



21世纪高等学校规划教材



DAXUESHENG
TIYU YU JIANKANG

大学生 体育与健康

余敏克 吴松伟 主编



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

上海高等学校规划教材

大学生体育与健康

主 编 余敏克 吴松伟
副主编 麻晓鸽 陈 新



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书分为两个部分,共 18 章。第一部分(第一章到第七章)从不同的学科体系系统全面地讲述了体育与健康的理论知识,使学生对体育与健康的基本特点和规律有全面的认识;第二部分(第八章到第十八章)为实践教学,运动项目涵盖了高校体育教学的主要课程。书中还设置了大量与健康养生相关的常识,增强了本书的可读性和丰富性。

本书内容丰富,对体育教学具有一定的指导性,既可作为高校体育课程的教材,也可供体育爱好者参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

大学生体育与健康/余敏克,吴松伟主编. —上海:
上海交通大学出版社,2012

21 世纪高等学校规划教材. 公共课系列

ISBN 978-7-313-08107-0

I. ①大… II. ①余…②吴… III. ①体育—高等学校—教材②健康教育—高等学校—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 006406 号

大学生体育与健康

余敏克 吴松伟 主编

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路 951 号 邮政编码:200030)

电话:64071208 出版人:韩建民

北京振兴源印务有限公司印刷 全国新华书店经销

开本:787mm×1 092mm 1/16 印张:19.75 字数:480 千字

2012 年 1 月第 1 版 2012 年 3 月第 1 次印刷

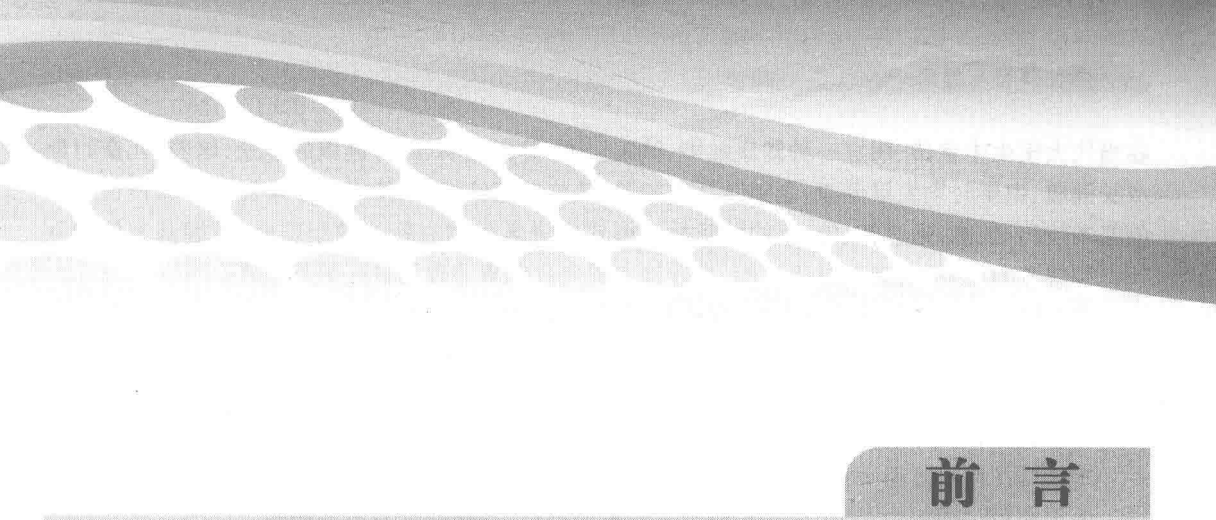
印数:1~2 030

ISBN 978-7-313-08107-0/G 定价:35.00 元

版权所有 侵权必究

告读者:如您发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话:010-88433760



前言

Preface

大学生体育与健康是一门把身体发展、思想品德教育、文化科学教育、生活和劳技教育、心智开发等寓于身体活动之中并使其有机结合的基础教育课程。本教材从大学生体育与健康课程的运动参与、运动技能、身体发展、心理健康和社会适应五大目标体系出发,从体育的基础理论知识和体育项目的教学上着手介绍体育与健康的基本理论和实践常识。

