

普通高中课程标准实验教科书
经全国中小学教材审定委员会2004年初审通过

体育与健康

水平五（十至十二年级）必修

主编 季 浏



华东师范大学出版社

普通高中课程标准实验教科书

经全国中小学教材审定委员会 2004 年初审通过

体育与健康

PHYSICAL EDUCATION and WELLNESS

水平五（十至十二年级）必修

主编 季 刚

副主编 谭 华 潘绍伟 汪晓赞

华东师范大学出版社

本书编写人员

(名单排列不分先后顺序)

主 编 季 浏

副 主 编 谭 华 潘绍伟 汪晓赞

编写人员 江晓斌 卜宇骏 许 纲

宋修娟 王 晖 王德健

黄超群 郑姚庆 李世昌

颜 军 李 杰

亲爱的同学

编者的话

首先祝贺你如愿以偿地跨入高中的大门，希望你在未来的日子里取得更大的进步！

光阴荏苒，高中阶段的你开始沿着自己选择的路迈步向前，年少的心中充满了渴望，澎湃着憧憬。为了理想，为了未来，人生中最美的花季你要倍加珍惜。

高中阶段，为了奠定明天成功的基石，你需要获取大量的给养。学如逆水行舟，不进则退，在知识海洋中劈波斩浪时你更需要强健的体魄和顽强的意志。在这三年里，你的生理和心理也将进行着从青涩到成熟的巨变。在这关键时期打下坚实的基础，你的一生将会远离孱弱。无论是锻炼身体，还是积累知识，你都是在构建理想中的自己，而这“理想中的自己”首先应具备的就是健康。因此，在你如饥似渴地汲取新知的时候，千万不能放松对健康的追求，更不允许繁重的学业羁绊你的成长。拥有了健康的身心，你的耕耘、你的理想、你的幸福和快乐，才有坚固的载体，你才能肩负起社会对你的期望。

健康的意义涵盖了生理、心理和社会适应等多个方面，健康是你一生中不应该失却的财富。参与体育锻炼是每个人的权利，希望你能在体育活动中体验参与的乐趣，在乐趣中培养运动的兴趣，在兴趣中形成锻炼身体的习惯，使科学的锻炼伴你终身，高质量的生活伴你到永远。

愿这本《体育与健康》令你开卷获益。她会带你去认识体育，认识健康；体验运动，体验成长；释放活力，绽放青春。她会帮你塑造一个健美的自我，使你成为一个与众不同的“大人”。

最后，祝你健康成长、学业有成！

编 者

2004年5月

目
录

CONTENTS

体育篇

PHYSICAL EDUCATION



第一章 启动积极的运动方程式	1
运动项目“万花筒”	1
运动技能形成之路	5
健康是宝，平安是福	11
科学锻炼打造完美的你	14



第二章 健身强体	19
健康体能的“木桶原理”——与健康有关的体能	20
运动的“营养素”——与运动技能有关的体能	25



第三章 健身益心	33
体育锻炼使你更聪明——促进智力发展	33
体育锻炼使你更“高大”——增强自我价值感	36
体育锻炼是情绪的“遥控器”——调控情绪	38
体育锻炼为你的意志力补“钙”——培养坚强的意志品质	40



第四章 健身交友	45
体育运动让你更受欢迎——促进人际交往	45
体育运动助你成功——培养竞争与合作精神	47
体育运动使你更具人格魅力——形成良好的体育道德	50
体育运动让你学会关心——增强社会责任感	52



第五章 体育文化知多少	55
文化、社会与体育	55
现代奥运会	58
活力无限，生命无限——五光十色的体育竞赛	67
体育与健康：是权利也是义务	79

健康篇

WELLNESS



第六章 全力以赴保健康 83

- 理解健康 84
- 健康，提炼生活的结晶 88
- 把握健康的准绳 93
- 一花独放不是春——个人健康、群体健康和社会发展 95



第七章 吃得明明白白 99

- 吃什么 99
- 如何吃 107



第八章 做健康环境的卫士 113

- 爱护环境就是爱护你自己 114
- 世界在你心中 124



第九章 避免恶习 127

- 烟雾缭绕下，你可曾思索 128
- 觥筹交错的隐患 133
- 珍惜生命，远离毒品 136



第十章 抵御传染病的流行风 143

- 常见传染病大扫描 143
- 漫话性病 149
- 世纪瘟疫——艾滋病 152



第十一章 预防“三大杀手” 159

- 悄无声息的杀手——心脑血管病 159
- 甜蜜温柔的杀手——糖尿病 166
- 横行霸道的杀手——癌症 169

**第十二章 降低其他疾病发生的危险 175**

宿命可改变——遗传病的预防 175

“偏心”的地球送给人类的“礼物”——谈谈地方病 181

**第十三章 呵护你的心灵 185**

你的心灵出问题了吗 185

心灵 SOS——常见的心理障碍 187

为你的心空播撒阳光——预防和消除心理障碍的常用方法 197

**第十四章 保持健康的性心理 203**

春天里的困惑——青春期的性心理发展 203

成长的烦恼——青春期的性心理适应 207

走过那片“沼泽地”——青春期的性心理问题 210

为自己的友谊观把脉——青春期的异性交往 212

后记 218

第一章

启动积极的运动方程式

你知道体育运动为何具有如此令人陶醉的魔力吗?

你是否有信心成为某项体育运动的行家里手?

你知道如何安全地进行体育活动吗?

你知道如何通过科学锻炼打造完美的自我吗?

运动项目“万花筒”

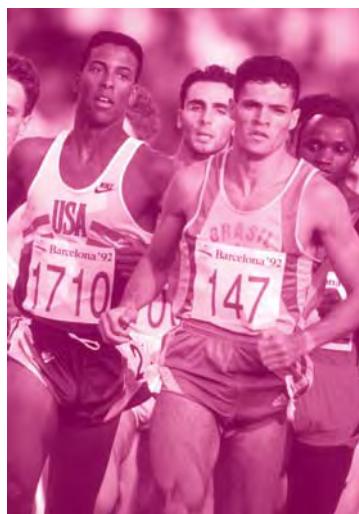


自从走、跑、跳、投这些人类生存的基本技能嬗变为竞技、休闲的方式后，人类对运动创新的欲望就再也没有停止过。你方唱罢我登场，各项运动层出不穷。从1896年首届现代奥运会的9大项到2008年的北京奥运会的28大项和302小项，我们足以对运动项目的阵容窥见一斑。另外，非奥运项目同样不胜枚举，各国、各民族的体育运动更是形式多样、无奇不有。

开启体育运动的宝典，仿佛是在翻转、窥视充满魔力的万花筒，色彩斑斓、美不胜收。

运动之母——田径运动

历史悠久的田径运动，展现了人类挑战自身极限的意志之美。倾尽全力的走、跑、跳、投仿佛诉说着人类向着“更快、更高、更强”目标的不懈追求。田径运动是一切运动的基石，是其他运动进行体能训练的重要手段，因而被称为“运动之母”。在田径场上，运动员们勇敢顽强地向人类极限发起挑战，不断创造出令世人瞩目的奇迹。



■ 体坛“至尊”——球类运动

“一只翻滚的皮球主宰着世界”，说的是世界第一大运动——足球运动，其场面恢宏跌宕、高潮迭起，运动员们在激烈的对抗中展示着精湛的技艺。足球运动风靡五洲，其霸主地位无可撼动。

高比分、快节奏的篮球运动能使参与者获得更多的成功契机。高度的拼争、力量的碰撞、速度的竞逐，都在篮球场上得到淋漓尽致的展现。

排球运动虽然没有身体的直接碰撞，但传、接、扣、吊无不需要每一位成员的默契配合，充分展示了隔网对抗的激烈与精彩。沙滩排球、迷你排球虽显另类，但更加贴近休闲生活，符合人们追求健康的需要。



与大球相比，乒乓球、羽毛球、网球等小球类运动同样因其独具魅力而广受欢迎。我们的“国球”——乒乓球更是牵动着万千国人的心，“乒乓”外交成功铸就了“小球转动大球”的佳话。其他的球类运动如高尔夫球、棒球、手球、垒球、橄榄球、保龄球等，也各领风骚，争奇斗艳，让人目不暇接。

■ 力与美的结合——体操类运动

竞技体操可谓奥运会上最优美的比赛项目，它将体育的力量、灵活性和艺术表现力融为一体，令人叹为观止。在其他体操类运动中，富有韵律的有氧操、尽显柔韧与优雅的艺术体操、令人手舞足蹈的HIP-HOP、力与美完美结合的健美运动，都是人们休闲健身的最佳选择。



怒海惊涛、劈波斩浪——水上运动



碧波荡漾的水世界同样成为人们展示活力的舞台。作为奥运竞赛奖牌大户的游泳，短距竞速令人激情迸发，长距争先则乃毅力的比拼，蛙泳、自由泳、仰泳和蝶泳等各种泳姿更是异彩纷呈。在其他水上运动中，花样游泳动作灵巧、优美；跳水运动腾空跃起时于轻盈中窥见力度，垂直入水时稳健中尤显优美；乘风破浪的帆船，五彩斑斓，形成海上独特的风景；外形各异的皮划艇如一枚枚鱼雷，毫秒必争；滑水运动则让你尽享水上翻、转、跳的无穷乐趣。

战严寒，斗霜雪——冰雪运动

冰雪运动将你带入一个银色世界。这里有运动与艺术完美融合的花样滑冰，有刮起五光十色冰场旋风的短道速滑，有让你领略无限豪情的高山滑雪，还有疾驰冰场、激烈碰撞的冰球运动……这些运动能够让你在冰天雪地里体会到火一样的热情。



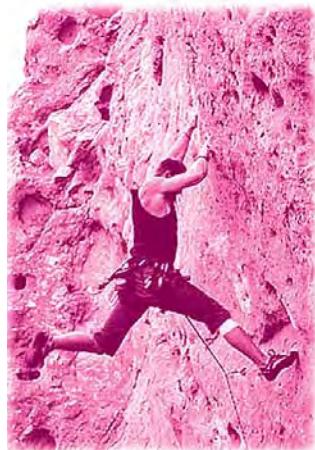
竞相开放的奇葩——民族民间体育活动

数不胜数的体坛花朵散发着各自的芬芳，富有地域色彩和传承民族传统的运动项目更似奇花异草，竞相开放。中国武术可谓博大精深、源远流长；赛龙舟在辽阔江河中长盛不衰；舞龙、舞狮或神采飞扬，或惟妙惟肖，其场面的壮



观和激烈充分展现了民间体育活动的勃勃生机。蒙古族振奋人心、气势雄浑的摔跤和赛马叼羊，壮族的抢花炮、板鞋，藏族的大象拔河，朝鲜族的秋千、跳板等少数民族体育运动，也因各自鲜明的特色、独有的情趣而尽显民族精神的底蕴。

不可忽视的生力军——新兴体育运动



各种新兴体育运动项目犹如雨后春笋般涌现，带给人们无限的惊喜和清新的感受。由科学探险演变而来的峡谷漂流，以其惊险、刺激和神奇而备受世界各国勇敢者的青睐；极限运动（滑板、轮滑等）充满冒险和挑战，有着无数年轻的追随者；都市人的新宠——攀岩和蹦极向人们提供了考验自己意志品质的机会；投入大自然怀抱的野外生存则对人们的智慧和毅力提出了更高的要求。

体育运动已如水和空气，成为人类生存不可缺少的元素。在未来的日子里，运动的“万花筒”必将施展它如梦如幻的魔力，变幻出更加绚丽奇特的色彩，吸引着你去领略其中无穷的奥妙。众多运动项目中必有你喜欢的或适合你的，积极参与其中吧，对你扬帆启航将大有裨益。



你知道吗？



夏季、冬季奥运会项目

夏季奥运会：28大项——田径、水上项目、举重、自行车、射箭、射击、篮球、排球、足球、手球、乒乓球、网球、羽毛球、棒球、曲棍球、垒球、体操、击剑、摔跤、柔道、跆拳道、拳击、赛艇、皮划艇、帆船、马术、现代五项、铁人三项。

冬季奥运会：6大项——滑雪、滑冰、冰球、雪橇、冰舞、现代冬季两项。

★★ 你知道至21世纪初，被正式列为奥运会赛事的田径比赛项目有多少项吗？想一想，你可以准确无误地说出几项？（注：★★代表水平六的要求，主要供学有余力的同学思考和学习，以下同）



运动技能形成之路

竞技运动造就了耀眼夺目的英雄，运动员们以美轮美奂的绝技诠释了竞技运动的真谛。“空中飞人”乔丹潇洒飘逸的飞身灌篮，齐达内胜似闲庭信步的盘球与妙传，桑普拉斯无懈可击的王者风范都令我们回味无穷。巨星的风采、体育运动的无穷魅力和价值，深深地影响着一代又一代的年轻人。

通过运动技能的学习，以及坚持参与体育活动，你不仅可以锻造强健的体魄，还可以从中获取成功的喜悦，培养良好的心理品质和较强的社会适应能力，从而全方位地武装一个健康的你。

好的开端是成功的一半

当你被体坛巨星们那炉火纯青的精湛技艺所折服时，千万不要以为这与你相距甚远。只要你选择适合自己的项目，以兴趣做向导，凭恒心来护航，刻苦锤炼，相信你同样可以向人们展示优美流畅的运球上篮，令人眼花缭乱的盘球过人，潇洒娴熟的左推右攻……

认识你自己

处于青春发育后期的你，身体发育渐趋成熟，体型有了明显的变化。男生逐渐变得身材高大、肌肉发达；女生的形体日益丰满、曲线柔和。同时，你的心肺功能不断增强，神经系统的功能趋于完善，分析、综合能力明显提高，自我控制力也在增强。



教你一招

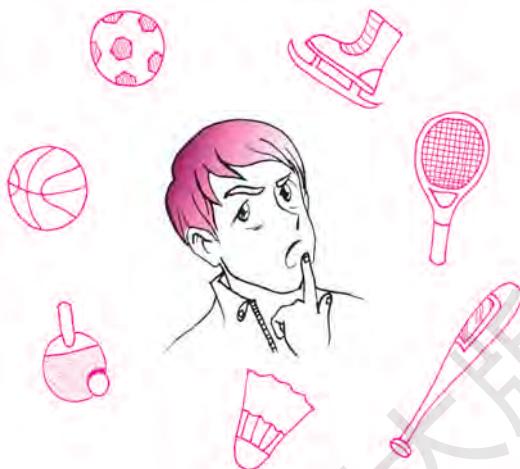
如何根据自己的体能水平选择合适的体育运动

心血管适应能力强和肌肉耐力好的同学可以从事游泳或中长跑等运动；灵敏性好的同学不妨选择足球、篮球、网球、乒乓球、羽毛球、溜冰，以及田径中的跳高、跨栏等对灵敏性要求较高的项目；协调性好的同学除了上述项目外，选择面可以更广一些，健美操、武术、拉丁舞等都将是你不错的选择；力量与爆发力好的同学可以尝试田径运动中的投掷、跳跃类项目或举重、摔跤、跆拳道等。

每个人的身体条件各异，适合他人的体育活动并不一定适合你。在选择学习运动技能之前，你可先了解自己身体形态和体能方面的情况。只有明确了自身的水平，你才能清楚该从何处起步，应当达到怎样的高度；只有正视自己的不足，你才能在体育活动中“对症下药”，加以弥补。这会使你在运动技能的学习上更加有的放矢，事半功倍。

二 兴趣是最好的老师

无论是运动项目的选择，还是运动技能的提高都需要浓厚兴趣的支持。只有这样，你才能产生勤学苦练的动力，才能全身心投入，获得良好的开端，从而实现运动技能的突飞猛进。



也许你会对很多运动项目都有浓厚的兴趣，但你的精力是有限的，“贪多嚼不烂”的道理大家都懂，“样样皆通，样样稀松”的结果谁也不愿意看到。即使你的能力很强，在广泛的兴趣中先选择一两种项目作为某一段时期的主攻方向，也是一种明智的做法。

需要指出的是，在提高运动技能水平的过程中，仅凭一时的兴趣是远远

不够的，因为苦练时的枯燥和疲惫会逐渐消磨你的热情。这个时候，你只有长久地保持兴趣，并将其转化为一种由衷的热爱，才能攀得更高，走得更快。轻言放弃是可惜的，应当坚信先苦后甜的道理。另外，激励自己坚持不懈的一大法宝就是看到自己的每一点进步，肯定每一分钟的成功和每一滴汗水的价值，只有认定自己的路，你才能走过泥泞，见到美景。当你进一步提高以后，你对运动的兴趣才会更加浓厚。

为了有一个良好的开端，不妨找几个志趣相投的同学和朋友，或者参加某个项目的运动团队，朋友的关心和团队的激励都将帮助你在运动中树立自信并获得乐趣。另外，多向同学、老师请教，经常观摩高水平运动竞赛，有益的提示可以让你少走许多弯路。



名人名言

只有兴趣才是最好的老师，它远远胜过责任感。

——爱因斯坦

■ 万丈高楼平地起

当你开始学习一项运动时，一些美好愿望油然而生是再自然不过的了。但请切记：能达到乔丹、马拉多纳、阿加西那种境界的毕竟凤毛麟角。如果你练习拳击是为了在一两年内能在拳台上击倒泰森，你选择花样滑冰是为了能在冬季来临时玩出令人眼花缭乱的腾空跳转，那你还不如马上放弃。这种好高骛远的想法只会成为你参与运动的绊脚石，运动场也将会成为你饱尝失败的伤心地。

■ 良好的体能奠定提高的基础

“练武不练功，到老一场空。”这句俗语充分说明了体能在运动技能学习过程中的重要性。万丈高楼平地起，平地之下有地基。坚实的地基由钢筋水泥浇筑而成，要掌握高超的运动技能，离开了良好的体能则是难以达成的。如果没有足够的臂力和腕力，你想投出精准的三分球只能是梦想；如果没有强劲的爆发力，网球中的大力发球，排球、羽毛球中的倾力扣杀终将成为天方夜谭；体操运动中每个精湛技术的掌握也都需要你具备良好的协调性和平衡性……



你知道吗？

体育运动的基石——田径运动

一个人的体能只有发展到一定水平，才会促成各项运动技能的形成与提高。田径运动能有效和全面地发展各种体能，因此，很多运动都把田径运动作为体能训练的重要手段就不足为怪了。那么，田径运动在其他运动中扮演什么样的角色呢？

- 田径运动中跑的项目可以有效地提高足球、篮球、手球等项目所需的速度和耐力，使你在快速攻防转换中抢占先机，并能坚持到底。
- 田径运动中的跳跃项目可以大大提高排球、足球、篮球、体操等项目所需的弹跳力，使你获得更多的空中优势，使得大力扣杀、头锤建功、飞身灌篮、跳转腾越更加得心应手。
- 田径运动中的投掷项目可以迅速提高排球、乒乓球、羽毛球、曲棍球、网球等项目所需的肌肉力量，使你的每次击打更具杀伤力。

人们对足球的狂热，对篮球的痴迷，对网球的青睐似乎已非田径所能及，但“运动之母”的美称仍非田径莫属。集人类走、跑、跳、投等基本活动之大成的田径运动，恰恰是其他运动项目的“钢筋”和“水泥”。当我们把从田径运动中提炼出来的速度、力量、灵敏性、协调性和平衡性等体能注入其他运动之中，会使这些运动更加凸显出灵性与活力，散发出震慑人心的魅力。

因此，在你期望运动技能突飞猛进时，首先要提高自己的体能水平，良好的体能定会为运动技能的全面提高推波助澜（你若想提高自己的体能水平，请参阅“健身强体”章节）。

■ 不要忽视基本的运动技术



你千万别奢望一步登天，学习运动技术一定要从最基本的技术开始。比如学习乒乓球发球技术，不妨从发“正手平击球”入手，再尝试其他发球技术；学习网球，不妨先用“东方式”握拍，打正手自然上旋球，再尝试反手单手（双手）击打自然上旋球。如果你仅凭心血来潮急于练习高难度动作或上场比赛，失控的是你基本技术的发挥，失却的将是你对这项运动的兴趣与爱好。

“爱面子”可能也是你参加运动时遇到的一大敌人。当你刚开始参加某项运动，往往会由于缺乏运动经验或体能薄弱而显得力不从心。此时，你应该淡化自我意识，大可不必对自己要求过高。每个人都有做“菜鸟”的阶段，顶尖高手也都是经过青涩而走向成熟的。事实上，当你完全投入时，别人不会嘲笑你，反而会欣赏你的专注，也许不久的将来你就会令人刮目相看。在打基础的阶段，努力做一个要技术不要面子的“菜鸟”吧。

你知道吗？



阻碍你前进的两种心态

要使某项运动技能达到驾轻就熟，必须花气力反复练习，同时还需开动脑筋。在这个进程中，有两种心态往往是阻碍你运动技能巩固与提高的拦路虎：一是练习时贪多嚼不烂；二是迫不及待地想与“高人”过招。这样，一来容易破坏原有技术的定型，二来常会因失败而挫伤自信。参加乒乓球、篮球等球类运动往往最容易出现这种现象。

如何突飞猛进

高中阶段的你，怀揣梦想。世界有多精彩，梦想就有多纷呈。如果你是体育运动的梦想者，一定期望有能将你打造成中国的阿加西或齐达内的“梦工厂”。虽然你选择某项运动，并非一定要成为这项运动的顶尖高手，但是有了梦想，就有追寻梦想的理由。因为在圆“梦”的过程中，你会掌握相应的运动技能并取得大幅度的提高，从而增强自信，更加热爱这项运动。



二 重视“高人指点”



你也许经常从武侠片或者小说中看到这样的情节：有人在练功的过程中苦无进展，得到高人指点迷津之后，茅塞顿开，幡然领悟，终有大成。当你偶遇一些“科班出身”的高手，你会发现他们的动作规范优美，令人羡慕，这与老师、教练的悉心指导是分不开的。所以，运动技能的掌握和其他知识的获得一样，课堂上的学习和老师的帮助会使你的姿势动作从学习的初始阶段就步入正轨，将使你在练习过程中省去许多苦苦摸索的时间。



你知道吗？

田径运动中打破“神话”的人

1968年的墨西哥奥运会，美国运动员比蒙以8.90米的成绩刷新了世界跳远纪录，震惊世界田坛，创造了一个跳远“神话”。人们纷纷猜测，这将是人类在20世纪无法超越的距离。然而，23年后，同样来自美国的运动员迈克·鲍威尔以8.95米这令人瞠目的一跳，打破了比蒙创造的“神话般的世界纪录”。

鲍威尔1963年出生于美国费拉德尔菲亚，从小喜爱体育运动，高中时曾是校篮球队队员，后来又在田径方面显露出超凡的才能。他的100米成绩为10"45，200米为20"9，跳高为2.18米，三级跳远为16米。他之所以能打破比蒙的跳远“神话”，正是因为他的助跑速度和腾起的高度都超过了比蒙。

假如你的技术仍存在某些缺陷，而自己却浑然不知，一味操练下去，很有可能形成错误的动力定型，难以纠正。此时你应当勤学好问，请体育老师或同学中的“高手”帮你做一番技术诊断或评价。只有当你充分了解了自己的优势和存在的缺陷以后，你的运动技术才有可能日臻完美。

■ 自学自练 DIY (Do It Yourself)

“师傅领进门，修行在个人。”运动技能的提高仅仅依靠老师的指导和课堂上有限的练习是远远不够的。要想突飞猛进，就要有高度的自觉性。任何一种技术从习得到精通，都需要反复练习，正所谓熟能生巧、巧可催熟。在圆“梦”之路上你可能会遭遇懒惰、退却或迷茫，如果能用自我激励的积极行动去战胜它们，你的“梦想之舟”将永不停航。

除了反复练习外，观察与模仿也是提高运动技能水平的有效途径。如今，各种运动赛事的电视转播可谓应有尽有，运动员将精湛的技艺毫无保留地展现在你的眼前，他们的一招一式其实是最生动、最直观的示范。如果留心周围的一些运动“高手”，你会发现他们除了教练的指导以外，大多潜心模仿意甲、英超、NBA 和 CBA 球星的技术动作，从中汲取养料。

也许有很多因素让你难以有充分的机会练习，如场地紧张、器材缺乏等。此时你应当开动脑筋，创造一些因地制宜的练习方式，效果一定不错。

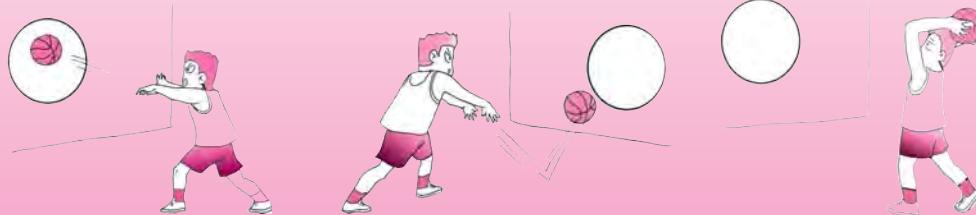
教你一招



因地制宜练习篮球技术

你如果想提高自己的篮球传球技术水平，不一定非要有标准的篮球场和篮球架，采取对墙自练的方法同样可以达到目的。

对墙双手传球个人练习：在你家附近选择一面比较平滑的空墙，并在墙上适当的高度画一个圆圈作为传球目标，复习已经学习的基本传球技术动作。要求每次对墙传球都要准确地击中圆圈，以提高传球的准确性。



你可能选择的不是篮球运动，但你可以从中受到启发，举一反三，设计出更多合适的自学自练方法。



健康是宝，平安是福

体育活动是一把“双刃剑”，科学、合理的运动可以增进你的健康，提高你的生活质量；而不科学的运动则会使你受伤，甚至会损害你的健康。因此，你在挖掘健康宝藏的同时，更应为自己筑起一道坚实、安全的“防火墙”。

装备精良的正规军

运动服和运动鞋是众多运动装备中最普通也是最必要的。在选择运动服时，要注意选用透气性好、耐磨且有一定弹性、款式宽松的服装。运动鞋则有明显的项目特点，如足球鞋的鞋钉可避免滑倒，高帮带气垫的篮球鞋可保护脚踝和增加弹跳后的缓冲，网球鞋则有助于你在运动中快速地移动和转向。在你参加运动的时候，选用精良的运动装备，其目的并不在于美观或者时尚，而是为你安全地进行体育活动提供有力保障。



足球鞋

篮球鞋

乒乓球鞋

网球鞋



护腿板

护踝

护膝

护肘

护腕

另外，每一项运动都有符合这项运动特点的装备。这些装备从各个方面保护运动中的你。如果有条件的话，你不妨尽量配置齐全。因为良好的运动装备不仅有助于你更好地学习运动技能，更重要的是能给你的运动添加安全的护具，使你在享受运动乐趣的同时，尽可能地避免运动损伤。

回想一下，你平时是否会一下课就迫不及待地冲向球场，常常穿着皮鞋、牛仔裤投入到激烈的拼杀对抗之中？



■ 善始与善终——准备活动与整理活动

准备活动与整理活动是安全锻炼、科学健身不可缺少的两个环节。它们可以使运动的整个过程首尾呼应、相得益彰。



■ 运动前奏作用大

不知你是否留意过周围的人,为了急于参加某项运动而匆忙上阵,时常忽略了热身运动。或许你会认为做热身运动是在浪费有限的运动时间,其实不然。充分的准备活动能唤醒机体,使你在运动中发挥更好,引领你体会更多的乐趣。热身运动的时间越短,遭遇运动伤害的几率就越大。当你在正式开始某项运动前,不妨花3~5分钟的时间以较低负荷的伸展练习做个“前奏”。

■ 整理活动不可少

激烈运动后的整理活动也应引起你的重视。

你应该通过强度递减的运动方式逐渐结束运动,而非突然停顿下来,立刻坐下或马上沐浴。整理活动有助于血液返回心脏,促进运动中代谢物的排出,加速运动后的体力恢复。通过舒展肌群,还可以消除肌肉痉挛,缓解运动后的肌肉酸痛。

进行体育活动,不仅需要全身心投入,还要注意善始善终,切忌强迫你的身体去经历“冷启动”和“急刹车”。



你知道吗?

准备活动好处多

- 可以逐渐提高中枢神经系统的兴奋性,克服机体的生理惰性。
- 作为剧烈运动前的预热,可以增强机体的新陈代谢,保证体能的正常发挥。
- 有助于改变血流方向,在正式运动时使更多血液流向肌肉,为肌肉输送更多的养料和氧气。
- 可以提高肌肉和关节韧带的弹性,降低粘滞性,使关节腔内滑液增多,预防肌肉和韧带拉伤。

祝你平安无恙——预防运动损伤

NBA巨星卡尔·马龙有一个非常响亮的绰号——“邮差”，那是因为他在近20年的篮坛征战中，几乎没有因伤缺阵，他每场比赛中稳定的发挥就像邮差送信一样从不辱使命。而当年被称为“乔丹接班人”的格兰特·希尔则因踝伤不愈而过早黯淡了身上的光芒。



运动损伤是运动员们最不想遭遇的噩梦，同样也有可能成为你坚持参加运动的羁绊。倘若你是一位“sports fan”，倘若你已将运动列为生活的一部分，那么掌握运动损伤的防治知识是你必备的锦囊。

俗话说“伤筋动骨一百天”，也就是说受伤后休息时间一定要充分。有的同学脚踝扭伤，休息一两周又开始运动，结果导致伤情加重。这种反复损伤的结果，只会使损伤更加难以痊愈，并很可能留下后遗症。

运动损伤的形式多种多样。受伤情况以肌肉挫伤最为常见，其次为韧带扭伤、肌腱拉伤、骨折、脱臼等。因此，你在思想上一定要重视，无论参加什么运动都要有积极预防的意识。



你知道吗？

跑步锻炼中易发生的运动损伤及其防治

胫腓骨疲劳性骨膜炎 胫腓骨疲劳性骨膜炎主要是由于下肢局部负担过重而逐渐造成的。运动量安排不当、技术动作不正确、场地过硬、鞋的减震性不好均会引发此症。轻者应该减少运动量，在草地上进行适量的放松慢跑。重者需要进行按摩、针灸及局部封闭治疗。

跟腱腱周炎 跟腱腱周炎是由于小腿三头肌突然或反复急剧收缩，拉伤跟腱及腱周组织而造成的。局部休息与早期治疗，可避免跟腱过多过猛地被牵拉，也可采用药物治疗以及红外线或超声波治疗。

踝关节扭伤 由于踝关节较其他关节在承受自身体重、地面反作用力以及维持身体平衡方面的负担过重，身体失去平衡时，超过踝关节的活动范围，就会造成踝关节扭伤。伤后首先要防止伤处血肿，在扭伤即刻，用冰块外敷或冷水冲洗，然后用绷带加压包扎，抬高伤肢。24小时后可采用伤药以及热敷、理疗、按摩等。

腰肌劳损 腰肌劳损是由于腰部动作过多而造成。若患此症，要及时进行积极治疗，避免过度劳累。治疗方法很多，可理疗、按摩、针灸、拔罐、局部封闭注射，并配合加强腰肌力量的练习。

科学锻炼打造完美的你

高中阶段正是为迎接未来挑战储备能量的黄金时期，你可以借助体育锻炼来打造健康的体魄和健全的心智。然而，盲目的体育锻炼不仅会使你的汗流浃背，更有可能给你造成意外损伤。只有坚持科学的体育锻炼，你才会慢慢地塑造出健美的身躯。

■ 成竹在胸的保证——锻炼计划的制订与调整

“凡事预则立，不预则废”，体育锻炼也不例外。要想取得良好的锻炼效果，实行“计划锻炼”是最好的方式。一个科学的锻炼计划应该包括明确的锻炼目标、切实可行的锻炼内容、有效的评价和调控手段三大方面。

二 设置锻炼目标

参与某项运动，首先要为自己设置一个可行的目标。明确自己的锻炼目标，就确定了锻炼计划的主航道，这是你制订一个好的锻炼计划的先决条件。如果你制订的目标通过努力可以实现，你会对自己充满信心。与此同时，你还要不断为自己设置一些“跳一跳，够得到”的小目标，用自己的努力来证实：今天比昨天更好一些，明天会更进一步。



如果你能达到预期目标,请再接再厉。如果你没有达到目标,也不必懊恼。山顶固然风光无限,攀登途中也有绚丽的景色。与结果相比,更重要的是追求目标的过程。经过这个过程,你的体能和运动技能水平会得到一定程度的提高,锻炼的价值也能得以充分体现。如果在某一阶段出现失败,千万不要对自己的运动能力产生怀疑,认真分析原因,勇往直前,相信胜利就在不远的地方等着你。

二 明确锻炼内容

当你明确了锻炼目标以后,选择什么运动项目、安排多大运动强度、每周运动几次、每次持续多少时间,这些都是你必须仔细考虑的问题,也是一个科学的锻炼计划的基本构成要素。科学的锻炼计划没有固定的模式,只要有助于你长期坚持,就不失为一个好的锻炼方案。

体育锻炼计划的内容

锻炼计划构成要素	制订锻炼计划的要求	田径耐久跑锻炼计划案例
锻炼项目	你可根据锻炼目的,有针对性地选择锻炼项目。例如,为了改善心肺功能,宜选择以有氧代谢为主的走、慢跑、游泳、自行车等耐力性项目;为了强壮肌肉,宜选择力量性项目;为了放松心情,可选择太极拳、散步和放松体操等	1. 跑走交替(1 000~1 200米):一般适合刚参加耐久跑锻炼的人 2. 定时匀速跑(8~12分钟)或定距匀速跑(1 000~1 600米):适合有一定锻炼基础的人 3. 变速跑(1 200~1 600米):适合心肺耐力较好的人 4. 自然环境跑(或越野跑):一般采用定时跑方式(15~20分钟),要注意避免地面不平造成损伤
锻炼强度	锻炼强度可用最大吸氧量百分比、心率等表示。一般来说,中等强度对人体的身心健康是最有利的	根据自身心肺耐力水平确定锻炼强度,建议将锻炼时的有效心率控制在120~140次/分或最大摄氧量的50%~85%
锻炼频率	锻炼间隔时间过长或过短都会影响锻炼的效果,锻炼频率一般保持每周在三次以上	每周3~4次,且隔日锻炼效果更佳
锻炼时间	每次锻炼持续时间的长短应根据个人情况、医学检查、锻炼频率大小而定,但每次锻炼时间应在30分钟以上	每次锻炼持续30~40分钟左右

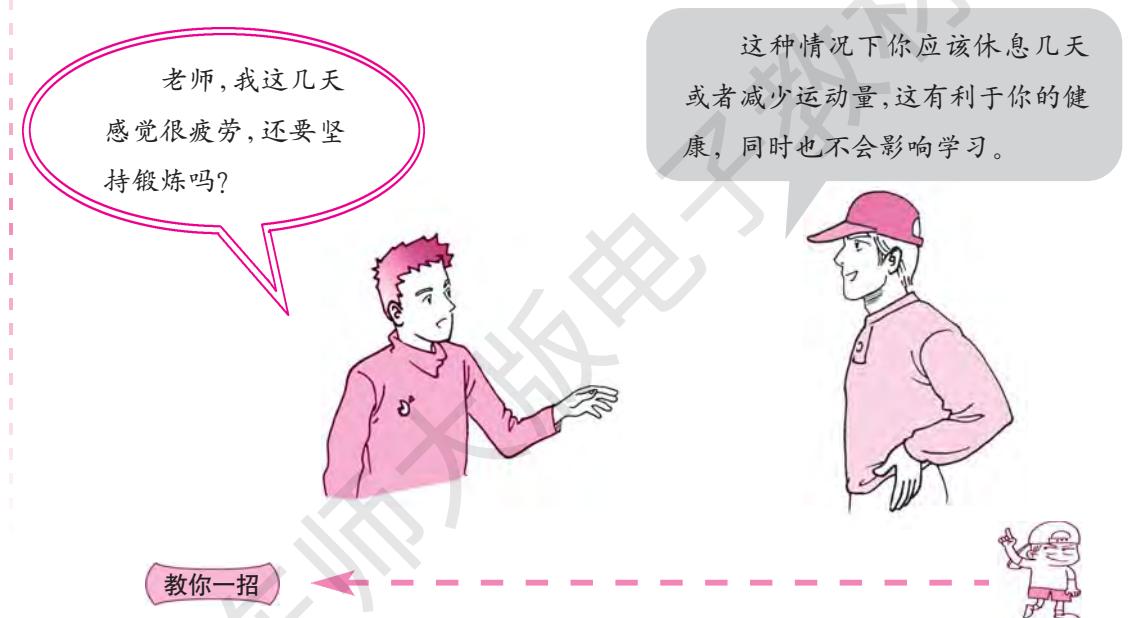
★★★ 你能否根据某一同学的体能、运动技能等情况,帮助其制订一份科学、合理的锻炼计划,并协助其按锻炼计划坚持锻炼?



二 锻炼计划的评价与调整

一个完整的锻炼计划离不开适时的评价和调整，就像高楼大厦的建造总离不开工程监理的监控一样。你可以评价自己最近投篮的命中率是不是比以前提高了？精力是不是更充沛了？学习效率是不是更高了？也可以虚心请老师指出你的不足或与同伴交流，观察同伴的技术动作，以便发现自己存在的问题，也能帮助同伴发现不足之处，并引以为戒。

另外，通过这样的评价，你可以解决一些疑问：“我的锻炼负荷合理吗？”“我的适应能力有所提高吗？”……在此基础上，你再对锻炼计划进行合理调整，相信科学锻炼一定会打造出完美的你！



测测你的运动量够不够

- 睡眠：每睡一个小时记 0.85 分。
- 静止活动：包括案头工作、阅读、吃饭、看电视、坐车等。这些活动的运动量最低，把消耗在这些活动上的时间加起来，以每小时记 1.5 分计算。
- 步行：如果是悠闲缓慢的散步，每小时记 3 分；如果是快步走，每小时记 5 分。
- 户外活动：慢跑每小时记 6 分；快跑每小时记 7 分；游泳、滑冰每小时记 8 分；各种球类运动和田径运动每小时记 9 分；骑自行车每小时记 4 分；做体操、跳舞每小时记 3 分。
- 家务劳动：每小时记 5 分。

每当你一天的各项活动结束后，就可以把以上的分数加起来。如果你获得的总分数在 45 分以下，说明你的运动量不够，应设法增加活动量；如果你的总分数在 45 至 60 分之间，就说明你的运动量正合适；如果你的总分数超过了这个限度，只能说明你的活动量已经过大，应该调整一下运动量。

To be a part of your life

运动就如同一列快乐火车，搭乘这列火车的乘客将是最快乐的人。虽说你的生活由许许多多的要素构成，比如学习、休闲、交友等，但若忽略了运动，一切都会显得苍白。运动是最具活力的生活元素，可以构筑你生命中最靓丽的一道风景线。

面对日趋迫近的升学压力、万千道习题、无数次考试，你绷紧的神经似乎永远无法松弛。谁不想摆脱这种困境和无奈呢？又有什么方式能最少地占用你的时间却可以帮你有效地排解压力呢？那就是运动。运动有助于你放松紧张的神经、增强体能。挤一点时间去运动吧，生活将向你展示其多姿多彩的一面。

伏尔泰曾经说过“生命在于运动”，亚里士多德说过“生命需要运动”，“流水不腐，户枢不蠹”也是无可辩驳的至理名言，那么，你还有什么可犹豫的呢？抓紧年轻的光阴，赶快启动积极的运动方程式吧，运动可以使你健康、美丽、聪明；运动可以让你愉快、自信、充满活力；运动可以让你的生活更加美好！这绝对是一个几许耕耘，几多收获的恒等式——付诸努力，得到健康！





- 运动项目丰富多彩、各领风骚。
- 以兴趣做向导，勤学苦练才能促使运动技能突飞猛进。
- 运动是把双刃剑，安全运动不可忽视。
- 科学的锻炼是你健康的保障。

— 学习园地 —



本章介绍了各种不同的运动项目。想一想还有哪些运动项目是这一章没有提到过的？

新兴运动项目越来越多地出现在我们的生活中，请判断一下，有哪些项目是你可以参与的，又有哪些项目是你因为多种原因暂时不方便参与的。

探究学习



请对自己的健康状况和运动技能做一个评价，并给自己制订一个科学的锻炼计划。

仔细观察你身边的同学，经常参加体育锻炼的同学与不经常运动的同学在各个方面有哪些不同，你认为造成这些不同的原因是什么？



与你的同学一起组成运动锻炼小组，如组建班级或寝室篮球队、慢跑队、游泳队等，定期进行练习和比赛。将比赛结果记录下来，并分析成败的原因，写成报告，在以后的锻炼实践中予以合理调整。

★★ 你能否与同学一起组织一场班级间或年级间的篮球比赛？

第二章

健身强体

- 你知道什么是体能吗?
- 你知道哪些方法可以有效地增强与健康有关的体能吗?
- 你知道哪些方法可以有效地增强与运动技能有关的体能吗?

读着古代奥林匹克运动发源地希腊爱琴海边的山崖上刻着的字句，想必你会感慨奥林匹克运动的历史渊源。人类健身强体的欲望是如此强烈，崇尚运动、追求健康脚步从未停歇。

健身强体的基础是“体能”(Physical Fitness)，即人体适应环境的能力。具体地说，体能是指应对日常工作或学习之余，身体不会感到过度疲倦，并且还有余力去享受休闲及应付突发事情的能力。体能包括与健康有关的“健康体能”(Health-related Fitness)和与运动技能有关的“运动体能”(Motor Skill-related Fitness)。怎样才能增进你的健康体能和运动体能呢？掌握构成体能的基本要素，了解科学的健身知识，选择适合自己的健身方法，并且坚持不懈地锻炼，是你健身强体的良方。

爱琴海的呼唤

- 你想变得健康吗？你就跑步吧！
- 你想变得聪明吗？你就跑步吧！
- 你想变得美丽吗？你就跑步吧！

体能的构成

体 能	健 康 体 能	运 动 体 能
成 分	1. 心肺耐力 2. 肌肉力量和肌肉耐力 3. 柔韧性 4. 身体成分	1. 速度 2. 爆发力 3. 灵敏性 4. 平衡性 5. 协调性 6. 反应时
目 的	1. 保持身体健康 2. 提高生活质量	1. 提高运动技能水平 2. 增大比赛中获胜的几率

健康体能的“木桶原理”——与健康有关的体能

健康体能是美好生活的基石，也是运动体能的基础。如果没有良好的心肺耐力，日常生活中的轻微活动就会使你“气喘如牛”；如果没有合格的肌肉力量和肌肉耐力，你将无法像别人一样潇洒地“举重若轻”；如果没有良好的柔韧性，你也许连弯腰拾一枚硬币都觉得困难；如果没有合理的身体成分，你就只有羡慕人家匀称身材的份儿了。健康体能的各个方面就如“木桶原理”中组成木桶的木板，缺一不可，且必须均衡发展，只要有一块“木板”不够高就会影响到你的整体健康水平。



■ 你的心肺“强大”吗——心肺耐力

心肺耐力(Cardiorespiratory Endurance)是指呼吸及循环系统在活动时提供氧气及营养，以满足长时间身体活动需要的能力，是评定人体健康体能的重要指标之一。当你具备良好的心肺耐力时，你可以轻松应对日常学习和工作，延长参加体育活动的时间，并且不易产生疲劳。良好的心肺耐力对预防心血管和呼吸系统疾病具有重要的作用。

教你一招

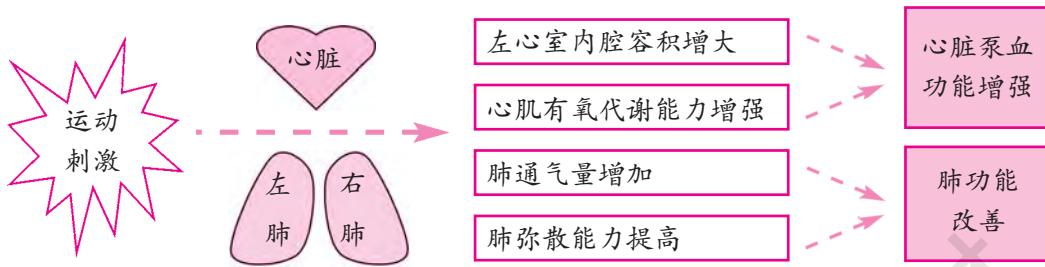


通过田径运动中的健身跑发展你的心肺耐力

田径运动中的健身跑是既便捷又极富锻炼价值的健身良方，是增强心肺耐力的灵丹妙药。如何进行健身跑才能收益最大呢？

- 刚开始进行健身跑时，应尝试走跑结合。例如，走2分钟再跑1分钟，而后逐渐减少走的时间，直到你能保持中等强度(心率为120~140次/分)跑20分钟。
- 不必每天都进行健身跑，隔天锻炼或交替进行自行车、游泳等一些有助于心肺耐力的锻炼都是十分有益的。因为这样不仅可以减少关节损伤的发生，还不会令你感到枯燥乏味。
- 一周内跑步里程最多增加10%，如本周是5千米，下周跑程的上限是5.5千米，要注意练习过度可能会造成不必要的损伤。

运动可以增强心肺耐力。经过长期的运动刺激，一方面，左心室内腔扩大，心肌有氧代谢能力改善，增强心脏的泵血功能，提高循环系统运输氧气和养分的效率；另一方面，肺通气量的增加和弥散能力的提高又能促使肺功能的改善，使机体对抗负荷时能得到充足的氧气供应。



如果年轻的你想通过运动改善你的心肺耐力，不妨选择步行、慢跑、有氧操、游泳、越野滑雪、球类、跳绳、骑自行车、登山等体育运动。增强心肺耐力的关键是要掌握好运动时间和运动强度。运动强度范围在50%~85%最大摄氧量时，对增强你的心肺耐力最有意义，所以选择中低强度、持续时间长的运动比较适宜。你可以采用简便、实用的心率指标来确定运动强度（具体内容可参阅“启动积极的运动方程式”章节）。

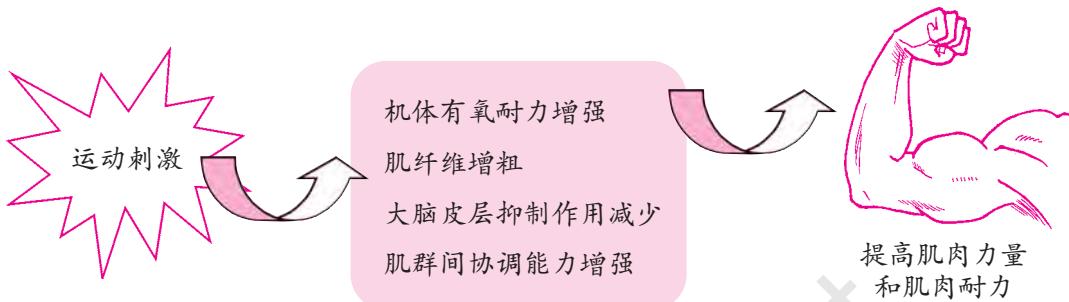
一切都能够举重若轻——肌肉力量和肌肉耐力

良好的肌肉力量 (Muscular Strength) 和肌肉耐力 (Muscular Endurance) 是健康的体现。日常生活中的一些小事，如搬运物品、做家务、坐、走、跑和跳等也都离不开肌肉力量和肌肉耐力。此外，肌肉力量和肌肉耐力对提高运动技能水平、有效地处理应急情况等亦有不可忽视的作用。



肌肉力量和肌肉耐力是健康体能的基本成分之一。肌肉所能发挥的最大力量即肌肉力量，如拳击运动员出拳时所释放出的最大力量。肌肉耐力指肌肉持续工作的能力，如长跑和限时仰卧起坐考验的就是你的肌肉耐力。你若能长时间持续地做俯卧撑而不觉疲劳，那么你的肌肉持续工作能力就不可小觑；你若能在一分钟内做50甚至60个仰卧起坐，那么你的腰腹部肌肉力量和肌肉耐力也不同凡响。

运动刺激一方面可使机体的有氧耐力增强、肌纤维的横截面增大；另一方面可减少大脑皮层的抑制作用，增强肌群间的协调能力，进而在总体上提高肌肉力量和肌肉耐力。



田径运动是发展肌肉力量和肌肉耐力的有效途径，选择一块空地练习短跑或跳跃能充分发展你的下肢肌肉力量，长跑则有助于发展你的肌肉耐力；而铅球、铁饼、标枪等投掷项目对上肢力量的提高有很大帮助。有条件的话，你也可以借助健身房中的器械有针对性地发展肌肉力量和肌肉耐力。

你若想成为一个“大力士”，那么科学而刻苦的训练是必不可少的。同时你也要作好心理准备，肌肉力量和肌肉耐力的练习是很枯燥的，比如举杠铃、练投掷、耐久跑等。这些简单而机械的练习需要不断重复才能见效。因此，“持之以恒”是你提高肌肉力量和肌肉耐力的成功秘诀。

教你一招



通过田径运动中的投掷练习提高你的肌肉力量和肌肉耐力

经常参加田径运动中的投掷练习可以促进你骨骼和肌肉的发育，塑造健美的体型，发展上肢、躯干和腿部的肌肉力量和肌肉耐力，尤其对促进爆发力和全身肌肉协调用力的能力有着积极作用。这一切在古希腊艺术家米隆的《掷铁饼者》雕塑中都得到了充分的体现，投掷者那强健的肌肉、雄壮的体魄、刚毅的神情无不淋漓尽致地向人们展现着力量之美。

有助于提高你的肌肉力量和肌肉耐力的具体投掷练习手段可分为肩上投掷和肩下投掷两大类。

- 肩上投掷：站立(或跪姿)前抛、前推实心球、投垒球等。
- 肩下投掷：实心球跨下前抛、坐姿(或站姿)实心球抛甩、扔飞碟、打保龄球或抛地滚球等。

尽情舒展你的肢体——柔韧性



柔韧性（Flexibility）指身体某关节的活动幅度以及跨过该关节的肌肉、韧带、肌腱、皮肤等组织的弹性和伸展能力。良好的柔韧性可使动作更加舒展，体态优美。很多人都羡慕体操运动员过人的柔韧性，可俗话说：“台上一分钟，台下十年功”，良好的柔韧性是需要经过长期的练习才能形成的。经常参加柔韧性练习可以使你的关节更灵活。另外，良好的柔韧性不会让你的肌肉总是处于一种紧张状态，这样可以降低肌肉受伤和酸痛的几率，也可以预防和矫正不良姿势。

柔韧性与哪些因素有关呢？为什么有些人的柔韧性好而有些人的柔韧性差？这是因为影响柔韧性的生理因素有四种：关节面结构、肌肉和韧带组织的伸展性、关节周围组织的体积以及中枢神经系统对骨骼肌的调节能力。其中，“关节面结构”是由遗传决定的，其他三方面则有很大的可塑性。

柔韧性练习是很多运动项目的基础，它经常被作为准备活动的一部分，如压腿等柔韧性练习有助于减少常见的运动损伤。除了一些徒手的伸展练习，体操、武术等项目也是发展柔韧性的可取方式。



