

第三节 健康生活

一、健康的概念

健康是人类生存和发展最基本的条件，也是创造社会物质文明和精神文明的基础。世界卫生组织前总干事马勒博士指出：“健康并不代表一切，但丧失了健康就丧失了一切。”这充分说明了健康对于人的价值和重要性。既然健康是人类最大的财富，那么，到底什么是真正的健康呢？长期以来，人们由于受传统观念和世俗文化的影响，往往把健康单纯理解为“无病、无残、无伤”，而随着人类社会文明的进步，人们对自身的认识不断深入，对健康的认识和理解已超出了单一的生物肌体“疾病”的界限。1948年世界卫生组织（WHO）在宪章中指出：“健康不仅是免于疾病和虚弱，而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完美状态”。1989年，WHO又进一步深化了健康的概念，指出：一个人只有在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康等四个方面都健全，才算是完全健康的人。

1. 躯体健康（生理健康）：躯体结构和功能正常，具有生活自理能力。

2. 心理健康：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：对社会生活的各种变化，都能以良好的思想和行为去适应。

4. 道德健康：能够按照社会规范的准则和要求来支配自己的行为，为人类的幸福做出贡献。

（一）WHO 健康标准

1. 有充沛的精力，能从容不迫地负担日常生活和繁重的工作而不感到过分的紧张；

2. 处事乐观，态度积极，勇于承担责任，事无巨细，不挑剔；

健康标准——“五快三良好”

“五快”——生理健康标准

①吃得快

②便得快

③睡得快

④说得快

⑤走得快

“三良好”——心理健康标准

①良好的个性

②良好的处事能力

③良好的人际关系

3. 应变能力强，能较快地适应外界环境的条件变化；

4. 善于休息，睡眠良好；

5. 能抵抗一般感冒和传染病；

6. 体重适当，身体匀称，站立时，头、肩、臀位置协调；

7. 头发有光泽，头皮屑少；
8. 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎；
9. 牙齿清洁，无龋齿，无疼痛，牙龈无出血而颜色正常；
10. 肌肉丰满，皮肤富于弹性；

（二）亚健康状态

亚健康是近年来提出的新概念。亚健康状态是介于健康与疾病之间的一种状态，又叫“第三状态”或“灰色健康状态”。是指机体在内外环境不良刺激下引起心理、生理异常变化，但尚未达到明显病理反应的程度。从生理学角度来讲，就是人体各器官及功能稳定性失调尚未引起器质性损伤，医学检查所得各项生理、生化指标均无明显异常，医生无法做明确诊断。在此状态下如能及时调控，可恢复健康状态，否则会发生疾病。亚健康状态基本是由于机体组织结构的退化（老化）及生理功能减退所致，因而目前将人体衰老的表现也列入亚健康状态的一种类型。

亚健康形成的原因：

1. 过度疲劳，身心透支；
2. 不科学的生活方式引起营养不良而使机体失调；
3. 环境污染、接触过多有害物质；
4. 伴随人体生物钟周期低潮或人体自然老化也可能出现亚健康状态。

在此状态下如任其发展，最终难免导致疾病的发生，若采取科学的生活方式，通过饮食、心理的调养和环境的改善，祛除病因，通过适当的体育锻炼可改善和消除亚健康状态，恢复健康。

二、体育促进健康的机理

人的健康受多种因素的影响，但体育锻炼对健康的影响最大。体育锻炼不仅能强健身体、增强体质，而且还具有完善身体、发展身体、健康心灵、健全人格、提高社会适应能力等功能。其重要价值还在于改善人们的生活方式，培养人们生命活力、心理品质和实现人的现代化，使人的本质力量得到体现，不仅从身体上，也从精神上、社会适应上达到人的健全状态。体育与健康，并不是指体育与健康内容的简单相加，而是需要在体育教育和健康教育这两个相关学科之间建立起一个整体观念。即在充分发挥体育多功能的同时，通过揭示体育与健康的内在联系，加深对体育有助于健康的认识，并懂得如何运用体育的手段去解决与之有关的健康问题。

（一）体育锻炼对人体形态、机能的良好影响

人体是由神经系统、循环系统、呼吸系统、运动系统、消化系统、排泄系统、生殖系统、内分泌和感觉器官等组成。体育活动亦是人体各器官系统协调配合所完成的，同时，体育锻炼又可以对各器官系统的活动产生良好影响。

