

全国十五规划教育部重点课题研究成果

体育与健康教程

高职高专公体教材

总主编◎胡晓彦



TIYU YU JIANKANG JIAOCHENG

北京体育大学出版社

全国十五规划教育部重点课题研究成果

高职高专公体教材

体育与健康教程

总主编 胡晓彦

四、滑雪注意事项

1. 应仔细了解滑雪道的高度、宽度、长度、坡度以及走向。由于滑雪是高速运动，看来很远的地方一眨眼就能到眼前。滑雪者不事先了解滑雪道的状况，滑行中一旦出现意外情况，根本来不及做出反应。
2. 根据水平选择适合的雪道，切不可过高估计自己的水平，必须循序渐进。
3. 滑行中如果对前方情况不明，或感觉滑雪器材有异常时，应停止滑行。
4. 结伴滑行时，相互间一定要拉开距离，初学者切不可为追赶同伴而加速滑行，这样很容易摔倒或与他人相撞。
5. 中途休息要停在救生道上，切勿停在陡坡上，严禁从陡坡上滑下来的滑雪者。
6. 滑行中如果失控跌倒，应迅速降低重心，向后坐，不要随意挣扎，可抬起四肢，翻身，使其向下滑动，要避免头朝下，更要绝对避免翻滚。
7. 发现他人受伤时切勿随意搬动，应及时向滑雪场管理人员报告。
8. 了解当地气候特点和近期天气状况，备好充足的御寒衣物，以防天气突变。
9. 穿着颜色鲜艳或与雪面反差较大的滑雪服，以便他人及时发现，从而及时绕行避让。
10. 视力不好的滑雪者不要戴隐形眼镜滑雪，如果跌倒后隐形眼镜脱落，找回来的可能性不存在；尽量配戴有边框的由树脂镜片制造的眼镜，因为受到撞击后不易碎裂。
11. 严格遵章守纪，最大限度地保证滑雪者的安全。

北京体育大学出版社

(编辑责任设计文字并本符合不量图口译因计本)



策划编辑 李晓佳
责任编辑 李晓佳
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 尧 人
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康教程/胡晓彦主编. - 北京:北京体育大学出版社,2007.8
ISBN 978-7-81100-799-2

I. 体… II. 胡… 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 099102 号

体育与健康教程

胡晓彦 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
网 址 www.bsup.cn
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 850×1168 毫米 1/16
印 张 13.25

2007 年 8 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

定 价 26.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

高职高专教材编委会

主 审：郎秋洪

总主编：胡晓彦

主 编：崔巴特尔 景克俭

副主编：赵广银 翟凤鸣 王 军 刘振宇

编 委：宋 琰 李 立 王玉红 王 兵 杜景涛

汪 磊 朱 琪 冯 波 陈凤莲 张志刚

贾富池 孙 晶 王晋刚

前 言

《体育与健康教程》是在全国十五规划教育部重点课题《学生体质健康评价与运动处方的研制及实践研究》课题成果的基础上,结合我院的人才培养特点,在学院领导的大力支持和兄弟院校的通力合作下,根据大学体育课程的性质和定位,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,以体育教育为主线,融入了健康教育和评价的有关内容,突出了增进健康和为学生终身体育服务的主题。

《体育与健康教程》在编写过程中,坚持“以人为本,健康第一”的基本方针,在选择内容上遵循大学生的身心发展规律和兴趣爱好,坚持科学性与可接受性相结合,健身性与文化性相结合的原则,使所选内容能够反应本学科的新进展、新成果,为学生所用,便于学生课外自学、自练,为其终身体育服务。

《体育与健康教程》共分九章,第一至六章主要是理论部分,第七至九章为运动技术部分。其中理论部分包括第一章大学体育课程概论,第二章体育运动与健康;第三章健康测量与自我评价;第四章健康体适能;第五章运动处方;第六章奥林匹克文化。运动技术部分包括第七章健身性体育项目:健美操、太极拳、瑜伽、自卫防身术和轮滑;第八章休闲体育项目:三人制篮球、五人制足球、软式排球、乒乓球、羽毛球、网球。第九章时尚健身项目:定向运动、攀岩、登山和滑雪。

教材的特色:

1. 先进的理念:坚持“健康第一”的指导思想,从全人健康的观念出发,关注学生的身心健康水平,注重学生体育实践能力的培养,使学生不仅掌握体育的基本技术和技能,更重要的是掌握体育锻炼的方法,学会运用体育的方法和手段进行科学的体育锻炼,为其终身体育服务。

