

经全国中小学教材审定委员会审定

体育与健康

高中一年级

江苏省中小学教学研究室 编著

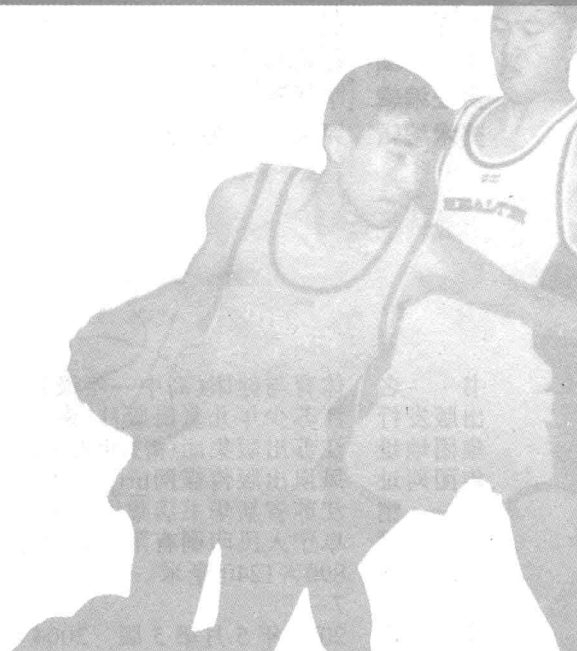
 江苏少年儿童出版社

经全国中小学教材审定委员会审定

体育与健康

YUJIANKANG

高中一年级



江苏省中小学教学研究室 编著



江苏少年儿童出版社

顾问 王占春 冒瑞林 宗 华
主编 彭 杰 杜 伟 朱文章
副主编 潘绍伟 毕耀良 张克君 江俊浩 周 兵 吴家福
编委 (以姓氏笔画为序)

王万录 王宗宏 毛振明 朱文章 江俊浩
毕耀良 苏丰林 严 密 杜 伟 张龙大
张荣铨 张克君 杨明广 李 建 李大泽
李在森 李建勇 陈 荣 陈兆祥 陈爱华
陆象龙 林 放 周方明 周志良 孟文砚
施邦晖 倪国元 倪胜勇 姚品荣 顾中华
黄建强 彭 杰

编写人员 (以姓氏笔画为序)

仇志刚 毕耀良 庄 毅 杜 伟 张克君
张 晓 吴家福 吴国宝 邵 荣 陆象龙
易能江 罗时铭 周 兵 孟文砚 段玉生
姚品荣 高 朋 殷伯生 倪胜勇 徐新伟
程纪新 韩福德 潘绍伟

封面设计 赵 清
绘 图 徐新伟 马建桥
责任编辑 李泽平
美术编辑 尹其云 姚 红

书 名 体育与健康(高中一年级)
出版发行 江苏少年儿童出版社(南京市湖南路 47 号 210009)
集团地址 江苏出版集团(南京中央路 165 号 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华书店集团有限公司
印 刷 阜宁人民印刷有限公司(阜宁县阜城大街 173 号 224400)
开 本 890×1240 毫米 1/16
印 张 7
版 次 2004 年 5 月第 5 版 2004 年 5 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 7-5346-2226-3/G·1088
定 价 7.63 元

(苏少版图书如有印装错误请向承印厂调换)

说 明

为了全面贯彻教育方针,积极推进素质教育,江苏省中小学教学研究室组织编写了这套中学体育与健康课本。

这套课本是以国家教育部颁发的《全日制普通高级中学体育与健康教学大纲》为依据,结合江苏省体育与健康教学实际情况编写的。根据国家第三次全教会精神和体育与健康教学的改革与发展,以及江苏省使用体育与健康课本的情况,我们在第二版的基础上,对课本的内容和形式作了较大的修改和调整。

希望广大师生在使用过程中提出宝贵意见,以便再版时作进一步修改。

江苏省中小学教学研究室

2001年6月

目 录

体育与健康基础知识

- 1 一 珍惜青春勤锻炼
——高中生的身心发展与体育
- 4 二 打开体育奥秘之门的金钥匙
——体育的科学基础
- 6 三 健康的环境有利于促进健康
——自然环境与健康
- 9 四 中华养生知识(七)
——养生模式系列:老子与庄子模式
- 11 五 中华养生知识(八)
——养生模式系列:孔子与荀子模式
- 13 六 健康在心灵*
——心理健康与身体健康
- 15 七 珍爱生命 远离毒品*
——吸毒的危害
- 17 八 充满智趣的游戏**
——桥牌
- 20 九 勇敢者的运动**
——拳击

