

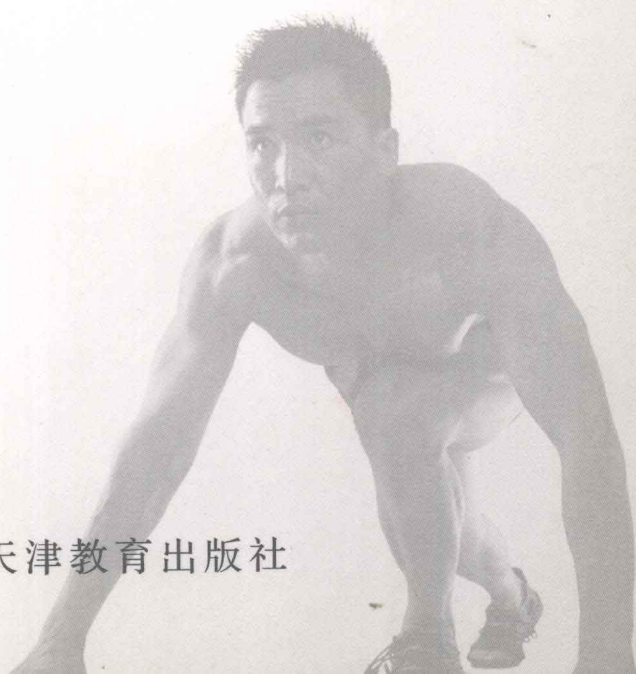
全国普通高等学校体育教学指导委员会审定
普通高等学校公共体育课教材

大学生体质健康 理论与实践



Frame of Reference & Fulfi

天津教育出版社



全国普通高等学校体育教学指导委员会审定

普通高等学校公共体育课教材

大学生体质健康 理论与实践

主 编 孙宝柱

副主编 王家仲 包金萍

田健君 李石生

天津教育出版社

全国普通高等学校体育教学指导委员会审定
普通高等学校公共体育课教材
大学生体质健康理论与实践
主编 孙宝柱

*

天津教育出版社出版发行
(天津市西康路 35 号)
霸州市光辉印刷有限公司印刷

*

880 × 1230mm 32 开本 8 印张 230 千字
2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 7-5309-3918-1
G·3345 定价:12.00 元

编委会名单

顾 问 于小霞 李绍光

主 审 季克异 王皋华 姚鸿恩

主 编 孙宝柱

副主编(按姓氏笔画为序)

王家仲 包金萍 田健君 李石生

编 委(按姓氏笔画为序)

邓晓宇 叶 松 刘建军 刘秉承

周则同 房学勤 张锦年 张 莉

郝邦增 杨菊生 胆增寿 赵 伟

黄津虹 董鹏怀

前言

在漫长的历史长河中,惟有生命是最宝贵且又短暂的,如何安排好极其有限的人生,将是我们每个人必须面对的现实。不管是谁,对生活都有许多欲望,但只要当你一旦感悟生命,你就会发现:即使生活中有那么多美好的东西存在,却惟拥有健康才是最宝贵的。因为健康不但是实现人生价值的保证,更是享受美好一生的必要条件。失去了健康便丧失了一切,追求健康,就是追求文明与进步。正如古希腊哲学家赫拉克利特所说:如果没有健康,智慧就不能表现出来,文化无从施展,力量不能战斗,财富变成废物,知识也无法利用。

现代文明在带给人们充分物质享受的同时,也给人类的健康带来了新的威胁。即新的生活方式带来的运动不足,社会发展导致的精神重负,食物构成的改善造成的营养过剩,在这样的生活方式下,各种现代文明病应运而生,这就是现代舒适生活的代价。面对当前大学生紧张的学习和生活节奏,拥挤的空间和在激烈的竞争中实现自我奋斗状态,使大学生长期地处于超生理负荷的紧张状态中。如果不懂得维护自己的健康和注意体育锻炼,任其发展下去,就会损害健康,导致疾病,使远大的抱负付诸东流。

