



大学体育

国伟 陈庆 主编



4

北京体育大学出版社

东莞职业技术学院图书馆



A00186639

大学体育

主 编：国 伟 陈 庆

副主编：王 勇 陶永仲 吴 平

编 委：田维华 李 韬 苏 进

罗 凯 陆 涛 顾先宇

樊娜娜



北京体育大学出版社

策划编辑: 刘念东
责任编辑: 秦德斌
审稿编辑: 鲁 牧
责任校对: 成昱臻
责任印制: 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育 / 国伟、陈庆 主编, -北京: 北京体育大学出版社, 2010.8

ISBN 978-7-5644-0483-3

I. ①大… II. ①国… ②陈… III. ①体育-高等院校-教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第131000号

74604

大学体育

国伟 陈庆 主编

出 版: 北京体育大学出版社

地 址: 北京市海淀区中关村北大街信息路48号

邮 编: 100084

网 址: <http://www.bsup.cn>

网 店: shop36324830.taobao.com

电 话: 010-62989432 62989438

印 刷: 北京市昌平阳坊精工印刷厂

开 本: 787 × 1092mm 1/16

印 张: 12

版 次: 2010年8月第1版第1次印刷

定 价: 25.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

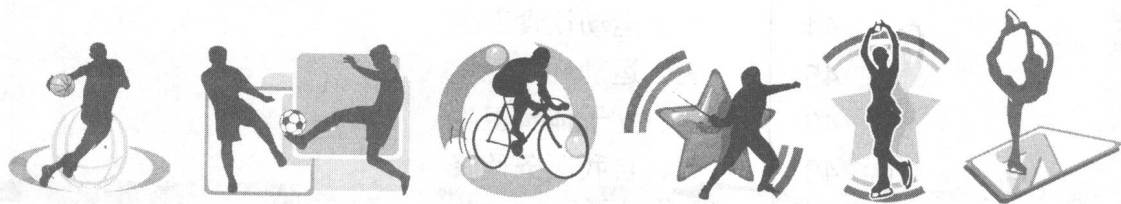
编者的话

大学体育课程是大学课程体系的重要组成部分，是高校体育工作的中心环节，也是全面推进大学生素质教育的重要手段。大学体育课程在贯彻落实“健康第一”的指导思想的同时，还应该促使大学生学习和掌握体育与健康的科学知识，培养对体育活动的兴趣和爱好，学习并掌握锻炼身体的科学方法，养成经常锻炼身体的良好习惯，从而达到增强体质、提高健康水平和体育技能水平以及陶冶情操的目的。根据《学校体育工作条例》和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的要求，我们编写了这本适合大学生使用的新型教材《大学体育》。

本书牢牢把握“以人为本，以学生为主题，健康第一”的指导思想，注重先进体育理念的传授以及体育技能的培养，强调体育对人的身心与行为健康的影响，激发学生的体育兴趣，使之养成自觉进行体育锻炼的习惯，以增强终身体育意识。

本书在内容的选择和搭配上，完全依据高校体育教育的目的与任务，根据教学实践经验，详细介绍了体育理论基础和运动实践，知识面广，针对性强，理论密切联系实践，方便教学与阅读，对学生体育理论知识水平和体育文化素养均有很大的帮助。本书通俗易懂，图文并茂，不仅是大学生的体育课教材，也是学生进行课外锻炼的实践指南。

本书在编写过程中得到有关领导和部门及同行们的关心和支持，参考和借鉴了国内外许多专家、学者的研究成果，并得到了北京体育大学出版社的大力支持与帮助，在此一并表示感谢。由于时间仓促，能力所限，书中错漏在所难免，敬请广大专家、学者以及读者批评指正。



目 录

1	上篇 理论篇
2	第一章 体育概论
2	一、体育的定义
3	二、体育的分类
4	三、体育的功能
6	四、大学体育的目的与任务
9	第二章 健康概述
9	一、健康与亚健康
13	二、影响健康的因素
16	三、健康教育
19	第三章 体育锻炼与身心健康
19	一、体育锻炼对生理健康的影响
23	二、体育锻炼对心理健康的影响
26	三、常见心理问题与调试方法
28	第四章 体质健康的测试与评定
28	一、体质健康的评价指标
30	二、身体形态的测量和评价
35	三、身体机能的测定与评价
38	四、身体素质的测试与评价
41	五、大学生体质健康综合评定
43	第五章 体育卫生保健
43	一、重视准备活动和整理活动
44	二、运动饮食卫生
45	三、运动环境卫生
46	四、女子体育卫生
48	五、自我医务监督

