

DA XUE TI YU

# 大学体育

公共体育课教程

主编：孙雄华



中央民族大学出版社



# DA XUE TI YU



责任编辑：吴 云  
封面设计：孙惠影

ISBN 978-7-81108-845-8



9 787811 088458 >

定价：29.80 元



# 大学体育

## 公共体育课教程

主 编：孙雄华

副主编：黎 珍 曾白琳 邓雨荣 文平红 梁荫冲

胡俭云

编 委：王文霞 崔 娜 孟庆红 张仕超 胡 翔

陶晓斌 徐军民 谢媛媛 刘凯进 廖晶晶

王翊覃 赵 好 黄 瑶 李秋平 刘寒青

李菊生 王玺雯 张 巧 陈 重 谭玉芳

何伟珍 陈运喜 李定英 何庆云 王 承

王素芬 于建华 高德杰

中央民族大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育/孙雄华主编.—北京: 中央民族大学出版社, 2010.8

ISBN 978-7-81108-845-8

I. ①大… II. ①孙… 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 110545 号

## 大学体育

---

主 编 孙雄华

责任编辑 吴 云

封面设计 孙惠影

出 版 者 中央民族大学出版社

北京市海淀区中关村南大街 27 号 邮编: 100081

电话: 68472815 (发行部) 传真: 68932751 (发行部)

68932218 (总编室) 68932447 (办公室)

发 行 者 全国各地新华书店

印 刷 厂 北京世纪雨田印刷有限公司

开 本 787×1092 (毫米) 1/16 印张: 18

字 数 400 千字

版 次 2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-81108-845-8

定 价 29.80 元

---

版权所有 翻印必究

# 前 言

中共中央、国务院《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》明确指出，当前和今后一个时期，加强青少年体育工作的总体要求是：认真落实健康第一的指导思想，把增强学生体质作为学校教育的基本目标之一，培养青少年良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式，鼓励学生走向操场、走进大自然、走到阳光下；要根据学生的年龄、性别和体质状况，积极探索适应青少年特点的体育教学与活动形式，指导学生开展有计划、有目的、有规律的体育锻炼，努力改善学生的身体形态和机能，提高运动能力，达到体质健康标准。教高[2006]16号文件也指出“课程建设与改革是提高教学质量的核心，要融‘教、学、做’为一体，强化学生能力的培养”。

为更好地落实中共中央国务院、教育部的指示精神，加强本科和高职高专院校体育教材建设，我们编写了《大学体育》这本教材，力求满足不同性别、不同体质以及将来从事不同职业大学生的需求，体现高校办学特征，突出大学生的个性发展和能力培养，成为大学生在校学习体育和终身体育锻炼的指导性用书。

本教材的理论篇，力求以人为本、简明通俗；实践篇力求易学易练，实用趣味性强；拓展篇突出时代性、职业性，涵盖面广。主要特点是：

1. 思想性强。本教材突出“健康第一”思想，本着“以人为本”理念，围绕体育与健康、营养、医疗保健等的关系进行阐述，使学生充分认识到体育锻炼的益处和重要性。

2. 实用性强。针对职业岗位对大学生身体素质的实际需求，对不同职业体能训练进行详细介绍；同时也强调了职场的“工学结合”，教会学生因地制宜，就地取材，利用身边的设施进行健身活动。