体育实践

- 23 一 田径
- 43 二 体操
- 55 三 武术
- 64 四 韵律体操与舞蹈*
- 71 五 球类*
- 90 六 游泳*

- 94 七 羽毛球**
- 96 八 三门球**
- 98 九 连珠五子棋**

附 录

- 100 一 全国、江苏省 16~18 岁男女、城乡学生体质测试均值表(1995 年)
- 102 二 江苏省高中一年级体育与健康课考核参考内容
- 102 三 江苏省高中一年级体育与健康课运动技能考核参考标准
- 103 四 江苏省高中一年级体育与健康课身体素质、运动能力考核参考量表(男生)
- 104 五 江苏省高中一年级体育与健康课身体素质、运动能力考核参考量表(女生)

注:有*者为限选教材,有**者为任选教材。

体育与健康基础知识

一 珍惜青春勤锻炼

——高中生的身心发展与体育

- 了解高中阶段增强体质的有利条件；列出增强体质的主攻方向及主要手段。

(一) 高中生的生长发育特点

高中生多数处于青春期的第三阶段，即定型期，并先后进入青年初期，身心发展进入了质的稳定提高时期，肌肉和心肺功能增长速度明显加快，与此密切相关的力量素质和耐力素质也具备了快速发展的生理条件。

随着突增期的逐步结束，骨骼生长趋缓，肌肉纤维的生长发育由纵向为主转为以横向为主，肌纤维横断面增大，肌肉体积增加，弹性增强。同学们应该充分利用这一有利时机进行力量锻炼，以较轻负荷、较高频率的练习手段为主，全面发展上下肢和腰腹力量。

高中阶段学生的心脏收缩能力提高，心血管功能不断增强，心率逐步下降；随着胸围、胸腔的扩大，肺活量也有较大增加。这些都意味着高中学生已能承受较大强度的运动负荷，充分具备了发展耐力的生理基础。这一时期，一般高中生应采用以发展有氧耐力为主的练习，如较长距离的中速跑、游泳、骑自行车以及球类活动等。为了充分发挥呼吸系统的潜力，在平时要注意呼吸的自然均匀，还要注意呼吸的深度；在身体活动时，要注意呼吸与动作的配合，一般原则是胸廓舒展时吸气，胸廓收缩时呼气，用力时吸气，放松时呼气。

自我评价

回忆初中三年的身体状况，然后参照课本后面附录的有关资料，看看自己身体生长发育得怎么样。

身高约增长	厘米，
现达到	厘米；
体重约增加	千克，
现达到	千克；
胸围约增加	厘米，
现达到	厘米；
脉搏减少	次/分，
现达到	次/分；
肺活量增加	毫升，
现达到	毫升。

与全国、全省平均值作比较，看看自己处在什么水平。

高中生的神经系统发育已基本完成,大脑的结构已与成人大致相同,功能接近完善。利用这些优势,在体育活动中可以学习和掌握一些难度较大的动作,如各种球类运动中的复杂技术和战术配合,体操、武术运动中的组合(成套)动作,这有助于加强神经系统的内部联系,提高运动能力,也有助于发展观察力、注意力、想像力,发展创新思维。



(二) 高中生的体育锻炼

高中学生处于一个塑造健美体形、全面增强与完善内脏器官功能、提高身体素质的黄金时期。但是在高中阶段,学生学业负担加大,面对着激烈的升学竞争,很多学生减少甚至放弃体育活动,导致体质下降。因此要注意以下几点:

第一,适当的体育锻炼对文化学习有促进作用。美国的一项长期研究证明,“勤于运动”是孩子聪慧的重要条件,体育活动不仅能增强人的体质,而且可以有效改善人的心理,改善脑的功能,促进主管逻辑思维功能的左脑半球与主管形象思维的右脑半球协调发展,有珠联璧合之效;体育锻炼可以加强血液循环和呼吸功能,使大脑得到充足的氧气和营养,并且通过大脑运动中枢的兴奋,促使有关学习的神经中枢得到较好的休息,进而提高工作效率。另外,体育锻炼可以使人更乐观、更坚强,这也是学好功课的必要条件。

