21世纪高等学校规划教材

大学体育教程

（第二版）

陈　松　主　编
张　凯　刘晓钟　赫秋菊　副主编

中国电力出版社
http://jc.cepp.com.cn

21世纪高等学校规划教材

大学体育教程

（第二版）

主　编　陈　松
副主编　张　凯　刘晓钟　赫秋菊
编　写　田海燕　王恩斌　韩天舒　贾思敏
主　审　刘福林

中国电力出版社
http://jc.cepp.com.cn

内 容 提 要

本书为21世纪高等学校规划教材。

本书共分22章。其主要内容包括大学生与高校体育、大学生与健康教育、体育锻炼的科学基础、体育锻炼的原则和方法、运动处方、运动创伤的预防及其处理、身体状况的测量与评价、足球技术与锻炼方法、篮球技术与锻炼方法、排球技术与锻炼方法、羽毛球技术与锻炼方法 、乒乓球技术与锻炼方法、网球技术与锻炼方法、田径技术与锻炼方法、游泳技术与锻炼方法、拳击技术与锻炼方法、武术的锻炼方法、健美运动的锻炼方法、健美操的锻炼方法、体育舞蹈的锻炼方法、野外生存与定向运动、其他运动项目简介等。本书各知识版块间既各自独立又相互联系，具有较强的实用性，能够使学生深入系统地进行专项技能学习，提高自己的运动水平，同时可拓展知识面，培养终身体育意识。

本书可作为普通高等院校公共体育课教材，也可作为体育健身的培训教材以及体育健身爱好者的参考用书。

图书在版编目（CIP）数据

大学体育教程/陈松主编. —2 版. —北京：中国电力出版社，2010.8

21世纪高等学校规划教材

ISBN 978-7-5123-0766-7

Ⅰ.①大… Ⅱ.①陈… 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（2010）第159324号

中国电力出版社出版、发行

（北京三里河路6号 100044 http://jc.cepp.com.cn）

汇鑫印务有限公司印刷

各地新华书店经售

*

2005年10月第一版

2010年9月第二版 2010年9月北京第六次印刷

787毫米×1092毫米 16开本 19印张 460千字

定价 **29.80** 元

敬 告 读 者

本书封面贴有防伪标签，加热后中心图案消失

本书如有印装质量问题，我社发行部负责退换

版 权 专 有 翻 印 必 究

前　言

为更好地适应高等院校公共体育课程教学改革的需要，本书围绕教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神，以健康教育和终身体育为教育指导思想，对2005年出版的《大学体育教程》进行了修订。

本书在追求面向全体学生的同时，以发展学生的个性、培养学生的终身体育锻炼习惯和终身体育能力为核心，在第一版的基础上，增加了体育舞蹈的锻炼方法、野外生存与定向运动等新的内容，对其他各章节也都做了一定的修改。学生可以根据个人爱好、特长选择相应的板块，深入系统的进行专项技能学习，提高自己的运动水平，同时可拓展知识面，培养终身体育意识。

本书由沈阳工程学院体育部陈松担任主编，张凯、刘晓钟、赫秋菊担任副主编。陈松编写了第一～四章，贾思敏编写了第五～七章，张凯编写了第八～十章，韩天舒编写了第十一章、十三、十八章，田海燕编写了第十二、二十二章，刘晓钟编写了第十四～十六章，王恩斌编写了第十七、二十一章，赫秋菊编写了第十九、二十章。

本书由辽宁师范大学刘福林教授担任主审，他对本书提出了许多宝贵意见。本书编写中还参考了许多专家学者的文献资料。在此一并致谢。

由于编者水平有限，书中难免存在疏漏和错误之处，敬请广大读者批评和指正。

编　者

2010年5月

第一版前言

本教材为21世纪高等学校规划教材。本书围绕教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神，根据目前高等学校公共体育课教学的实际情况进行选材和编写。

大学体育课程是高校课程体系的重要组成部分，是高等学校体育工作的重点。在编写过程中紧紧抓住“健康第一和快乐体育”这一指导思想，使本教材成为大学体育学习的指导性用书。

