

高等学校教材

大学体育教程

(第二版)

常乃军 主编



高等教育出版社
Higher Education Press

高等学校教材

大学体育教程

(第二版)

常乃军 主编



高等教育出版社

内容简介

本书是在 2002 版《大学体育教程》的基础上,根据当前高校公共体育教学改革的发展,围绕着教育部颁布实施的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》、《国家学生体质健康标准》和“阳光体育运动”进行的全面修订。在修订过程中,在保持原版教材内容实用性、健身性、娱乐性、文化性和兴趣性的基础上,力求使本教材更加符合当前高校公共体育教学的要求,体系更加完整,内容更加全面、完善,同时对原版教材中一些在当前高校中开展不广泛、不普及的项目进行了删减,增添了一些当前比较热门的运动项目,体现了时代性的特征。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育教程/常乃军主编. —2 版. —北京:高等教育出版社,2009.5
ISBN 978-7-04-025394-8

I. 大… II. 常… III. 体育-高等学校-教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 044229 号

策划编辑	范 峰	责任编辑	王 玲	封面设计	张志奇
责任绘图	尹 莉	版式设计	王艳红	责任校对	胡晓琪
责任印制	朱学忠				

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
总 机 010-58581000

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 保定市中国画美凯印刷有限公司

购书热线 010-58581118
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landracom.com>
<http://www.landracom.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

开 本 787×960 1/16
印 张 25
字 数 480 000

版 次 2002 年 8 月第 1 版
2009 年 5 月第 2 版
印 次 2009 年 5 月第 1 次印刷
定 价 26.90 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 25394-00

编 委 会

主 编：常乃军

副主编：王 岗 刘合云 张 龙 南 勇

张新民 张河水 薛晓媛

编 委：袁学军 王勇慧 郝许凌 王志英

王 兴 刘玉华 吴俊心 闫艾萍

柴仲学 于丛茂 闫保红 张二东

许国宝 任志勇 王 江 张 珂

杨 淑 刘 敏 李敬泽 郭海洲

孙 斐 温志宏 尹力强

第二版修订说明

伴随着高等学校教育改革的不断深化,高等学校体育的改革和发展取得了前所未有的成就。2002年8月,教育部颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《纲要》)。《纲要》对体育课程的指导思想、课程性质、课程目标、课程内容、课程组织和课程评价等方面进行了重新定位。近几年,教育部围绕着全面提高学生体质健康水平,相继颁布实施了《国家学生体质健康标准》、“全国亿万青少年学生阳光体育运动。”根据这些新的变化,我们总结了2002年出版的《大学体育教程》中编写的不足,根据实际教学需求,本着追求新教材内容的实用性、健身性和文化性的同时,对原《大学体育教程》进行了修订。

在《大学体育教程》第一版的基础上,根据公共体育教学近年改革发展的需要,做了如下修订:

1. 将基础理论篇第一章“高等学校体育发展概述”、第二章“生活方式与现代人的全面发展”,不作为单独章节叙述,而将其放在终身体育观下进行整体论述,压缩为修订版第一章“生活方式与健康”。

2. 将部分在学校体育中开展得不广泛或不普及的项目内容进行了删除,增加了在学校体育中比较受同学们喜爱的运动项目内容。

- (1) 将原第二十三章“太极柔力球”删除,变更为“瑜伽”;

- (2) 将原第二十五章“形体健美”删除,变更为“体育舞蹈”;

- (3) 将原第二十七章“散打与女子防身术”删除,变更为“跆拳道”;

- (4) 将原“体育健身篇”的五章内容压缩为“走、跑、跳、投人体基本活动能力”一章。

3. 在保持原有教材结构风格的基础上,将部分内容进行了调整,根据国内外体育教学的发展趋势充实了有关内容。

- (1) 第三章第五节“体育锻炼的相关知识”增加了“跑步锻炼的最佳时段”;

- (2) 第六章第三节“老年人体育锻炼特点及原则方法”,增加了“五、老年人健身活动注意事项”,并增加了“第四节残疾人体育”;

- (3) 第十四章第二节“网球的基本规则”改为“网球的比赛方法和基本规则”,并充实了部分内容;

- (4) 第十七章第四节“健美操”改为“健身健美操的创编”;

