

体质健康教育丛书

体育与健康

(下)

主编 刘世军 王 锋



天津科学技术出版社

体育与健康

(下)

主 编	刘世军	王 锋				
编 委	刘洪俊	张 伟	褚剑斌	肖 铭		
	付 辉	刘 兵	张 良	张 莹		

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康/刘世军,王锋主编. —天津:天津科学技术出版社,2009.4

ISBN 978-7-5308-5089-3

I. 体… II. ①刘… ②王… 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 036503 号

责任编辑:范朝辉

责任印制:王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话:(022)23332390(编辑室) 23332393(发行部)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

吴桥金鼎古籍印刷厂印刷

开本 787×1092 1/16 印张 36 字数 805 000

2009 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定价:(上、下册)66.00 元

前 言

中共中央国务院在《关于加强青少年体育锻炼,增强青少年体质的意见》中明确指出:“加强青少年体育锻炼、增强青少年体质,对于全面落实科学发展观,深入贯彻党的教育方针,大力推进素质教育,培养中国特色社会主义事业的合格建设者和接班人,具有重要意义。”《体育与健康》一书就是根据这一指导精神,并按照此指导精神的要求,为满足学生体育课和课外体育锻炼的实际需要而编写的。

本书内容的选编以“快乐体育”、“终身体育”教育思想为指导,在理论上力求使学生了解体育锻炼对健康的作用,掌握自我评价和科学锻炼的方法,也可以为指导学生终身体育锻炼的良师益友。本书由刘世军教授、王锋副教授担任主编,刘洪俊、张伟、褚剑斌、肖铭、付辉、刘兵、张良、张莹担任编委。其中,健康概述、体能锻炼、速度能力锻炼、运动处方及自我保健部分由王锋编写;心理健康、体质、耐力锻炼、柔韧性锻炼部分由肖铭编写;力量素质锻炼部分由张良编写;排球项目、灵敏性锻炼部分由张莹编写;田径项目由刘洪俊编写;篮球、健美操项目由张伟编写;足球项目由褚剑斌编写;网球项目的第一章、第三章、第四章及乒乓球项目由刘世军编写;网球项目的第二章由付辉编写;游泳项目由刘兵编写。全书由刘世军、王锋进行统稿、校对。

由于我们的理论水平有限,本书的编写难免有许多不妥之处,敬请广大学生和学校体育同仁们批评指正。

《体育与健康》编写委员会

2009年3月

目 录

第一章 健康概述	(1)
第一节 健康的概念	(1)
第二节 健康的评定	(4)
第三节 健康的影响因素	(9)
第四节 体育与健康的关系	(14)
第二章 心理健康	(18)
第一节 青年学生心理健康的意义	(18)
第二节 青年学生心理健康的标准	(20)
第三节 青年学生心理健康现状	(23)
第四节 心理问题的识别与预防	(27)
第五节 预防心理问题的途径与方法	(33)
第三章 体质	(39)
第一节 体质的概念	(39)
第二节 体质的形成及特点	(44)
第三节 体质的范畴及相关因素	(55)
第四节 体质与健康及国家学生体质健康标准	(58)
第四章 体能锻炼	(65)
第一节 体能锻炼的概述	(65)
第二节 体能锻炼基本原理	(69)
第五章 力量素质锻炼	(80)
第一节 力量素质概述	(80)
第二节 力量素质练习方法及手段	(86)
第三节 身体不同部位力量练习实例	(93)
第四节 力量能力的测定	(114)

第六章 速度能力锻炼	(117)
第一节 速度能力及其特点	(117)
第二节 速度能力练习方法及手段	(120)
第三节 速度能力的测定	(135)
第七章 耐力锻炼	(137)
第一节 耐力及其特点	(137)
第二节 耐力练习方法及手段	(141)
第三节 耐力水平的测定	(146)
第八章 柔韧性锻炼	(147)
第一节 柔韧性的定义及其作用	(147)
第二节 柔韧性练习方法及手段	(149)
第三节 柔韧性的测定	(159)
第九章 灵敏性锻炼	(161)
第一节 灵敏性及其特点	(161)
第二节 灵敏性练习方法及手段	(163)
第三节 灵敏性的测定	(168)
第十章 运动处方及自我保健	(169)
第一节 运动处方	(169)
第二节 自我保健	(172)

