

第一章 体育与健康概述

第一节 健康新概念

一、健康的概念

健康是人类生存发展的一个最基本的要求，也是创造社会物质文明和精神文明的基础。古往今来，健康一直是人类共同追求的目标。健康是美好生命的象征，是幸福的保证。然而，人们对于“健康”的解释各不相同。那么，什么是健康呢？

过去，人们总认为无病痛即健康。殊不知，即使没有任何躯体上的疾病，在生活中还会有烦恼、抑郁等不良状态的存在。长期以来，“没病就是健康”这种不全面的认识仍在社会人群中普遍存在，健康教育的重要任务之一就是向广大人民群众宣传和普及健康的新概念。

健康是一个随着社会发展和科学进步不断演变和完善的动态定义。不论是远古时代的“神灵医学模式”视健康为生命，还是文艺复兴后的“生物医学模式”将健康定义为“健康就是生物学的适应”，均不能概括健康的全部内涵。20世纪30年代，美国健康教育学院的鲍尔和霍尔指出：“健康是人们身体、心情充沛的一种状态。”世界卫生组织（WHO）在1948年发布的《世界卫生组织宪章》中明确指出：“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”。1974年WHO对健康的定义：“健康是和人的肉体、精神与社会的康乐的完善状态，而不仅仅指无疾病或无体弱的状态”。在《阿拉木图宣言》中重申了健康的含义，指出：“健康不仅仅是没病和无痛苦，而且包括身体、心理和社会各方面的完好状态”。1979年WHO又重申：“健康不仅是疾病和体弱的匿迹，而且是身心健康、社会幸福的完美状态”。

面向未来，国际卫生机构和医学专家相继提出跨世纪卫生工作和人类健康新的认识和理论。1994年6月，WHO亚太地区执委会提出了“健康新地平线”战略来迎接21世纪。该战略明确提出：未来医学和卫生工作的重点应该是“以人中心，以健康为中心”。而不是以疾病为中心，并且必须将重点放到有利于健康的工作上，作为人类发展的一部分。

由此可见，健康没有上限，更不是一种静态标准。一个人如果想要达到真正的健康，就必须在身体和心理上保持健康状态，并且有良好的社会适应能力。显然，为使人类健康跃上新的地平线，健康概念具有不可低估的作用。

二、健康四要素

1989年WHO指出“道德健康”也应该包括在健康的含义中，一个人只有在生理健康、心理健康、社会健康和道德健康4个方面都健全，才能算是完全健康的人。



1. 生理健康

生理健康反映身体结构和功能正常,人体各个部分组织、器官发育良好,各个组织器官协调运动,使机体处于健康状态,精力充沛,具有良好的劳动效能和对疾病的抵抗能力。

生理健康主要有以下几个方面的内容。

- (1) 一般身体特点,包括身高、体重、外貌等。
- (2) 感觉器官特点,包括视觉、听觉、嗅觉、味觉和皮肤感觉等。
- (3) 神经系统特点,包括神经系统的强度、速度和平衡水平。
- (4) 对疾病的敏感性。敏感性越强,感染疾病的可能性就越大,其生理机能就越差。

(5) 身体机能状态的稳定性。各种生理机能的稳定性是人的生理健康的重要指标,要保持这些器官的机能稳定,就必须通过相应的行为方式发挥其作用,特别是在成人以后,保持这种稳定性就更加重要。

2. 心理健康

心理健康的基本特征是个体能够适应发展变化的环境,具有完善的个性特征,并且认知、情绪反应、意志行为处于积极状态,并能保持正常的调控能力。在生活实践中,能够正确认识自我,自觉控制自己,正确对待外界的影响,从而使心理保持平衡协调。目前,达成共识的是世界精神卫生组织关于心理健康的4项内容,具体内容如下。

- (1) 智力、情绪十分平和。
- (2) 适应环境,人际关系良好。
- (3) 对生活有幸福感。
- (4) 对待工作和职业,能充分发挥自己的能力,过着有效率的生活。

