

普通高等院校教材

体育与健康

本书编写组 编著



河南科学技术出版社

普通高等院校教材

体育与健康

本书编写组 编著

河南科学技术出版社

• 郑州 •

内 容 提 要

本书由理论知识和实践活动两部分组成。理论知识包括:学校健康教育、学校体育教育、健身方法、运动处方、传统养生、康复保健体育等知识;实践活动包括:田径、球类、体操、武术、气功、传统养生保健体操(太极剑、太极拳、八段锦、瑜伽功)、游泳、塑身运动、形体训练和休闲体育等内容,尽力满足学校专业培养目标的需要。本书选材注重了科学性、知识性、趣味性与时代相结合,集体育健身、休闲娱乐、卫生保健为一体,既吸收了世界体育优秀成果,又弘扬了我国民族传统体育,努力做到理论结合实际、教学结合实践。本书图文并茂,深入浅出,通俗易懂,具有一定的创新性、适用性与可行性的特点。

本书还为使用教材的学校提供健身锻炼和媒体教学之需的教学光盘、音乐磁带及电子版图书。

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康/本书编写组编著. —郑州:

河南科学技术出版社, 2009. 7

ISBN 978-7-5349-4298-3

I. 体… II. 体… 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(2009)第 112137 号

出版发行: 南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028 65788627

网址: www.hnstp.cn

责任编辑: 李 伟

责任校对: 柯 姣

封面设计: 郭玲玲

版式设计: 张老旺

印 刷: 郑州金秋彩色印务有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 185 mm×260 mm 印张: 25 字数: 680 千字

版 次: 2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系。

本书编委会

主 任：秦兆里(信阳职业技术学院)

副主任：李岚(河南省教育厅体卫艺处)、王相化(河南省郑州卫校)、
马宏(青海卫生职业技术学院)、王文勇(内蒙古赤峰学院医学院)、
宗克成(吉林白城医学高等专科学校)、梁周全(山西运城幼儿实师
范高等专科学校)、张书全(甘肃省卫校)、赵学忠(陕西省延安卫
校)、李相中(河南省安阳中医药学校)、曹海威(山西医科大学晋中
学院)、解国栋(山西运城广播电视大学)、王俊帜(山西医科大学运
城学院)

委 员：(以姓氏笔画为序)

王世霞(陕西省宝鸡职业技术学院)、许晖(河南省新乡第一卫
校)、刘风枝(郑州卫校)、刘文建(河南省安阳中医药学校)、刘国
珍(河南省南阳医学高等专科学校)、李积录(青海大学医学院)、巩
惠香(山西省运城幼儿师范高等专科学校)、张创明(山西省医科大
学晋中学院)、杜红勤(河南省焦作卫校)、杜娟(山西省医科大学运
城学院)、杨泽鸿(广西省柳州医学高等专科学校)、杨秀枝(河南省
漯河医学高等专科学校)、张庆霞(山东省济南卫校)、耿日旺(山西
省太原卫校)、席李靖(山西省大同第二卫生学校)、黄彦华(云南省
医学高等专科学校)、徐云鹏(甘肃省酒泉职业技术学院)、曹生(甘
肃省张掖医学高等专科学校)、韩德贵(河南省周口卫校)。

本书编写人员

主 编：梁周全 巩惠香 赵庆华 席李靖 白 榕 王世霞

副主编：唐艳军 李东民 吉 亮 王爱琴 韩喜平 桌 刚

牛步珠 张林叶

编写人员：

梁周全（山西省运城幼儿师范高等专科学校）撰写第一章、第三章；赵庆华（山西省临汾职业技术学院）撰写第二章、附录；席李靖（山西省大同第二卫校）撰写第四章第1~4节；桌刚（山西省临汾职业技术学院）撰写第四章第5~6节；白榕（山西医科大学晋中学院）撰写第四章第7节；巩惠香（山西省运城幼儿师范高等专科学校）撰写第五章、第十一章；岳文斌（山西省医科大学运城学院）撰写第六章；牛步珠（山西省大同第二卫校）撰写第七章；王世霞（陕西宝鸡职业技术学院）撰写第八章；王爱琴（山西省临汾职业技术学院）撰写第九章第1、3、4节；唐艳军（陕西宝鸡职业技术学院）撰写第九章第2、5节；吉亮（山西省临汾职业技术学院）撰写第十章第1~2节；张林叶（山西省忻州职业技术学院）撰写第十章第3~4节；韩喜平（陕西榆林卫校）撰写第十章第5~6节；李东民（陕西榆林卫校）撰写第十章第9节。

