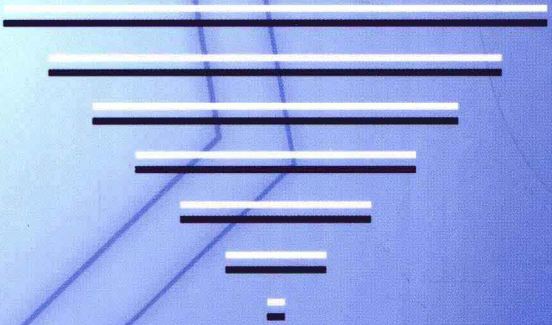


经全国普通高等学校体育教学指导委员会审定
普通高等学校体育课程教材

大学体育理论教程

主编 林建华

Physical Education



北京体育大学出版社

经全国高等学校体育教学指导委员会审定

普通高等学校体育课程教材

大学体育理论教程

主 编 林建化

副主编

编 委

陈志伟

张继勇 郑 婕 柯玉坤

赵秋爽 唐文玲 秦建明

郭琼珠 黄力生 曾秀端

北京体育大学出版社

策划编辑 高云智
责任编辑 孟繁强
审稿编辑 杨 木
责任印制 陈 莎
封面设计 范璧合

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育理论教程 / 高校公共体育选项课教材编写组编. -2 版. - 北京: 北京体育大学出版社, 2007.9

ISBN 978 - 7 - 81100 - 076 - 4

I. 大 ... II. 高 ... III. 体育 - 高等学校 - 教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 095902 号

大学体育理论教程

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市集惠印刷有限责任公司
开 本 787 × 960 毫米 1/16
印 张 12
字 数 200 千字

2007 年 9 月第 2 版第 2 次印刷

ISBN 978 - 7 - 81100 - 076 - 4

定 价 12.00 元

前言

体育,作为教育改革的重要方面和素质教育的重要内容,与健康有着直接的密切联系,一向受到国家的高度重视。《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》明确指出:“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。”这一重要思想为深化教育改革指明了正确方向,为全面推进学校的素质教育注入了新的活力。2007年4月4日,教育部、国家体育总局为贯彻落实“健康第一”的指导思想,重新颁布了《国家学生体质健康标准》。2007年5月7日,中共中央、国务院印发了《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》,要求高度重视青少年体育工作。

为了大力推进体育教学改革,真正在体育教学中树立起“健康第一”的指导思想,我们以《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为依据,以健康为目标,以体育为手段,编写了这本《大学体育理论教程》,以达到体育增强体质、增进健康、全面提高大学生综合素质的根本目的。

本教材坚持“健康第一”的指导思想,克服了以往教材在介绍基础理论时重体育而轻健康的倾向,突出了健康理论的地位,增加了健康理论的内容;突出了运动与健康的关系,详细介绍了运动对健康的积极影响;强化了理论的系统性,紧紧围绕健康和影响健康的主要因素进行全阐述,努力构建“健康体育”的理论体系。本书旨在,帮助学生充分认识健康的重要性,认清影响健康的主要因素,了解体育锻炼对健康的重要作用,增强通过体育锻炼增进健康的自觉性,以使“健康第一”的指导思想真正落到实处。

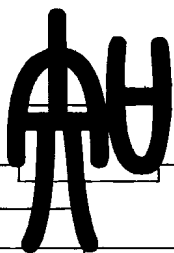
本书由厦门大学体育部林建华主任担任主编,北京体育大学出版社的领导和编辑对本书的出版付出了艰辛的劳动;我们还吸取和借鉴了国内外一些专家和学者的研究成果,在此一并表示诚挚的感谢!

