

普通高等教育公共体育类“十一五”规划教材

体育与健康

TIYU YU
JIANKANG



肖子一 主编 高正见 任山常 副主编



化学工业出版社

普通高等教育公共体育类“十一五”规划教材

体育与健康

TIYU YU
JIANKANG



肖子一 主编 高正见 任山常 副主编



化学工业出版社

· 北 京 ·

本书是高等院校公共体育课程教材,共十章。主要从普通高校的实际情况出发,深入浅出地阐述了体育与健康知识;体育运动与社会教育;体育锻炼的原则、方法及运动处方的应用;体育锻炼与身体健康;体育锻炼与心理健康;体育锻炼与运动损伤;疲劳的产生与消除;体育运动与营养;中国传统养生保健;体质与大学生体质健康标准。在教材内容选择上突出了以育人为宗旨,以引发和强化学生的体育与健康意识,提高体育能力,增进身心健康,养成锻炼身体的习惯为主线。并吸取传统体育养生保健内容和国内外先进的体育理论与方法,突出以学生终身体育能力的培养和身心健康为首位的思想。同时重视教材内容体系的思想性、科学性、时代性和实用性,努力使之成为一部集体育、健康等内容与方法为一体,具有一定特色的普通高等院校体育教育理论教材。

全书脉络清楚,内容翔实,通俗易懂,可操作性强。本书既可作为普通高等院校(含高职、高专、成人高校)的体育课程教材,又可作为大学生自我体育学习、锻炼、评价的指导用书。

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康/肖子一主编. —北京:化学工业出版社,
2010.8

普通高等教育公共体育类“十一五”规划教材
ISBN 978-7-122-08537-5

I. 体… II. 肖… III. ①体育-高等学校-教材②健康
教育-高等教育学校-教材 IV. ①G807.4②G647.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第161916号

责任编辑:叶晶磊 唐旭华
责任校对:边涛

装帧设计:张辉

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印刷:北京云浩印刷有限责任公司

装订:三河市宇新装订厂

720mm×1000mm 1/16 印张10 字数218千字 2010年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:19.00元

版权所有 违者必究

前 言

为积极响应国家号召，贯彻落实《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》指出的“保证学生每天锻炼一小时，掌握至少两项体育技能”的具体目标，推进学校体育教学改革的发展和精品教材的建设，我们组织编写了本书。在本书的编写过程中，本着高校大学生体育活动发展的总体思想，并结合高校发展的实际教学状况构建理论内容，以认识人、体育为了人、体育塑造人、体育发展人、体育适应人、体育丰富人为框架展开。本书主要阐述了体育与健康知识；体育运动与社会教育；体育锻炼的原则、方法及运动处方的应用；体育锻炼与身体健康；体育锻炼与心理健康；体育锻炼与运动损伤；疲劳的产生与消除；体育运动与营养；中国传统养生保健；体质与大学生体质健康标准。通过对这些体育基本理论知识的论述，充分体现体育科学发展观的基本思想，构建人本位的高校体育理论教程，进而提高学生的体育文化素养。

根据体育学科的特点和不同的组织要素来安排本书内容顺序，呈现出分离、线性、层次及网状等多种不同的内容结构。本书的编写突出以高校学生的实用性为基础，并且在每章内容后配有思考题，以便学生课后练习和加深理解。

书中如有不当之处，敬请读者予以批评指正。

编者
2010年4月

目 录

第一章 体育与健康知识	1
第一节 健康的含义	1
第二节 亚健康状态	2
第三节 行为与健康	5
第四节 体育概述	12
思考题	17
第二章 体育运动与社会教育	18
第一节 社会化概述	18
第二节 体育社会化的功能	20
第三节 体育与素质教育	24
思考题	27
第三章 体育锻炼的原则、方法及运动处方的应用	28
第一节 体育锻炼的基本原则	28
第二节 身体素质锻炼的基本方法和原则	32
第三节 运动处方的科学应用	36
思考题	44
第四章 体育锻炼与身体健康	45
第一节 体育锻炼对人体的良好影响	45
第二节 体育锻炼的内容	48
第三节 体育锻炼的科学方法	49
第四节 缺乏体育锻炼对人体的危害	54
思考题	55
第五章 体育锻炼与心理健康	56
第一节 体育锻炼与心理健康	56
第二节 影响参加体育锻炼的心理因素	57
第三节 具有健康心理的标准	59
第四节 体育锻炼对大学生心理健康的影响	60
第五节 体育锻炼对心理疾病的影响	63
思考题	66
第六章 体育锻炼与运动损伤	67

