



高级中学试用课本

体育与健康

第2册

吉林教育出版社

TIYU YU JIAN KANG

(吉)新登字 02 号

高级中学课本(试用)体育第二册

王香久 主编

责任编辑:刘 燕

封面设计:王 康

吉 林 教 育 出 版 社 出 版 787×1092 毫米 16 开本 8 印张 1 插页 146 000 字
吉 林 出 版 集 团 教 材 中 心 重 印 1996 年 5 月第 1 版 2004 年 6 月第 9 次印刷
吉 林 省 新 华 书 店 发 行 印数:1-18 400 定价:4.59 元
长 春 市 第 九 印 刷 有 限 公 司 印 装 ISBN 7-5383-2896-3/C·2578

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与书店联系调换

顾 问：梁植文、张茵、常家忠、张翼健

主 编：王香久

副 主 编：李丽鸣、黄勇男、王 强

编写人员：王 强、王永和、吴锡信、杨永田、王香久

熊为民、沈殿国、刘景星、阎玉华、魏成礼

黄勇男、李丽鸣、张文福、王文江、潘永兴

绘 图：王园园

审 定：吉林省教委中小学教材审定委员会

说 明

吉林省中学《体育试用课本》，已经原国家教委中小学教材审定委员会体育学科教材审查委员会审查，同意作为试验教材进行试验。

这套《体育试用课本》共计六册，初、高中每学年一册。

《体育与健康试用课本》是依据九年制义务教育《全日制中学体育与健康教学大纲》（试用）所规定的体育与健康基础知识、发展身体素质练习、体育基本技术和技能技巧等教材内容进行了相应修改，适当增加了一些选学项目。

根据体育教学的规律和特点，为了全面实施素质教育和便于学生学习，便于教师结合实际更好地安排教学，这套《课本》是按项编写的，并分别列出了本年级各项教材主要学习内容，完成技术动作的要领、要求和练习方法，以利于学生更好地完成《大纲》中规定的各项学习任务；促进《中学生体育合格标准》的贯彻实施。

我们在编写中力求使《课本》结构合理，内容安排切合实际，并体现本省特点。

希望全省教师和专家提出批评意见。

吉林省教育学院

2000年12月

体育课须知

- 一、不迟到，不早退，不无故缺课，因事因病不能上课时，向任课老师请假。
- 二、上课预铃响后，到指定的地点站队，做到快、静、齐。
- 三、上课时穿运动服或轻便服装，穿胶鞋，不带钢笔、小刀等硬物。
- 四、上课认真，刻苦操练，努力完成学习任务。
- 五、遵守课堂纪律，听从指挥，注意安全，不能随意做其它动作和换场地或移动器材。
- 六、爱护场地、设备。上课前后协助老师布置和收放器材。
- 七、要认真完成课外练习。

目 录

体育与健康基础知识

一、运动处方与身体锻炼方法	(1)
二、中长跑后出现晕厥的原因与预防*	(5)
三、养成良好用脑卫生习惯	(6)
四、良好的情绪有利健康*	(8)
五、运动后的饮水	(10)
六、运动创伤的发生原因与预防措施	(12)
七、养生方法*	(14)
八、树立现代健康观*	(16)

体 育 实 践

一、发展各项身体素质*	(18)
(一) 发展一般力量素质	(18)
(二) 发展一般速度素质	(21)
(三) 发展一般耐力素质	(21)
(四) 发展灵敏、柔韧素质	(22)
二、田 径	(24)
(一) 跑	(24)
(二) 跳跃	(31)
(三) 投掷	(38)
三、体 操	(41)
(一) 基本体操	(41)
(二) 技巧	(52)
(三) 单杠	(58)

