



浙江省“十一五”重点建设教材

职业 女性 健康素养 教程



胡茵主编



科学出版社

浙江省“十一五”重点建设教材

职业女性健康素养教程

胡茵 主编

科学出版社

北京

内 容 简 介

本书是浙江省高校重点教材建设项目,分为三篇,共15章,对现代职业女性需要具备的健康素养做了介绍。主要内容包括职业女性健康综述,职业女性健康促进,体育运动与心理健康促进,体育锻炼,饮食与体重控制,简便易行的锻炼方法,职业与形体塑造,健身健美操,健康瑜伽,软式排球,二十四式简化太极拳,民族传统体育,坐姿类职业体能改善,站姿类职业体能改善,变姿类职业体能改善和生活急救与保健等。本书旨在介绍培养和保持健康的生活方式所涉及的基础知识和基本技能,为推进健康教育工作,提高全民的健康素养水平尽些绵薄之力。

本书适用于高职院校体育教学的课程,也可供相关学校教学参考,还可作为广大职业女性自我体育学习、锻炼、评价的指导用书。

图书在版编目(CIP)数据

职业女性健康素养教程/胡茵主编. —北京:科学出版社,2011
(浙江省“十一五”重点建设教材)

ISBN 978-7-03-032814-4

I. ①职… II. ①胡… III. ①女性-保健-教材 IV. ①R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第237514号

责任编辑:王纯刚 阙星文 / 责任校对:王万红
责任印制:吕春珉 / 封面设计:科地亚盟

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

新科印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2011年12月第 一 版 开本:787×1092 1/16

2011年12月第一次印刷 印张:17 3/4

字数:400 000

定价:30.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换<新科>)

销售部电话 010-62134988 编辑部电话 010-62148322

版权所有,侵权必究

举报电话:010-64030229; 010-64034315; 13501151303

本书编委会

主 编 胡 茵

副主编 金林群 胡炬波 吴红胤 徐文娟 盛建平 傅 强

编 委 庞政洲 金 璐 王海棠 马 勇 项 曼

陈志峰 金丽娜 楼一峰 张加涨

前 言

有句谚语说得好：“有两种东西，只有丧失之后才会发现他们真正的价值——青春与健康。”的确，青春充满活力，健康带来生机。不过，即使处于青春年华，如果失去健康也会花落叶枯，过早凋零；反之假如青春已逝，只要身心健康，仍会永葆青春。

健康是生命力的基础，是成才的基石，也是人全面发展的基础。国民的健康是经济社会发展的必要保障和重要目标，也是人民生活质量改善的重要标志。近年来，我国在全面建设小康社会和构建社会主义和谐社会的进程中，高度重视提高全民健康素质，围绕当前主要健康问题，积极研究、探索健康素养对国民生活态度和生活方式的影响，努力提高人民群众对健康问题的认识，并开始以健康素养检测和评价个体、群体的健康状况，取得了积极的成效。

我国是一个医疗负担沉重的国家。近些年来，随着经济全球化和我国工业化、城镇化以及环境变化的发展，影响健康的因素越来越多；人口老龄化、疾病普遍化进一步加重了医疗负担。研究表明，高超的医疗技术可以减少10%的过早死亡，而健康生活方式可以减少70%的过早死亡。2007年9月1日，由卫生部、全国爱国卫生委员会办公室和中国疾病预防控制中心共同发起的“全民健康生活方式行动”在北京启动。为了进一步推进以“和谐我生活，健康中国人”为主题的全民健康生活方式运动，主动适应现代“健康生活品质”之需要，来吧！女性朋友们！参加到运动中来！让自己养成科学锻炼的习惯。让“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的理念深入人心，理解体能、健康和幸福的重要性，形成终身参与科学健身的意识，获得终身参与科学健身的能力，逐步从生活走向体育，从增强体质走向寻求健康。

