

普通高等教育“十二五”规划教材

体育与健康

TI YU YU >>
JIAN KANG

公共体育课教程
GONG GONG TI YU KE JIAO CHENG >>

SPORT



主 编：孙雄华 王文霞



现代教育出版社

普通高等教育“十二五”规划教材

体育与健康

主 编	孙雄华	王文霞		
副主编	孙建华	黎 珍	曾白琳	张 伟
	赵美芹	郝 国	渠爱莲	
编 委	董艳艳	刘苗苗	陈 玮	管清武
	韩 波	王 承	王素芬	于建华
	高德杰	崔 娜	孟庆红	张仕超
	胡 翔	陶晓斌	徐军民	谢媛媛
	刘凯进	唐长青	何伟珍	王玺雯

现代教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康 / 孙雄华, 王文霞主编. —北京: 现代教育出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5106-1619-8

I. ①体… II. ①孙… ②王… III. ①体育 - 高等学校 - 教材②健康教育 - 高等学校 - 教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 034761 号

体育与健康

主 编 孙雄华 王文霞
出版发行 现代教育出版社
地 址 北京市朝阳区安华里 504 号 E 座
邮 编 100011
电 话 (010)64251256
传 真 (010)64251256

责任编辑 王春霞 刘兰兰
排 版 王秀清
印 刷 北京市施园印刷厂
开 本 787mm × 1092mm 1/16
印 张 18
字 数 492 千字
版 次 2013 年 3 月第 1 版
印 次 2013 年 3 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5106-1619-8
定 价 29.80 元

前 言

为加强学校体育工作，党中央国务院有号召，教育部有要求。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，当前和今后一个时期，加强青少年体育工作的总体要求是：认真落实“健康第一”的指导思想，把增强学生体质作为学校教育的基本目标之一，培养青少年良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式，鼓励学生走向操场、走进大自然、走到阳光下；要根据学生的年龄、性别和体质状况，积极探索适应青少年特点的体育教学与活动形式，指导学生开展有计划、有目的、有规律的体育锻炼，努力改善学生的身体形态和机能，提高运动能力，达到体质健康标准。教高[2006]16号文件也指明了“课程建设与改革是提高教学质量的核心，要融‘教、学、做’为一体，强化学生能力的培养”。2012年12月教育部在全国学校体育工作电视电话会议上强调以党的十八大精神为指导、贯彻落实教育规划纲要，进一步加强学校体育工作。

为更好地落实中共中央、国务院、教育部的指示精神，满足新形势下高、中等院校体育教学的需要，我们对现代大学、中专生终身体育教育模式和校园体育活动的体系构建和教材建设等方面做了大量研究工作，在此研究基础上，组织编写了《体育与健康》这本教材。此教材紧扣《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》、教高[2006]16号文件精神，以教育部2009年修订的《中等职业学校体育与健康教学指导纲要》为依据，以促进现代大学生、中专生形成终身运动意识，培养终身运动兴趣，掌握终身运动知识，提高终身运动能力，养成终身运动习惯，学会自我保健，保持终身健康为目标进行编写的。同时此教材力求满足不同性别、不同体质以及将来从事不同职业学生的需求，体现高等和中等院校办学特征，突出学生的个性发展和能力培养，成为学生在校学习体育和终身体育锻炼的指导性用书。

该教材共分三篇，其理论篇，力求以人为本、简明通俗；实践篇，力求易学易练，实用趣味性强；拓展篇，突出时代性、职业性，涵盖面广。整部教材的主要特点是：

1. 思想性强。教材突出“健康第一”思想，本着“以生为本”理念，围绕体育与健康的关系、营养、医疗保健等进行阐述，使学生充分认识到体育锻炼的益处和重要性。
2. 实用性强。针对高职院校、中等职业学校职业岗位对身体素质的实际需求，对学生不同职业体能训练进行详细介绍。同时也强化职场的“工学结合”，教会学生因地制宜，就地取材，利用身边的设施进行健身活动。
3. 结构合理。内容丰富、全面、恰当，符合学生的认知规律，便于学生课外自主练习。
4. 版式新颖。该教材版式活泼，图文并茂，通俗易懂。