我国学者对心理健康标准的内容描述如下。

(1) 客观的自我认识与评价。一个健康正常的人对自己的看法和评价是现实、客观、明确和完善的,能把自己的优缺点和局限性作为提高和完善的起点。

(2) 自立自强。一个人随着年龄的增长,依赖性日益减少,逐步学会独立自主地思考、评价和行动。

(3) 自我发展是健康发展的本质。一个人能否成功地发展潜能,取决于促进这种发展的有利条件和阻碍这种发展的不利条件。

(4) 协调个人目标和生活的意义。指人格的统一和连贯一致,自我和谐,没有冲突。

(5) 人格的社会协调性。指建立健康、积极的人际关系的能力。

(6) 用智慧和爱心去解决生活问题的能力。

(7) 与他人、大自然的协调能力,决定着对生活采取积极的态度,使人保持热爱生活的态度。

3. 社会健康

社会健康也称社会适应性,指个体与他人及社会环境相互作用并具有良好的人际关系和实现社会角色的能力。有此能力的个体在交往中有自信感和安全感,与人友好相处,心情舒



畅,少生烦恼,知道如何结交朋友、维持友谊,知道如何帮助他人和向他人求助,能聆听他人的意见、表达自己的思想,能以负责任的态度行事并在社会中找到自己合适的位置。

良好的社会适应能力是人们参与社会生活时的完好状态,对社会生活的各种变化能以良好的思想和行为去适应。良好的社会适应能力应以“三要”为标准:第一,要为社会所接受,是指每个人的行为都能适应复杂的社会环境变化,与有关的社会规范相一致;第二,要为他人所理解,是指每个人都能适应社会环境,个人能力在社会系统内能得到充分的发挥;第三,符合社会身份,是指作为健康人应有效地扮演与其身份相适应的角色,并执行相关的任务。

4. 道德健康

道德健康是指人的信仰、品德、情操、人格等处于积极向上、高尚和完善的状况,有健康、积极向上的信仰。良好的信仰是形成道德健康的基石。一般来讲,信仰的形成,世界观的确立,是经过了较长时期的思想活动、心理活动、生理活动和社会活动而取得的,这些活动本身就促进了人体的健康与发展,同时,健康、积极向上的信仰又不断促进人体健康的多种因素的发展,形成更完善的人体健康发展体系。这是道德健康的主要特征。同时还要具有高尚的品德与情操。道德健康者往往体现在品德与情操的高尚上,以奉献为乐,助人为乐,不计较个人得失,心胸开阔,不存在精神上的空虚和道德上的危机,任何时候都是表里如一、精神可嘉、思想境界高的。最后还要有完美的人格。道德健康者的人格是完美的,有很好的做人准则,不两面三刀,不搬弄是非,不自私自利,不为难他人,吃苦在前,享受在后,对生活 and 事业充满信心等。

道德健康的基本标准如下。

(1) 有坚定而完美的人格信念。人格信念实际上是做人的准则,不只是停留在口头上,更重要的是要落实在行动上。

(2) 作风正派,遵纪守法。作风正派是遵纪守法的基础。具备这种素质的人不仅是道德健康的体现,而且有利于促进身体健康。

(3) 坚持真理,敢于斗争。善于坚持真理的人,心里踏实,具有战胜困难的勇气和信心,并且能受到大多数人的尊重,这是道德健康的重要方面。

(4) 努力工作,乐于奉献。道德健康者时常把工作放在重要的地位,不计较个人得失,以勤奋为本,以奉献为乐。

(5) 严以律己,团结群众。严格要求自己,宽以待人,是一种高尚的品质,时常能赢得群众的欢迎。有这种品格的人善于团结群众,能获得一种健康的心理满足。

(6) 生活简朴,以苦为乐。不追求奢侈的生活,不企求得不到的东西。只要思想充实,精神富有,再简朴、艰苦的生活都能充满欢乐。

(7) 对社会、朋友、家庭要善于承担责任。道德健康的重要一点就是要有责任感,损公利己、坑害朋友是一种极不道德的行为,同时也损害自己的健康。

(8) 善于学习,努力进取。道德健康者是不满足于工作与学习的现状的,善于从经验中学习,有改造世界的决心和信心,能不断攀登事业的高峰,在前进中获得满足,获得健康。

(9) 谦虚谨慎,戒骄戒躁。这是做人的重要准则。

(10) 容纳他人的进步与发展。品德高尚的人不仅要能与人共事,更重要的是能促进和



容纳他人的进步与发展，不认为他人的进步与存在是对自己的不利。

三、健康的标准

1. 世界卫生组织确定的 10 个健康标准

- (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，乐于承担任务而不挑剔。
- (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的抵抗力。
- (6) 体重适当，体形匀称，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、无疼痛，齿龈颜色正常，无出血。
- (9) 头发光泽，无头屑。
- (10) 肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松。