第一节 科学锻炼的重要性	67
第二节 常见运动性疾病的预防与处理	69
第三节 常见运动性损伤的预防与急救	73
第四节 体育运动中的安全卫生	80
思考题	82
第七章 疲劳的产生与消除	84
第一节 脑力劳动疲劳	84
第二节 运动性疲劳	86
第三节 运动性疲劳的加速消除	92
思考题	98
第八章 体育运动与营养	99
第一节 营养的功能	99
第二节 营养素的分类	100
第三节 体育运动与营养补充	103
第四节 合理营养的原则	109
第五节 肥胖及科学减肥	110
思考题	114
第九章 中国传统养生保健	115
第一节 中国传统养生的内涵	115
第二节 中国传统养生的理论基础	119
第三节 中国传统养生的方法	121
思考题	127
第十章 体质与大学生体质健康标准	128
第一节 体质的含义	128
第二节 体质测量评价的方法	133
第三节 大学生体质健康标准	139
思考题	150
参考文献	151

第一章

体育与健康知识

第一节 健康的含义

健康是人类生存和发展的最基本的条件，也是创造社会物质文明和精神文明的基础。同时健康又是人类的丰厚资本，没有健康，就没有成功；没有健康，就没有收获，没有健康，就没有发展……

人类的健康观念是随着社会的发展和生活水平的提高而不断变化的。受到时间、地理、文化、社会等因素的影响，不同时代的人们对健康这一概念有着不同的理解。过去，人们片面地把健康理解为“健康就是没有疾病，有病就不健康”；也有人认为“能吃能睡就是健康”；还有人认为“身体虚弱、精神面貌不好就不健康”；1978年9月国际初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》强调指出：“健康是基本人权，达到尽可能高的健康水平是世界范围内一项最重要的社会性指标”，要求人们重视健康的价值，树立“人人为健康，健康为人人”的观念。随着社会的进步、发展，健康已经发展成为一个多维概念，涉及身体、心理、社会适应和道德等方面。

人类对健康的需要和认识是不断变化、不断更新的，概括起来可分为神灵医学模式、自然哲学医学模式、生物医学模式、现代医学模式四个阶段。

在古代，人们认为生命系神所赐，患病是神的惩罚，保护健康和治疗疾病主要依赖于求神问卜，祈求神灵对人的保佑，此阶段为神灵医学模式阶段。随着生产力的提高，对于疾病与健康的认识也有了发展，如古希腊医学家希波克拉底（Hippocrates）认为：“人体存在血液、黏液、黑疸、黄疸四种体液，如各体液配合正常，人就健康，配合不正常，人就生病。”我国传统医学的阴阳五行和内因、外因的病因学说，已将健康、疾病与人类生活环境相联系，凭经验来调整人体内外环境的平衡，以达到治疗疾病保持健康的目的，这段时期为经验医学时期，称之为自然哲学医学模式阶段。到16世纪中叶，自然科学有了明显的进步，生物科学和医学有了重大发展，使人类有可能以生物学观点来阐述生命现象，从器官和细胞角度来寻找组织损害或生物分子结构和生化代谢方面的变化，并逐步探明生命过程中许多内在复杂的联系。从这一角度来认识疾病与健康，对疾病作出诊断，提出治疗对策，此阶段为生物医学模式阶段。它在人类与疾病作斗争以及指导、促进和保护人类健康的历史进程中发挥了重要的作用，做出了重大贡献。然而，生物医学模式是将人作为生物进行研究，在处理人体健康与疾病时，仅重视生物理化因素及躯体疾患，常将人体结构及功能的完好程度作为衡量健康的唯一标准，而忽视了非生物因素对健康的重要作用。进入20世纪，特别是50年代以后，越来越多的研究表明，人的健康与疾病，不单纯受生物因素的影响，即便是以生物因素为主的传染病，

也日益受社会心理因素和个人生活方式的影响。原先的生物医学模式忽视了这些因素的作用,从而暴露了它的局限性。美国学者恩格尔(G. L. Engle)在20世纪70年代首先提出了生物医学模式应转向生物-心理-社会医学模式,亦称为现代医学模式。这一模式几乎概括了影响人类健康的各类因素,突出了社会、心理因素在导致疾病中的作用,使人们对疾病和健康的总体认识有了根本的改变。

1948年世界卫生组织(World Health Organization, WHO)在其宪章中指出:“健康不仅是免于疾病和虚弱,而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完美状态”。

身体健康:指人在生理学方面的健康,即机体完整或功能完善。同时还包括掌握常见的健康障碍和疾病的预防和治疗的基本知识,并能采取合理的预防、治疗和康复措施。

心理健康:指人的内心世界丰富而充实,处事态度和谐安宁,与周围环境保持协调。包括两层含义,一是自我人格完整,心理平衡,有较好的自控能力,对自身健康有自知之明,能正确评价自己;二是有正确的人生目标,不断追求和进取,对未来充满信心。

