

# 《体育与健康》

## 图书基本信息

书名：《体育与健康》

13位ISBN编号：9787306019073

10位ISBN编号：7306019074

出版时间：2002-3

出版社：中山大学出版社

作者：邓树勋

页数：274

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《体育与健康》

## 内容概要

本书的内容包括：体育与健康知识；发展身体基本运动能力；塑造形体健美；丰富多彩的球类活动；实用的水上运动等。

# 《体育与健康》

## 书籍目录

第一章 体育与健康知识 1.1 什么是健康 1.2 大学生体育健身的价值 1.3 健康文明生活方式与体育  
1.4 体育锻炼与心理健康 1.5 运动处方的科学应用 1.6 体育锻炼与合理营养 1.7 运动疲劳的消除  
1.8 肌肉痉挛与肌肉酸痛的对策 1.9 珍惜生命、拒绝毒品、崇尚文明、远离邪教 1.10 预防艾滋病  
1.11 运动损伤的预防 1.12 野外活动及生活意外的遇险自救 1.13 怎样欣赏体育运动比赛第二章  
发展身体基本运动能力 2.1 走 2.2 跑 2.3 跳 2.4 投掷 2.5 定向越野 2.6 体操 2.7 攀爬第三章  
塑造形体健美 3.1 形体塑造 3.2 健美运动 3.3 体育舞蹈 3.4 健美操第四章 丰富多彩的球类活  
动 4.1 篮球 4.2 排球 4.3 足球 4.4 网球 4.5 乒乓球 4.6 羽毛球第五章 实用的水上运动 5.1 熟悉  
水性 5.2 蛙泳 5.3 爬泳 5.4 仰泳 5.5 蝶泳 5.6 实用水上游泳 5.7 游泳安全卫生知识与救护第  
第六章 有趣的休闲娱乐体育 6.1 飞盘 6.2 飞镖 6.3 台球 6.4 毽球 6.5 轮滑 6.6 远足 6.7 高尔夫  
球 6.8 保龄球 6.9 登山第七章 实用健身养生锻炼 7.1 武术 7.2 太极拳 7.3 简易健身练习参考文  
献

## 章节摘录

书摘1.1.2 人体健康的10条标准 近年来世界卫生组织提出了衡量人体健康的10条标准：(1)精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作；(2)处事乐观，态度积极，乐于承担任务不挑剔；(3)善于休息，睡眠良好；(4)应变能力强，能适应各种环境的各种变化；(5)对一般感冒和传染病有一定抵抗力；(6)体重适当，体型匀称，头、臂、臀比例协调；(7)眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；(8)牙齿清洁，无缺损，无病痛，牙龈颜色正常，无出血；(9)头发光泽，无头屑；(10)肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松。据有关研究报导，按上述10条健康标准评价，只有15%的人达到，而15%的人有病，大部分人是介于健康与疾病之间的一种状态，称为亚健康。所谓亚健康是指无明确疾病(包括躯体和心理的、器质性的)，但却表现精神活力的下降和适应能力的减退。这可表现为身体和心理上的不足，如疲乏无力、精神不振、焦虑、头痛、失眠、食欲减退等，但经现代仪器检测或临床医师的诊断均未达到疾病的标准。在这种状态下，人的机能、免疫功能已有所下降，容易患病。

1.1.3 影响健康的因素 人体的健康受多种因素的影响，这些因素互相渗透、互相制约、互相作用。这些因素归纳起来主要有两方面：先天因素和后天因素。

先天因素 影响人体健康的先天因素是遗传。遗传是指自然界多种生物通过一定的生殖方式，将遗传物质从上代传给下代的一种生物现象。人类遗传学告诉我们，人体细胞内含有染色体DNA(脱氧核糖核酸)是遗传物质的基础，有遗传意义的DNA称为基因。人体的遗传正是这些遗传基因不断地向后代传递的结果。目前已经发现5000多种遗传病。随着科学技术的发展，各基因功能的明确，遗传病是可以治愈的。

