

# 大学体育 与健康生活

主编 郑志强



科学出版社

# 大学体育与健康生活

主 编 郑志强

副主编 彭澄升 詹新寰

科 学 出 版 社

北 京

## 内 容 简 介

为了进一步深化体育教学改革,贯彻落实教育部印发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》文件精神,结合高等院校教学实际特点,特编写了《大学体育与健康生活》一书。本书秉承健康体育、个性体育、快乐体育、绿色体育和终身体育的教学理念,内容丰富,通俗易懂,还结合当前大学生的兴趣爱好特点,注重培养大学生的健康生活方式。此外本书还较为全面地介绍了多项体育运动的基本技能及注意事项,展现了体育项目的多样性和体育理论的新颖性。

本书既可作为高校体育教学的教材,也可供广大体育爱好者学习使用。

### 图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康生活 / 郑志强主编. —北京: 科学出版社, 2019.9

ISBN 978-7-03-062386-7

I. ①大… II. ①郑… 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 (2019) 第 208464 号

责任编辑: 滕亚帆 张春贺 / 责任校对: 严 娜  
责任印制: 徐晓晨 / 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>

北京中科印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

\*

2019年9月第 一 版 开本: 787×1092 1/16

2019年11月第二次印刷 印张: 19 1/4

字数: 460 000

定价: 49.80 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

# 前 言

完全人格，首在体育。体育是培养优秀公民最便捷的手段。但我国现阶段的青少年体质不容乐观。2017年10月18日，习近平在十九大报告中提出，“实施健康中国战略”，“要完善国民健康政策，为人民群众提供全方位全周期健康服务”。

除了医疗条件外，对青少年而言，控制疾病最关键的环节是养成健康文明的生活方式。健康生活方式包括三部分：健康知识、健康素养和健康能力。本书集合了江西财经大学最优秀的教师团队，在反复论证的基础上成立了编写组，并以此为切入点撰写了本书。本书首先对健康与体育的关系、运动伤害防治等进行了阐述，继而依据当前流行的体育项目进行了介绍，具体包括篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、武术、散打、跆拳道、健美操、花样轮滑、摩登舞、拉丁舞、瑜伽、击剑、游泳、定向运动等项目。每个项目对其主要规则、关键技术都作了较为系统的介绍。

《大学体育与健康生活》共十九章，各章具体分工如下：第一章大学体育与健康由郑志强、彭永善编写，第二章运动伤害防治由严伟、冯婧编写，第三章篮球由熊三平编写，第四章排球由黄琼华编写，第五章足球由吕卫华编写，第六章乒乓球由曹清、赵建强和耿啸琥编写，第七章羽毛球由屈丽萍、程荣辉编写，第八章网球由夏长建、黎桃编写，第九章武术由彭澄升编写，第十章武术散打由钟冬根编写，第十一章跆拳道由肖舒鹏编写，第十二章健美操由李强编写，第十三章花样轮滑由严伟编写，第十四章摩登舞由娄忠编写，第十五章拉丁舞由付艳编写，第十六章瑜伽由余岚编写，第十七章击剑由徐贞编写，第十八章游泳由曹清编写，第十九章定向运动由余文斌编写。本书的最终统稿工作由郑志强和彭澄升完成。

由于作者水平有限，本书难免存在诸多不足之处，希望得到广大读者的批评指正。

《大学体育与健康生活》编写组

2019年6月

# 目 录

第一章 大学体育与健康 .....	1
第一节 健康与亚健康 .....	1
第二节 健康生活方式 .....	2
第三节 大学生性健康 .....	7
第四节 体育运动与健康促进 .....	9
第二章 运动伤害防治 .....	13
第一节 运动伤害 .....	13
第二节 运动伤害的原因与预防 .....	13
第三节 运动伤害急救技术 .....	14
第四节 其他应急救护技术 .....	22
参考文献 .....	24
第三章 篮球 .....	25
第一节 篮球运动概述 .....	25
第二节 篮球基本技术 .....	26
第三节 篮球基本战术 .....	32
第四节 篮球竞赛基本规则 .....	35
参考文献 .....	38
第四章 排球 .....	39
第一节 排球运动概述 .....	39
第二节 排球基本技术与练习方法 .....	39
第三节 常见运动损伤及预防 .....	52
参考文献 .....	53
第五章 足球 .....	54
第一节 运动概述 .....	54
第二节 基本技术 .....	54
第三节 基本战术 .....	63
第四节 竞赛规则简介 .....	68
第五节 常见运动损伤及防治 .....	72
参考文献 .....	73
第六章 乒乓球 .....	74
第一节 乒乓球运动概述 .....	74