前言

世界卫生组织(WHO)曾指出,健康是基本人权,尽可能达到健康水平,是世界范围内的一项重要性的社会性目标。可见,健康是人类永恒的话题和共同追求的目标。随着21世纪科技和教育事业大发展的年代的到来,对培养德、智、体、美、劳的合格人才提出了更新、更高的要求。面对社会飞速发展的大趋势,作为学校教育重要组成部分的健康教育、体育教育工作也面临新的机遇和挑战。

中共中央、国务院《关于深化教育改革,全面推行素质教育的决定》明确指出:“学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作……”显而易见,提高学生的身体素质和健康水平是国家明确提出的学校体育工作的任务。

本书以固本(身体)强基(基本知识、基本技术、基本技能)、健康第一、淡化竞技、强化健身(倡导自我)、突出形体健美、结合体育保健、科学、时尚、兴趣、实用与时俱进为指导思想,以贴近学生、贴近社会、贴近专业岗位、贴近家庭生活使教材与社会构建和谐为基本原则。

普通高等院校教材《体育与健康》,是为了贯彻、落实上述精神,根据全国普通高等学校体育课程教学指导纲要、教育部新颁布的中等职业学校体育与健康教学指导纲要的要求,结合普通高等院校学生的生理、心理特点及时代的需求,适应《体育与健康》教学改革的需要而编写的。健壮的体魄是基础、是根本,其形成除具有良好的先天生理因素之外,更重要的是得益于后天科学的体育锻炼。学生正处于身

体发育的旺盛阶段，通过体育锻炼，不仅能够提高身体素质，而且还能够提高心理素质和社会适应能力，有助于学生形成合作和竞争意识，培养积极进取、顽强拼搏的精神，为将来更好地适应社会岗位要求奠定良好的基础。

本书是学生喜欢的体育课用书、教师必需的教科书、全民健身锻炼的指导书、所附光盘是“学习”的指南，是与众不同的教材。本书旨在培养 21 世纪普通高等院校的学生具有正确的健康概念和审美观念；使学生能够较熟练地掌握 1~2 项科学的健身、娱乐、休闲方法，发展身体的基本活动能力，提高学生身心健康水平；培养学生从事未来职业所必需的体能和社会适应能力；增强自我终身锻炼的意识，自我体育保健、自我评价和自我调控能力，为祖国培养高素质的建设人才。

本书为兼顾全国各地区的普通高等院校教学和专项选修使用，故选编的教学内容较多。各校可根据学校实际，以完成体育与健康教学指导纲要所规定的基本内容为原则，酌情选用施教。

总之，体育与健康是一门以体育实践活动为主要手段，以增强学生身心健康为主要目的的基础课程，是实施素质教育和培养德、智、体、美、劳诸方面发展人才的重要途径。《体育与健康》教材既是普通高等院校各类专业适宜的教材，又是学生毕业后终身锻炼的工具书，同时，也可作为疾病患者的良师益友，体育和医务工作人员的指导健身的参考书。

本书完稿后，请河南大学体育学院体育系闵倜教授、陈则端教授，

郑州大学王宗智教授审阅，为本书初稿提出了宝贵的修改意见。同时，在编写过程中又得到了河南省教育厅体卫艺术处、河南省防疫站学校卫生科和各编者所在学校的领导，以及内蒙古医学院杜文教授、河北工程学院医学院文斌教授、云南省曲靖地区卫生学校孔令文高级讲师、山西省临汾职业技术学院成明祥教授的热情支持与帮助。在此一并表示诚挚谢意。

张老旺负责设计本书框架、整体构思和全书统稿工作；梁周全、杨景元、巩惠香、张庆霞参加有关章节的修改和统稿；郭玲玲为本书描绘制插图。

本书错误和不妥之处，请同仁和同学们在使用过程中提出宝贵意见，使之日臻完善。

本书编写组

2009 年 6 月于郑州

目录

第一章 学校健康教育	9
第二章 学校体育教育	35
第三章 体能与身体素质锻炼	69
第四章 球类运动	92
第五章 体操运动	188
第六章 武术运动	207
第七章 游泳运动	225
第八章 健身气功	237
第九章 塑身锻炼	258
第十章 康复保健体育	331
第十一章 休闲体育	436
附 录	468
参考书目	521

