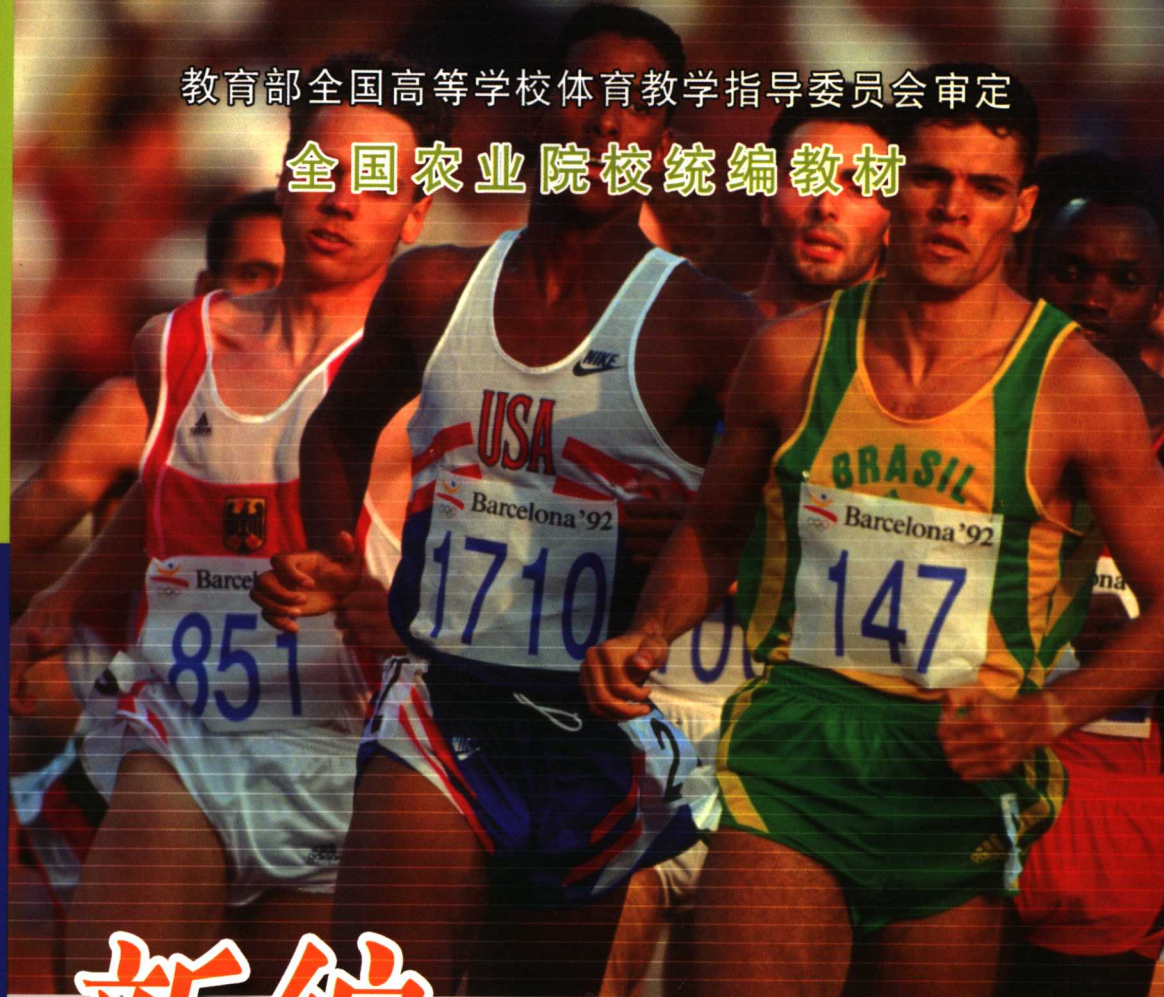


教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定

全国农业院校统编教材

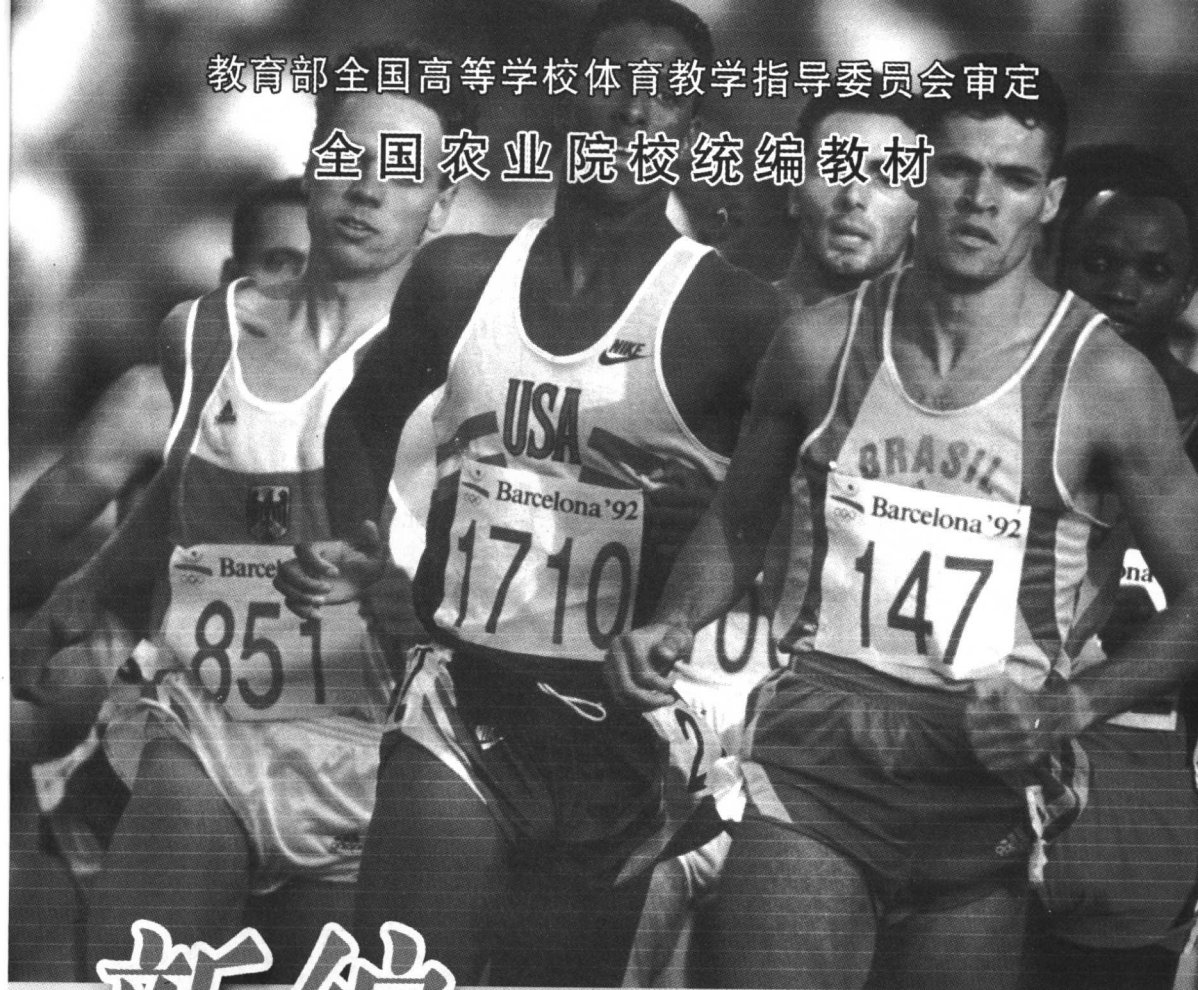


新编 大学体育

北京体育大学出版社

教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定

全国农业院校统编教材



新编 大学体育

北京体育大学出版社

策划编辑 京体大
责任编辑 高云智 王宏强
审稿编辑 鲁 牧
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