第二节	乒乓球基本技术	75
第三节	乒乓球运动的基本战术	85
第四节	乒乓球规则简介	86
	参考文献	88
<b>第七章</b>	<b>羽毛球</b>	89
第一节	羽毛球运动概述	89
第二节	羽毛球的基本技术	91
第三节	羽毛球的基本战术	105
第四节	羽毛球常见的运动损伤及预防	108
	参考文献	109
<b>第八章</b>	<b>网球</b>	110
第一节	网球运动起源概况	110
第二节	网球基本技术	110
第三节	网球运动损伤的预防和治疗	120
<b>第九章</b>	<b>武术</b>	123
第一节	武术的相关知识	123
第二节	武术的基本技能	124
第三节	武术的基本套路	133
	参考文献	138
<b>第十章</b>	<b>武术散打</b>	139
第一节	散打运动概述	139
第二节	散打基本技术	140
第三节	散打的基本战术	158
第四节	散打竞赛规则简介	159
第五节	常见运动损伤及防治	160
	参考文献	160
<b>第十一章</b>	<b>跆拳道</b>	161
第一节	运动概述	161
第二节	基本技术	162
第三节	品势(节选)	167
	参考文献	176
<b>第十二章</b>	<b>健美操</b>	177
第一节	健美操运动概述	177
第二节	健美操基础训练	178
第三节	健美操套路	180
<b>第十三章</b>	<b>花样轮滑</b>	190
第一节	花样轮滑概述	190

第二节 基本技术	190
第三节 竞赛规则简介	200
第四节 常见伤病及防治	201
参考文献	202
<b>第十四章 摩登舞</b>	<b>203</b>
第一节 摩登舞概述	203
第二节 摩登舞基本技术	204
第三节 华尔兹及探戈基本套路	221
第四节 摩登舞简易竞赛规则	221
第五节 摩登舞常见运动损伤及防治	223
参考文献	223
<b>第十五章 拉丁舞</b>	<b>224</b>
第一节 拉丁舞概述	224
第二节 拉丁舞基本技术	225
第三节 拉丁舞基本套路	237
第四节 拉丁舞简易竞赛规则	238
第五节 常见的运动损伤及防治	238
参考文献	240
<b>第十六章 瑜伽</b>	<b>241</b>
第一节 运动概述	241
第二节 基本技术	242
第三节 基本姿势	245
第四节 常见运动损伤及防治	254
参考文献	255
<b>第十七章 击剑</b>	<b>256</b>
第一节 运动概述	256
第二节 基本技术	258
第三节 击剑裁判法	271
第四节 击剑运动中常见损伤及防治	272
参考文献	273
<b>第十八章 游泳</b>	<b>274</b>
第一节 游泳运动概述	274
第二节 熟悉水性	274
第三节 游泳基本技术及练习方法	276
第四节 游泳救护	283
参考文献	285

---

第十九章 定向运动 .....	286
第一节 定向运动概述 .....	286
第二节 基本技术 .....	287
第三节 基本战术 .....	293
第四节 竞赛规则简介 .....	295
第五节 常见运动损伤及防治 .....	298
参考文献 .....	299

# 第一章 大学体育与健康

## 第一节 健康与亚健康

### 一、健康及其内涵

#### (一) 健康内涵的演变

传统的健康概念往往把“健康”简单定义为“机体处于正常运作状态，没有疾病”。通常我们确实把疾病看成人的机体受到干扰，导致功能下降，生活质量受到损害（主要由肉体疼痛引起），甚至导致死亡。1946年世界卫生组织（WHO）成立时在《世界卫生组织宪章》中提到健康概念：健康乃是一种在身体上、心理上和社会上的完全良好的状态，而不仅仅是没有疾病或不虚弱的状态。随着社会经济的发展，1990年WHO对健康的阐述是：在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面皆健全。