按照以上健康标准，只有 5%的人能够达到，20%的人有病，还有 75%的人处于中间状态，即处于没有疾病又不完全健康的状态，也就是说处于机体无明确疾病，但活力降低，适应能力出现不同程度减退的一种生理状态——亚健康状态。

2. 我国医学界专家衡量身体健康的标志

(1) 眼睛有神：眼睛是脏腑精气汇集之地，脏腑虚衰，必反映于眼，相反，眼睛有病也反映了内脏的病变，因此，双目明亮，炯炯有神，是一个健康者的明显特征。双耳聪敏：人体各部分器官出现病变，都可以通过经络反映于耳部，听力下降、失聪是脏器功能衰退的表现。

(2) 脉象缓匀：脉象反映了气血的运行状态，要从容和缓，不快不慢。

(3) 面色红润：面色是五脏气血的外容，内脏有病面色必显示不同形色或枯槁。

(4) 形体壮实：指皮肤润滑，肌肉丰满，不胖也不瘦，躯体强壮。

(5) 牙齿坚固：牙齿坚固必然消化好，营养吸收好，反映肾功能良好。

(6) 腰腿灵便：肝主筋，肾主骨，腰为肾之腑，四肢关节之筋皆赖肝血以养，所以腰腿不痛，四肢灵便，步履稳健。

(7) 两便正常：两便排出要靠心神主宰，靠肝、脾、肺、肾的协同作用，排出废物，直接关系人体各器官的功能。

(8) 声音洪亮：声音洪亮反映肺功能良好，精神焕发。

(9) 须发润泽：须发生长与本人的营养、血液有密切关系。

(10) 食欲正常、生长发育良好：食欲好坏、食量大小直接反映胃肠功能。健康的人，身体发育比较好，表现为身高和体重正常，身材匀称，肌肉结实，四肢有力，胸围、呼吸、肺活量、握力、弹跳力、反应速度等监测指标达到国家规定的良好标准。

(11) 对外界环境的适应和抗病能力强：人体必须适应外界环境的各种变化。当外



界气温降低时，躯体通过肌肉产生热量，皮肤血管收缩，减少向外散热，以保持体温平衡。健康的人，天热了不易中暑，天冷了也不易感冒，就是这个道理。人体对传染病的抵抗力也是一样，身体健康的人，血液中的抗体多，在同样的情况和环境中，不容易得传染病。

四、亚健康状态

健康是人类生存与发展的要素，亚健康是人体处于非疾病非健康，有可能转化为疾病或恢复健康的状态。

随着医学科学的发展，“亚健康”这一新概念越来越引起人们的关注，亚健康也被称为“轻度的心身失调”“中间状态”“第三状态”或“灰色状态”。

处于亚健康的人多表现易疲劳、情绪易低落、胃口差、易出现腰酸腿疼、工作率不高等症状，亚健康人在流感等一般传染病多发时期比较容易得病。

引起亚健康的主要原因如下。

1. 心理-社会因素

机体长期处于高压（含各种重大生活事件）中，人的一生中各年龄段都面临不同的压力。由于压力的大小、性质不同，加上每个人对压力的耐受性不一样，久而久之，这些心理的压力就会对机体有关脏器产生不同影响。其中对神经、免疫、胃肠、心血管及内分泌等系统的影响较大，因而亚健康表现出上述相应系统的症状也比较多见。

2. 饮食结构不合理

高热量、高脂肪、高蛋白饮食造成超体重、高血脂、高血黏度、高血糖、高血压、高尿酸等疾病患者日益增多和年轻化；传统饮食习惯造成的低蛋白、高热量饮食，造成热量摄入过多，但营养不足；食用加工食品所含人工添加剂过多，人工饲养家禽成熟期短等，造成人体重要营养素缺乏或营养失衡；不吃早餐、减肥节食导致能量和营养素严重缺乏。

3. 环境污染

长期处于各种环境污染中，如大气污染、土地和水污染、食品污染、噪声和光污染、电磁波污染、化学物质和放射性物质的危害，这会导致遗传物质 DNA 的突变，免疫机能紊乱，使肿瘤的发病率增高，还会造成过敏性疾病、神经系统损害、呼吸道疾病增多、出生缺陷和生育问题。铅中毒已成为损害儿童智力发育和身体健康的严重威胁。各种环境污染混合在一起，形成了类似雌激素特征的化学物质，这就是“环境雌激素”，已经严重地影响了人类的生存和生活质量。

