

★ 面向21世纪高等院校体育课教材

大学体育 教程

DAXUETIYU

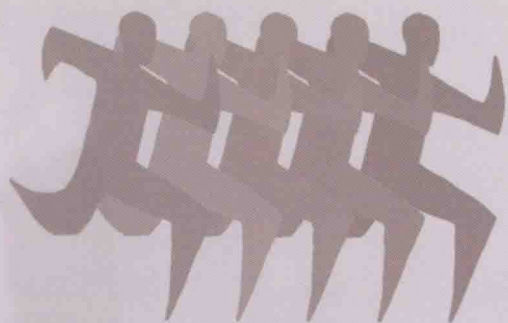
MIANXIANG21SHIJIGAODENGYUANXIAOTIYUKEJIAOCAI

程

(第四版)

乔德平 冯涛 陆克珠 主编

JIAOCHENG



兰州大学出版社

大学体育教

DAXUETIYU

IANXIANG21SHIJIGAODENGYUANXIAOTIYUKEJIAOCAI

主 编 乔德平 冯 涛 陆克珠

副主编 毕研洁 高文峰 张国俊

冯中利 徐宝麟 胡有宏

编写组成员 (以姓氏笔画为序)

冯 涛 冯中利 毕研洁

乔德平 任国林 张 弘

张国俊 陆克珠 陈毕栋

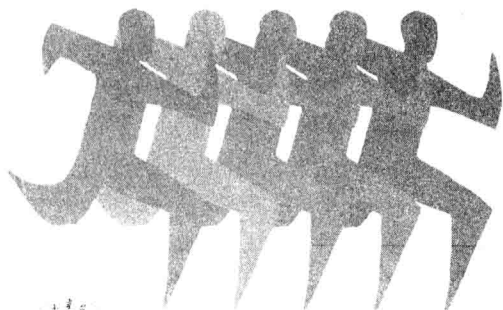
苗钟立 范鸿雁 胡有宏

贾文红 徐宝麟 高文峰

程

JIAOCHENG

(第四版)



兰州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育教程/乔德平,冯涛,陆克珠主编.—4
版.—兰州:兰州大学出版社,2011.7
ISBN 978-7-311-02573-1
I. ①大… II. ①乔…②冯…③陆… III. ①体育—高等
学校—教材 IV. ①G807.4
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 137516 号

策划编辑 葛 峰 张国梁
责任编辑 王永强 张 仁
封面设计 张友乾

书 名	大学体育教程(第四版)
主 编	乔德平 冯 涛 陆克珠
出版发行	兰州大学出版社 (地址:兰州市天水南路 222 号 730000)
电 话	0931-8912613(总编办公室) 0931-8617156(营销中心) 0931-8914298(读者服务部)
网 址	http://www.onbook.com.cn
电子信箱	press@lzu.edu.cn
印 刷	兰州奥林印刷有限责任公司
开 本	787×1092 1/16
印 张	19.25
字 数	435 千
版 次	2011 年 7 月第 4 版
印 次	2011 年 7 月第 5 次印刷
书 号	ISBN 978-7-311-02573-1
定 价	30.00 元

(图书若有破损、缺页、掉页可随时与本社联系)



前言

大学体育教育是高等院校对大学生进行身体教育,促进其全面发展的重要手段。大学体育课程是学校课程体系的重要组成部分,是学校体育教育的核心内容,是高等院校体育工作的中心环节。为了实现大学生德、智、体、美、劳全面、协调发展的教育目标,我们以教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和教育部、国家体育总局颁布的《学生体质健康标准(试行方案)》为依据,本着“健康第一”、“终身体育”的教育思想和教育理念,组织了甘肃省及西北地区其他省份部分高校长期从事高校体育教育、教学的学者、专家编写了本教材。

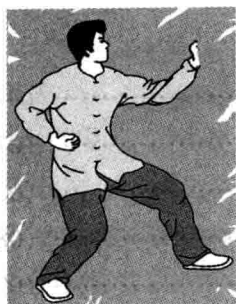
在编写过程中,我们力求使本教材成为在校大学生体育学习和满足其终身锻炼的指导性用书。在追求面向全体大学生和树立“健康第一”观念的同时,以发展学生的个性、培养学生终身体育锻炼习惯和终身体育能力为核心。重点突出教材的文化性、科学性、趣味性、健身性、可读性。概括起来,本教材具有以下特色:

1. 观念新颖。本书以学生身心健康作为最终教育目标,紧紧围绕体育锻炼与促进健康的关系进行阐述,旨在使学生树立“健康第一”的观念,充分认识体育锻炼的益处和进行体育锻炼的重要性。

2. 科学性强。本书从理论到实践大量吸收了国内外最新的大学体育教材的研究成果,以大量的科学事实和研究成果为依据,语言严谨凝练,避免有争论的论题和空洞说教,力争言之有理、论之有据。

3. 内容丰富。本书在内容选择上力求丰富、系统,遵循健身性与文化性相结合,选择性与实效性相结合,科学性与可接受性相结合,地域性与民族性相结合的原则,充分反映和体现了《学生体质健康标准》的内容和要求。该教材“体育理论篇”中有体育文化与体育欣赏的论述;“体育实践篇”中有数十种休闲娱乐体育的内容,符合当代大学生身体全面发展的需求;并从所处地域考虑,专门选编了西北地区部分民族传统体育项目和体育游戏供教学和练习。

4. 实用性强。本书注重理论联系实际,努力使学生学以致用。在内容编排上合理吸收国内外最新的大学体育教材的研究成果,力求符合大学生的身心特点,更加贴近学生的学习、生活实际,以掌握有效提高身体素质、全面发展体育能力的知识与方法,养成良好的行为习惯,形成健康的生活方式,使学生在掌握一定体育科学理论知识的基础上,根据个人的身体基础和兴趣,有选择性地掌握体育健身的方法、体育保健的方法、体育休闲的方法、体育竞技的方法,打好坚实的终身体育基础,长期坚持体育锻炼,终生受



目 录

前 言	(001)
-----------	-------

上编 体育理论篇

第一章 大学体育与健康教育	(003)
第一节 体育概述	(003)
第二节 健康新概念	(008)
第三节 解读“亚健康”	(013)
第四节 大学体育与健康	(017)
第二章 体育锻炼与身体健康	(021)
第一节 体育锻炼的作用	(021)
第二节 体育锻炼的理论依据与原则	(023)
第三节 体育锻炼与身体健康	(028)
第三章 体育锻炼与营养卫生保健	(030)
第一节 体育锻炼与营养	(030)
第二节 体育与生活方式、卫生保健	(031)
第三节 运动中的生理反应与处理	(034)
第四节 运动损伤的预防与处理	(036)
第五节 体育疗法及医务监督	(039)
第四章 大学生体质健康评价	(043)
第一节 体质健康评价的意义	(043)
第二节 《学生体质健康标准》评价指标与测试方法	(044)
第三节 《大学生体质健康标准》测试成绩评价	(048)
第五章 体育文化与体育欣赏	(053)
第一节 体育文化	(053)
第二节 体育欣赏	(059)
第三节 国内外重大体育赛事	(071)

上编 体育理论篇 ■■





第一章 大学体育与健康教育

学习目标:了解体育的概念和功能,解读健康、亚健康的定义,确立“健康第一”的思想,实现大学体育教育的目标。

第一节 体育概述

一、体育的概念

在人类社会漫长的历史进程中,体育与人类生存、社会发展息息相连,并不断地、永恒地创造和赋予新的社会意义和社会价值。

19世纪60年代,由西方传入“体育”一词,其意是指同维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程。100多年来,随着人类社会的不断进步和体育实践的日益丰富,原指体育教育的“体育”概念已不能涵盖具有相对独立体系的竞技运动和“身体锻炼”。根据我国体育发展的特点和规律,“体育”一词有狭义和广义两种含义,狭义的体育是指身体教育;广义的体育是指:体育是一种特殊的社会现象,它是以发展身体、增强体质、增进健康为基本特征的教育过程和社会文化活动。体育既受一定的社会政治、经济的影响和制约,也为一定的社会政治、经济服务。当前,体育的发展趋势呈现出:体育进一步国际化、社会化、科学化,体育手段、内容的多样化和体育终身化。