后天因素 影响人体健康的后天因素有很多，但主要是以下5种：

生活方式 生活方式是指人们的“衣、食、住、行”，以及工作、生活、娱乐、社交等活动方式。生活方式对健康影响很大，并具有潜袭性、累积性和广泛性的特点。良好的生活方式是健康人体与延年益寿的保证；不良的生活方式会导致各种疾病，严重地损害人体的健康与寿命。如经常暴饮暴食、营养不合理，容易造成营养过度导致肥胖，使血液中胆固醇含量过高，诱发心脑血管疾病和糖尿病；若经常饮浓茶、抽烟、酗酒，甚至吸毒，就会严重损害神经系统的正常功能；若陶醉于色情场所或打牌赌博寻求“刺激”，就会损害人的身心健康；若养成纵欲行为，甚至嫖娼、卖淫，就会染上各种性病，并败坏人格和社会精神文明。据世界卫生组织的报告，全球人类死因中，不良生活方式所引起的疾病占60%，其中发达国家高达70%—80%，发展中国家也达到50%—60%。世界卫生组织总干事中岛宏严肃地告诫人们，大约到2015年，发达国家和发展中国家的死亡原因大致相同，而不良的生活方式所致的疾病将成为世界头号杀手。人们如果想在文明的社会中保障身心健康，首先要解除“自我制造的危险”的威胁，即改变引起疾病的不良行为与生活方式，养成健康的行为和生活方式。

环境 人类的健康状况离不开存在的环境，自然环境与社会环境对健康产生直接或间接的影响。自然环境是指天然形成的水、空气、土壤、阳光等生存系统，它们是人体生存的物质基础。良好的自然环境与人体保持着一种平衡关系——生态平衡，对人体健康有促进作用。但由于地理或地质等原因，有些地区的土壤或水中存在过多或缺少某种元素，可使当地居民体内某种微量元素过多或过少，造成地方病。由于工农业生产的发展或某些人为的因素，也会造成对自然环境的污染(如森林被滥砍滥伐，造成水土流失；城市植被面积大幅度减少；大工厂的烟囱喷吐污浊浓烟，汽车废气及噪音隆隆等等)，从而破坏了大自然与人体之间的生态平衡，使人体健康和寿命受到威胁，甚至引发疾病和死亡。不过可喜的是，如何处理好环境保护与防止污染的问题已成为当今世界各国政府和人们所关注的重要问题，并已采取了有关措施，如保护臭氧层、重视净化自然环境设施的建设、保护生物维持生态平衡等等。作为大学生更应加强环保意识，爱护一草一木，注意环境卫生，为营造良好的生态环境作出积极贡献。

社会环境是指由政治、经济、文化、教育、卫生服务等因素构成的社会系统。随着经济的发展和科学技术水平的提高，人们工作和劳动的条件不断改善，受教育的面与程度不断扩展，物质文化生活越来越丰富，公共性服务与医疗服务也在不断改革、完善，使人们的健康水平大大提高。据报导，我国1949年人均寿命是35岁，现在是71岁。

心理因素 人的心理活动对人体健康的影响已越来越引起人们的重视。人的心理活动是客观存在的，是人的大脑对社会客观现实的反映。积极的情绪对健康有良好的促进作用，大脑功能得以改善，增强机体免疫功能，提高了机体防病和治病的能力，使人感到精力充沛。而消极的情绪则与疾病的发生和发展有密切关系。常常处于闷闷不乐、忧虑、紧张压抑的精神状态，会导致躯体生命系统整体功能的失调而引起各种疾病损害健康。

营养 营养与健康有着密切的关系。一方面合理的营养是正常生长发育的基础，也是增进健康、防治疾病的有效手段之一。另一方面由于营养摄入不足或不全面，会导致各种营养缺乏病，如缺铁性

## 《体育与健康》

贫血、维生素A或维生素B缺乏症等。如果营养摄入量过度或失调又会导致“现代文明病”，如心血管疾病、糖尿病、肥胖症等。因此我们必须重视科学而合理营养，使日常饮食尽量符合营养科学、合理的要求，保证身体健康的需要。 .....

# 《体育与健康》

## 编辑推荐

本书是为高等学校学生编写的。主要介绍了体育与健康知识、发展身体基本运动能力、塑造形体健美、丰富多彩的球类活动、实用的水上运动、有趣的休闲娱乐体育以及实用健身锻炼，并附有单元学习目标和课后作业思考。是您拥有健康的体魄和健康的心理的“法宝”。

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)