

DAXUETIYU
XUANXIANGJIAOXUE
ZHIDAOJIAOCHENG
大学体育

选项教学指导教程

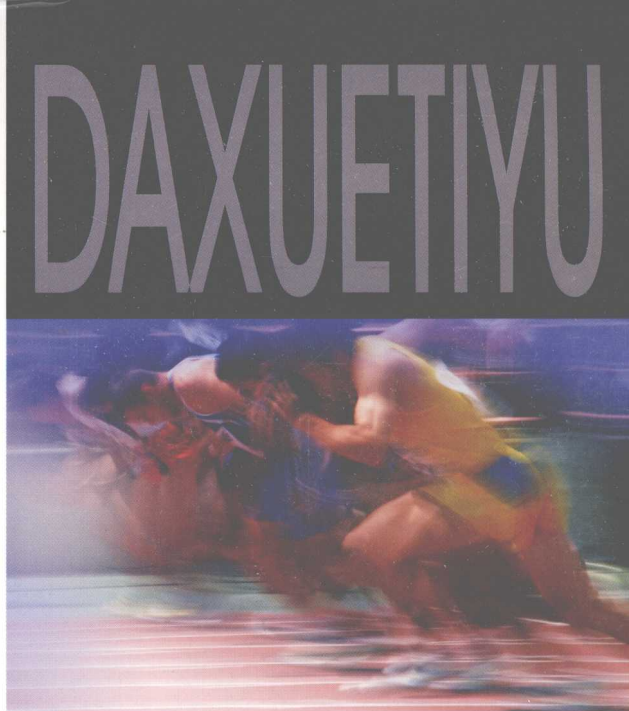
罗林 编著

天津科学技术出版社

DAXUETIYU
XUANXIANGJIAOXUE
ZHIDAOJIAOCHENG



DAXUETIYU
XUANXIANGJIAOXUE
ZHIDAOJIAOCHENG



大学体育选项教学指导教程

主 编:罗 林

副主编:屈丽萍 吕 新

王泽和 郑志强

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育选项教学指导教程/罗林主编. —天津:天津科学技术出版社,2008.9

ISBN 978-7-5308-4761-9

I. 大… II. 罗… III. 体育—高等学校—教学参考资料 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 138877 号

责任编辑:范朝辉 陈 雁

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(编辑部) 23332393(发行部)

网址:www.tjkjbs.com.cn

新华书店经销

南昌市印刷四厂印刷

开本 787 × 1092 1/16 印张 24.75 字数 508.6 千

2008 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定价:38.00 元

《大学体育选项教学指导教程》编委会成员

主 编:罗 林

副 主 编:屈丽萍 吕 新 王泽和 郑志强

编委会成员:(按拼音排序)

顾鸿刚 王泽和 吕 新 李金国

罗 林 马荣华 屈丽萍 郑志强

统 稿:罗 林

前言

青少年身心健康,是一个民族旺盛生命力的体现,是社会文明进步的标志,是体现国家综合实力的重要方面。因此,如何增强青少年体质、促进青少年健康成长,是关系国家和民族的大事。青少年的大部分时间在学校度过,学校体育教育,特别是高等学校体育教育是关系青少年身心健康的关键环节。

早在1917年,毛泽东同志就发表了《体育之研究》一文,在文中毛泽东阐述了体育“强筋骨、增知识、调感情、强意志”的四大作用,并提出:“体者,载知识之车而寓道德之舍也。学校教育要‘三育并重’‘体育占第一位置’”。毛泽东体育思想奠定了新中国体育教育思想的基础。

新中国成立以来,党和国家的几代领导集体都以毛泽东体育、教育思想为指导,十分重视学校体育工作。

中共中央《关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》明确提出:“学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作……”

《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》中也明确指出:“青少年时期是身心健康和各项身体素质发展的关键时期。青少年的体质健康水平不仅关系个人健康成长和幸福生活,而且关系整个民族健康素质,关系我国人才培养的质量,各地和各级各类学校必须全面贯彻党的教育方针,高度重视青少年体育工作,使广大青少年在增长知识、培养品德的同时,锻炼和发展身体的各项素质和能力,成长为中国特色社会主义事业的合格建设者和接班人。”

但是,我们必须清醒地看到,近些年来一方面由于唯分数论思想的影响,社会和学校存在重智育、轻体育的倾向;另一方面由于高校扩招,学校的体育设施和条件不足,学生体育课和体育活动难以保证。近些年的国家体质健康监测表明,青少年耐力、力量、速度等体能指标持续下降,视力不良率居高不下,城市超重和肥胖青少年的比例明显增加,部分农村青少年营养状况亟待改善。这些问题如不切实加以解决,将严重影响青少年的健康成长,乃至影响国家和民族的未来。