本书的主要特点是内容简明扼要、结构合理、通俗易懂、实用性强。以往公共体育课教材没有注重大学生的实际情况，照搬体育专业教科书，内容深，学生读起来枯燥。本教材紧紧抓住“健康第一和快乐体育”这一观念，让学生充分认识到体育锻炼的益处和进行终身体育锻炼的重要性，同时力求做到贴近大学生的生活实际，体现当代大学生的特点，使其看得懂、喜欢看，并指导其进行体育锻炼。

沈阳工程学院体育部陈松编写第一～第五章以及第九章，贾思敏编写第六章、第七章，张凯编写第八章、第十章，韩天舒编写第十一章、第十三章、第十八章，田海燕编写第十二章，刘晓钟编写第十四章、第十五章、第十六章，王恩斌编写第十七章，赫秋菊编写第十九章。

全书由韩宁主审，并承辽宁师范大学刘福林教授审阅，他们对初稿提出了许多宝贵的意见和建议，在此表示感谢！

编　者

2005年7月

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目　录

前言
第一版前言

第一章　大学生与高校体育……1
　第一节　体育的概念……1
　第二节　当今社会的发展与学校体育……2
　第三节　高校体育今后发展的趋势……3
第二章　大学生与健康教育……6
　第一节　健康教育的严峻性和重要性……6
　第二节　影响大学生健康的因素……9
　第三节　体育与健康课程的理论基础……11
第三章　体育锻炼的科学基础……14
　第一节　体育锻炼的生理学基础……14
　第二节　体育锻炼的心理学基础……19
　第三节　体育锻炼与合理营养……20
　第四节　体育锻炼对大学生产生的积极影响……29
第四章　体育锻炼的原则和方法……34
　第一节　体育锻炼的基本原则……34
　第二节　体育锻炼的方法……37
第五章　运动处方……40
　第一节　运动处方的基本要素……40
　第二节　健身运动处方示例……44
第六章　运动创伤的预防及其处理……48
　第一节　运动创伤的特点及原因……48
　第二节　运动创伤的预防……49
　第三节　常见运动创伤的预防与处理……51
第七章　身体状况的测量与评价……56
第八章　足球技术与锻炼方法……62
　第一节　足球的基本技术……62
　第二节　足球的基本战术……72
第九章　篮球技术与锻炼方法……80
　第一节　篮球的基本技术……80
　第二节　篮球的基本战术……95

第十章　排球技术与锻炼方法 …… 109
第一节　排球的基本技术 …… 109
第二节　排球的基本战术 …… 121
第十一章　羽毛球技术与锻炼方法 …… 129
第一节　羽毛球的基本技术 …… 129
第二节　羽毛球的基本战术 …… 136
第十二章　乒乓球技术与锻炼方法 …… 138
第一节　乒乓球的基本技术 …… 138
第二节　乒乓球的基本战术 …… 149
第三节　乒乓球的裁判 …… 151
第十三章　网球技术与锻炼方法 …… 156
第一节　网球的基本技术 …… 156
第二节　网球的基本战术 …… 160
第十四章　田径技术与锻炼方法 …… 164
第十五章　游泳技术与锻炼方法 …… 168
第一节　蛙泳 …… 168
第二节　自由泳 …… 171
第三节　其他泳姿 …… 173
第四节　溺水者的急救 …… 175
第十六章　拳击技术与锻炼方法 …… 178
第一节　拳击运动概述 …… 178
第二节　拳击的基本技术 …… 181
第三节　拳击的专项辅助练习 …… 192
第四节　拳击比赛的战略和技术 …… 194
第十七章　武术的锻炼方法 …… 197
第一节　武术的基本功 …… 197
第二节　简化太极拳 …… 199
第三节　散打 …… 216
第十八章　健美运动的锻炼方法 …… 223
第一节　身体各部位训练方法 …… 223
第二节　健美训练的十大要素 …… 235
第十九章　健美操的锻炼方法 …… 237
第一节　一级测试动作 …… 237
第二节　二级测试动作 …… 241
第三节　三级测试动作 …… 246
第四节　四级测试动作 …… 252
第二十章　体育舞蹈的锻炼方法 …… 258
第一节　华尔兹 …… 258
第二节　探戈 …… 262

第三节　伦巴……264
第四节　恰恰……266
第二十一章　野外生存与定向运动……268
第一节　野外生存……268
第二节　定向运动……272
第二十二章　其他运动项目简介……276
第一节　计数类运动项目……276
第二节　测速与测距类运动项目……282
第三节　探险类运动项目……288
第四节　休闲娱乐类运动项目……289
参考文献……293

