



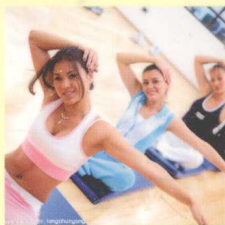
全国高职高专教育“十一五”规划教材

体育健身

Sports

——高职体育实践教程

尹大川 王继学 常景民 主编



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

全国高职高专教育“十一五”规划教材

体育健身——高职体育实践教程

Tiyu Jianshen——Gaozhi Tiyu Shijian Jiaocheng

尹大川 王继学 常景民 主 编
穆 旭 张 宇 于志培 副主编



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

体育课程是高职院校学生的必修课,本教材在公共体育课程教学计划内容的基础上,着重介绍了各运动项目的起源与发展、技战术要领、规则与裁判法、锻炼与欣赏价值等方面的知识。增选了一些深受学生喜爱的如轮滑、街舞、跆拳道、瑜伽等时尚的项目内容,通过“生命在于运动”和“运动遵循科学”等九章,阐述了正确的体育意识、健康观念以及相关的运动原理、生理知识和客观规律。各章节内容均以讲故事的形式导入,期望借此激发广大同学的阅读兴趣。

本书可作为高职高专学校体育课程教材,也可供开设上述体育课程的相关学校参考。

图书在版编目(CIP)数据

体育健身:高职体育实践教程/尹大川,王继学,常景民主编. —北京:高等教育出版社,2010.6

ISBN 978-7-04-029888-8

I. ①体… II. ①尹…②王…③常… III. ①健身运动—高等学校:技术学校—教材 IV. ①G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 085896 号

策划编辑 刘洛克 责任编辑 王玲 封面设计 张楠 责任绘图 于博
版式设计 张岚 责任校对 姜国萍 责任印制 张泽业

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 北京地质印刷厂

开 本 787 × 1092 1/16
印 张 16.25
字 数 400 000

购书热线 010-58581118
咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2010 年 6 月第 1 版
印 次 2010 年 6 月第 1 次印刷
定 价 27.90 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 29888-00

前言

伴随着我国经济的飞速发展,社会对职业技术类人才的需求也日益增大,我国高等职业教育呈现出了持续、健康、快速的发展势头。如今,在我国的高等教育领域,无论是招生人数,还是院校数量,高职高专都已占据了半壁江山。体育教育作为一种重要的育人手段,在提高个体身心素质、培养团队合作精神和提升公共规则意识等诸多方面,均有着不可替代的作用。对于步出校门即将走上工作岗位的职业院校学生来说,高职高专学校的体育教育,可能是他们一生中接受体育教育的最后时期,基于此,高职高专体育课程建设只有从专业建设转向内涵建设,才能更好地发挥学科优势,适时地在培养学生终身体育观、强化道德文化素养、造就高素质技能型人才方面作出应有的贡献。

本教材以教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为编写的指导思想,结合近年来国内职业技术学院的办学要求和体育教学特点,广泛汲取了最新同类教材的精髓。各章节均采用“情景导入”、“基本技术”、“规则介绍”、“欣赏提高”等模块化编写方式,力求做到知识化、趣味化,以提升学生的体育学习兴趣。编委会认为,体育实践的具体方法和手段,更多的属于任课教师的运用范畴,同时也因为篇幅的限制,所以本教材对这方面内容涉及较少。而是把编写的重点放在技术技能的规范性上,试图通过对既定教学方法步骤的弱化,来为学生营造创新的思维空间,从而体现教材的启发性。

本教材包括了体育理论和实践两方面的内容,涵盖了体育知识、身心健康、运动技能及社会参与等领域的内容。第一章着重提高学生对体育与健康关系的认识、灌输正确的健康观念、增强运动的兴趣、养成自觉锻炼的习惯;第二章主要介绍体育学习和实践的生理知识、运动原理、客观规律以及伤病预防和急救措施。按传统分类法将足球、篮球、排球归为“大球运动”章节;将乒乓球、羽毛球、网球归入“小球运动”一章;田径、游泳各自独立成章;武术、跆拳道、毽球、跳绳等组成“传统运动”章节;将健美操、器械体操、健美运动、瑜伽等归于“塑型运动”一章;滑行类以及时尚休闲、户外拓展等组成“户外休闲运动”章节。

参加本书编写的有:

尹大川(北京电子科技职业学院)、刘军利(北京交通运输职业学院)(第一、二章);常景民(北京农业职业学院)(第五、六章);穆旭(首钢工学院)(第八、九章);张宇(北京经济技术职业学院)(第七章);王继学(北京电子科技职业学院)(附录);于志培(天津工程职业技术学院)(第三章第一节)、杨青(北京电子科技职业学院)(第三章第二节)、龙明丽(北京电子科技职业学院)(第三章第三节)、伍严(北京电子科技职业学院)(第四章第一、二节)、杨金荣(北京电子科技职业学院)(第四章第三节)。

