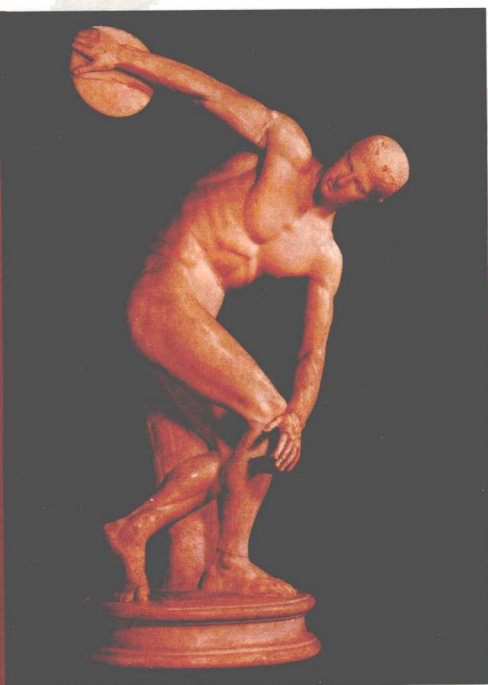




大学体育健康教程

**Daxue Tiyu
Jiankang
Jiaocheng**

主 编 / 闫万军 李宇星
副主编 / 赵立功 郑彩壮
罗雪莲 魏明东



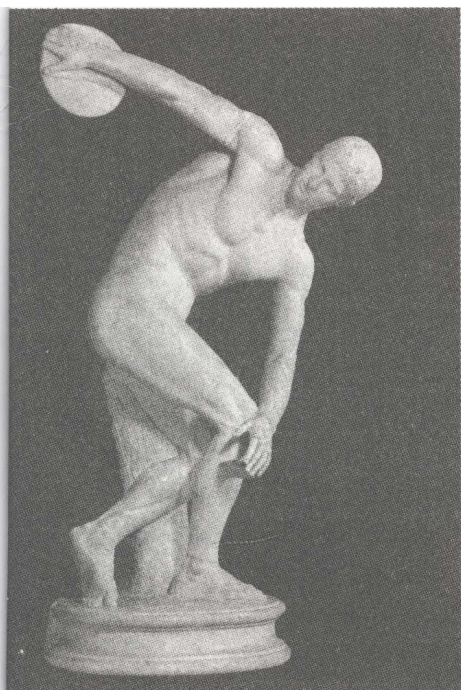
中国商务出版社
CHINA COMMERCE AND TRADE PRESS

大学体育健康教程

Daxue Tiyu Jiankang Jiaocheng

主 编 / 闫万军 李宇星
副主编 / 赵立功 郑彩壮
罗雪莲 魏明东

中国商务出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育健康教程 / 闫万军, 李宇星主编. —北京: 中国商务出版社, 2009. 8

ISBN 978-7-5103-0130-8

I. 大… II. ①闫… ②李… III. ①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 151237 号^{*}

高等学校公共课通用教材

大学体育健康教程

DAXUE TIYU JIANKANG JIAOCHENG

主 编: 闫万军 李宇星

副主编: 郑彩壮 赵立功 罗雪莲 魏明东

出 版: 中国商务出版社

发 行: 北京中商图出版物发行有限责任公司

社 址: 北京市东城区安定门外大街东后巷 28 号

邮 编: 100710

电 话: 010-64269744 (编辑室)

010-64283818 (发行部)

010-64263201 (零售、邮购)

网 址: www.cctpress.com

邮 箱: cctp@cctpress.com

照 排: 北京东方曙光文化发展有限公司

印 刷: 高碑店市鑫宏源印刷包装有限责任公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 21.625 字数: 374 千字

版 次: 2009 年 8 月 1 日第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5103-0130-8

定 价: 28.50 元

版权专有 侵权必究

举报电话: (010) 64283818

本书编委会

主 编 闫万军 博士 研究员 河北师范大学体育学院

李宇星 副教授 广州体育学院

副主编 郑彩壮 副教授 广东药学院体育部

赵立功 讲师 河北师范大学体育学院

罗雪莲 讲师 广东药学院体育部

魏明东 讲师 石家庄理工职业学院体育部

编 委 刘丰彬 博士 大连大学体育学院

李文惠 河北师范大学体育学院在读硕士

王绘宇 河北师范大学体育学院在读硕士

孟越辉 河北正定中学体育组

张 静 河北师范大学体育学院

常 辉 石家庄理工职业学院运动休闲系

崔伟芳 石家庄外国语职业学院

序

在我国经济、社会发展处于转型期的当下，大学体育教育的传统模式已不断遭到质疑，这使我们不得不进行反省：大学体育课应该教给学生什么？我们如何通过体育课来教书育人？如何在体育课上实现体育的教育功能、健康功能、休闲娱乐功能？