在编写本书的过程中，我们注重内容的科学性和前瞻性，讲究其针对性和实用性，力求做到精炼规范，覆盖面广，通俗易懂。希望本书能指导和帮助女性朋友在日常生活中正确处理由生理、心理和环境因素所带来的问题，养成健康的行为习惯和生活方式，促进女性朋友通过提高健康素养自觉地维护自身健康。做个明白人，关注健康，储蓄健康，让健康保值；做个聪明人，主动健康，投资健康，让健康增值。

在编写本书的过程中，我们的同事、同行和学生们给予了极大的帮助，在此表示衷心的感谢！

限于编者的水平，书中不妥之处敬请读者批评指正。

编 者

2011年9月

目 录

职业女性健康必修篇

第一章 职业女性健康综述	3
第一节 职业女性健康及影响因素	3
一、职业女性健康的定义	3
二、身体健康的含义与评价标准	3
三、影响职业女性健康的主要因素	4
第二节 职业女性日常谨防七大健康危机	5
一、乳腺癌——最伤自信	5
二、肺癌——最令人叫冤	6
三、宫颈癌——最易预防	6
四、乳腺增生	7
五、子宫肌瘤	7
六、骨质疏松	7
七、宫颈炎	8
第三节 给职业女性健康养生支妙招	8
一、职业女性身体 5 大“特区”的养生秘方	8
二、让职业女性轻松告别内分泌失调的 7 种方法	10
三、定时定量保健法让身体不衰老	11
第四节 职业女性的健康管理	14
一、职业女性的健康需要经营管理	14
二、职业女性健康管理三要素	14
三、职业女性要清楚自己的健康自尊程度	14
四、职业女性健康投资越早越好	15
思考题	16
第二章 职业女性健康促进	17
第一节 健康促进	17
一、健康促进的含义	17
二、健康促进的基本特征	17
三、健康促进的社会作用	18
四、健康促进的任务	20
五、健康促进的主要活动领域	20



第二节 体育运动的健康促进观	21
一、自然科学的体育健康促进观	21
二、人文社会科学的体育健康促进观	23
第三节 体育运动促进个体健康的理想方式	25
一、运动处方的概念及其发展概况	25
二、运动处方的基本内容	26
三、运动处方的实施原则	27
四、运动处方的制定方法	28
第四节 健康促进类型	30
一、有氧运动	30
二、休闲运动	32
三、民族传统体育运动	35
思考题	38
第三章 体育运动与心理健康促进	39
第一节 体育运动与情绪的关系	39
一、身体活动后的即刻效益	39
二、长期身体锻炼的情绪效益	40
三、与体育运动有关的良好情绪体验	41
四、体育运动产生的情绪效益的维持时间	42
第二节 影响参加体育运动的心理因素	42
一、参加体育运动的动机	42
二、不参加体育运动的“理由”	43
三、退出体育运动的原因	43
第三节 体育健身的心理学理论	44
一、体育运动促进心理健康的原因	44
二、锻炼行为理论	45
第四节 心理健康的体育运动促进方法	47
一、运动项目的选择	47
二、运动效果的心理评定	48
思考题	50
第四章 体育锻炼、饮食与体重控制	51
第一节 身体成分	51
一、脂肪细胞	51
二、成人体脂分布	52
第二节 能量需求的平衡	53
一、卡路里摄入评估	53
二、卡路里消耗评估	53



三、体育锻炼与能量消耗	53
第三节 稳妥控制体重	55
一、体重控制的“置点”理论	55
二、膳食控制法	56
三、药物控制	58
四、身体活动的帮助	58
五、控制体重的其他注意事项	59
思考题	59