如果没有健康，智慧就不能表现出来，文化无从施展，力量不能战斗，财富变成废物，知识也无法利用。

——赫拉克利特（古希腊哲学家）

第一章 学校健康教育

教学目标

1. 简述健康的概念与影响健康的因素。
2. 简述亚健康的概念与亚健康的形成原因及防治。
3. 简述不良行为、生活方式对健康的危害。
4. 简述学校健康教育的意义、目的与要求。
5. 简述体育对躯体健康的作用。

我们每个人都渴望能身体健康，能够为祖国健康地工作 50 年，幸福地生活一辈子。要实现这个良好的愿望，必须使自己达到最理想的健康状态。

我们向每一位同学发出的相约健康之路的邀请，每天锻炼 1 小时，是你实际上所无法拒绝的，因为健康是你的事业和生活质量的保证，是你一生最大的财富。健康才是属于自己的。

第一节 学校健康教育

概述

健康教育是指有计划地通过传播和教育等手段，动员全社会各类人群参与，使人人拥有维护健康的意愿、知识、技能和行为的教育活动。通过健康教育可以消除或减少影响健康的因素，降低人群发病率、伤残率和死亡率，提高人们的生活质量。

一、健康教育的含义与基本特征

（一）健康教育的产生与发展

1. 健康教育的产生：在人类原始时期生与死的斗争中，健康教育就开始萌芽。几千年前，原始人类之所以能够战胜恶劣环境，得以生存繁衍，就在于人类通过无数代集体劳动和自卫求生中悟出了预防为主道理，经过千百万人实践和牺牲无数生命换来的防病、治病知识和技能，形成原始健康教育的雏形。健康教育起源于 20 世纪初。

中国健康教育的发展状况：我国健康教育起步于 20 世纪 30~40 年代。近年来，我国健康教育发展很快，总结起来，很重要的一个原因是我国健康教育学科的建立，健康教育专业的确认。20 世纪 80 年代以前，健康教育长期处于卫生宣传阶段，工作模式是宣传、传播。虽然，世界卫生组织 WHO（本教材以下将世界卫生组织简称为 WHO）早在 1948 年就正式提出“健康教育”的概念，但由于当时很少有人进行健康教育学术研究，以至于“卫生宣传”作为习惯模式、经验模式，或称感性模式，一直被沿袭 30 多年。随着社会的发展，卫生保健由“生物模式”转变为“生物—心理—社会”模式，特别是健康教育实践的发展，促使我国健康教育专业人员对自己的工作进行总结、研究，创办了《卫生宣传》和《卫生宣教研究》两份学术杂志，健康教育理论研究得以发展。终于在 20 世纪 80 年代中期，我国的健康教育工作，逐步从名称、定义到理论模式等各方面以“健康教育”取代了“卫生宣教”、“卫生宣传”，这是我国健康教育史上一个重大的飞跃。20 世纪 90 年代以来，随着健康教育实践的需要，健康教育学术研究进一步深化，健康教育国际交往日益增多，健康理论研究的重点逐步由基础研究转向应用研究；国内的一些研究，如福建大湖乡健康教育研究、天津慢性病控制健康教育研究等纷纷登上国际讲坛，介绍到国外。健康教育研究工作从实际出发，向社会化、社区化、家庭化不断深入发展，逐步成为这一时期健康教育的研究方向，并取得较好的效益。

（二）健康教育的含义

1. 1954 年 WHO 在《健康教育专家委员会报告》中指出：健康教育和一般教育一样，关系到人们知识、态度和行为的改变。一般说来，它致力于引导人们养成有益健康的行为，使之达到最佳的健康状态。

2. 1969 年 WHO 在《健康教育规划及评估专家会议报告》中提出：健康教育工作的着眼

点是人民群众和他们的行动。总的说来，共同目的在于诱导并鼓励人们养成并保持有益于健康的生活习惯，合理而明智地利用保健设施，并自觉地进行改善个人和集体健康状况或环境的活动。