社会需要身心健康、有社会责任感、有团队精神、乐观向上的人，大学体育课就应该通过体育运动的形式来塑造这样的人，并且体育课也是能够实现这一宗旨的。作为多年从事体育教育的我们对此深信不疑。

“健康体育、快乐体育、终身体育”是大学体育的教育目标。普通大学生不需要像专业运动员一样掌握精湛的运动技术，而是需要通过体育课学习体育基本技术、技能，学会在运动活动中体验快乐、完善人格、培养健康的生活方式，需要在了解体育运动对健康的积极促进作用的同时，知道不适当的运动可能存在的危险和伤害，需要掌握运动中遇到的伤病和其他紧急事件的处理方法，等等。

本书写作的目的是要改变传统大学体育教材的结构、内容体系，将重心转到运动、休闲、健康方向，突出体育的教育功能、健康功能和休闲娱乐功能，使该书成为大学体育课不可或缺的理论组成部分。该书内容涉及运动健康教育、运动医学、运动休闲等学科的知识，并努力使复杂的理论简单化，严谨的学术休闲化，从而使知识性与可读性融为一体。

闫万军

2009年4月

目 录

第一章 健康与健康生活方式概述	(1)
第一节 健康的概念及健康影响因素.....	(1)
第二节 健康生活方式的核心要素.....	(12)
第三节 运动锻炼的促健康作用.....	(16)
第四节 大学体育教育的目标.....	(18)
第二章 竞技体育 健康体育 休闲体育	(22)
第一节 竞技体育.....	(22)
第二节 健康体育.....	(40)
第三节 休闲体育.....	(47)
第三章 运动锻炼的原则	(55)
第一节 培养兴趣,养成习惯.....	(55)
第二节 提高技能,身心俱健.....	(57)
第三节 休闲娱乐,运动为先.....	(60)
第四节 负荷控制,张弛有变.....	(61)
第五节 合理饮食,保证睡眠.....	(63)
第四章 运动锻炼方法	(66)
第一节 运动锻炼与体适能.....	(66)
第五章 运动伤害事故的预防与治疗康复	(103)
第一节 运动伤害事故概述.....	(103)
第二节 运动伤害事故的预防.....	(106)
第三节 基本急救与护理技能.....	(114)
第四节 常见运动性疾病的诊断、治疗与康复.....	(129)
第五节 常见运动损伤的诊断、治疗与康复.....	(146)

第六章 运动锻炼与合理膳食	(160)
第一节 科学饮食原则.....	(160)
第二节 现代人的营养问题.....	(176)
第三节 运动锻炼与营养补充.....	(185)
第四节 特殊人群的营养干预.....	(192)
第七章 不同运动项目的锻炼价值	(206)
第一节 田径运动.....	(206)
第二节 球类运动.....	(211)
第三节 游泳与冬泳的锻炼价值.....	(223)
第四节 武术与搏击运动的锻炼价值.....	(226)
第五节 自行车运动的锻炼价值.....	(230)
第六节 户外休闲娱乐运动.....	(231)
第八章 体育运动中领导力与团队精神的培养	(236)
第一节 领导力与团队精神.....	(236)
第二节 体育活动中的领导与合作.....	(258)
第三节 领导力与团队精神培养.....	(264)
第九章 学校体育比赛的组织与管理	(269)
第一节 运动竞赛概述.....	(269)
第二节 运动竞赛的组织与管理.....	(276)
第三节 大学生体育竞赛的内容与形式.....	(280)
第四节 运动竞赛的种类及方法.....	(283)
第五节 运动竞赛的方法.....	(286)
第六节 评定成绩与名次的方法.....	(296)
第七节 体育游戏的组织.....	(297)
第八节 休闲娱乐体育活动的组织与管理.....	(302)
第十章 终身体育	(308)
第一节 终身体育概述.....	(308)
第二节 终身体育与健康幸福.....	(318)
第三节 学校体育教育与终身体育.....	(329)
参考文献	(342)

