



21世纪高职高专教育规划教材（公共基础课）

体育健康教程

主 编 苏 欣

副主编 徐 镒 邹 正 孙殿友 牟向阳



东北大学出版社
Northeastern University Press

21 世纪高职高专教育规划教材(公共基础课)

体育健康教程

主 编 苏 欣

副主编 徐 镒 邹 正 孙殿友 牟向阳

东北大学出版社

• 沈 阳 •

© 苏 欣 2006

图书在版编目 (CIP) 数据

体育健康教程 / 苏欣主编. — 沈阳 : 东北大学出版社, 2006.8

21 世纪高职高专教育规划教材 (公共基础课)

ISBN 7-81102-299-0

I. 体… II. 苏… 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 (2006) 第 091080 号

出 版 者: 东北大学出版社

地址: 沈阳市和平区文化路 3 号巷 11 号

邮编: 110004

电话: 024—83687331 (市场部) 83680267 (社务室)

传真: 024—83680180 (市场部) 83680265 (社务室)

E-mail: neuph @ neupress.com

http: // www. neupress. com

印 刷 者: 沈阳中科印刷有限责任公司

发 行 者: 东北大学出版社

幅面尺寸: 184mm × 260mm

印 张: 17

字 数: 413 千字

出版时间: 2006 年 8 月第 1 版

印刷时间: 2006 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑: 张德喜

封面设计: 唐敏智

责任校对: 闻 婷

责任出版: 杨华宁

定 价: 25.00 元

21 世纪高职高专教育规划教材 (公共基础课)

编审指导委员会

主任委员: 王 强

副主任委员: 邹 伟 杨 明 万 军

明立军 高 杰 李浚哲

委 员: (按姓氏笔画为序)

王一民 王存富 白 羽

孙淑波 刘玉娟 齐 欣

杨 海 周 旻 郑 艳

管俊杰

前 言

大学体育课程是大学生以学习身体锻炼方法为主要手段,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。职业教育在实施科教兴国和人才强国战略中具有特殊重要的地位。党中央和国务院对职业教育一贯高度重视,高职高专院校的体育与健康教育是高职高专院校课程体系的重要组成部分,是促进学生增强体质、增进健康的重要手段,我们应该充分认识到体育课程的重要性。本教材充分体现了“健康第一”的指导思想,针对高职高专教育实践性和应用性强的特点,力求使基础性、实践性和发展性协调统一,强调创新能力的培养,强调体育对人的身心与行为健康的影响,突出学生个性的发展和能力的培养,在使学生学习健康知识、掌握适合自身特点的体育锻炼方法和手段、并理解体育的文化内涵的同时,潜移默化地培养学生的体育意识,形成学生自觉锻炼的体育习惯,最终树立学生的终身体育思想。在编写过程中,我们力求本教材能成为在校大学生体育学习和满足其终身体育锻炼的指导性用书;在追求面向全体学生的同时,以发展学生的个性、培养学生的终身体育锻炼习惯和终身体育能力为核心。概括本教材理论部分在突出思想性的同时,力争通俗易懂;实践部分在突出实用性的前提下,力争易学易练。概括起来,本书具有以下特点。

1. “健康第一”的指导思想。把“健康第一”作为选编教学内容的基本出发点,增加了健康教育、健康的生活方式和体育保健与运动处方等内容,重视课程的文化含量。

2. 实用性强。根据高职高专学生的特点,选编的内容力求少而精,讲究实效,并注意与中学教材的衔接。

3. 结构合理。教材体系的安排符合学生的认知规律,有助于学生学习。本教材版式活泼、通俗易懂、图文并茂、方便教与学。

4. 充分体现《学生体质健康标准》的要求。

本书是沈阳职业技术学院规划出版的系列教材之一，由基础部苏欣副教授任主编，辽宁经济职业技术学院徐镛及沈阳职业技术学院邹正，汽车学院孙殿友、牟向阳任副主编。由沈阳职业技术学院具有多年丰富教学经验的体育教师集体编写而成。参加编写人员还有：周为、张放、何磊、宋云杰、刘佳丽、谭健。

