

大学生健康生活方式导论

齐玉刚 谭思洁 黄津虹 主编



天津科学技术出版社

大学生健康生活方式导论

齐玉刚 谭思洁 黄津虹 主编

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生健康生活方式导论 / 齐玉刚, 谭思洁, 黄津虹主编. —天津:

天津科学技术出版社, 2011. 8

ISBN 978-7-5308-6576-7

I. ①大… II. ①齐… ②谭… ③黄… III. ①大学生—生活方式—
高等学校—教材 IV. ①G645. 5

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第169352号

责任编辑: 范朝辉

责任印制: 王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话: (022) 23332390 (编辑室) 23332393 (发行部)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京彩云龙印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 16 字数 325 000

2011年7月第1版第1次印刷

定价: 32.00元

前 言

21世纪是追求健康与生活品质的世纪，大学生是国家的希望与未来。在当今全面推进和实施素质教育的形势下，增强学生的体质，促进学生身心全面发展，是学校体育教育最基本的功能和首要目标，而保持良好的生活方式被认为是实现健康的重要手段。

生活方式是指作为社会主体的人，为生存和发展而进行的一系列日常活动的行为表现形式，是一种持久的行为模式。随着社会的飞速发展和科技的日新月异，现代文明成果在为人类创造更为美好生活的同时，也使人们的生活方式发生了翻天覆地的变化，体力活动不足、饮食结构的“富裕化”等，不断影响着人们的健康，同样也侵害着年轻一代。面对这些新问题，从体质健康角度做深入研究的报道还比较少见。

本书顺应新形势下大学生提高体质健康水平的需要，以大学生生活方式与体质的关系为切入点，对影响大学生体质健康的多方面因素进行综合分析，并在此基础上，尽可能收集国内外研究者的最新研究成果，其中特别注意将简便易行、准确合理、适合大学生应用的体质健康促进方法收录书中，旨在帮助和引导大学生建立良好的生活方式，从而获得理想的体质健康水平。实用、严谨、前沿，是本书力图达到的目标。

感谢天津体育学院在读研究生曹立全、刘政宇、刘珊珊、赵飞、宋雷光等在本书编写过程中作出的重要贡献。

本书为天津市社科规划后期资助项目（TYHQ-03）的研究成果，并引用和借鉴了全国教育科学“十一五”教育部规划课题（FLB070500）、天津市哲学社会科学规划资助项目（TJTY-08-005）的研究成果，特在此说明。

由于作者水平有限，本书难免有不当之处，诚恳希望同行指教。

谨此感谢所有帮助过我们的人。

编者

2011年3月

目 录

第一章 健康概述

第一节 有关健康的理论	1
一、健康的定义	1
二、健康体适能	2
第二节 健康的基本标志	4
一、世界卫生组织提出的健康十条标准	4
二、衡量健康的“五快”“三良”	4
三、全适能	5
第三节 影响健康的因素	6
一、自然环境	6
二、社会环境	7
三、生活方式	7

第二章 生活方式概述

第一节 生活方式的内涵	11
一、生活方式的概念	11
二、生活方式的组成	11
第二节 生活方式评价	12
一、生活方式评价的意义	12
二、大学生常用生活方式评价方法	13
第三节 大学生生活方式与健康	21
一、大学生生活方式现状	21
二、大学生生活方式对体质健康的影响	27

第三章 大学生健康生活方式构成

第一节 大学生健康生活方式要素	33
一、“莱斯特”健康生活方式	34
二、青年人健康生活方式	34
第二节 平衡膳食	35
一、平衡膳食与健康	35
二、平衡膳食指南	35
三、膳食营养评价	36