生命在于运动,健康来自锻炼,健康是人生第一财富。一个健康的乞丐,远比一个病魔缠身的富翁幸福的多。希望本书能够帮助大学生获得健康这一宝贵财富。

目 录

第一章 健康概述	1
第一节 健康的基础知识	2
第二节 影响健康的因素及现代人的健康危机	8
第三节 亚健康	18
第四节 心理健康	24
第二章 营养与健康	31
第一节 营养对健康的影响	32
第二节 营养素及人体对营养素的需要	34
第三节 平衡膳食	44
第四节 营养状况自我评估	47
第五节 运动与营养	51
第三章 运动与健康	58
第一节 运动的科学基础	59
第二节 运动对健康的影响	72
第三节 大学生的生理和心理特点	78
第四章 体育锻炼的原则和方法	82
第一节 体育锻炼的原则	83
第二节 体育锻炼的基本方法	94

第五章 运动促进健康的理想方式——运动处方	101
第一节 运动处方概述	102
第二节 运动处方的内容	104
第三节 运动处方的制订	109
第四节 运动处方示例	112
第六章 运动促进健康的基本途径——体适能锻炼	114
第一节 体适能概述	115
第二节 提高心肺功能的锻炼	117
第三节 提高肌肉力量和耐力的锻炼	121
第四节 提高身体柔韧性的锻炼	126
第五节 改善身体成分的锻炼	132
第七章 中国传统养生理论与方法	140
第一节 传统养生概述	141
第二节 我国传统养生学的理论基础	144
第三节 传统养生术的主要健身方法	149
第八章 运动卫生保健	152
第一节 体育锻炼的自我监督	153
第二节 运动中常见的生理反应及处理方法	155
第三节 运动损伤的处置	159
第四节 女子运动保健	164
第九章 体质健康测评	168
第一节 新《标准》评价指标与分值	169
第二节 使用新《标准》测试的操作要领	170
第三节 使用新《标准》的成绩评价	178
主要参考书目	186



第一章

健康概述



学习导言

时代飞速发展，人们对世界的认识不断深化，对健康的认识也在不断地发展和提高。21 世纪是大健康的时代，现代健康观不仅在内容上包括多个层面的含义，而且已由原来单纯的“生物医学模式”发展为“生物—心理—社会的医学模式”。

学习目的

- 了解健康的概念、价值、标准及评价
- 了解影响健康的因素及现代人的健康危机
- 了解亚健康的概念、表现、成因及调控
- 学习掌握心理健康的标准及大学生常见的心理问题

关键词

健康；亚健康；心理健康



第一节 健康的基础知识

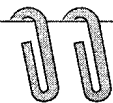
一、健康的概念

“健康”一词源于公元 1000 年英国盎格鲁萨克逊族的词汇，其含义是安全的、完美的、结实的。对于健康的概念，人类是在认识客观世界的过程中逐步加以完善的。传统的健康观认为，躯体无病即健康。我国《辞海》中对健康概念的表述则是：“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”这种说法比“躯体无病即健康”的认识前进了一大步，但仍然片面地把人当作生物机体来看待；虽然也提出了“劳动效能”这一新概念，但含义模糊，尚未真正达到从社会层面认识健康的程度。

1948 年，世界卫生组织（WHO）提出了“健康不仅仅是没有疾病和衰弱，而是要保持躯体方面、精神方面和社会适应方面的完美状态。”1989 年，该组织又对这一说法作了补充，即除了躯体健康、心理健康和社会适应良好外，还加上了道德健康，认为只有这四个方面健康才算是完全的健康。这一健康新概念，从人的自然属性和社会属性的结合上阐明了健康的科学内涵，是目前对健康概念较完整、准确的表述。这一健康新概念突破了医学的界限，扩大了健康的内涵，从涉及人类生命的生物、心理和社会

三个基本层面阐述健康，形成了三维健康观，具有划时代的意义。

根据世界卫生组织提出的健康新概念，有学者从身体健康、心理健康、道德健康和社会适应良好四个方面进行了具体阐释。



现代健康生活的理念

每天锻炼 1 小时，健康工作 50 年，幸福生活一辈子，是现代健康生活的理念。



身体健康，是指人在生物学方面的健康，即人体的结构完整和生理功能正常。身体的健康是人整体健康的基础。人体结构的完整，是指人的躯体是由结构不同的物质（分子、细胞、器官和系统等），从简单到复杂逐级