教你一招

测一测你的柔韧性

每个人的柔韧性是有差异的，你可以通过下列简易的方法进行自测。

伸直腿，坐在地板上，脚趾朝上，脚放松。吸一口气，然后在呼气的同时弯腰，伸直双手尽力向前，看一下你的指尖超出脚掌多少。

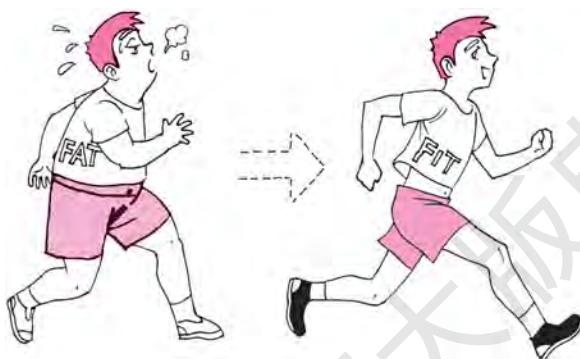
- 你刚摸到脚：有点差劲了，开始每天练习吧。
- 超出1个手指：勉强达标，建议每周练习3次。
- 超出整个手掌：不错，坚持练习。
- 不但超出整个手掌，还能把头都靠在膝盖上，那太棒了！将练习进行到底。

你还可以站在一个小板凳上，腿伸直，然后弯下腰，用手尽力向下伸，同样以上述手掌超出脚趾的距离来衡量你的柔韧性。

Fat or Fit ——身体成分

谁都想拥有一副好身材，因为好身材是健康的外在表现，是你青春魅力的完美体现。好身材需要合理的身体成分(Body Composition)来支撑。身体成分由你身体中的脂肪成分和非脂肪成分（如肌肉、骨骼、水与其他脏器等）两部分组成。

身体的各个成分所起的作用不一样，合理的身体成分是健康的基本条件之一。脂肪是人体组成的重要成分，体脂过多或过少都是不适宜的。脂肪含量不仅受体内激素的调节，还受外部因素（如气候、营养、体育活动等）的影响。所以平时要注意均衡营养，多运动。



运动可以使fat变fit。人体在运动的时候，体内的糖、脂肪、蛋白质都会被氧化成二氧化碳和水，放出能量，以供运动所需。所以糖、脂肪、蛋白质被称为人体细胞的“燃料”，其中脂肪是人体内最大的燃料库。在进行中低强度运动的开始阶段，糖类是主要的能源物质，随着运动时间的延长，脂肪供能的比例逐渐增加，而其他能源物质的供能比例逐渐减少。

经常参加慢跑、游泳等时间较长（至少30分钟）、强度较小的运动可以防止脂肪在体内过多储存，是使fat变fit的有效途径。如果瘦的人想使自己变得强壮，那么健康的增重方式仍然是选择合适的运动并加强营养补充。不管是“增重”还是“瘦身”，运动都不失为最佳手段。



教你一招



测一测你的身体成分

体重指数(BMI)=实际体重(kg)/身高(m)²

BMI < 18.5	偏瘦
18.5 ≤ BMI < 22.9	正常体重
22.9 ≤ BMI ≤ 24.9	超重
24.9 < BMI ≤ 29.9	1度肥胖
BMI > 29.9	2度肥胖

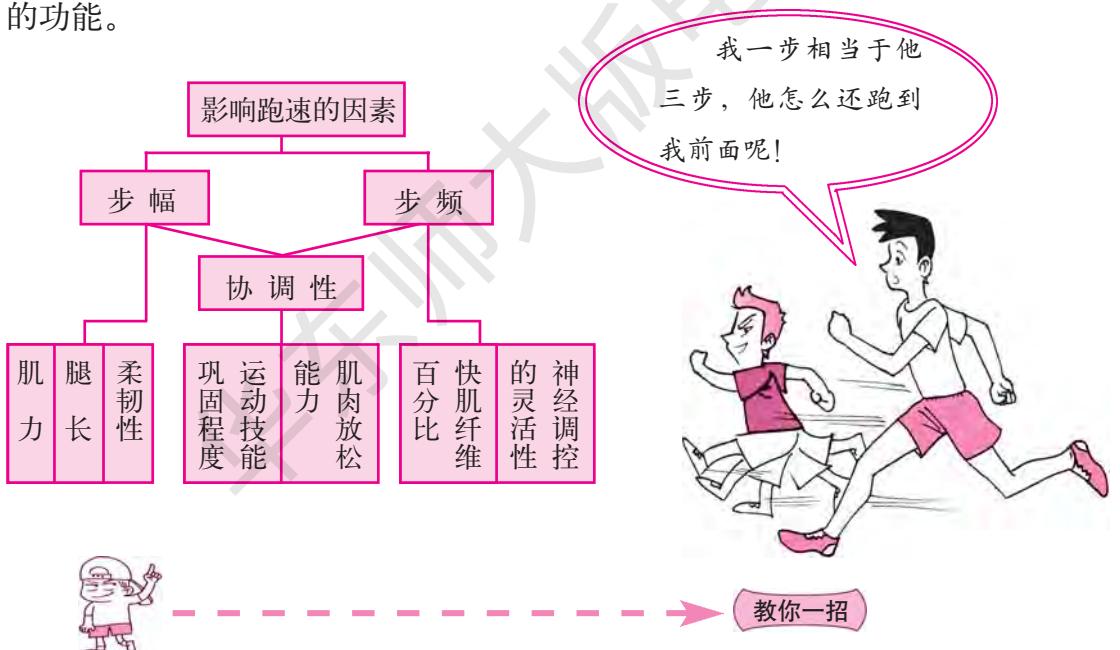
运动的“营养素”——与运动技能有关的体能

倘若你是个体育爱好者或是一个运动高手，那么你肯定明白在运动场上光靠健康体能是不够的，还有一些基本的运动体能必不可少，比如速度、爆发力、灵敏性、协调性、平衡性和反应时等。它们是促使你运动水平提高的“营养素”。

疾如闪电，迅若奔雷——速度

速度(Speed)是指身体或身体某部分在短时间内快速运动的能力，包括对外界信号刺激快速反应的能力、人体快速完成动作的能力以及快速移动的能力。速度在物理学上是指单位时间内的位移，可是到了运动场上却演变成一个个精彩的瞬间，一次次成功的喜悦。奥运会上的飞人大战、足球场上的快速突破、游泳池中的劈波斩浪无不体现着速度之美。

速度是你掌握许多运动技术的基础，经常进行速度练习能促进多种体能的发展，提高大脑皮层兴奋与抑制之间转换的灵活性，同时还能增强运动器官的功能。



如何安排你的速度练习

一般来说，速度练习的持续时间不宜过长，如百米练习等。提高动作速度时，每次练习的间歇时间不宜过长，也不要太短。

1. 如果你进行持续5秒钟大强度练习，间歇时间以30~90秒比较适宜。
2. 如果你进行30~80秒的大强度持续练习，间歇时间应为1~2分钟。
3. 如果你进行1~5分钟的大强度练习，间歇时间要适当拉长。



高中阶段是你发展速度的重要时期,你可以选择在兴奋性高、情绪饱满、运动欲望强烈的状态下进行速度练习。一般可采用不同的训练方法对不同部位的肌群有针对性地进行练习,如通过跑步发展速度的方式有小步跑变加速跑、高抬腿跑变加速跑、后蹬跑变加速跑、车轮跑变加速跑、放松大步跑等等。相信科学的练习一定会帮助你成为一名“追风少年”。

■ 惊人之举,瞬间迸发——爆发力

在最短时间内,以最大的加速度克服一定阻力的能力就是爆发力(Power)。爆发力在很多运动项目中有着举足轻重的作用,比如网球的发球,能否发得势大力沉、快如流星,取决于你腰腹和上肢的爆发力;在田径比赛中,你能否跑得更快、跳得更高、跃得更远,取决于你下肢的爆发力。



教你一招



田径运动中的跳跃练习有利于发展你的爆发力

世界田坛无数巨星曾熠熠生辉,随着时间的推移,他们的名字渐渐地被人们淡忘。但是,像欧文斯、比蒙、索托马约尔、爱德华兹、布勃卡、鲍威尔这些曾在挑战水平距离和垂直高度极限中谱写下不朽篇章的超凡选手,无论时光怎样流逝,人们总能记起他们的名字。每一次新记录的诞生,都有赖于他们超乎寻常的爆发力。

田径运动中的跳跃练习有助于发展你的爆发力。在课余体育锻炼中,你可以在草地、沙坑及体操垫上进行快速纵跳(可轻负重)、立定跳远、立定三级跳、多级跳、连续的快速屈膝纵跳或跳跃一定高度的栏架以及跳台阶等练习。相信你一定会从这些练习中受益。

影响爆发力的因素有力量、距离和时间等。要想提高你的爆发力,就必须提高肌肉的收缩力量,加大收缩距离,缩短用力时间。比如,做蛙跳练习时,要尽量蹲得深,然后竭尽全力快速跳起;投掷项目必须在出手前做出正确的投掷姿势,使肌肉用力和器械出手的速度、方向、角度等都处于最佳状态,才能取得好成绩。



排球运动中的扣球、田径运动中的铅球和标枪的投掷等都是发展爆发力的有效途径,关键是要科学训练,负荷不能过大,以免发生运动损伤。

■ 灵若猿猴,动若脱兔——灵敏性



NBA巨星阿伦·艾弗森变幻莫测的运球突破,“体操王子”李宁令人叹为观止的精湛技艺,羽毛球高手们疾风骤雨般的精彩对攻……在体坛的这些美妙画卷里,运动员们所展现出来超乎寻常的灵敏性(Agility)想必给你留下了深刻的印象。

灵敏性是指人体迅速改变体位、转换动作和随机应变的能力,是运动者各种运动技能和体能在运动中的综合表现。灵敏性具有明显的项目特点,如体操运动员在体操器械上十分灵敏,在球场上就不一定灵活自如。

灵敏性



- 提高大脑皮层神经传导过程的灵活性
- 发展快速反应的能力
- 提高速度和动作的准确性、协调性
- 更快地掌握多种多样的动作技能



教你一招

在篮球运动中提高你的灵敏性

在篮球运动中,你可以采用非常规姿势完成练习,如以对侧肢体完成动作、限制完成动作的空间、改变完成动作的速度或频率等方式来达到提高灵敏性的目的。

具体手段有:转体180°接球、闪躲和模仿练习、各种脚步动作的转换练习、抢断球游戏、运球过障碍接力赛、传接各种有一定难度的球、接地滚球以及快跑中根据信号起动、急停、后退跑、转身跑和改变方向跑等等。

在参加篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、软式网球、软式排球和藤球等对抗性运动时，你必须根据对手的动作判断来球的路线、落点、方向、力量和速度，由此而快速、准确地改变身体位置和打法。经常进行这样的练习可以有效地提高你的灵敏性。

尽显瞬间精彩——反应时

你一定看过击剑比赛，击剑是一项短兵相接、紧张激烈的运动，胜负常常决定在刹那间。运动员超乎寻常的快速反应往往是克敌制胜的法宝，短跑运动员在起跑时的一触即发，球类运动员在球场上闪电般的移动和迅速抢断，都离不开快速反应的作用，都是与对手进行反应时（Reaction Time）长与短的较量。反应时是指从人体接受刺激到开始做出反应所需要的时间，是衡量神经—肌肉组织兴奋性高低和评价人体反应速度快慢的一个常用生理指标。在比赛中，反应时往往能起到决定胜负的作用，如点球大战时，守门员反应的快慢将直接影响扑球的成功率。



反应时与灵敏性密不可分，反应时是动作灵敏的前提。参加篮球、排球、网球、乒乓球、羽毛球等项目能提高你的灵敏性，缩短反应时。

教你一招



通过田径运动中的短跑起跑练习发展你的反应时

反应快速是许多优秀运动员的共同特征。特别是短跑运动员，在短跑的起跑阶段，反应时的作用更为突出。优秀短跑运动员的反应时一般都在0.12至0.16秒之间。经常进行短跑的起跑练习，将会大大提高你的快速反应能力。



短跑的起跑练习方法一般采用对各种声源信号做出快速反应的趣味性游戏，如身体呈各种姿势（站立、下蹲、坐姿、俯卧），听口令或击掌声后迅速跑出，听信号迅速追逃；或背对跑进方向，听信号后，迅速后转跑出等等。

如果经常进行这些练习，相信你的反应速度和动作速度会得到明显的提高。

信步闲庭，立场坚定——平衡性

你或许还记得，2000年9月25日，中国体操选手刘璇在平衡木上以一套流畅的动作，将协调和平衡之美挥洒得淋漓尽致，并因此获得当年奥运会女子平衡木比赛的冠军。

平衡性（Balance）是一项复杂的、综合的运动体能。人体内有一套完善的平衡系统，能时刻发出信息，协调你的行走、跑跳、坐卧。平衡性主要受小脑的调节，小脑维持人体平衡并协调骨骼肌的运动。

如果缺乏锻炼，人的平衡能力会下降，而体育锻炼不仅可以保持平衡系统原有的功能，还有助于提高你的平衡能力。运动员的平衡系统优于常人，加上艰苦的训练，在平衡木上“舞蹈”起来自然得心应手了。



做操、跳舞可以提高你手脚的协调性，并使身体相应的肌肉得到锻炼，从而提高平衡能力；滑雪、滑冰、轮滑、帆板等运动需要良好的平衡感，经常参加这些项目也能增强你的平衡能力。



教你一招

单脚闭眼站立——测测你的平衡能力

预备时站立，双手自然平举，闭眼，同时抬起一条腿，直到着地脚的脚掌移动，或者悬空脚着地为止。

你能保持单脚闭眼站立多长时间呢？时间越长你的平衡能力就越好。当然，这只是测量你的静态平衡能力，你可以试着在平衡木上走走，这对提高你的动态平衡能力会有一定的帮助。你可以和同学一起做测试，比比谁的平衡性好。



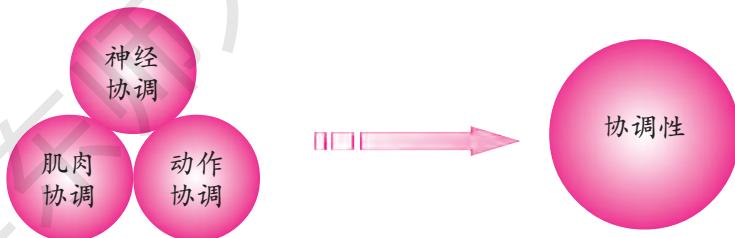
■ 潇洒自如，得心应手——协调性

俗话说：“行家一出手，便知有没有。”如果你喜欢踢足球、打篮球、习武术、练体操或跳舞等，只要你做几个动作，就能看出你是不是个高手。这主要是动作的协调性（Coordination）在起作用。



协调性是指身体各部分在时间和空间上相互配合，准确、合理、有效地完成动作的能力，主要反映一个人的视觉、听觉、平衡觉与动作技能相结合的能力。动作不协调是运动中的一大忌，它往往会造成动作失误、失效。协调性的提高可以使你的动作更加准确、合理和有效，让你在运动场上更加得心应手。

协调性是由神经协调、肌肉协调、动作协调三部分组成的。神经协调是在完成动作时神经支配兴奋和抑制的相互配合。肌肉协调是指肌肉适宜而合理地用力，其中包括工作肌用力的程度和用力的时间程序。用力的程度取决于参与工作的肌肉和肌纤维的数量，用力的时间程序则是指肌肉紧张和放松的交替。动作协调则是有机体各部分在空间和时间上的相互配合，主要取决于本体感受器所得到的信息。



在体育活动中，健美操的各种复杂变化动作以及组合练习和成套练习、体育舞蹈的舞步练习等都不失为提高协调性的好方法。武术和体操的套路练习、篮球的投篮和运球练习等技术性较强的运动项目对发展你的协调性也会起很大的作用。



名人名言

用体育锻炼身体，用音乐陶冶灵魂。若要培养出健康、强壮、灵敏、机智、勇敢，既善于克服困难，又有信心正视前面的人，体育运动乃是很重要的因素。

——加里宁

健康体能和运动体能对于想健身强体的你来说是缺一不可的，没有良好的健康体能，运动体能就像空中楼阁一样毫无根基，而良好的运动体能会有效地增强你的健康体能。因此，你更应该通过体育锻炼提高自己的健康体能和运动体能水平。



名人名言

运动的作用可以代替药物，但所有的药物都不能代替运动。

——医学家蒂索

早在2500年前，医学之父、古希腊名医——希波克拉底就指出：“阳光、空气、水和运动，是生命和健康的源泉。”可见，运动对健康的重要性很早就被人们所认识，高中阶段是你塑造自我的好时机，科学锻炼会让你收获健康与活力，让你轻松地学习与生活，让你在运动场上活力四射。要想提高自己的体能水平，就参与运动吧，运动一定会让你青春飞扬！



教你一招

通过田径运动中的跨栏跑练习提高你的协调性

田径运动中的跨栏跑项目是集速度、爆发力、灵敏性、协调性、平衡性等诸多体能于一身的运动形式。经常进行跨栏跑练习对促进你体能的全面发展极为有效，对发展你的协调性更有难以取代的作用。

通过跨栏跑练习提高协调性的手段有：

- 垫上及肋木上的辅助练习：跨栏坐压腿和肋木支撑有栏(无栏)的提拉起跨腿练习，可以提高髋部和腿部的灵敏性、柔韧性与协调性。
- 行进间的辅助性练习：跑动中跨越不同间距的低障碍(标识物)练习，在小步跑、高抬腿跑的行进过程中做摆动腿——抬、展、压，起跨腿——屈、拉、跨的栏侧专门性练习，慢跑或快跑中做栏侧摆动腿和起跨腿的过栏练习等，可以使栏间跑与跨栏步更加协调。
- 栏上的跨栏跑练习：可设置不同的栏间距，进行一步一栏、三步一栏或五步一栏的跨栏跑练习，通过反复练习提高你的协调性。

★★ 想一想，为什么男子110米跨栏栏架高度是106.7厘米，而不是110厘米？





- 体能可分为健康体能和运动体能。
- 健康体能包括心肺耐力、肌肉力量和肌肉耐力、柔韧性和身体成分。
- 运动体能包括速度、爆发力、协调性、灵敏性、平衡性和反应时。
- 健康体能和运动体能的提高均需要通过科学的体育锻炼。

— 学习园地 —



一、通过多种途径获取健身强体方面的知识和方法。

1. 观看国内外的体育比赛。
2. 阅读报刊杂志上有关健身强体方面的文章。

★★★ 上网查询有关资料，如 www.sportsonline.com.cn。

二、学习相关的生理学知识，更好地理解健康体能和运动体能之间的关系。



通过对健康体能和运动体能的自测，评价自身能力水平，请你选择适合自己的锻炼方法，提高各种体能水平。

★★★ 从科学运动的角度对同学的锻炼手段、方法和计划提出自己的见解和建议。



1. 与同伴一起讨论提高健康体能、运动体能的锻炼手段和方法。
2. 与同伴组成锻炼小组，相互帮助与督促，坚持不懈地进行锻炼，共同提高。
3. 经常与同伴一起交流健身锻炼的心得。

第三章

健身益心

你知道体育锻炼有益身心吗?

你知道体育锻炼对人的心理有哪些促进作用吗?

体育锻炼不仅可以促进你的身体健康,增强你的体能,还能促进你的心理健康。如果你想变得更聪明,如果你想增强自我价值感,如果你想摆脱不良情绪的困扰,如果你想培养坚强的意志品质,那么,进行体育锻炼吧,你一定会有意想不到的收获。

体育锻炼使你更聪明——促进智力发展

体育锻炼是一种积极、主动的活动过程,在这个过程中你必须集中注意力,有目的地感知、记忆、思维和想象。因此,长期从事体育锻炼可以使你的大脑更加聪明,有效促进你的智力发展。

掀起你的“右脑风暴”

人的大脑由左右两半球组成,二者既有联系,又各自独立。左脑就像一个“雄辩家”,善用语言和逻辑分析;同时又像一个“科学家”,善于进行抽象思维和运算。它雄心勃勃,经常想控制一切,甚至干预本属于右脑的工作。同时,它又很刻板,缺乏幽默和丰富的情感。右脑则像一个“艺术家”,有很好的空间知觉,擅长于非语言的形象思维和直觉思维,不善言辞,但又感情丰富,在艺术活动上很有天分,充满创造性。

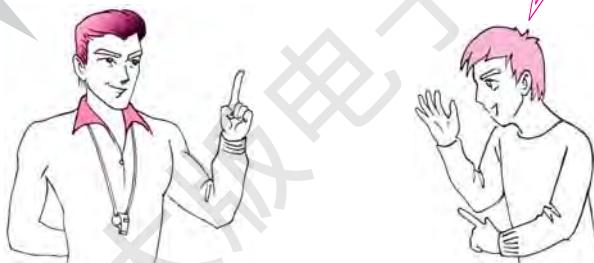


由于右脑不懂语言，对大部分人来说，出生以后所闻、所见和所感的各种信息、知识一般都储存在左脑。左脑还支配人们的右手，而人们多以右手为“优势手”，这也自然而然地锻炼并充分运用了左脑。相对于发达的左脑，右脑则成了一个未被挖掘的“宝库”。

体育锻炼是挖掘右脑这个“宝库”的重要手段。一方面，人的身体协调、形象记忆、空间感都属于右脑的辖区，体育锻炼可以直接使右脑的相应部位兴奋；另一方面，体育活动多是整个身体的运动，可以活动我们平时不常用的左侧肢体，使右脑充分得到锻炼。

优势手就是你平时最常用的那一只手，如“左利手”指平时做事情多用左手，也就是常说的“左撇子”。

什么是
“优势手”？



■ 运动是你的“健脑丸”

你还记得小时候跳绳吗？到目前为止你是不是还认为跳绳只是一种娱乐活动？其实，跳绳不仅是一种健身运动，还是一种健脑活动，它对兴奋脑神经很有作用。你跳绳时呼吸加深，手握绳头不断地甩动会刺激拇指的穴位，对大脑产生作用，进而活跃脑细胞，提高思维能力。



大脑是人体的“司令部”，支配着人的肢体活动。同样，肢体活动反过来又可以促进大脑的发育。体育活动具有直观性的特点，参加者必须综合地运用相关的感觉器官。各种器官的灵活运用可以促进人体感知能力的发展，改善人体中枢神经系统，增强大脑皮层的分析和综合能力，提高大脑思维的灵活性、协调性、反应速度等。经常参加体育锻炼还能有效发展你的空间和运动感知能力。

由于运动技术复杂多样，变化莫测，在体育运动中要注意观察对手，适时做出判断，并采用合理的技术动作。足球、篮球运动中那充满想象力的妙传，网球、羽毛球运动中的果断上网封杀，都是对你智力的大考验。由此可见，运动不愧为有效的“健脑丸”。



■ 运动助你消除脑疲劳

生理学研究表明，脑疲劳与缺氧有关。体育活动能促进新陈代谢，加速血液循环，改善大脑供血、供氧状况，从而使大脑得到充足的氧气和养分，使你头脑清醒，思维敏捷，在学习中保持旺盛的精力。体育活动还能使大脑皮层的兴奋性增强，神经调控过程中的均衡性与灵活性提高，并改善中枢神经系统的功能，增强中枢神经系统对身体各器官系统的调节作用。

高中阶段的学习比较艰苦，与学习相关的大脑皮层处于兴奋状态的时间相对过长，大脑因而疲惫不堪。你不妨在学习之余加入运动一族，既运动肢体，又休息大脑，为你的“司令部”减负。相信运动之后，你会有意想不到的惊喜。



名人名言

如果不锻炼身体的话，那么头脑是工作不好的。

——巴甫洛夫

体育锻炼使你更“高大”——增强自我价值感

自我价值感（Feeling of Self-worth）是当你面对一项挑战性任务时，对自己行为能力的主观评价和能力趋向的推测，如“我做这件事肯定没问题”、“我怕自己做不好”等等。

人贵有自知之明。人应该有意识地、自觉地分析自我、评价自我，但正确的自我评价并非易事。很多时候，人们对自我的认识和评价并不是很客观、合理，要么妄自菲薄、自卑怯懦，要么狂妄自大、目空一切，不能摆正自己的位置。体育锻炼可帮助你体现自己的价值，增强你的自我价值感。



走出自卑

自我价值感低的人容易产生自卑心理，在各种竞争面前总是缺少勇气，觉得自己不行，对自己的能力评价过低，在追求理想和目标时容易丧失信心。

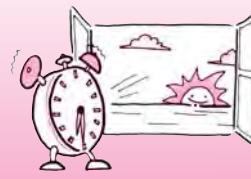
你是否注意过身边那些特别喜欢运动的人，往往自信心都很强，而且不仅仅表现在体育锻炼中，在其他方面也是如此。一般而言，锻炼者比非锻炼者具有更积极的总体自我概念；体质好的人比体质差的人具有更高水平的自我价值感。参与有规律的体育锻炼并从中体验成功，能够提高个体身体活动能力的有效感，促进对自己的积极感知，提高对生活的满意度，增强自我价值感。

许多自卑者总觉得低人一等，把自己封闭起来，采取一种消极的自我防卫，与外界隔绝开来，这样只会适得其反。体育锻炼能帮助自卑者通过与不同人的接触和交往，走出封闭的小圈子，重新认识自己，正确评价自己。



自卑的“六点半疗法”

自卑会使人产生一种惰性，这种惰性将导致人的生活懒散、没有规律，而无规律、懒散的生活又助长其惰性。为此，心理学上提出了“六点半疗法”，它要求自卑者早晨六点半准时起床，然后进行体育锻炼，用体育锻炼来对抗因自卑产生的惰性，最终克服自卑。



自信≠自负

高自我价值感不等于自负。自负的人常常把自己的长处看得十分突出，一叶障目，不见泰山，对自己的能力评价过高，对别人的能力则评价过低。

自信不等于自负。自信可以激发你的斗志，坚定战胜困难的信念，勇往直前。但是，自信必须建立在客观现实的基础上，脱离实际的盲目自信(也就是自负)不但会影响你的学习与生活，过于自负还有害于你的心理健康。

“初生牛犊不怕虎”，年轻气盛的你可能会过高地评价自己，将困难看成“小意思”。体育锻炼有助于你形成正确的自我价值感，避免盲目自大。在体育锻炼过程中，不可避免地要与其他人接触，很自然地会同他人比较自己的形象、运动能力等，你会发现自己的独特之处和不如人的地方，从而逐渐形成正确的自我评价。

自卑和自负都可以向自强转化。一个自卑者若能不断看到自己的优点，并在此基础上克服心理障碍，树立坚定的信心，就一定能把握成功的机遇，自强不息。同样，一个自负者若能正确估量自身价值，脚踏实地，改掉自负的毛病，凭真才实学大干一番，也能成为自强之人。



教你一招

增强自尊的诀窍——自尊宣言

我是我。

全世界没有任何人与我一模一样。有的人某些部分像我，但是没有人加起来和我完全相像。这源于我的一切都是真正属于我的，因为只有我一个人做出选择。

我拥有我的一切——我的身体，以及它所做的一切；我的精神，以及它所思考和想象的一切；我的眼睛，以及它们所看到的一切图像；我的情感，不管它们是愤怒、欢乐、爱、失望还是激动；我的口，不管它所说出的话语是礼貌、甜蜜还是粗鲁，是正确还是错误；我的声音，不管是嘹亮还是低柔；以及我所有的行动，不管是对人还是对己……

我拥有我，因此我能够设计和管理我。我是我，我很好。

——弗吉尼亚·萨特尔《成为人》

体育锻炼是情绪的“遥控器”——调控情绪

古人云：喜伤心，怒伤肝，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾。在日常生活中，每个人都会体验到不同的情绪。一般来说，积极的情绪能增强人的活动能力，驱使人积极地行动；消极的情绪能减少人的活动，抑制人的行为。

在学习不顺利的时候，你可能会心情烦躁，闷闷不乐。如果任由这种情绪发展下去，那么烦躁的程度会越来越厉害，最后你会丧失斗志。《红楼梦》中的林黛玉就是因为过于敏感、多疑、忧虑、自怨自艾，最后害病咳血，带着无限的怨恨死去。因此，不要像忧郁的哈姆雷特王子，行走在阴暗、封闭的“皇宫”里，走出来参与体育锻炼吧，它能使你舒畅和愉快，获得一个好心情。



走出情绪的低谷

消极情绪能刺激机体产生一种能量。这种能量会使人处在高度兴奋的“应激状态”，血压升高，脉搏加快，呼吸加深，肌肉紧张。这种被紧急动员出的能量若得不到及时发泄，不仅会使不良情绪进一步加深，而且还会危害身体健康。因此，当你突发震惊、恐惧、极度愤怒或过分激动时，可以选择自己喜欢或擅长的体育活动。因为身体的大幅度活动可以使高涨的心理压力排出体外，体内由不良情绪亢奋引起的能量也就释放出来了，从而有效地缓解不良情绪，避免产生一些非理性的、不分场合、不顾影响和不计后果的不良行为。



当不愉快的信息传入大脑皮层的情绪中枢，产生与之相应的不愉快情绪时，你与其像埃及骆驼寻找水源那样，绕着圈子猛转个不停，还不如去参加体育活动，给身体一些良性刺激。特别是当你的运动成绩有所提高时，你会体验到成功的满足。篮球比赛中的漂亮跳投、足球运动中的精准射门以及与同伴的默契配合，都会使你产生和谐、轻松的快感，宣泄不良情绪。

打造心情的屏障

你是否发现有的同学在任何时候都笑容满面？难道他们就没有伤心难过的时候？不是，他们也会伤心、也有烦恼，但是他们是乐观的人，是自己情绪的主人，他们有抵御不良情绪的坚强屏障。

世界上的一切困苦、灾难都不可怕，可怕的是你的忧虑、恐惧与焦灼使你主动放弃努力。当你遇到不良情绪的侵袭时，不能只是被动地受到情绪的摆布，可以积极地通过体育活动除去粘在身上的这层“蜘蛛网”。因为体育活动能丰富你的生活，改变你的心境和思维方式，改善你的情绪，帮助你形成豁达开朗的性格。体育活动内容的多样性与吸引力，能诱发你的兴趣和爱好；体育活动内容的复杂性与多变性，能激发你的应变能力。经常参加体育活动，既能保持乐观、稳定、健康的情感，又能控制和克服不良情绪。



名人名言

忧愁、顾虑和悲观，可以使人得病；坚强的意志和乐观的情绪，可以战胜疾病，使人强壮和长寿。

——巴甫洛夫



如果你有烦恼，就多运动吧，让自己没有时间来思考那些令你烦恼的事，让任何不安和恐惧无法在你的心中找到立足之地。你会发现在体育运动之后，睡眠更好，学习更有效率，精力更加充沛，更有自信。

体育锻炼为你的意志力补“钙”——培养坚强的意志品质

人生的道路上充满着形形色色的艰难险阻，你要培养坚忍不拔、百折不挠的坚强意志品质去面对各种各样的困难，才可能有所收获、有所成就。坚强的意志品质既是在克服困难的过程中表现出来的，又是在此过程中培养起来的，具体包括目的性、独立性、果敢性、坚忍性和自制性等意志品质。



体育锻炼充满着失败和挫折，与坚强的意志品质始终联系在一起。你可以通过不断克服客观困难（如气候条件的变化、动作难度的加大或意外的障碍等）和主观困难（如胆怯、畏惧心理和疲劳等），来培养顽强拼搏、坚忍不拔的精神和战胜困难的勇气。

不再做迷途的“羔羊”——目的性

大多数优秀运动员会在不同时期为自己设置不同的目标，并通过自己的努力和拼搏来完成这些目标。这是因为当一个运动员有了明确的目标后，便会产生巨大的内部动力，在训练中从严要求自己，刻苦训练，努力克服各种困难，并在比赛中激发起强烈的荣誉感和责任感，克服各种生理惰性和困难的干扰，始终保持积极的情绪，努力实现自己的奋斗目标。



青少年时期是生长发育的关键时期，在这个非常重要的阶段，你不能整日无所事事，应该有计划、有目的地安排学习和生活。参加体育锻炼可以培养你的目的性(Purpose)，使你对自己行动的目的有个明确的认识，并有计划地努力实现这个目的。例如，你参加某项体育活动，想要掌握该项目的技术动作，就要坚持不懈地朝着这个目标奋斗，即便练习过程很辛苦，你也要坚持到底，直至实现目标。

剪断“脐带”做大人——独立性

体育比赛瞬息万变,这就需要你具有独立作战的能力,如:乒乓球比赛多是个人单独作战,赛场上出现的一切变化,都只能靠你根据临场情况,独立思考,做出判断并加以解决,因而特别需要你具有较强的自主能力去独立作战。



学会独立地处理问题,不仅能拓宽你的生活空间,还能使你从中体会到独立的快乐,体验到自我价值的实现。如果你意识到自己做什么事情都要依赖父母,缺乏独立性(Independence),碰到问题时往往束手无策,那么,参加体育锻炼吧,它可以使你对自己行动的目的与意义有明确的认识,并能根据自己的信念与认识,主动调节自己的行动。田径、游泳、体操、跑步、网球、羽毛球等个人项目是培养独立性的最佳选择,篮球、足球、排球等集体性项目在战术、战略的选择上对培养你的独立性也很有帮助。



勇敢果断把事做——果敢性

2002年世界体操单项锦标赛男子跳马比赛中,李小鹏在比分落后的情况下,毅然选择曾经因动作难度太大而遭非议的“李小鹏跳”,结果一举夺得跳马比赛金牌,国际体联也因此正式接纳这一体操动作。李小鹏这一决策所体现的就是他果敢的意志品质。这是一种善于在复杂的情境中迅速而合理地做出决定,并坚决实现这个决定的意志品质。果敢性(Resolution)常常是一件事情成功与否的关键。

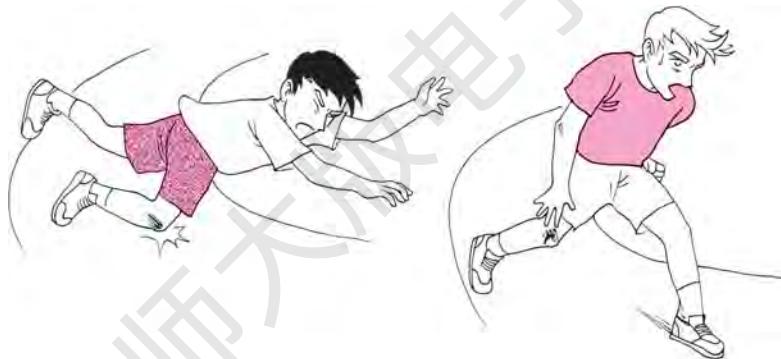
果敢决不是草率、鲁莽,它必须建立在明确的战术意识和准确的瞬间判断能力基础上。如果你觉得自己处理事情常常犹豫不决,不够果断,建议多参加乒乓球、网球、羽毛球、击剑、拳击等活动,特别是那些激烈的体育比赛,如篮球、足球、排球比赛等,促使你在紧张的情况下及时做出决定,并坚定地执行这些决定。久而久之,你会发现自己开始变得处变不惊、勇敢果断。



■ 坚忍刚毅为你护航——坚忍性

悉尼奥运会获得女子柔道冠军的中国选手唐琳在参赛前两年得了严重的腰椎病，当时几乎瘫痪。她的教练背着她四处求医问药。在大家的帮助下，靠着她坚定的信念，通过刻苦锻炼，唐琳从半瘫痪的状态，到坐起来，站起来，走起来，一步一步直至恢复训练，最后终于夺得了奥运会金牌。

唐琳克服重重困难，顽强地坚持到底，直至达到最终目的的意志品质就是坚忍性（Tenacity）。在困难的、枯燥无味的、艰巨的工作中，坚忍性显得尤为重要。我国跳水老将熊倪在与强手萨乌丁的争夺中一度落后，但他紧紧咬住，不轻言放弃，凭借坚忍的毅力最后以0.3分的优势反败为胜。



体育锻炼是一个付出汗水磨砺自己的过程。参加体育锻炼能使你成为一个具有坚忍性的人，能够在困难面前不低头。长跑、游泳、溜冰、拳击、摔跤等项目可以培养你勇敢、无畏的精神和坚忍不拔的品质。

你知道吗？



毅力比天赋更重要

贝多芬有一次在结束了精彩绝伦的演奏后，身旁围绕着赞美音乐奇才的人群。女乐迷冲上前呼喊：“哦！先生，如果上帝赐我如你一般的天赋，那该有多好！”贝多芬答道：“不是天赋，女士，也不是奇迹，只要你每天练习8小时钢琴，连续40年，你也可以做得像我一样好。”这就是毅力。

■ 最大的敌人是自己——自制性

自制性 (Self-control) 是指能够自觉而灵活地控制自己的情绪和活动方式的意志品质。很多人之所以会成功，就是因为他们有很强的自制力，不会受到惰性和消极情绪的影响。

体育运动中很多项目都需要参与者具备良好的自制能力，如乒乓球比赛中，参与者会随着场上出现的复杂战况而产生不同的心理状态，这时就需要用较强的自制力来调节、控制不良情绪的产生，保持良好的竞技状态，而不是任由自己的消极情绪恣意发泄，并让这种情绪去支配自己的行为。



名人名言

我从来不曾有过幸运，将来也永远不指望幸运。我的最高原则是：不论对任何困难，都决不屈服。

——居里夫人

如果你想增强自我控制能力，可以多参加一些持续时间长的运动项目，如慢跑、游泳、太极拳、棋类、自行车等。因为这些运动可以调节你的神经系统活动，稳定情绪，改正你易急躁、易冲动的缺点，有助于你主动而灵活地支配和调节自己的行动。

运动项目	主要品质	次要品质	更次要的品质
跑、滑冰、滑雪、游泳、自行车、划船、帆船	坚忍性	自制性	果敢性、独立性
体操、艺术体操、举重、田径运动、花样滑冰、射击	坚忍性 自制性	果敢性	目的性、独立性
滑雪、跳水、跳伞、摩托车、登山、马术	果敢性	坚忍性 自制性	独立性
球类运动	独立性	果敢性	自制性
拳击、击剑、摔跤	独立性	果敢性	自制性、坚忍性



- 体育锻炼不仅可以促进身体健康，还能增进心理健康。
- 体育锻炼可以促进你的智力发展，使你更聪明。
- 体育锻炼的过程可以让你体验到自我价值的实现。
- 体育锻炼可以帮助你摆脱不良的情绪困扰、磨练自己的意志。

■ 学习园地 ■



自主学习



探究学习

本章简单介绍了体育锻炼与心理健康的关系。你可以通过阅读相关书籍，获取更为全面的知识。这样便于你理解心理健康的重要性，以及体育锻炼对提高心理健康的作用。

★★ 你能否上网查询资料，获取更多的心理健康方面的知识？

想一想，体育锻炼为什么能促进人的心理健康？

你认为体育锻炼还会对心理健康产生哪些积极的作用？

你认为体育锻炼是否会对心理状态产生消极的影响？



为什么有些同学开朗，而有些同学忧郁？为什么有些同学自信，而有些同学自卑？通过本章的学习，你已了解体育锻炼对促进一个人心理健康的重要性。你可以与几位同学一起讨论：如何通过体育锻炼帮助忧郁、自卑的同学摆脱困扰。

★★ 你能否运用所学的方法帮助同伴消除不良情绪？能否帮助同伴选择调控情绪的适宜方法？

第四章

健身交友

- 你想提高自己的交往能力，结交更多的朋友吗？
- 你想培养自己的竞争与合作精神吗？
- 你知道怎样通过体育活动来提升自己的人格魅力吗？

体育运动不但能够强身健体，还可以拓宽你的生活空间，让你有更多的机会结交朋友，获得更多的理解和支持。积极地投入到你喜欢的体育运动中去吧，相信会让你告别孤独和失落！

体育运动让你更受欢迎——促进人际交往



“人”字由相互支撑的一撇一捺组成，隐含着人与人之间需要相互关心、相互依靠。“一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮”，生活中没有与世隔绝的世外桃源，你必然会有需要帮助的时候，也会有人需要你伸出援助之手。能正确地处理与他人的关系，友好地与人交往，是我们每一个人所必须具备的能力。

■ 一片共同飞舞的“天空”

如果你喜欢篮球，一定有不少也爱打篮球的朋友吧；如果你爱游泳，你的朋友中肯定不乏游泳爱好者。运动场上不需要很多语言的交流，却能结交志趣相投的朋友。由于共同的爱好，素不相识的人可以走到一起。如果你喜欢体育，经常参加体育运动，你一定有更多的机会去结交更多的朋友，大家一起参加运动、共享运动乐趣。



你参加体育运动是为了锻炼身体吗？是为了结交更多的朋友吗？不管你参与体育运动的愿望是什么，也不管你现有的运动水平有多高，你都可以投入到体育运动中来。体育运动能够让你融入到集体的大家庭之中，通过与他人频繁的交往和接触，缩短相互间的距离；你还可以从同伴那里得到支持，相互鼓励，相互信任，相互合作。

运动场是你结识朋友的好场所，为你创造了去理解他人、尊重他人以及被人理解和尊重的机会，为所有爱好体育运动的人提供了一片可以尽情释放青春和热情的“天空”。



■ 展开友谊的“翅膀”

除了学习上的交往以外，大量的人际交往常在课余时间进行，而体育运动又是余暇活动的主要形式。掌握一项体育运动技能，就等于多了一种与他人交往的手段，这将极大地提升你的人格魅力，使你具有较高的人际亲和度。

体育运动会促使你虚心向他人请教，学习更多的运动技能，也促使你主动帮助运动水平不如你的同学和朋友，给予他们有益的提示。在与他人切磋技艺和交谈的过程中，你会发现体育运动是一种很好的社交活动，可以通过“战

术”配合，来表达你的意识和情感，能让陌生的你、我、他成为运动场上默契配合的伙伴，场下无话不说的朋友。

体育运动是在一个开放的动态环境之中进行的，随着活动场景、内容的不断变换，合作伙伴、竞争对手的更替，你需要及时调整自己的待人处事方式，同他人进行沟通。只有这样，你才能享受到运动带来的种种乐趣。由此可见，体育运动使你更容易接受新事物，从而提高你社会交往、社会适应的能力。



体育运动助你成功——培养竞争与合作精神

现代社会离不开竞争。政治家要参加竞选，企业家要追逐利润，商家要占领市场，即使是普通劳动者也要在优化组合中承受竞争的考验。同时，现代社会更离不开合作。“尺有所短，寸有所长。”一个人的力量放到社会中是微不足道的，想取得成功，与他人合作是非常必要的。体育运动中时时有竞争、处处有合作，对培养你的竞争与合作精神大有益处。



名人名言

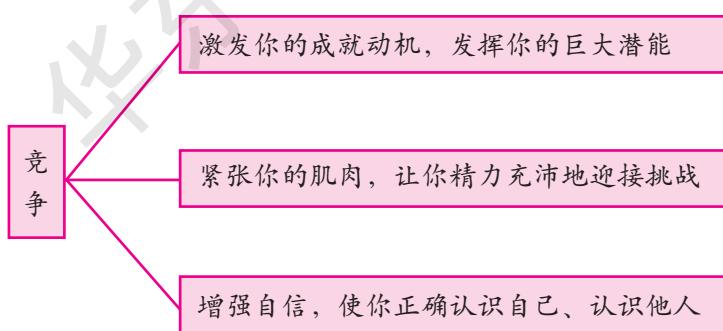
假如人际交往的能力也是一种商品的话，我愿意付出比太阳底下任何东西都高的代价来购买这种能力。

——洛克菲勒

■ 竞争与合作无处不在

■ 竞争

现代社会的竞争日趋激烈，努力提高自己的竞争意识和竞争能力，有助于你走出校门后更好地适应社会。对你而言，竞争更多指的是自己同自己的竞争，你要努力摒弃甘于平庸、不思进取的心态，不畏艰险、不怕失败、不断开拓、超越自我，充分挖掘自己的潜能，使自己能在未来的工作、生活中立于不败之地。



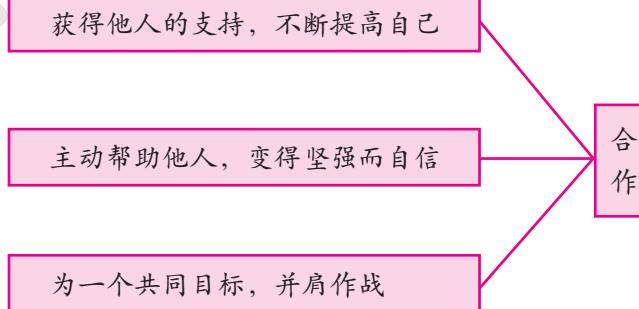
体育运动的一大特性就在于激烈的竞争性。正是激烈的竞争促使每一位参与者不断地去努力，去创新。体育运动不讲门第，不排世系，不序尊卑；最讲规则，不循私情；更讲务实，不图虚妄。这一切都促使参与运动的你尽自己最大的努力去奋勇争先，去取得胜利。长期参加体育运动，有助于你形成较强的的竞争意识。

二 合作

在现代社会，信息量每天以惊人的速度增长。要继承和掌握人类的知识，单凭个人力量是远远不够的。不管你的学识有多渊博，能力有多高，你都不可能样样精通。社会分工越来越细，需要不同的人掌握不同领域的知识。有位经营管理者曾经说过：“我不懂，但我知道谁懂。”只有很好地与他人合作，借助众人的力量，互通有无、取长补短，才能弥补自身不足。



体育运动的另一大特性就是它的合作性。在体育运动中，大多数项目都是以团队的形式出现的。无论是一场球赛，还是一次接力跑，要想在运动中取得胜利，如果没有同伴间的同心协力与默契配合，单凭个人的高超技能很难取得胜利。同一运动团队的队友，犹如同一战壕里的战友，失败同担，成功共享。



合作意识与合作能力是体育运动参与者必备的素质。在体育比赛中，当团队胜利了，你会同大家一起分享成功的喜悦；团队失利了，你和每位成员都应承担责任并进行反思。队荣你荣，队耻你耻。一次次的经历、一次次的领悟，将使你对人与人之间的相互合作感受深刻，帮助你培养良好的合作精神。

对手与朋友

体育运动具有十分鲜明的竞争性和对抗性。为了夺取胜利，参与者在赛场上顽强拼搏、全力竞争。但是，你是否注意到，一下赛场，有的对手就变成了朋友：比赛双方互换队旗、队衣，互赠纪念品；走上领奖台的运动员相互握手、拥抱、祝贺；在国际运动会的闭幕仪式上，所有运动员不分国籍，不分肤色，联手而行，载歌载舞，亲如手足。“场上是对手，场下是朋友”，充分体现了体育运动的宗旨——竞争、合作、友谊、和平。

在赛场上要勇夺胜利，但体育比赛的意义不只是获取冠军，重要的是参与。比赛是以团结、友谊和公平为前提的。所以，参与体育运动，除了场上的竞争以外，更应重视场下的友谊。通过比赛，加强人与人之间的交往和了解，在人与人之间搭起友谊之桥，才是比赛的真正意义所在。



名人名言

如果你把快乐告诉一位朋友，你将得到两份快乐；如果你把忧愁向一位朋友倾吐，你将被分掉一半忧愁。

——培根



你知道吗？

比赛与友谊

2002年足球世界杯决赛中，巴西队“外星人”罗纳尔多两次攻破了德国队卡恩把守的球门，巴西队以2:0战胜德国队，第五次取得世界杯冠军。全场巴西球迷欢腾振奋。在比赛结束之后，罗纳尔多从短暂的兴奋中迅速地清醒，他没有和队友一起跑向场边的观众，而是独自走向了一旁失落的德国队，依次和球员握手、致意，带去安慰。但是他没有找到卡恩，这时卡恩已经躲进了休息室。罗纳尔多环视四周，当他确信卡恩不在身边时，他才若有所失地回到了欢庆的队友中。足球比赛的意义在这样的真情和友善里，得到了最完美的诠释。

体育运动使你更具人格魅力——形成良好的体育道德

社会是一个复杂的网络，千头万绪、相互交织。人们只有自觉地遵守法律，规范自己的行为，才会有一个安定、美好的生活环境。一个具备良好社会道德的人才是一个完整的人，一个具备人格魅力的人。



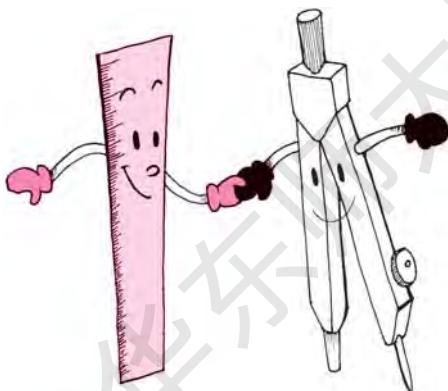
名人名言

我们内心的安定，甚至我们的生存，都离不开道德。只有道德行为，才能给生命以美和尊严。

——爱因斯坦

没有规矩不成方圆

体育运动中，每个项目均有其特有的规则。只要参加该运动，就要受该项运动规则的约束和限制。参与者在规则的允许范围内享受自由，规则面前人人平等；一旦违反了规则，就要受到处罚。所以，参加比赛的每一位成员，都应该在遵守规则的前提下，进行公平的竞争。在这个过程中，你将体会到什么是可取的，什么是不可取的，什么将会受到奖励，什么将会受到惩罚，这样可以加深你对社会规范的认识和对社会约束力的理解。



体育运动强调公平竞争，遵守规则。当你第一次参加赛跑时就被告之，只有听到哨声后才可以迈出第一步；当你走进篮球场时，就应该明白球场上有很多规则，必须依规则行事……多参加公开、公正的竞争，“遵守规则”将深深地渗入到你的意识之中，从而造就你光明磊落、公正无私的品质。



头脑风暴

体育比赛中的“让球”是否违背体育道德，你如何看待这一现象？

争做文明参与者和观赏者

运动是力与美的结合，体育是真与善的化身。健美的身躯、精湛的技艺、默契的配合、真诚的互助，都带给你感官上的冲击、心灵上的震撼。粗鲁、野蛮、损人利己，不仅会遭到裁判的严惩，还会受到观众的唾弃。在体育运动中，你将接受文明的洗礼，学会互尊互爱。

在比赛中，你奋力拼搏处于优势时，可能会引起对方妒忌；与他人身体碰撞也难免会引起一些不愉快。这时，需要你尊重对方，即使在对方有意碰撞或故意伤害你时，仍要保持头脑清醒，不要感情冲动，不能污言秽语，更不能挥拳相向，要用宽容、大度来化干戈为玉帛。

在观赏体育比赛时，你应该做一个文明观众，切不可口出恶言脏语，以谩骂、攻击他人为乐。对双方运动员的精湛技艺和精彩表演都要给予热情的支持与喝彩，对运动员在比赛中的失误则应给予谅解和鼓励。你还要支持和理解裁判员的工作，尊重和支持教练员的临场指挥，尊重其他观众，与大家一起愉快地欣赏比赛。冷嘲热讽，喝倒彩等都是不礼貌、不道德的行为。



你知道吗？

奥林匹克的“神圣休战”

现代奥运会起源于古代奥运会。古希腊的奥林匹亚是古代奥运会的诞生之地。为了四年一次的古代奥运会能延续不断地举行，古希腊各城邦经协商后达成共识，在奥运会前夕和奥运会期间，实现“神圣休战”。在神圣休战期间，任何人都不准动用武力，并严禁把武器带入奥林匹亚圣地，全希腊道路要畅通无阻，所有参加奥运会的人都不可侵犯。凡破坏神圣休战的城邦和个人，都要受到严厉的惩罚。由此，奥运会就成了和平与友谊的象征。

体育运动让你学会关心——增强社会责任感

社会责任感是指个人对社会承担的使命、职责、义务的感知、理解和履行。在道德品质的体系中，责任居于最高层次。可以说，躯体的长大只是你生理日趋成熟的标志，而责任意识的觉醒才是你成熟的关键。

