

第一章

体育与健康基础



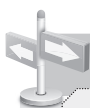
学习提示

解决身心健康问题的一个有效办法就是参与运动。体育运动是缓解身心压力的一种最积极、最有效的手段。本章主要介绍体育的概念及高职院校体育课程的教学内容体系、健康的概念及健康与体质的关系、影响健康的因素等；让大学生了解高等职业学校体育教育的基本内容，培养科学的体育观。

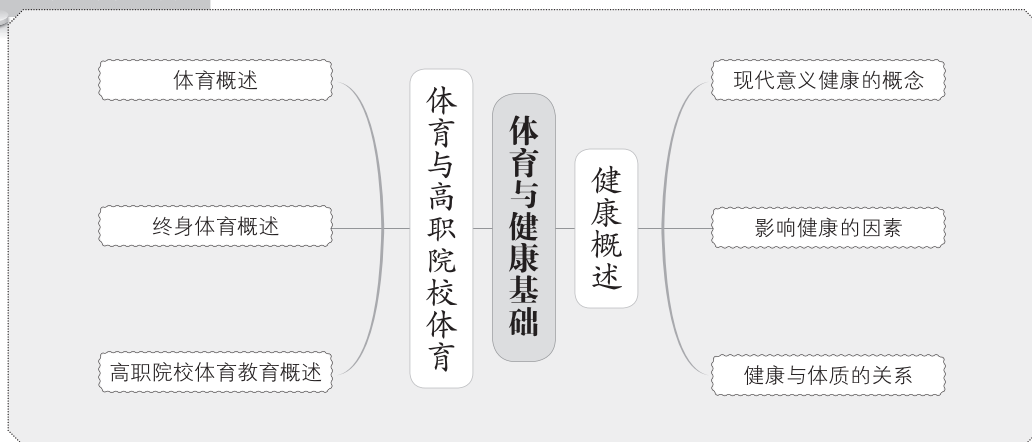


聚焦思政

- ◎ 深谙珍爱生命、珍惜健康的价值和意义，形成健康的生活方式。
- ◎ 培养终身体育的观念，养成终身锻炼的好习惯。
- ◎ 树立健康第一的理念。



知识导航



第一节

体育与高职院校体育

一、体育概述

(一) 体育的概念

体育的概念是随着人类认识活动的逐步深入而逐渐变化的,尤其是随着现代生产生活方式和人文环境等客观环境条件的转变,体育的性质、内容、范围、对象及时空关系不断地进行自我完善。根据我国体育发展的特点和规律,体育可分为广义体育和狭义体育。

1. 广义体育

广义体育是指以身体练习为基本手段,以增强体质、增进健康、促进人的全面发展、丰富社会文化生活和促进精神文明建设为目的的有意识、有组织的教育过程和社会文化活动。它包括体育教育、竞技运动和身体锻炼三个方面的内容,是一种特定的社会文化现象,属于社会文化教育的范畴,受社会政治和经济的制约,并为社会政治和经济制度服务。

2. 狭义体育

狭义体育是指促进身体发展、增强体质,传授身体锻炼的知识、技术和技能,培养道德和意志品质的教育过程。它是教育的组成部分,也是培养全面发展的人才的一个重要方面。

知识拓展

青少年体育“三大体系”

2021年4月21日,全国青少年体育工作会议在广西桂林市举行。会议明确提出,我国将积极构建青少年健康促进、青少年体育训练和青少年体育竞赛三大体系。在青少年健康促进体系方面要深化体教融合,促进学校体育扎实开展;调动社会资源,丰富青少年的体育活动;针对青少年的重点健康问题进行有效干预,研究和推行不同方式的青少年体育健康干预方法。青少年体育训练体系着眼于建立举国体制与市场机制相结合的青少年训练体系,夯实青少年训练基础,不断提升青少年后备人才培养质量。青少年体育竞赛体系的打造要破除赛事壁垒,加强与教育部门的沟通协作;丰富赛事内容,坚持做好赛事文化测试工作;优化青少年竞赛环境,加快完善青少年竞赛相应制度体系,充分发展体育竞赛的育人价值。



