

体育与健康教程

TIYU &

JIAKANG

JIAOCHENG

总主编：冯国敏



体育与健康教程

TIYU &

JIAKANG

JIAOCHENG

总主编：冯国敏



图书在版编目(CIP)数据

体育与健康教程/冯国敏,吴劲松,安晓辉主编. —北京:人民体育出版社,
2009
ISBN 978-7-5009-3622-0

I. 体… II. ①冯…②吴… 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 042349 号

*

人民体育出版社出版发行
北京银祥福利印刷厂印刷
新华书店经销

787×1092 开本 15.5 印张 396 千字
2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

*

ISBN 978-7-5009-3622-0
定价:26.8 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)
电话:67151482(发行部) 邮编:100061
传真:67151483 邮购:67143708
(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

编写委员会

总主编：冯国敏

主 编：吴劲松 安晓辉

副主编：蔡 华 牟晋京 田文学 刘 晨

邝 鑫 岳爱萍 蒋艳阳 盖英峰

编 委：（按姓氏笔画为序）：

丁威瑜 于海傲 邓桂勇 龙志伟

田学礼 李 宁 李 昕 李清柔

陈洪武 胡珍霞 徐双玉 黎 智

前 言

未来的社会充满着机遇,但同时也充满着挑战。广大青少年朋友若想在激烈的竞争中从容面对压力,把握机遇,继而成为一个对国家、对社会、对家庭有所贡献的人,除了有扎实的专业知识与技能外,健康的身心、良好的社会适应能力、完善的人格也是成功必不可少的条件。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中明确指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族生命旺盛的体现。”

在此背景下,我们编写了这本《体育与健康教程》,意在响应国家号召:“学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作,使学生掌握基本的运动技能,养成锻炼身体的良好习惯”,同时指导广大青少年形成良好的健康理念,掌握一定的体育与健康知识,学会几种体育锻炼的方法,养成终身锻炼的好习惯。

本书基于教育部《面向21世纪教育振兴行动计划》中提出的教育课程改革和教材建设规划的要求,力求贴近年轻人的特点和需求,在内容选择上努力体现实用性、趣味性、科学性;在编写形式上力求通俗易懂,简明扼要。

在相关专家的悉心指导下,来自广东农工商职业技术学院、广州体育学院、广东警官学院、广东外语外贸大学、广东商学院、广州航海高等专科学校、山东青年管理干部学院、河南工程学院等高校体育教学第一线的教师进行了编写工作。我们期望本书能对广大体育教师进行体育课程教学与改革提供一定的帮助,也期望本书能成为广大青少年朋友喜爱的体育与健康教育读物。

在本书编写过程中,我们参阅和借鉴了国内外大量的优秀作品。为此,对在本书中直接或间接引用到的文献资料的作者和专家表示真诚的感谢,同时也感谢人民体育出版社的领导和编辑们的大力支持。

由于我们的水平和能力有限,本书尚存在不足之处,敬请尊敬的读者提出宝贵意见。我们将认真听取您的意见,以便再版时对本书进行修订与完善。

编 者
2009年2月

目 录

上篇 开启体育与健康之门

第一章 关爱健康关爱生命	(2)
第一节 健康的概念	(2)
第二节 健康的自我评价	(5)
第三节 健康教育与促进	(6)
第四节 影响健康的因素	(7)
第五节 不良行为习惯对健康的影响	(9)
第六节 关爱维护健康	(11)
第二章 体育与健康	(13)
第一节 体育的含义	(13)
第二节 运动与健康的关系	(14)
第三节 身体形态与体育锻炼	(15)
第四节 身体机能与体育锻炼	(17)
第五节 身体素质与体育锻炼	(19)
第六节 心理素质与体育锻炼	(20)
第三章 科学的体育锻炼与效果评价	(23)
第一节 体育锻炼的基本原则	(23)
第二节 饮食与体育锻炼	(24)
第三节 性格与体育锻炼	(27)
第四节 职业与体育锻炼	(28)
第五节 女性与体育锻炼	(30)
第六节 运动效果评价	(31)
第四章 体育保健与运动处方	(40)
第一节 运动损伤的预防	(40)
第二节 运动损伤的处理	(41)
第三节 运动损伤的急救	(44)
第四节 运动中的生理反应与处置	(46)
第五节 运动处方	(48)
第六节 保健按摩	(51)