新编大学体育/《新编大学体育》编委会编. — 北京: 北京体育大学出版社,
2005.8

ISBN 7 - 81100 - 375 - 9

I. 新… II. 新… III. 体育 - 高等学校 - 教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 057671 号

新编大学体育

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京集惠印刷有限责任公司
开 本 787 × 960 毫米 1/16
印 张 18
字 数 365 千字

2005 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7 - 81100 - 375 - 9

定 价 25.00 元

《新编大学体育》编委会

主 审 季克异 张 威 郝光安

主 编 武晓君

副主编 李学林 李庶鸿 薛孝恩

编 委 (按姓氏笔画为序)

王 璋	王大贵	王正然	王常青	孙立民
束景丹	李 红	吴丽霞	吴宗美	张 辉
何灵捷	周则同	洪云敏	黄亚茹	董孔楣
彭立刚	熊光明			

前 言

体育课程是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的主要目标,是学校课程体系的重要组成部分,是高校体育教育的中心环节。

根据教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,中国高等农业院校体育理事会组织全国部分农业院校公体部专家编写了全国农业院校统编教材《新编大学体育》。本教材牢牢把握“素质教育和健康第一”的指导思想,贯彻“两个目标”和“三自主”的原则,力求将现代体育教育理念与体育实践相结合,帮助大学生掌握科学的锻炼方法、了解基本的健康常识,调动大学生体育学习的主观能动性,使他们充分享受体育锻炼的乐趣,并养成健康的生活方式和积极进取的生活态度。

为了满足大学生自身发展和适应社会的需要,根据“为我所有”原则及农业院校大学生的专业需求,本书的理论部分着重介绍了健康的原理,强化了体育与健康的密切联系。实践方面主要介绍了一些大学乐于接受的、便于进行自我锻炼的休闲运动项目。其中跳绳、踢毽子、爬山、校园器械健身等项目的介绍,主要强调在打好身体素质的同时,努力满足大学生所具有的表现、创造和竞争等欲望,通过体育教育过程和自我锻炼培养个性,激发体育锻炼的兴趣,变被动适应为积极参与,最终达到养成终身体育的习惯。

本教材是北京体育大学出版社公体教材编辑室策划出版的系列教材之一,北京体育大学出版社的领导和编辑对本书的出版付出了艰辛的劳动,在此我们表示衷心的感谢。

由于本教材是对构建建新教材体系进行的初步尝试,不妥之处在所难免,恳请广大专家、读者指正,以便我们今后对教材进行修订,并逐步加以完善和提高。

《新编大学体育》编委会

2005年8月

目 录

第一章 健康	(1)
第一节 多元健康观	(1)
第二节 影响健康的主要因素	(4)
第三节 亚健康	(7)
第二章 体育运动与心理健康	(10)
第一节 心理健康与身体健康	(10)
第二节 体育锻炼对心理健康的积极影响	(17)
第三节 心理健康的评价和测量	(18)
第三章 体育锻炼与身体素质	(22)
第一节 体育锻炼对心肺循环系统的影响	(22)
第二节 体育锻炼对身体素质的影响	(26)
第三节 体育锻炼的基本原则	(31)
第四章 营养与运动	(36)
第一节 营养素的基础知识	(36)
第二节 营养与体成分	(42)
第三节 营养素与运动能力	(49)
第四节 营养膳食	(54)
第五章 运动损伤的预防与处置	(61)
第一节 运动损伤的分类、产生原因及预防	(61)
第二节 常见运动损伤的处置	(65)
第三节 运动损伤的康复训练	(72)
第六章 保健按摩与传统养生功法	(74)
第一节 保健按摩	(74)
第二节 自我保健按摩功法	(100)

第三节	常见病的按摩	(107)
第四节	导引养生功法	(116)
第七章	健身运动	(138)
第一节	健身走	(138)
第二节	健身跑	(144)
第三节	跳 绳	(153)
第四节	踢毽子	(163)
第五节	爬 山	(166)
第六节	远足与自然观察	(176)
第七节	骑车远游	(185)
第八节	轮 滑	(191)
第九节	体育舞蹈	(203)
第十节	健美操	(217)
第十一节	跆拳道	(228)
第十二节	校园器械健身	(241)
第十三节	二十四式简化太极拳	(256)
参考文献		(277)

