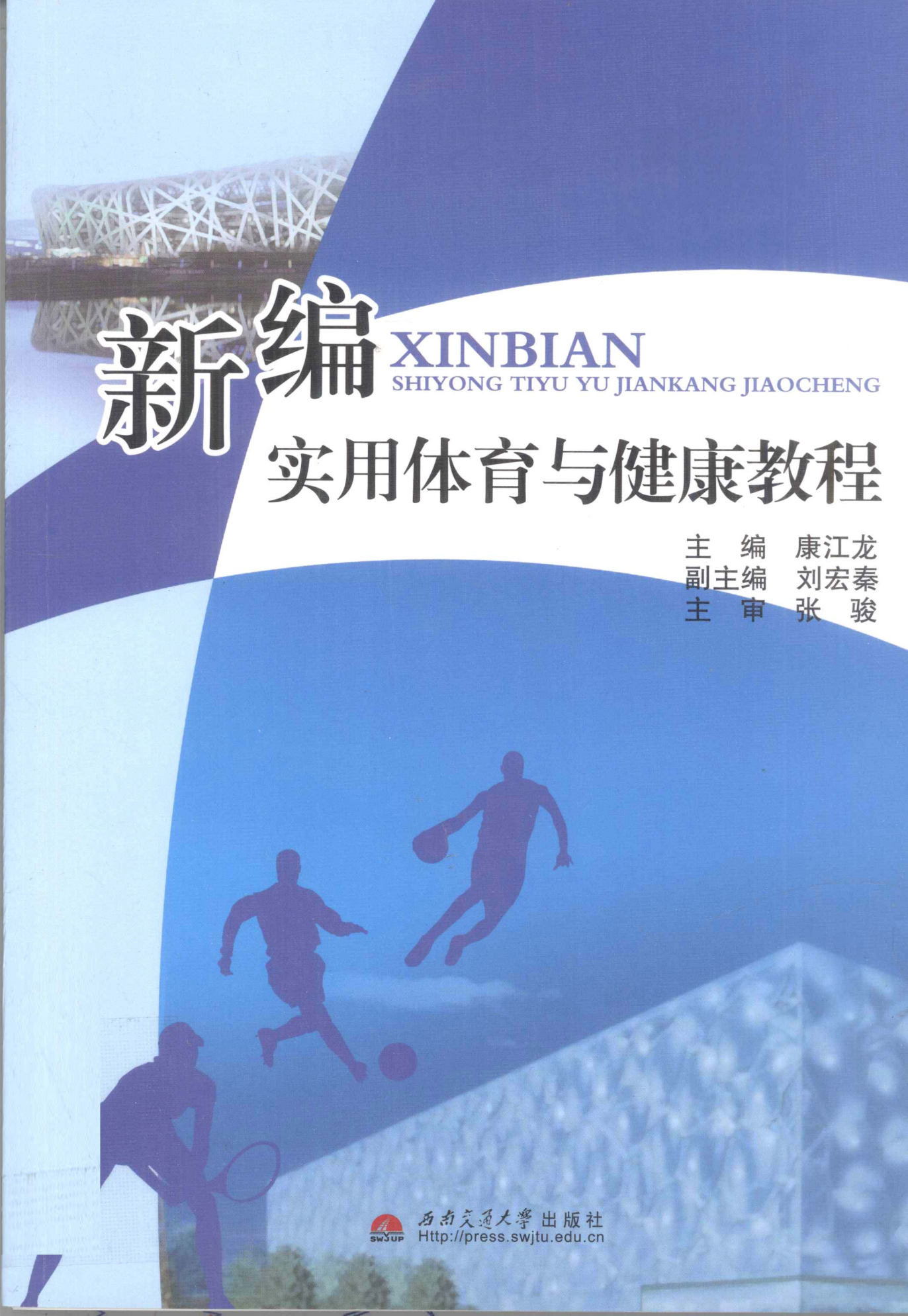




新编

XINBIAN

SHIYONG TIYU YU JIANKANG JIAOCHENG

# 实用体育与健康教程

主 编 康江龙  
副主编 刘宏秦  
主 审 张 骏



西南交通大学出版社

[Http://press.swjtu.edu.cn](http://press.swjtu.edu.cn)