- (5) 第二十三章第三节“游泳欣赏”中增加了“冬泳和冷水浴”;在各动作方法后增加了“常见错误及纠正方法”。

本教材由常乃军任主编,王岗、刘合云、张龙、南勇、张新民、张河水、薛晓媛任副主编。参加本书各章节编撰修订的有:常乃军(第一章)、刘合云(第二章)、王岗(第三章)、南勇(第四章)、张龙(第五章)、袁学军(第六章第一节)、王志英(第六章第二节)、孙斐(第六章第三节)、温志宏(第六章第四节)、薛晓媛(第七章)、张新民(第八章第一、二节)、王勇慧(第八章第三、四节)、于丛茂(第九章第一、二节)、李敬泽(第九章第三节)、尹力强(第九章第四节)、张河水(第九章第五节)、刘玉华(第十章)、郝许凌(第十一章)、柴仲学(第十二章)、张珂(第十三章)、任志勇(第十四章)、闫艾萍(第十五章)、吴俊心(第十六章)、刘敏(第十七章)、许国宝(第十八章)、闫保红(第十九章)、王兴(第二十章)、郭海洲(第二十一章)、杨淑(第二十二章)、王江(第二十三章)、张二东(第二十四章)。

由于水平有限,本教材在内容和结构上仍不可避免地存在着这样或那样的不足与缺憾,欢迎全国体育教师、学者和专家批评指正。我们也将继续在今后的应用中努力发现问题,力争再次修订时使该教材更加科学和完善。

常乃军
2009年3月

第一版前言

20 世纪末,伴随着高等学校教育改革的不断深化,高等学校体育的改革和发展取得了前所未有的成就。学校体育,在追求“以人为本”、“健康第一”的学校教育目标和目的的实施过程中,在我国高等教育目标和国际教育目标的不断融合与统一的接轨进程中,我国高等学校体育教育的目标开始了新的定位和选择。

为了迎合充满希望和挑战的 21 世纪,在总结我国学校体育 50 多年发展经验和教训的基础上,在“学会学习、学会生存、学会社会”等教育理念的指导下,在全国倡导素质教育、能力教育和养成教育的环境中,我国高等学校体育教育改革总体思路已基本形成,确立了高等学校的体育教育改革方向,即在“健康第一”的思想指导下,在追求面向全体学生的同时,以发展学生的个性,培养学生的终身体育习惯和终身体育能力为核心。基于以上高等学校体育教育发展和人才培养的需要,我们组织了本教材的编写。

本教材编写的出发点和总体思路是:新的教材体系的建立,应打破传统观念的约束,抛弃学校体育阶段性的狭隘意识,把高等教育中的体育教育目光延伸到学生今后生活和终身的健康需求上,从“人的全面发展”出发,改变在体育教育过程中以运动技术教育为中心的倾向,把促进学生体育意识的升华,树立体育的终身价值观念,培养学生体育锻炼习惯和体育实践能力作为新的教材体系的重点内容。在追求教学内容的实用性、娱乐性、健身性、文化性和兴趣性的同时,立足系统设计、科学选择和整体推进。在追求普遍意义的基础上,推崇教材建设中的不同特色。力求能使本教材成为学生在校期间体育学习和今后进行终身体育锻炼的指导性用书。

本教材在编写过程中,引用了大量的高等学校体育改革的最新研究成果,得到了全国高等学校体育教学指导委员会的大力支持,并由该委员会组织专家进行审定通过,北京大学林志超教授担任主审。在本书出版之际,对所有关怀和帮助过我们的专家、学者表示最衷心的感谢。

本教材由常乃军担任主编,王岗、刘合云任副主编。参加本书各章节编撰的有:常乃军(第一章)、刘合云(第二章、第十一章)、王岗(第三章)、王勇慧(第四、八章)、南勇(第五、十三章)、任瑛(第六章)、靳建斌(第七章)、张凤霞(第九、二十五章)、魏彪(第十章)、冯青山(第十二章)、宋佩东(第十四、十九章)、张廷印(第十五章)、刘玉华(第十六章)、赵剑(第十七章)、闫艾萍(第十八章)、郝许凌(第二十章)、田珊(第二十一章、二十九章)、吴俊心(第二十二章)、李小斌(第二十三