第三节 心理健康·····	41
一、心理健康的意义·····	41
二、青年人心理健康标准·····	42
第四节 科学的体育锻炼·····	45
一、体育锻炼的意义·····	45
二、体育锻炼的形成与发展·····	48
三、体育锻炼与体育课教学的区别·····	50
第四章 大学生体育锻炼与体质健康	
第一节 体育锻炼的生理依据和效应·····	53
一、生命活动的基本特征·····	53
二、人体的基本器官与机能·····	53
三、运动中的能量代谢·····	58
四、有氧代谢运动·····	64
五、超量恢复理论·····	65
第二节 体育锻炼的心理效应·····	66
第三节 大学生实用体育锻炼处方·····	67
一、运动处方基本组成·····	67
二、有氧运动处方·····	69
三、肌肉健美运动处方·····	78
四、提高速度运动处方·····	90
五、运动减肥处方·····	93
六、增重运动处方·····	98
第四节 大学生体质健康评价方法·····	101
一、大学生体质健康评价方法·····	101
二、大学生健康适能评价方法·····	111
第五章 大学生体育锻炼的安全控制	
第一节 运动量的自我监控·····	137
一、心率自我监测·····	137
二、主观强度感觉（RPE）·····	137
三、体重变化和食欲·····	138
第二节 运动中常见的生理反应及预防·····	138
一、运动中腹痛·····	138
二、肌肉酸痛·····	138

三、肌肉痉挛·····	139
四、运动性中暑·····	140
五、运动性昏厥·····	140
第三节 运动中常见的损伤和救助·····	141
一、软组织损伤·····	141
二、关节损伤·····	143
三、骨损伤·····	146
四、运动损伤的一般急救处理·····	147
第四节 体育锻炼后消除疲劳的方法·····	151
一、积极性休息·····	151
二、放松性的整理活动·····	151
三、心理恢复方法·····	152
四、物理性恢复方法·····	154
第五节 运动与营养·····	157
一、营养概述·····	157
二、运动与营养·····	164
第六章 大学生健康知识问答·····	
一、健康的生活习惯·····	171
二、科学运动与健康·····	196
三、心理健康·····	224
参考文献·····	231
附录1 各项运动1小时的热量消耗·····	235
附录2 食物一般营养成分·····	238

第一章 健康概述

第一节 有关健康的理论

一、健康的定义

健康是人类生存发展的要素，它不仅属于个人，而且属于社会。以往人们习惯于把健康理解为远离疾病和身体虚弱的一种身体状态，其实这只是一种片面的认识。疾病的确是健康的对立面，疾病损害和摧残健康。但是，随着科学的发展和时代的变迁，健康已不再仅仅是指四肢健全，无病或虚弱，现代健康观告诉我们，没有疾病并不等于健康，健康是生理机能平衡和心理状态良好的综合特征，是躯体健康、心理健康、行为健康的总和。

世界卫生组织关于健康的定义是：健康是一种在身体上、精神上的完满状态，以及良好的适应能力，而不仅仅是没有疾病和衰弱の状態。因此，真正的健康应该是在没有疾病和身体虚弱现象的基础上，保持着良好心理状态和高质量的生活方式，并能对社会作出贡献，即达到躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四方面都健全，才是完全健康的人。

躯体健康：一般指人体生理方面健康，应是没有疾病，各项生理功能正常，体力良好。

心理健康：一般有三个方面的标志：第一，人格完整，自我感觉良好；情绪稳定，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。自尊、自爱、自信，有自知之明。第二，在自己所处的环境中，有充分的安全感，能保持正常的人际关系，能受到别人的欢迎和信任。第三，对未来有明确的生活目标，能切合实际地不断进取，有理想和事业上的追求。

社会适应良好：指一个人的心理活动和行为能适应复杂的环境变化，能为他人所理解，能为大家所接受。

道德健康：不以损害他人利益来满足自己的需要；有辨别真假、善恶、荣辱、美丑等是非观念，能受社会规范约束并支配自己的行为，能为人们的幸福作贡献。

健康的人应具有正常的生理、心理反应，有强壮的体格，敏捷的思维，有充沛的精力应付日常工作；能够抵抗一般性疾病和意外事故；他们可以轻松、坦然地享受生活乐趣；从容地处理人际关系，自觉恪守社会道德观，自信、自如地融入社会，完成人类和历史赋予的责任和使命。人的精神、心理状态和行为对自己和他人以及对社会

都有影响，更深层次的健康观包括人的心理、行为的正常和社会道德规范以及环境因素的完美。所以说，健康不仅属于个人，而且属于社会。理想的未来社会是追求全人类的健康。

健康是人类宝贵的社会财富。21世纪，人类仍将面临和平、人口、能源、环保等一系列挑战，当代大学生将生活在一个竞争更为激烈的时代，当然也会有更多的机遇并承受更大的压力，躯体健康作为知识、能力、精神和道德的载体，显然已成为事业成功的最基本条件，健康是人类永恒的话题，当代大学生应为获得真正的健康进行积极的探索和努力。