4. 不良的生活方式和习惯

亚健康多是由吸烟、酗酒、晚上不睡、早上不起及长期生活无规律、大量饮用兴奋性饮料等原因引起的。



5. 生理因素

人体生物钟处于低潮时期；人的体力、精力、能量代谢、生理功能随着年老而递减，这时人体虽没有明显病变，但处于亚健康状态；遗传因素、个体体质因素的差异也在一定程度上决定亚健康的发生。

亚健康最大的威胁是容易引发许多慢性疾病，如高血压、高血脂、糖尿病等。这些疾病已逐渐成为现代文明社会最大的杀手。因此，我们必须从小树立自我保健的意识，克服那些不良的习惯及不利于健康的因素。在日常的生活中自觉坚持良好的生活方式，坚持科学的健身方法，讲求心理卫生，既可及时扭转亚健康，又可起到预防的作用，保持最佳的健康状态投入工作及生活，永远保持年轻的心态，朝气蓬勃，富有创造力。

第二节 影响健康的因素

健康是一个复杂的概念，是多种因素互相影响、互相制约的结果。一个健康人的身体机能及其工作环境都处在一个相对平衡的状态，如果这种平衡被破坏，就会影响人的健康。根据健康的整体观念，现代医学将影响健康的因素归结为4类：先天遗传因素、生活环境因素、医疗卫生服务因素与生活方式因素。

一、先天遗传因素

遗传是指子代和亲代之间在形态结构及生理功能上的相似，这是一切生物共有的基本特征。有的草本植物只有一年的寿命，有的树木却可以存活几百年甚至几千年，这说明生物的寿命因物种不同而差异巨大。对人类来说，遗传除影响人的自然寿命外，在人的生长发育过程中，身高、体重、皮下脂肪、血压等多项形态、生理指标也都有不同程度的家族性倾向，尤其以身高最为明显。而遗传病是当前医学领域中严重危害人类健康的疾病之一。遗传不仅使后代在形态、体质及性格、智力、功能等方面与亲代相似，还把亲代的许多隐性的或显性的疾病传给后代。现代医学研究发现，遗传病不仅种类多，而且发病率高（约占一般疾病的20%），某些遗传病不仅影响个体终身发展，而且可能导致严重的社会问题。现在许多国家大力发展康复医学，遗传性残疾人是重要的康复对象。对于遗传病，最重要的措施是预防，如提倡科学婚姻，用法制来制止近亲结婚等。

二、生活环境因素

1. 生态环境因素

生态环境因素是指生态系统中的自然因素，包括阳光、空气、水等基本条件，气候与季节的影响和自然界的生态平衡等。这些因素为人的体质发展提供了必要的物质基础，但有时则起危害作用。例如，人类在高原、极地和热带地区等环境条件下的适应，就是机体各种机能状况不断改善的过程，即机体在不断适应的基础上，使机能水平进一步提高，体质增强；而反之身体机能不适应此类环境的人或突然置身于此类环境的人，则会出现水土不服现象，影响健康甚至危及生命。



2. 社会环境因素

社会环境因素是指影响人类日常生活的社会因素，它包括人类社会提供的衣、食、住、行等物质条件。社会经济发展水平和物质文明程度是决定人类生长发育水平和体质状况的重要因素，因为它在很大程度上决定了物质生活水平和营养状况、文化、教育水平及医疗卫生条件等。其中，营养状况是决定体质强弱的很重要的因素，长期的营养不良会导致体质的下降，所以说逐步改善营养状况，能有效地增强体质，提高健康水平。

三、医疗卫生服务因素

医疗卫生是对疾病患者进行的包括治疗在内的康复训练、疾病普查、健康增进、疾病预防、伤残预防及健康教育等一系列活动的总和。显然，健全的社会保健制度是维护和促进健康的重要保障。社会保健涉及多个方面，而其中最重要的是建立和健全初级卫生保健制度。初级卫生保健制度是最基本的卫生保健制度，它的特点是能针对该区域人群中存在的主要卫生问题，相应地提供增进健康、预防疾病、治疗伤病及促进身心健康等方面的卫生服务，这样，可使所有个人和家庭享受到基本的卫生保健。

四、生活方式因素

生活方式是指在一定环境条件下所形成的生活意识和生活行为习惯的统称，包括人的衣、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。国内外大量研究表明，在现代社会里，不良生活方式和有害健康的行为习惯已经成为危害人们健康，导致疾病的原因。例如，吸烟、酗酒、缺乏锻炼等不良饮食习惯是致使人群高血压、冠心病、糖尿病等“现代生活方式病”的患病率不断增高的危险因素。1992年WHO估计，从全球看，因生活方式原因导致的疾病，发达国家占70%~80%，发展中国家为40%~50%。