本教材的编写遵循三大原则:

一是理论与实践相结合。本教材的理论基础部分从体系上对体育与健康课程的基础理论进行了梳理归纳,即从体育的心理学、生理学、解剖学、营养学、保健学和文化六大方面进行了总体概括,便于学生从不同的学科体系上分别把握体育的基本特点和规律,以期从不同的视角出发,对体育与健康形成新的认识与定位。实践教学部分着重从不同项目的特点、分类、发展及功能上入手,对各项目进行简单介绍,继而引入各项的基本技术和战术及比赛规则分析等内容,简单、全面概括了几大运动项目。

二是传统体育教学项目与社会流行的新兴项目相结合。实践教学部分不仅包括传统的体育教学项目,还包括新兴运动项目。在休闲运动章节中重点介绍了当前高校流行的健身运动项目,如户外、定向、登山运动、野外生存及野外生存生活训练和拓展训练等。健美运动章节引入了白领阶层盛行的舍宾和瑜伽运动等。在个别章节中还针对不同人群的身体发展特点,专门介绍了与之相适应的练习方法和技巧等。因此,本教材不仅便于学生对传统项目进行认识和把握,也便于学生及时了解社会新兴运动项目及其发展特点和练习方法。

三是基础知识与课外延伸知识相结合。在介绍基础知识的同时,延伸扩展了当前高校学生普遍关注和感兴趣的、健康、养生、营养、保健及运动小常识,增强了教材的可读性和丰富性。

本教材分为两部分,共 18 章。第一部分先概括介绍了高校体育的内涵、功能以及健康、体质健康与终身体育的基本内容,然后分别从心理学、生理学、解剖学、营养学、保健学和文化的角度介绍与体育相关的基础理论;第二部分按田径运动、篮球运动、足球运动、排球运动、羽毛球运动、网球运动、乒乓球运动、游泳运动、体操及健美运动、武术、休闲运动的顺序分别论述了不同体育项目的特点、基本的技战术、比赛规则及练习方法等内容。

本教材除了介绍基本的理论和运动常识之外,还进一步结合课程中的某些知识和技能讲解,设置了“延伸阅读”栏目,便于学生根据个人兴趣深入学习相关知识。这不仅能加深学生对知识、技能的理解和掌握,而且能使掌握获取新知识的方法和途径。因此,本教材更重要的意义是

在当代大学生中宣传、树立一种健康维护、健康促进、健康发展、终身健康的理念,培养“儿童时期成长健康,中年时期发展健康,老年时期维护健康”的健康认知观,使学生了解促进健康良性发展的基本技巧、技能,通过知、信、行的健康教育模式促进学生树立新的健康理念,掌握基本的健身知识和健身方法,不断完善健康素养,更好地实现自我健康管理的良好运行程式。

本教材由武汉体育学院余敏克、吴松伟担任主编,麻晓鸽、陈新担任副主编。编写人员的具体分工是:余敏克负责编写第一章、第二章、第七章、第十六章、第十七章、第十八章;吴松伟负责编写第八章、第九章、第十章、第十一章、第十二章、第十三章、第十四章、第十五章;麻晓鸽负责编写第三章、第四章、第五章、第六章;陈新负责图片的拍摄。

本教材在编写过程中参考了大量的相关资料,谨向有关作者表示衷心感谢!

