

高职院校

GAOZHI YUANXIAO

TIYU JIAOCHENG



体育教程

陈宪 何运建 主编



苏州大学出版社

高职院校体育教程

主 编 陈 宪 何运建
副主编 朱 浩 曹曼莉

苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

高职院校体育教程/陈宪,何运建主编. —苏州:苏州
大学出版社,2009.8
ISBN 978-7-81137-318-9

I. 高… II. ①陈…②何… III. 体育—高等学校:技术
学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 143959 号

高职院校体育教程

陈宪 何运建 主编

责任编辑 陈孝康

苏州大学出版社出版发行

(地址:苏州市干将东路 200 号 邮编:215021)

宜兴文化印刷厂印装

(地址:宜兴市南漕镇 邮编:214217)

开本 787mm×1 092mm 1/16 印张 23.75 字数 590 千

2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-81137-318-9 定价:33.00 元

苏州大学版图书若有印装错误,本社负责调换

苏州大学出版社营销部 电话:0512-67258835

苏州大学出版社网址 <http://www.sudapress.com>

前 言

《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》明确指出:学校体育应坚持“健康第一”的指导思想,加强青少年体育,增强青少年体质,提高全民族的素质,全面贯彻党的教育方针,促进青少年全面发展。为此,根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《国家学生体质健康标准》的精神,紧扣“健康第一”、“终身体育”等现代体育教育理念,结合高职院校的特点和要求,针对目前高职院校体育课程教学的实际,我们组织编写了《高职院校体育教程》一书。本教材分上下两篇:上篇为理论篇,系统地介绍了如何从运动、营养、卫生、心理等方面增进健康;下篇为实践篇,介绍了有关运动项目的基础理论知识。本教材在编写中力图结合公共体育教学实际,使学生了解、掌握科学的锻炼方法,培养学生的运动兴趣和爱好。本教材具有以下特点:

1. 实用性:本教材知识点比较全面,既可作为公共体育课的教学用书,也可作为学生闲暇阅读的精神快餐。

2. 可操作性:实践篇中的每个章节,除介绍相关知识外,还附有教学大纲,不管是学生还是教师,都能借以了解相应课时的教学内容和教学要求。

3. 可读性:在“健康第一”的理念下,本教材强化了体育与健康的必然联系,强调身体、心理、社会适应的健康三维观,力争使读者能做到“开卷有益”。

本教材的主要编写人员为:王沛、王健、王京国、王晓翔、刘绚丽、孙开宏、朱为民、朱浩、朱俐健、朱凌凌、陈宪、陈璐、何为民、何爱红、何运建、李红智、苏新、吴玮、周斌、胡艺、夏光明、徐素琴、袁云、殷国良、曹曼莉、黄欣加、黄国琴、梁廷芳、蒋圣林、童建军、曾会贤、谭剑、潘明、戴志燕、邹爱华。

本教材在编写过程中,引用了大量的文献和资料,限于篇幅,不一一列出,在此向有关作者衷心致谢。

由于编写人员的水平有限,尽管作了较大的努力,但不妥之处仍在所难免,敬请读者批评指正。

编 者
2009. 6. 30



目录

上篇 理论篇

第一章 概论

- 第一节 健康概述 (1)
- 第二节 影响健康的因素 (3)

第二章 运动保健

- 第一节 运动与健康 (8)
- 第二节 如何科学地进行体育锻炼 (12)
- 第三节 体育锻炼时常见运动损伤的预防及处理 (15)
- 第四节 体育锻炼中“自我监督”的常用数据 (18)

第三章 营养保健

- 第一节 营养素 (21)
- 第二节 健康膳食指导 (25)
- 第三节 营养与肥胖 (28)

第四章 卫生保健

- 第一节 环境卫生 (31)
- 第二节 学校卫生 (33)
- 第三节 职业卫生 (38)
- 第四节 性卫生 (43)

第五章 心理健康

- 第一节 心理健康与身体健康的关系 (49)
- 第二节 心理健康的标准 (50)
- 第三节 保持乐观情绪,促进心理健康 (51)
- 第四节 不良情绪的消除 (52)
- 第五节 体育锻炼促进心理健康 (54)
- 第六节 体育锻炼产生良好心理效应的因素 (55)
- 第七节 症状自评量表(SCL-90) (56)



第六章 社会适应

- 第一节 社会适应与健康 (60)
- 第二节 正确认识和处理社会关系 (61)

第七章 奥林匹克运动与中国

- 第一节 奥林匹克运动概述 (64)
- 第二节 奥林匹克运动在中国的发展 (70)

第八章 体质健康测试

- 第一节 《国家学生体质健康标准》说明 (77)
- 第二节 各项目测试方法 (82)
- 第三节 评分表及登记表 (84)

