

体育健康教育

TIYU JIANKANG JIAOYU

主 编 刘 巍 黄元龙 王大贵
主 审 张才成



哈尔滨地图出版社

体育健康教育

TIYU JIANKANG JIAOYU

主编 刘巍 黄元龙 王大贵

哈尔滨地图出版社

• 哈尔滨 •

图书在版编目(CIP)数据

体育健康教育/刘巍, 黄元龙, 王大贵主编. —哈尔滨:
哈尔滨地图出版社, 2009. 7

ISBN 978—7—5465—0113—0

I. 体… II. ①刘…②黄…③王… III. 体育—高等学校—教材②健康教育—高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 131702 号

图 书 在 版 编 目 (C I P) 数 据

哈尔滨地图出版社出版发行

(地址:哈尔滨市南岗区测绘路2号 邮政编码:150086)

哈尔滨太平洋彩印有限公司

开本:850 mm×1 168 mm 1/32 印张:12.812 5 字数:320 千字

ISBN 978—7—5465—0113—0

2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

印数:1~100 册 定价:20.00 元

前 言

国家教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，标志着我国普通高等学校体育课程步入了更加规范化发展的历史新阶段。它为本教材的编写指明了方向，其主要依据和内容是：

1. 完全发挥学生的主体作用和教学生自主选择课程内容，从而营造生动活泼主动的学习氛围。

2. 健身性和文化性相结合，以“健康第一”的指导思想为基本出发点，加重了体育文化的含量。

3. 科学性和易接受性相结合。教学内容力求与现代社会和体育科学的发展相适应，遵循大学生的身心发展和兴趣爱好，既考虑主动适应学生广泛性的发展，也考虑主动适应社会发展的需要，为学生所用，便于学生课外自学和自练。

4. 民族性和世界性相结合。弘扬我国民族体育，汲取世界优秀体育文化，体现时代性、民族性和中国特色。

5. 在“健康第一”理念的支配下，强化了体育与健康的天然联系与互动。根据健康三维观，更加重视学生的身体、心理和社会适应的整体健康水平，坚持“终身体育”的主导思想，从而实现体育与生活的整合，学校体育与家庭体育、社会体育的整合。倡导主体化、个性化、民主化的发展方向。

6. 内容的选择和创新，体现了以人为本的原则。围绕体育与健康这个核心，构建了完整、系统的结构体系，形成了密不可分的学习内容，融合了体育、休闲、生理、环境、社会、安全、卫生、营养、保健等诸多学科的理论知识和运动实践，强调了理论和实践的统

一,有机地把理论和实践相结合。

本书的编写体现了作者与其他学者的奋斗精神,他们的渊博学识和辛勤劳动为本书注入了新的生命。参加本书编写的人员有:刘巍(黑龙江大学,第一章至第六章,共11.6万字),黄元龙(延边大学,第七章至第十章,共10万字),王大贵(东北林业大学,第十一章至第十三章,共10万字)。

本书在编写过程中,引用了大量的文献和资料,限于篇幅,恕不一一列出,在此对其作者一并致谢。

由于编者水平有限,尽管做了很多努力,但不妥之处仍在所难免,敬请读者批评指正。

作 者

2009年6月

目 录

第一章 健康新观念.....	1
第一节 大众健康现状.....	1
第二节 健康新概念.....	7
第三节 立体健康观	13
第二章 走出亚健康	24
第一节 认识亚健康	24
第二节 亚健康早知道	32
第三节 摆脱亚健康的方法	38
第三章 体育与文化生活	53
第一节 体育与文化概述	53
第二节 中国传统体育与文化	56
第三节 奥林匹克运动文化	60
第四节 大众体育与文化	67
第五节 校园体育与文化	70
第六节 勇敢者的体育文化	74
第四章 体育运动与心理健康	78
第一节 体育运动对心理健康的影响	78
第二节 应激的征兆和模式	81
第三节 体育运动与应激控制	85
第四节 应对应激的放松方法	93
第五章 体育运动与社会健康	98
第一节 社会健康概述	98
第二节 人际关系与社会健康.....	100