49	六、运动中常见生理反应
53	第六章 体育竞赛组织与欣赏
53	一、体育竞赛的分类
54	二、体育竞赛的方法
56	三、体育竞赛的组织
58	四、常见体育竞赛的编排
60	五、体育欣赏
65	第七章 奥林匹克运动
65	一、古奥运会的产生
67	二、古奥运会的盛衰
68	三、现代奥林匹克运动兴起
73	四、奥林匹克的文化标志
76	五、奥林匹克运动的组织体系
77	六、中国与奥林匹克运动

81 下篇 实践篇

82	第八章 田径运动
83	一、跑
88	二、竞 走
89	三、跳 高
90	四、掷铅球
92	五、跳 远
94	六、全能运动
95	第九章 篮球运动
96	一、篮球基本技术
100	二、篮球基本战术
105	三、篮球比赛规则简介
108	第十章 足球运动
108	一、足球基本技术

117	二、足球基本战术
117	三、足球比赛规则简介
119	第十一章 排球运动
120	一、排球基本技术
123	二、排球基本战术
128	三、排球比赛规则简介
132	第十二章 乒乓球运动
132	一、乒乓球基本技术
142	二、乒乓球基本战术
143	三、乒乓球比赛规则简介
145	第十三章 羽毛球运动
145	一、羽毛球基本技术
151	二、羽毛球基本战术
152	三、羽毛球比赛规则简介
155	第十四章 网球运动
157	一、网球基本技术
162	二、网球基本战术
163	三、网球比赛规则简介
166	第十五章 游泳运动
166	一、熟悉水性练习
168	二、蛙 泳
171	三、自由泳
173	四、水上救护知识
175	第十六章 时尚体育
176	一、体育舞蹈
179	二、攀 岩
184	三、定向越野



上 篇 ▶▶▶

理论篇

- ▶ 体育概论
- ▶ 健康概述
- ▶ 体育锻炼与身心健康
- ▶ 体质健康的测试与评定
- ▶ 体育卫生保健
- ▶ 体育竞赛组织与欣赏
- ▶ 奥林匹克运动

啊，体育，天神的欢娱，生命的动力！你猝然降临在灰蒙蒙的林间空地，受难者激动不已。你像是容光焕发的使者，向暮年人微笑致意。你像高山之巅出现的晨曦，照亮了昏暗的大地。

——顾拜旦



第一章 体育概论

体育（Physical Education）一词，19世纪60年代由西方传入中国，按其英文译意是以身体活动为其特殊形式和内容的教育行为，也是指同维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程。

一、体育的定义

目前对体育的定义比较统一的解释是：体育是一种特殊的社会现象，在人类社会发展中，体育是以发展身体，增强体质为基本特征的教育过程和社会文化活动。其实质包括体育教育、竞技运动和身体锻炼三个方面的内容。体育是社会总文化的一部分，它的发展既受一定社会的政治和经济影响制约，也为一定社会的政治和经济服务。

上述体育的概念，阐明了以下含义。

（1）体育是以各种身体运动为基本手段，在身体运动过程中必须遵循人体适应性和变化性的自然规律，必须结合自然力因素和卫生保健措施，以达到增强体质，促进人的身心全面健康发展，完善人的身体为根本目的而进行的有意识的运动。

（2）体育作为一种特殊的社会现象，是社会总文化的一部分，在与社会的同步发展中，不仅仅只是满足简单的生理需要，还必须根据社会的需要，以其特殊形式和内容体系成为丰富社会文化生活与促进精神文明为目的的一种有组织的教育过程及社会文化行为。