第一章 健康与健康生活方式概述

第一节 健康的概念及健康影响因素

1 健康的概念

世界卫生组织（WHO）前总干事马勒博士指出：“健康并不代表一切，但丧失了健康就丧失了一切。”

何谓健康？健康是一个人人皆知但又似乎说不清楚的概念。人人都追求健康，但又不知道如何才算是健康。其实健康是一个具有较强的时代特征的概念，在不同时代和不同的社会背景下，特别是在不同的经济、社会发展水平下人们对健康的理解是不同的。世界卫生组织（WHO）在 1948 年对健康的定义是：

“健康不仅仅是没有疾病或虚弱，而是指身体健康、心理健康和社会适应三方面都完好的状态”。随着社会、经济的发展和科学技术的进步，世界卫生组织又于 1989 年提出，健康不仅仅是躯体没有疾病，而且还应具备心理健康、社会适应良好和道德健康，只有具备了上述四个方面良好状态的人，才能是一个完全健康的人。这个概念被学界和社会广泛接受，成为了全新的“四维”健康概念。

1.1 古人对“健康”的认识

自有文字记载以来，人们就开始关注自身的健康问题，而且始终把理想的健康状态作为一种追求。中国作为世界上四大文明古国之一，在古代科学、哲学、医学的书籍中自然不乏对古人健康观的记载和诠释。早期关于健康的论著多把“健康”与“长寿”相提并论，人们追求健康的实质是在追求长寿。《黄帝内经·素问》中记载了皇帝对健康与长寿问题的困惑。皇帝问天师曰：“余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，何也？”岐伯对曰：“上古之人，其知道者，法于阴阳，精于术数……而尽终其天年，度百岁而去。……”此类的论述特别以我国古老的、土生土长的道教为多见。道教认为，生乃道之别体，修道在于保性命之真，奉行生道合一。这就规定了道

教的出发点就在于保全自我,以求长生。同时,道教的另一个重要观点就是“天人合一”,认为:“天地是个大宇宙,人体是个小宇宙,天之道乃人之理也”。在这样的宗教哲学观的指导下,人们在研究宇宙秩序的同时,更多的是在思考人体内的“秩序”。中国古人所讲的养生,主要是指“内养”,也就是说要从改善身体的内环境入手,通过内视入静、呼吸调节、意念冥想、肢体导引、欲望管理等一系列的手段,来保持健康、不生病,进而达到长寿的目的。

古人对健康的研究是基于人类对自身的认识和研究的基础。古希腊哲学家亚里士多德就曾提出身体是形式或工具,灵魂是身体的目的和动力的心身二元论观点。这种观点提示人们,对健康问题的考虑需要从身体和心理两个方面进行把握,即身心统一的观点。纵观中外哲人与医家的思想可以看到,古人的健康观是一个整体健康观,即将人体视为一个整体,人体与宇宙也是一个统一的整体。

中国古代的中医、气功,印度的瑜伽术等是古人进行健康干预的主要手段,而这些都强调从人体的整体入手进行调理,调动人体本来的免疫功能以抵抗疾病。中医则采自然之精华——中药来调节人体内在的功能。古代中医、气功理论源于古代朴素哲学。中国著名的阴阳五行图(又叫双鱼图)很好地反映了古人对世界的理解,即世界上万事万物皆有阴阳两种属性,阴阳相平衡且可以相互转化,这种平衡和转化是持续发生着的。

古人的整体健康概念一方面反映了当时的哲人和医家的聪慧与先见,另一方面也体现了他们对更精细的健康概念探索的无能,因为当时的科学技术水平不可能让他们对人体的微观世界进行深入地探索。人们对疾病的认识和控制能力也是微乎其微的,整体健康观的产生更多的是哲人“思辨”的结果。

1.2 近代人们对健康的理解

虽然古代已有医家开始对病人实施手术,但对人体结构与功能的系统认识是开始于近代。近代工业革命改变了人们的劳动方式,也改变了人们的思维方式,人们不再去追崇那种思辨的哲学,转而利用工具来帮助人们认识世界和认识人类自身。17世纪显微镜的发明使得人们有能力去探索人体的微观世界,精细的工具可以使医生能够完成更复杂的手术。血液循环理论的诞生,使得人们开始将物理学中能量的概念引入人体生理学,并开始研究人体能量代谢过程。近代科学的发展解决了人们过去想都不敢想的问题,因而“科学主义”作为一种哲学思潮认为科学无所不能。人们对健康的理解也开始了“物质主义”、“结构主义”的探索。

