



21世纪职业教育系列教材
ERSHIYI SHIJI ZHIYE JIAOYU XILIE JIAOCAI

体育与健康

实用教程



T



IYU YU JIANKANG SHIYONG JIAOCHENG

杨 霆 袁 雷/主审
赵 欣 袁 吉/主编



NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS
WWW.NENUP.COM

东北师范大学出版社





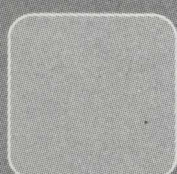
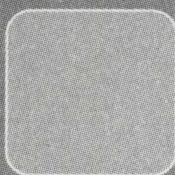
21世纪职业教育系列教材

ERSHIYI SHIJI ZHIYE JIAOYU XILIE JIAOCAI

杨	霆	袁	雷/主	审
赵	欣	袁	吉/主	编
贾俊凡	华景梅	朱	凯/副主编	

体育与健康

实用教程



IYU YU JIANKANG SHIYONG JIAOCHENG

编著 (按章节顺序)

赵欣	贾俊凡	衣洪波	韩永清
吴淑静	郑洪疆	郭春际	白喜忠
马韬	季长波	魏新民	黄家善



NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

WWW.NENUP.COM

东北师范大学出版社 长春

图书在版编目 (CIP) 数据

体育与健康实用教程/赵欣, 袁吉主编. —长春: 东北师范大学出版社, 2006. 8
ISBN 7 - 5602 - 4536 - 6

I. 体... II. ①赵... ②袁... III. 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 (2006) 第 086443 号

责任编辑: 任桂菊 封面设计: 宋超
责任校对: 赵利国 责任印制: 栾喜湖

东北师范大学出版社出版发行
长春市人民大街 5268 号 (130024)

电话: 0431—5687213

传真: 0431—5691969

网址: <http://www.nenup.com>

电子函件: sdcbs@mail.jl.cn

东北师范大学出版社激光照排中心制版

长春市永昌印业有限公司印装

长春市朝阳区义和路 25-1 号 (130021)

2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

幅面尺寸: 185 mm×260 mm 印张: 11.75 字数: 277 千

印数: 0 001 — 4 000 册

定价: 16.50 元

前 言

国家教育部在《全国高等学校体育与健康课程教学指导纲要》制订会议上，将高校体育课改名为“体育与健康课”，从而更强调了学生的参与性与兴趣爱好。树立“健康第一”的指导思想，形成新的高职学校体育教育管理新模式，遴选符合“健康第一”的高职学校体育教育内容，选择落实体育教学的方法与手段，建立科学有效的学生体质健康评价指标体系，是我们编写此教材的宗旨所在。

长春职业技术学院是一所高、中职业一的高职高专院校，分别有二、三、五年制高职、三年中职，体育与健康课程是我院的统一规划课程。针对我院的实际情况，我们依据不同学制将体育与健康课程划分为不同的模块进行教学，同时每一章节也可作为学生公共选修课的教材，该书是为不同学生提供学习和运动的校本教材。

在教材编写中我们注意：贯彻教育性原则，体现素质教育的精神，有利于全面提高学生的体育素质，有利于对学生进行爱国主义、集体主义和社会主义的教育；贯彻健康性原则，有利于学生了解和掌握体育与健康的有关知识和技能，使学生通过科学的体育锻炼，增进身心健康和社会适应能力；贯彻兴趣性原则，以学生为主体，依据学生身心发展的特征，充分考虑学生已有的经验，并从学生的兴趣、需要和能力出发，激发学生学习、表现和创造的欲望，培养学生积极、主动的学习精神；贯彻发展性原则，满足学生终身体育的需要，注意选取对学生终身体育具有重要影响的基础知识、基本技能和活动内容，以利于学生学会学习，并具有一定的自我设计、自我锻炼、自我评价的能力。

在教学内容和方法上以实用、实际、实效为原则，引导学生体验与感受，表现与创造，综合与运用，参与和发展。注意把学校体育、家庭体育和社会体育结合起来，充分利用和开发校外、课外体育资源和体育信息；把体育教学和职业能力训练结合起来，针对不同专业的学生，采取有效的有助于岗位需要的锻炼方式；把体育和生活结合起来，融合了体育、休闲、卫生、营养、保健等诸多知识和运动实践，使理论知识和实践教学有机结合为一体。