章)、李桂花(第二十四章)、蒲志强(第二十六章)、王兴(第二十七章)、杨淑(第二十八章)、张育明、阴乃应(第三十章)。

本教材作为一本在全新体系和思路指导下编写的高等学校体育教材,从现有内容和结构上仍不可避免地存在着这样或那样的不足与缺憾,欢迎全国体育教师、学者和专家批评指正。

我们也将在今后的应用实践中发现问题,力争在修订时使该教材更加科学和完善。

主编

2002年8月

目 录

第一章	生活方式与健康	1
第二章	体育与健康	15
第三章	体育锻炼卫生与运动损伤	23
第四章	体质测试与自我评价	37
第五章	体育健身原理与锻炼处方	53
第六章	终身体育与不同人群的体育锻炼	70
第七章	体疗康复保健体育	92
第八章	奥林匹克运动	98
第九章	走、跑、跳、投人体基本活动能力	111
第十章	篮球	158
第十一章	排球	170
第十二章	足球	182
第十三章	乒乓球	192
第十四章	网球	205
第十五章	羽毛球	218
第十六章	毽球	235
第十七章	健美操	251
第十八章	体育舞蹈	260
第十九章	瑜伽	281
第二十章	武术	295
第二十一章	跆拳道	317
第二十二章	体育养生	340
第二十三章	游泳	356
第二十四章	野外体育活动	377

第一章 生活方式与健康

本章要点:现代社会给人类生活和工作带来极大便利的同时,也使人类面临着前所未有的挑战和困惑。当人们面临环境破坏、营养过剩、运动不足、高度紧张和人的异化的现实时,体育运动和体育锻炼,成为一种培养和促进人的全面、健康发展的有效手段和途径。

第一节 生活方式概述

一、什么是生活方式

生活方式是指人们在某种价值观念指导下各种生活活动的形式。它包括人们的物质生活、精神生活、政治生活和社会生活。生活活动是指人们的行为,即是在一定的空间与时间内,人们为了达到一定的目的,利用可以获得的物质条件和社会条件而采取的各种行动(包括为了与别人配合行动而必不可少的语言)。因此,生活方式是个人或群体在生产实践活动过程中,长期共同在特定生活环境中形成的全部活动模式。

生活方式是社会整体结构及其运行状况具体而生动的反映形式,对它的研究有助于人们了解社会运行的规律。生活方式自人类产生之后就始终伴随人类,成为人类活动的一项重要内容和形式。由于生活方式是一个内容丰富、层次复杂、形式多样、内在联系密切的领域,因此,是社会科学 research 的重要范畴。

生活方式又可以分为劳动生活方式、学习生活方式、家庭生活方式、消费生活方式和休闲生活方式等类别,其中与社会体育关系密切的是家庭生活方式、休闲生活方式和消费生活方式。

影响生活方式的因素有自然地理环境、生产方式、生活制度、经济发展水平、文化传统等。

二、生活方式的特征

20 世纪是人类文明发展史上的一个重要世纪,是科学技术大发展的世纪。在这短短的一百年里,人类创造的奇迹超过了以前几万年的总和。以计算机为代表

的信息技术则给人类配备了一个威力无比的帮手,使人类的智力潜能得到难以想象的开发。但是,令人炫目的 21 世纪会进一步改变我们的世界,改变我们生活的时空。据专家预测,在我们未来世界的生存空间里,将会有多种发展趋势:辉煌的资源经济;鼎盛的微电子技术;没有经济疆界的世界;新型的服务性社会;即时的信息产业潮;生物世纪时代;人口急剧老龄化;飞跃的金融信息业;崛起的企业情报业;休闲新时代;企业由大变小;世界重心转移;不断变化的工作方式;互联网改变生活。这些趋势正在向我们扑面而来。这样一种生活方式的变革给我们带来了许许多多的实惠,诸如技术社会给我们生活带来的便利迅捷,充裕的物质生活提高了生命的质量,多元文化给我们广泛的社会参与的机会等。这一趋势在改革开放的中国,也初见端倪,使我们的生活方式出现了许多重大的变化,这些变化会从许多方面影响着社会和人的全面发展。

引发现代社会人们生活方式的因素,社会学家认为缘由是:

1. 城乡居民收入和消费水平快速增长;
2. 城乡居民消费结构发生重大变化;
3. 居民获取信息方式发生了巨大变化;
4. 城乡居民的业余生活丰富多彩;
5. 余暇延长,生活空间增大。