下篇 实践篇

第九章 篮球

- 第一节 篮球运动概述 (90)
- 第二节 篮球运动的健身价值 (91)
- 第三节 篮球运动的基本技术 (91)
- 第四节 篮球运动的基本战术 (98)
- 第五节 篮球比赛规则简介 (102)

第十章 排球

- 第一节 排球运动概述 (115)
- 第二节 排球运动的健身价值 (116)
- 第三节 排球运动的基本技术 (117)
- 第四节 排球运动的基本战术 (122)
- 第五节 排球比赛规则简介 (127)

第十一章 足球

- 第一节 足球运动概述 (138)
- 第二节 足球运动的健身价值 (139)
- 第三节 足球运动的基本技术 (140)
- 第四节 足球运动的基本战术 (147)
- 第五节 足球比赛规则简介 (155)

第十二章 乒乓球

- 第一节 乒乓球运动概述 (164)
- 第二节 乒乓球运动的健身价值 (165)
- 第三节 乒乓球运动的基本技术 (166)
- 第四节 乒乓球运动的基本战术 (171)
- 第五节 乒乓球比赛规则简介 (173)



第十三章 羽毛球

- 第一节 羽毛球运动概述 (179)
- 第二节 羽毛球运动的健身价值 (181)
- 第三节 羽毛球运动的基本技术 (182)
- 第四节 羽毛球运动的基本战术 (192)
- 第五节 羽毛球竞赛方法与主要规则简介 (195)

第十四章 网球

- 第一节 网球运动概述 (205)
- 第二节 网球运动的健身价值 (207)
- 第三节 网球运动的基本技术及战术 (208)
- 第四节 网球运动的基本功练习 (216)
- 第五节 网球比赛方法与基本规则 (217)

第十五章 健美操

- 第一节 健美操概述 (227)
- 第二节 健美操的健身价值 (229)
- 第三节 健美操的观赏 (230)
- 第四节 健美操的创编 (232)
- 第五节 健美操的基础训练 (233)
- 第六节 健美操竞赛规则与裁判法(普及型健美操) (243)

第十六章 瑜伽运动

- 第一节 瑜伽运动概述 (250)
- 第二节 瑜伽运动的练习方法 (251)
- 第三节 瑜伽运动的注意事项 (267)

第十七章 体育舞蹈

- 第一节 体育舞蹈概述 (273)
- 第二节 体育舞蹈的健身价值 (274)
- 第三节 体育舞蹈的基本技术 (275)
- 第四节 体育舞蹈的种类及基本功练习 (278)
- 第五节 体育舞蹈的竞赛规则简介 (284)

第十八章 武术运动

- 第一节 武术运动概述 (293)
- 第二节 武术运动的健身价值 (295)
- 第三节 武术运动的基本功和基本动作 (296)
- 第四节 武术运动的基本套路 (302)
- 第五节 武术竞赛规则简介 (310)

第十九章 跆拳道

- 第一节 跆拳道运动概述 (314)
- 第二节 跆拳道运动的健身价值 (316)
- 第三节 跆拳道段位晋升 (317)



第四节	跆拳道运动的基本技术	(318)
第五节	跆拳道运动的组合技术	(330)
第六节	跆拳道品势	(333)
第七节	跆拳道竞赛规则简介	(337)
第二十章 游泳		
第一节	游泳运动概述	(344)
第二节	游泳运动的锻炼价值	(345)
第三节	游泳的基本技术与练习	(346)
第四节	游泳的安全与救护技术	(351)
第五节	游泳竞赛主要规则介绍	(354)
第二十一章 轮滑		
第一节	轮滑运动发展概况	(360)
第二节	轮滑运动的健身价值	(361)
第三节	轮滑运动的基本技术	(362)
第四节	轮滑运动规则	(365)



上篇 理论篇

第一章

概 论

第一节 健康概述

一、健康的标准

每个人都想有一个健康的身体,这是人一生中最大的快乐与幸福,是人们千方百计追求的目标。但什么是健康,并不是每个人都能正确理解的。许多人认为,身体没有病,不虚弱,就是健康。其实这样的认识是不准确、不全面的。世界卫生组织于1948年在其宪章中提出的健康定义是:“健康不仅是没有疾病和虚弱,而是在保持体格方面、精神方面和社会方面的完美状态。”1978年,国际初级卫生保健大会在《阿拉木图宣言》中重申:“健康不仅是疾病、体弱的匿迹,而且是身心健康、社会幸福的完美状态。”这个概念阐明了健康的完整含义应该包括身体上、心理上的健康和社会适应能力良好,只有这样才能称得上是全面的健康。虽体壮如牛,但精神痴呆,心理有缺陷,生活质量低下,不能很好地适应社会环境,则不能称其为健康。