3. 目前最常引用的 WHO 健康教育处前处长慕沃勒菲 (A. Moarefi) 博士在 1981 年提出的定义：健康教育帮助并鼓励人们有达到健康状态的愿望，并知道怎样做以达到这样的目的；每个人都尽力做好本身或集体应做的努力；并知道在必要时如何寻求适当的帮助。

二、健康教育模式与医学模式及学校体育教育的关系

(一) 健康教育模式的概念

健康教育模式是人们对健康教育的思维方法和行为方式的理论刻画，也可以说是健康教育观念的高度哲学概括。从方法论的角度出发，一定的理论模式总是相对稳定的，而它所刻画的对象却处于不断地发展变化之中。健康教育模式不但受不同时期的政治、经济、文化和科技发展的影响，而且受不同时期医学模式的直接影响。

(二) 健康教育模式与医学模式的关系

随着医学模式的转变，健康教育模式也逐步形成和发展，自健康教育事业出现以来，健康教育模式的形成和发展有：宣传型、教育型、促进型三种主要模式。三者之间不是互相排斥的取代关系，而是依次包容的关系。即教育型包容了宣传型的有益方面，而促进型又包容了教育型、宣传型的有益方面，同时每一种模式也都是前一模式的提高和发展。

1. 宣传型模式：宣传型是健康教育的初始阶段，其表现形式是以“卫生宣教”和知识传播为主。

2. 教育型模式：教育型是健康教育发展的过渡阶段，它由“卫生宣教”过渡到“卫生教育”，其表现形式不仅注重卫生知识的传播和灌输，而且重视对个体行为的改变，它的基本模式是：健康教育知识改变、态度转变、行为转变。

3. 促进型模式：促进型是健康教育发展的高级阶段。促进型从整体的大卫生观出发，将健康教育这个以往相对独立的事业纳入了健康促进这个更大的总体，它的最大特点是不仅注重知识的传播和行为的改变，而且注重群体社会行为的改变。

上述三种模式在我国处于共存状态，其发展也不平衡。目前我国少数地区的健康教育工作处于宣传阶段，也有少数地区已经向促进型发展，而大多数地区是处于教育型，或由宣传型向教育型过渡阶段。当前，我国健康教育的任务是尽快尽早地脱离宣传型模式的禁锢，积极向教育型转化并加以普及，同时还应努力创造条件，发展和扩大促进型模式。

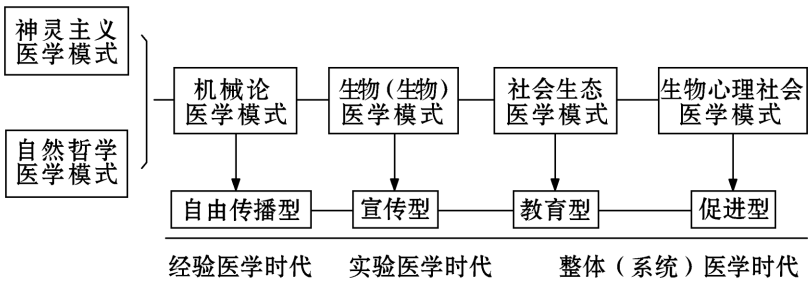


图 1-1 健康教育模式与医学模式的关系

(三) 健康教育与体育教育的关系

1. 学校体育教育同健康教育是两个密切联系、不可分割的教育过程：体育教育根本目的是发展身体，增强体质，因此体育锻炼过程中必须讲究卫生，否则，不但不能达到增强体质的目的，还会发生伤害、有损健康。体育不仅是体育课、课外活动的健身锻炼，还涉及合理作息制度、生活规律、饮食卫生、注意营养、科学用脑及积极性休息等方面。

2. 健康教育包括体育教育：因为体育教育不仅是增强体质，促进身体良好发育的一种积极手段，而且还能防治疾病。所以，两者相辅相成，互相促进。

3. 重点人群是儿童和青少年：世界各国健康教育，无一不是从学校开始的。国内外专家认为：重点人群是儿童和青少年，而他们大多数都是在学校学习的学生，因此，对学生进行健康教育的重要性显而易见了。对于个人来讲，健康的身体、良好的身体素质是学习、工作、生活的前提。