1. 体育锻炼对运动系统的良好影响

（1）体育锻炼对骨骼的良好影响

人体长期从事体育锻炼，通过改善骨骼的血液循环，加强骨骼细胞的新陈代谢，使骨径增粗，骨质增厚，骨质的排列规则、整齐，并随着骨骼形态结构的良好变化，骨的抗折、抗弯、抗压、抗收缩等方面的能力有较大的提高。

（2）体育锻炼对关节的影响

科学、系统的体育锻炼，既可以提高关节的稳定性，又可以增加关节的灵活性和运动幅度。体育锻炼可以增加关节面软骨和骨密质的厚度，并可使关节周围的肌肉发达、力量增强、关节囊和韧带增厚，因而可使关节的稳固性加强，使关节的抗负荷能力加强。在增加关节稳固性的同时，由于关节囊、韧带和关节周围肌肉的弹性和伸展性提高，关节的运动幅度和灵活性也大大增强。

(3) 体育锻炼对肌肉的影响

①肌肉体积增加。运动员，特别是举重等力量性项目运动员的肌肉块明显大于一般正常人，这说明体育锻炼和运动训练可以使肌肉体积增大。体育锻炼对肌肉体积的影响非常明显，一般只进行力量练习就可以使肌肉体积增大。

②肌肉的力量增强。体育锻炼增强肌肉力量的效果非常明显，数周的训练就会使肌肉的力量明显增强。

③肌肉弹性的增强。有良好体育锻炼的人，特别是经常从事牵拉性练习，可使肌肉的弹性增强，这样可避免人体在日常活动和体育运动中由于肌肉的剧烈收缩而造成的各种损伤。

2. 体育锻炼对心血管系统的良好影响

(1) 窦性心动徐缓

体育锻炼，特别是长时间小强度体育活动可使人体安静时心率减慢，这种现象称为窦性心动徐缓。窦性心动徐缓现象被认为是机体对体育锻炼的适应，心率的下降可使心脏有更长的休息期，以减少心肌疲劳。

(2) 每搏输出量增加

体育锻炼可以使心脏收缩力量增加；心室容积增加；血管弹性增强。经常参加体育锻炼的人无论安静和运动状态下，每搏输出量均比一般正常人高。特别是在运动状态下，每搏输出量的增加就更为明显，这种变化使人体在体育锻炼时有较大的心输出量，以满足机体代谢的需要。

(3) 体育锻炼对血液成份的良好影响

①体育锻炼对红细胞数量可产生良好的作用，主要表现在可使红细胞偏低的人红细胞含量增加。

②体育锻炼对白细胞数量和免疫机能的影响。合理的体育锻炼可以提高白细胞的数量和功能，特别是可以提高白细胞中具有重要作用的淋巴细胞的数量，这对于提高机体的抗疾病能力是至关重要的。另外，体育锻炼还可以提高体内的自然杀伤细胞数量和免疫球蛋白水平，亦可有效地提高机体抗病、防病的能力。

3. 体育锻炼对呼吸系统的良好影响

(1) 肺活量增加

经常参加体育锻炼，特别是做一些伸展护胸运动，可使呼吸肌力量增强，胸廓扩大，有利于肺组织的生长发育和肺的扩张，使肺活量增加，经常参加体育锻炼的人，肺活量值高于一般人。

(2) 肺通气量增加

体育锻炼由于加强了呼吸力量，可使呼吸深度增加，以有效地增加肺的通气效率，一般人在运动时肺通气量能增加到60升/分左右，有体育锻炼习惯的人运动时肺通气量可达100升/分以上。

(3) 氧利用能力增加

体育锻炼不仅可以提高肺的通气能力，更重要的是可以提高机体利用氧的能力。一般人在进行体育活动时只能利用其氧最大摄入量的60%左右，而经过体育锻炼后可以使这种能力大大提高。体育活动时，即使氧气的需要量增加，

也能满足机体的需要，而不致使机体过分缺氧。

4. 体育锻炼对神经系统的良好影响

经常参加体育锻炼，可对神经系统的结构与功能产生良好的影响，提高神经传导速度，提高条件反射的速度和灵活性，缩短反应时间，从而提高动作的敏捷性；能提高神经过程的强度，使大脑皮层兴奋性提高，注意力集中；可使神经过程的兴奋和抑制更为平衡，中枢神经系统的协调能力增强，从而可以使人承受较大的刺激和精神压力，有效地预防各种神经性疾病；消除因用脑过度而引起的各种疲劳，缓解人体紧张情绪，增强生命活力；改善大脑和中枢神经系统的能量和氧气的供应，促进思维和智力的发展。

