

健 身 体 育

全国医药职业技术教育研究会 组织编写

尹士优 主编 张安民 主审



Chemical Industry Press



化学工业出版社
现代生物技术与医药科技出版中心

健 身 体 育

全国医药职业技术教育研究会 组织编写

尹士优 主编 张安民 主审



化学工业出版社
现代生物技术与医药科技出版中心

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

健身体育/尹士优主编. —北京: 化学工业出版社,
2005
ISBN 7-5025-7942-7

I. 健… II. 尹… III. 体育锻炼-高等学校: 技术
学校-教材 IV. G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 140572 号

健 身 体 育

全国医药职业技术教育研究会 组织编写

尹士优 主编 张安民 主审

责任编辑: 蔡 红 余晓捷

文字编辑: 朱 恺

责任校对: 郑 捷

封面设计: 关 飞

*

化 学 工 业 出 版 社 出版发行
现代生物技术与医药科技出版中心

(北京市朝阳区惠新里 3 号 邮政编码 100029)

购书咨询: (010)64982530

(010)64918013

购书传真: (010)64982630

<http://www.cip.com.cn>

*

新华书店北京发行所经销

北京彩桥印刷有限责任公司印装

开本 787mm×1092mm 1/16 印张 19½ 字数 474 千字

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月北京第 1 次印刷

ISBN 7-5025-7942-7

定 价: 36.00 元

版权所有 违者必究

该书如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责退换

《健身体育》编审人员

主 编 尹士优（山西生物应用职业技术学院）

主 审 张安民（山西财经大学体育系）

副 主 编 冯长庚（北京市医药器械学校）
唐 宁（山西交通职业技术学院）

编写人员（按姓氏笔画排序）

尹士优（山西生物应用职业技术学院）

冯长庚（北京市医药器械学校）

陈速生（山西生物应用职业技术学院）

邵莹莹（北京市医药器械学校）

贾 琦（山西煤炭职业技术学院）

郭 伟（山西生物应用职业技术学院）

唐 宁（山西交通职业技术学院）

韩 京（山西财经大学体育系）

全国医药职业技术教育研究会委员名单

会 长 苏怀德 国家食品药品监督管理局

副会长 (按姓氏笔画排序)

王书林 成都中医药大学峨眉学院

严 振 广东化工制药职业技术学院

周晓明 山西生物应用职业技术学院

缪立德 湖北省医药学校

委 员 (按姓氏笔画排序)

马孔琛 沈阳药科大学高等职业技术学院

王吉东 江苏省徐州医药高等职业学校

王自勇 浙江医药高等专科学校

左淑芬 河南中医学院药学高职部

付梦生 湖南省药学职业中等专业学校

白 钢 苏州市医药职工中等专业学校

刘效昌 广州市医药中等专业学校

闫丽霞 天津生物工程职业技术学院

阳 欢 江西中医学院大专部

李元富 山东中医药高级技工学校

张希斌 黑龙江省医药职工中等专业学校

陆国民 复旦大学药学院第二分院

林锦兴 山东省医药学校

罗以密 上海医药职工大学

钱家骏 北京市中医药学校

黄跃进 江苏省连云港中医药高等职业技术学校

黄庶亮 福建食品药品职业技术学院

黄新启 江西中医学院高等职业技术学院

彭 敏 重庆市医药技工学校

鼓 毅 长沙市医药中专学校

谭骁或 湖南生物机电职业技术学院药学部

秘书长 (按姓氏笔画排序)

刘 佳 成都中医药大学峨眉学院

谢淑俊 北京市高新职业技术学院

全国医药高职高专教材建设委员会委员名单

主任委员 苏怀德 国家食品药品监督管理局

副主任委员 (按姓氏笔画排序)

王书林 成都中医药大学峨眉学院

严 振 广东化工制药职业技术学院

周晓明 山西生物应用职业技术学院

委 员 (按姓氏笔画排序)

马孔琛 沈阳药科大学高等职业技术学院

王质明 江苏省徐州医药高等职业学校

石 磊 江西中医学院大专部

闫丽霞 天津生物工程职业技术学院

杨群华 广东化工制药职业技术学院

李光锋 湖南生物机电职业技术学院药学部

李榆梅 山西生物应用职业技术学院

张秀琴 河南中医学院药学高职部

竺芝芬 浙江医药高等专科学校

周淑琴 复旦大学药学院第二分院

罗以密 上海医药职工大学

黄新启 江西中医学院高等职业技术学院

缪立德 湖北工学院生物工程学院药学分院

缪存信 福建食品药品职业技术学院

潘 雪 北京市高新职业技术学院

秘 书 长 (按姓氏笔画排序)