第一章 健康概述

第一节 健康的概念

一、健康的定义

自古以来,“健康”一直是人们所关注的话题,无论是人类自身的发展、自我价值的实现,还是社会发展成果的享有,都必须以自身健康为前提。党的十七大报告中提出,“健康是人全面发展的基础,关系千家万户的幸福”。曾有人把财富比做零,财富越多,零就越多;把人的身体比做1,如果人的身体不存在了,有再多的零也没有任何意义,这表明了人体健康的重要意义。那么,健康的定义到底是什么,仅仅是指没有疾病吗?

“健康”的概念是随着人类历史的发展而不断发展的,在不同的历史阶段,由于生产力、生产关系以及科学技术水平的不同,“健康”有着不同的解释与含义。

在生产力水平低下,没有剩余产品的年代,人们关注的只是温饱问题,对健康问题关注较少,因此对健康的概念没有什么认识。之后,随着生产力水平的提高,逐渐出现剩余产品,此时人们意识中开始出现健康概念的雏形,但还处于极低的阶段,仅仅是对一些简单疾病的治疗,并且出现了预防疾病的雏形。我国民族传统武术中包含了很多的强身健体及养生的因素,比如八段锦、五禽戏等等。随着社会的发展、人类的进步、科学技术的飞速发展,人们对健康的理解也逐渐加深。我国《辞海》中把健康解释为:人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好的效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。这主要是从身体方面来界定健康的,也是人们通常意义上理解的健康,我们可以把这称为狭义的“健康”。

在20世纪初,人们对疾病病因的认识进一步深化,特别是认识到社会环境对健康的影响,从而使健康的概念延伸到社会因素、心理因素和个人行为,逐步形成了综合性协调发展的健康概念。

1948年,世界卫生组织(WHO)把健康定义为:健康是一种身体、精神、社会方面的完好状态,而不仅仅是没有疾病或虚弱的状态。

1974年世界卫生组织对健康下的定义是:健康是人的肉体、精神和社会的康乐的完善状态,而不仅仅是指无疾病或无体弱的状态。

1979年世界卫生组织在《阿拉木图宣言》中重申:健康不仅是疾病和体弱的匿迹,而且是身心健康、社会幸福的完美状态。

1989年世界卫生组织将健康重新定义为:心理健康、身体健康、道德健康和社会适应良好。

目前,世界卫生组织的健康定义得到人们的普遍认可,我们可以把世界卫生组织在1989年对健康的定义称为广义的健康,即身体健康、心理健康、道德健康和社会适应良

好。

身体健康是指人体生理机能正常,没有缺陷和疾病。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。但是身体健康具有相对性,随着社会的发展,科学技术水平的提高,人们对疾病认识的不断深化,按目前的标准判定为身体健康的,在若干年后可能属于不健康。目前,人们只限于利用当代科技技术手段对人体进行观察和测定,如果未发现异常即认为是健康。

心理健康是指个体人格发展健全,智力、情感、意志行为活动正常,能够正确认识自己,及时调整自己的心态,使心理处于完好状态以适应外界的变化。心理活动虽然始终在变化,难以通过定性或定量方式判断,不过判断一个人的心理健康是有标志的。季成叶在《体质自我评价和健康运动处方》一书中将判断人的心理健康的标志归纳为六个基本方面:

(1)健全的知识:有敏锐的观察力、正常的知觉、良好的记忆力、灵活的思维、丰富的想象、流畅的表达能力。

(2)饱满适度的情绪:主导情绪应该是愉快、高兴、欢欣、满足和舒畅,而不是消极、愤怒、忧郁、烦恼和绝望。如果遭遇不愉快的事情,人会出现情绪波动,这很正常,但情绪的反应应该是适度的,而不是喜怒无常。情绪应该丰富多彩,表现的强度和持续的时间应该能被社会接受。