形成的一个有机整体，并且这个整体无论在结构上还是在生命的活动过程中都是有序的和不断变化的。而生理功能的正常则是指机体的新陈代谢、生长发育、生产和生活活动，以及机体对环境变化（刺激）的反应性和适应性均处于正常状态。例如，无疾病，肢体无伤残，能精力充沛地生活和劳动，有常见健康障碍和疾病的预防及治疗的基本知识，并能采取积极、合理的预防、治疗和康复措施。

心理健康，是指人的内心世界丰富充实，处世态度和谐安宁，与周围环境保持协调。具体讲，心理健康包括两层含义：其一是自我人格完整，心理平衡，有较好的自控能力，有自知之明，能正确评价自己，及时发现并克服自己的缺点；其二是有正确的人生目标，能不断追求和进取，对未来充满信心。

道德健康，就是指既为自己的健康也为他人的健康负责，把个人行为置于社会规范之内。道德是以善恶观和荣辱观来评价和调节人们的社会生活行为的一种社会规范。作为一种行为规范，道德的作用主要是通过对人的行为提出善与恶、荣与辱、诚实与虚伪、正义与非正义的社会评价，以此来对社会成员产生导向和制约。道德舆论将一定的社会行为准则推荐给社会成员，经过个体的认知过程，在其内心树立起某种初步的道德信念，逐步使其道德认识进一步深化，并通过舆论的褒扬、贬抑和谴责所产生的作用力，控制和影响着个人的需要、动机和行为。例如，在公共场所吸烟或随地吐痰，不注意时间、地点，无节制地进行各种娱乐活动而影响到他人的休息和睡眠等，均会遭到旁人的厌恶和批评。社会的道德舆论导向制约着个体道德观念的形成，个体道德观念又直接决定着个体的行为方式。

社会适应良好，则是指人的行为能适应复杂的社会环境变化，能为他人所理解，为社会所接受，行为符合社会身份，能与他人保持正常的人际关系。同时，不管是人的角色的适应，还是人的行为的适应，都能既注意到适度的问题，又能考虑到正确选择适应方式和积极的适应态度。

二、健康的价值

健康无论对个人还是对社会，都有着十分重要的作用。有人说，健康是金；也有人说，健康是福；还有人把健康比作阿拉伯数字“1”，把金钱、权力、地位等比作“1”后的阿拉伯数字“0”，如果“1”不存在，其他皆不复存在，以此来阐述健康的价值。这些比喻既形象生动，又非常准确到位。那么，健康到底有哪些重要作用和价值呢？





（一）健康既是学校教育的前提，又是学校教育的首要目标

马克思曾把健康作为人的第一权利，作为人类生存的第一前提，也就是作为一切历史的第一前提。可以想象，经常因病缺课、因情绪障碍而滋生事端，或营养不良而长期精神倦怠的学生，即使采用最好的教学方法，也无法高效率地学习。只有健康的学生才能在学校获得理想的学习效果。我国的教育方针是使受教育者在德育、智育、体育三方面得到全面的发展，三者各有特定的含义和任务，是相互联系、相辅相成的统一体。而学校教育在人生教育中起着主导作用，学校可以有计划、有目的地安排好各项教育活动。其中“体育”就包含着提高学生健康水平的教育作用。正因为如此，党中央、国务院才把“健康第一”作为学校素质教育的指导思想。

（二）健康是人们奉献社会 and 享受生活的基础和前提条件

生命的意义在于奉献。拥有健康，才能优化自己在社会生活中的地位和作用，才能使自我价值最大限度地体现出来，从而奉献给社会。一个身体健康、精神饱满、具有良好社会适应能力的人，才可能享受高质量的生活。反之，如果没有健康的身体和健康的心理就无法享受生活、享有幸福。