2. 新颖的体系:紧紧围绕体育锻炼和健康这个核心,吸取国内外最新的研究成果,博采众长,融合体育、心理、生理、休闲娱乐等多学科的理论知识,结合高校体育教学的特点,形成了以提高大学生的体育文化素养和体育实践能力的教材体系,以满足体育教学的需要。

3. 崭新的内容:从学生的实际出发,结合大学体育课程改革的要求,删减了那些枯燥无味、技术难度大,令学生乏味的运动技术项目,精选了球类、健身、休闲娱乐等贴近大学生生活实际、符合大学生身心特点,体现时代性、发展性、民族性的教学内容。使教学内容更加实际、实用,以满足大学生的体育需求。

目 录

第一章 大学体育课程概论	(1)
第二章 体育运动与健康	(3)
第一节 健康概论	(3)
第二节 体育运动与健康	(9)
第三章 健康测量与自我评价	(14)
第一节 身体健康测量与评价	(14)
第二节 心理健康测量与评价	(21)
第三节 国家学生体质健康标准	(27)
第四章 健康体适能	(35)
第一节 心肺耐力	(35)
第二节 力量与力量耐力	(39)
第三节 柔韧素质	(44)
第四节 身体成份与体重管理	(48)
第五章 运动处方	(51)
第一节 运动处方概述	(51)
第二节 如何制订运用运动处方	(52)
第三节 体育锻炼中的医务监督	(55)
第四节 运动损伤的一般知识	(60)
第六章 奥林匹克文化	(65)
第一节 奥林匹克历史	(65)
第二节 奥林匹克运动	(70)
第三节 奥林匹克组织	(75)
第四节 奥林匹克功能	(76)
第五节 奥林匹克运动与当代高等教育	(80)
第七章 健身性体育项目	(87)
第一节 健美操	(87)
第二节 武术、太极拳	(100)
第三节 瑜 伽	(115)
第四节 自卫防身术	(131)
第五节 轮 滑	(134)
第八章 休闲体育项目	(141)
第一节 三人制篮球	(141)
第二节 五人制足球	(149)
第三节 软式排球	(153)

第四节 乒乓球	(162)
第五节 羽毛球	(174)
第六节 网 球	(184)
第九章 时尚健身项目	(193)
第一节 定向运动	(193)
第二节 攀 岩	(198)
(1) 第三节 登 山	(199)
(3) 第四节 滑 雪	(201)
(3)	第一章
(9)	第二章
(14)	第三章
(14)	第四章
(15)	第五章
(17)	第六章
(22)	第七章
(22)	第八章
(28)	第九章
(38)	第十章
(44)	第十一章
(48)	第十二章
(12)	第十三章
(21)	第十四章
(22)	第十五章
(22)	第十六章
(60)	第十七章
(28)	第十八章
(62)	第十九章
(70)	第二十章
(72)	第二十一章
(76)	第二十二章
(80)	第二十三章
(87)	第二十四章
(87)	第二十五章
(100)	第二十六章
(112)	第二十七章
(131)	第二十八章
(134)	第二十九章
(141)	第三十章
(141)	第三十一章
(149)	第三十二章
(151)	第三十三章

第一章 大学体育课程概论

体育课程是学校课程的组成部分,是纳入学校教学计划有目的、有计划、有组织的教学活动,是以发展学生体能,增进学生身心健康为主的一种特殊的教育性课程,是实现素质教育和培养德、智、体、美全面发展人才不可缺少的重要途径。

一、体育课的性质作用

体育课程是我国高等学校教学计划内的基本课程之一,是学校课程体系的重要组成部分,是高等学校体育工作的中心环节,是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。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。体育课程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;是全面贯彻学校教育“健康第一”的指导思想,实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。通过课内外体育教学,使学生增强运动促进的健康意识,提高健身的能力,掌握基本的运动和保健技能,激发学生对体育健身的兴趣,培养终身锻炼身体的习惯。并在各种运动的磨练中,逐步培养他们的合作精神、竞争意识和坚强毅力,提高学生对自然、环境等的适应能力,促进学生健康地成长,为全面发展的社会主义事业建设者和接班人。

二、体育课的培养目标

根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,体育课程的目标分为基本目标和发展目标两部分。发展性目标比基本目标的要求要高一些,可以作为大多数学生的努力方向。是针对部分学有所长和达到基本目标后还有余力的学生制订的,鼓励学生完成和达到体育课程的目标。