在步入知识经济的今天,现代社会对人才的要求可归纳为健壮的体魄、高超的智能、良好的心理素质、高尚的职业道德和协作精神。无疑,健康是现代人必须具备的基本条件,是各项素质的基础。居里夫人曾经指出:“科学的基础是健康的身体。”当代大学生为了祖国的今天和明天,应当把提高自身的健康水平作为终身追求的目标和对社会乃至中华民族的一种责任。

《大学生体质健康理论与实践》是促进大学生体质健康素质发展和激励大学生积极进行身体锻炼的指导用书,它将全面、科学、动态地记录大学生在校期间体质健康状况和发展的轨迹,唤起大学生关注、维护自己的健康,为大学生走上健康之路独辟蹊径,让大学生对健康的期望

成为现实。并伴随莘莘学子们度过大学生涯。

打开《大学生体质健康理论与实践》一书,你会发现它为你提供的各个版块,都与你的体质健康密切相关,它在帮助你全面了解《学生体质健康标准》的同时,还向你介绍维护健康的知识。认真思考这些问题,会对你一生的健康大有裨益。书中还附有《学生体质健康标准(试行方案)》评分表,并专门设计了体质健康状况评价结果的记录表,使你在对自己的测量结果进行自我评价时更为方便。可满足你将大学阶段的每一次测试结果进行记录,便于你动态地观察分析自己的体质健康状况。另外,书中还向你介绍目前较广泛使用的与健康有关的体能评价标准和心理健康、社会健康等评价量表供你参考。其目的是为了便于你全面、科学、准确掌握自身体质健康状况,进一步维护提高健康水平。

最好在运动场上寻找买不到的健康,而不要花钱买难吃的药,聪明的治疗和预防疾病的方法是运动。健康不可能由别人赐予,它像荣誉一样,只能靠你自己努力去赢得。诚然,体育锻炼的过程不都是快乐的,有时确实很苦很累。但锻炼的效应肯定是令人快乐的。即通过丰富多彩的体育活动,打开了你的心扉,激发了你生命蕴藏的巨大活力,确定你顽强向上的人生态度,强健了你的身体,使你才思如涌、智慧倍增,从而使你生命的存在向着健康、和谐、乐观、完美的境界发展。同学们,投身到魅力无穷的体育活动中去吧。它给予你的不只是疲劳和汗水,更给予你信心、勇气、快乐、活力、幸福及成功的希望。

愿《大学生体质健康理论与实践》一书成为你的好朋友,果然如此,我们将无比欣慰。

目 录

第一章 怎样理解健康	(1)
第一节 健康的概念	(1)
第二节 健康标准	(5)
第二章 怎样维护健康	(11)
第一节 现代社会与健康	(11)
第二节 怎样维护健康	(16)
第三章 体育与健康	(26)
第一节 体育锻炼对人体健康产生的积极影响	(26)
第二节 体育锻炼的医疗作用	(35)
第三节 体能的分类	(42)
第四节 体能的自我评价	(45)
第五节 体育锻炼的基本原则	(51)
第六节 体育锻炼的监控方法	(54)
第七节 锻炼计划的制定与锻炼方法的选择	(61)
第四章 营养与健康	(91)
第一节 营养素	(91)
第二节 膳食指南	(108)
第三节 大学生的饮食调配	(112)
第四节 营养与疾病	(115)
第五章 超重与肥胖的评价标准及控制方法	(133)
第六章 心理健康	(149)
第一节 心理健康的概述	(149)
第二节 情绪与心理健康	(159)
第三节 应激与心理健康	(168)
第四节 挫折与心理健康	(174)
第五节 塑造健康的人格	(181)

第六节 人际交往与社会健康	(201)
第七章 环境与健康	(211)
第一节 空气环境与健康	(211)
第二节 水环境与健康	(214)
第三节 噪音与健康	(216)
第四节 居住环境与健康	(218)
第五节 保持体内环境平衡	(221)
第八章 课外体育锻炼记录与评价	(223)
第九章 《大学生体质健康标准》测试内容与评分标准	(232)
第一节 《大学生体质健康标准》测试的内容和意义	(232)
第二节 《大学生体质健康标准》评分标准	(235)
第三节 《大学生体质健康标准》评价结果记录表	(242)
主要参考文献	(247)