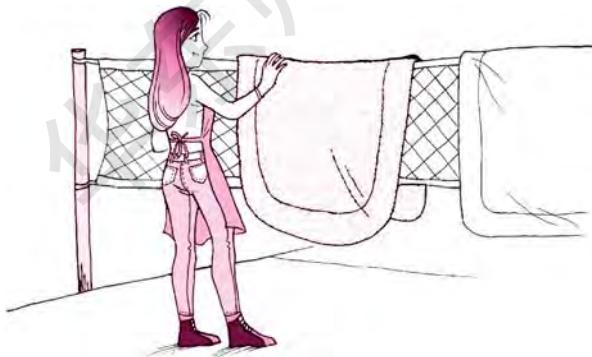
■ 你有权利，也有义务

在生活中，你享有各种权利，比如生存的权利、劳动的权利、受教育的权利、运动娱乐的权利等。有权利就有义务，权利和义务是统一的。你在行使、享有权利的同时，又必须服从团体、社会的整体利益，自觉承担起应尽的义务。

你既有参加体育运动的权利，也有相应的各种义务。想想看，你会穿着皮鞋进入塑胶跑道吗？你曾经拿排球当足球踢吗？你会随意挥动羽毛球拍追逐嬉戏吗？要知道，你有使用运动器材和设施的权利，但也有维护它们的义务。有很多同学在尽情娱乐时，并没有注意到自己的行为已经损坏了公用的体育器材和设施。很多器材价格不菲，如果弄坏，很难在短时间内补上。没有运动器材



和设施，最后的受害者还是你自己。因此，你平时应该自觉做好运动器材和设施的维护，在享有使用权的同时履行自己的义务。



名人名言

每一个在道德上有价值的人，都要有所承担。不负任何责任的话，那是物，而不是人。

——康德

学校的体育器材和设施常常是有限的，其数量并不能满足所有同学的需求。因此，你经常看到很多同学轮流使用或者共同使用一些器材。但也有部分同学会故意霸占体育器材和设施，不愿同别人分享，甚至还妨碍其他同学进行正常的活动。这看似一件小事，却是一种自私自利的表现，反映了一个的道德修养。试想一下，如果你想运动的时候，有人故意霸占场地，你是否会对这种行为表示不满？所以不要只想到自己，应多站在别人的立场上考虑。要知道，两人单打乒乓球固然有趣，但四人双打也很有意义。

■ 我为人人，人人为我

正如微笑是人类共同的语言一样，运动也是大家共同的语言。生命在于运动，健康源于锻炼，但一个人运动是不够的，你应尽可能与大家一起运动，并带动你周围的同学、朋友、家人参与运动，与他人分享运动经验、分享健康与快乐。将你在学校中学到的科学锻炼方法传授给不懂体育而又想健身强体的人，使他们科学地进行体育锻炼。共同参与、共享健康，你会是其中真正的受益者。



21世纪是文明进步的世纪，也是人人应该享有健康的世纪。健康是每一个人的权利，也是每一个人的财富与希望。21世纪的健康人应该具备聪慧的头脑、强健的体魄、充沛的精力、良好的心境。坚持参加体育运动一定能使你成为一个健康人！



- 体育运动使你掌握多种技能，为你提供人际交往的舞台，提高你的交往能力。
- 经常参与体育运动，特别是参与集体性的体育运动，有助于加强你的竞争与合作意识，培养你的团队精神，提高你的社会适应能力。
- 体育道德是社会道德在体育运动中的具体表现。
- 在胜利共享、失败同担的运动团队里，你能更深刻地理解人与人之间的关系，从而培养你对他人、集体和社会的责任感。

— 学习园地 —



自主学习

当学完这一章后，你可能已清晰地意识到体育运动除了能增进你的身心健康外，还能促进你的社会适应能力。如果你有兴趣对这方面的知识做进一步了解，可以在课余阅读以下书籍，相信你会有不小的收获。

1. 时蓉华著，新编社会心理学概论，东方出版中心，1998。
2. 丁水木著，社会角色论，上海社会科学院出版社，1992。
3. 刘郁著，人际交往自测与咨询，浙江人民出版社，1999。
4. 俞继英主编，健心与健身，人民体育出版社，1997。

★★ 你能否调查一下影响学校或社区开展体育与健康活动的社会因素？



探究学习

你想了解自己的人际交往能力吗？你想知道自己在他人心目中的形象吗？你不妨找一些资料，做一些心理测试题；也可以找班主任、要好的同学或者父母交流，让他们对你做一个客观的评价。在此基础上写一篇小论文——《我的社会适应能力》。



合作 学习

把你体育运动中的种种感受、心得通过日记、随笔的形式记载下来，定期与同学、朋友进行交流、探讨，培养自己善于观察、勤于思考的良好习惯，帮助你深刻了解体育运动对健康的种种益处。这个过程可以提高你的人际交往能力，使你收获更多的友谊。

第五章

体育文化知多少

- 人类创造了体育，体育令人类认识了自己，对此你了解多少？
- 你知道古代奥运会的历史，现代奥运会的起源和发展吗？
- 你了解当今社会形形色色的体育赛事吗？
- 你明确体育的社会地位和意义吗？

文化、社会与体育

在当今世界上，有能够让全世界不同性别、不同种族、不同国家、不同信仰的人在同一时刻关注的事物吗？有！体育就是其中之一。为什么奥运会、世界杯、NBA 联赛能让亿万人如痴如醉，时而狂喜、时而叹息呢？

“人啊，认识你自己！”

在诗人荷马吟颂着奥林匹亚诸神和希腊英雄的事迹游历爱琴海畔的时候，雅典德尔斐神庙墙上就镌刻下了这样的神谕：“人啊，认识你自己！”体育，就是人类认识自我的一种方式。

古人常常通过仪式化的身体动作来表达自己与崇拜物之间的联系或本部落氏族人的共同特性。原始的体育与竞技就产生于这种远古习俗。在那个时期，几乎在社会生活的所有方面和重要活动中，都能发现体育的踪迹。

然而，当人们在体育和竞技中体会到力量与欢愉，并把它作为敬献神灵的祭品和君主的贡品之时，并没有意识到：这种力量和欢愉感受源于自身。在很长的一个时期中，人们都把它作为神灵的赐予。古罗马时一位哲人爱比克泰德就这样告诫人们：“……你锻炼身体的时候，你参加讨论的时候，你不知道你养育的是神，你锻炼的是神吗？你带着神跟你在一起，可怜虫，可是你不知道。”



米开朗琪罗的大卫雕像



拳击手（古希腊）

锁，开始真正成为自己身体的主人。

这种意识一直伴随着古代的人们，直到文艺复兴运动之后，人们才开始把人体、运动和人的生活作为自己关注的中心。随着近代实验科学的兴起，特别是医学的发展，人们开始了对人体的研究。达·芬奇、米开朗琪罗以及拉斐尔等艺术大师用他们那神奇的手，将人体的健与美表现得淋漓尽致，令人们对健康美丽的人体不可遏制地燃烧起向往之火。人们正在挣脱神权或君权的枷

对人类身体、精神和社会的探索，成为长久以来人类认识自身的主旋律。体育与竞技逐渐成为认识人类本质、开发人类潜能和提高人类素质的重要工具。“健康的精神寓于健康的身体”和“更高、更快、更强”，已经成为激励人们不断奋进、全面发展的时代精神。

■ 力与美的颂歌

体育与文学、艺术一直有着不解之缘，因为它们有一个共同的目标：展示和讴歌美。体育运动所体现的人体、力量和精神之美，为文学、艺术创作带来了灵感。体育运动那原本稍纵即逝的美，因为文学、艺术而变为永恒。

■ 体育与文学

文学能够将体育运动中的瞬间辉煌转变为永恒之美，不仅能抒发出由体育运动激发的情感，而且能揭示体育与社会更深刻、更复杂的联系。体育与文学的姻缘至少可以追溯到古希腊的《荷马史诗》和古代中国的《诗经》，它们都有许多描写古代体育的动人篇章。

顽强拼搏、为荣誉而战、永不满足是体育运动体现出的最典型也是最外显的精神特征，因而它们成了体育文学作品讴歌最多的对象。



名人名言

体育的任务，是要把所有潜藏在人身上的天赋的生理力量全部挖掘出来；没有各种体力的发展，劳动的教育、劳动的习惯、技能的培养训练就谈不上。

——裴斯泰洛齐

二 体育与美术

古代希腊人把健美作为他们生活的最高目标。他们在竞技场中塑造、展示健美，然后用雕塑和诗歌赞颂健美。2500年前的奥林匹亚神域矗立着数百尊曾经在奥林匹克竞技中获得过三次以上冠军的健儿们的雕像，许多雕像的基座上镌刻着诗人们充满激情的颂歌。

随着体育的规模与影响日益扩大，体育与美术的关系越来越紧密。每届奥运会期间举办包括美术展览在内的艺术节已经成为惯例，在各国的城市雕塑中，以体育运动为题材的作品也不胜枚举。

二 体育与音乐

体育与音乐本质上都追求美与和谐，同时又都具有“节奏”和“运动”等特征。在某些体育项目中，音乐是其不可分割的组成部分，如艺术体操、花样游泳等，都需要音乐的伴奏。经考证，第一部与体育直接相关的音乐作品，是近代奥地利室内乐作曲家施梅尔策于1667年创作的《马上芭蕾》。这一作品经改编后由德国马术运动员格里罗在1976年奥运会上用作马术比赛的伴奏曲。

很多大型运动会都利用歌曲作为推广和宣传工具，如1988年汉城奥运会主题曲《手拉手》、1998年法国世界杯主题曲《生命之杯》等，均以鲜明的艺术风格给人们留下了难以忘怀的印象；《运动员进行曲》的使用范围也早已超出了音乐舞台，成为经典的体育歌曲。音乐日益成为将奥林匹克运动推向大众、推向社会的标志性通用语言，使得奥林匹克精神更容易被大众所接受。



你知道吗？

顾拜旦与《体育颂》

在1912年的奥运会艺术比赛中，现代奥运之父顾拜旦用笔名写的《体育颂》夺得奥林匹克文学艺术金奖。他在诗中热情洋溢地讴歌了现代体育是“天神的欢娱，生命的动力”，是“培育人类的沃土”。他写道：“啊，体育，你就是进步！为人类的日新月异，身体和精神的改善要同时抓起。你规定良好的生活习惯，要求人们对过度行为引起警惕。你告诫人们遵守规则，发挥人类最大能力，而又无损健康的机体。”



奥林匹克之门(澳大利亚)



现代奥运会

谁能想到：三千多年前在希腊半岛燃起的奥林匹克之火，会在燃烧了一千多年后黯然熄灭？

谁能想到：熄灭千年的奥林匹克圣火竟会在异国他乡熊熊燃烧？

谁又能知道：在新千年里奥运会将会有什么样的命运？

从巫师祭坛到奥运圣火

二 古代奥运会的兴盛与衰落

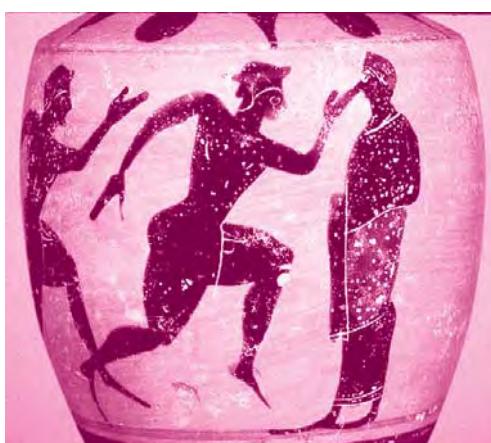
最初的奥林匹克竞技只有赛跑一项，后来逐渐增加了摔跤、五项全能、拳击、赛马、角斗以及战车赛、武装赛跑等，最多时达23项。古代奥运会从公元前776年到公元394年历经293届，大致可以分为四个时期。



古希腊瓶画中的拳手

公元前8世纪至公元前6世纪，古代奥运会从只限于伯罗奔尼撒西部城邦参加的小范围的祭祀赛会，逐渐发展为各希腊城邦参加的盛会。

在古希腊城邦奴隶制的全盛期，古代奥运会达到鼎盛，其项目、规模和影响都逐渐扩大。在奥林匹克祭典举行期间，成千上万的人涌向奥林匹亚。在那里，各城邦的代表参加祭祀活动和游行，政治使节缔结条约，艺术家展出作品，学者和教师研讨学术，雄辩家发表演说，商人展售商品……各城邦的优秀选手则在竞技场上奋勇拼搏，他们裸体进入赛场，向神和观众展示他们超人的体能、健美的身体和良好的教养。



古希腊瓶画中的赛跑者

公元前5世纪末爆发的伯罗奔尼撒战争使希腊奴隶制开始走向衰败，也是古代奥运会由兴到衰的转折点。战争使经济萧条，社会风气低下，运动竞技失去了原来的意义，逐渐成为人们追求财富的手段，运动会上出现了营私舞弊、损人利己的不良倾向，奥运会的崇高理想受到扭曲，古奥运会不再有昔日的辉煌。

罗马帝国征服希腊以后，奥林匹克竞技成为一种地方性活动和职业选手的比赛，希腊人对之失去了兴趣。罗马皇帝狄奥多西一世宣布基督教为国教后，禁止一切异教徒活动，并于公元394年宣布废止古奥运会。此后奥林匹亚多次遭遇战乱或人为毁坏，阿尔吉斯河的洪水及接连发生的两次强烈地震，终于把昔日喧嚣的奥林匹亚深深地埋在了地下，埋在了历史记忆的深处。

奥林匹亚的圣火虽然熄灭了，但给人类留下了一笔宝贵的文化财富。古奥运会创造的竞技运动组织模式和奥林匹克理想与精神，对现代社会和体育的发展都产生了深远的影响。



奥林匹亚神域复原模型



你知道吗？

古代奥运会的起源

现代奥运会的产生得益于古代奥运会的启示，但古代奥运会的起源却至今隐藏在历史的重重迷雾之中。在古希腊的神话传说中，关于奥林匹克竞技的起源有多种说法。

有的神话说宙斯之子赫拉克勒斯在奥林匹亚举行的赛跑中取胜。赫拉克勒斯获胜后约定，从此每隔4年举行一次比赛，并命名为“奥林匹克祭典”。伊利斯的第一位国王埃特里俄斯为纪念赫拉克勒斯而开创了男子竞跑赛会。古罗马历史学家优西比乌斯甚至认为，拉丁文“athletes”(运动员)和“athla”(比赛项目)二词都来源于埃特里俄斯的名字。类似的说法是赫拉克勒斯打败了伊利斯城邦的国王奥吉阿斯之后，为了庆祝胜利便在奥林匹亚神域举行了赛跑，作为献给宙斯的祭礼。

有的神话说奥运会起源于宙斯在拳斗中战胜并杀死了自己的父亲克罗诺斯，为庆祝登上“人类与诸神之父”宝座而举行盛大的竞技庆典。不过流传最广的还是宙斯的孙子珀罗普斯为了娶伊利斯的希达弥亚公主，在决定求婚者命运的战车赛中杀死了伊利斯国王俄诺玛诺斯，成为伊利斯的新国王。他在奥林匹亚神域举办了献祭宙斯的盛大竞技庆典，这就是后来的奥林匹克竞技。



宙斯神像前的摔跤比赛场景

■ 现代奥运会的兴起与发展

文艺复兴后期，古代奥运会的历史逐渐引起了人们的注意。1863年到1867年，法国青年顾拜旦多次到欧洲各国考察，他为英国公学里活跃的体育活动所感染，为在德国的博物馆里和希腊奥林匹亚遗迹中看到的出土文物所震撼，于是开始思考如何重建奥运会往日的辉煌。



1896年的雅典奥运会会场

1892年11月25日，顾拜旦第一次公开提出恢复举办奥运会的倡议。在各 国体育界人士的支持下，1894年6月，15国代表在巴黎举行的国际体育大会上决议每4年举行一次奥林匹克运动会，并于6月23日成立了国际奥林匹克委员会。希腊诗人

维凯拉斯出任首任国际奥委会主席，顾拜旦任秘书长。6月23日因此被称为奥林匹克日。1896年4月6日，熄灭了1500年的圣火终于在希腊重新点燃，13个国家的311名运动员参加了这次雅典奥运会。

第1届夏季奥运会举行时，奥运会的项目、场地等都没有严格规定，基本上由东道国决定。到第一次世界大战前夕，奥运会的各项规章制度才渐趋完善。经过100多年的曲折发展，夏季奥运会已经成为当代国际体坛最盛大的活动。为了称颂“现代奥林匹克之父”、国际奥委会主席顾拜旦对奥林匹克运动作出的杰出贡献，国际奥委会决定将1924年首届冬奥会的主办权交给法国的夏蒙尼。



在奥林匹亚的赫拉神庙祭坛点燃圣火，并接力传递到主办城市，是每届奥运会的重要活动。

你知道吗？



奥林匹克会歌

(希腊)帕拉马斯 词

古代不朽之神，美丽、伟大而正直的圣洁之父，祈求降临尘世以彰显自己，让受人瞩目的英雄在这大地穹苍之中，作为你荣耀的见证。

请照亮跑道、角力与投掷，这些全力以赴的崇高竞赛。

把橄榄枝编成的花冠颁赠给优胜者，塑造出钢铁般的躯干。

溪谷、山岳、海洋与你相映生辉，犹如以色彩斑斓的岩石建成的神殿。

这巨大的神殿，世界各地的人们都来膜拜，啊，永远不朽的古代之神。

照耀人类文明的进步之光

二 奥林匹克运动：人类和平、进步、理想的体现

一百多年中，奥林匹克运动的理想曾经遭遇过多次冲击和“危机”，像两次世界大战、政治干扰、过度商业化、兴奋剂、贿赂事件等，但这些都没有能够阻止奥林匹克运动的发展。这是因为奥林匹克运动表达了人类对美好世界的追求。奥林匹克宗旨、奥林匹克主义和奥林匹克精神无不体现着这种追求。

三 奥林匹克宗旨

奥林匹克运动的宗旨(The Goal of the Olympic Movement)是通过开展没有任何歧视和符合奥林匹克精神的体育运动来教育青年，为建立一个和平的、更加美好的世界做出贡献。这一宗旨具体体现为：使体育运动为人类的和谐发展服务，以提高人类尊严；以友谊、团结和公平竞赛的精神，促进青年更好地相互了解，从而有助于建立一个更加美好和平的世界；使世界

运动员在4年一次的盛大节日——奥林匹克运动会中欢聚在一起。一句话，“和平、友谊、进步”是奥林匹克宗旨的高度概括，也是奥林匹克精神的重要内容。

The goal of the Olympic Movement is to contribute to building a peaceful and better world by educating youth through sport practised without discrimination of any kind and in the Olympic spirit, which requires mutual understanding with a spirit of friendship, solidarity and fair play.

— *Olympic Charter, Fundamental Principles.*

Olympism is a philosophy of life, exalting and combining in a balanced whole the qualities of body, will and mind. Blending sport with culture and education, Olympism seeks to create a way of life based on the joy found in effort, the educational value of good example and respect for universal fundamental ethical principles.

— *Olympic Charter, Fundamental Principles.*

四 奥林匹克主义

奥林匹克主义(Olympism)是一种源于体育的生活哲学，是一种增强人的体质、意志并使之全面发展的生活哲学。奥林匹克主义谋求把体育运动与文化和教育融合起来，创造一种以在努力中求欢乐、发挥良好榜样的教育价值并尊重基本原则为基础的生活方式。奥林匹克主义宣扬的友爱、平等、尊重、理解、宽容、无私和奉献等超越了体育本身的范围，是对人类生活准则和道德规范的一种追求。这一本质使奥林匹克主义传向全球，使奥林匹克运动和奥林匹克运动会起到促进人类和社会进步的作用，这是其他任何一种体育现象所不可及的。

■ 奥林匹克精神

奥林匹克精神 (Olympic Spirit) 是指相互了解、友谊、团结和公平竞争的精神。积极参与是奥林匹克精神的首要原则。顾拜旦曾经这样说：“奥运会重要的不是胜利，而是参与。”竞争是奥林匹克运动的基本形式，也是推动人类社会进步的主要形式。公正是参与奥林匹克竞争的行为规范，提倡公正、平等、正义，反对一切不符合道德规范的行为。友谊是奥林匹克运动的目的，即通过体育活动的手段，把世界上不同国度、种族、语言和宗教信仰的人团结在一起，增进了解和友谊，达到和平、进步。奋斗是奥林匹克精神的灵魂，是人类得以繁衍生息、繁荣昌盛的重要品质，是人类最伟大、最可称颂的内在力量。



名人名言

奥林匹克主义是一种精神形态——对奋斗、和谐的狂热崇拜，即表现为对自我超越和自我节制的追求。

——顾拜旦

你知道吗？



奥林匹克运动的三驾马车

国际奥委会、国际单项体育联合会和国家奥委会三大组织体系，共同构成了引领奥林匹克运动不断前进的三驾马车。

国际奥林匹克委员会(International Olympic Committee)简称国际奥委会(IOC)，总部设在瑞士洛桑。国际奥委会是一个国际性的、非政府的、非营利性的组织，是奥林匹克运动的最高权力机构。

国际单项体育联合会由各个国家或地区的单项体育协会组成，其最高权力机构是定期召开的代表大会，在奥林匹克运动中的主要任务是负责其所管辖的运动项目的技术和行政管理方面的工作。

各个国家或地区奥委会是按照《奥林匹克宪章》的规定建立起来的，并得到国际奥委会承认的，负责在一个国家或地区开展奥林匹克运动的组织。它担负着各自国家或地区发展和维护奥林匹克运动的重大任务。



设在瑞士洛桑的国际奥委会总部

二 奥运会——多元文化的展场

奥林匹克运动是在国际化的进程中产生和发展起来的，是一个开放的世界性文化体系，需要从各个国家和地区绚丽多姿的体育文化中汲取有益的养分，才能持续不断地丰富和完善。正如国际奥委会2000年委员会所提出的：“奥林匹克运动所推崇的绝不是一种标准的现代化或文化的单一化，更非欧洲化或西方化，未来的奥林匹克运动须是多文化的又是跨文化的。”这种多元文化精神集中地体现在奥林匹克会旗和标志、历届奥运会的会徽、奥林匹克建筑之中。



名人名言

在这里，你们的口号是：更快，更高，更强。

——迪东

■ 奥林匹克标志(Olympic Symbols)

奥林匹克会旗白底、无边，中央为奥林匹克标志。奥林匹克标志由蓝、黄、黑、绿、红五个奥林匹克环组成。会旗和五环象征着五大洲的团结，以及全世界的运动员以公正、坦率和友好精神在奥运会上相聚一堂。

■ 奥运会会徽(Olympic Emblem)

奥运会会徽是每一届奥运会的标志，会徽的意义超越奖牌、吉祥物、主体育场造型等其他一切奥运元素，它具有跨越国界的力量，向全世界展示了主办国家及城市对于奥林匹克精神的诠释。伴随着现代奥运一个多世纪的历史，奥运会会徽也经历了100多年的发展。从早期复杂的招贴画式会徽到今天简约抽象的艺术性徽记，城市与民族的痕迹都深深地烙在每一届奥运会会徽的上面。



从左到右依次为第23~29届洛杉矶、汉城、巴塞罗那、亚特兰大、悉尼、雅典和北京奥运会会徽

■ 奥林匹克建筑

第二次世界大战后，奥运会规模不断扩大，要求举办城市进行更大规模的奥林匹克场馆建设，与此相应的是世界经济也进入了一个高速发展的阶段，这就为建造大规模的奥林匹克建筑奠定了雄厚的经济基础。奥林匹克建筑非常追求艺术价值以及与周围建筑的和谐统一，成为各主办城市体现民族文化特色的一首凝固的诗。



2000年悉尼奥运会主体育场采用了酷似船帆的帐篷式结构，充分体现了澳大利亚的海洋文化特色

你知道吗？



2008北京奥运会主会场建筑

作为2008北京奥运会主会场的国家体育场的建筑方案体现了鲜明的现代感和民族文化特色，由瑞士建筑大师赫尔佐格、德梅隆与中国建筑设计研究院合作完成。从外观上看起来，这个巨型体育场犹如树枝织成的“鸟巢”，其灰色矿质般的钢网以透明的膜材料覆盖，其中包含着一个土红色的碗状体育场看台，恰似故宫青灰色的城墙内矗立着红墙垒筑的宏大宫殿，饱含东方式的含蓄美。整个“鸟巢”坐落在矿质坡地景观的基座上，立面与结构达到了完美的统一，内部没有一根立柱，基座上可以清晰地看到中国12生肖图案，以方便人们辨别方向和划分12个场区。方案体现了中国天、地、人和的理念。国家体育场的建筑形式和风格，采用的是“天空”和“大地”的象征形象，屋顶不仅仅是体育场看台的覆盖物，同时也是宇宙的天顶。这一天顶既象征中国哲学理念上的五个基本元素，同时也代表奥林匹克的五环。它将成为2008年奥运会一座独特的、历史性的标志性建筑。



瑞士、中国两国设计师合作设计的2008年北京奥运会主体育场模型

■ 中国与奥运

■ 百年寻梦

甲午战争以后，一些有识之士致力于发展中国体育，试图通过发展体育来“强国强种”，同时产生了参加奥运会和举办奥运会的想法。1907年10月24日，年仅31岁的南开中学（后来的南开大学）校长张伯苓在天津第五届学校联合运动会颁奖仪式上，提出“应立即成立一个奥林匹克运动会代表团”。1908年，《天津青年》杂志在一篇题为“竞技运动”的文章里提出了三个问题：

中国何时才能派一位选手参加奥运会？

中国何时才能派一支队伍参加奥运会？

中国何时才能举办奥运会？



中国第一个走进奥运赛场的运动员刘长春

直到1932年，中国才第一次派出短跑选手刘长春参加在美国洛杉矶举行的第10届奥运会。1945年，中国也曾考虑申办第15届奥运会，但最终未能成功。

1952年，中国体育代表团冲破重重阻碍，在第15届奥运会闭幕前一天赶到了赫尔辛基，五星红旗第一次在奥运赛场升起，但只赶上了游泳项目的比赛，未能取得好成绩。此后，由于中国在国际奥委会的合法席位被取消，直到1984年，中国体育健儿才又重返奥运赛场。在这届奥运会上，射击选手许海峰在男子自选手枪慢射比赛中为我国夺得第一枚奥运金牌。进入90年代，世界更被中国人的奥运表现所震惊：在巴塞罗那和亚特兰大奥运会上，中国运动员均夺得16枚金牌；在悉尼奥运会上，中国运动员共夺得28枚金牌，列金牌榜第三位。



曾担任中国奥委会主席的南开大学校长张伯苓



许海峰接过萨马兰奇颁发的首枚奥运会金牌

■ 2008奥运向我们走来

当参加奥运会并取得好成绩成为现实的时候，中国人的另一个世纪之梦——在中国举办奥运会，也不再是梦想。申办2000年奥运会未能如愿之后，北京再次申办2008年的第29届夏季奥运会。2001年7月13日，国际奥委会主席萨马兰奇郑重宣布：2008年夏季奥运会主办城市——北京！



2001年7月13日夜，在北京中华世纪坛欢庆申奥成功的人群

世界终于把机会给了中国。北京向全世界庄严承诺：要办一届最好的奥运会，要把2008年奥运会办成“科技奥运、人文奥运、绿色奥运”，为奥运会、为中国，也为世界留下一份宝贵的文化遗产。

历史表明，一种文化的发展取决于它所能利用的文化资源的丰富程度。奥林匹克运动要进一步发展，成为适应后工业化时代需要的全球性文化运动，必须有新的理念，利用新的资源，这是实现可持续发展的必要条件。北京举办2008年奥运会不仅是中国的需要，也是奥林匹克运动的需要。



奥运火炬将从奥林匹斯山经希腊、罗马、埃及、拜占庭、古巴比伦、波斯、阿拉伯和印度，越过喜马拉雅山和黄河，来到长城脚下，让各民族的运动健儿们欢聚在2008金秋的北京



头脑风暴

奥运会不就是体育运动会吗，为什么2008北京奥运会要提出“科技奥运、人文奥运、绿色奥运”的口号呢？

活力无限，生命无限——五光十色的体育竞赛

打开电视、翻开报纸，你会经常看到在世界各地进行的激动人心的体育赛事。即使是贫穷和战争，也无法将体育竞赛从人们的生活中赶走。这里燃烧着生命的激情，充满着对和平的企盼。

■ 形形色色的世界运动会

■ 世界运动会

世界运动会(World Games)创办于1981年，每4年举行一届，是由非奥运会项目的国际单项体育组织联合举办的世界大型综合性运动会。世界运动会的领导机构是1980年成立的世界运动会理事会，执行机构为世界运动会执委会。除举行非奥运会项目的比赛外，在举办每届世界运动会的同时，主办城市还举办各种文化活动和社会活动，如音乐会、展览会等。世界运动会的创办促进了世界体育文化的繁荣和发展，国际奥委会主席萨马兰奇称世界运动会为“二级奥运会”。

■ 世界大学生运动会

世界大学生运动会(Universiade)素有“小奥运会”之称，由国际大学生体育联合会主办，只限在校大学生和毕业不超过两年的大学生（年龄限制为



中国大学生体育代表团在第19届世界大学生运动会开幕式上

17~28岁）参加的世界大型综合性运动会。世界大学生运动会始办于1959年，其前身为国际大学生运动会，原则上每2年举行一届。正式规定的比赛项目有田径、游泳、跳水、水球、体操、击剑、网球、篮球和排球等9项，但东道国有权再增加1项。

■ 世界中学生运动会

世界中学生运动会(World Middle School Games)由国际中学生体育联合会主办，限17岁以下的在校中学生参加。世界中学生运动会始办于1974年，1990年以前每2年举办一届，后改为每4年一届。世界中学生运动会的比赛项目通常有田径、游泳和体操3项，但比赛项目偶尔也略有增减。1998年中国主办了第11届世界中学生运动会，这是世界中学生运动会首次在欧洲以外的国家举行。

■ 大洲运动会

国际奥委会承认的大洲运动会 (Continental Games) 包括亚洲运动会、非洲运动会、太平洋运动会、泛美运动会、中美洲—加勒比运动会等，都是根据一定的地域划分而组织的综合性运动会。第11届亚洲运动会在中国北京举行。

■ 单项运动会

据不完全统计，世界上有100多个世界性单项体育组织，其中成员较多的约有50个，此外还有7个世界性残障人体育组织。这些组织都定期举行自己的世界性单项运动会 (Sports Tournament)，主要包括各种单项杯赛、锦标赛、公开赛等。

■ 龙腾虎跃的中华体坛

■ 全国运动会

全国运动会是从1910年开始举办的，1949年以前共举办了7届。中华人民共和国成立以后，1959年举办了首届“中华人民共和国全国运动会”，1965年举办了第2届，1975年以后每4年举办一次，在奥运会前一年举行。从第7届全运会开始，为了不影响备战奥运，全运会改为在奥运会后一年举行，竞赛项目也以奥运会项目和武术为主。第1届和第2届全运会不包括冬季项目，自1975年第3届全运会起，增添了滑雪、冰球、速滑、花样滑冰等冬季项目。

■ 全国冬运会

第1届全国冬季运动会滑雪项目的比赛于1959年2月在吉林省尖山滑雪场举行（冰上项目的比赛在哈尔滨进行），设高山滑雪、越野滑雪两大项。

■ 全国体育大会

全国体育大会是我国举办的非奥运会项目的综合性运动会。全国体育大会每2年举办一次，首届全国体育大会于2000年在宁波市举行。第2届于2002年在四川省绵阳市举行，香港、台湾地区也派运动员参加了部分项目的比赛。



第2届全国体育大会开幕式

■ 少数民族传统体育运动会



第5届全国少数民族传统体育运动会开幕式

全国少数民族传统体育运动会是在1953年全国民族体育表演和竞赛大会的基础上发展而来的，是展现具有浓厚民众基础和文化底蕴的中华民族体育运动项目的运动盛会，由国家民族事务委员会、国家体育总局主办，各省、自治区、直辖市人民政府或特别行政区承办，每4年举办一届。

■ 全国中学生运动会

全国中学生运动会由各地中学生以省、自治区、直辖市为单位组团参加，首届中学生运动会于1973年在山东烟台举行。



第8届全国中学生运动会开幕式

■ 引人注目的田径运动会

田径运动在各级综合性运动会上始终是引人注目的竞赛项目。从1896年第一届现代奥林匹克运动会开始，田径运动的竞走、跑、跳跃和投掷的一些项目就被列为主要比赛项目。当前国际重大田径比赛活动主要有奥林匹克运动会的田径比赛、世界杯田径赛和世界田径锦标赛。



你知道吗？

田径史上的几个第一

1913年：国际田径总会创立；

1914年：第一次制定并公布了国际田径规则，田径运动的世界纪录亦于同年正式被承认及公布；

1921年：法国的雅·美利亚女士创办了国际女子运动协会，并于1925年开始每隔四年举办一次女子世界田径锦标赛。

1922年：国际业余田径总会(IAAF)成立。它确定了国际统一的田径项目、拟定规则、组织比赛、设立与审批世界纪录以及促进国际田径交流等。

1928年在阿姆斯特丹举行的第九届奥运会初次将女子田径列为奥运会项目，女子世界田径锦标赛终止。

■ 世界杯田径赛

20世纪70年代前，世界性田径赛只有国际田联与国际奥委会共同举办的奥运会田径赛。1976年7月第21届奥运会期间，国际田联会议正式决定举办世界杯田径赛，每2年一届，赛期在奥运会前一年和后一年。1977年，于联邦德国杜塞尔多夫举行了首届世界杯田径赛，随后1979年于加拿大蒙特利尔、1981年于意大利罗马分别举办了第二届和第三届世界杯田径赛。1983年，国际田联举办了首次世界田径锦标赛，第四届世界杯田径赛改为1985年于澳大利亚堪培拉举行。此后，世界杯田径赛由2年一届改为4年一届，赛期固定在奥运会后一年。

世界杯田径赛只举行决赛，参赛的共8个队：美国队、欧洲杯冠亚军各1个队、五大洲每洲各1个队。这些参赛队由所在洲田联选拔产生，各代表队每个项目仅限一人或一队（接力项目）参赛。

■ 世界田径锦标赛

由于世界杯田径赛对参赛运动员人数和队数的限制，使许多优秀运动员无缘问津，也不能反映世界田径运动的真实水平。1978年10月，国际田联决定举办世界田径锦标赛。世界田径锦标赛每4年举行一次，是在奥运会前一年举行。第一届世界田径锦标赛于1983年在芬兰赫尔辛基举行。

你知道吗？



男子百米跑纪录进步情况

时间	纪录创造者	国家	百米纪录
1912年6月7日	多纳·里宾克特	美国	10" 6
1921年4月23日	查尔斯·帕多克	美国	10" 4
1930年8月9日	珀西·威廉姆斯	加拿大	10" 3
1936年6月20日	杰西·欧文斯	美国	10" 2
1956年3月8日	威利·威廉姆斯	美国	10" 1
1960年6月21日	阿朗·哈里	联邦德国	10" 0
1968年10月14日	吉姆·辛尼斯	美国	9" 95
1983年7月3日	凯文·史密斯	美国	9" 93
1988年9月24日	卡尔·刘易斯	美国	9" 92
1991年6月14日	罗伊·布利尔	美国	9" 90
1991年8月25日	卡尔·刘易斯	美国	9" 86
1994年7月6日	勒里·伯勒尔	美国	9" 85
1996年7月27日	多万·贝利	加拿大	9" 84
1999年6月16日	莫里斯·格林	美国	9" 79
2002年9月14日	蒂姆·蒙哥马利	美国	9" 78

世界田径锦标赛与世界杯田径赛的主要区别在于：世界田径锦标赛不是以各洲代表队为主体，而是以各国或地区协会为参赛单位。参赛标准分A、B两级（即最高标准与最低标准）。每个国家（或地区）每个项目可报一名达到B级标准的运动员参赛。

挑战极限

马拉松运动

马拉松(Marathon)比赛象征着毅力、喜悦、希望及和平。它起源于一个希腊历史故事。公元前490年9月，希腊在雅典以北40多千米的马拉松击败入侵的波斯大军，为报告胜利的消息，士兵菲力比斯从马拉松一直跑到雅典，他大叫一声：“我们胜利了！”然后精疲力竭地倒在地上。为了纪念菲力比斯，在1896年的第1届现代奥林匹克运动会上，举行了从马拉松到雅典的长跑比赛，定名为马拉松赛。

1897年的波士顿马拉松赛是历史上最早的一届城市马拉松比赛。20世纪，马拉松运动得到了广泛发展。1970年的纽约马拉松赛是参赛人数最多的一届城市马拉松比赛，参赛人数超过10万，声势浩大；1981年的伦敦马拉松赛则是历史上产生男女世界最好成绩最多的比赛。其他国际马拉松赛还有东京、鹿特丹、巴黎、布鲁塞尔、北京、阿姆斯特丹等国际马拉松比赛。

铁人三项

铁人三项比赛(Iron Man Triathlon)充分体现了对技巧和耐力的严峻考验，包括游泳、自行车和长跑三部分。非正式比赛起源于1972年美国的圣地亚哥，正式比赛则于1974年在夏威夷首度举行，2000年成为悉尼奥运会的正式比赛项目，由1.5千米游泳、40千米自行车和10千米的长跑组成。运动员在不同项目之间不能停顿，一项比赛到达终点后就要立即进入下一项比赛。男子和女子的铁人三项比赛都是同时在同一个路线上举行，首先完成全部比赛者获得冠军。



中国运动员孙英杰夺得2003年第23届三星北京国际马拉松赛女子组冠军

除奥运会规定的比赛距离外，中国还举行短距离(由750米游泳、20千米自行车、5千米越野跑组成)和长距离(由2~4千米游泳、50~180千米自行车、15~40千米越野跑组成)两种铁人三项比赛。2003年11月举行的“大众高尔夫”杯海南三亚探索铁人三项挑战赛由1800米游泳、60千米自行车骑行和12千米越野跑组成。中国队的邢琳和英国名将希门分别夺得了女子和男子冠军。

你知道吗？



田径运动竞赛规则简介

径赛类

- 径赛项目以决赛成绩判定该项目最终名次，而不以预、次、复赛的成绩判定最终名次。名次的判定以运动员躯干(不包括头、颈和四肢)的任何部分抵达终点线后沿垂直面的先后顺序为主。
- 400米以下各项，运动员应采用蹲距式起跑(正式比赛必须使用起跑器)，运动员做好预备姿势后到鸣枪之前若开始做起跑动作，应判起跑犯规并给予警告。对第二次犯规的任一运动员应取消其比赛资格。
- 接力跑时，运动员应手持接力棒跑完全程，如发生掉棒，需由掉棒人拾起，若在拾起过程中缩短比赛距离或侵犯其他队员则取消比赛资格。所有交接棒的过程均必须在接力区内完成。

田赛类

- 跳高比赛中，运动员必须用单脚起跳，试跳中将横杆碰掉则判试跳失败。
- 在越过横杆前，身体的任何部分触及立柱前沿垂直面以外的地面或落地区也判为失败。
- 任何高度上只要连续3次试跳失败，即失去比赛资格。
- 跳远、三级跳比赛时，运动员超过8人时允许每人试跳3次，成绩较优的前8名运动员可再试跳3次，试跳顺序与前3次试跳后的排名相反。其名次由全部试跳中最好的一次试跳成绩来判定。
- 运动员起跳时身体任何部分触及起跳线前面的地面，落地时触及沙坑外的地面或向后走出沙坑均应判试跳失败。
- 在铅球、铁饼、标枪比赛中，运动员若超过8人，允许每人试掷3次，有效成绩最好的前8名运动员可再试掷3次，试掷顺序与前3次试掷后的排名顺序相反。
- 铅球、铁饼项目运动员必须从静止姿势开始试掷，试掷后，身体任何部位触及圈外地面或铁圈上沿，以及掷出的铅球、铁饼没有完全落在落地区角度线内沿以内均判失败。器械落地后，运动员方可离开投掷圈。离开时，首先触及的铁圈上沿或圈外地面上须在通过投掷圈圆心的圈外白线后面。
- 掷标枪时，不得抛甩，只有标枪枪尖先于标枪的其他部位触地，且标枪必须完全落在落地区角度线内沿以内方有效。开始试掷后，如果身体的任何部位触及投掷弧、助跑道标志线及其以外地面，均判为试掷失败。

■ 足球盛宴

足球无疑是当今世界的第一运动。绿茵场时常给全世界球迷呈上一道道足球大餐，不同种族、不同肤色的球队带着各自民族的特色相聚在绿茵场上，尽情地展现着个人魅力、团队意识，乃至民族精神。足球比赛的每一天可以说都是球迷的节日，其中的每一场比赛都是球迷欢乐的海洋，都是球迷垂涎已久的一道大餐。

■ 世界杯男子足球赛

在各种足球比赛中，最引人注目的就是世界杯男子足球赛（The Men's World Cup）。1950年，因第二次世界大战被迫停赛12年之久的世界杯足球赛在巴西重燃战火。世界杯足球赛已经发展成为世界上规模最大的体育单项赛事。2002年以前，世界杯足球赛一直由欧洲和美洲轮流举办，2002年世界杯赛则在日本、韩国举行。

虽然世界各国都卷入了世界杯足球赛的漩涡，但一共只有7支球队捧起过金杯，其中巴西队5次，意大利队3次、德国队3次、乌拉圭队2次、阿根廷队2次、法国队1次、英格兰队1次。



1930年7月13日，第一届世界杯足球赛在乌拉圭举行



你知道吗？

现代足球的起源

现代足球起源于英国。在中世纪的英国乡村，足球曾经是一项很受农民喜爱的乡间运动，直到1863年，伦敦的足球俱乐部制定出第一份现代足球规则。19世纪末，创立于1871年的挑战杯（足协杯）足球联赛发展成为全英国最重要的体育赛事，现代足球也逐渐传播到欧洲大陆和世界其他地区。1904年5月，在英国人拒绝担任足坛领导者的情况下，7个欧洲国家在巴黎组建了国际足球协会联合会（FIFA）。但英国的4个足球协会随后还是陆续加入了国际足联，在此后很长一段时期，国际足联主席的职务都由英国人担任。20世纪，足球世界杯赛已成为全世界最受关注的单项体育赛事。

今天，世界杯以其自身的魔力吸引着全世界数以亿计球迷的关注。1998年法国世界杯时总计有超过370亿人次通过各种途径观看了比赛，其中仅最后一场巴西与法国决赛的电视转播就吸引了约13亿观众。闪闪发光的大力神杯不仅是世界足球发展的见证，是每一位足球运动员梦想的化身，也是全世界球迷4年一度的企盼。正如1998年法国世界杯主题歌所唱的一样：

Go go go, ale ale ale
the cup of life
when you feel the heat
the world is at your feet

■ 世界杯女子足球赛

20世纪80年代，女子足球在世界范围内逐步兴起，国际足联开始筹划举办女足世界杯。

在中国足协、美国足协及若干欧洲国家足协的鼓励与支持下，国际足联于1991年11月16日至30日在中国广州举办了第一届世界杯女子足球赛(The Women's World Cup)，共有12支队伍参加了这场比赛。比赛先分3组决出8支队伍进入第2轮，挪威队、德国队、瑞典队和美国队进入了决赛，最后美国队夺得冠军。中国队的最好成绩是1999年在美国获得了第3届世界杯女子足球赛亚军。

你知道吗？



从“雷米特杯”到“大力神杯”

世界杯赛的第一个奖杯——“雷米特杯”(又名女神杯)，高30厘米，以希腊神话中的胜利女神——长翅膀的尼凯为原型。雕像由纯金铸造，重1800克，加上大理石底座共4000克。它是为了纪念国际足联主席——法国人雷米特先生而命名的。“雷米特杯”在1970年大赛后，由于巴西3次夺得冠军而归巴西人永久保存。



大力神杯

新世界杯奖杯由意大利人加扎尼亚设计，用纯金制成，重5千克，高36厘米，基座宽13厘米，上面嵌有“FIFA”4个凸起的、用孔雀石雕刻的字母。新杯的造型是两个大力士双手高举一个地球，象征体育比赛的威力和规模。新杯定名为“国际足联世界杯”，人们称之为“大力神杯”。该杯不为某个国家永远占有，不论某国获得多少次世界杯冠军，胜利者只能将该杯保存到下届杯赛举行之前。



雷米特杯



首次进入世界杯决赛阶段的中国足球队
(2002年第17届世界杯)



参加首届世界杯女子足球赛的中国队



你知道吗?

历届世界杯大盘点

一届又一届的世界杯冠军犹如夜空中的流星，在划出一道道美丽的弧线后就渐渐地被人们淡忘了，让我们从尘封的岁月中找回一个个昔日光辉的名字吧！

届数	时间	举办国	冠 军	最 佳 射 手
第1届	1930年	乌拉圭	乌拉圭	斯塔比尔（阿根廷）8球
第2届	1934年	意大利	意大利	尼昂德利（捷克斯洛伐克） 科宁（法国）各4球
第3届	1938年	法 国	意大利	列奥尼达斯（巴西）8球
第4届	1950年	巴 西	乌拉圭	阿德米尔（巴西）9球
第5届	1954年	瑞 士	联邦德国	柯奇士（匈牙利）11球
第6届	1958年	瑞 典	巴 西	方丹（法国）13球
第7届	1962年	智 利	巴 西	叶尔科维奇（南斯拉夫） 阿尔贝特（匈牙利）各4球
第8届	1966年	英 国	英 格 兰	尤西比奥（葡萄牙）9球
第9届	1970年	墨 西 哥	巴 西	穆勒（联邦德国）10球
第10届	1974年	联邦德国	联邦德国	格·拉托（波兰）7球
第11届	1978年	阿根廷	阿根廷	肯佩斯（阿根廷）6球
第12届	1982年	西班牙	意大利	罗西（意大利）6球
第13届	1986年	墨 西 哥	阿根廷	莱茵克尔（英格兰）6球
第14届	1990年	意 大 利	德 国	斯基拉奇（意大利）6球
第15届	1994年	美 国	巴 西	斯托伊切科夫（保加利亚） 萨连科（俄罗斯）各6球
第16届	1998年	法 国	法 国	苏克（克罗地亚）6球
第17届	2002年	日本 韩国	巴 西	罗纳尔多（巴西）8球

最成功的职业运动——NBA 联赛

NBA（国家篮球协会，National Basketball Association）成立于1946年6月6日，成立时叫BAA，即全美篮球协会（Basketball Association of America）。成立后的50多年中，NBA联赛从一个默默无闻的国内联赛，变成现在世界上最成功的职业联赛之一，其商业运作将体育产业这一概念诠释得淋漓尽致。目前，NBA可谓是财源滚滚，巨星满天，代表着世界篮球的顶尖水平，美国篮球也因此称雄世界。随着越来越多国际球员的加入，NBA联赛已经逐渐成为一个国际化的职业联赛，这对促进世界篮球水平的提高以及推动篮球在全球范围内的推广大有裨益。

“I BELIEVE I CAN FLY”

1891年，詹姆士·耐·史密斯博士在美国春田大学发明篮球的时候，大概没有想到一百多年以后，这项运动会在全球产生如此大的影响，成为世界上最受青少年欢迎的体育运动之一。

“每个在球场上挥汗如雨的孩子都有一个梦想：‘I believe I can fly’，他们都企盼能像迈克尔·乔丹一样飞翔。”这句话道出了NBA联赛在全世界热爱篮球的青少年心目中的地位。NBA联赛为全世界呈现了一幅精彩纷呈、美不胜收的篮球画卷，受到了球迷疯狂的迷恋和热爱，成为球迷心目中神圣的篮球殿堂。在这里，你可以感受迈克尔·乔丹在空中飞行的优雅，惊诧“魔术师”约翰逊传球的变幻莫测，感叹“大鸟”拉里·伯德百步穿杨的神准投篮，见证贾巴尔“天钩”投篮的无可匹敌，震慑于“大鲨鱼”奥尼尔重扣的雷霆万钧，当然你也可以欣赏到科比、卡特、艾弗森等新生代球星丝毫不逊色于前辈们的精湛球技……正是球星们华丽的“演出”让无数人领略到了篮球运动的巨大魅力。一年一度的全明星赛系列活动更成了全世界球迷共同的节日。



■ 明星——NBA 的财神

近10年来，NBA将眼光放到了国际市场。NBA已经在日本和墨西哥举行过常规赛的比赛。NBA在世界各地有11处办事机构，其中国际球员也占到全部球员的15%。NBA的这些策略使NBA联赛成为国际上最知名的美国国内联赛。他们的成功已经影响到其他职业体育联赛的发展方向。

NBA的经营者创造了很多前所未有的经营推广方式，其中最基础也是最重要的就是球星战术。炙手可热的NBA明星们是NBA的王牌，他们在球迷心目中具有超强的号召力，为NBA带来了滚滚财源。在20世纪80年代，NBA的经营者以“魔术师”约翰逊和“大鸟”拉里·伯德一黑一白两名巨星作为整个NBA联赛的形象向市场推广NBA，使球迷在喜欢球星的同时喜欢上NBA；90年代又以迈克尔·乔丹作为主打球星在全世界推广NBA，乔丹迷人的笑容、经典的吐舌头动作和神话般的技术征服了全世界的球迷。

令NBA在市场开拓方面产生飞跃的，自然是迈克尔·乔丹。他对目前美国每年产值高达2500亿美元的体育产业产生了巨大影响。迈克尔·乔丹1995年复出篮坛的时候，道琼斯指数也随之上涨。乔丹不但是篮球上的“天神”，也是商业的“财神”。乔丹的退役，不仅仅是全世界球迷的损失，更是NBA的巨大损失。



名人名言

I don't want anyone to feel that I have a weakness ... If you push me toward something that you think is a weakness, then I will turn that weakness into a strength.