怎样衡量一个人是否健康?世界卫生组织规定了健康的10条标准:

(1) 有充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作,而且不感到过分紧张和疲劳。

(2) 处世乐观,态度积极,乐于承担责任,不挑剔。

(3) 善于休息,睡眠好。

(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,身体匀称,站立时头、肩、臀位置协调。

(7) 眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不易发炎。

(8) 牙齿清洁,不疼痛,无龋齿,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。

这10条标准具体、全面地阐述了真正的健康所包括的身体、心理和社会三个方面的内



容,是我们应该努力达到的目标。

二、身体健康靠自己

人人需要健康,人人渴望健康,但是许多人并不懂得珍惜自己的健康,只图一时的舒适快乐,而不考虑保护自己的身体,整天沉湎于不良的生活方式和行为之中,使自己的身体遭受损害。有些人明明知道某些嗜好、行为、习惯(如吸烟、酗酒、荒淫无度等)对健康不利,但仍我行我素,积习难改。而有些人则是拼命地工作、学习、搞科学研究,夜以继日,废寝忘食,不注意生活和休息,也不注意保健和锻炼,结果往往积劳成疾,英年早逝,给个人和社会带来巨大的损失。据一份追踪知识分子 10 年间健康状况的调查报告称,1985 年时我国某知识分子密集区的知识分子平均寿命为 58.5 岁,而 1995 年时他们的平均寿命下降为 53.3 岁,远远低于全国人均寿命 70 岁的指标。这一现象不能不引起人们的重视。医学上著名的“长寿三角论”指出,长寿好比一个三角形,其面积的大小即寿命的长短取决于三条边的长度:底边为遗传因素,两条侧边为环境因素和生活方式,其中最活跃、最能动的因素就是生活方式。世界卫生组织认为,人的健康长寿主要取决于自己,健康的生活方式使人增寿,不健康的生活方式使人生病、折寿。健康既不是老天爷的恩赐和命中注定,也不能单凭医疗保护或寻医吃药,最主要的是靠自我保健。只要实行健康的生活方式和行为,培养和训练自己的健康心理,不断纠正和消除错误的、有害于健康的各种不良因素,就一定能达到健康长寿的目的,也可以做到事业与健康两者兼得。所以,从某种意义上来说,健康就在自己的手中。

三、实现健康的保证

人生在世,要想始终保持健康是不容易的。人吃五谷杂粮,历经风寒暑热,生活于自然环境与社会环境之中,与单位、家庭的同事和成员相处,和左邻右舍、上司下属、朋友同志及社会上的各种人接触交往;每个人都有吃、喝、拉、撒、睡等生理活动,又有喜、怒、思、悲、恐、惊等七情六欲;各人的先天性遗传因素都各不相同,因此在各种因素的影响下,就可能患上种种疾病,危害身体健康。但对于一个善于养生保健的人来说,就可能不生病或少生病。实际上有许多疾病是由于人们的无知或行为不良,或不懂得养生保健而引起的。那么,怎样才能提高自身保健意识,增强自我保健能力,从而达到健康的目的呢?对个人来说,主要是要做到如下三点:

1. 学习获取卫生信息,掌握卫生保健知识,不要做医盲

卫生保健知识也是一门科学,是关于防治疾病、促进健康的学问。它能够告诉你为了保护自己的身体健康,应该做什么和怎么做,不该做什么和怎样改;可以帮助你破除愚昧,扫除医盲,明白养生保健的道理和方法,提高自我保健的认识和自觉性,从而指导自己的行为。相反,如果不懂得必要的卫生保健知识,固守自己错误的生活方式,那些危害自己健康的因素就会不断侵袭、损害身体,时间久了,就会引发疾病,甚至早逝。

2. 提高对自己生活方式的认识

前世界卫生组织总干事中岛宏博士说,许多人不是死于疾病,而是死于无知,死于不健康的生活方式。当人们学习和掌握了卫生保健知识之后,就会对自身存在着的不利于健康的因素和错误的生活方式有正确的认识,并以科学的生活方式取代自己落后的生活方式。



所以,对卫生保健知识掌握得越多,认识得越深,则改变旧的生活,采取科学的生活方式的自觉性就会越高,养生保健就会做得越好。

3. 坚决付诸行动

掌握了科学的卫生保健方式以后,就要付诸行动。新的生活方式的形成,特别是旧的习惯的改变是很困难的,需要很大的决心和毅力,并要经过一定的时间和过程。“世上无难事,只怕有心人”,只要肯下决心,不断努力,敢于克服困难,就一定能够达到目的。如果只是学习和掌握了许多卫生保健知识,却不下决心去纠正自己的错误的生活方式和不良习惯,那样得到的只能是疾病,甚至是折寿。“健康是事业的本钱”,健康的身体是从事任何工作的必备条件之一。所以我们要善待生命,善待身体,要学会保护自己的身体健康。