(一) 基本目标

基本目标是根据大多数学生的基本要求而确定的,具体分为五个领域。

1. **运动参与目标:** 积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯,基本形成终身体育的意识,能够编制可行的个人锻炼计划,具有一定的体育文化欣赏能力。
2. **运动技能目标:** 熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能;能科学地进行体育锻炼,提高自己的运动能力;掌握常见运动创伤的处置方法。
3. **身体健康目标:** 能测试和评价体质健康状况,掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法;能合理选择人体需要的健康营养食品;养成良好的行为习惯,形成健康的生活方式;具有健康的体魄。
4. **心理健康目标:** 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、克服心理障碍,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

趣和成功的感觉。

5. **社会适应目标**: 表现出良好的体育道德和合作精神; 正确处理竞争与合作的关系。

(二) 发展目标

发展目标是针对部分有所长和有余力的学生确定的, 也可作为大多数学生的努力目标, 分为五个领域目标。

1. **运动参与目标**: 形成良好的体育锻炼习惯; 能独立制订适用于自身需要的健身运动处方; 具有较高的体育文化素养和观赏水平。

2. **运动技能目标**: 积极提高运动技术水平, 发展自己的运动才能, 在某个运动项目上达到或相当于国家等级运动员水平; 能参加有挑战性的野外活动和运动竞赛。

3. **身体健康目标**: 能选择良好的运动环境, 全面发展体能, 提高自身科学锻炼的能力, 练就强健的体魄。

4. **心理健康目标**: 在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。

5. **社会适应目标**: 形成良好的行为习惯, 主动关心、积极参加社区体育事务。

三、体育课程的设置

普通高等学校的一、二年级必须开设体育课程(四个学期共计144学时)。修满规定学分、达到基本要求是学生毕业、获得学位的必要条件之一; 三年制学校的学生在校期间必须修满3个学期约104学时的体育课程, 学分为3学分。学生根据自身情况和兴趣在每一学期根据学校开设的课程内容, 进行选项学习, 每学期最多修1学分; 此外, 普通高等学校应对三年级以上学生(包括研究生)开设多种多样的体育选修课程, 以满足不同兴趣学生的需要。

四、体育课程结构

(一) 为了实现体育的课程目标, 应使课堂教学与课外、校外的体育活动有机结合, 学校与社会紧密联系。要把有目的、有计划、有组织的课外体育锻炼、校外(社会、野外)活动、运动训练等纳入体育课程, 形成课内外、校内外有机联系的课程结构。

(二) 根据学校教育的总体要求和体育课程的自身规律, 面向全体学生开设不同项目、不同水平的初、中、高级三个层次的体育课程, 以满足不同层次、不同兴趣学生的需要。重视理论与实践相结合, 在运动实践中注意渗透相关理论知识, 运用多种形式和现代教学技术手段, 安排理论教学内容每学期约4学时, 扩大体育的知识面, 提高学生的认知能力。

(三) 校代表队及部分确有体育特长学生的专项体育训练纳入体育课程之中; 对部分身体异常、特型和病、残、弱及个别高龄等特殊群体的学生, 开设以指导康复、保健为主的体育保健课。

第二章 体育运动与健康

第一节 健康概论

一、健康的概念

健康是人类生存发展的最基本的条件,也是创造社会物质文明和精神文明的基础。历史上许多伟大的思想家对“健康”都作过精辟的论述。马克思把健康称为人的第一权利,一切人类生存的第一前提;法国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的指出,健康的乞丐比有病的国王更幸福;美国哲学家爱默生认为,健康是人生的第一财富。没有健康人生的一切就会黯然失色。因此健康既属于个人,又属于社会。而人们对健康的认识是随着科学的发展和时代的不同而变化着,以往人们普遍认为“健康就是没有病,有病就不是健康”。而现代的健康观告诉我们,健康已不再仅仅是四肢健全,无病痛或虚弱,除身体本身健康外,还要求精神上有一个完好状态。由于人的精神、心理状态和行为对自己和他人甚至对社会都有影响,因此,更深层次的健康观还包括人的心理、行为的正常和社会道德规范,以及环境因素的完美。可见,健康的含义是相当广泛的。