—— Michael Jordan



你知道吗？

NBA 篮球巨星

1997年，在NBA诞生50周年之际，NBA评出了该协会有史以来最伟大的50名球员。这50名球员共获得了107个NBA联赛总冠军，入选过400多次NBA联赛最佳阵容，得分近100万分。我们所熟悉的迈克尔·乔丹、沙奎尔·奥尼尔、戴维·罗宾逊、斯科蒂·皮蓬、卡尔·马龙、查尔斯·巴克利、约翰·斯托克顿以及威尔特·张伯伦、比尔·拉塞尔、卡里姆·阿卜杜·贾巴尔、朱利叶斯·欧文等历史上的传奇巨星都位列其中。

2002年，姚明与休斯敦火箭队签约，在美国、中国以及整个亚洲掀起了一阵“姚氏旋风”。中国乃至亚洲的球迷更加关注NBA联赛，正如美国篮球学院院长奥尼尔所说：“在中国2亿偶尔玩玩篮球的人中，姚明是他们心目中的大英雄。并不是每个人都喜欢乔丹，他们只喜欢土生土长的自己人——姚明。”在中国2003年抗击“非典”期间，姚明利用自身的号召力组织了全球体育界和演艺界明星共同为中国人民慷慨解囊，充分体现了自身的价值，也体现了职业体育所应当具有的价值。

“I Love This Game”是NBA的宣传口号，也是NBA文化的真谛。因为热爱，球员们在场下刻苦练习，到场上顽强拼搏；因为热爱，球迷们为精彩激烈的比赛而热血沸腾，为球星们出神入化的表演而如痴如醉；因为球员和球迷对这项运动的热爱，才使得NBA联赛具有如此旺盛的生命力。关注NBA联赛，热爱篮球运动，你将从中感受到运动之美，得到精神上的陶冶和享受。



名人名言

我们在打篮球，这是一项世界上最荣耀的运动。即使我将来老了，不能再打篮球了，我对篮球的爱依然是执迷不悔的。

——迈克尔·乔丹

体育与健康：是权利也是义务

谈到参加体育活动，也许很多同学都会这样认为：要不要参加体育活动纯属个人兴趣，与他人无关。但是，你是否知道，体育与健康也是你的权利和义务？在体育与健康问题上，公民和国家之间也存在着一种法律关系？很多重要的国际组织都在为维护公民的体育与健康权利而努力斗争？

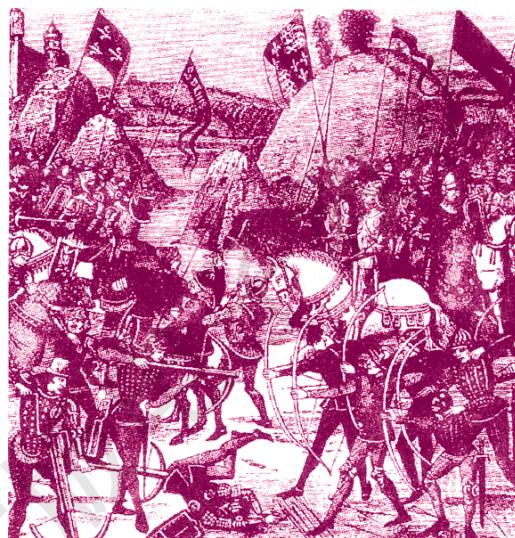
从两个“习射令”说起

人们对体育的权利和义务恐怕并不陌生：在古希腊，只有纯希腊血统的人才有资格参加奥林匹克祭典，非希腊血统的人和妇女都没有这种权利，惟一的例外是作为全体希腊人之母的女神赫拉。同样，在青少年时代接受严格的体育训练也是古代雅典人和斯巴达人的神圣义务，任何一个身体健康的古希腊人都不能例外。

当人类进入阶级社会以后，这种古老的习俗就渐渐变成了一种法律意义上的权利和义务。春秋战国时期，魏国的相国李悝为了让更多的魏国人成为射箭高手，下令民众练习射箭，甚至规定以射技高低作为民众打官司定输赢的依据。无独有偶，为了准备与法国作战，英格兰国王爱德华三世也颁布了这样的“习射令”：

所有身体强健的市民应在休闲时间和假日的娱乐活动中使用弓与箭练习射箭技艺，同时禁止参加投掷石铁、打球、踢球、斗鸡以及其他嬉戏。故意违抗者一律监禁。

第二次世界大战以后，体育在社会生活中的地位日益突出，各国政府或议会相继颁布了有关在学校中要求学生必修体育的法律法规，并意识到管理体育事务的重要性。许多国家颁布实施了本国的体育法，从而使体育随着教育一道成为公民的一种权利和义务。



14世纪铜版画中的英法战争场面，可以看到弓箭已经取代骑士的长矛成了战场的主要武器

人人享有体育与健康的权利与义务

人们总是把对体育活动的喜爱视为人类，特别是少年儿童的天性，但很少有人把体育、健康等与人的权利联系起来。因而当人们的体育与健康权利由于各种原因受到侵害的时候，也很少有人自觉地运用法律来争取和维护自己的合法权益。

半个多世纪以来，不良的生活方式对人类健康造成的威胁越来越引起人们的重视，世界卫生组织、联合国教科文组织和国际奥委会等都积极投入到了为人类健康而战的行动中。各国际组织努力的重点一直是争取公民特别是18岁以下公民的体育和健康权益。由第44届联合国大会通过的《儿童权利公约》第24条规定：“缔约国确认儿童有权享有可达到的最高标准的健康，并享有康复设施，缔约国应努力确保没有任何儿童被剥夺获得这种保健服务的权利。”该条例同时要求缔约国采取发展初级保健、消除疾病和营养不良现象、广泛进行儿童保健教育、废除对儿童健康有害的传统习俗等方式来充分实现儿童的这一权利。

1977年，世界卫生组织制定了“健康为大众”政策框架，并在1978年发起了国际“健康为大众”运动。1997年，世界卫生组织在全球发起“积极生活”运动。世界卫生组织认为：虽然个人健康的责任很大程度上要由个人和家庭承担，但政府必须采取行动，创造一个使公民形成和保持体育生活方式的社会和体育环境。“积极生活”是一项促进全人类健康的可靠投资。经常参加体育活动，可以使不同年龄、不同性别的人实质性地获得身体、社会和心理的健康。

健康是每一个人最基本的人权，不论人们的种族、宗教、政治、经济或社会地位如何。

——世界卫生组织(WHO)



名人名言



你知道吗？

中华人民共和国体育法的颁布

1995年8月，《中华人民共和国体育法》经全国人大常委会颁布并于同年10月1日起实施。它结束了我国体育无法可依的历史，对促进我国体育的健康发展和保障公民的体育权利具有重要的意义。《中华人民共和国体育法》在“总则”里规定“国家对青年、少年、儿童的体育活动给予特别保障，增进青年、少年、儿童的身心健康”，明确了青少年、儿童参加体育活动增进健康是国家依法予以“特别保障”的权利。



名人名言

生活，就是自己心里有一架天平，用它衡量善与恶。生活，就是有正义感、有真理、有理智，就是始终不渝、诚实不欺、表里如一、心智纯正，并且对权利与义务同等重视。

——雨果

值得一提的是，权利是相对于义务而存在的。不存在没有义务的权利，也不存在没有权利的义务。在体育与健康问题上，国家有义务保障公民参加正当的体育、娱乐活动并享有健康的权利，但公民参加体育活动并保持健康在某种意义上也是对社会和国家应尽的一种义务。因为个人的不健康状态不仅仅会影响个人和家庭的幸福，有时还可能对社会造成消极影响甚至危害。

成消极影响甚至危害。只考虑到个人的利益，而在乎是否对其他人的健康造成了危害，不仅仅是道德素质低下的表现，还有可能因触犯法律而受到制裁。

“海阔凭鱼跃，天高任鸟飞”，你有奋力腾跃、尽情高飞的权利，同时，天空和海洋的纯净也需要你来维持，这是你不可推卸的责任和义务！



你知道吗？

体育运动国际宪章(摘录)

第1条 参加体育运动是所有人的一项基本权利。

1.1 每个人具有从事体育运动的基本权利，这是为充分发展其个性所必需的。通过体育运动发展身体、心智与道德力量的自由必须从教育体制和从社会生活的其他方面加以保证。

1.2 每个人必须有充分的机会按照其民族运动传统从事体育运动，增进体质并获得与其天赋相适应的运动成就。

1.3 必须为年轻人（包括学龄前儿童）、老年人和残疾人提供特别的机会。通过适合其需要的体育运动计划来充分发展他们的个性。

——联合国教科文组织第20届大会，1978年11月21日



- 体育是文化的组成部分，也是人类创造的精神财富。
- 奥林匹克运动体现着人类和平与进步的理想。
- 各种体育赛事在人们精神生活中的作用不可估量。
- 参加体育锻炼，获取健康是每个人的权利和义务。

— 学习园地 —



本章内容介绍了体育运动的历史发展，以及体育与文化、社会的关系。在学习过程中应当进行深入思考，关注体育运动的社会意义、体育的经济价值、体育在人们精神生活中所占的比重等等。



在你关注各种体育消息、观看精彩比赛的时候，尝试探究一下各种体育运动的社会价值；在你观察各种社会现象的时候，注意思考一下其与体育的联系。

★★ 你能否写一篇评论某一重大体育事件的文章？



与你的同学一起详细地讨论一些与体育相关的话题，例如：北京申奥成功为什么令我们欢欣鼓舞？你认为乔丹有哪些方面令球迷痴迷？中国足球为什么长期积弱……

大家畅所欲言，并且认真听取他人的陈述，深入思考，争取有所收获。

第六章

全力以赴保健康

- 你知道健康意味着什么吗?
- 你清楚影响健康的因素吗?
- 为了自己和他人的健康，你都做过些什么?

“你好吗？”“我很好，谢谢，你呢？”“我也很好。”

“好久不见，别来无恙吧？”

“祝你永远身体健康、天天好心情！”

“祝你平安康泰！”

.....

在人们的这些亲切问候和美好祝愿中，有一样东西是大家最关注的，那就是健康。在所有人的内心最深处，也有着共同的祈愿，那就是希望能和健康相伴一生。沐浴着21世纪阳光成长的你，可能正在构建人生的蓝图，这时你可曾想过，求知、锤炼、成才、奉献直至成功的过程是艰辛而又漫长的，你需要与健康一路同行。因为健康能使你有坚实的臂膀去承担风雨，使你有抖擞的精神去迎接挑战，使你有平和的心态去面对成功和失败，使你有足够的能力在社会的舞台上立足……只有全力以赴，确保健康，你才能够掌握打开成功之门的金钥匙。



理解健康

健康是人人都应当拥有的宝贵财富，每个人都渴望能够真正地拥有它。然而，在追求健康的过程中，人们往往忽视了对健康含义的深刻理解，有的人并未意识到健康的重要，往往以之为代价去换取其他东西；有的人自我感觉良好，却不知道健康正在不断流失；有的人则不知道如何增进自己的健康；有的人在努力保持健康的过程中走入了误区……

人们对健康的理解经历了一个长期的历史演变过程。著名的哲学家希滕贝格曾经说过：“一个人首先是通过疾病获得了健康感。”人们谈论着疾病，想当然地认为没有患任何疾病的人就是健康的。历代的医学家和养生专家也大多认为健康就是“无病、无残、无伤”。在汉字中，“健”指机体强壮有力，“康”指的是平安、安乐。其实，“健康”一词的含义应当包含身体、心理、社会三方面的内容。1948年世界卫生组织（WHO）明确提出了健康的定义：“健康不仅仅是没有疾病或虚弱，还要有完好的生理、心理状态和社会适应能力。”

■ 身体是你自己的“圣殿”

有人曾经赞叹过：“人，是大自然最美丽的艺术品。”人体的美，长久以来震撼着人们的心灵，人们为之献上了无数衷心的赞歌：艺术家用灵巧的手再现其精致和夺目，运动员在拼搏中体现其力度和激情，舞蹈者在台上诠释其舒展与优雅，而健美爱好者则塑造其丰伟和挺拔……

你的身体是大自然独一无二的杰作，它犹如一台无比精密的仪器，在大脑的支配下，承载着你的意识，支撑着你每天的生活。身体就是你自己的“圣殿”。



名人名言

世界上没有比结实的肌肉和健康的皮肤更美丽的衣裳。

——马雅可夫斯基



人的身体由神经、运动、循环、呼吸、消化、内分泌、泌尿、淋巴和生殖九大系统构成，九大系统分工明确，各司其职。只有各大系统有条不紊地协调运转，你的身体才能成为一个充满活力的健康整体。如果其中某个系统运转不正常，哪怕只是该系统中的某个“小零件”出了点儿毛病，都有可能导致疾病发生。虽然现在健康的概念已经发生了很大的变化，但是无论何时，健康总是以身体强健和没有疾病为基础的。



迈入高中大门的你，正处在身体快速增长的时期，身体的变化会不断给你带来惊喜与困惑。如果你想为一生的强健打下坚实的基础、锻造出完美的身躯、拥有灵活矫健的身姿，就要好好把握高中阶段，因为此时你身体的可塑性是最强的。但是，恰恰在这个时候，繁重的学业可能会剥夺你的睡眠时间；沉重的书包可能压垮你的双肩，压弯你的脊柱；久坐在书桌前面，体育活动已成为一种奢望……

运动、营养和睡眠是健康的三要素，你把握住了吗？青春的韶华转瞬即逝，如果在这金子般的时光里让健康远离，你日后必将后悔莫及！

心灵比天空还要宽广

雨果曾经说过：比大地更宽广的是海洋，比海洋更宽广的是天空，而比天空更加宽广的是人的心灵。人的心灵和人的身体是合二为一，密不可分的。强壮的身体使你有旺盛的精力承受学习的压力和工作的负荷，而积极明快的心理状态、稳定饱满的情绪，则使你无论面对何种状况都能立于不败之地。



你知道吗？



21世纪的“世纪病”

1997年，世界精神病协会年会指出，人类已经从“躯体疾病时代”进入“精神疾病时代”。心理疾病已成为21世纪的“世纪病”，成为人类健康的敌人。最近，有的科学家甚至认为，21世纪心理治疗将是人类战胜疾病的最重要手段。

如果你不幸患了感冒，不仅会流鼻涕，还会感觉到很疲惫，不想学习，一切都糟糕透了；如果你睡眠不足，你可能会觉得这个世界是那么的令人疲倦，难以打起精神……可见一个人的心理状态在很大程度上依赖其身体是否健康。反过来，没有健康的心理，身体也不可能长时间地维持强健。人的心理活动是大脑的功能，与神经系统的机能紧密联系。心理状态的不正常很容易引起身体的不舒服。疾病往往喜欢那些心理状态欠佳、郁郁寡欢或者心胸狭窄的人，良好的心理状态、乐观开朗的性格会大大降低患病的几率，即使不幸染上了疾病，也能够很快地康复。身体这座“圣殿”之所以能够挺拔屹立、“金碧辉煌”，很大程度上就是因为笼罩着心理健康的光环。



高中三年不仅是你身体快速增长的阶段，也是你的心理逐渐走向成熟的时期。浩瀚的知识海洋，期待你去遨游；崭新的生活、学习环境，等待着你去适应。成长中的喜悦、烦恼或者忧伤是否让你有些不知所措？在这样多彩的人生花季，你是否心里藏着许多“小秘密”想找人倾诉呢？……

你马上就要满18岁了，当你迈入成年人行列的时候，回顾一下这一段心路历程，希望你能够微笑着对自己说：我已经顺利地走了过来，而且有很多收获。

社会是你最美的舞台

曾经有个由狼喂养的“狼孩”，长大后既不能直立行走，也不会说话，他的智力发展水平甚至还不如几个月大的婴儿。这是因为“狼孩”的成长过程脱离了人类社会。人是需要生活在社会中的，不能与社会脱离，否则人也就不能成为社会的人。



名人名言

心灵纯洁的人，生活充满甜蜜和喜悦。

——列夫·托尔斯泰

既然人不可能脱离社会而独立存在，那么，人的健康要素中也不能缺少良好的社会适应性，也就是社会健康。为了能让社会这个巨大“机体”健康地运作，我们有责任作出自己的贡献。你所有的生活乐趣都来自于社会，你所有的希望和目标也要放到社会中去实现，社会就是你尽情飞翔的天空，是你最美的舞台。这个舞台并不是某一个人的专场，你只有善于和其他人交往与合作，把握社会节奏的变化，才能与大家共同跳出最曼妙的舞步，奏出最绚丽的乐章。如果你难以适应社会环境的变化，或者不为他人理解和接受，那么你很可能陷入孤独和无助的境地。在这样的状况下，你将很难保持良好的心理状态，身体健康也必然会受到影响。

你可能笃信高中阶段应当“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”，社会与你毫不相干；你可能认为自己每天处在“学校一路上一家里”这样三点一线的世界，根本没有什么社会适应可言。不可否认，你目前所处的生活圈子是小了一点，但这并不代表你的视野也一定要受到限制。

现在应当是“家事国事天下事，事事关心”的时代，未来的社会需要的也将是知识面广、素质高的综合性人才。你所在的学校、班集体都可以看作是小小的社会，也是你成长中自由挥洒的舞台，你在其中是否如鱼得水呢？作为家庭成员之一，你与家人的关系又如何呢？……这些看似不值得一提的小事对你健康人格的培养却是很重要的。只有乐于接纳周围的人，并且为大家所接受和爱戴，你才能够拥有良好的心境，才能健康快乐地成长。

总而言之，健康的人需要在身体、心理、社会适应等方面都达到一种健全良好的状态。只有这样，由我们所有人组成的社会这个庞大的“机体”，才能没有疾病、不虚弱，健康地发展下去，人类的未来才会更加美好。



名人名言

一个人的身体，决不是个人的，要把它看作是社会的宝贵财富。凡是有志为社会出力，为国家成大事的青年，一定要十分珍视自己的身体健康。

——徐特立



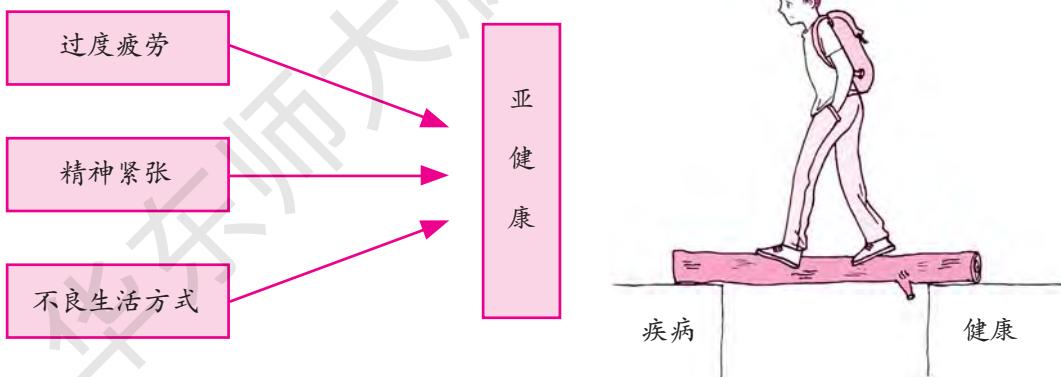
健康，提炼生活的结晶

向你的健康亮“黄牌”——亚健康

你是否在白天感到身体疲乏，精神萎靡，记忆力下降，反应迟钝；在晚上，昏沉沉的大脑反而开始兴奋，该睡的时候又睡不着。你如果出现这样的情况，说明亚健康（Sub-health）向你亮出了“黄牌”！

通向疾病的桥梁

简单地说，亚健康是一种处于健康和疾病之间的状态，也称为“第三状态”或“灰色状态”。亚健康状态是个动态过程，如不加重视，就会产生疾病；如积极采取各种养生保健措施，也可向健康状态转化。亚健康就像“蛀虫”，会悄悄地消蚀你的躯体，慢慢地从各个方面吞噬你的健康，直到你筋疲力竭。处于亚健康状态的人犹如缺油的灯，一遇强风就会被吹灭，最终导致“过劳死”。



世界卫生组织指出，目前约有70%的人不同程度地处在亚健康状态，或有亚健康的相关体验，而亚健康是引起多种慢性非传染性疾病的根源之一。可怕的是，心脑血管疾病、糖尿病、癌症等慢性非传染性疾病的发病率均有年轻化的趋势。亚健康已成为21世纪人类健康最凶恶的敌人。



名人名言

健康不仅是身体状况的问题，更是精神状况的问题。

——艾迪夫

二 冲出亚健康的围城

每个人都可能是亚健康人群中的一员，在对待亚健康的问题上，多数人可能都会采取错误的态度和方法。大部分人可能会硬挺着，对亚健康不以为然，这一类人对自身的危害最大；也有些人可能会没病找病，长期修养或长期服药等等。



学会放松，保持良好的心态，是你走出亚健康的关键一步。你要善于处理学习、生活上的压力，相信自己能从困境中找出解决问题的办法。睡眠充足，也是你走出“围城”的重要一环。睡眠可以消除疲劳、恢复体力，你千万不要透支睡眠时间。人类在长期的生活中形成的“日出而作，日落而息”的生活节

奏不容轻易改变，如果你已经养成“白天打盹，晚上来神”的作息时间，最好能慢慢调整过来，因为高考不会在晚上举行。

除此之外，运动、饮食等均是帮助你对抗亚健康的有效方法。总之，只有养成良好的生活习惯，冲出亚健康的围城，你的生活才能恢复勃勃生机！



你知道吗？

亚健康有哪些症状

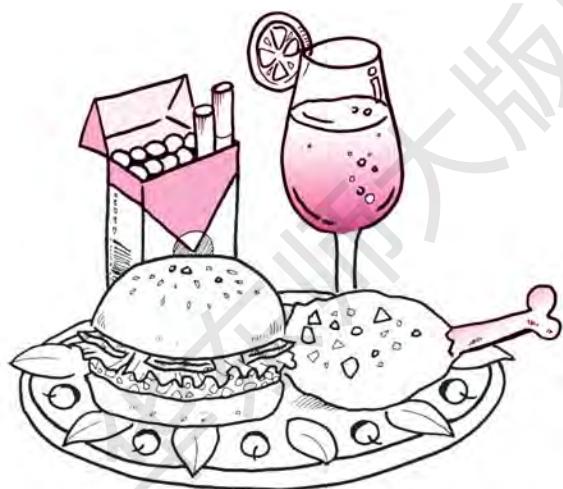
- 感到情绪有些抑郁，时常会对窗外发呆；
- 昨天想好的事，今天就忘了，最近这种情况经常出现；
- 懒得走进教室，觉得学习令人厌倦；
- 不想面对同学、老师，有自闭症式的渴望；
- 学习一小时后，就感到身体倦怠，胸闷气短；
- 一日三餐，进餐甚少，食之无味；
- 对噪声很敏感，非常渴望清幽宁静的山水；
- 晚上常失眠，即使睡着了，也老是在做梦状态，睡眠质量差；
- 感觉免疫力在下降，流感一来，首当其冲被传染。

■ 第二次卫生革命

21世纪之初，全世界掀起了“第二次卫生革命”。上世纪第一次卫生革命以战胜病菌、病毒等生物因素为主要内容，第二次卫生革命的主要对象则是养尊处优的不良生活方式。因为不健康的行为和生活方式已经成为健康的最大敌人。

美籍华人、健康教育博士李沛教授曾经说过：不适当的生活方式能够造成现代瘟疫。目前，发达国家70%~80%、发展中国家40%~50%、全球60%的死亡是由于不良生活方式所造成的。随着经济的不断发展，不良生活方式占死亡因素的比重不断增大，这一事实为人们敲响了警钟。

现在人们的生活水平较之以前有了显著提高，生活方式随着社会的进步也发生了较大的改变，但是这种“改变”对人们的健康并不都是有益的：



健全自己身体，保持合理生活，这是自我修养的物质基础。

——王尔德



名人名言

丰盛的食物在滋养身体的同时也可能导致热量的过度摄入；汽车带来了方便快捷，人们的活动量却因此而减少；不辞辛劳地工作虽能创造财富，但往往会拖垮身体；丰富多彩的娱乐活动则常常打乱人们的正常作息……由此，冠心病、癌症、脑血管病等“生活方式病”频频出现，人们的健康前景堪忧。

你知道吗？



第二次卫生革命纲领

革命目的：促进健康，提高人们的健康水平。

革命对象：人类不合理的生活方式。

革命宗旨：用健康为标准提炼生活方式，健康是从生活中提炼的结晶。

革命主力军：青少年。

与第一次卫生革命相比，第二次卫生革命的难度更大，影响也将更加深远，因为革命的对象是我们人类自身。呈现在你面前的多种多样的生活方式就好像是一处未曾挖掘的矿藏，你可以从中攫取到有益身心的珍宝，也可能遭遇一些有害的毒物。在选择的时候，仅仅凭着自己的喜好往往会使入歧途，只有坚持用健康的标准来改进生活方式，去芜存菁，你才能得到健康的结晶，在生活中永葆健康。

■ 吾当一日三省吾身

孔子曾经说过：“吾当一日三省吾身。”在提炼健康生活的过程中也需要经常思考和反省：

已经很晚了，你能够抵挡住电视节目
的诱惑，按时上床休息吗？

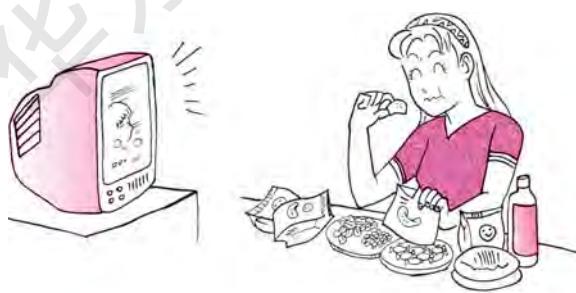
你一个月中有几天是正常吃早餐的？你
是不是认为比起多睡一会儿，或者为了赶时
间，早餐是无关紧要的事情？

薯片、开心果、花生、瓜子、巧克力
糖……面对这些零食，你能够不为所动吗？

你的体重正常吗？

你认为抽烟喝酒的样子酷吗？你会不会去抽烟和酗酒？

你有没有做过损害他人健康的事？……



经常反省生活中的不足，审视自己的健康行为，可以使你认清自己，发
现问题，时时刻刻都不放松对健康的关注。当然，除了省察自己的行为，你
还应当懂得生活中自我保健的重要意义，并且掌握一些医疗常识，学会自我
检查，最好能够掌握一些疾病的自我诊疗方法。这样你就可以对自己的健康
有更加充足的把握与信心，并且能够在关心自己的基础上，关心他人。

知易行难的成功秘诀——坚持不懈

在你清楚地省察到自己的不健康行为之后，你是否会改正呢？如果你给出的是肯定答案，说明你已经在塑造健康身心的道路上迈出了第一步。“好的开端是成功的一半”，但要获取成功，还需要坚持到底。“行百步者半九十”，如果坚持不到终点，就会失去几乎全部的意义。所谓“笑到最后笑得最好”、“功亏一篑”就是这个意思。因此，要实现健康的愿望，一定要在生活中保持健康的生活方式。

成功的秘诀说来非常简单，就是坚持不懈。鲁迅先生非常赞赏最后一个坚持跑到终点的人。这样的人在赛程中可能最不引人注目，但却最能给人们以鼓舞。坚持还可以培养勇敢、自主、渴求胜利等积极向上的健康品质，你在为自己的身体健康默默坚持的同时，也收获了健康的心理。



你知道吗？



健康行为与不健康行为

健康 行为	不 健 康 行 为
按时作息，保证每天足够的睡眠	作息时间紊乱，常常睡眠不足
一日有规律的三餐，早餐有保证	三餐无规律，经常不吃早餐
基本不吃零食	经常吃零食
保持正常体重	因为生活方式的原因使自己超重或者体重不足
经常进行体育锻炼	不进行或者很少进行体育锻炼
锻炼方式科学，而且强度、时间较为合理	锻炼的方式不适合自己，强度、时间安排不合适
不吸烟、不饮酒或者很少喝酒	吸烟、经常喝酒而且常常喝得过量
性格开朗，乐于助人，有自己的爱好	性格孤僻、自私、欲望过强或对任何事情都无兴趣
家庭生活和谐幸福	家庭生活存在问题
时刻注意不做有损他人健康的事情	几乎从不注意他人的健康

把握健康的准绳

在日常生活中，尽管你对自身的健康有着种种美好的愿望，可是却有各种各样的因素影响你，使你迷失健康的方向，失去健康的准绳。健康的身体需要免疫系统来阻挡外来的病毒和细菌的侵袭，也需要健康行为这道屏障来保驾护航、抵御风浪，这首先就要认清影响健康行为的因素。

要健康，不需要理由

你对健康的正确认识，是形成健康行为的前提。如果你想坚定自己的健康信念，就应当明确自己追求健康的真正目的。

“身体是革命的本钱”，拥有健康的身体，才能够有旺盛的精力，这是实现你理想的前提条件，也是你在奋斗过程中迎接挑战，坚持到底，不会被击垮的保障。如果你有远大的理想，那么请你从现在开始做起，锻造一个健康的自己；如果你为自己是炎黄子孙而感到无比自豪，准备学好本领，成为国家的栋梁，那么你应该先拥有坚实的臂膀；如果你爱你的父母、兄弟姐妹、亲朋好友以及一切爱你的人，并且希望为他们做些什么的话，你更要爱惜自己的健康；如果你希望能够生活得快乐、充实和幸福，你就要深刻认识到：这些希望好比美丽的花朵，而健康则是滋养这些花朵的土壤……

要健康，不会受限制

有时候你很想改变自己的生活方式，通过锻炼走向健康，但往往又会受到时间、场地、经费等各种条件的限制。对此我们应当采取的态度和方针是“有条件要上，没有条件，创造条件也要上”。只要你有着坚定的健康信念，不断地克服困难，就能达到健康的目的。



■ 让健康成为一种时尚

当今的社会是一个信息社会，电视、广播、报刊杂志、网络等各种媒体呈现给你大量的信息。这些信息会在不知不觉中影响着你的思想、生活方式和行为。值得注意的是，这些影响并非都是正面的，尤其是在健康方面。你应当有一双“火眼金睛”，善于分析哪些是健康的，哪些是不健康的；哪些值得学习，哪些需要摒弃。鲁迅先生不是教导我们要有选择地“拿来”吗？

在当今这个追求时尚的时代，青少年对于时尚的痴迷，对于明星、偶像的追捧，令很多长辈难以理解。有的人追求“酷”、“潇洒”，却不知道许多看似潇洒的行为如抽烟、喝酒其实是在戕害自己；有的人叛逆不羁、个性张扬，却未曾想到自己怪异的行为正好暴露了内心的迷惘和空虚；有的人力求美丽、追求高雅，却忽视了美应当由内而外地流露，高雅应当是深厚内涵的体现……追求时尚是热爱生活的一种表现，而我们全力以赴保健康，也正是为了让生活更加有质量，有品位。

结实的肌肉、光洁的皮肤、善睐的明眸、甜美的笑容、健美的身材、挺拔的体态、愉悦的心情、优雅的谈吐、宽广的胸怀、高尚的品格……哪一样不是你想要拥有的呢？健康足以让你成为大家欢迎和羡慕的人，而只有认识健康，并且从身体、心理和社会适应各个方面努力塑造自己的人才能得到这一切！健康应当成为一种风靡全球、人人追逐的时尚！



头脑风暴

想一想，你为什么要争取健康？

一花独放不是春——个人健康、群体健康和社会发展

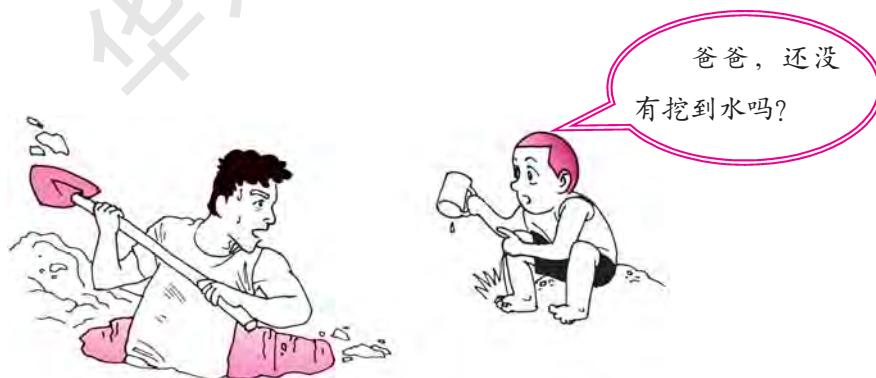
健康是人生最宝贵的财富，你有权拥有和保护它不受侵犯，同样别人也有这样的权利。换句话说，健康是我们大家共同的财富，我们既应保护自己的健康权利，同时也应尊重他人追求健康的权利。只有大家都健康，我们的社会才能更迅速地向前发展。

当“流行”的是健康而不是疾病

2003年春天，一种急性的呼吸道传染性疾病“非典型性肺炎（SARS）”肆虐中国，严重影响了我国人民的身体健康，我国的经济也蒙受了巨大的损失。

不知道你是否注意到了这样一种现象：经历过“非典”以后，人们更加注意自己的健康了。很多人开始讲究个人卫生，许多年来没有养成的“勤洗手”习惯终于养成了；很多人开始注重饮食保健；运动场上活动的人也多了，体育锻炼蔚然成风。“非典”就像一位严厉的教师，好好地给我们上了一堂健康教育课，极大地增强了人们的健康意识。

需要引起我们注意的是，随着时间的推移，很多人会“好了疮疤忘了疼”，把健康的观念逐渐抛到脑后，重新采取以前不正确、不健康的生活方式。难道每一次人们远离健康的时候，都需要经历一次疾病的教训才能引以为戒吗？古语说得好：“勿临渴而掘井，宜未雨而绸缪。”因此，应当转变观念，重视对疾病的预防，珍惜健康，不要等到失去了再追悔莫及！



经历“非典”之后，你不妨设想一下，假如“流行”的不是疾病而是健康，这个世界将呈现出怎样一种美好的景象。实际上，健康完全可以在人群中“流行”，只不过需要大家的共同参与，完全被动的人永远不会受到健康的“青睐”。

大家好，才会真的好

为了让健康的观念长期而牢固地根植于人们心中，使全民健身之花常开不谢，已经拥有强烈健康意识的你应当承担起责任，不仅身体力行，还要做好健康的宣传者，让周围的人都能重视健康。这也是一种“爱”的表现。你关爱他人，首先就应当从关心他人的生命和健康开始，这不仅是尊重其健康的权利，也应是一种发自内心的真实情感，是一种心灵上的相互滋润。

通过心灵的相互滋润，健康的观念会在人群中迅速地传播，使越来越多的人关注自己与他人的健康，选择健康的生活方式，从而远离“非典”之类的人间灾难。通过心灵的相互滋润，人们在接受健康观念熏陶的同时，也体会到关爱和被关爱的快乐，于是人们的心情更加舒畅，性格变得更加开朗，也更加乐于彼此真诚地交往，健康的人也就越来越多。



一朵鲜花扮不美春天，一块砖头建不起大厦，个人健康固然重要，但是社会的健康，需要更多健康的人来共同维护。只有大家在健康方面达到“共同富裕”，人民的生活才能更加安定幸福。大家好，才会真的好，只有越来越多的人拥有健康，中华民族才能永远告别羸弱。



名人名言

实现每一个民族的健康目标是赢得全世界和平与安宁的最基本的保证。

——世界卫生组织(WHO)



你知道吗？

健康的价值

群体健康的水平提高了，可以节约社会成本。通俗地讲，就是在社会发展的过程中，可以花更少的钱，办更多的事情。例如，我国的南水北调工程投资大约是50亿，但是我们国家每年因为健康问题会损失掉14 000亿人民币，中国2002年的医药费总和更是高达6 100亿人民币，占整个国民生产总值的6.4%。可以预见，如果大家的身体健康状况大大改善的话，会给我们社会的发展减去多大的负担啊！

健康促进——世界性的卫生运动

随着经济的高速发展，人们的生活水平在迅速提高，但是群体健康状况并没有随之得到相应改善。目前对人类健康构成严重威胁的，不仅有不断出现的新传染病（如艾滋病、SARS等），原有的传染性疾病依然在某些地区存在，并有随时蔓延的可能，更有大量的慢性病（如癌症、高血压、糖尿病等）严重影响人类的生活质量……面对这样复杂的情况，仅仅靠医院、药房、防疫站等卫生部门开展工作显然已经力不从心，而且传统的以治疗为中心的健康策略也不能满足人们的需要。

越来越多的人认识到，改变人群的健康素质是一个大问题，必须有政府与社会各界的广泛参与，必须有政策、法律、环境、教育、社区等多方面的支持，必须强调个人与社会对健康所承担的责任，这样“人人健康”的目标才能达到。因此，加强健康教育，推行健康促进（Health Promotion），是保障全人类健康的惟一出路！

健康促进是一个全新概念，是指一切能促使行为和生活条件向有益于健康改变的教育与生态学支持的综合体。简单地讲，就是全社会共同参与，共同为提高人们的健康水平而努力。

健康促进，提出了提高人类健康水平的全新思路，号召所有人为健康而全力以赴。历史的脚步已经迈入充满希望的21世纪，朝气蓬勃、抱负满怀的你请牢记：只有确保健康，方能大展宏图！



你知道吗？

为健康的人发奖

我国著名的健康教育专家洪昭光教授在美国芝加哥一家公司参加了一个午餐会。在会上，这家公司的老板给退休后10年不得病的人发奖：一人发一件T恤，一个网球拍，还有一个装有少量奖金的信封。洪教授感叹说这个美国的企业家真的是太聪明了，因为他的员工10年不得病不花钱，可以节省许多的医药费。而在我国的企事业单位呢，大家重视的是病人，健康的人反倒没有人关心，每年在医疗费上花掉百万千万都没有问题，而对于慢性病的预防费用却很少。有专家做了比较：心血管病预防花1元钱，医疗费就能省下8.59元，同时还可以省下大约100元的病危抢救费。





- 健康不仅是没有疾病或不衰弱，而且是身体、心理和社会适应均处于完好状态。
- 健康的生活方式是保持健康的秘诀。
- 我们要把握健康的准绳，让健康成为一种时尚。
- 在关心自身健康的同时，还要注重群体健康和社会发展。

■ 学习园地 ■



自主学习



探究学习

健康的说法多种多样，健身的方法也是五花八门，你平时要多学习、多思考，注意通过各种媒体（电视、书籍、报刊杂志、网络等）了解有关健康的信息，学习各种科学的健身方式。

注意观察你的周围有没有年纪很大而且健康状况良好的“寿星”，采访他（她）的健身心得，与自己已知的健康常识进行比较。



合作 学习

找几个同学互相谈一下自己对健康的看法，并就如何选择健康的生活方式发表自己的意见。

★★ 你能否向同伴提出有利于形成健康生活方式的建议？

第七章

吃得明明白白

- 你知道什么是营养吗?
- 你知道什么是合理膳食吗?
- 你能否制订几个有特色的营养配餐呢?

“民以食为天”，人类是靠食物维持生存的。人之所以能够正常地学习和工作，都离不开食物中的营养供应。合理的营养既能使人体强壮、家庭欢乐，又与民族昌盛、国家繁荣休戚相关。一个人一年的平均饮食消费达一吨之多，如果预计他有80岁的寿命，那么他一生将消耗100吨左右的食物。吃什么，怎么吃，这是一门学问。

吃什么

人体这架“机器”是用营养“塑造”起来的，是由食物支撑运转的。你吃饱了才能有力气干活，才会有精力学习。近年来，随着生活水平的提高，各类食物应有尽有，吃荤吃素、食肉食粮，花样纷呈，人们在“吃的选 择”上莫衷一是，无所适从。如果把挑选食物的权力交给你，你会如何选择、搭配呢？

荤与素

当今世界的饮食模式无非两大类：一类是西方的“副食型”，以动物性食物为主；另一类是东方的“主食型”，以植物性食物为主。我们现在该是什么呢？是荤好还是素好？

现在广为提倡低脂饮食，人们谈“油”色变，拒绝脂肪，怕患上高血压、高血脂、糖尿病等疾病，认为还是吃素保险。



素食的好处是能有效降低患癌症、心脏病和高血压的危险,但对处于长身体阶段的你来说,长期素食不仅不利于你的生长发育,还会对你的健康不利。偏素食会导致蛋白质摄入过少,使机体抵抗力下降,还可导致人体必需的某些微量元素摄入不足,引发某些相关疾病。我国刚解放时人均寿命只有35岁,随着生活水平的提高,目前人均寿命已提高到70多岁,其中荤食的作用功不可没。因为现在的膳食中肉、蛋、奶等荤食比例大,青少年体重比父辈同时期有所增加,精力充沛,性发育及时,且寿命普遍延长。所以现阶段,你每天摄入适量的脂肪和动物蛋白是必不可少的。

■ 清淡杂食的膳食宝塔

食物的多样性是生物资源丰富的具体体现,也是人类进化的基础。一个单调的世界不会生机勃勃地发展,单一的饮食也同样不能使你茁壮成长。如今生活水平显著提高了,膳食的“硬件”——鸡、鸭、鱼、肉等各种农副产品日益丰富,但“软件”——营养知识的“开发”和完善,还需要我们不断地去摸索。各种食物的营养价值不同,任何单一的食物都不能提供人体所需要的全部营养。因此理想的膳食应该是:平衡膳食、合理营养、清淡杂食。



教你一招



肥肉——应该这样烧



用文火较长时间炖煮或蒸煮肥肉,可以使饱和脂肪酸减少30%~50%,胆固醇含量也有所下降。所以做含肥肉较多的菜肴时,绝大多数是用长时间炖煮或蒸煮,例如“东坡肉”的整个加热时间为两小时左右,其中的饱和脂肪酸几乎可以减少到原来的50%以下,而对身体健康有益的物质成倍提高。荷叶粉蒸肉不但蒸的时间长,而且荷叶中所含的具有减肥作用的物质会溶入肉和米粉中,从而降低肥肉导致肥胖的作用。黄豆中的植物固醇和豆磷脂能降低血液中的胆固醇数量和清除血管壁上低密度脂蛋白的沉积,辣椒中的辣椒素也有减肥作用,因此黄豆扒肘子、辣椒炒肉等都能减少肥肉中的不良成分,增加有益成分。

中国营养学会提出了“中国居民平衡膳食宝塔”，是一个营养上比较理想的膳食模式。“宝塔”共分五层，包含我们每天应吃的主要食物种类。“宝塔”的各层位置和面积均不同，这在一定程度上反映出各类食物在膳食中的地位和应占的比重。其中，谷类食物位居底层，每人每天应该吃300~500克；蔬菜和水果占据第二层，每天应吃400~500克和100~200克；鱼、禽、肉、蛋等动物性食物位于第三层，每天应该吃125~200克（鱼虾类50克，畜、禽肉50~100克，蛋类25~50克）；奶类和豆类食物合占第四层，每天应吃奶类及奶制品100克和豆类及豆制品50克；第五层塔尖是油脂类，每天不超过25克。

饮食贵在合理与科学，这“合理”、“科学”的集中体现首先是平衡膳食，各种食品都要兼顾，且不能过量，所以提倡餐桌上多用拼盘。总之，营养要适度，任何一种食品都不能过多，也不能过少，“中庸”最好。



另外，膳食要提倡清淡、原味。这里的“清淡”一方面是与“油腻”相对应，以素为主，但不排斥荤；另一方面还与“咸”和“甜”相对，应节盐、少糖。人们在饮食上常常追求口感、味道，追求感官的刺激。又香又脆的油炸食品，令你垂涎欲滴；又麻又辣的川味，让你吃得热火朝天。然而，味浓的食品在制作中可能会破坏食品中的营养（特别是蔬菜），使食物的营养价值大大降低；油炸食品虽味香色美，但往往会产生一些对人体有害的物质。



你知道吗？

吃盐法的革命

美国学者比彻玛提出了“餐时加盐法”的限盐新方法，受到了普遍的欢迎，被称为“吃盐法的革命”。“餐时加盐法”，就是把盐瓶放在餐桌上，即在烹调或起锅时不加盐，等菜肴端上餐桌时，再放盐。事实证明，这样既可以少吃盐，又照顾了“口味”。因为在餐桌上放盐，此时盐主要吸附在食物的表面，来不及渗入到菜肴的内部，但吃起来咸味已够——与过去的“炒菜时加盐”的咸味一样，但用盐量只是原来的1/3~1/2。



你每天只食用菜肴中的盐吗？

想一想，怎样计算一个人一天的进盐量？

你计算过自己每天吃了多少盐吗？

盘点你的营养素

■ 吃得太少的饮料——乳类

中国人传统的膳食结构中缺少乳类及乳制品，许多人没有喝牛奶的意识和习惯，这可是影响你生长发育和健康的一大问题。当前，“学童奶计划”正在世界范围内展开。英国前首相丘吉尔在谈到二战后欧洲重建问题时曾说过“没有什么投资比向儿童提供牛奶更重要！”

日本人在二战后更是提出了“一袋牛奶强壮一个民族”的口号，使得战后一代人的身体素质有了明显的改善。历史上美国居民也通过“三杯奶”运动，解决了钙营养的问题。乳制品已成为西方人的“当家”食品之一。我们国家现在也开始实施“学生用奶计划”。



牛奶是一种理想的食品，营养成分丰富合理。牛奶中的降胆固醇因子，可抑制胆固醇的合成；牛奶中的蛋白质是优质蛋白，富含各种维生素，有很高的消化吸收率和重要的生理功能；牛奶中的乳糖能促进钙的吸收和胃肠道的消化功能。牛奶中还含有丰富的矿物质，如钙、钾、镁等，其中钙既丰富，又易被吸收利用，这是其他任何食品和药品无法比拟的。



名人名言

养生是一种智慧，非医学规律所能囊括。在自己观察和实践的基础上，找出什么对自己有益、什么对自己有害，乃是最好的保健药品。

——培根

教你一招



睡前喝牛奶是补钙的最佳时间

在夜间人体为了维持正常的血钙水平，常常不得不动用钙库——骨骼中的钙，这就容易造成骨骼缺钙。而睡前喝牛奶，能及时补充和备用一部分钙，可以为夜间低血钙水平阶段提供钙源，阻断体内动用骨钙，保护骨骼。同时，牛奶中的某些物质有镇静和催眠作用。

二 生命之源——水

对人类生存来说，水是仅次于空气的最必需的物质。李时珍在《本草纲目》中把水列为各篇之首，可见他对水的保健作用的重视。水和人们的生活息息相关，但人们对水的认识太少，了解太肤浅，仍然停留在“喝水就是解渴”的认识水平上。

饮水除了有调节体温、排除废物等功效外，还有许多特殊作用，如镇静、促进呼吸、润滑关节、保护眼睛等等。

很多人每天饮水量都不足，常处于一种“脱水”状态。人觉得口渴时自然应喝水，但是不觉得口干，也要时时喝点水或汤，这对胃肠道、呼吸道及泌尿道都大有好处。在没有感到口渴的情况下，每天以饮水1~1.5升左右为宜。饮水需注意，少饮多次，不能“牛饮”，一次喝得太多会加重胃肠及泌尿系统的负担，对健康不利。一般三餐前半小时喝点水，可以促进消化液的分泌。



名人名言

水是人体生命之源，任何生理或心理疾病都能靠水来减轻。

——爱默生



你知道吗？

水对人体的重要性

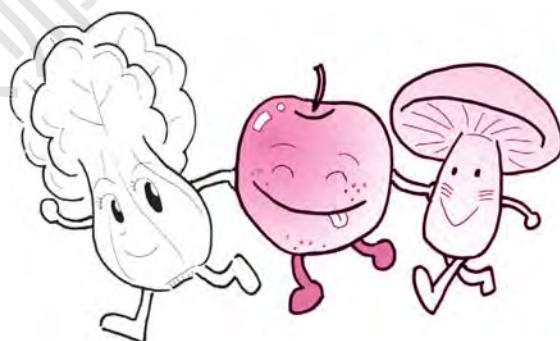
水对人类的生存来说可谓是最为重要的营养素。水，是人体内含量最多的成分，占成人体重的57%~60%，在幼儿时大约要达到80%。人体若丢失30%以上的水分，生命活动将无法维持。每人每天所需要的生理水量大约为2~3升，并随着季节、年龄、劳动强度等有所变化。在我们的饮食中，没有哪种食物比水的作用更重要了。没有食物，我们可以存活2至3周，而如果没有水，几天后我们就会死于缺水。在孤立无助的困境中，只要有水，生命就能维持较长时间；如果身体经常性地、持续地缺乏水分，新陈代谢就无法顺利进行，身体的功能也会逐渐衰退。

■ “没有营养”的营养素——膳食纤维

膳食纤维(Dietary Fiber)是那些不被人体胃肠道消化吸收的植物中非淀粉类多糖与木质素部分残余物，正由于是“残余物”，它们就没有其他营养素那样幸运，被人们认为“没有营养价值”，不受重视。30年前人们发现，由于吃得越来越精细，缺少膳食纤维，患糖尿病、肥胖、缺血性心脏病和直肠癌等疾病的人也越来越多。于是，膳食纤维的身价倍增，与蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质和水一起被称为“七大营养素”。纤维素含量的高低成为衡量食品优劣的一个重要标志。

膳食纤维由一对双胞胎组成，哥俩儿一个叫可溶性纤维，另一个叫不可溶性纤维。可溶性纤维能溶于水，并在水中形成凝胶体，主要存在于燕麦、豆类、水果、海藻类和某些蔬菜中，如大麦、柠檬、香蕉中含有较多；不可溶性纤维主要存在于全谷物制品、大多数蔬菜和坚果中，如麦糠、芹菜、扁豆等食物。

膳食纤维具有很强的持水性，可以增加人体排便的体积与速度，减轻直肠内压力，使毒物迅速排出体外。膳食纤维的体积较大，缚水之后的体积更大，易引起饱腹感，对预防肥胖症大有益处。存在于香菇、金针菇、黑木耳、灵芝和猴头菇等食用真菌纤维中的多糖组分可刺激抗体的产生，提高人体免疫力，具有许多有益健康的生理作用，如降脂降糖，通便减肥，解毒防癌。



你知道吗？



果汁与水果

果汁是将水果用榨汁机榨出来的饮料，许多人认为它的色、香、味看上去跟原来水果相差无几，其实不然。用鲜水果为原料直接榨出的鲜果汁，它的营养成分大体上与原料水果是一样的，但这并不是说，喝果汁就能替代吃水果。

果汁比起水果来说，其最大的不足，就是缺少膳食纤维。

■ 特殊阶段的营养

每个人在不同阶段、不同季节的营养需求都是不同的，为了增进健康，你应该及时调整自己的饮食，以适应身体的需要。

二 高中阶段你应吃什么

此时的你正处于学知识、长身体的关键时期，需要大量的蛋白质、脂肪、糖、维生素、矿物质等营养物质。

人体细胞的增殖以蛋白质为原料，青春期体内的某些特殊物质会急剧增加，如促进生长代谢的激素、增强抵抗力的抗体、促进体内化学变化的酶等，这些无不依赖于蛋白质的参与，就连大脑神经系统兴奋性的加强也少不了它。科学家已发现，蛋白质中的必需氨基酸——赖氨酸是参与人体新陈代谢的重要营养物质。它摄入量的多少对青少年的生长发育有很大影响，而这些蛋白质、脂肪、脂溶性维生素、钙、磷、铁以及其他微量元素，大多存在于鸡肉、鸭肉、猪肉（瘦）、猪内脏、蛋、鱼和牛奶等动物性食品中。因此，在这个阶段，多吃荤有利于你的生长发育。



你知道吗？

碱性食物和酸性食物

食物可分为碱性食物和酸性食物两大类，人们进食必须搭配酸碱食物才能维持体内pH值的平衡。所谓酸性或者碱性食物，并非由口感或味觉来识别，主要是以食物被机体吸收氧化后所蕴含的化学元素来作为鉴别的依据。带有酸味的食物并非就是酸性食物，如柑、橘、杏等水果是酸的，但它们并不是酸性食物，而是典型的碱性食品。海带被称为“碱性食物之冠”，芝麻、黄豆、生姜等都是很好的碱性食品。粮食、糖果和糕点是酸性食品，动物食品中只有奶类和动物血属碱性食品，其他都是酸性食品。

二 发展体能，你该吃什么

体育锻炼是你生活中必不可少的一部分，它不仅可以促进你的生长发育，更重要的是保证你有良好的体能以应付繁重的学习。在发展体能时，你的营养需求也会有所不同。

为促进肌肉的发育，你可选择蛋白质含量高的食品，如鸡蛋、牛肉、鱼、豆制品等，以发展你的力量和速度。为发展你的耐力，你可从动物食品中摄取脂肪酸的载体——肉碱，以运输更多的脂肪参与运动。多吃瘦肉、鸡蛋、猪肝、绿叶菜等含铁高的食物，进行一些铁元素的补充，有利于血红蛋白的合成，维持正常的血红蛋白水平，预防缺铁性贫血，保证血液的运氧功能，从而有利于进一步提高你的心肺耐力。由于人体活动的能量来源主要是碳水化合物（糖），因此任何形式的体育锻炼都要注意糖的补充。