#### (二) 健康的内涵

(1) 躯体健康。躯体健康是一种最基本的健康状况。借助规范的体检，人们可以通过各种物理检测和化学检测得出的数据来了解一个人躯体上是否健康。现在认为躯体健康应该达到以下标准：精力充沛、不易生病、体重正常、睡眠良好、食欲旺盛、排便通畅、牙齿完整、眼睛明亮、皮肤有光泽、体态均匀、性功能良好等。

(2) 心理健康。心理健康是指人的精神、情绪和意识方面的良好状态，包括智力发育正常，情绪稳定乐观，意志坚强，行为规范协调，精力充沛，应变能力较强，能适应环境，乐于承担责任，人际关系协调，能从容应付生活和工作方面的压力和挑战。现代医学认为，心理健康与躯体健康同样重要。

(3) 社会适应良好。社会适应良好是指人对于社会环境和一些有益或有害的刺激，能积极调整、适应，不让自己长期处于一种封闭、压抑的状态。简单地说就是保持一种好心态，保持良好的沟通。体育运动对人际适应性的影响不容小觑。人在进行体育运动时，既需要合作，又存在相互竞争，正是在这种人际互动的过程中人们提高了交往与合作的能力。各种实践均证明，大学生经常性地参与体育运动，特别是参与集体性的体育运动，有助于个体加强合作意识，也有助于个体培养团队精神。这种在体育运动过程中形成的交往、合作与竞争的意识 and 行为往往会转移到日常生活、学习和工作中，使他们能够顺利地适应人际环境的变化，从而保持生理、心理健康和良好的社会适应力。

(4) 道德健康。道德健康是健康概念中的一项新内容。主要指能够按照社会道德行为

规范准则约束并支配自己的思想和行为,有真伪、善恶、美丑、荣辱的是非观念和辨别能力。把道德纳入健康范畴有充分的科学依据。2000多年前,孔子就说过:“知者乐,仁者寿。”巴西著名医学家马丁斯研究发现,贪污受贿的人易患癌症、脑出血、心脏病和精神过敏症。显而易见,一个人食不知味、夜不能寐,何以谈健康。

## 二、亚健康内涵及其影响因素

### (一) 亚健康的定义

WHO认为:亚健康状态是健康与疾病之间的临界状态,各种仪器检查及检验结果均正常,但人体仍有各种各样的不适感觉。这实际上就是医学上所说的“慢性疲劳综合征”。因为其表现复杂多样,国际上还没有标准化的诊断参数。

### (二) 导致亚健康的因素

(1) 饮食不合理。当机体摄入热量过多或营养贫乏时,都可导致机体失调。过胖或过瘦都易引发亚健康。

(2) 休息不足,特别是睡眠不足。起居不规律、作息不正常已经成为现代社会常见现象。青少年由于影视、网络游戏、跳舞等娱乐,以及备考开夜车等,经常打乱生活规律。此外,成人有时候也会因为娱乐(如打牌、网络游戏)、看护病人等而影响到休息。

(3) 过度紧张,压力太大。大学生的学习和就业压力太大,也是导致亚健康的一大因素。

(4) 长久不良情绪的影响。根据调查发现,处于亚健康状态的患者多为中青年,其中女性占多数。这个年龄段的人因为面临升学、就业、人际交往、职位竞争等社会活动,长期处于紧张的环境压力中,如果不能科学地自我调适和自我保护,就容易导致亚健康。

## 第二节 健康生活方式

### 一、生活方式

生活方式是一个历史范畴,随着社会的发展而变化,它包括人们的衣、食、住、行、劳动工作、休闲娱乐、社会交往、待人接物等物质生活和精神生活的价值观、道德观、审美观等。

### 二、健康的生活方式的概念

生活方式通过一个人的思想意识与心理结构的形成影响其行为方式和对社会的态度,反映了一个人的价值观和世界观。WHO对影响健康的因素进行过如下总结:健康(100%)=生