(四) 双杠.....	(61)
四、球 类 (必选一项)	(65)
(一) 篮球.....	(65)
(二) 排球.....	(70)
(三) 足球.....	(74)
五、韵律体操和舞蹈	(80)
(一) 基本步法和舞步.....	(80)
(二) 基本舞步组合.....	(82)
(三) 藤圈操的基本动作*	(83)
(四) 集体舞.....	(89)
六、民族传统体育	(94)
(一) 青年拳单练.....	(94)
(二) 剑术*	(99)
(三) 女子防身术*	(104)
七、游 泳*	(108)
侧泳.....	(108)
八、冰雪运动.....	(112)
(一) 冰雪游戏	(112)
(二) 速度滑冰*	(114)

体育课成绩考核

一、体育课各部分考核内容及比重.....	(116)
二、运动能力、身体素质及运动技能考核项目.....	(116)
三、体育课成绩评分表.....	(117)

注：带（*）符号为选学项目。

体育与健康基础知识

一、运动处方与身体锻炼方法*

运动处方的产生，就其运动健身和治疗疾病等方面的材料来看，在我国可以追溯到几千年以前，不过不叫运动处方而已。就其运动处方的现代定义，是随着现代体育医疗，康复医学的发展，在国内外经过多年的探索研究逐渐形成的。运动处方的命名研究及应用在国际上约近 30 年的历史，而近 15 年来随着科学技术的发展在国内外有了进一步的发展，尤其在我国近十年来利用保健运动及中西医结合的治疗方针发展很快，已经形成了具有中国特色的运动处方新学科。运动处方不仅是医学领域的，也是体育领域里的新兴学科，目前还不很完备，还需要在工作实践中不断的探索研究逐步完善，使其更加向科学化、社会化发展。

(一) 运动处方的概念及其应用

生命在于运动已被人们所熟知，运动处方是用来指导人们通过运动的方法手段，来预防和治疗人们的疾病和提高其健康水平，改善人体机能的一种特殊的处方形式。

运动处方是根据使用对象，针对个人的不同情况，所要达到的目的要求，“对症下药”安排运动剂量、运动方法、手段等。所谓运动处方，就必然有其运动的特定“药物、剂量、用法”等，它是就其运动的内容、强度、密度、幅度以及要求、注意事项等等，使得运动处方达到：个别化、定量化、具体化。

目前我国有些城市的某些医院，已开设有运动处方门诊部。经过对病人的诊断，开运动处方，使病人有计划地科学地进行身体锻炼，治愈疾病和防止伤病事故的发生。使花费有限的力量和时间，获得良好的运动效果。深受人们的欢迎。

(二) 运动处方的分类

目前制订运动处方，根据对象要求的不同，大体可分为三种类型。

第一类 预防性运动处方。

这类运动处方主要是：以一般身体健康者和少年儿童为对象的，是以增强健康水平，促进身体和机能全面均衡的发展为目的。以多方面的锻炼方法发展体能，促进运动器官和内脏器官的均衡发展，全面增强体质为主要内容。运动的强度、密

度、量度多属于中上等的运动特点。

第二类 治疗性运动处方

这类运动处方主要针对不同年龄的病人为对象的,但多数是属于慢性病患者。通过运动处方锻炼身体促进病患者恢复其机能功能和发展代偿功能,加速病患者痊愈早日恢复健康。多采用对病变部位针对性较强的锻炼方法,直接影响病变部位器官机能恢复的运动特点来制定运动处方。

第三类 竞技性运动处方

它主要是以参加某个体育项目的青少年运动员及其专业性的运动员为主要对象的。通过对其各类运动员的机能测定,系统的诊断来安排科学训练的运动处方(控制性的训练计划)。使在科学理论的指导下达到训练科学化、系统化、打好扎实的运动技术和素质基础,以获得较高的运动技能和运动成绩。运动处方多采用全面提高身体素质和专项素质相结合的训练内容,科学地安排由训练控制指标向训练现实竞技指标、转化的流程科学化。