社会适应良好:指一个人的外显行为和内在行为都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,能与他人保持正常人际关系。

健康是个多维概念,包括身体、心理、社会适应以及道德等诸多方面的健康,健康是个体也是社会发展的组成部分。个体的健康是人们得以生存和进步的现实,社会大群体的健康是社会发展的理想。

1989年,WHO又进一步深化了健康的概念,认为健康包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。从而把人们对健康的认识提高到一个崭新的水平。目前,世界各国学者公认它是一个全面的、明确的、广泛适用的、科学的健康概念。



小贴士

健康的标准

精力充沛,能担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳
 处事乐观,态度积极,乐于承担责任
 善于休息,睡眠好
 应变能力强,能适应外界环境中的各种变化
 能够抵御一般感冒和传染病
 体重适当,身体匀称,站立时头、肩位置协调
 眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不发炎

第二节 亚健康状态

一、亚健康的含义

亚健康状态是一种介于健康与疾病之间的状态,又叫“第三状态”或“灰色状态”,

是指机体在不良内外环境刺激下引起心理、生理的异常变化,但尚未达到明显病理性反应的程度。从生理学角度来讲,就是人体各器官功能稳定性失调但尚未引起器质性损伤,医学检查所得各项生理、生化指标均无明显异常,医生无法作出明确诊断,机体呈现活力降低、功能减退状态。在此状态下如能及时调控,可恢复健康状态,否则会发生疾病。亚健康状态基本上是由机体组织结构的退化(老化)及生理功能减退所致,因而目前将人体衰老的表现也作为亚健康状态的一种类型。

亚健康在临床上常被诊断为疲劳综合征、内分泌失调、神经衰弱、更年期综合征等。其在心理上的具体表现为精神不振、情绪低沉、反应迟钝、失眠多梦、白天困倦、注意力不集中、记忆力减退、烦躁、焦虑、易惊等。在生理上则表现为疲劳、乏力、活动时气短、出汗、腰酸腿疼等。此外,还有可能出现心血管系统变化,如心悸、心律不齐等症状。

小贴士

有关专家经过长期研究后,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)

该公式说明,有益于健康的是“长寿三要素”,公式中分子越大身体越健康,分母越大身体越差。

国内外研究表明,现代社会完全符合健康标准的人约15%,患有疾病的人约15%,其余近70%的人都处在不同程度的亚健康状态。打个比方,如果健康和疾病是生命过程的两端的话,生命过程就像一个两头尖的橄榄,中间突出部分就是处于健康与有病之间的亚健康状态。亚健康包含前后衔接的几个阶段,即与健康紧邻的可称为轻度身心失调,常表现为疲劳、失眠、胃口差、情绪不稳定等,约占人群的25%~28%。这种失调者持续发展,可进入潜临床状态,此时,已呈现出发展某些疾病的高危倾向,处于这种状态的人超过1/3,他们除了表现为身心失调外,还常伴有慢性咽痛、反复感冒、精力不支等。另有约10%的人处于潜临床和疾病之间,即前临床状态,指已有了病变,但症状还不明显,或还没有引起足够重视,或未求诊断,或即便医生作了检查,一时尚未查出。

二、造成亚健康的原因

造成亚健康的原因有四种。

(一) 过度疲劳造成的精力、体力透支

因生活、工作节律加快,竞争的日趋激烈,使人们用脑过度,身心长时期处于超负荷紧张状态,造成身心疲劳。表现为疲劳、精力不足、注意力不集中、记忆力减退、睡眠质量不佳、颈背腰膝酸楚疼痛、性机能减退等。长期下去,必然导致内脏功能过度损耗、机能下降而出现亚健康状态。

人的适应能力及在运动中承受的运动量是有限的,剧烈运动对人体有不利影响。

因剧烈运动对糖酵解系统要求较高,会迅速消耗肌糖元,如长期得不到恢复则出现慢性能贮消耗,导致慢性疲劳症状,即过度训练综合征。表现为运动成绩下降,肌肉力量、协调性及本人的最大工作能力下降、食欲降低、体重下降、肌肉软弱、精神萎靡或过敏、有时恶心、睡眠紊乱、安静心率上升、血压升高等。过度训练常伴随自主神经系统的异常反应、明显的内分泌功能紊乱以及免疫系统机能降低,是比较明显的亚健康状态。

(二) 人的自然衰老

人大约从 30 岁左右就开始衰老,到了一定程度,人的机体器官开始老化,出现体力不足、精力不支、社会适应能力降低等现象。譬如女性出现更年期综合征时,生理功能紊乱、精神和情绪躁乱;男子虽然更年期综合征症状不明显,但是也会产生性机能减退、精神烦躁、精力下降等综合症状。这时人体是没有病变的,但是已经不是完全健康的,属于亚健康状态。

