

第一篇

体育与健康 理论篇

- ◆ 体育与健康概述
- ◆ 体育与生理健康
- ◆ 体育与社会适应
- ◆ 健康的锻炼原则和方法
- ◆ 体育保健

第一章 体育与健康概述

本章导读

现代健康的含义不仅指身体健康,而且包括心理上和社会上的完好状态。在现代社会,健康有着自己的测量标准和评价体系。影响健康的因素有很多,但最为重要的是体育运动。体育锻炼可以促进生长发育、促使大脑清醒、提高学习效率;还可以促进个性培养,陶冶情操。总之,体育与健康有很大的关系。发展高校体育的目的就是对大学生身心健康进行科学的培养,让大学生能够全面发展,使其成为新世纪所需的合格人才。

学习目标

1. 了解体育与健康的概念,形成终身体育的意识。
2. 了解高校体育的目的和任务,能积极地参与到各种体育锻炼中。
3. 了解健康的测量和评价体系,并能运用这一理论对自己的健康进行客观的评价。

第一节 体育概述

一、体育的产生

体育虽然有悠久的历史,然而“体育”一词却出现得较晚。在“体育”一词出现前,世界各国对体育这一活动的称谓都不相同。

在古希腊,游戏、角力、体操等都被列为教育内容。17~18世纪,在西方的教育中也加进了打猎、游泳、爬山、赛跑、跳跃等项活动,只是尚无统一的名称。18世纪末,德国的古茨穆茨曾把这些活动分类并综合,统称为“体操”。进入19世纪,一方面是德国形成了新的体操体系,并将其广泛传播于欧美各国;另一方面是相继出现了多种新的运动项目。在学校也逐渐开展了超出原来体操范围的更多的运动项目,建立起“体育是以身体活动为手段的教育”这一新概念。于是,在相当的一段时间里,“体操”和“体育”两个词并存,相互混用,直到

20 世纪初才逐渐在世界范围内统一称为“体育”。

我国体育历史悠久,但“体育”却是一个外来词。它最早见于 20 世纪初的清末,当时,我国有大批留学生东渡去日本求学,仅 1901—1906 年间,就有 13 000 多人,其中,学体育的就有很多,回国后,他们将“体育”一词引入中国。

1904 年,在湖北幼稚园开办章程中提到对幼儿进行全面教育时首次使用“体育”一词:“保全身体之健旺,体育发达基地。”在 1905 年《湖南蒙养院教课说略》上也提到:“体育功夫,体操发达其表,乐歌发达其里。”

我国最早创办的体育团体是 1906 年上海的“沪西士商体育会”。1907 年我国著名女革命家秋瑾在绍兴也创办了体育会。同年,清皇朝学部的奏折中也开始有“体育”这个词。辛亥革命以后,“体育”一词就逐渐被运用开来。

随着西方文化不断涌入我国,学校体育的内容也从单一的体操向多元化发展,课堂上出现了篮球、田径、足球等。许多有识之士提出不能把学校体育课称为体操课了,必须理清概念层次。1923 年,在《中小学课程纲要草案》中,正式把“体操课”改为“体育课”。

从此,“体育”一词成了标记学校中身体教育的专门术语。

二、体育的概念

体育是人类社会发展中,根据生产和生活的需要,遵循人体身心的发展规律,以身体练习为基本手段,以达到增强体质、提高运动技术水平、进行思想品德教育、丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动,是伴随人类社会的发展而逐步建立和发展起来的一个专门的科学领域。体育的概念有广义和狭义之分。

(一) 体育的广义概念

体育,亦称体育运动,是指以身体练习为基本手段,以增强人的体质、促进人的全面发展、丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会总文化的一部分,其发展受一定社会的政治和经济的制约,并为一定社会的政治和经济服务。

(二) 体育的狭义概念

体育,亦称体育教育,是一个发展身体,增强体质,传授锻炼身体的知识、技能,培养道德和意志品质的教育过程;是对人体进行培育和塑造的过程;是教育的重要组成部分;是培养全面发展的人才的一个重要方面。

三、体育的分类

(一) 竞技体育

竞技体育,亦称竞技运动,指为了战胜对手,取得优异运动成绩,最大限度地发挥和提高个人、集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力所进行的科学的、系统的训练和竞赛。竞技体育含运动训练和运动竞赛两种形式,其特点如下:

(1)充分调动和发挥运动员的体力、智力、心理等方面的潜力。

(2)激烈的对抗性和竞赛性。

(3)参加者有充沛的体力和高超的技艺。

(4)按照统一的规则竞赛,具有国际性,成绩具有公认性。

(5)娱乐性。当今世界所开展的竞技运动项目是社会历史的产物。远在公元前 700 多年的古希腊时代,就出现了赛跑、投掷、角力等项目,发展至今已有数百种之多。普遍开展的项目有田径、体操、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、举重、游泳、自行车等。各国、各地区还有自己特殊的民族传统项目,如中华武术、东南亚地区的藤球、卡巴迪等。其发展与国家、地区的政治、经济、文化教育、科学技术密切相关。

(二)娱乐体育

娱乐体育是指在余暇时间或特定时间所进行的一种以愉悦身心为目的的体育活动。具有业余性、消遣性、文娛性等特点。内容一般有球类游戏、活动性游戏、旅游、棋类以及传统民族体育活动等。按活动的组织方式可分为个人的、家庭的和集体的;按活动条件可分为室内的、室外的;按竞争性可分为竞赛性的和非竞赛性的;按经营方式可分为商业性的和非商业性的;按参加活动的方式可分为观赏性活动和运动性活动。参加娱乐性体育活动,有益于健康身心,陶冶情操,培养高尚品格。