本书在编写过程中，参考了有关的教材和资料，在此一并表示感谢。由于编者水平有限，恳请广大师生和专家对本教材提出宝贵意见，以便我们今后对教材进行修订，并逐步加以完善和提高。

全书由陈斌博士主审，并承沈阳体育学院常波博士审阅，他们对初稿提出了许多宝贵意见和建议，在此表示感谢！

编 者

2006 年 4 月于沈阳

目 录

第1章 健康	1
1.1 健康的本质	2
1.1.1 健康的概念	2
1.1.2 健康的内涵	2
1.1.3 亚健康	3
1.2 影响健康的因素	6
1.2.1 环境	6
1.2.2 生物学基础	6
1.2.3 行为和生活方式	7
第2章 体育锻炼的科学基础	10
2.1 体育锻炼的生理学基础	10
2.1.1 新陈代谢	10
2.1.2 人体在运动中肌肉的工作过程	11
2.1.3 能量代谢	12
2.1.4 人体运动中的氧运输	12
2.1.5 运动时能源物质的消耗与补充	13
2.1.6 运动后能量物质的恢复	14
2.1.7 有机体的超量恢复	14
2.1.8 生长发育与遗传变异	15
2.2 体育锻炼的心理学基础	15
2.2.1 心理与生理的相关性	16
2.2.2 体育锻炼与心理健康的关系	17
2.3 体育锻炼与体质健康	20
2.3.1 体育锻炼对身体成分的影响	20
2.3.2 体育锻炼与身体基本素质	23
第3章 健康的生活方式	27
3.1 生活方式概述	27
3.1.1 生活方式与体育锻炼	27
3.1.2 健康生活方式的知与行	29
3.2 合理的营养	30
3.2.1 营养素	30

3.2.2 健康膳食	33
3.2.3 饮食原则与方法	34
3.3 不良生活方式对健康的危害	35
3.3.1 不良生活方式的主要表现类型	35
3.3.2 不良生活方式与疾病	37
3.3.3 有害的职业性习惯	38
3.3.4 大学生不良的饮食方式	39
3.4 不良健康行为的诊断与矫正	40
3.4.1 不良习惯和生活方式影响健康的特点	40
3.4.2 不良行为的改变	41
3.5 体育锻炼是健康生活方式的重要内容	43
3.5.1 体育锻炼是健康生活方式的重要内容	43
3.5.2 建立终身体育的观念	43
3.5.3 培养运动锻炼习惯	44
第4章 健康测量与自我评估	46
4.1 人体健康测量	46
4.1.1 形态测量与评估	46
4.1.2 功能指标与评估	52
4.1.3 身体素质测量与评估	54
4.2 健康评估	57
4.2.1 自我健康检查	57
4.2.2 心理健康的自我评估	57
4.2.3 健康饮食自我评估	58
4.2.4 行为健康的测量与评价	59
第5章 体育锻炼与运动处方	62
5.1 体育锻炼要讲究科学	62
5.1.1 体育锻炼的基本原则	62
5.1.2 体育锻炼的基本方法	63
5.2 发展身体素质的方法	64
5.2.1 身体素质的练习方法	65
5.2.2 发展心肺系统的有氧锻炼	67
5.2.3 自然力的锻炼方法	68
5.3 运动处方	70
5.3.1 运动处方的概念	70
5.3.2 制订运动处方的基本原则	70
5.3.3 制订运动处方的方法	71
第6章 体育锻炼的保健与卫生	74
6.1 体育锻炼的卫生常识	74