第一章 健 康

大学生正值人生好年华，精力旺盛，这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，加强体育锻炼，促进对身心健康的认识，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。

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。我们绝不能让“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。

第一节 多元健康观

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？

一、什么是健康

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、规律生活和心理平衡。

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，站立时头、肩、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。

二、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，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，人们对健康的认识有了新发展。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，健康不仅是生物概念，同时又是心理概念、社会概念和道德概念。

（一）生理健康

早期医学对疾病和健康的看法，更多的是强调自然界对人体生理和病理的影响。最初的医学，主要研究由自然因素引起的健康受损，一直延至 20 世纪中叶，防治生理性疾病始终是医学界最重要的任务之一。

应该承认，引起生理性疾病的自然因素永远存在，包括受阳光、空气、水、气候与季节的影响，以及由病菌引起的抑制因素及自然界的生态平衡等。它们有的为人体健康与生存提供了必要的物质基础，有的则可能起危害作用。如果就目前自然环境的恶化状况而言，更多因素仍朝着不利于人类生存的方向发展。许多科学家已达成共识：地球正逐渐失去保证人类生活质量的能力，环境恶化的趋势令人担忧。这些迹象表明，目前由自然因素使肉体受细菌或病毒感染，仍是影响人类生理健康的主要因素，我们必须继续给予高度的重视。

（二）心理健康

医学在控制自然因素引起细菌或病毒感染方面，为维护人类健康做出了巨大的贡献。但随着诊断学的发展，医学专家又发现：经现代医学检查，约有 50%~70% 的人都有心理异常表现，而这些人尽管未达到需求助医务诊治的程度，但一旦环境稍有变化，或精神受到某种刺激，健康依然受到威胁。特别当发现利用许多医学常规手段无法解决由精神引发的疾病时，医学研究开始根据人的社会属性又提出了生物—心理—社会医学模式，从而想到要把社会环境引起的心理活动也包括在健康诊断之中。

关于如何才能确定心理活动的正常与否，心理学家提出三条原则：即心理活动与外部环境是否具有统一性，心理现象自身是否具有完整性，个性心理特征是否具有相对稳定性。许多发达国家通过心理学与医学的结合，不仅研究异常心理产生的原因，以及健康心理的形成过程，还把解决心理健康扩大至整个社会系统，具体包括生活方式、人生价值观、健康管理环境、健康教育者培训等内容，目的在于从各个方面研究与保证健康心理的形成。

（三）社会适应

社会适应对健康的影响是综合性的。这种影响主要来自社会环境因素，具体包括社会为人类日常生活提供的物质条件，以及社会制度、文化传统、经济发展及与之有关的其他因素。从局部而言，饮食营养、居住条件、医疗措施、家庭状况、卫生习惯、生活方式和行为规范等，都应视为是影响个体健康的社会因素。但从整体考虑，这种影响还取决于社会的发展程度以及不同国家为之提供的外部环境。

面对知识经济时代，人们获取知识的方式和途径不但在悄然发生变化，而且随着生活节奏加快，人际关系变得复杂，导致在日趋激烈的社会竞争中，伴随各种不同价值取向而产生的迷惘、困惑、抑郁、孤独与失望情绪，都会在现代人的生活中弥漫。

人们为适应社会环境，势必要以获得合理的社会定位概念与能力为主，即学会选择适合自我的价值观和人生态度，并有效地建立起促进个人发展的精神背景和自我引导机制，以便能够按社会运行法则，处理好个人与社会之间的矛盾，具体包括对健康文化、健康观念、健康行为、健康产生和健康管理等知识的了解与遵循。

（四）道德健康

道德健康是人的一种“本质力量”，由思想品德和人格自我完善两部分构成。通常认为，思想品德是一种社会意识形态，它以善与恶、荣与辱、正义与邪恶等概念来评价人的各种行为，调整人与人之间以及个人与社会之间的关系。人格则反映人的基本的、稳定的心理结构特质和过程，它融合着个体的经验，并形成个体特有的