基于上述国家的要求和现实的考虑,本着“以人为本、健康第一”“素质教育”“终身体育”的指导思想,突出选项教学特色,我们尝试编写了《大学体育选项教学指导教程》。在编写过程中我们遵循了以下原则。

1. 科学性。立足于体育教育学科发展前沿,汲取国内外有关教材研究的最新成果,在内容选择、学法指导、培养模式构建等方面力求持之有据,科学合理,客观

可行。

2. 实用性。以突出选项教学指导为主线,以实用有效为主导,传授运动技能学习方法,理论与实践相结合,使学生有效地掌握运动技能,运用体育知识和方法来促进体质健康。

3. 系统性。从项目的基础理论知识、运动技术、战术、学法指导、规则介绍等构成一个有机的整体,力求系统、严谨、完整。

4. 创新性。在汲取国内外先进的专业理论和方法的基础上,结合我校多年以来教学改革的成功经验进行课程建设创新,力求以最新的理论知识,最科学的学习方法引导学生,构建选项教学指导的完整教材体系,并且在内容的选择上注重了健身性与文化性相结合,充分挖掘了课程内容的文化内涵;科学性与可接受性相结合,充分尊重大学生的身心发展规律与兴趣爱好;民族性与世界性相结合,将世界优秀体育文化 with 我国民族传统体育项目有机结合;选择性与实效性相结合,课程内容丰富多彩,为学生提供了较大的选择空间,并注意与中学体育课程内容的衔接。

本教程的整体构思由罗林、吕新负责。参加编写的成员有:郑志强、李金国(第一章),谭刚、余文斌(第二章),余岚、顾鸿刚(第三章),彭永善、唐进安(第四章),吕新、谭军(第五章),崔开铃、黄琼华(第六章),龚有金、马荣华(第七章),廖毅彬、吕卫华(第八章),王泽和、赵建强(第九章),谢清、曹清(第十章),齐建麟、杜立群(第十一章),彭澄生、刘春来(第十二章),钟冬根、谢辉(第十三章),王俊、刘世健(第十四章),陈军、张晓英(第十五章),严伟、吴光军(第十六章),邹飞鹏、熊建萍(第十七章),熊三平、屈丽萍(第十八章),娄钟、许立堃(第十九章),万翠琳、黄丽萍(第二十章),陈赢、李强(第二十一章)等。另外,罗林、王泽和、吕新、屈丽萍、郑志强、顾鸿刚、李金国、马荣华对各章进行了审稿,罗林对全书进行了统稿。

由于本书编写人员的水平与能力有限,难免会出现错误,祈请体育教育界同仁不吝斧正,并希望本书能成为我国高校体育选项教学改革的攻玉之石。

《大学体育选项教学指导教程》编委会

2008年4月

目 录

第一章 大学体育与大学生健康促进	(1)
第一节 大学体育的目的、任务和组织形式	(1)
第二节 健康、亚健康、健康促进	(4)
第三节 大学体育与大学生健康的内在联系	(9)
第四节 根据个人实际合理选择运动项目	(12)
第二章 大学生体育素养与高校体育文化	(15)
第一节 大学生的体育素养	(15)
第二节 高校体育文化	(20)
第三节 大学生体育素养的培养	(27)
第三章 科学锻炼与方法	(30)
第一节 体育锻炼的科学基础	(30)
第二节 体育锻炼的原则与方法	(38)
第三节 体育锻炼与运动处方	(46)
第四章 建立健康文明的生活方式	(56)
第一节 生活方式	(56)
第二节 现代生活方式与健康的关系	(59)
第三节 影响健康文明生活方式的因素	(61)
第四节 健康文明生活方式的养成	(63)
第五章 学生体质健康标准	(68)
第一节 教育部、国家体育总局关于实施	(68)
第二节 实施《国家学生体质健康标准》测试的意义	(69)
第三节 《国家学生体质健康标准》测试的内容及评分标准	(71)
第四节 《国家学生体质健康标准》测试方法	(81)
第六章 篮 球	(87)
第一节 篮球运动概述	(87)
第二节 篮球基本技术	(87)
第三节 篮球基本战术	(103)