第三节	家庭、朋友与社会健康	103
第四节	体育运动对促进社会健康的作用	107
第六章	有氧运动与健康	110
第一节	有氧运动的特点	110
第二节	有氧运动的内容和方法	114
第三节	有氧运动的安全和保健	138
第七章	休闲运动与健康	149
第一节	休闲运动概述	149
第二节	休闲运动的内容与方法	153
第三节	休闲运动的选择、安排与损伤处置	180
第八章	康复运动与健康	186
第一节	康复运动概述	186
第二节	康复运动的内容与方法	187
第三节	康复运动的安全与保健	208
第四节	康复运动的处方	212
第九章	常见疾病的防治	219
第一节	常见症状及临床意义	219
第二节	常见传染病的防治	228
第三节	常见疾病的防治	238
第四节	急诊处理与急救方法	250
第十章	健康状况的测量与评价	264
第一节	大学生健康状况的测量与评价	264
第二节	大学生形态发育水平和机能状况的测量与 评价	266
第三节	心理健康状况及社会适应能力的测量与 评价	274

第十一章	大众心理诊疗室·····	277
第十二章	大众日常生活健身与保健·····	299
第一节	科学的饮食习惯·····	299
第二节	科学的运动习惯·····	326
第三节	注意合理用药·····	353
第四节	办公场所保健·····	373
第十三章	高校保健班学生的体育锻炼·····	388
第一节	肥胖者的锻炼·····	388
第二节	消瘦者的锻炼·····	391
第三节	神经衰弱者的锻炼·····	392
第四节	哮喘者的锻炼·····	394
第五节	慢性肝炎患者的锻炼·····	396
第六节	糖尿病患者的锻炼·····	398
参考文献	·····	401

第一章 健康新观念

第一节 大众健康现状

一、健康是根本

现实世界是一个竞争激烈的社会,追求事业成功必然面临各种竞争。赢得竞争靠什么?

靠意识、靠能力,也靠身体。在同等条件下,谁的精力旺盛,在工作上、学习上付出的时间更多,效率更高,谁就能赢得成功。

成功绝不是一件很容易的事,它需要一个人长时间地投入和全身心地拼搏,如果不注重保健,没有健康的体魄,如何能承受各种阻力和压力呢?“出师未捷身先死”这不是很可悲吗?西方有一句名言:有健康的身体,才有健全的精神。如果身体不健康,人便会缺乏信心和勇气,缺乏动力,这样的状态又怎么可能成功呢?所以说“健康是事业成功的本钱”,要成就一番事业,一定要倍加珍惜自己的身体。如果不注重保健,牺牲健康来赢得事业的成功,这样,即使事业成功了,身体却累垮了。付出了那么多,却因病痛缠身,失去了享受成功喜悦和生活乐趣的条件,这样的成功又有什么意义呢?

可口可乐总裁迪森曾经这样说过:生活如同一项抛球运动。您的双手必须轮流抛掷“工作—家庭—健康—朋友—精神生活”这五个球,而且不可以让任何一个球落地。您将很快发现,工作是一个橡皮球,如果它掉下去,会再弹回来。而其他四个球——“家庭”“健康”“朋友”与“精神生活”都是玻璃做的,如果不小心让任何一

个球落地,它都会被破损,严重些甚至会被粉碎。而公务员的工作繁杂,压力很大,这些都会在某程度上影响他们的家庭生活。如果健康方面再出问题,那就不只是影响家庭,还可能会碎了“健康”和“家庭”这两个玻璃球,这样一来,其他3个球就岌岌可危了。

完全可以这样说,健康、事业和家庭是人生不可或缺的三个支柱。在这三个支柱当中,健康又是核心,健康的破坏将可能引起其他几个支柱的相继倒塌。因此,健康问题应引起大家的高度重视。

二、十种健康警示

在最近5年对我国健康方面存在的主要问题的调查中,发现以下10种健康警示揭示出了当前中国人存在的主要健康问题,应引起大家的关注。

(一)英年早逝“时尚化”