（三）健康是社会发展的基本标志和潜在动力

健康受多种社会因素的制约，如社会制度、经济状况、文化教育等。在一个安定团结、人民安居乐业、经济快速发展以及文化教育先进的社会环境中，人民的健康水平无疑会极大地提高。1978年，在国际初级卫生保健大会上发表的《阿拉木图宣言》，把健康描述为“健康不仅是疾病与体弱的匿迹，而且是身心健康、社会幸福的完美状态”。因此，健康是社会发展的基本标志。在充满竞争与挑战的现代社会中，拥有大批的高素质人才是一个国家可持续发展的保证。所谓高素质的人才，就是德、智、体全面发展的合格人才。健康的体质是思想道德素质和科学文化素质的物质基础，是高素质人才成才的物质基础。拥有健康的高素质国民是社会发展的潜在动力。

（四）健康是社会发展的基本目标

1978年，《阿拉木图宣言》还指出：“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目标。”1988年，世界卫生组织原总干事马勒博士一针见血地指出：“必须让人们认识到，健康并不代表一切，但失去健康，便丧失了一切。”由此可见，健康不仅是人人享有的基本人权，也是社会发展的基本目标。我们要求树立正确的健康观念，就是要求从基本人权和社会发展基本目标的高度，认识健康的重要性，理解健康的内在价值，真正确立“健康第一”的思想。

三、健康的标准

健康既有其科学的内涵，也有其科学的标准。

依据健康的概念和科学内涵，世界卫生组织提出了健康的十条标准：一是有充沛的精力，能够从容不迫地担负日常生活和工作的压力而不感到紧张；二是处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔；三是善于休息，睡眠良好；四是应变能力强，能适应外界环境的各种变化；五是能够抵御一般性的感冒和传染病；六是体重适当，身体匀称，站立时头、肩位置协调；七是眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；八是牙齿清洁，无龋齿，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象；九是头发有光泽，无头屑；十是肌肉丰满，皮肤富有弹性。

从世界卫生组织提出的这十条标准的内容可以看出，前四个标准是关于心理和社会适应能力方面的内容，而后六条标准则主要是关于生理（躯体）方面的内容。因此，世界卫生组织提出的健康标准，实际上也是其健康概念的具体体现，我们可以用来检验自己是否健康。

日本专家还从躯体和精神两个方面，提出“五快”（机体健康）和“三良好”（心理健康）的健康标准。

“五快”：一是吃得快，进餐时，有良好的食欲，不挑剔食物，并能很快地吃完一顿饭。二是便得快，一旦有便意，能很快排泄完大小便，而且感觉良好。三是睡得快，有睡意上床后能很快入睡，且睡得好，醒后头脑清醒，精神饱满。四是说得快，思维敏捷，口齿伶俐。五是走得快，行走自如，步履轻盈。

“三良好”：一是具有良好的个性人格，情绪稳定，性格温和，意志坚定，感情丰富，胸怀坦荡，豁达乐观。二是具有良好的处世能力，观察问题客观现实，具有较好的自控力，能适应复杂的社会环境。三是具有良好的人际关系，能助人为乐，与人为善，对人际关系充满热情。

为了简明、易记，世界卫生组织概括提出了健康的四大基石。它们是：适量运动、合理膳食、戒烟限酒、心理平衡。

四、健康的评价

健康的标准是主观见诸于客观的东西，为了避免主观的随意性，就必须对其作出尽可能客观的评价。鉴于躯体健康的重要作用及可量化的成分较多，特就其评价指标作如下介绍：





(一) 形态评价

人体的生长发育受到先天和后天因素的影响,如遗传、种族和性别等因素是先天因素,营养条件、卫生习惯、经常性的体育锻炼则是后天因素。前者是先决条件,而后者是随人的意志改变的。为了较全面地衡量体格形态的发育情况,常采用指数评价法。以下是六种形态评价指数。

1. 身高坐高指数 = $\text{坐高 (厘米)} / \text{身高 (厘米)} \times 100$ 。它是通过坐高占身高的比例,表示人体躯干的类型。指数越大,说明躯干相对越长。它具有明显的年龄、性别、地区和种族差异。男性 14~20 岁,女性 13~17 岁,其指数随年龄的增长而增大;男 20 岁、女 18 岁以后,指数值较稳定。

