



# 大学体育 与健康教程

主编 朱天明 金春林 周 军



科学出版社

# 大学体育与健康教程

朱天明 金春林 周 军 主编

科学出版社

北 京

## 内 容 简 介

本书根据教育部印发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的要求,并结合高等院校体育教学的实际特点编写。本书内容通俗易懂,符合大学生的特点;注重健康常识、体育基本理论、运动常识等基础知识,并按照“健康第一”的理念构筑框架。本书共十八章,较为全面地介绍了体育基础知识及多项体育运动基本技能,能够充分满足不同水平、不同爱好、不同需求的学生多样性选择,能够更好地引导大学生对体育课程的学习。

本书既可作为高校体育教学的教材,满足不同层次和不同兴趣爱好的学生的需求,也可供广大体育爱好者学习体育健康知识。

### 图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康教程/朱天明,金春林,周军主编. —北京:科学出版社, 2017.8

ISBN 978-7-03-053964-9

I. ①大… II. ①朱… ②金… ③周… III. ①体育-高等学校-教材 ②健康教育-高等学校-教材 IV. ①G807.4 ②G647.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第168977号

责任编辑:胡云志 滕云/责任校对:孙婷婷

责任印制:霍兵/封面设计:华路天然工作室

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

北京厚诚则铭印刷科技有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

\*

2017年8月第一版 开本:787×1092 1/16

2017年8月第一次印刷 印张:18

字数:439 000

POD定价:47.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

# 前 言

《中共中央国务院关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定》明确指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作。”为贯彻这一指示精神，我们根据教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和当前高等学校教学的实际需要，编写了这本《大学体育与健康教程》。

本书以培养学生健康意识、体育意识为先导，以提高学生的体育能力及习惯为宗旨，以全面促进学生的身心健康，提高学生的体育文化素养为目的。本书在编写过程中牢牢把握“素质教育和健康第一”的指导思想，提高认识，更新观念，追求面向全体学生，以发展学生的个性、培养学生的兴趣为核心，与终身体育紧密结合。全书以促进学生全面发展为主线，把培养终身体育意识、提高体育素质与运动技能、增强身体健康作为出发点和落脚点，突出校本特色，提高教材的针对性和实用性，推动高等学校体育教学模式改革，促进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，学会锻炼身体的科学方法，增强体质，提高体育运动水平，培养良好的生活方式和思想品质，力争德、智、体、美全面发展。

本书的主要特点如下。

(1) 通俗易懂，符合学生的特点。本书注重健康常识、体育基本理论、运动常识等基础知识，并按照“健康第一”的理念构筑框架。

(2) 结构合理。本书第一至五章为理论篇，第六至十八章为实践篇，在一定程度上满足了对学生从理论到实践进行指导的要求。

(3) 针对性强。本书结合高等院校体育教学的特点和要求，充分考虑到学生身心发育的特点，为学生提供了一部集知识性、科学性、实用性为一体的教材。

编 者

2017年5月

# 目 录

## Contents

第一章 健康基础知识	1
第一节 健康的本质	1
第二节 影响大学生健康的因素	4
第三节 养成良好的生活方式	6
第二章 体育锻炼常识与原则	9
第一节 体育锻炼的基本常识	9
第二节 体育锻炼的原则	10
第三章 运动保健	13
第一节 运动损伤的处理方法	13
第二节 运动性疾病的产生原因、处置与预防	16
第三节 运动性疲劳与恢复	20
第四节 女子运动卫生保健	22
第四章 大学生体质健康测评	24
第一节 实施《国家学生体质健康标准》的意义与办法	24
第二节 《国家学生体质健康标准》(大学组)测试内容和方法	25
第三节 《国家学生体质健康标准》(大学组)评价指标	29
第五章 体育文化	36
第一节 体育文化概述	36
第二节 奥林匹克文化	38
第六章 篮球	43
第一节 篮球基本技术	43
第二节 篮球基本战术	53
第七章 排球	61
第一节 排球基本技术	61
第二节 排球的基本战术	68
第八章 足球运动	71
第一节 足球基本技术	71
第二节 足球战术的应用与训练	80
第九章 乒乓球	83
第一节 乒乓球基本技术	83
第二节 发球和搓球	87
第三节 弧圈球	90