# 新编实用体育与健康教程

主 编 康江龙

副主编 刘宏秦

主 审 张 骏

西南交通大学出版社

• 成 都 •

-----  
图书在版编目 (C I P) 数据

新编实用体育与健康教程 / 康江龙主编. —成都:  
西南交通大学出版社, 2010.8  
ISBN 978-7-5643-0800-1

I. ①新… II. ①康… III. ①体育—高等学校—教材  
②健康教育—高等学校—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 162043 号  
-----

新编实用体育与健康教程

主编 康江龙

|       |                                                                   |
|-------|-------------------------------------------------------------------|
| 责任编辑  | 牛 君                                                               |
| 特邀编辑  | 刘 恒                                                               |
| 封面设计  | 墨创文化                                                              |
| 出版发行  | 西南交通大学出版社<br>(成都二环路北一段 111 号)                                     |
| 发行部电话 | 028-87600564 028-87600533                                         |
| 邮 编   | 610031                                                            |
| 网 址   | <a href="http://press.swjtu.edu.cn">http://press.swjtu.edu.cn</a> |
| 印 刷   | 四川森林印务有限责任公司                                                      |
| 成品尺寸  | 185 mm×260 mm                                                     |
| 印 张   | 17.375                                                            |
| 字 数   | 432 千字                                                            |
| 版 次   | 2010 年 8 月第 1 版                                                   |
| 印 次   | 2010 年 8 月第 1 次                                                   |
| 书 号   | ISBN 978-7-5643-0800-1                                            |
| 定 价   | 28.00 元                                                           |

图书如有印装质量问题 本社负责退换  
版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

# 前 言

体育与健康课程是高等教育的重要组成部分，对增强学生体质，增进学生健康，提高学生身、心素质发展有着极其重要的作用。《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，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作。”

《新编实用体育与健康》教材，以“健康第一”、“终身体育”的指导思想作为基本出发点，旨在教育、引导和培养青年一代主动地接受体育，掌握一些适合个人锻炼的运动项目，“学会生活”、“学会健身”，享受运动带来的乐趣。教材具有以下特点：

(1) 新颖性。“以人为本，以能力为本位”，注重健康理论知识的传授和体育技能的培养，突出体育与多学科之间的联系及体育的文化传播，从而提升学生的体育理念与运动兴趣，逐渐向“健身体育”、“终身体育”、“实用体育”的方向发展，以尽快适应现代社会人才培养和快节奏工作、生活的需要。

(2) 实用性。以全新的体育健康观和行业特点为主流，借鉴和汲取竞技体育相关知识，集知识性、健身性、趣味性、科学性为一体的实用体育教科书。

(3) 简明性。本教材内容充实、讲究实效，文笔流畅、图文并茂、通俗易懂，既利于教师授课，又利于学生自学自练、自测自评与自娱。

本教材共分为三篇，第一篇为健康之躯，第二篇为运动之体，第三篇为终身之用。其中第一篇和第三篇及田径、足球章节由康江龙编写，篮球章节由张骏编写，排球章节由刘宏秦编写，乒乓球和野外生存章节由王宏编写，羽毛球章节由任文编写，台球章节由贺斌编写，健美操章节由马婉红编写，体育舞蹈章节由杜娟编写。全书由康江龙统稿，并对全书进行了修改、补充，由张骏对全书进行审阅。

本书在编写过程中得到了陕西铁路工程职业技术学院领导、教务处、基础课部的大力支持，得到了陕西铁路工程职业技术学院体育教学部教师的大力支持、帮助，谨在此向他们表示衷心的感谢！