限于编者学识水平,疏漏不当之处在所难免,诚请阅者惠及指正,以便我们及时修正和不断提高。

编 者
2010年4月

目 录

第一章 生命在于运动	1	第三章 大球项目运动	41	第六章 游泳运动	123
第一节 健康的自我评估	1	第一节 足球	41	第一节 竞技游泳	123
第二节 树立正确的健康观念 ...	6	第二节 篮球	50	第二节 实用游泳	138
第三节 体育在职业教育中 的 功效	13	第三节 排球	61	第三节 游泳安全卫生知识 ...	144
第二章 遵循科学的运动	21	第四章 小球项目运动	71	第七章 传统项目运动	149
第一节 科学引领下的运动 健身	21	第一节 乒乓球	71	第一节 初级长拳	149
第二节 体育锻炼需遵循的 科学规律	29	第二节 羽毛球	81	第二节 太极拳	156
第三节 运动健身安全措施 与急救常识	33	第三节 网球	92	第三节 跆拳道	166
第三章 大球项目运动	41	第五章 田径运动	99	第四节 其他传统健身项目 ...	172
第一节 足球	41	第一节 走、跑	99	第八章 塑形运动	176
第二节 篮球	50	第二节 跳	107	第一节 形体训练	176
第三节 排球	61			第二节 健美操	185
第四章 小球项目运动	71			第三节 竞技体操	198
第一节 乒乓球	71			第四节 健美运动	202
第二节 羽毛球	81			第五节 瑜伽	211
第三节 网球	92			第九章 户外休闲运动	217
第五章 田径运动	99			第一节 滑行类运动	217
第一节 走、跑	99			第二节 户外拓展运动	226
第二节 跳	107			第三节 时尚休闲运动	230
				附录一 一般球类比赛的组织及编排 ...	240
				附录二 常用比赛场地的尺寸及画法 ...	244
				参考文献	252

第一章

生命在于运动

本章提要:体育是人一生中最早接触到的教育形式,自从人类诞生以来,运动即如影随形,“生命在于运动”成为人类发展进程最好的诠释。人从动物中来,却又要远离动物而去,实现这一超越,就要求人类不断地进行创造,这便对人的自身能力提出了要求。体力和智力是人类所具有的物质和精神力量,体育运动正是这两种力量的集中体现。体育的众多价值和功能,作用于社会的方方面面,使其成为现代人的一种生活方式和自我完善的重要手段。对健康关注度的提高,是社会进步的标志,然而现代化也给人类的健康带来诸多隐患,对此,只有清晰的认识,才能防患于未然。高职学校体育就是要灌输正确的健康观念,提高学生对体育与健康关系的认识,通过技术技能的学习,在提高运动能力的同时,增强学生运动的兴趣,养成自觉锻炼的习惯,从而以良好的身体,进取的心态,健康快乐地生活。



第一节 健康的自我评估

情景导入



古人的“体检”

在古代,我们的祖先就总结出了许多养生健身、祛病延年的方法,为我们所熟知的如达摩拳、易筋经、五禽戏等,这些其实都是古人的“广播体操”,由于年代久远的缘故,而被后人渲染成了盖世神功。其实,这些方法和针灸疗法、推拿按摩、气功调理一样,都是我国传统医学的保健手段,其目的就是要做到“未雨绸缪、防患未然”,所谓

“不治有病治未病”。

人的健康的确是每一个人乃至每一国家首要关注的问题,现在政府每年都为企事业单位职工进行免费体检,一些居民社区也有类似的活动。但在没有现代医疗检测设备之前,我们的古人是如何知晓自己健康与否而“治未病”呢?

当然是“望”、“闻”、“切”、“问”!建立在阴阳五行学说基础上的中医,将人体各器官看作彼此相关联的统一体,通过脉向、眼底、舌苔、尿色等,就能推测出病变来,不过这需要一定的专业知识。其实简单易行的检测方法我们的古人也总结出了许多,比如:扣齿三十六,左右各五圈,鼓腮三十六。意即:上下牙齿相磕36下,舌头贴着上下牙床左右各转5圈,再连续不断地鼓动腮帮子36次。此时,如果满口生津,证明身体处于良好状态,如果只分泌半口唾液,说明身体状况一般,假如折腾半天还是干的,那便一定有病!

现代医学的发展对身体疾病的检测越来越有办法,但伴随社会发展而愈演愈烈的心理疾患却令现代人束手无策。现代健康理念对于人们的心理问题越来越关注,通过专家精心设计的测试问答,可以很好地帮助人们认识自我、了解自我,从而更加有针对性地维护自我健康。

一、情绪的自我检测

下列回答中:“经常”得5分;“有时”得3分;“很少”得1分;“从不”得0分

(一) 愤怒

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1. 我对别人隐藏、压抑自己的愤怒 | (经常)(有时)(很少)(从不) |
| 2. 我和别人生气后,感到后悔 | (经常)(有时)(很少)(从不) |
| 3. 别人一激,我就忍不住发怒 | (经常)(有时)(很少)(从不) |
| 4. 我觉得对别人发火有害 | (经常)(有时)(很少)(从不) |
| 5. 我遇到只能用愤怒来反应的事 | (经常)(有时)(很少)(从不) |

(二) 快乐

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1. 我感到学习很枯燥,毫无快乐可言 | (经常)(有时)(很少)(从不) |
| 2. 我感到厌倦 | (经常)(有时)(很少)(从不) |
| 3. 我确实很难专心学习 | (经常)(有时)(很少)(从不) |
| 4. 学校生活对我来讲,毫无意义 | (经常)(有时)(很少)(从不) |
| 5. 我做事爱冲动,很难冷静 | (经常)(有时)(很少)(从不) |

