

Я.Л. МАРХОЦКИЙ

ВАЛЕОЛОГИЯ

Допущено

Министерством образования Республики Беларусь
в качестве учебного пособия для студентов учреждений,
обеспечивающих получение высшего образования

2-е издание



Минск
«Вышэйшая школа»

Мархоцкий, Я. Л.

M29 Валеология : учеб. пособие / Я. Л. Мархоцкий. –
2-е изд. – Минск : Выш. шк., 2010. – 286 с.: ил.
ISBN 978-985-06-1880-1.

Учебное пособие посвящено проблеме здорового образа жизни:
гигиене умственного и физического труда, гигиене питания, фи-
зической культуре и спорту, профилактике венерических болез-
ней и ВИЧ-инфекции и т.д.

Первое издание вышло в 2006 г.

Для студентов вузов и аспирантов. Может быть полезно уча-
щимся средних специальных учебных заведений, социальным
педагогам, а также представит интерес для тех, кто интересуется
проблемами здорового образа жизни.

УДК 613(075.8)
ББК 51.204.0я73

Р е ц е н ты: кафедра «Основы медицинских знаний» Белорусского государственного педагогического университета им. Максима Танка (заведующий кафедрой доктор медицинских наук, профессор В.И. Соклаков); доктор педагогических наук, профессор Т.П. Юшкевич

Все права на данное издание защищены. Воспроизведение всей книги или любой ее части не может быть осуществлено без разрешения издательства.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время проблема здорового образа жизни в Беларуси рассматривается на правительственном уровне. Функционирует государственная программа по формированию здорового образа жизни населения Республики Беларусь.

Здоровый образ жизни – важнейшая составляющая существования современного человека. Он обеспечивает всестороннее раскрытие творческих способностей, рациональное использование интеллектуальных и физических ресурсов каждого человека в интересах общества и всестороннего удовлетворения личных потребностей, основанных на высоконравственной морали.

Теоретическую основу здорового образа жизни составляют три положения: гигиеническое представление о здоровье; концепция здорового образа жизни как системы комплексных мер; представление о формировании такого образа жизни как конечной цели воспитания человека. Образ жизни человека в значительной мере определяется и формируется культурой личности и общества.

Термин «валеология» впервые был введен в 1980 г. известным ученым И.И. Брехманом в книге «Валеология – наука о здоровье» (от лат. *vale* – быть здоровым, здравствовать). Валеология – наука о закономерностях проявления, механизмах и способах поддержания, укрепления и сохранения здоровья человека.

Современная медицина, по мнению И.И. Брехмана, занимается преимущественно болезнями человека, а не его здоровьем, являющимся закономерным и необходимым. Знания о здоровом образе жизни человечество накапливало веками, но они были разрозненными, несистематизированными и порой не имели научного обоснования. Валеология призвана привести в систему накопленные научно обоснованные знания о здоровье человека и дать рекомендации по здоровому образу жизни.

И.И. Брехман указывал на то, что между здоровьем и болезнью лежит промежуточное «третье состояние», ко-

гда человек еще не болен, но уже не здоров. Академик В.П. Петленко называет это состояние «предболезнью» или «предпатологией», т.е. состоянием крайнего напряжения нормального функционирования организма (экстремальная норма). В таком состоянии находится более половины человечества. Это люди, подвергающиеся воздействию вредных химических и радиоактивных веществ (смог, фотооксиданты, радионуклиды, ксенобиотики, химикаты в продуктах сельского хозяйства, химические добавки в пищевых продуктах, синтетические лекарства и др.); нерационально питающиеся (избыточная масса тела, ожирение, кариес зубов, гипоавитаминозы и др.); отличающиеся слабой двигательной активностью и пре-небрегающие физической культурой (**гиподинамия** – снижение силы мышечных сокращений и снижение то-ничности мускулатуры; **гипокинезия** – длительное уменьшение объема движений); регулярно употребляю-щие алкоголь, наркотики, а также курильщики; работающие вочные смены и подверженные трансмериди-альным перемещениям (стрессы, психическое перена-пряженение) и др.

Следовательно, человек, находящийся в «третьем со-стоянии», располагает только половиной психофизиче-ских возможностей, заложенных в него природой. Отсю-да истоки и всех болезней. Предвидеть, распознать, пре-дотвратить и ликвидировать «третье состояние» организ-ма человека – важнейшие задачи валеологии.

Материал учебного пособия отражает основные гло-бальные проблемы здорового образа жизни, которые волнуют в равной мере всех людей независимо от возраста, пола и профессии.

Глава 1

ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1.1. Здоровье – важнейшая жизненная ценность че-ловека и общества

Согласно определению Всемирной организации здра-воохранения (ВОЗ), здоровье – это состояние полного фи-зического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Состояние здоровья устанавливается по совокупности антропометрических, клинических, физиологических и биохимических показателей с учетом пола, возраста, а также социальных, климатических и географических условий.