三、健康教育的目的与要求

（一）健康教育的目的

1. 了解健康新概念，树立健康意识：在我国，大多数人还未接受健康新概念的教育。仍认为无病就是健康，甚至有些人认为头痛发热无关紧要，更没有定期进行体格检查的习惯和要求。学生时代正是身体生长发育的关键时期，大多数人都认为，他们是最健康的群体，而他们也以年轻为资本，忽略自身的保健；从而埋下了疾病的隐患，造成终生遗憾。因此，健康教育的首要任务就是要宣传健康新概念，帮助人们树立强烈的现代健康意识，使他们了解现在和未来的健康需求。

2. 学习卫生知识，提高自我保健能力：学习与健康有关的知识，是促使行为改变的基本条件，因而，加强对学生的卫生知识教育，提高学生的自我保健能力，是健康教育的又一要求。

3. 改善生活方式，形成健康行为：生活方式是指个人和社会的行为模式。生活方式虽然受到自然环境和社会环境的影响，但又是可由个人选择及控制的。众所周知，心脑血管疾病和癌症已成为人类因病死亡的主要原因，而不良行为和不健康的生活方式又在这其中起着巨大的作用。

4. 重视环境因素，增强呵护健康的责任感：环境污染造成生态环境的持续恶化，已成为影响人类健康的一大因素。改善健康必须改善环境，这已成为人们的共识。为做好环境保护工作，应进行环境教育，阐明环境与健康的关系，把有害健康的主要环境因素及其作用过程与规律等正确地传授给人们，使每个人熟知在环境保护中应尽的义务。环境科学具有很强的综合性，增加保护、改善环境的责任感，建立有益于健康的环境行为，人人都积极参加保护环境，促进健康的行动。

（二）健康教育的要求

（1）作为一种有计划、有目的、有评价的教育活动，健康教育帮助和鼓励人们树立增进健康的愿望，促使人们采取有益于健康的行动，形成健康的生活方式，以消除或降低危险因素的影响。创造健康的环境，并学会在必要时寻求适当的帮助，从而达到保护和促进健康的目的。

（2）健康教育不仅着眼于生物体的人，更重要的是看到人所具有的社会性的一面，即教育全体学生，他们是受社会道德规范和法律约束的、受社会文明程度影响的、与社会不可分割的人。健康教育的任务是要使人类达到身体上、精神上和社会适应方面的完美状态。

（3）健康教育还要促进人们树立高尚的人生观，形成科学、文明和健康的生活方式，为社会环境，生产、生活条件日益向有益于健康的方向转化做出应有的贡献。

第二节 健康的概述

一、健康的概念与标准

(一) 健康概念与医学模式的联系

健康是一个综合的概念，健康是发现、利用和保护我们的身体、精神、心理、家庭、社会和环境的所有资源的过程。在不同的历史发展阶段，健康随着生产科学技术的进步、社会结构的变化而变化，特别是随着医学科学和医学模式的发展，健康概念的内涵也随之发生演变。

1. 古代健康概念与医学模式：医学模式经历了神灵医学模式、自然哲学医学模式、生物医学模式、现代医学模式发展的历程。在古代人们认为生命系神所赐，患病是神灵的惩罚，保护健康和治疗疾病主要依赖于求神问卜。

2. 现代健康概念与医学模式：16 世纪中叶，自然科学已有了明显进步，许多生物学家和医学家分门别类地研究了人体结构和各种生命现象。如哈维发现了血液循环，魏尔啸发表了细胞病理学说等等。这些成就给生理学、医学、体育学带来划时代的影响。细菌学、组织胚胎学、生物化学、遗传学、病理学等学科的形成，以及显微镜等多种检测手段技术的应用，使人类有可能从生物学观点来进一步阐述生命现象，逐步探明生命过程中许多内在复杂的联系。这种从生物学的角度来认识健康和疾病，作出诊断，并探讨治疗对策的模式，称为生物医学模式。

进入 20 世纪，越来越多的研究表明，人的健康与疾病，不单纯受生物因素的影响，即使以生物因素为主的传染病，也日益受社会、心理因素和个人生活方式的制约。美国学者恩格乐在 70 年代首先提出了生物医学模式应转向生物—心理—社会医学模式，亦称为现代医学模式。这一模式概括了影响人类健康的各类因素，突出了社会、心理因素导致疾病的作用。使人们在对待疾病和健康的总体认识上有了根本变化。