第三节 体育锻炼与健康的关系

生命在于运动，健康必须锻炼。运动是影响人体健康的重要因素，适宜的运动，可以增强身体的适应能力，是增强体质、增进健康的基本措施。可以说，要想身体健康，就离不开科学的体育锻炼。经常参加体育锻炼，不但能够增强人体各系统器官的功能，而且能够提高大脑皮层及神经系统的协调能力，全面促进机体的新陈代谢和正常发育，可提高神经活动过程的强度、平衡性和灵活性，使人的感知力、记忆力、想象力和观察力得到提高，对事物的认识反应迅速，并且思维敏捷、精力充沛和注意力集中。研究表明，经常坚持体育锻炼的人，在形态、机能能力和身体素质等方面与缺乏锻炼者相比差异显著。体育锻炼有利于促进大脑两半球的均衡发展，对创造性思维发展十分有利。经常参加体育锻炼还可以陶冶情操、锻炼思维，培养勇敢、顽强、果断、坚毅的意志，增强集体观念，使人们达到身心健康的目的。锻炼身体是以增强体质为目的的一种主动的、积极有效的身体运动过程。体质是指人的有机体的质量。它是在先天遗传性和后天获得性的基础上，表现的人体形态、结构、生理生化功能和心理因素综合的、相对稳定



的特征。具体地说，它包括体格、体能、有机体的适应能力和心理状况几个方面。体格是指人体形态、结构的发展。它包括人体生长发育水平、体形和身体姿势。体能是指有机体在从事身体活动时所表现的能力。它包括身体基本活动能力和有机体的适应能力。有机体的适应能力是指人体在适应外界环境中所表现出来的能力，它包括对外界环境的适应力和对疾病的抵抗能力。心理状况是指人的精力充沛，并具有良好的精神状态、意志品质和气质等。

一、体育锻炼使人体健康发展

1. 体育锻炼能改善神经系统的功能

人的一切活动都是在神经系统的支配下进行的，反之，各种活动对神经系统也会产生相应良性的影响。体育锻炼往往要求身体完成一些比日常生活更为复杂的动作，中枢神经就必须迅速动员和发挥各器官、系统的功能，使之协调以适应肌肉活动的需要。例如，运动时胃肠的血管收缩，以保证血液重点供应运动器官，使伸屈肌协调地配合，更好地完成动作。因此，经常参加体育锻炼，能使大脑神经细胞的工作能力提高，反应灵敏、迅速、准确协调。另外，由于体育锻炼的每个运动技能都需要人体的各个器官系统参与工作才能完成，随着运动技能的掌握、熟练和自动化，神经系统对各器官系统的调节支配功能也会得到大大改善和提高。

2. 体育锻炼能提高呼吸系统的功能

经常从事体育锻炼可促进呼吸功能的提高，使呼吸肌的力量增强，胸廓活动幅度加大，增大肺活量。经常从事游泳训练的人，肺活量增加最为明显。实验表明，13~16岁少年的肺活量平均为2600~3600毫升，经过4个月有计划的锻炼，其肺活量平均增加130毫升，而同期没有参加体育锻炼的人平均只增加20毫升。经常参加体育锻炼的人，在呼吸的深浅和频率上也有不同，一般人呼吸浅而快，每分钟为12~18次，经常参加体育锻炼的人，由于呼吸度加深，安静时每分钟的呼吸次数可减到8~12次。这种深而慢的呼吸，既可以提高换气效率，又能使呼吸器官得到较好的休息。锻炼时能适应剧烈运动的需要，而不致因为紧张的活动而发生气喘。

3. 体育锻炼能提高心血管系统的功能

经常参加体育锻炼的人在锻炼中，心肌进行强烈的收缩，同时由于血压升高，冠状动脉扩张，增加了冠状动脉循环的血量，心脏的氧气和营养物质得到充分的供应，使得心脏纤维变粗，心脏容积增大（一般人的心脏容积为750~785毫升，经常锻炼的人则可达到1015~1027毫升），收缩力增强。由于心脏壁增厚而收缩有力，每次射出的血液量增加，因而心跳频率减慢，正常成年人在安静时的心跳频率一般为每分钟70~80次，经常锻炼的人则可减少到每分钟50~65次，个别运动员甚至更少。另外，经常锻炼的人，中枢神经系统对血液循环器官的调节机能得到改善，使动脉血管弹性增强，减少血液阻力，提高血流量，有利于血液循环。