第二节 建立科学的健康观

健康是人生首要的财富。正如古希腊哲学家赫拉克利特所说,如果没有健康,智慧就难以表现,文化就无从施展,力量就不能战斗,财富就变成废物,知识也无法利用。所以,有了健康就有了希望,有了希望就有了一切。

一、健康的概念

随着慢性病和非传染病的增加,逐渐暴露了生物医学模式的片面性和局限性,人们逐渐认识到生命状态与自然环境、社会环境及人本身的生物遗传因素和后天心理行为因素、生活方式等有着密切的关系。1946 年 6 月,在美国纽约召开的国际卫生会议上通过的《世界卫生组织法》中将健康定义为:健康不仅是没有疾病或病痛,而是躯体上、精神上的完全良好状态。从此,扩展了传统的健康疾病观。

1948 年,世界卫生组织在其成立的宪章中指出:健康不仅是没有疾病和衰弱,而且是保持体格方面、精神方面和社会方面的完美状态。

1978 年,世界卫生组织在世界初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》中重申:健康不仅是疾病或体弱的匿迹,而是身心健康、社会幸福的完美状态。

1989 年,世界卫生组织又将健康定义为:健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。

1995 年世界卫生组织西太区在《健康新地平线》中提出了健康的三个主题:生命的准备、生命的保护、晚年的生活质量。

从健康概念的演变,可以看出健康概念和内涵的外延在不断发展和深化,从神到人;从人的内在平衡到人和环境外在平衡;从单纯生物因素到生物、心理和社会因素的综合;从一时的健康到整个人生的健康;从个人的健康到社会整体健康;从人类健康到人类和环境共同健康。健康的概念更加系统、科学、全面、完整,它不仅对人类健康状态做出了准确的判断,而且对人类健康的内涵表述得更加深刻。

二、健康的标准

人的健康要从身体、心理、社会和道德 4 方面来评定,防治疾病也要从生物、心理、社会和道德等多个因素着手。世界卫生组织提出了健康的 10 个标志,虽然这种提法具有一定局限性,但是对大学生建立健康目标来讲不失为一种有价值的参照体系。

1. 精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作,而不感到过分紧张和疲劳。
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. 能够抵抗一般性感冒和传染病。
6. 体重适当,身材匀称,站立时头、臂、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、皮肤富有弹性,走路轻。

三、健康概念的内容

根据世界卫生组织对健康所下的定义,健康应该包括 4 方面的内容:生理方面的——身体健康;心理方面的——心理健康;社会适应方面的——社会适应良好;道德方面的——道德健康。

1. 身体健康

身体健康是指具有强壮的体能和体魄。主要包括生理功能状态良好,没有疾病,并能抵御各种疾病的侵袭,身体发育匀称,体重标准,能适应自然环境的变化。大学生的身体发育已经日益成熟,体能和智力的发育已经到了相当的水平。从外表看表现为:精神饱满,体重适当,身材匀称,走路轻松,眼睛明亮,头发富有光泽,牙齿清洁,肌肉和皮肤富有弹性。

2. 心理健康

心理健康是指在心理上能够控制自己,能够正确地对待外界的客观影响,并使

心理处于平衡状态。对于大学生来说,常表现为能够应付繁重的学习任务,言行一致,表里如一,有完整的人格,能够调节自己的行为,克服各种困难,能够战胜疲倦、抑郁、沮丧、孤独等消极情绪,也能够忍受各种精神打击,从而保护自己的人格完整,达到心理平衡。情绪基本上处于稳定状态,心境平和。

3. 社会适应良好

社会适应良好是指能够建立良好的人际关系,有自我调节各种复杂环境及其变化的能力。对于大学生来说,常表现为尊重自己和尊重他人,言行举止符合大学生的年龄特征,能够适应社会上可能出现的问题,具有辨别是非能力,遇事冷静思考,能够乐观地生活。