(二) 体育锻炼对心理健康的良好影响

1. 体育锻炼对情感过程的发展有积极影响,可改善情绪状态

情绪状态是衡量体育锻炼对心理健康影响的最主要的指标。人生活在错综复杂的社会中，经常会产生忧愁、紧张、压抑等情绪反应，学生经常因名目繁多的考试，相互间的竞争以及对未来的担忧而产生持续的焦虑反应。体育锻炼中的情感体验强烈而又深刻。不管是在大众体育活动和体育课上，还是在有竞争的运动会上，成功与失败，进取与挫折共存，欢乐与痛苦、忧伤与憧憬相互交织，同时人的情感表现也相互感染，融合在一起。体育锻炼可以转移个体不愉快的意识、情绪和行为。这种丰富的情感体验，有利于人的情感的成熟，有利于情感自我调节能力的积极发展。

2. 体育锻炼对发展智力有积极影响

经常参加体育锻炼可以提高人的智力，不仅使锻炼者的注意、记忆、反应、思维和想象等能力得到提高，还可以使其情绪稳定、性格开朗、疲劳感下降等。对正在从事紧张学习的大学生来说，长时间地进行脑力劳动后，通过体育锻炼有助于呼吸、血液循环和神经细胞兴奋与抑制的交替，更有助于学生的注意力、记忆力、想象力、思维分析能力的健康发展。

3. 体育锻炼对培养坚强的意志品质有积极影响

意志品质是指一个人的果断性、坚韧性、自制力以及勇敢顽强和主动独立等精神，意志品质既是在克服困难的过程中表现出来的，又是在克服困难的过程中培养起来的。在体育锻炼中要不断克服客观困难（如气候条件的变化，动作的难度或意外的障碍等）和主观困难（如胆怯和畏惧心理，疲劳或运动损伤等），锻炼者越能努力克服主客观方面的困难，也就越能培养良好的意志品质。

在学校体育和大众体育的活动中，也能磨练人的意志品质。因为体育一般都具有艰苦、疲劳、激烈、紧张相对抗以及竞争性强的特点。在参加体育锻炼时，要达到某种级别运动水平或锻炼标准，这一过程总是伴随着强烈的情绪体验和明显的意志努力，要求你必须付出努力与汗水。要达到体育锻炼“标准”，就必须意志坚强，吃苦耐劳，刻苦锻炼，坚持不懈。而当经过努力达到“标准”时，则会为自己的成功而高兴，同时也会感到自己战胜困难的巨大潜力，从而树立战胜一切困难的勇气与自信，并由此培养勇敢、顽强、坚毅等品质以及集体主义精神。此外，还有助于培养机智灵活，沉着果断，谦虚谨慎等意志品质。使学生保持积极健康向上的心理状态。

4. 体育锻炼对人格的全面发展有积极的影响

在参与体育运动的整个活动中能使人学会竞争，学会表现自己的才能与实力；体育运动也能使人学会合作，学会相互配合，使许多个人凝聚成一个整体，为了共同的目标去努力，去夺取成功。自己成功时要学会谦虚，别人成功时要善于欣赏，

大家共同成功时善于分享，这正是健全人格的体现。

体育锻炼还能磨练人的个性，使人变得坚强、刚毅、开朗、乐观。人们通过体育运动的各项不同运动方式进行不同的锻炼，并在其中学会控制自己的需要，学会延缓需要的满足，学会解决矛盾，从而使自己的个性更趋于成熟。体育活动还是一种很好的增加人与人之间相互接触的形式。通过与其他人的接触，又可以使个体忘却烦恼和痛苦，消除孤独感。人们在体育活动中还必须学会遵守规则，尊重裁判，尊重对手，这些观念如果迁移到更广泛的社会生活中，则能有效的促进人的社会化进程，使人的个性日趋完美。