(一) 世界卫生组织关于健康的定义

1948年世界卫生组织(WHO)在其宪章中给健康下了一个定义:“健康不仅仅是没有疾病和衰弱的状态,而是一种在身体上、精神上和社会上的完好状态。”(Health is a state of complete physical, mental, and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.)这个定义将人类几千年对疾病、自身和生存环境的认识高度概括起来,具有划时代的意义,是至今为止应用最普遍的、认可度最高的健康概念。1968年世界卫生组织进一步明确健康即是“身体精神良好,具有社会幸福感”,更加强调了人的社会属性。1978年世界卫生组织在《阿拉木图宣言》中提出“健康是基本人权,达到尽可能的健康是全世界一项重要的社会性指标”。1989年世界卫生组织又提出了“身体健康、心理健康、道德健康、社会适应良好”四个方面的健康标准。从这一点可以看出,健康是人的发展的基本目标。世界卫生组织的健康定义得到人们的普遍认可,有学者对这几方面的健康作了如下解释。

1. **身体健康**:一般指人体生理的健康。

2. **心理健康**:有以下三个方面的标志。

(1) 具备健康的心理的人,人格是完整的,自我感觉是良好的。情绪是稳定的,积极情绪多于消极情绪,有较好的自控能力,能保持心理上的平衡。有自尊、自爱、自信心以及有自知之明。

(2) 一个人在自己所处的环境中,有充分的安全感,且能保持正常的人际关系,能受到别人

的欢迎和信任。

(3) 健康的人对未来有明确的生活目标,能切合实际地、不断地进取,有理想和事业的追求。

3. **社会适应良好**:指一个人的心理活动和行为,能适应当时复杂的环境变化,为他人所理解,为大家所接受。(以上指的主要是心理适应,在体质的概念中提到了对内外环境的适应能力。例如对外界环境条件的抗寒、抗热能力,对疾病的抵抗能力等。)

4. **道德健康**:最主要的是不以损害他人利益来满足自己的需要,有辨别真伪、善恶、荣辱、美丑等是非观念,能按社会认为规范的准则约束、支配自己的行为,能为人的幸福做贡献。

(二) 我国学者对健康概念的理解

我国学者穆俊武提出的新的健康概念为:“在时间——空间、身体、精神、行为尽可能达到良好状态。”对此概念他作了如下解释。

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。不能把健康看作是静止不变的东西,应理解为不断变化着的概念。新的健康概念强调时间的重要性,即健康概念的相对性。

空间概念:不同地区、不同国家的人,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。应分地区、国家的不同,尽可能达到各自的良好状态,这样方能逐步实现理想而共同的健康行为。人们对保健的需要,在发达国家与不发达国家不同。作为健康教育者,应根据空间来制订保健行为。健康不是由主观或客观的东西来决定。有些结核病人,没有自觉症状,而胸部x线片发现有结核改变;一些精神病患者,本人没有意识到患病,而是周围人发现他有病;有许多就诊患者认为自己不健康,而多方面检查并未发现异常。对这些目前没有一个标准来区分。我们不妨从身体、精神、行为等角度,把主观表现,客观征象结合起来去探求健康概念。

身体、精神概念较易理解。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。

无论是世界卫生组织还是我国学者对于身体、心理和社会适应的三维健康观基本上持认同态度,但是对心理和社会适应,特别是社会适应的表述是比较模糊的。因为人类所生存的环境是非常复杂的,包括自然环境和社会环境。例如社会环境中的政治、经济、文化环境和社会生活事件中的各种行为与生活方式。美国学者罗杰斯在《保健题解词典》中提到:“健康是多方面的,而且很大程度上受文化的制约,各种伤残的相对重要性将不同程度地取决于文化环境以及伤残人士在那种文化中所扮演的角色。”人的社会性决定了医学对人类健康与疾病的研究,不能也不可能脱离人类所处的社会文化背景。实际上,从健康的含义中可以体会到健康集中反映了人类生存和发展的现状和水平。此外,我们必须结合世界卫生组织宪章和2000年人人享有卫生保健的要求,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力。

二、健康标准

(一) 世界卫生组织提出的健康的10条标准

1. 精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。
2. 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细不挑剔。

3. 善于休息, 睡眠良好。
4. 应变能力强, 能适应环境的各种变化。
5. 能够抵抗一般性感冒和传染病。
6. 体重得当, 身材均匀, 站立时头、肩、臂位置协调。
7. 眼睛明亮, 反应敏锐, 眼睑不发炎。
8. 牙齿清洁, 无空洞, 无痛感; 牙龈颜色正常, 不出血。
9. 头发有光泽, 无头屑。
10. 肌肉、皮肤富有弹性, 走路轻松有力。