6.1.1 体育锻炼环境卫生	74
6.1.2 体育用品的卫生要求	75
6.1.3 体育锻炼过程的卫生常识	75
6.1.4 体育锻炼中常见的疾病	76
6.1.5 女生体育锻炼的卫生守则	77
6.2 运动损伤的成因与处置	78
6.2.1 运动损伤的成因	78
6.2.2 体育运动损伤的处置	79
6.2.3 肌肉、肌腱和韧带损伤	80
6.2.4 关节软骨损伤	80
6.2.5 骨损伤与关节脱臼	81
6.2.6 神经损伤	81
6.2.7 创伤性休克	81
6.2.8 运动损伤后的康复原则	82
第7章 急救常识	83
7.1 紧急救助	83
7.1.1 求救联络法	83
7.1.2 心肺复苏术	83
7.1.3 气管畅通	84
7.1.4 人工呼吸	84
7.1.5 外伤止血法	85
7.1.6 外伤包扎术	86
7.1.7 急救用品代用法	88
7.1.8 伤病员搬运术	89
7.1.9 骨折固定术	89
7.2 外 伤	90
7.2.1 颅骨骨折	90
7.2.2 颈部骨折	91
7.2.3 颈部扭伤 (落枕)	92
7.2.4 踝关节扭伤	93
7.2.5 鱼刺刺伤	94
7.3 中 毒	94
7.3.1 细菌性食物中毒	94
7.3.2 安眠药中毒	95
7.3.3 煤气中毒	96
7.3.4 急性酒精中毒	97
7.3.5 发芽土豆中毒	98
7.3.6 甘蔗中毒	98
7.3.7 荔枝中毒	99
7.3.8 亚硝酸盐中毒	99
7.4 危重疾病	100

7.4.1 中 暑	100
7.4.2 急性胃肠炎	101
7.4.3 脑中风	101
7.4.4 心绞痛	103
7.4.5 癍 痈	103
7.4.6 晕 厥	105
7.4.7 呕 血	107
7.5 突发险情	108
7.5.1 动物昆虫咬伤	108
7.5.2 狗咬伤	108
7.5.3 毒虫螫伤	109
7.5.4 女性防身术	109
7.5.5 匪徒抢劫	110
7.5.6 火 灾	110
7.5.7 水 灾	111
7.5.8 游泳时突然抽筋	112
7.5.9 溺 水	113
7.5.10 雷 击	113
7.5.11 电 击	114
第8章 球类运动	116
8.1 魅力无穷的运动——篮球	116
8.1.1 认知篮球运动	116
8.1.2 入门与基础	117
8.1.3 技术与战术	121
8.1.4 篮球运动常见的运动损伤及急救	126
8.2 排球运动	128
8.2.1 认知排球运动	128
8.2.2 排球入门	129
8.2.3 技术与战术	133
8.2.4 了解规则	136
8.3 足球运动	137
8.3.1 认知足球运动	137
8.3.2 足球入门	138
8.3.3 技术与战术	140
8.3.4 了解规则	156
8.3.5 评价与欣赏	157
8.4 橄榄球运动	157
8.4.1 橄榄球运动的起源	157
8.4.2 七人制橄榄球运动	158
8.4.3 七人制橄榄球的比赛方式	159
8.4.4 七人制橄榄球的基本运动特征	159

8.4.5 橄榄球运动的作用与价值	160
8.4.6 橄榄球运动的技术	161
第9章 田径运动	162
9.1 健身走	162
9.1.1 认知健身走	162
9.1.2 健身走的锻炼方法	163
9.1.3 运动量与运动强度	164
9.1.4 健身走运动处方与评价	165
9.2 跑	167
9.2.1 认知跑类项目	167
9.2.2 入门与基础	167
9.2.3 跑的技术	168
9.2.4 跑类练习方法	171
9.3 跳	172
9.3.1 认知跳类项目	172
9.3.2 入门与基础	173
9.3.3 跳的技术	173
9.3.4 跳类项目练习方法	174
第10章 小球运动	176
10.1 乒乓球运动	176
10.1.1 认知乒乓球运动	176
10.1.2 入门与基础	176
10.1.3 技术与战术	178
10.1.4 欣赏与评价	187
10.2 羽毛球运动	189
10.2.1 认知羽毛球运动	189
10.2.2 羽毛球入门	189
10.2.3 基本技术	191
10.2.4 基本战术	194
第11章 中华国粹——武术	196
11.1 基本知识	196
11.1.1 武术的形式、内容与分类	196
11.1.2 武术的特点和作用	197
11.1.3 武术的基本功	197
11.2 简化太极拳	200
11.2.1 动作名称	200
11.2.2 动作说明	201
11.3 散打运动	215