职业女性健康休闲篇

第五章 简便易行的锻炼方法	63
第一节 健步走是最好的药	63
一、健步走益处无限	63
二、健步走的作用	64
三、如何健步走	65
第二节 慢跑——最佳的健身选择	68
一、跑向健康和幸福	68
二、慢跑的注意事项	70
三、运动后消除疲劳的方法	71
四、跑步中如何预防和处理运动伤害	71
第三节 健步走、慢跑的医疗作用	73
一、健步走的医疗作用	73
二、慢跑的医疗作用	75
思考题	76
第六章 职业与形体塑造	77
第一节 职业需求与形象塑造	77
一、职业需求	77
二、从职业意识到塑造职业形象	79
第二节 形体塑造概述	81
一、职业女性形体塑造的科学依据	81
二、形体塑造的特点、功能和作用	82
三、职业女性形体塑造的基本内容和要求	83
四、形体塑造“因人而异”	84
第三节 职业女性形体塑造的基本方法	84
一、身体各部位基本姿态的塑造	84
二、基本的站姿、坐姿练习	88
三、基本姿态组合练习	89



思考题	96
第七章 健身健美操	97
第一节 健身健美操概述	97
一、健身健美操简介	97
二、健身健美操运动的特点	97
三、健身健美操锻炼时注意事项	98
第二节 健身健美操对健康的影响	99
一、健康概念	99
二、健美操运动对健康的影响	99
第三节 健身健美操基本动作及套路介绍	101
一、健身健美操的七种基本步伐	101
二、健身健美操的基本动作练习	102
三、成套动作组合练习	105
思考题	126
第八章 健康瑜伽	127
第一节 瑜伽的基础知识	127
一、瑜伽的起源与发展	127
二、瑜伽种类	128
三、让身、心、灵完美合一的瑜伽六要素	129
四、练习瑜伽的注意事项	131
第二节 练习和感悟瑜伽	132
一、练习瑜伽的准备工作	132
二、练习瑜伽的时间和需要的器材	132
三、职业女性设计自己的瑜伽练习	133
四、瑜伽的冥想	134
第三节 健康瑜伽的体位法	137
思考题	152
第九章 软式排球	153
第一节 软式排球概述	153
一、软式排球的起源与发展	154
二、软式排球的运动特点	154
第二节 软式排球的基本技术	155
一、软式排球的技术要点	155
二、软式排球的基本技术	155
第三节 软式排球的规则	157
一、比赛规则	157

二、器材与设施.....	158
思考题.....	159
第十章 二十四式简化太极拳.....	160
第一节 简化太极拳简介.....	160
一、太极拳概述.....	160
二、太极拳的保健作用.....	161
三、太极拳的特点.....	161
四、练习太极拳的注意事项.....	162
五、太极拳的动作要领.....	162
六、太极拳对身体各部位姿势的要求.....	163
第二节 二十四式太极拳的基本技术.....	165
一、简化太极拳的动作名称.....	165
二、简化太极拳动作说明.....	167
思考题.....	185
第十一章 民族传统体育.....	186
第一节 三人板鞋竞技.....	186
一、板鞋竞技概述.....	186
二、板鞋竞技的基本技术.....	187
三、板鞋竞速的竞赛规则.....	188
四、板鞋竞速的场地与器材.....	188
第二节 高脚马.....	188
一、概述.....	188
二、高脚竞速的基本技术.....	189
三、高脚竞速的竞赛规则与裁判法.....	191
第三节 民族保健养身功.....	192
一、概述.....	192
二、民族保健养身功功法.....	193
第四节 趣味体育竞赛游戏.....	201
一、趣味体育竞赛游戏的组织与编排.....	201
二、民族民间传统游戏项目案例.....	203
思考题.....	205