本教材编写成员主要来自全国各地本科院校和高职高专院校教学一线长期工作的教师，还有不少年轻学者他们以其渊博学识和辛勤汗水为本教材如期完成注入了心血。全篇教

材由湖南环境生物职业技术学院孙雄华教授和山东省济宁市高级职业学校高级讲师王文霞担任总主编；广西百色学院孙建华、黎珍，湖南环境生物职业技术学院曾白琳，张伟、赵美芹、郝国、渠爱莲任副主编；董艳艳、刘苗苗、陈玮、管清武、韩波，山东济宁市高级职业学校王承、王素芬、于建华、高德杰，内蒙古呼和浩特职业学院崔娜，山东省贸易职工大学孟庆红，湖南环境生物职业技术学院张仕超、胡翔、陶晓斌、徐军民、谢媛媛、刘凯进、唐长青、何伟珍，湖南衡阳市太极拳协会王玺雯担任编委。由衷地感谢编者以及同仁们的热忱帮助，由衷地感谢现代教育出版社对本教材给予的无私援助！

本教材在编写过程中，引用了大量的文献和资料，限于篇幅，恕不一一列出，在此一并向作者致谢！

由于编者水平和能力有限，错误和疏漏在所难免，恳请广大师生和专家提出宝贵意见和建议。

编 者

目 录

上篇 理论篇

第一章 体育与健康	(1)
第一节 体育概述	(1)
第二节 健康概述	(4)
第三节 体重控制与饮食	(8)
第四节 体育运动对健康的影响	(9)
思考题	(12)
第二章 体育锻炼的科学规律	(13)
第一节 体育锻炼的基本原理	(13)
第二节 体育锻炼的基本原则	(14)
第三节 体育锻炼的基本内容与方法	(15)
第四节 体育锻炼注意事项	(18)
第五节 常见运动损伤的防治和应急处理	(20)
思考题	(24)
第三章 校园体育文化	(25)
第一节 校园体育文化概述	(25)
第二节 校园体育竞赛运筹与竞赛编排	(27)
思考题	(32)

中篇 实践篇

第四章 田径运动	(33)
第一节 田径运动概述	(33)
第二节 跑	(34)
第三节 跳跃	(40)
第四节 投掷	(47)
思考题	(54)
第五章 球类运动	(55)
第一节 篮球运动	(55)



第二节 排球运动	(70)
第三节 足球运动	(86)
第四节 乒乓球运动	(97)
第五节 羽毛球运动	(103)
第六节 网球运动	(111)
思考题	(120)
第六章 武术运动	(121)
第一节 武术概述	(121)
第二节 长拳	(122)
第三节 太极拳	(133)
第四节 太极剑	(151)
思考题	(162)
第七章 形体运动	(163)
第一节 形体健美的标准	(163)
第二节 健美操	(165)
第三节 啦啦操	(170)
第四节 瑜伽	(173)
思考题	(181)
第八章 游泳运动	(182)
第一节 游泳运动概述	(182)
第二节 游泳运动基本动作	(182)
第三节 游泳安全与卫生常识	(195)
第四节 水上救护	(197)
思考题	(201)

下篇 职业实用体育篇

第九章 职业实用体育	(202)
第一节 职业性体育概述	(202)
第二节 不同岗位的实用性身体锻炼	(206)
思考题	(253)
第十章 职业拓展训练	(254)
第一节 拓展训练的起源与发展	(254)
第二节 拓展训练的主要内容	(255)
第三节 不同岗位群的拓展训练	(259)



思考题	(263)
第十一章 休闲体育	(264)
第一节 休闲体育概述	(264)
第二节 现代休闲体育	(265)
第三节 中国传统休闲体育	(266)
第四节 气排球运动	(268)
思考题	(273)
附录 《国家学生体质健康标准》评分表	(274)
主要参考文献	(280)

上篇 理论篇

第一章 体育与健康



学习提示

健康是生命的象征,幸福的基石,是事业成功的阶梯,更是提高中华民族素质的保证。

体育锻炼是促进健康最积极、最有效的手段和方法。

本章简要介绍体育基本知识、现代健康观和体育对健康的影响,提示青年学生有目的地进行体育锻炼,培养健康的生活方式,达到身心健康、全面发展的目的。

第一节 体育概述

一、体育的产生与发展

(一) 体育的产生

体育是随着人类的产生而产生和形成的,有着悠久的历史。体育作为人类有目的、有意识的一种社会活动,是为了适应社会的需要和人本身生理和心理的需要而产生的。

(二) 体育的发展

体育是随着社会的发展而发展的。原始社会是人类社会的初级阶段,也是体育的萌发时期。体育在这一时期的主要特征为:平等性、非独立性和直接功利性,是一种生活技能的教育。随着社会生产力的提高,剩余产品的出现,产生了奴隶社会。奴隶制的产生给社会带来的一个重大变化,就是产生了学校。这时,教育(包括体育)才从生产劳动和社会生活的其他领域中分离出来,使一部分人脱离生产劳动而专门从事教育和体育活动。国家的出现,使得教育成了统治阶级培养人才的工具,体育是教育的重要内容。我国西周实施礼、乐、御、射、书、数的“六艺”教育,其中射、御就是以体育为主的教育内容。欧洲中世纪封建主对其弟子进行“骑士七技”教育,即骑马、游泳、投枪、击剑、行猎、下棋、吟诗,其中体育占有相当大的比重。随着社会的进一步发展,体育与教育、军事、医疗卫生、艺术、文化娱乐、宗教活动等相互作用,形成独立的体系。同时,也促进了体育的发展。