下篇 我运动 我健康 我快乐

第五章 实用健身	(58)
第一节 “有氧之王”健身跑	(58)
第二节 全民健身路径	(62)
第三节 塑造女性完美姿态	(68)
第四节 打造男子健美体魄	(76)
第五节 游出健康游出美丽	(86)
第六节 舞动青春的脚步	(103)
第六章 球类运动	(124)
第一节 玩转篮球	(124)
第二节 驰骋绿茵场	(137)
第三节 巧打排球	(146)
第四节 乒乓高手	(156)
第五节 轻羽飞扬	(168)
第六节 网球大师	(175)
第七章 时尚与休闲体育	(184)
第一节 轮滑	(184)
第二节 滑板运动	(192)
第三节 保龄球	(198)
第四节 台球	(204)
第五节 健美操	(208)
第六节 瑜伽	(212)
第八章 体育欣赏与竞赛方法	(217)
第一节 体育的竞技之美	(217)
第二节 体育的人性之美	(218)
第三节 体育的艺术之美	(221)
第四节 不同项目欣赏指南	(222)
第五节 漫话奥林匹克运动	(224)
第六节 体育竞赛方法简介	(228)
主要参考文献	(236)

上 篇

开启体育与健康之门

第一章 关爱健康关爱生命

学习提示

全面了解健康含义。

学会评价自身健康。

了解影响健康的因素及不良行为习惯。

第一节 健康的概念

一、古往今来话健康

健康是人类永恒的话题，人类对健康的追求永无止境。古往今来，人们对健康有着各种各样的描述。

（一）健康谚语

1. 在我国民间流传的有关健康的谚语

不气不愁，活到白头。生气催人老，快乐变年少。常乐常笑，益寿之道。体弱病欺人，体强人欺病。清心生活贪欲少，清醒头脑睡得早。怒伤肝，喜伤心，悲忧惊恐伤命根。笑口常开身体健，愁肠百结长寿难。一日三笑，人生难老；一日三恼，不老也老。