(三)大众体育

大众体育亦称“社会体育”和“群众体育”,它是为了娱乐身心、增强体质、防治疾病和培养体育后备人才,在社会上广泛开展的体育活动的总称。大众体育主要包括职工体育、农民体育、社区体育、老年人体育、妇女体育、伤残人体育等,主要形式有锻炼小组、运动队、辅导站、体育之家、体育活动中心、体育俱乐部、棋社,以及个人自由体育锻炼等。开展群众体育活动应遵循因人、因地、因时制宜和业余、自愿、小型、多样、文明的原则。广泛开展群众性体育活动,是发挥体育的社会功能,提高民族素质和完成体育任务的重要途径。

(四)医疗体育

医疗体育是指运用体育手段治疗某些疾病与创伤,恢复和改善机体功能的一种医疗方法。与其他治疗方法相比,其特点有如下几点。

(1)医疗体育是一种主动疗法,要求患者主动参加治疗过程,通过锻炼治疗疾病。

(2)医疗体育是一种全身治疗,通过神经、神经反射机制改善全身机能,达到增强体质,提高抵抗力的目的。

(3)医疗体育是一种自然疗法,利用人类固有的自然功能(运动)作为治疗手段,一般不受时间、地点、设备条件的限制。通常采用医疗体操、慢跑、散步、自行车、气功、太极拳和特制的运动器械(如拉力器、自动跑台等),以及日光浴、空气浴、水浴等为治疗手段。宜因人而异、持之以恒、循序渐进,并配合药物或手术治疗和心理疏导。我国早在两千多年前已用“导引”、“养生”作为防治疾病的手段,后又不断发展与提高,成为中国运动医学的重要组成部分。

四、体育的本质

体育的本质是指体育所固有的根本特性,是人类社会的一种身体教育活动和社会文化活动。

体育的本质特点就是以身体练习为手段,发展身体,增强体质,促进人的全面发展,为社会发展服务。它在社会发展过程中,受一定的政治、经济制约,并为一定的政治、经济服务。体育具有自然的和社会的两重属性。自然属性如体育的方法、手段等;社会属性如体育的思想、制度等。

五、体育运动

体育不仅具有强身健体、娱乐功能,还有教育、政治、经济等功能。所处的历史阶段不同,体育就具有不同的功能,但是自从体育产生以来,强身健体及其娱乐功能自始至终是体育的主要功能。

体育是一种复杂的社会文化现象,以身体活动为基本手段,以增强体质、增进健康及培养人的各种心理品质为目的。尤其是随着社会经济的发展,人们的生活水平得到了提高,人们对精神方面的需要也在不断提高。

人们对于体育的认识不只限于强身健体,还希望通过参与体育活动得到更多的精神享受。例如,人们观看体育比赛、优美的体育动作、扣人心弦的竞赛等都给人们以美的享受,还有在比赛现场,随着比赛的进行,人们可以大声地叫喊,可以尽情地发泄自己的情绪,使人们在精神上有一种轻松感。一次成功的射门、一个漂亮的投篮、随着快节奏的音乐跳健美操等,不只是健身,更重要的是给人们的快感、成就感和心情的舒畅感。这些都是体育带给人们的精神方面的价值。生活水平越高,人们越是注重体育精神层面的价值。

另外,体育也有助于培养人们勇敢顽强的性格、超越自我的品质、迎接挑战的意志和承担风险的能力,有助于培养人们的竞争意识、协作精神和公平观念。一些体育活动和体育赛事对丰富人们的文化生活,弘扬集体主义、爱国主义精神,增强国家和民族的向心力、凝聚力,都有着不可缺少的作用。

六、现代体育的构成

(一) 学校体育

学校体育是学校教育内容的重要组成部分,也是全民体育的基础。它作为教育与体育的交叉点和结合部,是国家体育事业发展的战略重点。为了达到教育、教养及发展身体的总目标,学校体育按不同教育阶段和年龄特征,通过体育课堂教育、课余体育训练和课外体育活动这三种基础形式,以“发展身体,增强体质,养成良好的锻炼身体的习惯”为核心,全面实现学校体育的各项任务,从而与其他教育环节共同构成一个完整的教育过程,使学生在德、智、体、美等方面都得到全面的发展。随着社会的不断发展,现代体育教育既重视增强个体

体质的实际效益,又必须着眼于将来学生对“享受”和“发展”的需要,力求在满足个人体育兴趣和爱好的同时,培养学生的体育意识,为他们终身体育思想的建立打下良好的技能和理论基础,以适应当今社会日益增长的精神、文化生活的需要。因此,国家十分重视学校体育的发展,把学校体育作为学校教育的一个重要方面。

(二) 竞技体育

竞技体育亦称竞技运动,它是在体育实践中派生出来的。竞技运动(sport)源于拉丁语 Cisport,原指“离开工作”进行的游戏和娱乐活动。但随着竞争因素的介入,目前它已成为在全面发展身体素质的基础上,最大限度地挖掘体力、智力与运动才能,以取得优异运动成绩为目标而进行的科学训练和各种竞赛活动。目前正式纳入国际比赛的运动项目已达 50 多种。由于竞技体育的表演技艺高超、竞争性强,因此极富有感染力,极易吸引广大观众,在活跃社会文化生活、振奋民族精神、提高国际威望、促进友谊等方面都有着重要意义。随着竞技水平的不断提高,赛场竞争也日趋激烈,先进的科学训练手段和方法不断涌现,以探索人类竞技运动能力的极限。我国在竞技体育方面正逐步迈进世界体育强国的行列,成功地申办并举办 2008 年第 29 届夏季奥林匹克运动会的事实就证明了这一点。