活方式(60%)+遗传因素(15%)+社会因素(10%)+医疗因素(8%)+气候因素(7%)。

健康的生活方式是需要培养的,培养的主动性在于人类自己。生活方式管理的观念就是强调个体对自己的健康负责。

### 三、健康生活方式的主要内容

#### (一) 习惯良好

习惯是一种重复性的、通常为无意识的日常行为规律,往往通过对某种行为的不断重复而获得。生活习惯代表着个人的生活方式。良好的生活习惯不仅能促进个人的身心健康,而且对人的未来发展有间接的积极作用。大学生处于长身体、长知识的阶段,良好的生活习惯有助于其顺利度过大学阶段,为未来事业发展奠定基础。

对大学生而言,良好的习惯大致包括以下几种:合理的饮食结构和健康的饮食习惯;规律的作息时间;适当参加体育运动;形成良好的学习、工作习惯;等等<sup>①</sup>。

#### (二) 适量运动

法国思想家伏尔泰首倡的“生命在于运动”观念日益受到大家的认可。运动在增加免疫力、预防和减少疾病、加快新陈代谢、延缓衰老,平衡心态、舒缓压力等方面作用显著。当然,运动也需要科学合理地进行,而非随随便便,那样容易造成运动伤病,反而有负面作用。在此,建议从气候、时间、场地、情绪和项目五个方面加以考虑。

(1) 择天而行。进行体育运动应顺天而行,不能逆天而动。比如,寒冷或炎热环境下应避免或减少室外运动,在寒冷的环境中,肌肉的黏滞性增大,伸展性和弹性降低,更容易引起运动损伤。相反,炎热环境不利于体内热量排出,运动时人体内热量会大幅增加,可能引起一系列的机能失调,甚至休克。因此,在炎热环境中进行体育锻炼,必须采取防暑措施,包括补水、防晒等。

(2) 择时而行。根据有关专家研究,人体活动受生物钟及温度、湿度、气压、风等天气因素的影响较大,因此,应根据具体情况合理安排运动的时间。人体体力的最高点和最低点受机体生物钟的控制,一般机体活力在傍晚达到高峰。因此,综合来看傍晚锻炼效果比较好。我们过去认可的晨练其实未必是最佳的锻炼时间。晨练时身体多处于低血糖状态,加上锻炼,容易造成血糖过低而发晕。晚上健身的一大缺点是可能会影响到正常睡眠,建议晚上10点以后或睡前1.5小时不要再做剧烈运动。

<sup>①</sup> 对大学生而言,远离香烟、限制酒精饮料的摄入是非常重要的良好生活习惯。香烟的另一大受害对象是被动吸烟者,被动吸烟又称吸二手烟,被动吸烟能使非吸烟者患冠心病的风险增加25%~30%,患肺癌的风险提高20%~30%。此外,应限制酒精饮料的摄入。无节制的饮酒又称酗酒,酗酒可引起肝硬化、酒精性心脏病、酒精性精神病、脑卒中、肿瘤、帕金森综合征,以及其他严重的社会问题,应该杜绝。有的大学生误把酒量大小与热情好客甚至英雄气概画等号,其现代科学已经清晰地解释,人的酒量的大小,取决于人体内的醇脱氢酶和醛脱氢酶作用的大小。酒量小的人,一般来说是体内的醛脱氢酶缺少活力。因此,酒量大小在很大程度上是由基因决定的,很难通过饮酒训练来增大自己的酒量。

(3) 择地而行。体育运动的过程实际上也是高强度地吸收新鲜氧气、呼出二氧化碳的吐故纳新过程,因而运动场地应以开阔、平坦、不滑、绿色植被较多的地方为好。应尽可能避开以下地方:喧嚣繁闹的地方,如工业区、交通要道、交叉路口附近以及餐馆和小吃摊附近;电磁波干扰严重的区域,如高压线、变电站、广播电视发射塔、卫星通信及导航系统附近等。

(4) 择情而行。运动也是对心理的锻炼,会受到心情的影响。当你生气或悲伤时,尽量不要马上到运动场上去发泄,尽管影视剧中经常会出现这样的镜头,但这不是值得效仿的。心情激愤时无法掌握好运动量和运动时间,经常出现运动量过大、动作过猛,容易出现意外损伤,运动量过度也会让身体受到伤害。