3. 结构合理。内容丰富、全面、恰当，符合学生的认知规律，便于学生课外自主练习。

4. 版式新颖。本教材版式活泼，图文并茂，通俗易懂，教、学自如，终身受用。

本教材编写成员主要来自全国各地本科院校和高职高专院校教学一线长期工作的教师，其中包括不少年轻学者，他们以其渊博学识和辛勤汗水为本教材如期完成付出了辛劳。全书教材由湖南环境生物职业技术学院孙雄华教授担任主编，广西百色学院黎珍副教授，湖南邵阳医学高等专科学校邓雨荣，湖南环境生物职业技术学院曾白琳、文平红、梁荫冲、胡俭云任副主编；山东济宁职业技术学院王文霞，内蒙古呼和浩特职业学院崔娜，山东省贸易职工大学孟庆红，湖南环境生物职业技术学院张仕超、胡翔、陶晓斌、徐军民、谢媛媛、刘凯进，岳阳职业技术学院赵好，湖南中医药高等专科学校李秋平，湖南交通工程职业技术学院刘寒青，湖南湘潭职业技术学院李菊生，湖南永州职业技术学院黄瑶，湖南衡阳市太极拳协会王玺雯等担任编委。此外，廖晶晶、王翊覃、陈重、陈运喜、谭玉芳、张巧、何伟珍、李定英、何庆云、于建华、王承、王素芬、高德杰等参加了编写、摄影与制图工作。由衷地感谢编者以及同仁们的热忱帮助，由衷地感谢中央民族大学出版社对本教材给予的无私援助！

本教材在编写过程中，引用了大量的文献和资料，限于篇幅，恕不一一列出，在此一并向著作者致谢！

由于编者水平和能力有限，错误和疏漏在所难免，恳请广大师生和专家提出宝贵意见和建议。

编 者  
2010年7月

# 目 录

## 上编 大学体育理论编

第一章 体育与健康	3
第一节 体育概述	3
第二节 健康概述	6
第三节 体育运动对健康的影响	11
第二章 体育锻炼的科学规律	13
第一节 体育锻炼的基本原理	13
第二节 体育锻炼的基本原则	14
第三节 体育锻炼的基本内容与方法	15
第四节 体育锻炼注意事项	18
第五节 常见运动损伤的防治和应急处理	21
第三章 校园体育文化	26
第一节 校园体育文化概述	26
第二节 校园体育竞赛运筹与竞赛编排	27

## 中编 大学体育实践编

第四章 田径运动	35
第一节 田径运动概述	35
第二节 跑	36
第三节 跳跃	43
第四节 投掷	51
第五章 球类运动	59
第一节 篮球运动	59
第二节 排球运动	74
第三节 足球运动	90



第四节	乒乓球运动	101
第五节	羽毛球运动	107
第六节	网球运动	116
<b>第六章</b>	<b>武术运动</b>	127
第一节	武术概述	127
第二节	长拳	129
第三节	太极拳	141
<b>第七章</b>	<b>形体运动</b>	160
第一节	形体健美的标准	160
第二节	健美操运动	162
<b>第八章</b>	<b>游泳运动</b>	168
第一节	游泳运动概述	168
第二节	游泳运动基本动作	169
第三节	游泳安全与卫生常识	182
第四节	水上救护	184

## 下编 职业实用体育编

<b>第九章</b>	<b>职业实用体育</b>	191
第一节	职业性体育概述	191
第二节	不同岗位的实用性身体锻炼	195
<b>第十章</b>	<b>职业拓展运动</b>	258
第一节	拓展训练的起源与发展	258
第二节	拓展训练的主要内容	259
第三节	不同岗位群的拓展训练	264
<b>第十一章</b>	<b>休闲体育</b>	268
第一节	休闲体育概述	268
第二节	现代休闲体育	269
第三节	中国传统休闲体育	271
第四节	娱乐排球	273
<b>附录</b>	<b>国家学生体质健康标准(大学)</b>	274
<b>参考文献</b>		281



# 上 编

# 大学体育理论编

---

第一章 体育与健康

第二章 体育锻炼的科学规律

第三章 校园体育文化



# 第一章 体育与健康

学习提示:

健康是生命的象征、幸福的基石，是事业成功的阶梯，更是提高中华民族素质的保证。

体育锻炼是促进健康最积极、最有效的手段和方法。

本章简要介绍体育基本知识、现代健康观和体育对健康的影响，提示青年学生有目的地进行体育锻炼，培养健康的生活方式，达到身心健康、全面发展的目的。

## 第一节 体育概述

### 一、体育的产生与发展

#### (一) 体育的产生

体育的产生，有着悠久的历史。体育作为人类有目的、有意识的一种社会活动，是为了适应社会的需要和人本身生理与心理的需要而产生的。

#### (二) 体育的发展

体育是随着社会的发展而发展的。原始社会是人类社会的初级阶段，也是体育的萌发时期。体育在这一时期的主要特征为平等性、非独立性和直接功利性，是一种生活技能的教育。随着社会生产力的提高，剩余产品的出现，产生了奴隶社会。奴隶制的产生给社会带来一个重大变化，就是产生了学校。这时，教育(包括体育)从生产劳动和社会生活的其他领域中分离出来，使一部分人脱离生产劳动而专门从事教育和体育活动。国家的出现，使教育成为统治阶级培养人才的工具，体育是教育的重要内容。我国西周时期实施礼、乐、御、射、书、数“六艺”教育，其中射、御就是以体育为主的教育内容。欧洲中世纪封建主对弟子进行“骑士七技”教育，即骑马、游泳、投枪、击剑、行猎、下棋、吟诗，其中体育占有相当大的比重。随着社会的进一步发展，体育与教育、军事、医疗卫生、艺术、文化娱乐、宗教活动等相互作用，形成独立的体系，同时也促进了体育的发展。

现代体育产生于18世纪60年代。英国的产业革命促进了生产力的发展和飞跃，同时也大大促进了体育的发展，体育自身形成科学体系。随着科学技术和生产力的发展，机器代替了人类的体力劳动，同时也给人类带来了因劳动不足而产生的各种“文明病”，大大影响了

人类的健康。为了克服这种现象,各国政府采取了相应的措施,如英国兴起户外运动,内容丰富多彩,包括保龄球、橄榄球、足球、游泳、高尔夫球、滑冰、滑雪等;德国、瑞典兴起了杨氏林氏体操运动。这些都为现代体育奠定了基础。同时,文艺复兴运动、现代奥林匹克运动,也为现代体育的产生和发展提供了重要的理论和实践基础。

现代体育的形成与发展至今已走过了一百多年的历史,其具体表现是:

第一,体育进一步国际化。1898年现代奥林匹克运动会的奠基人顾拜旦提出“体育运动国际化”的观点。1896年第一届现代奥林匹克运动会只有13个国家和地区参加,而至2008年第二十九届北京奥运会达到了204个国家和地区。今天通讯与信息系统的的发展,缩小了空间距离,改变了世人的观念,而交通的快捷又促进了国与国之间、国家与地区之间的体育交往。国际性体育学术研讨会的频繁举办也证明了这一点。

第二,体育进一步社会化。物质生活条件的改善,使人们生活水平不断提高,而余暇时间的增多,人们“自我完善”意识的增强,将导致体育人口的增多。更多的人意识到,没有体育的生活是不充实的生活。

第三,体育更加科学化。今天的体育与人的生物、心理、社会三大目标并重。新的科学技术和理论的产生,为体育的发展插上了翅膀。场地设备的更新和教学方法的改进,为体育教学和提高训练效率提供了保证。电脑技术被引入运动场,将会使比赛更加公正、合理。新型健身器械的发明和使用,亦会使体育锻炼更加有效。不断发展的体育科学理论,为体育发展指引方向。

第四,体育手段和内容多样化。社会生活与科学发展的多维化,导致体育手段和内容多样化,而这种多样化也正符合人们的观念、生活方式和兴趣爱好等多样化发展的趋势。奥林匹克运动会的正式比赛项目和表演项目增多,体育教学手段和内容有了更大的灵活性,体育锻炼和娱乐活动的形式及内容也更丰富多彩。

第五,体育终身化。体育在社会生活中“无处不在,无时不有”,“生命在于运动”,“健全的精神富于健全的身体”,“活到老,学到老,锻炼身体到老”。当今社会,体育场馆如雨后春笋般涌现,人们花钱去体育场馆锻炼身体已成为时尚。健康、快乐的人生离不开终身体育。