(三) 社会体育

社会体育是指以健身、娱乐和医疗保健为目的的体育活动。人们经常提到的娱乐体育、休闲体育、余暇体育、养生体育、医疗体育均可列入此范畴。社会体育的对象是广大民众,包括男女老幼及病残者,活动领域遍及整个社会及家庭,所以堪称是活动内容最广、表现形式最为多样、适应性最强、参加人数最多的一项群众性体育活动。现代社会的生产、工作和生活节奏的不断加快,要求人们必须保持健康的身体和旺盛的精力。另外,现代科学技术既给人类带来了舒适和方便,同时也带来了许多不利因素,如生态环境遭到破坏,人们缺乏运动和营养不平衡等造成了各种“文明病”、“亚健康”状况。人们越来越认识到,只有科学地进行体育锻炼,才能保持和促进身体健康。因此,社会体育是现代生活的一种生活方式,是现代人的—种生活需要,也是提高生活质量、生命质量必不可少的手段之一。

第 二 节 高校体育目的、任务及途径

一、高校体育的目的

高校体育是高校教育的重要组成部分,一方面作为高校教育组成部分的高校体育,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师资力量服务;另一方面,高校体育又是学校体育的重要组成部分,它应该充分体现学校体育的属性,即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,高校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,尚德、益智、健美,达到身心健康,全面发展,使其成为新世纪所需的合格人才。

二、高校体育的任务

高校体育目的是通过完成以下几方面的任务来具体实现的。

(一)增强学生体质,增进学生健康

增强学生体质的具体含义包括:

- (1)促进大学生身体全面发展;
- (2)塑造健美的体格与体型,形成正确的身体姿势和姿态;
- (3)全面发展大学生身体素质,提高生理机能水平;
- (4)增强适应环境与抵抗疾病的能力。

通过大学的体育教育,使学生获得强健的体魄,为终身健康奠定坚实基础,为未来学习工作创造良好条件。

(二)传授体育知识、技术与技能

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。高校体育应充分认识并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,全面提高高校学生的体育文化素养。

提高高校学生的体育文化素养不仅有利于高校学生建立正确的体育认识,而且能促进学生积极主动参与体育锻炼,成为终身体育的参与者。高校体育在加强大学生体育理论教育的同时,还注重体育技术、技能的传授,使学生能掌握体育技术与技能,培养参加体育锻炼的兴趣和习惯,从而为终身体育奠定基础。

总之,依据高校特点和终身体育的需要,高校体育特别重视高校学生的体育能力培养,如科学健身能力、体育锻炼效果自测自评能力、体育教育能力、体育欣赏能力等。

(三)进行思想品德教育,促进学生全面发展

德育不仅是德育学科的工作任务,也是各学科的工作任务,德育渗透在各学科之中。学校体育具有丰富的思想品德教育因素,体育教育充分利用其自身特点,寓思想品德教育于体育活动之中。通过体育教育,学生要提高社会责任感,树立群体意识,培养热爱集体、遵纪守法、团结合作、勇敢顽强、拼搏进取、创新开拓、艰苦奋斗等思想品德和良好的体育道德。同时学生还要注重培养鉴赏美、表现美、创造美的能力,陶冶美的情操,塑造学生良好的个性品德,促进自身的个性全面发展,使自己能适应社会发展的需要。

(四)发展学生运动才能,提高学生运动技术水平

学校是培养人才的基地,在体育教育普及的基础上,对部分运动基础较好并有一定专项运动才能的学生,进行课余专项运动训练,进一步增强学生的运动素质,提高运动技术水平。

高校在师资、器材、设施和多学科交叉方面都具有一定的优势,而且大学生本身在心理、生理特征和体力、智力方面也具有优势,因此,把部分有运动天赋和运动才能的大学生培养成为高水平的运动员是可能的。多出人才,出好人才,这其中包括出优秀体育人才。

当今的世界纪录和世界冠军都是多学科成果的结晶,这些纪录和成绩对运动员体力和智力水平都提出愈来愈高的要求。世界级水平的运动员,如足球明星苏格拉底、奥运会九枚金牌获得者刘易斯和短跑名将约翰逊,都是名副其实的大学生,而被誉为 20 世纪模式运动员的跨栏王摩西本身就是博士,他没有教练员,自己安排训练和比赛,却 110 多次获得了世界性竞赛的金牌。培养高水平的运动员是时代赋予高校的新使命。

三、高校体育的基本途径

高校体育的目的与任务是教育总目标的一部分,但是,目的与任务都不会自动实现,它必须通过多种多样的组织形式为其提供具体途径,并实施相应的教育计划才能得以实现。我国的高校体育教育有以下几种基本组织形式。

(一) 体育课程

体育课程是我国高等学校教学计划的重要组成部分,被视为高校体育的中心环节,也是高校体育教育的最基本的组织形式。它为确保高校体育的目的和任务的圆满实现提供了具体途径。

目前,我国高校均设置了体育课程,国务院批准颁发的《学校体育工作条例》明确规定:“普通高等学校的一、二年级必须开设体育课程……对三年以上的学生开设体育选修课程。”这一法规为加强高校体育课程建设提供了人、财、物、时间、信息等方面的重要保证,将有力地推动我国高校体育课程建设。

通过体育课程这种特殊的组织形式,帮助个体逐步树立正确的体育观念,了解体育的基本知识,掌握锻炼身体的基本技术,形成较强的体育意识,增强自身体育能力,培养自觉坚持参加身体锻炼的兴趣和习惯,接受潜移默化的良好品德教育,增强审美和创造美的能力,深刻领会体育教育与成才的内在联系,以生存、发展、享受等不同层次的需要去理解体育给自身、国家和民族带来的好处,学以致用,勇于实践,充分理解体育课程目标与高校体育目的与任务的一致性,把握参与体育课程学习的良好动机,努力完成体育课程的各项任务,自觉地使体育与运动进入自己的生活,为个体成长和奉献社会打下坚实的物质基础。