（二）体育的分类

广义体育可分为学校体育、社会体育和竞技体育三类。

1. 学校体育

学校体育是指在各级各类学校中开展的,通过身体活动增强学生体质,并传授身体锻炼的知识、技术和技能,培养学生的道德品质和意志品质的有目的、有计划的教育过程。学校体育的目的是完善学生的自身发展,使学生具有良好的体质,掌握体育锻炼的相关知识、技能,使其终身受用。学校体育具有鲜明的教育性和健身性。



图文
中国大学生体
育协会

2. 社会体育

社会体育也称为大众体育、群众体育,是指为了达到强身健体、医疗保健和休闲娱乐等目的而进行的内容广泛、形式多样的体育健身活动,具有一定的健身性、休闲娱乐性及灵活自主性。社会体育作为我国体育事业的重要组成部分,关系到人民体质的增强、健康水平的提高和生活质量的改善,对现代社会的发展具有重要意义。

3. 竞技体育

竞技体育亦称为竞技运动,是为了最大限度地发挥人在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力,为了取得优异竞赛成绩而进行的科学、系统的训练和竞赛活动。竞技体育既具有对抗性、竞争性和娱乐观赏性,又具有规范性、组织性、国际性及公认性,还具有一定的教育意义,有利于推广全民健身活动。

思考探究

“六艺”最早出现在夏朝,是指六种技能。在中国古代,王侯贵族一般都要学习“六艺”。你知道“六艺”包括哪些内容吗?其中哪些内容与体育相关?

（三）体育的功能

体育的功能是指体育在社会进步和人类发展过程中所产生的各种效益的状况。随着社会的发展,人类对体育多元化需求层次不断提升,体育的功能也在逐步完善和发展。其功能可分为生物功能和社会功能。

1. 生物功能

体育的生物功能主要表现为健身养生、健美和健心三个层次。

(1) 生命在于运动,体育运动能促进各器官与系统的生长和发育,促进人体各组织结构与机能的改善,还可使身体素质全面发展,提高人体基本的活动能力、适应自然和抵抗疾病的能力,达到防治疾病、强身健体、延年益寿的目的。

(2) 通过体育锻炼塑造出来的健康美具有恒久的魅力。参加体育活动可以塑造形体美、姿态美和健康美,使整个机体表现出蓬勃向上、充满朝气和青春飞扬的健康活力。



(3) 体育锻炼可以培养人的心灵美, 调节人的情绪, 培养人良好的心理素质和高尚的道德情操。

育人之窗

毛泽东对于体育的认识

1917年, 毛泽东在《新青年》杂志上发表了一篇名为《体育之研究》的论文, 全面、深刻地阐述了体育对于青少年健康成长和民族健康发展的重要意义。

“体育一道, 配德育与智育, 而德智皆寄于体。”“体者, 载知识之车而寓道德之舍也。”可见, 身体的发展是人综合素质提高的基础和前提, 体育是促进人身心全面发展的重要载体。

当然, 毛泽东体育思想的基点不仅在于强身健体, 更在于在此基础上的个人救亡救国, 他把体育运动作为一条救国救民的途径。当时正值辛亥革命和“五四运动”时期, 中国人被洋人辱称“东亚病夫”, 毛泽东对此深感痛心, 立志以拯救国家民族为己任, 努力唤起民众, 从事体育运动, 强健体魄, 共同挽救国家和民族危亡。

2. 社会功能

体育的社会功能主要表现在教育、政治、经济、娱乐和社会情感五个方面。

(1) 体育是教育的重要组成部分, 是培养全面发展的人才的重要手段。体育可以培养良好的道德品质, 培养全面发展的人才, 从而提高民族素质。现代体育融健身、娱乐于一体, 其教育功能早已扩展到整个社会, 并在不断优化的过程中整合出新的内涵。

(2) 体育既受政治制度的制约, 也为一定的政治服务。体育可使国家扩大国际影响, 振奋民族精神; 发展国际文化, 服务外交事业; 加强民族团结, 促进国家统一和世界和平。