刘 佳 成都中医药大学峨眉学院

谢淑俊 北京市高新职业技术学院

前 言

从 20 世纪 30 年代起,我国即开始了现代医药高等专科教育。1952 年全国高等院校调整后,为满足当时经济建设的需要,医药专科层次的教育得到进一步加强和发展。同时对这一层次教育的定位、作用和特点等问题的探讨也一直在进行当中。

鉴于几十年来医药专科层次的教育一直未形成自身的规范化教材,长期存在着借用本科教材的被动局面,原国家医药管理局科技教育司应各医药院校的要求,履行其指导全国药学教育为全国药学教育服务的职责,于 1993 年出面组织成立了全国药学高等专科学校教材建设委员会。经过几年的努力,截至 1999 年已组织编写出版系列教材 33 种,基本上满足了各校对医药专科教材的需求。同时还组织出版了全国医药中等职业技术教育系列教材 60 余种。至此基本上解决了全国医药专科、中职教育教材缺乏的问题。

为进一步推动全国教育管理体制改革和教学改革,使人才培养更加适应社会主义建设之需,自 20 世纪 90 年代以来,中央提倡大力发展职业技术教育,尤其是专科层次的职业技术教育即高等职业技术教育。据此,全国大多数医药本专科院校、一部分非医药院校甚至综合性大学均积极举办医药高职教育。全国原 17 所医药中等职业学校中,已有 13 所院校分别升格或改制为高等职业技术学院或二级学院。面对大量的有关高职教育的理论和实际问题,各校强烈要求进一步联合起来开展有组织的协作和研讨。于是在原有协作组织基础上,2000 年成立了全国医药高职高专教材建设委员会,专门研究解决最为急需的教材问题。2002 年更进一步扩大成全国医药职业技术教育研究会,将医药高职、高专、中专、技校等不同层次、不同类型、不同地区的医药院校组织起来以便更灵活、更全面地开展交流研讨活动。开展教材建设更是其中的重要活动内容之一。

几年来,在全国医药职业技术教育研究会的组织协调下,各医药职业技术学院齐心协力,认真学习党中央的方针政策,已取得丰硕的成果。各校一致认为,高等职业技术教育应定位于培养拥护党的基本路线,适应生产、管理、服务第一线需要的德、智、体、美各方面全面发展的技术应用型人才。专业设置上必须紧密结合地方经济和社会发展需要,根据市场对各类人才的需求和学校的办学条件,有针对性地调整和设置专业。在课程体系和教学内容方面则要突出职业技术特点,注意实践技能的培养,加强针对性和实用性,基础知识和基本理论以必需够用为度,以讲清概念,强化应用为教学重点。各校先后学习了“中华人民共和国职业分类大典”及医药行业工人技术等级标准等有关职业分类,岗位群及岗位要求的具体规定,并且组织师生深入实际,广泛调研市场的需求和有关职业岗位群对各类从业人员素质、技能、知识等方面的基本要求,针对特定的职业岗位群,设立专业,确定人才培养规格和素质、技能、知识结构,建立技术考核标准、课程标准和课程体系,最后具体编制为专业教学计划以开展教学活动。教材是教学活动中必须使用的基本材料,也是各校办学的必需材料。因此研究会及时开展了医药高职教材建设的研讨和有组织的编写活动。由于专业教学计划、技术考核标准和课程标准又是从现实职业岗位群的实际需要中归纳出来的,因而研究会组织的教材编写活动就形成了几大特点。