第一章　大学生与高校体育

第一节　体育的概念

一、体育的概念

所谓体育，广义理解为“以身体练习为基本手段，以增强人的体质，促进人的全面发展，丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动”。就高校体育而言，体育是一个发展身体、增强体质、传授锻炼身体的知识、技能、技术，培养道德、意识、行为习惯的教育过程。它作为教育的组成部分，是培养全面发展的、高素质人才的一个重要过程。

狭义的体育即体育教育，它被视作是通过身体活动增强体质，传授锻炼身体的知识、技术、技能，培养道德和意志品质的有计划、有目的的教育过程。它是教育的组成部分，是培养全面发展的个性的一个重要方面。体育是一个历史的概念，它是随着社会的演变而不断发展和丰富的。最初它产生于人类的生产劳动、军事活动、宗教祭祀、医疗保健和娱乐舞蹈，并长期与这些活动共生存，无严格的界限。近现代以来，体育逐渐形成自己独立的活动体系。体育教育在教育中发挥着越来越重要的作用，以奥林匹克为核心的高水平竞技体育极大地推动了现代体育的发展，当今社会大众体育热潮的兴起使数以亿计的群众参与其中。由于体育对社会和人的特殊功能，引起人们对它的高度重视，现已发展为一种世界范围的文化活动。体育区别于其他社会文化活动的基本特征是以增强人们体质为本质目的，所采用的手段以身体练习为主。其主要活动形式有体育教学、体育训练、身体锻炼、身体娱乐等。

二、学校体育

学校体育是学校教育的组成部分，也是全民健身的基础。学校体育作为教育和体育的交叉点和结合部，又是国家体育事业发展的战略重点。为了达到教育、教养以及发展的目标，不同层次的各类学校体育按不同教育阶段和年龄特征，通过体育课程、课余体育训练和课外体育活动三个基本形式，围绕“增强体质，增进健康”这个中心，全面实现体育的各项任务。由于处在学校教育这个特定的环境，体育实施内容被纳入计划，实施的效果又有相应的措施予以保证，从而与其他教育环节共同构成一个完整的教育过程，启迪学生思维，发展学生个性，开发学生创造力，拓宽学生知识面，促进学生德、智、体、美、劳等各方面的全面发展。学校体育的发展既受一定社会的政治、经济所制约，也受一定社会的教育、体育所制约；既为一定社会的政治、经济目标服务，也为一定社会的教育、体育目标服务。

第二节　当今社会的发展与学校体育

一、学生对体育需求的变化

1. 健体强身的需求

增强体质，既是国家和社会对学校体育的要求，也是学生对体育的需求。进入21世纪以来，随着国家经济的迅猛发展和社会的进步，高校学生的健康意识得到加强，体育观念更新，他们逐渐认识到健体强身不仅是自己在校期间学习的需要，也是毕业后选择职业的需要，更是提高生活质量和生命质量的需要。

2. 个性化和多样化的需要

当今社会，特别强调素质教育，随着社会经济的发展，物质条件改善，办学理念的更新，高校体育更加重视个性化教育，学生的个性和差异得到了一定程度的承认，同时更加重视发展学生的体育特长和兴趣爱好，设置多种体育项目供学生选择，丰富学校体育的内容，满足学生需求。学生的体育意识更加强烈，因此对学校体育提出了更高的要求。

3. 娱乐、健美的需要

娱乐是体育的本质属性，如果体育失去了娱乐的功能，体育也就不称其为体育。健美是以塑造形体美和姿态美为主要目标的体育锻炼。由于社会的发展，学校体育思想的更新，以及快乐体育、娱乐体育、休闲体育的引进，推动了学校体育改革的深入发展。健美锻炼已成为学校体育的一种时尚，健美操、韵律操、形体训练及各种肌肉练习，受到大学生的喜爱。这些体育项目在高校的开展，培养了学生的体育兴趣，让学生享受到运动的乐趣，满足了学生身心发展的需要，成为了学校体育的目标之一，大学生把参加体育活动作为课余生活的主要内容，而且为了追求终身享受，他们能积极主动地学习体育知识和技能。

