躯体分离,被神灵召唤去了。这种把人类的健康与疾病、生与死都归之于无所不在的神灵的观念,就是人类早期的健康与疾病观,即神灵主义医学模式。

1. 古希腊时期

古希腊神话中有一个健康女神叫 Hygeia,她用碗装蛇,蛇是健康吉祥的化身,寓意防癆。后来由她的名字派生出 hygiene(卫生)一词,碗里装蛇也成为医学的标志。古希腊神话中的药神叫 Asclepius,传说他善于用手术刀和草药来帮助病人恢复健康。当时的人们对健康的追求主要是以祈求神灵为主,医巫相杂,既忽视自然因素,又看不到人的因素,具有唯心、迷信的倾向。

2. 古代中医说

我国古代医学家、思想家很早以前就对健康有了比较正确的认识。最早就有神农尝百草为民治病的传说。中医典籍《黄帝内经》中就指出:“怒伤肝,喜伤心,思伤脾,忧伤肺,恐伤肾”,还说“外不劳形于事,内无思想之患,以恬愉为务,以自得为功,形体不疲,精神不败,亦可以百数”。这说明古人已认识到人的心理状态与身体健康两者之间有直接关系。生活方式指的是人们长期受一定的民族文化、社会经济、风俗,特别是家庭影响而形成的一系列生活习惯。很早以前我国就有了有关生活方式和人体健康关系的论述。如春秋时期齐国的管仲就曾提出:“起居时,饮食节,寒暑适,则身利而寿命益;起居不时,饮食不良,寒暑不适,则形体累而寿命损。”(《管子·形势解》)虽然人们早已知道生活方式对身心健康的影响,但由于科学不发达,长期以来两者的关系并未受到足够的重视。秦朝吕不韦的《吕氏春秋·达郁

篇》中也用“比”“通”“行”来描述和概括机体内的“平衡”“正常”“和谐”的健康状态。古人受当时历史条件的限制,无法从微观、定量角度认识病因,而是从宏观、结果来推断病因。最有代表性的是宋朝陈无择在《三因极一病症方论》中提出的三因说,即在《黄帝内经》的基础上把病因分为内因、外因、不内外因 3 大类。

(1)外因。主要指六淫(风、寒、暑、湿、燥、火)。

(2)内因。主要指七情(喜、怒、忧、思、悲、恐、惊):喜则气缓,喜伤神;怒则气上,怒伤肝;悲则气消,悲伤肺;思则气结,思伤脾;恐则气下,恐伤肾;惊则气乱,惊伤心。

(3)不内外因。它主要包括饮食、劳倦、跌仆金刃、虫兽伤等。随着生产力的发展和人类对自然认识能力的不断提高,人类开始以自然哲学理论解释健康与疾病。几千年过去了,中医以《内经》为标志,形成了完整的理论体系,体现出以“天人相应”思想为特色、以“阴阳五行”病理学说为理论的整体医学观,将健康与疾病和外界环境以及心理活动联系起来进行观察和思考。“正气存内,邪不可干”,中医病因学说强调内因的重要性,重视人体的正气。因此,人体防御机能、调节机能强,心理状态良好,即使有致病原因存在,人也不一定会生病。

3. 现代医学之父

希波克拉底(Hippocrates)是古希腊的著名医生。从某种意义上讲,希波克拉底的一只脚踩在那个时代哲学与宗教的泥潭里,另一只脚则踏在医学科学的边缘。他的最大贡献就在于提出了关于疾病与治疗的整体理论—体液学说。希波克拉底认为人的健康与 4 种液体的平衡相关,当液体完全平衡时也就获得了健康。人体通过恰当的饮食方式和生活方式来保持平衡,包括锻炼、休息和节制。不论是生理缺陷、饮食失调,还是空气中的问题、环境和季节的变化等,干扰了自然平衡,就会产生疾病。希波克拉底的研究标志着鬼神巫术从医学领域被驱逐出去。他创立的体液学说,认为体液构成的整体比例关系决定人的性格、气质、体质等。

在此后相当长的一段时期内,人们对健康的评判都是以是否患病来衡量的。希波克拉底被誉为“现代医学之父”,他开创了西医的新纪元。

(二)近代对健康的认识与科技的发展密切相关

1. 细菌学说

人类对健康的认识是随着科学技术的发展和社会的进步而不断更新、提高、完善的。从医学的角度来讲,人们的健康观经历了古代、中世纪、近代和现代的系统演变过程,依据古希腊的宗教和习俗,解剖人体是被禁止的。在人类智慧与神秘的疾病缘由不断斗争的过程中,解剖学通过对人体结构、器官的系统研究,使人们认识到疾病源于细胞等因素,促进了组织病理学的发展。

