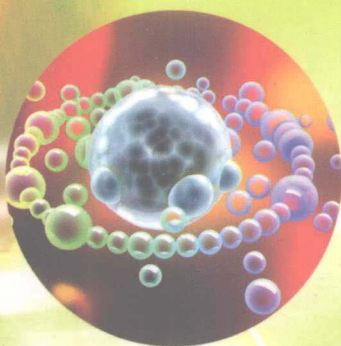


THE NEW
VIEW OF THE
HEALTH

主 编 任建生
副主编 欧阳燕

健康新视点



湖北长江出版集团
崇文书局

主 编 任建生 副主编 欧阳燕

健康新视点

THE NEW VIEW OF THE HEALTH

江苏工业学院图书馆
藏书章

☞ 主 编：任建生

☞ 副主编：欧阳燕

☞ 编 者（以姓氏拼音为序）：

陈国庆 陈 艳 何燕燕 黄志剑 金 丽
柯 湘 刘 刚 刘 鹏 孟思进 欧阳鸿
屈 萍 王 朴 徐 霞 杨 翼 张雁立
张宗国 庄洪波

☞ 参加该书资料收集、整理、翻译等工作的还有：

高凤展 巩清波 黄志强 林爱翠 凌 波
罗丽娜 刘 洁 易铭裕 黎 敏

责任编辑：陈中琼

出版发行：崇文书局

（武汉市雄楚大街 268 号 B 座 430070）

印 刷：湖北振发工商印业有限公司

开 本：850×1168 1/16

印 张：36

字 数：828 千字

版 次：2007 年 1 月第 1 版

印 次：2007 年 1 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 7—5403—1098—7/Z·109

定 价：49.80 元

序 一

PREFACE

蓦然回首,十年前我有幸为任建生教授所著《运动与心脏》一书写过序言,今天又看到她的新著《健康新视点》。综观全书,确有一种如品新茶的清新感,如饮咖啡的醇厚味,令人振奋不已。她敏锐地捕捉到了当前大学生最需要的科学知识——如何认识健康?如何维护健康?又如何去创造健康?

21 世纪是生命科学的世纪。人类呼唤文明,呼唤健康,呼唤回归自然,对自身身体的认识将产生新的突破性飞跃,对生命质量的重视程度也日益提高。作为接受高等教育的大学生,学习和掌握健康知识,并不断提高运用健康知识的能力,已成为人生成长的必修课。美国国家人类健康组织认为:健康是一种动态过程,它包含了六个层面:(1)身体的;(2)精神的;(3)社会的;(4)情绪的;(5)智力的;(6)职业的。这就是对健康全面的衡量标准,在促进健康的诸因素中参与体育运动是获得健康的重要组成部分,人们常说:“运动带来健康”,“生命在于运动”,但是根据调查,目前在我国城市有运动习惯和养成规律运动的人只占少数,特别是社会未来的中坚力量——大学生,有些体育锻炼还少于中老年人。许多在校的大学生和青年人,忙于学业和工作,身心承受着很大的压力,随意透支生命,体质下降,健康状况令人担忧。因此,对青年人敲响健康的警钟是非常重要的。任建生教授的新著《健康新视点》,正好是为大学生和青年人定做的一份健康蓝图,从健康的六个维度全面阐述如何理解健康、树立正确的健康意识和观念、培养良好的健康行为方式和习惯,提高自身运用健康知识的能力,使自己真正拥有健康。全书目的明确,简单明了,视角新颖,科学性强。阅读之后,使青年人能够对自己的健康做出正确的自我鉴定,并延伸探究寻求未来一生健康的途径。

在《健康新视点》一书即将付梓之际,我衷心地祝愿该书的出版能为健康科学的教育和社会健康事业的发展带来新的生机和活力,愿更多的大学生和年青人从中获取生命健康的钥匙。极目前瞻,峰峦叠起,更有一片新风光。