11.3.1 认知散打运动	215
11.3.2 入门与基本功	215
11.3.3 基本技术与战术	216
11.3.4 了解规则	222
第12章 游 泳	224
12.1 游泳运动简介	224
12.1.1 认知游泳运动	224
12.1.2 熟悉水性	225
12.2 游泳运动基本技术和练习方法	228
12.2.1 蛙 泳	228
12.2.2 爬泳(自由泳)	232
12.2.3 仰 泳	235
12.2.4 蝶 泳	236
12.2.5 出 发	238
12.2.6 转 身	239
12.2.7 如何学习踩水和潜泳	240
12.3 游泳的安全与卫生常识	242
12.3.1 游泳的安全与卫生	242
12.3.2 游泳救护	243
12.3.3 游泳场所的选择	244
12.3.4 认真进行体检	244
12.3.5 安排好参加游泳活动的合适时间及其他注意事项	244
12.3.6 游泳后的清洁卫生	244
第13章 休闲运动	246
13.1 台球运动	246
13.1.1 认知台球运动	246
13.1.2 台球运动的基本技术	247
13.1.3 了解规则	251
13.2 保龄球运动	253
13.2.1 保龄球运动简介	253
13.2.2 保龄球运动场地	254
13.2.3 基本技术	254
13.2.4 投球的路线和瞄准方法	255
13.2.5 比赛方法与规则	255
主要参考文献	257

第1章

健康

体育一道，配德育与智育，而德、智皆寄于体，无体是无德、智也。

——毛泽东

健康是一门科学，生活则是一门艺术。帮助你理解健康科学和生活艺术的基本原则是简单和永恒的，并且是这本书的基本前提：对于个人的生活和健康，你自己最有控制权。你的健康、也许包括你的寿命将受到你所作出的决定和你所养成的习惯的影响。本章将从多个角度和层次定义健康的概念和内涵，为你提供信息，使你能从现在起直至未来对自己的健康负责。

相约健康是对你的邀请。你所学到的将对你现在和未来进行的观察、感受和行动产生直接的影响。你的健康状况可能良好，并认为自己知道如何照顾自己。如果是这样，请花一点时间问问自己一些问题：

- ☆ 你了解自己吗？你能处理好情绪的低落和危机吗？你经常感到压力太大吗？
- ☆ 你的饮食营养如何？你经常进行节食吗？你经常锻炼吗？
- ☆ 你和别人的关系如何？你对避孕和安全的性行为问题感到关心吗？
- ☆ 你是否存在某种冲动的行为？你有时会喝醉酒吗？你吸烟吗？
- ☆ 如果你需要卫生服务，你知道应当去哪里吗？

在人类的历史长河中，人的一生是宝贵且又短暂的。怎样度过有限的青春年华，每个人自然都会有自己美好的理想与愿望。当人类跨入21世纪时，随着知识的密集和科学技术迅猛发展，传统观念的更新和生产节奏的加快，脑力劳动和竞争压力也与日俱增，在这样一个充满竞争和挑战的时代，没有健康的体魄和敢于挑战困难、战胜困难的良好心理素质以及快速适应社会环境的能力，是很难适应社会发展的要求的。

大学生正值人生好年华，精力旺盛，这会给不少大学生一个错觉：“病不倒，垮不了，现在学习最重要，不练身体也无妨。”年轻人往往过多地消耗体力，忽略了体育锻炼。他们有现代人的文化素养，有现代人的成就，但缺乏现代人的健康观念、体育意识和锻炼习惯。学校体育要树立“健康第一”的指导思想，使学生掌握基本的运动技能，帮助大学生形成正确的健康观，加深体育锻炼对促进身心健康的认识，提高对体育的兴趣，养成坚持锻炼身体的良好习惯和健康的生活方式。每天锻炼1小时，健康工作50年，幸福生活一辈子。健康是人类文明的象征，是事业成功的基石，是为祖国和为人民服务的基本前提，也是提高中华民族素质的基础。提高大学生的体质健康水平，关系到民族的兴旺和祖国的未来。我们决不能让“东亚病夫”这一历史悲剧在新世纪重演。行动起来，为了自己和他人的健康，为了中华民族健康素质的提高，让我们共同投入到体