职业女性健康拓展篇

第十二章 坐姿类职业体能改善.....	209
第一节 坐姿类职业生理负荷特点.....	209
一、坐姿的解剖学特征.....	209

二、坐姿的生理学特征	210
第二节 坐姿类职业体能锻炼方法	211
第三节 坐姿类职业性疾病的预防与运动疗法	226
一、颈椎病的预防与运动疗法	226
二、腰肌劳损的预防与运动疗法	227
三、腕管综合征的预防与运动疗法	229
四、肩周炎的预防与运动疗法	230
思考题	231
第十三章 站姿类职业体能改善	232
第一节 站姿类职业生理负荷特点	232
一、站姿的解剖学特征	232
二、站姿的生理学特征	233
第二节 站姿类职业体能锻炼方法	234
一、腿部肌肉的训练方法	234
二、腰腹部肌肉力量的训练方法	235
三、改善身体姿态的训练方法	236
第三节 站姿类职业性疾病的预防与运动疗法	237
一、扁平足的运动疗法	237
二、下肢静脉曲张的预防与运动疗法	237
三、下背痛的预防与运动疗法	238
思考题	239
第十四章 变姿类职业体能改善	240
第一节 变姿类职业体能锻炼方法	240
一、增强心肺功能的练习方法	240
二、提高肌肉耐力的练习方法	240
三、抗热、抗寒、抗风雨能力的练习	243
四、提高平衡能力的练习方法	243
第二节 变姿类职业性疾病的预防与运动疗法	244
一、脊柱畸形的预防与运动疗法	244
二、网球肘的预防与运动疗法	245
思考题	246
第十五章 生活急救与保健	247
第一节 日常急救	247
一、12个中医点穴急救法让你受益终生	247
二、狂犬病几种急救法介绍	248
三、遇到交通事故时怎么办	249



四、几种须知的急救方法	249
第二节 外伤急救及止血方法	254
一、高空坠落该如何进行急救	254
二、绷带急救止血措施	255
三、止血带急救止血措施	256
四、其他急救止血措施	256
五、巧妙代用急救用品绝处逢生	257
第三节 心脏骤停的家庭急救法	257
一、心脏骤停的家庭急救法概述	258
二、心肺复苏方法	258
三、急救心脏骤停 6 要素	260
第四节 地震急救	262
一、地震逃生的十大法则	262
二、必知的地震求生急救方法	264
三、地震后受伤的自救误区	265
四、地震后的自救互救	267
五、骨折现场急救五要点	268
思考题	269
主要参考文献	270

职业女性健康必修篇



第一章 职业女性健康综述

第一节 职业女性健康及影响因素

一、职业女性健康的定义

世界卫生组织（WHO）于 1948 在其组织法中指出：“健康不仅是没有疾病或不衰弱，而且是身体上、精神上和社会适应方面的完美状态。”健康分为生理健康、心理健康、道德健康和社会适应四个方面。

1) 生理健康：生理健康是指人体的结构完整和生理功能正常。

2) 心理健康：心理健康是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) 道德健康：道德健康包括做人的道德和应有的品德，是指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、是非的观念和能力。

4) 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。

二、身体健康的含义与评价标准

健康是人类生存和发展最基本的条件，也是创造社会物质文明和精神文明的基础。由于健康问题对社会经济的制约作用，健康越来越成为全球关注的焦点，越来越成为全人类追求的目标，健康的内涵和外延也由此发生了巨大的变化。

身体健康是指人体各器官组织结构完整，发育正常，功能良好，生理生化指标正常，没有检查出疾病或身体未处于虚弱状态。

身体健康包含两个方面的涵义：一是主要脏器无疾病，身体形态发育良好，体形匀称，人体各系统具有良好的生理功能，有较强的身体活动能力和劳动工作能力，这是身体健康的最基本要求；二是对疾病的抵抗能力，即维持健康的能力。以下提供几种健康标准以供参考。

（一）身心健康的新标准

围绕健康新概念，世界卫生组织归纳和总结了在人群中实践得到的经验，于 1999 年提出了身心健康的新标准，即“五快”（机体健康）和“三良好”（精神健康）。

1. “五快”

