



经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过
全国普通高等学校体育专业课程系列教材

健康 教育学



JIANKANG JIAOYUXUE

○ 梁俊雄 陈叶坪 主编



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社



经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过
全国普通高等学校体育专业课程系列教材

R193-43
6=2

健康教育学

JIANKANG JIAOYUXUE

主 编 梁俊雄 陈叶坪



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

· 桂林 ·

图书在版编目(CIP)数据

健康教育学 / 梁俊雄, 陈叶坪主编. —2 版. —桂林:
广西师范大学出版社, 2006.8

(全国普通高等学校体育专业课程系列教材)

ISBN 7-5633-3030-5

I. 健… II. ①梁… ②陈… III. 健康教育学—高
等学校—教材 IV. R193

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 069215 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市中华路 22 号 邮政编码: 541001 \

网址: <http://www.bbtpress.com>

出版人: 肖启明

全国新华书店经销

桂林漓江印刷厂印刷

(广西桂林市西清路 9 号 邮政编码: 541001)

开本: 720 mm × 960 mm 1/16

印张: 11.75 字数: 216 千字

2006 年 8 月第 2 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

印数: 0 001~8 000 册 定价: 14.50 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

全国普通高等学校体育专业系列教材

编 委 会 名 单

主任委员

- 季克异 教育部体育卫生与艺术教育司体育处处长,教授,全国高等学校体育教学指导委员会副主任兼秘书长
- 黄汉升 福建师范大学副校长,教授,全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组组长
- 季 浏 华东师范大学体育与健康学院院长,教授,全国高等学校体育教学指导委员会理论学科组组长

邓树勋 华南师范大学体育科学学院教授,全国高等学校体育教学指导委员会顾问

副主任委员

- 汤志林 广西师范大学出版社副总编辑,副编审
- 王崇喜 河南大学体育学院院长,教授,全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组副组长
- 王家宏 苏州大学体育学院院长,教授,全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组副组长
- 陈仲芳 广西师范大学出版社体育编辑室主任,编审
- 姚辉洲 广西体育高等专科学校校长,教授
- 梁柱平 广西师范大学体育学院院长,教授
- 李 进 重庆文理学院体育系主任,教授
- 范 纯 广西教育厅体育卫生与艺术教育处处长

秘书长

李英贤 广西师范大学体育学院教授

委员(以姓氏笔画为序)

- | | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 于振峰 | 王 锋 | 王家宏 | 王崇喜 | 王景贵 | 邓树勋 | 卢义锦 | 卢昌亚 | 甘健辉 |
| 刘 坚 | 刘 明 | 汤志林 | 吴环成 | 张建军 | 李 进 | 李 洁 | 李 健 | 李 薇 |
| 李英贤 | 李金龙 | 陈上越 | 陈文卿 | 陈叶坪 | 陈仲芳 | 范 纯 | 季 浏 | 季克异 |
| 姚辉洲 | 姜桂萍 | 赵 斌 | 赵宗跃 | 梁俊雄 | 梁柱平 | 黄汉升 | 童昭岗 | 谢 翔 |
| 雷咏时 | 蔡仲林 | 谭平平 | 颜天民 | | | | | |

出版说明

(最新修订版)

面对 21 世纪现代科学技术的快速发展,社会对体育专业人才的要求越来越高,构建反映时代发展特征、符合高等学校体育课程改革需要的体育专业教材体系,是社会发展的需要,也是高等学校体育课程改革的重要任务。在全国高等学校体育教学指导委员会的统一部署下,我们对广西师范大学出版社 2000 年出版的全国普通高等学校体育专业系列教材进行了全面修编。修编后的教材突显以下特色:

1. 教材结构更趋合理 本次修编,围绕新世纪体育专业专科层次教育培养的要求和体育课程改革的方向,对原有教材品种进行调整,修编出版的全套教材共 17 种,其中主干课程教材 13 种:《运动解剖学》、《运动生理学》、《体育心理学》、《体育保健学》、《学校体育学》、《田径》、《篮球》、《排球》、《足球》、《体操》、《健美操》、《武术》、《体育学概论》;必修课程教材 4 种:《健康教育学》、《体育统计学》、《舞蹈 体育舞蹈》、《体育社会学》。在修编中,对教材的编写体系和内容进行了调整,在知识介绍中强化体育理论与体育运动实践的联系,引入按类别划分课程的新理念,在编写中增加了相关体育项目内容的介绍,教材结构更趋合理。