很多三四十岁事业有成的年轻人竟突发疾病,过早地失去生命。在英年早逝的背后是心脑血管等慢性非传染性疾病发病年龄的提前,发病周期缩短,致死率增高。这是一个大问题。

(二)人口结构老龄化

我国已进入人口老龄化阶段。人口老龄化一方面表明一个国家的经济发展,人的寿命延长,但同时也带来了沉重的医疗负担。因为老年人容易受到传染病和非传染性疾病的双重侵袭,且生病后致残率较高,致残后给家庭、单位和社会都将造成很大的经济负担。老年人容易得四种病:感染(尤其是肺部感染和泌尿系统感染)、肿瘤、心脑血管病、老年痴呆——这些病一定要引起重视。

(三)慢性非传染性疾病年轻化

如心脑血管病、糖尿病、恶性肿瘤等过去常在老年人群出现的疾病,现在也频频出现在中青年身上。“早病、早残、早亡”成为当今上班族的一种“时尚”。

(四)肥胖和缺少运动普遍化

久坐会影响健康,这是最容易被人忽略的。

①坐的时间长了,心脑血管的功能要退化;

②四肢要“生锈”;

③腰腿痛的问题出现;

④久坐不运动,将直接导致腰围加大,身体发胖,体重增加,甚至引起肥胖症。

超重和肥胖不但容易引发糖尿病和心脑血管疾病,而且直接影响寿命。总是坐在办公室、坐在电脑前,总是处在有噪声污染、光污染或电磁辐射的环境里,健康能不出问题吗?

(五)生活方式西方化

大量的“洋快餐”涌入中国,严重破坏了中国人传统的饮食结构和习惯。吃快餐、喝“洋”酒及“洋”饮料、吸“洋”烟已成为当今城市人的主要生活方式和习惯;喝好酒、吸贵烟、高热量的食物摄入成为“先富起来的人”的一种生活追求。我国日人均脂肪摄入量从1992年的210克增至现在的248克,因此引发了诸多心血管危险因子的增加。

(六)贫富差别带来疾病两极化

贫富差别带来疾病发展的两极分化。经济发达地区和富裕人群主要受心脑血管病和癌症等慢性病的威胁;经济不发达地区和贫困人口仍然饱受着结核、肝炎等传染病的危害。

(七)“心灵感冒”——抑郁症流行(化)

生活节奏加快和日趋激烈的竞争直接引发抑郁症等心理障碍日趋增加,尤其是15~35岁的青少年男女成为“心灵感冒”的高发人群,由此引发的自杀等事件屡屡见诸媒体。

(八)环境污染严重化

据最新调查显示:75%的慢性非传染性疾病与生产和生活过

程中的废弃物污染有关。空气污染和水污染问题仍非常严重,办公和居住环境中的噪声、微波、电磁波、射线、有害气体化合物等成为健康的隐形杀手。

(九)引发心脑血管病的危险因子多源化

由于引发心脑血管病的诸多危险因子不断涌现和流行,导致高血压、糖尿病、脑卒中、冠心病等急剧增加。我国正处于心脑血管病的流行期,目前有近2亿高血压患者和2000万糖尿病患者,每年有250万新发心脑血管病患者,造成数千亿元的疾病负担。

(十)新旧传染病流行化

结核病、乙型肝炎等旧传染病有抬头和增加的趋势,新传染病如“非典”(SARS)、禽流感、丙肝等又开始直接危害公众健康,特别是艾滋病等性传播疾病的流行与泛滥,甚至威胁国家安全。

三、健康调查

尽管目前我国的人均寿命已经超过70岁,但据世界卫生组织估算,最近几十年,我国总人口患病和因病致残的人数将增加,平均寿命今后可能会有所下降。到2030年,中年以上人口的死亡率将以每年4%的速度上升,死亡人数将从500万增加到1700万,其中1/3是早亡的中年人,在这1/3人当中,绝大多数是脑力劳动者。

(一)健康问题

1. 不良生活方式。如今人们生活水平显著提高,每天都像过节一样,越来越好的饮食,越来越少的运动,出门坐汽车,上楼坐电梯,到了办公室还是坐着。裤腰越来越宽、血压越来越高,使各种各样的“富贵病”以前所未有的速度“扩散”开来。