二、健康体适能

体适能(physical fitness)可视为身体对生活、活动与环境的综合适应能力，是一种可以满足生活需要和有足够的能量完成各种活动任务的能力，常被人简称为“体能”。但通常所说的体能一般更偏重于发展各种运动素质，而体适能则包括机体对环境的全面适应能力。它涉及机体的全面健康水平。

一些国家和地区对于“physical fitness”有不同的解释。如我国台湾、香港、澳门将其译做体适能，德国则理解其为“工作能力(leistungsfähigkeit)”，法国使用“身体适应性(physical aptitude)”，等等。

美国运动医学学会将“physical fitness”定义为：机体在不过度疲劳状态下，能以最大活力愉快地从事休闲活动的能力，以及应付不可预测紧急情况的能力和从事日常工作的能力。

体适能由机体的基本生活能力、身体形态、身体机能和运动素质的发展水平决定。身体形态包括机体的内外部形态；身体机能指机体各器官系统的功能；运动素质指机体在活动时表现出来的各种基本运动能力，如肌肉力量、速度、耐力、柔韧和灵敏等。

与健康有关的体适能主要包括四个方面：

1. 心肺适能(cardiorespiratory Fitness)

心肺适能是健康体适能中极为重要的方面，它是指身体摄取氧和利用氧的能力，主要反映心脏、血管和肺脏等器官向运动的肌肉组织提供氧的能力。氧是生物体新陈代谢所必需的，日常生活、各种身体活动都离不开氧。在日常生活中，随着工作强度的加大，人对氧的需求也会加大，在供氧充足的情况下，机体内能源物质能为有氧氧化分解提供能量，人们可以比较轻松地完成工作或运动；供氧不足，则承受工作负荷的能力会大大减弱，因此，供氧充足是有氧工作能力的先决条件，其水平的高低主要取决于呼吸功能、氧运输系统、心脏的泵血功能和肌组织利用氧的能力。这一过程是：空气中的氧通过呼吸器官的活动吸入肺，并通过物理弥散作用与肺循环毛细血管

血液之间进行交换；弥散入血液的氧由红细胞中的血红蛋白携带并运输；心脏泵血推动血液循环供全身组织的需要以及维持静脉血的回流，当毛细血管血液流经组织细胞时，肌组织从血液摄取和利用氧。

通常认为，心肺适能与有氧工作能力的内涵是相同的。具备良好的心肺适能在完成学习、工作和走、跑、跳及劳动时能轻松自如，并能够胜任强度较大的工作，对较为剧烈的运动也能够逐步适应。

2. 肌肉适能(muscular Fitness)

肌肉适能在近年关于体质健康的研究中受到特别多的关注。它包括肌肉力量与肌肉耐力，肌肉力量是一块肌肉或一个肌肉群一次竭尽全力从事抵抗阻力活动的的能力，表示肌肉一次所能产生的最大力量。肌肉耐力是指一块肌肉或肌肉群在一段时间内重复进行肌肉收缩的能力，以肌肉承受某种适当负荷时运动的重复次数的多寡或持续运动时间的长短计算。

研究者认为，肌肉收缩是人体一切活动的原动力，肌肉力量是其他所有身体素质的基础，所有的身体活动都需要肌肉力量，足够的肌力可使人以最小的生理应激完成面临的工作和运动。肌肉适能良好可以提升身体活动能力，提高生活质量。它的重要性还有能维持均匀的体型、体姿，避免肌肉萎缩、松弛，有利于预防关节扭伤等运动伤害，肌肉强壮和具备一定肌肉耐力的人更易抵御疲劳的发生。

3. 柔韧性(flexibility)

柔韧性是指用力做动作时扩大动作幅度的能力，包括身体各个关节的活动幅度以及跨过关节的肌肉、肌腱、韧带、皮肤和其他组织的弹性和伸展能力。

柔韧性对于提高身体活动水平、改善肌肉紧张、避免关节僵硬、维持正确的体姿、保持良好的体态和减少运动器官损伤具有重要意义。

4. 身体成分(body composition)