世界卫生组织提出了人类新的健康标准。这一标准包括肌体和精神健康两部分, 具体可用“五快”(肌体健康)和“三良好”(精神健康)来衡量。

“五快”是指: ①吃得快。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。一旦有便意, 能很快排泄完大小便, 而且感觉良好; ③睡得快。有睡意上床后能很快入睡, 且睡得好, 醒后头脑清醒, 精神饱满; ④说得快。思维敏捷, 口齿伶俐; ⑤走得快。行走自如, 步履轻盈。

“三良好”是指: 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。

然而, 健康标准对不同年龄、不同性别的人则有不同的要求。根据世界卫生组织的年龄分期是: 44岁以前的人被列为青年; 45~59岁的人被列为中年; 60~74岁的人为较老年(渐近老年); 75~89岁的人为老年; 90岁以上为长寿者。

(二) 青年人健康标准(44岁以前)

1. 吃得正确: 在青春期保持饮食平衡和有规律, 有助于使你现在健美将来健康。
2. 喝得正确: 干净的水和果汁是有利于健康的, 不要饮酒, 喝醉是不明智的。
3. 请别吸烟: 如果你想健美, 有吸引力, 请勿吸烟。
4. 适当放松: 运动、音乐、艺术、阅读, 与其他人交谈, 可帮助你成为兴趣广泛的人。
5. 积极自信: 要积极自信和富有创造性, 要珍惜青春。
6. 知道节制: 遇事能三思而后行, 大多数的事故是可以避免的。
7. 负责的性行为: 了解自己的性行为并对此负责。
8. 运动有好处: 运动可以使你健美和感觉良好; 参加运动的每一个人都可赢得健康。
9. 散步: 散步是一种轻缓的运动, 而且散步能使你感到舒适。
10. 不吸毒: 吸毒是一条死胡同, 要坚决自信地说“不”。

(三) 男性健康标准

1. 吃得正确: 知道吃什么和什么时候不吃。
2. 喝得正确: 每天至少喝两升液体——大部分为水。酒精与驾驶不能相容。
3. 不吸烟: 吸烟和嚼烟草是不卫生的和令人讨厌的。这对你本人和周围的人都能造成严重的危害。
4. 散步: 尽可能多散步和经常散步。
5. 找时间娱乐: 找时间享受家庭生活的乐趣, 培养兴趣, 学习新技能。
6. 自信: 头脑开放和举止大方比相反行为更有作用。微笑可以沟通感情。

7. **事事小心**：无论你是否是在开车、工作，还是在家里，都要做到安全第一，避免疲劳和保持警觉。
8. **正确的性生活**：每人只能有一个性伴侣。
9. **运动**：运动对生理和心理健康都有好处。
10. **不要滥用药物**：不要非法使用或滥用药物，记住你对青年人可能有榜样作用。

(四) 女性健康标准

1. **吃得正确**：怀孕和哺乳期间营养特别重要。要保证补充足够的维生素和矿物质。
2. **喝得正确**：一天至少喝两升液体——主要是水。如果你已怀孕，酒对你和胎儿特别有害。
3. **不吸烟**：为了你自己（特别是如果你正在服用口服避孕药）、你的家庭和未出世的孩子的健康——不要吸烟。
4. **散步**：要尽可能经常散步，尤其在绝经期以后，散步可以增强你的骨骼。
5. **安排闲暇时间**：在每天的经常性活动以外，培养多种兴趣。
6. **富有建设性**：在为亲友等分担忧患意外时，富有建设性，意味着爱和关怀照顾，微笑易沟通感情。

总之，健康是人类珍贵的社会财富，是人类生存发展的一个基本要素。健康水平是生命运动水平的反映，生命运动的协调、旺盛和长寿趋势，就表现为健康良好，反之就是健康不佳。据世界卫生组织提供的资料表明，人们的寿命在延长，而全球死亡率降低到15‰以下时，与生活方式有关的疾病都出现了，不良生活方式导致的疾病已成为影响世界人民健康的大敌。还强调指出，饮食和运动是促进人们健康的主要因素。“生活方式疾病”的发生与人类文明进步密切相关，故也称“文明病”，其中关键是社会因素，特别是不科学、不健康的生活方式和生态环境。这些因素主要包括不平衡的膳食、不懂营养卫生，酗酒、吸烟、好逸恶劳、缺乏运动等。