(3)意志坚强可控:做事有目的性,不轻信盲从,又能集思广益;做决定时能当机立断,又不失灵活和机动;有持之以恒、一干到底的精神,又不顾固执拗;具有自制能力,能约束自己的行为,控制感情上的冲动。

(4)个性和谐统一:有理想,对生活充满信心;谦虚谨慎而又自信;对人热情、正直而不自命清高;工作勤恳负责有革新思想,不墨守成规。

(5)人际关系和谐:乐于交往,理解和接受别人,也善于表达自己的感情;在交往中能悦纳别人,广交朋友,但拥有自己的知己。

(6)没有异常心理:比如没有性格异常、性变态和成瘾癖习;行为不超越社会规范;不强人所难。

道德健康是指既为自己的健康也为他人的健康负责任,把个人行为置于社会规范之内。

社会适应良好是指人们进行社会参与时的完好状态,指人的行为能适应复杂的社会环境变化,能为他人所理解,为社会所接受,行为符合社会身份,能与他人保持正常的人际关系。

二、健康的含义

依据世界卫生组织对健康的定义,国内外专家学者对健康的含义进行了广泛深入地研究,提出了一些不同的观点。

(一)三维健康观

根据世界卫生组织对健康的定义,生物、心理和社会三个基本层面形成了健康的三维立体概念,即三维健康观。

生物方面的健康即身体健康,是指躯体的结构完好和功能正常,否则就不能称之为健康。

心理方面的健康即心理上的完好状态。

社会方面的健康主要指社会适应良好,人们在进行社会参与时的完好状态。

(二)五方面的内涵

美利坚大学国家健康中心提出了一个与健康三维观相似的健康定义,认为健康具有以下五方面的内涵。

1. 身体健康

是指没有疾病,有充沛的精力,能够完成身体的各种活动和社会工作,有健康、良好的行为习惯。同时还包括体能,即满足生活需要和有足够完成各种任务的能力,可以预防疾病,提高生活质量。

2. 智能健康

智力正常,思路敏捷,有较强的分析判断能力,勤于思考,努力学习各种知识和技能。

3. 情绪健康

指情绪的稳定性,能很好地控制自己的情绪,如果遭遇不愉快的事情,人会出现情绪波动,这很正常,但情绪的反应应该是适度的,而是喜怒无常,表现的强度和持续的时间应该能被社会接受。

4. 精神健康

指具有崇高的理想,追求精神上的充实与完善,树立正确的世界观、人生观、价值观;包括理解生活基本目的的能力,以及关心和尊重所有生命体的能力。

5. 社交健康

指具有良好的人际关系和社交能力,乐于交往,理解和接受别人,也善于表达自己的感情,与别人和睦相处。

这五个方面相互联系、相互影响,当一方面的功能得到改善,对其他的方面也会起到积极的作用,反之也是一样。比如,通过体育运动增强了身体健康的同时,还可以提高人的情绪,同时能加强人际交往能力;而身体出现疾病时,往往会影响人的情绪,使人感到忧郁、烦恼,同时人的思维的敏捷性也会受到影响。

此外,香港中文大学的沈剑威先生、阮伯仁先生在《体适能基础理论》一书中提到,近年来健康的概念细化为以下六个方面,即躯体健康(身体各系统、内脏及各器官的功能正常)、心智健康(思维清晰有条理)、情绪健康(在个人情感认知及感情表达方面恰当得体,而又可以积极面对压力、紧张及焦虑)、社会健康(能建立及维持人与人之间的良好关系)、心灵健康(心境平静,有个人的信念或信仰)、职业健康(发挥专长、贡献社会的敬业精神)。

通过对以上有关健康含义不同观点的分析发现,虽然人们对健康含义的理解有所区别,但本质上具有共同特征,那就是均包含了身体健康、心理健康、社会适应能力良好三方面的含义,因此可以认为身体健康、心理健康、社会适应良好是健康的基本内涵,只有各方面都能均衡发展,才称得上是完美状态,这也是人们所要追求的目标。