在我国，生物医学模式的影响还明显存在，如医疗卫生的人力、物力投入仍以治疗为主，医疗诊断几乎均立足于测定人体的生物变量，人们仍习惯于用药品治病，而对于心理、社会、经济、文化教育、康复体育等非生物因素的影响，却缺乏足够认识。

1978 年，WHO 在《阿拉木图宣言》中对健康的含义加以重申：“健康不仅是疾病和体弱的匿迹，而是身心健康、社会幸福的完好状态。”这一健康概念大大超出了疾病的范围，与心理的社会的关系紧密地联系起来。并且指出：“健康是基本人权，达到尽可能健康水平，是世界范围内的一项最重要的社会性目标”。

(二) 现代健康观的内涵

现代健康观的内涵身体的、心理的、社会性适应良好和道德观的健康组成了四位一体的现代健康观，而且还包括人群乃之社会的健康，它们对于每个个体都是不可分割的。但为了了解健康的内涵，有必要对每一个方面作一简要的剖析。

1. 躯体健康(生物健康)：从一般意义上理解躯体健康就是指各器官组织结构完整、发育正常、功能良好，各项生理、生化指标正常，没有疾病和不虚弱。

(1) 关于身体健康，通常可用一个“五快”标准来衡量：①食得快：食得快并不是说狼

吞虎咽，而是指进食时不挑食、不偏食，没有难以下咽的感觉，这说明人体内脏功能正常。②便得快：便得快是指能很快排泄大小便，且感觉轻松自如，便后没有疲劳感，这说明人的胃肠肾功能良好。③睡得快：睡得快是指定时有自然睡意，上床后能很快入睡，而且睡得深，且醒后头脑清醒，精神饱满，这说明人体中枢神经系统的兴奋、抑制功能协调，内脏无病理信息干扰。④说得快：说得快是指说话流利，语言表达准确，这表示头脑敏捷，心肺功能正常。⑤走得快：诸多病变导致身体衰弱，往往首先是从下肢开始的，人在患有某些内脏疾病时，下肢常有沉重之感，而心情焦虑、精神抑郁或心理状况欠佳时，人们也常会感到四肢乏力，走得快则说明精力充沛，身体状况良好。

(2) 关于身体健康，有一个常识性问题需要纠正，即在公众的心目中躯体健康与不健康之间的分界线是生病。实际上并非如此，假如在完美健康与死亡之间作根连线的话，完美健康与死亡则处于连线的两端，其中大部分人则是两者过渡部分。最近通过对将近万人的抽样调查，其结果是：5%~15%的人群身心处于健康状态，50%~60%的人群处于轻度失调和慢性病潜伏期，即亚健康状态或称第3状态，15%的人群被认为是“有病”的。因此，仅以“生病”来判断一个个体是否健康是极其片面的。

2. 心理健康：心理健康是指人的发展健全，智力、情感、意志行为都正常。

(1) 到目前为止，心理健康还没有一个世界公认的、一致的标准。然而心理健康的人也有一些基本的特征，归纳起来可用一个简单的“三良”标准来衡量，即良好的个性、良好的处世能力和良好的人际关系。

(2) 青春期的心理健康标准。专家研究表明，青春期的心理健康主要体现在以下五方面：①智力正常：智力正常是青春期的学生能正常生活、学习等的基本心理条件，是他们与周围环境取得平衡的心理保证。因此，智力是否正常是衡量人的心理是否健康的最重要标准之一。②心理特点与年龄相符：青春期是人生中精力充沛、思维最敏捷、情感最活跃的时期。与其相适应的心理特征应该是对新事物感兴趣、易接受；朝气蓬勃、积极向上、不甘落后。而“老气横秋”、惰性十足就不符合年龄特点，一个人的行为严重偏离自己的年龄特点，是心理不健康的表现。③健全的人格：心理健康的青少年，应努力塑造自己的人格。言行一致，表里如一，光明磊落是人格健全的表现。为一时获取别人的信任而说谎，当面一套，背后一套是人格不健全的表现。生物学科一贯提倡实事求是的科学态度，不但适用于科学的探索，而且适用于做人。④尊重自己，尊重他人：心理健康的学生，要有自尊心，有自尊心才能正确评价自己，才能充分发挥自己优势，克服自己的劣势。缺乏自尊心，不是表现为狂妄自大，就是表现为自暴自弃。在尊重自己的同时还要尊重他人，在文明、礼貌、热情待人方面要有自己的要求，决不接受社会上不良风气的影响。⑤人际关系的心理适应：建立积极的人际关系，也是正常心理健康的显著标志。人生活在这个世界上，总要与各种各样的人结成不同的关系。青春期的学生，主要是和家长、同学、老师结好关系。与同学之间交朋友，建立纯洁的友谊，在集体中成为受尊敬、受欢迎的人，在一种人际关系融洽、和谐的气氛中生活、学习，心理是积极的、愉悦的。我们每一个人都要为创造这样气氛的集体而竭尽全力。