(5) 择项而行。可根据自身的条件从几个方面进行选择。体育项目多种多样,各具特点,人类的精力体力也各不相同,对运动的耐受力与反应也有差异,所以可以根据年龄、身体状况、兴趣爱好进行项目选择。20岁左右的大学生,一般而言精力旺盛,可以选择高强度的有氧运动,如跑步、拳击、各种对抗性强的球类运动等。患有疾病的人,也可以从不同的运动项目中获益良多,如高血压患者,适合散步、骑车、游泳等,通过全身肌肉的反复伸缩,使血管扩张,有助于血压下降。心脏病患者可以选择太极拳等具有保护性的轻微运动,以不增加心跳次数为宜。

### (三) 心理健康

心理健康是指人的精神、情绪和意识方面的良好状态,包括智力发育正常,情绪稳定乐观,意志坚强,行为规范协调,精力充沛,应变能力较强,能适应环境,能从容不迫地应对日常生活和工作压力,乐于承担责任,人际关系协调等。现代医学认为,心理健康与躯体健康同样重要。大学生的学习生活节奏快、学业压力大、社会阅历不足,往往容易导致心理失衡,无法有效应对外界压力和突发矛盾。近年大学生因日常矛盾引发的恶性伤人事件时有耳闻。例如,云南大学的马加爵事件<sup>①</sup>,复旦大学研究生投毒案<sup>②</sup>,吉林农业大学学生郭力维杀害同寝室同学案<sup>③</sup>,药家鑫杀人案件<sup>④</sup>等。在现实生活中,不如意事十常八九,如果不能泰然处之,很容易引起心理不平衡,导致身体和精神上的疾病。目前,根据国内外相关专家对心理健康标准的研究,综合来看,青少年心理健康的标准除了身体条件之外,还包括认知、情感、人格、人际关系和行为等方面的因素。

(1) 身体健康。身体健康是青少年心理健康的必要条件,其影响机理是生理因素和心理因素的相互影响和相互制约。一些研究表明,身体健康不佳往往容易引发心理疾病。

---

① 马加爵事件是指发生于2004年,云南大学学生马加爵杀害四名同学的一起恶性刑事案件。此案件由于作案者和受害者均为大学生,从而引发社会各界的关注。

② 2013年4月,上海复旦大学学生黄洋遭其室友林森浩投毒后死亡,罪犯林森浩也因此被判死刑,该案件引发热议。

③ 2009年11月14日,吉林农业大学学生郭力维因琐事纠纷而用事先准备好的尖刀将同寝室同学杀死。

④ 西安音乐学院大三学生药家鑫在2010年10月20日,驾驶机动车撞人之后因怕担责,向伤者刺了8刀,导致受害人死亡。之后,药家鑫驾车逃逸途中再次撞伤行人,逃逸时被附近群众抓获,最终被判处死刑。

(2) 认知正常。认知正常是青少年社会发展的前提条件,在青少年时代,孩子的社会发展主要表现为认知发展水平的程度。许多健康问题,如情绪混乱和精神分裂,都有其认知的根源。健康的认知首先是能够正确地认知自己,对自己的智能结构、兴趣爱好、气质性格以及自己在集体中的地位等,有一个客观全面的估价,能采取悦纳自我的态度,以便扬长避短;其次是能正确地认识他人,为人际关系的发展奠定良好的基础;最后是健全的认知过程,如正常的感知、良好的记忆、灵活的思维、丰富的想象、流畅的语言等。

(3) 情感成熟。情感成熟是青少年最重要的发展任务,它标志着人的心理活动协调能力。它包含两项内容:一是感情自制,即作为一个人自己控制情感的能力,而不是依靠父母来提供情感保障;二是行为自制,即一个人作出自己的决定、管理自己的事务和照顾自己的能力。这两项自制是相互联系、相辅相成的,即完成心理上的断乳过程。随着情感的成熟,青少年逐渐摆脱本能的控制,知道并掌握由一定的社会文化所决定的感情表现规则,学会驾驭和控制自己的感情表达,让理性原则而不是快乐原则左右自己的行为,从而呈现出适度的心理体验和态度,并能够保持积极的心理状态:热情饱满而非消极滞钝,反应适度而非喜怒无常,情操纯真高尚而非低下猥琐,愉快乐观的主导心境而非沮丧悲观。