(3) 体育既受国家经济发展的制约, 也为国家的经济发展服务, 这是现代体育发展的主要特点和趋势。体育能强身健体, 提高劳动者的工作效率, 促进产业及科学事业的发展, 还能减少社会待业人口。体育产业作为一种新兴产业, 以其独特的魅力和广阔的市场引起了经济界的高度重视。体育旅游、体育表演、体育建筑和其他体育经营产业正以“朝阳产业”的姿态成为国民经济新的增长点, 并不断彰显自身独有的风采和魅力。

(4) 体育为社会提供了娱乐场所, 促进了文化形态的发展, 满足了人们的精神需要, 越来越受到人们的青睐。随着休闲体育时代的来临, 它给人类提供了全新的娱乐享受、减压和宣泄的方式, 在促进家庭和睦、愉悦心情等方面带来了新的社会体验。例如, 参加户外体育活动可以调节生活, 享受大自然的乐趣, 促进人际关系和谐。

(5) 体育可以促进社会心理的稳定性, 还可以净化国民情感, 激发民众的爱国热情。体育活动向来被人们视为加强人际交往及国际沟通的平台。



二、终身体育概述

终身体育是自 20 世纪 90 年代以来伴随体育改革发展而产生的一个新理念,是指一个人终身进行身体锻炼和接受体育教育。它包括两个方面的内容:一方面是指人从生命开始至生命结束,都坚持学习与参加身体锻炼;另一方面是指为人们在不同时期、不同生活领域提供参加体育活动的机会。

(一) 终身体育的内容

终身体育要求高等职业院校在体育教学中注重培养学生自觉自愿地参加体育活动的兴趣、能力和习惯,其主要内容包括以下几点:

- (1) 长期坚持体育锻炼。
- (2) 保持稳定且持久的体育兴趣。无论是在校期间还是走上工作岗位,都能对体育表现出极大的热情和毅力。
- (3) 掌握体育基础知识、基础技术和基础技能(简称“三基”)。这是培养终身体育观的基础和关键。
- (4) 在参加体育锻炼过程中能产生愉悦、酣畅淋漓的情绪感受,从而消除忧郁、烦闷等不良心境。
- (5) 把体育活动作为日常生活的必要组成部分。树立良好的自我体育锻炼意识,养成科学的健康观,培养健康文明的生活方式。

(二) 终身体育的特点

- (1) 自觉性。国家将终身体育教育作为高校体育教育的目标之一,使学生能够树立终身体育思想,并将其内化为自身生活的组成部分,主动、自觉地参加各种体育锻炼和健身活动。
- (2) 经常性。现在人们的闲暇时间增多,为了充实自己的业余生活,可以选择利用业余时间参加各种健身活动,从而达到增进健康、娱乐身心、扩大交际范围和陶冶情操的目的。
- (3) 生活性。参加有益于身心的健身活动是提高生活质量的一条重要途径。在未来社会,体育将成为人们日常生活不可或缺的一部分。
- (4) 社会性。随着群众体育的兴起和发展,体育活动日益成为人们社会交往的一个重要手段。
- (5) 普及性。现代社会中的男女老少都更加重视健康、健美和长寿,认为身体健康就是最大的人生财富。因此,参加体育锻炼的人群越来越大,进行体育锻炼的项目、方式、方法也将更加多元化。
- (6) 科学性。生命在于科学的运动,在进行体育锻炼前必须掌握科学锻炼的原则、方法和理论。

(三) 终身体育意识的培养

学校是进行终身体育教育的最有利场所。大学生走向社会后能否继续经常地进行体



体育锻炼取决于自身的终身体育意识。大学体育作为学校体育的最后一站,作为学校体育和社会体育的衔接点,对培养大学生终身体育意识具有特别的意义。

1. 终身体育意识的含义

首先,大学生要有健康意识,要有积极参与体育活动的兴趣,并确立适合自己的项目,养成自觉锻炼身体的习惯。其次,大学生要掌握必要的体育知识,如生理卫生常识、体育人文知识、体育锻炼常识等,既能做到科学锻炼身体,又能对体育活动有基本的欣赏和评价能力。最后,大学生应掌握基本的体育技能,能够进行科学锻炼。