第一章 怎样理解健康

第一节 健康的概念

世界卫生组织(WHO)关于健康的定义是:“健康乃是一种在身体上、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的状态。”这就是人们所说的身心健康,或者说一个人只有在躯体健康、心理健康、社会适应性良好和道德健康四方面都健全,才是完全健康的人。对此,有人做了如下的解释。

一、生理健康

身体健康不仅指无病,而且还包括体能,后者是一种满足生活需要和有足够能量完成各种活动任务的能力。你具备这种能力,就可以预防疾病,增进健康,提高生活质量。体能也叫体适能,主要是通过体育锻炼而获得。

诸多学者对生理健康的标准提供了自己的看法,认为生理健康的标准应包括以下 15 项:

- (1)不应该有幻视、幻听、多疑、妄想。
- (2)不应该长期失眠、噩梦、耳鸣、眩晕。
- (3)不应该突然视力减退、偏盲、复视或眼前异物感。
- (4)不应该发烧、发冷、寒战、多汗。
- (5)不应该持续进行性体重减轻、疲劳无力。
- (6)不应该长期咳嗽、咯痰、喘息。
- (7)不应该感觉到自己的心脏跳动,心慌气短。
- (8)不应该在吞咽食物时在食道中有异物感。
- (9)不应该有明显食欲减退、厌食、恶心呕吐、腹泻或多吃、多喝、多尿。
- (10)不应该在任何部位出现违反客观规律的出血;如咯血、吐血、

便血、鼻血、牙龈或皮下出血,还有经期过长,经血过多等。

(11)不应该有任何部位的异常感觉,如疼痛、麻木、灼热或寒冷感。

(12)不应该有任何部位的触痛或指压性浮肿。

(13)不应该摸到任何部位的异常肿块。

(14)不应该出现皮肤红肿、青紫、黄染及各种斑丘疹。

(15)不应该过早大量脱发。

二、心理健康

随着诊断学的发展,医学专家又惊人地发现:经现代医学检查,约有50%—70%的人都有心理异常表现,这些人尽管未达到需求医诊治的程度,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。

心理健康一般有三个方面的标志:第一,心理健康的人,人格是完整的,自我感觉是良好的,情绪是稳定的,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,有自尊、自爱、自信心,而且有自知之明。第二,在自己所处的环境中,有充分的安全感,且能保持正常的人际关系,能受到别人的欢迎和信任。第三,健康的人对未来有明确的生活目标,切合实际地、不断地进取,有理想和事业上的追求。

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十条心理健康的评价标准:

(1)有足够的安全感和有充分的适应能力。

(2)能充分地了解自己,并能对自己的能力作出恰当的评价。

(3)生活目标、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。

三、社会健康

社会健康,也称社会适应性,指个体与他人及社会环境相互作用具有良好的人际关系和实现社会角色的能力。有此能力的个体在交往中有自信感和安全感,与人友好相处,心情舒畅,少生烦恼,知道如何结交朋友、维持友谊,知道如何帮助他人和求助他人,能聆听他人意见、表达自己思想,能以负责的态度行事并在社会中找到自己合适的位置。

社会健康水平低,对人的身心健康会产生消极的影响。社会健康水平低的人,常因人际关系的矛盾而产生心理上的烦恼,并持续地出现焦虑、压抑、愤怒等不良情绪反应。而不良的情绪反应可使人的免疫能力下降,进而生理疾病发生的可能性大大增加。我国著名的医学心理专家丁瓚教授说:“人类的心理适应,最主要的就是对于人际关系的适应,所以人类的心理病态,主要是由于人际关系的失调而来。”

在美国,有人对 6900 名成人进行了为期 9 年的跟踪观察,结果发现,社会交往少的人死亡比例大(占总人数的 30.3%),而社会交往多者的死亡率只有 9.6%。因此,为了保持身心健康,人们既需要营养、体育锻炼、休息和其他生理方面的满足,也需要安全、友谊、爱情、亲情、支持、理解、归属和尊重等通过人际关系所获得的心理方面的满足。从一定意义上讲,良好的人际关系是人的生命所需的非常宝贵的滋补剂,善与人相处是一个人诸多能力中最重要的、不可缺少的能力之一。因此,为了学习进步、为了家庭幸福、为了事业成功、为了健康长寿,总而言之,为了提高我们的生活质量,应该努力培养和提高善于与人相处的能力。