二、体育的组成

1. 学校体育

学校体育是学校教育的重要组成部分,是全民教育的基础。学校体育按不同教育阶段和年龄特征,通过体育课程、课余训练和课外体育活动的基本组织形式,以“增强体质、增进健康、培养‘健康第一’意识,为‘终生体育’奠定基础”为核心,全面实现学校体育的各项任务。从而与其他教育环节共同构成完整的教育过程,促使学生德、智、体等各方面得到全面发展。

2. 竞技体育

竞技体育亦称“竞技运动”,原指“离开工作进行的游戏和娱乐活动”。ICSPE(国际竞技体育协会)将其定义为“凡是含有游戏的属性并与他人进行竞争以及向自然障碍进行挑战的运动”。而长期以来中国竞技体育界将其解释为:“为了最大限度地发挥和提高人体在体能、身体能力、心理和运动能力等方面的潜力,取得优异运动成绩而进行的科学的、系统的训练和竞赛。”

竞技体育在现代奥林匹克运动的推动下,已有50多种用于国际比赛的运动项目,



并设有相应的国际体育组织和单项运动协会。竞技体育以夺取优胜为目标,对人体进行生物学和心理学改造,最大限度开发人的竞技运动能力。由于在组合“对抗”的同时,非常强调“法”的完整和准确,即认为竞技规则在保证运动顺利进行的同时,也在引导运动不断趋向科学化。因此,为应付激烈的赛场竞争,正广泛采用科学先进的训练方法和手段,以探索人类竞技运动的极限。由于竞技体育的表演技艺高超,极易吸引广大观众。因此,它作为一种极富感染力又容易传播的精神力量,在活跃社会文化生活、振奋民族精神、促进各国人民之间的友谊和团结等方面,都有着特殊的教育作用。

3. 社会体育

社会体育亦称“大众体育”,是指职工、农民和街道居民自愿参加的,以增进身心健康为主要目的,内容丰富、形式灵活的社会体育活动。它是我国体育事业的重要组成部分。作为学校体育的延伸,可使人们的体育生涯得以继续维持并受益终身。

社会体育以增强人的体质,延长人的寿命,满足人民群众的健美、消遣、娱乐、休闲、保健、医疗、康复、社交等多方面的需要为目的,并不追求达到高水平的运动成绩。《中华人民共和国宪法》第21条明确规定:“国家发展体育事业,开展群众性体育活动,增强人民体质。”这说明了社会体育在整个体育事业和社会生活中的重要地位。

社会体育开展的广泛性和社会化程度,取决于一个国家经济的繁荣、生活水平的提高、余暇时间的增多和对体育的价值观念及社会环境安定等因素。从世界发展趋势看,社会体育作为现代体育发展的重要标志,其普及程度和开展规模,都不亚于竞技体育。近几十年世界各国和中国社会体育发展的进程证明了社会体育具有越来越广泛的群众基础,呈现越来越繁荣的景象。

三、体育的功能

1. 体育的健身功能

健身是体育最主要的本质功能。体育以身体运动为基本表现形式,由它构成的体育锻炼过程,给予各器官系统以一定强度和量的刺激,使身体在形态结构、生理机能和生物化学等方面产生一系列适应性反应。这种“适应性反应”对机体产生的积极性影响,有利于促进健康和增强体质。

(1) 改善和提高人的大脑和中枢神经系统

通过长期的体育锻炼可改变大脑的供血、供氧状况,使人头脑清醒、思维敏捷,大脑皮层的兴奋性增强、抑制加深,神经过程的均衡性和灵活性提高,大脑皮层的综合分析能力增强,中枢神经系统对身体各器官系统的调节作用提高。

(2) 促进有机体的生长发育,塑造健美的体型,提高人体的运动能力

经常参加体育锻炼,可以使人体的骨骼更加坚实,特别是能使脊柱、胸部和骨盆等支撑器官的发育更趋完美,为塑造健美体型创造条件。

(3) 促进人体内脏器官构造的改善和机能的提高

体育活动时,由于人的体内能量消耗增加,代谢产物增多,新陈代谢旺盛,血液循环加速,从而使血液循环、呼吸、消化、排泄系统等的机能得到改善,特别是心脏、肺等在构造上发生变化,从而出现心脏工作的“节省化”和肺活量增大、呼吸深度加深的现象。