第十章 羽毛球	94
第一节 羽毛球基本技术	94
第二节 挑球与吊球	96
第三节 高球与抽球	98
第四节 挑球与杀球	101
第五节 推球与搓球	104
第六节 勾球	106
第十一章 网球	108
第一节 网球基础知识	108
第二节 网球基本技术	109
第三节 网球基本战术	117
第十二章 荷球	120
第一节 荷球概述	120
第二节 荷球基本技术	121
第十三章 木球	129
第一节 木球概述	129
第二节 木球基本技术	129
第十四章 游泳	135
第一节 熟悉水性	135
第二节 游泳运动基本技术	138
第三节 游泳救护知识	144
第十五章 民族传统运动	146
第一节 武术运动概述	146
第二节 二十四式太极拳	147
第三节 三十二式太极剑	170
第四节 舞龙运动	185
第十六章 搏击运动	194
第一节 散打	194
第二节 跆拳道	206
第三节 拳击	213
第十七章 形体运动	217
第一节 健美操	217
第二节 瑜伽	223
第三节 体育舞蹈	229
第四节 形体	242
第五节 健美运动	252
第十八章 拓展运动	255
第一节 定向越野	255
第二节 越野行走	265
第三节 极限飞盘	269
第四节 台球	280

# 第一章 健康基础知识

## 第一节 健康的本质

大学体育是学校体育和社会体育的衔接点，作为学校体育的最后阶段，对大学生身心健康的自我完善和发展至关重要。大学生在大学体育的学习中应加强对体育意识、兴趣、习惯和能力的培养，只有这样，才能自觉地、科学地进行锻炼，为终身健康打下坚实的基础。

### 一、健康的概念

世界卫生组织（WHO）于1948年在《世界卫生组织法》中指出：“健康不仅是没有疾病或不衰弱，而且是身体上、精神上和社会适应方面的完美状态。”

（1）身体健康：指躯体结构和功能正常，具有生活自理能力。

（2）心理健康：指个体能够正确认识自己，及时调整自己的心态，使心理处于良好状态，以适应外界的变化。

（3）社会适应良好：指能以积极的态度和行为去适应社会生活的各种变化。

由此可见，真正意义上的健康应该是确保高质量生活的一种最佳身心状态、一种健康的感受与高质量的生活方式，并且能对社会做出贡献，这才算得上是真正意义上的健康。

### 二、健康的内涵与标准

#### （一）健康的内涵

健康的内涵包括体力、技能、形态、卫生、保健、精神、人格、环境。

2000年世界卫生组织提出健康检查的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不感到过分紧张和疲劳；②处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细，不挑剔；③善于休息，睡眠良好；④应变能力强，能适应外界环境中的各种变化；⑤能够抵御一般感冒和传染病；⑥体重适当，身体匀称，站立时头、肩位置协调；⑦眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎；⑧牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，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。

#### （二）“五快三良好”标准

世界卫生组织就人体健康问题提出了几项易记忆、易理解的新标准。这几项标准包含了人体生理健康标准和心理健康标准，简称“五快三良好”标准。



### 1. “五快”——生理健康

(1) 吃得快：指胃口好，不挑食，吃得迅速，表明内脏功能正常。

(2) 排得快：指上厕所时很快排出大小便，表明肠胃功能良好。

(3) 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。

(4) 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，心肺功能正常。

(5) 走得快：指行动自如，且转动敏捷，因为人的疾病和衰老往往从下肢开始。

### 2. “三良好”——心理健康

(1) 良好的个性：指性格温和，意志坚强，感情丰富，胸怀坦荡，心境豁达，不为烦恼、痛苦、伤感所左右。

(2) 良好的处事能力：指对周围事情应对自如，客观观察问题，具有自我控制能力且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。