## 二、体育的主要功能

体育是社会发展与人类文明进步的一个标志,体育事业发展水平是一个国家综合国力和社会文明程度的重要体现。经济越发展,社会越进步,人们强身健体的意识就越强烈,体育的地位就越重要、作用就越显著。随着社会的不断进步,人类需求层次提高,体育特殊功能和派生功能不断被人们所认识并不断被深化。

### (一) 体育的独特功能

体育的独特功能是指体育所独有的本质功能,是区别于其他社会现象和事物对人和人类社会所产生的功能,具有独特性和其他事物不可替代性的基本特征。体育的独特功能主要表现在以下几个方面:

1. 增强体质,强身健体;
2. 培养人们勇敢顽强、克服困难、超越自我的意志品质;
3. 培养人们竞争、团结、协作的社会意识;
4. 丰富个人和社会的文化生活,提高人们的生活质量;
5. 提倡公平、公开、公正的价值体系和价值标准。





## (二) 体育的派生功能

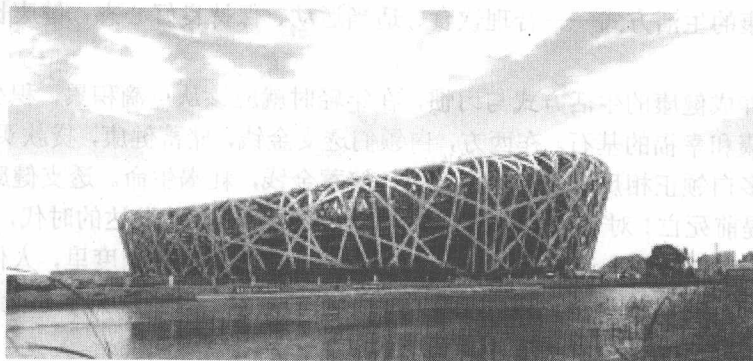
### 1. 体育的交流功能

在体育运动过程中,能增强人与人之间的交流和交往,是促进人际交往和增强团结的重要手段。国际间的体育交往,还有助于促进国家与国家之间、不同民族之间的相互了解和相互信任,有利于人类社会的和平与发展。

### 2. 体育的经济功能

体育的经济功能是近年来被认识和开发的社会功能,它是由体育与经济的互相促进作用所决定的。伴随体育社会化、娱乐化和终身化程度的不断提高,为满足人们不断扩大的运动需要,各种运动器材、体育场地设施,体育用品的生产、建设和供应,乃至体育健身、体育娱乐和体育旅游业都在迅速发展,并有可能在国民经济中逐渐形成一个庞大的体育产业。

竞技体育和商品经济的联系更为密切。一场精彩的体育比赛可以吸引成千上万的观众,并直接获取丰厚的门票收入。



“鸟巢”

举办一些大型运动会如奥运会、世界杯赛和世界锦标赛等,将会带动一个国家的经济发展。2008年北京奥运会,直接经济效益超过了20亿美元(盈余1600万美元以上),而间接收益不仅仅是经济数字。

### 3. 体育的教育

体育问世以来,人们最先看到的是体育能够帮助人们强身健体的功能,并将体育归纳为学校教育的重要内容,为培养全面发展的人才服务。

体育在学校教育中的多功能性是其他学科所不具备的,因此,体育在学校教育中占有不可替代的作用。培养与教育学生在未来担任社会角色所必备的体育素养,以适应未来工作和生活的需要,这是体育在学校发挥教育的重要使命;同时,对受教育者要进行思想政治、道德观念、意志品质和自身发展等多方面教育。可见,体育在培养人们健康、合理的生活方式、集体主义精神、爱国主义精神,吃苦耐劳、顽强拼搏精神等方面有着重要作用。

### 4. 体育的娱乐功能

体育的娱乐功能较早地被人类所认识和利用。“娱乐身心”恰当地说明了体育的娱乐功能。

### 5. 体育的军事功能

体育的军事功能,主要源于战争和训练士兵的需要。冷兵器时代的军事训练,某种程度上可以说就是一种体育锻炼,为了取得战争的胜利,必须进行跑、跳、投掷、摔跤、搏斗等训练,因此,体育的军事功能尤为突出。