身体成分是指组成人体各组织器官的总成分，总重量为体重，含脂肪成分和非脂肪成分。体脂肪重量占体重的百分比称为体脂百分比，余下的包括骨、水分、肌肉等，称为去脂体重。

保持合理的身体成分对体质健康有重要意义。一方面，体重得当是健康的标志之一，近年对大学生健康状况的调查表明，体重超重比例呈现上升趋势，对健康构成威胁。还有数据显示，一些学生体重超标虽不明显，但由于缺乏运动，脂肪堆积过多，肌肉量不足，形成隐性肥胖，这在女大学生中有相当的比例，这种身体成分的不合理性对健康的威胁其实更为严重。因此，体成分适宜成为人们评价健康的重要指标。经常性的合理运动会使肌细胞肥大，肌纤维粗壮，肌肉发达，骨密度加强，可以避免脂肪堆积，以保持健康的身体成分。

第二节 健康的基本标志

一、世界卫生组织提出的健康十条标准

为了帮助人们更好地理解健康的内涵，世界卫生组织提出了更为具体的评价健康的标准，包括以下十条：

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、臀位置协调；
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。

二、衡量健康的“五快”“三良”

如前所述，健康包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四方面。近年世界卫生组织又更为具体地提出用“五快”来衡量躯体的健康状况，用“三良”来衡量心理的健康状况。

“五快”包括：食得快、便得快、睡得快、说得快、走得快。其含义分别是：

1. 食得快

是指胃口好、有食欲、不挑食、不偏食，能快速吃完一餐饭，没有难以下咽的感觉，饭后感到饱足，没有不饱的不满足感，这表明口腔和胃的功能良好。但不要把食得快理解成狼吞虎咽，不辨滋味。

2. 便得快

有便意时能很快排泄大小便。便中和便后轻松自如，没有疲劳感，说明肠道功能良好，但应不强行憋便。

3. 睡得快

是指晚间有自然睡意，入睡迅速也睡得较深，睡眠质量好。醒后头脑清醒，精神饱满，说明中枢神经系统兴奋、抑制功能协调且内脏无病理信息干扰。

如不能很快入睡，睡眠时间短并多梦易醒等，或睡得时间过多，且睡后仍感乏力

不爽，则是不健康的表现。

4. 说得快

是指说话流利、语言表达正确，说话内容合乎逻辑，这表明人的头脑清醒，思维敏捷，精力充足。

精神疲劳或受疾病困扰的人常常有词不达意、反应迟钝的现象，如说话不时停顿、欲言又止、下意识重复、前言不搭后语、说话吃力、有疲倦之感等。

5. 走得快

是指步伐轻快，行动自如，身体协调，反应敏捷，表明躯体和四肢运动器官状况良好，精力充沛旺盛。

身体疲劳或衰弱往往先从下肢开始，在精神抑郁、心理状况欠佳时下肢常有沉重感，表现为步履沉重、行动不协调、反应欠灵活等。

“三良”包括：良好的个性、良好的处世能力和良好的人际关系。具体为：

1. 良好的个性

是指性格温和，言行举止能够被别人认可和接受，并且能够在各种环境中充分发挥自己的个性特点。意志坚强，胸襟坦荡，有丰富的感情；心境乐观，热爱生活，不会有经常性的压抑感。

2. 良好的处世能力

指观察问题客观，有良好的自我控制能力，与人交往的行为方式能被大多数人所接受；能应付复杂环境，对事物的变迁保持稳定而良好的情绪，有知足感。

3. 良好的人际关系

是指待人宽厚，有与他人交往的愿望，珍惜友情，尊重他人；待人接物大度和善，不吹毛求疵和过分计较；能助人为乐，与人为善。

三、全适能

全适能理论认为身体健康的人是具有良好体适能的人。全适能表现为心肺功能、身体形态、身体成分、肌肉力量与耐力、柔韧性以及生活和劳动所需要技能、功能等都能达到良好的标准。全适能是一种以达到健康、幸福、财富为目标的个人健康的做法，强调个人的责任，可以通过实行增进健康。更确切地说，全适能实际上是一种能够增进健康的合理生活方式，是一种积极的和高质量的生活状态，其内涵更加广泛和具体。全适能是人们的努力目标，包括以下诸方面的良好状态：