2. 克托莱指数 = $\text{体重 (千克)} / \text{身高 (厘米)} \times 100$ 。它通过体重与身高的关系,表示每厘米身高的重量。作为相对体重或等长体重来反映人体的围度、宽度、厚度及人体组织密度,又称作肥瘦系数。这一系数过大则可能患肥胖病,过小则是瘦弱体型。

3. 帕格体指数 = $\text{胸围 (厘米)} / \text{身高 (厘米)} \times 100$ 。它是以人体横径与纵径的比例关系,反映胸廓的发育水平,借此说明体格、体形及胸廓发达程度。指数值大,说明体形比较粗壮,反之则单薄。男性 20 岁以后,指数增长缓慢,因为男性胸围的增长结束较晚,而女性 18 岁后就基本稳定了。

4. 维尔威克指数 = $[\text{体重 (千克)} + \text{胸围 (厘米)}] / \text{身高 (厘米)} \times 100$ 。这个指数实际上是体重与身高之比跟胸围与身高之比的和。它反映了人体长、胸围、宽、厚度和组织密度,与心肺和呼吸机能密切相关。身高、体重、胸围是衡量体格发育状况和发育水平的重要指标,三者的结合,可以说明人体的充实度和发育发达程度,也可反映出人的营养状况。

5. 肩宽指数 = $\text{肩宽 (厘米)} / \text{身高 (厘米)} \times 100$ 。该指数较大,说明人体横径相对较大,上体较发达;指数较小,说明人体横径相对较小。男性 20 岁、女性 18 岁以后,指数基本趋于稳定,这时肩宽占身高的比例达到最大。

6. 盆宽指数 = $\text{骨盆宽 (厘米)} / \text{身高 (厘米)} \times 100$ 。该指数以骨盆宽占身高的比例来描述人体体形特点。不同年龄、性别、种族和不同的运动专项,均各有其特点,性别的差异尤为显著。

(二) 器官机能评价

1. 心血管机能的评价

心脏射血引起动脉管壁有节律地起伏性搏动,称为脉搏。在运动训练中,常用脉搏来了解体育课的密度、运动强度和运动量对人体的影响,评

价运动员的训练水平和运动后恢复的情况等。同时,脉搏的测量,是检查和评价心血管系统机能的简易方法之一。

安静时脉搏的正常值范围:一般正常人的脉搏频率为60~80次/分钟。60次/分钟以下者为心动过缓,80次/分钟以上者为心动过速。训练有素的运动员,安静时脉搏一般为40~60次/分钟,并且随着训练水平的不同而变化。因此,对于训练有素的运动员而言,安静时脉搏次数的减少,在多数情况下是训练水平提高的标志之一。坚持长跑和其他耐力性项目的运动员,安静时脉搏频率要低些。各种运动项目对心血管的作用各有不同,从而表现出脉搏频率的不同。

起床前测得的脉搏为基础脉搏。测量基础脉搏,较理想的时间是在早晨起床前,也可在准备活动前测量。正常情况下,基础脉搏比较稳定。有良好训练基础的人,安静时的基础脉搏次数少而搏动有力。

2. 呼吸机能的评价

肺活量是在不限时间的情况下,一次最大吸气后再尽最大力量呼出的气体量。它表现出一个人呼吸的最大通气能力,是反映人体生长发育水平的主要机能标志之一。由于肺活量的测量方法、原理都比较简单,所以肺活量是一项准确、稳定和有效的静态指标。

(三) 体能评价

体能是指人体在完成动作过程中所表现出的力量、速度、耐力、灵敏和柔韧等机能。

1. 肌力是肌肉收缩时产生的力量,可分为静力性收缩力量和动力性收缩力量。

评价静力性收缩力量的常用指标有握力、背肌力、屈臂悬垂等。动力性收缩力量的评价指标主要是爆发性肌力和非爆发性肌力两种。爆发力要求在最短时间内发挥最大的力量。爆发力的大小不仅取决于力量,而且取决于力量和速度的结合,常采用的测量方法是纵跳摸高和立定跳远。非爆发性肌力包含有耐力性,一般常用的测量方式有:引体向上、斜身引体向上、双杠屈臂伸、仰卧起坐和俯卧撑等。