“体育”在我国是一个总概念，但需要指出的是：体育的概念并非一成不变，其内涵是随着社会的不断发展和人们对体育认识的进一步深化而不断拓宽和开发的。



体育的性质是由体育内涵所反映。因此,只有充分了解体育的内涵,发掘体育对人的价值和作用,才能真正认识体育的本质。

由于身体运动具有健身娱乐、卫生保健等多种性质和功能,它既可作为体育的基本手段,为发展和完善人的身体服务,又可通过其自身多种体育运动项目体系成为社会的各种文化现象。因而,体育的内涵和性质可归结为:体育是人类科学地发展和完善自身身体的活动过程。

体育的本质是指体育自身固有的根本属性。体育作为人类一种特殊的社会现象,其本质属性具有一定的层次性。体育的本质是以人为核心要素,培育人的身体,发展和完善人类身体为目标的活动。其实质是人类遵循适应与变化的自然规律,有目的、有意识地以自身动作为基本手段,通过活动主体与客体之间能动而现实地双向对象化过程,增强体质,完善身体,促进人的身心全面健康发展,达到人类个体身体理想模式,以满足社会发展需要的活动。

二、体育的分类

现代体育由学校体育、竞技体育和社会体育三个方面的内容所组成。

(一) 学校体育

学校体育亦称体育教育,是学校教育的重要组成部分,也是全民体育、全民健身的基础。学校体育作为教育和体育的交叉点和结合点,又是国家体育事业发展的战略重点,为了达到学校体育教育的目标,不同层次的学校体育应按不同教育阶段目标和学生年龄特征,面向全体学生,通过学校体育课程教学、课余体育运动训练、体育运动竞赛和课外体育锻炼等基本组织形式,运用各种体育内容与方法,来锻炼身体,增强体质,增进健康,传授体育知识、技术和技能,提高体育文化素养和终身体育能力,培养思想道德素质及意志品质,全面实现学校体育教育的各项目标,取得包括生理、心理及社会等因素在内的良好综合效果,满足将来的学生对精神、体质、文化生活等的需要。

由于学校体育是一种有组织、有文化、有目的的身体教育过程,并处在学校教育这个特定领域,其实施内容且被纳入学校教育总体计划,实施效果又有一定的措施予以保证,从而学校体育与德、智、美诸育密切配合,共同构成一个完整的学校教育过程,因此学校体育是培养和全面发展人的一个重要方面。

(二) 竞技体育

竞技体育亦称竞技运动。目前竞技体育在现代奥林匹克运动会的推动下,已有50多项被列入国际体育比赛的运动项目,并设有与此相应的国际体育组织和体育单项运动协会。同时,随着社会经济的繁荣和人们生活水平的不断提高,以不同层次水平和对象参加的群众性体育竞赛活动(健身、自娱等以取胜为目的)日趋频繁,并逐渐形成竞技体育特点,从而使竞技体育领域得以不断扩展。

现代竞技运动特点是：竞争性强，具有高超的技艺，以取得优异运动成绩为目的，以追求“更快、更高、更强”为目标；在“公平竞赛”和“参与比取胜更重要”等原则下按照严格统一的规则进行竞赛，成绩得到社会的承认。由于竞技体育具有上述特点，因而极易吸引观众，并被作为一种极富感染、极易传播的精神力量，在活跃社会文化生活，振奋民族精神，促进世界各国人民之间的友谊和团结等方面都有着极为特殊的社会教育作用。

（三）社会体育

社会体育亦称群众体育，是指以健身、健美、休闲、娱乐、医疗和康复为目的的群众性体育活动。目前国内外经常开展的娱乐体育、余暇体育、养生体育或医疗体育均属于此范畴。其特点是：活动内容丰富多样，表现形式新颖灵活，自愿参加并因人而异，注重实效性，具有广泛的群众性，其活动领域遍布整个社会与家庭。

社会体育作为学校体育的延伸，可使人们体育生涯得以继续维持并受益终身，它的开展有助于增强人们身体的、情绪的、精神的和健康的，起到身心放松的作用，是现代人生活方式不可缺少的重要内容之一。社会体育的发展，取决于国民经济的繁荣、国民生活水平的提高、人们余暇时间的充分和社会环境的稳定等因素。从世界体育领域发展趋势来看，社会体育的普及程度和发展规模都有同竞技体育并驾齐驱之势，并已成为现代体育发展的重要标志。