由于编写时间较为仓促,疏漏和错误之处希望同行、专家和读者不吝赐教。

编 者

目 录

Contents

第一部分 理论基础

▶ 第一章 体育教育,健康第一	3
第一节 体育与体育教学	3
第二节 健康地生活和学习	6
第三节 学生体质健康标准与评价	13
第四节 终身体育	20
▶ 第二章 体育的心理学基础	23
第一节 心理健康概述	23
第二节 大学生心理健康	27
第三节 体育运动与心理健康	31
▶ 第三章 体育的生理学基础	35
第一节 生理学概述	35
第二节 运动技能的形成与身体素质	39
第三节 常见的运动性生理反应	42
第四节 运动健身的科学监控	46
第五节 运动处方	49
▶ 第四章 体育的解剖学基础	57
第一节 人体的基本组成	57

第二节 体育与机体的各个机能系统	63
------------------------	----

第三节 科学地进行体育锻炼	65
---------------------	----

► 第五章 体育的营养学基础	70
----------------------	----

第一节 营养学概述	70
-----------------	----

第二节 膳食平衡与营养调查	77
---------------------	----

第三节 运动、营养与健康	83
--------------------	----

► 第六章 体育的保健学基础	88
----------------------	----

第一节 运动与保健	88
-----------------	----

第二节 运动与养生	100
-----------------	-----

► 第七章 体育的文化基础	105
---------------------	-----

第一节 体育文化	105
----------------	-----

第二节 奥林匹克文化	109
------------------	-----

第三节 体育中的美学及欣赏	112
---------------------	-----

第二部分 实践教学

► 第八章 田径运动	123
------------------	-----

第一节 田径运动概述	123
------------------	-----

第二节 径赛	126
--------------	-----

第三节 田赛	133
--------------	-----

第四节 田径运动竞赛规则	139
--------------------	-----

► 第九章 篮球运动	142
------------------	-----

第一节 篮球运动概述	142
------------------	-----

第二节 篮球运动基本技术和战术	144