(三) 现代身心疾病,如心脑血管病、肿瘤等疾病的前期

现在世界各国公布的自然死亡前三位病因,几乎都是心、脑血管疾病和肿瘤。在这些病发病前的相当长时期内,机体可能处于亚健康状态,人体内脏系统虽然没有显著病变,但已经有功能性障碍,如胸闷、气短、头晕目眩、失眠健忘、心悸、无名疼痛等。各种仪器和化验手段都不能发现病变结果,没有对症的药,也没有合理的解释。

(四) 人体生物周期中的低潮时期

即使是一个健康的人,在某一特定的时期也可能处于亚健康状态。人的体力、精力、情绪都有一定的生物节律,有高潮也有低潮,脑力和体力都有很大的反差。在低潮时期,就会表现出亚健康状态。



小贴士

亚健康的自测

- (1) “将军肚”早现。25~50 岁的人,大腹便便,是成熟的标志,也是高血脂、脂肪肝、高血压、冠心病的伴侣。
- (2) 脱发、斑秃、早秃。每次洗发都有一大堆头发脱落,这是工作压力大、精神紧张所致。
- (3) 频频去洗手间。如果你的年龄在 30~40 岁之间,排泄次数超过正常人,说明消化系统和泌尿系统开始衰退。
- (4) 性能力下降。中年人过早地出现腰酸腿痛,性欲减退或男子阳痿、女子过早闭经,都是身体整体衰退的第一信号。
- (5) 记忆力减退,开始忘记熟人的名字。
- (6) 心算能力越来越差。

- (7) 做事经常后悔、易怒、烦躁、悲观，难以控制自己的情绪。
 - (8) 注意力不集中，集中精力的能力越来越差。
 - (9) 睡觉时间越来越短，醒来也不解乏。
 - (10) 想做事时，不明原因地走神，脑子里想东想西，精神难以集中。
 - (11) 看什么都不顺眼，烦躁，动辄发火。
 - (12) 处于敏感紧张状态，惧怕并回避某人、某地、某物或某事。
 - (13) 为自己的生命常规被扰乱而不高兴，总想恢复原状。对已做完的事，已想明白的问题，反复思考和检查，而自己又为这种反复而苦恼。
 - (14) 身上有某种不适或疼痛，但医生查不出问题，而仍不放心，总想着这件事。
 - (15) 很烦恼，但不一定知道为何烦恼；做其他事常常不能分散对烦恼的注意，也就是说烦恼好像摆脱不了。
 - (16) 情绪低落、心情沉重，整天不快乐，工作、学习、娱乐、生活都提不起精神和兴趣。
 - (17) 易于疲乏，或无明显原因感到精力不足，体力不支。
 - (18) 怕与人交往，厌恶人多，在他人面前无自信心，感到紧张或不自在。
 - (19) 心情不好时就晕倒，控制不住情绪和行为，甚至突然说不出话、看不见东西、憋气、肌肉抽搐等。
 - (20) 觉得别人都不好，别人都不理解你，都在嘲笑你或和你作对。事过之后能有所察觉，似乎自己太多事了，钻了牛角尖。
- 我们可以对照以上“信号”自我检查，具有上述两项或两项以下者，则为“黄灯”警告期，目前尚无需担心；具有上述3~5项者，则为一次“红灯”预报期，说明已经具备“疲劳综合征”的征兆；6项以上者，为二次“红灯”危险期，可定为“疲劳综合征”的“预备军”。

第三节 行为与健康

一、行为与健康的关系

人的行为既是健康状态的反映，同时又对人的健康产生巨大的影响。健康行为是指一切有利于提高身体健康水平，降低损害健康的危险因素的活动和习惯。包括经常自觉参加体育锻炼、摄取健康平衡的膳食、保持充足适宜的睡眠、对精神紧张和压力予以放松和处理、安全的出行习惯、不吸烟、节制饮酒、不吸毒、无不正当的性行为等。

人的健康状况同时也受潜在的生理和生活方式遗传因素的影响和制约。生理的遗传已被人们所熟知，但生活方式的遗传往往被人们所忽视。生活方式的遗传对人的健康产生着潜移默化的影响，如不健康的饮食习惯、吸烟和紧张行为有一代传一代的倾向，但