(二) 课余体育

高等学校的课余体育活动是体育课程的延续和补充,是高校体育教育过程中不可分割的环节,它为完成高校体育目的任务提供了重要途径。课余体育是学校体育的基本形式,其目的在于增强学生体质,培养学生自觉锻炼身体的习惯,同时可以陶冶学生情操,丰富学生文化生活,发展学生个性,对于完成课堂教学任务具有十分重要的积极作用。

我国各个高等学校都十分重视根据本校实际状况和传统特点,因人、因时、因地制宜地开展多种多样的课余体育活动。这对巩固体育课程教学效果,增强学生体质,提高文化学习

质量,丰富校园文化生活,增强集体凝聚力等方面都起到了良好的促进作用。我国已进入新的历史发展时期,国家颁发了《体育法》和《全民健身计划纲要》,对学校体育都提出了明确要求。开展丰富多彩、形式多样的课余体育活动,是贯彻落实《体育法》和《全民健身计划纲要》的具体表现。因此,自《全民健身计划纲要》实施以来,许多高校都十分重视开展课余体育活动,课余体育在内容与形式上均有较大突破,并取得了令人满意的实效。

课余体育活动的基本形式有以下几种。

1. 清晨运动

早操应视为每天从事有效脑力劳动的准备活动,它可以消除抑制、兴奋神经、加强条件反射、活泼生理机能、促进机体体能以良好的状态开始一天的学习生活。许多高校都以多样化的内容与形式满足大学生们的个体需要:轻音乐相伴的健身跑、新推广的集体广播操、气功、武术、太极拳、健美操以及各种身体素质的锻炼等,定点辅导、分班召集、个人活动相结合,有统一要求,也有相当的自由度,实效性很好。早操的时间不宜过长,以15~20分钟为宜,运动量不能过大,以振奋和舒畅为度,贵在持之以恒、坚持不懈地参与。

2. 课间运动

课间操,它是一种积极而有效的休息方式。文化课程下课后,在教室周围进行3~5分钟的轻微运动,适时转移大脑的优势兴奋中枢,可为下一堂课注入更充沛的精力。因为大脑皮层各神经中枢对人体活动是有分工的,有主管脑力活动的神经中枢,有主管体力活动的神经中枢,根据兴奋与抑制过程相互诱导规律,运动时主管体力活动的神经中枢高度兴奋,加快主管脑力活动的中枢抑制,使之得到休息,运动后由于脑力活动神经中枢的动能得到恢复,从而有助于提高学生的学习效率。实践研究也证明,课间操有益于消除大脑疲劳,提高智力活动效率。因此,坚持做课间操,无论对于增强学生体质,还是对于学生提高文化课学习质量都是有益之举。

3. 课后运动

课后运动是大学生结束一天课程之后有目的、有计划、有组织地进行运动和身体练习的具体实践。许多高校的课后运动已形成内容丰富、形式多样、色彩斑斓的可喜局面:以教学班为单位的课外辅导;以达到《大学生体质测试标准》为中心的体质测验;以学生单项运动协会为中心和小型多样的运动竞赛;以俱乐部为形式所组织的各种健身活动;以学生自发组织的各种体育兴趣锻炼小组,如健美操锻炼小组、太极拳练习小组等。各种各样的体育活动吸引了大学生的参与和观赏。增强体质、增进健康、丰富知识、陶冶情操、拓宽视野、完善人生全在这龙腾虎跃、充满朝气的情境之中。

4. 睡前活动

睡前活动是不少有良好习惯的大学生们和缓运动。每天睡觉以前,用10分钟左右的时间,到空气清新的室外散步,练练操,打打拳,轻微、和缓、短暂的运动对于缓解脑神经的兴奋和消除肌肉的紧张十分有利,对于提高睡眠质量和第二天的学习无疑会有潜在影响。

5. 全校性的运动会和体育竞赛

一年一度的校田径运动会是各高校必须举行的体育运动竞赛。田径运动会参加的人数较多、规模较大、组织工作较为复杂,对校园的精神文明建设产生的影响也是最为明显,是给全校师生提供展示精神风貌机会的舞台。参与者在竞赛中积极进取、顽强拼搏、团结协作、严守规则、文明礼貌及尊重裁判的表现,不仅是对自身人格的锻炼,同时也能感染教育他人,每届成功的学校运动会,都将给学校带来新的活力。

除了田径运动会,许多高校还举行各种球类竞赛和其他形式的运动竞赛。各种运动竞赛的举行不仅可以促进师生积极参与体育锻炼,提高学生的运动技术水平,而且能丰富校园文化生活,促进校园的精神文明建设。

6. 课余运动训练

大学生课余运动训练是利用课余时间,对部分身体素质较好并有某项运动专长的学生进行系统训练的一种专门教学过程。它是高校体育的一种主要组织形式,肩负着提高运动技术水平、促进高校体育运动蓬勃开展的艰巨任务。

我国各高校在广泛开展群众性体育活动的基础上,都建立了本校师生共同喜爱的传统运动项目的校代表队,并对其进行科学系统的课余训练。不少高校都取得了令人满意的良好效果。

大学生课余运动训练有着目标的双重性、对象的广泛性、时间的课余性、运动项目的专门性与训练手段的多样性等特点,为更好地开发大学生的体能及智能优势,要更新观念,增添措施,遵循规律,敢于创新。

大学课余训练的内容包括身体训练、技术训练、战术训练、智能训练和心理训练等方面。大学课余训练的方法则包含持续训练法、重复训练法、间歇训练法、交换训练法、游戏和比赛训练法等。现代运动训练中对放松训练、意念训练、生物反馈训练、催眠训练也应倍加重视,在大学课余运动训练中均可广泛采用。但是,采用何种方法训练一定要实事求是,因地制宜,面对实际,讲究实效,切莫生搬硬套。要坚定不移地走中国大学生课余运动的训练之路,在德、智、体全面发展的基础上,培养出更多的、更优秀的体育人才。