第二节 影响健康的因素

一、生活环境与健康

我们的生活离不开由空气、阳光、温度、湿度、水、土壤等构成的生活环境。生活环境的好坏对人体的健康影响很大。可以这样说,良好的生活环境是人体保持健康的基础和前提,而受污染的生活环境是许多疾病的重要诱因。

环境污染可分为自然污染(因森林火灾、火山爆发、地震、风暴等所致)和人为污染(主要指由人类生产和生活活动所引起的污染,如工业废气、废水、废渣的污染和生活垃圾的污染)。环境污染所产生的致病因素按性质可分为物理性、化学性和生物性三种:

(1) 物理性致病因素有噪声、振动、红外线、紫外线、微波、激光、强电场、强磁场、放射线等。其种类和强度不同,引起的疾病也不同。例如,噪声会引起耳鸣、耳聋,还会影响人体植物神经功能,引起失眠、神经衰弱、高血压等;电离辐射可使人类癌症的发病率增高;经食物摄入的放射性物质可沉积于骨组织而诱发癌症;吸入具有放射性的粉尘和气体会导致肺癌;经常接触放射性物质,会引起白血病;等等。

(2) 化学性致病因素包括:① 过量的天然化学物质,如含有过量的硝酸盐、氟化物的水。② 环境污染物质,如一氧化碳、硫氧化物、氮氧化物等有害气体,汞、铬、铜、砷、锰等有毒重金属和类金属,以及酚、氰、苯、胺、亚硝胺、芳香烃、杀虫剂、除草剂等有机毒物。③ 缺少人体必需的化学元素,如缺碘引起地方性甲状腺肿、缺硒引起克山病等。

(3) 生物性致病因素主要是指未经处理的医院污水、废弃物、居民区的生活垃圾、农牧禽业及其加工厂的排出物中含有的各种致病微生物等。如果这些污物直接排放到河流或土壤中,可使水源、土壤、蔬菜、瓜果等受到污染,导致伤寒、痢疾、霍乱、肝炎等疾病的流行。

环境污染对人体健康的影响主要表现为四个方面:① 急、慢性中毒。② 致癌作用。许多学者认为,癌症的发病因素中,80%~90%与环境污染有关,其中物理因素和生物因素各占5%,化学因素占90%。而且随着工业的发展,环境污染逐渐加重,发病及死亡人数在不断增加。③ 致突变作用。体细胞突变可致癌,生殖细胞突变可致婴儿畸形。④ 致畸作用。环境中某些污染物进入孕妇体内后,有可能引起死胎、流产、先天性缺陷和畸形。



因此,防止和改善环境污染,保护我们赖以生存的生活环境,是我们每个人义不容辞的责任,也是保证我们身体健康和长寿的需要。

二、居室环境与健康

一个人的一生中有一半以上的时间是在室内度过的,所以,居室内环境的好坏,与人的健康关系非常密切。良好的居室应面积宽敞,采光充足,有适宜的温度和湿度,室内空气新鲜、流通,噪音小,卫生好,周围环境适宜。根据我国目前的社会发展条件,有人提出现代住宅的卫生标准是:第一,日照,居室里每日光照2小时是维护人体健康和发育的最低需要;第二,采光,窗户有效透光面积和房间地面面积之比应在1:10左右;第三,室高,地面到天花板的高度最好不小于2.8米;第四,微小气候,冬天室温不应低于16℃,夏天不应高于32℃,相对湿度不应大于65%。

为了保证居室的充足采光,首先应有良好的室外光源。邻近的高大树木、高层楼房或建筑均会影响采光。窗户的面积大小、结构和方向对采光也有很大影响。金属、铝合金框窗户的有效采光面积可达85%~90%,木框窗户为65%~75%。窗玻璃有积尘时,光线可损失35%~50%,所以要经常擦洗窗户,保持玻璃清洁明亮。另外,窗户越高,射入光线就越深;窗上缘越接近天花板,所接受的光线也越多。室内墙壁涂料的颜色对光线的反射也有很大影响,如深色的墙可使80%的进入光线被吸收,仅有20%的光线被反射;而浅色的墙和天花板可反射60%以上的光线。