三、体育的功能

（一）教育功能

我们国家历来重视体育的教育作用，把体育作为建设社会主义精神文明的重要手段之一，通过体育，培养良好的道德品质，激发爱国热情和奋发向上的精神，体育的教育作用是广泛和巨大的。

由于运动的许多特点，它对人的品德教育影响是多方面的。体育运动是一项社会运动，特别是对抗性项目的竞赛，个人之间、集体之间、运动员与裁判员之间、运动员与观众之间发生着频繁而激烈的思想交流，为了夺取胜利，运动员要相互协作，一个人的功过得失，都与集体的成败息息相关。这样，通过体育运动，使人认识到个人与集体的关系，从而培养相互关心、相互爱护、相互支持，以全局为重的集体主义精神。

体育运动的许多项目要在特定的器械和环境条件下进行，如游泳、潜水、滑翔、冲浪、机械体操等，要克服种种自然的、心理的障碍，要付出巨大的体力和智力，要具有毫不畏惧的胆识。这样，通过这些运动，就可以培养、锻炼人们勇敢、坚毅、果断、刻苦耐劳等优良品质。

运动竞赛规则的制约因素，可以培养诚实、守纪律的优良作风，培养良好的品德行为。运动竞赛的对抗性和竞争性，对激励人民群众爱国热情，具有难以估量的教育作用。比如，在国际比赛中，胸前要佩戴所代表国家的鲜明的标志，比赛结束后颁奖时要奏国歌升国旗，这就更增加了体育运动竞赛的祖国意识和自豪感，虽然人们不会简单地以运动竞



赛的胜负来判定国家的强弱,但是,人们总是把运动员在比赛中的表现和取得的成绩看成是一个国家和民族精神的再现,民族的威望也会因此而提高,这就是为什么一场重大的国际比赛,能引起世界各国人民的瞩目,获胜国每每出现倾城欢动,举国欢庆的原因。由此可见,体育是一个很有说服力的教育手段,对整个社会的教育作用是非常广泛、深刻的。

(二) 娱乐功能

体育运动的游戏性、竞赛性和艺术性,使它具有娱人娱己、丰富文化生活、满足人们精神上的需要与增进身心健康的功能。体育运动可以令人心情愉快,忘记烦恼。随着社会的进步,物质上的逐渐富裕,使人们对精神文明和生活质量的要求也不断提高,众多的体育活动成了人们余暇时间调节身心的一种积极性休息方式。

比如:在游戏活动中,人们扮演各种角色,尽情表现自己的能力,满足心理上的欲望,所以,人们总是欢乐无比。运动竞赛会令人获得胜利者成功的喜悦。不同的运动给人们各种不同的心理体验,冲浪、滑翔使人产生一种战胜困难的自豪感,打球使人机智灵活,豁达合群;旅游可以饱览名山大川,赏心悦目,心旷神怡,增长见识;艺术体操、花样滑冰给人一种富于艺术的美感;气功使人悠然自得,乐在其中。体育的娱乐功能给人们增添生活乐趣,陶冶情操,培养高尚的品德,给社会带来进步。

现代奥运会的创始人顾拜旦在其名作《体育颂》中,满腔热情地歌颂了体育的这一功能,他写道:“啊!体育,你就是乐趣!想起你,内心充满欢喜,血液循环加剧,思路更加开阔,条理愈加清晰。你可使忧伤的人散心解闷,你可使快乐的人生活更加甜蜜。”的确,体育越来越成为人们生活不可缺少的组成部分,它给个人、家庭和社会带来无穷的的乐趣和幸福。

(三) 政治功能

政治对体育起主导和支配作用,规定和影响着的体育的性质、任务和目的。而体育是以自己特殊的方式影响和反作用于政治,为政治服务。

体育运动的国际化使体育成为国家之间重要的交往手段。通过体育比赛,相互交流,来创造国家间的相互理解和联系的条件,缓和协调国际关系,促进文化交流,增进各国人民之间的友谊,对维护世界和平起着十分重要的外交作用。通过国际体育交往,增进了我国人民与世界各国人民之间的友谊,60多年来,我国体育在国际舞台上为宣传我国的成就,宣传我国人民的高尚道德风貌,加强我国与世界各国的联系,促进人民和政府间的交往,建立正常的国际关系等方面作出了积极的贡献。