行为与对周围环境的反应。严格地讲, 思想品德作为完善人格的基础, 是决定精神健康的重要内容; 而人格自我完善本身, 就是不断提高自身素质的文化修养水平, 使个体思想、品质与行为趋于理想化。据世界卫生组织监测中心统计: 结核病、流感、肺炎、糖尿病、脑血管病、冠心病等常见病的死亡率, 与道德、文化修养有着千丝万缕的联系, 道德文化水准越高, 则患这些疾病的死亡率越低。

实践证明, 凡与人为善, 助人为乐, 且具有高尚品德的人, 总是心胸坦荡。人若处于无烦恼的心理状态, 不仅能使人体分泌更多有益的激素、酶类和乙酰胆碱等, 还可增强人体的抗病能力, 这对促进健康是有利的。但与之相反, 倘若一个人有悖于社会道德准则, 由于其胡作非为导致的紧张、恐惧、内疚等不良心态, 就会给其带来沉重的精神负担, 使之终日食不甘味, 夜不能寐, 这样的结果自然也就无健康可言了。

第二节 影响健康的主要因素

现代健康观念突破了千百年来人们对健康认识的局限, 使人的自然属性和社会属性得到统一, 越来越多的研究证明, 人的健康和疾病不但受到生物因素影响, 而且越来越多地受到社会、心理和社会适应因素的制约。

影响健康的因素归纳起来大致可以分为四类, 即: 环境、生物学基础 (包括机体的生物学和心理学因素)、行为和生活方式与卫生服务因素。

一、环境

环境包括自然环境和社会环境。

(一) 自然环境

自然环境是人类赖以生存的物质基础。环境污染对健康的危害具有机制复杂、效应慢、周期长、范围大、后果重的特点。当前属于全球性环境问题有: 温室效应; 镉、汞、硫、氮氧化物过量排放造成的酸雨; 氟利昂造成的臭氧层空洞和放射性污染问题等。这些污染严重地破坏地球的生态系统, 直接威胁着人类的生存和发展。环境污染治理与环境保护是全人类面临的重大问题。

(二) 社会环境

社会环境包括政治、经济、文化、教育等多种因素。不良社会环境直接或间接地危害人们的健康。政治制度对健康至关重要; 经济是社会进步和社会生活的基础,

社会经济状况与人的健康水平成正比；文化是社会的上层建筑，人群的文化水平与人群的健康水平之间存在着正相关关系，受教育程度和文化素养决定着人们的健康观和健康价值观，决定着人们是否能做出有益于健康的决策。不良的行为和生活方式与较低的教育程度密切相关。

二、生物学基础

生物因子对健康的危害依然存在，而且不断出现新问题。艾滋病、结核病、淋巴瘤、鼠疫和黄热病等新出现的或卷土重来的传染病，对人类健康的威胁正在上升。

由生殖细胞或遗传物质突变所引起的疾病称遗传病。由非遗传的出生时伴有缺陷称先天性疾病。目前已知遗传性、先天性疾病有 4 000 种以上。我国把计划生育、优生优育作为基本国策，对提高民族素质将起到积极的作用。

三、行为和生活方式

生活方式是指人们在日常生活中的各种行为习惯，包括饮食、起居、娱乐方式和参与社会活动等。1992 年世界卫生组织宣布，个人健康和寿命 15% 取决于遗传，10% 取决于社会安定，8% 取决于医疗条件，7% 取决于气候，60% 取决于自己。可见，健康和生命掌握在自己手中，生活方式关系到人一生的健康，选择健康的生活方式应该“从我做起，从现在做起”，不吸烟，不饮酒，拒绝毒品，按时作息，每天坚持锻炼 1 小时。

我国城市第一位死因是心血管病，第二位是肿瘤，第三位是呼吸道疾病，第四位是意外死亡。

行为和生活方式致病因素有以下几个方面：

（一）吸烟

吸烟是目前危害人类健康最严重的不良行为因素之一。每年全球死于吸烟相关疾病的人数达 300 万。吸烟对健康的主要危害有五个方面：第一，吸烟是多种疾病的独立致病因素。吸烟者容易患肺癌和唇、舌、口腔、喉、食道和膀胱等多种癌症，以及慢性阻塞性肺病、冠心病、溃疡病等一系列与吸烟相关的疾病。第二，吸烟者污染环境，使不吸烟者被动吸烟，遭受被动吸烟的危害性不亚于主动吸烟。第三，危害身体。从烟草中分离出的有害物质对人体造成多方面的危害，