4. 终身体育的需要

进入21世纪后，随着学校体育改革的不断深入和终身体育思想的普及，大学生们在重视学校体育现实的健身功能的同时，也开始重视学校体育的长远效益，即注意培养自己的体育兴趣和特长，学习和掌握体育健身、体育健美和体育娱乐的知识与方法，以适应将来就业的需要和终身体育的需要。

二、社会的快速发展对学校体育提出更高的要求

1. 学校体育为增进学生健康和增强学生体质服务

增进学生健康和增强学生体质，始终是我国学校体育的根本任务。《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》中明确地提出："健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校体育要树立健康第一的思想，切实加强体育工作。"从而进一步明确了学校体育的根本任务。

进入21世纪以后，中国的经济发展势头强劲，国力提高，社会经济水平和人民的生活质量都有较大提高，人们逐渐从繁重的体力劳动中解放出来，生活方式也随社会的发展发生了很大的变化，同时人们出现了现代社会的文明病，如肥胖症、高血压等，在青年学生中肥胖者随处可见，这部分学生的运动能力下降，反应迟缓，体质下降，生活和学习能力下降。以上现象的存在对学校体育提出了新的挑战，学校体育在全面锻炼学生身体的同时，必须加强体育锻炼的针对性，以适应现代社会对学生体质的要求和青年学生自身生长发育的实际需要。

2. 学校体育要为提高学生的心理素质和社会适应能力服务

随着我国经济的迅猛发展，社会各个领域竞争日趋激烈，具体表现在信息流动，知识更新，生活节奏加快，社会压力加大，因而导致许多人产生了心理障碍，这是一个值得关注的社会问题，特别是在校大学生中，独生子女占绝大多数，由于家庭教育等原因，不少大学生自我意识严重，不懂得尊重别人，不善于同其他人合作，意志品质薄弱，自我控制力差，心理素质低下，社会适应能力差。有些大学毕业生走向社会后，以自我为中心，以个人的主观好恶来对待人和事，似乎看什么人都不顺眼，看什么事都不顺心，不能与别人合作共事，对自己、对集体、对社会缺乏责任感。

提高大学生的心理素质与社会适应能力，需要依靠学校、家庭和社会各种教育形式的相互配合。学校体育由于具有知、情、意、行高度统一的特点，对提高学生的心理素质与社会适应能力具有其他学科与其他教育形式所无法比拟的优越条件。因此，提高学生的心理素质与社会适应能力，是社会发展变革赋予学校体育的一项十分重要的任务。

3. 学校体育为学生奠定终身体育意识服务

学校体育对增进学生健康和增强学生体质的作用是十分重要的，但学生走向社会后需要有健康的身体去参与社会生活，要保持身体健康，就离不开体育锻炼。社会的发展已使体育进入了人们的日常生活，成为了人们日常生活不可缺少的一项内容，体育将伴随人的一生，这是当今体育发展的趋势。据调查，我国学生毕业离校后，有很大一部分人不再继续从事经常性的体育活动，特别是不再继续进行经常性的身体锻炼，由于工作方式和生活方式的改变，环境污染，现代文明病与传染病的蔓延，加之缺乏运动，导致体质、健康水平下降，特别是在以脑力劳动为主的人群中，表现得尤为突出。国务院批准实施的《全民健身纲要》中明确指出："各级各类学校要全面贯彻党的教育方针，努力做好学校体育工作。要对学生进行终身体育教育，培养学生体育锻炼的意识、技能和习惯。"学校体育要为学生奠定终身体育的基础，就是要在促进学生身心全面发展的同时，培养学生终身体育的意识、习惯和能力。

第三节　高校体育今后发展的趋势

近二十多年来高校体育改革和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的颁布实施，有力地推动了高校体育教学改革的深入发展，选项课教学在很大程度上满足了学生对体育课的需求，选项课教学重视了学生个性的发展，激发了学生的学习积极性，培养了体育兴趣，发展了学生的体育特长，为学生的终身体育意识打下了一个良好的基础。

一、高校体育课教学将逐步走向个性化和特长化

选项课教学的开展为高校体育课教学走向个性化和特长化打下基础。选项课教学尊重学生的兴趣爱好，承认学生个体差异，重视学生个性发展，《全国普通高等学校体育与健康教学指导纲要》比较鲜明地反映了这一趋势。