2. 终身体育意识的培养方式

(1) 加强终身体育思想教育。牢固树立体育意识,做好体育宣传工作,是培养学生自觉参加各种课内外体育活动,实现家庭、社会参与学校体育教育的重要手段。学校可以充分利用橱窗板报、广播多媒体等宣传媒介拓展学生的体育知识面;定期举办知识讲座,组织各种形式的竞赛活动,增强学生锻炼的自觉性,激发其体育锻炼的热情。

(2) 激发终身体育锻炼动机。自我体育意识是从自我意识衍生出的对终身体育的理解,学校体育教育的关键就是体育意识的培养。体育意识是人脑对体育客观事物的反映,是对体育的感觉、思维等多种心理过程的总和。动机和目标是唤起人们参加体育活动、坚持体育锻炼的内在驱动力。

学生良好的体育动机靠提升自我体育意识来培养。体育教师要利用丰富的教学设施和教学条件创设引人入胜的教学情境,使学生获得愉悦的情感体验,激发学生的体育动机,从而完成使学生终身受用的基本知识、技术和技能的体育教学。

(3) 重视体育兴趣培养。随着终身体育思想的确定,体育兴趣的培养更加引起社会的重视。体育兴趣的培养必须通过锻炼加以维持和巩固。学生只有在持之以恒的锻炼中,才能看到锻炼的作用和效果,才能对体育锻炼及其方法产生深刻认识,从而形成稳固的体育兴趣爱好。在此过程中,学生可通过学习多样化的知识、技能和周围媒介的广泛宣传,加强和巩固自己的体育兴趣爱好;体育教师可通过灵活多样的教学手段激发学生的体育兴趣爱好,使其体验体育运动的快乐和价值,自觉地参与体育运动。

(4) 注重体育能力培养。教师在学校体育教学中加强终身体育意识及兴趣培养的同时,应注重对学生体育能力的培养,注意培养学生制订计划、积极组织和参加群体活动、进行体育理论知识学习等的能力,多途径、多渠道地培养学生自觉地锻炼身体。

三、高职院校体育教育概述

高职院校体育教育是体育素质教育的重要组成部分,对高职院校学生体质的增强起重要的作用。随着课程改革的不断深入,以及国家对体育教育重视程度的日益提高,高职院校体育教育呈现出蓬勃发展的新局面。

(一) 高职院校体育教育的目的

教育部在2002年发布《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》中指出:“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过程,达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程;是学校课程体系的重要组成部分;是高等学校体育工作的中心环节。”“体育课程是寓促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程,是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。”高职院校体育教育的目的在于增强学生体质,增进学生身心健康,提高学生体育素养,使其成为德、智、体、美、劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

（二）高职院校体育教育的任务

高职院校体育教育必须树立“以人为本,健康第一”的教育理念,从而达到健身育人的教育目的。

1. 注意体育教育与健康教育二元有机结合

传统体育教学主要以增强学生体质为指导思想,偏重于从生物学角度研究人的生理健康或生物体能的提高,忽视心理健康和社会适应这两个问题。而完善的体育和健康教育体系应包括生理健康、心理健康、社会适应状况良好和道德健康四个维度,注重体育教学环节中健康教育思想的渗透,使二者有机结合。

2. 注重增强学生的体育意识

通过体育教学,可以向学生传授体育知识、基本技能,帮助学生掌握科学的锻炼方法,提高对体育锻炼的认识,养成自觉锻炼的良好习惯。要让学生明白,人的体质发展需要靠积极、主动的自觉行为去维护,而非强迫自己或者完全依赖外力。

3. 培养学生的体育能力

高职院校体育教育应在教学实践与探索过程中解决学生未来健身需要的问题,即培养学生树立由学校体育转向终身体育的理念并建立行为模式。体育理论课的内容设置不但要传授现实体育锻炼知识,还要积极探索传授未来社会所需的相关内容,找到高职院校体育教育与终身体育教育的对接点。在教学过程中,要考虑如何将身体健康教育、心理健康教育、社会健康教育和学生道德品质教育有机统一,通过体育教学实现教学效果的最优化,达到最佳的教育目的。

4. 注重体育人文精神的培养和熏陶

体育作为一种群众广泛参与的社会活动,不但可以增强人民体质,而且有助于培养人们勇敢顽强、超越自我的品质,有助于培养人们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。事实上,健康的体育人文精神培养和人格塑造是新时期体育教育发挥校园体育文化建设作用的必然选择。