(3) 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。

### (三) 心理健康标准

随着世界性精神疾病发病率的不断上升，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，并能对自己的能力做出适度的评价。

(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。

## 三、亚健康

现代医学将健康称为第一状态，将疾病称为第二状态；将介于健康与疾病之间的生理功能低下的状态称为第三状态，也称亚健康。

所谓亚健康状态，多指无临床症状和体征，或者有病症感觉而无临床检查依据，但已有潜在发病倾向的信息，处于一种机体结构退化和生理功能减退的低质与心理失衡状态。

亚健康形成的因素：首先，工作、生活过度疲劳，身心透支而使精力入不敷出；其次，不科学的生活方式，如不吃早餐、偏食、暴饮暴食、饥一顿饱一顿等引起营养不良而使机体失调；再次，环境污染，接触过多有害物质；最后，伴随人体生物钟周期低潮或人体自然老化，也可能出现第三状态。应当指出的是，第三状态在很大程度上是慢性疾病的潜伏期。



人的机体有一定范围的适应能力，第三状态既可趋向健康，也可导致疾病。如果已处于或即将进入第三状态，只要采取科学的生活方式，克服不良生活习惯，通过合理的饮食、心理的调养和环境的改变，消除疲劳，祛除致病因素，提高身体素质，就能改善和消除第三状态，早日恢复到第一状态而成为健康人。

## 四、健康的关键因素

据 1988 年世界卫生组织的报告，每个人的健康 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%取决于生活环境和地理气候条件的影响。在正常情况下，影响健康的关键因素是每日饮食是否适宜、体育锻炼是否适当，以及情绪（包括精神和心理状态）是否良好或稳定。

因此，苏联医学博士兹马诺夫斯基提出了人的健康公式：人的健康=（情绪稳定+经常运动+合理饮食）/（懒惰+吸烟+嗜酒）。

从上述公式中可以清楚地看到，人的健康与情绪良好（或稳定）、运动（锻炼）得当和饮食合理（或适宜）正向相关，而与懒惰成性、嗜烟和嗜酒反向相关。

### （一）合理的饮食

对每个人来说，合理的饮食是健康因素中关键的关键，远比其他因素更为重要，其理由如下。

（1）文体活动的开展、良好情绪的保持，是以恰当的饮食为前提的。如果因饮食不当而生病或体质变弱，就没有精力从事学习和体育锻炼，也难以保持良好的情绪。

（2）各种食物成分是构成人体细胞、组织、器官生长和更新的原料，更是维持内分泌及新陈代谢等生理活动不可缺少的物质来源，所以人的健康状态和情绪的好坏，直接受到食物的影响。

（3）食物既可养生、保健、防病，也能致病，这主要取决于饮食是否合理。

（4）食物是每日生活、工作和生命存在的物质基础，若缺少或过量，皆不利于人的身体健康。

### （二）适当的体育锻炼

适当的体育锻炼可以增强呼吸机能和肠胃消化的功能，活跃大脑、神经及全身循环系统，并能起到调节情绪、增强体能、健身祛病、抵御衰老的效用。

### （三）保持良好的情绪

情绪良好，即心理上的稳定，可抑制不必要的紧张心态，抵御或排除忧愁、烦恼、恐惧等不良影响，避免引起内分泌失调，保证血液质量、脏器功能及神经系统的正常活动。世界著名长寿学者胡弗兰德说：“在一切不利的因素中，最能使人短寿夭亡的是不好的情绪和恶劣的心境。”



## 第二节 影响大学生健康的因素

### 一、人体生物学因素

人体是一个极为复杂的有机体。在影响和制约人体健康的诸多生物学因素中，主要的是遗传和心理两种因素。

#### (一) 遗传因素

后代形成与亲代相似的多种特征称为遗传特征。遗传不仅使后代在形态、体质及性格、智力等方面和亲代相似，而且还会把亲代的许多隐性的或显性的疾病传给后代。遗传病不仅种类多，而且发病率高（约占一般疾病的 20%）。某些遗传病不仅影响个体终身，而且是重大的社会问题。现在世界上许多国家正在大力发展康复医学，遗传残疾人是其重要的康复对象。对于遗传病，最重要的还是预防，如提倡科学婚姻，用法律来制止近亲结婚等。