1. 课程目标

根据学生身体发展水平的差异，大学体育与健康课程的目标分为基本目标与发展目标两个层次。基本目标是根据大多数学生的基本要求而定的；发展目标是针对少数学有所长和有余力的学生而定的。发展目标也可以为大多数学生的努力目标。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

2. 课程实施

目前高校体育开展的选项教学，是学生自主选择上课内容，以适应学生对体育课教学的需求。

3. 教学评价

学习评价是对学习效果和过程的评价，主要包括体能与运动技能、认知、学习态度与行为、交往与合作精神、情意表现等，通过学生自评、互评和教师评定等方式进行。评价应强化激励、发展功能，把学生的进步幅度纳入其中。

二、高校体育课将由课内向课外延伸

课程教学指导纲要强调要“拓展课堂的时间和空间”，“把课外体育俱乐部辅导，有组织的课外活动、训练纳入体育与健康课程，形成课内、课外相结合、相联系的课程体系结构。”高校体育的重点不仅局限于课内，而应向课外发展。充分利用课外时间和节假日，开展班级体育、寝室体育、郊游等活动，充分利用日光、空气、水、沙滩、田野、森林、山地、草原、雪原等自然环境开展体育活动。高校体育应改变原有模式，走向自然、社会，高校体育应更加丰富多彩，更加生动活泼，更能满足广大同学的不同体育需求。

三、高校体育的组织形式更加多样性

由于大学生体育主体意识的不断加强，高校体育特别是高校课外体育的组织形式将呈现多样性。

1. 体育俱乐部将成为高校体育的重要组织形式

为了适应大学生的不同体育需要，高校将根据自身的条件，组织多种多样的体育俱乐部。这些体育俱乐部大致可分为两种类型：一是以发展学生体育特长和提高运动技术水平为目的的体育俱乐部；二是以健身、健美、娱乐为目的的体育俱乐部。学生可根据自身情况选择参加。

2. 各类体育社团的兴起

高校的体育社团是由学生自己组织、自己管理，学生自由参加的体育团体。一般由学生会出面发起组织，体育部给予支持和指导，大多以单项体育协会的形式出现，如健美协会、跆拳道协会、瑜伽协会等。学生自定协会章程，自愿参加，交纳一定的会费，民主选举管理人员，聘请指导教师，要求会员遵守章程。这种形式已在高校出现，今后将得到进一步发展壮大。

3. 非正式体育群体的活动

所谓非正式的体育群体，就是学生自由组合而形成的体育群体。这种群体的组成，除体育兴趣外，还受到性别、性格、情感、体育基础的多种因素的影响，具有较强的凝聚力和主体意识，这种群体主要活跃在课外体育、校外体育和节假日体育中，其活动方式不受时间、人员、场地等限制，活动的随意性较大，可更自由、自主地开展活动。同时这种非正式体育群体的活动为高校体育注入了新的活力。

四、高校体育的活动方式将呈现多样化和小型化

随着高校课外体育活动的开展，学生可根据自身的身体状况、爱好、兴趣等自主选择锻炼内容，自主确定锻炼的目标。因此，高校体育活动形式将呈现多样化和小型化。

五、一些新兴的体育项目将在高校开展

随着社会的发展以及国力的增强，体育的硬件条件已不再是限制高校体育发展的原因。

同时社会竞争的加强要求高校体育在提高学生的心理素质方面做更多的工作，一些新的体育项目也就在高校兴起，如攀岩、生存训练与拓展训练等。这些项目的开展对提高学生的心理素质、团队精神、生存能力和社会适应能力等具有良好的效果，因而这些活动项目受到在校大学生的认可和欢迎。

第二章　大学生与健康教育

第一节　健康教育的严峻性和重要性

建国以来，随着生产力的发展、社会的进步、人民生活水平的提高，卫生、医疗条件的不断改善，我国国民的预期平均寿命达到70岁，婴儿死亡率下降为31.4‰。在国际体坛上，中国已是位居前列的体育大国。然而，是不是我国的国民身体素质就令人乐观了呢？国务院研究室解思忠同志在《国民素质忧思录》一书中提到的有关国民健康素质调查情况，足以引起我们对体育与健康的高度重视。