三 体育锻炼后你应吃什么

许多人在体育锻炼后大吃鸡、鱼、肉、蛋等，以为这样可及时补充消耗的能量。其实，此时食用这些食品不仅不利于解除疲劳，对身体还会产生不良影响。

体育锻炼后，你会感到肌肉、关节酸胀，其主要原因是体内的糖、脂肪、蛋白质被大量分解，产生乳酸、磷酸等酸性物质。这些酸性物质刺激人体组织器官，使人感到肌肉、关节酸胀。所以，你在运动后应多吃豆腐及豆制品、蔬菜、水果等碱性食品，以消除体内过剩的酸，缓解疲劳。这样还可降低尿的酸度，减少酸在膀胱中形成结石的可能。



一般来说，在出汗较多的情况下，特别是在夏季从事剧烈的运动时，应适当地喝些淡盐水，以保持体温相对稳定，补充体内丢失的盐分。



头脑风暴

1996年，世界卫生组织（WHO）曾就“没有肉，我们能否生活得很好？”作过书面讨论。对于这一问题，你是如何看待的？

如何吃

人类祖先在未知用火之前，过的是“茹毛饮血”的生活。用火后，人类从根本上改善了饮食卫生，拓宽了饮食范围，从生吃食物转向多吃熟食。这是人类文明的进步，也促进了烹饪技艺的发展。

甜酸咸辣话烹饪

食物的烹调方法不同，口味就会不同，更重要的是，食物的烹饪、制作和准备过程会影响食物的营养。那么如何才能减少营养素的损失呢？这就需要你掌握科学的烹饪方法。烹饪是一门技艺，需要不断地学习、摸索，科学地实践会使你成为一名营养小专家。



主食巧加工

大米中的水溶性维生素和无机盐易溶于水而遭受损失。因此，应尽量减少米的浸泡时间、搓洗次数，一般不超过3次。淘米时不要用流水冲或开水烫洗，更不要用力搓。米饭的制作方法不同，其营养素的损失会相差很大。煮饭时大

量维生素、无机盐、碳水化合物以及蛋白质溶于米汤中，做捞饭若把米汤丢弃，就损失了大量的营养素。因此，做米饭以原汤蒸饭或焖饭为好；煮粥不宜加碱，以免破坏维生素B；面食应尽量用蒸、烙的方法，且尽量采用酵母发面；煮面条、水饺的汤不要弃之不喝。



副食制作——力保营养见真功

有人说法国人用鼻子吃饭，注重食物的香味；日本人用眼睛吃饭，注重食物的形色；中国人用舌头吃饭，注重食物的口味。中国的饮食文化源远流长，地方菜系繁多，有四大菜系、八大菜系和十大菜系之说，如川菜的鱼香肉丝、粤菜的靓汤美羹、鲁菜的葱烧海参、淮扬菜的红烧狮子头等不胜枚举，“食在中国”已享誉世界，百味珍馐更是中国烹饪技艺的骄傲。但是，你在注重色、香、味的同时，是否关注过食物的营养问题呢？

■ 低温烹饪好处多

长时间的高温烹饪，会加速食物中的糖分、脂肪和蛋白质等发生反应，生成更多的终末糖基化产物。这种物质会刺激人体细胞产生特定蛋白质，使你的免疫系统长期处于应激状态，并会损伤血管。

■ 爆炒菜肴营养好

爆炒菜肴往往是在短时间内完成，这时菜的表面高温，内部低温，有益于保持食物的营养成分，满足表面杀菌的需要。爆炒菜肴同时也能减少油脂的氧化，温度梯度又可使菜的成熟度恰到好处。这种高低温结合的方式，是保持营养素活性的有效办法。爆炒的蔬菜呈甜味，证明淀粉的糖化程度适中。

另外，在烹饪之前，要注意将蔬菜先洗后切，菜刀刀刃应锋利，快切快炒，炒后及时食用。蔬菜如果先切后洗，其中的维生素可通过刀口溶解到水里而受到损失。有些食物如萝卜、胡萝卜、藕及薯类等，洗净后最好带皮食用。



■ 早餐——托起八九点钟的太阳

早餐的英文“breakfast”，是由“打破”和“禁食”两个词组成，表明早餐打破从前一天晚上到第二天早上长达12~14小时的禁食，这是人一天中没有从体外获得热能和营养素的最长时间。

早餐是一天中的第一餐，不吃早餐或早餐质量差，减少了热能和营养素的摄入量，将影响学习效率和身心健康，所以说早餐是开启大脑的钥匙。早餐不吃或吃得很少、午餐马虎、晚餐隆重，是一种很不好的进食习惯。事实上，人经过一夜的睡眠之后，上一餐摄入的食物早已消耗殆尽，早晨起床后人体已处

于饥饿状态，血糖浓度很低。大脑完全靠血糖供应能量，对血糖浓度的变化很敏感。如果不吃早餐，到上午第3~4节课时，会出现血糖供应不足、大脑兴奋性和记忆力下降、思维迟钝等现象，有时还会引起头晕眼花、四肢无力等。这不仅会影响你的学习，而且有损你的身体健康。

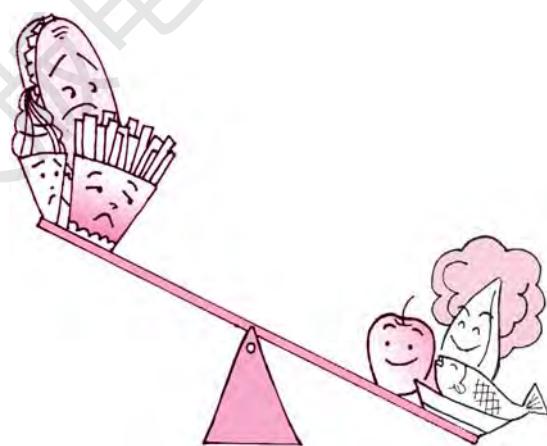


什么样的早餐最适合你呢？科学的早餐一般需谷类食物和含蛋白质、脂肪的动物性食品相搭配，这样的早餐既含较高的热量，又能在胃肠内停留较长的时间。多吃些瘦肉、鲜果等脂肪含量低的食物，并且饮上1至2杯茶或咖啡，能使人的头脑灵活，思维敏捷，工作和学习效率倍增。将几种类别的食物混合食用，可以使营养素更为齐全。

你的营养午餐在哪里

午餐“承上启下”，关系到你下午的精神状态，它在全天的供能中占的比重最大，需要补充的蛋白质、脂肪等高营养、高能量食物，都应该尽量在中午完成。

一般午餐有两宜两忌。一宜吃蛋白质和胆碱含量高的肉类、鱼类、禽蛋和大豆制品等食物。因为这类食物中的优质高蛋白可使血液中酪氨酸增加，使头脑保持敏锐，而胆碱则是脑神经传递乙酰胆碱的化学介质，乙酰胆碱对大脑的理解和记忆功能有重要作用；二宜多吃些瘦肉、鲜果或果汁等脂肪含量低的食物，要保证有一定量的牛奶、豆浆或鸡蛋等优质蛋白质的摄入。这些食物可使人反应灵活，思维敏捷。一忌以碳水化合物为主，如只吃了富含糖的甜点心，会使人感觉疲倦，下午难以集中注意力学习；二忌吃方便食品代替午餐，例如方便面等，这些食品营养含量低，与营养午餐的要求相距甚远。



隆重的晚餐

作息时间的安排，决定了大多数家庭的主餐安排在晚上。晚餐的时间比较充裕，可以吃得丰盛。那么如何安排这顿主餐呢？

膳食习惯必须根据生活与学习规律做合理的调整。如今，人们的学、工、作与生活习惯都发生了较大的变化，其中最明显的是起居习惯的改变，以前多为“早睡早起”，而现在很多人都是“晚睡晚起”。你每天的学习任务很重，一般都要到十点后才能睡觉，所以增加晚餐的摄入量，适当补些高蛋白食品是很有必要的。

晚餐吃得丰富些，质量高些，对这个阶段的你是有益的。晚上和睡眠时间是机体活动较少的时候，可有较多的血液分配到消化系统，使消化吸收效率更高，且夜间人体合成反应比较旺盛，供给充足的营养有利于体内物质合成。充足的营养物质的摄入有利于你日间活动所致体内营养物质消耗得到最大限度的恢复。

经过几个小时的晚自习，若晚上10时左右感到饥饿，你可以吃一些夜宵，喝一杯牛奶，或者吃一块面包，喝一碗小米粥。可不能小瞧这顿夜宵，它是能量的加油站，是辛苦一个晚上的补给。如果怀着饥饿感上床，你很可能难以入睡。

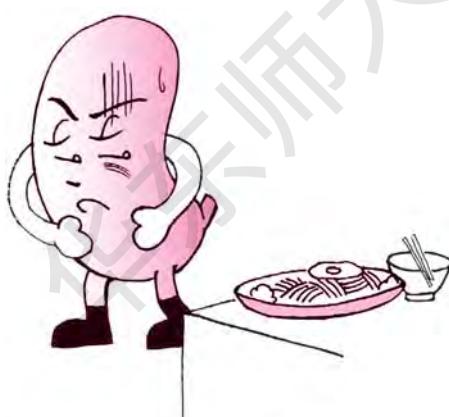


餐桌前有份好心情

胃是一种“情绪器官”，对情绪的反应十分敏感。轻松愉快的进餐气氛，有利于激起人的食欲，促进消化管的蠕动和消化腺的分泌，使胃肠处于从容消化吸收的最佳状态，当食物进入消化管后就容易充分地被消化吸收。情绪

低落时（如忧伤、生气时），消化管蠕动减慢、消化腺分泌减少，难以充分消化吸收食物。

你千万不要在吃饭时与人斗气。如果不高兴或生气，可先调整一下再进餐，否则不仅不利于消化吸收，而且还可能伤及胃肠，引起胃肠疾病。



中国学生营养日

每年的5月20日是中国学生营养日。中国学生营养与健康促进会启动了“学生营养健康放心食品工程”，其中包括了发动全社会共同努力，推动学生午餐营养工程，来改善学生们的午餐营养。

细嚼慢咽方吸纳

食物在口腔中通过细嚼慢咽，到了胃肠才容易被消化吸收。如果狼吞虎咽，食物未经过充分磨碎嚼细就吞到胃里，必然加重胃肠的负担，容易引起消化不良。

细嚼慢咽可产生更多的唾液，在细嚼中充分与食物混合，唾液中的有益物质就随着食物进入体内，不但有助于消化，还能中和胃酸，促进溃疡愈合。你在咀嚼时分泌的唾液还可以杀灭一些强致癌物质，如亚硝基化合物等，是天然的防癌剂。

一般来说，食物入口，必须先咀嚼一会儿，唾液才能起到解毒防癌的作用。细嚼慢咽还可使面部肌肉活动增加，改善局部血液循环，加强肌肉细胞的新陈代谢，达到美容的效果。



名人名言

If we could give every individual the right amount of nourishment and exercise, not too little and not too much, we would have found the safest way to health.

— Hippocrates



教你一招

进食四要诀

- 进食宜缓，即吃饭从容和缓，细嚼慢咽，以利于消化吸收。
- 进食宜乐，怒后不食，喧杂不食。
- 食后漱口，进食后应及时清漱口腔，或一日三次刷牙。
- 食后散步，如饭后百步走，以利于胃肠蠕动。



- 合理搭配食物，不同时期要注意补充相应的营养素。
- 不同食物应选择不同的加工方法。
- 对于高中阶段的你来说，早餐不可少，中餐注意营养，晚餐要丰盛。
- 进餐时要保持一个好心情，同时要注意细嚼慢咽。

■ 学习园地 ■



自主学习

本章主要介绍了营养饮食等知识，你还可以通过查阅杂志（如《营养与健康》等）进一步了解有关知识。

★★ 你能否通过上网（如<http://www.wsjk.com.cn>）获得更多的相关知识？



探究学习

你已经学习和掌握了合理营养和饮食卫生方面的一些知识，现在可以联系日常生活实践，探究一下：同学中是否有偏食挑食的现象？为什么会有这种情况发生？你有什么好的建议？能否针对同学们认识上的误区和行动上的盲区写出几条建议？



合作 学习

组织一次讨论，大家可各抒己见、畅所欲言。

- 你是否有不吃早餐的现象？经常吗？为什么？
- 你是否认为不吃早餐没什么坏处？举例说明。
- 怎样预防和解决不吃早餐的现象？有什么好办法来防止这种现象的发生？
- 关于基因食品你了解多少？讨论一下基因食品将对我们的生活产生什么样的影响。

第八章

做健康环境的卫士

你知道环境与你的健康是息息相关的吗?

你了解当今人类所面临的环境危机吗?

为了保护我们的环境，你都做过些什么?

两千多年以前，孔子站在沂河边上，看着滚滚东去、滔滔不绝的沂河水，不禁联想到时光的飞速流逝、一去不返，发出了“逝者如斯夫，不舍昼夜”的感叹。然而，如果孔子现在来到沂河边，恐怕再也无法发出类似的感叹了，因为虽然时间依旧在“不舍昼夜”地流逝，但沂河的水早已干涸了。

随着时间的推移，我们正在失去越来越多宝贵的东西，而且这些“逝者”同样“不舍昼夜”，一去不返：

每年有许多河流像沂河一样干涸；

大片的绿地逐渐变成了荒漠；

清新的空气和洁净的水越来越少；

肆无忌惮的捕杀，使得大批野生动物从这个星球上消亡。



你知道吗？

人类——地球的孩子

人类的祖先是在距今约100万年前诞生的。如果将生命体诞生至今的时间当作一年来看的话，人类应该是在12月31日晚上九点半左右出现的。各种生物中人类诞生的时间是最晚的，可以说人类是地球母亲最小的一个孩子。然而，正是这个最小的孩子在急剧地改变着地球的环境！



爱护环境就是爱护你自己

地球环境是个复杂的有机体，因果关系千丝万缕，人类与其他生命一样选择了地球上有限的元素作为构成自己身体的原料。人体是一个开放的系统，时时刻刻都与外界环境进行着必要的物质交换：从外界环境中摄取营养物质，并向外排出废物，使自己适应环境的变化，完成新陈代谢以维持健康。与此同时，人类也努力地改变着环境，使之更加适应自己生存和健康的需要。

人类的智慧是无限的，人类损害环境的能力却是无比惊人的。地球环境恶化已是人类面临的除核战争之外的最大危险，已经威胁到每一个人的健康与生命，因此，爱护环境也就是爱护你自己。



■ 生命都来自于那片浩瀚——水与你的健康

地球被称为“蔚蓝色的星球”，地球的表面大部分被水所覆盖。水的多姿多彩、千变万化，构成了世界上许多美丽景象：小溪的欢快轻唱，江河的汹涌奔流，湖泊的宁静安详，还有雨水、喷泉以及瀑布……最终所有的水都汇入浩



瀚无边、包容一切的大海。生命最早也诞生于这片浩瀚，然后开始由简单到复杂，由水生到陆生不断进化。水是构成生命的最基本的物质，是维持生命必不可少的，也是我们日常生活中所不可或缺的。

你知道吗？



日本的“镉米”事件

1955年日本发生了“镉米”事件。其原因是富山县的农民长期用神通川上游铅锌冶炼厂的废水灌溉稻田，致使土壤和稻米中含镉量增加。人们食用这种稻米，使得镉在体内积累，引起全身性神经痛、关节痛、骨折，以至死亡。这种疾病以剧烈疼痛为主要症状，被称为“痛痛病”。残留在土壤中的镉至今难以清除。

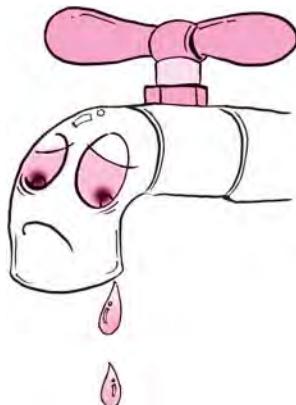
40岁以上的人常常有这样的感叹：“小时候能够捉鱼虾、看水鸟、下河游泳，现在的河水都已经变质，不能玩了。”由于近年来全世界人口急剧增多，工业迅猛发展，固体废物不断向土壤表面堆放和倾倒，有害废水不断向土壤中渗透，大气中的有害气体及飘尘也随雨水降落到土壤中。我们的土壤及地下水也在不知不觉中被严重污染了。



并不是人人都能轻而易举地得到水。对严重缺水地区的人来说，早晨喝一杯水往往意味着要在拂晓前起床，然后跋涉几千米取水。干旱缺水是一个世界性的问题。目前，世界上有80个国家约15亿人口面临淡水不足问题，其中29个国家的4.5亿人生活在缺水状态中。我国的淡水资源非常缺乏，而且分布又极其不均，北方的连年干旱与南方水灾都极大地影响了我国经济的发展和人民的生活与健康，“南水北调”势在必行。我们生活在一个严重缺水的国家，更加应该珍惜有限的水资源，切实地做到节约用水，不污染水源！



你知道吗？



淡水——宝贵的财富

淡水对地球上的所有生命来说是最宝贵的财富。它既能满足基本的人类需要，又是健康、粮食生产、能源和全球生态系统所必不可少的资源。虽然地球表面的70%为水所覆盖，但其中只有2.5%是淡水，而其中的70%又被冻结在冰盖中，其余的保存在土壤里，因而全世界的淡水资源中只剩下不到1%的部分可供人使用。

联合国大会议认识到水资源对地球的未来极为重要，宣布2003年为国际淡水年。

渴望一份清新的沁入——空气与你的健康

天空能够呈现出一片湛蓝，鸟儿能够自由飞翔，落叶能够在空中飞舞……这一切都是由于空气的存在。人类从诞生的那一刻开始，只要生命在继续，就必然要呼吸，人5天不吃饭、不喝水尚有生存希望，但与空气隔绝5分钟以上就会死亡。在日常生活中我们很少意识到空气的存在，因为它无色、无味，但空气确实是我们生存所必不可少的。

空气污染物主要通过呼吸道侵入人体，部分也可以通过皮肤和消化道侵入。气体和微小颗粒可以直达肺内，你可能并没有察觉味道异常或者空气不新鲜，但是不知不觉中它们已经对你的健康造成了各种各样的影响。

有人曾开玩笑说，现在空气污染的程度似乎还不如水污染严重，因为在市场上可以看到各种各样的纯净水、天然水以及矿泉水等商品，而没有看到有人把清新的空气用瓶瓶罐罐包装起来出售……这个玩笑让人觉得可怕，如果空气成为商品的那一天真正到了，那么我们的环境真不知道被破坏到了什么地步。现在很多地方的空气污染程度已经足以让人忧虑，如果照这种趋势发展下去，也许在不久的将来，我们就会在商店里看到“空气商品”。人类生活的空间和生存的权利也就没有了。



主要空气污染物	主要来源	对健康的影响
二氧化硫	钢铁厂、火力发电厂	慢性支气管炎，哮喘
一氧化碳	汽车	与血红蛋白结合，致使组织供氧不足，中枢神经系统功能下降，头痛、头晕
颗粒物（直径<10微米）	工业、汽车、钢铁厂、火力发电厂	慢性支气管炎，纤维化结节，全身影响（重金属），肺癌（多环芳烃、石棉纤维）
二氧化氮	汽车、钢铁厂、火力发电厂	慢性支气管炎，肺气肿（光化学氧化物的原料）
光化学氧化物（O ₃ ）	氮氧化物和碳氢化合物在紫外线的作用下的二次产物	眼和呼吸道刺激症状，头痛、头晕、呼吸困难

二 地球变暖

我们的世界越来越暖和了，凛冽的寒冬开始变得“温情脉脉”，炎炎夏日却让人更加酷热难熬。由于冰川的融化，世界第一大岛——格陵兰岛正在逐渐萎缩，“极地之王”北极熊的活动范围也在急剧缩小……这一切都源自日益严重的空气污染。

“万物生长靠太阳”，人们从阳光中获得热量，这主要来自于阳光中的可见光线和红外线。到达地球的光源中约有1/3变成为红外线返回宇宙，所以夜间气温会下降。由于大气层中的二氧化碳能够吸收红外线，因而地球的气温不会骤然下降得非常低。大气层就像是地球的“羽绒服”，而二氧化碳就是其中的羽绒。由于人们越来越多地使用各种能源（如木材、煤、石油、汽油等），这些能源在燃烧的过程中释放大量的二氧化碳、甲烷等能够吸收红外线的气体，于是这层“羽绒服”的保温效果越来越好，从而导致全球变暖。这就是二氧化碳的温室效应。



据预测，如果空气中可吸收红外线的气体含量持续增多的话，到2050年地球温度将比现在平均高2.5度，2100年将平均升高4度以上。温度上升的一个直接结果就是南北两极的冰山融化，海平面升高，到2050年海平面将升高32厘米，到2100年海平面将升高65厘米。一旦海面升高，荷兰、东京等低于海平面的地区将面临严重威胁。此外，孟加拉的恒河河口、马尔代夫等由珊瑚礁形成的地区也将遭受严重的灾害。



地球变暖将使气候发生变化。目前粮食的主要产地（如加拿大、中国、印度等）雨水已开始减少。如果气候继续变暖，即便是小麦、大豆、玉米等耐旱的农作物的产量也将大大降低；夏季将会更加炎热，各地都会出现持续高温……另外，我国每年夏季长江流域的洪水泛滥在很大程度上也是由于地球变暖引起的气候和降水量变化所致。这些变化不但给人民的财产带来巨大损失，也会对人们的健康产生极为不利的影响。洪水和干旱导致卫生情况恶化，间接地降低了人们的健康水平。高温使得大量饮用水蒸发，提高了水中污染物的相对含量，不仅造成饮用水缺乏，而且会进一步加剧水污染对人类健康的损害。

■ 臭氧层空洞

阳光中不仅含有可见光和红外线，还有波长较短的紫外线。紫外线按波长由短到长可分为A波、B波、C波三种，其中B波和C波对人体是非常有害的，会使人体的免疫力下降，皮肤变得粗糙、滋生老人斑和雀斑，容易患白内障等疾病。



名人名言

环境问题没有国界，人类同在一块蓝天下，空气自由地流动，建设绿色生态和保护环境是世界各国的共同责任。

——李瑞环



你知道吗？

空气污染指数

空气污染指数（Air Pollution Index, API）是一种反映和评价空气质量的方法，将不易理解的污染物浓度简化成单一的概念性数值形式，便于直观表征空气质量状况和空气污染的程度。空气污染指数的分级标准为：

一级： $API < 50$ ，空气质量优。此时空气清洁，应多参加户外活动，呼吸清新空气。

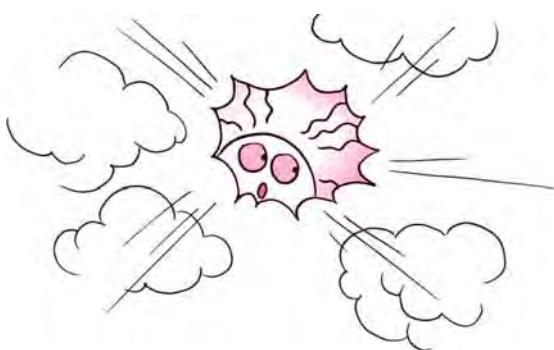
二级： $50 \leq API \leq 100$ ，空气质量良好。此时对人体无不良影响，可正常进行户外活动。

三级： $101 \leq API \leq 200$ ，其中 $101 \leq API \leq 150$ 为轻微污染； $151 \leq API \leq 200$ 为轻度污染。此时心脏病和呼吸系统疾病的患者应适当减少体力消耗和户外活动，但对健康人无明显影响。

四级： $201 \leq API \leq 300$ ，为中度污染。此时老年人和心肺病患者应尽量留在室内，健康人也应适当减少户外活动。

五级： $API > 300$ ，为重度污染。此时除特殊需要，应尽量避免留在户外。

在距地面约15千米高度以上的空间，几乎不形成风，空气基本不会混合，形成平流层。在这里，空气中的氧（O₂）受到太阳紫外线的照射而产生臭氧（O₃），形成臭氧层。由于臭氧层中氧和臭氧相互之间的转化消耗了绝大部分B波和全部的C波紫外线，我们才能够安全地行走在阳光下。如果没有臭氧层这一道屏障，强烈的紫外线将会导致地球上的生命无法生存。



在工业生产中，有一类重要的化学物质，名叫氯氟碳，俗称为氟利昂。氟利昂广泛地应用于制造绝热材料，空调、汽车和冰箱的制冷以及电视机、计算机等部件的清洗等方面。工业生产释放到空气中的氟利昂，在平流层

以下很难被分解，到达平流层以后，由于接触到大量的紫外线而被迅速地破坏，分解出较为活跃的氯元素。氯元素可以不断地吞噬臭氧，从而导致臭氧层中的臭氧成分不断减少。目前，在南极上空，每年9月左右平流层中的臭氧几乎消失，形成臭氧层空洞，而且这一空洞正呈现不断扩大的趋势。

随着氟利昂的不断增加，臭氧层被破坏的程度日趋严重，地面上也就出现了更多的有害紫外线，使皮肤癌的发病率不断增高。据推算，平流层中的臭氧每减少1%，地面受有害紫外线的辐射会相应增加2%，皮肤癌的发病率就会增加3%；臭氧层每减少5%，世界上就会增加24万名皮肤癌患者。人们的健康受到了严重影响，令人担忧！

二 酸雨

大气中所含有的酸性气体可溶于雨水中，因此正常雨水是略呈酸性的，其pH值约5.6。当空气中一些强酸性气体（如硫与氧结合而成的硫氧化物气体、氮与氧结合构成的氮氧化物气体等）溶于雨水后，会形成硫酸或者硝酸之类的强酸，这就大大增加了雨水的酸性，形成酸雨。1979年，美国弗吉尼亚州曾测到pH值约为1.5左右的雨水。



名人名言

我们不要过分陶醉于我们对自然界的胜利。对于每一次这样的胜利，自然界都报复了我们。

——恩格斯



现在很多地方雨和雾的酸性程度正在逐渐增大，造成了一系列严重的危害，引起了人们的极大关注。在加拿大和欧洲，有15%到60%的森林因受到不同程度的酸雨侵蚀而大面积枯萎。如此下去，在不久的将来，森林也许会全部消失。不仅如此，由于土壤受到酸性的侵蚀，农作物将大量减产，很多建筑物的表面也会因酸雨的腐蚀而大面积损坏。中国自20世纪80年代开始出现酸雨后，已经成为世界三大酸雨区（欧洲、北美和中国）之一。目前，酸雨覆盖率占国土面积30%。

在目前的大气层中，除了含有二氧化碳、氟利昂以及酸性气体以外，还含有很多致癌物质。据统计，每年约有24万人死于癌症，喉癌和肺癌患者的比例也在迅速增多，其原因在于大气中含有非常多的致癌物质，这些物质几乎都是工业生产排放出来的。这些空气污染物落到水、植物和土壤中以后，作用于农作物，被污染的农作物制成食品后，经消化道对人体造成第二次伤害。

我们每一个人都渴望：呼吸的时候能够感觉到一份清新的沁人。为了能健康地生活，我们要行动起来，共同保护我们赖以生存的空气。



你知道吗？

紫外线对人体的危害

在紫外线下长期暴晒，人体的肌肤会失去弹性，逐渐产生黑色素。情况严重时，会导致皮肤癌；眼睛在强烈紫外线的照射下，会使透明的角膜混浊，引起角膜炎，或是造成结膜充血的结膜炎，最严重的则是白内障。由于皮肤是我们抵抗外来病原和微生物的第一道防线，因此，当皮肤的免疫细胞受紫外线伤害时，入侵的病毒或细菌就无法被免疫细胞吞噬和消灭，所以紫外线会减弱人体对病毒和病原菌的抵抗力，使人体更容易患传染性疾病。

万类霜天竞自由——生物圈与你的健康

生物圈（也称为生态圈）是在地球上生长繁衍的全体生物及其活动天地的总称。在这里，鹰击长空，鱼翔浅底，万类霜天自由相竞；在这里，花朵芬芳，绿树葱郁，茫茫草原一望无际……正是由于各种各样生物在这里栖息，我们的世界才会呈现如此丰富多彩、生机勃勃的景象。

人类是生物圈的一部分，是生物圈孕育的最高级的生物。我们的生存也离不开其他的生物。你平时所摄取的食物基本上都来自于其他生物，如肉、米饭、面包、水果和蔬菜等；你所穿的衣服中除去人工合成的纤维织品外，也来自于植物中的棉、麻等。可以说，如果没有其他生物，我们根本无法生存。此外，很多名贵中药材都来自动物和植物，如冬虫夏草、人参等。这些重要的药物资源对于我们的健康也非常重要。

人与动植物共有一个天地，共同维持着地球上的生态平衡。在这个巨大的生态系统中，无论是生产者还是消费者，都有其特殊的地位和作用。各种成分之间相互联系、相互依赖、相互制约。某一物种的消失，会影响整个生态系统的平衡。人类是生物圈的一部分，地球的生态状况预示着人类的未来。野生动植物是人类的朋友，人类想驾驭、独霸这个五彩缤纷的世界，排挤它们的生存空间是违背大自然规律的，必将受到自然界的惩罚。



名人名言

应当让人们懂得和尊重树木的权利、山岳的崇高、个体的完美及荒野的价值。

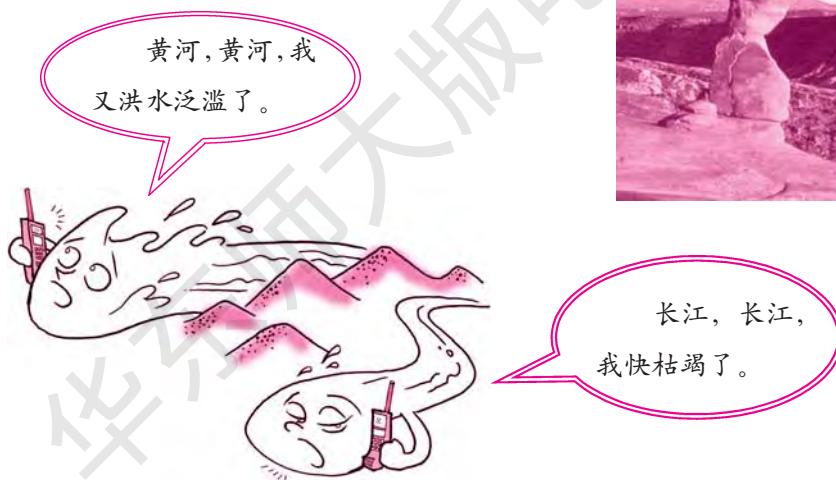
——约瑟芬·约翰逊



二 森林被砍伐

随着社会发展的需要，森林被大量地砍伐，用于建筑和造纸等，使得地球上的绿色越来越少，沙漠却越来越多。地球上的森林自从1981年开始以每年1700万公顷的速度在减少。具体地说，就是每年有相当于半个日本的面积，每分钟有相当于15个足球场大的森林在消失。仅在1980~1990年间，全世界就减少了15亿公顷的森林面积。按照这种速度发展下去，40年后在东南亚的一些国家就再也见不到一棵树了。

破坏森林，就会破坏生态系统“食物链”的结构和功能，使人类赖以生存的自然生态系统陷入恶性循环之中。由于森林遭到了大面积的破坏，许多地区干旱缺水，使一些珍贵的动植物不能生存，水土流失日益严重。自然灾害则频频发生，1998年我国遭遇的特大洪水就是一个历史的见证。



名人名言

治水之本，在于兴林。

——孙中山

你知道吗？



森林对人类的贡献

- 森林是人类最早的居所，木材作为建材和燃料一直支撑着人类的生活。
- 森林有吸收二氧化碳的功能，有助于维持地球热量的收支平衡。森林也是维持生态平衡的重要调节剂，对于稳定气候起着重要的作用。
- 森林能够防风固沙，防止水土流失，有助于农业生产。
- 森林还是很多濒临灭绝的动植物的家园，也是名贵药材的重要来源。
- 森林有清洁空气的作用，森林浴已经成为当前非常流行的一种保健方法。

森林的减少导致土地的荒漠化程度不断增加。荒漠化指的是土壤层恶化，有机物含量下降乃至消失，造成表面沙化或板结而成为不毛之地。目前全球沙化土壤正以每年5万到7万平方千米的速度扩展，有10亿以上的人、40%以上的陆地表面受到土地荒漠化的影响。造成荒漠化增加的原因很多，主要是气候等自然原因，如全球变暖、北半球日益严重的干旱趋势等，这都与人类对大自然的过度开发和森林植被的破坏密切相关。

二 野生动物被捕杀

从地球上生物诞生以来的35亿年间，各种生物在不断地诞生或灭亡。但是，自从20世纪以来，许多野生动物正在以前所未有的速度从地球上消失。野生动物迅速灭绝的主要原因是人类为了满足自己的贪欲而对其大量捕杀，以及破坏其赖以生存的自然环境，使之无法继续生存下去。在某种程度上，是人类自己在促使这些动物消亡。特别是吃野味进补的陋习加速了野生动物的灭绝。

有人把人类比作生物圈的主人，然而这个主人似乎并不称职，人类不仅没有尽到主人的义务，反而滥用权力来满足自己的贪欲：森林被砍伐，绿地在消失；野生动物不断被捕杀，越来越多的物种濒临灭绝……人啊，清醒一点吧！你只是生物圈中的一员，而不是实施暴虐统治的君王。古人云：水能载舟，亦能覆舟。如果你继续恣意地掠夺，迟早会被大自然剥夺在这个星球上生存的权利！



你知道吗？

野生动物濒临灭绝的情况

恐龙时代	每1 000年仅有一种动物灭绝
1 600年到1 900年	约每4年有一种动物灭绝
20世纪上半叶	约每年有一种动物灭绝
1975年到2000年	每13分钟内就有一种动物灭绝

目前，我国的大熊猫、印度尼西亚的犀牛、日本的山猫、巴西的猴子、地中海地区的海豹、阿拉伯鹿、非洲象、非洲虎……濒临灭绝的动物多得数也数不清。

世界在你心中

保护环境关系到人类的未来,每个人都应当为此投入自己的热情和聪明才智。人类既然已经犯下了破坏环境的错误,就应该勇敢地面对,并认真地改正,尽自己最大的努力来抚平地球母亲所受的创伤。这场规模浩大的纠错行动需要你我的共同参与。地球是我们共同的美丽家园,属于你,属于我。行动起来吧,地球母亲想要寻回失却已久的健康,她需要每一个子女的全力帮助!

“地球只有一个,然而世界却有50亿个”,也就是说,在每个人的心中,都有一片属于自己的蓝天、碧水、绿地,你一定不愿意你的世界里充满了污浊的空气、变质的水、恼人的噪音……大自然已经向我们发出了警告,甚至开始进行报复。解决环境问题刻不容缓!



世界在你心中。保护环境,既是一个人道德高尚的体现,也是一种健康的品质。一个真正健康的人,除了需要强健的体魄、豁达的心灵、良好的社会适应能力以外,还应时刻关注我们休养生息的环境。用心去观察和反思吧!在日常生活中,你或者你周围的人有没有破坏环境的行为?千万不要以为破坏环境的行为一定要像工厂的浓烟滚滚、下水道中的污水横流、大规模森林砍伐这样的“大手笔”。随地吐痰、乱扔果皮和纸屑、使用塑料袋和快餐盒、随手抛弃废电池、浪费纸张等日常小事都与环境污染密切相关。

保护环境,随手可做。少用一双卫生筷,捡起一个飘落的塑料袋,轻轻拧紧滴水的水龙头,将自己随口要吐的痰用纸包好再放入垃圾箱,养一盆花,种一棵树,对你周围的动植物给予同样的爱护等等,都是你为保护环境所作的贡献。世界在你心中,只要每个人拥有一颗热爱环境的心,并且注意从身边的小事,从生活中的点滴做起,明天的世界必将是一幅美丽无比的画卷。

每个人都希冀一个美好的明天,但是美好的明天不是单单空想就可以到来的,而是需要所有人的共同努力。“大力倡导可持续发展”即不仅要大力发展经济,还要注意环境保护,既要达到发展经济的目的,又要保护人类赖以生存的大气、淡水、海洋、土地和森林等自然资源,使子孙后代能够持续发展和安居乐业。认清环境问题,注意保护环境正说明了人类的目光不再短浅。

只要我们大家团结起来，让所有的心相连，手相牵，共同投入到保护环境、拯救地球的行动中去，这场对抗环境破坏的斗争就能取得胜利。人类永远的幸福也就不再是梦想。



你知道吗？

1990~2003 World Environmental Day Themes

1990~2003 年世界环境日的主题

1990 Children and the Environment

儿童与环境

1991 Climate Change. Need for Global Partnership

气候变化——需要全球合作

1992 Only One Earth, Care and Share

只有一个地球——一齐关心，共同分享

1993 Poverty and the Environment - Breaking the Vicious Circle

贫穷与环境，摆脱恶性循环

1994 One Earth One Family

一个地球，一个家庭

1995 We the Peoples: United for the Global Environment

各国人民联合起来，创造更加美好的未来

1996 Our Earth, Our Habitat, Our Home

我们的地球、居住地、家园

1997 For Life on Earth

为了地球上的生命

1998 For Life on Earth - Save Our Seas

为了地球上的生命——拯救我们的海洋

1999 Our Earth - Our Future - Just Save It!

拯救地球就是拯救未来

2000 The Environment Millennium - Time to Act!

环境千年——行动起来吧！

2001 Connect with the World Wide Web of life

世间万物 生命之网

2002 Give Earth a Chance

让地球充满生机

2003 Water - Two Billion People are Dying for It!

水——二十亿人生命之所系



- 环境污染造成了许多严重后果，如淡水资源短缺、空气污染、地球变暖、出现臭氧层空洞和酸雨等。
- 人类对环境的破坏导致野生动物、植物种类大大减少。
- 保护环境就是爱护你自己，应从身边的小事做起。

■ 学习园地 ■



注意通过各种媒体（电视、书籍、报刊杂志、网络等）搜寻关于环境的信息，自觉地学习各种环境保护的知识，培养自己的环保意识。



注意观察周围的环境和人们的生活习惯，分析哪些生活习惯会破坏环境，思考一下你能为保护环境做些什么，并试着提出一个解决方案。



- 在班上建立一个废电池回收站，鼓励同学们参与“废电池回收”活动。
- 集体讨论并制订一个切实可行的“环保行动计划”。

第九章

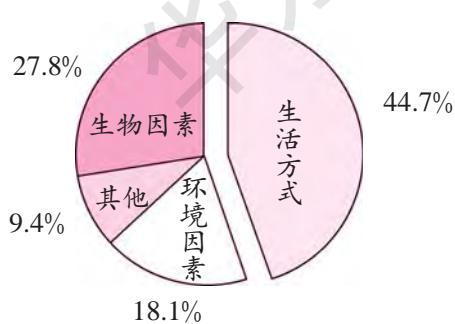
避免恶习

- 你平时注意自己的生活习惯吗?
- 你知道生活中的恶习会给你的健康造成什么危害吗?
- 你知道应如何避免这些生活恶习吗?

健康的生活方式犹如一股清泉,能使你的生活变得更加甘甜。生活中的恶习就像河底的污泥,会使你的生活变得污浊不堪。世界卫生组织指出:影响个人健康的诸多因素中,遗传因素只占15%,后天因素却占60%,这足以说明生活方式的重要性。不良的生活方式可导致很多疾病的产生,乃至死亡。

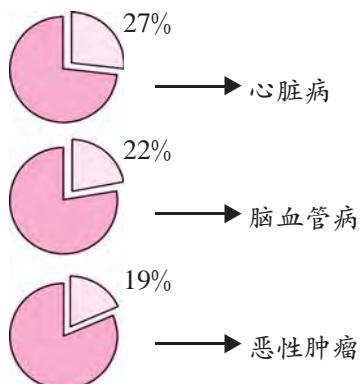
健康的生活方式主要是指合理的膳食、规律的作息时间和科学的运动健身,以及没有生活恶习等。生活中的恶习(抽烟、酗酒、吸毒等)会在不知不觉中侵蚀你的健康。高中阶段是你健康成长极为关键的时期,此时你更应该关注自己的生活方式,避免恶习。

我国一岁以上人群的死因构成



名人名言

生活恶习导致疾病的百分比



既然习惯是人生的主宰,人们就应当努力求得好的习惯。

——培根

烟雾缭绕下，你可曾思索

自从呱呱落地，你的生命旅程就开始了。时间如流水，逝去的每分每秒就像弹落的烟灰一样无法挽回。如果你或者你身边的人已经是烟民，那么在烟雾缭绕下，你可曾思索……

吞云吐雾，燃烧生命

吸烟是一个香烟不完全燃烧的过程，其间发生一系列热分解与热合成的化学反应，形成大量新的物质。从烟雾中分离出的有害成分达3000余种，其中主要有尼古丁、烟焦油、一氧化碳等一系列有毒物质。



香烟中危害健康的三大元凶

香烟中所含物质	对人体的危害
尼古丁	使吸烟者成瘾，并具极强毒性
烟焦油	易沉积于肺及其他器官内，诱发癌变
一氧化碳	能竞争性结合血红蛋白，导致机体供氧不足



头脑风暴

尼古丁有多毒

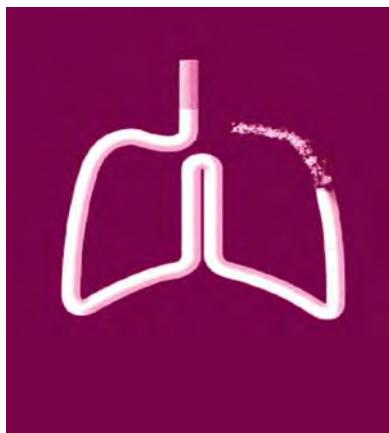
一支香烟所含的尼古丁可毒死一只小白鼠，20支香烟中的尼古丁可毒死一头牛。尼古丁对人的致死量是50~70毫克，相当于20~25支香烟的尼古丁含量。如果将一支雪茄或三支香烟的尼古丁注入人的静脉内，3~5分钟即可致死。

那么为什么每日吸一盒（20支）香烟以上的人很多，吸入的尼古丁含量也大大超过人的致死量，但急性中毒死亡者却很少呢？

二 人体的隐性杀手

吸烟对人体的危害是非常大的，不仅损害呼吸道，影响心脏功能，还可导致血管的严重疾病，抑制胰液和胆汁分泌，破坏胃粘膜。吸烟还会使人抵抗力下降，容易感冒、神经衰弱、睡眠不足等。

长期吸烟所引起的最严重后果是肺癌，



烟焦油应该负主要责任。当你每深吸一口烟时，烟焦油就会沿着气管一直到达你的肺部。滴水尚可以穿石，你的机体又怎能抵挡得住一支又一支香烟的侵袭呢？

烟民们常以为“饭后一支烟，赛过活神仙”。殊不知，饭后胃肠蠕动增加，血液循环加快，吸收烟雾的能力最强。此时吸一支烟，烟中的有害物质比平时更容易进入血液，中毒量大于平时吸10支烟的总和。

三 莫让香烟耗损你的青春活力

处在发育最旺盛时期的你就像早晨八九点钟的太阳一样活力四射，而吸烟就好像天空的乌云，会遮住你青春的光华，使你的青春活力在一次次的吞云吐雾中加速损耗。



你知道吗？



香烟会降低你的心肺耐力

吸烟之所以造成心肺耐力降低，很可能是因为吸烟者比不吸烟者吸入了更多的一氧化碳。由于一氧化碳与血红蛋白结合的亲合力是氧气的两百倍，所以当一氧化碳进入人体后，会抢占血红蛋白，使血液中的一氧化碳血红蛋白浓度增加，血液携氧能力将相对减少，从而影响进行体育活动时的有氧耐力，进而造成最大摄氧量的下降。

其次，尼古丁长期对人体心血管系统及免疫系统所造成的伤害，可能是导致最大摄氧量及运动持续时间下降的主要原因。



你偶尔点支烟，可能是因为你的朋友都这么做。吸烟成了你炫耀成熟的象征，也成了在社交环境中掩饰羞涩及举止笨拙的“工具”。从偶尔吸烟、不把烟雾吞下去，发展到大量吸烟的过程，通常是渐进性的，你可能并不知道自己是在什么时候真正上瘾的。

少量吸烟虽可提高大脑的兴奋性，达到提神的目的，但同时也会使注意力、分辨力下降。

大量吸烟便会使大脑转入抑制状态。长久吸烟会出现记忆力减退、注意力分散、失眠多梦、反应迟钝等神经衰弱症状，使你的学习效率大大降低。另外，吸烟还会使你口气难闻、体质变差。烟渍会留在你的牙齿、指头上，更会让你的皮肤提早老化、布满皱纹。吸烟者若从青少年时就开始吸烟，并持续下去，会损失大约22年的正常期望寿命。

吸烟并不只影响吸烟者，甚至影响整个国家。试想，如果一个国家的青少年都在烟雾熏烧下，精神萎靡不振，那么国家还有什么希望呢？

■ 别人会欣赏你的吞云吐雾吗

从当年《英雄本色》中周润发身穿风衣、手拿香烟的形象被同学们热捧，到后来有些同学效仿《古惑仔》而聚众抽烟，你都可以发现吸烟已成为一种时尚。这种欣赏影视剧中明星吸烟的风度，认为吸烟时髦、潇洒的虚荣心理存在于绝大多数吸烟的同学中。



你知道吗？



被动吸烟

根据全国吸烟情况抽样调查得知：343 563名不吸烟者中，39.75%受被动吸烟之害。在家中被动吸烟的占67%，在工作场所或其他公共场所遭受被动吸烟的占14%，每日在家及在公共场所都受到被动吸烟危害的占19%。

然而,你有没有考虑过,别人真的会欣赏你的吞云吐雾吗?你是否想到在你吸烟的时候,周围的人也在遭受香烟的毒害?不吸烟者吸入扩散在空气中的烟雾就成为被动吸烟者。被动吸烟者吸入的烟雾并不比吸烟者少,他们无可奈何地吸入你吐出来的夹有大量香烟毒性物质的空气,可能招致与你同样的疾病,承受与你相似的隐痛。有很多人不吸烟,但周围人吸烟,致使其患癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病的危险性增加。

吸烟是一种不懂得珍惜自己生命和健康的行为;当众吸烟也是一种不礼貌的、缺乏社会公德意识的、损害他人健康的行为。那些自认为吸烟潇洒、时髦的同学其实正是他人反感的对象。

拒吸第一支烟

目前,吸烟的青少年人数逐年增加,他们认为吸烟可以解闷、提神、显示自己成熟,也是一种交际的需要。然而,吸烟真能解闷、提神吗?如果你精神不佳,一支烟又怎能帮助你振作起来?在生活中,有很多健康的、有效的解闷和提神方式,如参加体育运动、跟

同学谈心、阅读有益的书籍、看一场电影等,你不妨一试。认为吸烟可以显示自己成熟恰恰是一种十分幼稚的想法。



你知道吗?