无论哪种类型的运动处方,应遵守的基本原理是共同的。如针对性、实效性、可接受性及运动卫生等。

(三) 制定运动处方应遵循的基本原则

在制定运动处方时,除了应遵循我们熟悉的一般训练原则外(全面性、系统性、循序渐进性、可接受性等),根据运动处方自身的特点,还应注意贯彻以下三个原则。

1. 超负荷原则:从运动生理学得知,人体机能能力的增长,与人体运动各项练习的强度有着密切的关系。要使机体机能的提高,以达到增强抵抗能力,预防疾病和治疗疾病的目的,身体训练必须承受适度的负荷量,所谓超负荷,因各人的身体情况不同,不能采用一种固定不变的标准。根据锻炼的阶段性来安排负荷量和强度,并使之逐渐有所增加。超越原来的负荷使人体机能能力逐渐提高,增强抵抗疾病的能力,才能更好的达到预期的目的。

2. 渐进抗阻原则:此原则是在人体进行负荷练习时,必须定期的增加受训练者的机体肌肉对抗的阻力。即在运动锻炼时机能所完成的最大负荷的重复次数。如在力量练习时,深蹲 50 公斤的杠铃能够连续完成 10 次。经过超负荷的练习后,50 公斤的杠铃能够连续完成深蹲 12 次时,则增加杠铃的重量。使训练者深蹲杠铃的次数回到 8—10 次的重复次数中去。其训练的理论基础是:在负重练习的过程中由于肌肉用力的超负荷而使力量增加,力量增加之后最初的负荷已不再是超负荷了。必须增加而达到超负荷的水平,促进力量的不断增强,进行渐进抗阻的训练以求达到最佳的锻炼效果。

3. 安排练习程序的原则:在制定运动处方时必须根据安排练习程序的原则,针对练习者所要达到的目的,本着要练习的主要器官系统或某个系统的主要部分

安排练习程序。主要看练习者的重点是练那些或某个器官系统。重点是循环系统？消化系统？呼吸系统？或运动肌肉系统等。如是为了增加肌肉的练习为目的，那么所有的练习程序均应从大肌肉群练习开始，然后再练习小肌肉群。根据这一原则，臂部、腿部应是最先开始的部位。在编排练习程序时还应遵守循环练习的要求，以避免只发展某块肌肉而忽略了发展大群肌肉。

(四) 运动处方的内容

运动处方的内容，包括锻炼的项目、运动负荷、方法、时间、次数及注意事项等。

锻炼的目的因人而异。有人是为了健康；有人是为了防治疾病；有人是为了业余娱乐消遣，达到放松的目的。根据各人锻炼目的，以及场地设备和时间选择项目，其中慢跑、步行是最理想的运动。此外，也可进行爬山、游泳、自行车、跳绳、上下楼梯、各种徒手体操、医疗体操、矫正体操等项目的锻炼。

运动强度是制订和执行运动处方的关键，它对运动效果和安全有直接的影响。为获得最佳锻炼效果，运动强度应能使摄氧量达到一定水平，并能得到不断增强。一般来说，正常的青少年和体质好的人可进行大强度（和中、小强度相结合）的锻炼；中老年人和体弱者或心脏功能较差者可进行小强度锻炼。运动强度是否适宜可测心率，心率反应是掌握运动强度的尺度，测定心率最易行的方法是测定脉搏的次数。心率与年龄、体力、锻炼项目、气候等有关，每个人的差别较大，应因人而异，个别对待。为求简便起见，对一般慢性病患者还可按下列公式计算：

运动时最高心率（次/分）=170-年龄

运动频率（即次数）要坚持每天有规律的运动。每周的运动频率一般可以隔天进行一次，每周三次，随着体力的增加，可以增加次数，也可以不增加次数而增加每次的强度，运动负荷大小，间隔时间长短，都应从实际出发，因人而异。