第二,适时锻炼,事半功倍。高中学生处于生理功能提高的黄金时期,在高中阶段积极投入体育运动,强身健体,可以获得事半功倍的效果,为一生健康建立起丰厚的“体质储备”,推迟日后体质衰弱的起始时间,减缓衰老速度。

第三,预防疾病在青年。许多中老年的疾病与青少年时期的健康相关,如肥胖症、高血压、动脉硬化、骨质疏松症等,其病因可以追溯到青少年时期,甚至是儿童时期。近几年来,不少医学专家从大量临床病例中发现,“心脑血管病逼近小青年”、“20岁竟出现动脉粥样硬化”、“骨质疏松症正向低龄化发展”……可见,为了预防中老年疾病年轻化,我们从小就应该积极参加体育锻炼和其他体力活动。

自我阅读

人脑虽然重量只占体重的2%左右,但血流量相当于周身血流量的20%,氧气消耗量为全身耗氧量的25%,因为只有这样才能保证高级神经系统的正常生理活动和紧张工作对营养与氧气的需求。随着学习时间的延长,血液中的二氧化碳浓度逐渐加大,人就会疲倦。为重新恢复大脑工作水平,学习45~60分钟后,就必须进行积极性休息,适当进行体力活动,以加快血液循环,增加血液中氧气的含量,提高神经系统的工作效率。

毛泽东同志很早就说过：“德智皆寄于体，无体是无德智也。”著名科学家居里夫人也有一句名言：“科学的基础是健康的身体。”广大高中学生要珍惜塑造坚强体魄的黄金时期，妥善处理文化学习与体育锻炼的关系，积极参加各项体育活动，从而带着健壮的身体、健康的心理投入到高中阶段紧张的学习生活之中，使青春常驻，使学习和身体都得到较好的发展。



【复习与思考】

1. 高中学生怎样乘势而上，在全面提高体质的基础上重点发展力量和耐力？
2. 青少年时期的体育锻炼与一生健康有什么关系？
3. 高中学生如何合理安排好学习与体育活动，使学习和身体都得到较好的发展？

自我阅读

人的心血管系统从30岁左右开始，每10年造血能力下降6%~8%，血压上升5%~6%，若不注意，高血压、冠心病会过早地“登门拜访”。

呼吸系统功能在35岁以后，大约每年以1%的比例递减，若因缺少运动而身体发胖，冠心病、高血压、糖尿病的发病概率会更高，其他如胆石症、肾脏病、肌肉萎缩等的发病率也都将上升。

自我体验

对比用脑1小时后适当参加体力活动和连续用脑2小时以上不进行体力活动情况下自己学习的效率与效果。

二 打开体育奥秘之门的金钥匙

——体育的科学基础

- 了解体育实践活动的构成因素;初步认识体育实践的生物学、心理学、社会学的科学基础。

(一) 体育实践的构成因素

中学生在校期间或毕业后总会参加一些体育活动。体育作为以发展体力、增强体质、促进身心健康为主要任务的教育,就其构成要素而言,包括以下四个方面。

1. 人。体育活动中的首要构成因素是人的身体结构与功能,人的心理因素,人的社会因素。人是体育实践的主体。

2. 运动。体育活动的种类——单人的、双人的、集体的;体育活动的特点——体力的、技能的、心理的;体育活动的性质——竞技的、健身的、娱乐的。

3. 运动的环境与条件。指从事体育活动时的季节、气候,场地器材设备,体育活动的组织,体育指导者的特点。

4. 社会文化背景。指进行体育活动的政治、社会、经济、文化、教育、大众传播等因素。

(二) 体育的科学基础

为了更好地进行体育实践,提高体育实践的效果,达到预期的体育目标,我们应正确了解与把握上述因素及其相互关系。为此,人们对这些影响体育实践的多种因素及其内在关系进行了深入的研究,为体育实践提供了理论与认识上的指导,这就是体育的科学基础。