(4) 提高人对自然环境的适应能力

医学和生理学关于“适者生存”的理论认为:人的健康状况和工作效率,不仅取决于全身各器官、系统的功能和相互协调,而且还取决于整个身体对自然环境的适应能力。在严寒、酷暑、高原、高空、空气稀薄等环境条件下进行体育活动,能提高人对自然环境的适应能力。

(5) 提高有机体的应激能力和病后的抵抗力

经常参加体育锻炼有助于推迟人体衰老的生理过程,增强人对疾病的免疫力和病后的康复力,从而达到防治疾病、延年益寿的效果。

2. 体育的教育功能

教育功能是体育最基本的社会功能,就其作用和广泛性而言对人类社会产生的影响,是体育的其他社会功能无法比拟的。所以,人们都十分重视体育在教育中的作用。

马克思主义关于教育的经典论述,从来都把体育视为学校教育不可缺少的组成部分,并始终重视它在这个特定领域里对培养全面发展人才所起的重要作用。学校通过完整的体育教育过程对受教育者进行政治思想、意志品质、道德情操和发展身体的教育,使他们获得基本的体育理论知识,掌握必要的运动技能,学会科学锻炼身体的方法,提高运动实践能力,并养成锻炼身体的习惯。

由于体育所独具的活动性、技艺性、竞争性、群聚性、国际性和礼仪性等特点,它作为一种传播体育价值观的理想载体,在激发爱国热情、振奋民族精神及培养社会公德等方面,都具有极大的社会教育功能。

3. 体育的娱乐功能

“娱乐身心”是被挖掘和利用较早的体育功能。在体育初具雏形的原始社会,原始人在狩猎之余用以宣泄情感而进行的嬉戏活动,虽缺乏明确的目标和稳定的运动方式,却已通过这种潜意识行为,反映出原始人对精神生活的需求。体育形成初期,亦即古代开展民族、民间体育阶段,许多供娱乐消遣的身体活动项目,常在节日庆典、宗教仪式和表演技艺中出现,对调节和丰富人民生活起着重要作用。在同时代的欧洲,自进入文艺复兴时期,人文主义者和新型资产者以“提高和改善人类的生活”为宗旨,大力提倡消遣娱乐活动,并利用各种体育手段开展社交。

随着现代社会物质产品的不断丰富,余暇增多,人们为享受生活,使体育的娱乐功能有了更广泛的发挥。比如,现代都市生活使人与大自然几乎隔绝,但参加户外体育活动,可以调节生活,使人享受返回大自然境界的乐趣;随着生活节奏的加快,体育锻炼有利于密切人际交往和享受集体聚会的乐趣;通过参与体育竞赛活动或从事一些惊险性体育项目,可以在向大自然的挑战中,体验创造人生价值的乐趣;经常欣赏体育比赛和表演,可以从运动员的高超技艺中得到美的艺术享受。

4. 体育的经济功能

体育的经济功能是近期被认识和开发的社会功能,由体育与经济的相互促进作用所决定。经济学家认为,劳动生产力的提高是社会经济发展的重要标志,在对生产力进行价值评价时,人的素质往往是最主要的衡量标准。但在人的诸多素质中,身体素质又显得尤为重要,这就使得世界各国都格外重视体育发展劳动者体力的作用,以期减少发

病率,达到促进社会生产力发展的目的。

生产力变革引导生产方式变化和劳动结构的变化,而这一变革对劳动者的身体结构、机能和心理都会产生不良的影响。正是为了对抗这种巨大的异化作用,体育运动才有了真正走向社会并得以迅速发展的历史依托。在市场经济迅速发展的新时期,表现出体育运动对国家的经济发展有重要的促进作用。

(1) 有效提高劳动者素质

通常认为,人的素质包括身体素质、文化素质和道德素质等方面。身体素质作为诸素质的物质基础,对生产力的提高起着至关重要的作用。国家对体育的合理投资,既可以促进体育事业的发展,又能不断提高劳动者的健康水平和体质状况。为此,体育的经济功能,最初是由体育本身的发展,间接通过提高国民的身体素质,再转化为劳动生产力的。

(2) 对企业文化的建设作用

在现代企业中,企业文化建设越来越为人们所重视。企业文化的优劣,关系到企业的形象、职工的素质、工作的效率和企业的利润。在企业文化中,职工体育是重要的组成部分,它不仅关系到职工的健康,而且有利于增强企业的凝聚力、向心力,发扬团队精神,提高企业的整体实力。