(3) 心理与躯体健康关系。生理学家巴甫洛夫指出：一切顽固沉重的忧郁和焦虑足以给各种疾病大开方便之门。研究表明，在一切不利的条件下，对人威胁最大的莫过于不良的情绪和恶劣的心情。对此 WHO 提出了一个响亮的口号：健康的一半是心理健康！作为生活在各种社会条件下的人，在其自己漫长的生活经历中，都会遭遇到各种不利的影响，如失恋、失业、战争、居住拥挤、孤独、环境污染及不良卫生习惯等，这些都会造成暂时的甚至是永久的心理创伤。如 1995 年上海市意外死亡的 24 名大学生中，一半以上是严重的心理障碍和精神病患者。许多研究表明，长期存在不良的心理情绪（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）是很多疾病的致病因素，如原发性高血压病、冠心病、癌症等。可见，心理与肉体健康是难以分割而又相互依存的。躯体的疾病可扰乱心理的平衡，而心理的创伤也影响着身体的健康。因

此，健康不能没有心理健康的参与，维护和促进健康在某种意义上讲更需要维护和促进心理健康。

3. 社会健康：社会健康是指个体与他人及社会环境相互作用时具有和谐的人际关系和实现社会角色的能力（此能力将使你在交往中有自信感和安全感，心情舒畅），社会健康是健康组合中最活跃、涉及范围最广泛和最不确定的部分：①最活跃是因为社会的每个发展和变革都会注入新的内容。②涉及范围最广是因为社会性健康不仅涉及每个个体，还涉及一个群体乃至对整个社会的健康评价，并受到社会环境的各方影响。③最不确定性是因为每一个特定条件下的社会都有不同的政治、经济、文化、道德观，在全球范围内难以形成一个公认、统一的评价标准。

(1) 社会健康由社会适应良好和道德观健康两部分组成：①社会适应良好指个体应对所处的社会环境有一个正确的认识，使自我与社会环境之间保持良好的协调和均衡。处理好人与人之间的关系，人与环境的关系是社会适应良好的主要表现。扮演好各种社会角色，如同窗、朋友、邻居、公民、恋人、配偶、子女或父母等，并承担相应的责任，是处理好人际关系的基础。②道德观健康是指人与人交往过程中应遵循的健康行为准则，它着重于健康的维护和促进。个体的道德观健康不仅要求对自己的健康维护和促进负责，如建立良好的生活方式，保持良好的心境等，而且还要求个体对他人的健康负有责任，将维护和促进整个人群的健康行为转化为自觉的行为。如为拯救他人的生命，自觉履行公民义务献血；为维护他人的健康，不在公共场合吸烟、吐痰等。保障社会存在和发展，而又能满足每个人的需要是衡量行为是否道德的最基本原则。一个道德健康者起码应在不伤害社会 and 他人利益的前提下，满足自己的需要和发展自己的个性。

(2) 社会健康应受到人类的高度重视。社会健康进入健康的概念已有 48 年历史，但从来没有像今天这样受到全世界广泛重视。因为人类已认识到维护和促进健康与积极推动社会健康、建设一个健康的社会休戚相关。因此，1997 年第 4 届国际健康促进大会上发表的《21 世纪健康促进的雅加达宣言》明确指出：健康的先决条件为和平、住房、教育、社会安定、社会关系、食品、收入、妇女就业、稳定的经济制度、可持久的资源、社会公正、尊重人权和平等，而贫困是对健康的最大威胁。