-----------------------	-----

第三节 篮球运动竞赛规则	153
--------------------	-----

► 第十章 足球运动	156
------------------	-----

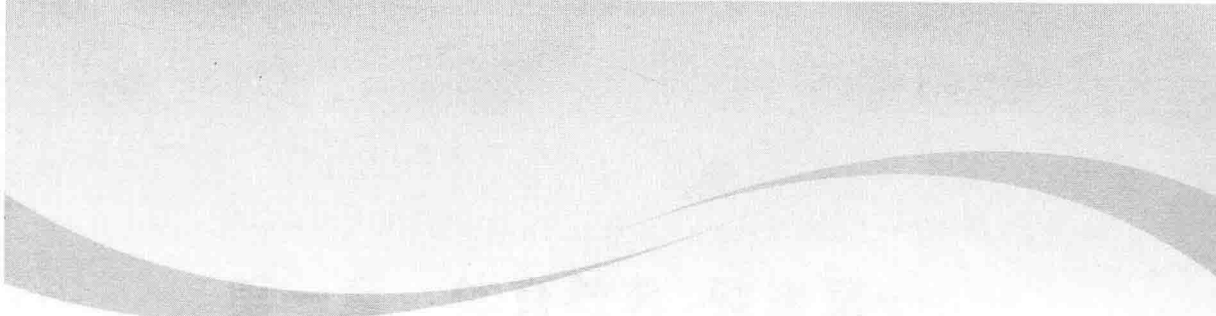
第一节 足球运动概述	156
------------------	-----

第二节 足球运动基本技术和战术	158
-----------------------	-----

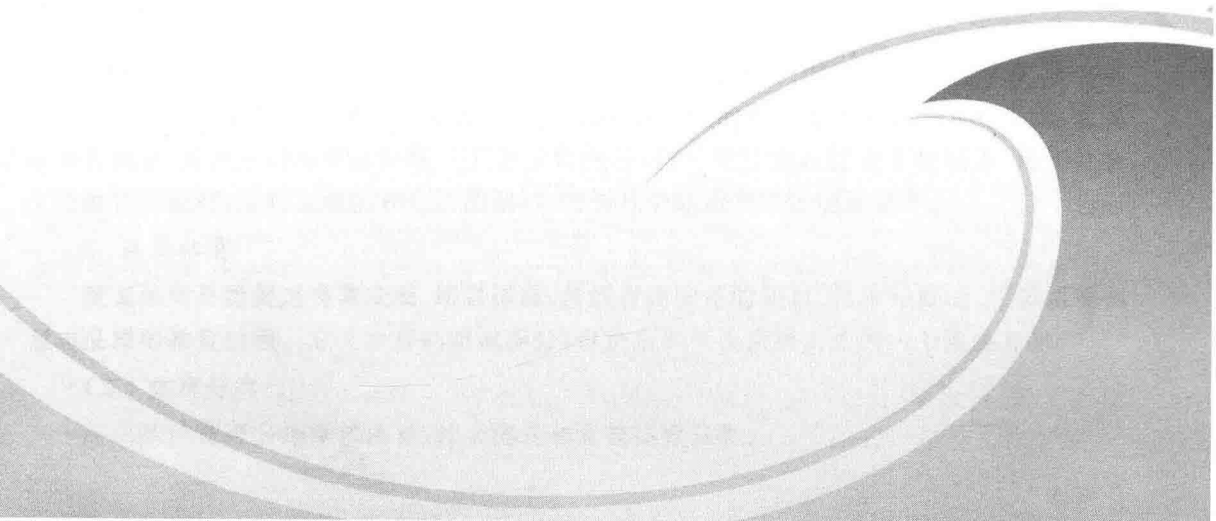
第三节 足球运动竞赛规则	165
--------------------	-----

▶ 第十一章 排球运动	168
第一节 排球运动概述	168
第二节 排球运动基本技术和战术	171
第三节 排球运动竞赛规则	177
▶ 第十二章 羽毛球运动	180
第一节 羽毛球运动概述	180
第二节 羽毛球运动基本技术和战术	182
第三节 羽毛球运动竞赛规则	189
▶ 第十三章 网球运动	192
第一节 网球运动概述	192
第二节 网球运动基本技术和战术	194
第三节 网球运动竞赛规则	203
▶ 第十四章 乒乓球运动	206
第一节 乒乓球运动概述	206
第二节 乒乓球运动基本技术和战术	208
第三节 乒乓球运动竞赛规则	215
▶ 第十五章 游泳运动	218
第一节 游泳运动概述	218
第二节 游泳运动基本技术	220
第三节 游泳运动竞赛规则	230
第四节 游泳卫生与安全	232
▶ 第十六章 体操及健美运动	238
第一节 形体训练	238
第二节 体操运动	245
第三节 健美操运动	249
第四节 瑜伽运动	254
第五节 体育舞蹈	259
第六节 舍宾	263

▶ 第十七章 武术	267
第一节 武术概述	267
第二节 拳术与剑术	274
第三节 散打与跆拳道	278
▶ 第十八章 休闲运动	283
第一节 户外运动	283
第二节 定向运动	287
第三节 登山运动	291
第四节 野外生存及野外生存生活训练	296
第五节 拓展训练	300
▶ 参考文献	305



第一部分 理论基础

- 第一章 体育教育,健康第一
 - 第二章 体育的心理学基础
 - 第三章 体育的生理学基础
 - 第四章 体育的解剖学基础
 - 第五章 体育的营养学基础
 - 第六章 体育的保健学基础
 - 第七章 体育的文化基础
- 

第一章 体育教育,健康第一

■ 主要内容

体育、健康、健康教育一直都是高校体育教育的焦点和热点名词,亦是人类的生存目标和永恒追求。本章主要介绍体育与健康的内涵、功能、影响因素,学生健康体质测试及终身体育的基本内容。