#### (二) 心理因素

##### 1. 消极的心理因素能引起多种疾病

我们的祖先在 2000 多年前就发现了情绪对身心健康的影响。《黄帝内经》中曾多处提到了“怒伤肝”“喜伤心”“悲伤脾”“恐伤肾”。现代医学心理学的研究也证明了许多疾病的发生、发展与心理因素有关，如心血管病、高血压病、肿瘤等。大量的临床实践也证明，消极的情绪（如悲伤、恐惧、紧张、愤怒、焦虑等）会引起各器官系统的功能失调，导致失眠、心动过速、血压升高、尿急、月经失调等症状。在我国癌症普查中还发现，心理因素与食道癌、子宫颈癌的发病有着密切的关系。

##### 2. 心理因素在治疗中的作用

心理因素在治疗中的作用主要表现在两个方面：一方面是在疾病治疗中要打消顾虑，树立与疾病作斗争的坚强信念，积极与医护人员配合，以保证治疗效果；另一方面是对由心理因素、情绪因素引发的疾病要坚持“心理治疗”，即消除致病的消极心理因素。

### 二、环境因素

#### (一) 自然环境

优美的自然环境使人精神振奋、呼吸畅通、内分泌协调，这些对人的身心健康无疑是十分有利的。大自然在为人类提供各种营养物质的同时，也传播对人体健康有害的物质，如广泛存在的有害微生物（细菌、病毒）、空气中的污染物、溶于水中的有害成分等。另外，气候的突然变化（如酷暑、严寒，气压、空气湿度异常等）也会影响人体健康。



## （二）社会环境

社会是人类生存和发展的最基本、最重要的环境。人们一方面享受着社会生产的成果（如科技的进步、工业的发展，使人们有了丰富的物质文明）；另一方面社会生产的发展，也会对人体健康造成危害（如现代工业的发展同时带来了废水、废气、废渣、噪声等）。随着社会生产发展的加速，影响人体健康的问题也越来越多。

## 三、生活方式因素

生活方式指的是人们长期受一定的民族文化、社会经济、风俗，特别是家庭影响而形成的一系列的生活习惯。

在现代社会，人们越来越清楚地意识到，不良的行为和生活方式是影响人类健康的主要原因。世界卫生组织曾经对发达国家疾病谱和死亡谱的变化进行过详细的调查发现，近年来导致死亡的主要疾病已变成心脑血管病、恶性肿瘤、意外死亡及环境污染所致疾病等，而这些疾病的起因都与人们滥用酒精和药物、过度饮食、缺乏体育锻炼、吸烟、吸毒、性乱等不良生活方式和行为有关。而发展中国家的疾病主要是贫困造成的恶劣生活条件、不卫生行为和坏习惯所致。

人的行为是人在为个体生存和种族延续而适应不断变化的环境时所做出的反应或一切活动的总称。它既包括人的一些本能活动，又包括人所从事的劳动和人际交往等高级的社会活动。人的生活方式是社会及其组成人群中占优势的社会和个人的卫生规范，是人们长期受一定民族、文化、经济、习俗、规范及家庭影响而形成的一系列生活意识、生活习惯和生活制度。

## 四、卫生保健设施因素

保健是指旨在对疾病患者进行治疗的康复训练、普查疾病、促进健康、预防疾病、预防伤残及健康教育等一系列活动的总和。显然，健全的社会保健制度是维护和促进健康的重要保障。