(五) 几种常见病的运动处方

1. 神经衰弱

(1) 形成：神经衰弱是大脑皮层机能暂时失调的一种神经官能症，不属器质性损伤。发病原因常因精神负担过重，生活制度不规律，过度紧张，疲劳等有关；也和一个人的意志品质、性格、精神状态等内在因素有一定的联系。缺乏体育运动或体力劳动的脑力劳动者，更易患此病。大学生由于学习任务重，用脑过度，少数人因不注意脑力活动的劳逸结合，缺乏有规律的生活节奏，长期处于精神高度紧张，思想负担重的状态，使大脑皮层的兴奋过程大于抑制过程，两者之间相互转化失调，所以神经衰弱便成为大学生中的常见病与多发病之一。

(2) 症状：神经衰弱的症状主要是头晕、头痛、失眠、多梦、精神不振、注意力分散、记忆力减退、情绪不稳、易躁，有些人还会出现多汗、耳鸣、心慌、气

急等症状。

(3) 体育疗法：神经衰弱患者的体育疗法应多样化，动作要柔和简单，运动负荷必须适宜，精神和体力的负担都不要过大。同时还应根据不同的症状选用不同的方法。如对精神萎靡、性情孤僻、不爱动的患者，宜多做提高情绪、生动活泼的游戏性或竞赛性的体育活动，而对容易激动、体质较差的患者，可用柔和或平稳的内容和方法。

神经衰弱患者对体育疗法应建立信心，并应长期坚持，但要防止过度疲劳。此外，应与休息、文娱结合，保证睡眠，保持愉快的心情，合理安排生活。

因神经衰弱或一时性的情绪紊乱（如临近考试，开夜车……）而引起失眠，也可进行体育疗法。如临睡前做睡眠呼吸，做法是先仰卧在硬板床或地板上，两臂平放于体两侧，闭眼，然后做深呼吸，同时两臂慢慢抬起过头部，紧贴两耳，手指触床头或地，这一过程约 10 秒钟，再屏气 10 秒钟，两臂同时还原，这样反复 10 次，就易安然入睡。

1. 慢性肝炎

(1) 症状：慢性肝炎都因传染所致。其症状是有低热，全身乏力、情绪低落、失眠、食欲不振、恶心、肝区疼痛等。

(2) 体育疗法：肝炎痊愈后半年至一年后，肝功能正常，没有任何症状，就可以根据体力情况，逐渐恢复原来运动负荷的锻炼。肝功能波动于正常与不正常之间，自觉症状不明显者，避免剧烈运动，而只作些轻微活动，如散步、广播体操、打乒乓球和羽毛球以及其他医疗体操。每次运动时间不宜太长，不要在饭后、空腹时进行运动。

3. 眼睛近视

(1) 原因：学生的视力减退较为普遍，患近视眼者为数不少。其原因是多方面的：学习环境不好，教室光线不宜，课桌椅不合学生身材；学习负担过重，学科多，考试多，学生精神紧张；不注意用眼卫生，有的躺着或在走廊里、路灯下、行走和乘车时看书；有的看电视时间过长、距离太近；以及遗传因素等等。这些情况都可使睫状肌经常处于紧张状态，导致眼球的前后径变长或角膜、晶状体的曲度变大，看远物时焦点不能落在视网膜上，因此视物模糊不清。眼睛初发生近视为假性近视，如果不及时采取相应措施，久之可能成为真性近视。眼睛近视对学习和健康会产生严重影响，给日常生活带来许多不便，这已引起我国教育、卫生等有关部门和各级各类学校的普遍关注，采取了许多保健措施，这一方面，也应该引起广大青少年学生本人的高度重视。

(2) 体育疗法：眼睛近视与平时缺乏体育锻炼也有一定关系，为预防视力减退眼睛近视，应认真上好体育课，积极参加广播体操、保健体操和各种各样的体育活动，以增强体质。同时可采用专门的体疗方法，如眼保健操、眼保健按摩功、

增视眼功自我疗法等，这些操都简单可行，且证明确有良好效益。做操一般每天上、下午各一次，做时注意力要集中，两眼闭合，全身肌肉放松，呼吸要自然。按揉穴位要正确，手法要轻缓，旋转幅度不宜过大，速度要均匀，以感到酸胀为宜，做操前手要清洁，指甲剪短。脸部有疮疖、皮炎、眼炎或受伤时应暂停做操。