随着竞技体育的飞跃发展,比赛场成了没有枪炮声的“第二战场”。各国纷纷运用体育竞技这一手段来表现一个国家的综合国力,以此来扩大国际影响,提高国际声誉。当今时代要保持国家的强盛,振兴民族,除了要经济繁荣,科学发达,更重要的是要进行爱国主义的教育,而体育则成为发扬民族精神,掀起爱国主义热潮的巨大动力。由于比赛的对抗性,使体育竞争直接关系到国家的声誉,一次重大国际比赛的胜负,也能像巨石击水,在国民心中产生巨大的冲击波,使千万人乃至整个民族国家沸腾起来,使民族精神得到升华,爱国激情得到张扬,民众之心联成一体,为国家的腾飞、民族的昌盛提供了难以比拟

的精神力量。体育比赛取得的成就,振奋了整个民族精神,也正是这种体育竞争精神激励和鼓舞着各行各业的人们奋发图强,并以体育健儿的拼搏精神为榜样,胸怀祖国,努力工作。所以说,体育在教育人民、激励人民,振奋民族精神,促进社会进步等方面,都有巨大的作用。

(四) 经济功能

体育与经济结合,特别是与市场经济结合,对发展生产力,促进商业、贸易、企业生产水平的提高,显示出其巨大的作用。

体育的经济功能,首先表现在增强劳动者素质方面。身强体壮,是提高生产效率的一个因素。现代化生产,自动化程度越高,对体质的要求就越高,没有相适应的体质,就很难发展生产力。社会经济的发展,还有一个劳动力再生产的问题,遗传素质越高,劳动力再生产的质量就越高,社会经济就可取得良性循环。

其次,体育具有宣传效应。社会主义市场经济,要发展商品生产,商品投入市场要靠宣传、人们才能认识、才能接受;体育竞赛的聚群性,可以为产品获得良好的宣传效应。可口可乐年销售额300亿美元,它大力支持体育,又从体育中获取了巨大的经济效益。

体育也具有产业的属性,体育的服务业属第三产业,可以投入市场。通过开辟服务项目,开展技术辅导,开发旅游体育、娱乐体育、组织体育器材和运动服装生产,实行综合型服务,也可取的良好效益。

四、大学体育的目的与任务

大学体育课程是大学生以身体练习为主要手段,通过合理的体育教育和科学的体育锻炼,达到增强体质、增进健康、提高体育文化素养为主要目标的必修课程。大学体育课程是学校体育的基本组织形式,是寓促进身心和谐发展、思想品德教育、体育文化教育、生活与体育技能教育有机结合的综合教育过程,是实施素质教育、培养全面发展人才的重要途径。

(一) 大学体育的目的

大学体育是高校教育的重要组成部分,其教育目的应和高校教育总目标保持高度一致,即为总目标服务,为培养新世纪所需要的合格人才服务。高校体育又是学校体育的重要组成部分,又应该充分体现学校体育的属性,要以运动和身体练习为基本手段,提高人的潜能,增加体质,增进身心健康,促进大学生的全面发展。所以,综合来讲,大学体育的目的是以运动和身体练习为基本手段,对大学生身心进行科学的培养,在提高人的生物潜能和心理潜能的过程中,修德、益智、健美、达到身心健康,全面发展,成为新世纪所需的合格人才。

(二) 大学体育的任务

根据我国《学校体育工作条例》中的有关规定,为了实现大学体育的目的,需要完成



的基本任务如下。

1. 增进大学生的身体健康, 增强大学生体质。
2. 使大学生掌握体育基本知识, 培养大学生的体育运动能力和习惯。
3. 提高大学生的运动技术水平, 为国家培养体育后备人才。
4. 对大学生进行品德教育, 增强组织纪律性, 培养勇敢、顽强、进取精神。