Благополучие слагается из всех аспектов жизни чело-века: необходимо гармоничное сочетание социального, физического, интеллектуального, карьерного, эмоцио-нального и духовного элементов. Ни одним из них нельзя пренебрегать. Здоровье человека – это жизненная энер-гия, возможность творчески, умственно и физически тру-диться, отдыхать, радостно жить, быть уверенным в себе и в своем будущем.

Самое ценное у человека – это жизнь, самое ценное в жизни – здоровье. Ни один нормальный человек не хочет быть больным. Важным показателем благополучия на-ции является количество преждевременных смертей. Преждевременной принято считать смерть, наступившую до 65 лет. Конечно, этот порог очень низкий. Хотя, исхо-дя из биологических возможностей, считается, что чело-век способен жить 140–160 лет, однако средняя продол-жительность жизни человека еще отстает от его возмож-ностей.

В настоящее время продолжительность жизни в эко-номически развитых странах достигла 80 лет и более (на-пример, в Японии у женщин – 83 года, у мужчин – 76 лет). В Республике Беларусь средняя продолжитель-

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение 3

Глава 1. ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ 5

- 1.1. Здоровье – важнейшая жизненная ценность человека и общества..... 5
- 1.2. Признаки и группы здоровья 8
- 1.3. Основные составляющие здорового образа жизни 9

Глава 2. ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА 11

- 2.1. Понятие об окружающей среде 11
- 2.2. Антропогенные загрязнения биосферы и влияние их на жизнедеятельность 12
- 2.3. Урбанизация и ее последствия 42

Глава 3. ГИГИЕНА УМСТВЕННОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА, АКТИВНОГО И ПАССИВНОГО ОТДЫХА 47

- 3.1. Основы физиологии физического труда 47
- 3.2. Основы физиологии умственного труда 50
- 3.3. Внешняя обстановка и рабочее место при умственном труде 55
- 3.4. Рациональное использование циклических стадий и вида своей памяти при умственном труде..... 58
- 3.5. Особенности умственного труда студента при самостоятельных занятиях и в зачетно-экзаменационную сессию 61
- 3.6. Повышение работоспособности и профилактика переутомления при умственном труде..... 63

Глава 4. ОСНОВЫ ПСИХОГИГИЕНЫ И ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССОВ 67

- 4.1. Понятие о психогигиене и неврозах 67
- 4.2. Признаки психического здоровья..... 73
- 4.3. Профилактика стрессов и дистрессов 77

Глава 5. ЭСТЕТИКА И ГИГИЕНА ЖИЛИЩА, ЕГО БЛАГОУСТРОЕННОСТЬ 80

- 5.1. Гигиенические требования к планировке, строительству жилищ и отдельным частям жилого здания 80
- 5.2. Сырость и шум в жилых помещениях и борьба с ними 82
- 5.3. Освещение, отопление и вентиляция жилищ 83
- 5.4. Интерьер жилых помещений..... 88
- 5.5. Уборка квартиры и борьба с бытовыми насекомыми 91

Глава 6. БЕЗОПАСНОСТЬ В БЫТУ 95

- 6.1. Пожар в доме 95
- 6.2. Отравления препаратами бытовой химии 97
- 6.3. Газовые плиты и бытовой газ 100
- 6.4. Бытовая электротехника в жилище и ее влияние на жизнедеятельность 103
- 6.5. Сотовые телефоны и здоровье 108
- 6.6. Практические рекомендации по охране здоровья при работе с компьютером 109
- 6.7. Культура просмотра телепередач 111

Глава 7. ГИГИЕНА ПИТАНИЯ И КУЛЬТУРА ПРИЕМА ПИЩИ 114

- 7.1. Физиологические потребности в энергии 115
- 7.2. Белки и их значение в питании 117
- 7.3. Жиры и их значение в питании 118
- 7.4. Углеводы и их значение в питании 122
- 7.5. Витамины и их физиологическое значение 127
- 7.6. Витаминоподобные вещества 137
- 7.7. Минеральные элементы 139
- 7.8. Биомикроэлементы 143
- 7.9. Основные принципы сбалансированного питания 146
- 7.10. Современные взгляды на некоторые модные диеты 150
- 7.11. Основные правила рационального питания и культура приема пищи 162

Глава 8. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДОРОВЬЕ – В ДВИЖЕНИИ 166

- 8.1. Физиология мышечного движения..... 166
- 8.2. Основные принципы физической активности человека на протяжении жизни..... 172