17 世纪以来,由于经典力学、机械学的伟大成就和机械唯物论思想的影响,人们传统的健康观念发生了很大变化,把健康的机体比做协调运转加足了油的机械。直到 18 世纪以后,机械论使得解剖学、生物科学获得了很大进步。在路易·巴斯德和罗伯特·科赫等人的开拓性研究的基础上,疾病的细菌学理论形成了。该理论认为疾病主要是由生物因素(细菌、病毒等)的影响所致,健康就是“身体无病无残,体格健壮不虚弱”。人们开始用生物学的观点来认识生命现象。19 世纪自然科学的三大发现,即能量守恒定律、细胞学说和进化论,进一步推动了生物学和医学的发展。由此,人们开展针对性的诊疗和防治,形成了生物—医

学模式。这一模式在防治人类传染病和与严重危害人类生存的疾病的斗争中取得了重大进展,为保护人类健康作出了巨大贡献。

2. 疾病谱的变化

20 世纪,特别是 50 年代以来,人类疾病谱发生了很大变化,影响人类健康与生命的主要疾病类型已由传染病逐步改变成非传染病。在我国,传染病仍旧是影响城乡居民健康的多发病,但在死因谱中已不占主要地位。目前,心脑血管疾病、恶性肿瘤及慢性呼吸道疾病在我国城乡居民死亡原因的构成中已占最主要位置。大量研究表明,在形成或诱发心脑血管疾病、恶性肿瘤及慢性呼吸道疾病的致病因素中,生活方式是占第一位的致病因素,生物学因素已退居其次。不良生活方式如吸烟、酗酒、饮食及营养不当、运动不足、起居无规律等的长期作用,是导致这些慢性疾病形成的主要因素。所以大学生不仅要懂得不良生活方式致病的潜隐性,认识到预防这些慢性疾病必须从现在开始,而且需要确立预防为主观念,纠正不良的生活方式,培养并形成健康的生活方式。

3. 医学模式的变化

(1)生物—医学模式。从 18 世纪下半叶到 19 世纪,自然科学领域涌现出一系列重大发现。显微镜的发明,推动了细胞学说的创立;进化论和能量守恒定律的发现,动摇了形而上学、机械唯物论的自然观;工业化、都市化导致的传染病问题日益突出,推动了细菌学的发展,人们不仅发现了细菌的存在,而且通过培养基认识了一些使人致病的细菌;与此同时,一些医学基础学科,如生理学、病理学、寄生虫学、药理学、免疫学等都在蓬勃发展。生物学的进步,促使人们开始运用生物—医学的观点认识生命、健康与疾病,认为健康是宿主(人体)、环境与病因三者之间的动态平衡,这种平衡一旦被破坏便会发生疾病。这种在以维持生态平衡的医学观的基础上所形成的医学模式,即生物—医学模式。

(2)生物—心理—社会医学模式。随着慢性疾病和非传染性疾病类型的增加,人类的疾病谱发生了很大的变化,这逐渐暴露了生物—医学模式的片面性和局限性,人们开始认识到生命状态和自然环境、社会环境、人本身的生物遗传因素以及后天的心理行为因素、生活方式等密切相关。随着现代社会的发展,医学科学有了更大的进步,一些由生物因子(细菌、病毒、寄生虫)所致的疾病已被控制,而另一类疾病如心脑血管疾病、肿瘤、精神病等,已成为危害人类健康的主要杀手。同时,人们还惊讶地发现,曾经为人类健康作出过重大贡献的生物—医学模式,在这些疾病面前显得束手无策。因为这类疾病发生的原因主要不是生物学因素,而是社会或心理因素所致,应将生命置于自然—人—社会这一动态系统中加以综合认识,健康与生理、心理、社会因素整体相关联。于是,学术界出现了综合生理、心理和社会因素对人类健康与疾病产生影响的医学观,这就是生物—心理—社会医学模式。生物—心理—社会医学模式被视为现代医学模式,它的提出带来了医学科学的一场新的变革,使人类在继续挖掘生物—医学模式研究新成就的同时,更注重生物、心理、社会因素对健康与疾病作用的综合研究。新的医学模式也带来了一些观念的改变,如:人类对自身属性的认识由生物自然人上升到生物、社会双重属性人。健康是人的生理、心理和社会适应方面的完好状态,“人人享有卫生保健”已成为全球性卫生战略目标等。