1. 社会方面

个体应具有顺利实现其社会角色的能力，同时不会对他人造成伤害。

2. 身体方面

应通过合理饮食、进行有规律的锻炼、避免不良习惯和嗜好、参加能够预防疾病的活动、在需要的时候寻求医疗保健方面的帮助以及在身体健康方面具有广博的知识和高度的责任感等手段来维护一个健康的体格。

3. 情绪方面

有理解和合作的精神，能够妥善处理日常生活中出现的问题。

4. 职业方面

喜爱自己借以维持生活并对社会作出贡献的工作，无论从事何种职业，都应具备判断性的思维、解决问题的能力以及与他人交流和沟通的能力。

5. 智力方面

应具备能够接受新事物的开放性思维，乐于寻求新的经验和体会，勇于接受新的挑战。

6. 精神方面

能够合理平衡自身需要和外界需求的矛盾，恰如其分地自我评价和自我对待，能与他人和谐相处。

第三节 影响健康的因素

1986年，在加拿大渥太华召开了第一届国际健康促进大会，会议发表了著名的《渥太华健康促进宪章》，这被认为是国际健康促进运动正式启动的标志。之后，第四届国际健康促进大会(1997年)通过的《雅加达健康促进宣言》号召：提高对健康的社会责任感；增加健康发展的投资；巩固与扩大健康领域中的伙伴关系；提高社区能力并使个人参与；保证健康促进所需的资源。这进一步指明了人类获得真正健康的途径，而且，影响健康的因素成为研究者关注的重点之一，这会帮助人们采取有效措施，推进全球性的健康促进。影响现代人健康的主要因素有如下几方面。

一、自然环境

自然环境中有十余万种微生物和三十多万种植物和我们生活在同一个星球。它们和人类共同维持着生态平衡。而人类由于人口增多，要向大自然索取更多的资源，而工业化、城市化进程迅速，会使环境恶化。比如，有调查表明，与环境污染有关的疾病，如癌症、呼吸和循环系统等疾病呈上升趋势。在现代社会中，人们因广泛使用化肥而导致了粮食、蔬菜、水果的污染；家用电器的普及和电脑的广泛使用使人们遭受了越来越多的电磁辐射。

此外，自然环境中的暴风、雷电、冰雹、地震、海啸、泥石流等对人类也造成了很大威胁。

尽管人类已经形成了较强的自我保护机制，如免疫机能、创伤愈合机制、耐寒习服等，但面临自然环境对健康越来越多的不利影响，我们必须不断提高抵抗疾病和适应自然环境的能力，这就需要拥有良好的体魄和智慧，以发挥更大的主观能动性来改造自然，创造更加美好的人类社会。

二、社会环境

社会发展使人们丰衣足食，医学进步使人们有能力抵抗疾病的骚扰，应该说现代人具备健康长寿的条件。但在实际上，人们还没有获得预期的健康和长寿，原因之一是高度发达的物质条件给现代人带来了新的不利于健康的因素。

比如，社会和经济的发展使竞争更为激烈，现代人深感压力，有着强烈的心理紧张感，不少人超负荷和长时间工作，因内分泌功能紊乱和自主神经系统失调而导致疲劳，甚至引起“亚健康”状态。

科技的进步，工农业生产的现代化，虽极大改善了人们的生活环境和劳动条件，但数据表明，人口增长也使就业更为艰难，当代人也普遍具有危机感。

更值得注意的是，从事脑力劳动的人数在全部就业人口中的比例逐渐提高，人们在生产和生活过程中的体力付出明显下降，出行由汽车、电梯代步，生活设施电器化、信息化以及食品半成品化、快餐化等使生活和工作中付出体力的机会越来越少，身体活动时间缩短，活动强度降低，这种现代化的生活方式使人们在享受舒适与便利的同时也失去了生活中活动身体的机会。由于运动不足导致的能量代谢失衡、紊乱，已经成为新的致病因素，如肥胖症、II型糖尿病等大多因为身体活动不足而引发。有一位生理学家认为：“坐着工作是文明史上对人的新陈代谢影响最深刻的变化，是造成新陈代谢失调的原因。”而现实社会中，坐位工作确实越来越多。有研究证实：终日伏案的生活方式将使人类变得越来越胖，躯干佝偻会越来越严重；因长期身体活动不足，人类的视觉、听觉、方位觉、灵巧、力量等都可能退化，这些将直接影响人类的健康与长寿。