1. 教材内容的范围和深度与相应职业岗位群的要求紧密挂钩,以收录现行适用、成熟

规范的现代技术和管理知识为主。因此其实践性、应用性较强，突破了传统教材以理论知识为主的局限，突出了职业技能特点。

2. 教材编写人员尽量以产、学、研结合的方式选聘，使其各展所长、互相学习，从而有效地克服了内容脱离实际工作的弊端。

3. 实行主审制，每种教材均邀请精通该专业业务的专家担任主审，以确保业务内容正确无误。

4. 按模块化组织教材体系，各教材之间相互衔接较好，且具有一定的可裁减性和可拼接性。一个专业的全套教材既可以圆满地完成专业教学任务，又可以根据不同的培养目标和地区特点，或市场需求变化供相近专业选用，甚至适应不同层次教学之需。因而，本套教材虽然主要是针对医药高职教育而组织编写的，但同类专业的中等职业教育也可以灵活的选用。因为中等职业教育主要培养技术操作型人才，而操作型人才必须具备的素质、技能和知识不但已经包含在对技术应用型人才的要求之中，而且还是其基础。其超过“操作型”要求的部分或体现高职之“高”的部分正可供学有余力，有志深造的中职学生学习之用。同时本套教材也适合于同一岗位群的在职员工培训之用。

现已编写出版的各种医药高职教材虽然由于种种主、客观因素的限制留有诸多遗憾，上述特点在各种教材中体现的程度也参差不齐，但与传统学科型教材相比毕竟前进了一步。紧扣社会职业需求，以实用技术为主，产、学、研结合，这是医药教材编写上的划时代的转变。因此本系列教材的编写和应用也将成为全国医药高职教育发展历史的一座里程碑。今后的任务是在使用中加以检验，听取各方面的意见及时修订并继续开发新教材以促进其与时俱进、臻于完善。

愿使用本系列教材的每位教师、学生、读者收获丰硕！愿全国医药事业不断发展！

全国医药职业技术教育研究会

2004 年 5 月

编写说明

本教材是为适应高等职业教育发展的特点及要求，并依据国家教育部制定《学校体育工作条例》、《普通高校体育课程指导纲要》以及《学生体育健康标准（试行）》的要求而编写。编者紧紧围绕“健康第一”的指导思想，立足体现高等职业教育的特色，充分总结近几年教学实践经验，在学习国内外体育教育新思想的基础上，编写了这本新教材。归纳起来，本教材具有以下几个特点。

1. 本教材与我国以往出版的公共体育课的教材在体系上有较大的区别。紧紧围绕教材编写的指导思想，努力解决学科知识的无限性与课程的有限性之间存在的问题，突出结构的合理性，结构框架有新意。

2. 首先，围绕高等职业教育的培养目标，解决高职与中小学体育教学内容上的衔接，适合高职生的身心发展特点和需要；二是一般发展和特殊发展区别对待，满足不同体育运动水平学生的需要，详略得当，重点突出；三是传统与现代健身相结合，将传统的优秀体育内容与现代流行的体育项目融为一体；四是竞技项目与健身项目统一，努力体现竞技项目健身化的特点。

3. 总结以往教材编写的成功经验，同时尽可能摒弃以往教材写作的一些弊端，强调了教材的实用性。如从学生阅读的角度出发，对学生关心的体育锻炼内容、方法和科学规律等问题着重进行阐述。

本教材由尹士优主编，参加编写人员有邵莹莹（第一章），冯长庚、韩京（第二章），唐宁（第三、五章），尹士优、贾琦（第四章），郭伟（第六章），陈速生（第七章）。本教材由山西财经大学体育系健康科学研究所所长张安民教授主审。

由于时间仓促，能力有限，不妥之处肯定不少，真诚欢迎读者批评指正，以便今后进行修订，并逐步加以完善。

编 者

2005. 10. 31

内 容 提 要

本书从娱乐、健身、竞技训练、身体和行为矫正等几个层面进行了详尽阐述，并力求改变过去传统体育教材的编写方法，将应知应会的知识进行具体讲解，同时进行多方面的渗透，即德育渗透、新知识渗透、医学卫生常识渗透、心理学渗透、保健知识渗透，着重以教授各项锻炼方法和技能为主，编排了许多不受场地、器材限制的项目，使受教育和锻炼者随时随地都享受其中的乐趣。