1. 体育的生物学基础

体育是通过人的身体活动来完成的。体育不仅对人的各

自我阅读

美国军医库珀创办了一个研究所。他首先提出一种12分钟跑的测验方法,就是根据测验结果来确定慢跑的适宜运动量,并可评定生理机能状况。他的理论是:使人体处于最大心输出量的运动量是对身体影响最好的适宜运动量。一个人接近极限运动时的脉搏次数(每分钟200次)减去平时脉搏次数(每分钟60次),然后乘以70%,再加上平时脉搏基数60,是对身体影响最好的运动量,公式如下:

$$(200-60) \times 70\% + 60 = 98 + 60 = 158(\text{次/分})$$

器官结构与功能产生影响,而且作用于人的进化、遗传、生长发育、生理演化等过程。

学科	理 论 基 础
进化论	<ol style="list-style-type: none"> 1. 直立给人类带来进化,同时带来种种缺陷,体育有利于弥补这一不足 2. “用进废退”是人类进化中的一种保护性反应,它保护人类更好地适应外界环境 3. “优胜劣汰”有利于人类的逐渐进化
遗传学	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每个人体育运动的水平是与先天遗传密不可分的 2. 后天的环境对人的体质、健康也有重要影响 3. 长期的体育锻炼对人体发展产生积极的影响,成为相对稳定的结构与功能,进而影响下一代的体质
解剖学与生理学	<ol style="list-style-type: none"> 1. 体育活动有利于促进各器官结构与功能的改善与提高 2. 体育活动受到解剖结构与生理功能的制约与影响 3. 在参加体育活动时,机体的工作能力是有规律地变化的 4. 进行适宜的体育活动后,人体的能量物质可以恢复甚至超出原有水平 5. 人的生长发育具有明显的阶段性、个体差异性,体育实践应符合年龄特征与个体差异

2. 体育的心理学基础

体育活动不仅涉及人的身体,同时也与心理密切相关。合理的体育活动不仅对身体有好处,同时对心理也有很好的作用。反过来,良好的心理状态对身体也有很大的好处。

学科	理 论 基 础
运动技能学	<ol style="list-style-type: none"> 1. 运动技能学习与学习者的基础密切相关,要掌握运动技能,必须通过实际练习,而练习取得的满意效果使练习者更努力 2. 运动技能学习效果与学习者的动机密切相关,只有积极主动学习,才能取得很好的效果 3. 不同的年龄对运动技能学习的内容与效果有直接影响 4. 只有遵循运动技能形成性规律,技能教学才能取得良好的效果 5. 运动技能相互之间会产生迁移,运用得当能导致良性迁移
体育心理学	<ol style="list-style-type: none"> 1. 体育活动有利于改善自我感觉,提高自信心,消除紧张情绪 2. 体育活动能给人带来成功的喜悦,提供兴奋的体验 3. 体育活动能给人带来创造性的和美的体验 4. 体育与个性密切相关,通过体育可以对个性产生良好影响

3. 体育的社会学基础

体育活动不仅涉及个人的身心两个方面,同时与社会文化因素相联系。

学科	理 论 基 础
体育社会学	<ol style="list-style-type: none"> 1. 体育是个体学习社会知识技能、养成社会规范行为的重要手段 2. 体育是满足人的基本身心需要的活动,良好的体育活动可促使人身心健康发展 3. 体育是一种对人的交往、沟通及建立良好人际关系具有良好影响的手段 4. 只有面对所有人、适应各人的特点的体育才能取得显著的社会效果

【复习与思考】

1. 体育实践四个构成因素的相互关系。
2. 以体育运动为例,阐述其对人的心理作用。

三 健康的环境有利于促进健康

——自然环境与健康

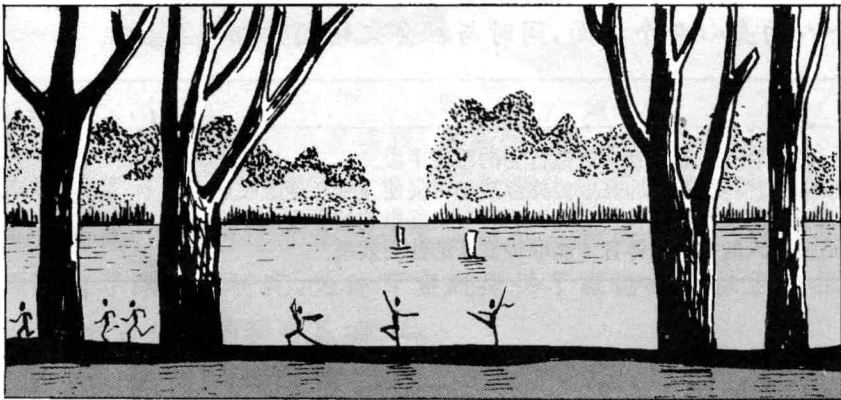
- 说出自然环境与人类健康的关系；了解环境污染对人类健康的危害；确立保护与改善环境的意识。