2. 内容简洁,针对性强 在教材的修编中,明确教材的定位,针对当前我国基础教育体育与健康课程改革以增进学生健康为最终目标的要求,将“健康第一”的观念贯穿知识阐述的全过程,摒弃原教材内容中繁、难、偏、旧的现象;贯彻“以人为本”的教育思想,在教材内容选择上,注重与学校教学条件相适应,与学生的生活实践和生活需要相联系;针对培养目标的特征,引入一定的游戏内容,增强教材的实用性和可读性。

3. 具有时代特征 了解体育科学研究和体育运动发展的新进展,主动适应当今知识经济社会快速发展的需求,是培养“厚基础、宽口径、高素质、广适应、强能力、重创新”的复合型体育专科人才的需要。在教材的修编中,结合学科特点介绍一些体育学术研究的前沿问题与热点问题,如运动休闲、奥林匹克文化、亚健康问题、健康体适能的相关知识等,帮助学生开拓知识视野,树立正确的健康观。

本系列教材自 1990 年正式出版以来,曾于 1992 年、1995 年、2000 年根据课程方

案的改革进行3次全面修订,同时补充新设置的教材。本次修编,除重点对教材结构和内容进行更新外,还注意吸收国内外优秀教材编写的长处,如精心设计编写体例,将教材中的一些手绘插图改成拍摄的插图,部分教材配备了教学附件(如光盘),等等。通过这些改进,我们希望教材在结构与内容上能够与时俱进,能够在高等学校体育课程改革中更好地发挥作用。

《健康教育学》教材是本套教材中的必修课程教材,由梁俊雄、陈叶坪任主编,参加编写的人员有(以姓氏笔画排序)王中新、王羽、陈叶坪、范海荣、梁俊雄。该教材编写分工如下:王中新(西藏民族学院体育系)负责编写第七章,王羽(东北师范大学体育学院)负责编写第九章,陈叶坪(湖北孝感学院体育系)负责编写第一章、第二章、第三章、第四章、第十一章,范海荣(甘肃兰州师范高等专科学校体育系)负责编写第五章、第六章、第十章,梁俊雄(广东湛江师范学院体育系)负责编写绪论、第八章。全书由梁俊雄拟定编写提纲和统稿。

本教材通过全国高等学校体育教学指导委员会审定,审定专家为邓树勋教授、周兵教授。

本套教材的修编,是在国家教育部体育卫生与艺术教育司和全国高等学校体育教学指导委员会的全程指导下进行的,得到广西壮族自治区教育厅体育卫生与艺术教育处的关心和支持、广西师范大学领导的高度重视与大力支持、广西师范大学体育学院的积极协助。在此,我们向所有参与、关心、支持和协助本套教材编写、出版的单位、领导和教师表示深深的谢意。

本套教材的修编是对高等学校体育专业教学改革、教材建设的探索与尝试,不妥之处敬请各位读者批评指正。

编委会

目 录

绪 论	1
第一章 健康的内涵	6
第一节 健康的概述/7	
第二节 亚健康的概述/11	
第三节 健康教育的概述/15	
第四节 健康行为的概述/19	
第五节 健康教育与学校健康促进/21	
第二章 生长与发育	26
第一节 儿童少年的生长发育/26	
第二节 青春期的生长发育/28	
第三节 生命的历程/34	
第三章 心理健康	37
第一节 心理健康的概述/37	
第二节 心理障碍与保健措施/39	
第三节 心理保健措施/43	
第四节 认识自我/46	
第四章 健康行为与保健	57
第一节 不良生活方式及其对健康的危害/57	
第二节 营养与健康/64	
第三节 睡眠与健康/72	
第四节 体育锻炼与健康/73	