本书虽经多次修改，但限于编者水平，书中存在的不足之处恳请同行和读者批评指正，以便及时修订。

编 者  
2010 年 7 月

# 目 录

|                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------|-----|
| 第一篇 健康之躯 Health Body                                               | 1   |
| 第一章 认识健康 Health Cognition                                          | 3   |
| 第一节 健康概述 Health Overview                                           | 3   |
| 第二节 亚健康 Sub-Health                                                 | 10  |
| 第三节 心理健康 Mental Health                                             | 14  |
| 第四节 健康人体的基本构成 The Basic Form of Human Health                       | 23  |
| 第二章 认识体育 PE Cognition                                              | 31  |
| 第一节 体育的基本知识 Basic Knowledge of Sports                              | 31  |
| 第二节 学校体育 School Physical Education                                 | 36  |
| 第三章 体育与健康 Physical Education and Health                            | 41  |
| 第一节 体育与健康的关系 The Relationship between PE and Health                | 41  |
| 第二节 科学的健身锻炼 Science of Fitness Exercise                            | 44  |
| 第三节 体育锻炼的卫生与运动监控 Physical Exercise for Health and Exercise Control | 52  |
| 第四节 体育锻炼的自我保健 Physical Exercise Self-Care                          | 56  |
| 第五节 学生体质健康标准 Standard of Physique Health                           | 65  |
| 第二篇 运动之体 Sports Body                                               | 71  |
| 第四章 田 径 Track and Field                                            | 73  |
| 第五章 球类运动项目 The Ball Games                                          | 98  |
| 第一节 足 球 Football / Soccer                                          | 98  |
| 第二节 排 球 Volleyball                                                 | 122 |
| 第三节 篮 球 Basketball                                                 | 139 |
| 第四节 乒乓球 Table Tennis                                               | 155 |
| 第五节 羽毛球运动 Badminton                                                | 175 |
| 第六节 台 球 Billiard                                                   | 188 |
| 第六章 现代运动项目 The Modern Sports                                       | 198 |
| 第一节 健美操 Aerobics                                                   | 198 |
| 第二节 体育舞蹈 Sports Dance                                              | 213 |
| 第三节 野外生存 Wilderness Survival                                       | 230 |

第三篇 终身之用 Lifetime of Use..... 243

第七章 奥林匹克运动会 Olympic Games ..... 245

    第一节 奥林匹克运动会的历程 Olympic Games History ..... 245

    第二节 北京奥运会 ..... 252

第八章 职业病与传染病 Professional Diseases and Infectious Diseases ..... 258

    第一节 职业病 Professional Diseases..... 258

    第二节 传染病 Infectious Diseases ..... 265

参考文献 ..... 269

健康是人类生存和发展的最基本条件，是创造社会物质文明和精神文明的基础，是人生的第一大财富。每一个人都需要良好的生活习惯，需要乐观开朗的生活态度。如果没有健康，智慧就难以发挥，文化就无从施展，知识就无法利用，力量就不能战斗，财富就变成废物。

## 第一篇 健康之躯

### *Health Body*

➡ 认识健康

➡ 认识体育

➡ 体育与健康



# 第一章 认识健康

## Health Cognition

### ◆ 学习内容

- 健康知识。
- 亚健康知识。
- 心理健康知识。
- 人体的基本构成。

### ◆ 学习目标

- 熟悉人体的基本状况。
- 掌握健康与亚健康的基础知识，具有自我评价的能力。
- 掌握心理的变化特点，具备自我调节的能力。
- 培养学生健康意识，形成良好的心理品质和社会适应能力。

## 第一节 健康概述

### Health Overview

#### 一、健康观

从古到今，健康与长寿始终是人类永恒的主题。

受传统观念和世俗文化的影响，人们往往将健康单纯理解为“无病、无残、无伤”。然而，随着社会的发展和科学技术的进步，世界卫生组织（World Health Organization, WHO）对健康的定义有了新的认识。

1948年世界卫生组织在其宪章中对健康所下的定义是：“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。”

1978年9月，国际初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》中，对健康内涵的描述重申：“健康不仅是疾病和体弱的匿迹，而且是身心健康、社会幸福的完美状态。”并且提出：“健康是基本人权，达到尽可能的健康水平，是世界范围内的一项最重要的社会性

The body is the revolutionary capital, the wealth is health.

目标。”

1990年世界卫生组织对健康又做出了最新定义：“一个人在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面皆健全才算健康。”

现代的健康观包括：躯体健康、心理健康、心灵健康、社会健康、智力健康、道德健康、环境健康等。

综上所述，人们对全面健康的标准可理解为：真正全面健康的人必须具备躯体健康、心理健康、道德与精神健康和良好的社会适应力。

### （一）躯体健康

通常认为“躯体健康”就是人体生理健康，从外表看“体格健壮，精力充沛”，而生理指标即按医务部门常用的几个指标，如心跳、脉搏、血压、肺活量等。但是年龄段不同，性别不同，地域差异，民族情况，以及不同职业间的差别，躯体健康的指标都有所不同，因此，目前的躯体健康只能是粗线条的。主要参照以下两方面：

#### 1. 体能

体能是一种满足生活需要和有足够的能量完成各种活动任务的能力。主要通过体育锻炼而获得。具备这种能力，就可以预防疾病，提高生活质量。

#### 2. 智力

智力健康指在长期的学习和生活中，大脑始终保持活跃状态。有许多方法可以使大脑活跃敏捷，如听课、与朋友讨论问题和阅读报刊书籍等。努力学习和勤于思考还能使人有一种成就感和满足感。