一、保健意识淡薄

中关村，一个令世人瞩目的地方：云集了众多高科技精英，科技园区企业1.2万家，从业人员33万人，在他们中间创造了无数现代中国科技的神话。然而就像一个外表坚强而内心也依然脆弱的汉子一样，激烈的竞争使得中关村企业平均生命只有2.5年，每年会有上千家企业诞生，同时也有上千家企业销声匿迹。

从某种意义上来讲，中关村企业的发展节奏及不稳定性必然影响着中关村人的生活和工作节奏，通过一项调查显示，仅中关村中层管理者的平均工作时间就为每天10h，每周工作7天，比其他白领每周多工作30h。中关村管委会人力资源处处长王立平曾讲过："这种工作强度加上就医难、看病难等社会现状，使得中关村人尽管天天喊累、日日叫苦，但没人把健康真正当回事。所以中关村人的健康问题非常突出，而且是群体性的。"

由北京佰众健康体检中心历时一年对中关村124家企业9300人的健康进行了体检调查——《中关村白领健康调查》（以下简称《调查》），该调查从个人情况（运动习惯、睡眠状况、饮食状况等）、生理检查、心理检查、体质测定及女性疾病等几个方面反映了中关村白领的整体健康现状。此次调查结果公布的目的在于警醒中关村白领，健康才是谋求发展的基石。

《调查》对体检者的个人情况（运动习惯、睡眠状况、饮食状况等）进行了统计，有吸烟史的人数比例为18.9%，有饮酒史的人数比例为11.3%，而北京市卫生局2009年10月最新公布的"北京市居民营养与健康状况"调研结果表明，北京市男性吸烟率为58.6%，女性为5.7%。这说明，中关村白领的生活习惯比较健康。

从运动习惯的统计来看，参加调查的9300人中，能够定时定量（每周三次或以上）参加运动的比例为25.8%，偶尔参加运动（平均每周不到一次）的比例高达49.9%，基本不运动的比例为11%。从这组数据可以看出，中关村白领的运动意识比较高，由于各种原因实际运动量仍不容乐观。

从体重指数来看，在对4609人的调查中，超重者为31.2%，肥胖者为3.1%，正常者为53.9%，体重过低者为11.8%。北京市卫生局的"北京市居民营养与健康状况"对北京市的超重和肥胖也有统计，其中成人超重和肥胖率分别为37.1%和22.4%。

以上数据表明，中关村白领有一定的健康意识，而且也有比较良好的生活习惯，但因为工作环境、压力、节奏等多方面因素的影响，使得中关村白领不同程度地受到各种疾患

的困扰。

参加调查的9300人中，高血脂占15.2%，心电图异常占12.1%，血压高占9.9%，血压低占1.4%，脂肪肝占13%，其他疾病占4.4%。除了高血脂比例不高外，心电异常、血压高、血压低都属于高比例，主要与工作环境有一定关系；脂肪肝的比例也不低，主要与中关村白领饮食结构和进食习惯有一定关系。

有1524人参加了心理测试，在共有10项选择的心理测试中，1320人只选择了焦虑、人际关系、敌对三项测试，其中表现为焦虑的有690人，人际关系有障碍的有490人，与周围环境处于敌对状态的有137人。专家解释，中关村整体生存压力、发展压力、竞争压力会导致企业员工工作压力不断增加，在这种状态下很容易出现焦虑、焦躁情绪。

在根据国家体质中心制定的11项体质检测方面，中关村白领体质也存在一定问题，及格率为57.2%，不及格率为26%，因无法坚持未完成测试的占16.7%。在一项以测验耐力和心肺功能的台阶测试中（地面上摆放一高约30cm的木块，测试者随着被放大的秒表声有节奏地做上下台阶的动作，并持续3min），经常会有30多岁的年轻人不能完成3min测试，最短的只能完成1min。心肺功能弱表明中关村白领显然缺少运动，并且经常处于疲劳状态。