4. 道德健康

道德健康是指能够做到不损人利己,接受社会公认的社会准则,并以此来约束自己的言行,具有辨别善恶、美丑、荣辱、是非的能力。

第三节 亚健康

一、什么是亚健康

亚健康是一种自感不爽、检查无病、介于疾病与健康之间的一种身心状态,也称为第三健康状态、灰色健康、亚临床期、临床前期、前病期等。亚健康是国际医学界在 20 世纪 80 年代提出的医学新思维,是医学的一大进步。即医学不再用二分法将人简单地区分为病人与健康人,而是用一个连续的模式表示人们的健康程度,也就是在病人与健康人之间区分出了一个亚健康的群体。亚健康的人群在现代社会有逐年增加的趋势,其症状是:食欲不振、疲乏无力、失眠多梦、烦躁、易发怒、健忘、胸闷、心悸、头疼、头晕、感觉迟钝、注意力不集中、记忆力下降、思维和想象能力降低、偏执、消极悲观、情绪低沉、犹豫不决、容易沾染坏习惯等。现代生活综合征、双休日综合征、空调综合征、大楼综合征等形形色色的与现代生活有关的病征都属于此列。

亚健康是一个动态的状态,它不会停留在原有的状态中,或者向疾病状态转化,这是自发的;或者向健康状态转化,这是需要自觉的,是需要付出代价和努力的。亚健康这一庞大的人群不可能都拥进医疗机构,也没有必要都去接受医生和心理大夫的诊治。他们应该面向体育运动,而健身运动、消遣娱乐恰恰是治疗亚健康状态的一种最积极、最有效、最廉价的手段。

二、引起亚健康的主要原因

1. 环境破坏

今天的人类必须面对以下事实:物种绝灭,空气、土壤和水质污染,让人惊骇的

沙漠化给人类的健康带来了许多隐患。物理和化学的技术手段虽然把我们的生活提高到了百年前想象不到的水平,但它也提供了最终足以灭绝人类的生存发展方式。人类肆无忌惮地破坏生态环境,于是人类遭到了严厉的惩罚——健康的丧失。人在这种环境中想得到健康和保护健康已不是件容易的事情,保护环境已不再是只占用余暇时间的一种可有可无的事情,而是变成了我们要生存下去的保障。

2. 营养过剩

由于生产的高度发展,人们的膳食结构发生了急剧的变化。任何一个家庭、一个城市、一个国家一旦富裕起来,必然要增加动物蛋白和动物脂肪的消耗。

3. 运动不足

在低机械化时代,人们体力支出与脑力支出之比为9:1,到中等机械化时代就转变为6:4,在全盘自动化时代就倒置为1:9。长时间伏案的静态的工作已经成为部分社会成员的基本活动方式。坐姿所造成的“运动不足”、“肌肉饥饿”影响人体健康,已经成为普遍的社会问题。正如美国明尼苏达大学生理卫生实验室教授亨利·布莱克本说的:“我认为,坐着工作是文明史上对人的新陈代谢影响最深刻的变化,这是造成我们许多新陈代谢失调现象的原因。”在与大自然疏远的过程中,人们得到了许多物质财富与精神财富,但也丧失了很多宝贵的东西。其损失最大的是人体的运动能力,或者更明确地说,就是能运动的人。人体运动能力减弱,是由于受机器的奴役和放弃了本身的努力。于是许多人就丧失了许多生产技能和生活技能,同时还丧失了协调、灵敏、力量、平衡等许多必备的素质,以及许多对外界的适应能力,如遇到水患、火灾、意外事故时的自救能力。

4. 高度紧张

人们的生产劳动方式是造成“紧张”的一个重要原因。我们知道,在体力劳动时代,是劳动强度时代,对劳动者造成的疲劳是全身性的,疲劳的部位主要集中在四肢,恢复的方式主要是良好的睡眠。进入机械化时代,是劳动密集时代,严格的社会分工造成的疲劳则是局部性的疲劳,疲劳的部位开始由过去的四肢转向大脑,而且往往出现睡眠障碍,不易得到恢复,还会形成局部疲劳的积累,从而影响健康。日益紧张的生活环境,以及愈演愈烈的竞争环境,迫使人们付出很大的健康代价以适应生存的需要。精神高度紧张是现代社会的特征之一。工业化社会的快节奏的工作、复杂的社会关系、多重的社会角色和激烈的社会竞争使人们经常处于应激状态,不良的精神能量不断积累,神经系统的长期紧张、吸烟、喝酒等导致行为失常、神经衰弱,以致精神病例不断增加。

5. 人的异化

所谓异化,是指从主体中分裂出来或丧失掉的东西在摆脱主体的控制并获得独立性后逐渐壮大,反过来控制、支配、压迫或扭曲主体。当这个主体是人本身的时候,那么,异化就是人给自己树立起一个自己最终控制不了的反对势力,导致人性的变形、健康的沦丧。随着现代资本主义社会矛盾的深化,人们越来越感到先进