4. 体育锻炼能提高消化系统的功能

由于体育锻炼，体内的代谢活动加强，能量物质大量消耗，这就需要消化器官加强功能，



更好地吸收食物的养料，以满足机体活动的需要。体育锻炼可使大脑皮层等神经系统得到改善，加强植物性神经的工作能力，使消化系统在神经和体液的调节下，消化器官的物理性消化和化学性消化功能增强。例如，消化腺分泌的消化液增多，因此促进了对食物更好地消化和吸收。另外，由于运动时呼吸活动的加强，横膈肌和腹肌的活动范围增大，这种活动的增大对肝脏和胃肠起按摩作用，有利于消化。只有消化、吸收和排泄等功能加强，才能保证体内物质代谢的正常进行。

二、体育锻炼可促使人的心理健康发展

1. 体育锻炼有助于发展智力

正常的智力是正确感知和认识世界的前提，是心理健康的基础。经常参加体育锻炼，不仅使锻炼者的注意力、记忆力、反应、思维、想象力等得以提高和改善，还可以让人情绪稳定，性格开朗，而这些非智力因素对人的智力具有促进作用。研究表明，由于体育锻炼能有效地促进血液循环，增强心肺功能，使大脑获得更多的氧气，给大脑的记忆和思维能力提供必要的物质保障，能够提高脑力劳动的效率。另外，体育活动不仅使神经系统的兴奋和抑制过程更加有效，使其对各种刺激的反应更加迅速准确，为智力的发展奠定物质基础，而且可以提高人的视觉、听觉、个体感觉、神经和传导速度、神经过程的均衡性和灵活性，促进神经系统功能的增强。体育锻炼在一定程度上还可消除疲劳，提高学习效率。疲劳是一种综合性症状，它与人的生理和心理因素有关。人的随意活动主要是通过大脑皮层来调节的，人在学习过程中，大脑皮层的相关区域处于高度兴奋的状态，但随着学习时间的延长而产生疲劳，导致学习效率下降，而体育锻炼的参与，会使与文化学习有关的神经中枢得以休息，这便有利于消除脑力劳动所产生的疲劳，从而提高学习的效率。

2. 体育锻炼有助于培养良好的情绪体验

情绪状态的调控能力是衡量体育锻炼对心理健康影响的最主要的指标。个体在复杂多变的社会环境中，常常会产生紧张、压抑、忧虑等不良情绪反应。体育锻炼可以使个体从烦恼和痛苦中摆脱出来，降低应激水平，并使处理应激情绪的能力增强。麦尔曼（Melman）等人的研究表明，经常参加身体锻炼者的心理状态，如焦虑、抑郁、紧张和心理紊乱等消极的心理变量水平明显低于不参加身体锻炼者，而愉快等积极的心理变量水平则明显要高一些。体育锻炼之所以能够调节情绪，是因为体育锻炼的参与者能体验到运动带来的愉快感觉。心理学家认为，适度负荷的体育锻炼能够促进人体释放一种多肽物质——内啡肽，它能使人们获得愉快、兴奋的情绪体验。因此，参加体育锻炼，尤其是参加那些自己喜爱和擅长的体育锻炼，可以使人从中得到乐趣，振奋精神，从而产生良好的情绪状态。

3. 体育锻炼有助于形成和谐的人际关系

现代社会生活节奏的加快使人们越来越趋向封闭的状态，从而造成人与人之间感情交流缺乏，人际关系渐渐疏远。体育锻炼则可以打破这种封闭，让不同的职业、年龄、文化素质的人聚集在运动场上，进行平等、友好、和谐的交往，使人们互相之间产生信任感，有效进行情感和信息的交流，互相之间产生一种默契和交流。研究表明，增加与社会的联系会给个



体带来心理上的好处。由此可见，人们可以通过体育锻炼来认识更多的朋友，大家和睦相处，友爱互助，这种良好的人际关系将会令人心情舒畅、精神振奋。

4. 体育锻炼有助于形成坚强的品质

意志品质是指一个人的自制力、坚韧、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，也是在克服困难的过程中培养出来的。参加体育锻炼就是不断克服主观和客观上的各种困难，如懒惰、胆怯、疲劳、损伤及气候条件等。在克服上述苦难的同时，磨炼了意志，从而培养果断、坚韧等优秀的意志品质。从体育锻炼中培养起来的坚强意志品质对日常的生活、学习都是大有裨益的。