2. 速度包括反应速度和位移速度。反应速度又包括全身跳跃反应时、手足反应时、综合性动作反应时的速度。

速度素质是一种在最短时间内完成动作的能力。速度的表现形式通常分为两种,即基本表现形式和综合表现形式。基本表现形式又分为反应时间、完成单个动作的时间和局部动作的频率,综合表现形式是指运动中完





成动作的速度。一般常用测量方法有：30秒跳绳、25米往返跑、三点移动、两点侧滑等。

3. 耐力是指机体长时间进行肌肉活动并对抗疲劳的能力。按其参与活动的器官系统，可分为肌肉耐力和心血管耐力；按其代谢过程的特点，可分为有氧耐力和无氧耐力；按其参加活动的部位，可分为局部耐力和全身耐力；按其自身特点，可分为一般耐力、速度耐力和力量耐力。一般常用测量方法有：12分钟跑、5分钟上下楼梯、3000米健身走、1500米跑、2分钟跳绳等。

4. 灵敏性是指在复杂条件下对刺激作出快速和准确反应、灵活控制身体和随机应变的能力。灵敏性是一种综合性素质，它和力量、速度、柔韧、协调等有密切关系，是人体在活动过程中各有关器官系统、各种身体素质和运动技能协同配合的综合表现。灵敏性测验的简易方法有：立卧撑和十字变向折回跑等。

5. 柔韧性是指人体完成动作时，关节、肌肉、肌腱和韧带的伸展能力。柔韧性的好坏，取决于关节的骨结构和关节周围软组织的体积大小以及韧带、肌腱、肌肉和皮肤的伸展性。柔韧性的评价一般分为踝关节、肩关节、髋关节、腰椎关节、膝关节和腕关节的柔韧性评价。一般常用测量方法有：臂夹棍转体、坐位体前屈、持棍转肩、双手背勾等。

第二节 影响健康的因素及现代人的健康危机

一、影响健康的因素

健康会受到许多因素的影响和制约，归纳起来主要有四个方面的因素：环境因素、生物学因素、行为和生活方式因素和卫生保健服务因素。

（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，也是健康的基本保证。人类生存所需的食物、空气、水和阳光均来自大自然，然而人类的生产活动和生活方式使自然环境的构成或状态发生了不利人类生存的发展变化，生态平衡遭到破坏，并对人的健康产生直接、间接或潜在的危害，环境污染问题已引起世

界各国的重视。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、后果重的特点。我国政府把保护环境定为基本国策，并奉行可持续发展战略。因此，环境教育就成为学校健康教育必不可少的重要内容。

2. 社会环境

社会环境包括政治、经济、文化、教育等多方面的内容。良好的社会环境有利于人类的健康，不良社会环境直接或间接地危害着人们的健康。

政治制度对健康至关重要。新中国成立后，人民是国家的主人，国家卫生事业为人民健康服务，人民健康水平有了很大的提高。以 2006 年与 1997 年的统计数据相比，可以清楚地看出 10 年的显著变化（表 1-1）。

表 1-1 人口出生率、死亡率、自然增长率变化表

年 份	出生率 (CBR)	死亡率 (CDR)	自然增长率 Natural Growth Rate
1997	16.57	6.51	10.06
1998	15.64	6.50	9.14
1999	14.64	6.46	8.18
2000	14.03	6.45	7.58
2001	13.38	6.43	6.95
2002	12.86	6.41	6.45
2003	12.41	6.40	6.01
2004	12.29	6.42	5.87
2005	12.40	6.51	5.89
2006	12.09	6.81	5.28