社会保健制度涉及多个方面，而其中最重要的是建立和健全初级卫生保健制度。初级卫生保健是最基本的卫生保健制度，它的特点是能针对本区域人群中存在的主要卫生问题，相应地提供增进健康、预防疾病、治疗伤病及促进身心健康等方面的卫生服务。例如，开展针对性的健康教育，提供安全饮用水和基础卫生设施，改善食品供应及合理营养，开展妇幼保健和计划生育、地方病的预防和控制、常见病和外伤的妥善处理、主要传染病的免疫接种、提供基本药物等。这样就使所有个人和家庭都能享受到基本的卫生保健。

## 五、体育锻炼因素

人体在适宜的运动过程中将产生一系列适应性的良性变化，有助于达到健身防病的目的。然而，运动量过大，则可能因身体承受不了而受到伤害；运动量过小，又达不到刺激体内各组织器官从而提高生理功能的目的。因此，体育锻炼要想获得理想的健身效果，必须注意科学性。



## 第三节 养成良好的生活方式

生活方式是人的生命活动的方式，它包括生产过程和社会文化领域人与人之间相互关系的全部复杂体系。它是人们长期受一定社会文化、经济、家庭、风俗等影响，而形成的一系列的生活习惯、生活制度和生活意识。狭义的生活方式指人们在生产劳动以外，为了生存、发展和享受所进行的活动。营养、运动、休息和生活环境是人类生活的最基本条件。

### 一、饮食习惯与健康

饮食是人最重要、最普通的一种行为，但有相当一部分大学生不了解科学的饮食方法。一部分学生对饮食不甚关注，抱着无所谓的态度，个别学生长期不吃早餐；另一部分学生则过分讲究，片面听信广告，结果顾此失彼，营养结构失调，事与愿违；还有一部分学生经常纵欲进食，造成消化系统功能紊乱，影响了身体的正常生长发育。因此，要保证身体健康发展，必须养成良好的饮食习惯。大学生应当尽量避免以下几种饮食习惯。

#### （一）无节制饮食

忍饥挨饿或暴饮暴食对健康十分不利。不吃早餐就去上课，随着大脑和其他器官机能活动对所需要能量的消耗，血糖就会下降。当血糖含量降低到每 100 毫升血液中不足 45 毫克时，就会严重影响脑组织的机能活动，全身乏力，注意力分散。暴饮暴食会使消化器官的功能发生紊乱，从而使机体代谢功能失去平衡。这两种情况延续下去都会引起许多疾病。

#### （二）盲目节食

这种现象的发生女生多于男生，她们节食的主要目的是减肥。限制饮食虽然可以使人瘦下来，但体内的营养物质也随之匮乏，势必出现种种功能障碍或疾病，轻则头昏眼花、四肢乏力，重则出现贫血、低血糖、月经失调等症状。如果所摄取的热量仅能维持其生存，而不能满足生长发育的需要，就会使身体发育受到影响，造成终身遗憾，有的同学甚至由此影响了学业。只有坚持体育锻炼，才能达到健身美体的效果。

#### （三）偏食

一部分大学生片面认定某些食物是高营养食物而长期偏食，导致营养摄入不均衡。例如，



有的学生不肯吃肉, 结果身体不能及时补充蛋白质, 造成发育迟缓或发育不良; 有的学生不肯吃蔬菜, 引起多种维生素和矿物质的缺乏, 这给成年后患高血压病、高血脂、动脉硬化等疾病留下隐患。

## 二、生活方式与健康

科学的生活方式有利于机体各种生理机能的发挥, 有利于身体健康, 也有利于提高学习和工作效率。大学生的生活要有一定的规律, 就一天来说, 起床、吃饭、学习、工作、休息、运动, 都要有规律地安排好, 按规定的时间进行。良好的生活方式, 对大学生来说十分重要。

### (一) 养成良好的睡眠习惯

睡眠是保证大学生健康的先决条件之一, 因为在睡眠过程中, 内分泌系统释放的生长素比平时多 3 倍。这些生长素可以作用于全身的组织细胞, 促进它们的生长发育, 对骨骼生长的促进作用尤其明显。如果睡眠不足, 就会出现烦躁、易怒、食欲减退、体重减轻、生长发育缓慢, 还会导致睡眠困难、夜间易醒。