在本书编写过程，我们得到吉林大学、华北电力大学、长春大学、北京工商大学部分体育教师的指导和帮助，特别是吉林大学体育学院院长杨霆、副院长袁雷两位专家亲自主审了该教材，我们表示诚挚的谢意。教材中引用了有关文献和资料，我们也在表示谢意。

由于编写人员的水平有限，不尽人意之处在所难免，敬请读者批评指正。

编 者

2006年7月

目 录

第一章 体育健康概述.....	(1)
第一节 健康的概念.....	(1)
第二节 亚健康状态.....	(3)
第三节 培养健康的生活方式.....	(7)
第四节 体育锻炼的原则和方法.....	(10)
第五节 健康的评价指标.....	(14)
第二章 运动竞赛与竞技欣赏	(16)
第一节 运动竞赛简介.....	(16)
第二节 大型运动会简介.....	(19)
第三节 竞技欣赏.....	(22)
第三章 田径运动	(24)
第一节 田径运动概述.....	(24)
第二节 短距离跑、接力跑	(25)
第三节 中、长距离跑	(27)
第四节 跳 远.....	(28)
第五节 跳 高.....	(30)
第六节 推铅球.....	(31)
第四章 球类运动	(34)
第一节 篮 球.....	(34)
第二节 排 球.....	(49)
第三节 足 球.....	(62)
第五章 休闲运动	(80)
第一节 软式排球.....	(80)
第二节 乒乓球.....	(82)

第三节	羽毛球	(88)
第四节	游泳	(93)
第五节	轮滑	(96)
第六节	台球	(98)
第七节	踢毽子	(101)
第八节	健美操	(104)
第九节	桥牌简介	(118)
第十节	中国象棋基础知识	(124)
第十一节	室内器械运动	(137)
第十二节	休闲运动的选择与安排	(138)
第六章	武术	(140)
第一节	武术基本功	(140)
第二节	初级长拳	(145)
第三节	简化太极拳	(154)
第七章	体育锻炼的卫生保健	(168)
第一节	有氧运动的安全和保健	(168)
第二节	体育锻炼的自我医务监督	(169)
第三节	跑步中常见运动损伤及预防	(171)
第四节	几种青年学生常见病的体育疗法	(172)
第五节	野外生存技巧	(175)
第八章	学生职业实用身体训练	(178)
附录	大学男生评分标准	(181)
	大学女生评分标准	(181)
参考文献		(182)

第一章

体育健康概述

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。1978年9月国际初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》中强调指出“健康是基本人权，达到尽可能高的健康水平是世界范围内一项最重要的社会性指标”，要求人们重视健康的价值，树立“人人为健康，健康为人人”的正确观念。

第一节 健康的概念

1948年，世界卫生组织（World Health Organization）在宪章中指出：“健康不仅是免于疾病和虚弱，而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完美状态。”1989年，WHO（世界卫生组织）又进一步深化了健康的概念，认为健康包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康，从而把人们对健康的认识提高到一个崭新的水平。目前，世界各国学者公认为它是一个全面的、明确的、广泛适用的、科学的健康概念。

世界卫生组织对衡量个人健康提出的10项标志是：

1. 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张；
2. 处事乐观，态度积极，勇于承担责任，事无巨细，不挑剔；
3. 应变能力强，能较快地适应外界环境的各种变化；
4. 善于休息，睡眠良好；
5. 能抵抗一般感冒和传染病；
6. 体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臀位协调；
7. 头发有光泽，头屑少；
8. 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不易发炎；
9. 牙齿清洁，无龋齿，无疼痛，牙龈无出血而颜色正常；