(4) 人格健全。人格健全是青少年社会化的重要目标。健全的人格结构包括气质、能力、性格、理想、信念、动机、兴趣、道德和人生观。一般认为,健全成熟的人格具有以下标准:非自我中心的自我延展和卷入;自我和他人和睦相处;感情保障或自我接纳;现实主义的知觉;见识和幽默;统一的生命哲学。

(5) 人际关系和谐。人际关系和谐是青少年心理健康的充分条件,是人类心理适应的综合指标。健康的人际关系是乐于与他人交往,接触他人时持积极的态度,能够理解和接受他人的思想感情,在交往过程中既能悦纳他人,也能悦纳自己;在集体中既有广泛的朋友,又有少数的知己,而不是人人都萍水相逢,都是泛泛之交。对青少年而言,人际关系和谐的一个非常重要的方面就是家庭关系的和谐,即双亲之间关系的和谐和子女与双亲之间关系的和谐。

(6) 外显行为稳定。行为稳定是青少年心理健康的重要标志,它是身体健康、认知正常、感情成熟、人格健全和关系和谐的综合结果。行为稳定是以行为与态度之间的一致性和行为之间的连贯性为特征的。如果青少年经常表现出言行不一、朝令夕改的行为,往往是受其成长过程中的客观环境影响。

(7) 心理发展符合年龄特征。人的心理活动是一个不断发展的过程。在心理发展的各个阶段所表现出来的质的特征,就是心理发展的年龄特征。如儿童的天真活泼,青年的朝气蓬勃,老年的沉着老练,都基本符合各自年龄阶段的心理特点。如果一个人的认识、情感、言行、举止基本符合他的心理年龄特征,一般也是心理健康的表现。

#### (四) 膳食合理

大学生正处在人生过程中一个重要年龄阶段,因为身体生长发育迅速及学习任务繁

重,对营养有特殊的需求。合理的膳食可促使身体生长发育良好,体魄强壮健美,精神饱满,情绪乐观稳定,还可预防某些严重疾病的发生。

当前大学生在饮食上存在的主要问题包括:低质量早餐(包括不吃早餐),偏爱高热量、高脂肪零食杂食,偏爱烧烤小吃,白开水饮入量偏少,蔬菜水果摄入量偏少等。比如,针对广州高校大学生的早餐情况进行的调查显示,28%的大学生没有吃早餐的习惯,45%的学生也只是随便吃点就赶着上课<sup>①</sup>。

为了帮助我国居民做到合理膳食,早在2007年卫生部就颁布了由中国营养学会专家修订的《中国居民膳食指南(2007)》。2016年5月13日国家卫生和计划生育委员会发布了《中国居民膳食指南(2016)》,针对2岁以上的所有健康人群提出了6条核心推荐,简述如下,供大家参考。

### 1. 食物多样,谷类为主

食物多样、谷类为主是平衡膳食模式的重要特征。每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物。平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上。

### 2. 吃动平衡,健康体重

- (1) 各年龄段人群都应天天运动、保持健康体重。
- (2) 食不过量,控制总能量摄入,保持能量平衡。
- (3) 坚持日常身体活动,每周至少进行5天中等强度的身体活动,累计150分钟以上;最好每天步行6000步。
- (4) 减少久坐时间,每小时起来动一动。

### 3. 多吃蔬果、奶类、大豆

- (1) 蔬菜水果是平衡膳食的重要组成部分,奶类富含钙,大豆富含优质蛋白质。
- (2) 餐餐有蔬菜,保证每天摄入300~500g蔬菜,深色蔬菜应占1/2。
- (3) 天天吃水果,保证每天摄入200~350g新鲜水果,果汁不能代替鲜果。
- (4) 吃各种各样的奶制品,相当于每天液态奶300g。
- (5) 经常吃豆制品,适量吃坚果。

### 4. 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉

- (1) 鱼、禽、蛋和瘦肉摄入要适量。
- (2) 优先选择鱼和禽类。每周吃鱼280~525g,畜禽肉280~525g,蛋类280~350g,平均每天摄入总量120~200g。吃鸡蛋不弃蛋黄。
- (3) 少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。

<sup>①</sup> 曾卫康. 三成大学生不习惯吃早餐. 广州日报, 2014-09-22 (A18版).