第四节 篮球比赛主要规则简介与裁判法	(111)
第七章 排球	(114)
第一节 排球运动概述	(114)
第二节 排球基本技术	(114)
第三节 排球基本战术	(122)
第四节 排球竞赛规则简介	(126)
第八章 足球	(130)
第一节 足球运动简述	(130)
第二节 足球基本技术	(130)
第三节 足球基本战术	(135)
第四节 足球竞赛规则简介	(138)
第九章 乒乓球	(144)
第一节 乒乓球运动概述	(144)
第二节 乒乓球基本技术	(144)
第三节 乒乓球基本战术	(154)
第四节 乒乓球竞赛规则	(155)
第十章 羽毛球	(160)
第一节 羽毛球运动概况	(160)
第二节 羽毛球基本技术	(160)
第三节 羽毛球基本战术	(173)
第四节 羽毛球场地、竞赛规则简介	(176)
第十一章 网球	(180)
第一节 网球运动概述	(180)
第二节 网球基本技术	(180)
第三节 网球单打战术	(193)
第四节 双打战术	(199)
第五节 比赛规则与裁判法	(201)
第十二章 武术	(206)
第一节 概述	(206)
第二节 武术基本练习	(207)
第三节 初级长拳	(213)
第四节 武术竞赛规则简介	(220)
第十三章 武术散打	(225)
第一节 武术散打概述	(225)

第二节 散打基本技术及练习方法	(225)
第三节 散打战术及其训练简介	(241)
第四节 武术散打主要竞赛规则及裁判法	(243)
第十四章 跆拳道	(247)
第一节 跆拳道运动概述	(247)
第二节 跆拳道基本技术	(247)
第三节 跆拳道战术训练	(260)
第四节 跆拳道竞赛规则简介	(264)
第十五章 健美操	(269)
第一节 健美操的概述	(269)
第二节 健美操基本动作	(270)
第三节 健美操队形编排原则	(275)
第四节 健美操大众锻炼标准测试套路	(277)
第十六章 花样轮滑	(284)
第一节 花样轮滑概述	(284)
第二节 花样轮滑基本技术	(285)
第三节 基础规定图形滑行技术	(297)
第四节 花样轮滑的基本规则	(302)
第十七章 流行舞	(305)
第一节 流行舞概述	(305)
第二节 拉丁舞	(305)
第三节 肚皮舞	(316)
第四节 踢踏舞	(319)
第十八章 游泳运动	(324)
第一节 游泳运动的概述	(324)
第二节 熟悉水性	(324)
第三节 游泳基本技术及练习方法	(326)
第四节 游泳竞赛规则简介	(335)
第五节 游泳救护	(337)
第十九章 国际标准交谊舞(摩登舞)	(340)
第一节 国际标准交谊舞概述	(340)
第二节 国际标准交谊舞基本技术	(341)
第三节 国际标准交谊舞基本练习方法及常见错误	(352)
第二十章 瑜伽	(356)

第一节	概述	(356)
第二节	瑜伽呼吸法	(357)
第三节	瑜伽基本动作	(358)
第四节	双人瑜伽图片欣赏	(365)
第二十一章	攀 岩	(367)
第一节	概述	(367)
第二节	攀岩运动的基本技术	(368)
第三节	攀岩运动技术装备	(377)
第四节	攀岩运动的竞赛规则(人工岩场)	(380)

第一章 大学体育与大学生健康促进

第一节 大学体育的目的、任务和组织形式

大学体育是我国高等教育的重要组成部分,也是我国社会主义建设中的一项重要事业,是国民体育的基础。它对培养社会主义建设人才,发展我国体育事业,提高学生体质健康水平,建设校园体育文化具有重要意义。

一、大学体育的目的

根据我国当代大学生身心发展的要求和大学生生理、心理状况,体育的功能以及我国的国情,规定的大学体育的目的是:培养和增强大学生的体育意识,提高体育能力,养成自我锻炼的习惯,增强身体、心理的健康以及道德素质和社会适应能力,为终身体育和毕生事业奠定良好的基础,成为社会主义事业合格的建设者和接班人。

二、大学体育的任务

为达到大学体育的目的,必须完成以下四项任务。

1. 提高身体与心理素质,增进身心健康 增进身心健康是大学生体育的首要任务。这项任务体现了国家对各类专门人才的基本要求与期望,也是大学生顺利完成学业的保证。体质的强弱和健康水平以及心理素质除了受遗传因素的影响外,更受制于后天环境中得到的锻炼和培养。科学的体育锻炼对体质健康和心理健康的影响是最积极、最有效、最关键的因素。大学生正处在青年时期,生长发育日趋完善和稳定,生命力旺盛,生理机能和适应能力均发展到较高水平,是生理与心理发展的关键时期。在这个时期,通过体育过程来增强大学生的体育意识和健康意识,积极参与体育锻炼,全面提高身体与心理素质,并要有意识地着重加强耐力和力量素质,同时要提高对社会的适应能力和增强对疾病的抵抗能力,从而提高身体健康水平,保持良好的身心状态并顺利完成学业。