7. 野外活动

野外是指山、河、湖、海、草原、天空等自然环境,野外活动就是指在自然环境中开展的各种活动的总称,它是由活动环境、活动主题、活动内容构成的。野外活动内容主要分为陆域、水域、空域。根据活动的范围可分为陆上运动、水上运动、冰雪运动、空中运动。按活动的性质还可分为竞技性活动、健身娱乐活动、教育活动。国内外的实践和研究表明,野外活动是一项具有陶冶情操、强身健体、消除疲劳等效能的活动,深受青少年和广大人民群众喜爱,并具有其他运动所不能替代的作用。其活动特点决定了它对青少年的教育意义,因而已成为发达国家学校体育内容和终身体育不可缺少的部分。所以也应该把推广野外活动列入我国学校体育之中,使之在促进社会主义精神文明建设,培养青少年的爱国主义和集体主义精神,以及在提高整个国民素质等方面发挥积极作用。

第三节 健康概述

一、现代健康的含义

现代健康的含义并不仅是传统所指的身体没有疾病。根据“世界卫生组织”的解释：健康不仅指一个人没有疾病或虚弱现象，而是指一个人生理上、心理上和社会上的完好状态。这就是现代关于健康的较为完整的科学概念。

现代健康的含义是多元的、广泛的，包括生理、心理和社会适应性三个方面，其中社会适应性归根结底取决于生理和心理的素质状况。心理健康是身体健康的精神支柱，身体健康又是心理健康的物质基础。良好的情绪状态可以使生理功能处于最佳状态，反之则会降低或破坏某种功能而引起疾病。作为身心统一的人，身体和心理是紧密依存的两个方面。身体状况的改变可能带来相应的心理问题，生理上的缺陷、疾病，特别是痼疾，往往会使人产生烦恼、焦躁、忧虑、抑郁等不良情绪，导致各种不正常的心理状态。

维护健康的四大基石：平衡饮食、适量运动、戒烟限酒、心理健康。

二、衡量健康的十项标准

- (1)有充沛精力，能从容不迫地负担起日常繁忙工作。
- (2)处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细。
- (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)能抵抗各种传染病。
- (6)体重适中，身体匀称，站立时头、肩、臂位置协调。
- (7)眼睛明亮，反应敏捷，眼和眼睑不发炎。
- (8)牙齿清洁，无龋齿，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。

三、健康公式

有关专家经过长期研究后，得出了一个健康公式：

$$\text{健康} = (\text{情绪稳定} + \text{运动适量} + \text{饮食合理}) / (\text{懒惰} + \text{嗜烟} + \text{嗜酒})$$

以上公式说明，有益于健康的是“长寿三要素”，公式中分子越大身体越健康，分母越大身体越差。

四、影响健康的主要因素

(一)行为和生活方式因素

行为和生活方式因素是指因自身不良行为和生活方式,直接或间接给健康带来的不利影响,如糖尿病、高血压、冠心病、结肠癌、前列腺癌、乳腺癌、肥胖症、性传播疾病和艾滋病、精神性疾病、自杀等均与行为和生活方式有关。

(1)行为因素。行为是影响健康的重要因素,几乎所有影响健康的因素都与行为有关。例如,吸烟与肺癌、慢性阻塞性肺病、缺血性心脏病及其他心血管疾病密切相关。酗酒、吸毒、婚外性行为等不良行为也严重危害人类健康。

(2)生活方式因素。由于生活方式和不良行为导致慢性非传染性疾病及性病、艾滋病的迅速增加。近年来,我国恶性肿瘤、脑血管病和心血管病已占总死亡原因的61%。

据美国的一项调查显示,只要有效地控制行为危险因素:不合理饮食、缺乏体育锻炼、吸烟、酗酒和滥用药物等,就能减少40%~70%的早死、1/3的急性残疾、2/3的慢性残疾。

(二)环境因素

环境因素强调人体与自然环境和社会环境的统一,强调健康、环境与人类发展问题不可分割。

(1)自然环境。保持自然环境与人类的和谐,对维护、促进健康有着十分重要的意义。若破坏了人与自然的和谐,人类社会就会遭到大自然的报复。

(2)社会环境。社会环境包括社会制度、法律、经济、文化、教育、人口、民族、职业等。社会制度确定了与健康相关的政策、法律、法规等。

(三)生物学因素——遗传

据调查,目前全国新生儿缺陷总发生率为13.7%,其中严重智力低下者每年有200万人。遗传还与高血压、糖尿病、肿瘤等疾病的发生有关。

(四)卫生医疗服务

卫生医疗服务指社会卫生医疗设施和制度的完善状况。

影响健康的四个因素中,环境因素起重要作用,其次为生活方式、卫生服务,遗传因素虽影响较小,但一旦出现遗传病,则不可逆转。这四个因素彼此又有相互依存关系。

五、膳食结构四种模式

当今世界大致有四种膳食结构模式,即发达国家模式、发展中国家模式、日本模式和地中海模式。

(一)发达国家模式

发达国家模式也称富裕型模式,主要以动物性食物为主,通常动物性食品年人均消费达270千克,而粮食的直接消费量不过60~70千克。

(二) 发展中国家模式

发展中国家模式也称温饱模式,主要以植物性食物为主,一些经济不发达国家年人均消费谷类与薯类达 200 千克,肉蛋鱼不过 5 克,奶类也不多。

(三) 日本模式

日本模式也称营养模式,主要特点是既有以粮食为主的东方膳食传统特点,也吸取了欧美国国家膳食长处,加之经济发达,人均年摄取粮食 110 千克,动物性食品 135 千克左右。