育锻炼中去，在德、智、体、美、劳等几方面全面发展，成为跨世纪的一代新人。

本章简要介绍健康与亚健康的概念，同时对影响健康的因素进行简要阐述。

1.1 健康的本质

世界卫生组织（WHO）前总干事马勒博士指出：“健康并不代表一切，但丧失了健康就丧失了一切。”这充分说明了健康对于人的价值和重要性。人们对于健康的认识已上升到理性高度。既然健康是人类最大的财富，那么，到底什么是真正的健康呢？

1.1.1 健康的概念

1989年，世界卫生组织根据现代社会、现代人的状况，为健康重新下了定义：“健康（health）不仅仅是躯体没有疾病，而且还具备心理健康、社会适应良好和道德健康，只有具备了上述四个方面的良好状态，才是一个完全健康的人。”1992年，世界卫生组织在《维多利亚宣言》中提出了健康的四大基石——合理膳食、适度运动、规律生活、心理平衡。

① 身体健康：指躯体结构和功能正常，具有生活自理能力；

② 心理健康：指个体能够正确认识自己，及时调整自己的心态，使心理处于良好状态以适应外界的变化；

③ 社会适应良好：指对社会生活的各种变化，能以良好的思想和行为去适应；

④ 道德健康：指能够按照社会规范的准则和要求来支配行为，能为人类的幸福作贡献。

世界卫生组织健康检查 10 条标准

1. 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和疲劳；
2. 处世乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔；
3. 善于休息，睡眠好；
4. 应变能力强，能适应外界环境中的各种变化；
5. 能够抵御一般感冒和传染病；
6. 体重适当，身体匀称，头、臂、臀比例协调；
7. 眼睛明亮，反应敏捷，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。

1.1.2 健康的内涵

自 1948 年世界卫生组织提出“三维”健康观之后，改变了过去的惟生物医学含

义,已使人们对健康的认识拓宽到生理、心理和社会学领域。近10年来,由于社会发展和科技进步,人们对健康认识有了新发展。健康的内涵涉及体力、技能、形态、卫生、保健、精神、人格和适应环境。由此可见,健康不仅是生理概念,同时又是心理概念、社会概念和道德概念。

(1) “五快三良好”检查标准

世界卫生组织就人体健康问题提出了几项既易记忆、又易理解的新标准,这几项标准包含了人体生理健康标志和心理精神健康标志,简称“五快三良好”标准。

“五快”指生理健康。一是吃得快:指胃口好、不挑食、吃得迅速,表明内脏功能正常;二是便得快:指上厕所时能够很快排通大小便,表明肠胃功能良好;三是睡得快:指上床即能熟睡、深睡,醒来时精神饱满、头脑清晰,表明中枢神经系统的兴奋抑制功能协调,且内脏不受任何病理信息的干扰;四是说得快:指语言表达准确、清晰流利,表明思维清楚而敏捷、反应良好,心肺功能正常;五是走得快:指行动自如,且转动敏捷,因为人的疾病和衰老往往从下肢开始。

“三良好”指心理健康。一是良好的个性:指性格温和,意志坚强,感情丰富,胸怀坦荡,心境达观,不为烦恼、痛苦、伤感所左右;二是良好的处事能力:指沉浮自如,客观观察问题,具有自我控制能力而能适应复杂的社会环境,对事物的变迁保持良好的情绪,常有知足感;三是良好的人际关系:指待人宽和,不过分计较小事,能助人为乐、与人为善。

(2) 心理健康标准

随着世界性精神疾病发病率不断上升,为了教育和引导公众主动关注心理健康,美国心理学家马斯洛和米特尔曼提出了10条心理健康的评价标准:

- ① 有足够的安全感;
- ② 能充分地了解自己,并能对自己的能力作出适度的评价;
- ③ 生活、理想切合实际;
- ④ 不脱离周围现实环境;
- ⑤ 能保持人格的完整与和谐;
- ⑥ 善于从经验中学习;
- ⑦ 能保持良好的人际关系;
- ⑧ 能适度地发泄情绪和控制情绪;
- ⑨ 在符合集体要求的前提下,能有限度地发挥个性;
- ⑩ 在不违背社会规范的前提下,能恰当地满足个人需求。