现代体育产生于18世纪60年代,英国的产业革命促进了生产力的发展和飞跃,同时也大大促进了体育的发展,体育自身形成了科学体系。随着科学技术和生产力的发展,机器代替了人们的体力劳动,同时也带来了因劳动不足而产生的各种“文明病”,大大影响了人类的健康。为了克服这种现象,各国政府采取了相应的措施,如英国兴起户外运动,其内容丰富多彩,有保龄球、橄榄球、足球、游泳、高尔夫



球、滑冰、滑雪等;德国、瑞典兴起了杨氏、林氏体操运动。这些都为现代体育奠定了基石。同时,文艺复兴运动、现代奥林匹克运动也为现代体育的产生和发展提供了重要的理论和实践基础。

现代体育的形成与发展至今已走过了一百多年的历史,其具体表现是:

第一,体育进一步国际化。1898年现代奥林匹克运动会的奠基人顾拜旦提出“体育运动国际化”的主张。1896年第一届现代奥林匹克运动会只有13个国家和地区参加,但到2008年第二十九届北京奥运会达到了204个国家和地区。今天通讯与信息系统的发展,缩小了地球空间,物质越来越丰富,改变了世人的观念,交通的快捷又促进了国与国之间、国家与地区之间的体育交往。国际性体育学术研讨会的频繁举办等都证明了这一点。

第二,体育进一步社会化。物质生活条件的改善,人们生活水平不断提高,闲余时间的增多,人们“自我完善”意识的增强,将导致体育人口的增多。更多的人意识到,没有体育的生活是不充实的生活,它将遍及社会的各个角落,可以说,体育将“无处不在”。

第三,体育更加科学化。今天的体育与生物、心理、社会三大目标并重,新的科学技术和理论的产生,为体育的发展插上了翅膀。场地设备的更新和教学方法的改进,为体育的教学和训练效率提高提供了保证。电脑进入运动场,将会使比赛更加公正合理。新型健身器械的发明和使用,亦会使身体锻炼更加有效。不断发展的体育科学理论,为体育的发展保驾护航。

第四,体育手段和内容多样化。社会生活与科学发展的多维化,必将导致体育手段和内容多样化,而这种多样化也正符合人们的观念、生活方式和兴趣爱好等多样化发展的趋势。奥林匹克运动会的正式比赛项目和表演项目日趋增多,体育教学手段和内容也有了更大的灵活性,身体锻炼和娱乐活动的形式及内容愈来愈丰富多彩。

第五,体育终身化。体育在社会生活中“无处不在”、“无时不有”,生命在于运动,“健全的精神富于健全的身体”,“活到老,学到老,锻炼身体到老”。当今社会,体育场馆如雨后春笋般突起,人们花钱去体育场馆锻炼成为时尚。健康快乐的人生离不开终身体育。

二、体育的主要功能

体育是社会发展与人类文明进步的一个标志,体育事业发展水平是一个国家综合国力和社会文明程度的重要体现。经济越发展,社会越进步,人们强身健体的意识就越强烈,体育的地位就越重要,作用就越显著。随着社会的不断进步,人类需求层次的提高,体育特殊功能和派生功能不断被认识、被深化。

(一)体育的独特功能

体育的独特功能是指体育所独有的本质功能,是区别于其他社会现象和事物对人和人类社会所产生的功能根本点,并且具有独特性和其他事物不可替代性的基本特征。体育的独特功能主要表现在以下几个方面:

1. 增强体质,强国健体
2. 培养人们勇敢顽强、克服困难、超越自我的意志品质
3. 培养人们竞争、团结、协作的社会意识
4. 丰富个人和社会的文化生活,提高人们的生活质量
5. 为社会提供和构建公平、公开、公正的价值体系和价值标准