目前生活方式疾病已占全世界总死亡人口的半数以上,而且还在增加。在我国,影响健康的因素中,不良生活方式占三成多,

且呈不断上升的趋势。不少大学生缺乏科学的饮食知识,饮食毫无节制;没有合理安排作息时间、积极进行体育锻炼的习惯;很多大学生的休闲方式是睡觉和看电视;另外,大学生中饮酒和吸烟人群占很大比例,时常熬夜者也是大有人在。诸如此类不健康的饮食结构、不良的行为习惯等都是导致生活方式病的根源。

2. 心累是百病之源。古人云:万事劳其行,百忧撼其心。心理压力是造成大学生亚健康状态的主要原因,压力直接影响人的心理状态。当个人的心理调整出现问题时,情绪障碍如焦虑、抑郁、恐惧、气愤等负面情绪会使身体的内分泌系统紊乱,机体对外界有害因素的抵抗力减弱,易引发亚健康。长期处于这种压力下不能缓解时,会导致机体免疫力低下,引发多种生理疾病,严重的甚至会导致过劳死。

3. 健康意识淡薄。老子说“大道至简”。健康的道路其实很简单,谁顺应生命规律,谁就健康长寿,因此,健康意识是自我保健的前提。然而在大学生群体中,健康意识仍很淡薄。诸如很少参加体育锻炼;对医学保健知识知之甚少;对于自身的不适重视不够;认为体检没有必要等。正如一位医生所言:“有些人对健康一无所知,包括一些博学的知识分子……可以毫不夸张地说,他们爱护自己的身体远不如爱护自己的车!”

4. 食品安全性得不到保障。随着现代社会经济的迅速发展,全球生态环境恶化、食物需求剧增、大量化学制剂使用等,使得食品安全性得不到保障。如饮料、罐头中的防腐剂;卤制品、腌制品中的食品添加剂;蔬菜、水果上的农药残渣;猪肉、鸡肉中的激素和抗生素;餐具洗洁精中的化学残留物等,使人体不知不觉地处于慢性中毒状态。人们日复一日食用这样的食品,危害可想而知。

5. 没有建立科学的健康价值观念和行为规范。长期以来,社会提倡的“牺牲自我,敬业奉献”的价值取向导致很多人行为上的

不合情理。在人们习惯的思维中,要求进步的表现就是不顾自己的身体健康、忘我工作。要求休息则是落后自私、讲究享乐的表现,往往会给人留下不上进的印象。这一切受整个舆论环境的影响,在对先进人物的宣传中,往往有不顾身体拼命加班加点工作的事迹。本着以人为本的精神,按照科学发展观的要求,我们应该遵循生命规律和生活准则,善待自己,关心自己,这样才能保证可持续性工作。

(二)健康意识——亟待加强

1948年4月7日,联合国世界卫生组织宪章生效。1950年,联合国决定将每年的4月7日定为世界卫生日,每年为卫生日确定一个与公共卫生领域相关的主题,旨在提高全世界对卫生领域工作的认识,促进该领域工作的开展。

世界卫生组织把2007年世界卫生日的主题定为“国际卫生安全”,其目的是敦促各国政府、组织和工商企业“投资卫生,构建安全未来”。在一个人口频繁流动和经济依存日益紧密的世界里,新疾病的频繁出现不仅威胁人类健康,也对社会经济与金融市场有着重大影响。就我们个人而言,健康问题直接影响到工作、生活的各方面,不容小觑。有哲学家就曾将健康比作数字1,事业、家庭、地位、钱财是1后面的0。有了1,后面的0越多则越富有;反之,没有1,则一切皆无。

在20世纪70年代,每个中国人都喜欢说这样一句话:“身体是革命的本钱。”不知从什么时候起,这句话被人们遗忘了。到了20世纪90年代,人们逐渐现实起来,认识到“什么是自己的?这一百多斤才是自己的”这样一条真理。在生活节奏日趋加快的今天,拥有健康的人可能对此并不在意。然而,那些曾经或正在被病痛折磨的人都有刻骨铭心的感受。由于对健康的忽视,他们已经面对或正在面对残酷的现实。由于健康逐渐离他们远去,曾经执