2. 国外有关健康的谚语与格言

和疾病相比较，才能明白健康的可贵。——英国谚语

健全的身体比皇冠更有价值。——英国谚语

有两种东西丧失之后才会发现它的价值：青春和健康。——阿拉伯格言

有健康的人，便有希望；有希望的人，便有了一切。——阿拉伯谚语

不要用珍宝装饰自己，而要用健康武装身体。——欧洲谚语

（二）名人的健康名言

古今中外的文人墨客、名家大师们对健康更是有自己的真知灼见。

1. 国内有关健康的名言

安燕而血气不惰，劳倦而容貌不枯。——荀子

壮志因愁减，衰容与病俱。——白居易

已饥方食，未饱先止。——苏轼

健全自己的身体，保持合理的规律生活，这是自我修养的物质基础。——周恩来
精神畅快，心气和平。饮食有节，寒暖当心。起居以时，劳逸均匀。——梅兰芳

忽略健康的人，就是等于在与自己生命开玩笑。——陶行知

凡是有志为社会出力，为国家成就大事的青年，一定要十分珍视自己的身体健康。——徐特立

2. 国外有关健康的名言

没有什么比健康更快乐的了，虽然他们在生病之前并不曾觉得那是最大的快乐。——（古希腊）柏拉图

健康是人的第一幸福，第二幸福是温存的秉性，第三幸福是正道得来的财产，第四幸福是与朋友分享快乐。——（英）罗伯特·赫里克

保持健康，这是对自己的义务，甚至也是对社会的义务。——（美）本杰明·富兰克林

人类所能犯的最大错误就是拿自己的健康来换取其他身外之物。——（德）阿瑟·叔本华

有规律的生活是健康与长寿的秘诀。——（法）巴尔扎克

一种美好的心情，比十付良药更能解除生理上的疲惫和痛楚。——（德）卡尔·马克思

科学的基础是健康的身体。——（法）居里夫人

只知工作而不知休息的人，就像没有刹车的汽车，极为危险。而不知工作的人，则和没有引擎的汽车一样，没有丝毫用处。——（美）亨利·福特

欢乐就是健康，忧郁就是病魔。——（美）埃尔勒·哈利伯顿

理想的人是品德、健康、才能三位一体的人。——（日）木村久一

就让我们感悟着名人的名言，去探索生命的价值、品味健康的人生吧。

二、健康新概念

人们对健康的认识正随着社会的进步而发生着深刻的变革。过去，人们总认为无病痛就是健康。然而，即使没有任何躯体上的疾病，在生活中还会有烦恼、抑郁等不良情绪的存在，给人一种不健康的印象。所以，健康不能仅仅是指躯体上的健康，它还有很多的内涵。

世界卫生组织对健康所做的定义为：“健康不仅是免于疾病和衰弱，而且是保持体格方面、精神方面和社会方面的完美状态。”“躯体健康、心理健康、良好的社会适应能力和道德健康才算是完全的健康。”这一概念将人的健康分为生理健康、心理健康、道德健康、社会适应能力这四个方面。

（一）生理健康

生理健康是指人体的结构完整和生理功能的正常。人体的生理功能是以结构为基础，以维持人体生命活动为目的、协调一致、复杂而高级的运动方式。

（二）心理健康

心理健康是生理健康的发展。它受社会文化与时代变迁等因素影响。评定心理健康的标准主要有：认识能力正常；情绪反应适度；有健康的理想和价值观；个性健全，情绪健康；人际关系融洽；自我评价恰当；对困难和挫折有良好的承受力。

（三）道德健康

道德健康可简单解释为做人的道德和应有的品德。道德健康以生理健康、心理健康为基

础并高于心理健康和生理健康，是生理健康和心理健康的发展。道德健康是指不能损害他人的利益来满足自己的需要，能按照社会认可的道德行为规范准则约束自己及支配自己的思维和行为，具有辨别真假、好坏、荣辱的是非观念和能力。

（四）社会适应

社会适应主要指人在社会生活中的角色适应，包括职业角色、家庭角色，和在工作、家庭、学习、娱乐、社交中的角色转换，以及人际关系等方面的适应。社会适应健康，也是健康的最高境界。缺乏角色意识，发生角色错位是社会适应不良的表现。

三、亚健康

在当今社会，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，出现头痛、头晕、心悸、失眠、食欲不振、情绪烦躁、疲乏无力等症状。总之，自感生理不适，心理疲惫，社会适应能力变弱，但医学检查往往并无明确的机体疾病。这种介于健康和疾病之间的边缘状态，医学上称为第三状态、灰色状态或亚健康。导致人体第三状态的因素主要是由于过度疲劳，身心透支而人不敷出；其次由于不科学的生活方式，如不吃早餐、偏食、暴饮暴食，或饥一顿饱一顿等引起营养不良而使机体失调；再者由于环境污染，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。研究表明，人群中基本符合世界卫生组织所制定的健康标准者仅占 15% 左右；患有各种疾病者也只占 15% 左右；而第三状态的亚健康者却占 60% ~ 70%。据中国国际亚健康学术成果研讨会公布的数据，2006 年，中国人 60% ~ 70% 属于亚健康人群，而其中的 70% 左右都是知识分子。一些专家甚至认为，如果不注意调整亚健康状态，不久的将来，这些人中的 2/3 将死于心脑血管疾病，1/10 将死于肿瘤，1/5 将死于吸烟引起的肺部疾病和糖尿病等代谢障碍性疾病。

健康小贴士

让我们的大脑做做“白日梦”

大脑的大小受遗传因素的影响，而不是智力的体现。事实上，爱因斯坦的脑重比平均值还低一些。

通常情况下，男性动脑、行动和解决问题的速度更快，而女性则拥有较强的横向思维能力，即分析复杂事件的能力。

英国阿斯顿大学教授迈克·格林建议：为使大脑更加聪明，应“少吃多餐”。大脑处于工作最佳状态时，血流中有大约 25 克的葡萄糖，这相当于一根香蕉中葡萄糖的总量。因此工作中随时补充一根香蕉或许是个不错的选择。