(3) 体育产业的形成与发展对国民经济的促进作用

体育产业,是指为满足人们日益增长的体育需要而使体育产品(劳务)进入生产交换、消费和服务的产业门类。目前全球体育产业的年产值高达4000多亿美元,并且保持着20%以上的年增长速度。在发达国家,体育产业占GDP的比重已达到1%~3%。在我国,随着人们生活水平的提高,“花钱买健康”已成为时尚,大众体育消费正在迅速兴起。游泳馆、网球场、溜冰场、旱冰场、健身馆、健美中心、台球室、保龄球馆等已逐渐成为人们经常光顾的消费场所,也带来了巨大的经济效益。体育产业和消费市场的前景是巨大的。从竞技体育看,其本身具有巨大的经济价值,已经成为各国国民经济中颇有前途的产业。全世界各个国家、各个城市都在争办各类大型运动会和单项体育比赛,其主要目的在于“体育搭台,经贸唱戏”,通过举办运动会提高自己的经济形象,产生“广告效应”,以扩大各种经济技术交流、开创新的贸易出口市场,并带动旅游、饮食、服装、信息传播、城市建设、环境卫生、交通等各项事业的发展。此外,门票收入、广告费、赞助费、电视转播费、体育商品出售又为竞技体育职业化、市场化提供了物质保证。开发体育的经济功能,把体育与经济结合起来,通过一系列的经济行为,刺激体育产品的需求,拓展体育市场,加快体育的产业化进程,为国民经济可持续发展注入新的活力。

5. 体育的政治功能

国际舆论经常宣传体育超越政治的观点,但体育和政治的相互联系却始终客观存在,且日益密切,出现了体育运动进一步为政治目的服务、向政治靠拢的现象。其积极作用表现在以下几个方面:

(1) 振奋民族精神,进行爱国主义教育

政治与竞技体育最直接的联结方式就是宣扬民族精神和爱国主义。运动员都是代表国家参加国际竞赛活动的,因此,他们的成败胜负就有着特殊的政治含义。



(2) 提高国家的地位,显示国家制度的优越性

当一种新的社会制度出现,或者两种社会制度尖锐对立时,体育的这种作用是十分明显的。一些国外学者在论证体育的政治功能时指出:“体育是随着人类社会的进步而发展起来的一种特殊的、礼仪的战争”,“利用国际竞赛显示本国政治制度的优越性是东西方国家的共同现象”。

(3) 促进国内政治的统一和各民族的团结

体育运动可以创造安定的社会环境、气氛,有利于社会的良性运行。在多民族国家或地区,各民族之间的体育交流有助于保持民族之间的和睦团结。我国多次举行全国少数民族运动会,对交流民族文化,对边疆地区经济繁荣与社会发展起到了重要的推动作用。

(4) 服务于国家的外交政策,提供特殊的外交场合和手段

国家间的体育竞赛活动是国际文化交流的重要内容。在一些特殊情况下,体育交流可以先于国家间的外交活动,为建立和恢复外交关系创造条件。如 20 世纪 70 年代初我国就成功地运用了“乒乓外交”的手段,对实现中美建交起到了积极的作用。

6. 体育的社会化功能

在现代社会,体育的社会化功能越来越引起广泛重视。体育这种文化对社会所具有的的第一个重要功能便是促进人的社会化。体育不仅可以为人们提供社会生活所需求的行为能力、行为方式与规范等,而且还可以使人们学到其他社会生活领域中的规则。特别对青少年来说,体育还可以使他们学习到互相尊重、养成良好的社会态度、发展自主性和对道德问题的判断力,促进他们个性的形成与发展。体育社会化,不仅能提高人们对身体、生命、环境和体育的认识,形成正确的体育价值观念,而且还可以在强化竞争的意义、规范、道德等过程中,认识到社会上的各种竞争活动的社会意义。体育社会化的功能具体表现在以下几个方面:

(1) 体育运动是向人们提供社会规范教育和实践的场所

体育运动是一种特殊的社会文化活动。强烈的自身参与、激烈的对抗竞争、频繁的人际交往、形式多样的群体活动,是这一文化活动的鲜明特征。因此,在这一领域中,必须确立明确而细致的各种行为规范,如奥林匹克精神、奥林匹克原则、体育道德、比赛规则、竞赛规程等,并通过裁判、仲裁、公众舆论、大众传播媒介等进行监督和实施。