的科学技术和高度发达的生产力往往成为与人相对立的、支配人的异化的力量。人们不断地革新科学技术,本来是更好地为人类服务的,但是到头来,人却沦落为物的附庸,失去应有的尊严和自由,迷失在物欲横流之中。茫茫人海中,人际关系淡漠,人们深感孤独,远离世界和他人,于是很容易出现一些反社会的破坏性行为。

第四节 健康的生活行为方式

早在1953年,世界卫生组织为了唤醒人们对自身健康的关注和珍爱,就提出了“健康就是金子”的响亮口号,旨在希望人们要像爱金子一样珍爱生命,并作为当年世界卫生组织的主题口号,可见健康是何等重要。

近年来,世界卫生组织又多次提出:“健康的钥匙在自己的手中”,并把健康教育比喻为“健康金钥匙”,是开启健康之门的关键。

美国运动医学博士布莱恩·J. 萨克认为,积极的生活就像一块磁铁,将行为和习惯吸引在一起,单一地看二者似乎都过于简单而没有价值,然而一旦集中在一起,它们就是我们拥有健康和生命力的保证。

美国加利福尼亚健康部人类人口实验室公布了一个与健康 and 长寿有关的习惯清单,它们包括:定期锻炼、充足睡眠、好的早餐、控制体重、禁烟禁毒、饮酒适度。

他们的研究发现,只要做到上述7项中的6项,女人可以延长7年的寿命,男人则可以延长11年寿命。

1992年,世界卫生组织的“维多利亚宣言”中提出了“健康的四大基石,根据现代人们的生活和健康状况,共列出了四项内容:合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

我国著名心内血管专家北京安贞医院干部保健、老年心内科主任洪昭光教授认为,这种健康的生活方式,人类可以延长10年寿命,这是科学上很了不起的成就。

生物学原理告诉我们,哺乳动物的寿命是其成熟期的8~10倍,人的性成熟期是14~15岁,因此人的正常生理寿命最短是110岁,最长是150岁,公认的人的正常寿命应该是120岁。世界卫生组织经过大量的研究证明:65岁以前算青年人,65~74岁算青年老人,75~90岁才真正算是老年人,90~120岁算高龄老年人。

是不是每个人都可以活到120岁呢?理论上说人人都有可以活到120岁的可能。那么为什么我国人口平均寿命只有70多岁呢?那是因为人们没有认识到生命长寿要有一个健康的生活行为方式,健康的生活行为方式是人类生命健康长寿的一个秘诀。

一、合理膳食

合理膳食就是选择健康的食物,食物选择不当不仅直接导致超重、心脏病、糖尿病和癌症,而且间接地引起其他问题,像抑郁症和其他一些社会、经济问题。然

而,随着我国进入小康社会,人们生活水平的不断提高,在多年的健康教育后,一般人每天仍然有 40% 的热量是从脂肪中获取。虽然书籍、报纸、杂志、电视节目都力劝人们将这个比例减少到 30% ~ 25%,但人们还是弄不懂人体每日摄入的食品中脂肪和胆固醇含量这一重要的营养信息。因此,合理膳食被世界卫生组织列为健康的四大基石之一。一日三餐怎么吃,就成为我们首先要解决的问题。

1. 科学的营养标准

如今许多人是在“傻吃”,在用自己的牙齿为自己制造坟墓。腰带长,寿命短,一胖百病缠。据世界卫生组织报道:食物营养过剩正在危害人类的健康,全球各种致命性的慢性病,发病率大幅度上升。据统计,发达国家每年死于此类疾病的约有 820 万人,发展中国家则有近 1 170 万人,占死亡总数的 45% 左右,而且还在不断呈上升趋势。那么科学的营养标准是多少呢? 美国及许多国家的营养学家提出,科学的营养标准是食物热量的 58% 来自糖类,30% 来自脂肪,12% 来自蛋白质。这是人类食物最理想的构成比例。