■ 学习目标

了解高等学校体育教育的基本内容,准确把握健康、亚健康、体适能及体质间的辩证关系,懂得如何科学评价自身的健康水平,从而培养健康促进、终身体育的科学健康观。

第一节 体育与体育教学

健康不等于一切,但失去健康却等于失去一切。

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指标。

一、体育

(一) 体育概念

体育的概念是随着人类认识活动的逐步深入而逐渐变化的,尤其是随着现代生产生活方式和人文环境等客观环境条件的转变,体育的性质、内容、范围、对象以及时空关系也在不断地进行自我完善。根据我国体育发展的特点和规律,体育可分为广义体育和狭义体育。

1. 广义体育

广义体育是以身体练习为基本手段,以增强体质、增进健康、促进人的全面发展、丰富社会文化生活和促进精神文明建设为目的的有意识、有组织的教育过程和社会文化活动,它包括体育教育、竞技运动和身体锻炼三个方面的内容,是一种特定的社会文化现象,属于社会文化教育的范畴,受社会政治和经济的制约,并为社会政治和经济制度服务。

2. 狭义体育

狭义体育是指促进身体发展、增强体质,传授身体锻炼的知识、技术和技能,培养道德和意志品质的教育过程。它是教育的组成部分,也是培养全面发展人才的一个重要方面。

(二) 体育分类

广义的体育可分为学校体育、社会体育和竞技体育三类。

1. 学校体育

学校体育(school physical education)是指在各级各类学校中开展的,通过身体活动增强学生体质,并传授身体锻炼的知识、技术、技能,培养学生的道德和意志品质的有目的、有计划的教育过程。学校体育的目的是完善学生的自身发展,使学生具有良好的体质,掌握体育锻炼的相关知识、技能,使其终身受用。学校体育具有鲜明的教育性、健身性。

2. 社会体育

社会体育(sport-for-all)也称为大众体育、群众体育,是指为了达到强身健体、医疗保健和休闲娱乐等目的而进行的内容广泛、形式多样的体育健身活动,具有一定的健身性、休闲娱乐性及灵活自主性。社会体育作为我国体育事业的重要组成部分,关系到人民体质的增强、健康水平的提高和生活质量的改善,对现代社会的发展具有重要意义。

3. 竞技体育

竞技体育(sports)亦称竞技运动,是为了最大限度地发挥人在体格、体能、心理及运动能力方面的潜力,为了取得优异竞赛成绩而进行的科学、系统的训练和竞赛活动,既具有对抗性、竞争性和娱乐观赏性,又具有规范性、组织性、国际性及公认性,还具有一定的教育意义,有利于推广普及全民健身活动。

(三) 体育的产生与发展

体育作为人类有目的、有意识的社会活动,是为了适应社会需要和人的生理、心理需求而产生的,其主要产生于生产劳动的过程中。然而由于原始社会生产力水平低下,人们还没有明确的社会职能分工,各种社会活动尚处在萌芽状态,原始社会的体育与教育、军事、医疗卫生、娱乐及宗教祭祀等活动相互关联,相互促进和发展。体育活动正是在人类生存进化的漫长过程中孕育、发展起来,并逐步独立于其他体系,逐渐呈现出竞技的形式,表现出多功能、多元化的形式及特点。

体育运动从萌芽阶段到逐渐成熟的过程中,一直伴随着人类的社会需要而成长、发展,它始终是人类作为满足自身生存、享受和发展需求的一种社会活动。现代体育正在朝着多样化的方向发展,如促进世界和平、民族团结、现代社会文明健康和谐发展,满足人类的生存与发展需求等。

(四) 体育的功能

体育的功能是指体育在社会进步和人类发展过程中所产生的各种效益的状况。随着社会的发展,人类对体育多元化需求层次不断提升,体育的功能也在逐步完善和发展。其功能可分为生物功能和社会功能。

1. 生物功能

体育的生物功能主要表现为健身养生、健美及健心三个层次。

(1) 生命在于运动。体育运动能促进各器官与系统的生长发育,促进人体各组织结构与机能的改善,还可全面发展身体素质,提高人体基本的活动能力、适应自然和抵抗疾病的能力,达到防治疾病、强身健体、延年益寿的目的。