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 个小时），保持合理体重，每日正常三餐，每日吃早餐、不吃零食。

如血氧含量降低、血压升高、免疫机能下降、性功能障碍等。第四,增加意外恶性事故发生。有许多火灾由吸烟引起。第五,由吸烟造成的医疗负担和缺勤误工带来了巨大的经济损失。据调查,中国 2004 年因吸烟造成的经济损失达 3.16 亿美元。

(二) 不良饮食习惯和不合理膳食

心脑血管病、高血压、糖尿病、各种癌症及其他胃肠疾病和肝脏疾病,都与不良饮食习惯和不合理膳食有关,这些统称为“与饮食有关的非传染性疾病”。随着社会经济的发展,出现了以高脂肪、高糖、高能量为特征的“三高膳食结构”。这种膳食结构造成体重超重和肥胖、血压升高、血胆固醇升高,成为心脑血管病的危险因素。肿瘤的发生与食物的构成也直接相关。

(三) 体力活动不足

学生随着年龄的增长对体育运动的兴趣逐步减弱,这是一个带普遍性的问题,女生缺乏体育兴趣的现象尤其突出。

日本人提出健康十训:少肉多菜、少糖多果、少衣多浴、少欲多施、少车多步、少盐多醋、少食多嚼、少言多行、少忧多眠、少愤多笑。

美国斯坦福大学巴费恩巴格教授对哈佛大学约 17 000 多名毕业生进行了 10 年的跟踪调查。调查表明,每日爬楼梯 50 级以上的人与 50 级以下的人相比,前者因心肌梗塞而死亡的比率低 25%,同时调查也表明,经常运动可使人们寿命延长 5 年左右。

四、卫生服务因素

卫生服务可分为两类,一类是公共卫生服务;另一类是医疗服务。它们的主要工作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,均对人体健康有促进作用;反之,如果卫生服务系统有缺陷,就不可能有效地防治疾病、促进健康。目前我国正实行医疗卫生体制、城镇职工基本医疗保险制度和药品生产流通体制等改革,为人民提供社会医疗保障,以保证人人享有卫生保健权利。

第三节 亚健康

一、什么是亚健康

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 2/3,有 1/3 以上的人群处在健康与患病之间的过渡状态,世界卫生组织称其为“第三状态”,也称“亚健康”。“亚健康”是指机体虽无明显的疾病,却呈现出生活力降低、适应力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,是介于健康与疾病之间的一种生理功能低下的状态。“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哪一种疾病的,均可归为其中。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、神经衰弱、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、头疼失眠、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。据国内近万人次的调查表明,超出半数的人群处于亚健康状态,其中沿海城市的亚健康人群比例高于内地,城市中知识分子、企业管理人员比例高于一般人群。

亚健康状态容易导致肿瘤、心脑血管疾病、呼吸及消化系统疾病和代谢性疾病。这些疾病均有一个缓慢渐进的发展过程,开始时即表现为亚健康状态,此时如注意防范,往往能有效避免发展成真正的疾病,但这一状态却常常被人们所忽略。

二、亚健康状态的矫正

生活节奏的加快需要人们迎接各种机遇和挑战。然而,如何持久地、精力充沛地投入学习和工作绝非是一件简单容易的事情。很多人曾有过精力不济、情绪低迷、失眠多梦的生活经历,有些人甚至是经常性地发生这种现象,这就是近年来逐渐被人们日益关注的医学界提出的介于健康与疾病之间的“亚健康”状态。那么,对于“亚健康”问题,我们应该怎么办?为此,医学专家提出了简便但行之有效的应对良策。