近代社会,医学、生物学对人类的贡献可谓空前重要,人们控制了许多传

染病，能够治疗许多过去认为的不治之症，正因为如此，人们对医学、生物学的研究就更加依赖，并期待着用医学的手段控制人类的健康，用对人体生理、病理、甚至细胞生理、细菌学的研究成果来控制疾病，延长人的寿命。所谓“生物—医学”的健康模式就是在这样的背景下产生的。所以，近代人类的健康观是一种生物医学的健康观，即认为只要一个人身体的生物学特征正常，没有临床病例症状，那他就是健康的。

1.3 世界卫生组织提出的四维健康概念

电子计算机的问世，特别是互联网的产生，标志着一个新时代的开始，它使得信息交流变得十分便利，使人们对时间与空间的概念发生着悄然的变化。

“信息社会”在推动经济、政治、社会飞速发展的同时，也使人们的生活节奏加快，社会竞争变得更加激烈，人们面临的压力也越来越大，新的健康问题已随之而产生。心理健康的问题成为一种普遍的社会现象，“亚健康”、“灰色状态”等健康问题困扰着人们。人们开始认识到，医学和生物学的研究远不能诠释和控制我们的健康。所以，1948年世界卫生组织在它成立的时候就将新的健康概念写进宪章中：“健康是指在身体上、心理上、社会适应上都处于完好的状态，而不仅仅是没有疾病或虚弱。”这个健康概念被称为“三维”健康概念。

现代社会的发展滞后于科学、技术的发展，滞后于经济的发展，导致贫富差距的加大，人们的物质欲望的不断膨胀，使得部分人为获取个人利益而不择手段，道德失衡成为影响社会健康发展乃至个人发展的突出问题。1990年，世界卫生组织又将道德健康纳入到健康的概念中，新的健康概念包含了“身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”四方面的内容，即“四维”健康概念。尽管这个概念已被普遍接受，但人们谈及健康似乎还有困惑在心，也就是说，世界卫生组织提出的思维健康概念虽然已较全面地涵盖了健康概念的外延，但具体而言，何为身体健康，何谓心理健康仍然需要进一步描述。即世界卫生组织提出的健康概念还缺乏可操作性。因此，该组织又在阿拉木图会议上提出了健康十条标准：

(1) 有充沛的精力，能从容不迫地应对日常生活和工作而不感到有精神压力；

(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，能适应外界环境的各种变化；

(5) 能够抵抗一般性的感冒和传染病；

(6) 体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臀的位置协调；

- (7) 反应敏锐, 眼睛明亮, 眼睑不发炎;
- (8) 牙齿清洁, 无空隙, 无痛感, 无出血现象, 牙龈颜色正常;
- (9) 头发有光泽, 无头屑;
- (10) 肌肉和皮肤富有弹性, 行走轻松自如。

以上十条虽然使健康成为可遵循或可追求的目标, 但仅凭这十条远不能涵盖健康的全部内容。比如, 如果某人全部能够满足以上十条所述, 但他有比较严重的咽炎, 那他算不算健康人? 可见健康是不能用列举的方式来阐述的。

1.4 动态健康概念及“体适能”理论

世界卫生组织所提出的四维健康概念虽然得到了全球的一致认可, 但它所阐述的是一种理想的健康终极状态。它对健康促进与健康控制并不具有方法上的指导意义。因此, 美国运动医学会提出了“动态健康”的概念, 认为“健康是一个动态的过程, 一个人有时是非常健康的, 有时又是有病的, 甚至有可能患上严重的疾病。生活方式的改变就会引起健康状态的改变”。美国运动医学会积极倡导人们从事科学的运动锻炼, 并以“体适能”水平来衡量一个人的健康水平。所谓体适能就是指人适应环境和运动活动的能力, 它包括心肺耐力、肌力与肌耐力、平衡与柔韧能力、身体成分四部分。这种理论似乎又回到了机械唯物主义立场, 用结构要素的方法来考察健康问题。事实上, 动态健康概念与体适能理论也是在整体考察健康实质的前提下, 为提高对健康状态的控制而提出的。体适能理论认为, 健康是一个复杂的概念, 评价健康与健康概念本身一样复杂。体适能反映了人体的适应能力, 即反映了人的身体的“性能”, 因而可以反映人的健康水平, 同时也为我们进行健康干预、健康促进提供了具体方法。国际运动医学界众多的研究已表明, 体适能水平与许多疾病存在相关, 特别是影响现代人健康的突出问题, 如心血管疾病、呼吸系统疾病、糖尿病、高血压、癌症等疾病的发生都与体适能水平低下有关, 相反, 体适能水平的提高可以避免上述疾病的发生。这些研究证明, 用体适能来反映和健康水平是科学的。