在北京佰众健康体检中心提供的有近40名企业家参加（平均年龄41岁）的《中关村优秀企业家健康报告》中，75%存在颈椎和腰椎的疾患，其中50%是颈椎增生，远远高于同年龄段的一般人群，这与长期在电脑前的工作特点有关，长期发展下去，将出现颈椎病、脑供血不足，严重影响脑力劳动的效率；42%过早出现了骨质疏松、骨矿减少的状况，而这种情况在这种年龄段是绝对不应该出现的，这与缺少户外阳光运动和饮食结构不均衡有关，容易出现骨质疏松、骨折，也影响机体代谢；40%被查者有不同程度和不同种类的微量元素缺乏，包括镁、铁、锌等，这会导致脱发、衰老、记忆力减退、性功能下降等症状出现，严重影响生活和工作质量；38%的人临床诊断为轻中度脂肪肝，这与进食快、缺少运动有关，而且被检者中伴有转氨酶升高，对肝代谢及肝脏负荷造成长期压力，导致肝硬化。

为什么在经济、社会发展和人民生活水平不断提高的情况下，一些知识分子的寿命反而减短、患病率反而增加呢？

在“知识分子何时不再英年早逝”的舆论呼声中，原国家体委的一位负责人率领有关人员到中国科学院进行调查，令他们感到吃惊的是一些知识分子极低的保健意识。用一位副研究员的话来说，中国科学院很多中年知识分子的“自我保健意识属于小学水平”。

其实，许多疾病只要稍稍注意一下就可以防范。即便是得了，只要注意治疗保健就不会影响事业。但有些人就是连这点都做不到，怕耽误时间，不愿意去分那份心思，结果因小失大，以至于产生令人不堪想象的后果。

中国知识分子在做学问上所具有的刻苦精神是有传统的，而且堪称世界一流。“头悬梁、锥刺股”至今仍被奉为发愤学习的座右铭，这样做的实际效果到底如何，却很少有人去探究。“废寝忘食”这个词不仅经常被随手拈来，用以形容一个人工作、学习的专注，而且许多人也故意效仿，好像不如此做就不能算是在努力工作和学习。至于“拼命精神”，那简直就是拼搏的最高境界。殊不知这种透支生命的做法，其实是缺少一种科学的精神，也是保健意识淡薄的表现。长期以来，我们在教育与宣传上都存在一个误区，即有意过分渲染夸大成功者的“拼命精神”，久而久之，便会给人尤其是青少年一种错觉——要想成功，必须拼命！于是，就有了一幕幕的人生悲剧。

二、忽视身体锻炼

“生命在于运动”，适宜的体育运动是增强体质、防治疾病、保证健康长寿的一个必不可少的手段，对于脑力劳动者尤其如此。因为随着社会的发展和文明的进步，人类越来越远离动物属性时，其生物适应能力和抵抗疾病的能力也越来越低，这种现象在当代的社会中尤为突出，以致人们把许多疾病都称之为“文明病”。而体育，则是惟一能有效战胜这种“文明病”对人类健康造成不利影响的活动，是唯一能最大限度挽留有利于人类健康的动物属性的行为。

要了解我国国民对待体育锻炼的态度，不妨先看看有关研究部门提供的一组统计数字：

我国城镇企事业职工每周只锻炼一天或几乎不参加体育锻炼的人达 62.9%。

中国农村学校中有 50%以上未设置体育课，据一些省份的统计，在 1993 年升入中学的学生中，只有 15%的人身体状况良好。

以北京、辽宁、河南、广东、四川 5 省市的部分城市 1993 年高考学生体检结果看，体检完全合格率仅占 15%，近 5%的学生因身体不合格或健康原因导致报考专业受限。

其实，只要稍稍留意一下周围，就不难发现，我们的国民是“不好动”的，而且从来都是把“不动”看作是一种“福分”。尤其是知识分子，本来所从事的主要是脑力劳动，再加上自我保健意识淡薄，活动量就更小。前面提到的原国家体委科研所的那位研究人员，在对北京中关村知识分子健康状况进行了 10 年追踪调查后发现：体育锻炼在知识分子的健康保护中多是充当治病的方法，而非预防的手段。10 年前，至少有 50%的体育锻炼者是在病后开始锻炼的，一直能坚持锻炼的不足 5%；时过 10 年，前者比率上升到 61.3%——出于预防需要的自觉锻炼者越来越少。