著追求或已经获得的一切,事业、地位、财富、幸福等都将不复存在,只剩下无奈、遗憾、懊悔以及对死亡的恐惧。

拥有健康的人每天都面临着各种各样的诱惑,迎接着变幻无穷的挑战。因而需要不断地学习,不断地汲取知识,积累经验,提高智能与体能,以便在激烈的竞争中立于不败之地,在快节奏,高智商的现代知识经济时代占有一席之地。但是,请公务员朋友们不要忘记,这一切的前提是必须拥有一个健康的身体。失去健康的根基,理想的大厦将会轰然倒下。从这个角度来说,身体健康的知识比任何知识都重要,健康的身体比任何财富都更有价值,也更值得我们去追求和珍惜。

第二节 健康新概念

世界卫生组织(WHO)对“健康”一词的注释是:“健康不仅意味着疾病与羸弱的消除,健康是体格、精神与社会的完全健康状态。”也就是说,健康不但是没有身体缺陷,还要有完整的生理状态和社会适应能力。从这个定义出发,目前人们对健康从不同的角度做出多种理解,但比较公认的有如下四个层次:生理健康,心理健康,道德健康和社会适应性健康。

一、生理健康——健康的基础

生理健康指人体结构完整和生理功能正常。人体生理功能是指以结构为基础、以维护人体生命活动为目的的协调一致的复杂而高级的运动形式。

生理健康是健康的基础,是人们对健康最基本的认识和要求,是人赖以生存的前提条件。

二、心理健康——健康的发展

1. 判断心理是否健康的标准

(1)心理与环境的同一性,即心理反映客观现实,无论在形式与内容上均应同客观环境(自然环境、社会环境)保持一致。

(2)心理与行为的整体性,指一个人的认识、体验、情感、意志等心理活动和行为在自身是一个完整和协调一致的统一整体。

(3)人格的稳定性,指个人在长期的生活经历中形成的独特的个性心理特征具有相对稳定性。心理健康的人,具有对环境较强的适应能力,对精神刺激与打击有较强的耐受力,心理创伤后有较强的康复能力和正常的意识水平等。

心理健康的提出要比生理健康晚,但两者是紧密相连的。比如因为某一件事,您的情绪有些激动,讲话也较平时快,这是自然的情绪心理反应,可随之而来的心率加快、血压升高,则是心理的紧张造成生理上的反应。所以,心理健康一定是以生理健康为基础,同时又是生理健康的引申和发展。

2. 心理健康的八条标准

(1)有足够的自我安全感;

(2)对生活的理解切合实际;

(3)不脱离周围的现实环境;

(4)能充分了解自己,并对自己的能力做出适度的评价和估计;

(5)能保持人格的完整与和谐,善于从经验中学习,能保持良好的人际关系;

(6)能适度发泄情绪和控制情绪;

(7)在符合集体要求的前提下,有限度地发挥个性;

(8)在不违背社会规范的前提下,能恰当地满足个人基本要求。

3. 保持心理平衡的八种方法

- (1)对自己不过分苛求；
- (2)对他人的期望不要过高；
- (3)及时疏导自己的愤怒情绪；
- (4)学会暂时逃避；
- (5)找人倾诉烦恼；
- (6)为别人做些事；
- (7)不要处处与人竞争；
- (8)对人表示善意。

三、道德健康——健康的升华

道德可简单地解释为做人的道理和应有的品德，是调整人与人之间、个人与社会之间行为规范的总和。道德健康的最高标准是“无私利他”；基本标准是“为己利他”；低标准是“单纯利己”；不健康的表现是“损人利己”和“纯粹害人”。道德健康是以生理健康、心理健康为基础，却又高于生理健康和心理健康。道德健康是生理健康和心理健康的发展。

四、社会适应健康——健康的最高境界

社会适应健康是以生理健康、心理健康和道德健康为基础的高级健康层次。

社会适应主要指社会角色适应，包括职业角色、婚姻、家庭，以及工作、学习、娱乐中人际关系等的适应。

社会适应良好不仅要具有生理健康、心理健康和道德健康，而且要具有较强的社会交往能力、工作能力和广博的科学文化知识；不仅能胜任个人在社会生活中的各种角色，而且能创造性地取得成就以贡献于社会，达到自我成就、自我实现。缺乏角色意识，发生角色错位都是社会适应健康不良的表现。社会适应健康是健康