社会健康不像生理健康那样有客观的评价标准,但有主观的评价方法。综合国内外的一些研究成果,可以从以下几个方面对一个人的社会健康状况作出评价。

- (1)能接受与他人的差异。

- (2)与家庭成员和睦相处。
- (3)有一到两个亲密的朋友。
- (4)共同工作时,能接受他人的思想与建议。
- (5)能与同性、异性交朋友。
- (6)当自己的意见与多数人的意见不同时,能保留意见,继续工作。
- (7)主动与人交往,有稳定而广泛的人际关系。
- (8)交往中客观评价他人,取人之长,补己之短。

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。据世界卫生组织检测中心统计: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。

关于对个体道德水准与文化修养影响健康的认识,我国古代早有“君子坦荡荡,小人常戚戚”的说法。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,这无疑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,就会给他带来沉重的精神负担,使之终日食不甘味,夜不成寐,这样的结果自然也就无健康可言了。

五、人体的第三状态——亚健康

当今社会,由于生活节奏加快,竞争日益激烈,常常使人难以承受日趋增长的压力,使人出现头痛、头晕、心悸、失眠、食欲不振、情绪烦躁等。总之自觉生理不适、心理疲惫,对社会适应能力差,但医学检查并无明显的机体疾病,这种介于健康和疾病之间的边缘状态被称作第三状态、灰色状态或亚健康。

亚健康是指身体机能虽然没有明确的病态反应,但缺乏活力,对外界的适应能力呈不同程度减退的一种不健康的生理状况。在心理上表现为精神不振、情绪低沉、反应迟钝、注意力不集中、记忆力减退、烦躁、焦虑、容易受惊等;在身体上表现为疲劳、乏力、困倦,稍微活动即气短、出汗、骨关节和肌肉酸痛等。更为严重的是这种状态维持几年甚至几十年,如果不及早摆脱,随时都可能发展为各种有关的疾病。

导致人体第三状态的因素,主要由于过度疲劳、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,也可能出现亚健康。

研究表明,人群中基本符合健康标准的人只占 15%;患有各种疾病的人也只占 15%;而亚健康者却占 60%—70%。第三状态既可趋向健康,又可走向疾病。如果你已经处于亚健康,但只要采取科学的生活方式,通过合理膳食、心理调节和环境的改变,就能够祛除致病因素,从而获得健康。

第二节 健康标准

根据世界卫生组织(WHO)对健康所下的定义,为了便于大家在实践中对照,现将原 WHO 为健康所制定的十项具体指标和现在最新制定的“五快三良好”标准列出,以供大家自我评价时参考。

一、十项具体检查指标

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,不挑剔事物的巨细。

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.能够抵挡一般性感冒和传染病。

6.体重适当,身材均匀,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.肌肉丰满,皮肤富有弹性,走路轻松有力。

上述十条标准中既有生理的内容,也有心理和社会的内容,后者虽不像前者那么具体明确,但包含的容量却非常大,相对也更难以拥有。一个人具有健康的身体,同时拥有健康的心理和社会性,才具有真正意义上的健康。

二、“五快三良好”检查标准

吃得快:是指胃口好、不挑食、吃得迅速,表明你的内脏功能正常。

便得快:是指上厕所时很快排通大小便,表明你肠胃功能良好。

睡得快:是指上床即能熟睡、深睡,醒来时精神饱满、头脑清晰,表明你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。

说得快:是指语言的表达准确、清晰流利,表明你思维清楚而敏捷,反应良好,心肺功能正常。

走得快:是指行动自如,且转动敏捷,因为人的疾病和衰老往往从下肢开始。

良好的个性:是指性格温和,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。

良好的处世能力:是指沉浮自如,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。

良好的人际关系:是指待人接物宽和,不过分计较小事,能助人为乐、与人为善。

三、心身健康自问检查表

WHO 关于健康的标准未免过于原则和抽象,美国学者曼福来达编制的《心身健康自问检查表》则较为具体地用来诊断和检查人的健康行为。该表分两大部分,第一部分是身体健康检查,第二部分是心理健康检查,每一部分有 46 题,每题分别有“经常有”、“有时有”、“很少有”、“从未有”四个选择,选择时各题只能选择一项,最后将所有选择的分数相接,并在表 3 中对照标准。一般来说,表 1 加表 2 的总分,男性应在 175 分以上,女性应在 135 分以上为正常,说明身心健康,否则,在 30 分以下(男性)和 25 分以下(女性),则说明可能有身心问题。