本书为高职高专教材，亦可作为广大体育爱好者健身锻炼的指导书。

目 录

第一章 体育锻炼与健康知识	1	四、射门	31
第一节 什么是健康、亚健康	1	五、顶球	32
一、健康的定义	1	六、掷界外球	34
二、健康程度	4	七、守门员技术	34
三、什么是亚健康	4	第三节 排球锻炼方法	37
第二节 大众锻炼项目	9	一、基本技术	37
一、健身锻炼的目的	9	二、基本战术	43
二、健身锻炼项目的分类	9	第四节 乒乓球锻炼法	46
三、健身锻炼项目的选择	10	一、准备姿势	46
四、健身锻炼成功的必备条件	10	二、握拍法	46
第三节 体育健身的价值	11	三、站位	47
一、体育锻炼对生理指标的影响	11	四、步法	47
二、体育锻炼与免疫功能	11	五、发球	48
三、体育锻炼的抗衰老作用	12	六、推挡球	49
四、体育锻炼对心理健康的作用	12	七、削球	50
第四节 体育锻炼与合理营养	14	八、正手攻球	52
第五节 预防艾滋病	15	九、反手攻球	55
一、关于艾滋病	15	十、搓球	56
二、艾滋病的传播途径	16	十一、弧圈球	57
三、正确对待艾滋病病毒感染者	16	十二、熟悉球性的练习方法	58
四、积极预防艾滋病	16	第五节 羽毛球锻炼法	58
第六节 运动疲劳的消除	16	一、握拍法	58
一、充足睡眠	16	二、步法	59
二、按摩	17	三、发球	61
三、整理运动	17	四、击球	62
四、温水浴	17	五、挑高球	63
五、药物治疗	17	六、扣杀球	63
六、合理安排膳食	17	七、前场击球	65
第二章 球类健身锻炼法	18	八、中场击球	67
第一节 篮球锻炼方法	18	九、练习方法	68
一、基本技术	18	第六节 网球锻炼法	69
二、进攻战术	24	一、握拍法	69
三、防守战术	25	二、发球	70
第二节 足球锻炼法	26	三、正手击球	71
一、踢球	26	四、反手击球	72
二、接球(停球)	28	五、放短球	72
三、运球(盘带球)	30	六、高压球	73
		七、接发球	73

八、截击球	74	二、腿部练习	102
九、双手握拍反打	75	三、腰部练习	104
十、挑高球	75	四、手形练习	104
十一、网前技术训练方法	76	五、步型练习	105
十二、容易产生的错误及改进方法	80	六、跳跃练习	105
		七、平衡练习	106
第三章 游泳运动锻炼法	81	第二节 初级长拳锻炼法	106
第一节 自由泳	81	第三节 简化太极拳锻炼法	118
一、身体姿势	81	第四节 初级刀术锻炼法	135
二、腿部动作	82	第五节 初级剑术锻炼法	144
三、臂部动作	82		
四、两臂的配合技术	82	第五章 塑造形体健美	158
五、呼吸与臂的配合技术	83	第一节 器械体操锻炼法	158
六、自由泳的完整配合技术——腿、臂、呼吸配合技术分析	85	一、单杠动作	158
第二节 仰泳	85	二、双杠动作	162
一、身体姿势	86	三、支撑跳跃锻炼法	165
二、腿部动作	86	第二节 技巧运动锻炼法	167
三、臂部动作	87	一、动作技术	167
四、呼吸技术	87	二、成套动作	169
五、臂腿配合技术	87	第三节 健美操	169
第三节 蛙泳	87	一、健美操基本动作练习方法	170
一、身体姿势	87	二、青春健美操	171
二、腿部动作	88	第四节 形体塑造及形体锻炼法	185
三、臂部动作	88	一、基本姿势	185
四、臂与呼吸和臂腿呼吸完整的配合技术分析	88	二、基本形体动作	186
第四节 蝶泳	89	三、基本步法和基本舞步	186
一、身体姿势	89	四、几种常见的形体动作图	188
二、臂部动作	90	第五节 健美运动	190
三、臂和呼吸配合动作	90	一、健美运动的特点	190
四、臂腿动作配合	91	二、健美运动的作用	193
第五节 游泳卫生与保健	91	三、健美训练者的类型	194
一、蛙泳膝关节损伤及预防	91	四、健美训练者水平的划分	195
二、游泳性眼结膜炎及预防	92	五、初级健美训练的基础知识	195
三、耳病及预防	92	六、人体肌肉的生理解剖常识	197
四、鼻窦炎及预防	92	七、初级健美训练应遵守的原则	198
第六节 实用游泳	93	八、初级健美训练者的体能训练方案	199
一、实用游泳基本姿势	93	九、初级健美训练者的最佳训练动作	209
二、水上救护	96		
第四章 武术健身锻炼法	101	第六章 养生保健与健身运动处方	238
第一节 基本功和基本动作	101	第一节 自我保健按摩	238
一、肩臂练习	101	一、自我保健按摩的特点	238
		二、自我保健按摩的作用	238
		三、自我保健按摩的基本方法	239
		第二节 养生术	244