2 科学技术与社会发展对健康概念的影响

2.1 科学技术的发展对健康概念的影响

科学的发展改变着人们对世界的认识, 改变着人们对自身的认识, 无疑也

改变着人们对健康的理解。从健康概念的演变过程可以看出,随着科学技术的进步,人们在不断地探索如何全面地把握健康的概念,如何控制健康的问题。甚至到了上世纪 60、70 年代,美国人开始尝试运用现代医学、社会学、心理学、管理学、统计学的研究成果,对健康进行评估与控制,创立了一门新的技术——健康管理。作为一项新技术,健康管理把对健康的宏观和微观研究的成果结合起来,把多种学科的研究手段综合应用到对健康的研究当中,把研究成果直接与市场联系起来,开创了一种新的科学技术发展模式。可以说,健康管理不仅仅是一项新技术、新学科,而且更是一种新的科学研究范式。

是分子生物学、医学的发展,提高了人们对疾病的认识和控制能力,现代物理学、数学的研究成果又极大地提高了人们对疾病的检测能力。其结果是强化了人们的科学主义思想,进而促使人们去研究“生物—医学”模式下的健康问题。在促进人类健康水平、延长寿命方面,现代科学技术的确功不可没。然而,科学技术这把“双刃剑”带来的环境问题、社会问题、道德问题又在损害着人们的健康。现代科学技术已不能包揽解决健康问题的重任。

2.2 社会发展对健康概念的影响

社会的发展似乎永远滞后于科学技术的发展,这在发展中国家尤其明显。但是,科学技术发展给社会带来的负面影响又必须由社会本身去消化,这就促使了社会的发展。科学技术的发展为人们探索健康问题,控制健康水平提供了方法上的可能,但它带来的对健康的不良影响需要由社会的发展来解决。世界卫生组织提出的四维健康概念就增加了“社会适应”、“道德健康”这样的社会学范畴的内容。现代社会将健康放在更大的范围内进行多学科探讨,从医学、生物学、社会学、哲学、心理学、管理学,进而扩展到环境资源、经济学等学科。学科的高度分化又高度综合的现代科学技术发展趋势,使得人们对健康的研究也在微观和更加宏观的方向上深入发展。的确,影响健康的因素既有宏观的自然界,甚至宇宙中的变化,也有微观的细菌、病毒。既有可量化的医学—生物学影响因素,又有只能模糊量化,甚至难以量化的社会学、心理学的影响因素,如人际关系、自我效能、焦虑、社会动机等。对健康的研究也需要社会科学和自然科学的协调配合。

西方发达国家提出了“全人健康(wellness)”的概念绝不仅仅是医学、生物学研究成果的结晶,而是集社会科学、自然科学,甚至政治、经济之大成的产物。因为西方国家早就意识到社会的、政治的、经济的等因素对健康的影响作用。因此,社会的和谐也是最大的健康促进因素。可以说,胡锦涛主席提出的“科学发展观”和“构建和谐社会”的理论是最大的健康促进方针。

2.3 不同社会时期的健康价值取向

古代科学技术水平很低,人们不可能认识到很多的关于健康的实质性的问题。同时,生活在农业社会的人们,相互交往与沟通的渠道很少,人际交往的范围小,使得人与人之间的相互影响也就很小。人们所面临的最主要的问题是寿命的长短。我国古代人的平均寿命只有三十多岁。古人关注健康,其核心价值在于健康能够长寿,而且强调个人健康。

近代科学技术革命给人们的社会生活带来了较大的变化,工业化生产使工人的劳动强度大大提高了,某些行业还出现了职业病。因此,健康被认为是坚持工作的前提,也就是我们常说的:身体是革命的本钱。由此看来,近代工业革命使得人们的健康的价值观有了更丰富的内容,即:健康为个人发展。