(2) 通过体育锻炼塑造出来的健康美具有恒久的魅力。参加体育活动可以塑造形体美、姿态美、健康美,使整个机体表现出蓬勃向上、充满朝气、青春飞扬的健康活力。

(3) 体育锻炼可以培养人的心灵美,调节人的情绪,培养人良好的心理素质和高尚的道

德情操。

2. 社会功能

体育的社会功能主要表现在教育、政治、经济、娱乐、社会情感五个方面。

(1) 体育是教育的重要组成部分,是培养全面发展人才的重要手段。体育可以培养良好的道德品质,培养全面发展的人才,从而提高民族素质。现代体育融健身娱乐为一体,其教育功能早已扩展到整个社会,并在不断优化的过程中整合出新的内涵。

(2) 体育既受政治制度的制约,也为一定的政治服务。体育可使国家扩大国际影响,振奋民族精神;发展国际文化,服务外交事业;加强民族团结,促进国家统一和世界和平。

(3) 体育既受国家经济发展的制约,也为国家的经济发展服务,这是现代体育发展的主要特点和趋势。体育能强身健体,提高劳动者的工作效率,促进产业及科学事业的发展,还能减少社会待业人口。体育产业作为一种新兴产业,以其独特的魅力和广阔的市场引起经济界的高度重视。体育旅游、体育表演、体育建筑和其他体育经营产业正以“朝阳产业”的姿态成为国民经济新的增长点,并不断彰显自身独有的风采和魅力。

(4) 体育为社会提供了娱乐场所,促进了文化形态的发展,满足了人们的精神需要,越来越受到人们的青睐。伴随着休闲体育时代的来临,它给人类提供全新的娱乐享受、减压和宣泄的方式,在促进家庭和睦、愉悦心情等方面带来了新的社会体验。例如,参加户外体育活动可以调节生活,享受大自然的乐趣,促进人际关系和谐。

(5) 体育可以促进社会心理的稳定性,还可净化国民情感,激发民众的爱国热情。体育活动向来被人们视为加强人际交往及国际沟通的平台。

二、高等学校体育

(一) 高等学校体育的基本内容

教育部 2002 年《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《纲要》)指出了体育课程的性质:“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;是高等学校体育工作的中心环节。”

《纲要》中还指出:“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;是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。”

未来的身体健康教育绝不仅仅是单纯的生物本能性的运动锻炼,而是需要在潜移默化中赋予其丰富的思想和文化内涵的健康教育理念,实现生物人向社会人终极转变的载体和媒介,最终实现人类的健康促进和全面发展。在此过程中,体育理念也随着人的认识及思维理念上的转变而不断更新。因此,高等院校体育教育必须树立“以人为本,健康第一”的教育理念,从而达到健身育人的教育目的。

(二) 高等学校体育课程的教学内容体系

世界卫生组织认为,健康是人的生理、心理、社会适应及道德同时达到完满的状态。因此,高等院校在体育与健康课程设置上将体育与健康教育两者有机结合,系统地从生理、心理、社会适应及道德层面综合增进学生的健康发展,是未来社会发展的需要,也符合“健康第

一”的教育指导思想。

1. 注意体育教育与健康教育二元有机结合

传统体育教学主要以增强学生体质为指导思想,偏重于从生物学角度研究人的生理健康或生物体能的提高,忽视心理健康和社会适应这两个问题。而完善的体育和健康教育体系应包括生理健康、心理健康、社会适应状况良好及道德健康四个维度,注重体育教学环节中健康教育思想的渗透,使二者能有机结合。