### （二）心理健康

心理健康是形成健全人格的重要基础。他以一个人的整个行为以及他对整个客观世界的适应性作为观察评估心理健康的基础，不能孤立的观察或只是重视某一方面的症状和表现。心理健康主要参照以下两方面：

#### 1. 情绪

情绪健康指应对日常生活中人际关系和环境压力的能力。情绪涉及我们对自己的感受和对他人的感受，情绪健康的主要标志是情绪的稳定性，所谓情绪稳定性是指个人适应日常生活的人际关系和环境压力的能力。生活中偶尔情绪高涨或情绪低落属于正常，关键是在生活的大部分时间里要保持情绪稳定。

#### 2. 精神

精神健康对于不同宗教、文化和国籍的人意味着不同的内容，主要包括理解生活基本目的的能力以及关心和尊重所有生命的能力。属于心理的高层次范畴。

### （三）道德健康

道德健康主要是指不以损害他人利益来满足自己的需要和有辨别真假、善恶、荣辱、美丑等是非观念。专家们说：“人们从社会生活中，每个人都会深深感到，一个社会的全

身体是革命的本钱，健康是人生的财富。

体成员，一个团体的全体成员的道德修养，对于调整人与人之间的和谐、友好的关系，改善社会风气，促进人们的身心健康关系重大。”还有专家提出：“人类的道德规范产生于人类的社会生活，一个在社会生活中遵循道德规范的人应该说是他这个人道德健康的体现。”

#### （四）社会适应能力

社会适应能力是指形成与保持和谐人际关系的能力，此能力将使你的交往中有自信感和安全感，与人友好相处也会使你少生烦恼，心情舒畅。“社会适应良好”是指心理活动和各种行为适应当时复杂的环境变化，能为他人所理解，所接受。如果是一个心理健康、道德高尚的人。那么，这个人就会以积极的、有效的心理活动，平稳的、正常的心理状态，对当前和发展着的自然环境做出良好的适应。

#### （五）生殖健康

生殖健康是近年来国际上提出的一个新概念。1994 年世界卫生组织对生殖健康定义是：生殖健康是指生殖系统及其功能和过程所涉及一切事物上身体、精神和社会等方面的健康状态，而不仅仅是指没有疾病或不虚弱。

生殖健康的主要内容包括以下六点：

- （1）能够进行负责、满意和安全的性生活；
- （2）有生育能力；
- （3）具有生育能力和决定是否、何时生育的自由；
- （4）能够知道、获得和选择安全、有效、负担得起和可接受的计划生育的方法；
- （5）拥有获得适当的保健服务；
- （6）使妇女能够安全怀孕和分娩，并得到一个健康婴儿的权利。

由此可见，生殖健康已不仅仅是生物医学的概念，而是扩大到了社会科学的范畴。

## 二、健康的评价

#### （一）世界卫生组织为现代健康人制定 10 条健康标准：

- （1）精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作压力，而不感到过分紧张；
- （2）心态端正，处事乐观，态度积极，乐于承担任务，不论事情大小都不挑剔；
- （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）抗病能力强，对一般感冒和传染病有一定的抵抗力；
- （6）身体结构合理，体重适当，体态均匀，身体各部位比例协调；
- （7）眼睛有神，反应敏锐，眼睑不发炎；
- （8）牙齿健康、洁白，无蛀牙，无缺损，无疼痛感，无出血现象，牙龈颜色正常；
- （9）头发光泽，无头屑；
- （10）肌肤细滑，有光泽，有弹性，走路轻松、协调，有活力。

The body is the revolutionary capital, the wealth is health.

## （二）健康的自我衡量标准

- （1）食得快：内脏功能正常，进食时有很好的胃口，能快速吃完一餐饭而不挑剔食物。
- （2）便得快：胃肠功能良好，有便意时，能很快排泄大小便，且感觉轻松自如。
- （3）睡得快：上床能很快熟睡，且睡得深，醒后精神饱满，头脑清醒。
- （4）说得快：语言表达正确，说话流利。表示头脑清楚，思维敏捷，心、肺功能正常。
- （5）走得快：行动自如、转变敏捷。证明精力充沛旺盛。
- （6）良好的个性：性格温和，意志坚强，感情丰富，具有坦荡胸怀与达观心境。
- （7）良好的处世能力：看问题客观现实，具有自我控制能力，适应复杂的社会环境，对事物的变迁能始终保持良好的情绪，能保持对社会外环境与机体内环境的平衡。
- （8）良好的人际关系：待人接物能大度和善，不过分计较，能助人为乐，与人为善。