(一) 人类的健康与自然环境息息相关

人是自然之子,人类的生命活动一刻也离不开自然界,就像鱼儿离不开水一样。人与自然环境是密不可分的统一体,人与自然环境能够统一,人就健康;反之,人就会失去健康。正确认识自然环境以及自然环境与人类健康的关系,对每一位中学生来讲都是十分必要的。

自然环境是指空气、水、土壤等的总和。自然环境由化学性与物理性因素构成。化学性因素是指空气、水、土壤中的化学组成,这些化学组成通常是稳定的,它是保证人类生存与正常活动的必要条件。物理性因素是指阳光、空气湿度、气流、气压、温度、电磁辐射等,它对人类的生存与活动同样具有十分重要的影响。

自然环境的几个主要因素对人类健康的影响:



自我评价

请根据你的认识与行为,对下列题目作出“是”或“否”的选择:

1. 用完电池后随手丢掉。
2. 平时喜欢将音响或收音机声音开得很大。
3. 使用方便饮食盒时,用完就丢。
4. 吸烟是个人的事,并不影响其他人。
5. 如果碰到有人随地焚烧垃圾,会出面劝阻。
6. 患流感时,会跟平时一样与他人接触。
7. 有人发出噪声时,会保持沉默。
8. 环境污染是没有国界的,它将影响到地球上的所有人。

9. 教室窗户在下课时通常会打开通风。

10. 家里洗衣服使用的是含磷洗衣粉。

评分规则:

1、2、3、4、6、7、10题选择“否”得1分;5、8、9题选择“是”得1分,然后将所有得分相加。

得分在8分以上,说明你有良好的环保意识和环保行为;

得分在6分以上,说明你的环保意识与环保行为存在不足;

得分低于6分,说明你的环保意识与环保行为都存在问题,需要提高对环保的认识与养成正确的环保行为。

自然环境因素对健康的影响

影响类别	正面影响	负面影响
空气	是人的机体获得足够氧气的惟一天然来源,是维持生命活动的重要条件。空气中含氧量正常时,能保持人的正常活动;空气中阴离子含量高对人体具有镇静、振奋精神等作用	当空气中氧含量低于10%时,人会出现恶心、呕吐、中枢神经活动减弱的现象;过分缺氧会危及生命
水	是构成人的机体组织的重要成分,是保证新陈代谢正常进行、调节体温的重要条件	人类使用的水,尤其是饮用水化学成分异常时,影响人的机体正常活动,将导致疾病发生和神经慢性中毒
土壤	其中所含的各种人类所必需的元素及微量元素是机体组织的重要成分,是维持人的正常生命活动不可缺少的条件	其中所含的人类所必需的元素过多或过少,都可能造成人类疾病。土壤中的传染病病原体和寄生虫虫体是导致人类生病的重要原因
太阳辐射	是维持人类正常生命活动的因素之一,正常的太阳辐射对机体有杀菌、促进皮下组织的维生素D生成的作用	过少的太阳辐射不利于人的机体的新陈代谢,过多的紫外线辐射则可能导致皮肤癌

除此以外,气候因素、微生物因素等也是影响人类健康的自然环境因素。

(二) 环境污染及其对人类健康的侵害

环境污染是指由于自然的与人为的因素致使自然环境发生变化,并超出了其自净能力,从而破坏了生态平衡,影响到人类健康的现象。

随着世界人口的迅速增加以及工业化的迅速发展、人类对自然资源的毁灭性的开发与利用,环境污染问题愈来愈严重,已经开始威胁人类的生存。

空气污染对健康的危害:空气污染主要是由工业生产中散发出来的尘埃、烟灰等有害气体对空气的污染。目前,空气中的污染物已达一百多种。

对人体的直接危害:呼吸道的鼻炎、咽炎、气管炎、肺结核、肺癌;心血管系统的功能下降;内脏器官的肝肿大、肾炎;

自我测验

你懂得自然环境对健康的影响吗?学完本课后,请你对下列题目作出选择:

1. 空气中氧含量在什么比例时才能保证人的正常生命活动?