2. 学习和掌握体育的基本知识,培养体育能力和运动习惯 大学体育是中小学体育的继续,大学阶段注重体育知识和体育理论的学习,强化能力和习惯的养成,这是对大学生的基本要求。大学生要培养和增强自己的体育意识,发展自己的体育能力,提高参加锻炼的自觉性、积极性和实效性,掌握科学锻炼身体的原理、原则、方法和手段,了解不同体育运动项目对身心作用的特点以及在学习、生活、工作中需要的基本活动技能。这些知识和技能,不仅能促进身心健康的发展和综合素质的提高,增强终身体育意识,而且在走向社会后,能根据周围环境条件、工作性质和年龄等实际情况,选择适宜的方法进行科学的身體锻炼,为适应社会工作和生活打下良好的基础。

3. 发展体育才能,提高运动技术水平 大学体育在广泛开展群众性体育活动的基础上,正确处理普及与提高的关系,充分利用大学的有利条件和大学生体能和智能上的优势,对部分体育基础较好,并有一定专项运动才能的大学生进行有计划的、系统的科学训练,不断提高其运动技术水平。这样既可为大学培养体育方面的骨干,又能进一步推动大学体育活动的开展;既可丰富校园文化生活,又可适应国内外大学体育交往的需要。

4. 培养良好的思想道德品质和体育道德风尚 体育本身具有教育功能,是对学生进行思想教育的重要手段。由于体育的这个特点,它在完成教育的使命中可以发挥特殊的作用。

- 进行爱国主义教育,使学生热爱中国共产党,热爱社会主义祖国。
- 进行体育目的性教育,端正学生对体育的认识和态度,使大学生明白关心自己的健康是社会赋予的责任,能对自己身体各方面的发展提出要求,不断提高锻炼身体的积极性和自觉性。
- 进行集体主义教育,培养学生热爱集体、团结互助的集体主义精神。
- 进行组织纪律教育,培养学生的组织性、纪律性和优良作风。
- 进行体育道德风尚和意志品质的教育。

培养学生遵守各种竞赛规则,服从裁判,胜不骄、败不馁,勇攀高峰,艰苦奋斗,培养敢于拼搏的精神和勇敢、顽强、刚毅、果断的意志品质。大学体育工作中的思想教育,主要是通过组织学生进行体育课学习、体育竞赛活动和各种身体锻炼来实现的,寓教育于身体活动之中。通过体育,培养学生吃苦耐劳、团结友爱、勇于奉献、朝气蓬勃、拼搏进取的优良品质,形成文明的行为和良好的体育道德风尚,培养自信心、自制力和开拓创新的精神,提高热爱美、鉴赏美、表现美的情感和能力,使学生在知、情、意、行等诸方面都有更高层次的追求,从而确立文明、科学、健康、和谐的生活方式。

三、大学体育的组织形式

《体育法》第十八条规定:“学校必须开设体育课,并将体育课列为考核学生学业成绩的科目。”大学体育的组织形式主要是指体育课教学、课外体育活动、课余体育训练和运动竞赛,它们构成学校体育的整体。为实现学校体育的目的,大学体育应从实际出发,充分利用各种组织形式,开展各项体育活动。

(一) 体育课

体育课是我国高等学校教学计划中的基本课程之一,是大学体育工作的中心环节,是实现大学体育目的的基本组织形式。

大学体育课是我国普通高等学校所开设的一门学生必修课。教育部颁布的《学校体育工作条例》明确规定:“体育课是学生毕业、升学考试项目。”为此,体育课考试不及格应补考,补考不及格应重修,重修不及格不予毕业,作结业处理。

2002年教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(下称《纲要》)中第一条指出:“体育课程是大学生以身体练习为主要手段,通过合理的体育教学和科学的体育锻炼过程,达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程;是学校课程体系的重要组成部分;是高等学校体育工作的中心环节。”《纲要》第五条规定:“普通高等学校的一二年级必须开设体育课程(四个学期共计144个学时)。修满规定学分,达到基本要求是学生毕业获得学位的必要条件之一。”第六条规定:“普通高等学校对三年级以上学生开设体育选修课。”对有慢性病和生理有缺陷的学生,开设体育保健课。

《纲要》的第三条规定了体育课程的基本目标,这是根据对大多数学生的基本要求而确定的,分为以下5个领域目标。

1. 运动参与目标 积极参与各种活动并基本形成自觉锻炼的习惯,基本形成终身体育意识,能够编制可行的个人锻炼计划,具有一定的体育文化欣赏能力。

2. 运动技能目标 熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能;能科学地进行体育锻炼,提高自己的运动能力;掌握常见运动创伤的处理方法。