2. 培养学生的体育能力

高校体育应在教学实践与探索过程中解决学生未来健身需要的问题,即培养学生建立由学校体育转向终身体育的理念和行为模式。体育理论课的内容设置不但传授现实体育锻炼知识,还要积极探索传授未来社会所需的相关内容,找到高校体育与终身体育的对接点。未来社会人们对健康的追求会更为迫切。教学过程中也要考虑如何将身体健康教育、心理健康教育、社会健康教育及学生道德品质教育有机统一,通过体育教学实现教学效果的最优化,达到最佳的教育目的。

3. 注重加强学生的健康教育

“养生之道,常欲小劳,但莫大疲及强所不能堪耳。且流水不腐、户枢不蠹,以其运动故也”的道理不言而喻,但是对自身而言很难合理把握,更谈不上养成终身体育锻炼的习惯了。尤其是到了休闲生活方式时代,人类面临的健康问题并非单纯依赖新医新药、新型医疗器械就能够解决;也不能依靠转基因、克隆这些先进的技术去完善,去弥补人类生活中的不足和缺憾;更不能寄希望于机器人、智能人这样的外界物质帮助人类构建、规划完美人生。人的体质发展需要靠积极主动的自觉行为去维护,而非强迫自己或者完全依赖外力。

4. 注重体育人文精神的培养和熏陶

体育作为一种群众广泛参与的社会活动,不仅可以增强人民体质,而且有助于培养人们勇敢顽强、超越自我的品质,有助于培养人们迎接挑战的意志和承担风险的能力,有助于培养人们的竞争意识、协作精神和公平观念。事实上,健康的体育人文精神培养和人格塑造是新时期体育教育应发挥校园体育文化建设作用的必然选择。

第二节 健康地生活和学习

解决身心健康问题的最好办法就是选择体育运动,并能参与其中;而体育运动恰是一种最积极、最有效的手段,且是最方便、最廉价的途径。

一、健康

(一) 健康的概念

世界卫生组织很早就提出“21 世纪人人健康”的口号,但在高速度、快节奏的现代社会中,人类的健康发展面临着诸多挑战。大学生要灵活化解生活和学习中的压力,不仅要具有丰富的知识储备和文化积淀,更要为具备足够的生命长度和生命宽度做好心理、生理、社会

适应等方面的多重准备,为成为符合 21 世纪人才发展战略要求的全方位、多维度、复合型人才而努力。

健康是一个极具时代特征的综合概念。世界卫生组织对健康的内涵和外延也在不断丰富和完善,并在 1989 年将健康的概念调整为:“健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”由此概念得出,评价一个人的健康状况需综合考虑这四个方面。

(二) 健康的标准

世界卫生组织提出的人体健康的十条标准如下:

- (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,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) 能够抵抗一般感冒和传染病。
- (6) 体重适当,身材匀称,站立时头、臂、臀位置协调。
- (7) 眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不发炎。
- (8) 牙齿清洁,无空洞,无疼痛,牙龈颜色正常,无出血。
- (9) 头发有光泽,无头屑。
- (10) 肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松有力。

世界卫生组织提出衡量身心健康的八大标准,即“五快”(衡量身体健康)、“三良好”(衡量心理健康)。

(1) 食得快。进食时有很好的食欲,不挑食、不偏食,能快速吃完一餐饭,没有难以下咽的感觉;吃完后感到饱足,没有过饱感或不饱的不满足感。这说明口腔和内脏功能正常。

(2) 便得快。一旦有便意时,能很快排泄大小便,且感觉轻松自如,在精神上有一种良好的感觉,说明胃肠功能良好。

(3) 睡得快。上床能很快入睡,且睡得深,醒后精神饱满,头脑清醒。

(4) 说得快。语言表达正确,说话流利。这表示头脑清醒,思维敏捷,中气充足,心、肺功能正常。

(5) 走得快。行动自如、转变敏捷。这证明精力充沛旺盛。

(6) 良好的个性。性格温和,意志坚强,感情丰富,具有坦荡胸怀与达观心境。

(7) 良好的处世能力。看问题客观现实,具有自我控制能力,适应复杂的社会环境,对事物的变迁能始终保持良好的情绪,能保持社会外环境与机体内环境的平衡。

(8) 良好的人际关系。待人接物能大度和善,不过分计较;能助人为乐,与人为善。

(三) 影响健康的因素

影响人类健康的因素是多方面的,既有遗传、环境、卫生因素,又有心理、生活习惯等相关因素,归结起来可以概括为以下几个方面:

1. 环境因素

环境是影响人体健康的重要因素,包括自然环境和社会环境。自然环境是人体生存的物质基础,良好的自然环境对人体健康有促进作用;社会环境是指由政治、经济、文化、教育等因素构成的社会系统。

2. 生物因素

生物因素主要指影响人体健康的先天遗传因素和后天获得的各种致病因素,如各种病原微生物、寄生虫等。遗传是指亲代的特征通过遗传物质传递给后代的过程。DNA 是遗传的物质基础,遗传基因决定了人体各种遗传性状。目前已发现 5 000 多种遗传病。随着科学技术的发展,一旦明确各基因功能,解密其基因组编码,未来有望治愈人体的遗传性疾病。

3. 心理因素

人的心理因素与健康长寿有着密切的关系,积极的心理因素是健康长寿的一个重要因素。人在愉快时,由于脑内内啡肽分泌增多,脑细胞活力得到保持,大脑功能得以改善,从而增强了免疫功能,提高了机体防病和治病的能力;如果闷闷不乐,常常处于忧虑、紧张和压抑的精神状态中,便容易引起疾病,而疾病又容易导致不良情绪,如此反复,形成恶性循环。

4. 行为和生活方式因素

行为和生活方式对人体的影响具有潜袭性、累积性、经常性、广泛性和持久性等特点。不良的行为和生活方式范围广泛,如不合理饮食、吸烟、酗酒、缺乏体育锻炼、药物成瘾等。改变引起疾病的不良行为和生活方式,养成健康的行为和生活方式,是保证身心健康、预防现代疾病的重要因素。

5. 卫生服务因素

卫生服务主要是向个人和社区提供范围广泛的促进健康、预防疾病的医疗与康复服务,以保护和改善人体健康。健全的医疗卫生机构、完备的服务网络、一定的卫生投入以及合理的卫生资源配置可以促进健康。

二、亚健康

(一) 亚健康的概念

20 世纪 80 年代苏联学者布赫曼(N. Berkman)研究发现,人体除健康和疾病状态外,还存在一种既非健康又非疾病的中间状态,被称为“第三状态”。这一概念被王育学教授引入并创立亚健康(sub-health)理论,之后国内许多学者不断开展理论和实践研究,并将亚健康的内涵和外延进行提升和扩展,提出适合中国人群特点的亚健康概念和亚健康症状表征。赵瑞琴等指出,亚健康也称灰色状态、亚临床期、临床前期、潜病期及不定陈述综合征等,包括无临床症状或症状感觉轻微,但已有潜在的病理信息。

中华中医药学会亚健康中医临床研究指导小组起草发布的《亚健康中医临床指南》将亚健康状态界定为:亚健康是健康与疾病之间的中间状态,其特征为在内外环境不利因素的长期作用下,持续 3 个月以上反复出现不适状态或适应能力显著减退现象,同时无明确疾病诊断,或有明确诊断但所患疾病与目前不适状态或适应能力减退现象没有直接因果关系。

(二) 亚健康的成因及症状表现

1. 亚健康状态的成因

亚健康状态是指由于心理、生理、社会等因素造成人体的神经、内分泌、免疫系统整体协调失衡、功能紊乱,导致机体的内稳态和阴阳平衡出现失调,从而引起机体出现暂时的不稳定状态的现象。因此,亚健康的成因大致可归纳为心理、生理、社会环境等因素综合影响机