此外,体育还具有政治功能、对外交往功能、科学研究功能等多种派生功能。体育的派生功能和体育的独特功能一样,在人类发展和社会进步中起着重要的作用,同时也促进了体育运动本身在人类社会中的不断发展。

## 第二节 健康概述

有言道:金子可以“千金散尽还复来”,而健康却是“一江春水向东流”。

在人类历史长河中,健康,从古至今都是人们最为关注的重要问题。一个人从出生、生长发育、成年到衰弱的70年时光里(平均期望寿命),生命的轨迹逐渐由兴到衰、由强到弱,这是人类不可抗拒的自然规律。这其中,健康状况的好坏影响人的一生。人们如果能在日常生活中养成健康的生活方式——合理饮食、适当运动、保持良好心态,健康长寿绝不是“空中楼阁”。

一个人要养成健康的生活方式与习惯,在年轻时就应该从点滴积累,积少成多。这是构筑人的一身健康和幸福的基石。在西方,白领们透支金钱,储蓄健康,贷款买车,旅游保健;而在中国,许多白领正相反,他们透支健康,储蓄金钱,耗竭生命。透支健康就意味着透支生命,意味着提前死亡!对于人们的健康观念,在今天科学如此发达的时代,应该进行反省,及早给予纠正与改变。进入高度发达的现代社会,在文明和谐的国度里,人们理应享受健康生活带来的无穷乐趣,应该更注重追求生活与健康的质量,并更深刻地感受到生命的可贵,进而珍惜生命、重视健康。

健康与长寿、智慧永远都是人类最美好的愿望与追求!

### 一、现代健康观

#### (一)健康的定义

何谓健康?亘古至今,人们对健康有不同的解释。以往,由于受传统观念和世俗文化的影响,往往将健康单纯地理解为“无病、无残、无伤”。早在古希腊时代,医生就相信健康是身体的完全平衡。我国《辞海》中,将健康定义为:“人体各器官系统发育良好,功能正常,体质健壮,精力充沛,并且具有劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来测量”。在美国也有类似的叙述,健康专家贝克尔认为,健康是“一个有机体或有机体的部分处于安宁状态,它的特征是机体有正常的功能,以及没有疾病”。健康是指一个人在肉体、精神和社会等方面都处于良好的状态,它包含了身体的健康和心理的健康。

然而,随着社会的发展和科学技术的进步,人们完全突破了原先的思维模式,对健康的概念有了新的认识。世界卫生组织(World Health Organization, WHO)提出:健康的概念,不仅仅是指没有疾病,而且还包括了良好的心理状态和社会适应能力。通俗地讲,一个人的健康,应是拥有宽阔的胸怀,养成一种活泼、热情、开朗、合群的性格;健康应是有规律的生活和合理的饮食习惯,并选择最适合自己的锻炼方法;健康应是有调节身心不向任何压力低头的意志、正确对待疾病的态度等。由此可见,对健康的评价不仅基于医学生物学的范畴,而且扩大到心理学和社会学的领域。

上述三个方面的有机结合,构成人的生命质量。在人的生命这个三维立方体中,身体、心理和社会三种属性的面积越大,则生命立方体的体积越大,在自然和社会中所占的位置越



高，与社会的接触面越大，显示出该个体的生命质量越高。反之，如果这三种属性的面积过小，则个体与社会的接触面也越小，生命质量就越低。许多健康者的经验告诉我们：生命体的质量越高，则健康长寿的可能性就越大。相反，个体如果心理压抑和自我封闭，则极易产生疾病，缩短寿命。这也说明，一个人只有从生物、心理和社会三个方面提升自己，才能有效地保证其健康、幸福的生活，并提高生命的质量。

美国学者奥林斯提出了一种三维健康模式，强调从生物、心理和社会三个方面来评价人的生命状态。每个方面均包含着健康和疾病两极，由此得出关于人的健康状况的三维表象。根据这种表象所确定的方案，可以大致区分出普通人的8种健康模型(见表1-2-1)。