(六) 执行运动处方时 应注意的事项

1. 在执行运动处方训练的过程中应注意按准备段、基本段、结束段分段制定的要求和各段所设计的强度、密度严格控制。即各项运动持续的时间，最高心率持续的时间和各运动之间的间隔时间。

2. 在运动处方执行后应经常检查执行效果，验证所设计的运动处方是否科学。在检查若发现有不适宜的地方，应及时调整运动处方的训练内容，或者进行重新设计。

3. 对运动处方关键的动作，训练时要注意保质保量达到设计要求。如进行肌肉扩张收缩时，要求保持呼吸平稳，切忌闭气或者急于求成达不到预期的效果。

4. 对有些病患者，进行运动处方时，根据多因素的诊断，均需注意配合心理训练和必要药物治疗。

5. 尤其竞技训练型的运动处方，更要注意心理训练措施，还要注意经常的医疗监督性的检查运动者的血压、血色素、尿蛋白以及机能的恢复等。

6. 在执行运动处方的整个过程中要注意加强安全的防范措施，要规定安全保护的要求：检查身体、检查器材、检查效应等。另外还要注意安排一些必要的保护设备和急救药物等。

二、中长跑后出现晕厥的原因与预防*

在中长跑的测验或比赛后，往往有一些同学出现晕厥现象。轻者面色苍白、头昏、耳鸣、眼前发黑、呕吐等，重则手足发凉、血压降低、脉搏减弱、瞳孔缩小，甚至还出现更为严重的现象。这是一个值得重视的问题。

(一) 晕厥产生的原因

晕厥产生的原因主要是大脑突然缺血造成的。人脑的需血量是心脏输出量的五分之一，若运动后立即站立不动，下肢毛细血管和静脉就失去肌肉收缩对它们的挤压作用，但心脏活动仍处在较高的水平上，加上血液本身的重力关系，造成大量血液积聚在下肢舒张的血管中，回心血量减少，造成大脑突然缺血，产生晕厥。有的则是平时缺乏锻炼，体质较差或带病参加比赛等原因引起晕厥。

(二) 如何预防晕厥的发生

1. 剧烈运动或参加比赛前要做好准备活动。人体各器官的惰性大小不同,运动器官惰性较小,而内脏器官惰性较大,运动中常常是肌肉已舒展自如,而内脏器官却还未适应。为此,要充分做好准备活动,以利于迅速发挥人体最大能力,预防运动创伤和事故的发生。

2. 剧烈运动后要做整理活动。剧烈运动后,植物性神经系统由紧张状态恢复到安静时,需要一定的时间和过程,若立即停止运动,常常会引起重力休克。整理活动的强度一般控制在最高心率的60%为宜,形式可多种多样。

(1) 柔软的徒手操和艺术体操。目的是降低肌肉的紧张度。

(2) 轻音乐伴奏的舞蹈。目的是转移神经兴奋点,使之逐渐转变为抑制。

(3) 利用想象,提示某一放松形象。目的是能使心理放松,情绪稳定。

(4) 慢跑和走。目的是改善血液循环,调整呼吸和体温。

(5) 自我按摩和相互按摩。目的是改善局部血液循环和局部代谢水平。

3. 科学锻炼,持之以恒,提高健康水平。锻炼身体必须遵循人体生理机能活动的规律,运动负荷量要由小到大,即运动的时间、距离、速度、强度等都要逐渐增加,锻炼的内容和方法也要由易到难,由简到繁,循序渐进。