第五节	教学卫生与健康/75	
第六节	个人卫生习惯与健康/78	
第七节	安全卫生与健康/79	
第五章	学校常见病及传染病的预防	84
第一节	学校常见病及其预防/84	
第二节	学校传染病及其预防/92	
第六章	学校健康教育的概述	102
第一节	国内外学校健康教育的发展/102	
第二节	学校健康教育的地位与作用/108	
第三节	学校健康教育的本质/109	
第四节	学校健康教育与德、智、体、美、技的关系/113	
第七章	学校健康教育目标	117
第一节	我国现阶段学校健康教育的目标/117	
第二节	学校健康教育的基本原则与方法/121	
第三节	实现学校健康教育目标的基本途径与要求/124	
第四节	学校健康教育效果评价/126	
第八章	学校健康管理	131
第一节	学校健康管理的管理机构/131	
第二节	学校健康教育行政法规/137	
第九章	我国中小学校健康教育内容	146
第一节	学校健康教育内容的概念与意义/146	
第二节	中小学健康教育内容/147	
第三节	选用健康教育内容的原则与注意问题/154	
第十章	学校健康教育课程教学的特点、规律与功能	157
第一节	学校健康教育课程教学的特点/157	
第二节	学校健康教育课程教学的规律/159	
第三节	学校健康教育课程教学的功能/161	
第十一章	学校健康教育课程目标、教学原则与方法	166
第一节	学校健康教育课程目标/166	
第二节	学校健康教育课程教学原则/168	
第三节	学校健康教育课程教学方法/170	
参考文献		178

绪 论

本章提要

本章主要阐述健康教育学课程建设与发展中的几个方向性问题，阐明课程的目标、研究对象与范围以及学习的基本方法与要求。

学习目标

使学生认识健康教育学课程建设与发展中的方向性问题，明确课程的目标、研究对象与范围，以及掌握课程学习的基本方法与要求。

知识要点

健康教育学 课程目标

一、健康教育学课程建设与发展中的几个方向性问题

(一)健康教育学课程的指导思想

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。”1999年6月全国第三次教育工作会议报告强调：学校教育要树立“健康第一”的指导思想。因此，在健康教育学课程建设与发展的全过程中，必须以“健康第一”作为本课程的指导思想，以马列主义的哲学、辩证唯物观和科学观作为方法论基础，以我国教育方针和

有关健康教育的法规为依据,坚持“育人为本”的原则,结合我国健康教育的实际情况,不断吸取国外健康教育的先进经验和近年来我国健康教育改革发展的新成就,运用相关学科的理论知识、方法和手段来充实和完善自身,逐步建立起一整套具有科学性、思想性、时代性、民族性的中国特色的健康教育学课程内容体系。

(二)健康教育学的学科基础

健康教育学是建立在多学科基础上,揭示健康教育现象及其规律,研究学校健康教育的基本原理与方法的一门综合性学科。它本身的理论知识体系汲取了生理学、卫生学、保健学、社会心理学、哲学、行为学、教育学、传播学、统计学、伦理学、体育学、美学、预防医学等诸多学科领域知识的精华。在诸多学科中,卫生学、社会心理学、教育学、行为学、预防医学、传播学等学科的理论与方法成为健康教育学的主要理论基础。在健康教育学发展与完善过程中将与这些相关学科发生越来越密切的联系。相关学科的理论知识和方法,为研究健康教育工作中诸方面的问题及其发展提供了科学的理论与方法基础,促使健康教育学课程内容体系达到思想性与科学性的统一。

在健康教育学的建设与发展过程中,需要相关学科的理论知识和方法来指导、充实自身。而相关学科的知识、原理和方法,为研究和解决学校健康教育工作诸方面的问题,提供了科学的理论与方法基础。

(三)健康教育学研究的核心问题

健康教育学研究的核心问题是自然环境、社会环境、家庭环境、学校教育等因素与人的身心健康的不关系的问题。只要理解了其研究的核心问题,就可对健康教育课程的性质、任务、内容、手段及发展研究提供方向性的认识。

1978年9月国际初级卫生保健大会上发布的《阿拉木图宣言》指出:“健康不仅是疾病与体虚的匿迹,而且是身心健康、社会幸福的总体状态。”这就是新的三维健康观。因此,健康教育学主要研究的内容除了重视自然因素外,更重视社会因素和心理因素对人的身心健康影响的研究,以达到人与环境的统一,基本环境卫生条件、生活条件和身心条件与社会因素的协调统一。可见,新的三维健康观为健康教育学的研究明确了方向。

二、健康教育学的课程目标与研究对象

(一)健康教育学的研究对象与范围

健康教育学以马列主义、毛泽东思想的辩证唯物观、哲学观和现代科学发展观作为方法论基础,坚持“健康第一”的指导思想,全面、系统地阐述了健康教育的本质与特点,健康教育的目的、制度与管理,健康教育的原则与方法,课程知识体系,以及青