（三）高职院校体育教育的途径

高职院校体育教育是通过学校体育的各种组织形式实现的,如课堂体育教学、课外体育活动、课外体育竞赛及其他体育活动等。



1. 课堂体育教学

课堂体育教学是高职院校体育教育的主要形式之一，也是高职院校体育课程的重要组成部分。课堂体育教学是按照教育计划和体育教学大纲而组织的专门教育过程，是实现高职院校体育教育目标的基本途径。

(1) 课堂体育教学的指导思想。课堂体育教学要树立健康第一的思想。《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》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。”

① 课堂体育教学要树立全面素质教育的思想，要通过科学、有效的体育与健康课程的教学过程促使学生全面素质得以提高。

② 课堂体育教学要树立面向全体学生的思想，要促使每个学生都能主动地发展，达到人人享有体育、人人享有健康的目的。

③ 课堂体育教学要树立终身体育的思想，学校体育是终身体育的基础，要把运动、体育和健康置于人的生命的全过程。

④ 课堂体育教学要树立个性教育的思想，应以人为本，重视个性，创造良好的氛围，展示学生的个性，发展学生的天赋，挖掘学生的潜能。

(2) 课堂体育教学的类型。

① 必修基础课。这类课程应使学生形成正确的体育意识和现代健康观念；明确健康是目的，体育是过程，运动和身体练习是良好的手段；掌握体育与健康的基本知识、技术和技能；全面提高学生的身体素质，改善身体形态机能，增进身心健康。必修基础课既要重视与中学体育和健康课程的衔接，又应注意为下一阶段学习奠定坚实的基础。

② 必修选项课。在基础课教学的基础上，根据学生个人的喜好、特长和身心发展水平，以某一类（组）运动和身体练习项目为主要内容组织系统教学，通过学习与掌握该项目的相应知识、技术和技能，增加对参与体育活动的兴趣，培养终身坚持体育锻炼的习惯及健康生活的行为方式，进一步增强体质、增进健康，并获得体质与健康的自我评价能力。

③ 体育选修课。这是为高职学生开设的由学生自由选择修习的体育课程。学生在完成必修课的基础上可以根据个人的兴趣爱好等自主选择某些运动进行专门的学习，从而进一步培养学生自觉参加体育活动、注重健康行为方式的意识和能力，为终身坚持体育锻炼打下坚实的基础，并在此过程中增强体质和增进身心健康。

④ 保健体育课。这是为个别身体异常和少数病残、体弱学生开设的必修课和选修课。它有利于学生根据自身情况选择适宜的运动内容，其目的在于增强学生体力，帮助学生恢复健康，调节学生生理功能，矫正学生某些身体缺陷，促使其形成正确的体育与健康意识，提高体育活动的的能力。

2. 课外体育活动

高职院校课外体育活动是体育课程的延续和补充，是高职院校体育教育过程中不可分割的环节。课外体育活动能够在增强学生体质、培养学生自觉锻炼身体的习惯、陶冶



学生情操、丰富学生文化活动、发展学生个性等方面起到良好的促进作用。

(1) 早操锻炼。早操是高职院校学生学校生活的重要组成部分, 可以加强条件反射, 活泼生理机能, 促使学生以良好的状态开始一天的学习生活。坚持早操锻炼是养成良好生活习惯的有效措施, 其形式可以多样, 以满足不同学生的个体需要。早操可以是轻音乐相伴的健身跑, 可以是新推广的集体广播操、太极拳、迪斯科健美操及各种身体素质的锻炼项目。

(2) 课外体育锻炼。课外体育锻炼是学生在课前、课间或者课后进行的体育活动, 以锻炼身心、娱乐休闲和丰富课余生活为目的。课外体育锻炼由学生个人、群体、学校或俱乐部等自由组织开展, 其内容丰富, 形式多样, 深受学生欢迎。

3. 课外体育竞赛

课外体育竞赛是学校体育教学和运动训练的重要方法, 也是学校推动师生体育运动广泛开展、增强学生体质和提高运动技术的重要措施。其形式多样, 包括校内体育竞赛、校际运动竞赛等。

