

体育在现代社会生活中维护人类健康的作用

赵 敏

(内蒙古大学 体育教学部,内蒙古 呼和浩特 010021)

摘 要 在现代社会生活中,生产与生活方式、自然节律的改变给人类带来的健康危机,激发了人类健康意识的觉醒。在现代医学无法挽救由于社会发展带给人类的负面影响时,人们把目光投向了体育锻炼。体育与人类文明的进步、社会的发展始终是紧密联系的,在支撑与维护人类健康方面起着不可替代的作用。

关 键 词 社会环境变化;健康危机;体育运动

中图分类号:G80-05 文献标识码:A 文章编号:1006-7116(2002)04-0036-02

The functions of PE in keeping people healthy in modern life

ZHAO Min

(Division of Physical Education, Inner Mongolia University, Huhehaote 010021, China)

Abstract This article uses the documental materials to analyze the health crisis in modern social life, which was influenced by working and living styles, the changes of natural laws and people's bad living habits. Besides, how people's consciousness about health is aroused will be also discussed in this article. When the modern medical treatment can not prevent people from being influenced by the negative factors caused by social developments, people began to fix their attention on PE exercises. PE is closely to the progress of human civilization and social developments. Also, PE plays a very important and necessary part in supporting people's health.

Key words social environmental change; health crisis; sports

随着社会的不断发展,人类赖以生存的社会环境也在不断变化,导致人类自身也随之发生变化。“文明病”在世界范围内的蔓延对人类健康产生了极大的威胁。“无论现代医学如何发展也没有办法弥补”社会发展对健康带来的负面影响,促使了人类健康意识的唤起,把目光投向了体育锻炼。身心健康已成为现代社会高质量生活的主要内容。在社会发展中,体育与人类文明、与人类健康紧密相连,始终起着支撑和维护人类健康的独特作用,为“人类健康发展提供了不可替代的内容”。

1 影响健康因素的现实分析

(1) 生产与生活方式的改变对健康的影响

现代生产方式不仅剥夺了人体力活动的机会,而且分工精细、专门化强,影响了人体的全面发展。坐位工作时间的增多和活动时间的减少,使颈椎病、肩周炎、腰背部疼痛等疾病比50年前高出2倍多。而80%的腰背疾病是由于肌肉活动不足造成的。现代生活“挤掉了人们赖以生存的必需的活动内容”,肌肉活动被降到了最低限度。有一项观察表明,自20世纪70年代起,由于运动不足,使人的肌肉活动减少了60%以上。无论现代医学的任何发展也没有办法弥补由于

运动不足对人体健康产生的危害,世界范围内文明病的蔓延就是一个最好的例证。据世界卫生组织统计,心脑血管疾病在20世纪人类健康的十大“杀手”中被排在第一位,每年夺走千万人的生命。

生产与生活方式的改变对人的另一个影响是肥胖症逐年增多,并使遗传因素加大。据美国世界观察所2000年公布的一份报告指出,肥胖已成为困扰人类社会的严重问题。仅美国每年就有30万人死于与肥胖有关的各种疾病。美国有61%的成年人体重超标,从欧洲整体来看,35~65岁的人有一半偏重。青少年的肥胖问题也日益突出,在美国6~17岁青少年中肥胖占到10%;近10年,我国少儿肥胖年增长9%左右。肥胖严重威胁人类健康,并且对国民经济带来间接的负面影响。如英国,因为肥胖,每年花掉的保健费用和它们顾主支付的钱加在一起竟高达数十亿英镑。

(2) 自然节律的破坏与不良生活方式对健康的影响

社会的发展变化还改变了人的生活节律。由于生活节奏的加快,失眠或睡眠不足已成为城市人的一种通病。美国芝加哥大学医学院研究小组的研究结果表明,现代人的平均睡眠时间比90年前的人少1.5h,睡眠不足的结果是,使人提早衰老和疾病丛生。科学家最近提出:“健康的体魄来自

睡眠”。研究证实,充足而良好的睡眠是增强机体免疫力的重要措施之一。而抽烟酗酒、贪吃贪睡、废寝忘食、饮食无节制、生活无节律诸如此类的生活方式成为困扰人们健康的主要因素。专家们认为,20世纪人类已为此付出了沉重的代价。随着我国生活水平的提高,饮食结构的改变,高热量、少运动的生活方式使我国成年人中体重超标者已达到40%。而“青少年的体质在20世纪后期呈明显的下降趋势”。据卫生部2000年的一项调查表明:由于不良生活方式、饮食不平衡、缺乏运动,在过去几年间,我国城市居民中糖尿病患病率上升53%,农村上升了128%,城市居民中高血压患病率上升32%,农村则上升了36%。目前我国高血压人群已达1.2亿人。正当西方一些发达国家心脑血管疾病呈下降趋势时,而我国同一些发展中国家渐已成为心血管疾病的高发地区,并逐步靠近年轻群体。