3. 身体健康目标 能测试和评价体质健康状况,掌握有效提高身体素质、全面发展体能的

知识与方法;能合理地选择人体需要的健康营养食品;养成良好的行为习惯,形成健康的生活方式;具有健康的体魄。

4. 心理健康目标 根据自己的能力设置体育学习目标,自觉通过体育活动改善心理状态、克服心理障碍,养成积极乐观的生活态度;运用适宜的方法调节自己的情绪;在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉。

5. 社会适应目标 表现出良好的体育道德和合作精神;正确处理竞争与合作的关系。

为实现体育课程目标,应使课堂教学与课外、校外的体育活动有机结合,学校与社会紧密联系。要把有目的、有计划、有组织的课外体育锻炼、校外(社会、野外)活动、运动训练等纳入体育课程,形成课内外、校内外有机结合的课程结构。

体育课教学要充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用,努力创造开放式、探究式教学方法,不断拓展体育课程的时间和空间,丰富体育教学内容。在教师的指导下,学生应具有自主选择课程内容、自主选择任课教师、自主选择上课时间的自由,学校要为学生营造生动、活泼、健康、安全的学习氛围。

(二) 课外体育活动

课外体育活动是大学生体育课的延续和补充,是实现大学体育目的的重要组织形式。《体育法》第二十条规定:“学校应当组织多种形式的课外体育活动,开展课外训练和体育竞赛,并根据条件每学年举行一次全校性的体育运动会。”因人、因时、因地制宜地开展多种多样的课外体育活动,这对巩固提高体育课的教学效果、增强大学生体质、提高文化学习质量、丰富校园文化生活、增强集体凝聚力、促进精神文明建设等方面都会起到良好的促进作用。

课外体育活动主要有早练、课间操、单项体育协会或单项体育运动俱乐部活动、《国家学生体质健康标准》达标练习及测试等形式。

(三) 课余体育训练

《学校体育工作条例》规定:“学校应当在体育课教学和课外体育活动的基础上,开展多种形式的课余体育训练,提高学生的运动技术水平。”

课余体育训练是指学校体育教研部门利用课余时间,对部分身体素质较好,并有体育专长的大学生进行科学系统训练的一种专门教育过程,它是实现大学体育目的的又一重要组织形式。

大学开展课余体育训练是贯彻普及与提高相结合原则的重要措施。它一方面把有体育才能的大学生组织起来,在实施全面、系统训练,进一步增强体质的基础上,再进行专项训练,提高运动水平,创造优异成绩,在参加国际、国内及校际的各项比赛中,为学校、为祖国争光;另一方面是通过培养体育骨干来推动学校体育活动的蓬勃开展,并在训练和各级体育比赛中,扩大体育传播,丰富课余文化生活,促进校园精神文明建设。

(四) 体育竞赛

体育竞赛是大学课外体育的另一组成部分,同样是实现大学体育目的的重要组成部分。大学开展体育竞赛,是检验体育教学、训练效果和交流经验、相互学习、促进运动技术水平提高的有效途径;是广泛吸引大学生参加体育活动,推动学校群众性体育活动的开展,增强体质和增长才干的主要方法;是丰富大学生课余文化生活,增强体育健身意识,培养勇敢顽强、奋发向上、团结友爱、遵纪守法等优良品质和集体主义精神,建设校园精神文明等方面不可缺少的内容。

大学体育竞赛主要有校内竞赛和校外竞赛,以校内竞赛为主。如各种球类竞赛,校运会等。

第二节 健康、亚健康、健康促进

健康是生活的基础,是人们由来已久的共同追求。古希腊伟大的思想家苏格拉底曾说过:“健康是人生最可贵的。”马克思认为“健康是人的第一权利”,我国著名经济学家于光远指出“健康的生存是人生的第一需要”。

一、健康的新概念

何为健康?怎样理解健康的内涵?过去曾有过许多不同的解释。在古代,由于人们对人体生命活动本质和规律的认识极为肤浅,再加上受到宗教桎梏的束缚,医学经历了医、巫混杂时期的神灵医学模式时代,对健康的认识仅停留在没有疾病的基础上,健康被视为神灵的恩赐并与生存、生命的延续等同起来。随着社会的发展,生产力水平的提高,医学的进步,人们对健康的定义有了新的发展,从生物医学模式逐渐向“生物、心理、社会医学模式”转变,出现了将躯体、精神和社会统一起来的健康观。