10. 肌肉丰富，皮肤富于弹性。

测试导语：

“身体是革命的本钱”，你是否有健康的体质来支撑繁重的工作呢？测测就知道了。

1. 偶尔睡得不好，第二天上课就受不了，总想继续睡。

A. 没有 B. 有，但程度浅 C. 有，程度深 D. 有

2. 出行坐飞机，起飞和降落时感到耳痛、头痛。

A. 没有 B. 有，但程度浅 C. 有，程度深 D. 有

3. 出行时走一段路，就觉得腿疼脚痛。

A. 没有 B. 有，但程度浅 C. 有，程度深 D. 有

4. 因急事跑步，很容易上气不接下气。

A. 没有 B. 有，但程度浅 C. 有，程度深 D. 有

5. 生物钟被打乱就非常难受。

A. 没有 B. 有，但程度浅 C. 有，程度深 D. 有

6. 体检时医生已给出严重警告。

A. 没有 B. 有，但程度浅 C. 有，程度深 D. 有

7. 站不了多久，就支持不住，很想坐下或躺下。

A. 没有 B. 有，但程度浅 C. 有，程度深 D. 有

8. 蹲一会儿，就脚麻眼花，心悸气急。

A. 没有 B. 有，但程度浅 C. 有，程度深 D. 有

9. 坐了一段时间，就想倚靠。

A. 没有 B. 有，但程度浅 C. 有，程度深 D. 有

10. 经常性的便秘。

A. 没有 B. 有，但程度浅 C. 有，程度深 D. 有

11. 搭公共汽车时，遇到人多就会晕车、呕吐。

A. 没有 B. 有，但程度浅 C. 有，程度深 D. 有

12. 连续开几个小时会就想躺下。

A. 没有 B. 有，但程度浅 C. 有，程度深 D. 有

积分标准：

选择 A 不得分，选择 B 得 1 分，选择 C 得 2 分，选择 D 得 3 分，然后将各题所得的分数相加。

测试总得分：_____

测试结果：

(1) 总得分为 29 分及以上。健康状况已经达到令人担忧的状况了，最好不要承担繁重的工作，否则会使你的健康状况雪上加霜。

(2) 总得分为 10~28 分。健康状况一般，容易疲倦，体力不支，不太适宜紧张而又强度大的工作，否则健康状况会下降。

(3) 总得分为 9 分及以下。健康状况良好，精力充沛，充满活力，能够适应紧张而又强度大的工作。

第二节 亚健康状态

亚健康状态是介于健康与疾病之间的一种状态，又叫“第三状态”，或“灰色健康状态”。它是指机体在内外环境不良刺激下引起心理、生理异常变化，但尚未达到明显病理性反应的程度。从生理学角度来讲，就是人体各器官功能稳定性失调尚未引起器质性损伤，医学检查所得各项生理、生化指标均无明显异常，医生无法作出明确诊断。在此状态下如能及时调控，可恢复健康状态，否则会发生疾病。

亚健康在临床上常被诊断为疲劳综合征、内分泌失调、神经衰弱等。其在心理上的具体表现是精神不振，情绪低沉，反应迟钝，失眠多梦，白天困倦，注意力不集中，记忆力减退，烦躁焦虑，易惊等；在生理上则表现为疲劳乏力，活动时气短，出汗，腰酸腿疼等。此外，还有可能出现心血管系统变化，如心悸、心律不齐等。

国内外研究表明，现代社会完全符合健康标准的人只有大约 15% 左右，属于有疾病在身的人大约有 15% 左右，其余近 70% 的人都处在不同程度的亚健康状态。

造成亚健康的原因有四种：

1. 过度疲劳造成的精力、体力透支

因生活、工作节奏加快，竞争的日趋激烈，使人们用脑过度，身心长时期处于超负荷紧张状态，造成机体身心疲劳。长期下去，必然造成内脏功能过度损耗，机能下降而出现亚健康状态。

人在运动中承受的运动量及适应能力是有限的，剧烈运动对人体有不利影响。因剧烈运动对糖酵解系统要求较高，会迅速消耗肌糖元，如长期得不到恢复则出现慢性能量消耗，导致慢性疲劳症状，即过度训练综合征。表现为运动成绩下降，肌肉力量、协调性及本人的最大工作能力下降，食欲降低，体重下降，肌肉软弱，精神萎靡或过敏，有时恶心，睡眠紊乱，安静心率上升，血压升高等。

2. 人的自然衰老

人体成熟以后，大约从 30 岁左右就开始衰老，到了一定程度，人的机体器官开始老化，出现体力不足、精力不支、社会适应能力降低等现象，这时人体是没有病变的，但是已经不完全健康，属于亚健康状态。

3. 现代身心疾病，如心脑血管病、肿瘤等疾病的前期

现在世界各国公民死亡的前三位病因，几乎都是心、脑血管疾病和肿瘤。在这些病发病前的相当长时期内，机体也可能处于亚健康状态，人体内脏系统虽然没有显著病变，但已经有功能性障碍，如胸闷气短，头晕目眩，失眠健忘，心悸，无名疼痛等。各种仪器和化验手段都不能发现阳性结果，没有对症的药，也没有合理的解释。