三、生活方式

生活方式是指作为社会主体的人，为生存和发展而进行的一系列日常活动的行为表现形式，是人们一切生活活动的总和。随着社会的飞速发展和科技的日新月异，现代文明成果在为人类创造更为美好生活的同时，也使人们的生活方式发生了翻天覆地的变化。几十年来疾病谱的变化告诉人们：人类在基本解决烈性传染病的同时，心血管疾病、糖尿病、肥胖症等慢性疾病的患病率日趋上升，而这些所谓“现代文明病”的发生或多或少都与不良的生活方式有关。毫无疑问，体力活动不足，饮食结构“富裕化”，这些发达国家甚至发展中国家司空见惯的生活特点已构成了对健康的严重威

胁。此外，不良的生活方式同样侵害着年青一代，就目前我国大学生生活方式而言，除了与社会普遍生活方式有众多共通因素之外，不少大学生生活习惯问题严重，如男生沉迷网络、女生盲目节食减肥等。

生活方式直接影响人类的健康。人类在追求物质享受和精神享受的过程中，逐渐脱离了原始狩猎和角力等大自然赋予人类的基本能力，这导致了人类生物性本能的逐渐退化。当“回归自然”成为一种时尚时，我们为现代人的生活方式是否“自然”感到茫然。当科学实验证明，没有吃饱的老鼠活得更长久的时候，我们为饥饿是痛苦还是享受所困惑。在动物几十亿年、人类几十万年的进化过程中，人们发现人类机体的代谢系统适应于一种很大的体力活动输出而吃的食物并不很充足的状态。

随着以电子计算机、生物科学、材料科学、信息科学为代表的科学技术迅猛发展，人类的社会劳动生产方式和生活方式已经发生了巨大变化，但现代社会生产生活方式是一把双刃剑，一方面给人类的健康带来了益处，另一方面又给人类的健康造成了很大的危害。如现代化的生产方式导致生产过程中现代人的动手能力和劳动意识越来越差，生活方式中体力活动减少，静态生活增多，缺乏运动甚至行为日渐懒散，人们贪图安逸和享受。因电视的普及使人们习惯于在家度过大部分休闲时间而疏于户外活动，即使外出也大多是汽车代步，走路很少。家用电器的普及使家务劳动强度大大减小。生活的富裕和物质的丰富，使人们经常性的热量摄入过多；一些人把递烟、敬酒、请客吃饭当做进行交际的主要手段；五花八门的儿童食品使儿童营养过剩，因运动不足而导致肥胖的比例越来越高。现代生活方式病的急剧增加严重威胁着人类的健康，并成为全球关注的社会性问题。

根据国外流行病学、社会学和临床社会调查证明，制约人类健康的主要因素是：生活方式和生活条件(50%~55%)、环境状况(20%~25%)、遗传因素(15%~20%)、医疗保健结构工作(10%~15%)。由此看来，遗传(基因)和环境(自然、社会)是健康的决定性因素，遗传决定了个体健康和对疾病的易感性，环境决定了易感个体疾病的发生；而生活方式和生活条件也极大地影响着健康状况，不良的生活方式可以使人类身体处于非健康状态，生活质量下降，寿命缩短。对天津滨海新区居民的问卷调查结果显示，他们对健康促进的需求居首位的是在专门的指导下科学运动(46.3%)；其次是营养调理(40.2%)和自行锻炼(39%)(表1-3-1)。我们可以看出，选择体育健康促进的方式占到80%以上。这反映出来通过体育运动来促进健康的观念已深入人心。这正是1994年世界卫生组织和国际运动医学联合会提出“体育成为健康的生活方式”口号所希望的。

表1-3-1 天津滨海新区居民选择促进健康的方式(多选)

选项	百分比 (%)	排序
专门指导下科学运动	46.3	1
营养调理	40.2	2
自行锻炼	39	3
疗养	7.3	4