这些遗传行为是能够通过努力加以改变的。

环境对健康的影响是多方面的，自然环境因素有气候、海拔高度、空气、饮用水、各种污染等；社会环境因素有家庭、人际关系、工作环境等。

遗传和环境对人体健康的影响有些是不可避免或控制不了的，但有些是在于人们的选择。人们所选择的行为方式，直接影响着他们的健康状况。

二、培养健康行为的方法

现代健康包括生理健康、心理健康和社会适应健康，那么怎样建立和养成健康行为呢？

（一）养成健康习惯

除了勤洗手、勤剪指甲、勤理发和洗澡等，还要自觉养成不吸烟、少饮酒、多喝茶等良好的健康习惯。吸烟是引起多种疾病的元凶，是不健康的行为。少量饮酒可促进血液循环，扩张血管，解除疲劳。茶是健康饮料，茶多酚具有抗氧化作用，有降脂、防癌、提高免疫功能和抗衰老的作用，但饭后半小时内少饮茶，否则会影响铁和钙等营养素的吸收。

（二）讲究心理卫生

做好自我心理调整，是建立和养成健康行为的重要一环。培养一些有益健康的爱好，如绘画、书法、集邮等，是保持心理健康不可缺少的条件。其次，还应与社会保持密切联系，坚持社会活动，参加公益的集体劳动，做好人好事，广交朋友，从中得到奋发向上的精神，会使精神和身体都健康。

（三）积极进行体育锻炼

生命在于运动，保持脑力和体力协调地运动是预防和消除疲劳，保证健康的重要因素。好静不好动，是导致肥胖和脑血管疾病的危险因素。体育锻炼贵在坚持，重在适度。

（四）营养全面平衡

人类的疾病和死亡均与营养不均衡有关。从饮食入手，通过科学合理的膳食“吃”出健康来，摆脱恼人的慢性病痛。

（五）生活起居有规律

在现代信息化社会，生活节奏快，容易产生疲劳，因而应努力做到：

- ① 生活有规律，这是消除疲劳的重要方法；
- ② 多睡觉，找出适合自己需要睡眠的固定时间，切忌熬夜，少过夜生活；
- ③ 培养兴趣爱好，过好双休日，劳逸结合，消除体力和脑力疲劳。

三、不良行为和生活方式对健康的危害

（一）吸烟

把吸烟称为“现代的鼠疫”一点也不过分。烟草可以说是一种慢性自杀剂，它的化学成分十分复杂，仅有毒物质就有 20 多种。香烟点燃后产生的烟雾中，竟有多达 750 种以上的刺激和毒害细胞的物质。据统计，肺癌的发病率与开始吸烟的年龄有直接的关系，肺癌的发病率对于 20~26 岁开始吸烟者为不吸烟者的 10 倍，对于 15~19 岁开始

吸烟者为不吸烟者的 15 倍, 小于 15 岁吸烟者为不吸烟者的 19 倍。15 岁以前开始吸烟者比 25 岁开始吸烟者死亡率高 55%, 比不吸烟者高 1 倍多。

小贴士

吸烟对身体健康的影响

即时影响:

心脏跳动加快、血压上升、血管收缩。

降低血液中脂肪酸、葡萄糖及一些性激素的浓度。

长期影响:

中风、心脏及循环系统疾病、癌症、肺病及呼吸疾病。

牙齿变黄、口臭。

皮肤出现皱纹及干燥。

肺活量减小、呼吸困难、体力下降。

每吸一支烟, 寿命缩短 11 分钟。

身体对疾病的抵抗能力下降。

(二) 酗酒和嗜酒

酒的主要成分是酒精(乙醇)。一般啤酒含酒精 3%~5%; 果酒 10%~20%; 白酒 38%~65%。长期酗酒将形成慢性酒精中毒, 对人体的危害极大。据联合国提供的资料表明, 20 世纪 90 年代世界酗酒死亡 75 万人, 长期大量嗜酒者死亡率比一般人高 1~3 倍。酗酒使俄罗斯男性公民平均寿命由 64.9 岁下降至 58 岁。酒能损害口腔、胃、肠黏膜, 诱发胰腺炎、食道炎、胃炎及十二指肠溃疡, 还会使肝脏及结缔组织增生, 从而导致肝硬化。在西方国家, 20%~25% 的肝硬化是嗜酒引起的。酗酒和嗜酒还损伤神经系统功能, 如导致酒精性神经症、小脑萎缩等。

酒对肺也有影响, 进入身体的酒一部分是从肺部排出的, 呼吸道受到刺激, 就会降低其对疾病的防御功能。据调查, 常过量饮酒的人肺结核的发病率比正常人高 9 倍。长期过量喝酒还会使血管失去弹性, 管壁变窄, 从而造成动脉硬化、高血压, 诱发心肌梗塞和脑出血。酒精对生殖系统也有毒害, 由于酒精影响内分泌腺水平, 引起染色体畸变、性功能障碍、精子畸形, 导致胎儿发育缺损, 智能低下。在我国低能儿中, 父母有嗜酒史者在 50% 以上。妇女酒后受孕, 可使胎儿畸形或智力迟钝。对于学生来说, 过量饮酒最大的危害是损害脑细胞, 过量喝酒后在短时间内会产生兴奋, 甚至感情冲动, 粗鲁无礼, 很快会转入大脑抑制, 神志迷糊, 这种抑制过程可以持续很长时间。经常酗酒的人必然会导致智力下降、记忆力减退, 严重的甚至会引起酒精中毒精神病。