4. 人体生物周期中的低潮时期

即使是一个健康的人，在某一特定的时期也可能处于亚健康状态。

人的体力、精力、情绪都有一定的生物节律，有高潮也有低潮，脑力和体力都有很大的反差。在低潮时期，就会表现出亚健康状态。

测试导语：

亚健康是由于生活方式不合理而渐渐形成的对身体有害无益的一种状态，它介于健康与疾病之间。亚健康会使你在不知不觉中进入疾病状态，直接影响工作效率。

你是否正处在亚健康状态呢？根据下面测试问卷的提示，选择适合自己的答案，你就能知道结果了。

测试一（适用于学生）：

1. 以前活跃的你，现在不愿意和同学们多说话。
A. 是 B. 否
2. 早晨懒得起床。
A. 是 B. 否
3. 天气一有风吹草动，就不舒服。
A. 是 B. 否
4. 你是否经常疲劳困乏？
A. 是 B. 否
5. 你是否精力不济？
A. 是 B. 否
6. 你是否体虚易病，体重下降？
A. 是 B. 否
7. 你是否失眠烦躁，多梦健忘？
A. 是 B. 否
8. 你是否心悸惊慌，脉搏加快？
A. 是 B. 否
9. 你是否胸闷气短，四体不顺？
A. 是 B. 否
10. 你是否有便秘的痛苦？
A. 是 B. 否
11. 你是否常常觉得头脑不如从前那样记忆好？
A. 是 B. 否
12. 你是否经常觉得小事都变得难以成功和让人心烦？
A. 是 B. 否
13. 你是否比以前更容易生气？
A. 是 B. 否
14. 你是否有莫名其妙的不舒服感？
A. 是 B. 否
15. 你是否经常这样想：今天就这样吧，明天只能那样了？
A. 是 B. 否
16. 你是否把很多的事情都藏在心里，从不对人讲？
A. 是 B. 否
17. 觉得过去有意思的事情原来是多么的幼稚、无聊。

- A. 是 B. 否
18. 认为如果没有你，事情就会变得不可想象的糟糕。
A. 是 B. 否
19. 总是觉得有人在你的后面捣鬼。
A. 是 B. 否
20. 担心有人将超过你而夺走你的满足感。
A. 是 B. 否
21. 常常觉得眼睛睁不开。
A. 是 B. 否
22. 你是否经常不合时宜地打哈欠？
A. 是 B. 否
23. 你是否常常抑郁惆怅，情绪不振？
A. 是 B. 否
24. 你是否常常头晕目眩？
A. 是 B. 否
25. 你是否经常没有食欲？
A. 是 B. 否

积分标准：

选择 A 得 1 分，选择 B 不得分，然后将各题所得的分数相加。

测试总得分：_____

测试结果：

(1) 总得分为 20~25 分，表明你已极度抑郁，精神崩溃，完全丧失正常心态和健康，身心陷入重病之中。

(2) 总得分为 15~19 分，表明你的心态扭曲，目前正处于严重的压抑状态，面临着精神崩溃。

(3) 总得分为 10~14 分，表明你的心态较不正常，心理开始扭曲，应注意调节心理状况。

(4) 总得分为 9 分以下，表明你的心态较正常，只是有些情绪低落。

测试二（适用于教师）：

如果你的累积总分超过 30 分，表明健康已敲响警钟；如果累积总分超过 50 分，就需要好好地反思你的生活状态了；如果累积总分超过 80 分，赶紧去医院找医生，调整自己的心理，或是好好地休息一段时间。

1. 早上起床时，有持续的头发掉落。 5 分
2. 感到情绪有些抑郁，会对着窗外发呆。 3 分
3. 昨天想好的某件事，今天怎么也记不起来了，近些天来经常出现这种情况。 10 分
4. 害怕走进办公室，觉得工作令人厌倦。 5 分
5. 不想面对同事和上司，有自闭症式的渴望。 5 分
6. 工作效率下降，上司已表达了对你的不满。 5 分

7. 工作一小时后, 就感到身体倦怠, 胸闷气短。 10分
8. 工作情绪始终无法高涨, 最令自己不解的是无名的火气很大, 但又没有精力发作。 5分
9. 一日三餐, 进餐甚少, 排除天气因素, 即使非常适合自己口味的菜, 近来也经常味同嚼蜡。 5分
10. 盼望早早地逃离办公室, 为的是能够回家躺在床上休息片刻。 5分
11. 对城市的污染、噪声非常敏感, 比常人更渴望清幽、宁静的山水, 休息身心。 5分
12. 不再像以前那样热衷于朋友的聚会, 有种强打精神、勉强应酬的感觉。 2分
13. 晚上经常睡不着觉, 即使睡着了, 又老是在做梦的状态中, 睡眠质量很糟糕。 10分
14. 体重有明显的下降趋势, 早上起来, 发现眼眶深陷, 下巴突出。 10分
15. 感觉免疫力下降, 春秋流感一来, 自己首当其冲, 难逃“流”运。 5分
16. 性能力下降, 经常感到疲惫不堪, 没有什么性欲望。 10分