经济发展是社会进步和社会生活的基础和保障。人们的劳动方式、生活方式、营养状况和人口状态无不受经济的制约。大量调查证明，社会经济状况与人民健康水平成正比。就发达国家与发展中国家相比而言，人民的健康水平存在着明显差距。每年全球低体重出生儿 2 200 万，其中 95% 是在发展中国家。就国家内部的不同阶层相比而言，其健康水平也存在着明显的差距。随着我国经济的发展，人民营养状况明显得到改善。卫生部、科学技术部、国家统计局发布的《2004 年度中国居民营养与健康现状》显示，我国城乡居民能量及蛋白质摄入已得到基本满足，肉、禽、蛋等动物性食物消费量明显增加，优质蛋白比例上升；城乡居民动物性食物分别由 1992 年的人均每日消费 210 克和 69 克上升到 248 克和 126 克。居民营养状况的改善为健康奠定了良好的物质基础。

文化是社会的上层建筑，享有文化和接受教育的权利是人全面发展的





重要前提,也是享有健康的前提。人群的文化水平与人群的健康水平之间存在着正相关关系。受教育程度和文化素养决定着人的健康观和健康价值观,决定着人是否能作出有益于健康的决策。不良的行为和生活方式常与较低的教育程度有关。

(二) 生物学因素

把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素。目前,虽然人类疾病谱和死因顺位的变化,把关注健康问题的目光引向了“生活方式病”和行为致病因素,但生物因素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4 000万人左右,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。今天,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,如母亲感染风疹病毒造成的胎儿患先天性心脏病。目前已知遗传性、先天性疾病有4 000种以上。我国新生儿出生缺陷率为1.307%,即每年有30万~40万缺陷儿出生,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

行为是指具有认知、思维能力并有情感、意志等心理活动的人对内外环境因素刺激所做出的能动反应。生活方式是指人的生活式样,是生活活动的总和。它包括生活态度、生活水平和生活惯常行为。两者紧密联系,互相贯通。人们自身的不良行为和生活习惯,会给个人、群体和社会的健康带来直接或间接的危害。这种危害具有潜伏性、积累性和广泛影响性的特点。有报告称,美国死亡率在前十位的疾病中,行为和生活方式在致病

因素中占 70%。美国通过 30 年的努力,使冠心病的死亡率下降了 40%,脑血管疾病的死亡率下降了 50%,其中 2/3 是通过改善行为和生活方式而取得的。现在人们通常把行为和生活方式致病因素所导致的疾病,如心脏病、中风、癌症等慢性病称之为“生活方式病”。1993 年 4 月,北京召开的世界卫生组织慢性非传染病控制综合规划中心主任会议预计,到 2015 年死于“生活方式病”的人数将占发展中国家总死亡人数的 60%,在发达国家达到 75%，“生活方式”病将成为人类的头号杀手。

表 1-2 生活方式自评量表

以下的评定量表可以使你了解自己的生活方式。这个量表分六部分,每个题目共三个选择,请你在符合你的情况的数字上画圈,并在每一部分最后的横线上填上你的分数。

	一直	有时	从未
一、吸烟			
1. 我避免吸烟。	2	1	0
2. 我偶尔吸烟,且仅吸低焦油和低尼古丁的香烟。	2	1	0
得分: _____			
二、酒精和药物			
1. 我避免喝酒。	4	1	0
2. 我一天喝酒不超过一次。	2	1	0
3. 当服某些药(如安眠药、止痛药、感冒药等)时,我不喝酒。	2	1	0
4. 当我服药时,我遵循医嘱。	2	1	0
得分: _____			
三、饮食习惯			
1. 我每日吃各种食物。	4	1	0
2. 我少吃高脂肪的食物。	2	1	0
3. 我少吃盐含量高的食物。	2	1	0
4. 我避免吃太多的甜食。	2	1	0
得分: _____			
四、锻炼和体能			
1. 我保持理想的体重,避免过重或太轻。	3	1	0
2. 我一周至少进行三次有氧练习(如跑步、游泳、散步)			