少年学生的身心健康特征等重要问题。

根据我国现阶段的教育方针和学校教育的培养目标,健康教育学的研究范围是健康教育领域中的各类问题,其研究对象是广大青少年学生。健康教育的主要目的是传播健康思想和知识,培养人们的健康意识和行为,促进人们的身心健康。如何确保青少年学生的身心健康发展是学校健康的根本所在,也是每位教育工作者在工作中的首要任务。明确和理解健康教育学的对象与范围,可为广大健康教育工作者在健康教育实践活动中提供方向性的认识,有助于教师以实现健康教育的目标为中心,有的放矢地开展各项健康教育工作。

(二)健康教育学的课程目标

1. 健康教育学课程的总目标

- (1) 研究和揭示健康教育工作的规律,传播健康的思想和观点。
- (2) 阐述健康教育的目标、原理、方法及知识体系。
- (3) 使学生系统地掌握健康教育的理论与方法,初步具备独立从事中小学校健康教育的工作能力。

2. 健康教育学课程的具体目标

(1) 帮助学生树立正确的健康观,认识健康教育在学校教育中的地位和作用,明确健康教育教师的工作职责和应具备的素质,坚持“健康第一”的指导思想,逐步树立正确、牢固的专业思想,献身学校健康教育事业。

(2) 学习和掌握全日制义务教育普通高级中学体育与健康教育的基本理论与方法,掌握开展健康教育的基本知识与技能,具备对健康教育效果进行评价的能力。了解开展课外健康教育活动的意义、特点和内容。

(3) 注重理论联系实际,培养学生运用知识、技能解决实际问题的能力。加强对学生进行教学技能的训练与培养,使其具备从事学校健康教育与教学工作的能力,并具有对学校健康教育进行监测、评价的能力,能独立开展学校健康教育、教学与研究工作。

(三)健康教育学课程学习的基本方法与要求

(1) 要树立正确的学习态度,明确本门课程对培养合格的全日制义务教育普通高级中学体育与健康教育师资的作用和意义,自觉地参加本课程的学习与研究,以获得最佳的学习效果。

(2) 运用现代科学观和认知方法,明确健康概念与健康教育的基本范畴,系统掌握学校健康教育的基本原理、原则、方法及工作规律。

(3) 运用系统论、控制论、信息论、耗散论、突变论、协同论等方法与原理,通过不

同途径与方法获取与本课程有关的知识信息。在学习过程中,要将课内外学习结合起来,除认真听课、讨论研究、做练习和实验外,还应重视自学、参观、教学见习、教育实习和社会调查研究等工作。

(4)学以致用,将所掌握的健康的基本知识、方法和技能运用于实践。学会运用控制论原理调控自身学习与实践的全过程,以达到预期的学习目标。同时还应重视学习和借鉴世界各国健康教育研究的先进经验与成果。

(相关链接)

健康教育学课程

健康教育学是一门自然学科与社会学科交叉的、综合性的课程,它阐明健康教育的目标、原理、方法、管理体制、健康知识体系等。从20世纪20年代起美国等一些发达国家先后开设了健康教育学课程,主要目的是培养健康教育人才。与经济发达国家相比较,我国开展健康教育起步较晚。近年来,我国在健康教育的改革发展和探索中,获得不少研究成果与经验,为促进健康教育学理论体系的完善提供了基础与条件。在20世纪80年代后,我国在一些医学院开设了健康教育学课程。1997年和2004年《全国普通高等学校体育教育本科专业课程指导方案》都将健康教育学列为必修课程,目前《健康教育学》被作为高等学院体育专业本科的必修课程、专科的主干课程和普通高等学校的公共选修课程。

本章小结

本绪论阐述了健康教育学课程建设与发展中的指导思想、学科基础和研究的核心等几个方向性问题。健康教育学以“健康第一”为指导思想,以马列主义的哲学观、辩证唯物观和科学发展观作为本课程的方法论基础,并以卫生学、社会心理学、教育学、行为学、预防医学、传播学作为自身发展的理论和方法基础,逐步建立起符合中国特色的健康教育学课程内容体系。健康教育学主要研究健康教育领域中的各类问题,研究的对象以青少年为重点,研究的核心问题是自然、社会、家庭、学校等因素与人的身心健康的不关系的问题。健康教育学最终目标是培养合格的健康教育工作者或教师。进行健康教育学课程的学习必须运用科学的方法和遵循一定的基本要求,才能取得良好的学习效果。

思考与讨论

1. 试述健康教育学建设与发展中的方向性问题。
2. 试述健康教育学研究的对象与范围。
3. 试述健康教育学课程目标(总目标与具体目标)。
4. 试述健康教育学研究的核心问题。
5. 试述健康教育学课程学习的基本方法与要求。