营养过剩症的表现

种 类	症 状 表 现
蛋白质过剩症	食欲不振, 大便干燥, 加重肾脏、肝脏负担等
脂肪过剩症	消化不良, 腹泻, 食欲不振, 肥胖, 动脉硬化, 还将引起高血脂症、冠心病等
碳水化合物过剩症	龋齿, 肌肉松软, 易生脓疖等
钠盐过剩症	口渴, 肾功能受损, 加重或产生高血压, 加重或产生水肿, 增加心脏负担
维生素 C 过剩症	如大量长时期服用, 突然停止时会出现食欲减退, 乏力, 精神困倦, 消化不良等
维生素 D 过剩症	食欲不振, 血钙过高, 组织钙化, 氮质血症, 中毒等

营养不足症的表现

症 状 表 现	可能缺乏的营养素
发育矮小, 消瘦, 食欲不振, 易感疲劳	蛋白质, 热量, 钙, 磷, 铁, 锌, 维生素 A、B、C 等
头发缺乏光泽, 稀疏而少, 易脱落	维生素 A、E, 蛋白质等
毕脱斑, 眼结膜干燥, 眼角膜软化, 畏光, 睑缘炎, 角膜血管新生, 角膜周围充血, 暗适应能力下降	维生素 A、B ₂ , 铁, 蛋白质等
口角炎, 口角糜烂, 唇炎等	维生素 B ₂
牙龈肿胀、海绵状出血	维生素 C
皮肤干燥, 毛囊角化, 淤点, 淤斑, 糙皮性皮炎, 阴囊皮炎等	维生素 A、B ₂ 、C, 尼克酸等

第三节 培养健康的生活方式

一、什么是生活方式

尽管诸多学者对生活方式的解释多种多样,但综合起来,我们可以认为:生活方式指人们在某种价值观念的指导下各种生活活动的形式,它包括人们的物质生活、精神生活、政治生活和社会生活。换言之,生活方式是人们长期形成的生活习惯、生活制度和生活意识。生活方式是个人可以直接实施和控制的,它对健康的影响极大。能够增进健康,预防疾病,促进长寿的生活方式,称之为健康良好的生活方式;而增加患病的危险性,导致疾病发生或死亡的生活方式,则称之为不健康或有害的生活方式。

二、不良生活方式对健康的危害

随着人们生活水平的提高及生活习惯的改变,医学家预言:大约在2015年,生活方式疾病将成为人类头号杀手!

生活方式疾病主要是由不良饮食习惯、精神紧张、吸烟酗酒及减少运动等不健康的生活方式造成的。世界卫生组织的专家指出:因生活方式疾病(如高血压、心脏病、中风、癌症和呼吸道疾病等)而导致死亡的人数,目前在发达国家中占总死亡人数的70%~80%,在不发达国家中也占40%~50%。美国科学家在历经55年对生活方式疾病的研究发现,超过自身标准体重25%的青少年肥胖者,最终受害在成年之后。我国前十位死因中,不良生活方式在致病因素中占44.7%,尽管慢性非传染性疾病是多种因素作用的结果,但不吃早餐、长期吸烟、过量饮酒、熬夜、不当的膳食和缺少体育活动等不良生活方式仍是发生这些疾病的主要因素。据统计,肿瘤、脑血管病、呼吸系统疾病、心脏病、损伤和中毒已成为我国死亡顺位的前五名。对死亡原因的分析表明,生活方式、行为因素已成为与死亡相关的第一位原因,中国每年由于吸烟而死亡的人数就高达300万。

由此可见,生活方式与人的健康乃至生命密切相关。WHO(世界卫生组织)的有关专家认为:“健康的生活,人人皆可以成为强者。”正确选择和自觉培养健康的生活方式,预防、摒弃不健康的生活方式,对于维护和增进自身健康,预防疾病,实现健康的生活方式及幸福的人生具有重要意义。