5. 体育锻炼使自我概念更为清楚

自我概念是个体主观上对自己的身体、思想和情感等的整体评价，它是由许多的自我认识组成的。例如，我是什么人、我主张什么、我喜欢什么、我不喜欢什么等，包括社会方面的自我概念和身体方面的自我概念等。其中，身体方面的自我概念包括身体表象和身体自尊。身体表象是指头脑中形成的身体图像。身体自尊则主要包括一个人对自己运动能力的评价、对自己身体外貌（吸引力）的评价，以及对自己身体的抵抗能力和健康状况的评价。身体表象和身体自尊障碍在正常人群中是普遍存在的，据有关报告，54%的大学生对他们的体重很不满意。与男性相比，女性倾向于高估身高和低估体重，而且，身体肥胖的个体更可能有表象和自尊方面的障碍。表象和自尊与整体自我概念有关，无论是男性还是女性，对表象的不满意会使其自尊变低，并产生不安全感和抑郁症状。坚持体育锻炼可使体格强壮、精力充沛，因而，体育锻炼对于改善人的表象和自尊至关重要。研究表明：锻炼者比非锻炼者具有更积极的总体自我概念；体能强的人比体能弱的人倾向于具有更高水平的自我概念和更高的身体概念；肌肉力量与自尊、情绪稳定性、外向性格和自信心呈正相关关系，并且加强力量训练会使个体的自我概念显著增强。因此，更积极的自尊心、更高水平的身体概念和自我概念与高水平的体能状况相关。

6. 体育锻炼有助于消除心理疾病

社会竞争的日益激烈和生活压力的加大会使人产生焦虑、忧愁、烦恼、悲观等不良情绪，这些不良的心理障碍会影响人的情感、意志，阻碍良好人际关系地建立，容易形成不健康心理。人们参加某个项目的体育锻炼，可以使自身运动技能、身体素质得到改善，也可以掌握并提高运动技能和技巧。由此个体会以自我锻炼反馈的方式将其成就信息传递给大脑，从而获得自我成就的认知和情感体验，产生愉悦感和幸福感。因此，适当的体育锻炼能使有心理障碍的个体获得心理满足，产生积极的成就感，从而增强自信心，摆脱焦虑、忧愁、悲观等消极情绪，消除心理障碍。就目前而言，心理疾病的大部分病因，以及体育锻炼有助于治疗心理疾病的基本机制尚未完全清楚，但体育锻炼作为一种心理治疗手段在国外已经开始流行起来了。对于学生，通过体育锻炼可以减缓或消除学习或其他方面的挫折引起的焦虑和抑郁等症状，为宣泄不良情绪提供合理的手段，从而有效防止心理障碍或者心理疾病的产生。综上所述，体育锻炼不仅可以有效地促进智力的发展、培养良好的情绪体验、形成和谐的人际关系、促进坚强品质的形成，而且能增进心理健康，有效地防止心理疾病的产生。因此，合



理的体育锻炼是不可缺少的。

三、体育锻炼可提高人们适应社会的能力

要很好地适应社会环境，一方面是改造环境，使环境合乎人们的要求；另一方面是改造自己，适应环境的需要。实际上就是能对社会环境中的一切刺激做出恰当、正常的反应。若想很好地适应社会，仅有健康的体魄、过硬的心理是不够的，社会在思想状态、道德风尚、意志品质等方面都对人们提出了较高的要求。体育锻炼以其特有的优势，使人的个性得以形成和完善，成为提高人们社会适应能力最为重要而且高效的手段。

体育锻炼对大学生社会适应能力提高的良好影响主要表现在以下几个方面。

1. 体育锻炼有助于学习和理解社会行为规范

体育是一种特殊的社会文化活动。在这个领域中确立了明确而细致的行为规范，如运动守则、比赛规则、竞赛规程等，并通过裁判、仲裁、公众舆论、大众传播媒介等实施和监督。体育的这些规范训练可在体育教师指导下经常、反复地进行，这就使大学生在体育活动中学习了行为规范准则。懂得了行为规范的一般特征，有助于对其他社会规范的理解和学习。