三、忽视心理健康

根据一项以全国 12.6 万大学生为对象的调查显示，约 20.23%的人有不同程度的心理障碍。某大学学工部两次对入学新生进行全面的心理测查，结果表明，25%的学生存在程度不同的心理障碍。因各种心理疾病而休学、退学的大学生人数已占总休学、退学人数的 50%左右。南京各高校心理协会对在校生心理状况的调查显示，1/3 以上的大学生心理问题大多集中在焦虑、恐惧、孤立、抑郁、敌对、人际交往障碍等方面，这些常被误解为思想品德有问题，实际上来自社会和家庭的压力是造成他们心理问题的主要原因。

沈阳某高校对其 3384 名大学生的心理调查显示，41.54%有心理问题，51.54%的学生有偏执倾向。该大学的学生心理咨询处负责人说，大学生的心理问题主要表现在精神压力、人际关系、贫富差距和将来就业四个方面。

从调查反馈分析，有许多学生心里沮丧、郁闷，精神压力过大。一方面新入校的学生因为刚离开家，到新环境还不适应，这方面农村来的学生较为突出。到了大二、大三，这些学生基本上适应校园生活，学习也比较稳定，思想上却有些放松，有少数学生陷入到交朋友、谈恋爱中，有些学生因为失恋；控制不住自己的心理而影响学习及生活。而即将毕业的学生，主要面临就业压力问题。这些大学生的精神压力来自多方面，如果处理不好，就很容易出现严重的心理问题。

该校学生处的一位负责人还谈到了一个在校内普遍存在的现象：贫富差距越来越明显。经常出现的情况是，家庭条件好的学生与条件相当的同学来往，而家庭条件不好的同学之间交往比较密切，有的则独来独往，而后一类学生多数性格较为内向，有什么困难和问题也不太愿与同学交流。

来自重庆农村的小刘是今年刚入校的新生。他说，自己是从贫困山区来的，心里总有一种自卑感，好像活得不如别人。他说与班里条件好的同学总有一种无形的距离，虽然大家每天都在一起生活和学习，但彼此之间交往很少，也缺少共同语言，心里总认为自己被别人看不起，有时候还起过摩擦。

在调查中另一个突出问题是有部分学生在受着感情问题的困扰。该校心理咨询处的老师介绍说，现在由于许多学生处理感情问题很不成熟，一旦处理不当会产生严重问题。以前就发生过一个有自闭心理的男学生在感情上受骗而自杀的事件，后被抢救过来。

此次调查还有一些小项目也反映了大学新生的心理趋向。调查中想轻生的大学生占该校学生总数的1.5%。调查结果出来后，该校心理教师立即对这些有自杀倾向的学生进行心理疏导。这些学生在接受咨询时很多是痛哭流涕，他们说从小到大，家长、老师只是关心他们的学习，从不关心他们的心理，自己没有倾诉对象，也无处发泄，使心理问题越来越严重。

学生的思想是丰富的，也想要在将来有所作为，而学生之间、师生之间、学生与社会之间，给他们创造一个良好的生活环境是多么重要。如果没有处理好大学生方方面面的思想压力，就可能会出现更多不利于社会发展的极端问题，马加爵事件就是一例。

根据北京16所大学对在校大学生的调查，因心理疾病休学、退学的人数分别占总的因病休学、退学人数的37.9%和64.4%；清华大学的一项调查报告指出，该校学生因心理疾病死亡的人数占该校学生死亡人数的一半。

忽视心理健康还表现为对心理健康问题讳疾忌医。就像身体某一部位感到不舒服需要检查治疗一样，心理上出了问题，也应该通过各种方式进行检查治疗。然而，就是这样一个简单的道理，国人却普遍难以接受。

中国人习惯把心理疾患与道德品质有问题联系起来，认为不宜公开，结果造成国民心理上的“闭关自锁”，把自己的痛苦压抑在心中，不愿流露，以致积郁成疾，酿成悲剧。

第二节　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，主要有遗传和心理两种因素。

（一）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、体质以至性格、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。现代医学研究发现，遗传病有两三千种之多。遗传病不仅种类多，而且发病率高（约占一般病的20%）。对于遗传病，可用一些治疗方法来治疗。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。

（二）心理因素

1. 消极的心理因素能引起许多疾病

我们祖先2000多年前就发现情绪对身心健康的影响。如《黄帝内经》中多处提到了“怒伤肝”、“喜伤心”、“悲伤脾”、“恐伤肾”。现代医学心理学的研究也证明了许多疾病的发生、

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com