(二)体育的派生功能

1. 体育的交流功能

在体育运动过程中,能增强人与人之间的交流和交往,是促进人们的友谊和增强团结的重要手

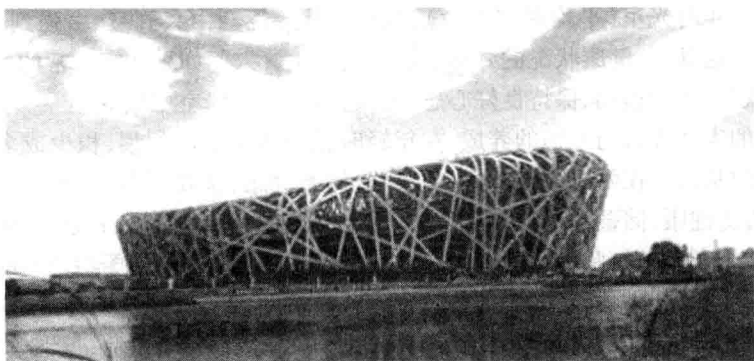


段。国际间的体育交往,还能够促进国家与国家之间,不同民族之间的相互了解和相互信任,有利于人类社会的和平与发展。

2. 体育的经济功能

体育的经济功能是近期被认识和开发的社会功能,它是由体育与经济的互相促进作用所决定的。伴随体育社会化、娱乐化和终身化程度的不断提高。为满足体育人口不断扩大的需要,各种运动器材、体育场地设施、体育用品的生产、建设和供应乃至体育健身、体育娱乐和体育旅游业都在迅速发展,并有可能在国民经济中逐渐形成一个庞大的体育产业。

竞技体育和商品经济的联系更为密切。一场精彩的体育比赛可以吸引成千上万的观众,并直接获取丰厚的门票收入。



“鸟巢”

举办一些大型运动会如奥运会、世界杯赛和世界锦标赛等,可以带动一个国家的经济发展。从1984年洛杉矶奥运会开始,举办大型运动会不再是赔钱的买卖而是可以给一个国家带来巨大的商机。举办大型运动会,除了可以从门票、电视转播权、发行邮票、纪念币、彩票、收纳广告费、印刷宣传品等方面直接获得收入外,还可带动旅游业、商业、交通、电信和新闻出版等行业的发展,从中得到相当可观的经济效益。2008年北京奥运会直接经济效益超过了20亿美元(盈余1600万美元以上),而间接收益就不仅仅只是经济数字了。奥运带给中国的间接影响总结为经济增长。在奥运筹备期间,北京GDP增长了1%左右,但在奥运会后,奥运对北京的影响仍然通过奥运形成的各种资产进一步推动北京的经济的发展。

3. 体育的教育功能

体育问世以来,人们最先看到的是体育能够帮助人强身健体,并将体育归纳为学校教育的重要内容,为培养全面发展的人才服务。

体育在学校教育中的多功能性其他学科所不具备的,因此,体育在学校教育中占有不可替代的作用。培养与教育学生在未来担任社会角色所必备的体育素养,以适应未来社会工作和生活的需要,这是体育在学校发挥教育作用的主要使命,同时,对受教育者还进行思想政治、道德观念、意志品质和自身发展的多方面教育。可见,体育在培养人们健康、合理的生活方式,集体主义精神,爱国主义精神,吃苦耐劳,顽强拼搏精神等方面有着重要作用。

4. 体育的娱乐功能

体育的娱乐功能较早地被人类认识和利用。“娱乐身心”恰当地说明了体育的娱乐功能。

5. 体育的军事功能

体育军事功能的存在,主要源于战争和训练士兵的需要。冷兵器时代的军事训练,某种程度上可以说就是体育锻炼,为了取得战争的胜利,必须进行跑、跳、投掷、摔跤、搏斗等训练,那时,体育的





军事功能尤为突出。

此外,体育还具有政治功能、对外交往功能、科学研究功能等多种派生功能。体育的派生功能和体育的独特功能一样,在人类发展和社会进步中起着重要的作用,同时也促进了体育运动本身在人类社会中的不断发展。

第二节 健康概述

有言道:金子可以“千金散尽还复来”,而健康却是“一江春水向东流”。

在人类历史长河中,健康,从古至今都是人们最为关注的重要问题。一个人从出生、生长发育、成年到衰弱的七十年时光里(平均期望寿命),生命的轨迹逐渐由兴到衰、由强到弱,这是人类不可抗拒的自然规律。这其中,健康状况的好坏影响人的一生。人们如果能在日常的生活中养成健康的生活方式,合理饮食、适当运动、保持良好心态,健康长寿绝不是“空中楼阁”。

一个人健康的生活方式与习惯的养成,在年轻时就应该从点滴积累,积少成多。这是构筑人的一生健康和幸福的基石。在西方,白领是透支金钱,储蓄健康,贷款买车,旅游保健;而在中国,许多白领正相反,是透支健康,储蓄金钱,耗竭生命。透支健康就意味着透支生命,意味着提前死亡!人们的健康观念,在今天科学如此发达的时代,实在应该进行反省、及早给予纠正与改变。进入高速发展的现代社会,在文明和谐的国度里,人们理应享受健康的生活带来的无穷乐趣,应该更注重追求生活的质量、健康的地位与价值,更深刻地感受到生命的可贵,进而珍惜生命,重视健康。

健康、长寿、智慧永远都是人类最美好的愿望与追求!