### (二) 养成良好的体育锻炼习惯

对于体育锻炼的重要意义, 每个大学生都有一定的认识。但在实际当中, 有的大学生却往往忽视了体育锻炼; 有的大学生认为自己年轻, 身体很好, 现在最重要的是抓紧时间学习, 将来再锻炼也可以。其实, 大学期间养成每日锻炼的习惯, 使人一生受益无穷。我国大学生曾经在积极从事体育锻炼活动中总结出  $8-1>8$  的经验。实践证明, 如果我们每天从 8 小时的学习中抽出 1 小时进行体育锻炼, 其学习效率大于 8 小时的学习效率。科学研究证明: 体育锻炼对智力发展有非常重要的作用, 主要表现在以下几个方面: ①体育锻炼有助于大脑两个半球的全面发展; ②体育锻炼能消除大脑疲劳, 提高大脑的工作效率; ③体育锻炼能提高大脑的反应速度和综合分析能力; ④体育锻炼能促进大脑的生长发育。

### (三) 养成良好的卫生习惯

学校是大学生生活和学习的重要场所, 一所学校的环境卫生是否符合卫生要求, 直接关系到大学生的身心发展和身体健康。因此, 每个大学生都要养成良好、文明的卫生习惯, 要保持校园、教室、宿舍的卫生环境。

教室是学生聚集的场所, 如果教室卫生不好, 不但影响学习, 还容易引起流行病的传播, 如 2003 年春季在北京、广东等地流行的非典型性肺炎。通风可以让空气流动, 增加室内的新鲜空气, 有利于人体的健康。教室内的光线要分布均匀而且充足, 均匀的光线有利于保护学生的视力, 提高学习效率。应经常对宿舍进行清扫, 保持床铺、门、窗、地面的清洁。定期在宿舍喷洒消毒剂, 消灭蚊、蝇、臭虫、蟑螂等害虫; 宿舍窗户应经常打开, 通风换气; 自己的被褥也经常洗晒消毒; 不要在宿舍内洗衣物, 以保持室内地面干燥。



#### （四）不吸烟、适量饮酒

世界卫生组织曾把吸烟称为“20世纪的瘟疫”。吸烟是21世纪人类面临的两大公害之一。大量的调查研究表明，吸烟能诱发和加重多种疾病，降低人体的健康水平，甚至缩短人的寿命。吸烟的危害在于香烟中含有大量的有毒物质，这种有毒物质中危害最大的是烟碱（尼古丁）、焦油和微尘，其中烟碱是神经系统和血液循环系统的杀手；焦油则与喉癌、口腔癌、食道癌、胃癌，特别是与肺癌关系密切；微尘则会刺激气管黏膜，引发咽喉炎、咳嗽、支气管炎和声音沙哑等疾病。吸烟不仅危害自身，同时危害他人，被动吸烟的危害不亚于主动吸烟。

酒的主要成分是酒精（乙醇）。过量饮酒会危害人体的细胞，对身体产生破坏作用，直接影响身体健康。酒精对心脏的危害较大，长期过量饮酒会使心脏失去正常的弹性而增大。医学上的“啤酒心”，指的就是长期过量饮用啤酒，使心脏扩大而形成的心脏变形。另外，酒精对神经系统也有危害，有的人饮酒后变得非常“健谈”，就是中枢神经系统在酒精的作用下失去调节功能的表现。酒精还会使血液中的脂肪物质沉淀在血管壁上，使血管变窄，血压升高。

#### （五）不发生不健康的性行为

性传播疾病是指以性接触为主要传播途径的一类传染性疾病，俗称性病。目前，国际上被列为性病的病种逾20种，我国重点防治的性病有8种，即淋病、梅毒、生殖器疱疹、非淋菌性尿道炎、尖锐湿疣、软下疳、性病淋巴肉芽肿和艾滋病。引起性病的病原体有多种，包括病毒、衣原体、支原体、细菌、螺旋体和原虫等。当性病患者与健康人进行性接触时，病原体很容易侵入健康人体而致感染。但有些病原体可经过非性接触途径传染，如被病原体污染的毛巾、内衣、便器、浴盆、注射器针头等，或通过输血、注射血制品、接受器官或组织移植而感染。此外，某些性病还可以在妊娠和分娩过程中由母亲传给胎儿或新生儿。