第三节 健身运动处方	247	六、治疗贫血锻炼法	280
一、一般健身运动处方	248	七、治疗低血压锻炼法	281
二、高效健身运动处方	250	八、治疗高血压锻炼法	281
三、矫正形体的健身方法	253	九、治疗糖尿病锻炼法	284
四、锻炼肌肉力量处方	255	第二节 消除疲劳健身锻炼法	284
第四节 养生处方十二式	259	一、消除肩膀僵硬锻炼法	284
第五节 常见运动损伤及其预防	260	二、消除困倦锻炼法	286
一、常见的运动损伤及其预防	260	三、消除眼睛疲劳锻炼法	287
二、常见运动损伤的简易处理方法	272	四、消除失眠锻炼法	288
第七章 特殊群体健身法	276	五、消除关节炎病痛锻炼法	289
第一节 常见疾病的健身锻炼法	276	六、消除不易入睡和不易清醒锻炼法	290
一、治疗胃病锻炼法	276	七、预防头晕锻炼法	291
二、治疗胃弱锻炼法	276	八、预防肥胖病锻炼法	292
三、治疗头痛锻炼法	277	九、参加健身运动的注意事项	293
四、治疗晕车锻炼法	278	参考文献	296
五、治疗落枕锻炼法	279		

第一章 体育锻炼与健康知识

第一节 什么是健康、亚健康

健康是人类生存发展的要素，它属于个人和社会。以往人们普遍认为“健康就是没有病，有病就不是健康”。随着科学的发展和时代的变迁，现代健康告诉我们，健康已不再仅是指四肢健全、无病或虚弱，除身体本身健康外，还需要精神上有一个完好的状态。

人的精神、心理状态和行为对自己和他人甚至对社会都有影响，更深层次的健康还应包括人的心理、行为的正常和社会道德规范，以及环境因素的完美。可以说，健康的含义是多元的、相当广泛的。健康是人类永恒的主题。

一、健康的定义

（一）世界卫生组织关于健康的定义

世界卫生组织关于健康的定义：“健康乃是一种在身体上、精神上的完满状态，以及良好的适应力，而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。”这就是人们所指的身心健康，也就是说，一个人在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四方面都健全，才是完全健康的人。有人对这几方面的健康作了如下解释。

躯体健康：一般指人体生理的健康。

心理健康：一般有三个方面的标志。第一，具备健康的心理的人，人格是完整的，自我感觉是良好的；情绪是稳定的，积极情绪多于消极情绪，有较好的自控能力，能保持心理上的平衡；有自尊、自爱、自信心以及有自知之明。第二，一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，能受到别人的欢迎和信任。第三，健康的人对未来有明确的生活目标，能切合实际地、不断地进取，有理想和事业的追求。

社会适应良好：指一个人的心理活动和行为，能适应当时复杂的环境变化，为他人所理解，为大家所接受。

道德健康：最主要的是不以损害他人利益来满足自己的需要，有辨别真伪、善恶、荣辱、美丑等是非观念的能力，能按社会认为规范的准则约束、支配自己的行为，能为人类的幸福作贡献。

（二）我国学者穆俊武提出的健康定义

我国学者穆俊武提出的健康定义：“在时间、空间、身体、精神、行为方面都尽可能达到良好状态。”他对此的解释如下。

时间概念：是指个人或社会发展的不同时期对健康不能用同一标准来衡量。不能把健康看作是静止不变的东西，应理解为不断变化着的概念。他认为“世界卫生组织的健康定义对个人或社会来说，过去是否有过或将来是否有身体、精神、社会都处于完好的短暂状态是值得怀疑的。那恰恰不是也不可能是生活方式。”新的健康概念强调时间的重要性即健康概念的相对性。

空间概念：不同地区、不同国家的人，有着各不相同的健康概念和健康标准。这并不意味着没有一个可供人们遵循的健康概念。应按地区、国家的不同，尽可能达到各自的良好状态。人们对保健的需要，在发达国家和不发达国家各不相同。作为健康教育者，应根据空间来制定保健行为。