基于这种认识,1948年世界卫生组织(WHO)提出了新的健康概念:“健康是躯体上、精神上和社会适应方面的完好状态,而不单是没有疾病和不虚弱,而是躯体的、精神的健康和社会幸福的完善状态。”1989年,WHO将健康的概念又调整为:“健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”

进入21世纪,WHO宣布了21世纪人类的身心健康标准,内容如下。

1. 快食。快食并非狼吞虎咽、不辨滋味,而是指吃饭不挑食、不偏食,吃主餐时感觉津津有味。
2. 快眠。上床后能较快入睡,睡眠舒畅,醒后头脑清醒、精神饱满,睡眠质量高。神经系统兴奋,抑制功能协调,内脏无疾病干扰,是快眠的重要保证。
3. 快便。能快速畅快地排泄大小便,且在精神上有一种良好、轻松自如的感觉,便后没有疲劳感,胃肠功能较好。
4. 快语。说话流利,头脑清醒,思维敏捷,没有词不达意现象,且中气充足,心肺功能正常。
5. 快行。行动自如、协调,迈步轻松,转体敏捷,反应快速,动作流畅,证明躯体和四肢状况良好,精力充沛。
6. 良好的个性。性格柔和,言行举止得到公众认可,能够很好地适应不同环境,没有经常性的压抑和冲动感。能以良好的处世态度看问题,所办事情都能以现实为基础。与人交往能被大多数人所接受。不管人际关系如何变换,都能始终保持稳定和永久的适应性。
7. 良好的人际关系。言谈举止恰到好处,与人相处自然融洽,不孤芳自赏、寂寞独处,具有交际广、知心朋友多的特点。众人乐于向其倾诉心中的苦与乐。

二、亚健康

(一) 亚健康的概念及状态表现

亚健康是近年来医学界提出来的一个新概念,是一个比较“年轻”但却富有哲理的医学新名词,也是现代医学科学中的新事物。亚健康是介于健康与疾病之间的一种动态变化着的中间状态,在健康—亚健康—疾病的动态变化过程中,亚健康处于中位,较之健康与疾病更为复杂。通常认为亚健康状态是指人们处于健康与疾病之间的健康低质量状态及其体验,或者说它是现代人类的一种介于健康与疾病之间的特殊状态。

处于亚健康状态的人群,通常具有相应的生理、心理上的多种现象表现,或者有似患慢性病的表现,如心情烦躁、情绪不稳、焦虑、忧虑、精神不振、反应迟钝、注意力不集中、记忆力减退等。

(二) 亚健康状态形成的主要因素

大量的研究证实,形成亚健康状态的主要因素有4点。

1. 过度疲劳(简称“过劳”) 据国内外有关专家学者的调查结果表明,影响人类健康和寿命的因素固然很多,但过度疲劳是其中最为重要的因素之一。过度疲劳可造成脑力、体力的巨大消耗,其远远超过了人体的承受能力,从而导致人体细胞、组织、器官较长时间处于“入不敷出”的超负荷状态。

2. 身体机能衰退 中老年人由于自身正处于缓慢进行的衰老过程中,导致储备能力、适应能力、抗病能力不断下降,生理上、心理上、精神上都处于相对不稳定状态的边缘。

3. 疾病早期出现的功能障碍 有些疾病早期并没有什么明显的症状,发病前仅有功能障碍,在相当长的时期内尚难以发现器质性病变,因此,往往不被人们所重视和关注。

4. 人体内的周期性变化 人体内在不断发生周期性的变化,即使是“健康人”,有时也会在一个特定的时期内处于亚健康状态,如女性月经期的表现,男性疲劳时的表现(疲劳不同于过劳,疲劳一般为生理性范畴的改变,而过劳则为病理性范畴的改变)。

(三) 造成身体出现亚健康的主要原因

在工业发展、经济繁荣的大背景下,随着环境的恶化、生活节奏的加快、竞争的加剧和人际关系的日益复杂,影响人体健康的因素发生了很大的变化,致病的因素不仅仅是单一生物因素,而且还有社会因素和心理因素。因此,造成身体出现亚健康状态的原因,主要有以下几方面。

1. 心理失衡 古人云:“万事劳其形,百忧撼其心。”现代社会高度激烈的竞争和错综复杂的人际关系使人思虑过度、素不宁心,不仅会引起睡眠不佳,甚至会影响人体的神经—体液调节和内分泌,进而影响机体各系统的正常生理功能。

2. 营养不良 现代人的饮食往往热量过高,营养素不全,加上食品中人工添加剂过多,供人食用的人工饲养动物成熟期短、营养成分偏缺,这导致了很多人体重要的营养素缺乏、肥胖症增多,机体的代谢功能紊乱等一系列问题。