小知识:有益于健康的七项行为习惯:不吸烟;经常锻炼身体;少饮或不饮酒;适当睡眠(每天7~8小时);保持合理体重;每日正常三餐;每日吃早餐、不吃零食。

1.1.3 亚健康

现代医学将健康称为第一状态,把疾病称为第二状态;将介于健康与疾病之间的生理功能低下的状态称为第三状态,也称亚健康。

根据世界卫生组织对健康的定义,经过严格的统计学统计,人群中真正健康(第一状态)和患病(第二状态)者不足三分之一,有超过三分之二以上的人群处在健康与患病之间的过渡状态(第三状态)。这是指机体虽无明确的疾病,却呈现生活力降低、适

应力呈不同程度减退的一种生理状态,是由机体各系统的生理功能和代谢过程功能低下所导致的。“第三状态”处理得当,则身体可向健康转化,反之则患病。

亚健康状态的范围很广,躯体上、心理上的不适应感觉,在相当长时期内难以确诊是那些疾病,均可概括其中。从预防医学、临床医学,尤其是精神及心理医学的临床实际工作中发现,处于这种状态的人群数量是相当多的。衰老、疲劳综合症、精神衰弱、更年期综合症及重病、慢性病的恢复期,均属于“亚健康”状态范畴。

“亚健康”状态产生的主要原因是:人体脏器功能下降,感觉身体和精神上的不适,如,疲乏无力、情绪不宁、头痛、失眠、胸闷等,但各种仪器和生化检查很难确诊。“亚健康”状态极有可能发展成多种疾病。亚健康状态可由心理和生理等多重因素所致,如精力透支、自我污染和自我消耗等一系列违反人体科学规律的不良生活方式等。

当今社会,由于生活节奏加快,竞争日益激烈,常使人难以承受日趋增长的压力,从而出现头痛、头晕、心悸、失眠、食欲不振、疲乏无力等。总之,自觉身体不适、心理疲惫、对社会适应能力差,但医学检查往往并无明确的机体疾病,则表现为亚健康。

导致亚健康形成的因素,首先由于工作、生活过度疲劳,身心透支而入不敷出;其次由于不科学的生活方式,如,不吃早餐、偏食、暴饮暴食、饥一顿、饱一顿等引起营养不良而使机体失调;再次由于环境污染、接触过多有害物质。另外,伴随人体生物钟周期低潮或人体自然老化,也可能出现第三状态。应当指出的是,第三状态在很大程度上是慢性疾病的潜伏期。

人的机体有一定范围的适应能力,第三状态既可趋向健康,也可导致疾病。如果已处于或即将进入第三状态,只要采取科学的生活方式,克服不良生活习惯,通过合理的饮食、心理的调养和环境的改变,消除疲劳,祛除致病因素,提高身体素质,就能改善和消除第三状态,早日恢复到第一状态而成为健康人。

健康的关键因素是每日饮食是否适宜、体育锻炼是否适当以及情绪(包括精神和心理状态)是否良好或稳定。因此,原苏联医学博士兹马诺夫斯基提出了人的健康公式:

$$\text{人的健康} = \frac{\text{情绪良好(或稳定)} + \text{运动(锻炼)得当} + \text{饮食合理(或适宜)}}{\text{懒惰} + \text{烟酒}}$$

从上述公式中可以清楚地看到,人的健康与情绪良好(或稳定)、运动(锻炼)得当和饮食合理(或适宜)成正比,而与懒惰成性、嗜烟和酗酒成反比。

(1) 合理的饮食

对于每个人来说,合理的饮食是保健因素中关键的关键,远比其他因素更为重要。

① 文体活动的开展、良好情绪的保持是以恰当的饮食为前提的。如果饮食不当而生病或体质变弱,就没有精力从事学习和体育锻炼,也难以保持良好的情绪。

② 各种食物成分是构成人体细胞、组织、器官生长和更新的原料,更是维持内分泌及新陈代谢等生理活动不可缺少的物质资源,所以人的健康状态和情绪的好坏,直接受到食物的影响。