第二节 健康的评定

“健康”对人类社会的发展具有极其重要的意义,世界卫生组织也对健康的概念进行了明确、规范的定义,那么究竟怎样算健康,也就是说健康有没有明确的评定标准。国内外的专家学者依据世界卫生组织对健康的定义,给出了不同的健康评价标准。这些专家学者从不同侧面对健康的评价标准进行了描述,为人们正确评价自己的健康状况提供了依据。

一、世界卫生组织提出了健康的十项检查指标

- (1)精力充沛,能从容不迫地应对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,乐于承担任务,不挑剔。
- (3)善于休息,睡眠良好。
- (4)应变能力强,能适应各种环境的变化。
- (5)对一般性感冒和传染病有抵抗力。
- (6)体重适当,体态匀称,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,走路轻松。

二、有专家依据健康的定义以及世界卫生组织提出的检查指标,把健康的评定归纳为“五快三良好”

1. 五快

- (1)吃得快。进餐时,有良好的食欲,不挑剔食物,并能很快地吃完一顿饭。
- (2)便得快。一旦有便意,能很快排泄完大小便,而且感觉良好。
- (3)睡得快。有睡意上床后能很快入睡,且睡得好,醒后头脑清醒,精神饱满。
- (4)说得快。思维敏捷,口齿伶俐。
- (5)走得快。行走自如,步履轻盈。

2. 三良好

- (1)良好的个性人格。情绪稳定,性格温和;意志坚强,感情丰富;胸怀坦荡,豁达乐观。
- (2)良好的处事能力。观察问题客观现实,具有较好的自控能力,能适应复杂的社会环境。
- (3)良好的人际关系。助人为乐,与人为善,对人际关系充满热情。

三、美国社会学家沃林斯基从健康社会学的角度,根据健康三维表象提出八种健康状况(表 1-1)

表 1-1 三维健康模式中的八种健康状况

健康状况	标志	心理方面	肉体方面	社会方面
1	正常健康	健康	健康	健康
2	悲观	不健康	健康	健康
3	社会方面不健康	健康	健康	不健康
4	患疑难病症	不健康	健康	健康
5	肉体不健康	健康	不健康	健康
6	长期受疾病折磨	不健康	不健康	健康
7	乐观	健康	不健康	健康
8	严重患病	不健康	不健康	不健康

八种健康状况只是对三维健康模式的初步概括,并没有完全归纳出所有的健康状况。从表 1-1 可以看出,虽然我们很难确定和测试健康三维绝对水平,但是可以比较容易确定健康状况的变化。根据健康的定义,健康的判定指标是多元性和综合性的,健康与非健康(主要是疾病)的分界关键在于阈值的确定。

四、香港中文大学的沈剑威先生、阮伯仁先生在《体适能基础理论》一书中给出了身心健康测试的方法

人们只需在表 1-2 中的每一选项标出能够做到的程度。每一选项依完成程度不同分五个层次,如表 1-3 所示。每一要素的各选项评分完毕后,将分数相加,得出总分,然后根据表 1-4 的标准来评价自己在该要素的状况。

表 1-2 身心健康测试要素

完全做不到→完全做到	
身体健康(Physical Wellness)	分数
1. 经常做适当运动和保持正确身体姿势以达到良好身体机能操作	1 2 3 4 5
2. 有良好的营养及饮食习惯,不吸烟、不酗酒	1 2 3 4 5
3. 避免依赖化学物质或滥用药物	1 2 3 4 5
4. 避免危险的行为及预防意外发生,并且关注疾病的早期征兆	1 2 3 4 5
5. 对性行为负责,只接受有责任感健全的性关系	1 2 3 4 5
6. 充足休息和睡眠	1 2 3 4 5
=	总分 等级
理智健康(Intellectual Wellness)	分数
1. 有良好的思考、推理、分析及解决问题的能力	1 2 3 4 5
2. 有丰富的生活阅历,能够不断的自我学习	1 2 3 4 5
3. 对新事物有良好的接受能力及创造能力	1 2 3 4 5
4. 对各种问题都能掌握充足资料,具备批判能力	1 2 3 4 5
5. 经常关注社会问题及其转变	1 2 3 4 5
6. 经常增加对世界的认识和了解	1 2 3 4 5
=	总分 等级