(四) 地中海模式

地中海模式为居住在地中海地区的居民所特有。突出特点是饱和脂肪摄入量低,不饱和脂肪摄入量高,膳食含大量碳水化合物,蔬菜水果摄入量较高。因此,心脑血管疾病发生率很低。

近年来,高血压、糖尿病、肥胖等慢性非传染性疾病已成为影响我国人民健康的主要疾病,而膳食营养在这些慢性病的发病过程中起到了很重要的作用,如何通过调整膳食结构来预防和治疗这些慢性疾病呢?这就要求我们每个人在合理安排日常饮食时,要做到以下几点。

(1) 食物多样,谷类为主。除母乳外,任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养元素,应食用多种食物,使之互补,达到合理营养、促进健康的目的。多种食物应包括五大类,即谷类及薯类、动物性食品、豆类及其制品、蔬菜水果类、纯热能食品。

(2) 多吃蔬菜、水果和薯类。蔬菜、水果和薯类,对保持心血管健康、增强抗病能力及预防某些癌症,起着非常重要的作用。应尽量选用红、黄、绿等颜色较深的水果食用,但水果不能完全代替蔬菜。

(3) 常吃奶类、豆类或其制品。奶类是天然钙质的极好来源,不仅含量高,且吸收利用率也高,膳食中充足的钙可提高儿童、青少年的骨密度,延缓骨质疏松发生的年龄;减慢中老年人骨质丢失的速度。豆类中含丰富的优质蛋白、不饱和脂肪酸、钙、维生素及植物化学物。

(4) 常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉,少吃肥肉和荤油。肥肉和荤油摄入过多是导致肥胖、高脂血症的危险因素。猪肉是我国人民的主要肉食,猪肉的脂肪含量远远高于鸡、鱼、兔、牛肉等,应减少吃猪肉的比例,增加禽肉类的摄入量。

(5) 食量与体力活动平衡,保持适宜体重。要保证能量入与出的平衡,维持适宜体重。

(6) 吃清淡少盐的膳食。膳食不要太油、太咸,正常成人每日烹调用油不应超过 25 克(半两),食盐不超过 6 克。

第四节 健康的测量与评价

一、健康测量的指标体系

(一) 健康状况测量指标的体系分类

1. 健康状态的个体和群体指标体系

(1) 个体指标主要分为:①定性指标,描述个体生命活动的类型及完成情况,如成人活动项目测量;②定量指标,描述结构和功能达到的程度,如身高、体重、活动幅度等。

(2) 群体指标主要分为:①定性指标,群体生命活动类型及实际情况,如交往、婚姻、生育等;②定质指标,群体素质,包括生长发育程度、群体气质、特性、疾病比例等;③定量指标,群体数量和各种活动在数量上的反映。

2. 健康状态的生物(理)学、心理学和社会学指标体系

(1) 生物(理)学指标:年龄、性别、生长发育、遗传、代谢等主要反映人的生物学方面特性的指标,也是医学研究最早的一面。

(2) 心理学指标:气质、性格、情绪、智力、心理年龄等反映人的心理学特点的指标。

(3) 社会学指标:社会经历、人际关系、社会经济地位、生活方式、环境、物质精神生活满意程度以及社会发展群体构成等指标。

3. 健康状况的直接、间接指标体系

由于人的健康状况的复杂性及科学技术水平的客观条件的限制,许多指标难以直接测量。又由于人的生命活动状态的质量在很大程度上取决于周围的环境,特别是社会的发展,因而,在一些较为复杂的情况下,如度量一个国家人民的健康水平时,可利用一些间接易测指标,也能较好地反映出健康状况。

(1) 直接指标:直接度量个人或群体的健康状况。

(2) 间接指标:①度量社会发展的指标,如国民生产总值(GNP),人均 GNP,国民收入,人均住房面积,每千人口医生数,安全饮水普及率,文盲率等。因为健康本身就是社会发展的一个重要侧面,故度量社会发展本身也能反映健康状况;②度量自然生态环境,如人均绿化面积,食谱,土壤中元素缺乏或过多等,天然资源占有量……

4. 健康状况的综合性指标体系

在实际工作中,常常采用综合性指标体系把多种情况组合起来进行测量,以评价健康状况。

(1) 生活方式和行为指标:消费类方面指标、业余活动指标、职业方面指标。

(2) 环境指标:自然环境方面指标、社会环境方面指标。

(3) 生物学指标:生长发育方面指标、生理方面指标、心理方面指标。

(4)保健服务指标:医疗服务方面指标、预防服务方面指标。

(5)生活质量指标:生活质量指数、社会健康指标、生活质量量表。

(二)健康促进测量指标体系

自 WHO 提出 2000 年人人享有保健目标之后,尤其是《渥太华宪章》发表之后,健康促进评价指标体系的研究有了较大的发展,越来越多的地区和国家开始研究并使用一些综合性的评价指标体系。1997 年,第四届国际健康促进大会期间,WHO 提出了如下评价指标。

(1)人群健康学指标:如生长发育、生育率、健康寿命等。

(2)日常生活质量指标:如无病痛或残疾、情绪愉快,精力旺盛等。

(3)临床健康学指标:如发病率、死亡率、病死率等。

(4)社会健康学指标:如失业率、居住条件、空气质量等。

(5)生物学和生物医学指标:如 DNA、免疫缺陷等。

2000 年,第五届国际健康促进大会在墨西哥的墨西哥城召开,参加会议的各国卫生部部长共同签署了《卫生部长宣言》并制定了《国家健康促进行动规划框架》,该框架指出:健康促进结果评价包括以下 9 个方面。