现代医学模式为健康教育的开展提供了重要的理论依据。健康教育不再是卫生保健的手段,而是一种策略。世界卫生组织通过的《阿拉木图宣言》指出:“健康教育是初级卫生保

健康八大要素中的第一要素,是对其他要素取得成功的必要支持,是所有卫生问题、预防方法及控制措施中最为重要的。”

二、健康的新概念

1948年,世界卫生组织(以下简称WHO)曾指出:“健康不仅为疾病或羸弱之消除,而系体格、精神与社会之完全健康状态。”健康的正式定义是“生理、心理及社会适应3个方面全部良好的一种状况,而不仅仅是指没有生病或者体质健壮”。1978年,WHO在世界初级卫生保健大会上所发表的《阿拉木图宣言》中重申:“健康不仅是疾病或体虚的匿迹,而且是身心健康、社会幸福的总体状态,是基本人权,达到尽可能的健康水平是世界的一项最重要的社会性目标。而其实现,则要求卫生部门及社会与经济各部门协调行动。”1989年,WHO将健康的概念又调整为:“健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”1995年,WHO西太区在《健康新地平线》中提出了健康的3个主题:生命的准备,生命的保护,晚年的生活质量。前西太区主任韩相泰在该文件《前言》中写道:“我相信在这一框架内一起工作,我们就能期待2000年后的健康新地平线,即自力更生的人将做好准备过健康的生活,警惕地保护其生活环境,继续舒适和安心地生活,直至生命终结。人们不应过早地去世,而应精神饱满、精力充沛地活着,丰硕度岁月,泰然增年华,安详辞人间。”

从对健康概念演变的历史回溯中,我们可以看到人类在认识自然和改造自然的同时,也在不断认识和改造人类自身,并且随着人类实践广度和深度的发展,社会生产力和科学技术也在不断进步,人类的主体地位也随之确立并不断巩固,人类对生命的认识也在不断更新和发展。与此同时,健康概念的外延和内涵也在不断发展和深化:从神到人,再到人内在的平衡,然后再到人和环境外在的平衡;从单纯生物因素到生物、心理和社会因素的综合;从一时的健康到整个人生的健康,从个人的健康到社会整体的健康,从人类的健康到人类和环境的共同健康,健康概念更加系统、科学。

因此,我们认为健康概念应该是:在自然一人一社会动态大系统中,人类用以表示生命存在、生命质量、生命价值的范畴。它的外延和内涵具有时代和文化特征,仍将不断发展变化。当代大学生应站在时代和文化之高度,从生理、心理、社会3个维度去珍惜生命之存在、提高生命之质量、创造生命之价值。用系统发展的观点把握健康的概念,确立自己的健康观,树立自己的健康目标。并深刻意识到增进健康的目标和发展成才的目标是一致的、相互融合的,其共同的基础是人的价值充分展现。个体不但要对自己的健康负责,更要在促进他人和全社会的健康方面承担义务。

三、健康的标准

从健康概念的演变可以看到,健康是一个相对概念,健康和疾病是一个动态连续的统一体。增进健康要从躯体健康、心理健康和社会健康3个维度综合考虑,防治疾病要从生理、心理、社会和环境等因素着手。

迈入21世纪,WHO进一步宣布了21世纪人类的身心健康标准,内容如下。

(1)快食。快食并非狼吞虎咽、不辨滋味,而是指吃饭不挑食、不偏食,吃主餐时感觉津津有味。

(2)快眠。上床后能较快入睡,睡眠舒畅,醒后头脑清醒、精神饱满,睡眠质量高。神经

系统兴奋、抑制功能协调,内脏无疾病干扰,是快眠的重要保证。

(3)快便。能快速畅快地排泄大小便,且在精神上有一种良好、轻松自如的感觉,便后没有疲劳感,胃肠功能较好。

(4)快语。说话流利,头脑清楚,思维敏捷,没有词不达意现象,且中气充足,心肺功能正常。

(5)快行。行动自如、协调,迈步轻松、有力,转体敏捷,反应快速,动作流畅,证明躯体和四肢状况良好,精力充沛。因诸多疾病导致身体衰弱,均先从下肢开始。人患有内脏疾病时,下肢常有沉重感;心情焦虑,精神抑郁,则往往感觉四肢乏力,步履沉重。