人体机能水平的提高,各种运动素质的发展,运动技能的形成与巩固,都不是一朝一夕所能达到的,因此,体育锻炼,贵在坚持。

4. 病患者或体弱者不要参加剧烈运动和比赛。

(三) 晕厥的急救

对轻度头昏者可搀扶他走动一段路程,症状就可慢慢消失。对重患者,可让他平卧,头部放低,抬高患者下肢作轻微的抖动,并由小腿向大腿作按摩和全身揉捏,注意保暖。如果不苏醒,可针刺或用手指掐点人中、百会、涌泉、合谷等穴位,或给氨水闻嗅。在知觉未恢复前,不能给患者任何饮料或药物。如有呕吐,应将患者头部偏向一侧。如果停止呼吸,应进行人工呼吸,待苏醒后再给点热茶喝,注意保暖,让患者休息。

思考与练习:

1. 简述如何预防晕厥的发生?
2. 发生晕厥怎样进行急救?

三、养成良好用脑卫生习惯

要想有一个聪明、灵活、健康的大脑,首先是要经常地用脑。多想出智慧,脑子越用越灵活就是告诫人们多用脑。围棋、象棋、桥牌是用脑的体育运动项目,运

动员就是在常年的用脑锻炼中，使自己具备了聪明的专业才智，拥有了一个灵活的大脑。所以，经常用脑，是良好的用脑卫生习惯。

(一) 勤于思考， 广泛接收信息

大家都知道，脑好比一个加工厂，它和电子计算机一样，离不开外界给它的信息。大脑接受了来自人体感受器官——眼、耳、鼻、舌、身的各种信息后，有的立即做出反应，有的则经过综合分析储存起来，当需要的时候，再反映出来。所以用脑首先是让身体多种感受器官参加活动，相互配合，大量的摄取感性材料，这是用脑的基础。就是说大量地、广泛地接受外界信息，再勤于思考，把这些信息条理化，并在实践中积极应用，就是用脑。脑用的越广泛、越多，知识及经验的积累越丰富，脑的效能也就越高。脑在用中培养了聪明、灵活；脑在用中才能获得健康，所以要想养成良好的用脑卫生习惯，首要的是用脑。

(二) 学会休息， 积极参加锻炼

脑和身体的其它器官一样，是由有生命的物质组成的。它需要新陈代谢。脑力劳动和体力劳动一样，劳动时间长了，就会疲劳，需要休息。如果脑子经过长时间的劳动而得不到休息，神经系统长时间地处于紧张状态，就会产生大脑的过度疲劳，出现头痛、失眠、记忆力减退等症状，自然会影响学习效果。休息和睡眠占去了时间，但却保证我们能有清醒的头脑，更充沛的精力，投入工作和学习。因此，一定要学会合理用脑，善于用脑，懂得如何适当调整工作、学习和休息。比如上课时间四十五分钟，中间休息十分钟，到室外活动活动，会使脑子得到休息。

另外，要学会科学地用脑，复习功课时交替学习不同的功课，比连续学习一门功课效果好；及时复习，比拖到考试时搞突击效果好。学完数学后，听听音乐，看看报纸，就可以使这一部分脑细胞得到休息。最近，电视台教英语，采用与实物、图象、唱歌、小表演相结合的办法，效果很好。因为记忆单词主要靠大脑左半球，如果与实物、图像结合起来，大脑右半球也活动起来了，这就印象深，功效高。这是因为它符合科学的规律。马克思是个不知疲倦的工作者，但他也善于休息。他有时读小说，两三本小说同时开始，轮流阅读。除了读诗歌和小说以外，马克思还有一种独特的精神休息方法，就是在紧张思考写作的间隙演算数学。另外，从事脑力劳动的人，要积极参加一些体力劳动和运动锻炼。这也能提高大脑的反应速度，调节神经机能，使之更为灵活。

有的同学认为，自己学习不好是因为天生的脑子笨。这种看法不正确。从医学上说，有的人由于大脑发育不全等原因，智能迟钝，这是极少见的。绝大多数正常人的脑子，都是可以完成学习任务的。由于每个同学所处的环境条件等各方面因素的不同，有的人脑子比较灵活一点，这是有的。但是，如果他经过刻苦学习，不断实践，同样是什么成绩也做不出来的。所以说，天才出于勤奋。这是