完全做不到→完全做到	
社会健康(Social Wellness)	分数
1. 与他人维持良好的人际关系	1 2 3 4 5
2. 有良好及广阔的关系网(包括家庭、朋友及同事等,并在有需要时互相帮助)	1 2 3 4 5
3. 对社会负有责任感和归属感	1 2 3 4 5
4. 有良好的沟通技巧,能用心聆听对方讲话,并留意对方的肢体语言表达,且自己的表达简洁真诚	1 2 3 4 5
5. 懂得尊重别人,欣赏别人的长处	1 2 3 4 5
6. 懂得分配并处理好自己在不同社会群体中的角色	1 2 3 4 5
=	总分 等级
情绪健康(Emotional Wellness)	分数
1. 能够了解自己的情绪及掌握自己的感觉,并对自己的行为作出明智的抉择	1 2 3 4 5
2. 能妥善控制及表达自己的情绪,情绪低落时,能够自我安慰,重新振作	1 2 3 4 5
3. 能克制及忍耐经常的负面情绪和冲动,能自我激励	1 2 3 4 5
4. 能设身处地地认知、感受他人情绪	1 2 3 4 5
5. 能够适当且技巧地处理他人的情绪	1 2 3 4 5
6. 当有需要时,懂得寻求帮助和辅导	1 2 3 4 5
=	总分 等级
心灵健康(Spiritual Wellness)	分数
1. 已经找到生命的意义、人生目标和理想	1 2 3 4 5
2. 能以坚强的信念,积极地价值观来处理事	1 2 3 4 5
3. 遵守规则,有自己的行为原则及道德标准	1 2 3 4 5
4. 能体会爱与被爱的感受	1 2 3 4 5
5. 遇困难时,能平静面对,以内在意志和精神去处理,并对事物持积极乐观的看法	1 2 3 4 5
6. 能发挥自己和他人的潜能	1 2 3 4 5
=	总分 等级
职业健康(Vocational Wellness)	分数
1. 能认识自己的才能和特质	1 2 3 4 5
2. 能树立职业道德,确定事业发展的目标	1 2 3 4 5
3. 能不断充实提高,积极把握机会	1 2 3 4 5
4. 能与他人团结合作,完成任务	1 2 3 4 5
5. 工作上尽职尽责,并能享受其满足感	1 2 3 4 5
6. 能因自己的工作对社会作出贡献而感到骄傲和自豪	1 2 3 4 5
=	总分 等级

表 1-3 完成程度对应分值表

1	2	3	4	5
完全做不到	经常做不到	有时做到	经常做到	完全做到

表 1-4 身心健康测试评价表

分段	6~9	10~14	15~19	20~24	25~30
等级	急需改进	需改进	合格	良好	非常好

五、张英波在《运动健身全攻略》一书中,给出了健康状态自我调查与评价问卷

(1)调查目的:采用这个调查与评价问卷的目的是帮助你加强对自己健康状况的了解。

(2)使用方法:每个问题只在你认为合适的一个积分空格中画“√”。累加出各个类别内容问题的相应分数和总分。最后累加得出所有类别内容问题的综合总分。使用分级表为各个类别内容进行评级。自己完成结果和结论部分内容,并对自己提出建议。文件内容见下表(表 1-5)。

表 1-5 健康状况自我调查与评价问卷

类别与问题	同意	比较同意	比较不同意	不同意	得分
谦虚状况(总分=)					
1. 我在绝大部分时间内都快乐	4 分	3 分	2 分	1 分	
2. 我具有良好的自尊	4 分	3 分	2 分	1 分	
3. 我一般不会感到紧张和压力	4 分	3 分	2 分	1 分	
认知健康(总分=)					
4. 我清楚地了解目前所发生的事情	4 分	3 分	2 分	1 分	
5. 我能够自如地表达自己的观点和意见	4 分	3 分	2 分	1 分	
6. 我对自己工作和事业的发展感兴趣	4 分	3 分	2 分	1 分	
体能状况(总分=)					
7. 我身体素质良好	4 分	3 分	2 分	1 分	
8. 我能够胜任体力劳动	4 分	3 分	2 分	1 分	
9. 我有足够的体力进行休闲娱乐活动	4 分	3 分	2 分	1 分	
社会交往(总分=)					
10. 我有许多朋友和社会关系	4 分	3 分	2 分	1 分	
11. 我与家人关系密切	4 分	3 分	2 分	1 分	
12. 我对自己的社交能力感到自信	4 分	3 分	2 分	1 分	
精神状况(总分=)					
13. 我在精神上感到满足	4 分	3 分	2 分	1 分	
14. 我与周围的世界有所联系	4 分	3 分	2 分	1 分	
15. 我的生活目标明确					
综合健康状况(以上五个类别之和累加总分=)					