(6)良好的个性。性格柔和,言行举止得到公众认可,能够很好地适应不同环境,没有经常性的压抑感和冲动感。能以良好的处世态度看问题,所办事情都能以现实为基础。与人交往能被大多数人所接受。不管人际关系如何变换,都能始终保持稳定和永久的适应性。

(7)良好的人际关系。言谈举止恰到好处,与人相处自然融洽,不孤芳自赏、寂寞独处,具有交际广、知心朋友多的特点。众人都乐于向其倾诉心中的苦与乐。

第二节 亚健康

一、亚健康的概念

WHO认为,健康是一种身体、精神和社会适应上的完美状态,而不只是身体无病。亚健康是介于健康与疾病之间的一种动态变化着的中间状态,在健康—亚健康—疾病的动态变化过程中,亚健康处于中位,较之健康或疾病更为复杂。根据这一定义,经过严格统计,人群中真正健康(第一状态)者和患病(第二状态)者不足 2/3,有 1/3 以上的人群处在健康和患病之间的过渡状态,WHO 称其为“第三状态”,国内通常称之为亚健康状态。“第三状态”处理得当,则身体可向健康转化;反之,则易患病。“第三状态”的研究已成为 21 世纪生命科学研究的重要组成部分。

亚健康是近年来医学界提出的一个新概念,是一个比较“年轻”但却富含哲理的医学新名词,也是现代医学科学中的新事物。通常认为亚健康状态是指人们处于健康和疾病之间的健康低质量状态及其体验,或者说它是现代人类的一种介于健康与疾病之间的特殊状态。例如,老年人在很大程度上因衰老而致身心功能不全,或处于慢性病的潜伏期,实际上是属于亚健康状态。处于亚健康状态的人群,通常具有相应的生理、心理上的多种表现,或有似患慢性疾病的表现,如心情烦躁、情绪不稳、焦虑、忧虑、精神不振、反应迟钝、注意力不集中、记忆力减退等。因此,处于亚健康状态的人群,常被视为患有神经衰弱、疲劳综合征、内分泌功能失调、更年期综合征等。其实亚健康并非疾病。无论疾病的症状多轻,多不明显,只要有明确诊断都不属于亚健康状态。据 WHO 估计,目前全球有近 60% 的人不同程度地生活在亚健康状态之中。

总的说来,越是那些生活在压力大、节奏快、竞争激烈的大城市和经济发达地区的人们,有亚健康体验的可能性就越大。医学界提出亚健康这一新概念,有助于我们进一步认识健康和疾病,认清健康、亚健康和疾病之间的区别和联系,从而采取相应的对策,使亚健康向健康转变,避免亚健康发展成疾病,不断地提高全民的健康水平。

二、亚健康状态的形成

大量的研究证实,形成亚健康状态的主要因素有4点。一是过度疲劳,简称“过劳”。日本老年学家在进行调查后指出,影响人类健康和寿命的因素固然很多,但过劳是其中最为重要的因素之一。过劳可造成脑力、体力的巨大消耗,其远远超过了人体的承受能力,从而导致人体细胞、组织、器官较长时间处于“入不敷出”的超负荷状态。二是中老年人由于自身正处于缓慢进行的衰老过程中,导致储备能力、适应能力、抗病能力不断下降,生理上、心理上、精神上都处于相对不稳定状态的边缘。三是有些疾病早期没有什么明显的症状,发病前仅有功能障碍,在相当长时期内尚难发现器质性病变,因此,往往不被人们重视和关注。四是人体内在不断发生周期性变化,即使是“健康人”,有时也会在一个特定的时期内处于亚健康状态,如女性月经期的表现,男性疲劳时的表现(疲劳不同于过劳,疲劳一般为生理性范畴的改变,而过劳则为病理性范畴的改变)。

19世纪,人们过着简单的田园式的生活,享受着大自然给予的温馨和营养。由于物质的匮乏和医疗水平的低下,一些生物因素导致的疾病,特别是一些烈性传染病严重危害着人们的健康。20世纪30年代以后,由于社会的进步、化学药品的出现和医疗技术的发展,一些生物因素导致的疾病目前已经得到有效预防与控制。

在工业发展、经济繁荣的大背景下,随着空气污染的加重、生活节奏的加快、竞争的加剧和人际关系的日益复杂,影响人体健康的因素发生了很大变化,致病因素不仅仅是单一生物因素,而且还有社会因素和心理因素。因此,造成身体出现亚健康状态的原因,主要有以下几个方面。