一、现代健康观

(一)健康的定义

何谓健康?亘古至今,人们对健康有不同的解释。以往,由于受传统观念和世俗文化的影响,往往将健康单纯理解为“无病、无残、无伤”。早在古希腊时代,医生就相信健康是身体的完全平衡。我国《辞海》中,将健康定义为“人体各器官系统发育良好,功能正常,体质健壮,精力充沛,并且具有劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来测量”。在美国也有类似的叙述,健康专家贝克尔认为,健康是“一个有机体或有机体的部分处于安宁状态,它的特征是机体有正常的功能以及没有疾病”。健康是指一个人在肉体、精神和社会等方面都处于良好的状态,它包含了身体的健康和心理的健康。

然而,随着社会的发展和科学技术的进步,人们完全突破了原先的思维模式,对健康的概念有了新的认识。世界卫生组织(World Health Organization, WHO)提出:健康的概念,不仅仅是指没有疾病,而且还包括了良好的心理状态和社会适应能力。通俗地讲,一个人的健康,应是拥有宽阔的胸怀,养成一种活泼、热情、开朗、合群的性格;健康应是有规律的生活和合理的饮食习惯,并选择最适合自己的身体的锻炼方法;健康应是有调节身心不向任何压力低头的意志,正确对待疾病的态度等。由此可见,对健康的评价不仅基于医学生物学的范畴,而且扩大到心理学和社会学的领域。

上述三个方面的有机结合,可构成人的生命质量。在人的生命这个三维立方体中,身体、心理和社会三种属性的面积越大,则生命立方体的体积越大,在自然和社会中所占的位置也越高,与社会的接触面也越大,显示出该个体的生命质量也越高。反之,如果这三种属性的面积过小,则个体与社会的接触面也越小,生命质量就越低。许多健康者的经验告诉我们,生命体的质量越高,则健康长寿的可能性就越大。相反,个体如果心理压抑和自我封闭,则极易产生疾病,缩短寿命。这也说明,一个



人只有从生物、心理和社会三个方面着手,才能有效地保证其健康幸福的生活,并提高生命的质量。

美国学者奥林斯提出了一种三维健康模式,强调从生物、心理和社会三个方面来评价人的生命状态。每个方面均包含着健康和疾病两极,由此得出关于人的健康状况的三维表象。根据这种表象所确定的方案,可以大致区分出普通人的8种健康模型(见表1-2-1)。

表 1-2-1 8 种健康三维模型

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

图注:表 1-2-1 选自沃林斯基, F. D.《健康社会学》,1992 年。

(二)健康的标准

自“三维”健康观提出后,改变了过去的唯生物医学含义,已使人们对健康的认识拓宽到生理和科技进步,人们对健康认识有了新发展。健康的内涵涉及体力、体能、形态、卫生、保健、精神、人格和适应环境。由此可见,健康不仅是生理概念,同时又是心理概念、社会概念和道德概念。

健康是人的基本权利,是一个人步入成功的基础,它日益成为社会发展和进步的重要标志;健康是生活质量的基础,是人类自我觉醒的重要方面;健康是生命存在的最佳状态,健康有着丰富深邃的内涵。人体的健康状况,取决于元气的盛衰。元气充沛,则后天诸气得以资助,从而脏腑协调,身心健康;当先天禀赋不足或后天因素损及元气时,诸气失助而衰败,从而导致一系列的疾病发生。那么检查人体健康的标准有哪些呢?

1. “五快三良好”检查标准

世界卫生组织就人体健康问题提出了几项既易记忆、又易理解的新标准,这几项标准包含了人体生理健康标志和心理精神健康标志,即“五快三良好”标准。

“五快”指生理健康。

一是吃得快:指胃口好、不挑食、吃得迅速,表明内脏功能正常;

二是便得快:指上卫生间时能很快排通大小便,表明肠胃功能良好;

三是睡得快:指上床即能熟睡、深睡,醒来时精神饱满、头脑清晰,表明中枢神经系统的兴奋抑制功能协调,且内脏不受任何病理信息的干扰;

四是说得快:指语言表达准确、清晰流利,表明思维清楚而敏捷、反应良好,心肝功能正常;