(三) 恐惧

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1. 避开人群,我会感到更舒服 | (经常)(有时)(很少)(从不) |
| 2. 我对害怕的事,常常逃避 | (经常)(有时)(很少)(从不) |
| 3. 我一想到危险就难以正常思考 | (经常)(有时)(很少)(从不) |
| 4. 我觉得要不惜一切代价逃避失败 | (经常)(有时)(很少)(从不) |
| 5. 对我来说不可能停止对某事的担忧 | (经常)(有时)(很少)(从不) |

(四) 信心、信任

- | | |
|---------------------|------------------|
| 1. 我对自己能否学好、实习好无把握 | (经常)(有时)(很少)(从不) |
| 2. 别人与我做事方法不同我就怀疑自己 | (经常)(有时)(很少)(从不) |
| 3. 我认为多数人感兴趣的就是自己 | (经常)(有时)(很少)(从不) |
| 4. 我不愿让别人管我的事 | (经常)(有时)(很少)(从不) |
| 5. 我试图向别人隐瞒自己的感情 | (经常)(有时)(很少)(从不) |

(五) 嫉妒

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1. 其他同学成绩好对我是一种威胁 | (经常)(有时)(很少)(从不) |
| 2. 当我完成某事,定设法让人知道 | (经常)(有时)(很少)(从不) |
| 3. 看到别人受表扬,我感到心烦 | (经常)(有时)(很少)(从不) |
| 4. 对别人的错误,我能容忍 | (经常)(有时)(很少)(从不) |
| 5. 我发现竞争比合作更能使人进步 | (经常)(有时)(很少)(从不) |

(六) 焦虑

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1. 不知为何我总感觉有可怕的事降临 | (经常)(有时)(很少)(从不) |
| 2. 我对自己的长远目标心中没数 | (经常)(有时)(很少)(从不) |
| 3. 我的压力似乎同时来自四面八方 | (经常)(有时)(很少)(从不) |
| 4. 做不熟悉的事会使我心神不定 | (经常)(有时)(很少)(从不) |
| 5. 去陌生的地方我感到仓促不安 | (经常)(有时)(很少)(从不) |

(七) 抑郁

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1. 我入睡困难,而且易被吵醒 | (经常)(有时)(很少)(从不) |
| 2. 我不能把精力集中到学习上 | (经常)(有时)(很少)(从不) |
| 3. 我感到不能主宰自己的命运 | (经常)(有时)(很少)(从不) |
| 4. 我觉得自己取得成绩主要靠运气 | (经常)(有时)(很少)(从不) |
| 5. 我不停地活动以便摆脱烦恼 | (经常)(有时)(很少)(从不) |

评价: 以上每部分总分如果超过 15 分,表明你在这一方面的情绪不是很健康,须引起注意,及时调整;如果总分少于 5 分,则表明你在这方面的的情绪非常健康;总分介于两者之间,则该项情绪状态一般。

二、心理健康简易测量

对以下各题的回答:“不是”得 0 分;“有时是”得 1 分;“是”得 2 分。

1. 当你弄伤自己,不管是刀割还是扭伤足踝、骨折或接受外科手术,是否较其他人恢复得快,或比医生预料得快
2. 当你遭受侮辱、挫折、失恋、拒绝、轻视或漠视时,你能否在一两天内恢复一向乐观的情绪
3. 当你做你实在不愿意做的事,并且做完后不久即感到后悔时,你能否很快原谅自己,继续你的工作而不是长久地沉溺于自责中
4. 你目前是否在培养自己的能力,已完成你生命中最重要的事情
5. 每一天你想做的家务活动(如洗衣服、烹调食品等)是否都能做到,有没有觉得不适或者

觉得累得不得了

6. 你最近是否开始实行一项新计划或新工作,或对自己生活做一些新的尝试
7. 你参加宴会、舞会、音乐会或看电影是否感到能很好地娱乐
8. 你的耳垂是否平滑呢(有斜角的折痕不算平滑)
9. 你是否酷爱运动,能否列举出3种以上自己喜爱的运动项目
10. 你是否渴望种花、养花、养鱼、种菜
11. 你起床后是否能在几分钟后就感到精力充沛,精神焕发
12. 你是否最近好发脾气,或闷声不语,不愿管事
13. 你是否在淋浴、坐车、散步中经常唱歌、唱戏
14. 你是否经常微笑
15. 你是否穿着一双合脚而舒适的鞋子
16. 你是否感到深呼吸、闭目养神是一种享受
17. 你是否在无需奔跑时渴望奔跑?你是否在上7层楼以上房间时,不感到气喘
18. 当你照镜子时,是否经常喜欢你的形象
19. 你是否在端坐工作、学习两个小时以上时,仍不感到腰酸眼花或四肢无力
20. 你全身各部位有没有疼痛或感到不适感