做“白日梦”可以让头脑保持灵活，通过刺激人脑负责想象的部分，头脑可以进行不同于平常的活动，这极为有利于思维能力以最高水平运转。当然，白日“梦”什么则完全由你自己决定，只要是美好的就行。

第二节 健康的自我评价

一、世界卫生组织提出的健康标准

1. 有充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作中的压力而不感到紧张。
2. 处事乐观，态度积极，乐于承担责任。
3. 善于休息，睡眠良好。
4. 应变能力强，能适应外界环境的各种变化。
5. 能抵抗一般性感冒和传染病。
6. 体重得当，身体匀称，站立时头、肩、臀位协调。
7. 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。
8. 头发有光泽，无头屑。
9. 牙齿清洁，无空洞，无病态，牙龈颜色正常，无出血症状。
10. 肌肉、皮肤富有弹性。

二、心理健康的评价

对大学生心理健康的标准，目前我国学术界尚无统一的说法。综合各家之长，结合我国的实际，提出心理健康的标志如下：

（一）对自己评价恰当

有自知之明，对自己的能力、性格和优缺点都能做出恰当客观的评价，充满信心，努力发展自身的潜能。同样也不会贬低自己，不会为自己的某些不足而自责、自虑、自卑。

（二）保持和谐的人际关系

能认识到他人存在的重要性和作用，同时也能被他人所理解，为他人和集体所接受，能与他人相互沟通和交往。

（三）对现实环境有良好的适应能力

能够面对现实，接受现实并主动地适应现实，进一步地改造现实。无论周围环境多么恶劣、复杂多变，都能正确认识，并能主动适应，而不是逃避，有坚强的意志。

（四）情绪乐观愉快

保持良好的心境，能适度地表达和控制自己的情绪，对自己所得到的一切感到满意，保持愉快而稳定的情绪，使自己心胸开阔。

（五）保持健全的人格

发挥自己的个性，能独立地做出决定，并对此负责，不受别人的控制和支配。对外界的刺激不会有反常的情绪和反应，能够与社会的步调一致，也能和集体融为一体。

（六）有与同年龄相符合的心理行为

如果一个人的心理行为严重偏离自己的年龄特征，则是心理不健康的标志。

健康小贴士

碱性食物能有效减少头皮屑脱落

科学家发现头皮屑过多与机体疲劳有关。机体疲劳时，新陈代谢过程中的一些酸性成分就会滞留体内，使血液的 pH 值发生变化，造成机体疲劳，同时也使头部皮肤营养受到影响。

摄入碱性食物，可中和体内过多的酸性物质，使酸碱达到平衡，这有利于头部皮肤的营养，而减少头皮屑的脱落。生理碱性食物有水果、蔬菜、蜂蜜等，应注意多吃。另外可食用一些含锌量较多的食物，如糙米、蚝、羊、牛、猪、红米、奶、蛋等。

少吃辛辣和刺激性食物。辛辣和刺激性食物会刺激增加头油及头皮的形成，应少吃辣椒、芥末、生葱、生蒜等。

少饮酒及含酒精饮料等。

少吃含脂肪高的食物。因为脂肪摄入过多会使皮脂腺分泌皮脂过多，从而加快头皮屑的产生。

第三节 健康教育与促进

健康教育与促进 (Health education/Health promotion): 通过有计划、有组织、有评价的社会和教育活动, 促使人们自愿地改变不良的健康行为, 消除或减轻影响健康的危险因素, 预防疾病, 同时, 促进人们提高和控制自己对健康所负的责任。

一、健康教育的目标

(一) 树立现代健康意识

树立“防患于未然”的健康意识; 培养良好的心理素质、适应环境与社会变化的健康意识; 养成良好生活方式, 使个人行为与社会规范相一致的健康意识。

(二) 掌握常识性的卫生知识

通过对人体器官、身体形态、身体机能的了解, 通过对心理过程及心理状态的了解, 通过对营养要素、膳食结构和饮食习惯的了解, 不仅掌握青少年生长发育与青春期发育的生理、心理及饮食卫生知识, 并可对自己的未来生活带来帮助。