5. 体育锻炼对矫正某些心理缺陷、治疗心理疾病有良好效果

人的身体和心理有密切的关系，健康的心理寓于健康的身体，心理不健康则会导致身体异常甚至患病。而体育锻炼被公认为是一种心理治疗方法。在青少年学生中，有不少人由于学习和其它方面的挫折而引起焦虑和抑郁症，通过体育锻炼可以减缓消除这些心理疾病。体育为人提供了一块宝贵的活动空间，在这一空间中，人的心理与身体、人的主体与周围环境、人与人能充分地交融在一起，从而促进主体对环境的适应、促进人际关系的融洽，使人达到身心平衡，获得身心健康。存在心理上特别是人格上的某些缺陷的人，可在这一空间中通过参加不同项目的体育锻炼得到较好的矫治。如对于胆小、怕风险的人，可参加游泳、滑冰、滑雪、拳击、摔跤、平衡木等项目的锻炼，这些项目要求人们不断克服害怕和胆怯心态，以勇敢无畏的精神去面对困难；对于不善于与同伴交往、不合群的人可以选择集体项目；对于优柔寡断的人可以参加乒乓球、网球、羽毛球、跨栏跑、击剑等体育项目，在这些活动中，任何犹豫徘徊都将错失良机、导致失败，从而培养人果断的个性；对于容易急躁、感情易冲动的人可以参加下棋、太极拳、慢跑、远足、游泳、骑自行车、射击等活动，这些活动要求持久而有耐力，从而能增加自我控制能力，使情绪更加稳定，改变容易急躁、感情易冲动的特点；对于做事信心不足的人，可以选择一些简单易做的项目，如跳绳、俯卧撑、广播操、跑步等项目，使锻炼者看到自己的成绩，从而增强信心；对于遇事紧张的人，可参加足球、篮球、排球以及一些竞争性强的项目，这种比赛形式多变、紧张激烈，只有冷静、沉着，才能够在激烈的比赛中获得好成绩，经常参加这种运动就能够使人遇事不会过分紧张，更不会惊慌失措；对于自负的人，可以选择一些难度较大，动作复杂的项目，如跳水、体操、马拉松跑、艺术体操等，也可以找一些实力超过自己的对手下棋、打乒乓球、打羽毛球等，这样可以逐渐改变自己的骄傲之气。

(三) 体育锻炼对社会适应的良好影响

1. 协调人际关系

体育锻炼能增加人与人之间的接触和交往的机会，置个体与社会群体之中，在“人不分老少，地位不分高低贵贱”的平等原则下，在身体锻炼中享受愉悦，忘却烦恼和痛苦，消除孤独感。同时，经常参加各种各样的群众体育活动，也完全符合现代交往的基本要求，成为不同个性的人群改善关系的纽带。

2. 提高人体适应能力

人体适应能力包括人对外界自然环境的适应力，对疾病的抵抗力以及疾病损伤后的修复力。人体适应能力是人的体质强弱的一个重要方面，也是人维持正常生命活动的一种重要能力。人类要强壮身体，就要求进行各种适应性锻炼，而体育锻炼则是其中的一剂良方。

长期在各种气候和环境下锻炼，能有效地改善有机体体温调节和其他相关

机能，提高对外界环境的适应能力。这种精神、意志品质的锻炼和提高，必然通过迁移作用，间接地影响人们的其它日常工作和生活，使之在竞争日益激烈的社会生活工作中游刃有余。

3. 陶冶良好的道德情操

体育锻炼尽管以强身健体为目标，但仍必须重视在陶冶道德情操方面所起的重要作用，应关注人的个性发展与健康人格培养等非智力因素，并按照陶冶情操的要求，体验集体活动与个人活动的区别，强调合作精神、友谊关爱、尊重同伴。使体育锻炼既影响人的生长发育，又影响个性发展、行为规范和道德修养。同时，为了适应社会的需要，参与体育锻炼，应把视野扩大到社会领域，了解国家的体育与健康政策，提高为公众服务的意识与信念。提高社会责任感，把自己的体育锻炼行为作为置身社会环境的一种集体活动，通过主动接受社会规范的约束，不断提高道德思想水平。

4. 提高社会生活质量

现代社会中频繁的人际交往和激烈的社会竞争，给人类造成巨大的精神压力和社会压力。在漫长的人生道路上，人们总会遇到许多不尽如人意的事情和情感波动的场面。这就会使许多人不同程度地出现“亚健康”状态。而积极、自觉的体育锻炼，可以调节人的神经过程和个性心理品质，转移人的注意力，改善人的精神和社会生活状态。特别是从事有氧运动，可缓解和消除精神紧张、忧郁等症状，使人的自信心增强，生活质量得到提高。闲暇活动作为一种重要的生活方式，已经成为社会生活的重要组成部分。在闲暇的日子里进行锻炼，参加丰富多彩的文娱活动，参加有益于身心健康的社会活动，既可使疲劳的身体得到休息、放松，精力充沛地投入再学习，又能增长见识，培养友谊，为未来的发展注入新的活力。