8.3. Обследование и противопоказания к занятиям оздоровительной физической культурой	176	12.4. Диагностика и лечение наркомании	224
8.4. Врачебный контроль и оценка эффективности оздоровительной физической культуры	178	12.5. Токсикомания	225
8.5. Основы лечебной физкультуры	182	Глава 13. СЕКСУАЛЬНАЯ КУЛЬТУРА И МЕДИЦИНСКИЕ АСПЕКТЫ ПОЛОВОГО ВОСПИТАНИЯ	226
Глава 9. ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА ЕСТЕСТВЕННЫМИ СИЛАМИ ПРИРОДЫ	184	13.1. Краткие сведения о развитии сексологии	226
9.1. Основные принципы закаливания	184	13.2. Возрастные закономерности проявления сексуальности обоих полов	228
9.2. Закаливание воздухом	186	13.3. Сексуальная ориентация и сексуальная зрелость	229
9.3. Закаливание водой	188	13.4. Планирование семьи и методы контрацепции	230
9.4. Закаливание солнечной радиацией	193	13.5. Профилактика изнасилования	234
Глава 10. ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ	198	Глава 14. ПРОФИЛАКТИКА ВЕНЕРИЧЕСКИХ БОЛЕЗНЕЙ И ВИЧ-ИНФЕКЦИИ	235
10.1. Физико-химические свойства табака и табачного дыма	198	14.1. Общие сведения о венерических болезнях	235
10.2. Влияние курения на нервную систему и внутренние органы	200	14.2. Краткая характеристика наиболее часто встречающихся венерических болезней	237
10.3. Влияние табакокурения на злокачественные новообразования	202	14.3. Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДЕ	243
10.4. Курение и работоспособность	203	14.4. Пути передачи ВИЧ-инфекции и диагностика	243
10.5. Заболеваемость и смертность среди курящих	204	14.5. Клиническое течение ВИЧ-инфекции	244
10.6. Меры борьбы с курением	205	14.6. Профилактика ВИЧ-инфекции	247
Глава 11. ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛИЗМА	209	14.7. Нормативно-правовые аспекты больных венерическими заболеваниями и ВИЧ-инфицированных	249
11.1. Исторические и социально-психологические корни алкоголизма	209	Глава 15. ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНЕЙ, ПЕРЕДАВАЕМЫХ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ	251
11.2. Физико-химические свойства алкоголя и действие его на организм	211	15.1. Общие сведения о болезнях, передаваемых половым путем	251
11.3. Механизм формирования алкогольной зависимости	213	15.2. Краткая характеристика наиболее часто встречающихся заболеваний, передающихся половым путем	252
11.4. Влияние алкоголя на центральную нервную систему	215	Глава 16. ЛИЧНАЯ И ОБЩЕСТВЕННАЯ ГИГИЕНА	259
11.5. Влияние алкоголя на внутренние органы	216	16.1. Кожные покровы и их функции	260
11.6. Лечение и профилактика пьянства и алкоголизма	218	16.2. Уход за кожей тела	263
Глава 12. ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ И ТОКСИКОМАНИИ	220	16.3. Уход за кожей лица и шеи	265
12.1. Наркомания и ее проявления	220	16.4. Уход за кожей головы и волосами	266
12.2. Причины наркомании и особенности патологической зависимости	222	16.5. Уход за кожей рук	267
12.3. Синдромы наркомании, течение болезни	223		

16.6. Уход за кожей ног	268
16.7. Уход за наружными половыми органами.....	268
16.8. Уход за зубами и полостью рта	269
 <i>Глава 17. ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ, ОБУВИ И КУЛЬТУРА ВНЕШНЕГО ВИДА</i>	 272
17.1. Гигиена одежды.....	272
17.2. Гигиена обуви.....	276
17.3. Культура одежды, обуви и внешнего вида.....	279
 Литература.....	 280

Учебное издание

Мархоцкий Ян Людовикович

ВАЛЕОЛОГИЯ

Учебное пособие

Редактор *A.B. Новикова*

Художественный редактор *B.A. Ярошевич*

Технический редактор *H.A. Лебедевич*

Корректор *E.B. Савицкая*

Компьютерная верстка *C.B. Шнейдер*

Подписано в печать 05.07.2010. Формат 84×108/32. Бумага офсетная № 2. Гарнитура «Школьная». Офсетная печать. Усл. печ. л. 15,12. Уч.-изд. л. 15,19. Тираж 1800 экз. Заказ 2015.

Республиканское унитарное предприятие «Издательство "Вышэйшая школа"». ЛИ № 02330/0494062 от 03.02.2009. Пр. Победителей, 11, 220048, Минск. E-mail: info@ vshph.by <http://vshph.by>

Филиал № 1 открытого акционерного общества «Красная звезда». ЛП № 02330/0494160 от 03.04.2009. Ул. Советская, 80, 225409, Барановичи.