为什么香烟能致癌

从癌细胞的出现到发展成为癌症,需要几年甚至几十年的时间,是一个非常复杂的过程。正常情况下,人体不断有癌变的细胞产生。癌细胞的出现并不意味着一定会发展成为癌症,因为人体有一套防御系统可以杀死癌细胞,保护机体。而人体这个防御系统的强弱与遗传、生活环境、饮食、锻炼等等有关。

吸烟能降低这个防御系统的功能,从而使癌细胞发展成为癌症的可能性大大增加。虽然并不是每一个吸烟的人都会得癌症,但吸烟者患癌症的几率比不吸烟者要大得多。



“习惯之链的力量很弱，因而往往感觉不到，一旦感觉到了，它已是牢不可摧的了。”吸烟这一恶习就如塞缪尔·约翰逊所说的一样，一旦形成，就很难戒除。在平时的生活中，你如果遇到他人给你递烟、劝说你吸烟的情况，务必要坚定立场，拒吸第一支烟。



你知道吗？

WORLD NO TOBACCO DAY THEMES

世界无烟日主题

- 1990 Childhood and youth without tobacco: growing up without tobacco
青少年不要吸烟
- 1991 Public places and transport: better be tobacco free
在公共场所和交通工具上不要吸烟
- 1992 Tobacco free workplaces: safer and healthier
在工作场所不吸烟
- 1993 Health services: our windows to a tobacco free world
卫生部门和卫生工作者反对吸烟
- 1994 Media and tobacco: get the message across
大众传播媒介宣传反对吸烟
- 1995 Tobacco costs more than you think
烟草与经济
- 1996 Sport and art without tobacco: play it tobacco free
无烟的体育与文艺活动
- 1997 United for a tobacco free world
团结起来，创造一个无烟世界
- 1998 Growing up without tobacco
在无烟草环境下成长
- 1999 Leave the pack behind
远离香烟
- 2000 Tobacco kills, don't be duped
娱乐场所禁止吸烟
- 2001 Second-hand smoke kills
清洁空气，拒绝二手烟
- 2002 Tobacco free sports
无烟体育，清洁的比赛
- 2003 Tobacco free film, tobacco free fashion
无烟草影视，无烟草时尚行动

觥筹交错的隐患

中国是酒的发源地之一，喝酒的传统源远流长。据考证，早在新石器时代晚期就有酒了。古人常常以酒来助诗兴，譬如：三国曹操有“何以解忧，唯有杜康”，唐朝李白更是斗酒诗百篇。

被誉为“玉液琼浆”的酒的确给人们带来了无穷的乐趣，但当人们陶醉于觥筹交错的欢乐中时，往往忽视了其中的隐患。酒是很多祸事的根源，酒后驾驶车毁人亡，酒后闹事人命伤亡、财产损失等，这些本不该发生的悲剧却在生活中频频出现。



沉醉后的苦痛——过量饮酒的生理危害

常言道：“一醉解千愁”，却不知这一“愁”才下眉头，那百“愁”却上了心头。酒让你沉醉，但也带给你沉醉后无限的苦痛。

酒精进入人体以后，不能立即排出体外，因此，大量饮酒会使酒精蓄积在体内，导致酒精中毒。当人体血液中的酒精含量超过千分之一，其麻醉效果就开始显现出来。轻度酒精中毒会出现步态不稳、易激怒等症状，并容易产生幻觉、妄想等；而慢性酒精中毒会引起感觉迟钝，记忆力衰退，感情麻木，异常行为增多，严重的会引发各种躯体疾病，甚至死亡。

酒精随血液到了大脑，会抑制中枢神经系统的作用，造成语言以及运动的失调。因此，醉酒后你的头脑容易不听自己的指挥，你会滔滔不绝地讲话，语言含混不清，或有粗鲁的行为，或步履蹒跚，昏昏入睡。

血液酒精含量和身体状况

100毫升血液中酒精含量	症 状
含酒精 600 毫克	死亡
含酒精 400 毫克	昏迷
含酒精 200 毫克	大小便失禁
含酒精 120 毫克	疲倦瞌睡及醉酒
含酒精 80 毫克	反应迟钝
含酒精 60 毫克	喋喋不休
含酒精 40 毫克	动作笨拙
含酒精 30 毫克	健谈

酒精损伤肝脏。人体内90%以上的酒精要在肝脏内代谢解毒，因而过量饮酒会对肝脏造成极大的损伤。长期嗜酒者，酒精经常使肝脏超负荷工作，影响肝脏的解毒功能及对糖、蛋白、脂肪的正常代谢，从而导致严重的酒精性肝炎、酒精性脂肪肝和酒精性肝硬化，严重者会导致肝癌，对身体造成极大的危害。

长期大量地饮酒，还会损伤心脏、眼睛、大脑、食道和口腔，甚至损害生殖细胞，对后代造成不良影响，还可能导致精神疾患。对你来说，饮酒过度还可使记忆力、理解力、逻辑思维能力严重下降，从而导致学习成绩下降。

■ 都是酒精惹的祸——过量饮酒的社会危害

过量饮酒会损害人的神经系统，使人失去自制力，于是“酒后胡言”、“酒后乱性”、“酒后闹事”接踵而至，尤其是酒后驾车和借着酒性胡作非为引起的事端和损失不计其数。40%的交通事故和意外伤害、50%的刑事犯罪与酗酒有关。



由酒诱发的人生、家庭、社会悲剧屡见不鲜。酒绝不是个令人心旷神怡的东西，如果你的家人中有人是酒鬼，你一定深受其害。在端起酒杯的同时，有多少人为此丧失健康，有多少家庭会为此丧失幸福。

你知道吗？



酒精依赖 (Alcohol Addiction)

长期大量饮酒会引起人对酒精的依赖。人们常称嗜酒如命的人为“酒鬼”，在医学上则称这类人为“酒精依赖者”。这是一类往往被大多数人忽视了的精神疾病患者。酒精依赖者有如下特点：

1. 渴望饮酒。酒已成为他们生活中的必需品，只要一日无酒，就会感到若有所失，甚至焦虑不安、精神疲惫，同时躯体方面还会产生许多不适，如头痛、心慌、乏力、浑身酸痛等。
2. 酒量不断增加。即对酒的耐受性不断增强，饮酒的频率越来越高，对身体的损害也就越来越大。
3. 清楚自己在做什么，且知道过量饮酒对身体有害，但无法克制。

酗酒和吸烟一样也是一大社会公害。个人酗酒危害自己、家庭；社会普遍酗酒，则危害国家。酗酒的人易沾染其他不良习气，对自身的健康有不利影响。因此，你不仅自己不应该多喝酒，更要阻止你周围的人酗酒。据有关报载，有些国家由于普遍酗酒，酒精中毒人數很多，男性人均寿命缩短，生育能力下降；由于害怕家庭暴力，女性不愿结婚，已经成为严重的社会问题。目前，年轻人酗酒有日渐增多的趋势，你应以此为戒，少喝酒或不喝酒。限酒社会风气的形成需要我们每个人的努力。



■ 饮酒之道

有人认为一醉能解千愁，其实不然。用酒逃避烦恼根本不是解决问题的办法。它只能使问题变得更加糟糕，甚至会让你旧愁未去、新恨又添，后悔莫及！

不少人在同学聚会、朋友聚餐等场合喝很多酒，认为这才痛快。其实人与人之间的感情有很多表达方式。你不喝酒是对自己的健康负责，而关心你的朋友，就应该劝他少喝酒。

俗话说：“烟酒不分家。”酒席宴会上常见有人边吸烟边品酒，不知是烟助酒兴，还是酒催烟瘾。值得注意的是，吸烟时在吸烟者口、鼻、喉、肺等处沉淀的一层烟焦油会被酒精充分溶解后迅速吸收再扩散到全身，然后烟焦油再借着酒精的威力肆无忌惮地侵蚀人的身体。所以不该边喝酒边吸烟。

并非所有的人都喜欢喝酒，有很多人觉得酒又苦又辣，实在难以下咽。如果你不喜欢，干脆别喝。在聚会、宴会上，你完全可以以茶代酒。



名人名言

少饮和血又行气，痛饮耗血更伤神。

——李时珍

酒，越少越好！

——世界卫生组织(WHO)



珍惜生命，远离毒品



对于每一个人来说，生命只有一次，这是大自然赐予的最珍贵的礼物，你要加倍珍惜。生命好似一朵美丽的花，随着岁月的流逝而含苞、绽放，最终收获丰硕的果实。但是，当你遭遇毒品的时候，这朵生命之花很有可能从此苍白黯淡，直至零落成泥。

毒品的瓦解力量是可怕的，它可以把你引入衰弱的境地，使你陷入罪恶的深渊；它可以使拥有万贯家产的大款沦为家徒四壁的乞丐；也可以将一个地方，甚至一个国家的发展宏图化为泡影。吸毒是万恶之源，不仅毁灭自己，还祸及家庭，危害社会。

“毒品家族”

随着科学技术的日新月异，毒品已有了一个庞大的“家族”，常见的有吗啡、海洛因、大麻、可卡因以及在一些娱乐场所屡禁不止、极易使青少年误入歧途的摇头丸等。目前，“毒品家族”成员已达200余种，可根据毒品的来源分为天然毒品和合成毒品。根据对中枢神经系统的效应，毒品可分为镇静类毒品、兴奋类毒品和致幻类毒品。



罂粟



草麻黄

毒品来源	对中枢神经系统的效应			
	镇 静 类	兴 奋 类	致 幻 类	
天然毒品	罂粟、鸦片	吗 啡	古柯叶	仙人球毒碱
	海洛因	可待因	可卡因	黑西哥致幻蕈碱
	蒂巴因	大麻（小量）	大麻（大量）	大 麻
合成毒品	美沙酮	哌 定	苯丙胺	麦角酸二乙酰胺
	芬太尼	镇痛新	甲基苯丙胺	苯环己哌啶
	苯巴比妥	安 定	利他林	二甲色胺

与死亡共舞——吸毒的生理危害

吸毒的生理危害极为严重，会对人体的中枢神经系统、循环系统、消化系统、造血系统、免疫系统等造成损伤并可能导致死亡。整个“毒品家族”就像是一个罪恶滔天的犯罪团伙，每个成员都有各自凶险的一面。如果说吸烟是与死神接吻的话，那么吸毒无异于与死亡共舞。

■ 毒品让你欲罢不能

毒品的最大危害在于它的成瘾性。任何人只要染上毒品，就会对它产生强烈的生理和精神上的依赖。一旦停用，人体生理功能就会发生紊乱，出现许多不适反应，如不安、焦虑、忽冷忽热、流涕流汗、恶心呕吐、腹痛腹泻、体内瘙痒难忍等症状。为缓解毒瘾发作时的痛苦，瘾君子只好定时摄取，并一次次加大剂量，形成恶性循环，无法自拔。

一个人从开始尝试毒品到对毒品产生生理和心理上的依赖，这一过程所需的时间往往很短。等到对毒品已经产生了生理和心理依赖，被毒品所控制时，即使想不吸毒也身不由己了，那时吸毒者生命的全部意义就在于寻找和吸食毒品。

一旦吸毒成瘾，吸毒者对毒品就会产生强烈的依赖，最终成为毒品的奴隶，并很快失去工作、生活的兴趣与能力。吸毒者与其吸毒前往往判若两人，变得冷漠、残忍，自私自利，不知羞耻，意志消沉。长期吸毒的人精神萎靡，形销骨立，因为毒品致使人体的代谢紊乱，机体消耗加强，身心遭到侵蚀。吸毒者吸进去的是白色粉末，吐出来的却是他们的“生命”！



你知道吗？



摇头丸

摇头丸（MDMA）是青少年吸食的最常见的毒品，服用后表现为感情冲动、兴奋异常、自我约束力下降，听到音乐后摇头不止，并有迷幻感和暴力倾向。使用数次即可成瘾，轻者可出现头晕、乏力、体重减轻、失眠、恶心等症状，长期服用可导致精神分裂甚至死亡。



吸毒是可怕的陷阱,这是好多人都明白的事。可为什么不断有人跳进去呢?好奇是青少年陷入吸毒行列的最主要诱因。青少年的好奇心强,有人抱着“找一下飘飘欲仙的感觉”、“吸着玩玩”、“尝尝新鲜”、“我只想知道吸毒是怎么回事”、“我就不信它有那么神”、“吸一口不要紧”等心态,开始尝试毒品。过分相信自己的自制力,以为尝试几次毒品没关系,自己会凭着毅力和自制力摆脱毒瘾的想法是十分鲁莽和极端危险的。你正处在身心发育的时期,一旦染上毒瘾,会比成人更容易受到毒品的摧残。

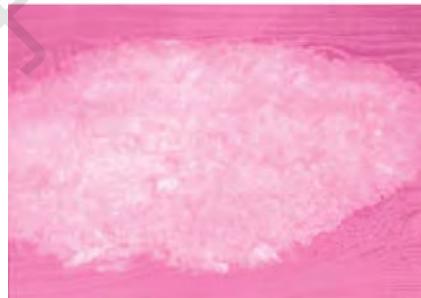
■ 扼杀健康的毒爪

镇静类毒品的长期吸食或注射会使人消瘦,体能下降,易感染病毒性肝炎、艾滋病,使人产生幻觉,导致精神失常,使用过量会导致呼吸停止而死亡。

兴奋剂是毒品家族中新的一族,对青少年的危害尤为严重。它们具有上瘾快,致幻作用强等特点,易损害人的大脑,使人表现出神经精神症状甚至发生自杀事件,如甲基苯丙胺(俗称冰毒),服用剂量过大引起人体心跳加速,血液流量加大,甚至引起中毒性休克,致人死亡。



致幻类毒品致幻作用非常强,吸食者常常感到紧张,产生错觉、幻觉,如麦角酸二乙酰胺(简称LSD)的作用之大,令人难以想象,0.1毫克就足以让人处于麻醉状态几个小时。吸食后,吸毒者的瞳孔会放大,在阳光或者灯光下会产生一定程度的不适。所以有些吸毒者慢慢地变成了夜猫子,整天把自己封闭在黑暗中。他们还经常产生一些莫名其妙的、海市蜃楼般的幻觉。更严重的是,LSD会令吸食者变得狂妄自大,彻底脱离现实。譬如,有人在服食LSD后竟然从窗口一跃而下,因为他坚信自己能够像鸟儿一样在天空翱翔;或者错误地判断迎面而来的汽车离自己还很远,竟“勇敢”地迎着车走过去……



冰毒

当毒品蔓延时——吸毒的社会危害

毒品毁灭了一个又一个幸福的家庭。家庭中的成员一旦吸毒成瘾，厄运就从此降临这个家庭，最后的结局只能是妻离子散、家破人亡。家庭是社会的组成“细胞”，每一个“细胞”的破裂最终都将影响到整个机体的健康。

吸毒是犯罪的孪生兄弟，总是与贫穷、暴力、谎言形影相随。从吸毒者吸食毒品的第一天起，就已经产生了对毒品的依赖性。大多数人从此变得一贫如洗。他们就会为过把毒瘾而上下钻营。很多人为了凑够买毒品的钱，往往铤而走险，以身试法。他们掏别人的腰包，破门而入，抢劫银行，无所不为。

毒瘾一旦形成，“瘾君子”就忘记了所有的愿望和梦想，放弃了一切追求，在他们眼里只有毒品才是他们的朋友。为了赚到足够的钱，吸毒者自甘堕落，逐渐失去朋友、家人和所有的社会联系；他们往往居无定所，整天提心吊胆地过日子。



当毒品蔓延时，社会上将会出现更多陷入毒品深渊而逐渐扭曲的灵魂，上演更多由毒品导演的人间悲剧，严重危害人们的生命财产安全以及社会的长治久安。每一个热爱生活、珍惜生命的人都应当敲响警钟，时刻远离毒品！



你知道吗？

国际禁毒日

每年的6月26日，是国际禁毒日(International Day Against Drug Abuse and Illicit Trafficking)。世界范围的毒品泛滥，危害着人类的健康和国际社会的安宁，已成为严重的国际性公害，引起了全球的关注。

远离毒品，战胜诱惑

高中阶段是成长的关键时期，你一定对生活充满热情和憧憬，渴望拥有精彩的人生。在这个关键时期，一旦染上毒瘾便会荒废学业，不思进取，成为家庭和社会的寄生虫，并且很容易滑入犯罪的深渊，或许从此开始了“吸毒—犯罪—入狱”的罪恶之路。要避免悲剧的发生，首先就必须构筑拒绝毒品的心理防线。

对于没有体验过的东西，你可能总有一种跃跃欲试的愿望。但是，一定要明辨是非，把握住好奇心。面对毒品，你要态度鲜明，千万不要心存侥幸，以好奇为由去尝试，一定要自觉抵制诱惑，千万不要吸食第一口毒品。

你在生活和学习中遇到挫折时，或者不能被家人、同学理解时，如果愚昧地选择毒品来麻醉自己，这无疑等于饮鸩止渴。吸毒后所造成的健康问题、经济问题、家庭问题将更让你紧张、压抑。巨大的精神压力加上毒瘾发作时的痛苦往往使你濒临崩溃，以至于自伤、自残或自杀。

在每个人的一生中，都会遭遇许多挫折。从某种角度看，这也是人生的一种财富。不经历风雨又怎能见彩虹？要学会勇敢地面对问题、解决问题，而不是选择逃避。



名人名言

迨流毒于天下，则危害甚巨，法当从严。若犹泄泄视之，是使数十年后，中原几无可以御敌之兵，且无可以充饷之银。

——林则徐

戒除毒瘾非常困难，仅靠吸毒者个人的力量是很难办到的。如果你发现家人或朋友吸毒，要劝他勇敢地面对现实，远离毒品，因为你的接纳和亲人的关心对他来说是非常重要的；你要马上学习相关知识，接受必要的辅导，学会一些应对技巧，努力唤起他们爱家、爱亲人、爱朋友的良知和戒毒的信心与决心，这对他们战胜毒品非常重要。接纳吸毒者，为吸毒者创造一个良好的戒毒康复环境是全社会的责任，用你的双手努力去为他们架设一座迷途知返的桥梁吧。

智者常常告诫人们：一个人的最大敌人往往是他自己。战胜自己比战胜别人更需要勇气和意志。恶习既然如此危害健康，就应坚决抵制。身体机能和行为习惯尚未完全定型的你，不妨听一听智者的劝告，千万不要让自己的健康轻易地毁于恶习！



- 良好的生活方式是健康的保证，因此要避免生活中的恶习。
- 香烟的有害成分对个人的健康造成很大的危害，要拒吸第一支烟。
- 过量饮酒有损你的健康，酗酒也导致交通事故发生率、犯罪率显著增高。
- 毒品对个人、家庭和社会造成巨大危害。

■ 学习园地 ■



自主学习

本章简单地介绍了几种生活恶习的危害以及预防措施。良好生活习惯的培养重在每一天的积累和坚持。建议同学们多阅读与健康相关的报刊杂志、书籍。

★★ 你是否能通过上网查询（如 <http://health.sohu.com>；<http://511511.sina.com.cn>；<http://www.37c.net.cn> 等），学习更多的健康知识。



实验 I

把一只猴子关在一个特制的铁笼里，铁笼里设置着一个药品装置，这个装置与缚在猴子身上的一条特殊管子相连，而猴爪可操纵一根杠杆。猴子在偶然中碰到了杠杆，由此启动了装置，一针吗啡注射进了它的身体。开始，猴子很气愤，因为挨了一针很痛，便尽量躲避碰撞杠杆，可一不小心，它又碰到杠杆，又挨了一针。几天下来，它开始细细品味碰撞杠杆后的感觉，觉得有一种不可形容的快活感觉，便更快更猛烈地撞动杠杆……这时，实验员又接上另一个可提供精美食物的装置，但猴子即使在极端饥饿的情况下，也是宁可要吗啡而不要食物。实验员又把吗啡撤去，让猴子每一次压杠杆，都成为无效劳动。观察发现，为了得到曾经有过的“幸福”，它竟绝望地一次次地重复着枯燥的动作，且毫不气馁，在一天内竟连续按压了2万多次杠杆，直到力竭而死。

实验 II

实验员给狗注射了吗啡，直到狗成瘾，之后实验员再也不同狗接触。接着，其他人对狗进行了脱瘾戒毒治疗，并经过科学仪器反复测试，证实狗的体内确实已没有毒品残留了。有一天，实验员带领三个来访者出现在这条狗面前，狗对出现在面前的四个人扫视一番后，眼光立即停留在实验员身上，而且两耳竖起，全身痉挛，好像被一根电棍击中，涎水顺着嘴巴不住地往下滴，很快在实验室的地面上积起一汪粘液。接着，它又开始反射性呕吐，一股食浆喷涌而出，刺鼻的酸腐气味，弥漫了整个实验室，而狗也如软泥一般瘫倒在地。实验表明，曾被注射吗啡上了瘾的狗，虽然戒了毒，但当它一看到实验员，神经系统就立即追忆起注射吗啡上瘾后的感觉，从而出现强烈希望再次获得吗啡的反应。

请问从以上两个实验中你能归纳出什么道理？说明了什么问题？该如何处理？



以班级为单位，组织参观当地的戒毒所或禁毒教育馆。通过这项学习活动，要求达成以下学习目标：

1. 了解瘾君子在毒瘾发作时的表现；
2. 分组讨论并分析吸毒者可能出现的各种心理疾病和在治疗期间该从哪些方面进行心理上的治疗；
3. 初步培养识别和抵御毒品的能力。

第十章

抵御传染病的流行风

- 你知道常见的传染病有哪些吗?
- 你懂得如何保护自己不受传染病的侵犯吗?
- 你对性病的了解有多少?
- 你是如何看待艾滋病的?

在外界环境中，存在着许多病原体，如病毒、细菌、寄生虫等。某些病原体能够穿越免疫系统的“屏障”，侵入人的机体，引发传染性疾病。这些疾病令人恐惧的不仅仅是它对人体健康的损害，更在于它的传染性。霍乱、瘟疫这些疾病总是令人闻风丧胆，“传染”、“流行”之类的词语更让人感觉似乎有一只看不见的黑手，随时可能掠走我们的健康，给社会造成无法估量的损失。

常见传染病大扫描

人类生存的挑战

在相当长的时间内，人们并不知道是什么使人染上可怕的传染病，以至于束手无策，不能有效地控制，形成了一股并非时尚的“流行风”。急性传染病曾经在短时间内夺去了无数人的生命。



你知道吗?

鼠 瘟

1347~1352年，鼠疫(Plague)肆虐欧洲，导致2500多万人丧生。这场瘟疫加上战争和饥荒，使欧洲近半数人死亡。在随后的300多年间，鼠疫仍然周期性爆发，给人类带来了深重的灾难。

随着科学技术的发展，在科学家和医务工作者的共同努力下，人类逐渐对传染病有了比较深入的了解；在对抗传染病的战斗中，也取得了许多重大的胜利，聪明的人类已经彻底消灭了天花，也让脊髓灰质炎、麻风病等遭到“重创”。但是，仍有很多可怕的“杀手”在觊觎着人类的健康和生命。特别是2002~2003年在亚洲地区肆虐的“非典型性肺炎”，给人类的生命和财产造成巨大的损失。传染病对于人类来说，仍然是生存的巨大威胁。

■ 直面肝炎

目前已确认的病毒性肝炎有甲、乙、丙、丁、戊型，它们均具有传染性强、传染面广、发病率高等特点。

甲型肝炎由甲型肝炎病毒（HAV）引起，呈世界性分布。HAV的传播方式主要是“粪一口”传播，与患者的密切接触会引起散在发病；受HAV污染的水源与食物再经口传播，可引起大流行或爆发性流行。1988年1~4月上海市民因食用受污染的毛蚶引起甲肝爆发性流行，短时间内发病数达31万人。

常见传染病的症状以及传播途径

疾 病	症 状	传 播 途 径
流 感	畏寒发热、头痛、全身酸痛、鼻塞流涕、干咳、胸痛恶心、食欲不振等	飞沫、直接接触
流行性脑脊髓膜炎	突然发热、头痛、呕吐，病情凶险，如不及时抢救可导致严重后果	飞沫
细菌性痢疾	高热、腹痛、呕吐、腹泻、脓血便等	被污染的食物和水
伤 寒	长时间发热、全身中毒症状、相对缓脉、肝脾肿大、玫瑰疹及白细胞减少等。主要并发症为肠出血、肠穿孔	病菌污染的水和食物，以及带菌的苍蝇和手
霍 乱	剧烈腹泻、大量米泔样排泄物、呕吐，造成人体快速脱水，循环衰竭而死亡	污染的水、食物和日常接触
登 革 热	关节和肌肉疼痛、高烧、缺乏食欲、肝部肿大	埃及伊蚊
疟 疾	高烧、贫血、关节和头部严重疼痛以及体温忽高忽低	蚊虫
埃博拉出血热	初起突然发烧、全身无力、疼痛、呕吐、腹泻、肝肾功能受损，最后内脏和皮肤出血，七窍喷血而死	感染者的血液、体液、精液

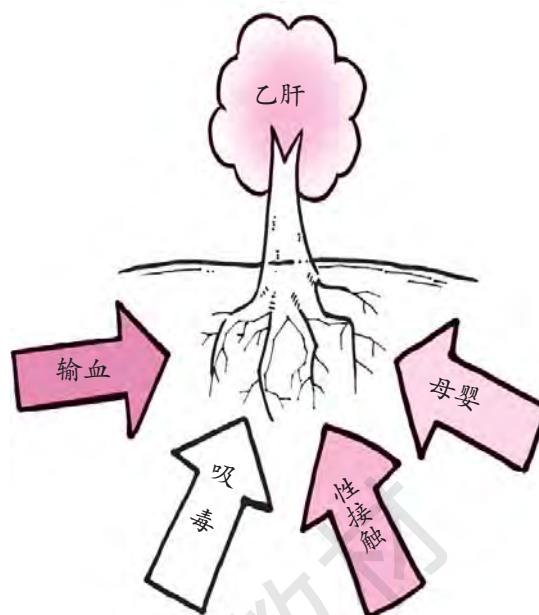
乙型肝炎由乙型肝炎病毒(HBV)引起,流行地区遍布全世界,估计全球乙肝患者和无症状HBV携带者超过3亿,我国就有1亿人之多。20~40岁是发病的高峰,且没有明显的季节性。常见症状为乏力、全身不适、食欲减退、体重减轻、肝区疼痛、腹胀以及头晕、失眠等。潜伏期1~6个月,平均3个月。输血及血制品、药物注射、针刺、采血及文身等血源性传播是乙肝传播的主要途径。在日常生活密切接触中经“粪一口”、“唾液一口”、“血一口”等途径传播也是常见的方式。母亲HBeAg阳性可引起母婴垂直传播和水平传播。通过接吻和性接触传播乙肝,现已引起重视。

丙肝由丙型肝炎病毒引起,主要经“皮肤—血液”传播,包括输血或血制品、共用注射器等。

丁肝需与乙肝同时或重叠感染,其传播途径与乙肝相似。

戊肝主要传播途径为“粪一口”传播和密切生活接触传播,母婴传播、性传播等尚未发现。在孕妇中发病率高、病情重是戊肝最为突出的特点。

控制肝炎蔓延必须采取综合性措施,包括进行全民卫生知识的普及教育、传染源的管理、切断传播途径、易感人群的预防接种等。力求做到早发现、早隔离、早处理、早治疗,尽可能遏止其传播流行。特异性免疫预防是阻止肝炎传播的有效方法,一般分主动免疫和被动免疫,如需要进一步了解相关知识,可以咨询医生。



你知道吗?

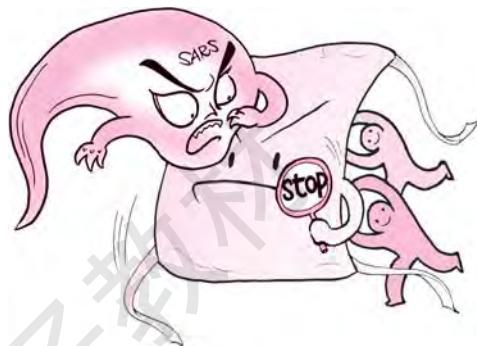
“嗜酒族”为肝病的易感人群

肝脏是酒精代谢的主要器官,长期饮酒可破坏肝细胞,损害肝功能。每日饮高浓度酒80~150克,连续5年以上即可导致肝损伤,然后逐渐成为酒精性脂肪肝、酒精性肝炎、酒精性肝硬化。

■ 点击非典

2002年11月，一种前所未有的神秘疾病——非典型性肺炎在亚洲迅速蔓延开来。感染者多表现为发热(38℃以上，并可持续1~2周)并伴有头痛、乏力、干咳、少痰、呼吸困难等症状，胸部X光片显示出不同程度的肺部病变。短短几个月内，该病就波及全球近30个国家和地区，数以千计的人被感染，数百人死亡，我国成为重灾区。

非典型性肺炎是由冠状病毒的一个变种引起的，主要通过近距离空气飞沫和密切接触传播，是一种新型呼吸道急性传染病。2003年4月16日，世界卫生组织确认该病为“严重急性呼吸综合症”(Severe Acute Respiratory Syndrome)，简称“非典”。



■ 让疾病无可乘之机

■ 要警惕，不要紧张

疾病的的发生并不可怕，可怕的是不能以科学的态度对待。在传染性疾病面前，表现出一定的担心和忧虑，是情理之中的。如果整日忧心忡忡，害怕自己被传染，往往会在疾病没有进攻之前自己先打倒了自己。与此相反，面对疫情，掉以轻心、满不在乎也是不可取的。我们既要有战胜疾病的信心，又要能冷静地分析病因，做到知己知彼，才能战胜传染病。

教你一招



如何与乙肝病毒携带者相处

由于乙肝病毒在人群中感染率高，所以在家里或学校的日常学习生活中，你会不可避免地遇到乙肝病毒携带者。应如何与他们相处呢？

乙肝病毒主要经过输血、注射和日常生活密切接触传播。乙肝的可怕在于它难以治疗。一般情况下，体液的接触才能传播乙肝，所以它不会像甲肝那样呈爆发性流行。只要你没有与这些乙肝病毒携带者亲密的接触，就不必过于惊恐。对乙肝病毒携带者不应该歧视、排斥。当然，要有必要的防范措施，例如有外伤时，破损处要格外当心，避免被感染。另外，建议乙肝病毒携带者或乙肝患者及时和定期到医院检查治疗，这样于人于己都有好处。

二 关注生活的点点滴滴

一 讲究卫生

每个人都应当养成良好的卫生习惯,这是对抗传染病,从自身做起的第一步。人人讲卫生,将会大大减少病原体的传播机会。

“不要随地吐痰”这句曾经被很多人遗忘的宣传口号,在非典肆虐时终于



被重新记起。一口痰里可能含有成千上万的细菌和病毒,随地吐痰会污染环境,使细菌、病毒随着飞沫和尘埃传给健康人,造成疾病的扩散。注重公共卫生,不仅是道德高尚的表现,更与每个人的健康息息相关。

二 禁吃野生动物

野生动物身上有许多病原体,一般不对人造成危害,但如果人类频繁地与野生动物接触,如吃野生动物,那么它们身上的细菌、病毒和寄生虫等就有可能传给人类。在青海等地,鼠疫的流行就与捕食旱獭有关,而目前全世界流行的疯牛病、口蹄疫、禽流感、布氏杆菌病等无不与动物有关。我们的饮食中的确需要动物性食品,但是人类长期以来所驯养的动物已经能提供足够而且安全的营养,去吃那些没有经过检疫的野生动物不仅没有必要,其危险性更是有目共睹的。



你知道吗?

警惕宠物带来的传染病

随着人们物质生活的改善和闲暇时间的增加,宠物迅速地“入侵”我们的生活,养猫、养狗、养鸟已经成为都市生活的时尚。穿戴着奇装异服的小狗、蜷依在主人膝上的小猫、啾鸣于笼子里的小鸟、带着鸽哨盘旋在小区上空的鸽群构成了一道道常见的“风景”。当人们沉醉于人与动物朝夕相处的氛围中时,宠物传染病的威胁正在慢慢逼近。猫抓热、鹦鹉热、狂犬病、养鸽肺……听听这些病名,你就应该警惕,注意清洁卫生,拒绝和宠物“亲密接触”,定期给“她”和你自己体检。

■ 运动增强“抗体”

病原体侵入人体后,是否发生疾病,要根据某人对病原体能否产生抗体而定。同样的病原体同时进入两个人体内,免疫力差的人更容易得病,身体强壮的人则很有可能安然无恙。因此,我们应当科学安排作息时间,坚持进行体育锻炼,增强自身的免疫系统功能,使之成为抵抗传染病的可靠屏障。

人类在面对传染病时从未退缩,也从未停止过抗击。经过人类的共同努力,已经征服了一些传染病。但人类对传染病的认识还不全面,令人充满疑惑的疾病仍然很多。战胜疾病,捍卫生命,保持健康是人类共同的心愿。相信依靠现代科学技术与严谨的科学精神,万众一心,人类终能寻找到有效对付传染病的武器,最终攻克疾病,维护全人类的健康。



名人名言

Prevention is better than cure.

—— Dickens

他跑得太快,我们追不上了!



教你一招



如何预防传染性疾病



- 避免前往拥挤和空气不流通的场所;
- 养成饭前便后洗手的习惯;
- 保持室内卫生,勤晒衣被,居室要通风,保证空气清洁新鲜;
- 消灭蚊子、苍蝇、蟑螂;
- 饮食、饮水注意卫生,煮透海鲜食物(包括河海鱼类、虾蟹、贝壳类等),不喝生水。

漫话性病

在传染病中，最臭名昭著的莫过于性病了。性病是指由性接触直接传播，而且有明显生殖器官不适或损害的疾病。所有的性病都有传染性，如不予以注意很有可能威胁到你的健康。只有对它有所了解，你才能保护好自己不受侵害。

认识一下，有备无患

性病首先是在性活动混乱的人群中流行、传播，这些人被称为“寻花问柳者”。因此，人们最早戏称性病为“花柳病”。按传统说法，性病主要有四种：梅毒、淋病、软下疳和性淋巴肉芽肿。在我国较为常见的是淋病和梅毒两种。

1975年世界卫生组织常任理事会决定：凡是由性行为或类似性行为传播的疾病，统称为性传播疾病（简称STD）。性传播疾病所包括的病种更多、范围更广，除了经典性病外，还包括艾滋病、尖锐湿疣、非淋病性尿道炎、生殖器疱疹、念珠菌病等。性是人类生活中不可缺少的一部分，对性病及其危害有一定的认识，是很有必要的。



一座不设防的“城堡”

我们自身的免疫系统对于性病的抵御作用很有限，人体就如同一座不设防的“城堡”，很容易通过各种途径感染性病。通过性行为直接接触是感染性病最常见的一种方式，而不慎使用了被性病患者污染了的马桶、毛巾、牙刷、被褥等，或者输入被污染的血液，也会感染性病。另外，梅毒和艾滋病还能通过母婴传播。



人们往往会因为“一不小心”而感染性病，所以任何“麻痹大意”和“毫不在乎”的态度都是不可取的。在洁身自好的同时应该时刻保持警惕，远离所有可能被污染的物品、器具。值得一提的是，由于人体可以通过很多途径感染性病，得了性病的人并非都是性道德败坏者，所以你不应该因此歧视性病患者。

面对性病，不必人人自危，但要人人自卫。洁身自好是保护你不受性病侵害的第一道屏障。只有正确地掌握性病的预防知识，学会保护自己，你才能远离性病。

■ 城门失火，莫殃及池鱼

遭遇性病，正确的态度是坦然地去面对。大多数性病是可以根治的，尤其是在性病的初发阶段，绝大多数都可以在短期内彻底治愈。若不及时治疗，性病将对你的健康造成更大的损害。现实中很多性病患者往往得不到及时正确的治疗，其原因究竟是什么呢？



■ 讳疾忌医

性病给患者的心理造成很大的压力。患者可能会想：我怎么这么倒霉呢？如果被人发现自己得了性病怎么办？这些问题反复纠缠着他们，使其苦恼不已，因此会焦虑不安、自卑，甚至自暴自弃。加上患病时间长了会引起其他病变，所以得了性病一定要及时治疗，更要下决心根治。不能由于担心他人的看法和议论而羞于启齿、遮遮掩掩，这样只能使情况变得更糟。

你知道吗？



从哥伦布发现新大陆说起

关于梅毒的来源传说很多。有人认为梅毒来自美洲。有考古证明，美洲印第安人骨骼遗迹上有梅毒的病损。1493年哥伦布发现了“美洲新大陆”，其水手从当地土著身上传染了梅毒并带回欧洲。之后，葡萄牙的商船经过好望角，远航印度，又将梅毒带到了亚洲各国。

二 有病乱投医

有些患者由于感到尴尬，不愿意去正规医院就医，而宁愿相信街头上张贴的那些“一针见效、永久根治”的广告。这样不但会上当受骗，损失钱财，更重要的是会耽误治疗的宝贵时间。更有甚者，由于接受了错误治疗，可能使病情恶化。

城门失火，莫殃及池鱼。如果染上性病，应立即到正规医院或性病专业治疗机构进行治疗，以免贻误病情。这些机构的设备完善，诊断准确，治疗规范，收费合理，除了正常的医疗服务外，还会对患者进行健康教育，讲解预防再感染的知识。另外，医生也会尊重患者的隐私。如果刻意遮掩，家人、同学、朋友也许会在不知情时被感染，从而造成更大的危害。只有尽早发现病情，尽早治疗，才能把危害降到最低限度。



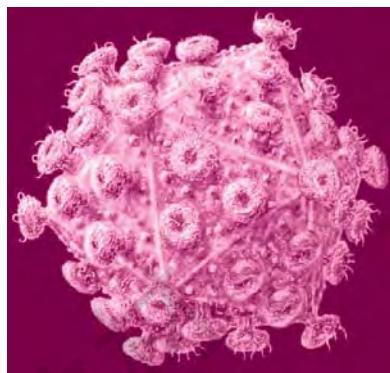
应该这样保护自己

- 不与他人共用洗澡毛巾或其他洗澡用品，在公共浴室最好淋浴，不要盆浴；
- 最好使用蹲式的公共厕所，如果使用公共坐式马桶，应该用一次性的垫纸；
- 内衣、内裤、浴巾要勤洗勤换，单独洗涤，不与外穿衣物混洗，毛巾、马桶等经常进行消毒处理；
- 避免不必要的使用没有经艾滋病病毒抗体检测的血液和血液制品；
- 注意使用安全套。

世纪瘟疫——艾滋病

■ 并非天外来客

艾滋病病毒的突然发作，使人类惊恐不安，对它的出现感到莫名其妙，不少人认为它是天外来客，是随宇宙的星尘落到地球上的。其实，早在20世纪70年代，艾滋病就在非洲中部及拉丁美洲的一些国家开始传播。从1981年开始，科学家们经过研究，终于找到了这种疾病的病原体。1986年国际病毒分类委员会正式命名其为“人类免疫缺陷病毒”(Human Immunodeficiency Virus，简称HIV，也称艾滋病病毒)。



艾滋病病毒

从发现艾滋病病毒到现在短短20多年时间里，全世界感染艾滋病病毒的人数和患艾滋病的人数足以让你触目惊心。到2003年为止，全球染上艾滋病病毒的总人数达到4 000万，而且人数仍在持续增加。



艾滋病病毒从哪里来

科学家检查了200只非洲绿猴，其中有70%带有类似艾滋病的病原体。由于绿猴具有健全的免疫系统和较强的免疫力，它们虽带有病毒却能安然无恙。据说当地非洲人有吃猴肉的习惯，很可能是他们在杀猴之时，因接触猴血而受到传染，或者在饲养和捕捉猴子时遭到咬、抓，造成皮肤损伤，使这种病原体乘机进入了人体。

科学家们认为，大约在20世纪60年代，这种病原体进入人体后，闯过了人体的免疫防线，逐渐演变成艾滋病病原体。70年代开始，这种病毒在人体内扎根，并在非洲广泛流传。到80年代，艾滋病已经扩散到世界各地了。

揭开艾滋病“神秘面纱”

名称：获得性免疫缺陷综合征（Acquired Immunodeficiency Syndrome，简称AIDS）

性质：历史上罕见的传染病——世纪瘟疫

病因：感染了人类免疫缺陷病毒

症状：破坏人体免疫系统，引发多种疾病，死亡率极高

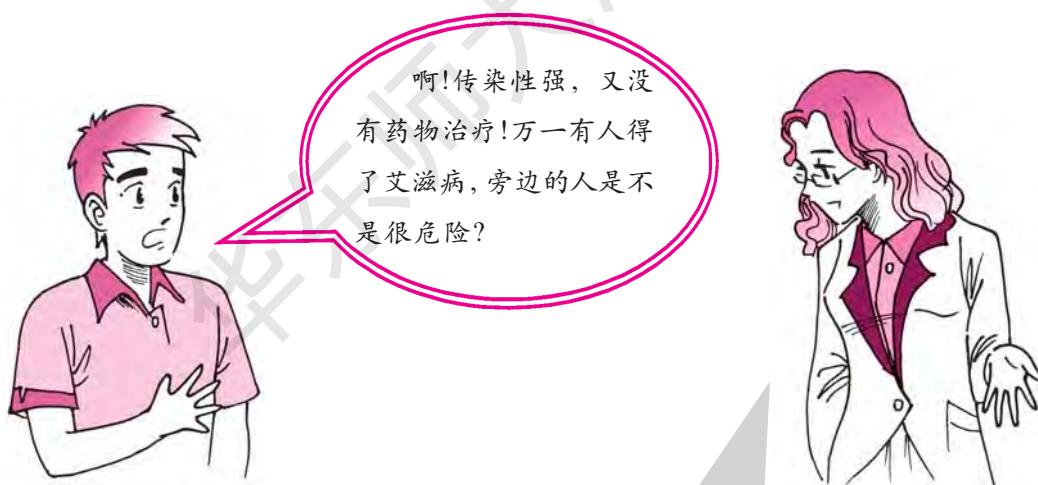
传播途径：血液、性接触和母婴传播

治疗方法：目前尚无有效治疗方法，也无有效的保护性疫苗

预防方法：提高认识，避免高危行为（如注射性吸毒、不安全性行为等）

人体有一套抵抗来自外界感染的防卫系统，但艾滋病病毒侵入机体后，会破坏机体的免疫系统，使感染者无法抵抗各种微生物、寄生虫的侵袭，造成免疫缺陷，最终会因各种感染而导致死亡。

感染上艾滋病病毒但没有发病的人称为艾滋病病毒感染者，感染之后发病的人称为艾滋病病人。艾滋病病毒大量存在于血液、精液、乳汁、阴道分泌物和伤口渗出液中。从感染HIV到发展成为艾滋病病人，潜伏期可以短至6个月到1年，通常为8~10年，长的可至20年以上。从遭受艾滋病病毒感染到可以从血液中检出艾滋病病毒抗原，这一时期为窗口期，一般为2~3个月。潜伏期和窗口期均有很强的感染性。



与他们日常的接触（如握手、拥抱、共同进餐、共用工具等）不会感染艾滋病，艾滋病病毒不会经马桶圈、电话机、餐饮具、游泳池或公共浴室等一般的公共设施传播，也不会经咳嗽、打喷嚏、蚊虫叮咬等途径传播，所以不用过于紧张。不过不要共用剃须刀、牙刷等物品，因为这些物品易接触到血液，是非常危险的。

■ 艾滋病离你有多远

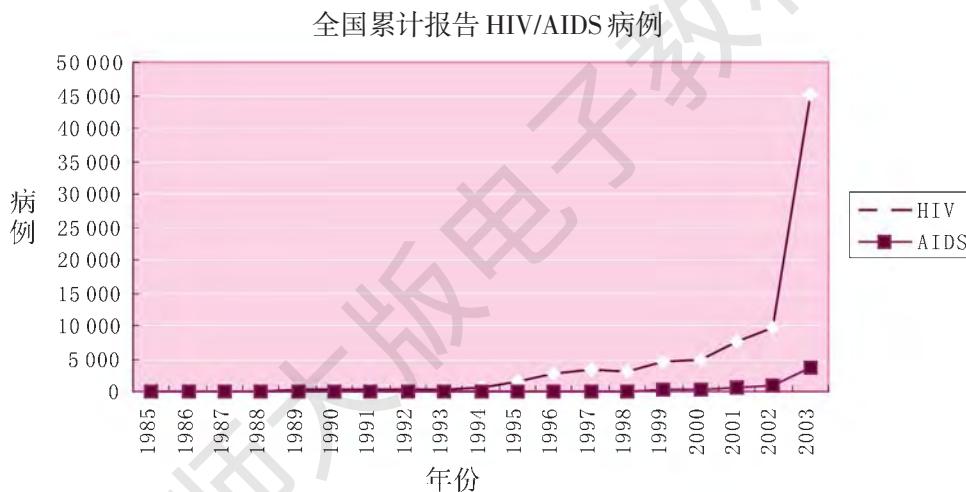
尽管我国目前的成人总人口中,艾滋病感染率不到0.1%,但由于人口基数大,实际感染艾滋病病毒的总人数相当惊人。到2003年,我国已经进入艾滋病发病和死亡高峰期,全国感染者约为84万人,其中艾滋病病人约为8万,疫情已波及31个省(自治区、直辖市),艾滋病病例报告数也呈明显上升趋势。



名人名言

如果耻辱和歧视问题得不到解决的话,艾滋病问题就得不到解决。

——联合国艾滋病规划署执行主任
彼得·皮澳特博士



艾滋病在我国已经历了传入期(1985~1989年)和扩散期(1989~1994年),现在处于增长期(1994年以后)。1985~2001年中国累计报告的HIV中,年龄在20~29岁的占了53.6%。绝大多数人是因为缺乏艾滋病相关知识和自我保护意识薄弱而导致感染。

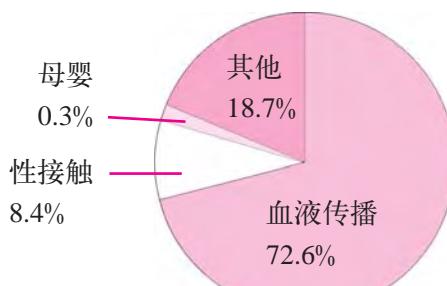
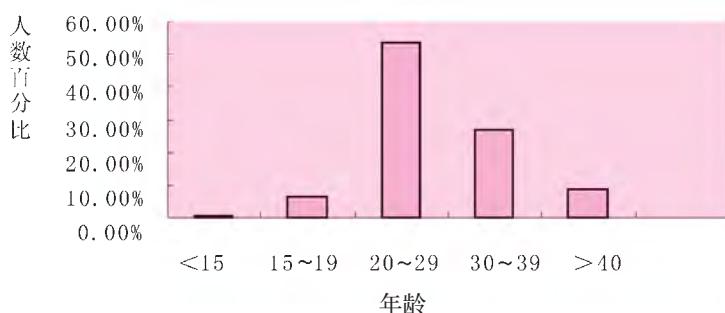


你知道吗?

预防艾滋病的三大重点

- 预防艾滋病的重点地区——农村
- 预防艾滋病的重点人群——普通百姓
- 预防艾滋病的重点工作——健康教育和正确行为的引导

报告累计感染 HIV 年龄结构分布图（1985~2001 年）



全国艾滋病病毒主要传播途径

在全球范围内，艾滋病似乎已成为年轻人的疾病，绝大多数新的感染者都是年轻人，他们当中多数人感染艾滋病病毒的原因是不健康的性行为或共用注射器。使用安全套不仅可以预防艾滋病，也可以预防各种性病的传播。但需注意的是，安全套并非绝对安全，只是在一定程度上降低了风险，最关键的是惟一的选择是预防保健意识的树立。另外，你要远离毒品，决不吸毒！

由于无知而导致的恐惧，使人们对艾滋病病人避而远之。艾滋病病人在忍受病痛折磨的同时，还不得不面对来自各方面的歧视与不公平待遇。一位患者在日记中说：“请不要厌恶和歧视我们，我们已经用年轻的生命付出了代价。”

最令艾滋病病人和艾滋病病毒感染者痛苦是人们对他们的偏见、嫌弃和排斥，这是任何药物都无法缓解的痛。他们往往会因此而隐瞒病情，这样不仅不利于治疗，而且很可能会因为他们的“地下活动”而波及别人。



名人名言

在世界艾滋病日，我请你们同我一道响亮和清楚地谈论艾滋病病毒 / 艾滋病问题。同我一道拆毁环绕着艾滋病的沉默、蔑视和歧视之墙。同我一道行动吧，因为防治艾滋病病毒 / 艾滋病的斗争就从你开始。

——联合国秘书长科菲·安南



积极的生活态度，改变危险行为，配合治疗，这样既有利于提高他们的生命质量、延长生命，也有利于艾滋病的预防和社会的安定。

红丝带飘起来

每年的12月1日是国际预防艾滋病日，有人会将红丝带做成的标志戴在身上。这个红丝带就是关爱艾滋病病毒感染者及艾滋病病人的国际性标志。2002年和2003年的世界艾滋病日主题都为“相互关爱，共享生命”。这一主题包含了两层含义：一是对艾滋病病人和感染者而言，鼓励他们鼓起勇气，勇敢面对现实；二是对全社会而言，倡导人们反歧视、反羞辱，动员全社会为艾滋病病人和感染者创建一个友好、宽松的生活环境。



名人名言

艾滋病对公众健康揭示的一个教训是不能仅用药物来治疗。最令艾滋病病人痛苦的是人们对艾滋病病人的偏见和歧视。

——世界卫生组织西太平洋地区办事处主任尾身茂



红丝带，关爱的标志

在20世纪80年代末，人们视艾滋病为一种可怕的疾病。美国的一些艺术家们就用红丝带来默默悼念身边死于艾滋病的同伴们。在一次世界艾滋病大会上，艾滋病病毒感染者和艾滋病病人齐声呼吁人们对他们要多一些理解，此时，一条长长的红丝带被抛向会场的上空，支持者们将红丝带剪成小段，并用别针将折叠好的红丝带标志别在胸前。后来，许多关注艾滋病的爱心组织、医疗机构、咨询热线纷纷以红丝带命名。红丝带逐渐成为呼唤全社会关注艾滋病的防治问题、理解关爱艾滋病病毒感染者及艾滋病病人的国际性标志。



你知道吗？



在世界历史上,任何一次传染病的大流行,都是人类文明进程所带来的。反过来,每一次大规模的传染病流行,又对人类文明本身产生了巨大的影响。它们是人类文明进程中付出的非常惨重的代价,对人类本身提出了严峻的挑战。

在一次又一次与疾病的斗争中,人类一次又一次从恐惧走向清醒,从非理性走向理性。传染病是戕害人类的瘟疫,同时又是考验人类的试金石,促使我们从一个全新的角度反思自己的生存环境,反思生命的真正价值。



你知道吗?

历年预防艾滋病日主题

- 1990 Women and AIDS
妇女和艾滋病
- 1991 Sharing the Challenge
共同迎接艾滋病的挑战
- 1992 A Community Commitment
预防艾滋病,全世界的责任
- 1993 Time to Act
时不待我,行动起来
- 1994 AIDS and the Family
艾滋病和家庭
- 1995 Shared Rights, Shared Responsibilities
共享权益,共担责任
- 1996 One World, One Hope
同一世界,同一希望
- 1997 Children Living in a World with AIDS
生活在有艾滋病世界中的儿童
- 1998 Force for Change: World AIDS Campaign with Young People
青少年——迎战艾滋病的主力军
- 1999 Listen, Learn, Live!
倾听、学习、尊重
- 2000 Men Make a Difference
预防艾滋病,男士责无旁贷
- 2001 I Care! Do You?
预防艾滋病,你我同参与
- 2002 和 2003 Live and Let Live
相互关爱,共享生命



- 传染病种类很多，对人类的健康构成了很大的威胁。
- 面对传染病时应该警惕，而不是紧张。
- 养成良好的卫生习惯、保证充足的睡眠、经常锻炼身体可以大大降低被传染病感染的危险。
- 艾滋病及其他性病的危害大、影响广，掌握预防知识，远离性病。

■ 学习园地 ■



本章介绍了几种常见传染病、其传播途径以及预防常识。其实传染病的种类很多，你可以通过阅读相关资料，了解更多的传染病知识，如传染病的种类、传播途径、预防常识及最新的治疗方法等。

★★ 你能否通过上网（如 <http://www.chinaids.org.cn>）获取更多的相关信息？



我们了解了几种传染病的传播途径，那么针对某种具体的传染病，你知道如何采取相应的预防措施吗？



与同学一起组织“艾滋病宣传日”活动，让更多的人认识艾滋病的危害，掌握艾滋病的预防知识；讨论一下如果你身边有艾滋病病人，你应该从哪些方面给予力所能及的帮助。

第十一章

预防“三大杀手”

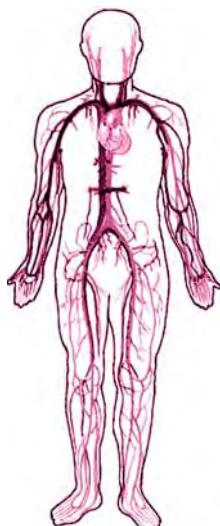
- 你知道人类健康的“三大杀手”吗?
- 你知道造成这些疾病的原因吗?
- 你知道怎样才能避免这些生活方式病吗?