居室的温度和湿度过高或过低都会对人体产生不良影响。夏天的最适宜温度应在21℃~32℃,如果超过32℃,环境闷热,易引起中暑。冬季最适宜的温度为16℃~24℃,如果室温过低,不仅会生冻疮,引起感冒、气管炎,还会诱发冠心病、脑中风。所以,夏季防暑和冬季保暖非常重要。室内的适宜湿度应为50%~60%,冬季不少于35%,夏季不应大于70%。如果湿度过大,可造成体内散热困难,容易使人中暑,还会使人食欲不振、精神萎靡,影响工作和休息。如果冬天湿度过小,会造成体表散热过快,产生冷感及口干舌燥,易流鼻血。调节室内湿度的方法是:当室内的湿度过高时,可加强通风换气;当湿度过小时,可经常向地面洒水或在室内的炉子上烧水,使之保持沸腾状态,以增加湿度。

居室良好的通风换气对人体的健康很重要。因为居室内存在着许多看不见的有害物质和细菌,只有通过通风换气将它们排出,才能使室内空气保持新鲜,保证人们的工作、学习和休息有一个良好的居室环境。据测定,空间为80立方米的房间在无风而且室内外温差为20℃时,只开窗要使70%空气得到交换约需9分钟;若温差为15℃,则需要11分钟。如果门窗全部打开,半小时内基本可以使室内空气完全净化。通风换气应根据房间条件及环境气候等情况灵活掌握。夏天应经常打开门窗使空气流通,冬季则应在上午和中午开窗,春、秋季则在清晨开窗为宜。一般而言,清晨或雨后,空气新鲜,含有较多的氧气和阴离子,污染物和尘埃也少,是开窗的好机会。如果家庭中有人患流感或呼吸道传染病,应增加开窗换气的次数。

居室的颜色与人体健康有着密切的关系。据研究,红色使人兴奋,蓝、绿色使人镇静,黄色和黄绿色最使人感到舒适,青色和绿色对人的眼睛最有利,黄色和桔黄色可以刺激食欲。由于居室里的颜色不同,会对人的情绪、心理活动产生不同的影响。因此要根据不同情况选用不同的颜色,但同一房间以不超过两种颜色为原则。



居室的消毒卫生,对减少疾病有重要影响。居室内要经常洒水清扫,注意清除死角的灰尘污物,防止尘埃及有害微生物进入体内。要减少室内空气污染,不要在居室内吸烟。对室内的物品和器具要经常消毒,常用的消毒方法有日晒、药熏、药物喷洒、清洗、消毒液浸泡等。

新装修的房屋至少要开窗吹2~5个月,让苯、甲醛等有害物质尽量挥发,经相关部门检测合格后方可入住。

三、家庭关系与健康

家庭是以夫妻关系为基础,以血缘关系为纽带的成员共同生活在一起的群体。每个人都希望有一个温馨的家庭,因为人的一生中几乎大多数时间是在家庭中度过的。虽然每个家庭的成员不多,但却容纳着每个成员的生老病死,婚丧嫁娶等生命的全过程,生活中的各种事件引起的喜怒哀乐和悲欢离合,对家庭中每个成员的心理和身体健康都有着重要的影响,可以说,健康始于家庭。家庭与健康的关系主要表现在以下几方面:

(1) 家庭成员的经济收入多为集体统一使用,共同消费,统筹规划。家庭收入的多少、花费如何,直接影响到每个成员的生活状况、发育与营养、疾病的医疗等。

(2) 家庭要生育女,赡老抚幼。如果家庭成员懂得婚配健康,讲究优生优育,就可防止各种先天性和遗传性疾病,从而保证后代的身体健康。做好老年人的家庭保健,可使长辈延年益寿,安度晚年。

(3) 夫妻恩爱,长亲子孝,和睦相处,互帮互爱,尊老爱幼,家庭关系融洽,享受天伦之乐,将会促进家庭每个成员的身心健康。相反,如果夫妻不和,家庭成员关系冷漠,互不关心,经常吵架生气,勾心斗角,就会使家庭成员整天处于紧张、焦虑、不满和痛苦的心理状态中,导致家庭成员发生多种疾病,严重影响身体健康。

(4) 家是其每个成员每天休息、娱乐、饮食、睡眠的地方,如果家庭生活安排得当,活动适度,膳食合理,居室卫生,将会促进每个成员的身体健康。

四、社会关系与健康

每个人都处于社会中,每日都无可避免要与社会上的各种人来往,彼此接触。在单位要与上下级和同事、同行互相协作,互相配合;回到家里与左邻右舍要互通有无,互相帮助,或共同玩乐。另外,与亲戚、朋友、同学、战友、老领导、老下级等之间也都存在着各种关系。这些社会人际关系错综复杂,对各人的心理和身体都会产生或多或少、或有利或有害的影响。良好的社会关系充满着善良、友谊和帮助,会使人感到温暖、兴奋、心情舒畅;而不良的社会关系会使人不满、恼怒、焦虑、忧愁、哀伤等,使人增加思想压力、处于紧张状态,时间长了,可导致人的神经、消化和心血管系统的功能和代谢紊乱,引发多种疾病。