## 三、影响健康的因素

人类的健康取决于多种因素的影响和制约。世界卫生组织（WHO）提出：“健康不是基本人权，而是自我责任，现代健康观应该是学会自我医疗与自我保健。”据统计显示：自我保健占 60%，遗传因素占 15%，社会因素占 10%，医疗因素占 8%，气候因素占 7%。因此现代健康应加强健康教育、健康保护、健康促进，提倡自我保健。要求人们把注意力由偏重于治疗（并非治疗不重要）转向积极地预防和保健，由依赖医生转向由自己把握健康的命运。

### （一）影响健康的主要因素

环境因素、生物遗传因素、行为和生活方式因素及医疗卫生服务因素。其中生活方式因素和医疗卫生服务因素均属于环境因素中的社会环境因素，因此，主要了解环境因素和生物遗传因素两大方面。

#### 1. 环境因素

指围绕着人类空间及其直接或间接地影响人类生活的各种自然因素和社会因素之总和。强调人体与自然环境和社会环境的统一，强调健康、环境与人类发展问题不可分割。

人类环境包括自然环境和社会环境。

（1）自然环境：又称物质环境，是人类生存的必要条件。主要是指围绕人类周围的客观物质世界，如水、空气、土壤及其他生物等。保持自然环境与人类的和谐，对维护、促进健康有着十分重要的意义。若破坏了人与自然的和谐，人类社会就会遭到大自然的报复。在自然环境中，影响人类健康的因素主要有生物因素、物理因素和化学因素。

① 生物因素：包括动物、植物及微生物。一些动物、植物及微生物为人类的生存提供了必要的保证，但另一些动物、植物及微生物却通过直接或间接的方式影响甚至危害人类的健康。

② 物理因素：包括气流、气温、气压、噪声、电离辐射、电磁辐射等。在自然状况下，物理因素一般对人类无危害，但当某些物理因素的强度、剂量及作用于人体的时间超出一定限度时，会对人类健康造成危害。

③ 化学因素：包括天然的无机化学物质、人工合成的化学物质及动物和微生物体内

身体是革命的本钱，健康是人生的财富。

的化学元素。一些化学元素是保证人类正常活动和健康的必要元素；一些化学元素及化学物质在正常接触和使用情况下对人体无害，但当它们的浓度、剂量及与人体接触的时间超出一定限度时，将对人体产生严重的危害。

(2) 社会环境:又称非物质环境，是指人类在生产、生活和社会交往活动中相互间形成的生产关系、阶级关系和社会关系等。在社会环境中，有诸多的因素与人类健康有关，包括社会制度、法律、经济、文化、教育、人口、民族、职业等。对人类健康影响最大的两个因素是行为和生活方式因素与医疗卫生服务因素。

① 行为和生活方式因素：指因自身不良行为和生活方式，直接或间接给健康带来的不利影响。如糖尿病、高血压、冠心病、结肠癌、前列腺癌、乳腺癌、肥胖症、性传播疾病和艾滋病、精神性疾病、自杀等均与行为和生活方式有关。

a. 行为因素：指人类在其主观因素影响下产生的外部活动，是影响健康的重要因素，几乎所有影响健康因素的作用都与行为有关。如吸烟与肺癌、慢性阻塞性肺病、缺血性心脏病及其他心血管疾病密切相关。酗酒、吸毒、婚外性行为等不良行为严重危害人类健康。

b. 生活方式：是指人们在长期的民族习俗、规范和家庭影响下所形成的一系列生活意识及习惯。由于生活方式和不良行为导致了慢性非传染性疾病及性病、艾滋病的迅速增加。近年来我国恶性肿瘤、脑血管病和心血管病已占总死亡原因的 61%。

据美国调查，只要有效地控制行为危险因素如不合理饮食、缺乏体育锻炼、吸烟、酗酒和滥用药物等，就能减少 40%~70% 的早死，1/3 的急性残疾，2/3 的慢性残疾。

② 医疗卫生服务：指促进及维护人类健康的各类医疗、卫生活动。它包括医疗机构所提供的诊断、治疗服务，也包括卫生保健机构提供的各种预防保健服务。一个国家医疗卫生服务资源的拥有、分布及利用将对其人民的健康状况起重要的作用。