健康不是由主观或客观的东西来决定的。有些结核病人，没有自觉症状，而胸部 X 线片发现有结核病变；一些精神病患者，本人没有意识到患病，而是周围人发现他有病；有许多就诊患者认为自己不健康，而多方面检查并未发现异常。对这些目前没有一个标准来区分。我们不妨从身体、精神、行为等角度，把主观表现、客观征象结合起来去探求健康概念。

行为，是一个人在社会生活中对赋予的责任和义务所采取的动态和动机。行为表现为社会性，每个人的行为必然会受到他人的影响。

健康是个体概念。我们在考虑健康时必须区分是群体的健康还是个人的健康。群体的健康是采用统计学上的平均值，即在一定范围内某一个时期的健康应为正常值，偏离了就不正常；但是，偏离了正常值对于个人来说就不一定不健康，作为个人，健康的标准是一个人特有的。个体健康是现实的，群体的健康是理想的。

此外，我们必须结合世界卫生组织宪章和 2000 年人人享有卫生保健的要求，从国际社会的高度来认识，享受最高标准的健康被认为是一种基本人权；健康是社会发展的组成部分；健康是对人类的义务，人人都享有健康平等的权利。

（三）世界卫生组织提出的健康十条标准

- （1）精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。
- （2）处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔。
- （3）善于休息，睡眠良好。
- （4）应变能力强，能适应环境的各种变化。
- （5）能够抵抗一般性感冒和传染病。
- （6）体重得当，身材均匀，站立时头、肩、臀位置协调。
- （7）眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。
- （8）牙齿清洁，无空洞，无痛感；牙龈颜色正常，不出血。
- （9）头发有光泽，无头屑。
- （10）肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松有力。

然而，健康标准对不同年龄、不同性别的人则有不同的要求。根据世界卫生组织的年龄分期是：44 岁以前的人被列为青年；45～59 岁的人被列为中年；60～74 岁的人为较老年（渐近老年）；75～89 岁的人为老年；90 岁以上为长寿者。

1. 青年人健康要点

- （1）吃得正确：在青春保持饮食平衡和有规律，有助于使你现在健美将来健康。
- （2）喝得正确：干净的水和果汁是有利于健康的，不要过量饮酒，喝醉是不明智的。
- （3）不吸烟：如果你想健美有吸引力，请别吸烟。
- （4）适当放松：运动、艺术、阅读和与其他人交谈，可帮助你成为兴趣广泛的人。
- （5）积极自信：要积极自信和富有创造性，要珍惜青春。
- （6）知道节制：遇事能三思而后行，大多数的事故是可以避免的。
- （7）负责的性行为：了解自己的性行为并对此负责。