三、健康与生活质量

生活质量作为一个多维度的概念，不仅包括生活的物质财富方面，还涵盖了健康领域。要想获得较高生活质量，必须有健康来保证，而健康来自健康的生活方式。

生活方式主要是指人的衣食住行的方法和习惯。能够增进健康、预防疾病、促进长寿的生活方式称之为健康生活方式（或称良好的生活方式）；而增加患病危险性、导致疾病发生或死亡的生活方式则称为不健康生活方式（或称不良生活方式）。

（一）不良生活方式对健康的危害

不良生活方式是指不利于身体健康的一组行为。有调查研究表明，目前人群疾病的病因正按生活方式、行为因素、人类生物学因素、环境因素等方面划分，生活方式和行为因素几乎占到60%。

1. 不良生活方式

（1）不良生活方式与习惯。不良生活方式是对健康有害的行为习惯，包括能导致各种成年期慢性病变的生活方式，如吸烟、酗酒、缺乏运动锻炼、高盐、高脂饮食、不良进食习惯、熬夜等。不良生活方式与肥胖、心脑血管系统疾病、早衰、癌症的发生关系密切。

（2）致病行为。即导致一些特异性疾病发生的行为。第一种类型，争强好胜、富有竞争性和进取心，对人有较强的戒备心、敌对意识和攻击性，一旦受挫容易恼怒，引发冠心病的发生、复发和死亡。第二种类型，情绪过于压抑，

太自我克制，爱生闷气。研究表明，有以上致病行为的人群宫颈癌、胃癌、结肠癌、肝癌、恶性黑色素瘤的发生几率比其他人群要高出3倍。

(3) 不良疾病行为。个体从感知到自身有病到疾病康复过程所表现出来的一系列行为，如疑病、恐惧、讳疾忌医、不及时就医、不遵从医嘱、迷信、乃至自暴自弃等。

(4) 违反社会道德、法律的危害健康的危险行为，如吸毒、性乱等。静脉曲张、肾衰竭、肝病、爱滋病和性疾病等，都与这些危险行为有关。

(二) 培养健康的生活方式

1. 合理的饮食

合理安排饮食包括健康的膳食和良好的饮食习惯两大方面。健康的膳食是指膳食中应该富有人体必需的营养，同时还要避免或减少摄入不利于健康的成分。良好的饮食习惯包括按时进餐、坚持吃早餐、睡前

饱食、咀嚼充分、吃饭不分心、保持良好的进食心情和气氛等。

不良的饮食行为

- ①纵欲式进食方式（暴饮暴食、忍饥挨饿）。
- ②采用不合理的食谱、偏食，造成部分营养素的缺乏。
- ③听信广告夸大营养品的作用，甚至以药代食。
- ④追求瘦长体型，过分减肥，造成病态。
- ⑤不卫生的共食现象。

2. 积极参加体育锻炼

体育锻炼以增强体质、防病治病、延年益寿为目的。学生时代培养自己的运动行为，可预防非传染性疾病、增强身体素质、提高健康水平和生活质量。

3. 改变不良行为

(1) 不吸烟。吸烟不仅浪费财富、影响环境、危害健康，而且与高血压、慢性支气管炎、冠心病、癌症等多种疾病有直接关系，严重危害身体健康。

(2)

大量饮酒，
酒后驾驶。

(3) 远离毒品。海洛因、大麻、冰毒、摇头丸等麻醉人的神经，危害极大。

(4) 保持忠贞的爱情，遵守性道德，不卖淫、嫖娼。

(5) 保持规律的生活习惯，起居定时、按时作息、保证充足的睡眠。睡前不喝茶或咖

啡，进食不过饱，不做剧烈运动，心情平静。

(6) 工作有张有弛，不过度紧张和长期劳累。

(7) 娱乐有度，不放纵。

(8) 不接触有毒有害物质，在危险环境工作时，严格遵守操作规程并采取自我保护措施。

4. 保持平和心态

在学习、工作和生活中要注意让自己的思想跟上客观环境的变化，不断变换角色，调整心态。在与他人和社会的关系上要能够正确看待自己、正确看待他人、正确看待社会，保持良好的人际关系，适应社会。

5. 学习健康知识

建立健康的生活方式需要懂得健康知识，不断调整自己行为。在当今新知识层出不穷的时代，健康知识也在不断更新，只有注意不断学习新的健康知识，抵制迷信和各种错误信息的影响，才能使自己拥有更健康的生活方式。