健康状况自我分级与评价 健康水平分级	各类别总分	综合健康状况累加总分
优秀	10~12	50~60
良好	8~9	40~49
及格	6~7	30~39
不及格	小于 6	小于 30

六、杨忠伟主编的《体育运动与健康促进》一书认为,健康可以通过科学、有效的测量方法以及特异、敏感的健康测量指标进行测量,给出六个方面的健康测量内容,并提出具体的健康测量指标以及测量方法

(一) 躯体(生理)健康测量的内容

包含整体性健康测量和躯体健康检测两个方面。整体性健康测量包括疾病诊断、生理机能检测、体能检测以及包括健康危害因素和健康不利因素在内的健康行为调查。躯体健康检测是对躯体健康状况进行动态测量、分析、判断,以掌握其躯体健康的发展情况。测量和检测躯体健康水平有以下几个方面。

(1) 疾病诊断:各器官系统发育有无疾病。

(2) 躯体形态发育水平测量:体型是否匀称,有无发育缺陷;营养状况是否良好;身体成分是否在正常范围。

(3) 身体机能测试:机体新陈代谢水平,各器官系统的功能状态。

(4) 身体素质和运动能力测试:速度、力量、耐力、反映、灵敏性、协调性、柔韧性及平衡等素质;跑、跳、投、攀爬等运动能力。

(5) 健康维护能力和生活行为健康测量:预防和抵抗疾病的能力、健康危险因素测量(描述使健康危险因素增加的特征)、与健康正、负相关的生活行为方式。

(6) 躯体健康的自测:对躯体结构和技能状况的自测,反应个体的健康状况是否处于完好状态。

(二) 心理健康测量的内容

包括行为功能的失调、心理紧张症状的频率和强度、心理完好和生活满意度等内容。心理健康测量通常采用问卷法,包括以下三方面的内容。

(1) 情感状态:个体对外界事物感觉后所产生的一种体验,如痛苦、抑郁、焦虑及紧张等正向或负向情感体验。

(2) 心理完好:一般用正向情感的频率和强度表示,如生活满意度、幸福感等;负向情感的测量对于没有心理失调者来说,测量其心理完好水平不敏感。

(3) 认识功能:包括时间、地点定位以及一些心理过程,如注意力、记忆力、抽象思维等。

(三) 社会健康测量的内容

包括个体对社会关系的满意程度、个体承担社会角色的能力、社会支持与社会网络,包括以下内容。

(1) 社会关系:个体社会网络在缓解生活应激对健康的影响过程中所起的作用,包括与工作有关的事件、与金钱和财务有关的事件、家庭事件、与个人健康有关的事件、个人和

社会事件以及一般的社会事件。

(2)社会支持:某个体拥有他可以信赖的人和他所依靠的人。社会支持测量中除涉及主观指标外,一些量表常用社会交往及社会接触来反映社会支持程度,具体测量都以交往和接触的频率或参加活动的次数来表示。

(3)社会网络:按照某种确定的关系、友谊或相识将个体连接起来的纽带,是社会支持得以实现的结构,测量时包括网络的数量和质量。数量指朋友、亲属、邻居和同事的数目,质量指各种人际关系的紧密程度。

(4)社会适应能力:包括个体的工作、社会活动、家庭活动、业余活动、婚姻和经济独立性。评价各种角色的人际关系包括情感、满意度、冲突和行为。

(四)自测健康内容

包括现时自测健康(个体对目前健康状况进行综合评估),未来自测健康(个体根据现在的情况来判断自己未来一定时间内的健康变化)以及对痛苦的感觉等,它们都要求被测者能概括自我感觉,对自己的健康状况作出自我判断。