第一章

健康的内涵

本章提要

本章主要阐述健康概念的演变,阐明健康教育的概念、特点、目的、意义和健康行为对人的健康的影响,介绍健康教育效果评价的内容。

学习目标

通过本章的学习,帮助学生通过健康概念的历史演变理解健康的内涵和外延,认识亚健康产生与预防,明确健康教育和健康促进的概念、目的和意义,知道健康的标准,了解健康相关行为对人的健康的影响,掌握健康教育效果评价的内容。

知识要点

健康 健康教育 三维健康观 亚健康 健康相关行为 健康促进的行为

第一节 健康的概述

一、健康概念的历史演变

健康与人类的生存发展息息相关。健康既是人类熟悉和关切的话题,又是一个久远而丰富的概念。健康是什么?人们一直在苦苦探求,不同的历史发展阶段人们对健康有着不同的追求和解释,存在着多种多样的健康观。

(一)古代的健康观与生产力、历史和文化的发展密切相关

自人类诞生以来,人类对健康的要求与生命延续等同。远古原始社会时期,由于受生产力水平和认知水平的限制,人们普遍认为生命系神所赐,世间的一切都是由超自然的神灵主宰,疾病和灾祸是天谴神罚,保护健康和治疗疾病主要依赖于求神问卜、符咒祈祷。他们认为疾病乃是神灵的惩罚或者是妖魔鬼怪附身,把患病称为“得”病,对待疾病则依赖巫术驱凶祛邪,而死亡是“归天”,是灵魂与躯体分离,被神灵召唤去了。这种把人类的健康与疾病、生与死都归之于无所不在的神灵,就是人类早期的健康与疾病观,即神灵主义医学模式。

1. 古希腊时期

古希腊神话中有一个健康女神叫 Hygeia,她用碗喂蛇,蛇是健康吉祥的化身,寓意防痼。后来由她的名字派生出“hygiene”(卫生)一词,碗里装蛇也成为医学的标志。古希腊神话中的医药神叫 Asclepius,传说他善于用手术刀和草药来帮助病人恢复健康。当时的健康是祈求神灵为主,医巫相杂,既忽视自然因素,又看不到人的因素,具有唯心、迷信的倾向。

2. 古代中医

我国古代医学家、思想家很早以前就对健康有了比较正确的认识。最早就有神农尝百草为民治病的传说,中医典籍《黄帝内经》中指出:“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”;还说“外不劳形于事,内无思想之患,以恬愉为务,以自得为功,形体不疲,精神不败,亦可以百数”。这说明古人已经认识到人的心理状态与身体健康两者有直接的关系。生活方式是指人们长期受一定的民族文化、社会经济、风俗,特别是家庭影响而形成的一系列的生活习惯。很早以前我国就有了有关生活方式与人体健康关系的论述,如春秋时期齐国的管仲就曾提出:“起居时,饮食节,寒暑适,则身利而寿命益;起居不时,饮食不良,寒暑不适,则形体累而寿命损。”(《管子·形势解》)最有

代表性的是宋朝陈无择在《三因极——病症方论》中提出的三因说,即在《黄帝内经》的基础上把病因分为内因、外因、不内外因三大类。①外因:六淫(风、寒、暑、湿、燥、火)。②内因:七情(喜、怒、忧、思、悲、恐、惊)。喜则气缓,喜伤心;怒则气上,怒伤肝;悲则气消,悲伤肺;思则气结,思伤脾;恐则气下,恐伤肾;惊则气乱,惊伤肾。③不内外因:饮食、劳倦、跌仆金刃、虫兽伤等。

3. 现代医学之父

希波克拉底(Hippocratēs),古希腊著名医师,被誉为“现代医学之父”,他开辟了西医的新纪元。他的最大贡献就在于:关于疾病与治疗的整体理论——四体液病理学说,该学说认为人的健康与四种体液的平衡相关,当体液完全平衡时也就健康,人体通过恰当的饮食方式和生活方式来保持平衡,包括锻炼、休息和节制。不论是生理缺陷、饮食失调,还是空气中的问题、环境和季节的变化等,干扰了自然平衡,就会产生疾病。希波克拉底的研究标志着鬼神巫术从医学领域被驱逐出去,他提出了类同现代医学模式中的某些要素,创立的“四体液病理学说”,认为体液构成的整体比例关系决定人的性格、气质、体质和疾病。此后相当长的一个时期内,人们对健康的评价都是用是否患病来衡量的。