《学校体育工作条例》规定, 学校体育工作是指体育课教学、课外体育活动、课余体育训练和课余体育竞赛等, 这4个方面也是实现我国大学体育目的与任务的基本途径。

大学生具有知识基础扎实、求知欲强、分析与理解问题强的特点, 因此, 大学阶段是学生形成正确体育观念与认识的关键期。大学体育应充分认识利用大学生的智力优势, 加强体育理论教学, 通过系统的体育理论知识传授, 使学生掌握体育与健康方面的知识, 全面提高大学生的体育文化素养。

大学体育课程五大目标



课程目标决定体育教学的方向。大学体育课程的目标, 既面向全体学生, 又针对学生的个性发展因人而异。现代课程目标领域扩大, 内容丰富全面。大学生应该在运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应五大目标领域的学习和实践中, 自觉努力地提高体育文化素养和体质健康水平。

1. 运动参与目标: 培养体育兴趣, 积极主动参与各种体育活动, 形成良好的体育锻炼习惯, 增进终身体育意识。

2. 运动技能目标: 学习体育基本知识, 具有一定的体育文化欣赏能力; 熟练掌握两项以上健身运动的方法与技能, 能科学和安全有效地进行体育锻炼, 具有一定的野外生存能力。

3. 身体健康目标: 能自我测试和评价体质健康状况; 掌握全面发展体能的知识与方法; 发展良好的身体素质; 懂得环境与营养卫生知识; 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: 认知体育活动对身心健康的积极影响, 并能自觉利用体育活动调节和改善心理状态、克服心理障碍, 充实课余生活, 养成积极乐观的生活态度; 体验参与运动和运动成功的乐趣, 培养坚强的心理意志品质。

5. 适应社会目标: 在体育活动中, 养成良好的体育道德、行为习惯和合作精神, 和谐人际关系; 正确处理竞争与合作的关系。

以上课程学习目标是有机联系的整体, 主要是通过运动主线(运动参与、运动技能)提高健康主线的水平(身体与心理健康和社会适应)。实现以上目标, 不仅在体育课内, 还要在课外体育活动、运动竞赛中, 互相促进, 共同发展。

（三）大学体育课程结构

1. 课程类型结构

根据课程的目标和课程的自身规律，面向全体学生，开设基础课，界定选项课和非限定选项课（课外活动），使之具有多样性、灵活性、整体性、开放性等特点，形成课内外一体化大课程体系。

2. 课程内容结构

包括体育与健康理论知识；发展身体素质练习；基本运动技能；结合身体健康、心理健康和社会适应的教育，实施《国家学生体质健康标准》等。并在学习中遵循体育健身性和文化性相结合、选择性与实效性相结合、科学性和可接受性相结合、民族性和世界性相结合的原则。

3. 课程评价结构

对学生学习评价，由重甄别、选拔功能转向重激励、发展功能。即重视考核评价与重视过程评价相结合，由重运动成绩转向重全面发展。

对学生学习的评价内容有：体能、知识与技能、学习态度与行为等。

课程评价领域的拓宽，评价内容与课程目标保持一致，体现了素质教育的基本要求，即注重学生的全面发展。对不同体育基础的学生，尤其对体能较差的学生，给予客观的评价，更有增强信心和激励作用。

如何上好大学体育课

大学体育课是规定的必修课程，是大学生学习体育、锻炼身体的主要形式。上好体育课必须做到以下三点。

1. 提高上好体育课的认识。适应大学体育教学的要求，充分认识体育课的重要性，接受正规化、规范化的课程要求，遵守课堂堂规。认真完成课程的学习任务。

2. 发挥学生的主体作用。认真贯彻健康第一的指导思想，以人为本，以学生为主体，在课程教学中，使每个学生克服被动状态，全力以赴，充分表现出学习的自主性、能动性和创新精神。

3. 认真使用体育教材。本教材根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》编写，具有实用性、阅读性、指导性等作用。学生在使用课本时，要做到课前阅读预习，课中实践体会，课后复习对照，以理论指导实践，用实践加深理解，以此来丰富体育文化知识，提高学习和锻炼的效果。同时，此教材对课外体育活动也有良好的指导作用，是健康生活的指南，是终身体育理论与实践的良师益友。

啊，体育，你就是美丽！你塑造的人体，变得高尚还是卑微，要看它是被可耻的欲望引向堕落还是由健康的力量悉心培育。没有匀称，便谈不上什么美丽。你的作用无与伦比，可使二者和谐统一，可使人体运动富有节律；使动作变得优美，柔中含有刚毅。