随着社会的发展，人们健康观的转变以及人类疾病的不断变异，人类行为和生活方式对健康的影响越来越引起人们的重视。合理、卫生的行为和生活方式将促进、维护人类的健康，而不良行为和生活方式将严重威胁人类的健康，甚至导致一系列身心疾病。

## 2. 生物遗传因素

生物遗传因素，指人类在长期生物进化过程中所形成的遗传、成熟、老化及机体内部的复合因素。生物遗传因素直接影响人类健康，它对人类诸多疾病的发生、发展及分布具有决定性影响。据调查，高血压、糖尿病、肿瘤等疾病与遗传有一定关系。而目前全国出生婴儿缺陷总发生率为 13.7%，其中严重智力低下者每年有 200 万人。

### 小知识：人的生理寿命

按照生物学的原理，哺乳动物的寿命是它生长期的 5~6 倍。人的生长期是用最后一颗牙齿长出来的时间（20~25 岁）来计算，因此人的寿命最短 100 岁，最长 150 岁，公认的人的正常寿命是 120 岁。

## (二) 行为与慢性病

(1) 心脑血管病：易生气、易激动，工作繁重，超负荷，没有生活规律的人，其血、

The body is the revolutionary capital, the wealth is health.

尿中儿茶酚胺含量比一般人高，引起血压高、心脑血管硬化、冠心病，心肌梗塞发生率比一般人高 3~4 倍。

(2) 癌瘤病：经常压抑的性格，好生闷气，有孤独感或失助感的人；易导致免疫力降低。因此，有情绪一定要发泄，多交朋友，要乐观，处事要从大处着想，不要斤斤计较。

(3) 肥胖：饮食结构不合理，热量高，消耗少于吸收，运动少；紧张时以多吃饭来补偿。肥胖人易患高血压、冠心病、脑血管病、高血脂、动脉硬化、气道阻塞综合征等。

(4) 食盐过量：世界卫生组织规定每人每日食盐量应在 5 克以下，超过此标准均为食盐过量行为。据有关部门调查，我国城市居民每日平均摄入盐量为 17 克，离退休人群中均有高盐食行为，食盐高易导致脑中风发生。

(5) 吸烟：现已发现香烟中有 4000 多种损害健康的物质。

(6) 酗酒：脑、肝是人体内代谢最旺盛的器官，受酒的危害也最大。慢性酒精中毒可导致心理、行为严重异常，还可产生脂肪肝、肝硬化、肝癌。

## 四、健康的维护

健康专家经过长期研究得出了一个健康公式：

健康 = (情绪稳定 + 运动适量 + 饮食合理) / (懒惰 + 嗜烟 + 嗜酒)

以上公式中分子越大身体越健康，分母越大身体越差。

因此，维护健康的基石是：平衡饮食、适量运动、戒烟限酒、心理健康。

### (一) 平衡饮食

生活中饮食营养要均衡，不但要吃多种谷物和粗粮，还要多吃新鲜水果和蔬菜，注意少油、低盐、无糖，控制主食量。

### (二) 适量运动

坚持安全适量的有氧运动，如每天至少走路 2~3 公里。

### (三) 戒烟限酒

节制欲望和不良嗜好，不吸烟，少喝酒；抽烟易患肺癌、唇癌、舌癌、喉癌、食道癌，也与膀胱癌也有关。酗酒易导致肝硬化，引发肝癌。因为酒精会抑制制造抗体的 B 细胞，增加细菌感染的机会。

### (四) 心理健康

相信科学的指导，建立良好的信念，坚定信心，保持人生的乐观、平和的心态。

健康自测十项指标：

(1) 体温：正常体温为 36~37℃，高于此为发热，低于此称为“低体温”。后者常见于高龄体弱老人及长期营养不良患者，也可见于甲状腺机能减退症、休克疾病患者。

身体是革命的本钱，健康是人生的财富。

(2) 脉搏：成人脉搏每分钟 60~100 次，如发现过速、过缓、间歇强弱不定、快慢不等均为心脏不健康的表现。老年人心率一般较慢，但只要不低于每分钟 55 次就属正常范围。如平时心率较慢，某时突然快至 80~90 次以上，可能有潜在疾病，应予以关注。