五是走得快:指行动自如,且转动敏捷,因为人的疾病和衰弱往往从下肢开始。

“三良好”指心理健康。

一是良好的个性:指性格温和,意志坚强,感情丰富,胸怀坦荡,心境达观,不为烦恼、痛苦、伤感所左右;

二是良好的处事能力:指沉浮自如,客观观察问题,具有自我控制能力而能适应复杂的社会环



境,对事物的变迁保持良好的情绪,常有知足感;

三是良好的人际关系:指待人宽和,不过分计较小事,能助人为乐、与人为善。

2. 心理健康标准

心理专家指出,人的心理承受力就像一根弹簧,压得过紧,释放时就显得怪异;而压得过久,弹簧就不能正常复位。压力已成为中国都市精英白领心理疾病的最大祸根,尤其是随着外部压力的加大而增强的情绪波动。调查资料显示,目前白领族最期望的休闲方式是和家人相处、和朋友聚会、读书看报、喝茶聊天和健身。

(1) 心理现象概述

人的心理现象主要包括心理过程和个性心理特征。心理过程由认识过程、情感过程和意志过程组成。认识过程是人们在实践活动过程中,通过感觉、知觉、记忆、想象和思维实现着对客观事物的由浅入深、由现象到本质的认识。情感过程是人们依据外界事物在实践活动中的意义和作用,引起对它的兴趣而产生一定情感的心理现象。而意志过程,是在一定的情感抉择中那种下定决心和准备付出时克服困难的心理活动。个性心理特征,是指表现在心理过程之中的个人比较稳定的心理特点,主要包括:兴趣、能力、性格和气质等。

从前辈留给我们的经验看来,一个人只有具备了良好的心理素质,具备了良好的心理状态,才能做到宠辱不惊,临危不惧,富贵不淫,威武不屈,七情六欲五志调和,才能真正健康长寿。

(2) 生活压力对心理现象的影响

现代社会快节奏的生活方式,产生因工作、学习、生活不同的层面而出现的焦虑、紧张、忧郁、悲伤和愤怒等情绪,越来越多地困惑着白领及年青群体,它不仅仅只让人的心理出现问题,同样影响到人体生理健康并对人体造成不同程度的伤害,它带来的压力状态很少有合适地对抗应激反应,因此,机体就会始终处于高能量状态无处释放,这些能量可能在体内寻找突破口,造成对健康的严重损害。

(3) 心理健康评价标准

随着世界性精神疾病发病率不断上升,为了教育和引导公众主动关注心理健康,美国心理学家马斯洛和米特尔曼提出了十条心理健康的评价标准:

- ①有足够的安全感;
- ②能充分地了解自己,并能对自己的能力作出适应的评价;
- ③生活、理想切合实际;
- ④不脱离周围现实环境;
- ⑤能保持人格的完整与和谐;
- ⑥善于从经验中学习;
- ⑦能保持良好的人际关系;
- ⑧能适度地发泄情绪和控制情绪;
- ⑨在符合集体要求的前提下,能有限度地发挥个性;
- ⑩在不违背社会规范的前提下,能恰当地满足个人需求。

二、影响健康的因素

影响健康的因素归纳起来可分为:环境因素、生物学因素、行为和生活方式因素及卫生保健服务因素。



(一) 环境

1. 自然环境

自然环境是人类赖以生存的物质基础。环境污染对健康的危害具有机制复杂、效应慢、周期长、范围大、后果严重的特点。当前属于全球性环境问题有:温室效应;氟、汞、硫、氮氧化物过量排放造成的酸雨;氟利昂造成的臭氧层空洞和放射性污染。治理与环境保护是全人类面临的重大问题。

2. 社会环境

社会环境包括政治、经济、文化、教育等多种因素。不良社会环境直接或间接地危害人们的健康。政治制度对健康至关重要;经济是社会进步和社会生活的基础,社会经济状况与人民健康水平成正比,文化是社会的上层建筑,人群的文化水平与人群的健康水平之间存在着正相关的关系,受教育程度和文化素养决定着人们的健康观和健康价值观。不良的行为和生活方式与较低的教育程度密切相关。

(二) 生物学因素

把引起传染性疾病和感染性疾病的病原微生物和导致遗传性疾病、伤残与障碍等遗传和非遗传的内在缺陷,归类为生物学致病因子。目前虽然人类疾病谱和死因顺位的变化,把关注健康问题的目光引向了“生活方式病”和行为致病因子,但生物因子对健康的危害依然存在,而且不断地出现新问题。