(1)知、信、行的测量:包括与健康相关的知识、态度、动机、行为、个人技能的改变和自我效验。

(2)社会行动与影响的测量:包括社区参与、社区赋权、社会规范和公众舆论。

(3)健康政策和组织实践的测量:包括政策制定、立法、规章、资源分配、组织实践、文化和行为。

(4)健康生活方式和条件的测量:包括烟草使用、食物选择和获得、体力活动、饮酒、违法性药物滥用以及社会和物理环境下的安全性因素与危险性因素比值的测量。

(5)有效健康服务的测量:包括提供疾病预防服务、卫生服务的获得以及健康服务在社会文化上的适应性。

(6)健康环境的测量:包括使用烟草、酒类、违法药物、为青少年和老年人提供的健康环境、远离暴力和药物滥用。

(7)社会结果的测量:包括生活质量、职能独立、社会支持性网络、社会公平和平等。

(8)健康结果的测量:包括发病率、致残率、可避免性死亡率的改变、社会心理适应能力以及生活技能的改变。

(9)能力建设结果的测量:包括可持续发展、社区参与和社区赋权。

2005 年,在泰国曼谷举行了第六届全球健康促进大会,与会人员通过了一份新的曼谷健康促进宪章。宪章突出不断变化的全球卫生形势和在实现其目标方面面临的挑战,包括日益沉重的传染病和慢性病双重负担。针对 1986 年的《渥太华宪章》确立的健康促进的核心原则,曼谷宪章的挑战在于确立如何最佳应对严重影响健康和福祉的许多全球变化和趋势,以及如何发展健康促进战略和处理一些地区的不公平现象。

二、健康促进测量常用指标及意义

(一) 生理健康测量指标

1. 生长发育指标

生长发育指标分为体格发育指标和心理发育指标两类,可用于衡量一般居民健康状况。生长发育指标又可从形态和功能两方面来评价。形态发育指标常用身高、体重、坐高、胸围表示;功能发育指标常用肺活量、肌力表示。心理发育指标因操作烦琐,结果不够准确,仅用于个体评价,而不作为群体健康状况的评价指标。由于功能发育与形态发育密切相关,常用身高、体重两项代表生长发育水平,具体评价方法如下。

(1)身高,指人体直立时的净高度。它是评价身体发育的基础指标,也是身体生长长度的主要指标之一。该项指标在青少年中主要用来评价身体的增长速度以及整体的发育状况,而在成年人中该指标是综合评价健康状况的一个主要参数。由于身高发育在2岁以内发展很快,2~11岁渐趋于每年增长5厘米左右;男13~15岁、女10~13岁时出现增长加速,尔后增长速度迅速下降;女15岁、男18岁左右渐趋于零增长。所以身高的正常值一般是在大范围人群调查的基础上确定的,通常采用离差评价法进行描述。如以同年龄组的群体身高值的均数为基准,在此基础上增、减若干倍的标准差值,形成不同的等级离差,并以此作为个体身高评价的标准。

(2)体重,指人体的净重量。不同年龄的体重能反映个体的发育及营养状况,也可用于群体营养状况的研究。一般来说,当人体健康状况发生变化时,常伴有体重的变化。因此,通过对体重变化的分析,可以综合反映出个体的健康状况。处于不同年龄阶段的人,其体重通常有一个理想范围,然而,这一真正理想范围的获得通常较为困难。我国正常男性平均体重为65千克,女性为55千克。体重过重或过轻与许多疾病有密切联系。随着人们审美观的发展,对体格发育有了新的认识,提出了关于标准体重及理想体重和超重等概念,并形成了相应的计算公式:

$$\text{男性标准体重(千克)} = \text{身高(厘米)} - 105$$

$$\text{女性标准体重(千克)} = \text{身高(厘米)} - 100$$

$$\text{男性理想体重(千克)} = \text{身高(厘米)} - 105 - (\text{身高} - 152) \times 2/5$$

$$\text{女性理想体重(千克)} = \text{身高(厘米)} - 100 - (\text{身高} - 152) \times 2/5$$

评价标准:以标准体重加减10%为正常体重范围。实际体重不足或超出此正常范围者即为消瘦或超重。小于10%~20%为轻度营养不良,小于20%~40%为中度营养不良,小于标准体重40%为严重营养不良;大于10%~20%为超重,大于20%为肥胖。

另外,还有学者提出体格指数,如体重(千克)/身高(厘米),表示每1厘米身高占有多少

重量,以衡量一个人体格状况。

评价一个人健康状况的生物学指标涉及人体的每一个器官,项目繁多。主要以物理检查、生化检查、免疫学实验等指标为主,对其研究已经深入到了细胞、分子水平。但在预防医学和健康教育领域,常常用一些整体指标来对个体的健康状况进行评价。

近年来,在群体医学研究中普遍采用了体块指数(body mass index,BMI)作为评价体重的指标。其计算公式是:

$$\text{体块指数(BMI)} = \text{体重(千克)} / \text{身高(米)}$$

采用体块指数评价体重,使得不同身高的人群可以采用同一衡量标准来评价体重。因而,使群体研究中大样本数据的处理更加方便。

2. 行为发展指标

行为发展是健康的重要标志。人的行为发展虽有很大的个体差异,但也有一定的年龄规律。到一定年龄时,就应学会相应的行为和动作,过晚或提前一般都应视为不健康的表现。

3. 营养摄入情况(标准)

除生长发育指标外,评价一个人每日摄入的营养素的总量及各种不同成分的量也是评价健康状况的经典方法。

近来,医学上已开始通过简单地评价一个人能否完成各项日常生活活动及完成的程度来度量个人生理健康水平。

(二)心理健康测量指标

心理是人类大脑反映外界客观事物的过程,它由认识、情感和意志三种活动过程组成。认识包括感觉、知觉、记忆、想象及思维;情感则是满意、愉快、忧伤、愤怒及烦恼等态度体验。在认识与情感体验的基础上,人类为了满足某种需要,自觉地确定目的,制订计划,克服困难努力达到目的的过程,这就是人类的意志过程。