三、培养健康的生活方式

1. 养成良好的生活习惯

建立良好的生活习惯是抵御和阻断不良生活习惯最好的办法。良好的生活习惯应该是:饭前便后洗手,勤换内衣裤,勤晒被褥,衣着整洁,用专用手帕,不用公共茶杯和餐具;自觉保持公共环境卫生,不随地吐痰,不乱扔瓜果皮屑、废纸,不对着人咳嗽、打喷嚏,不在公共场所大声喧哗;不吸烟,不酗酒,不吸毒,不依赖或不滥用药物,不迷信,

不赌博，不莽撞，不粗心，注意交通安全；早睡早起，劳逸结合，保证足够的休息和睡眠时间，不熬夜，不过度用脑和看电视，每日工作和学习时间不宜过长，文娱活动不过度。

2. 有规律的生活

人体存在三种重要的节律：第一种是体力节律，以 23 天为一周期，反映在力量、速度、协调性等生理指标上；第二种是情绪节律，以 28 天为一周期，反映在创造欲、乐观与悲观、固执与敏感等多种心理状态上；第三种是智力节律，以 33 天为一周期，反映在记忆力、判断力、逻辑推理等方面。当今社会、生活节奏越来越快，如果不能主动、合理安排生活，就会显得精力不济，疲于奔命。

怎样使我们的生活节律有序呢？必须抓住两个主要节奏，即工作与休息的节奏、脑力活动与体力活动的节奏。从大学生的实际和主流情况来看，忽视休息的倾向比较普遍，因而要重视休息调养，重视物质的积累恢复，否则不但工作学习效率不高，而且容易产生多种疾病。除了睡眠、闭目养神、散步等休息外，有人把文娱、体育活动以及调换工种或做些感兴趣的事情称为“积极的休息”。不过，应该强调，睡眠是所有各种休息中最重要的，有不可替代的地位。

3. 积极参加体育锻炼

运动是生命活动的一种表现形式，反过来又能促进生命活动。在学生时代培养自己的运动行为，可预防非传染性疾病，增强身体素质，提高一生的健康水平和生活质量。

为了保持你的运动行为，强化你的锻炼力，你还应该在以下三个方面作出努力。

第一，在学校体育实践中，应给予认知和情感领域更多的时间和关注，解决今后从事体育锻炼中的理论和方法问题，促进正确的体育意识和态度的形成。

第二，提高自己的体育能力，感受体育能力的成功对强化经常参加体育活动的行为是有效的。

第三，正确对待体质健康的测试，熟悉各项测试内容的目的和意义，并能够对自己的测试结果进行科学的富有积极意义的解释，如有问题或疑惑，应寻求老师或同学的帮助。

4. 合理的饮食

民以食为天，饮食是人最重要、最经常的一种行为，但能按科学方式处理饮食的人，至今仍属少数。一部分人对饮食不甚关注，抱着无所谓的态度；另一部分人则过分讲究，太理论化、模式化，结果生搬硬套的道理并不适用个体，弄得事与愿违。世界上没有一种食物包含人们所需要的全部营养素，也没有一套食谱和管理办法能科学合理地适应每个人，因为每个人的身体状况不一样。重要的是了解有关的科学知识，针对自己的特点采取合理的饮食行为。

大学生要建立科学合理的饮食习惯，必须克服以下不良的饮食行为：

(1) 纵欲式的进食方式。有时暴饮暴食，有时忍饥挨饿。

(2) 采用不合理的食谱。不要根据书本上的营养成分表，片面认定某些食品是高营养品，长期偏食，结果造成另一些营养素的缺乏。

(3) 听信广告，夸大营养品的作用，甚至以药代食，以为补品可以补救一切营养缺乏。其实，营养品仅提供一小部分营养素，而且只能对缺乏这些营养素的人起作用。至于补药，主要是调整、提高某些生理功能，需不需要补，补什么，要因人而异。

(4) 追求瘦长体形，过分减肥，造成病态。这种情况女大学生多于男大学生，她们的

减肥手段主要是限制饮食。限制饮食当然可以使人消瘦，但体内营养物质越来越匮乏，势必出现种种功能障碍或疾病。

(5) 不卫生的共食现象。共食是一种落后的习惯，虽在一定程度上能密切感情，交流思想，但极易传播某些疾病，明显弊大于利。

5. 保持乐观的情绪、平和的心态

人的情绪是反应，又是体验，是冲动，又是行为。心理学家把情绪分为积极的和消极的两大类，积极的情绪有高兴、愉快、自信、希望、安然、热情、宽厚等等；消极的情绪有悲痛、忧郁、厌烦、焦虑、抱怨、恼怒、沮丧等等。一个人的情绪体验对其身心健康有着十分重要的意义。