——顾拜旦



第二章 健康概述

一、健康与亚健康

（一）什么是健康

世界卫生组织（WHO）早在1948年就在《组织法》中指出：“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱，而是身体的、精神的健康和社会适应幸福的一种完美状态。”这是人类在战胜了危害健康的躯体和心灵疾病后，在总结近代医学成就后对健康认识的一次飞跃。

随着人类社会的发展，经济和科学技术及生活水平的变化，人们对健康内涵的认识也不断的变化，最近几年来有人主张把“道德健康”也归入健康的标准内，每个人不仅要对自己的健康负有责任，还要对全人类的健康承担义务，我们不但不能随便的伤害自己的躯体和心灵，更不应该有对他人健康和社会有害的行为。也就是说一个人在躯体、心理、社会适应良好和道德健康4个方面都很健全，才是最完全健康的人，这也是世界卫生组织发布的健康定义。

（二）健康的10条标准

世界卫生组织提出了衡量人体健康的10条标准。

1. 充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和工作而不感到紧张与疲劳；

2. 处事乐观, 态度积极, 乐于完成任务而不挑剔;
3. 善于休息, 睡眠良好;
4. 应变能力强, 能适应外界环境的各种变化;
5. 对一般感冒和传染病有一定抵抗力;
6. 体重适当, 体形匀称, 站立时, 头、臂、臀比例协调;
7. 眼睛明亮, 反应敏捷, 眼睑不发炎;
8. 牙齿清洁, 无缺损和龋齿, 不疼痛, 牙龈无出血, 颜色正常;
9. 头发有光泽、无头皮屑;
10. 肌肉丰满, 皮肤有弹性, 走路轻松。

这10条标准有利于人们对健康概念的全面理解和按其要求创造健康, 为提高人们的健康水平和促进社会经济发展打下坚实的基础。

(三) 亚健康的定义

亚健康又称第三状态, 也称灰色状态、病前状态等, 是介于健康与疾病之间的一种状态, 包括无临床症状或症状感觉轻微, 但已有潜在的病理信息。它本身拥有广泛的内涵, 是人们身心、情感处于健康与疾病之间的低质量状态。医学研究发现, 人体由健康到有疾病(特别是严重影响人们健康的慢性生活方式疾病), 有一个长期的动态连续转变过程。亚健康状态就是在健康和疾病这个连续过程之间的一个特殊阶段, 如果处理合适, 它可以恢复到健康状态, 如果处理不当, 也可能转变成各种疾病。

在这里要强调的是, 成年人存在亚健康状态的情况十分普遍, 敏感、多疑、内向特征的人容易出现亚健康状态, 女性多于男性; 个体自身存在危害健康的行为越多, 出现亚健康的机率越高; 另外与个人的耐受力、个人文化、经济状况等因素也有关, 且脑力劳动者高于体力劳动者。

(四) 亚健康产生的原因

正常人人体长期受危害健康行为或生活方式的影响, 机体的正常生理机能慢慢受到损害, 当达到一定程度时, 人体进入亚健康状态, 因此, 危害健康的行为或生活方式, 是构成亚健康状态的主要原因。

我们在健康教育中提到的有关问题都会引起亚健康, 如心理紧张、遭遇生活事件刺激、人际关系紧张、人文环境突然恶化、经济压力过大、人格缺陷等; 也会因极度疲劳、低血糖、极度恐惧、过分紧张而引起; 吸烟、酗酒、滥用药物、肥胖、缺少运动、营养失衡等。另外, 环境、大气、水、噪声等污染, 长期在高温、高压(或低压)、寒冷状态下工作; 或者在过量辐射、震动环境下工作, 接触有毒化学物质等; 亚健康状态与心理紧张有关, 与战争和自然灾害后的经济和生活动荡也有关系。

到目前为止, 生物学因素仍然是亚健康状态产生的主要原因, 如细菌、病毒、真菌、寄生虫的感染, 昆虫或有毒动物咬伤等; 人体内分泌功能容易失调的时期, 如青春期、月经期、妊娠、更年期容易出现亚健康状态。