(3) 呼吸：健康人呼吸平稳、规律，每分钟 16 次左右，如发现呼吸的深度、频率、节律异常、呼吸费力、有胸闷、憋气感受，则为不正常表现，应就医。老年人心肺功能减退，活动后可有心悸气短的表现，休息后很快就能恢复就不应认为是疾病的表现。

(4) 血压：成年人血压不超过 140/80mmHg。老年人随年龄的增长血压也相应上升，但收缩压超过 160mmHg 时，不论有无症状均应服药。

(5) 体重：长期稳定的体重是健康的指标之一。短期内的消瘦可能与糖尿病、甲亢、癌症、胃、肠、肝疾病有关。短期内肥胖可能与高血脂、糖尿病、甲状腺机能减退等有关。

(6) 饮食：成年人每日食量不超过 500 克，老年人不超过 350 克。如出现多食多饮应考虑糖尿病、甲亢等病存在。每日食量不足 250 克，食欲丧失达半个月以上，应检查是否有潜在的炎症、癌症。

(7) 排便：健康人每日或隔日排便一次，为黄色成形软便。老年人尤其高龄，少吃、少动者可 2~3 天排便一次。只要排便顺利，大便不干，就不是便秘。

(8) 排尿：成年人每日排尿 1~2 升左右，每隔 2~4 小时排尿一次，夜间排尿间隔不定。正常尿为淡黄色，透明状，少许泡沫。如尿色、尿量异常、排尿过频、排尿困难或疼痛均为不正常表现，应就医。

(9) 睡眠：成年人每日睡眠 6~8 小时，老年人应加午睡。入睡困难、夜醒不眠、白天嗜睡打盹均为睡眠障碍的表现。

(10) 精神：健康人精神饱满，行为敏捷，情感合理，无晕无痛；否则应检查是否有心脑血管和神经骨关节系统疾病。

### 健康小常识

(1) 常吃宵夜，可能导致胃癌，因为胃得不到休息。

(2) 早上醒来，先喝一杯水，预防结石。每天喝足够而清洁的水，保证身体的自我调节。

(3) 生活中要劳逸结合，保持良好的休息习惯和有规律的睡眠。最佳睡眠时间是在晚上 10 点至清晨 6 点。睡眠不足会变笨，一天须八小时睡眠，有午睡习惯，可以减缓衰老。

(4) 掉发因素：熬夜、压力、烟酒、香鸡排、麻辣锅、油腻食物、调味过重的料理。帮助头发生长要多食用包心菜、蛋、豆类；少吃甜食（尤其是果糖）。

(5) 女生月经来时，不要喝茶，多吃可以补血的东西。

(6) 一天不要喝两杯以上的咖啡，喝太多易导致失眠、胃痛。

(7) 多在户外运动，接受自然阳光的照射，要防止暴晒。

(8) 健康生活要特别注意呼吸新鲜空气。多出去走走，多到大自然中。

(9) 食物过于精细，缺乏纤维，含大量脂肪，尤其是胆固醇，可能会引发胃癌。食物过于粗糙，营养不足时，可能导致食道癌、胃癌。

**The body is the revolutionary capital, the wealth is health.**

(10) 正确饮食习惯：早上吃的像皇帝，中午吃的像平民，晚上吃的像乞丐。

## 第二节 亚健康

### Sub-Health

#### 一、亚健康状态

亚健康作为一项新的医学研究和概念，是社会发展、科学与人类生活水平提高的产物，它与现代社会人们的不健康生活方式及所承受的社会压力不断增大有直接关系。最早是由前苏联医学家布赫曼教授在 20 世纪 80 年代中期提出的。世界卫生组织和我国政府先后在 1996 年和 1998 年指出，亚健康是介于健康与疾病之间的临界状态。1999 年，WHO 宣告：亚健康与艾滋病是 21 世纪人类最大的健康敌人。

##### 小知识：亚健康现状

全世界健康的人仅占 10% 左右，经医生诊断有病的约占 20%，处于亚健康状态者即似病非病的第三态的人占 70%。在我国，亚健康的发生率，中年人群约有 50%，其中知识分子和企业管理者（经理、董事长等）高达 70%。

#### （一）亚健康形成的原因

现代医学研究表明，导致亚健康的因素是多方面的，具体概括主要有以下几个方面：

##### 1. 社会因素

适度的社会压力是人类进步发展的内在动力，但是当这种压力超出了人的承受能力时，压力就会成为破坏力，破坏健康，破坏人类的发展。现代生活的快节奏，压力无处不在，激烈的竞争，复杂的社会人际关系以及工作、学习、经济等等压力，使人精神或体能出现超负荷紧张状态，长期下去造成机体过度损耗、机能下降，形成亚健康，如果没有得到及时有效的诊治，亚健康状态就会进一步发展成疾病状态。