三、健康程度的分类及评价标准

(一) 健康程度的分类

关于健康程度的分类，从不同的目的及不同的角度出发，有各种分类，见表2-1。

表2-1 几种健康程度的分类

1 度	2 度	3 度	4 度	
A		B	C	D
特别健康者	普通健康者	需注意身体 (限制运动)	需保护者 (禁止运动)	病者 (治疗)
健康者		虚弱者	病者	

从理论上讲，尽管分类中有第一度特别健康者和第二度普通健康者，但实际上在体育运动中二者不易明确区分。在日常生活中健康者、病者及虚弱者彼此之间是有区别的，通过体育锻炼和运动疗法健康程度可以提高和康复。

(二) 健康的评价标准

健康可分为个体健康和群体健康：个体健康根据健康的定义可分为身体健康、心理健康和社会

适应健康；而群体健康系指人群整体健康的水平，是指不同地域或不同特征的人群的整体健康状况。通常用人口统计指标、疾病统计指标、身体发育统计指标综合评价人群健康状况。

1. 群体健康的评价标准。对于一个国家或某一地区的群体健康水平的评价标准，主要是看四项指标：即平均寿命、患病率、就诊率及死亡率等综合情况。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。

2. 个体健康的评价标准。主要是看个人各主要系统、器官功能是否正常、有无疾病、体质状况和体力水平等。个体健康是指个人的综合健康状况，个体健康是评价个人生存质量的最基本指标。群体健康是指不同地域或不同特征的人群的整体健康状况，群体健康对制订健康政策，评定国家或地区的健康状况和健康服务非常重要。群体健康是以个体健康为基础的，个体健康的提高能促进整体健康的水平。

四、影响健康的主要因素

（一）健康的行为

积极的生活就象一块吸铁石，将行为和习惯吸在一起。单一地看二者似乎都过于简单而没有价值，然而将他们集中在一起，则就是我们拥有健康和生命力的保证。健康的行为和生活方式是指人们在某种价值观念指导下，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。生活活动指人们的行为，即是在一定的空间与时间中，人们为了达到一定的目的，利用可以取得的物质条件和社会条件而采取的种种行为（包括为了与别人配合行动而必不可少的语言）。因此，生活方式是个人或群体在生产实践活动过程中，长期共同在特定生活环境中形成的全部活动模式。我国最早的医书《黄帝内经》指出：“故智者之养生也，必须四时而适寒暑，和善怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如是，则僻邪不至，长生久视。”（《灵枢·本神篇》）。虽然人们早已知道生活习惯和生活方式与人们的健康息息相关，但这些因素没有受到足够的重视和推广。生活方式的变化，包括生活内容、生活领域、生活节奏的改变，都会引起个人和社会的健康问题。

几年前，美国加利福尼亚健康部人类人口实验室的研究人员公布了一个和健康长寿有关的习惯清单。

1. 定期锻炼（运动量适合本人的身体情况）。

2. 充足睡眠每日保持7~8小时睡眠。

3. 好的早餐。

4. 按时用餐（每日可吃4~6餐）。

5. 禁烟禁毒。

6. 饮酒适度（或禁酒）不饮或饮少量低度酒。

7. 控制体重（不低于标准体重10%，不高于20%）。

此外，每年至少检查一次身体。布莱斯诺博士指出，它适用于各种年龄的人，特别适用于身体功能处于下降阶段的人。若能遵循上述7种习惯去生活，那么将会使你终身受益。一般来说，年龄超过55岁的人如果能按上述的6~7种习惯去生活，将比仅仅遵循3种或更少的习惯生活的人长寿7~10年。