至理名言。

思考与练习：

试述怎样合理用脑，才能提高学习效果？

四、良好的情绪有利健康*

青春年华，正是人生的黄金时代。在积累知识、树立远大理想的同时，谁不想有个健美的机体，谁不想永葆青春！然而，要保持青春健美，不仅应该注意锻炼身体和加强营养，还必须注意心理健康。“情绪”就是其中的一个重要方面。

(一) 情绪能够影响 青春健美

生活中我们看到过这样的事例：一位高中毕业生因两次高考落榜而少言寡欢，头发也随之的一块块地脱落。这是不良情绪损害身体及青春健美的典型事例。为什么不良情绪会对人产生这样的影响呢？我们知道，人的精神活动，实质上是大脑神经的活动过程。强烈的精神刺激，可以导致大脑神经机能的紊乱，因而对各器官系统机能的支配和调节也随之“失灵”。

情绪是精神活动最经常的外在表现，也是精神活动与机体反应联系最密切的一种心理体验。喜、怒、哀、乐——各种情绪变化都会引起人体生理上的一些反应。一般说，这些反应都是暂时的，只要除去情绪因素，生理上的变化很快可以恢复正常。但是，如果情绪过分强烈或持续时间过长，就有可能造成身体机能的严重失调，甚至产生疾病。

(二) 消极情绪导致 疾病、早衰

我们平常说的不良情绪，主要指消极情绪而言。例如，悲伤、忧虑、烦恼等。青少年时期心理发育尚未成熟，情绪尤其不稳定，特别是面对升学、就业等重大问题上的挫折，情绪反应更加强烈而持久，由于这些问题产生消极情绪，进而影响健康的事例是屡见不鲜的。另一方面，青少年时期全身各系统的生理功能还在发展，一旦受到严重干扰，不仅容易得病，而且还影响生长发育，导致早衰。前面讲到高考落榜的那位学生得的是神经性脱发症。同时，消极情绪还使人们分别具有这样或那样的神经衰弱症状：诸如头晕、头痛、失眠多梦、记忆力减退、心慌气短、动辄出汗、怕冷怕热、食欲不振、腰膝酸软等。

总之，这些症状表现为多器官系统机能的障碍。此外，消极情绪还会干扰机体的免疫功能，使人体对细菌、病毒及肿瘤细胞的抵抗力下降，因而容易患感染病。消极情绪最容易使人食欲下降，消化机能减退。日久则形体消瘦，面色萎黄；消极情绪还可以引起皮肤干皱，毛发脱落，白发早生。这些足以使一个年轻人失

去健美的风貌。

(三) 积极情绪有利于青春健美

积极情绪一般指乐观、开朗、愉快、舒畅等情绪特征。在这种情绪状态下，大脑的功能活动是稳定的，可以使各种内脏功能协调地、健康地运转，并能增强机体对疾病的抵抗力。同时，也只有在这种情绪状态下，人才能从事持续的智力活动。实践证明：人在愉快的情绪体验中，胃肠蠕动活跃，消化液分泌充足，因而食欲增加。同样，愉快情绪对循环系统，呼吸功能也产生有益的影响。

活泼好动，充满朝气是青少年的特点。在积极的情绪引导下，旺盛的新陈代谢和健全的内脏功能不仅为机体的活力提供了保证，还使全身处于最佳营养状态之中。因而体态发育良好，肌肤丰润，加上内分泌系统正常发育，第二性征得到良好的发展，青春健美的体态自然形成。

在心情舒畅之时，大脑的兴奋和抑制功能较稳定，思维和记忆功能得以较好的发挥。这就为青少年的学习创造了良好的生理条件。与此同时，在积极情绪的支配下，青少年更加有兴趣去参加有益的文体活动和社会活动，因而有利身心的健康发展。此外，积极情绪充满自己的心境，可以抵制消极情绪的干扰，避免消极情绪导致疾病的可能。积极情绪可以提高机体的免疫功能。