(8) 运动：运动可以使你健美和感觉良好；参加运动的每一个人都可赢得健康。

(9) 散步：散步是一种轻缓的运动，而且散步能使你感到舒适。

(10) 绝不吸毒：吸毒是一条死胡同，要坚决自信地说“不”。

2. 老年人健康要点

(1) 吃得合理：少吃多餐。吃营养均衡的低脂肪食物。

(2) 喝得适当：多喝水，少喝啤酒、果酒和白酒。

(3) 不吸烟：戒烟不分迟早。吸烟可增加你患心脏病或癌症的机会，并缩短你的寿命。

(4) 散步：散步是保持机敏灵活和健康最好的办法。新鲜空气比补药更好。

(5) 多寻求乐趣：与家庭、朋友和邻居保持联系。记住要活到老、学到老、教到老。

(6) 积极自信：爽朗乐观使人容易接近你。

(7) 警觉：时时当心你的生命和别人的生命有赖于你头脑清醒，视力清晰。

(8) 性生活：性生活没有年龄限制。

(9) 运动：不很剧烈的运动对你的健康是有益的，而且还可使你接触其他人，游泳和适应性锻炼特别值得推荐。

3. 男性健康的要点

(1) 吃得正确：知道吃什么和什么时候不吃。

(2) 喝得正确：每天至少喝 2L 液体，一大部分为水。酒精和驾驶不能相容。

(3) 不吸烟：吸烟和嚼烟草是不卫生和令人讨厌的。这对你本人和周围的人都能造成严重的危害。

(4) 散步：尽可能多散步和经常散步。

(5) 找时间娱乐：找时间享受家庭生活的乐趣，培养兴趣，学习新技能。

(6) 自信：头脑开放和举止大方比相反行为更有作用。微笑可以沟通感情。

(7) 事事小心：无论你是在开车、工作还是在家里都要做到安全第一，避免疲劳和保持警觉。

(8) 性生活：每人只能有一个性伴侣。

(9) 运动：运动对生理和心理健康都有好处。

(10) 药物：不要非法使用或滥用药物，记住你对青年人可能有榜样作用。

4. 女性健康的要点

(1) 吃得正确：怀孕和哺乳期间，营养特别重要。要保证补充足够的维生素和矿物质。

(2) 喝得正确：一天至少喝 2L 液体且主要是水。如果你已怀孕，酒对你和胎儿特别有害。

(3) 吸烟：为了你自己（特别是如果你正在服用口服避孕药）、你的家庭和未出世孩子的健康，请不要吸烟。

(4) 散步：要尽可能经常散步，尤其在绝经期以后，散步可以增强你的骨骼。

(5) 安排闲暇时间：在每天的日常活动以外，培养多种兴趣。

(6) 富有爱心：在为亲友等分担忧患意外时，语言或者行为富有建设性，意味着爱和关怀照顾，微笑易沟通感情。

据世界卫生组织提供的资料表明，人们的寿命在延长，而全球死亡率降低到 15% 以下时，与生活方式有关的疾病都出现了。不良生活方式导致的疾病已成为影响世界人民健康的大敌。世界卫生组织还强调指出，合理饮食和适宜运动是促进人们健康的主要因素。

“生活方式疾病”的发生与人类文明进步密切相关，故也称“文明病”，其中关键是社会因素，特别是不科学、不健康的生活方式和生态环境。这些因素主要包括不平衡的膳食，不懂营养卫生，酗酒、吸烟、好逸恶劳、缺乏运动等。

二、健康程度

（一）健康程度的分类

从不同的目的和不同的角度出发，有各种健康程度的分类。

从理论上讲，尽管分类中有第一程度特别健康者和第二程度普通健康者，但实际上在体育运动中二者不易明确区分。在日常生活中健康者、病者及虚弱者彼此之间是有区别的，通过体育锻炼和运动疗法健康程度可以提高。

（二）健康水平的评价标准

1. 群体健康的评价标准

对于一个国家或某一地区的群体健康水平的评价标准，主要是看四项指标，即平均寿命、患病率、就诊率及死亡率。

2. 个体健康的评价标准

主要是看个人各主要系统、器官功能是否正常、有无疾病、体质状况和体力水平等。

（三）健康的生活方式

美国加州大学公共健康系莱斯特·布莱斯诺博士对约 7000 名 11~75 岁的不同阶层、不同生活方式的男女居民进行了 9 年的研究，结果证实，人们的日常生活方式对身体健康的影响远远超过所有药物的影响。据此，布莱斯诺博士和他的合作者研究出一套简明的、有助于健康的生活方式如下。

- （1）每日保持 7~8h 睡眠。
- （2）有规律的早餐。
- （3）少吃多餐（每日可吃 4~6 餐）。
- （4）不吸烟。
- （5）不饮或饮少量低度酒。
- （6）控制体重（不低于标准体重 10%，不高于 20%）。
- （7）规律的锻炼（运动量适合本人的身体情况）。

此外，每年至少检查一次身体。布莱斯诺博士指出，它适用于各种年龄的人，特别适用于身体功能处于下降阶段的人。若能遵循上述 7 种习惯去生活，那么将会使你终身受益。一般来说，年龄超过 55 岁的人如果能按上述的 6 种至 7 种习惯去生活，将比仅仅遵循 3 种或更少的习惯生活的人长寿 7~10 年。

三、什么是亚健康

亚健康是指介于健康与疾病之间的边缘状态，又叫第三状态，是对身体的一种“慢性腐蚀”。在临床上常被诊断为神经衰弱、疲劳综合征、内分泌失调等。根据世界卫生组织在全球范围内的一项调查，人群中真正健康（第一状态）的只占 5%，被诊断患病的（第二状态）不足 20%，有 75% 以上的人处在健康和患病之间的过渡状态，即亚健康状态。其特点为“自感不爽，检查无病，但活力降低，功能减退”，第三状态处理得当，身体可向健康转化；反之，则患病。