3. 噪音、郁闷 科技发展、工业进步、车辆增多和人口增加,使许多居住在城市的人群生存空间相对狭小,备受噪音干扰,这对人体的心血管系统和神经系统产生很多不良影响,使人烦躁不安,心情郁闷。

4. 逆时而作 人体在进化过程中形成了固有的生命运动规律—生物钟,它维持着生命运动过程中气血运行和新陈代谢。逆时而作,打乱了人体固有的生物钟规律,从而影响了人体的新陈代谢。如有的学生沉湎于网络,晚上彻夜不眠,而白天不起,对身体健康造成严重影响。

5. 炼体无章 生命在于运动,生命也在于静养。人体在生命运动过程中有很多共性,但是也存在着个体差异。因此,炼体强身应该是一种个体性很强的学问。每个人在不同时期,身体的客观情况都有较大的不同,如果炼体无章,运动不当的话,不但收不到锻炼效果,还有可能损害人体的健康。

6. 滥用药品 用药不当不仅会对机体产生一定的副作用,而且还会破坏机体的免疫系统。如稍有感冒,就大量服用抗菌素,不仅会破坏人体肠道的正常菌群。还会使机体产生耐药性;稍感疲劳,就大量服用温补药品,本想补充营养,但实际是在抱薪救火。

(四) 亚健康对人体的影响

身体处于“亚健康”状态的人,虽无明显的疾病症状,但却对人体健康构成了极大的潜在威胁。据调查统计,处于“亚健康”状态的患者多在20~45岁之间。2004年国家中医药管理局、

老年保健医学会研究会的报告指出:中国人口中只有 15% 属于健康人群,15% 属于非健康人群,70% 属于亚健康人群。因此,医学界不得不把“亚健康”列为 21 世纪人类健康的头号大敌。“亚健康”对人体的不良影响主要有以下几方面:

1. 生理方面 主要表现为:浑身无力,容易疲倦,头脑不清爽,思想涣散,头痛,面部疼痛,眼睛疲劳,视力下降,鼻塞眩晕,起立时眼发黑,耳鸣,睡眠不佳,胃闷不适,心悸气短等。

2. 心理方面 主要表现为:

- 烦躁不安,坐卧不宁,站着累、坐着也累,听见任何响声都会烦躁,总有吵架的冲动。
- 心神不定,焦虑万分,对以前很容易处理的问题现在变得没有把握,眉头紧皱,若有所思,担心马上会大难临头。
- 强烈妒忌心理,对谁都不服,即使当面迫于环境强颜欢笑,而背后却会用恶毒的语言来发泄不满。
- 恐惧心理,害怕和同事、朋友、亲人交谈,更不用说陌生人,见到上司心跳加速,满面通红,有的人用猛吃东西来安慰自己,也有人用逃避的方式麻痹自己。
- 记忆力下降非常明显,在关键场合脑子会一瞬间变得一片空白,词不达意还抱怨别人不理解,对自己以前非常熟悉的朋友的名字都会忘记。经常下达前后矛盾的指示。
- 反应迟钝,对新鲜事物不接受或拒绝接受,身体的灵活性下降,判断能力也受到影响,做事会比以前慢一拍。
- 抑郁,如果不加以调节或治疗,发展到严重程度会对自己的存在价值产生怀疑,大多数人会把选择自杀作为摆脱的唯一办法。

3. 社会适应方面 主要表现为:对社会适应能力较差,交往范围相对较小,社会接触面也相对较窄,对社会飞速发展的信息量掌握有所不足;其生活方式、交往方式不如其他群体,甚至在一定范围、一定程度上受到歧视,影响自身情绪,自感身体不适等。

(五) 亚健康的预防和消除

亚健康是人体生理上、心理上多种因素共同作用所引起的。因此,预防和消除亚健康状态应针对其形成的原因,因人而异地采取综合性对策来进行预防和消除。主要措施如下:

1. 调整心理状态,保持心理平衡。
2. 养成良好的生活、卫生习惯,不吸烟、少饮酒,培养并坚持有规律的生活。稳定、均衡的生活方式必将对预防和消除亚健康起到积极的作用。
3. 加强并坚持体育锻炼,有助于增强体质,预防疲劳,消除亚健康。
4. 注意劳逸结合 脑力劳动者要克服久坐少动的不良习惯,学会勤于用脑,善于用脑。
5. 注意饮食营养与保健 由于营养过剩或不良,都可能会引起疾病、加速衰老过程,所以关键在于人体的热量提供和消耗应保持稳定的平衡,做到定时定量,不要过饥过饱,并实现食物品种多样化,促进营养互补,不断增强自身的体质。