1. 心理失衡

古人云:“万事劳其形,百忧撼其心。”现代社会高度激烈的竞争和错综复杂的人际关系使人思虑过度、素不宁心,不仅会引起睡眠不佳,甚至会影响人体的神经—体液调节和内分泌调节,进而影响机体各系统的正常生理功能。

2. 营养不全

现代人的饮食往往热量过高、营养素不全,加上食品中人工添加剂过多,供人食用的人工饲养动物成熟期短、营养成分偏缺,这导致了很多人体重要的营养素缺乏、肥胖症增多、机体的代谢功能紊乱等一系列问题。

3. 噪音、郁闷

科技发展、工业进步、车辆增多和人口增加,使很多居住在城市的人群生存空间相对狭小、备受噪音干扰,这对人体的心血管系统和神经系统产生很多不良影响,使人烦躁不安、心情郁闷。

4. 高楼、空调

高层建筑林立,房间封闭,一年四季使用空调,长期处于这种环境当中,空气中的负氧离子浓度较低,使血液中氧浓度降低,组织细胞对氧的利用率降低,进而影响组织细胞正常的生理功能。因此,住在高层建筑物的人们要经常到地面上走走;使用空调时,要注意及时换气。

5. 逆时而作

人体在进化过程中形成了固有的生命运动规律—生物钟,它维持着生命运动过程中气

血运行和新陈代谢。逆时而作,就会破坏这种规律,影响人体正常的新陈代谢。

6. 炼体无章

生命在于运动;生命也在于静养。人体在生命运动过程中有很多共性,但是也存在着个体差异。因此,炼体强身应该是种个体性很强的学问。每个人在不同时期,身体的客观情况都有较大不同,如果炼体无章、运动不当,必然会损坏人体的健康。

7. 滥用药品

用药不当不仅会对机体产生一定的副作用,而且还会破坏机体的免疫系统。如稍有感冒,就大量服用抗菌素,不仅会破坏人体肠道的正常菌群,还会使机体产生耐药性;稍感疲劳,就大量服用温补药品,本想补充营养,但实际上是在抱薪救火。

8. 内劳外伤

外伤劳损、烦琐穷思、生活无序最易引起各种疾病。只有一张一弛、动静适宜、劳逸结合,才能避免内劳外伤引发的各种疾患。

9. 六淫七情。

六淫:外感风、寒、暑、湿、燥、火,六气淫盛;七情:喜、怒、忧、思、悲、惊、恐。过喜伤心,暴怒伤肝,忧思伤脾,过悲伤肺,惊恐伤肾。

三、亚健康状态的分类

(一)生理性亚健康

生理性亚健康也称为躯体性亚健康。处于此状态的人往往易疲劳,感到体力不适。其疲劳表现虽不显著,但不易消除,因而不想多活动,缺乏朝气和活力。有些弱势人群,经常感到头昏眼花、睡意绵绵,可是经过医学检查又发现不了什么疾病,这种只有生理功能变化而无疾病诊断依据的现象,被称为生理性亚健康。生理性亚健康人群的躯体症状表现最常见的是以下 24 种症状:浑身无力,容易疲倦,头脑不清爽,思想涣散,头痛,面部疼痛,眼睛疲劳,视力下降,鼻塞眩晕,起立时眼前发黑,耳鸣,咽喉有异物感,胃闷不适,颈肩僵硬,早晨起床有不快感,睡眠不佳,手足发凉,手掌发黏,便秘,心悸气短,手足有麻木感,容易晕车,坐立不安,心烦意乱。

(二)心理性亚健康

人们在长期的医疗保健实践中发现,良好的心理状态对人体的健康素质和疾病的防治可以起到积极的作用,这种心理状态称为正性心理状态;反之,不良的心理状态则产生相反的效应,对人体健康起到消极的作用,被称为负性心理状态。大量的研究表明,负性心理状态容易产生不同程度的孤独感、自卑感、失落感等,这些消极的心理状态,既是亚健康的表现,又是引起疾病的诱因。

人的心理活动非常复杂,内部和外界的太多因素都可以影响到心理状态,谁也不敢说一个人的心理状态永远处于健康状态。在亚健康状态下,心理问题最常见的表现如下。

①烦躁不安,坐卧不宁,站着累、坐着也累,听见任何响动都会烦躁,总有吵架的冲动。

②心神不定,焦虑万分,对以前很容易处理的问题现在变得没有把握,眉头紧皱,若有所思,担心马上会大难临头。

③强烈的妒忌心理,对谁都不服,即使当面迫于环境强颜欢笑,背后会用最恶毒的语言发泄不满。