现代社会中,人们的健康价值观已形成了一个复杂的系统。人们关注身体健康、心理健康、道德健康、社会适应良好;人们关注个人的健康,也关注他人乃至全社会的健康,因为人与人之间的不良影响也影响到健康水平;人们关注自然环境、社会环境、政治环境对健康的影响。

从古代到现代,健康的概念从整体的健康观到因素分析的健康观,再到他人健康的整体健康观,健康的概念也走过了螺旋上升的过程。如今,除了医学、生物学界的科学家们,心理学、社会学、经济学、管理学等许多学科的专家们都在研究健康问题。未来社会,健康将会是人们普遍关注的,多学科综合研究的一个热门领域,同时,各行各业都将以健康主题引领行业的发展,从这个意义上讲,对健康的研究将进一步促进科学技术和社会的发展。

3 影响健康的因素

健康的影响因素又很多,世界卫生组织进行的大样本的统计结果表明:人的健康长寿 15%取决于遗传,10%取决于社会条件,8%取决于医疗条件,7%取决于自然环境,而 60%取决于个人的生活方式。人的生活方式,包括个人的工作方式、衣食住行、行为嗜好,甚至思想方法、心理状态,等等。

3.1 遗传对健康的影响

遗传是指生物在繁殖过程中产生与自己相类似的后代的现象,生物传递给后代的并非具体性状,而是遗传信息(基因)。遗传信息蕴藏在遗传物质(即脱氧核糖核酸,简称 DNA;或核糖核酸,简称 RNA)中。因此,从本质上说,遗传是指遗传物质从上代传给后代的现象。人体的体格、机能、身体素质甚至某些

心理特点都具有遗传性,所以,遗传对健康具有影响作用。同时,有些疾病具有很强的遗传性,如先天性高血压、心脏病、糖尿病、色盲甚至肥胖。

人的心理特征也具有遗传性。研究表明,一个人的气质、神经活动特点、特质焦虑、能力与性格的某些成分都会受遗传因素的直接影响,精神分裂症、躁狂抑郁症等所谓内源性精神病,遗传因素会在其发病过程中产生很大影响。一项调查显示,随着亲属中血缘关系从远到近,精神疾病发病率具有从低到高的趋势。如父母有精神疾病,子女得同类病的比例是 33.21%;父母的同胞有精神病,子辈得同类病的几率为 13.56%;祖父辈得病,孙辈得病的几率则为 12.66%,这说明心理变态确实也会遗传。

3.2 环境对健康的影响

环境包括自然环境和社会环境两方面。自然环境是指天然形成的水、空气、土壤、阳光等生态系统,是我们从自然界索取赖以生存物质的基础,自然界的各种各样的物种相互依赖,维持着自然界的生态平衡。人作为一种自然的存在,与自然界有着某种必然的统一性。然而,科学技术的进步,人类物欲的膨胀,促使了人们对自然资源的过度开发,最终导致自然界的代偿能力不能满足人类的需要,自然资源匮乏,环境污染日益严重。空气污染、水污染、地球温度升高、太阳黑子、食品污染、室内空气污染、臭氧损耗、生态破坏、环境破坏造成的自然灾害等等无不严重影响着人们的健康。人类生产活动,不仅改变了地球表层化学元素和化学物质的组成,加快了有害元素如重金属在生态系统的循环,而且向环境中排放了许多自然界本不存在的化学合成物质,这些元素和物质最终将影响生态系统和人类健康,特别是难降解的持久性有机污染物对健康的长期影响已成为全球性环境问题之一。现代世界各国都空前地重视环境问题,就是因为它对人类的健康造成威胁的缘故。

除了自然环境以外,社会环境对人类健康的影响作用也不容忽视。社会环境是指由政治、经济、文化、教育、卫生服务等因素构成的社会系统。社会环境无法用好和坏来形容,但社会发展中的某些因素确实对健康有着重要的影响。经济、科技的发展对社会的直接影响就是使得人们的工作强度和工作压力加大,社会竞争更加激烈,人际关系变得更加复杂。这些也使得城市人口的疾病谱发生着明显的变化。近年来,慢性非传染性疾病在全球呈快速上升的趋势,在我国,高血压患者已达 1.6 亿人,糖尿病患者达 2000 多万,超重和肥胖者分别达 2 亿和 6000 万,慢性病引起的死亡占有病死亡率的 60%,已成为严重的公共卫生问题。这些问题归根结底是社会使然。