在众多的人类疾病中，心脑血管病、糖尿病和癌症号称人类健康的“三大杀手”，又被称为生活方式病。近年来，这三类疾病还出现了“年轻化”的趋势，许多人在三四十岁就有高血压、高血脂，年纪大了又患上冠心病或脑中风或糖尿病等，更有甚者在学生时代就患上了高血压，开始了动脉硬化……这种提前患病、提前衰老、提前死亡的现象，给正享受着小康生活的人们敲响了警钟。生命之树本应是秋天谢花落叶，怎么在春夏就开始花落叶枯、憔悴苍老了呢？

冰冻三尺非一日之寒。其实，“三大杀手”通常是植根于青少年、形成于中青年、发病于中老年的慢性全身性疾病，其形成绝非一时“突发”的“偶然”。

悄无声息的杀手——心脑血管病

心脏与血管犹如一个密封的管道，遍布全身，形成了人体的循环系统。循环系统把血液输送到身体各个器官和组织，给它们供应氧气、营养物质等，并将代谢的废物运走，从而保证机体正常的生理功能。如果这条密封的管道出了问题（如血管壁变厚、变硬，管径变小等），就会引起人体循环系统的病变，这些病变主要是通常所说的心脑血管病。



■ 不敢怠慢的血脂——谈谈高脂血症

如果说血液是人体的生命之“河”，那么血管就是它的“河床”。随着生活水平的不断提高，人们摄入的脂肪超出人体所需，使得脂肪慢慢在体内沉积下来，造成体内脂类代谢的紊乱，“河水”变得越来越稠，其“河床”也“颇为无奈”地不断抬高。抬高的“河床”里装的是什么呢？它们不是一般的“淤泥污垢”，而是脂肪——一种人们离不开但又不能要太多的东西。

脂肪就是我们平常所说的“油”。有的同学胖，有的同学瘦，胖就胖在脂肪多。脂肪最主要的功能是供给人热量，就像汽车开动需要燃烧汽油一样，我们身体的每种活动都消耗热能，而脂肪的产热量最高。血脂即血液中所含脂肪类物质的总称。脂肪是以血脂形式来运输的，体内脂肪再多，如果没有转换成血脂，就不能被送到需要它的地方，从而无法供能。



高脂血症（Hyperlipidemia）是指血清中有害的脂类成分过高或有益的脂类成分过低的一种全身脂代谢异常性疾病。血管如家中的水管，如果有污垢堵塞，血液就不能运送氧气和营养物质，人体的器官、组织就不能正常工作。平时我们常讲“血浓于水”，但体内血液可不是越浓越好，因为血脂代谢异常、血脂过多会造成“血稠”，在血管壁上沉积，逐渐形成小斑块，即所谓的动脉粥样硬化（Atherosclerosis）。这些小斑块就是脂肪，脂肪过多地沉积在血管内壁上，血管就开始变硬了。如果由脂肪沉积而成的“斑块”增多、增大，逐渐堵塞血管，血管腔将变窄或阻塞，血流变慢，严重时血流可能被中断，引起所需供血的组织器官缺血。



正常的血管



已经阻塞的血管

高脂血症是引起动脉粥样硬化的首要危险因素。这种病本身不痛不痒，可能没有什么症状，却缓慢地侵袭通向全身各个脏器的血管。动脉粥样硬化如果发生在心脏，会引发冠心病；如果发生在大脑，会出现脑中风；如果阻塞眼底血管，将导致视力下降、失明；如果发生在肾脏，会引起肾动脉硬化，肾功能衰竭；发生在下肢，会导致肢体坏死、溃烂等。此外，高脂血症也是形成高血压、糖耐量异常、糖尿病的一个重要危险因素。高血脂还会诱发胆结石、胰腺炎，加重肝炎，导致男性性功能障碍、老年痴呆等疾病。

高脂血症的发生有多种原因，其中主要有遗传因素和不健康的生活方式，如高糖、高动物脂肪膳食，缺少运动，大量吸烟、饮酒等。另外，它还与肥胖、糖尿病等其他疾病有关。高脂血症的发生是一个十分漫长的过程，是多种危险因素长期、反复作用于大、中型动脉的结果，随着年龄的增长而逐渐加重。因此，从现在开始就要养成一种健康的生活方式，加强血管保护，预防动脉粥样硬化和高脂血症的发生。

莫让血压头抬高——谈谈高血压

高血压（Hypertension）是与体内脂、糖代谢等异常有关的一种代谢性疾病，我国大约有1亿人患有这种病。

早在20世纪50年代，我国专家就提出“要让高血压低头”，然而时隔半个世纪，高血压病仍然高高地昂着头，“一路高歌”。目前，我国高血压患者不仅没有减少，反而越来越多，每年新增患者都在300万人以上，而且年龄越小的人群增幅越大，25~49岁年龄组上升最明显。在我国平均每11人中就有一位高血压患者，真让人“高”处不胜寒呀！



你知道吗？

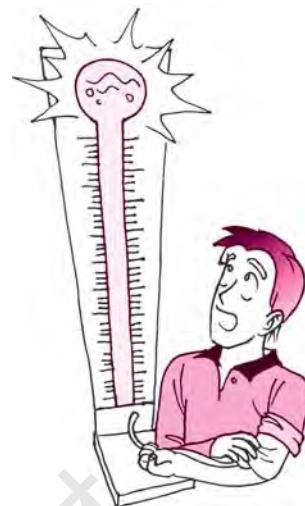
正常人的血脂会有波动

正常人空腹时血脂正常，当吃了猪油炒蛋，2小时后到医院去抽血查血脂，就会发现此时的血脂比平时高出许多。这是饮食所造成的，只是暂时的升高，通常在3~6小时之后又会恢复正常。短时饥饿也会把储存的脂肪大量动员出来，使血脂暂时升高。

所以，到医院检查血脂时，医生要求你在晚餐后，不要再吃其他东西，清晨也不吃早饭，这样空腹12小时后再抽血，可以排除饮食因素所造成的血脂升高。

人的心脏是生命所有活力的起源，它好像一台“水泵”，不停地泵血，从而使血液对血管壁产生一种压力，即血压。血压是有规律地波动的，随着心脏的收缩，动脉血压升高；当心脏舒张时，血压又会降低。一般正常成人收缩压应小于或等于140 mmHg，舒张压小于或等于90 mmHg。正常血压每日波动在20~30 mmHg范围内，血压最高峰一般在上午9~10时及下午4时到晚上8时，最低谷在午夜1~3时。如果血压高出正常值，就有必要到医院去检查是否患上了高血压。诊断高血压时，必须多次测量血压，至少有连续两次舒张压的平均值在90 mmHg或以上才能确诊为高血压。

高血压是一个缓慢发展的疾病，危害大，一旦带上高血压这顶“帽子”，就很难摘掉了。它的“杀手锏”在于一个“高”字：高发病率、高致残率、高死亡率；悲剧在于一个“低”字：低知晓率、低服药率、低控制率。有高血压的人常常会感到头晕、头痛、烦躁、心悸、失眠，还可能有注意力不集中、记忆力减退、肢体麻木、出血等症状。高血压也如同高血脂一样，是损害全身的疾病，特别容易损伤心脏、大脑、肾脏、眼睛和周围动脉等。高血压之所以成为健康的大敌，就在于它是引起脑溢血、心力衰竭和肾功能衰竭三大并发症的罪魁祸首。



碱性食物——血管的清洁剂

多食碱性食物可保持人体血液呈弱碱性，使血液中的乳酸、尿酸等酸性物质减少，并能防止其在血管壁的沉积，因而碱性食物有软化血管的作用，故有人称碱性食物为“血管的清洁剂”。所以要多吃大米、水果、牛奶、栗子、杏仁、山芋、土豆等碱性食物。

高血压是一种非常复杂的代谢综合征，有家族性发病的倾向，高血压以及与其有联系的疾病，如糖尿病、高脂血症、冠心病、脑中风等，都有一定的遗传因素。所以，父母患有高血压的子女更应引起注意。

“心痛”的感觉不要有——谈谈冠心病

冠心病（Coronary Heart Disease）的全称是冠状动脉粥样硬化性心脏病，即供应心脏血液的冠状动脉发生了粥样硬化，并在此基础上血管出现痉挛、变窄或闭塞，使心肌发生急性或慢性缺血、缺氧，甚至坏死。心绞痛是冠心病的常见症状，是心肌急剧缺血、缺氧所导致的左胸前区阵发性疼痛，是一种压榨性的、异常恐惧的疼痛，非常痛苦。如果持续缺血、缺氧会导致大面积心肌梗塞。



过去，一提到高血压总认为那是老年人的事，年轻人根本不关心。年轻人身体棒，吃饭香，根本想不到高血压这个词。可是目前我国高血压人群的年龄越来越年轻化，最小的一位患者才9岁。可以说高血压也“爱上”年轻人了！



盐——一把双刃剑

食盐过多是导致高血压的一个重要原因。盐的主要成分是氯化钠，如果吃的盐太多，血液中钠和氯离子增多，导致渗透压升高，把体内的水分吸到血管中来，使血液量增加，血压升高。我国北方人盐的摄入量多于南方人，因而高血压的发病率呈北高南低的趋势。

控制高血压的关键是限制食盐量。在高血压的早期，单纯限盐就能使血压恢复正常。对中、重度高血压患者，限制盐的摄入量，不仅可提高其他降压药物的疗效，还可减少降压药物的剂量。所以，从预防和治疗高血压的角度，限盐都是有益的。

冠心病发病的机理十分复杂，高脂血症、高血压、肥胖、吸烟、精神紧张等都是冠心病发病的危险因素。另外，年龄、性别、遗传因素等也是引发冠心病的主要原因。冠心病多发生于40岁以上的中老年人，因此，人们往往产生一种认识，好像40岁以后才开始发生动脉粥样硬化，其实不然。动脉粥样硬化始发于少儿期，并随着年龄的增长逐渐加重。

冠心病的发病率随着年龄的增长而增高，程度也随年龄的增长而加重。从40岁开始，每增加10岁，冠心病的患病率增加1倍。肥胖和患有高脂血症的儿童和少年，早发冠心病的危险性明显高于同龄人。过度吸烟、酗酒等不良生活方式及忧虑、压抑、狂躁、恐惧、绝望等精神因素也是导致年轻人过早出现动脉粥样硬化的危险因素。

警惕脑血管“断路”——谈谈脑卒中

大脑血管的分布犹如精细的集成电路，排列严谨精密，细如毛发，保证了大脑的营养供应。如果供应线路上发生“断路”（脑出血或脑梗塞），后果往往不堪设想，医学上称这种病症为脑血管病。因其起病急骤，来势凶猛，病情变化迅速，像自然界的风一样善行数变，古代医家把它类比为“中风”，也就是脑卒中（Stroke）或脑血管意外。中风有“三高一多”的特点：高死亡率、高复发率、高致残率，并发症多。中风患者轻则偏身麻木、言语困难或偏瘫（半身不遂），重则昏迷，甚至死亡，所以令人谈“风”色变。



你知道吗？



多食钾 少中风

在中风患者中，60%是高血压引起的，30%是动脉粥样硬化引起的，只有10%是因脑动脉瘤、脑血管畸形或出血性疾病等引起，而高血压、动脉粥样硬化的形成和发展都与病人的饮食有关。

低钾饮食者发生中风致死率高于高钾饮食者。如果每天的钾进食能量增加10毫克，即可使发生中风致死的危险性减少40%。因此，高血压和动脉粥样硬化患者若能多吃些含钾量较高的食物，将有利于降低血压，减少中风致死的可能性。

含钾丰富的食物有豆类、蔬菜、水果。豆类中以黄豆含钾量最高；蔬菜中含钾最多的是菠菜、土豆、山药、莴苣等，水果中以橘子含钾量最高。

自20世纪90年代以来，中风病人有增无减，而且发病年龄普遍提前。过去45岁以前患中风的人很少，如今40岁以前就中风的事也经常发生。高血压、动脉硬化、心脏病和糖尿病是人们公认的中风四大危险因素，它与年龄、生活习惯等都有关系，而吸烟、饮酒等不良的生活习惯也会增加中风的危险。

■ 防患于未然的系统工程

心脑血管病的共同病理基础就是动脉粥样硬化，而血脂异常和高血压又是动脉粥样硬化的直接原因。动脉粥样硬化的形成是一个漫长的过程，它根植于少儿期，始发于青年期，并随年龄的增长逐渐加重。因此对它的预防应从儿童开始、从家庭抓起，现在就要树立起二级预防的“战略思想”。

■ “防患于未然”的一级预防

对于那些具有患病危险因素（如吸烟，具有高血压、高脂血症、糖尿病等遗传倾向），但又尚未患病的人而言，应首先改变生活方式，采用合理饮食和坚持有氧运动等非药物干预方式，来预防或减少心脑血管病的发生。为了预防成年后患上动脉粥样硬化，你应该从现在起就学会在日常生活中控制血脂过高的发生。对于急躁易怒、逞强好胜及性格孤僻、多愁善感的人来讲，应注意控制情绪，避免不良刺激和精神过度紧张与疲劳，以预防脑血管病的发生。

■ “亡羊补牢”的二级预防

二级预防就是对心脑血管病患者采取措施，减轻症状、减少复发和降低死亡率。进行二级预防时，应“双管齐下”。同时启动药物与非药物治疗，合理使用降脂药物，用药物进行血脂“革命”，来构筑心脑血管病的防线。



教你一招

“血管体操”好处多

“血管体操”即用冷水擦身或洗冷水浴。当人的皮肤接触冷水后，皮肤血管急剧收缩，大量血液被驱入内脏和深部组织，使内脏血管扩张，稍停后皮肤血管又扩张，大量血液又从内脏流向体表。如此一张一缩，好像做了一场“血管体操”。血管体操可使血管弹性增强，并能防止胆固醇在血管壁上的沉积。

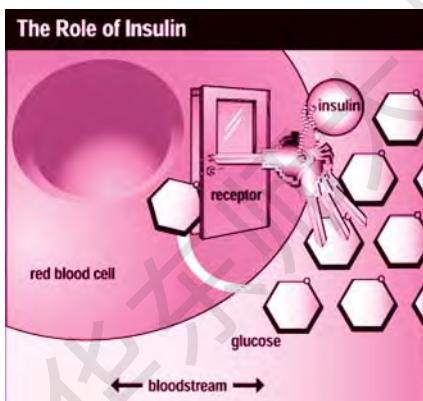
甜蜜温柔的杀手——糖尿病

糖尿病 (Diabetes) 是现代社会中人类健康的又一“杀手”，对人们的身心健康危害极大，现在有扩大化和年轻化的倾向。

■ 不节俭后的富贵病

糖尿病顾名思义是人体的尿中带有糖，尿有甜味。它是体内糖代谢发生了故障而引起糖、脂、蛋白质代谢紊乱的一种慢性病，属于终身性疾病。主要表现为人体血液中糖含量居高不下，从而引起多饮、多食、多尿、消瘦等“三多一少”症状，控制不好将引发人体的循环系统、神经系统等病变，进而引发高血压、心脏病、肾病、脑中风、失明、双足溃烂等并发症。因此糖尿病被称为疾病的“百货公司”。

人体内的葡萄糖代谢是需要胰岛素 (Insulin) 来帮助的。胰岛素就像“金钥匙”，只有它才能使血液中的葡萄糖顺利进入各器官组织的细胞中，为它们



提供能量。如果缺少这把“金钥匙”或者“金钥匙”不能正常工作时，就会使血液中的葡萄糖 (Glucose) “敲”不开组织细胞的“大门”——受体 (Receptor)，无法进入细胞提供能量，从而使得血糖升高并引起糖尿病。



名人名言

健康是第一财富。

——爱默生



你知道吗？

治疗糖尿病的先驱

糖尿病曾是一种不治之症，令人望而生畏。面对这种情况，加拿大医生Frederick G.Banting下决心探索糖尿病的奥秘。他研究发现，糖尿病病人体内糖不能被身体所利用而排到体外，可能与胰腺有关。Banting从十只狗开始实验，一只又一只地切除它们的胰腺，于是这些狗都患上了糖尿病。他再将从尸体胰腺中分离出来的岛屿状暗点的提取物注射到这些病狗身上，狗还是不断地死去。经过大量的实验，当进行到第92只狗的时候，奇迹出现了，那只患病的狗在注射提取物后，血中的糖分开始下降，濒于死亡的狗居然又活过来了。

Banting的实验终于证明了胰腺中岛屿状细胞的作用是调节血糖的。后来他又进一步发现了治疗糖尿病的药物——胰岛素。1923年，Banting因首先发现胰岛素而获诺贝尔生理学或医学奖。

糖尿病分为1型和2型。1型糖尿病是胰岛素绝对缺乏型，即缺少打开组织细胞大门的“金钥匙”，葡萄糖无法被利用，血糖升高。2型糖尿病是胰岛素相对缺乏型，有些人胰岛素水平并不低，“金钥匙”虽有，但作用却大打折扣。基因科学的研究使糖尿病这位“甜蜜温柔的隐形杀手”原形毕露。不论是哪种类型的糖尿病，也不论是因为遗传还是因为环境因素（如病毒感染等）而引起的糖尿病，归根结底都是基因受损所致，因此，糖尿病是一种基因病。

综观世界各国，尤其是那些迅速富起来的发展中国家，糖尿病患病率正在急剧升高。我国糖尿病患者也非常多。过去，人们的生活十分艰难，促使人体内逐渐产生一种善于储存能量以保障在贫困的状况下能忍受一定程度饥饿的“节俭基因”（Thrifty Genotype）。改革开放以来，人民的生活水平迅速提高，绝大多数人已经不愁温饱，想吃什么就可以吃什么。然而，想吃什么并不等于就该吃什么，或能吃什么。营养过多或过剩，使得人体内的“节俭基因”成为了有害之物，使人易于发胖，甚至患上糖尿病。所以说糖尿病从某种意义上来说是一种“富贵病”。

■ 前车之鉴，预防为先

糖尿病作为一种生活方式病，半个世纪以前，我们对它还比较陌生。在新加坡和马来西亚等地经济状况较好的华人中，糖尿病的患病率已达到10%，这些华裔与我们同祖同宗，有相似的遗传因素，导致他们患糖尿病的原因是我们的前车之鉴。

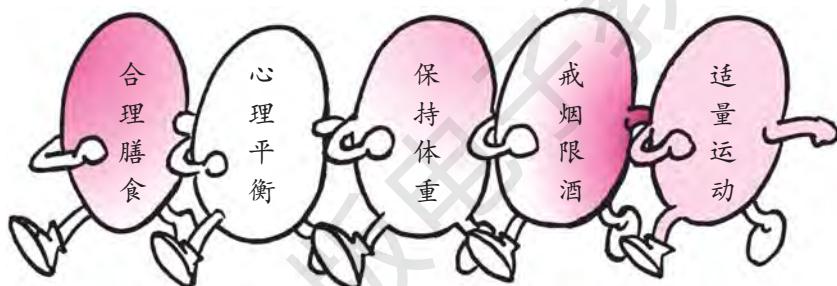
今后的几十年，我们国家面临着糖尿病爆发性流行的危险，糖尿病病人也许会达到1个亿。如果不立即行动起来，整个国家将面对“甜蜜温柔的杀手”的侵犯。所以你现在就要树立一种保健意识，学会预防。值得一提的是，肥胖与糖尿病犹如一对“孪生兄弟”。目前，我国的肥胖儿越来越多，不能不引起人们的高度重视。



步步为营的“五驾马车”

糖尿病的治疗是一个系统工程，需要“五驾马车”并驾齐驱，即教育和心理治疗、饮食治疗、运动治疗、药物治疗和糖尿病检测。每个糖尿病患者必须成为这“五驾马车”的好驭手。

预防糖尿病的最好方法是养成健康的生活方式。国际上公认的预防糖尿病的有效措施是合理膳食、心理平衡、保持体重、戒烟限酒和适量运动。这也同样是“五驾马车”，为了预防糖尿病，你也必须是这“五驾马车”的好驭手。



你知道吗？



“轻松体育”有益于糖尿病的治疗

在糖尿病的预防和治疗中，运动是一项基本措施。

在所有体育活动中，最适合糖尿病患者的是持续的、有规律的运动，即“轻体育”，也就是“轻松体育”，如步行、骑自行车、慢跑、打羽毛球、游泳、爬山、跳舞等有氧运动。

“轻松体育”可以：

- 改善心肺功能
- 消耗能量，降低血糖
- 降低三酰甘油和胆固醇，减轻体重
- 降低胰岛素抵抗，减少用药量
- 使心情舒畅



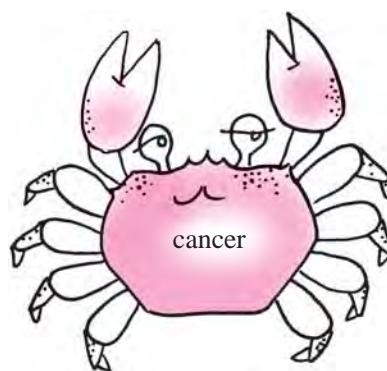
横行霸道的杀手——癌症

曾经威震全球，讲过“在我的字典里，没有不可能”豪言壮语的拿破仑，最终还是抵挡不住癌细胞的进攻，因胃癌寂寞地死在被放逐的圣赫拿岛。拿破仑虽然是写下了欧洲灿烂历史的英雄，但在癌症面前还是和普通人一样。在疾病和死亡面前，没有谁能改变生命的脆弱。

在人类的疾病谱中，癌症是令人胆战心惊的“横行霸道的杀手”。全世界每年约有600万人死于癌症，其中我国就占了130万。谈癌色变目前已成众人的普遍心态。虽然癌症并不完全等同于死亡，但患了癌症无疑会给个人和家庭带来无法逃避的身心痛苦和经济负担。

■ Cancer ——人体内的“螃蟹”

一个成人身体大约由近一千万亿个细胞组成。细胞的种类非常多，如果这些细胞到处乱闯、胡作非为的话，那就糟糕了。一般而言，这些细胞都个个识大体、顾大局，有分工、有合作，循规蹈矩地工作着，有条不紊地生活着。所以，有人把人体比作一个“细胞国家”。“细胞国家”有时也会出现一些不安定分子，在“教唆犯”的作用下，起来“造反”，不服从整体，自由主义泛滥，像“螃蟹”一样到处乱爬乱窜，严重威胁着“细胞国家”的安全。这些不安定分子就是癌细胞。“癌”细胞就像螃蟹一样横行霸道，不受任何约束，任意繁殖，不断向周围组织扩散，不管是硬如石头的骨质，还是韧如牛皮的筋膜，都可以被这个“螃蟹”侵犯，当侵犯要害器官时会引起人体衰竭，最后导致死亡。



你知道吗？

癌症的名称由来

癌的英文名字为 cancer，希腊语为 carcinoma，汉译意为“螃蟹”。公元前4世纪，古希腊医生希波克拉底选用了“癌”一词，他发现有些乳腺肿块侵犯周围的组织有类似螃蟹的爪样突起，故名为 carcinoma。

简单地说，癌是机体在致癌因素的作用下，局部组织异常增生而形成的新生物。癌细胞有形态怪异、“无政府主义”地生长、如“螃蟹”般横行霸道三大特点，因而容易造成组织、器官的损伤，甚至危及生命。良性肿瘤一般称为瘤，所有恶性肿瘤习惯称为癌症。

■ “螃蟹”喜欢谁

人到底为什么会生癌，至今仍是一个未解之谜。世界卫生组织国际癌症研究中心指出癌症人数猛增的原因是：人口老龄化，吸烟人数增多，体育运动过少，饮食中缺少蔬菜和水果，以及工业化进程中的不良影响等。

癌症的病因来自多个方面，十分复杂，归纳起来有内因和外因两个方面：外因指来自周围环境中的多种致癌因素，包括化学性、物理性及生物性致癌物质三大类；内因则指机体抵抗肿瘤能力的降低。同一类肿瘤在不同机体、不同器官中，可由不同的因素或几种因素共同作用而引起，而同一致癌因素又可以通过不同的途径引起不同部位的肿瘤。

到底癌症对谁会偏“爱”有加，“情”有独钟呢？一般来说，下面几种类型的人很容易受到癌症侵犯。



性格不良的人

你知道吗？



接触有害物质的人

“螃蟹”的早期报警信号

- 大小便习惯的改变。
- 久不愈合的溃疡。
- 异常的出血和分泌物。
- 乳房或其他部位组织增厚，或出现肿块。
- 消化不良或吞咽困难。
- 疣或痣发生明显的改变。
- 持续性咳嗽或声音嘶哑。

“螃蟹”家族大盘点

如果说日本是胃癌王国，英国则是肺癌王国。在美国白人中，男性以患肺癌、肠癌和前列腺癌最为多见。从全球来看，最常见的癌症是胃癌，在欧洲、东南亚和南美的发病率均较高。目前全世界肺癌的发病率也正在迅速上升。

在我国，主要癌症都有高发地区和高危人群，各地的恶性肿瘤发病率不完全一致，但从全国来说，常见而又严重威胁着人类生命健康的恶性肿瘤有：肺癌、胃癌、食管癌、肠癌、肝癌、宫颈癌、乳腺癌、白血病、恶性淋巴瘤、鼻咽癌等十大肿瘤。



几种癌症的常见病因和特点

名称	常见病因和特点
肺 癌	大气污染，包括吸烟和接触有害物质，可使娇嫩的肺“千疮百孔”
胃 癌	胃溃疡、萎缩性胃炎、胃肿瘤大部切除等很容易“变脸”成胃癌
食道癌	食道癌有明显的“地方色彩”，华北太行山区、四川西北、广东南沃和新疆托里等地都是高发区
肠 癌	腺瘤性息肉，易“摇身一变”成肠癌
肝 癌	肝炎—肝硬化—肝癌，肝炎病毒往往与肝细胞中的DNA合为“一条龙”，兴风作浪几十年，最终导致肝细胞演变为大“螃蟹”
宫颈癌	过早、过乱、不洁的性生活，容易使“圣地”成为“大染缸”
乳腺癌	育龄期妇女，最容易发生乳腺增生，而乳腺增生的妇女比正常人群患上乳腺癌的机会要高4倍
白血病	接触有害物质，使骨髓中的白细胞“早产”
恶性淋巴瘤	长期情绪郁闷，使“螃蟹”趁机窜到免疫系统中“胡作非为”
鼻咽癌、口腔癌	EB 病毒是鼻咽癌的罪魁，而口腔癌多见于老年和烟民

■ 把“螃蟹”消灭在萌芽阶段

癌症的发生不比感冒，今天着了凉明天就会流鼻涕、打喷嚏。正像一粒种子发芽、生长需要一定的环境条件（如土壤、水分、温度等）一样，癌症的发生和发展也有其相应的特定条件，如恶劣的生活环境、不良的生活习惯、接触有害物质等。

癌症的发生、发展需要一个过程。从第一个癌细胞的出现，发展到对人的生命构成威胁，需要经过相当长的时间。即使是早期癌症，其生长发展也很慢，在这个日积月累的渐变过程中，身体会表现出诸多不合常理的“信号”。只不过这些蛛丝马迹往往被人们忽视而姑息，以致最终酿成追悔莫及的无妄之灾。对于某些特定的危险人群或个人，只要留心一些早期异常信号，及早提高警惕和加强防范，人们就有足够的时间去发现它并迅速加以治疗，把它消灭于“萌芽”阶段。

因此，每一个人对于自己的健康状况都要经常“检修”，改变以往那种舍得花大钱治病却不愿意花小钱检查的“重治轻防”的思想。如果自己的身体出现了异常，及时到医院进行专科检查，可以尽早地排除隐患。

你知道吗？



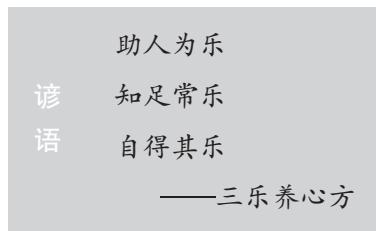
体育锻炼——抗癌战线添兵力

癌症是机体免疫功能失调所导致的，运动则能增强免疫功能，为抗癌战线增添“兵力”。研究发现，经常参加体育锻炼可以减少癌症的发生，这是因为运动可以使心肌收缩有力，血液循环加速，新陈代谢旺盛，吸入的氧气比平时多几倍、十几倍，避免衰老细胞突变，增强体能，有助于抗癌防病。

体育锻炼可以通过良好的心理效应来提高人体的免疫力。首先，体育锻炼会调节人的神经活动，使人精神振奋，豁达开朗，增强抗癌的信心和毅力。其次，适宜的体育锻炼可以降低焦虑、抑郁水平，提高机体的抗应激能力。再次，体育锻炼产生的运动愉悦感作用于中枢神经系统，从而调节内分泌，使机体免疫能力维持在一个较高水平。

总之，科学的身体锻炼可以降低应激，改善心情，提高机体免疫功能，从而在一定程度上防治癌症。

癌症是与环境因素有关的疾病，只要能改变客观环境，我们就有可能预防它，重要的是改变不良生活方式，做到乐观、睡眠充足、开窗通风、防辐射、戒烟、饮茶、食蒜、常吃蔬菜、吃点肥肉等。只有善待自己，珍惜健康，才能使你的生活更加精彩。



你知道吗？

青少年健康的三大“杀手”

近视 (Myopia)

近视是危及你视力健康的第一因素。高中阶段，你的眼球正处于发育阶段，调节能力很强，眼球壁的伸展性较大。睡眠时间过少、用眼过度、光线不佳、饮食不当、不良姿势、过度疲劳都会造成近视。



因此，养成良好的习惯可以有效地预防近视。你可以选择户外活动来预防和治疗近视。合理的饮食结构也是护眼行动之一，如多吃鱼、动物肝脏和肾、牛奶、蛋黄、青菜和胡萝卜等。



肥胖 (Obesity)

肥胖不仅影响形体美，还影响你的健康。合理的饮食结构、有规律的运动，都是控制体重的有效途径。你千万不要为了减肥，盲目节食，使体脂含量过少，导致免疫力下降并引发各种疾病。肥胖是一种慢性病，没有减肥的灵丹妙药，只有持之以恒地控制饮食和体育锻炼才能保持苗条身材。你可以找医生或专家开一些减肥食谱和运动处方。

龋齿 (Caries)

俗话说：“牙痛不是病，痛起来真要命。”龋齿是牙齿在以细菌为主的多种外界因素的影响下，牙组织破坏，质地变软，并逐渐在牙齿表面形成大小不等的洞腔（龋洞）。



龋齿可发生在任何年龄，尤其是青少年的发病率较高。它好发于不容易保持清洁的牙齿的缝隙、裂沟与邻接面上。防治虫牙不能单靠医生，做好口腔自我保健，积极预防，就不会遭受“切齿”之痛了。



- 人类健康的“三大杀手”是心脑血管病、糖尿病和癌症。
- “三大杀手”可以统称为生活方式病，有年轻化的趋势。
- 预防和控制“三大杀手”关键在于改变不良的生活方式。

— 学习园地 —



自主学习

本章只是介绍了严重影响健康的“三大杀手”的一般性常识，你能否通过查阅资料（如《大众医学》、《家庭医生》、《健康》等）的方式了解预防这些疾病的其他方法？
★★ 你能否通过上网（如<http://www.999.com.cn>）获取更多的相关知识？



探究学习

我们学习了几种常见生活方式病的预防常识，你如何结合自己的实际情况采取相应的预防措施呢？

我们知道锻炼身体对健康的重要性，那么怎样的锻炼方式对预防生活方式病有益呢？为什么？



合作 学习

在自主学习的过程中，你已经通过查阅资料掌握了一些预防“三大杀手”的方法。请根据这些方法，与同学一起编写一份宣传科学、健康生活方式的材料，并“隆重”推荐给你的家人和亲朋好友。

第十二章

降低其他疾病发生的危险

- 你对遗传性疾病了解多少?
- 你知道有哪些常见的地方病吗?
- 你知道如何降低这些疾病的危险?

宿命可改变——遗传病的预防



曾经创立了基因学说的美国著名遗传学家摩尔根，与表妹玛丽结婚后，科研工作取得了杰出的成就。后人写的《摩尔根传》一书中说，“摩尔根在事业上的成功，与玛丽的帮助是分不开的”。但是他们的两个女儿都是“莫名其妙的痴呆”，过早地离开了人间，惟一的男孩也有明显的智力残疾。这是什么原因造成的呢？

健康之旅始于生命之初

每个人都希望自己一生健康，可是人从出生直至死亡都在跟各种疾病作斗争。人的生命开始于出生前的9~10个月，那时他还是深藏在母亲体内的一个小小的细胞——受精卵。通过胚胎发育，受精卵经历了一个巨大的变化过程后，一个结构完整、功能健全的生命才能诞生。然而，并非所有的人都如此幸运，有的人一生下来就不健全。摩尔根婚姻悲剧的根源就在于他们夫妻间的血缘关系，近亲结婚使得他饱尝了遗传病的恶果。



那么，遗传性疾病到底是怎么产生的呢？当然是由父母造成的。如果父母不健康，那么出生的孩子患有疾病的几率就比较高；如果父母是近亲结婚，那么后代患遗传病的可能性则大大增加。精子与卵子染色体上的基因是遗传信息的密码。基因是成对的，每对基因有它特定的功能，一个基因由父亲传下来，另一个由母亲传下来，所以子女的相貌与父母相似，但又不完全相同。可见，基因“独揽”大权，决定着下一代的各种特性，一旦生殖细胞的遗传物质——染色体所载的基因出现了毛病就会出现遗传性疾病。



没有血缘亲属关系的民族之间的婚姻，才能制造出体质上和智力上更为强健的人种。为创造更聪明、更强健的人种，无论如何也不要近亲结婚。

——摩尔根



名人名言

遗传病会影响一个人的生活，甚至危及他的后代，因为带病的基因可能会代代相传。所以要拒绝遗传病，让人类都有一个健康的开始。



你知道吗？

大自然讨厌近亲婚姻

达尔文是19世纪伟大的生物学家，是进化论的奠基人。在他还没有掌握大自然生物界的奥秘之前，却先受到了自然规律的无情惩罚。

1839年1月，30岁的达尔文与他的表姐艾玛结了婚。但是，谁也没有料到，在他们的孩子中竟有3人夭折，还有3人又终身不育。这件事情让达尔文百思不得其解，因为他与艾玛都是健康人，为什么生下的孩子却都是如此呢？达尔文到了晚年，在研究植物的生物进化过程时发现，异花授粉的个体比自花授粉的个体结出的果实又大又多，而且自花授粉的个体非常容易被大自然淘汰。这时，达尔文才恍然大悟：大自然讨厌近亲婚姻！

千奇百怪的遗传病

人类在漫长的发展过程中，除了不断适应和改造环境，也在顽强地与自身的遗传缺陷作斗争。迄今，已发现上万种遗传病。

血友病

血友病（Hemophilia）的原意是“嗜血的病”。这种病人常有自发性出血或在受伤、拔牙或手术后流血不止，出血可持续几小时到几周，严重时要靠紧急输血以挽救生命，是“以血为友”的疾病。这是一种“伴性遗传”疾病，与人的性别有关。该病的基因位于细胞中的X染色体上。由于男性只有一条X染色体，只要这条X染色体上的基因带病，他就会发病；女性有两条X染色体，一条病变的X染色体可以被另外一条健康的X染色体所代偿，所以不一定会发病，但这条有病变的染色体会继续遗传给她们的子女。

蚕豆病

蚕豆病（Favism）俗称胡豆黄，也称为“葡萄糖-6-磷酸脱氢酶缺乏症（G-6-PD）”。属于X连锁显性遗传病。患者平时无症状，但食用蚕豆及其制品后会出现血红蛋白尿、黄疸和贫血等急性溶血反应，严重时会危及生命。值得注意的是，具有葡萄糖-6-磷酸脱氢酶缺陷的人，不仅吃蚕豆会引起溶血性贫血，同时对多种药物过敏，用药时必须特别慎重。

苯丙酮尿症

苯丙酮尿症（Phenylketonuria, PKU）属于常染色体隐性遗传病。由于患者体内缺乏苯丙氨酸羟化酶，致使苯丙氨酸只能通过苯丙AA转氨酶的作用才能变为苯丙酮酸，从小便中排出，所以叫苯丙酮尿症。未经治疗的患者将会有严重的脑损伤，成为白痴或智力低下并有毛发淡黄、肤色白及各种神经和精神症状。



头脑风暴

你已经知道，血友病是一种伴性的遗传病，且存在于X染色体中，如果一名无病的男子与带病的女子结婚，他们的孩子患血友病的几率是多少？

二 半乳糖血症

半乳糖血症 (Galactosemia) 属于常染色体隐性遗传病，患者体内由于缺乏半乳糖-1-磷酸苷转移酶，致使患者不能利用半乳糖。所以病人不能喝人奶和牛奶，因为奶中含有乳糖，乳糖分解后会产生半乳糖，血液中半乳糖水平过高可能引起脑损伤、肝硬化、呕吐腹泻、白内障甚至出生后不久死亡。



三 肝豆状核变性

肝豆状核变性 (Hepatolenticular Degeneration) 又叫威尔森病，是一种遗传性铜代谢障碍所引起的疾病，可分为以肝损害为主要症状的“肝型”和以神经系统损害为主要症状的“脑型”。因为该病是铜代谢障碍所致，故低铜饮食是治疗此病的有效措施之一。

遗传病一般来说可分为单基因遗传病、多基因遗传病和染色体畸变遗传病三种类型。除了上述几种遗传病以外，单基因遗传病有多趾、亨廷顿舞蹈

病、白化病、先天聋哑、遗传性慢性肝炎、色盲等疾病；多基因遗传病有唇裂、腭裂、精神分裂症、先天性心脏病等疾病；染色体畸变遗传病有先天愚型、猫叫综合征、先天性卵巢发育不全综合征等疾病。



先天性疾病是遗传病吗

先天性疾病是指出生前就已经形成的疾病或畸形。如果这是由遗传物质所决定的，而且致病基因或染色体变异在胎儿出生前就已经表达，那么这种先天性的疾病或畸形就是遗传病。例如，白化病、先天愚型等。但是，在胎儿发育过程中，由于环境因素的影响而造成胎儿形态或机能的改变，也会引起先天畸形或缺陷，这不是遗传病。

但是在后天发育过程中形成或表现出来的疾病也可能是遗传病。因为有些致病基因的作用，必须在个体发育到一定年龄时才表现出来。虽然这些疾病是后天表现的，却是可以遗传的。例如，先天性肌紧张症，一般从青春期以后，在某些因素的刺激下才诱发，但却是常染色体显性遗传病。

“宿命”可以改变——遗传病的预防

遗传病是全人类健康的隐患，因为大多数的遗传病无法根治，而遗传病带给病人生理、心理上的伤害又是无法弥补的。造成遗传病的原因有很多，除了父母的不健康、近亲结婚以外，环境污染也是一个主要原因。

现代医学提出了优生工程、环境工程和遗传工程三个预防和治疗遗传病的方案，我们可以努力通过人为的方法降低或杜绝遗传病的发生。

二 优生工程

优生工程首先就是要禁止近亲结婚，决不给遗传病提供“搭车上路”的条件，并自觉接受婚检，检出致病基因，以避免遗传病儿的出生。遗传病并非都是在出生时就能表现出来的，有的在儿童时期，有的在青少年期，有的甚至成年后才逐渐显出症状和体征。如果能在症状出现前就做出诊断，早些治疗，也许可以控制一些遗传病的发生。所以婚前接受婚检、怀孕的准妈妈做定期检查就显得非常重要，因为这样可以为生育一个健康的孩子打下坚实的基础。



你知道吗？



头脑风暴

患有遗传病的人能生育吗？如果能，应注意什么？

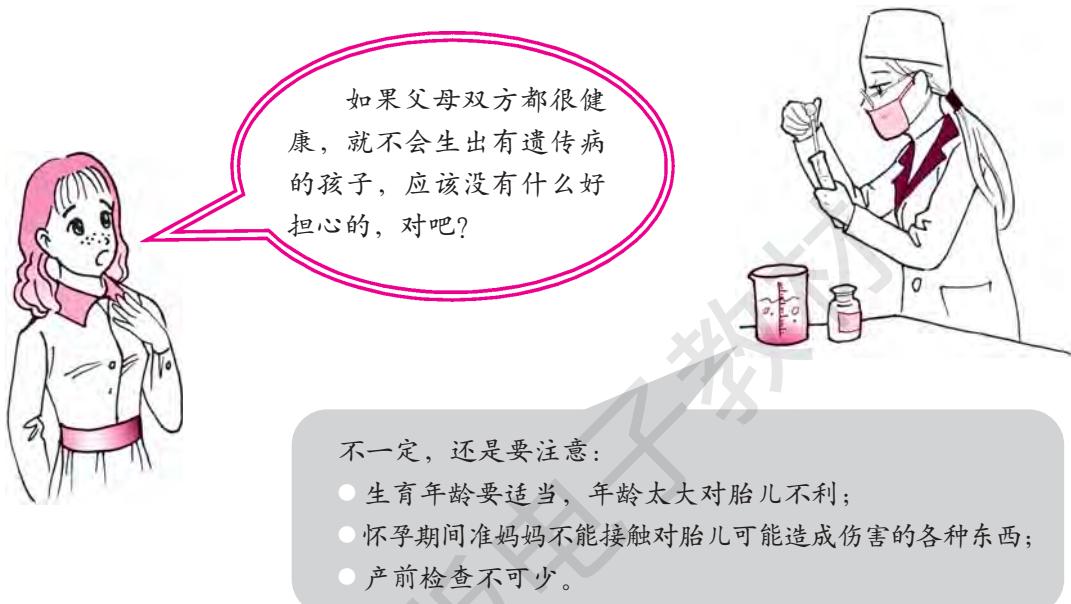
家族性疾病是遗传病吗

家族性疾病是指表现出家族聚集现象的疾病。遗传病有的也表现出家族聚集现象，这是由于从共同的祖先处继承了相同的致病基因，特别是常染色体上的显性遗传病，如并指、多指等。但是同一家族的不同成员，由于生活条件的相似，某些因素所引起的疾病也可表现为家族倾向。例如，由于食物中缺碘而导致的甲状腺肿，就不是遗传病。

相反，一些散发的疾病，虽然没有家族史，也可能是遗传病。主要是一些常染色体隐性遗传病，由于致病基因出现的频率低，而且只有在纯合状态时才发病，但形成纯合状态发病的机会很少，所以往往表现为散发。例如，半乳糖血症、苯丙酮尿症等。

二 遗传工程

遗传工程又叫“基因治疗”，它可以人为地改变突变的致病基因，从根本上消除遗传病。基因治疗的目的就是恢复致病基因的正常功能，这可通过两个最基本的策略达到，一是基因转移，二是基因修饰。



二 环境工程

环境工程是在做出确诊的基础上，通过控制饮食或其他措施来调节代谢的平衡，以治疗和预防遗传病的发生。它的前提要求是孩子在出生前即予确诊（产前确诊），或婴儿出现某种典型症状前即予确诊（症状前确诊），及时采取适当的措施，以便有效地控制一些严重甚至致命的遗传病的发生和进一步的恶化。环境工程包括饮食、药物治疗和对症治疗。

你知道吗？



基 因 治 疗

基因治疗(Gene Therapy)的目的是对那些出了毛病的基因进行纠正，最终治愈疾病。基因治疗现已成为治疗遗传病最有吸引力的技术。

基因治疗有两种途径：一是在有基因变异的细胞中给予一个同种的正常基因，以代替致病基因；二是通过生化技术对致病基因进行手术和修复。从原理上讲，基因治疗是消灭遗传病最根本最理想的方法，相信随着科学技术的进一步发展，社会的进步，人类最终能杜绝遗传病患儿的诞生。

“偏心”的地球送给人类的“礼物”——谈谈地方病

在地球地质的发展演化过程中，逐渐形成了地壳表面元素分布的不均一性，使得某一地区的水和土壤中某种化学元素过多或缺少。这就会影响当地生物的正常生长发育，使当地的动、植物以及居民引发具有地方特色的疾病——生物地球化学性疾病，又叫地方病。

由环境因素所导致的地方病，其根本病因就是化学元素的多与寡。地方性疾病在我国流行很广，对人们的健康危害极大。



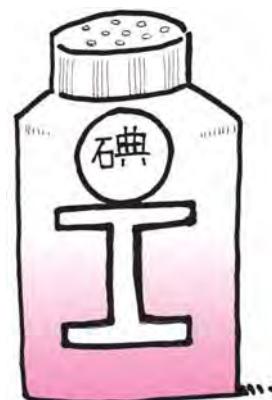
流行最广的地方病——地方性甲状腺肿

地方性甲状腺肿又称为碘缺乏病 (Iodine Deficiency Disease, IDD)，是世界上流行最广泛的一种地方病，俗称“大粗脖”、“瘿袋”。它以甲状腺肿大为主要特征。



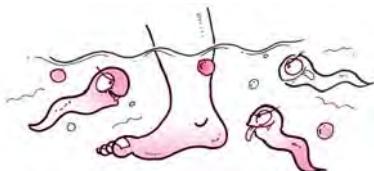
碘在人体内有极重要的作用，对智力的发育也有影响，所以碘又被称为“智力元素”。碘在人体中的总量只有 25 mg，其中的 1/2 分布在甲状腺内。缺碘地区的人体中，由于甲状腺得不到足够的碘，其合成甲状腺素的功能受到影响，使得甲状腺组织产生代偿性增生，喉部出现结节状隆起，逐渐患上大脖子病，严重时伴有轻度的智力低下，甚至出现呆、小、聋、哑、瘫或克汀病。

地方性甲状腺肿病在世界上流行非常广泛，据估计全世界约有 2 亿患者。在中国除东南沿海个别省市外，几乎都有该病发生，尤以西北、东北、华北和西南等地区的山区及丘陵地带为重。本病的预防，以食用碘化食盐最为安全有效。所以我们国家大力提倡食用加碘盐。



“万户萧疏”的血吸虫病

血吸虫病(Schistosomiasis)是由血吸虫的成虫寄生于人体所引起的地方性寄生虫病。在烈日炎炎的盛夏和酷热难耐的早秋，碧波荡漾的湖水，涓涓流淌的江河都是人们消暑纳凉的好地方。然而，在血吸虫病的流行区，这些美丽



如画的碧波绿水中却很有可能潜伏着人的肉眼很难看到的血吸虫尾蚴。当你下水游泳、洗澡或玩耍时，它们便会悄悄地钻进你的体内，使你患上血吸虫病。

血吸虫病在我国流行至少已有2 100多年的历史，是一种古老的疾病，主要分布于我国长江中下游地区和四川、云南等省。血吸虫病的传播与血吸虫的中间宿主——钉螺有极大关系。人体接触有钉螺存在的水后，在极短的时间内即可被感染。钉螺是水陆两栖动物，所具有的吸附能力使其可以随水漂移，从而扩大生长面积。针对血吸虫病，消灭钉螺能起到一定的控制作用，世界卫生组织也提出了“控制血吸虫”的口号。



与氟相关的“四姊妹病”

氟是人体的必需微量元素，正常人体内的含量为2.6 g，仅次于硅和铁。对于人体而言，适量的氟对于生长发育和繁殖十分必要。人体内90%的氟分布在骨骼和牙齿中，主要以无机氟的形态沉积于骨松质中。在一定的环境下，



氟有助于增强骨骼的硬度，加速骨骼的形成，适量的氟还有利于牙釉质的形成。缺氟或氟过量对于人体健康都是很不利的，并且氟的毒性在人体内的积累会导致人体器官的损害。

你知道吗？



血吸虫病的发病症状

血吸虫病的表现是先有畏寒，继而发热、腹痛、腹泻、大便带血和黏液、咳嗽、肝肿大、压痛等，有时有腹水及黄疸。晚期病人表现为肝硬化、巨脾、腹水、门静脉高压症。血吸虫掠夺人的营养，使人消瘦虚弱，引起发育不良，个子矮小，有的人因此成为“侏儒”。

二 缺氟——大骨节病和龋齿

大骨节病 (Kaschin-beck Disease) 是一种地方性变形性骨关节病，又称矮人病、算盘珠病等，多发于儿童和青少年时期，多分布在山区和半山区。大骨节病表现为四肢关节对称性疼痛、变形、增粗，屈伸活动受限以及四肢肌肉萎缩。骨骼发育严重障碍者可出现手足短粗、身材矮小、关节活动困难，以致形成残疾。

龋齿是人类轻度缺氟的重要表现。氟化物减少龋齿发生的机制是通过降低牙釉质的溶解度和促进矿物质的补充，进而影响牙齿形态，及其对菌斑的抑制作用，从而减少龋齿。



三 氟中毒——氟斑牙和氟骨症

地方性氟病又称地方性氟中毒，是由于环境中氟含量过高，进入人体内的氟大量蓄积而引起的全身慢性氟中毒，主要表现为氟斑牙 (Fluorine Spot Tooth) 和氟骨症 (Fluorosis of Bone)。地方性氟病是一种世界性的地方病，在我国主要流行于贵州、陕西、甘肃、山东、河北、辽宁、吉林、黑龙江等省。

氟斑牙是一种多见于儿童的慢性氟中毒，主要表现为损坏牙齿珐琅质，牙齿出现斑釉，并随着年龄的增长而加重。体内氟含量过高，在成人则表现为氟骨症。过多的氟会导致骨质硬化，主要表现为四肢、脊柱关节持续性酸痛，骨质增生，长骨刺等。

除此之外，在我国的地方病病种中，还有多发于山区农村，因缺硒而引起的克山病；流行于新疆、内蒙古、山西、贵州等地的慢性砷中毒等。我们应注意通过各种防治措施，控制这些地方性疾病。



地方病多以预防为主，如碘缺乏地区要提倡食用加碘盐，地方性氟病要采用低氟水源、药物除氟、减少食物中含氟量以及限制含氟“三废”的排放，血吸虫病则要通过消灭钉螺进行预防。



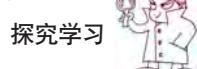
- 遗传病和地方病种类很多，对人类的健康造成了很大的危害。
- 遗传病是可以预防的，如避免近亲结婚，自觉接受婚检等。
- 地方病主要与当地特殊的环境相关，关键在于预防。

— 学习园地 —



本章简单介绍了遗传病、地方病的相关知识。你可以通过其他途径获取更为全面的知识，如阅读相关书籍、文献，查找相关内容等。

★★你能否通过上网查询（如<http://www.rnas.org/xiehui.htm>等）的方式获取更为全面的遗传病和地方病知识？



想一想，遗传病可以通过哪些方式得到预防？为什么地方病与某一地区的环境有关？



现在关于手机和电脑的使用是否影响人们的健康尚缺乏公开的数据。请与其他同学合作，尝试进行一个相关的调查研究，自己选择调查内容。完成调查问卷后，请写一份调查报告。

第十三章

呵护你的心灵

- 你平时关注自己的心理健康吗?
- 你知道常见心理障碍的具体表现及成因吗?
- 你知道如何“对付”这些心理障碍吗?

你的心灵出问题了吗

随着社会的发展，生活节奏的不断加快，人们的竞争意识日益增强、工作压力日趋增大，各种心理问题接踵而来。你在学校学习和社会生活中遇到的种种困难和挫折，也许会给你的心灵造成很大的压力，由此可能产生一些心理困惑或心理障碍。

如果你出现了下述问题之一，说明你的心理可能出了问题，应引起重视。

- 你是不是常常感到“活得很累”，经常处于烦躁、焦虑、沮丧与孤独之中？
- 你平时是否遇事老往坏处想，经常出现莫名的恐惧和不安？
- 你是否经常产生一些明知不必要但又无法摆脱的怪念头，无故猜疑自己或他人？
- 你是否时常感到闷闷不乐、郁郁寡欢……甚至想过轻生？



生活中，许多人感冒了会吃药，发烧了会就医，但很少意识到或根本不会重视心理上的伤痛，因为心理上的问题看不见、摸不着，不能通过拍X光片、取活检的方式来确定其严重程度。如果你经常处于压抑、焦虑、恐惧、担忧、矛盾等状态，又未能及时发现和有效地消除这些不良心理的影响，将会对你的健康成长不利，还可能造成心理障碍或人格缺陷。

心理上出现问题并不可怕，可怕的是你根本没有予以重视，或没有信心去解决。为了不让你的心灵像陆地缺少植被一样慢慢地荒漠化，不妨打开你心灵的窗户，用你的激情、智慧、自信驱散心理上的困惑，为拥有健康的心理扫除障碍，创造人生的辉煌。



名人名言

一个人事业上的成功，
只有 15% 是由于他们的知识
和专业技术，而 85% 是靠良
好的心理素质和善于处理人
际关系。

——戴尔·卡耐基



你知道吗？

健康的定义

Health is not merely the absence of disease or infirmity, but a state of complete physical, mental, and social well-being.