曼福来达心身健康自问检查表

表 1 身体健康自问表

	经常有	有时有	很少有	从未有
1. 觉得健康快乐	14			2
2. 头昏眼花	4		9	11
3. 胃痛或腹痛		3	7	3
4. 头痛		7	1	10
5. 大便秘结		2	8	6
6. 耳鸣	2		5	5
7. 不断做重复动作或运动		1	5	2
8. 能听见自己的心跳			4	4
9. 体内有不舒适的感觉		1	6	9
10. 胃口好(想吃)	7			1
11. 常为自己的健康担忧		1	11	7
12. 面部、手和肩颈肌肉跳动			1	7
13. 小便多			5	3
14. 恶心或呕吐	2		6	

	经常有	有时有	很少有	从未有
15. 疲劳		5	10	5
16. 眼前如有雾(看不清楚)	2		5	9
17. 失眠			7	8
18. 精神紧张	1	8	12	8
19. 打嗝		3	7	6
20. 早起精神充沛	9	3		
21. 呼吸困难	3		3	10
22. 感觉身体有病		4	11	9
23. 烦躁不安		3	11	6
24. 说话口吃			3	5
25. 眼痛		2	5	5
26. 觉得呼吸阻塞	1		3	8
27. 发抖			4	8
28. 颈肩、胸痛或背痛			8	8
29. 做事很费力		1	7	8
30. 有胃病或消化不良		1	7	4
31. 头晕	4		4	12
32. 见了血就心慌	2		6	8
33. 对于响声非常敏感		3	6	7
34. 未运动而感肌肉痛				4
35. 注意力不易集中		6	6	4
36. 未运动而心跳很快		2	6	8
37. 气促		2	6	4
38. 幻觉(如闻幻声)	2		4	6
39. 未做工作而感疲乏		4	10	10
40. 身体某部僵直或不灵活	2		4	6
41. 易受惊吓		2	9	9
42. 时热时冷	3		8	9
43. 很注意自己的健康状况		2	7	8
44. 自觉精神衰弱		4	8	16
45. 好哭	2		4	10
46. 对饮食很苛求		2	4	2

表2 心理健康自问表

	经常有	有时有	很少有	从未有
1.害羞	1	7	8	
2.为丢脸而烦恼很久		6	12	6
3.登高怕从高处跌下		5	13	10
4.易伤感		5	15	8
5.做事常半途而废		4	12	4
6.无故悲欢无常		7	12	9
7.白天常想入非非	3	8	9	
8.在街上走路时故意避免和某人会面	3		11	10
9.易对娱乐厌倦		3	11	6
10.易气馁		1	15	8
11.总觉得事事不如意	2		16	6
12.常喜欢独处		2	6	
13.讨厌人家看你的事,虽然做得好		8	11	9
14.对批评毫不介意	8	5	3	
15.易改变兴趣	2	4	1	2
16.觉得自己有诸多不足		5	8	15
17.常觉得不高兴		4	2	5
18.常感到寂寞		4	11	5
19.觉得心里难过(痛苦)		1	11	19
20.在长辈面前很不自然		7	11	10
21.缺乏自信		9	11	8
22.工作有预定的计划	8	6		2
23.做什么事心中无主张		7	10	11
24.觉得被强迫做事		4	5	3
25.自认运气好	11	7	6	
26.常有负重思想		9	7	4
27.不喜欢进地道或地洞		3	4	12
28.想自杀	5		2	13
29.觉得人家故意找你的差错		1	5	6
30.容易烦恼(发火)		5	18	13
31.易对工作产生厌倦		4	11	5
32.迟疑不决		10	10	8
33.寻求人家的同情		1	9	2
34.不易结交朋友		2	9	5