表 1-2-1 8种健康三维模型

类型	标志	身体方面	心理方面	社会方面
1	正常健康	健康	健康	健康
2	悲观	健康	不健康	健康
3	社会方面不健康	健康	健康	不健康
4	患疑难病症	健康	不健康	不健康
5	身体不健康	不健康	健康	健康
6	长期受疾病折磨	不健康	不健康	健康
7	乐观	不健康	健康	健康
8	严重疾病	不健康	不健康	健康

注：选自 F.D.沃林斯基，《健康社会学》，1992 年。

## (二) 健康的标准

自“三维”健康观提出后，改变了过去的唯生物医学含义，已使人们把对健康的认识拓宽到生理和科技领域。人们对健康的认识有了新发展。健康的内涵涉及体力、体能、形态、卫生、保健、精神、人格和适应环境。由此可见，健康不仅是生理概念，同时又是心理概念、社会概念和道德概念。

健康是人的基本权利，是一个人步入成功的基础，它日益成为社会发展和进步的重要标志；健康是生活质量的基础，是人类自我觉醒的重要方面；健康是生命存在的最佳状态；健康有着丰富的内涵。中国传统医学认为人体的健康状况，取决于元气的盛衰。元气充沛，则后天诸气得以资助，从而脏腑协调，身心健康；当先天禀赋不足或后天因素损及元气时，诸气失助而衰败，从而导致一系列的疾病发生。那么检查人体健康的标准有哪些呢？

### 1. “五快三良好”检查标准

世界卫生组织就人体健康问题提出了几项既易记忆又易理解的新标准。这几项标准中包含了人体生理健康标志和心理精神健康标志，即“五快三良好”标准。

“五快”指生理健康。

一是吃得快：指胃口好、不挑食、吃得快，表明内脏功能正常；

二是便得快：指上卫生间时能很快排通大小便，表明肠胃功能良好；

三是睡得快：指上床即能熟睡、深睡，醒来时精神饱满、头脑清晰，表明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；

四是说得快：指语言表达准确、清晰流利，表明思维清楚而敏捷、反应良好，心肝功能正常；

五是走得快：指行动自如，且转动敏捷，因为人的疾病和衰弱往往从下肢开始。



“三良好”指心理健康。

一是良好的个性：指性格温和，意志坚强，感情丰富，胸怀坦荡，心境豁达，不为烦恼、痛苦、伤感所左右；

二是良好的处事能力：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；

三是良好的人际关系：指待人宽厚，不过分计较小事，能助人为乐、与人为善。

## 2. 心理健康标准

心理专家指出，人的心理承受力就像一根弹簧，如果压得过紧，释放时就显得怪异；而压得过久，弹簧就不能正常复位。压力已成为中国都市精英白领心理疾病的最大祸根，尤其是随着外部压力的加大而增强的情绪波动。调查资料显示，目前白领族最期望的休闲方式是和家人相处、和朋友聚会，是读书看报、喝茶聊天和健身。

### (1) 心理现象概述

人的心理现象主要包括心理过程和个性心理特征。心理过程由认识过程、情感过程和意志过程组成。认识过程是指人们在实践活动过程中，通过感觉、知觉、记忆、想象和思维实现对客观事物的由浅入深、由现象到本质的认识。情感过程是指人们依据外界事物在实践活动中的意义和作用，引起对它的兴趣而产生一定情感的心理现象。而意志过程，是指在一定的情感抉择中那种下定决心和准备付出时克服困难的心理活动。个性心理特征，是指表现在心理过程之中的个人比较稳定的心理特点，主要包括兴趣、能力、性格和气质等。

从前辈留给我们的经验看来，一个人只有具备了良好的心理素质，具备了良好的心理状态，才能做到宠辱不惊，临危不惧，富贵不淫，威武不屈，七情六欲五志调和，才能真正健康长寿。