人类的心理因素受到多种因素的作用与影响。当一些因素的刺激强度过大或作用过久,就会使人体心理功能失去平衡,引起抑郁和焦虑等情绪反应,进而可发展为某些身心疾病及精神性疾病。而某些疾病或意外创伤又会影响人们的身心健康,使之产生一系列心理问题,如焦虑和抑郁等。焦虑和抑郁会明显地影响病人的舒适感,影响病人的判断和对治疗的依从性,降低病人的生活质量。一些研究还表明,抑郁是最常见的与免疫异常和免疫疾病有联系的一种心理状态,会导致抗体生成下降,淋巴细胞增殖反应受到抑制,NK细胞活性下降等,是影响各种疾病临床过程和恢复的重要因素。因此,对心理健康的测量成为健康测量的重要内容之一。

个体的心理发展及其特征是相当复杂的,是健康中最难测定的一个项目。除了心理健康的范围很难确定外,心理症状的诊断也相当的复杂。怎样才能较好地评价个体的心理健康是人们一直探索的问题。虽然人们已经找到许多有关心理学的指标,对这些指标的评估方法也非常之多,但大多数是对心理异常现象的测量与评价。因此,对心理健康的测量几乎

没有一个公认的标尺。目前,对于个体心理健康状况的评价一般从人格、智力、情感及情绪几方面予以测评。

1. 人格

人格又称之为个性,包括性格、气质及能力等。人格是个体心理活动中那些比较稳定的心理特征,是个体心理品貌的反映。个体的人格因素,可以影响一个人的认知和行为方式。人格不同的人能否正确地接纳自己、客观地评价他人、保持良好适应能力等方面会有不同的反应。良好的人格在人的心理健康方面起着自我保护的作用,不良的人格会给健康带来负面影响。

友情提示

关于健康的人格结构,马斯洛曾据自我实现的观点,提出了12条定性标准,即:

尚实际	有创建
建知交	重客观
崇新颖	择善固执
爱生命	具坦诚
重公益	能包容
富幽默	悦己信人

2. 智力

智力是反映个体心理能力的重要指标之一,也是评价人体健康状况的重要依据。只有智力正常的人,才具备维护机体健康和对社会、自然环境良好适应的能力。反之,智力低下者,由于无法应付来自社会、自然环境对机体的各种刺激,易使机体的健康遭到破坏。

人的智力通常通过智商测验来评价。应用最为广泛的是韦克斯勒智力量表。该量表分为学龄前儿童量表和成人量表两种,可以对智力的7种基本因素进行测试,包括语言理解力、语词流畅力、数字处理能力、空间关系能力、机械记忆能力、知觉速度和一般理解能力。我国在采用韦克斯勒智力量表的过程中对该量表做了适当的修订,使之更加适合我国人群的基本情况,并在此基础上形成了可供比较参照的标准。

3. 情绪和情感

情绪和情感是对客观事物和对象所持态度在主观上感受到的体验,只有与人的需要有关的事物,才能引起人的情绪和情感。人与客观事物接触之后,据主客观双方符合的程度产生满意或不满意的感觉。若满意会出现愉快、喜爱、幸福乃至狂欢;抑或产生尊敬、崇拜、感激、赞美、自豪、信赖等。反之,则形成忧虑、焦虑、愤怒、恐惧、惊慌、妒忌、羡慕、委屈、悔恨、憎恶、怀疑、敌对、愤慨、困惑、羞愧、自卑等情绪。

情绪和情感是十分复杂的心理现象,两者既有联系又有区别。一般认为,情绪是和人的机体需求相联系的,如饮食、御寒等生理需求引起的喜悦、愉快、厌恶等都属于情绪范畴;而情感则是同人的社会需求相联系的,如友谊感、美感、理智感等属于情感的范畴。

情感是人类所特有的心理现象。情绪带有情境性、不稳定性和易变性的特点,可以通过内、外的形式表现出来。人的情绪中的许多成分随时都在发生变化,但也有相对稳定的部分,我们把情绪相对稳定的部分称为情感。情绪、情感除本身有正常和异常之外,其变化对人体的身心各方面都有着广泛的影响。良好的情绪会使人心情愉快,健康向上。而一个人如果长期处于忧愁、焦虑或压抑的情绪影响下,将会产生一系列的身心问题。

本章小结

本章着重讨论了体育和健康的概念。健康不仅指身体健康还包括心理健康,高校体育的课程能使学生了解健康的基本概念和健康的测量和评价体系,培养学生科学的健康概念和系统的体育锻炼意识,从而使学生全面地发展。

能力训练

1. 什么是健康? 如何评价?
2. 详细论述对体质定义的不同观点。
3. 分析健康与体质之间的关系,并对自己的身体状况进行简要的评价。

拓展阅读

“体育”一词在含义上有一个演化的过程。它刚传入我国时,是指身体的教育,是作为教育的一部分出现的,是一种与维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程,与国际上理解的“体育”是一致的。随着社会的进步和体育事业的不断发展,其目的和内容都大大超出了原来“体育”的范畴,体育的概念也出现了“广义”与“狭义”解释。当用于广义时,一般是指体育运动,其中包括了体育教育、竞技运动和身体锻炼三个方面;用于狭义时,一般是指体育教育。近年来,不少学者对“体育”的概念提出了一些解释,但比较趋于一致的解释为:“体育是以身体活动为媒介,以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的,并以培养完善的社会公民为终极目标的一种社会文化现象或教育过程。”体育的这一定义既说明了它的本质属性,又指出了它的归属范畴,同时也把自身从与其邻近或相似的社会现象中区别出来。但是,体育的概念并非是一成不变的,随着社会的发展和进步,对体育的认识也将有所发展变化。