③ 食物既可养生保健、防病,也能致病,这主要取决于是否合理摄取饮食,尤其是利用碱性食物的抗疲劳作用(西瓜、桃、李子、杏、荔枝、哈密瓜、草莓等水果均是碱性食物)。

④ 食物是每日生活、工作和生命存在的物质基础,若缺少或过量,皆不利于人的

身体健康。应注意以下几个方面：一是脂肪类食物不可多食，也不可不吃。脂类是大脑活动所必需的，缺乏脂类会影响大脑的正常思维；但若食用过多，则会使人产生昏昏欲睡的感觉，而且长期累积就会形成脂肪。二是维生素作用很大，不可缺少。大学生容易产生眼肌疲劳，视力下降，维生素A对预防视力减弱有一定效果。可通过多吃鱼肉、猪肝、韭菜、鳗鱼等富含维生素A的食物来补充；经常在教室上课，日晒机会少，容易缺乏维生素D，需多吃海鱼、鸡肝等富含维生素D的食物；当人承受巨大的心理压力时，所消耗的维生素C将显著增加，而维生素C是人体不可或缺的营养物质，应尽可能多吃新鲜蔬菜、水果等富含维生素C的食物。三是补钙和安神。学习和工作中为了避免上火、发怒、争吵等情绪激动现象，饮食中需要有意识地多吃牛奶、酸奶、奶酪等乳制品，以及鱼干、骨头汤等，这些食品含有丰富的钙质。研究表明，钙具有防止攻击性和破坏性行为发生的镇静作用。四是及时、恰当的生活调理，减少聚餐应酬。饭店的食品美味诱人，但往往碳水化合物含量过高，而维生素和矿物质含量相对不足，应减少外出就餐次数。

(2) 适当的体育锻炼

适当的体育锻炼可以增强呼吸机能和肠胃消化的功能，活跃大脑、神经以及全身循环系统，并能起到调节情绪、增强体能、健身祛病、抵御衰老的效用。

(3) 调节心理

及时调节心理，保持良好的情绪，即心理上的稳定，可抑制不必要的紧张心态，抵御或排除忧愁、烦恼、恐惧等不良影响，从而可以避免引起内分泌失调的副作用，以保持血液质量、脏器功能及神经系统的正常活动。人类是理性的动物，同时也是情感的动物。理性和情感犹如活动的两个轮子相互补充，并驾齐驱。如果没有理性，人类的行为就会像脱缰的野马，狂奔乱闯；如果没有情感，人生就会变得乏味。理性给人的行为以方向，情感给人的活动以色彩。列宁曾说过：“没有人的感情，就从来没有，也不可能有人对真理的追求。”健康可以影响人的情绪，情绪也可以影响人的健康。世界著名长寿学者胡弗兰德说：“在一切不利的因素中，最能使人短寿夭亡的是不好的情绪和恶劣的心境。”

(4) 做好调整与休息

持续而高强度的快节奏生活，难免令人不堪承受，疲劳、头痛、失眠等不适症接踵而至，这些信号提醒你机体已经超负荷运转，该进行调整与休息了。运动是最好的调整。劳逸结合，重视运动。每天抽出一段时间静坐，完全放松全身的肌肉，去掉头脑中的一切杂念，要将意念集中于丹田，调整全身的脏器活动。到户外去，空气中的负离子浓度较高，不仅能调节神经，还可以促进胃肠消化功能，加深肺部的呼吸，会对体力、脑力、心理等各方面起到良好的调节作用。长时间在教室坐着上课，应该每隔1小时活动一下，可以做简单的保健操，也可以随意活动筋骨，这样，虽然用时不多，却可以有效防止由“静坐”所导致的慢性疾病。午睡不容忽视，可以保证学习的效率。午睡时间宜在半小时左右，关键是质量。午睡时最好能平躺在床上，使身体伸展开来。不要趴在桌上睡，这种体位容易使呼吸受限，颈项和腰部的肌肉紧张，醒后很不舒服，易发生慢性颈肩病。