(三) 吸毒

1. 什么是毒品

毒品通常指能使人成瘾的药物, 种类很多, 各国因其流行的种类不同而设定其范

围。我国在1990年12月28日全国人大常委会颁布的《关于禁毒的决定》中，根据当时的情况将毒品定义为“鸦片、海洛因、吗啡、大麻、可卡因以及国务院规定管制的其他能够使人形成瘾癖的麻醉药品和精神药品”。毒品、吸毒是我国的习惯讲法，而国际惯例上只讲麻醉品、精神药品的滥用。

2. 毒品对人体健康的危害

(1) 吸毒对消化系统的危害

绝大多数毒品均有抑制食欲作用。部分吸毒成瘾者就是误认为毒品可以用来减肥而开始吸毒的，毒品的抑制食欲作用不仅引起身体消瘦，还可导致某些人体必需的维生素和矿物质缺乏，从而引起一系列营养不良综合征。

(2) 吸毒对神经系统的危害

吸食拌有掺杂物的海洛因后，会引起一系列的神经系统病变，如惊厥、震颤、麻痹、周围神经炎、弱视、远离注射部位的肌肉功能障碍。长期吸毒可引起智力减退和个性改变，以及海洛因过量引起的呼吸抑制，造成脑缺氧。另外静脉注射拌有掺杂物的毒品，也可直接引起脑栓塞。可卡因滥用还可引起颅内出血、抽搐、持续性或机械性重复动作、共济失调和步态异常等。

(3) 吸毒对心血管系统的危害

很多毒品可以对心血管系统产生直接毒性，吸毒经常引起各种心律失常和缺血性改变，如可卡因引起心律失常、血管痉挛，冠状动脉痉挛导致心肌梗塞。可卡因还可引起冠状动脉粥样硬化，使血小板聚集引起小血管内血栓形成，进而引起栓塞。

(4) 吸毒对呼吸系统的危害

吸毒可通过三种主要途径对呼吸系统造成严重破坏。经呼吸道滥用毒品对呼吸道有直接刺激；通过不同途径进入体内的毒品对呼吸道有特异性毒性作用；由吸毒引起的营养不良和感染也可能波及呼吸系统。如海洛因过量或中毒时可发生海洛因性肺水肿，如果抢救不及时往往会导致死亡。

3. 吸毒容易成瘾

毒品的成瘾性是指对毒品产生强烈的渴求欲望，并反复地使用毒品，以取得快感或避免出现痛苦，使吸毒者处在一种特殊的精神和身体病态中。毒品成瘾可分精神依赖性和身体依赖性两种。

(1) 精神依赖性

精神依赖性亦称心理依赖性，俗称“心瘾”。这是毒品对中枢神经系统作用所产生的一种特殊的精神效应，毒品使用者处于一种追求使用毒品的强烈欲念下，这种欲念强迫吸毒者不顾一切地去寻求毒品，以满足自己的欲望，使吸毒者身不由己，陷入不能自拔的深渊。

(2) 身体依赖性

身体依赖性又叫生理依赖，这是中枢神经系统对长期使用成瘾性毒品所产生的一种适应性状态。这时候身体必须在足量毒品维持下，才能保持正常状态，一旦停止使用毒品，生理功能就会发生紊乱，出现一系列严重反应，称戒断症状。以海洛因为例，其戒断症状表现为打呵欠、流泪、流涕、皮肤起鸡皮疙瘩、出汗、瞳孔散大；肌肉、骨、关

节疼痛、寒战、体温升高、焦虑、烦躁不安；严重者号叫、撞墙、在地上打滚，甚至出现自杀行为。

4. 戒毒

现代医学认为，吸毒成瘾的形成与生物、心理以及社会等诸因素密切相关。因此，戒毒治疗也就不同于一般疾病的治疗。现在全球公认的戒毒治疗方案，并非仅仅着眼于身体症状一个方面，而是从吸毒成瘾的机制出发，给予生物-心理-社会模式的全面考虑，这种现代戒毒模式包括了脱毒、康复、后续照管 3 个阶段。