性发育是青春期的核心，是青少年生理成熟的基础，因而也是健康的基础。性意识、性欲望等是每个正常人都有心理活动。大学生应把握好心理活动与性行为之间的准则和道德规范，树立良好的恋爱观和性道德。

现代社会文明把性道德提到了相当的高度，男女之间的爱情是人生经历中一件美好的事情，爱情同样需要讲究道德。然而，据有关调查，在大学生中，对待两性关系态度不严肃，性关系混乱的现象还是存在的。这对大学生的身体健康和心理健康是有很大大危害的，将影响人的心理健康和人格的健全，影响学习乃至今后的工作和婚姻。因此，在大学生中应加强性道德教育，提高性道德水平，树立良好的恋爱观、道德观和人生观。

## 第二章 体育锻炼常识与原则

### 第一节 体育锻炼的基本常识

#### 一、做好准备活动与整理活动

体育运动过程是人体由静态到动态再到静态的变化过程，准备活动和整理活动就是实现这种变化的过渡手段。

##### （一）准备活动

体育锻炼前进行充分的准备活动，对于体育锻炼者来说是非常重要的，有些学生就是由于不重视锻炼前的准备活动而出现各种运动损伤，不仅影响锻炼效果，更影响锻炼兴趣，甚至会对体育锻炼产生畏惧感。

做好准备活动能起到如下作用：克服机体的生理惰性；加速肌肉组织的新陈代谢，提高氧的利用率；调节心理状态，提高神经系统的兴奋性；预防运动损伤。

##### （二）整理活动

整理活动是人体由运动状态（无序状态）过渡到相对安静状态（有序状态）的活动过程，它是促进体力恢复的一种有效手段。整理活动的作用：一是有助于人体机能尽快恢复常态；二是有助于偿还氧债。

整理活动应侧重于全身性放松。特别是在剧烈的运动之后，一定要进行全身放松活动，以免身体受到损伤。整理活动之后，还要注意保暖，防止着凉、感冒。

#### 二、讲究运动饮食习惯

经常进行体育锻炼，可促进胃肠道的蠕动和消化液的分泌，对消化吸收机能产生良好影响。但如果在体育锻炼中不注意养成良好的运动饮食习惯，则会严重影响锻炼者的身体健康。这是因为运动时消化系统的功能处于相对的抑制状态，如果运动后立即进餐，必然影响食物的消化和吸收，长此以往，会造成消化不良或其他消化道疾病。因此，在体育锻炼中应保持科学的饮食习惯，科学饮食。

##### （一）运动后不宜立即进餐

体育锻炼后不要急于进食，应使心肺功能稳定下来，胃肠道机能逐渐恢复后再用餐。这段时间一般为半小时，如果在下午进行较剧烈的体育锻炼，间隔的时间应更长。应注意的是，



由于运动后易产生饥饿感，用餐时不要狼吞虎咽，更不能暴饮暴食。

## （二）饭后不宜立即进行剧烈运动

饭后立即进行剧烈运动，不仅易产生消化不良，还会引起腹痛、恶心等症状，甚至造成胃下垂等疾病。因此，吃饭与运动之间要有一定的时间间隔，一般在饭后半个小时方可进行运动；剧烈运动或比赛最好安排在饭后 1.5 小时，缺乏体育锻炼或体质较弱的人，吃饭与运动之间的时间间隔应更长些。

## （三）空腹不宜进行长时间的剧烈运动

长时间剧烈运动要消耗大量能量，而能量主要来自体内血糖的氧化。早晨空腹进行长时间剧烈运动，无充足的血糖补充，易发生低血糖症状。另外，空腹进行长时间剧烈运动会使胃发生痉挛性收缩，出现胃痛，久而久之会导致胃炎等疾病。因此，早晨空腹锻炼的时间一般不宜超过 30 分钟，且运动强度不宜过大。