3.3 生活方式对健康的影响

在影响健康的诸因素当中,生活方式对健康的影响作用最大,占 60%。从广义上讲,生活方式就是人类为了生存与发展而进行的全部活动的总体模式,即全部实践活动的方式。而从狭义上讲,生活方式是指个人、家庭或相关人群在一定历史条件和社会环境中选择和确立的日常生活诸方面的活动方式。无论从广义上还是狭义上讲,生活方式都强调“活动”,即活着的人的全部活动方式。包括工作、休闲、娱乐、睡眠,等等。比如工作方式,有人从事电脑软件开发,有人从事建筑工作,显然一个是多静态的脑力劳动,另一个则是多动态的体力劳动。他们的工作方式截然不同。再比如休闲方式,有人喜欢闲暇时打打麻将,而有人喜欢打打篮球。这也是截然相反的两种休闲方式。所有这些活动的方式组成了一个人的生活方式。良好的生活方式是健康与长寿的保证;不良的生活方式会导致各种疾病,严重影响人们的健康。如经常暴饮暴食、营养不合理,就容易产生高血糖、高血压和高血脂等疾病;若经常饮浓茶、抽烟、酗酒,甚至吸毒,就会损害神经系统的功能。据世界卫生组织报告,全球人类死因中,不良生活方式所引起的疾病占 54%,其中发达国家高达 70%—80%,发展中国家也达到 50%左右。可见,要保证有健康的身体,首先要有良好的生活方式。

3.4 营养对健康的影响

人体是一个巨系统,他在宇宙这个超巨系统中是一个亚稳态,而这个亚稳态是开放的、可以调节的。除了外界环境因素对他进行调节之外,饮食是主要的调节方式,合理的营养是维持人体亚稳态的必要条件。营养过剩或不足都有损于健康,营养状况包括摄入热量及食物的营养结构。前者是衡量人体摄入的食物是否能维持基本的生命功能,后者则是分析摄入食物中的各种营养素比例的合理性。

从生理学角度来看,一个中等强度体力劳动的成年人,要维持其身体的基本需要,每日男性需要摄入的热量为 12552kJ (3000Kcal),女性需要摄入热量 11715kJ (2800Kcal)。儿童平均每日需热量 8368kJ (2000Kcal) 以上。从世界范围来看,不同国家居民日平均摄入量与健康状况关系密切。根据食物提供的热量计算,蛋白质以动、植物蛋白各占 50%为宜。这种标准既保证了机体对各种营养素的需求,又有利于预防常见的慢性病,如心血管疾病等。目前,发达国家居民膳食中,动物蛋白及脂肪含量偏高,而在发展中国家及不发达国家居民的膳食中蛋白质及脂肪的比例偏低。

3.5 运动对健康的影响

据报道, 50 年前人们从事的体力活动, 现代已经有 90% 以上的被机械化生产所取代, 就连洗碗这样的轻微体力活动也被洗碗机所代替, 运动不足成为影响现代人健康的突出问题。运动不足引起能量过剩, 从而导致肥胖; 运动不足可引起肌肉萎缩, 从而影响活动功能, 降低新陈代谢率, 与能量过剩形成恶性循环; 运动不足引起骨质疏松, 影响正常的骨代谢, 引发骨折等; 运动不足还会引起精神萎靡, 情绪低落, 进而影响心理健康。

有些人常年坚持体育锻炼, 但仍然患上各种疾病, 如腰肌劳损、关节疼痛, 甚至运动猝死等。那么体育锻炼能不能促进健康? 我们说健康需要运动, 但运动不一定保证健康。只有合理的体育锻炼才能促进健康, 提高生活质量, 而不合理的运动则有害于健康, 甚至造成危险事故的发生。体育运动是最具传统与科学性的健康养生手段, 但只有结合年龄、性别、身体状况、环境特点、运动项目、运动频度等因素才有助于健康。反之, 则必定起到反作用。如已患骨性关节炎的老年人参与登山运动, 就会使炎症加重; 又如 11~12 岁的女孩做“蹲跳起”运动, 由于参与运动的肌肉主要是臀大肌和股四头肌, 长时间练习就会出现髋大和臀大的现象, 达不到健美体形的目的。因此, 应选择有利于长骨纵向压力的跳绳或纵跳等运动。

运动锻炼对健康的影响绝不仅仅限于生理方面, 在很多运动活动中, 人们在心理方面得到的益处通常会比身体上得到的益处要多得多。在世界卫生组织提出的思维健康概念中, 运动对人的身体、心理、社会适应、道德等四个方面都有着重要的影响。所以, 适当运动的促健康作用是综合的, 是药物、营养、保健品等无法替代的。

4 关于亚健康

4.1 什么是亚健康?