(二) 体育锻炼

经常性的体育锻炼,是增强体质,促进健康的最有效的手段,也是促进健康的主要手段之一。在前面提到的美国加利福尼亚健康部人类人口实验室的研究人员公布了一个和健康长寿有关的7种健康要素中首推体育锻炼,对促进健康影响为最大。体育锻炼和体育活动并不是一个新思想,人类运用此手段进行防治疾病的历史已非常悠久。早在公元前771年我国名医扁鹊就采用导引、按摩健身防治疾病。通过太极拳、“五禽戏”等方法预防因缺乏活动而引起的疾病。古希腊人很早就开始在石崖上写着“如果你想聪明,跑步吧!如果你想强壮,跑步吧!如果你想健康,跑步吧!”古代印度、罗马等国均有采用体操和按摩等方法治疗疾病和养生。18世纪哲学家伏尔泰有一句名言,即“生命在于运动”。运动是生命的存在形式,反过来又能促进生命活动。国内外大量实践证明,体育锻炼不仅能增强体质,促进儿童青少年身体生长发育,而且还是一项很重要的医疗手段。法国著名医生蒂素早就说过:运动的作用可以代替药物,但没有一种药物可以代替运动。从下面美国研究人员对哈佛成千上万的大学毕业生的调查结果中,你会发现积极的体育锻炼对心血管疾病和死亡的影响。活动较少(一周活动消耗少于1000卡热量的人)与适度且高水平活动的人出现死亡危险的比率分别是0.71和0.54。

一周活动消耗少于1000卡热量的人 1.0

一周活动消耗1000~2500卡热量的人 0.71

一周活动消耗大于2500卡热量的人 0.54

从上面的一组数字可以看出,适度的体育锻炼将危险降低了29%,而大量的体育活动将危险降低了46%。与那些不运动的人相比,从事轻度或适度体育锻炼的人的死亡率分别是0.79和0.63。也就是说,每周锻炼消耗的热量超过2500卡,将危险率降低了50%,那些不运动或活动较少的毕业生患心脏病的危险是那些从事积极体育锻炼毕业生的2.4倍。

大多数的研究都有相同的结论,即心脏病的危险与定期的体育活动量成反比,无论这种活动是职业的、休闲的、还是积极的运动。研究表明,活动只是在当时或同期能够获益的,高中或大学参与运动不能为日后的生命提供保证。事实上,定期活动的人不论他们年轻时是否进行了积极的体育锻炼都能降低患心脏病的危险。

近年来的研究发现,身体缺乏运动与不良的生活形态会威胁健康并加速老化。身体活动量较多的人远比不运动的人较长寿,即使他们在晚年才开始运动。美国的调查指出,每年超过25万人的死因与缺乏规律的身体活动有关,全世界大多数工业化国家也有类似的趋势。

(三) 合理的膳食

合理均衡的营养,是增强体质,促进健康的必不可少的手段,如果食物选择不合理或不当,则可以直接导致超重、肥胖症、心脏病、糖尿病等。因此,根据世界卫生组织推荐的饮食标准,合理的饮食结构首先要保证三大营养素蛋白质、脂肪、碳水化合物,及矿物质和各种维生素的摄取。2002年7月在人民大会堂召开的中国营养学会上制订了适合我国居民的平衡膳食宝塔。该宝塔分为五层,包含了我们每天应吃的主要食物种类,谷类在宝塔的底部,每人每天应吃300~500克,蔬菜和水果在第二层,每天应吃400~500克和100~200克;鱼、肉蛋等动物性食物位于第三层,每天应吃125~200克(鱼虾类50克,畜、禽肉50~100克,蛋类25~50克)奶类和豆类食物及豆制品占第四层,每天应吃奶类和奶制品100克和豆类及豆制品50克;第五层塔尖是油脂类,每天不超过25克。

(四) 其他如环境、卫生服务因素等

健康不仅立足于个人身体和精神的健康,更应强调人体与自然环境和社会环境的统一,强调健康、环境与人类发展不可分割。发展必须包含生活质量的提高,同时保持环境的可持续发展,这是探索健康生态学的基础。1992年WHO环境与健康委员会的报告中将“维护和促进健康应该放在环境和发展关注的中心”,1993年WHO提出“持续发展的中心问题是人类,人类有权享有与自然和谐的健康而有生产能力的生活”。因此,人类必须整合和平衡目前或今后将要面临的环境——健康——发展问题。

WHO的《渥太华宪章》指出:健康的基本条件和资源是和平、住房、教育、食品、经济收入、稳定的生态环境、可持续的资源、社会的公平与平等。健康服务必须在这些坚实的基础上建立国家制订政策、以社区服务为中心、多部门协作的健康服务体系,实现人人享有健康服务的宏伟目标。健康服务体系是国家促进人类健康的主要手段之一,反映一个国家的综合实力。