评价: 将上述20个问题得分相加,如果你得到40分,说明你心理很健康;假如得30~40分,说明你比较健康;低于30分,就应对心理健康引起关注。

三、疲劳程度自我检测

以下各题的回答:“无”得1分;“有”得2分;“经常”得3分。

-
- | | |
|-------------------|------------|
| 1. 感到睡眠不足 | (有)(无)(经常) |
| 2. 感到疲乏无力 | (有)(无)(经常) |
| 3. 感到无精打采 | (有)(无)(经常) |
| 4. 食欲不振、不思饮食 | (有)(无)(经常) |
| 5. 感觉迟钝、茶饭不香 | (有)(无)(经常) |
| 6. 常常为鸡毛蒜皮的小事发火 | (有)(无)(经常) |
| 7. 头昏、头胀、头痛 | (有)(无)(经常) |
| 8. 要记得的事记不住 | (有)(无)(经常) |
| 9. 不能专心地工作、学习 | (有)(无)(经常) |
| 10. 感到难以完成工作或学习任务 | (有)(无)(经常) |
| 11. 不明原因的胸部紧缩感 | (有)(无)(经常) |
| 12. 感到肩、背、腰不适或酸痛 | (有)(无)(经常) |
| 13. 不定位的肌肉酸痛 | (有)(无)(经常) |
| 14. 感到关节僵硬,不灵活 | (有)(无)(经常) |
| 15. 总觉得不开心,高兴不起来 | (有)(无)(经常) |

16. 莫名其妙地担心害怕	(有)(无)(经常)
17. 经常感冒	(有)(无)(经常)
18. 对许多事情都不感兴趣	(有)(无)(经常)
19. 有性欲,但力不从心	(有)(无)(经常)
20. 性欲减退	(有)(无)(经常)
21. 性功能减退	(有)(无)(经常)
22. 耳鸣、听力下降	(有)(无)(经常)
23. 咽干、咽痛或紧缩感	(有)(无)(经常)
24. 眼干眼涩	(有)(无)(经常)
25. 膝关节酸软无力	(有)(无)(经常)
26. 不想看书学习	(有)(无)(经常)
27. 只对搞笑的影视节目感兴趣	(有)(无)(经常)
28. 喜欢情色玩笑	(有)(无)(经常)
29. 走路没精神	(有)(无)(经常)
30. 工作、学习的效率都不高	(有)(无)(经常)
31. 工作常出错	(有)(无)(经常)
32. 不想思考问题	(有)(无)(经常)
33. 没有神清气爽的感觉	(有)(无)(经常)
34. 有咽喉发堵的感觉	(有)(无)(经常)
35. 经常咽喉痛,扁桃体肿大	(有)(无)(经常)
36. 做事慢,快不起来	(有)(无)(经常)
37. 口臭或异味	(有)(无)(经常)
38. 大便干燥,便秘	(有)(无)(经常)
39. 消化不良、腹部不适	(有)(无)(经常)
40. 皮肤粗糙,无光泽	(有)(无)(经常)
41. 皮肤色素沉着	(有)(无)(经常)
42. 胃痛、胃胀、吐酸水	(有)(无)(经常)
43. 好吃零食	(有)(无)(经常)
44. 抽烟	(有)(无)(经常)
45. 喝酒	(有)(无)(经常)
46. 嚼口香糖	(有)(无)(经常)
47. 喝咖啡或浓茶	(有)(无)(经常)
48. 肩、颈部肌肉有僵硬的感觉	(有)(无)(经常)
49. 感到腿、脚酸软	(有)(无)(经常)
50. 皮肤瘙痒	(有)(无)(经常)
51. 出皮疹	(有)(无)(经常)
52. 夜里常因小便起床	(有)(无)(经常)
53. 白天小便次数频繁	(有)(无)(经常)

54. 经常性地感到疲劳	(有)(无)(经常)
55. 工作使你感到精疲力竭	(有)(无)(经常)
56. 起床后就感到疲倦	(有)(无)(经常)
57. 稍做一点工作就感到累	(有)(无)(经常)
58. 厌恶拥挤,厌恶喧哗	(有)(无)(经常)
59. 经常患不同的病	(有)(无)(经常)
60. 感到自己的健康状况在下降	(有)(无)(经常)
61. 入睡难或睡眠不深易醒	(有)(无)(经常)
62. 不能做到每天有规律地锻炼	(有)(无)(经常)
63. 必须快速做事情时,有头脑混乱的现象	(有)(无)(经常)
64. 为避免出错,必须很慢地做事	(有)(无)(经常)
65. 经常误解领导的指令或意图	(有)(无)(经常)
66. 小便有泡沫	(有)(无)(经常)
67. 动作的准确性下降	(有)(无)(经常)
68. 视力下降	(有)(无)(经常)
69. 腹痛、腹泻	(有)(无)(经常)
70. 痰多、痰稠	(有)(无)(经常)

以上 70 种表现组成,从不同侧面反映出人体的疲劳程度,根据得分,可大致作出如下判断:

轻度疲劳:70~99 分

中度疲劳:100~129 分

重度疲劳:130~159 分

极重度疲劳:160 分以上

第二节 树立正确的健康观念

情景导入



神奇的生物钟

夜幕降临,鸡鸭入舍,牛羊进圈,准备睡觉了;而鼯鼠却钻出白天待的树洞,张翼滑翔,四处打食;伸伸懒腰,猫儿也开始活跃起来;东方刚欲破晓,公鸡便一跃而起,引吭高歌;接着麻雀也开始唧唧喳喳喧闹开来。