一般地说，情绪健康有三个基本标准，即情绪的目的明确，表达恰当；情绪反应适时、适度；积极情绪多于消极情绪。根据心理健康学的基本理论，根据青年所特有的心理特征、情绪特征以及特定社会角色的要求，我们把青年情绪健康的标准概括为以下几个方面：

(1) 能保持正确的自我意识，接纳自我。所谓自我意识，是指个体对自己以及自己周围世界关系的认识和体验，这是人格的核心。一个情绪健康的人，首先要有健康的人格，能体验到自身的存在，能够了解自己，有自知之明，对于自己的性格、能力、优缺点都能作出客观的评价，既不妄自尊大，也不妄自菲薄。总之，保持一种积极的生活态度。

(2) 能保持和谐的人际关系，乐于交往。人际关系状况最能体现和反映一个人的心理健康状况。情绪健康的人，能够用尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与他人相处；对于友谊，既能接受和分享，也愿意付出；有合作精神，乐于助人，能为他人和集体所接受。

(3) 能及时、准确、适当地表达自己的内心感受。

(4) 敢于面对现实，承认现实和接受现实。实际上，就是能保持良好的环境适应能力。

(5) 能协调和控制情绪，保持良好的心境。虽然在很大程度上，情绪和心境都要受制于时间和情境，但最终对其起决定性作用的还是在实践中形成的理想、信念以及人生价值观。

(6) 情绪反应正常、稳定，能承受喜怒哀乐的生活考验。这意味着，拥有健康情绪的人有清晰而深刻的认知方式，思维方式适中、合理，待人接物有分寸，不会有偏激的情绪反应及行为反应。

在现实生活中常会发生不如意的事，如果不能处之泰然，就很容易引发各种消极情绪，甚至导致生理、心理疾病的产生。每一个人都曾努力设法摆脱一些不愉快的心情，也曾常常觉得无能为力。为了保持自身的身心平衡，美国心理卫生学会曾提出 11 条要诀，不妨作为参考。

● 不对自己过分苛求 不要求自己十全十美，把目标和要求定在自己的能力范围之内，懂得欣赏自己的成就。

● 对他人期望不要过高 每个人都有自己的想法，都有他的长处和短处，不必要求别人迎合自己的意愿。

● 疏导自己的愤怒情绪 学会在怒气刚开始上升时就能意识到“我正在发怒”，就拥

有了较大的转变空间，可以选择发泄，也可以选择“笑骂由人去”或“退一步海阔天空”。

●偶尔亦要屈服 凡事从大处看，小处有时无须过分坚持，以减少和他人的冲突，便可减少自己的烦恼。

●暂时逃避 遇到挫折情绪时，不必每次都正面迎接，亦可选择暂时回避，去做喜欢的事，等待心情的平复，然后重新面对难题。

●向人倾诉烦恼 把烦恼埋在心底会使人郁郁寡欢，可把烦恼告诉给知己好友，甚至可以向陌生人倾诉。

●为别人做点事 助人为快乐之本，帮助别人不仅可以使人忘却自己的烦恼，更可以确定自己存在的价值，还可以获得珍贵的友谊。

●在一段时间内只做一件事 长期面对很多亟须处理的事情会感到压力太大而引起心理上的疾患，甚至导致精神崩溃。要学会避免同时进行一件以上的事情，以免弄得自己心力交瘁。

●不要处处与人竞争 处处与人竞争会使自己经常处于紧张状态。只要不把别人看成对手，他人也不一定会与你为敌。

●对人表示善意 经常被人排斥常常是因为对他人关心和善意表示过少，而使他人有戒心，让别人了解你对他的善意，他也会给你相应的回报。

●娱乐 娱乐的方式不太重要，重要的是能令你心情舒畅，消除心理压力。

大量研究表明，体育锻炼是一种低经济支出、低风险和低副作用的有效改善身心健康的手段。体育锻炼能直接给人带来愉快和喜悦，并能降低紧张和不安，从而调控人的情绪，改善心理健康状况。