### (2) 生活压力对心理现象的影响

现代社会快节奏的生活方式，产生因工作、学习、生活不同的层面而出现的焦虑、紧张、忧郁、悲伤和愤怒等情绪，越来越多地困扰着不少白领及年轻群体。它不仅仅只让人的心理出现问题，同样影响到人体的生理健康并对人体造成不同程度的伤害。它带来的压力状态很少有合适的对抗应激反应，使机体始终处于高能量状态并无处释放，而这些能量则可能在体内寻找突破口，造成对健康的严重损害。

### (3) 心理健康评价标准

目前世界性精神疾病发病率不断上升，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；
- ②能充分地了解自己，并能对自己的能力作出适当的评价；
- ③生活、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能适度地发泄情绪和控制情绪；
- 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。





## 二、影响健康的因素

影响健康的因素归纳起来可分为：环境因素、生物学因素、行为和生活方式因素及卫生保健服务因素。

### (一) 环境因素

#### 1. 自然环境

自然环境是人类赖以生存的物质基础。环境污染对健康的危害具有机制复杂、效应慢、周期长、范围大、后果严重的特点。当前属于全球性的环境问题有：温室效应；氟、汞、硫、氮氧化物过量排放造成的酸雨。氟利昂造成的臭氧层空洞和放射性污染治理与环境保护是全人类面临的重大问题。

#### 2. 社会环境

社会环境包括政治、经济、文化、教育等多种因素。不良社会环境直接或间接地危害着人们的健康。政治制度是影响健康的重要因素；经济是社会进步和社会生活的基础，社会经济状况与人民健康水平成正比；文化是社会的上层建筑，人群的文化水平与人群的健康水平之间存在着正相关的关系，受教育程度和文化素养决定着人们的健康观和健康价值观。而不良的行为和生活方式与较低的教育程度密切相关。

### (二) 生物学因素

引起传染性疾病和感染性疾病的病原微生物和导致遗传性疾病、伤残与障碍等遗传和非遗传的内在缺陷，归类为生物学致病因子。目前人类疾病谱和死因顺位的变化，使人们把关注健康问题的目光引向了“生活方式病”和行为致病因子，但生物因子对健康的危害依然存在，而且不断地出现新问题。

世界卫生组织最近发表报告警告说：“艾滋病、结核病、淋巴腺鼠疫和黄热病等新出现的或卷土重来的传染病，对人类健康的威胁正在上升。而且病原微生物的抗药性已成为全球性问题，一些轻微的感染有时都很难找到有效的治愈方法。”据世界卫生组织估计，全世界已有艾滋病病毒感染者 4000 万人左右，全世界每年各种传染病患者有 6 亿人。一些新的病原微生物已被确认，如引起出血性结肠炎的 O157H7 型大肠杆菌、与溃疡病有直接关系的螺旋杆菌、导致淋巴腺癌的非洲淋巴细胞瘤病毒等。可见，我们对病原微生物的危害仍不可忽视。

由生殖细胞或遗传物质突变所引起的疾病称为遗传病。由非遗传而出生时伴有的缺陷所引起的疾病称为先天性疾病，如由于母亲感染风疹病毒造成胎儿患先天性心脏病。目前已知遗传性、先天性疾病有 4000 种以上。我国新生儿的出生缺陷率为 1.307%，即每年有 30 万至 40 万缺陷儿出生，其中 70%~80% 由遗传因素所致。遗传因素在影响人类健康的同时，常与环境因素、行为因素共同作用、相互制约。如精神分裂症的发病，遗传因素占 2/3，环境因素占 1/3。许多遗传病并未表现出临床症状，便成为异常基因库，会对人类健康产生更大的影响。

### (三) 行为和生活方式因素

生活方式是人们在日常生活中所遵循的各种行为习惯，包括饮食、起居、娱乐方式和参与社会活动等。1992 年世界卫生组织宣布，个人健康和寿命的 15% 取决于遗传，10% 取决于社会安定，8% 取决于医疗条件，7% 取决于气候，60% 取决于自己。可见，健康和生命掌握在自己手中，生活方式关系到人的一生健康。行为和生活方式的致病因素有以下几个方面：

#### 1. 吸烟