## （四）体育锻炼中或锻炼后正确补充水分

体育锻炼中或锻炼后正确的饮水方法是应首先确认体内是否真的缺水。在短时间的体育锻炼中或剧烈的体育锻炼中感到口渴，主要由口腔和咽部黏膜水分蒸发、唾液分泌减少引起，或者由心理紧张造成，这时候不必补充水分，只需用水漱口，增加口腔湿润感即可。对体育锻炼中失去水分的补充，要采取少量多次的办法。预防运动失水的最好办法是每 15~20 分钟饮水 150 毫升左右，这样既随时补充了水分，又可避免对身体的损害；在锻炼前 10~15 分钟，可饮水 300~500 毫升，以保证体内水分充足，预防失水过多。单次补水最大量不能超过 800 毫升。

## 第二节 体育锻炼的原则

参加体育锻炼可以增进健康，提高身体素质和基本活动能力，并能防治各种疾病，但不是只要参加体育活动就能收到良好效果，如果锻炼内容、强度、方法选择和运用不当，还会给人体带来损伤。为了使体育锻炼达到预期的目的，提高锻炼效果，防止对身体造成不必要的伤害，必须遵循以下健身原则。

### 一、主动积极性原则

主动积极性原则，要求锻炼时要有明确的健身目标，懂得“生命在于运动”的道理，树立起锻炼有益于学习、生活和工作的信念，把锻炼身体与国家的兴旺发达和提升全民族体质结合起来，这样才能更好地激发自己的锻炼热情。



## 二、从实际出发原则

从实际出发原则，是指参加体育锻炼要从个人的实际情况和外界环境条件的实际出发，确定锻炼目标，选择锻炼内容，合理安排运动负荷。

### （一）从自身实际出发

由于性别、年龄、健康状况的差异，进行体育锻炼时，要根据个体不同的实际情况，有针对性地选择和确定运动项目和练习方法，合理安排锻炼时间和运动负荷，做到适量适度，以练习者能够承受并有一定的疲劳感为限。

### （二）从外界环境条件的实际出发

参加体育锻炼时，一方面要考虑自身实际，另一方面还要从季节、气候、场地、器材等外界环境的实际出发，合理地安排运动项目、运动时间和运动负荷，以收到良好的锻炼效果，如在冬天多进行慢跑；春、秋可进行球类运动；夏天避免在高温下长时间运动，可选择游泳；大雾和大风天气尽量避免室外活动等。

## 三、循序渐进原则

循序渐进原则，是指参加体育锻炼时，安排锻炼强度、锻炼内容、锻炼时间，都必须根据人体发展规律和个人实际情况以及超负荷原理，有目的、有计划、有步骤地使身体功能逐步得到改善和提高。

### （一）锻炼内容要循序渐进

在锻炼内容的选择上，要根据个人的身体情况合理选择，体质不同，锻炼的内容和方法也不相同。应本着练习内容由简到繁，动作要求由易到难的原则，逐步增大难度。只有这样，才能避免受伤，收到良好的锻炼效果。

### （二）运动负荷要循序渐进

在进行体育锻炼时，机体对运动量有个缓慢的适应过程，锻炼时的运动量应由小到大，逐步增加。运动一段时间后，这个负荷对机体的刺激越来越小，此时，可增加练习时间和练习次数，使机体适应新的负荷。身体机能的提高是按照刺激—适应—再刺激—再适应有规律上升的。

## 四、持之以恒原则

持之以恒原则，是指锻炼身体是一个长期的系统工程，只有经常参加体育锻炼，科学地制订个人健身计划，才能不断地增强体质，提高身体素质。一旦长时间终止锻炼，锻炼的不稳定性就会显现出来，以前通过锻炼所获得的运动素质、机能水平就会逐渐消退，体质逐渐