(2) 体育运动给少年儿童分配“社会角色”,提供尝试社会角色的各种机会

体育运动中的角色,是指个人在由体育而造成的社会关系中所处的地位。这种地位有其权利、义务和相应的行为要求。

人们在体育教育中所获得的各种各样的角色经验,不仅能有效地增强体质、提高运动技能,而且还有利于促进个性的发展。有意识地让某个学生扮演超出他本人的能力与特征界限的角色,如让替补队员担当主力队员,能够提高本人的自豪感和自觉性,能够刺激本人通过加倍努力去获得成功;而成功所带来的满足感又会增强其自信心,并体验到人的主观努力能改变社会地位。

(3) 体育运动可以促进个性的形成和发展

体育不仅能影响到人体的生理属性,还能影响到心理属性,促进身心的健全发展。现代体育同时还能够作为社会教化的手段来促进个性的形成与发展。

7. 体育的文化功能

体育作为一种社会文化现象,本身就蕴涵着丰富的文化内涵。体育的文化特征体现在鲜明的象征性、浓郁的艺术性及丰富的内涵性上。例如,奥运会的五环标志,象征着五大洲的团结,圣火象征着文明之光,表示着生命、热情和朝气。各届的会徽及吉祥物也都有着丰富的寓意和象征性意义。人们在举行一些大型活动的开闭幕式以及各类文化活动前夕,体育的表演往往是不可缺少的。体育运动作为一种文化形态,在作用于人的身体的同时,还作用于人的精神、思想和意识。体育运动中顽强拼搏、勇于进取的精神,公正竞争的精神,团结友谊的精神,爱国主义和国际主义的精神,都是体育文化在人的精神领域里的高度体现。

第二节 健康新概念

健康是人类生存发展的一个基本要素,没有健康就一事无成;健康既属于个人,又属于社会。世界卫生组织总干事马勒博士一针见血地指出:“必须让人们认识到,健康并不代表一切,但失去了健康,便失去了一切。”人们对健康的认识,是随着科学的发展和时代的不同而变化着的。以往人们普遍认为“健康就是没有病,有病就不是健康”;有人认为“能吃能睡就是健康”;也有人认为“不生病”或“不虚弱”即为健康。而现代健康观则告诉我们,健康已不再仅仅是指四肢健全,无病痛或不虚弱,除身体本身健康外,还要求心理上有一个完好状态。由于人的精神状态、心理状态和行为对自己对他人甚至对社会都有影响,因此,现代的健康观还应包括人的心理、行为的正常和社会道德规范,以及与环境的协调完美等。可见,健康的含义是多元的、相当广泛的,健康是人类永恒的主题。

一、健康的定义

世界卫生组织关于健康的定义:“健康是一种身体上、心理上和社会上的完美状态,而不只是没有躯体疾病和虚弱状态。”也就是说健康包括三种含义:一是躯体健康;二是心理健康;三是良好的社会适应能力。如果一个人躯体健康,而没有一个健康的心理,社会适应能力不强,那么这个人也不是一个健康的人。因此,健康不仅表现为躯体形态的健壮和没有疾患,也表现为良好的精神状态与内心世界,以及对社会的良好适应能力、与他人和睦相处、具有正常的社会活动能力和利用社会环境因素为自身健康服务。

1989年,WHO又将健康重新定义为:“心理健康,身体健康,道德健康和社会适应良好。”一个人只有在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面都健全时才能算是完全健康的人。

我国学者提出的健康概念是:“在时间、空间、身体、精神、行为方面都尽可能达到良好的状态。”

(1)时间概念:指个人或社会发展的不同时期对健康不能用同一标准来衡量,不能把健康看作是静止不变的东西,应理解为不断变化着的概念。

(2)空间概念:不同地区、不同国家的人,有着各不相同的健康概念和健康标准。这并不意味着没有一个可供人们遵循的健康概念,应区分国家、地区的不同,尽可能达到



各自良好的状态。

(3)行为:是一个人在社会生活中对赋予的责任和义务所采取的动态和动机。行为表现为社会性,每个人的行为必然受到他人的影响。

二、健康人应具备的标准

世界卫生组织提出的健康 10 条标准是:

- (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,身材匀称,站立时头、肩、臂位置协调;
- (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。

以上 10 条标准是针对一般情况和普遍性而言,但对不同年龄的人,应有不同的要求。因此,世界卫生组织又把按年龄做出如下分类:

44 岁以前的人列为青年;45~59 岁的人列为中年;60~74 岁的人列为较老年(渐近老年);75~89 岁的人为老年;90 岁以上为长寿者。

最近,世界卫生组织就人体健康问题提出几项既易记、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”标准是针对人的生理健康而言,即:

吃得快:胃口良好,不挑食,能快速吃完一顿饭。

便得快:有便欲就能很快排完大小便,而且感觉良好。

睡得快:上床后能很快入睡,睡眠质量高,醒后精神饱满,头脑清醒。

说得快:思维敏捷,语言运用准确,表达流畅。

走得快:走路时脚步自如,活动灵敏。

“三良好”的标准是针对人的心理健康而言,即:

良好的个人性格:包括性格温和,意志坚强,感情丰富,胸怀坦荡,豁达乐观。

良好的处世能力:包括观察问题客观实在,具有较好的自控能力,能适应复杂的社会环境。

良好的人际关系:包括在人际交往和待人接物时,能助人为乐,与人为善,对人际关系充满热情。

三、健康人应具备的条件

(一)生长发育良好

健康的人,身体发育比较好,主要表现为身高和体重正常,身材匀称,肌肉丰满,四



肢有力。胸围呼吸差、肺活量、握力、弹跳力、反应速度等监测指标达到国家规定的良好标准。

(二)身体素质好

健康的人,肌肉运动所表现出来的力量、速度、耐力、灵敏和柔韧等素质,其监测指标达到国家规定的良好标准,它既能反映出人的神经系统和内脏的功能,同时也是健康的重要指标。健康的人,肌肉的体积大、力量大,可占体重的 40%~50%。

(三)心肺功能好

健康的心脏,心肌发达,心容量大,每跳动一次能排出血液 80~110ml,比一般人多 20~30ml。健康的肺脏其肺活量比一般人大,胸廓发达,呼吸肌强壮,呼吸缓慢而深沉,每分钟呼吸 10 次左右就能满足身体对氧气的需要(一般人为 13~18 次)。由于心功能增强,其肝脏、胃肠等内脏器官的血液循环旺盛,营养供应充足,也处于健康状态。

(四)神经系统的功能好

无论是学习、工作、思考、判断,还是在日常生活中的各个方面,大脑工作的效率高,不头痛不失眠,吃得香睡得甜,无疑是一种健康的表现。

(五)对外界环境的适应和抗病能力强

人体必须适应外界环境的各种变化。当外界气温升高时,身体通过皮肤毛细血管的扩张向外散热;当外界气温降低时,身体又通过肌肉产热,皮肤血管收缩,减少向外散热,以保持体温平衡。健康的人,天热了不易中暑,天冷了不易感冒就是这个道理。人体对传染病的抵抗力也是一样,身体健康的人,血液中的抗体多,在同样的情况和环境中,不容易得传染病。

四、健康的关键因素

据世界卫生组织公布(1988 年),每个人的健康 60%取决于自己,15%取决于遗传,10%取决于社会因素,8%取决于医疗条件,7%取决于生活环境和地理气候条件的影响。然而,就每个人本身来说,遗传、社会因素和医疗条件、生活环境、地理和气候条件都是客观存在,除特殊情况外,很难加以改变。在正常情况下,足以影响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、嗜烟和嗜酒成反比。

(一)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,其理由是:

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,这主要取决于饮食是否合理。

4. 食物是人每日生活、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。

(二)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。

情绪良好,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。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。”

五、影响大学生健康的因素

(一)人体生物学因素

人体是一个极为复杂的有机体。在影响和制约人体健康的诸多生物学因素中,需要特别提出的是遗传因素和心理因素。

1. 遗传因素

后代形成和亲代相似的多种特征称为遗传特征。遗传不仅使后代在形态、体质以及性格、智力、功能等方面和亲代相似,而且还把亲代的许多隐性的或显性的疾病传给了后代。遗传病不仅种类多,而且发病率高(约占一般疾病的20%)。某些遗传病不仅影响个体终身,而且是重大的社会问题。现在世界上许多国家大力发展康复医学,遗传残疾人是重要的康复对象。对于遗传病,最重要的还是预防,如提倡科学婚姻,用法制来制止近亲结婚等。