(二)近代的健康观对健康的认识与科技的发展密切相关

1. 细菌学说

从医学的角度来讲,人们的健康观经历了古代、中世纪、近代和现代的系统演变过程。

17世纪以来,由于经典力学、机械学的伟大成就和机械唯物论思想的影响,人们传统的健康观念发生了很大变化,他们把健康的机体比作协调运转、加足了油的机械。直到18世纪以后,机械论使得解剖学、生物科学获得了很大进步。在路易·巴斯德和罗伯特·科赫等人的开拓性研究的基础上,疾病的细菌学理论形成了。该理论认为疾病主要由生物(细菌、病毒等)因素影响,健康就是“身体无病无残,体格健壮不虚弱”。人们用生物学的观点来认识生命现象。19世纪自然科学的三大发现,即能量守恒定律、细胞学说和进化论,进一步推动了生物学和医学的发展。由此开展针对性的诊疗和防治,形成了生物-医学模式。这一模式在防治人类传染病及与严重危害人类生存的疾病作斗争中取得了重大进展,为保护人类健康作出了巨大贡献。

2. 疾病谱的变化

20世纪,特别是50年代以来,人类疾病谱发生了很大的改变,影响人类健康与生命的主要疾病已由传染病逐步改变成非传染病。在我国,传染病仍旧是影响人民健康的多发病,但其在死因谱中已不占重要地位。目前,心脑血管病、恶性肿瘤及慢

性呼吸道病在我国城乡居民死亡原因的构成中已占据最主要的位置。大量研究表明,形成或诱发心脑血管病、恶性肿瘤及慢性呼吸道病的致病因素中,生活方式因素是第一位的,生物学因素已退居其次。

3. 医学模式的变化

(1)生物-医学模式。从18世纪下叶到19世纪,自然科学领域涌现出一系列重大发现。显微镜的发明,创立了细胞学说;进化论和能量守恒定律的发现,动摇了形而上学、机械唯物论的自然观;工业化、都市化导致的传染病问题日益突出,推动了细菌学的发展,人们不但发现了细菌的存在,还通过培养基进一步认识了一些使人致病的细菌。与此同时,一些医学基础学科,如生理学、病理学、寄生虫学、药理学、免疫学等都在蓬勃发展。生物学的进步,促使人们开始运用生物-医学的观点认识生命、健康与疾病。认为健康是宿主(人体)、环境与病因三者之间的动态平衡,这种平衡一旦被破坏便会发生疾病。这种以维持生态平衡的医学观所形成的医学模式,即生物-医学模式。

(2)生物-心理-社会医学模式。随着现代社会的发展,医学科学有了更大的进步,一些由生物因子(细菌、病毒、寄生虫)所致的疾病已被控制,而另一些疾病,如心脑血管疾病、肿瘤、精神病等,已成为危害人类健康的主要因素。同时,人们还惊讶地发现,曾经为人类健康作出过重大贡献的生物-医学模式,在这些疾病面前显得束手无策。于是,出现了综合生理、心理和社会因素对人类健康与疾病影响的医学观,这就是生物-心理-社会医学模式。新的医学模式也带来了一些观念的改变,如人类对自身属性的认识由生物自然人上升到生物、社会双重属性人,健康是人的生理、心理和社会适应方面的完好状态,“人人享有卫生保健”已成为当今全球性的卫生战略目标,等等。

(三)健康的新概念

1948年世界卫生组织在宪章中指出:“健康不仅为疾病或羸弱之消除,而系体格、精神与社会之完全健康状态。”健康的正式定义是“健康是指生理、心理及社会适应三个方面全部良好的一种状况,而不仅仅是指没有生病或者体质健壮”。1978年世界卫生组织在国际初级卫生保健大会上所发布的《阿拉木图宣言》中重申:“健康不仅是疾病与体虚的匿迹,而且是身心健康、社会幸福的总体状态,是基本人权,达到尽可能高的健康水平是世界范围的一项最重要的社会性目标。而其实现,则要求卫生部门及社会与经济各部门协调行动。”1995年世界卫生组织西太区在《健康新地平线》中提出了健康的三个主题:生命的准备、生命的保护、晚年的生活质量。

因此,我们把健康概念理解为:在自然-人-社会动态大系统中,人类用以表示生