总之，根据这种观念，从现代医学模式出发，既考虑了人的自然属性又侧重于人的社会属性，把人看成既是生物的人、心理的人和社会的人。就人的个体而言躯体健康是心理健康的基础，心理健康是促进躯体健康的必要条件，而良好的社会适应性，则可有效地调整 and 平衡人与自然、社会环境之间复杂多变的关系，使人处于最为理想的健康状态。就人的群体而言，社会道德观，强调从社会公共道德出发，维护人类健康，要求生活在社会中的每个人不仅要为自己的健康承担责任，而且也要有为他人的健康承担责任的公德，如在 1995 年世界艾滋病日活动中提出的“共享权力，共担责任”的口号，就充分体现了社会道德健康观念的意义。

(三) 健康的标准

关于健康标准问题几乎已没有人再认为它仅仅是指没有病伤。就是说，一个人如果没有疾病和伤痛，那他只能算是一个正常的“健全”人，而不能算是一个真正意义上的“健康”人。

1. 2000 年 WHO 根据健康新含义，则提出了 10 项更为详尽的健康标准：

- (1) 有足够、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，乐于承担责任，事无巨细，不挑剔。
- (3) 善于休息，睡眠好。

- (4) 应变能力强，能适应外界环境的各种变化。
- (5) 能抵抗一般性的感冒和传染病。
- (6) 体重适中，身体匀称，站立时头、肩、臂位置协调。
- (7) 眼睛明亮，反应敏捷，眼和眼睑不发炎。
- (8) 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。
- (9) 头发有光泽，无头屑。
- (10) 肌肉丰满，皮肤有弹性，行走轻松自如。

2. 现代人对人体健美有了比较确切的标准，具体为 10 项指标(详见本书第九章塑身锻炼第二节塑身锻炼的方法)。

二、亚健康

(一) 亚健康的基本概念与症状

1. 亚健康的基本概念：亚健康状态是近年来医学界提出的新概念，一般指机体虽无明显疾病，却呈现出活力下降，适应能力不同程度减退的一种生理状态。专家认为，亚健康状态包括不良的心理行为、不振的精神面貌、对社会的不适应以及身体各部位的某种不适等，又称第 3 状态，也叫灰色状态。

据 WHO 一项全球性调查结果表明：真正健康人占 5%；检查、诊断有病的人占 20%；而 75% 的人处于亚健康状态。

2. 亚健康的症状：亚健康表现有情绪低落、心情烦躁、忧郁、焦虑、失眠、头晕、头痛、疲劳、慢性咽痛、淋巴结肿大、肌肉关节疼痛、反复感冒等一系列难以用某种疾病予以解释的症候群，而身体检查又无重大异常。

(二) 亚健康形成的原因

- (1) 遗传基因的影响与环境的污染。
- (2) 紧张的生活节奏与心理压力过大。
- (3) 不良生活习惯与工作、生活过度疲劳。
- (4) 久病、大病或手术后不注意保重身体。

(三) 亚健康状态的发生与防治

亚健康状态一般不会长久地停留在原有状态中，主要向健康或疾病方面转换。要预防或消除它，就需要主动养生与健身锻炼，如：

1. 克服不良的生活习惯：吸烟、过度饮酒、高脂肪或过量饮食、缺少运动、睡眠不足、不吃早餐、经常熬夜等不良生活习惯，都会导致身体成为亚健康状态，最后导致各种疾病的产生。

2. 健康的心理是走出亚健康的保证：当今社会瞬息万变，竞争激烈，工作、生活节奏加快，使人们心理压力加大，精神紧张，会使心理失衡，导致神经系统功能失调，内分泌紊乱，抵抗疾病能力下降，进而引起各种疾病。

3. 健身锻炼是预防亚健康状态的最好方法：经常感到疲惫不堪是典型的亚健康状态，疲劳是人体一种生理性预警反应，长时间地超负荷工作、学习，就会产生疲劳积累，持续下去，必会引起疾病。那么就要积极参加健身锻炼，增强体质，改善健康状况。

4. 营养是消除亚健康状态的物质基础：从亚健康状态恢复到健康状态的关键在自己，要有自我保健的意识，并能针对自己的亚健康状态分析原因，及时纠正。有目的地服用一些适宜的保健品，可以帮助消除亚健康状态。如经常睡不好的人，可服用松果体素片，并要保持