(五)健康的综合评价

可以从四个方面综合评价健康状况:履行某些基本日常生活活动的的能力,过去几个月存在一种或更多的慢性病或损伤,过去 12 个月存在一种或更多的症状以及对疾病、痛苦和精力充沛与否的自测。

(六)生活质量测量内容

(1)生理方面:包括躯体症状、活动、精力与体力等。

(2)心理方面:包括焦虑或抑郁、心理满足感、情绪控制能力、认知能力等。

(3)社会方面:包括社会支持网络的数量和质量、人际交往的频度等。

(4)职责角色方面:包括个人在家庭、社会中所履行的职责与参与的状况。

(5)健康意识方面:包括对目前健康状况的自我评价、健康的生活方式、所具备的保健常识以及对未来健康的判断等。

第三节 健康的影响因素

我们从健康的定义中可以看出,健康包含着身体健康、心理健康、道德健康和社会适应等多个方面,因此,影响健康的因素也是多方面的。

一、医学因素

从古至今,疾病一直是困扰着人类身体健康的重要因素。在古代,由于医学技术水平比较低,致使人们对疾病的认识程度也比较低,一些现在看来很常见的疾病都能致人死亡,在夏商时期,人们的平均寿命只有 18 岁。随着医学科学技术水平的提高,人们对疾病的发病原因以及治疗方法有了非常深入的认识,从而可以对一些常见疾病能够有效的治疗和预防,大大延长了人们的寿命。到 1990 年,人们的平均寿命已经达到 70 岁。

但是,不可忽视的是:目前,虽然医学技术水平有了很大的提高,但很多疾病的发病率仍然很高。有资料显示:从 1980 年至 1995 年,我国糖尿病发病率由 0.67% 上升到

2.5%；人民日报消息：截至2007年，我国糖尿病发病率约5%。心肌梗塞的发病率每10万人中男性为215.63人，女性为151.07人。我国脑中风的年发病每10万人中有230人。恶性肿瘤男性每10万人中有129.3~305.4人，女性为39.5~248.7人。这些疾病都严重影响了人类的健康状况。因此，医学因素对人类健康的影响极其重要。

二、遗传因素

遗传是先天性因素，父母的健康状况对下一代的健康具有较大影响。由生殖细胞或遗传物质突变所引起的疾病称为遗传病。遗传性疾病在很大程度上影响着人类的健康。

有资料显示，目前已知人类的遗传性缺陷和遗传性疾病约占疾病总数的1/5。另外，我国新生儿出生缺陷率为1.307%，其中70%~80%由遗传因素起作用。研究发现一些常见的疾病也与遗传密切相关。阿尔茨海默病是一种最常见的老年痴呆症，其发病率10%被清楚地归结于遗传性。新加坡医学研究所和眼科中心的研究人员对该国1.5万名18岁的青少年进行研究后发现，家族中患有近视眼的青少年更易患严重近视，他们的近视度数增长每年要比同龄者高出100°。法国埃森大学医院科学家对608名高血压患者与正常人对分析研究后证实，确实存在一种控制人体血压的基因。研究发现，含有这种变异基因的人患高血压的可能性是正常人的1.8倍，患严重高血压的可能性是正常人的4倍。

根据不同国家的大量统计表明，在世界范围内，新生儿中至少2%有明显的先天异常，大约有1%的单基因病和0.5%的染色体病。临床工作中，大约3%~4%有出生缺陷的病人可找到染色体核型异常，通过家系调查、生化检查等，有15%~20%的出生缺陷病人可判定属于其他各类遗传病。

三、环境因素

环境包括自然环境和社会环境，二者对人类的健康均具有重要的影响作用。

自然环境是环绕在人们周围的各种自然因素的总和，如大气、水、植物、动物、土壤、岩石矿物、太阳辐射等。这些是人类赖以生存的物质基础，影响着人类的生存与发展。当自然环境发生变化，扰乱和破坏了生态平衡，人体健康和寿命就会受到威胁，甚至引发疾病和死亡。例如在2008年5月份发生的汶川地震中，遇难69 227人、受伤37 4643人、失踪17 923人。