- A. 10%以上
- B. 5%以上

2. 空气中对人体有镇静等作用的物质叫:

- A. 正离子
- B. 负离子

3. 氧气的天然来源是:

- A. 空气
- B. 水

4. 构成机体组织重要成分的是:

- A. 太阳辐射
- B. 水

5. 土壤对人类健康:

- A. 有影响
- B. 无影响

6. 对人体直接作用的水是:

- A. 使用水
- B. 饮用水

7. 自然环境中具有杀菌作用的因素是:

- A. 太阳辐射
- B. 空气

8. 对人体来说,太阳辐射:

- A. 越多越好
- B. 要适当

评分规则:

1、3、5、7选择A,2、4、6、8选择B则每题得1分。

总分在6分以上,说明你对自然环境与健康的关系有较好的认识;

总分在4分以上,说明你对自然环境与健康的关系的认识尚不全面;

总分在3分及以下,说明你对自然环境与健康的关系认识模糊,亟须提高认识。

神经系统的头晕、头痛、失眠、神经衰弱。此外,对内分泌系统、骨骼系统、少年儿童发育都有负面影响。

对人体的间接危害:导致佝偻病、眼部疾病的发生。

水污染对健康的危害:水污染主要是指由工厂排出的未经净化处理的污水、生活污水、垃圾和各种有害物质流入、渗入水中,使江、河、湖、海遭到污染。

对人体的直接危害:人们直接饮用受污染的水,会导致各种肠胃疾病,严重受污染的水会直接导致特异性疾病的发生,甚至危及生命。

对人体的间接危害:通过食物链,有害的水浇灌农作物,污水中的水产类、食用有害物质的动物等最后由人类来食用,会危及人类的健康。

噪声污染对健康的危害:噪声污染是指由生产、交通、生活中发出的超常规的振动。

对人体的直接危害:导致人心情烦躁、引起头痛和听力障碍。当噪声达到 100 分贝时,人就烦躁难受;达到 130 分贝时耳朵疼痛;达到 160 分贝时耳膜破裂;达到 170 分贝时会导致死亡。

对人体的间接危害:长时间生活在噪声达 70~90 分贝的环境中,会引起神经、心血管、消化系统紊乱,内分泌功能失调,导致冠心病、脑血管疾病和心理疾病发生。

(三) 积极行动起来,为保护与改善环境而努力

我们只有这一个地球,自然环境与我们每一个人息息相关,在保护环境、改善环境中没有局外人。我们每一个人都要确立正确的环境意识,培养对自然环境的正确态度,从自己做起,从点滴做起,保护自然环境的生态平衡,积极改善自然环境,为还地球以蓝天碧水绿地和清新的空气而作出自己应有的贡献。

【复习与思考】

1. 举例说说自然环境对人类健康的影响。
2. 自己平时的生活中有哪些不利于保护环境、改善环境的习惯与行为,今后如何做?

四 中华养生知识(七)

——养生模式系列:老子与庄子模式

- 明确中华长寿学奠基于春秋战国时期,老子的三分法长寿观和庄子的双层次长寿术是其重要组成部分;
- 在加深认识的基础上,坚持注意养生,反对无意养生,力戒刻意养生。

长寿,一靠正确的观念,二靠科学的方法。老子与庄子养生模式分别在这两方面作出了历史性贡献。

(一) 什么是老子的养生模式

《老子》中有一段关于三分法长寿观的话:“生之徒十有三;死之徒十有三;人之生动之死地亦十有三,夫何故?以其生生之厚。”其含义是:长寿者有十分之三;短命者有十分之三;本应长寿而终究成为短命者也有十分之三,为什么?这是由于滋养生命过分丰厚。从养生学角度理解,注意养生则长寿,无意养生则无寿,刻意养生则损寿。因此,养生必须反对“无意”,力戒“刻意”,坚持“注意”。



(二) 什么是庄子的养生模式

庄子善于用简洁流畅的文字阐发长寿之术。其术含有“双层次”,即原则和方法两个层次。《庄子·养生主》讲了两个原则:依乎天理,因其固然。《庄子·刻意》讲了两个方法:吐故纳新,熊经鸟伸。前两句是说,养生以符合规律、切合实际为基本原则;后两句是



研习程序

读:老庄之言极富哲理,读时既要解其义,又要究其理。老子的“夫何故?以其生生之厚”和庄子的“因其固然”皆蕴含深义。

思:养生保健也会“过度”吗?是的。古代有的人会犯“生生之厚”的错误,现代人也不能完全避免,比如不少学生大量喝“高糖”饮料,吃“高脂”食物,服“高效”补品,其结果是越养越胖,越养越娇,越养越弱。怎么办?关键在于“善待生命”——既不是“薄待生命”,也不是“厚待生命”。