亚健康也称第三状态, 是近些年来由医学界提出的新概念。现代医学根据人的健康状况, 把健康人称为“第一种人”, 占人群总数的 15% 左右; 把患病者称为“第二种人”, 也占人群总数的 15% 左右。把处于健康与疾病之间的过渡状态的人、尚未患病、但已有程度不同的各种患病危险因素的人, 称为“第三种人”, 又称第三状态或灰色状态。调查发现: 在不同职业的人群中, 亚健康发生率较高的依次是干部(可理解为白领阶层)达 19.34%、大学生为 10.95%、中小学和幼儿教师为 9.33%、中学生为 9.02%、工人为 8.98%、军人为 7.60%、

IT 工程技术人员为 7.14%、企业经营人员为 5.36%、医生为 3.60%。

越是如此，我们越要正确面对“亚健康”。因为，健康和疾病是从极健康到濒临死亡的极不健康的一个连续性的过程。每种疾病的诊断又有各自的界定标准，有较大的人为因素，仅具有相对合理性。例如，血压、血糖、血脂水平正常与否是随着人们的认识的逐渐深入而不断修订的。正常和疾病之间的确存在过渡状态，例如，成人血压 $\leq 120/80$ 毫米汞柱为正常值， $\geq 140/90$ 毫米汞柱为高血压，介于两者之间称为正常高值血压，而不能称其为亚健康。某些医院也卷入炒作“亚健康”概念的行列，甚至成立“亚健康科”，宣称疲劳综合征、早衰、体质虚弱、更年期以及各种慢性病经治疗指标达到正常仍有症状者均属亚健康。这些更是在混淆概念，“疲劳综合征”和“更年期综合征”本属慢性疾病，早衰、体质虚弱都应有病因可循，而血压、血脂、血糖等经治疗达标的高血压病、血脂紊乱、糖尿病人无论有无症状仍是病人。有人认为当人们查不出疾病而自我感觉不爽即为亚健康，这更说不通！大多数慢性病的早期甚至中期是没有特异症状的，即所谓“身在病中不知病”，跟着感觉走是要贻误疾病诊治的。自我感觉不爽有时可能没患病，有时可能已患上严重疾病，这些都和“亚健康”没有关系。

经过大量的研究和临床调查，人们把亚健康的典型表现归纳为如下 28 条：

- | | |
|-----------------|-----------------|
| (1) 精神紧张，焦虑不安； | (2) 孤独自卑，忧郁苦闷； |
| (3) 注意分散，思考肤浅； | (4) 容易激动，无事自烦； |
| (5) 记忆闭塞，熟人忘名； | (6) 兴趣淡薄，欲望骤减； |
| (7) 懒于交际，情绪低沉； | (8) 易感疲劳，眼易疲倦； |
| (9) 精力下降，动作迟缓； | (10) 头昏脑涨，不宜复原； |
| (11) 久站头晕，眼花目眩； | (12) 肢体麻木，力不从愿； |
| (13) 体重减轻，体虚力单； | (14) 不易入眠，多梦多醒； |
| (15) 晨不愿起，昼常打盹； | (16) 局部麻木，手脚易冷； |
| (17) 掌腋多汗，舌燥口干； | (18) 自感低烧，夜常盗汗； |
| (19) 腰酸背痛，此起彼安； | (20) 舌生白苔，口臭自生； |
| (21) 口舌溃疡，反复发生； | (22) 味觉不良，食欲不振； |
| (23) 反酸嗝气，消化不良； | (24) 便秘便稀，腹部饱胀； |
| (25) 易患感冒，唇起疱疹； | (26) 胸痛胸闷，心区压感； |
| (27) 心悸心慌，心律不齐； | (28) 耳鸣耳背，易晕车船。 |

4.2 亚健康起因

引起亚健康的因素是多种多样的，最主要的有四种：