1) 吃得快：有良好的食欲，不挑食、不厌食、不偏食，但不指狼吞虎咽，说明消化功能好。



- 2) 拉得快: 一旦有便意, 能很快排泄, 感觉轻松, 说明吸收功能好。
- 3) 走得快: 步履轻盈, 行走自如, 说明运动功能及神经协调机能良好。
- 4) 说得快: 反应迅速, 口齿伶俐, 说明思维敏捷。
- 5) 睡得快: 上床很快入睡, 睡得沉, 醒后精神饱满, 头脑清醒, 说明神经系统兴奋—抑制过程协调得好。

2. “三良好”

- 1) 良好的个性人格: 情绪稳定, 性格温和, 意志坚强, 感情丰富, 胸怀坦荡, 豁达乐观。
- 2) 良好的处世能力: 观察问题客观, 具有较好的自控能力, 能适应复杂的社会环境。
- 3) 良好的人际关系: 助人为乐, 与人为善, 对建立和维护良好人际关系充满热情。

(二) 人体健康的 10 条新标准

人体健康的 10 条新标准如下:

- 1) 有足够充沛的精力, 能从容不迫地应付日常生活和工作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。

(三) 心理健康的标准

心理健康标准具体有以下 6 条:

- 1) 认知过程正常, 智力正常。
- 2) 情绪稳定, 乐观, 心情舒畅。
- 3) 意志坚强, 做事有目的、计划、步骤、方法, 能克服困难达到目的。
- 4) 人格健全, 性格、能力、价值观等均正常。
- 5) 养成健康习惯和行为, 无不良行为。
- 6) 精力充沛地适应社会, 人际关系好。

三、影响职业女性健康的主要因素

健康受各种因素的影响, 如先天的遗传因素、后天的环境与社会环境因素, 以及生活方式、营养、体育锻炼等。但影响职业女性健康的主要因素有以下 3 项:



1. 遗传

现代分子生物学表明,存在于细胞核染色体中的脱氧核糖核酸(DNA)是遗传的物质基础。这种核酸和蛋白质的关系极为密切。有了一定结构的DNA,才有一定结构的蛋白质,亲代把自己的特征传给子代的过程,就是子代从亲代得到一定结构的DNA,这样就得到了与亲代相同的遗传性状。

2. 生活方式

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。它与人们的健康息息相关。生活方式的变化,包括生活内容、生活领域、生活节奏的改变,都会引起个人乃至社会的健康问题。

3. 环境

环境是指人体以外的物质因素和物质条件,包括人类赖以生存的自然环境以及人类生活居住的社会环境。相对应的人体就是指由各种不同的化学物质组成的人体内在环境。

第二节 职业女性日常谨防七大健康危机

工作的繁忙,生活的琐碎,让很多女性在照顾家人的同时,却忘记好好爱护自己。女性如果不注意日常保健养生,就很容易遭遇一些健康危机。那么,职业女性容易遇到哪些健康危机呢?

一、乳腺癌——最伤自信

职业女性中的高发人群:40~50岁女性。

诱发因素:迟生育、不哺乳、压力大、内分泌紊乱等。

对于身体,没有哪个部位比乳房更让女人关注的了。乳房是女人的性感标志物,然而这个地方却是“多事地带”,尤其是对40~50岁的女人来说,这个年龄段是发生乳腺癌的高峰期。

在大城市里被乳腺癌这一杀手袭击的女性数不胜数。专家认为,乳腺癌发病与内分泌紊乱有密切关系。现代女性“事业心强,要工作不要孩子”,不生育、不哺乳的现象屡见不鲜,这些都会改变女性内分泌状况,从而成为乳腺癌的诱发因素。

预防宝典:

1) 多吃豆类、蔬果,少吃含脂肪过高的食物。因为蔬果中的维生素具有抗氧化作用,可以阻止或者修复那些有可能促进癌症恶化的受损细胞。因此,为了预防乳腺癌,女性应该多吃水果和蔬菜。

2) 调节好心情。研究表明,精神压力会削减免疫机能,抑郁症使身体修补DNA的能力下降,患癌概率明显提高。