三、健康促进

(一) 健康促进概念的提出和 21 世纪人类健康面临的挑战

健康是人人应享有的基本需求和权利,也是社会和经济发展的基础。健康促进是健康发展的一个要素,它是促使人们把握和改善健康的全过程。

1986 年在加拿大渥太华召开了世界第一届“健康促进大会”,在这次会议上通过的《渥太华宪章》中首次提出“健康促进”的概念。《渥太华宪章》明确指出:“健康促进是解决全球健康问题的一个新策略,其目的是,促进人们提高、维护和改善自身的健康状况。”

“健康促进”的提出,有其深刻的社会原因。社会的文明进步,科学技术的迅猛发展,全球经济出现快速增长之势,但是与经济发展相对应的人们的健康意识、健康观念并没有出现正相关的变化,从某种意义上讲,人类的健康技能并没有提高,在某些国家和地区,甚至出现健康状况恶化的负面影响,这有科技发展带来的社会文明病的原因,也有科技发展对生态、环境等等的破坏带来的负效应。特别是发展中国家,随着人口出生率、死亡率的下降,中老年人口比例上升,城市化、工业化进程加快,很多与人们的生活方式和行为方式有关的健康问题出现了。在我国,最典型的就是青少年体质下降。要改变这种状况,“健康促进”就是一项行之有效的措施,把“健康促进”纳入社会的普遍教育,使之成为一种社会生存方式的内容,成为每个人生活方式的内容,促使青少年在其成长过程中,把健康观念化为一种价值追求。

1997年雅加达第四届国际健康促进大会提出了21世纪人类健康将面临新的挑战,这就是人口趋势都市化、老龄人口和慢性疾病的增加、缺乏运动的行为增多、对抗菌素和其他常用药物的耐受、吸毒以及民事和家庭暴力的增加等,威胁着亿万人民的健康和幸福;新出现和复燃的传染病以及对精神健康问题的进一步认识都要求社会做出快速的反应;各种跨越国家的因素也对健康有重大的影响,如不负责任地滥用资源而引起的环境蜕变等。上述变化影响到人们的生活方式和世界各地的生活条件,需要以新的行动方式来迎战健康的新威胁,带领健康地迈向21世纪。

(二) 健康促进的主要内容

健康促进战略能发展和改变人们的生活方式以及决定健康的社会、经济和环境状况,是实现健康方面更为公平的一项可行的措施。第一届国际健康促进大会确定的《渥太华宪章》中五项战略是成功的基础。即建立公共卫生政策;创造支持性环境;强化社区行动;发展个人技能;重新调整卫生服务。现有明确证据表明,健康发展的综合性措施最有效。健康促进主要包括以下内容:

1. 健康促进是涉及整个人群的健康,包括人们的日常生活的各个方面,而不是仅限于造成疾病的某些特定危险因素。
2. 健康促进主要是作用于影响健康的病因或危险因素的活动,协调人类与它们的环境之间的战略。
3. 健康促进是采用多学科、多手段的综合方法促进群体健康,包括传播、教育、立法、财政、组织、社会开发及当地群众自发性参与维护健康活动,规定个人与社会各自对健康所负的责任。
4. 健康促进特别强调群众的积极参与,群众参与是长期效果的关键。要使健康促进有效,必须启发个体和群众对自身健康问题的认识,掌握不同年龄阶段所需要的卫生知识、处理慢性病和伤害事故的能力等。进行健康学习能促进群众参与、接受教育和有关信息,是实现群众有效参与和增强个人及社区保健能力的关键。
5. 健康促进主要作用于卫生和社会领域,而非单纯的医疗服务。
6. 健康促进的目标在于减少目前健康状况的差异,保证机会和资源的均等,促使人们达到最佳健康状况,这包括创造有利于健康的环境、获得信息、生活技巧及选择健康的机会。

雅加达宣言确定21世纪健康促进的重点是:增加对健康发展的投入,确定社会对健康的责任,巩固和扩大健康合作伙伴关系,增强社区及个人的能力,确保健康促进的基础设施。为了加强全球健康促进的进程,建立了一个全球性健康促进联盟。联盟的行动重点包括:提高人们对健康决定因素的认识;支持健康促进的协作与网络的发展;动员各种健康促进的资源;积累最好的实践经验,使共享知识成为可能;促进一致行动;推动健康促进的透明度和公共可评价性。

健康促进概念涉及的内容似乎很广,但实质内涵主要包括健康教育及其他能促使行为与环