动物的时间观念究竟来自何处?原来,在动物的体内有一种类似时钟的结构,这就是“生物钟”,正是它使动物的活动显示出了极强的规律性。科学家发现,鸟儿的生物钟就在它脑中的松果腺细胞里,一到黑夜,松果腺细胞便分泌一种叫黑色紧张素的激素,使鸟儿知道该去睡觉了。如果把一只麻雀的松果腺摘除,这只麻雀每天的活动周期就消失了,但若将别的麻雀的松果腺移植进去,活动周期便又恢复。

其实,和所有动物一样,人也受生物钟的影响和支配,人体内存有近百种生物节律,人体的一切活动,都受这些节律的调节和制约,每天24小时各不一样:

- 1时:进入浅睡眠阶段,易醒,痛觉敏感。
- 2时:内脏器官处于工作缓慢期,只有肝在加紧排毒,因此也是视力最差的时期。
- 3时:全身处于休息状态,肌肉完全放松。
- 4时:血压最低,脑部供血量最少,此刻,老年人容易发生心脑血管意外。
- 5时:经历睡眠,人体得到休息,若此时起床,会显得精神饱满。
- 6时:血压开始升高,心率逐渐加快。
- 7时:体温开始上升,此时,人体免疫力最强。
- 8时:有毒物质排除殆尽,性激素含量处于最高。
- 9时:皮肤痛觉降低,护士给病人打针的最佳时间。
- 10时:精力充沛,最适宜工作。
- 11时:精力最旺盛,人体不易感觉疲劳。
- 12时:经历了一上午的工作,人体需要进餐。
- 13时:胃液分泌量最多,人体略感疲乏,最好短暂休息。
- 14时:应激功能下降,身体反应迟缓。
- 15时:全天体温最高,工作能力开始恢复。
- 16时:血糖升高,脸部最红。
- 17时:工作效率最高,肺部呼吸运动最活跃。
- 18时:人体痛觉再度降低。
- 19时:血压略有升高,此时人的情绪最不稳定。
- 20时:记忆力最强,大脑反应异常迅速。
- 21时:脑神经反应活跃,适宜学习记忆。
- 22时:呼吸开始减慢,体温逐渐下降。
- 23时:身体进入休息状态,需要缓解一天工作的疲劳。
- 24时:进入睡眠状态,身体机能进入恢复期。

此外,每个月生物钟的运行还有低潮期、高潮期和临界期。当生物钟运行到低潮期,人表现出智能和体能下降,精神不振,容易疲劳,思维迟钝,易出差错;但当生物钟运行到高潮期时,人体处于最佳状态,表现出心情愉悦,情绪高涨,体力充沛,抵抗力强,头脑灵活,思维敏捷,记忆力强,办事得心应手;在生物钟的临界期,则是一个稳定的时期,机体处于调整过渡状态,协调性差,不利于健康及智能、体能的发挥。其中,对人体影响最大的是“人体生物三节律”,即智力、情绪、体力,它们分别以33天、28天、23天为周期,呈正弦曲线变化。这三个节律从人一出生便开始,直到生命终结,影响人的一生。

一、不容忽视的亚健康危害

通常人们对健康的界定一般分为:非常健康、健康、基本健康和不健康等四个层次,归结来

看,其实就是“健康”和“不健康”非此即彼的两种判断,而介于二者之间的状态究竟是健康还是不健康?往往模糊不清。直到近现代,西方科技革命带来的经济繁荣,使人类的生活进入了一个全新的时代,但是,生活水平的提高,以及追求健康的时尚,并不意味着现代都市人健康状况的普遍提高,社会竞争的加剧、自然环境的破坏、食品添加剂的滥用等,使人们意识到了一种潜在的健康威胁,于是有了“亚健康”概念的提出。

亚健康是指介于健康与疾病之间的一种非健康也非疾病的边缘状态,指机体虽没有器质性病变指标,但却出现免疫力下降、生理功能低下、活动能力降低、适应能力减退等一系列生理及心理反应,关于它的称谓有很多:慢性疲劳综合征、第三状态、次健康、中间状态、游离(移)状态、灰色状态等不一而足,它在世界很多国家和地区广泛存在,目前已成为国际上医学研究的热点之一。

其实,我们的古人早就意识到了亚健康的问题,中医所追求的“不治有病治未病”的最高境界,就充分地体现了这一点。“未病”不是无病,也不是可见的大病,按照中医的观点来说,便是身体开始出现了阴阳、气血的不平衡状态。在传统医学理论中,“疾患”并不等于“病患”,我们的祖先在长期的实践过程中,积累了大量的除疾妙法和许多预防疾患的措施,以实现“未雨绸缪、防患未然”,将“病”彻底根治于“疾”的阶段。