世界卫生组织最近发表报告警告说:“艾滋病、结核病、淋巴腺鼠疫和黄热病等新出现的或卷土重来的传染病,对人类健康的威胁正在上升。而且病原微生物的抗药性已成为全球性问题,一些轻微的感染有时都很难找到有效的治愈方法。”据世界卫生组织估计,全世界已有艾滋病病毒感染者4000万人左右,全世界每年各种传染病患者有6亿人。一些新的病原微生物已被确认,如引起出血性结肠炎的O157H7型大肠杆菌、与溃疡病有直接关系的螺旋杆菌、导致淋巴腺癌的非洲淋巴细胞瘤病毒等。可见,我们对病原微生物的危害仍不可忽视。

由生殖细胞或遗传物质突变所引起的疾病称为遗传病。由非遗传而出生时伴有的缺陷所引起的疾病称为先天性疾病,如母亲感染风疹病毒造成的胎儿患先天性心脏病。目前已知遗传性、先天性疾病有4000种以上。我国新生儿的出生缺陷率为1.307%,即每年有30万至40万缺陷儿出生,其中70%~80%由遗传因素所致。遗传因素在影响人类健康的同时,常与环境因素、行为因素共同作用、相互制约。如精神分裂症的发病,遗传因素占2/3,环境因素占1/3。许多遗传病并未表现出临床症状,便成为异常基因库,会对人类健康产生更大的影响。

(三) 行为和生活方式

生活方式是人们在日常生活中所遵循的各种行为习惯,包括饮食、起居、娱乐方式和参与社会活动等。1992年世界卫生组织宣布,个人健康和寿命15%取决于遗传,10%取决于社会安定,8%取决于医疗条件,7%取决于气候,60%取决于自己。可见,健康和生命掌握在自己手中,生活方式关系到一生的健康。行为和生活方式致病因素有以下几个方面。

1. 吸烟

吸烟是目前危害人类健康最严重的不良行为因素之一。吸烟对健康的主要危害有五个方面:

一是吸烟是多种疾病的独立致病因素。吸烟者容易患肺癌和唇、舌、口腔、喉、食道和膀胱等多种癌症,以及慢性阻塞性肺病、冠心病、溃疡病等一系列吸烟相关疾病。

二是吸烟者污染环境。吸烟者使不吸烟者被动吸烟,遭受被动吸烟的危害性不亚于主动吸烟。

三是危害身体。从烟草中分离出的有害物质对人体造成多面的危害,如血氧含量降低、血压升高、免疫机能下降、性功能障碍。



四是增加意外恶性事故发生。有许多火灾是由吸烟引起的。

五是吸烟会造成医疗负担和缺勤误工,由此会带来巨大的经济损失。

2. 不良饮食习惯和不合理膳食

饮食是最重要、最普通的一种行为,但有相当一部分大学生缺乏科学的饮食方法。如:无节制的饮食方式,暴饮暴食或忍饥挨饿,盲目节食、偏食、不卫生的“共餐”等等,都会给大学生的身体带来危害。心脑血管病、高血压、糖尿病、各种癌症及其他胃肠疾病和肝脏疾病,都与不良饮食习惯和不合理膳食有关,可统称为“与饮食有关的非传染性疾病”。随着社会经济的发展,出现了以高脂肪、高糖、高能量为特征的“三高膳食结构”。这种膳食结构造成体重超重、肥胖、血压高、胆固醇高,也是心血管病的危险因素。肿瘤的发生与膳食的结构也直接相关。

3. 体力活动不足

学生随着年龄的增长,对体育运动的兴趣逐步减弱,这是一个普遍性的问题,女生缺乏体育兴趣的现象尤其突出。

三、健康的生活方式

(一)生活方式的定义

生活方式是指人生活活动的总和,包括生活态度、生活水平和生活惯常行为。

(二)倡导健康的生活方式

人们为了获得健康的身体,必须有适当的措施,主动、积极地去实行,并持之以恒,这些措施主要是做到以下几点:

一是生活要有规律。一个人的饮食起居、起床、睡觉、工作、休息等都应该有个时间观念,大体上天天如此,这就叫生活有规律,医学上叫“生物钟”,一般不要打乱它。

二是有足够的活动量。在运动量足够时,由于呼吸了大量的新鲜空气,可以促进肌肉生长、血液循环、增进食欲,也有助于人体对食物中营养素的吸收与利用,增进新陈代谢。

三要有乐观的精神、平和的心态。乐观的精神与平和的心态是心理健康的标志。心理健康可延缓衰老,增强免疫力。常言道:笑一笑,十年少,愁一愁,白了头,这就说明了愁的害处。避免生气的方法有这么几个:躲避、转移、释放、升华、控制和“忍耐”。遇到烦心事,不妨试试,这样就能做到退一步“海阔天空”,忍一忍“息事宁人”。