(1) 脱毒阶段

这是戒毒的开始，主要采用冻火鸡法、梯度戒毒法、替代递减脱毒疗法、中医学戒毒疗法等药物治疗方法，使吸毒成瘾者顺利渡过急性戒断反应期，帮助解决身体上的戒断症状。使吸毒者能够脱离毒品而没有生理上的痛苦，通常需要 1~3 周时间。此阶段若只进行单纯的脱毒治疗，则疗效不佳，其近期的复吸率可高达 90% 以上。

(2) 康复阶段

在常规的脱毒治疗中，由于药物的作用只是消除了生理戒断症状，而戒毒者的心理、神经功能、身体状况还未恢复，行为还未得到矫正，这些都是导致复吸的因素，因此需要有一个过程来处理脱毒后的稽延性戒断症状、心理和行为问题，这个过程就是康复阶段。该阶段通常需要 6~12 个月。

(3) 后续照管阶段

在戒毒者回归社会之后，建立“监督、扶持、帮教系统”，给予后续照管，以便为戒毒者提供心理、专业或职业辅导以及其他方面的支持和帮助，使他们能作为一个正常人适应并融于社会生活之中。该阶段需要 1~3 个月或更长时间。

(四) 不良的性行为

不良的性行为是传播性病的主要途径。目前国际上列为性病的病种已逾 20 种，我国重点防治的性病有 8 种，即淋病、梅毒、生殖器疱疹、非淋菌性尿道炎、尖锐湿疣、软下疳、性病性淋巴肉芽肿、艾滋病。当性病患者与健康人进行性接触时，病原体很容易侵入健康人体而感染。但有些病原体亦可通过非性接触途径传染，如被病原体污染的毛巾、内衣、便器、浴盆、注射器针头等，或通过输血、注射血制品、接受器官或组织移植等途径而感染。此外，某些性病还可以在妊娠和分娩过程中，由母体传给胎儿或新生儿。

被称为“世纪瘟疫”的艾滋病与人们的性生活、性行为密切相关，它是一种主要由性接触和血液传播的传染病。发病原因是一种名叫 HIV 的逆转录病毒，当它进入人体后，很难被人体的免疫系统识别和清除，反过来专门破坏人体用于抗御疾病侵袭的免疫细胞，最后造成人体对疾病的防御能力全面崩溃，引起各种恶性肿瘤、真菌和霉菌感染与神经系统疾病交替发生，病人最后死于感染和衰竭。自 1981 年在美国首次发现以后，目前已在全世界蔓延开来，据联合国最新统计报告，全世界感染艾滋病毒的人数已达 3600 万，艾滋病患者中 90% 是 20~49 岁的中青年。艾滋病是一种很难对付又很可怕疾病，但它的传播途径非常明确，因此也比较好预防。

艾滋病是可以预防的，艾滋病病人和艾滋病病毒感染者传出的病毒可以及时杀灭；

或者不让含有艾滋病病毒的血液、精液、阴道分泌物、乳汁污染健康人，就能有效地预防艾滋病。具体预防措施如下。

① 洁身自爱，遵守性道德，自觉抵制“性自由”、“性解放”等思潮的侵袭，避免婚前和婚外性行为，摒弃卖淫、嫖娼。如患有性病，要彻底治疗，否则破损处会增加感染艾滋病病毒的机会。正确使用质量合格的安全避孕套，妇女有权在性交时要求对方使用安全避孕套。

② 拒绝任何毒品，已吸毒者要坚持戒毒。避免与吸毒者发生性关系。未戒毒品的人要避免与他人共用针具静脉注射毒品。

③ 避免不必要的输血和注射，必须接受注射时，使用一次性并经过严格消毒的注射针头，做到“一人一针、一管一用一消毒”。不与别人共用牙刷、剃须刀，不用未消毒的器具穿耳孔、拔牙、文身、美容。

④ 感染了艾滋病的妇女应避免怀孕和哺乳，男方是艾滋病病毒感染者应考虑不要孩子。

（五）不良的生活方式

1. 不良生活方式的特点

① 潜伏期长。不良的生活方式会导致中年以后的心血管疾病的发生。肺癌患者的吸烟史大多数长达10年以上。

② 特异性差。一种不良生活方式往往与多种疾病和健康问题有关，例如，吸烟与肺癌、冠心病、支气管炎、口腔癌、喉癌、食道癌、胃肠十二指肠溃疡等多种疾病有关，最终因不同个体的细胞、器官、系统脆弱性不同而表现出不同的疾病。

③ 联合作用强。例如，饮食中动物脂肪含量过多与饱和脂肪酸含量过多可导致高血脂症，高血脂症是冠心病发病和恶化的必要条件；生活紧张刺激可使血压升高，进而引起血管内膜损伤，促使脂质在血管内膜的沉积；烟草中的有害物质亦可使血管内膜损伤，并使血管中氧含量降低，增加心脏的负担。这些因素的联合作用，使冠心病的发病危险性变得更大。