(1) 校内体育竞赛。校内体育竞赛是指在学校内开展的各种竞赛活动, 小到班级之间, 大到院系之间, 也可以是全校性的运动会。校内体育竞赛能够培养学生团结协作、不断进取的精神, 达到锻炼学生意志品质和增强社会交往能力的目的。校内体育竞赛为全校师生提供了公平竞争的机会。

(2) 校际运动竞赛。校际运动竞赛一般有两个或两个以上学校参加, 形式包括校际的运动竞赛、体育俱乐部的比赛及地区比赛等, 规格较高的运动竞赛有大运会等。校际运动竞赛有助于促进不同学校之间的交流, 给学生提供更多的观赏体育竞赛的机会, 有利于形成学生的集体意识、荣誉感和归属感。

4. 其他体育活动

(1) 课余运动训练。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育过程。它是高职院校体育教育的一种主要组织形式, 也是认真贯彻执行普及和提高相结合的重要措施。

课余运动训练一方面肩负着提高学生运动技术水平、创造优异成绩、参与校际和国际交往、为国争光的光荣使命; 另一方面承担着指导普及、促进学生体育运动蓬勃开展的艰巨任务。课余运动训练有目标的双重性、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优点, 并且拥有高科技、多学科及体能和智能优势。

(2) 野外健身活动。野外是指山、河、湖、海、草原、天空等自然环境, 野外活动是指在野外开展的各种活动的总称, 如郊游、野营、登山、攀岩等。野外活动的内容主要分为陆域、水域和空域。国内外的实践和研究表明, 野外健身活动是一项具有陶冶情操、强身健体、消除疲劳等效能, 深受青少年和广大人民群众喜爱, 不能被其他运动所替代的有益活动。其活动特点决定了它对青少年的教育意义, 因而成为发达国家学校教育的内容和终身体育锻炼不可缺少的部分。

第二节 健康概述

一、现代意义健康的概念

健康是一个不断发展变化的概念，在不同的历史时期，人类对健康的理解不尽相同，但较为科学的观点当属世界卫生组织（World Health Organization，WHO）对健康做出的定义。1948年，世界卫生组织成立，并向全世界发布了有关健康的重新认识：“健康，不仅仅是没有疾病和身体的虚弱现象，而是一种在身体上、心理上和社会上的完满状态。”这是对健康较为全面、科学、完整和系统的定义。现代健康观是指身体、心理和社会适应能力均处于良好状态。

1990年，世界卫生组织进一步丰富了健康的含义，提出健康还应包括道德健康的观点，也就是说，健康是指一个人在身体健康、心理健康、社会适应健康和道德健康四个方面皆健全。科学的健康观改变了人们传统的没有疾病即健康的观念，使健康的范围扩大到躯体健康、心理健康、社会适应良好、道德健康等方面，促使人们去追求一种更积极的状态、更高层次的身心协调与发展。

人是一个生理和心理紧密结合的有机体，精神和躯体在同一个生命系统中共同起作用。每个人以精神为表现的心理活动和以躯体为载体的生理活动是相互影响、相互转化、相互依存和辩证统一的，不存在无生理活动的心理活动。生理健康是心理健康的基础，心理健康反过来能促进生理健康，生理和心理两方面的因素都与人的健康有密切的关系。专家们普遍认为，没有一种疾病是纯生理或纯心理的，人的生理与心理的健康问题是互为因果的。也就是说，生理或心理无论哪一方面出现问题，另一方面必定会受到影响。

很多的社会因素和环境因素会对人的健康产生重要影响，而健康本身就是一种个人财富或社会财富的代表，它是人生幸福指数的决定因素之一。疾病与健康不是对立，而是彼此相互依存、相互转化的统一体。从疾病最严重状态到健康最顶峰状态是一个生命的连续过程，它处于经常变化而非绝对静止的状态。实际上，健康和疾病是人体生命过程中两种不同的状态，从健康到疾病是一个由量变到质变的过程，而且健康水平有不同的等级状态，如健康、亚健康和非健康。