五、气候与健康

人类生活在自然环境中,自然界的各种变化,尤其是一年四季的气候变化对人体健康的影响很大,对多种疾病的发生和发展也有巨大影响。虽然人体对气候的变化有一定的适应能力,但是一旦气候的变化超过人体的调节能力,就会引起疾病。

气候的变化既可直接引起疾病,也可间接引起疾病。气候直接致病的如过热可使人中



暑,过冷可致冻伤,强烈的日光照射可致日光性荨麻疹、光线过敏症、色素性干皮炎等。气候间接致病的有哮喘、支气管肺炎、肺气肿、肺心病、风湿性心脏病、脑中风、细菌性痢疾、麻疹、流脑、疟疾等。气候变化致病的直接原因是气温变化引起皮肤血管、汗腺分泌功能的改变。另外,由于气温、湿度、日照、大气电磁场的变化可引起人体神经内分泌的改变,进而引起人体生理功能的改变,影响疾病的发生和发展。这就是为什么某些慢性病,如气管炎、哮喘、冠心病、关节炎等病的复发和加重有明显季节性的主要原因。气候间接致病的原因是因气候变化引起了病原微生物如细菌、病毒及寄生虫等活动状态的改变,进而引起一些疾病的发生和传播,如冬季多发生流行性感冒、呼吸道传染病,夏季多发生胃肠道传染病。另外,季节和气候的变化会引起人们饮食品种和生活方式的改变,如夏、秋季人们大量进食瓜果蔬菜、冷饮;冬季因严寒则关门闭窗,室内空气不流通,这是季节性传染病多发的重要原因。

认识到了气候的变化对人体的健康有重要影响,就应及时了解气候的变化情况,尽早做好防护工作,改善居室环境和室内卫生,加强卫生防疫措施,消灭蚊蝇等病媒昆虫,进行体育锻炼,以提高人体适应气候变化的能力,从而预防疾病,保护身体健康。

六、生活方式与健康

21 世纪人类最危险的敌人就是不健康的生活方式。生活方式,简单地说就是怎样生活,包括家庭生活方式、消费方式、精神文化活动方式、闲暇生活方式、交往活动方式以及人们的日常生活行为规范。不同社会、民族、国家的人们的生活方式各不相同,而生活方式的好坏,是否文明、卫生、科学,与人们的身体健康状况息息相关。健康首先取决于自己。世界卫生组织宣布:个人的健康和寿命 60% 取决于自己,15% 取决于遗传,10% 取决于社会因素,8% 取决于医疗条件,7% 取决于气候影响。而取决于个人的因素中,生活方式是主要因素。人的一生从胚胎开始到死亡的全过程,几乎身体每个时期的疾病都与生活方式及不良习惯有关。在胚胎时期,因父母吸烟、饮酒、偏食、用药不当等,可出现畸形和其他先天性疾病。孩子出生后,家庭的生活方式直接影响孩子的健康。在婴幼儿时期,因为喂养不当、营养不足、户外活动少、饮食不卫生等,可引起营养不良性贫血、佝偻病、肠寄生虫病、消化不良等。在儿童少年时期,代谢旺盛,生长发育迅速,则可能因饮食不科学,起居不合理,坐、站、行、卧的姿势不正确,而出现脊柱侧弯、龅齿、沙眼、驼背、肥胖等。从青年至老年的各个时期,家庭生活方式如何,直接影响着每个人的健康状况。特别是在几个特殊时期,即青春期、更年期、老年期,如果生活方式不健康则可能造成多种疾病,如妇女病、高血压、糖尿病、冠心病、中风等。所以,生活方式对人类的健康影响很大。为了保证身体健康,要采用科学的生活方式。

七、顺应自然是健康的重要保证

人类为大自然的产物。生物进化论认为,适者生存。自然界有春夏秋冬的区分,雨雪风霜的产生,寒凉温热的变化,又有日月星光的照射,这些都会对人体带来不同的影响。人们为了保持自己的身体健康,必须熟悉自然界的规律,并顺应其变化,这是人与自然相处的一条最基本、最重要的法则。具体地说,就是要掌握以下的四季养生法:

(1) 春季,冬寒已过,大地回春,阳气升发,万物始生。但此时气候多变,忽冷忽热是其



特点,穿衣要注意保暖。人们常有“春捂秋冻”之说,这是有科学道理的。因为到了春季,人的体表血管已扩张,而气候则寒冷未去,冷暖交替,如急于脱去冬装,最容易生病,所以外出要多穿衣服。在起居上应该保证睡眠,经常到室外活动、锻炼,多晒太阳。阳光的紫外线可以给身体消毒,使人体内合成更多的维生素D,防治骨质疏松。人体还可以吸收空气中的负离子,促进健康。但春季是许多慢性病复发和加重的季节,有一些传染病也很容易在春季流行,所以要重视防病治病,加强锻炼。

(2) 夏季,炎热多雨,地热蒸腾,艳阳普照,万物繁荣。此时也是人体新陈代谢最为活跃的时期,体内消耗的能量多,出汗也多,暑湿之气容易乘虚而入,暴晒、高温容易造成中暑。另外,在这个高温多雨的季节,食物最容易腐败变质,蚊蝇等病媒昆虫也大量繁殖,许多人在夏季又喜食生冷食物,如果不注意饮食卫生,很容易引起肠道传染病或食物中毒。因此,夏季一定要注意防止“病从口入”,不新鲜的饭菜不要吃,少用饮料解暑,不要在街边的小摊点吃饭用餐,少吃各种凉拌菜,吃瓜果一定要消毒、洗净,不喝生水。夏季工作还要注意防暑,工作环境要通风。室外露天工作应避开中午高温时刻。夏季的起居应晚睡早起,以顺应昼长夜短之规律。体力活动要适当,中午应有午睡,以保持充沛的精力。忌在潮湿的地方久卧,不要在室外露宿。游泳是夏季最好的体育锻炼项目,既能消暑降温,又有益于健康。

(3) 秋季,阳气渐收,阴气渐长,气候较干燥,凉爽宜人。秋季的养生为防病以守、“收”为原则,同时要预防秋季多发病,如乙脑、疟疾、胃肠道传染病。在起居上应早睡早起,适当延长睡眠时间。在衣着上要注意适时地增添衣服,但衣服增加得不要太快,让身体对寒冷刺激有一个适应过程。郊游登高是秋季最好的运动方式之一,既可以运动全身,又可以欣赏风景,振奋精神。

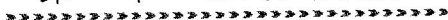
(4) 冬季,气温骤降,天寒地冻,草木凋零,万物闭藏,易伤阳气。在此季节,人体的生理功能和免疫力都比较低下,若生活起居不慎,易引起许多疾病。冬季养生以“藏”为原则,保暖避寒为主要方法,使阴精潜藏于内,阳气不致妄泄,与冬天的自然气候相适应。冬季的衣着应该防寒保暖,衣料应以毛、棉制品为宜。大汗之时忌骤脱衣,以防感冒。在起居上宜早睡迟起,这样可以避寒就温,使人体阴平阳闭。冬季的体育锻炼应该以室内为主,如八段锦、太极拳、太极剑、保健按摩、打乒乓球、打台球等,以达到避寒健身的目的。冬季寒冷刺激可使血压升高,中风、心肌梗死、呼吸道疾病的发病率剧增,而且死亡率也高,所以冬季防病特别重要。冬季食补是防病强身行之有效的一种方法。平时怕冷、体质虚寒者,可选用羊肉等温补食品。平素畏热、体质阴虚者,可进食鸡、鸭、鹅、甲鱼、木耳等保阴滋阴食品。



第二章

运动保健

第一节 运动与健康



一、运动对健康的影响

“生命在于运动”，“养生莫善于运动”，“一生动则一生强”，这些格言揭示了生命的一条极为重要的规律，即动则不衰，劳动、运动和生命息息相关。一个人要想健康长寿，就必须经常运动、活动和锻炼，这对于青年人来说尤为重要。运动对健康的影响主要有以下几方面：

第一，运动可使大脑皮层神经细胞活动的强度、均衡性和灵活性得到提高。因为运动是身体各部分在大脑中枢的作用下有规律而协调的活动，可使神经的兴奋与抑制、传导和反射等各方面都得到改善，并能增加脑的供氧，改善神经系统功能。

第二，运动可使循环系统功能改善，冠状动脉血流增加，心肌收缩力加强，心脏每搏输出量增加。一般情况下，心脏每分钟约输出 5 千克血液，而在运动时则可达到 40 多千克。经常参加运动，能使整个循环系统的代谢率和反应性提高，从而防止高血压、动脉硬化、冠心病的发生。

第三，运动能改善呼吸系统功能，增加肺活量和胸廓的活动度，保持肺的弹性，增加肺的通气与换气功能，提高血液的氧气含量，使全身各组织能得到更多的氧气供给，从而使人体能保持旺盛的精力，推迟身体的老化过程。