### 5. 少盐少油，控糖限酒

(1) 培养清淡饮食习惯，少吃高盐和油炸食品。成人每天食盐不超过 6g，每天烹调油 25~30g。

(2) 控制添加糖的摄入量，每天摄入不超过 50g，最好控制在 25g 以下。

(3) 足量饮水，成年人每天 7~8 杯（1500~1700ml），提倡饮用白开水和茶水；不喝或少喝含糖饮料。

(4) 儿童少年、孕妇、乳母不应饮酒。成人如饮酒，男性一天饮用酒的酒精量不超过 25g，女性不超过 15g。

### 6. 杜绝浪费，兴新食尚

(1) 珍惜食物，按需备餐，提倡分餐不浪费。

(2) 选择新鲜卫生的食物和适宜的烹调方式。

(3) 食物制备生熟分开、熟食二次加热要热透。

(4) 学会阅读食品标签，合理选择食品。

## 第三节 大学生性健康

从本质上来说，性是与生俱来的，无善恶之分。但是，如果认为性的问题不需接受教育，可以无师自通，这实际上是把人降低成了纯生物学上的人。大学生作为社会意义的人，应该具备科学的性知识和性道德，养成应有的社会规范修养，形成青年学生的健康人格。2016 年，中国计划生育协会发布的《大学生性与生殖健康现状调查报告》显示，超过两成的调查对象有过性行为，在有过性行为的调查对象中，11%曾有过怀孕经历，9.9%的人有过人工流产经历。此外，大学生中艾滋病的感染率也持续上升。

WHO 认为，性健康是指具有性欲的人在躯体、感情、知识、信念、行为和社会交往上健康的总和，表现为积极健全的人格、丰富和成熟的人际交往、坦诚与坚贞的爱情和夫妻关系。它主要包括三个内容，即生殖健康、性心理健康、性的道德。

### 一、生殖健康

在 1994 年国际人口与发展会议上将生殖健康定义为：生殖系统及其功能和过程所涉一切事宜，包括身体、精神和社会等方面的健康状态，而不仅仅指没有疾病或不虚弱。2013 年中国人口协会发布的调查数据显示，中国不孕不育患者已经超过 4000 万人。而当前 7 成女性不孕和 5 成男性不育，都是由于后天不良习惯造成的，主要包括没有采用科学的避孕措施、随意人流手术、缺乏运动、过多食用快餐食品、久坐、无限制使用手机和电脑等。

## 二、性心理健康

WHO 对性心理健康所下的定义是：通过丰富和完善人格、人际交往和爱情方式，达到性行为在肉体、感情、理智和社会诸方面的圆满和协调。性心理健康是人类健康不容忽视的重要组成部分。

性心理健康主要包括以下五个方面：

(1) 个人的身心应有所属，愉快接纳自己的性别，并乐于承担相应的性别角色。如果雌雄莫辨，就难以实施健全的性行为及获得美满的爱情。

(2) 个人有良好的性适应，包括自我性适应与异性性适应，即对自己的性征、性欲能够悦纳，与异性能良好地相处。能够准确对待性生理成熟带来的一系列身心变化，能够正确地控制、释放和调节性冲动，不逾越社会规范和法律的红线。

(3) 对同性恋等都一视同仁，不歧视或存有偏见，做到相互理解、相互尊重。对与科学相悖的性愚昧、性偏见及种种谬误有清醒的认识，并积极追求性文明。

(4) 能够科学地、高质量地享受性生活，规避各种可能的不良后果。

(5) 对性心理异常（或偏离）有科学的认知。性心理异常（或偏离）又称性欲倒错，具体包括性欲满足方式的变异和性爱对象的变异，如裸露癖、窥阴癖、恋物癖、易性癖、异装癖和性施（受）虐狂等。性心理异常的成因较为复杂，目前大致认为是后天环境与个体心理相互影响的结果，从本质上说是一种心理疾病。对有性心理异常行为的大学生建议尽快通过相关心理咨询机构进行干预，以寻求科学合理的理解、支持和帮助。<sup>①</sup>