④ 易变性大。例如，适量的运动有利于健康，但运动量过大，则有害于健康。

⑤ 广泛存在。不良生活方式广泛存在于人们的日常生活之中，而且大多数人已经养成习惯，其危害往往是潜在的、不明显的，使人们对它的认识受到限制，同时也给行为干预增加了难度。

2. 不良生活方式的主要表现

① 不良饮食习惯。不良饮食习惯的形成与多种因素有关，归纳起来有以下几个方面。

一是社会环境因素。人类在地球上大约生活了400万年，其中绝大多数时间是生活在原始生活状态。因此，人体代谢需要的基本模式是适应天然食物成分营养环境，需要吃多种类、多样化的动植物，其基本的特点是低脂肪、低盐、低糖、高钾、高纤维。随着科学技术的发展，人民生活水平的提高，物质生活极大地丰富，食物的结构也随之发生了很大变化，人们大量享用高糖类、高蛋白、高脂肪的美味食品，致使食物结构失衡。再者，精制食品的不断出现，也使人体代谢失去了天然食物成分营养

环境。

二是自然环境因素。人们的饮食行为在一定程度上也受地球和气候的影响,例如,我国北方地区冬天多吃腌菜、咸菜,缺少维生素 C,这样不利于阻断致癌的亚硝酸类化合物的形成,因而北方地区是胃癌的高发地区。又如,我国珠江三角洲、长江三角洲、雷州半岛、北部湾附近,甚至山东半岛的沿海地区等,为肝癌高发区,这与气候潮湿、天气多雨,粮食易霉变,人们多吃霉变的食物有关。

三是风俗习惯因素。风俗习惯往往使一些饮食行为在一个人群中延续数代之久,如东南亚的居民有嚼烟和吃槟榔的习惯,这致使该地区口腔癌发病率高于一般地区。还有我国一些少数民族有吃生肉的习惯,这是导致人群中旋毛虫感染率较高的主要原因。

② 不良的生活习惯。不良的生活习惯主要包括两大方面:一是懈怠,二是不参加体育锻炼。在文明社会中,有人惯于依赖自动化和物质享受,懒动脑子,四肢懈怠,甚至每天有五分之四的时间是在床上或座椅上渡过的。懈怠这类不良生活习惯的主要表现如下。

一是思维迟钝。写文章作报告由别人代劳,计算记忆靠电脑帮助,读书、看报十目一行,电视机、录像机使其逍遥。长此下去,大脑功能渐渐退化,思维逐渐迟钝,分析判断能力下降,怕烦喜静,懒散健忘。

二是四肢疲软。家里有洗衣机、电饭煲、电冰箱、吸尘器,大大地减少了家务劳动的强度;外出乘车,上下楼乘电梯,出差乘飞机,旅游登山乘缆车。致使四肢不勤,手脚软弱无力,动辄感到疲劳。

三是体质虚弱。表现在越安逸越想安逸,越闲越怠,由此造成精神萎靡、哈欠不断、喜躺思睡、不求上进。

而不参加体育锻炼,长期疏于运动,会使身体机能退化,出现种种危机,极可能导致神经衰弱、心血管疾病、糖尿病、肥胖症等多种非传染性疾病的发生。因为每个人都必须靠运动来维持生命,凭借运动来促进人体的新陈代谢,不断调适人的体能、情绪、心智和社会压力等。

3. 不良生活方式对健康的危害

生活方式病主要是由不良饮食习惯、精神紧张、吸烟酗酒及减少运动等不健康的生活方式造成的。有调查研究表明,目前人群疾病谱和死亡谱与以前相比已发生很大变化。疾病的病因按生活方式、行为因素、人类生物学因素、环境因素、保健服务因素等方面划分,其中,生活方式、行为因素几乎占 50%。世界卫生组织的专家指出:因生活方式病(如高血压、心脏病、中风、癌症和呼吸道疾病等)而导致死亡的人数,目前在发达国家占总死亡人数的 70%~80%,在不发达国家中也占 40%~50%。据估计,到 2015 年发达国家心血管病的死亡人数将从 1985 年的 1320 万增至 2450 万,同时发展中国家死于此病的人数也将由 720 万增至 1670 万。目前全球每年大约有 700 万新的癌症病例,并有 500 万例死亡。美国科学家在历经多年对生活方式疾病的研究后发现,超过自身标准体重 25% 的青少年肥胖者,最终受害在成年之后,这样的男子在 70 岁以前极易发生冠心病、动脉粥样硬化、中风、结肠癌等疾病,其死亡率近似普通患者的 2 倍;这样的女子在 70 岁以前则易得关节炎、动脉粥样硬化及丧失劳动能力等。