四要平衡饮食。适量和平衡的膳食,以提供人体所需的能量,生长新的组织,修补损伤组织并维持人体良好的工作状态。要注意营养适当,要讲究平衡,最好做到不挑食,天上飞的,地上跑的,水里游的、地里长的,山里捡的都能吃。并不是吃得越好越健康,因大鱼大肉是酸性物质,人体需要蔬菜水果这样的弱碱物品,酸碱中和,必须荤素搭配,才能做到饮食平衡。营养过量是富贵病的祸根。

五要喝酒适量。不要喝得酩酊大醉。适量喝酒可以促进血液循环。

六要注意保持个人卫生与环境卫生,穿着舒适。良好的个人卫生与环境卫生是健康的基础,可使人心情愉悦。

第三节 体重控制与饮食

一、体重控制的概念

体重控制,就是管理好自己的体重,通过饮食的调节,生活习惯的改变,合理的运动,朋友及家人



的支持等达到健康体重的目的,这些也是体重控制成功的关键。运动方面主要通过适合各个情况制定出来的个性化运动计划,并按部就班地执行,同时运动计划切实可行;饮食的控制,饮食的控制不是绝食,实际上是了解自己一天应该获得多少热量,然后合理安排饮食,以获得一个均衡的营养摄入。

二、历史和现在

从人类开始关注体重问题到现今经历了数次革命,而现今欧美等国家正处于第三次革命,这就是风行欧美的“体重控制”,体重控制强调的是一种健康的生活理念,这种理念注重均衡饮食和合理运动的结合、行为方式的调整以及亲友的支持和鼓励作用。到现在为止全世界不仅有上亿人通过体重管理尝试到健康瘦身的好处,成千上万的形体肥胖从体重控制的计划中获得了健康的体魄和更加精彩的生活。

三、饮食控制的方法

首先是限制饮食,通过限制饮食既要达到减肥目的,又要保证儿童的正常生长发育。因此,开始时不可操之过急,使体重骤减,只要求控制体重增长,使其体重下降至超过该身长计算的平均标准体重的10%即可,不需要严格控制饮食,热量控制的一般原则为:幼儿按 $60\text{kcal}/(\text{kg}\cdot\text{d})$,中小学儿童按肥胖程度给予 $80\text{kcal}/(\text{kg}\cdot\text{d})$,超重100%者应给予 $50\text{kcal}/(\text{kg}\cdot\text{d})$,可每周选1~2天以菜汤、水果或1200ml牛奶代替主食。营养成分:蛋白质占20%,碳水化合物占55%,脂肪占25%。多吃杂粮、鱼类、蔬菜和豆制品,其次为家禽和瘦肉类。土豆、山芋、甜食材料及糖果尽量不吃。重症肥胖儿童可按理想体重的热量减少30%或更多,饮食以高蛋白、低碳水化合物及低脂肪为宜,动物脂肪不宜超过脂肪总量的1/3,并供给一般需要量的维生素和矿物质。为满足小儿食欲,消除饥饿感,可进食热量小且体积大的食物如蔬菜及瓜果等,宜限制吃零食和甜食及高热量的食物如巧克力等。

第四节 体育运动对健康的影响

一、适量运动对健康的影响

适量运动是指运动者根据个人的身体状况、场地、器材和气候条件,选择适合的运动项目,使运动负荷不超过人体的承受能力。即运动过程中的运动强度、持续时间和运动频率适宜,运动时的心率范围控制在120~150次/分钟之间;机体无不良反应,运动后略觉疲劳,恢复速度快;情绪和食欲良好,睡眠质量高,醒后感觉精力充沛。

(一) 适量运动对人体生理机能的影响

1. 对运动系统的影响

人体的运动是由运动系统实现的。运动系统由206块骨骼、600多块肌肉以及关节等构成。适量运动可以使运动系统产生良好的适应性变化。

体育运动时,肌肉工作加强,血液供应增加,蛋白质等营养物质的吸收与储存能力增强,肌纤维增粗,因而肌肉逐渐变得更加粗壮、结实,肌肉力量增强,神经系统对肌肉的控制能力增强,肌肉的反应速度、准确性和协调性都有明显提高。

身体适量运动可以改变骨的结构,促进青少年长高。通过身体运动,改善骨骼的血液供应,增强新陈代谢,刺激骨骼生长,使其不断骨化。同时身体运动的各种动作对骨骼的生长也有一种良好的刺激作用,可以促进激素分泌,对儿童、少年身高的增长也有促进作用。体育运动还可影响内分泌系统,促进磷与钙的吸收,增加制造骨骼原料的供应,有利于骨骼的发育成长。例如网球、投掷和击剑