（一）全面、合理的膳食

最科学的食谱是保证营养均衡。日常生活中，每天的膳食必须保证糖、蛋白质、脂类、矿物质、维生素等人体所必需的营养物质一样也不少。同时，还应当注意克服两种不良的膳食倾向：一是食物营养和热量过剩；二是为了某种目的而节食，以致食物中某些营养素和热量不足。这两种错误都足以导致身体出现“亚健康”状态。具体地说，大学生每天需要约 1 500 卡的热量，学习任务重者则需要 2 000 卡的热量，不断补充营养是保持精力充沛的前提。另外，还应注意以下几个方面：

1. 脂肪类食物不可多食，也不可不可不食。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。

2. 维生素作用巨大，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、鳙鱼等富含维生素 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。

3. 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，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。

（二）及时、恰当的生活调理

现代人少不了聚餐应酬，饭店的食品美味诱人，但往往碳水化合物过高，而维生素和矿物质含量相对不足，常在外就餐者应注意生活调节，平时应多吃一些瓜果、蔬菜以及豆制品、海带、紫菜等。

（三）认识和利用碱性食物的抗疲劳作用

高强度区的体力活动后，人体内新陈代谢的产物——乳酸、丙酮就会蓄积过多，造成人体体液呈偏酸性，使人有疲劳感。为了维持体液的酸碱平衡，可多吃以西瓜、桃、李子、杏、荔枝、哈密瓜、樱桃、草莓等水果为主的碱性食物。

（四）及时调节心理

美国有一项调查显示，心理健康是所有事业有成者的标志。生活在社会中的人，难免会有痛苦和烦恼，要想应付各种挑战，最重要的就是通过心理调节及时维持心理平衡。要认识自己的生理周期，每个人的心理状态和精力充沛程度在一天中是不断变化的，有高有低，大多数人在午后达到精力的高峰，但也不乏个人差异。不妨

测定（连续记录）自己一天的心理状态、清醒程度和对事物反应的敏捷度，找出自己的精力变化曲线，然后合理安排每日的活动。这需要得到心理医生的帮助，请心理医生进行正规的心理学指导。这不仅是一种直接的治疗，而且能增加心理承受的能力和调节能力，尽快恢复心理平衡和心理健康。

（五）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。大学生应注意劳逸结合，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。锻炼最好能到森林中去，那里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，对体力、脑力、心理等各方面都有良好的调节作用。长时间在教室和办公室坐着上课、工作的人，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，却可以有效地防止由“静坐”所导致的慢性疾病。

午睡不容忽视。目前，国外一些公司规定职员必须午睡，以保证工作效率。午睡时间在半小时左右，关键是质量。午睡时最好能平躺在床上或沙发上，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。

◇ 思考题 ◇

1. 影响健康的因素有哪些？
2. 如何预防“亚健康”？

第二章 体育运动与心理健康

第一节 心理健康与身体健康

一、心理健康的意义

心理健康，是指个体在各种环境中所能保持的一种良好的心理状态。一个心理健康的人，应该能够随着自然环境和社会环境的变化而不断调整自身的心理结构，以达到与外界的平衡。

心理的变化会引起生理功能的变化。20 世纪初，著名生理学家坎农发现，情绪状态对机体的生理过程有明显的影响。他指出，强烈的情绪变化可使丘脑下部通过植物性神经系统影响内分泌腺激素的分泌，并使心血管系统的活动发生变化。如果不良情绪长时间反复、频繁出现，就可能产生生理功能紊乱，并最终导致病理变化。近代医学和心理学的大量研究表明，激烈的情绪反应是重要的致病因素，有时甚至使人致命。

由此可见，保持良好的心理状态，保证心理健康，是人体身心健康的一个基础，是我们生活、工作和学习的重要保证。

二、青春期的心理健康

（一）青年心理发展的一般特征

1. 认知的发展

认知就是指人的认识过程。青年在认知方面的发展，主要表现为思维和想象的发展。

青年的思维是通过概念性的抽象符号来实现的，是严密地依据提供的前提条件进行推理的。思维具有自主性和控制性。

2. 情感的发展

青年人随着自己学习、劳动和生活范围的扩大，情感的需要和愿望越来越多。