——The World Health Organization

健康不仅仅是没有疾病或虚弱，还要有完好的生理、心理状态和社会适应能力。

——世界卫生组织（WHO）

心灵 SOS——常见的心理障碍

在现代社会中，虽然人们的物质生活日益丰富和完善，但随之而来的社会竞争和生活压力却使得许多人产生压抑、悲观等消极情绪。同时，现代生产和生活方式迫使人们处于相对封闭的状态，人与人之间缺乏情感交流，从而产生隔阂，导致人们精神空虚，各种心理障碍随之产生。

时刻绷紧的“弦”——神经衰弱

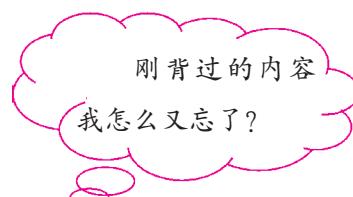
神经衰弱（Neurasthenia）以慢性疲劳、情绪不稳、植物神经功能紊乱、易兴奋、易疲劳为特点，还伴有许多躯体症状和睡眠障碍，经常出现失眠或嗜睡多梦、睡后仍困乏的状况，一般是由持久的精神紧张、工作或学习压力所引起，如学习任务繁重、学习时间较长、不注意休息和睡眠等。



神经衰弱与人的个性紧密相关，性格不开朗、心胸狭窄、敏感多疑、胆怯、多愁善感、患得患失、依赖性强、急躁、自信心不足、办事犹豫不决、自制力差的人容易出现神经衰弱的倾向。

神经衰弱的主要表现

✿ 易疲劳和衰竭，用脑稍久就头痛，头昏眼花，以致不能坚持学习；注意力和记忆力减弱，但对烦恼的事情不易忘却。



名人名言

人体的各种精神机能，必须完全自在、不受搅扰，才能发挥它最大的功能，一切思考才能集中、清楚、敏捷而合逻辑；假使你为愤怒所激，为烦恼所苦，还能做成功什么事？

——林肯

经常头昏、头痛或头有紧箍感，触觉和痛觉也异常敏感，刺激稍强就忍受不了，还有心慌、食欲不振等现象。



容易兴奋、激动和急躁，自我控制能力减弱，情绪不稳。常因一些微不足道的事发怒或伤感、流泪，明知不对，但无法克制。有时会很自私，只考虑自己，稍不如意就大为不满，大发雷霆。常与家人、同学闹矛盾，不能和睦相处。

一颗焦躁不安的“心”——焦虑

焦虑(Anxiety)以突如其来和反复出现的莫名恐惧和不安为特点，有反复发作的惊恐不安和持续性焦虑两种表现形式，主要是由于过度的内心冲突所引起，主观感觉紧张或有不愉快的预感。如果童年的心理体验被压抑，一旦遇到类似情况便会产生焦虑。



你知道吗？



心理问题不容乐观

世界卫生组织曾报告：全世界约有30%~40%的求医者有心理卫生问题，20%的求医者有精神障碍。

美国：近5000万人患有不同程度的精神疾病，接受过心理治疗的人数占总人口的30%左右，并有89%的美国人经历过过于沉重的心理压抑。

法国：每年镇静药使用总量高达1亿多盒，平均每人每年用两盒。在年轻人的死亡原因中增长速度最快的是自杀。

日本：“健脑馆”等心理咨询服务机构应运而生，种类繁多的用于精神松弛的音乐磁带、录像带和书籍成了畅销商品。

焦虑水平高的人主要表现为易焦虑、易激怒、有不安全感、自信心不足、常苛求自己、依赖性强、过分关心自己的身体健康等。一般来说，胆小怕事、谨小慎微、情绪不稳、从小任性并被过分迁就溺爱的人容易产生较高水平的焦虑，他们只要遇到轻微的挫折或身体不适就会感到焦虑和紧张。

焦虑的主要表现

✿ 有一种说不出的内心紧张、焦虑和难以忍受的不适感，感到恐惧，似乎预感到某种不幸。有时会感到“心脏要跳出来”，产生胸痛或不适、喉头堵塞或透不过气、死亡或窒息之感等等。



✿ 对自己的健康忧虑重重，只要躯体有一点微小的不适就会过分敏感，容易产生疑病观念，注意力难以集中以致学习困难。



✿ 常产生恐惧性预感，终日紧张、心烦意乱、坐卧不宁。常常预感到自己和他人的不幸。



名人名言

谚语 心平气和
 五体安宁

真正的光明决不是永没有黑暗的时候，只是永不被黑暗所掩蔽罢了。真正的英雄决不是永没有卑下的情操，只是永不被卑下的情操所屈服罢了。所以在你要战胜外来的敌人之前，先得战胜你内在的敌人；你不必害怕沉沦堕落，只要你能不断地自拔与更新。

——傅雷

把自己藏起来——抑郁

抑郁 (Depression) 是对痛苦经历的一种不愉快的情绪体验。其抑郁程度与经历不相符，但无精神病症状，具体表现为情绪低落、心境苦闷，整日愁眉苦脸。抑郁是一种较常见的情感障碍，有“精神感冒”之称。

抑郁一般与人的生活事件有关，生活中的挫折会引起悲伤、失望、无助等强烈而持久的消极情绪，从而破坏情感生活的平衡，使自尊心受到伤害，自信心下降，有较强的自卑感，总感到自己不如他人。

人的个性影响抑郁的发生，依赖性强、不开朗、胆小怕事、多愁善感和悲观厌世的人容易产生抑郁倾向。



谚语 遇事不用愁
心旷精神舒

抑郁的主要表现

持久的情绪低落，对日常活动包括业余爱好和娱乐活动的兴趣显著减退，觉得生活无意义，对前途感到悲观。



社交活动减少，不愿主动与别人交往，
心境恶劣、烦躁、易激动等。



自我评价下降，常夸大
自己的缺点。

● 知道自己目前心理状况很不好，想有所转变但自己又无力转变。内心矛盾重重，有轻生的念头。

这次数学又没考好，回去一定会挨打，同学和老师也会瞧不起我。



● 沉湎于不愉快的往事，或遇事总往坏处想。常唉声叹气，易伤感流泪或愁容满面。

谚语 胸怀要开阔
坦荡无忧愁

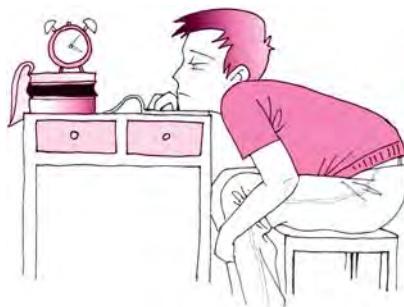


教你一招

如何预防和消除抑郁情绪

- 找人倾诉。
- 学写“自我心理分析日记”。每当有不良感觉时，要学会识别，并且记录下这些不良感觉，对消极思想进行理性剖析，以辨明其中的谬误。
- 制订切合实际的生活目标，学会享受生活的多种乐趣。
- 调整饮食。多食用蛋白质含量高的食物，如贝壳类、鱼类、鸡与瘦肉等等。
- 体育锻炼。经常进行游泳、慢跑、骑自行车、竞走和其他重复性且有一定强度的有氧运动。每周坚持运动3~5次，每次不少于20分钟。
- 善用色彩。衣着、居室环境应明亮、绚丽、多彩，避免黑色、灰色、深蓝色等冷色调。
- 注意光线。多到户外去接受阳光的照射并让居室充满光亮，这对预防和消除抑郁情绪也大有好处。

自觉活力降低、懒散乏力、精神不振、脑力迟钝、反应缓慢、对工作学习缺乏信心。



躯体症状主要表现为头痛、头晕、耳鸣、口干、心悸、胸闷、腹胀、便秘、多汗，女生月经不调等。



一切都那么无奈——强迫障碍

强迫障碍（Obsessive-compulsive Disorder）是一种以强迫意念和强迫行为为主要症状的心理障碍，是一种明知没必要，但又无法摆脱且重复呈现的观念、情绪和行为。

教你一招



★★如何帮助你的朋友摆脱不良心理的困扰

- 让你的朋友知道你愿意听他们倾诉，而不会对其指手画脚，说三道四。
- 千万不要尝试由你去解决他们的问题，因为有时候好意的安慰反而会适得其反。
- 与你的朋友直率地讨论问题，鼓励他开朗和诚实，这有助于他认识到所面临的困难。
- 为了帮助你的朋友，你可以自学一些关于心理咨询方面的知识。
- 与你的朋友尽量维持正常的关系，而不是心理障碍者与医生的关系。
- 尊重你的朋友，并期望他也尊重自己。
- 抵制包办一切的想法。如果你完全承担你朋友的责任，对方反而会感到更为孤立无援和不满足。
- 要求你的朋友过自己的生活。告诉他做到这一点虽然很困难，但是为了自己的心理健康，他应追求自己的乐趣。
- 告诉你的朋友，摆脱不良心理的困扰需要时间，不要因暂时的退步而灰心。精神疾病和躯体疾病一样，需要慢慢地痊愈，不能一蹴而就。

强迫障碍主要因任务的增加、压力的增大而引起，伴随有焦虑、不安等强烈的情绪体验。被压抑的攻击性冲动也是引起强迫障碍的重要原因。

有强迫障碍的人其个性特点主要表现为：比较拘谨、犹豫、深思熟虑；富有思想，爱钻牛角尖，做事认真仔细，力求准确，但缺乏灵活性；有很高的道德水准，但过分严格要求自己，事事强调十全十美；喜爱整齐、清洁，做事有条理、讲程序，但总伴有不完善、不安全、不确定的感觉。



强迫障碍的主要表现

◎ 强迫意念

强迫回忆：对做过的事，哪怕是无关紧要的事，都要强迫自己进行反复回忆，或急于将过去的经历回忆起来。虽明知这样做无任何实际意义，但无法克制。



强迫疑虑：对自己的行动是否正确，产生不必要的疑虑，如出门后怀疑门没有锁好、灯未熄、煤气没关等；信投寄后怀疑未贴邮票等等。这些疑虑都伴有焦虑，驱使自己不断反复地去核查。



名人名言

气血衡和，万病不生，一有怫郁，诸病生焉。故人身诸病，多生于郁。

——朱丹溪《丹溪心法·六郁》

强迫性穷思竭虑：经常对自然现象或日常生活事件发生的原因进行无效的反复思考。明知这种思考毫无意义和不必要，甚至感到荒谬，但难以控制，如反复思考“人为何长两条腿”等等。



强迫性对立思想：摆脱不了与自己的认识相对立思想的纠缠，并感到苦恼，如看到报纸上刊登的或听到收音机里广播的“和平”、“友好”时，脑子里立即出现“战争”、“敌对”等相反概念；看到别的同学友好相处时，头脑里立即出现他们挥拳相向的情景。

◎ 强迫行为

强迫计数：不可克制地计数某些东西，如每当见到电线杆、台阶等，就不由自主地进行计数，如果不这样计数则心中不安。明知这样做没有必要，但无法克制。



教你一招

保持心理健康的诀窍

● 认识和表达你的情感。受到压抑的情感会在体内积蓄恶性能量，引起愤怒和抑郁。



● 不要郁郁沉思。与其反复回想某一个问题，不如寻求积极和有效的解决之道。



● 一步一个脚印。只要你积极地采取行动去解决问题，你就能为自己应对问题的能力感到自豪。



● 与大家打成一片。向你信赖的人，或者向专业心理学工作者伸出求援的手，倾诉你的情感。



强迫洗涤：当手或身体接触陌生人或陌生人用过的东西时，不能控制地反复洗手、洗涤全身。



强迫性仪式动作：常重复一套刻板动作，如进门时一定要先迈右脚，接着向前走两步向后退一步；上床睡觉前，一定要按规定的次序脱衣脱鞋等。不这样做，心中就会感到不安。



教你一招

如何让自己感觉良好

- 当你发现头脑中产生贬低自己的念头时，如“我真是个大傻瓜”或“我又把事情搞糟了”等等，对自己大叫一声：“停！”或“删去这个念头！”然后用一个鼓励性的评价代替责备。
- 如果你听到自己心中一遍又一遍地重复同样的负面评价时，想一想这些负面评价是来自你的父母、教师还是兄妹？同时对自己说：“那是他们的想法，不一定就对。”
- 列出你身上令你自己最欣赏的品质。当你对自己感觉不好时，可以在心中回想这些令你自豪的品质，以增强自信。
- 做自己最擅长的事情。例如，当你情绪低落时，如果你擅长绘画，就为同伴画一幅画；如果你善于写作，就给别人写一封信。
- 对于你做错的事情，不要说“我太笨了”，而是告诉自己“那不是我走出的最漂亮的一步，我会吸取教训的”。

这个世界好可怕——恐怖障碍

恐怖障碍 (Phobia) 是对某一特定的物体、活动或处境产生持续的和不必要的恐惧，而不得不采取回避行为的一种心理障碍。其症状与正常人对真实的威胁产生的恐惧是不同的，表现为自己能认识到这种恐惧是不正常的和不必要的，但无法克制。



恐怖障碍主要是由于曾有过创伤性体验，现在又遇到类似的事件，从而唤起恐惧反应，如一个人曾被蛇咬过，对蛇甚至是用蛇皮做的玩具也会产生恐惧。另外，意外事故和性伤害等突发的社会事件、人际关系紧张、学习压力大等也是诱发恐怖障碍的原因。一般来说，神经质、依赖型、缺乏自信、很内向、胆小怕事、羞怯的人容易产生恐怖障碍。

恐怖障碍的主要表现

◎ 处境恐怖：常感到被羞辱和孤独无援，如人群聚集（聚会）恐怖、广场恐怖、登高临渊恐怖、过桥和穿越马路恐怖等。



◎ 社交恐怖：包括赤面恐怖和注目恐怖，如在公众场合担心自己面红而成为众人注目的焦点而惊恐；怕他人注视自己或自己注视异性而产生的恐怖。



◎ 物体恐怖：包括动物恐怖、尖锋恐怖、见血恐怖和不洁恐怖，即恐惧小动物、恐惧尖锐物体、恐惧流血、恐惧不洁物品等。

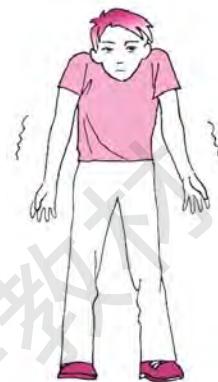
为你的天空播撒阳光——预防和消除心理障碍的常用方法

搬开压抑心灵的大山——自我放松训练

自我放松（Self-relaxation）训练对于预防或减缓紧张、焦虑、烦躁、愤怒、恐怖等情绪非常有效，有助于人们恢复体力、消除疲劳、稳定情绪、振作精神。自我放松训练简便易行，无需花很多时间来学习。

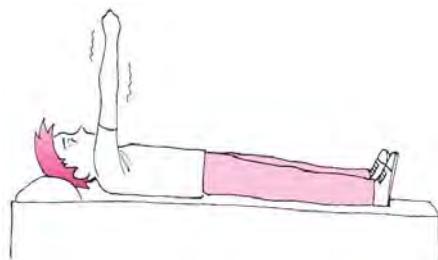
自我放松的程序

第一步：站立，头部下缩，双眼微合，双肩上耸，感到紧张后，放松头和双肩，然后将头慢慢地逆时针转动8圈，再顺时针转动8圈。做完这些动作后，静静地躺在床上。



第二步：躺在床上，将右脚绷直抬高，脚尖绷紧直到不能坚持，然后完全放松地让脚落在床上，接着抬起左脚进行与右脚相同的练习。

第三步：在左脚放下后，右手上举，握紧拳头，绷紧手臂肌肉，同时集中注意想象手臂非常紧张，当感到很累的时候，让手完全放松地落在床上。接着左手做同样的练习。



第四步：左臂放下后，双眼仍保持微合，想象头顶的天花板上有个圆圈。想象自己的视线按顺时针方向绕圆圈8周，然后按逆时针方向绕圆圈8周，要慢慢地转动。完成以后，再想象自己的视线按顺时针和逆时针方向绕着一个正方形的边各转8周。

完成上述步骤后，你什么也不要想，静静地躺着即可，充分体会练习后的松弛感和宁静感。

“哆、咪、咪”，聆听轻松的旋律——音乐放松

音乐作为一门艺术，是心情的一种表现方式，曲调和节奏不同的音乐可以使人产生不同的情绪体验。实践证明，音乐放松（Relaxation Via Music）对于预防和消除心理障碍有着重要作用。如《蓝色多瑙河》、《卡门》、《渔舟唱晚》等意境广阔、充满活力、轻松愉快的音乐有利于消除抑郁心境；《摇篮曲》、《仲夏夜之梦》、《平湖秋月》等优雅宁静的乐曲可以有效减少失眠，有利于神经衰弱的消除；《小夜曲》、《春江花月夜》、《塞上曲》等宁静清爽的乐曲可以防止情绪浮躁，保持镇静；《金蛇狂舞》、《步步高》等乐曲则可以帮助你振奋精神等。每个人都可以根据自己的情绪特点，选择合适的音乐来调节自己的心理状态，以预防和消除心理障碍。



还原真我——认知调节

当一个人对周围的事物或自己的行为、思想做出消极的评价时，会给自己以不良的暗示，导致各种消极情绪的产生。久而久之，就会形成一种自卑心理，对自己缺乏信心。由此可见，进行正确的认知评价对预防和消除心理障碍非常重要。如果你出现了不良情绪反应或心理障碍倾向，可以进行认知调节（Cognitive Regulation）训练。

- 第一步：保持清醒的头脑，并把你的想法一一记录下来；
- 第二步：评价自己想法的消极或积极的程度；
- 第三步：对自己的认知评价进行调整，即用积极的认知评价替代消极的认知评价，如自己原来对时间的想法是“光阴似箭，我离死亡越来越近”，可以改变为“光阴似箭，我要珍惜现在的一分一秒”。

▣ 循序渐进、逐个击破——系统脱敏

系统脱敏（System-desensitization）是一种行为矫正技术，也称交互抑制法。系统脱敏法对于消除恐怖障碍、强迫障碍和焦虑倾向等心理障碍有非常好的效果。

■ 建立恐怖（或焦虑）等级层次

列出所有使个体感到恐怖（或焦虑）的事件，并报告出对每一事件感到恐怖（或焦虑）的主观等级程度，再按主观等级程度由轻到重进行排列。一般所建立的等级层次以5至10个左右为宜。

现以一个怕猫的女生为例，建立其恐怖的主观等级层次，并由轻到重排列：

- 看到猫的照片、录像或玩具；
- 在远处看笼子里的猫；
- 在近处看笼子里的猫；
- 在路上看到一只猫向自己走过来；
- 猫已走到眼前。



■ 系统脱敏训练

第一步：放松。在放松的情况下进行脱敏练习。

第二步：想象脱敏练习。根据先前建立的恐怖主观等级进行想象，并从等级层次中最低一个恐怖（或焦虑）事件开始，如看到猫的照片、录像或玩具，当自我感觉能清楚地想象此事件时，保持这一想象中的场景30秒钟左右。如果此时仍感到恐惧（或焦虑），就进行自我放松练习（如做深呼吸练习或想象愉快的情景等）。

第三步：停止想象。重复上述步骤，想象的时间每一次可比上次略有延长（如第二次可由保持30秒增至1分钟），直至对此一等级事件不再感到恐惧（或焦虑）为止。然后对下一个等级事件进行同样的脱敏训练。



名人名言

自私和怯懦的人常不快乐，因为他们即使保护了自己的利益和安全，也保护不了自己的品格和自信。

——罗曼·罗兰

为自己打气——自我暗示

自我暗示 (Self-suggestion) 主要是通过针对自我的积极向上、轻松自如、情感丰富的语言进行暗示，借助于想象思维，诱发良好的心理状态，并使自己保持稳定的情绪，从而消除不良心理，产生良好的心理激励与平衡作用。

在使用自我暗示法时，暗示语应当尽可能地具体、简洁和肯定，并起到稳定情绪的作用，如“我下的功夫已经不小了，以往的考试从未失败过，这次也没必要紧张”、“我早就准备好了，就盼着这一天，我喜欢迎接挑战”、“我今天精神很好，头脑清醒，思维敏捷，一定会考出好成绩”、“胜败乃兵家常事，即使这场考试失利了，以后还有挽回的机会，没有必要紧张”。如此反复进行自我暗示，以减轻心理压力，消除过度紧张。

“心情”也在于运动——体育锻炼

身体锻炼 (Physical-exercise) 被公认为一种预防和治疗心理障碍的有效方法。身体锻炼不仅能改善你的生理机能，增强体能，也会使你相应掌握并发展一些运动技能。当取得一些成绩后，你会以自我反馈的方式传递成就信息至大脑，从而获得自我成就的认知和情感体验，产生愉快、振奋和幸福感。因此，适宜的体育锻炼能使你心理上获得满足，增强自信心，摆脱抑郁、焦虑、悲观等消极情绪，使你的心理保持平衡状态，具有很好的预防和消除心理障碍的作用。



名人名言

运动是世界上最
好的镇定剂。

——弗洛伊德

你知道吗？



体育锻炼有助于心理疾病的治疗

美国的一项调查显示，1750名心理医生中，80%的人认为体育锻炼是治疗抑郁症的有效手段之一，60%的人认为应将体育锻炼作为一个治疗手段来消除焦虑症。



测一测你的心理状态

以下哪些陈述符合你的情况？回想一下过去的一个月里你的感觉，然后如实在所有符合的项目上画钩。

- 一连几个星期感到压抑或伤心。
- 一直觉得无精打采或疲乏。
- 在令人愉快的活动中感受不到快乐或喜悦。
- 经常想到或谈到自杀。
- 心情时好时坏。
- 感到孤立无援或绝望。
- 感到特别焦虑。
- 酗酒或吸毒。
- 个性发生显著改变。
- 觉得无力应付困难或日常活动。
- 饮食或睡眠习惯明显改变。
- 感到极度气愤或狂暴。
- 表达怪异或夸大的观点。
- 不能控制自己破坏性的行为，例如赌博或酗酒。
- 出现令人烦恼的躯体症状，但找不到器质性原因。
- 看见不存在的事物，体验到不存在的感觉，听到不存在的声音。

如果上述项目中符合你的情况越多，说明你的心理出问题的可能性越大，这时你可能需要注意进行自我调节或寻求他人的帮助。如果你正在努力克服某种心理问题，且难以通过自己的努力克服心理障碍的话，你可以与心理医生联系。



- 在社会心理压力逐渐增大的今天，应关注你的心理健康。
- 常见的心理障碍有神经衰弱、焦虑、抑郁、强迫障碍和恐怖障碍等。
- 自我放松、音乐调节、认知调节、系统脱敏、自我暗示和体育锻炼是预防和消除心理障碍的常用方法。

■ 学习园地 ■



自主学习



探究学习

本章只是介绍了几种预防与消除心理障碍的自我调节方法，你能否通过查阅资料（如《心理与健康》、《大众心理学》、《中国心理卫生杂志》）的方式了解其他消除心理障碍或疾病的方法？如著名的森田疗法、RET疗法。

★★ 你能否通过上网查询（如<http://www.pychapocom>等）获取更多的心理健康知识？

马斯洛曾作了这样一个比喻：

假如你想知道一个人一英里能跑多快或怎样才能跑得更快些，你不会去研究一般的跑步者，你会去研究跑得特别快的人，只有这样才能让你知道一个人更快地跑完一英里的潜力。

如果让你去研究“人的心理怎样才算是健康的或不健康的？”想一想，你会选择什么样的人去研究？你会从哪些方面去研究？不妨实践一下，看看你会得到什么样的结果。



合作 学习

在自主学习的过程中，你已经通过查阅资料掌握了一些消除心理障碍的其他干预手段。请根据这些干预手段，与同学一起编排一个心理短剧。在短剧中，需要几位有不同心理障碍的“来访者”，几位心理诊所的“医生”和“助手”。面对每一位“来访者”，“医生”和“助手”们都应根据他们的具体表现进行讨论并做出诊断，然后选择适当的方法，制订出相应的“治疗”计划。通过此项学习活动，要求达成以下学习目标：

- 了解几种常见心理障碍的表现；
- 通过讨论学会分析各种心理障碍的产生原因及有效的消除方法；
- 初步具有帮助他人预防和消除心理障碍的意识和能力。

★★ 你能否用所学的知识分析同伴的心理健康状况？

第十四章

保持健康的性心理

- 你了解一个正常的人要经历哪些性心理变化吗?
- 你知道如何正确对待青春期的性心理问题吗?
- 你懂得如何与异性正常交往吗?

在人的一生中,性心理健康非常重要。高中阶段的你正处在性心理萌发并逐渐趋向成熟的时期,在这个阶段培养对性的正确认识,形成健康的性心理,对你的一生都有着重要的意义。作为一名高中生,能否坦然、理智地面对“性”的问题,是衡量你是否成熟的标志之一。

春天里的困惑——青春期的性心理发展

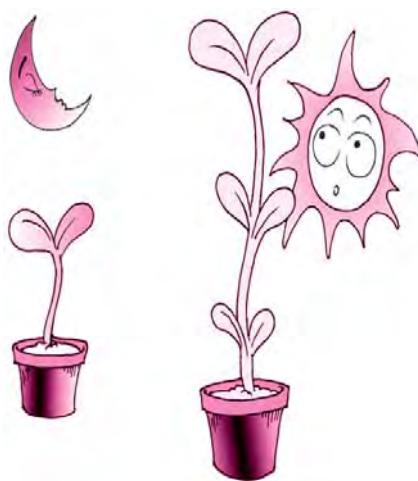
你的身体在经过一段缓慢发展的“静止期”之后,自然而然地进入了朝气蓬勃的青春期。在“春天”到来时,你的身体“一夜”之间可能会发生巨大的变化,男女生的性特征日趋明显。这些变化可能会在你的内心深处产生强烈的反应,从此男女生都开始有了“成长的烦恼”,与性有关的心理过程——性心理随之发展起来。你应如何去面对“春天”里的诸多困惑呢?



名人名言

一切无知都是令人遗憾的,但对性的
无知则是严重的危险。

——罗素



成长的里程碑

站在镜子前你会发现，自己的身体正在悄悄地发生着一些变化，男生那若隐若现的胡须渐渐变黑变粗，女生也开始“十八变”，这都是你成长的里程碑。你正在慢慢长大，你的身体逐渐走向成熟。

梦遗

如果你是个男生，判断你是否进入青春期的一个比较明显的标志是遗精。绝大多数的男生是在睡觉时首次遗精的，睡醒后发现自己的阴部或被褥上有牛奶样的白色液体，这种现象叫“梦遗”(Wet Dream)，是男性性成熟的重要标志。

梦遗意味着你的睾丸开始产生精子，在生理上你已经具有生育能力。此时的你由于还没有性经历，身体里产生的精子聚集在附睾里无法释放，于是就引起夜间不自觉的排精行为，精液通过阴茎排出体外，你内裤上的斑迹就是由这种牛奶状的液体形成的。



你清晨醒来时，或许已经不记得是什么原因导致了这样一个潮湿的夜晚，至少有一点可以肯定，你在梦境中一定精力旺盛而且非常冲动。年轻人性冲动往往会很强烈，出现梦遗是一种自然现象，不用害怕。一般来说，结婚以后就很少再出现梦遗。当然，如果由于某种原因长期不进行性生活时，也会发生梦遗。

殷红的答案——月经

女生生理发育达到一定程度时，在卵巢分泌性激素的直接作用下，子宫内膜周期性出现的剥离出血现象，就是月经(Menses)。

对高中女生来说，月经已经伴随你好多年，可算是“老朋友”了。但很多人对每月必来的“老朋友”，好像并不欢迎，甚至还有些厌恶，觉得烦、觉得脏。其实月经的出现掀开了你生命中新的一页，纵然昨天的心情与今天一样，但如果今天出现月经，你就该明白，自己在生理上发生了质的变化，标志着你开始走向成熟。月经是一件好事，你应该为此而自豪。

经期内身体的变化经常会影响你的情绪。有的女生在经期比平时容易发火，容易紧张，经常疑心重重或陷入深深的烦闷之中。有的女生则在经期感觉良好。不管怎样，你都要学会爱护自己的身体、善待自己，在经期尤其要注意休息。



春天的“并发症”——性冲动

进入青春期的你可能开始关注身边的异性。对友情的需求、对异性的好奇，加上浪漫的幻想，混合成不同寻常的情感体验，给了你探索自己、重新认识自己的机会。此时你体内性激素分泌增加，内外生殖器官发育不断完善，性冲动（Libido）也随之萌发，生殖能力逐渐旺盛。



名人名言

青少年时期最重要的心理特征是——对性的兴趣。

——克雷奇



你知道吗？

不正常的月经现象

如果你有下列不正常的月经现象，必须去看妇科医生：

- 下腹极度疼痛。
- 较长一段时间有规律的月经周期后出现一次月经误期。
- 月经间隔时间很短，月经期又过长（多于10天），或经血太少（有贫血/缺血的危险）或太多。

产生性冲动是正常、健康的，与吃饭、睡觉一样自然，但并不是说你就可以任由它支配。如果要把性冲动变成一个人性格发育中的积极因素，就意味着必须合理地控制它。由于目前你还是一名高中生，还不适合用两性性行为的方式来释放性冲动。如何处理好自己同异性之间的关系，如何以一种合适的方式释放性冲动，都是你应该关注和思考的。

性是人的本能，但不是人的全部。人不仅是自然的人，具有本能，更是一个社会的人，具有理性，具有更高的追求。当你的性欲在环境限制下难以释放时，要学会采用积极的方式，使其在创造性的活动中得以释放。歌德在遭受失恋痛苦，不堪压抑而企图自杀之际，终于抑制了这种轻率的行为，以自己破灭的爱情为素材，撰写了世界名著《少年维特之烦恼》。

正确对待你的性冲动，使之转化为进取的动力，成为学习热情和创造性的源泉，把满足性心理需求和社会公众利益最大限度地统一起来，是解除性压抑的最佳方法。



性 的 意 义

- 性是与生俱来的，是万物繁衍的必需条件。
- 性是对本身性别的接纳。

有些女孩对月经没有认识，在初来月经时感到不安和害怕，甚至认为这是负担，希望自己是男性。可见理解性的意义，有助于你适应生理转变和接纳自己的性别。

- 性是人格的完成。

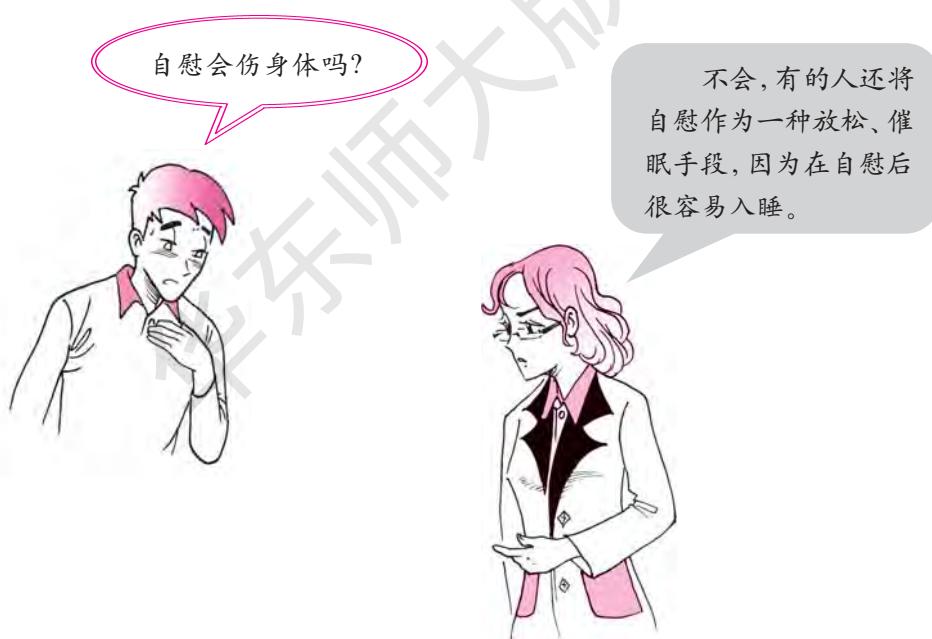
对性有正确认识的人，不论在应付工作、适应环境和控制情绪方面，都能应付自如。在性方面受困扰的人，容易表现得冷酷、焦虑，甚至恐惧，生活的态度和行为也较易出现偏差。

成长的烦恼——青春期的性心理适应

随着生理上的巨大变化，青春期的你自然地会体验到性冲动，产生性欲望。由于这些性冲动目前还不能通过性行为得到释放，因而你一定会感到很烦恼。那么，如何缓解成长带来的性压力呢？很多人不自觉地采用了自慰、性梦或白日梦等形式。不管使用何种方式，只要能使自己在性的问题上具有良好的适应能力就是可行的。

■ 难言之“瘾”——自慰

当你进入青春期后，性冲动和性欲望随之萌发。然而，此时的你与结婚年龄相距尚远，而性冲动和性欲望作为一种生理本能，又无法回避，也是很难长期压抑的。性能量的积聚会给体内带来紧张，当紧张达到一定程度，就会破坏人的身心平衡，从而扰乱其正常生活。自慰（Masturbation）（又称手淫）则可以通过自己宣泄或释放积蓄的性能量，成为一种合理的解决方式。



对自慰的担心主要是由于社会上关于自慰的种种误解在一些人心里埋下了阴影。自慰后，心里马上产生愧疚感，决心改正，但下次又会再犯，从而形成一个恶性循环。

自慰是正常的性行为之一，接近或步入青春期的人几乎都经历过。对目前的你来说，自慰是一种可以采取的性行为。它既可以满足你的性欲望、缓解性紧张和性冲动，又不会伤害自己及别人。

产生欲望是自然的，但是，欲望给我们带来什么却是由我们对待它的态度决定的。如果我们单纯地追求肉体的快感，纵情于性满足，就会失去很多精神成长的机会。在高中阶段，你应该把更多的精力放到学习、运动和与人交往上。



手淫是标准的性行为的一种，之所以成为问题，仅仅是因为在手淫的时候伴有一种犯罪感和内心的焦虑，因而造成了种种后果。

——阿瑞蒂



名人名言

性幻想与堕落无关

当你开始有强烈的性冲动和性欲望时，你可能会做许多与性有关的梦，梦中会出现许多与性有关的主题。如果你梦见自己和别人搂抱在一起，如果你想象自己和崇拜的歌星有一段浪漫爱情，如果你憧憬着与自己倾慕的异性“私奔”，你不要大惊小怪，这些都是正常的。



你知道吗？

Masturbation

自 慰

It is not harmful to your body.

自慰对你的身体没有什么害处。

Everyone should know their own body and how it works so they can anticipate and manage it.

每个人都应该了解自己的身体状况和机能以便预知它的感受并管理好它。

It is good relief for those who might otherwise do something they will regret.

自慰对那些因为性冲动而想做出令自己后悔的事的人来说是一种解脱。

你可能会发现，自己在一段时间内几乎不分昼夜地生活在有关性的幻想之中（如做性梦或白日梦）。这些幻想似乎比现实更真实，以致你害怕自己真的会将这些幻想付诸行动。大多数性幻想可以给你带来乐趣，是你在心里处理现实生活的一种方式。

我们每个人都有幻想，都爱做梦。在青春期这个美丽的花季里，白日梦可能会成为你探索自己内心感受最常用、最安全的方式之一。在我们的生命中，当自身的力量不足以面对现实生活中的艰难时，我们可能会花些时间独自疑惑、伤感、害怕或幻想，独自按照自己的意愿编排故事，而自己常常就是那些虚幻的主人公。

性幻想可以使你在不能与别人建立性关系的条件下，感受性快感或性高潮。这毕竟只是一种想法，存在于你的意识之中，如果不想那么做，你是不会把这些想法付诸行动的。另外，如果你不告诉别人，没有人会知道你在幻想什么。因而你完全不必担心！性幻想是你探索自己性感受的安全途径，是你自己能够控制的想法。倘若你整天沉浸在性幻想之中，那么你可以通过作画、写诗、写文章以及运动这些积极的方式解脱出来。



健全的性观念

尽管人们对性抱有不同的道德标准和观点，但健全的性观念有以下的共同点：

- 重视男女平等及双方的贡献。
- 尊重异性的意愿，不求一己之快而伤害别人。
- 认识到性是与生俱来的，而性的欲望必须在适当情形下才可得到满足。
- 对性采取审慎和负责任的态度。

走过那片“沼泽地”——青春期的性心理问题

在青春期阶段，性心理的矛盾冲突和各种性适应不良很容易引起性焦虑、性压抑，甚至是性心理偏离或性罪错等问题。只有掌握与成长相关的科学知识，才是避免产生性心理问题的惟一良策。

走在青春的路上好紧张——性焦虑

性焦虑（Sexual Anxiety）主要是指对自己形体、性角色和性功能的焦虑，以及对自己的生理和心理变化（如遗精、白日梦等）不理解所引起的困惑不安、惊惶失措等。性焦虑容易使人背上沉重的精神包袱，对心理健康有较大的负面影响，使人产生自卑感，从而影响正常的学习，甚至会给整个生活涂上一层灰暗的色彩，需要引起高度重视。

从心理健康的角度来说，性冲动是不可抗拒的，性焦虑也是普遍存在的。青春期的性心理充满矛盾，但只要你能掌握相应的性知识，正确地认识性现象，培养对性的自我调节、自我控制能力，相信你一定能顺利地走过那片青春的“沼泽地”。



封闭的性世界——性压抑

在青春期，一些性格内向的人常碍于羞涩和传统道德观念的约束，把本能的性冲动以及与异性交往的需求压抑下来，内心充满痛苦和矛盾，因而产生性压抑。



性压抑主要是由于青少年受社会、家庭对性冲动的一些错误认识的影响，而将某些正常的性心理反应强行压抑下来。性压抑常常使人感到烦恼不安，有时还会出现失眠、头痛、肠胃不适、全身乏力等现象。解决性压抑的方法是通过学习、工作、体育活动、男女交往等多种合理的途径，转移注意力，冲淡性意念，使其生理能量得到正当的释放，从而缓解性压抑。

■ 青春期的“浮萍”——性心理偏离

性心理偏离是指依赖反常的、离奇古怪的种种幻想和行为来获取性刺激，达到性满足的一种性心理问题。性心理偏离者往往没有人际关系的障碍，问题只局限于性的范围之内，对正常的异性刺激缺乏性的兴奋，却经常进行一些与性爱无关、无害于他人但能达到自身性满足的性行为。性心理偏离主要表现为恋物倾向、异装倾向、窥阴倾向、露阴倾向和秽语倾向等等。

来自社会和家庭的不良影响，以及幼年的性创伤和性无知等，都可能使人产生错误的想法，从偶尔为之到形成习惯，最后导致性心理偏离。性心理偏离会对一个人的心理健康状况形成严重的消极影响，长期下来，很容易发展为心理变态甚至导致性犯罪，但性心理偏离并不等同于心理变态。



■ 都是“性无知”惹的祸——性罪错

性罪错是指与性有关的行为违背了社会道德规范和法律约束。目前，你的世界观尚未完全形成，道德意识还不是十分明确，自我约束和自我控制力较弱。社会上一些不健康现象容易使一些同学变得思想颓废，强烈追求感官刺激，从而误入歧途。

青春期是人生的春天，但很多不健康的种子也可能在这个季节生根发芽。青春的花朵如何才能抵御周围不良环境的影响，健康快乐地生长呢？这就要注意培养正确的性道德情感和性道德意志，养成良好的性道德行为。

如果你已经产生某些性心理问题，也不要惊慌和羞愧，这并不一定意味着你道德的堕落。你应尽早进行心理咨询，以便早日解除心理上的压抑和痛苦，尽快恢复健康。



为自己的友谊观把脉——青春期的异性交往

进入青春期后，原本平静的湖面泛起了阵阵涟漪，异性逐渐成为你关注的对象。你开始在意对方的相貌、身材、性格，开始注意对方和自己存在的差异。同时，你会很注重自己在异性心中的形象，并渴望与自己心仪的异性同学交往。异性交往是你多彩的青春画卷中画龙点睛的一笔，如果你能坦然地接受自己的美与丑，正确地把握男女同学之间的友谊，那么相信你的花季生活一定会精彩纷呈。

■ 坦然接受美与丑

处于青春期的你，往往有一种引起对方注意和获得好评的需要，强烈地追求美，希望自己在异性面前表现得更出色，希望自己在对方心目中是完美的。

你会惊奇地发现，过去不修边幅、浑身脏兮兮的男孩不仅变得干净起来，而且也学会了打扮自己，开始注意锻炼身体，使自己看起来更加高大强壮。在自己喜欢的女生面前，他们往往处处好表现，希望留下美好的印象。天生爱美的女生更是不甘落后，格外关注自己的体貌，对自己的外貌、体态显得十分敏感，容不得自己有半点“瑕疵”。

对美好未来和美好生活的向往与追求，促使你格外爱美和追求美。这是一种积极的精神需要，是健康的情感表现，可以展现出你热爱生活，奋发向上，对未来充满信心的精神面貌。



名人名言

假如没有内在的美，任何外貌美都是不完善的。

——雨果

你可能也会为自己不如其他同学高大帅气而心烦,为自己没有其他同学苗条靓丽而苦恼。爱美之心,人皆有之,何况正处于豆蔻年华的你!你对自身容貌的关注是十分正常的,但若过分在意,甚至为自己身上小小的不足而整日烦恼,就大可不必了。一个人良好的形体、外貌并不意味着他日后一定能功成名就。世上很多伟人中,高矮胖瘦者都有,外在美远不及内在美更能助你走向成功,与知识、才华、人品、能力相比,身体的外部特征实在不值得你花太多精力去过分关注。

十几岁的你就像花朵一样,每支花都有它自己独特的风采。茉莉不必向往玫瑰的娇艳,玫瑰也不用羡慕牡丹的雍容华贵。重要的不是拥有别人的长处,而是充分展示自己的特色。



名人名言

对于我们的眼睛来说,美是到处都有的,生活中并不缺少美,只是缺少发现。
只要你的心情愉悦了,你会发现连太阳都变亮了许多。

——罗曼·罗兰

收获友谊

进入高中阶段后，你是否有比较强烈的想与异性交往的心理需求？你是否经常照镜子，希望自己在异性心目中留下美好的印象？如果你是男孩，你是否常被周围女生的容貌或温柔娴静的气质所吸引？如果你是女孩，你是否会倾慕男生的刚强、潇洒和英俊？你又是否开始为“如何正常地与异性交往”而苦恼？

很多同学羞于和异性同学做朋友，刻意避免与异性接触，有异性注意就脸红，同异性说话就紧张、结巴。其实，友谊对每个青少年来说都是生活中的基本需要，男生圈里有女生可能会避免一些野蛮行为的发生；女生有男生的帮助，很多事情做起来也就会得心应手。

你与异性交往的目的，不是寻找恋爱伴侣，而是了解异性，学会与异性相处，并在这个过程中培养与对方的友谊，发展自己。你可以在与异性的交



往中感受到学习和生活的乐趣和意义，就如同心灵上开了一扇窗。勇敢地迈出与异性交往的第一步，高中时期的同学很多都可能是你一生的朋友。千万不要和友谊擦肩而过！



哪个青年男子不善钟情，
哪个妙龄女子不善怀春，这
是人性中的至真至纯。

——歌德



异性交往的有利因素

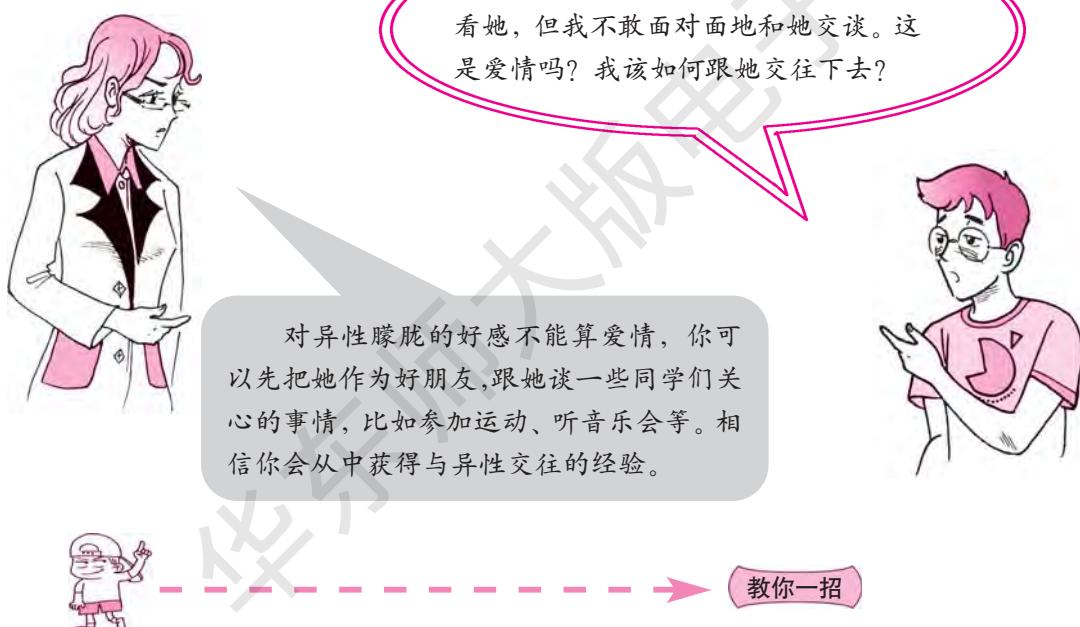
心理学家赫洛克曾归纳出异性交往的有利因素：

- 带来稳定感和安全感。
- 度过快乐时光，心情舒畅。
- 获得与异性友好相处的经历和经验。
- 宽容大度，容易理解他人。
- 获得掌握社会交往技能的机会。
- 获得批评与被批评的体验。
- 培养诚实、求实的道德观念。

It's love. Or is it?

要将爱情解释清楚是一件困难的事情。可以确定的是，爱情的背后隐藏着一种非常强烈的情感，这种情感是自发的，不受意志控制的。它侵袭了你，你丝毫不能做抵抗；它离你而去，你也无法留住它。爱情可以是美妙甜蜜的，能让你幸福无比；也能让你痛苦，甚至于认为再也活不下去了。

也许，在你经历了一段“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”以后，冷静下来想想，你会发现让你魂牵梦萦的人，并没有你当初想象的那么好！这是由于你的心理还不成熟，性情尚不稳定，加上生活阅历有限，对人对己的认识还不够深刻。



怎样与异性相处

一是群体交往。多参加由男女生参与的群体活动。由于同时与几个异性交往，你更容易自然地表达自己，这有助于培养你以平常心与异性相处。另外，在群体活动中，你有机会了解不同的异性。如果经常只和一位异性单独交往，实际上失去了了解其他异性的机会。

二是浅交。不要随便与某个异性确定很深的个人关系。男女同学之间的好感很容易变化。随着相互了解的加深，原来颇有好感的男孩或女孩可能变得不那么可爱了。如果匆忙将两个人的关系定为恋爱，当感情发生变化时会给双方带来不必要的伤害和麻烦。与多个异性保持平等、广泛的交往，为两个人关系的发展留下一些余地。

作为高中生的你应该懂得，爱情是男女双方的爱慕并渴望成为终身伴侣的专一感情。如果能认识到这一点，相信你就会严格约束自己、克制自己。在爱的种子还没有找到赖以生存的土壤之前，应该把它珍藏在心底，因为盲目的、冲动的恋爱是要付出代价的。

如果你目前已经有了自己特别喜欢的异性，你要正确分辨友谊与爱情，注意交往的尺度。如果你认为你对他（她）的情感是“爱”，那么请你把这种“爱”暂时埋藏在心中，因为“只有成熟的果实才最甜蜜，把它摘早了，只能是苦涩的”。

以后的生活对你来说是一个更宽阔的天地，你会结识新的同学、新的朋友，也可能会遇到你更喜欢的人，并与对方共浴爱河。所以，不要急着向自己喜欢的同学表白心迹，这并不妨碍你们作为同学继续交往。除此之外，还应多与其他同性及异性朋友交往，这样会冲淡烦乱的心情。另外，别刻意给两个人的关系贴上标签。在以后的几年里，你尽可能让自己自由地发展，任友情在岁月的长河中自然地流淌，看看若干年后，彼此是否依然相互倾慕，那时再决定对方是否是自己的惟一也不迟。



你知道吗？



什么是成熟的爱情

成熟的爱情应具备关怀、责任、尊重、知识等要素。

- 关怀对方，希望对方成长和完善，并为此向对方提供无私的援助，甚至作出牺牲。
- 责任感使相爱双方能同舟共济，渡过激流险滩，到达爱的彼岸。
- 尊重就是不把自己的意志强加于对方，遇事平等协商，求同存异。
- 知识，是双方交流和沟通的基础，是爱情得以丰富和发展的源泉。



- 性冲动的产生是自然、健康的，可以通过性幻想和自慰予以缓解。
- 适应青春期生理和心理上的变化，能有效地避免性心理问题的产生。
- 应坦然接受美与丑，培养与异性交往的能力。

— 学习园地 —



自主学习



探究学习

罗素说过对性的无知是严重的危险，请多阅读与性心理相关的书籍，以便更好地了解自己，了解性。

心理学家认为运动有助于缓解性压力，想一想，为什么？



营造一个轻松的氛围，邀请几位异性朋友参与，谈谈各自对性的理解以及困惑，试着找出解决困惑的途径。

后记

本教科书是根据教育部颁发的《普通高中体育与健康课程标准(实验)》(以下简称《课程标准》)的精神编写的。编写目的是为了加深学生对体育与健康课程的理解,激发他们的学习兴趣,并力求在增进学生的健康、促进学生的全面发展方面有所助益。编写的指导思想主要是:坚持“健康第一”的指导思想,培养学生的健康意识和行为;更新教科书的内容,努力体现课程的时代性;有利于学生形成运动爱好和专长,为终身体育奠定基础;充分体现学生学习的主体地位,帮助学生学会学习。我们期望,学生通过本书的学习,能够认识到学习体育与健康知识和方法的重要性,树立终身体育的意识,养成运用科学的方法坚持体育锻炼的习惯,形成健康的生活方式,从而为一生的健康和幸福奠定良好的基础。

本教科书的具体编写思路主要有以下几点:

1. 保证健康教育的内容。《课程标准》规定了所有高中学生必须学习18学时的健康教育专题内容,而健康教育专题内容的教学又主要是在室内进行,因此,本教科书用了较大篇幅介绍健康教育专题的有关内容,以利于学生学习和掌握更多的健康知识,培养学生的健康意识和行为,从而保证学生更好地学习18学时的健康教育专题内容。
2. 突出体育的育人功能。本教科书力图通过内容的构建来突出体育的育人功能,设置了“健身强体”、“健身益心”和“健身交友”等章节,使学生正确理解体育锻炼与身体健康、心理健康和社会适应之间的关系,从而积极、主动和自觉地通过体育学习和锻炼,提高自己的健康水平,促进自己的全面发展。
3. 整合多项运动技能。由于高中体育与健康课程强调根据学生的运动兴趣和爱好进行选项学习,在高中三年只编写一本教科书的情况下,没有必要逐一对运动项目进行较为详细的介绍,否则就会增加学生的学习负担。因此,本教科书专辟运动项目“万花筒”和“运动技能形成之路”两节,主要讲述发展各项运动技能的必备内容,以保证本教科书能够面向全体学生,而不是针对少数学生。

需要特别说明的是，《课程标准》规定了所有高中学生必须学习一个学分（即18学时）的田径内容。由于田径运动技能主要是通过实践课的学习逐步掌握和巩固的，因而本教科书并未用专门的章节来介绍田径运动的背景、动作技术、裁判规则等，而是将田径运动的知识和方法穿插在有关的章节中。这样既介绍了田径运动的相关内容，又凸显了田径运动的多种功能和价值，从而有效地促进学生积极、主动地参与田径运动的学习与活动。

4. 强调体育文化知识。本教科书专辟一章“体育文化知多少”来介绍文化、社会与体育的关系，现代奥运会，各种体育竞赛以及体育与健康的权利和义务等知识，不但有助于提高学生的体育素养，促进学生更好地理解所学的运动技能，而且还有助于传承体育文化。

由于许多学习内容是第一次进入体育与健康课程教科书，所采用的编写形式和体例等也是一次新的尝试。本教科书能否有效地提高学生学习体育与健康课程的兴趣，帮助学生更有效地进行学习，还有待于教学实践的检验。另外，由于时间紧迫，编者水平有限，不足之处在所难免，故恳请所有使用本书的教师和同学们提出宝贵的意见和建议，我们必将倍加珍视，认真思考，争取再版时能够呈现更为完善的教材。

本教科书在编写过程中得到许多同行和专家的指导和帮助，如阎健、吴邦辉、朱伟强等三位同志参与了本教科书的版式设计等，同时，也得到了华东师范大学出版社领导和编辑的大力支持，在此，一并表示衷心的感谢。

编 者

2004年5月