## 三、性的道德

现代大学生对性既不能谈性色变，甚至避而不谈，更不能走国外性解放、性自由的老路。除了前述科学的性认识之外，大学生还应该具备良好的性道德观念，正确控制性生理本能表现出的性的要求。首先要做到不造成对他人的骚扰和对社会的不良影响。现在一般认为，对他人不形成骚扰和伤害的性行为，如性自慰，是情有可原和可以接受的。其次，具备良好的性道德观念可以使自己的恋爱及以后家庭的组成沿着健康的方向发展。最后，具备性道德观念，可使性行为趋于完善，达到美好升华的境界。总之，人类具有的性道德是用社会的、道德的、理性的力量来掌握、驾驭生物的、本能的、感性的力量。

性的道德具有以下几个原则：

(1) 自愿原则：双方自愿，一旦违反自愿原则，往往涉嫌构成强奸犯罪行为。

---

<sup>①</sup> 根据教育部 2011 年印发的《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准（试行）》的通知，要求高校应有健全的校、院（系）、学生班级三级心理健康教育工作网络，学校应有机构负责大学生心理健康教育和咨询，高校都设立心理咨询室，为学生提供心理咨询服务。

(2) 无伤原则: 无伤主要指两人之间的性行为不会伤害其他人的幸福, 不会伤害后代的健康, 不会伤害社会的安定发展。如第三者插足等往往就违反了原则。另外, 这一原则也包括性卫生, 指性行为不会损害自己或对方的身心健康。

(3) 爱的原则: 人类具有超乎动物界的思想与情感, 因而在性活动中具有对异性的, 尤其对特定的“某一个”异性的爱情, 就成为人类性道德的重要原则。单纯肉体上的一夜之欢也是违背这个原则的。

(4) 婚姻缔约的原则: 婚姻缔约, 就是道德规范在法律上的表现。两个异性之间产生爱情, 而这份爱情又是自愿与无伤的, 但最终还是需要法律程序予以认可, 才是符合道德原则的。

## 第四节 体育运动与健康促进

### 一、体育运动对身体健康的促进

#### (一) 增加肌肉, 增长力量

在人体中, 由肌肉、骨骼、关节和韧带等共同组成了运动器官, 使有机体得以进行各种各样复杂精细的运动, 而一切运动的原动力就是那些大大小小的肌肉。体育运动的一个突出作用是可以有效地增加全身肌肉, 增长力量。<sup>①</sup>人体在安静的时候全身血量只有 60%~75% 参与周身循环, 其余血液都储存在肌肉内丰富的毛细血管中。在一平方毫米肌肉横切面上, 约有 4000 根毛细血管, 但在平时仅开放很少一部分 (开放 30~270 根)。体育锻炼时, 由于肌肉的活动, 肌肉内毛细血管大量开放, 其开放数量可达安静时的 20~50 倍, 这样肌肉可获得比平时多得多的氧气及养料, 肌肉所获得的营养物质增多了, 整个肌肉的体积就会增大, 重量也会增加, 起到发达肌肉的作用。一般人的肌肉重量约占体重的 40%, 经常锻炼的人的肌肉重量可占体重的 50%~60%。

#### (二) 增强体质, 促进健康

经常从事体育锻炼, 对心血管系统、呼吸系统和消化系统等的功能会产生良好的影响。体育运动可使心肌增强、心脏容量增大、血管弹性增强, 从而提高心脏的收缩力和血管的舒张能力, 使心搏有力, 心输出量增加。心脏的工作能力和储备能力都提高了, 就能承受更大的负担。对哈佛大学 17 000 名毕业生普查的一份研究报告指出: 经常进行积极的体育运动, 可使心脏病发作的危险性减少 35%。经常运动还能使呼吸肌发达, 呼吸慢而深, 每次吸进氧气较多, 每分钟只要呼吸 8~12 次, 就能满足机体需要。体育运动还能使血液中的红细胞、白细胞和血红蛋白增加, 从而提高身体的营养水平、代谢能力和对疾病的抵

<sup>①</sup> 胡文昕, 潘静伟. 论体育运动对健康的促进作用. 辽宁行政学院学报, 2010, 12 (6): 175-176.