第四，运动还能改善消化系统的功能，促进胃肠蠕动，使消化液分泌增多，加快食物的消化和吸收，并能防止老年人胃肠功能减弱与紊乱，保持大便通畅。

第五，运动对运动系统的影响最为明显，可防止肌肉萎缩和退行性病变，使肌肉粗壮、有力、发达。运动能增加骨骼的血液循环，防止骨质疏松，提高关节的弹性和灵敏性，防止关节强直和老年性关节炎。

第六，运动还有预防癌症的作用。“适宜的健身运动锻炼有助于预防癌症”的观点已被当今国外一些运动医学专家们通过大量的动物实验和研究所证实。其主要原因是：

(1) 健身运动锻炼可使人体吸入比平常多几十倍的氧气，而多吸入氧气可使血红蛋白含量明显增多，使机体营养物质供应充足，促使机体细胞防御病原体的能力明显增强，这样不仅可预防癌症，而且还可抑制体内癌细胞生长，甚至起到杀灭癌细胞的作用。

(2) 运动锻炼能加速人体的血液循环，使体内癌细胞不易立足，也不易转移和扩散。

(3) 运动锻炼能使运动者排汗量增多，机体大量地排汗可将体内的铅、铝、苯、硫、酚等一些致癌物质和其他毒素、有害物质排出体外，从而大大减少体内的致癌因子。另外，运动锻炼还能使人体消化系统功能得以相应的改善，并吸收更多的营养物质，提高人体制造白



细胞的能力。

(4) 适宜的运动锻炼可使人体内释放一种 β -内啡肽素,该物质能使人精神振奋,心情愉悦,它可调节大脑神经系统的功能,减轻精神压力,有助于缓解和消除忧郁、烦恼、悲伤、愤怒等不良心境。

(5) 适宜的运动锻炼可提高机体的免疫力。美国哈佛医学院运动免疫学专家伯尼·亨德尔博士通过大量的运动实验研究证明,适宜的运动锻炼有助于机体免疫细胞(如天然杀伤细胞 T 细胞、巨噬细胞、B 细胞、淋巴细胞、溶菌酶蛋白等)的组织结构得到良性改善,细胞数目增多,细胞膜上的特殊构造——受体的活性明显增强,而此受体是“俘获”体内流动的细菌、癌细胞等“异己分子”,并将其杀灭的重要物质。有氧健身运动还可使胸腺素分泌明显增多,免疫 T 淋巴细胞的活性增强,从而加强清除癌细胞的能力。

所以,坚持运动就能健康,疏于运动则易体弱多病;运动就能长寿,不运动就会“折寿”。

二、把运动贯穿于日常生活中

现代科学技术的进步,使人的体力劳动日益减少,活动量也越来越少。由于机械化、电气化的普及,在生活中以车代步、以电梯代楼梯等现象越来越多,洗衣机、煤气灶、电饭锅、吸尘器,甚至机器人进入家庭,使人们的运动量越来越小。从健康角度来看,这是非常不利的,它使得许多“文明病”逐渐增加。现在日本已把糖尿病、高血压病、冠心病、腰腿痛等病列为“运动不足病”,认为缺乏运动是重要病因。要改变这种状态,就得有意识地、主动地增加运动量。

在日常工作和家庭生活中,要尽量多地活动人体各个部位,如果一味地贪图安逸享受,怕苦怕累,饱食终日,无所事事,懒得动手动脚,久而久之,四肢肌肉就会变得软弱无力,骨骼就会疏松,各器官的功能也会退化、减弱。“用则进,废则退”是生物学上的一条重要规律。美国有一位运动生理学家提出,为了维护身体健康,要寓运动于日常生活中,每天应该做到以下几点:

(1) 要最大限度地活动全身各个部位的关节。

(2) 每天至少站立 2 小时,这样做是为了锻炼静立时的耐力,从而使得骨骼承受身体纵轴的压力,以防止骨质增生的发生及其发展。

(3) 提取重物 5 秒钟。

(4) 要尽量地参加活动或运动,在活动和运动时使脉搏增至每分钟 120 次左右,至少持续 3 分钟。

(5) 每天通过合理的运动,消耗 12.54 千焦的热量(如每天步行 4 800 米,可消耗热量 12.54 千焦)。

所以,为了健康,要努力做到不管在办公室或家里,都要找机会多活动,能坐着不要卧着,能站着时不要坐着,能活动时不要站着,这样长期坚持下去,就能防止身体衰弱,保持身体健康。

三、体力劳动不能代替运动

有人认为,体力劳动(包括家务劳动)也是一种活动,也能增进身体健康,就不需要再进行体育运动了,或者认为劳动就是体育锻炼,这种说法是不科学的。当然,劳动对身体可以