二、促进健康的行为

1. 能注意合理调配营养、保证适量睡眠、经常性的从事体育锻炼。
2. 能定期进行体检、预防接种、合理应用医疗保健服务, 避免有害环境对健康的危害。
3. 能戒除不良嗜好, 不吸烟、不酗酒及滥用违禁药品。
4. 能事先对潜在危险有防范意识, 处处遵守有关的公众安全规定。
5. 能对身体的异常情况主动就医, 并配合医生治疗与护理安排。

健康小贴士

海鲜与水果混食易造成腹泻

海鲜中的鱼、虾、藻类等都含有比较丰富的蛋白质和钙等，如果把它们与含有鞣酸的水果，如葡萄、石榴、山楂、柿子等同食，不仅会降低蛋白质的营养价值，而且容易使海味中的钙质与鞣酸结合成不宜消化的物质。这些物质刺激肠胃，便会引起人体不适，重者胃肠出血，轻者出现呕吐、头晕、恶心和腹痛、腹泻等症状。所以，吃了海鲜之后，不宜马上吃水果。

第四节 影响健康的因素

人类的健康受各种因素的影响，主要有先天的遗传因素、后天的环境因素、生活方式、医疗卫生保健等等。世界卫生组织指出：每个人的健康与寿命 60% 取决于自己，15% 取决于社会因素，8% 取决于医疗条件，7% 取决于自然因素影响。

一、遗传因素的影响

人体存在着种族血缘的特点，人体的形态结构、相貌、肤色等都受遗传的影响。人体有氧化代谢能力和最大摄氧量的值，在很大程度上决定于遗传，还有些身体素质和运动能力与遗传也有密切的联系。这些事实说明，人的体质是受遗传影响的。现代医学研究发现，遗传病有近三千种之多。遗传病不仅种类多，而且发病率高。避免遗传病的最主要措施就是防患于未然，例如，不能近亲结婚、对家族遗传病史的了解等。

二、环境因素的影响

这里所指的环境是人类赖以生存的自然环境以及人类生活居住的社会环境。人的健康就是靠人体内外环境的相互适应和保持平衡来培育的。长期生活在污秽的自然环境中或生活在压抑不和谐的社会环境中，肯定对身体与心理健康不利。

联合国环境规划署最新发布的《全球环境展望四》综合报告指出，从全球范围而言，污染的水源是人类致病、致死的最大单一原因。世界卫生组织的一项调查显示，全世界 80% 的疾病是由饮用被污染的水而造成。全世界 50% 儿童的死亡是由于饮用水被污染造成。中国水安全问题的日益突出，无疑是威胁公众最大的“生命之痛”。

目前我国的二氧化碳排放总量已经位居世界第二，甲烷、氧化亚氮等温室气体的排放量也居世界前列。预测表明，未来我国的二氧化碳排放总量很可能超过美国。大气污染对健康造成的主要危害是使慢性支气管炎、哮喘、肺气肿、肺心病、肺癌等呼吸系统疾病发病率和死亡率显著增加。据 2008 年 1 月 7 日，中国环境文化促进会组织编制的《中国公众环保民生指数（2007）》显示，公众最不满意的的就是空气污染。

呼唤健康、“绿色”的社会风气，营造和谐、诚信、友善的社会环境，也是提高我们生活质量的重要保障之一。现在我们的 GDP 增长了，物质文明提高了，社会风气和道德水准

也应当相应改善和提高。国家统计局公布的抽样调查结果显示,社会风气问题是近年来群众最关心的社会问题之一。

三、生活方式因素的影响

生活方式是指人们在某种价值观念指导下,各种生活活动的形式,它包括人们的物质生活、精神生活、政治生活和社会生活。通俗点讲就是人们的“衣、食、住、行”等的活动方式。营养合理、起居规律、行为规范、心胸豁达是良好生活方式的具体体现。而“自我制造的”不良和不科学的生活方式是影响现代人健康的重大因素。