专家们估计,到2015年生活方式疾病将成为人类健康的头号杀手,发展中国家死于生活方式疾病的人数,将从现在占死亡人数的45%上升到60%。面对复杂多变的社会生活环境,调整生活节律,以健康的生活方式去对抗周围那些不健康的因素,是维护身体健康的重要手段。

(3) 心理健康对人体健康的影响

人们在享受现代文明的同时也感受到了生存压力的增大。现代社会生活,人际关系日益复杂,竞争激烈,心理压力增大,精神高度紧张,使得心理健康成为影响身体健康的至关键素。而心理健康往往被人们所忽视,据北京市的一项调查表明,门诊病人中有70%~80%的病人所患疾病与心理因素有关,而且65%~90%的疾病与精神压力有关。医学专家预测,21世纪有关精神方面的疾病将成为影响人类健康的主要病因。

在我国成年人心理健康问题不断增多时,青少年的心理健康问题也日益显露出来。调查显示:1/3的中小学生对不同程度的心理异常现象,大学生心理障碍发生率已近40%,医学专家认为不良心理危害不亚于传染病。

(4) 社会发展中的身体退化现象

现代社会生活为人们带来了无数的便利条件,却使人们变得越来越“懒”,依赖性越来越强,人类最基本的一些生活技能产生退化。据日本的一项调查资料,在20世纪70年代城市居民每天平均走9000步左右,而如今只有几百步,使得城市人口的80%~90%产生了不同程度的体能退化。

迷恋电脑致使很多人患上了严重的记忆丧失症,据国外一项抽样调查发现,20~30岁之间的电脑迷中有10%的人在记忆力上出现严重障碍。科学研究表明,伴随人们日常生活的电脑会让大脑分析问题的能力逐步退化,产生大脑机能障碍,因而有人说如今的年轻人正在变“傻”。智能化是人类文明进步、社会发展的标志和趋势,只能以积极方式去调整其不利的一面。

现代化的社会生活还使人的形态结构发生了改变。据英国诺丁翰大学对过去20年里人类体型所做的一项研究说,从猿到人的数百万年演变历程有可能被现代高科技毁于一旦。研究发现,现代生活正在使许多人的体型退到史前状

态。计算机和电视机导致人驼背塌肩,缺乏运动和快餐零食使人发胖,大腹便便。研究人员警告,按此趋势发展下去,现代人的体型很快就会与他们的祖先看齐了。

2 体育运动在维护人类健康中的作用

在人类发展史上,体育作为一种积极的人类行为和特殊的社会文化现象,一直伴随着社会的发展、文明的进步而发展,并对人类的进化和社会的发展起到了巨大的促进作用。

健康的生活方式可以预防文明病的发生发展,而体育运动作为健康生活方式的重要内容,对人类健康始终起着独特的支撑作用,是维护人们身心健康最有效、最有益的办法。以健康的生活方式去对抗周围那些不利于健康的因素,是维护身体健康的一个古老哲理的现实回归。社会生活环境改变带来的负面影响,激发了人类健康意识的觉醒。人们已经认识到要想保持健康,就必须保持营养、运动和睡眠3个基本健康要素之间的协调和平衡。而现代社会生活环境正是破坏了它们之间的平衡,产生了营养过剩与运动不足的矛盾,以及睡眠不足,对人体发展造成了极为不利的影响。“人类文明的进步往往是以人的功能抑制、约束和损失为代价的。在精神方面获取的越多,在本能方面失去的也就越多”。现代社会生活极大地限制了人们做最低限度肌肉活动的可能性。而体育锻炼的意义就在于有目的、有意识地弥补生产方式给人体造成的片面发展,弥补生产与生活方式带来的运动不足,使“饥饿的肌肉得到营养和活力,使消退的器官功能得以提高”。人类的实践业已证明,体育运动是增强人的健康素质、抗病防病、延缓衰老及锻炼人的精神气质最具科学性的手段,也证实了“适当的体育运动是防止‘文明病’的最好方法”。

在社会发展中,身心健康不仅是现代社会生活的重要内容,而且是提高社会生产力、保证人类健康发展和正常生命活动的需要。战后日本重塑国民体质的实践证明,把发展大众体育、学校体育置于竞技体育之上,收到了改善国民健康素质的极好效果,对日本成为一个经济强国起到了举足轻重的作用。

大众体育在世界范围内的蓬勃兴起、全民健身运动在我国的广泛开展,无不说明了体育在维护人类健康方面的积极作用,为人类的身心健康发展提供了不可替代的内容,亦印证了体育之永恒的力量。

参考文献:

- [1] 国家体育总局群体司. 1997年全国成年人体质监测[M]. 北京:人民体育出版社,2000.
- [2] 肖祥云. 我们吃的都是些什么[N]. 良友周报,2001-03-31.
- [3] 道尔. 现代生活使人体型倒退[N]. 北京晨报,2001-06-18.
- [4] 新华社. 肥胖严重威胁人类健康[N]. 呼和浩特晚报,2000-12-27.
- [5] 生活节律的改变使人类付出了沉重的代价[N]. 每日新闻,2001-01-03.