(四) 怎样稳定情绪

情绪能否引起身体的病理变化，主要取决于情绪的强度和持续时间。所以，要避免情绪对身心的不良影响，关键是不要使情绪过激，尤其不要让不良情绪反应持续时间过长，这就是说要保持情绪的稳定。

情绪是否稳定，受很多因素的影响，首先是环境和遭遇。人不是孤立存在的，所以人的情绪和其他精神活动一样都受着家庭、社会环境以及个人健康状况等因素的影响。其次，是性格基础和神经类型。一般来说，性格内向者比较孤僻敏感，易于抑制苦闷；神经型弱者，情感比较脆弱、情绪易于波动。第三，则是一个人的学识、经验和世界观，那种没有理想和生活目标，以我为中心的人，情绪尤其不稳定。尽管人的性格有别，所处环境不能自己选择，却都可以使自己的情绪保持稳定，这就需要理智和意志发挥作用。对付不可避免的情绪反应的办法，首先是克制，不使其过激；对于已经影响自己心理状态的不良情绪，要用积极的办法，或使之“发泄”，或使之“转移”。一个人悲痛时或委屈时，总是要大哭一场才能感到舒服些，其实这就是最简单的精神发泄，切忌把不愉快的情绪体验埋于心底，而应诉说与他人，以求得帮助而得到解脱。所谓“转移”就是通过自我疏导或他人帮助，辩证地分析问题，以解除精神负担。比如对于挫折，可以用“失败乃成功之母”等道理来鼓励自己，从而把产生消极情绪的原因化为积极情绪的动力。

(五) 让积极情绪 充满心境

稳定情绪的最根本的办法，在于建立良好而稳定的心理状态，让积极情绪充满心境。为保持积极情绪，首先要树立远大的理想和高尚的志趣，唤起积极的情绪。而积极的情绪，对促进意志行动的展开有极大的作用。与此同时，青少年还要不断地扩大知识面，这样才能使自己的意志行动符合客观实际，避免因主观和客观不合而产生的消极情绪。其次，要不断丰富精神生活，一个富于理想、热爱生活的人，他的情绪也必定是积极、饱满的。

(六) 参加体育活动对 情绪有良好作用

这里要特别强调体育锻炼对情绪的良好作用。体育能使人心情舒畅、精神焕发；体育能锻炼人坚毅、勇敢、顽强等意志品质，加强意志在稳定情绪中的作用；体育还能因增强体质而为情绪建立起良好的体内环境，避免健康不良而造成情绪不佳的后果。最后还应指出，青春的活力、朝气蓬勃的精神和健美的机体，特别是朝气蓬勃的精神更为重要。没有良好的心境，健美会受到影响；而一个人身体不好，却可以有崇高的精神境界，仍然能保持青春活力，不致虚度年华。张海迪同志身残志不残，她的崇高理想和高尚情操，使她永葆青春活力，使她乐观、进取、谱写了一曲青春的凯歌，为我们树立了学习的楷模。

思考与练习：

1. 怎样克服消极情绪？
2. 举例说明情绪与健康的关系？

五、运动后的饮水

在剧烈运动中，人体内水份大量丧失，若不能及时得到补充，就会影响人体的生理机能和工作能力。据测定水占成人体重的 60—70%，当失水量占体重的 4—5% 时，肌肉工作能力会下降 20—30%，当失水量达体重的 10% 时，则会造成循环衰竭，危及生命。因此运动后及时、科学地饮水是一个不可忽略和值得重视的问题。

(一) 剧烈运动后， 切忌暴饮

运动后大量饮水，会使水分进入血液，将血液稀释，血量增加，给心脏造成负担。血液中过多的水分还需肾脏排出，因而也增加了肾脏的负担。同时，水分大量的排出还导致盐分的损失。其次，大量饮水后，由于不能立刻吸收和排出，水在胃中贮留，稀释了胃液，导致消化与食欲的功能下降。