2. 心理因素

我们祖先2000多年前就发现了情绪对身心健康的影响。《黄帝内经》中曾多处提到了“怒伤肝”、“喜伤心”、“悲伤脾”、“恐伤肾”。现代心理学的研究也证明了许多疾病的发生与心理因素有关,如心血管病、高血压、肿瘤等。大量的临床实践也证明,消极的情绪(如悲伤、恐惧、紧张、愤怒、焦虑等)能引起各器官系统的功能失调,导致失眠、心动过速、血压升高、尿急、月经失调等症状。在我国癌症普查中还发现心理因素与食道癌、子宫颈癌的发病有着密切关系。

(二)环境因素

1. 自然环境

在优美的自然环境中,人们精神振奋、呼吸畅通、内分泌协调,这些对人的身心健康无疑是十分有利的。

大自然在为人类提供各种营养物质的同时,还存在着传播对人体健康有害的物质,如广泛存在的有害微生物(细菌、病毒)、空气中的污染物、溶于水中的有害成分等。另外,气候的突然变化(如酷暑、严寒、气压、空气湿度异常等)也会影响人体健康。



2. 社会环境

社会是人类生存和发展的最基本、最重要的环境。人们一方面享受着社会生产的成果(例如科技的进步、工业的发展,使人们有了丰富的物质文明);另一方面社会生产的发展(例如现代工业的发展同时带来了废水、废气、废渣、噪音等)也会对人体健康造成危害。随着社会生产发展的加速,也就带来了越来越多的值得研究的影响人体健康的问题。

(三)生活方式因素

生活方式是指人们长期受一定的民族文化、社会经济、风俗,特别是家庭影响,而形成的一系列的生活习惯。

在现代社会,人们越来越清楚地认识到,不良的行为和生活方式是影响人类健康的主要原因。世界卫生组织曾经对发达国家疾病谱和死亡谱的变化进行过详细的调查,认为20世纪70年代以后,在发达国家中导致死亡的主要疾病已变成心脑血管病、恶性肿瘤、意外死亡以及环境污染所致疾病等,而这些疾病的起因都与人们滥用酒精、药物、过度饮食、缺乏体育锻炼、吸烟、吸毒、性淫乱等不良生活方式和行为有关。目前,发展中国家的疾病主要是由贫困造成的恶劣生活条件、不良卫生行为和习惯所致。

(四)卫生保健设施因素

保健是包括对疾病患者进行治疗在内的康复训练、普查疾病、促进健康、预防疾病、预防伤残以及健康教育等一系列活动的总和。显然,健全的社会保健制度是维护和促进健康的重要保障。

社会保健制度涉及多个方面,而其中最重要的是建立和健全初级卫生保健制度。有效地提供增进健康、预防疾病、治疗伤病以及促进身心健康等方面的卫生服务。例如,开展针对性的健康教育,提供安全饮用水和基本卫生设施,改善食品供应及合理营养,开展妇幼保健和计划生育、地方病的预防和控制、常见病和外伤的妥善处理、主要传染病的免疫接种、提供基本药物等。这样,就使所有个人和家庭在能接受和能提供的范围内,享受到基本的卫生保健。

(五)体育锻炼因素

人体在适宜的运动过程中,机体将产生一系列适应性的良性变化而达到健身防病的目的。然而,运动量过大,则可能因身体承受不了而导致伤害;运动量过小,又达不到刺激体内各组织器官从而提高生理功能的目的。因此,体育锻炼要想获得健身效果,必须注意科学性。



视窗

健康五要素说

美利坚大学的国家健康中心提出了一个与健康三维观相似的健康定义,即个体只有身体、情绪、智力、精神和社会等五个方面都健康(也称健康五要素)(如图1-1),才称得上真正的健康,或称之为完美状态。目前,也常用完美一词来代替健康。

健康的五个要素相互联系、相互影响(如图1-2)。例如,身体不健康会导



图 1-1