(一) 何谓健康、亚健康

对于人的一生来说,健康无疑是人们头等关注的大事,没有什么比这更重要的了,“健康”是“1”其他都是“0”,“1”要是倒了,后面的“0”再多也都没有意义,这个道理尽人皆知。我国有着几千年保健养生、延年益寿的文化传统,我们的祖先将“长寿”作为衡量身体健康与否的主要标准,应该说是抓到了问题的实质,通过人类平均寿命的历史统计数据,就能得到充分证明。然而,人类已进入21世纪,随着物质文化的极大丰富、医学水平的空前发展,单纯地将健康等同于是不病不残的观念,已不适应现代社会的要求。试想,一个病病怏怏、弱不禁风、手无缚鸡之力、肩无荷担之能的人,即便其拥有了“长寿”,也与现代精神相悖;即便是腰圆膀阔、体壮如牛,但却心胸狭窄、胆小如鼠、空虚颓废、意志薄弱,则也不符合现代健康理念。因此,只有在追求“生命数量”的同时关注“生命质量”,才符合现代的健康理念。

现代的健康理念是1948年成立的世界卫生组织(WHO),在其发表的《阿拉木图宣言》中提出的:健康不仅仅是没有疾病或不虚弱,而是指一种躯体上、心理上和社会适应方面的完满状态。在这里,健康被赋予三个层面的内容:身体健康、心理健康及社会适应能力。

只有躯体上的健康不叫健康,还应包括心理的健康和社会适应的完好状态以及人际关系的和谐;能正确识别认知和有效地控制自己的情绪;能够自我激励、自我监察、自我管理、自我控制,如此才能称得上是一个完整健康的人,这与世界各国普遍通用的“德、智、体”全面发展的教育理念是完全吻合的。

近年来,世界卫生组织提出了衡量健康的一些具体标准。例如:

1. 有充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作,且不感到过分紧张疲劳;
2. 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无大小,不挑剔;
3. 善于休息,睡眠好;
4. 应变能力强,能适应外界环境各种变化;
5. 能够抵抗一般性感冒和传染病;

6. 体重适当,身体匀称,站立时,头、肩、臂位置协调;
7. 眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不易发炎;
8. 牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象;
9. 头发有光泽,无头屑;
10. 肌肉丰满,皮肤有弹性。

围绕健康新概念,世界卫生组织于1999年,再次提出了身心健康的新标准,即“五快”(机体健康)和“三良好”(精神健康)。

“五快”具体指:吃得快、睡得快、便得快、说得快、走得快。

(1) 吃得快:吃得快并非狼吞虎咽,不辨滋味,而是指吃饭不挑食、不偏食,主餐吃时感觉津津有味,如果出现持续性无食欲状态,则意味着胃肠或肝可能出了毛病。

(2) 睡得快:上床后能较快入睡,睡眠舒畅,醒后头脑清醒,精神饱满,睡眠质量好。如睡的时间过多,且睡后感觉乏力不爽,则是心理及生理的病态表现。神经系统兴奋,抑制功能协调,内脏无病理干扰,是睡得快的重要保证。

(3) 便得快:能快速畅快地排泄大小便,且感觉轻松自如,在精神上有一种良好的感觉,便后没有疲劳感,说明胃肠功能好。

(4) 说得快:说话流利,头脑清楚,思维敏捷,没有词不达意现象,且中气充足,心肺功能正常。

(5) 走得快:行动自如、协调,迈步轻松、有力,转体敏捷,反应快速,动作流畅,证明躯体和四肢状况良好,精力充沛旺盛。因诸多疾病导致身体衰弱,均先从下肢开始,人患有内脏疾病时,下肢常有沉重感;心情焦虑,精神抑郁,则往往感觉四肢乏力,步履沉重。

“三良好”指向人的精神层面,是人的心理健康标准:

(1) 良好的个性人格:具有健康心理的人,人格是完整的;自我感觉是良好的;情绪是稳定的,且积极情绪多于消极情绪;有较好的自我控制能力,能保持心理平衡;自尊、自爱、自信,有自知之明。

(2) 良好的处世能力:一个人在自己所处的环境中,有充分的安全感,且能保持正常的人际关系,能得到他人的信任和欢迎。

(3) 良好的人际关系:心理健康的人,对未来有明确的生活目标,并能切合实际地不断进取,有理想和事业上的追求。

(二) 引发亚健康的原因

关于影响身体健康的因素,主要有遗传基因、心理品质和环境因素。遗传是先天因素,许多源于遗传的如身体素质、血型气质、智商情商等,或多或少都与健康有关联,比如,母亲是抑郁型人格的,其孩子得抑郁症的概率便高于别的孩子。每个人的心理免疫力和调节能力都不同,因此在遭遇紧张、冲突、挫折等事件时,引发的生理反应也不同,身体健康是心理健康的基础,同时心理健康又对身体健康有着巨大的反作用力,比如一些内分泌系统的疾病,就是因情绪变化引起的内分泌紊乱,像胃溃疡、高血压、心血管等疾病,也都与人的情绪有很大的关系。环境因素的影响需从两方面来看,一是自然环境对人体的影响,如噪声、污染等,二是社会环境,主要指生活和工作环境,不良的社会环境会造成人心理的混乱、冲突和负担的增加,从而引发身体病变。

除了以上因素外,引发亚健康的原因还有以下几方面:

1. 饮食不合理,摄入量过度或匮乏,导致肌体失调。如过量吸烟、过量饮酒。
2. 休息问题,休息不足,尤其是睡眠不足或质量不高,起居没有规律。
3. 紧张程度过高,压力过大,身体运动不足。压力有两个方面,一是客观工作压力大,二是个人能力与工作要求有差距,所以压力大,导致身体运动不足,脑力透支。

我们要有一个健康的生活方式,有张有弛,长期不良情绪的影响,如生活中的重大事件、挫折、冲突,久久不能排遣,均会导致亚健康。

(三) 亚健康的具体表现

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是精神不振、情绪低沉、反应迟钝、烦躁、焦虑、易惊等,在生理上则表现为乏力、气短、腰酸腿疼等。此外,还有可能出现类似心血管系统疾病的症状,如心悸、心律不齐等。这些症状从严格意义上来说,均是自愈性疾病的症状,是可以通过自我心理和生理调节消除的,一般不需药物治疗。

亚健康是身体机能失调所致,其不适的症状表现及心理体验为:

1. 浑身无力,容易疲倦。
2. 头脑不清爽,面部疼痛,眼睛疲劳,鼻塞眩晕、耳鸣、咽喉异物感。
3. 睡眠不良,心虚气短,手足麻木。
4. 兴趣乏味,胸闷不适,颈肩僵硬,心烦意乱。

在现代都市里生活的人们,亚健康状态主要表现为体力疲劳和心理疲劳:睡眠障碍、骨质疏松、肥胖、更年期综合征,等等。具体归纳就是所谓的“七高三低”,即:高血压、高血脂、高血黏、高血糖、高血酶、高体重、高负荷及免疫力低、活动量低、生活情绪低。

从亚健康过渡到不健康有一个渐变的过程。开始常常表现为疲劳、失眠、胃口差、情绪不稳定等症状,此时如果积极有效地进行调整,很容易恢复到正常的健康水平,倘若不加控制地让这种失调持续,则有向某些疾病的高危倾向发展,且常伴有慢性咽痛、反复感冒、精力不足等现象,若再任其发展,就进入了一种“前临床”状态,此时病变已经发生,只是体征尚不明显或还未被确诊出来,严格地说,此时已从亚健康状态过渡到了不健康状态。

二、努力克服现代文明病和职业病

(一) 职业病与现代文明病的区别

首先,我们要区分职业病与现代文明病两个不同的概念。《中华人民共和国职业病防治法》规定:职业病是指企业、事业单位和个体经济组织的劳动者在职业活动中,因接触粉尘、放射性物质和其他有毒、有害物质等因素而引起的疾病。根据《职业病危害因素分类目录》,我国目前法定职业病共 10 类 115 种,包括可能导致职业病的各类危害因素。它们是:粉尘类(矽尘、煤尘等)、放射性物质类(电离辐射)、化学物质类(铅、汞及其他有毒化学品)、物理因素类(高温、高或低气压、局部振动等)、生物因素类(炭疽杆菌、布氏杆菌等)、导致职业性皮肤病的危害因素(硫酸、沥青等)、导致职业性眼病的危害因素(氮氧化物、紫外线、激光等)、导致职业性耳、鼻、喉、口腔疾病的危害因素(噪声、铬及其化合物、氟化氢等)、职业性肿瘤的职业危害因素(苯、砷、石棉等)及其他职业病危害因素(氧化锌、二异氰酸甲苯酯、棉尘等)。

职业病的特点:有明确的病因,职业危害因素和职业病之间有明确的因果关系,病因和临床

表现均有特异性。职业病危害因素检测、评价由依法设立的取得省级以上人民政府卫生行政部门资质认证的医疗卫生技术服务机构进行。医疗卫生技术服务机构所作检测、评价应当客观、真实。

现代文明病是指那些虽然没有列入《职业病危害因素分类目录》，但从广义的职业病角度讲，这些疾病都是和工作有关的常见疾病，覆盖人群广泛，有的病涉及一个行业，有的病涉及许多行业，可以看作是“现代生活中的职业病”，应该引起社会及从业人士的重视。

（二）追求健康的生活方式

丰富多彩的现代生活，使我们不再恪守“日出而作，日落而息”的传统作息习惯，然而生命物质相互依存，共同构成的生物与环境的综合体系，即生命体的规律和习惯，却是人类在长期的进化过程中形成的，是不容违背的基因记忆，据说，人们日常生活方式对身体健康的影响远远超过了药物，如此看来，不良生活习惯和行为方式对人体健康的影响很大。

生活方式是多元的，不可也不应要求一致，但追求健康的生活方式，却应该成为我们每个人的理想，对于健康的生活方式大概有如下要求：

1. 不熬夜，睡眠充足，每天保持在7~8小时。
2. 早餐有规律，不能对付，更不能不吃。
3. 控制体重，少食多餐，不吃或少吃零食。
4. 避免长时间看电视、上网等。
5. 不吸烟、不酗酒、不滥用药物，养成良好的卫生习惯。
6. 加强体育锻炼，做到长期化、规律化。
7. 注意用脑和用眼卫生，每年坚持体检。