知识拓展

心理问题成关注焦点

随着生活水平的提升,提到“健康”时,人们首先想到的不再是“不生病”,而是拥有更高质量的生存状态:心情好、吃得好、睡得香、皮肤好、身材好、头发好。

《2020 国民健康洞察报告》显示,人们心目中的“健康”二字,和“没病”的关系似乎没有从前那么紧密了,反而和“生活”越走越近。在人们心目中,健康标签的前三位分别是心理状态好、睡得好、肠胃好,不生病仅仅排在第四位,紧随其后的甚至还有一些与尊重需求相关的标签,如皮肤好、身材好、头发好。

对健康评判维度的悄然变化来自物质生活水平的提高及近年来消费升级大潮的影响。在当今的社交媒体环境中,这种健康需求的变化又将引领新的趋势,成为品质生活的指向。而关于“健康困扰”方面的数据显示,97%的受调查者表示自己存在健康相关的困扰,其中排名前三的分别是情绪问题、皮肤状态不好、身材不好。85%的人认为自己可能患有或曾经可能患有一种或多种心理疾病,包括抑郁症、躁郁症、强迫症、焦虑症、物质成瘾及其他心理疾病。其中,占比最高的三项为抑郁症、焦虑症和强迫症。在影响人们情绪的各类事件中,工作学习的情况成为最大影响因素。而在应对心理亚健康状态或心理疾病时,人们多选择用睡觉、上网购物、玩游戏、进食等成本更低、更可控的方式来排解,这些解决心理困扰的方法可能也反映了困扰他们的心理问题——孤独。

二、影响健康的因素

个体和群体的健康伴随生存时间的延长而逐渐改变,一个人从出生到死亡,表现出起伏不定的健康曲线,影响这一过程的因素是多方面的,如先天遗传、后天自然环境、营养卫生和体育锻炼等。

(一) 先天遗传

遗传是指子代和亲代之间在形态结构与生理功能上的相似性,是一切生物共有的基本特征。人们是否能达到健康目标,在一定程度上取决于遗传控制。遗传是决定或限制健康状态表现的直接因素,许多人健康或不健康就是由各自的遗传潜力决定的。

(二) 后天自然环境

1. 环境因素

环境因素可在不同程度上影响遗传所赋予的健康潜力的发挥,并最终决定健康可能达到的程度。环境可分为自然环境和社会环境。许多环境因素对健康产生负面影响。例如,人体长时间暴露在被污染的空气、水质和土壤等危险的工作环境中,造成了许多致病微生物(病毒、细菌和病原体等)直接侵入机体,引发各种疾病。



2. 机体的生物学因素

人类虽然与其他物质一样,也是主要由碳、氢、氮等元素构成,但这些元素以特定的方式构成了分子、细胞、组织、器官和系统,最后构成了高度复杂的人体。一方面,机体与外界环境不断进行种种物理的、化学的、信息的交换,以维持内外平衡;另一方面,机体本身产生一系列生命现象,如新陈代谢、生长发育、防御侵袭、免疫反应、修复愈合、再生代偿等,并严格按照亲体的遗传模式进行世代繁殖。

3. 生活方式

合理的生活方式是指一个人根据自己的年龄特点和卫生要求,每天按一定的生活制度进行有规律的学习、工作、饮食、睡眠及参加各种课余活动和体育锻炼的生活方式。遵循合理的生活方式对增进健康、提高学习和工作的效率有重要意义。



微课
影响健康的不良生活方式有哪些

(三) 营养卫生

营养和体育锻炼都是维持与促进人体健康的主要因素,营养是保证人类正常生长发育、保持健康与增强体质的重要外界因素。合理的营养能促进生长发育、保证健康、预防疾病和提高工作能力。不合理的营养不仅影响生长发育、降低工作能力,而且使人衰弱,容易患各种疾病。

(四) 体育锻炼

世界万物都处在不停的运动中,人体也是如此,机体时刻都在运动,通过有规律、不间断的适当运动就能维持人体良好的功能状态,精力充沛地从事学习和工作,达到健康长寿的目的。缺乏运动的人,其身体不同部位会产生不同的疾病,在体质方面会造成身体适应性差、免疫功能低和易患各种疾病。青少年正处于身体急剧变化的发育期,体育运动是青少年生长发育的催化剂,健康不仅对自己有益,还能够造福后代。如果青少年时期缺乏运动,不但影响生长发育,而且对终身健康是不利的。