五、促进健康的五大基本要素

人人都希望自己健康,青春常驻,生活充满活力。但是,健康与我们平时的习惯和行为有着直接密切的关系,在维持和促进健康的行动中,有五个最基本的要素。

(一)要自觉、经常参加体育锻炼,尤其是有氧锻炼活动。这是通过增强体质,促进健康的最有效手段之一。

(二)要科学、合理摄入营养。既要注意科学安排膳食制度,也要注意各种营养素的平衡摄入。除了蛋白质、糖、脂肪等三大产热食物外,维生素、微量元素、纤维素和水份等在维持身体健康、促进体质改善方面也有不可忽视的作用。

(三)要有健全的心理。即:要保持积极向上的情绪,培养健全的个性和性格,发展良好的人际关系,以实现内心世界和外界环境间的平衡,预防各种心身疾病的发生。

(四)要建立良好的生活方式。包括建立合理的生活制度,消除各种危害健康的行为(如吸烟、酗酒、滥用药物),培养各种促进健康的行为。

(五)要定期参加体格检查,及早发现、诊断和治疗各种疾病。

亚健康的表现形式主要有慢性疲劳综合症、信息过剩综合症、神经衰弱、肥胖症等。在心理上表现为注意力不集中、记忆力减退、烦躁、焦虑、易惊等现象,在生理上表现为疲劳、乏力、失眠多梦、白天困倦、活动时气短、出汗、腰酸腿疼等症状。此外,还有可能出现心血管系统疾病,如心悸、心律不齐等。

第二节 体育运动与健康

一、体育运动与身体健康

经常从事体育运动不仅能够改善肌肉、心血管、呼吸系统功能,提高神经、内分泌和免疫调适能力,而且还可以降低因运动不足带来的慢性疾病的危险性,提高生活质量和工作效率提高

(一) 体育运动能够降低心血管病的发病率, 预防心血管病变

根据最新的流行病学研究表明: 现代流行病导致的死亡人数占总死亡人数的一半以上。而体育活动可以减少心血管疾病的发生。美国的一项研究表明: 久坐者的总体死亡率比积极活动者几乎高出 3 倍。经常参加体育运动可以使心肌强壮, 有效改善心率、心脏的工作能力和储备能力提高。降低血压、血脂和控制血糖。

(二) 增强呼吸系统的功能。

适量运动可以增加肺组织的弹性, 增强呼吸肌的力量和耐力, 使呼吸频率减慢, 呼吸深度增加。人在体育锻炼过程中, 呼吸加深, 吸进更多氧气, 排出更多的一氧化碳。使得肺活量增大, 肺功能增强。因此, 经常锻炼的人其呼吸显得平稳、深沉、匀和、频率较慢。

(三) 提高消化系统功能

长期坚持体育锻炼, 能够促使胃肠消化功能加强, 消化腺分泌的消化液增多, 消化道蠕动更强。胃肠和血液循环改善, 使食物的消化和营养物质的吸收更充分和顺利。

(四) 改善神经系统功能

人的活动是在神经系统支配下的协调活动, 坚持锻炼的人 (尤为老人), 常表现为耳聪目明, 精力充沛。因此经常参加体育运动可促进神经系统的生长发育, 脑的重量和皮层厚度都增加, 大脑皮层表面积增大。加快了脑细胞的新陈代谢, 对提高脑细胞的功能、工作效率及对脑细胞功能的保护都有良好作用。

(五) 对运动系统功能的影响

研究表明: 有规律的体育锻炼可以提高骨质密度, 使骨骼变粗, 肌肉附着处的骨突增大, 骨小梁排列更规则。少年儿童参加适量运动还促使骨有机成分增加, 无机成分减少, 骨更具弹性和韧性。这些变化提高了骨骼抗折断、弯曲、压拉、扭转等方面的能力。适量运动还可以刺激长骨增长, 使人长高。

体育运动还可以加强关节周围肌肉力量, 提高关节周围韧带、肌肉的伸展性, 从而提高关节的灵活性, 扩大关节运动的幅度, 加强关节的稳定性。

体育运动还可以促进肌肉血流量增加, 肌肉获得更充分的营养、氧气, 加快了代谢, 久之肌纤维变粗, 坚韧有力, 肌肉储备的能量增加, 能量利用率提高, 使肌肉收缩力量加大。

(六) 体育运动能够改变体成份, 控制体重

众所周知, 过分肥胖会影响人的正常生理功能, 尤其是容易造成心脏负担过重, 寿命缩短。经常参加有氧运动和力量练习可以促进脂肪分解, 使体脂含量减少, 瘦体重增加, 有利于改善和保持正常的身体成份, 合理的控制体重。预防与身体成份异常有关的疾病的发生。