（三）现代生活离不开体育

时至今日，体育已渗透到社会生活的方方面面，成为人类文明生活不可或缺的组成部分，在影响和塑造现代人的精神与身体方面发挥着越来越大的作用。人类关于体育活动的记载丰富多彩，因为它与我们的生产生活密切相关，体育是人类以身体运动来表达社会文化现象的独特方式。当代体育已经发展到一个相当高的水平，成为人类社会中一种很普遍的社会现象，其文化内涵甚至超过了经济、政治、教育、娱乐等单一的社会范畴，融合为人类共同承认、拥有和热爱的文化现象。在信息化飞速发展的时代，不同文化背景下产生的体育项目成为全人类共同拥有的财富。体育所创设的公平竞争、和平进步、团结有爱等价值标准和道德准则，得到了人类社会的广泛认同和普遍尊重，以奥运会为最高层次的竞技活动，已经成为全世界人民的共同节日。当代体育与社会政治、经济、文化，以及人们的日常生活发生着越来越密切的联系，改变了越来越多人的生活，成为人们追求的一种生活方式。可以说，人类社会不能没有体育，人类社会也离不开体育。

现代社会科技发展了、物质丰富了、人的寿命增长了、休息时间多了，但这一切并不能说明现代人的身体更健康了，相反，正是由于越来越舒适的生活，导致了人运动不足、机能退化，更由于飞速的工业化发展带来的环境污染，使人的健康遭受着严重的威胁。据调查统计，健康、亚健康、不健康的人群比例，在世界各地的分布大致相同，均呈现两头小、中间大的橄榄形，就我国来看，目前有70%的人处于亚健康状态，15%的人处于疾病状态，只有15%的人处于健康状态。其中，“白领阶层”是亚健康的主要人群，而企业管理者中有85%以上的人处于亚健康状态，心理问题是导致亚健康的重要原因。

1. 环境污染

高速发展的现代化工业,在给人类带来极大丰富的物质的同时,也使人类生活的地球环境遭到了极大的破坏:资源的过度开采、植被的破坏、气候改变、生态的失衡,等等。这一切带来的是各种各样的污染,成为威胁人类健康的巨大隐患。

其中,食品污染问题最为突出(如2008年9月发生的“三聚氰胺”事件),食品污染主要来自农产品中的化肥施用超量、农药残留、兽药和饲料添加剂以及食品加工中的添加剂等;水源污染主要有毒物污染、富营养化污染、有机物污染、化学物质类污染,以及细菌和微生物污染;大气污染主要是工业废气及汽车尾气等的排放。除了人类赖以生存的食物、水和空气的污染之外,还有诸如噪声污染、热污染、放射性污染,等等。这一切都对现代人的健康带来了巨大危害。

2. 缺乏运动

快节奏、高科技的现代社会,改变了人们以往的生存状态和行为方式,网络、汽车、电视等现代商品的丰富,占据了人们大量的余暇,使人们疏于运动,这种现象不光在成年人群,在青少年学生中也普遍存在,学生体质连年下滑就是有力的证明。

据全国学生体质健康调研报告表明,由于缺少体育运动,我国学生肥胖率在过去的5年内迅速增长,在一些大城市,肥胖学生的人数增长速度更快。北京市教育委员会(以下简称教委)最近公布的北京学生体质状况调查结果显示,北京市学生身高、体重、胸围等形态发育指标持续增长,但是肺活量、速度、力量等体能素质持续下降,中学生血压偏高的比例超过一半,高中生超过了60%,学生肥胖率比5年前增长了50%,学生视力低下的检出率为52%。对此,教育部体卫司领导认为:原因是多方面的,各地有各地的不同,但主要原因是学生体育锻炼不足,包括时间和强度都不够,其中既有学校场地不足、体育活动时间、内容安排上的问题,更有学生缺乏刻苦的锻炼意志的问题。

3. 营养过剩

人们生活水平的提高,带来饮食结构上的变化,导致肥胖成为现代生活的头号大敌。新兴技术的开发运用,使得人们日常生活中必要的运动量越来越减少,而吃得却越来越多,导致了世界发达国家的肥胖症流行。

在我国,营养过剩主要体现在“独子群体”身上。五花八门的碳酸饮料、膨化食品,使被誉为“小皇帝”的掌上明珠,其营养过剩的程度逐渐增加!我们看到,越来越多的小胖子布满校园。

另外,被称为“富贵病”的脂肪肝、糖尿病、高胆固醇等,无一不与高蛋白摄入而低运动量消耗、营养过剩,导致体内堆积有关。

4. 生活紧张

现代社会压力无处不在,受社会心理因素的影响,紧张已成为现代人的共同特征。为了不输在“起跑线上”,现代人的竞争已提前到了

肥胖指标

$BMI(\text{体重指数}) = \text{体重}(\text{千克}) \div \text{身高}(\text{平方米})$

$BMI \geq 25$ 千克/平方米者为超重指标

$BMI \geq 30$ 千克/平方米者为肥胖指标

腹部脂肪蓄积的指标:

男性腰围 ≥ 85 厘米;女性腰围 ≥ 80 厘米

国际卫生组织提出的心理健康标准:

- ① 身体、智力、情绪协调发展
- ② 适应职场环境,具有良好人际关系
- ③ 生活中时刻都有幸福感
- ④ 工作效率高,能充分发挥自身才能