##### 2. 环境污染

科技发展、工业进步、车辆增多、人口增加，高层建筑林立，使很多居住在城市的人群生存空间狭小，处于各种环境污染中，受到大气污染、土地和水污染、食品污染、噪音和光污染、电磁波污染、化学物质和放射性物质的危害。如受噪音干扰，对人体的心血管系统和神经系统产生很多不良影响，使人烦躁、心情郁闷。

##### 3. 不良的生活方式和习惯

人体在进化过程中形成了固有的生命运动规律——“生物钟”，它维持着生命运动过程气血运行和新陈代谢的规律。但现代生活、工作与休息时间比例失调、不规律，以及不良的生活习惯如吸烟、酗酒等严重干扰人体的生物钟，影响人体的正常生理功能。

##### 4. 饮食结构不合理

营养过剩，高蛋白、高脂肪、高热量饮食过多，造成超体重、高血脂、高血黏度、高身体是革命的本钱，健康是人生的财富。

血糖、高血压、高尿酸等；加之食品中人工添加剂过多，人工饲养动物成熟期短、营养成分偏缺，造成很多人体重要的营养素缺乏和肥胖症增多，机体的代谢功能紊乱等。

### 5. 精神与心理因素

“万事劳其行，百忧撼其心”。高度激烈的竞争，错综复杂的各种关系，使人思虑过度，素不宁心，影响人体的神经体液调节、内分泌调节和机体各系统的正常生理功能。

研究发现惯于自我克制、情绪低沉、悲观而不愿让负性情绪表达出来的人，其肿瘤的发生率比非负性情绪者高出3倍；长期的忧郁、低沉和悲哀的人，机体的免疫功能和DNA基因的修复功能明显削弱；长期的高度紧张和心理压力过大可导致神经体液内分泌与免疫系统功能障碍。人体处于亚健康状态，如得不到及时的调整，最终会引发冠心病、糖尿病、高血压和中风等身心疾病及焦虑、抑郁等精神性疾病。

### 6. 其他因素

#### (1) 练体无章。

生命在于运动，生命也在于静养。人体在生命运动过程中有很多共性，但是也存在着个体差异。因此，练体强身应该是个体性很强的学问。每个人在不同时期，身体的客观情况都处在动态变化之中。如练体无章、练体不当，必然会损坏人体的健康。

#### (2) 滥用药品。

用药不当不仅会对机体产生一定的副作用，而且还会破坏机体的免疫系统。如稍有感冒，就大量服用抗菌素，不仅会破坏人体肠道的正常菌群，还会使机体产生耐药性；稍感疲劳，就大量服用温阳补品，本想补充营养，但实际是在抱薪救火。

#### (3) 内劳外伤。

外伤劳损、房事过度、琐繁穷思、生活无序最易引起各种疾病。人的精气如油，神如火，火太旺，则油易干；神太用，则精气易衰。只有一张一弛，动静结合，劳逸结合，才能避免内老外伤引发各种疾患。

## (二) 亚健康症状

亚健康状态是在多种因素作用下，导致机体的生理性改变，但在西医检查中无阳性体征、无器质性病变，不具备疾病诊断标准的参考数据及结果，常被以为没有病，实际上身体已出现了疾病的前期征兆，它包含三个时段：轻度身心失调、浅临床状态和前临床状态。

第一时段，轻度身心失调，近乎于健康，约占人群的25%~30%，主要表现为易疲劳、失眠、胃口差、情绪不稳定等为主症，这些失调易恢复，且一经恢复则与健康者无任何差异。

第二时段，浅临床状态：约占人群的30%以上，尤其是40岁以上者比例猛增。主要是由第一时段的失调持续发展而形成，一般有出现某些疾病的高危趋势，潜伏着向疾病发展的高度可能性。他们的表现比较错综，如“三力减退”（活力、反应力、适应力），慢性疲劳或持续的心身失调，且伴有慢性咽痛、反复感冒、精力不支等。

第三时段，前临床状态，约占人群10%左右。主要是介于浅临床和疾病状态之间，已经有了病变，但症状还不明显，还没引起足够重视，或未求诊断，或即便医生作了检查，

**The body is the revolutionary capital, the wealth is health.**