世界卫生组织称,由不良生活方式导致的疾病即“生活方式病”,如高血压、心脑血管病、癌症等,已成为人类健康的头号杀手。这类疾病与吸烟、酗酒、高盐、高脂饮食、缺乏锻炼及长期精神状态不佳等不良生活方式有密切的关系。

四、医疗卫生保健因素

完善的医疗卫生保障、积极有效的健康教育、改善食品供给及提高食品卫生安全等,都是影响人们健康的因素。

据2005年国务院发展研究中心与世界卫生组织合作的研究报告《中国医疗卫生体制》指出:“改革开放以来,中国的医疗卫生改革取得了一些进展,但暴露问题更为严重。从总体上讲,改革是不成功的。”“当前的一些改革思路和做法,都存在很大问题,其消极后果主要表现为,医疗服务的公平性下降和卫生投入的宏观效率低下。”报告还说:“现在医疗卫生体制出现商业化、市场化的倾向是完全错误的,违背了医疗卫生事业的基本规律。此外,城镇医疗保险制度本身存在明显缺陷,发展前景不容乐观。中国医疗卫生体制期待变革。”

2008年,新一轮的医疗改革方案开始了紧锣密鼓的策划之中,相信不久的将来广大民众看病难及药品、医疗安全等等的问题会得到极大的改观。

据《中国公众环保民生指数(2007)》报到,中国民众最不放心的就是食品安全问题。近年来中国出现的毒大米事件、苏丹红事件、毒奶粉事件等等,无不给我们敲响了警钟,重视食品的安全卫生就是重视健康、珍视生命。

健康小贴士

三招预防感冒

一是养成每日早晨用冷水浴面、晚上用热水泡足的习惯,有助于提高身体抵抗力。

二是坚持用冷水洗脸洗鼻,增强鼻黏膜对冷空气适应能力,也可用手指揉按鼻旁迎香穴1至3分钟,或用两食指擦鼻梁两侧,使之发热,促进鼻腔的血液循环和黏液的分泌,以增强其抗病能力。

三是饮用姜茶,以生姜、红糖适量煮水当茶饮,能有效防治感冒。

平时养成良好个人卫生习惯,注意居室的通风,加强锻炼、注意防寒保暖等,可以有效预防感冒。

第五节 不良行为习惯对健康的影响

对于年轻人而言,构成生活方式要素之一的行为习惯对健康的影响最大,如良好的饮食习惯和良好的生活习惯都能促进我们的健康,相反一些不良的行为习惯对健康的影响也是明显的。

一、吸烟对身体健康的影响

吸烟危害身体健康。吸烟行为已成为社会的一种公害。香烟烟雾中分离出的有毒物质高达1200余种,因长期大量吸烟而引发的常见病中,有肺癌、支气管炎、肺气肿、局部缺血性心脏病和其他心血管疾病,约占死亡率的80%以上。因此,吸烟是多种疾病的致病和死亡的因素。

吸烟还能导致青少年记忆力减退,注意力分散,大脑运转速度变慢,智力活动降低,思维能力下降。尼古丁进入人体内,使血管收缩,血液流动变慢,脑血流量减少;另外,一氧化碳损害红细胞的携氧功能,这些变化影响到神经和血液系统功能。

吸烟不仅对吸烟者本人的健康造成危害,而且对周围的人造成被动吸烟的危害。孕妇吸烟危及胎儿和自身健康,父母吸烟影响下一代健康。被动吸烟造成的危害不亚于主动吸烟者。据英国剑桥大学研究人员的最新研究发现,二手烟可增加被动吸烟者患痴呆症等感知类疾病的风险,大范围临床试验证实,二手烟吸入者在感知能力方面的测试成绩明显下降。

二、酗酒对人体健康的影响

过量或无节制地饮酒即成为酗酒,是影响身体健康,造成严重后果的异常行为。

酗酒对健康的影响有急性和慢性两种。

(一) 急性中毒

急性中毒的症状是兴奋,多语,反应迟钝,注意力与洞察力降低,步履蹒跚、平衡失调等运动障碍,易致意外伤害;抑制进一步发展,出现沉睡、嗜睡乃至危及生命。

(二) 慢性中毒

长期酗酒可导致酒精慢性中毒,容易促使酒精性肝硬化,还可引起脑血管疾病、恶性肿瘤,特别是酗酒同时大量吸烟,会产生协同致癌作用。

青少年酗酒会使生长发育延迟;孕妇饮酒,影响胎儿发育。酗酒不仅影响身体健康,而且造成对社会的危害。在酒醉状态下,常使人的行为失常、失态,产生不良的后果,如交通事故、不文明的言词和举动、失职、失窃、泄密、爆炸等。另外,酒后判断能力下降,容易作出错误的决定。