三、健康和体质的关系

健康已经成为全世界范围内人们关注的话题。体质作为人类具有的基本特性,其内涵与“现代健康观”有许多相似的地方,体质学的创立也是建立在生物学、医学、人类学、心理学和社会学基础理论上的一门综合性学科。两者之间既有差异,又密切联系。

1. 理想健康的主要特征

(1) 生理健康。人体结构完整,生理功能正常,体重得当,身材均匀,肌肉富有弹性,反应敏捷等。

(2) 心理健康。人格完整,处世乐观。

(3) 道德健康。高标准无私奉献,不损害他人。

(4) 社会适应良好。胜任社会和生活的各种角色,乐于承担责任;应变能力强;能够抵御一般性感冒和传染病。



体质是生命活动和身体运动之间的对立统一，也是健康和体力（或体能）之间的对立统一。体质一分为二，就是健康和体力，体力和健康不能互相替代，各自相对独立；只有把体力和健康有机地结合，才能完整地反映出体质水平。

2. 理想体质的主要特征

（1）身体健康。主要脏器无疾病；身体发育良好，体格健壮，体型匀称；心血管系统、呼吸系统和运动系统具有良好的功能；有较强的运动和劳动能力等。

（2）心理发育健全。情绪乐观，意志坚强，有较强的抗干扰、抗不良刺激等能力。

（3）对自然和社会环境有较强的适应力。

体质和健康从不同侧面反映了人类在生物、心理和社会层面上的基本特征：体质是健康的物质基础，健康是体质的外在表现，两者密切联系，不可分割。其共同特点是在多元化的前提下，对生命活动的基本特征给予评价，最终目标都是极大地改善其所有属性。但是，体质和健康的研究主体与对象不同，由概念引发的研究手段也不同。

实训园地

根据表 1-1 进行亚健康状态自我测评。

表 1-1 亚健康自我测评

题 目	亚健康的程度				
	没有 / 1 分	轻度 / 2 分	中度 / 3 分	偏重 / 4 分	严重 / 5 分
近来常有恐慌感，似乎有灾难要发生					
后背痛，肌肉酸痛加剧					
日子过得挺灰暗，常感到压抑					
心跳得厉害，呼吸也不顺畅					
工作、学习 1 小时后就感到身体倦怠、头脑迟钝					
不想面对同学和老师，有逃避的愿望					
感受不到工作、学习的乐趣和成就，它们完全成为一种负担					
睡眠质量差，且早上起床后仍感到头脑昏沉					
工作、学习效率下降，教师已表示了对你的不满意					
食欲减退，即使是符合自己胃口的饭菜，也不想吃					

表 1-1 (续)

题 目	亚健康的程度				
	没有 / 1 分	轻度 / 2 分	中度 / 3 分	偏重 / 4 分	严重 / 5 分
常感到疲惫,渴望休息,但通过休息也难以恢复					
体重明显减轻,早上起床后常眼眶深陷					
面对熟悉的任务感到困难重重,不知什么地方有问题					
不再热衷于朋友的聚会,与许多好朋友长时间不来往					
早上起床后有持续的头发掉落现象,近期经常如此					
感到火气很大,一脸愤愤不平的样子					
手脚总是冰凉的					
对昨天想好的事,今天却怎么也想不起来了					
常怀疑自己的能力,不敢尝试新事物,对他人的成功则是既羡慕又嫉妒					
社会发展得太快,感到无所适从,认为落后于时代					
感到孤独和满腹心事,却找不到倾诉对象					
感到自己挺可怜,希望得到别人的保护					
事情一多就感到心情烦乱,有应付不了的感觉					
父母对自己不满意					
生活没有激情,很少遇到使自己开心的事					
容易感冒,流感一来,自己必患感冒					
对城市的污染、噪声等非常敏感,渴望清静					
感到事情变得很糟糕,且看不到改善的征兆					
我的得分					

说明:40 分以上就处于亚健康状态了。