2. 合理的食物结构

(1) 地中海式饮食模式:1990 年,世界卫生组织的报告中,推荐“地中海式饮食”,号召人们接受地中海式的饮食是含高糖类和低脂肪的食品,并要多吃蔬菜和水果,另外还要吃些开胃食品;而肉制品则少吃或索性不吃,因为即使是瘦肉也会增加身体的脂肪。总的来说,淀粉类食品和菜糊状调料,加上大量的绿叶蔬菜和新鲜水果就是典型的地中海式饮食结构。

(2) 食物指南金字塔:1996 年 1 月美国农业部在颁布美国膳食指南的同时推行了“食物指南金字塔”,提出了每日选择食物的品种和数量的具体建议,以利于各类食物以合理的比例被摄取。食物指南金字塔共有三层,最底层为各类植物性食物,第二层为蔬菜和水果类,第三层为鱼、肉、蛋、奶类。美国作为一个科技先进的国家,何以直到 1996 年初才搞出这样一个膳食指南呢? 原因在于商业化的社会中,人们往往很难区分可信赖的营养学知识和来自商业活动的错误知识的传播和导向。作为教育工作者,我们有责任使我们的学生得到可以信赖的知识,并根据这些知识进行正确的选择。

(3) “亚洲金字塔”的饮食模式:近年来,一批科学家提出要用“亚洲金字塔”的饮食模式代替上述美国的“金字塔”。因为亚洲的传统食品加上饮用少量的米酒和茶是一些慢性病发病率最低的国家的典型饮食。

二、适量运动

目前,美国疾病与预防中心和美国运动医学院的报告指出,由于久坐少动的生活方式而致死的每年都在增加。缺少体育活动就像高血脂、高胆固醇、高血压、吸烟一样,是引起心脏病的重要危险因素。因此,适量运动被世界卫生组织作为健康的四大基石之第二大基石。

1. 生命在于运动

无数事实证明,生命在于运动,对于每个渴望健康的人来说,运动和膳食、睡眠一样重要。早在 2500 年前,古希腊名医希波克拉底就讲过:“阳光、空气、水和运动,这是生命和健康的源泉。”这一至理名言,最精彩的地方就在于把运动放在和阳光、空气、水一样重要的地位,每天都不能少。因为只有运动,才能使人的心、肺等器官,血液循环、消化、内分泌等系统得到充分锻炼;只有运动,才能使神经系统反应灵敏、运动协调,肌肉、骨骼系统强健有力;也只有运动,才能使体内各种功能得到充分发挥。一个人精力充沛,才能对生活充满爱,对未来充满信心。所以,早在 18 世纪一位法国医生就讲过:运动可以代替药物,但没有一样药物可以代替运动!

2. 爱琴海崖刻

在奥林匹克运动的故乡希腊,在蓝蓝的爱琴海边的山崖上,至今保留着古代的岩刻:

你想变得健康吗?跑步吧!

你想变得聪明吗?跑步吧!

你想变得美丽吗?跑步吧!

古希腊人自古以来崇尚体育运动和人体的自然美,用诗一样的语言,把生命在于运动的哲理,阐述得淋漓尽致,处处洋溢着青春、活力和至纯至善的美。

3. 什么样运动最好

一般而言,应该说所有的运动都好,什么样运动都可以用来健身。但在 20 世纪 20 年代初,美国心脏学会的奠基人著名心脏病专家,几任美国总统的保健医生怀特博士第一个提出:“从进化论角度看,步行是世界上最好的运动,对健康有特殊益处。”以来,直到 1992 年,世界卫生组织才明确指出:世界上最好的运动是步行。

三、戒烟限酒

积极生活的一个重要方面包括摒弃不良行为,像嗜烟和滥用药品、毒品以及饮酒过度。根据公众健康“预防疾病和提高健康”的报道,烟草每年导致约 40 万人死亡,其中 30% 死于癌症(85% 为肺癌),21% 死于心血管疾病。每年因毒品死亡的人数约为 2 万人,包括使用过量、自杀、他杀、艾滋病等。饮酒不当每年导致约 10 万人死亡,其中近半数死于交通事故。所以,戒烟限酒被世界卫生组织列为健康的四大基石之第三大基石。

1. 吸烟的危害

吸烟是一种后天养成的不良嗜好。长期吸烟可以诱发冠心病、肺癌、脑卒中等疾病。吸烟不仅对自己健康危害极大,而且对他人和环境都是有害的。烟草中含有有害物质 20 多种,烟雾中有害化合物多达 300 种以上。吸烟所造成的死亡大大超