三、网络对健康的影响

网络正在迅速进入现代生活的每个角落,网络的出现正在全面改变人类的生产和生活方式,人们认为它带来的影响可以和蒸汽机的发明相比拟。网络的发展对青年人特别是大学生

的心理健康将产生巨大的影响。

过分迷恋上网会带来心理或生理上的危害。有人认为：“如果上网行为本身产生的快感可以让上网者沉浸其中，甚至出现上瘾的现象，这就和使用药物等其他上瘾行为一样。”这种症状属于网络性心理障碍，多发于青年男性。患者由于过分沉溺于网络游戏、聊天或浏览而出现情绪低落、生物钟紊乱、思维迟钝、自我评价降低和能力下降等症状，严重的甚至有自杀意念和行为。由于缺乏社会沟通和人际交流，有的学生将网络虚拟世界当做现实生活，从而产生憔悴，情绪低落，并常伴有莫名其妙的言行。从心理学角度分析，这属于抑郁性神经症。

上网会产生“网络双重人格”。即一个人在网络中的表现与其在现实生活中的表现有很大的反差，甚至判若两人。网络的一大特点是匿名性，甚至连性别也无从知晓，可以避免面对面交流中出现的顾虑和尴尬，却也带来了责任感的缺失，每个人都可以不计后果地展示自己内心的隐私和黑暗，追求宣泄与解脱，久而久之，一些人在网络中“塑造”了一个虚拟的自己，从而满足了这些人猎奇或实现“理想”的愿望，甚至有人纯粹为了填补内心的空虚而骗取他人感情、财物，走上了犯罪的道路。这就体现了人性中极不道德的一面，使现实中真实人与网络中虚拟的人无法重合，不能相互印证，从而导致双重人格。

网络双重人格不利于个体的健康发展，尤其是青少年，因为这种人格的裂变将直接导致某种心理偏差，如社交恐惧以及否定和逃避现实等。同时，它也为社会带来了一些不稳定因素，如网恋问题、网络信用危机问题等，都是受害人丧失了自我防御的意识而陷入虚拟的花言巧语中。

青年人特别是大学生应当积极参加社会活动，逐步摆脱对网络的依赖，回到现实中来。

四、不良性行为对健康的危害

用最基本的新陈代谢观点看，性正是人类存在的原因，是“进化使者”给人类的一项神圣使命。对性的正当需求无可指责，良好的性行为习惯可以使人健康长寿。但如果使性行为违背伦理道德，缺乏性安全意识，对其恣意放纵，那就极易导致性疾病的传播与泛滥，对于很多女性来讲还可能导致终身不育。这些不仅直接危害自身健康，也会给社会带来新的公共卫生问题。

据统计，全世界 80% 以上的艾滋病病毒感染是由不良性行为直接或间接所造成的。

青少年应提高对性病危害性的认识，树立正确的性观念，加强防范意识，洁身自好。

健康小贴士

与电脑为伍的眼保健

经常操作电脑的人应该要注意以下几点：

1. 避免长时间连续操作电脑，注意中间休息。通常连续操作 1 小时，休息 5 ~ 10 分钟，休息时可以看远处或做眼保健操。
2. 保持良好的工作姿势。保持一个最适当的姿势，使双眼平视或轻度向下注视荧光屏，这样可使颈部肌肉轻松，并使眼球暴露于空气中的面积减小到最低。
3. 保持适当的工作距离。眼睛和电脑荧光屏的距离要保持在 60 厘米以上。
4. 创造并保持良好的工作条件。周围环境的光线要柔和，电脑荧光屏的亮度要适当，清晰度要好，桌椅的高度和电脑的高度匹配。