社会环境是指人类生存及活动范围内的社会物质、精神条件的总和。广义包括整个社会经济文化体系，如生产力、生产关系、社会制度、社会意识和社会文化。狭义仅指人类生活的直接环境，如家庭、劳动组织、学习条件和其他集体性社团等。社会环境对人的形成和发展进化起着重要作用。人生活在社会中，不良的社会环境会直接或间接的影响人们的健康，比如来自工作、生活等方面的压力会对人的心理健康造成影响，从而进一步影响人的身体健康。

四、营养因素

人体的生长发育离不开营养，人体需要的营养因素主要有蛋白质、脂肪、碳水化合物、

各种矿物质、维生素和水。

蛋白质是一切生命的物质基础,是机体细胞的重要组成部分,是组成人体结构的最基本物质,是人体组织更新和修补的主要原料。蛋白质对人的生长发育非常重要,没有蛋白质就没有生命运动。人体的运动都是通过骨骼肌来实现的。而骨骼肌的收缩与舒张则是肌球蛋白和肌动蛋白的相对滑行来实现。蛋白质在体内许多物质的运输过程中起着重要作用,氧气的运输就是依靠氧合血红蛋白来实现,另外有一些重要的激素也是蛋白质。成年人蛋白质缺乏将会肌肉消瘦、肌体免疫力下降、贫血,严重者将产生水肿。未成年人蛋白质缺乏生长发育停滞、贫血、智力发育差、视觉差。如果过量摄入蛋白质,将会因代谢障碍产生蛋白质中毒甚至死亡。

脂肪是体内能量含量最多的物质,其主要生理作用是氧化供能。同时分布在皮下组织和内脏周围的脂肪还起着热垫和保护垫的作用,以防止体温散失和对机械撞击起缓冲作用,以防止内脏、肌肉的损伤。若脂肪供给不足,容易导致体重不增,脂溶性维生素缺乏。若脂肪供给过多,会引起消化不良,食欲不振,容易肥胖,引起心血管疾病。

在一般情况下,人体所需能量中 60%~70%来自糖,糖是人体最主要的能源物质;同时糖也是人体组织细胞的结构成分,如蛋白多糖和糖原蛋白是结缔组织的基本成分,核糖和脱氧核糖分别是核糖核酸和脱氧核糖核酸的成分。

矿物质和维生素对人体正常生理功能的维持起着重要作用。水是生命的源泉,人对水的需要仅次于氧气。人体细胞的重要成分是水,水占成人体重的 60%~70%。另外人的各种生理活动都需要水,水在体温调节上也具有一定的作用。

五、生活方式

生活方式对人体健康具有重要作用,良好的生活方式是人体健康和长寿的保证,而不良生活方式(吸烟、过度饮酒等)会导致各种疾病的发生。据烟草中国网报道:美国研究人员说,到 2020 年,全球每年吸烟致死人数将在目前的基础上翻一番,达到 1 000 万人。而考虑到年轻女性吸烟增加、被动吸烟等因素,实际数字可能超过这一预测。

布莱恩·J·萨克博士在《运动健康完全手册》一书中提到,加利福尼亚健康部人口实验室的研究人员公布了一个与健康 and 长寿有关的习惯清单,包括定期锻炼、充足睡眠、好的早餐、按时用餐、控制体重、禁烟禁毒、饮酒适度(或禁酒)。他们的研究发现,只要做到上述七项中的六项,女人可以延长 7 年的寿命,男人则可以延长 11 年。

六、体育活动

适量的体育活动对人体的健康具有重要的积极作用。首先可以增强人的体质,对人体的各器官系统功能的改善与提高具有积极的促进作用,同时对人体的心理健康、道德健康以及社会适应能力的改善也具有一定的帮助作用。

七、健康服务因素

健康服务包含健康信息服务、健康科学指导、营养与卫生服务、体质健康监测、医疗保障制度等方面的内容,良好的健康服务对健康起到积极的促进作用。健康服务对健康的