第四节 体育锻炼的原则和方法

一、体育锻炼的原则

(一) 目的性、积极性原则

目的性、积极性原则是指体育锻炼的参加者必须抱有明确的健身目标，积极地从事体育锻炼。

动机产生于人的需要。在体育锻炼中，人们的需要是多样性的，但归纳起来主要有两点：一是促进身体正常地生长发育和发展，增进健康，增强体质以及预防疾病；二是丰富文化生活，调节情绪，进行积极性休息和增强意志，以及健美等。这两个方面实际上是身体与精神的需要，它们的划分并无严格的界限，是人们在社会发展过程中形成和发展起来的。体育锻炼是属于人类的一种有目的、有意识的健身活动。

贯彻目的性、积极性原则的要求：

1. 明确目的，端正动机。有的同学能积极参加体育锻炼，是出于对体育锻炼的各种活动有兴趣，也有的是出于好奇心，还有的是怕体育成绩不好，影响自己的学业等等。人们从事锻炼的目的与动机有各种情况，即使属于不太端正的动机，也应具体分析，把体育锻炼的目的与动机和树立正确的人生观联系起来。明确“生命在于运动”的科学原理，认

识体育锻炼的价值，正确使用科学方法进行锻炼，以取得最佳的锻炼效果。

2. 形成兴趣，调动积极性。当人们对体育锻炼产生兴趣时，他们总是积极主动而且心情愉快地去进行体育锻炼，并以此为乐，这在人体生理机能上也会发生良性变化，如人体内的血糖上升，肌力增加和情绪饱满。兴趣的形成和体育锻炼内容与方法的选择以及运动负荷的承受力有着密切的关系。有的人开始参加体育锻炼时，仅仅是出于对某种体育活动内容好奇，或由于某种锻炼方法使其感到锻炼很有趣味。因此，在刚刚开始从事体育锻炼时，不仅要注意对内容、方法的选择和运动负荷的安排，更应该注意有利于形成兴趣；从而逐渐培养对体育锻炼的稳固兴趣，这对于调动积极性是很有意义的。

(二) 全面性原则

全面性原则是指体育锻炼应全面发展身体的各个部位、各器官系统的机能以及各种身体素质和基本活动能力，并且追求身心的和谐发展。

人体是由各个局部构成的一个整体，身体的各个局部均按“用进废退”的规律发展。体育锻炼能促进新陈代谢的普遍旺盛，致使各系统、组织、器官和谐发展，达到身体相对的完善和完美。由于在人生命的各个阶段，对全面锻炼有不同的需要，所以可提出不同的要求。尤其在生长发育阶段，应贯彻全面锻炼原则，为促进身体的正常生长发育打下全面发展的基础。

贯彻全面性原则的要求：

1. 体育锻炼要力求全面影响人体，而在各个阶段应突出重点，适当照顾其他方面的发展。体育锻炼的内容和方法是多种多样的，而每一个人的身体锻炼时间和体力都是有局限的，对身体锻炼的具体内容、爱好和身体条件又各有差异，因此要全面发展身体，具体到一个人来说，应该有针对性地选择最有效的内容与方法，卓有实效地锻炼。

2. 应形神结合、动静结合和内外结合。

所谓“形”就是指身体，“神”就是指精神、心理。既要重视锻炼身体，又要重视锻炼精神，才能收到良好的效果。

所谓“动”就是指“动功”，即人体的外部表现出来的各种明显的动作；所谓“静”就是指“静功”，即借助于人体的神经系统控制人体内部各个器官的活动。动静结合，也是我国人民强身去病的重要经验。

内外结合就是指“内功”和“外功”要全面锻炼。在肢体锻炼上，运用各种身体练习；在内脏器官锻炼上，运用各种气功和按摩等。我们在体育锻炼中要注意全面锻炼身体，要把身体的形态锻炼和内脏器官的锻炼紧密结合起来，使有机体得到全面协调发展。

3. 身心的全面发展要从适应环境、抵抗疾病的能力等方面着眼，充分利用外界环境锻炼身体，不断提高适应外界环境的能力。在进行身体锻炼时，特别注意有机体要适应外界环境，同时把提高人体对外界环境的适应能力作为全面体育锻炼和增强体质的重要任务之一。在通常情况下进行身体锻炼时，对于出汗较多或身体出现疲劳的情况，以及气候的突变和环境的明显变化（如从室内到室外，从挡风的地方到风口等），都应特别注意衣着能否适应外界的环境。为了达到健身的目的，不要操之过急地提出过高的要求，以免伤害身体和引起疾病。

(三) 从实际出发原则

从实际出发原则是指体育锻炼应从实际出发，因人、因地、因时制宜，确定体育锻炼