辨:长寿术为什么要提倡“双层次”,即既知原则,又知方法?这是因为:离开方法的原则是无益的,离开原则的方法是有害的。

行:1. 反对“生生之厚”。2. 提倡“因其固然”。

课文启示

“生生之厚”是指刻意养生;食过饱、衣过暖、体过逸、脑过闲。如此“厚待自己”,实是害了自己。当然,这里不是提倡“薄待自己”,而是提倡在养生方面做到无过无不及。

知识园地

中华养生的简易性

古人说:大道至易。中华养生正是一种“至易”的“大道”。一是不拘设备条件,如散步、做操、打拳等大多不需要特殊的设备;二是不拘时间条件,如叩齿、搓脚、摩腹等大多不需要专门的时间;三是不拘场地条件,如五禽戏、八段锦、练体力等大多不需要固定的场地;四是不拘技术条件,如咽津、抵腭、运目等大多不需要高超

说,养生以呼吸运动和肢体运动为基本方法。其目的是增强体质、延长寿命。

【复习与思考】

1. 记诵“依乎天理”和“因其固然”。
2. 提倡注意养生与力戒刻意养生有没有矛盾?

的技术;五是不拘经济条件,如慎起居、节饮食、制喜怒等大多不需要大额的支出。

五 中华养生知识(八)

——养生模式系列:孔子与荀子模式

- 在认识上,能知道“动静乐寿”和“养备动时”分别是中国最早的长寿模式和健康模式之一;
- 在行动上,能把两个模式中的四个共同要素“动静乐养”付诸实践。

孔子以长寿为目标的养生模式和荀子以健康为目标的养生模式,为人的康寿提供了一条可行的途径。

(一) 什么是孔子的养生模式

孔子养生的理论体系和实践经验,内容宏富,涵盖广泛。这里所说的是其中最具典型意义的一个养生模式,其文载于《论语·雍也》,共12字:“知者动,仁者静,知者乐,仁者寿。”大意是说,聪明的人爱动,仁厚的人爱静,聪明的人快乐,仁厚的人长寿。从养生学角度看,它告诉人们,知(智)仁兼备者的养生有四大特征:动、静、乐、寿。可列出这样一个公式:能动+能静+能乐=能寿。



(二) 什么是荀子的养生模式

荀子对养生之学颇有见解。在《荀子》一书的《天论》部分记载着一个体现其人定胜天思想的卓越观点:“养备而动时,则天不能病。”意思是说:只要物质保养完备,身体活动适时,那么连天也不能使这样的人生病。它向人们昭示,人的健康决定于自己。这,反映了唯物主义精神。依其内涵可列出这样一个公式:



研习程序

读:阅读时应突出孔、荀的原话,并进行双向研究。一是通过释文将原话扩而充之,二是通过归纳将原话浓而缩之,最后将两个模式凝成四个字——动静乐养。

思:1. 为什么要力保健康? 周恩来说得很深刻:“凡有志为社会出力,为国家成大事的青年,一定要十分珍视自己的身体健康。”2. 为什么要力求长寿? 郭沫若说得很具体:“一个民族,老当益壮的人多,那个民族一定强;一个民族,未老先衰的人多,那个民族一定弱。”

辨:康寿靠谁? 答案只有一个,这就是不靠神仙靠自己。为此,必须提高自己的自信心,努力成为德智体全面发展的生活中的强者。

行:坚持天天以科学态度对待动、静、乐、养这四大保健措施。

课文启示

本课的精髓是唯物主义的“人定胜天”观,本课的要义是“动静乐寿”和“养备动时”,本课的核心是康寿四言——动、静、乐、养。

知识园地

中华养生的针对性

中华养生具有很强的针对性。比如,孔子不一般地说人应当“戒”什么,而是说:“少之时,血气未定,戒之在色;及其壮也,血气方刚,戒之在斗;及其老也,血气既衰,戒之在得。”再如,《黄帝内经》不笼统地说早睡早起或晚睡晚起,而是按季定其时:“春三月……夜卧早起”、“夏三月……夜卧早起”、“秋三月……早卧早起”、“冬三月……早卧晚起”。此外,在