2. 体育锻炼有助于内化正确的价值观念

体育文化之所以存在，其哲学意义在于对人的肯定，它是追求人的价值和人的权利的过程，体育承认人体存在的合理性，令人体验现实生活的乐趣、自由和幸福，培养积极、进取的精神和高尚的品行与气质。大学体育教育是培养学生人体和精神全面发展与完善的过程，是培养正确价值观的重要手段。

3. 体育锻炼有助于体验不同的社会角色

个人要符合社会的要求，取得社会成员资格，就必须学会接受适当的社会角色，而各种体育运动的场合，则有机会让学生体验不同的角色和“做什么，怎么做”的社会意义，为他们走向社会打下基础。

4. 体育锻炼有助于培养团结协作的精神

体育竞技中的许多团体项目如篮球、排球、足球等已广泛得以普及，人们在投身于这些运动强身健体的同时，也学会了恰当地处理个人与集体的关系，融入集体之中，与他人沟通及合作，并在其中强化了个人的组织性和纪律性。

5. 体育锻炼有助于调节情感与情绪

当今社会竞争空前激烈，置身其中的人们会不自觉地产生忧郁、紧张等情绪。体育运动可以转移人们不愉快的意识、情绪和行为，使人从烦恼和痛苦中摆脱出来，使不良情绪得到及时的宣泄，以稳定的心情承受压力、迎接挑战。

6. 体育锻炼有助于改善人际关系

人是社会的基本构成单元，人对社会的适应从本质上来讲是自身对他人的适应，能否成



功地与人交往、与人沟通是人和社会适应最直观、最客观的体现。体育运动使人们相聚在运动场上,进行平等、友好、和谐的练习和比赛,使人们相互之间产生亲切感,尤其是集体竞赛项目,可以使直接参与者及间接参与者结识更多的朋友,将他们之间的关系变得更加和谐、友好。

7. 体育锻炼有助于提高人们的心理素质

体育的显著特点是竞技性强,凡是比赛都要争高低、论输赢,体育运动的过程必然伴有成功的喜悦和失败的失意。在成功与失败之中,人们学会了享受成功,承受失败,学会了胜不骄,败不馁,人们的心理承受能力与心理适应能力在不断锤炼中得到了显著加强。

8. 体育锻炼有助于塑造健全的人格

在体育运动中人要承受一定的生理负荷,这就要求人们不怕困难,不怕艰辛,在克服困难的过程中锻炼顽强的意志品质和坚持不懈、吃苦耐劳的优良作风。体育运动多种多样,有的要求快速,有的要求耐久,有的动作复杂惊险,有的动作变化无穷,这就要求人们勇敢地去尝试,果断地做判断,而以上这些优秀的品质对一个人适应社会竞争,胜任社会角色都有着深远的意义。此外,绝大多数的体育项目都伴随着高强度的对抗,这是一个侵犯与被侵犯、忍让与被忍让、尊重与被尊重的过程,人们参与其中学会了彼此尊重、彼此体谅。总而言之,体育锻炼对一个人社会适应能力的影响是多方面的,它在提高人的社会适应能力方面起到举足轻重的作用。

四、体育锻炼可以促进生长发育、增进健康

人体的身高主要与骨骼的发育水平有关,而骨骼的发育除了受遗传因素的影响外,还直接受制于人体内分泌激素的状态。体育锻炼会提高人的兴奋性,促进内分泌激素的增加,特别是甲状腺分泌甲状腺激素、垂体分泌生长激素,以及维持维生素的含量。生长素使骨骼软骨细胞增生增殖,长骨不断加长;甲状腺分泌能力低下,骨的生长发育发生障碍,致使身体变得矮小。维生素 A 具有平衡和协调造骨细胞和破骨细胞的作用,若维生素 A 缺乏,则会造成骨与胃的生长活动失调,导致生长发育畸形。同时,体育锻炼可以提高人体的新陈代谢水平,平衡地刺激和促进人体的新陈代谢,在骨骼的生长发育过程中,使长骨两端的血液流量增多,同时会促使细胞分裂、增殖,这样细胞就会生长得更快。随着血液循环的改善,可使骨密质增厚,骨头变粗,骨面肌肉附着处突起明显,骨小梁的排列根据张力和压力更加整齐并有规律,从而使骨骼在形态结构上变得坚固而粗壮。

思考题

1. 综上所述,请描述一下自己的身体状态处于怎样的健康水平。
2. 自己的哪些行为影响了身体健康?
3. 日常生活中应怎样避免环境因素对自己健康的危害?
4. 通过体育锻炼你能达到怎样的健康状态?