北京体育大学 杨锡让
2007 年 1 月

序二

PREFACE

身心健康是我们不懈的追求,21世纪是生命科学的世纪,对健康的追求更显突出。大学生们都希望自己拥有健康,以健康的体魄去迎接紧张的学习和生活,也为将来融入社会、适应激烈的竞争和挑战打好身心健康的基础,为我们报效祖国、服务人民做好健康身心的准备。

然而怎样才能获得健康?健康会自然来到吗?英国的约翰·狄尔曾说过一段很有哲理的话,他说:“人人都向往健康,但是,健康并不属于每一个人,健康只投入有健康准备的人怀中。让我们积极做好准备,拥抱健康吧!”

怎样做好拥有健康的准备?首先得认识健康,具有身心健康的有关知识,了解与身心健康密切相关的因素,懂得如何去拥有有益健康的因素,摒弃不利和损害健康的因素,主动地、有效地去获取健康。

《健康新视点》这本书将告诉您怎样去全面认识健康,告诉您获取健康的方法和途径,预防和避免损害和威胁健康的因素,为拥有健康做好准备。

《健康新视点》的主编任建生教授,多年来一直从事运动人体科学及健康科学的研究及教学,有很高的学术造诣。在赴美访问及研究中,对健康问题的最新学术前沿有很好的把握。在她主持下编写的《健康新视点》观念更新、构思新颖、形式活泼,内容丰富。该书以全新的健康概念、健康教育理念和知识呈现给读者,从而激发大学生对健康知识的渴求和学习,引导他们增强运用健康知识的能力,使大学生成为真正的健康拥有者。

这本书主要特点是:第一,视角新颖、知识更新;第二,内容全面、科学性强;第三,贴近生活、符合需要;第四,科学实用、应用性好。是当前大学生健康科学教育的一本好书。

我感谢任建生教授为大学生健康科学教育所作的贡献和为推动社会的健康科学事业所做的有益工作,期望《健康新视点》的出版让更多人为拥有健康作好准备。

华南师范大学 邓树勋

2007年1月

前言

PREFACE

21 世纪是生命科学的时代，珍爱生命，关注健康，已成为现代人的时尚和共识。

进入 21 世纪，我国已确立了人口与健康领域的战略。党的十七大报告中指出“健康是人全面发展的基础，关系千家万户的幸福”。这表明“健康问题”已跨越了个体，成为影响民族素质和国家发展的重要社会问题。上至国家主席，下至平民百姓，维护健康，同样重要。提高全民的健康素质，除了要从政策、制度、法规、社会等多方面营造增进健康的社会环境，更重要的还要从社会的每个成员做起，从健康教育入手。因此，了解自己的健康，学习并掌握促进健康的科学知识和能力，不仅是对社会每一个成员的要求，尤其对于正在接受高等教育的大学生，更应是人生成长的必修课。

《健康新视点》主要是为大学生所编写，也许他们来自于不同的生长环境，对健康的认识和需求也会存在不同的理解，但是本书的内容针对不同学科、不同专业、不同年龄的大学生都有建设性意义。对正在参加成人教育的学生也给予了特别的关注，其讨论的焦点也经常放在这些学生的特殊需要上。

本书以广阔的视野和新颖的视角对健康作了深入详实的分析和概述，全书分十七章共五个部分，分别从健全人的心理、生理，生活方式、预防疾病、健康教育管理等方面对当前所面临的健康问题作了全面的论述。提出健康是一种能力。本书旨在鼓励所有年龄的学生们，不断地学习和实践运用与健康相关的六个维度的资源调整自身至最佳状态的能力，为他们的成长和实现自己的目标打下坚实的健康基础。

《健康新视点》将“健康问题”的视野扩展到与现代社会发展相伴随的社会问题：如环境污染、现代社会文明病、基因与健康、心理问题、性健康、滥用药物、拒绝吸烟、控制饮酒、人口老化、健康管理等等。将“健康问题”的视点聚焦在更新健康观念、传播健康知识、培养健康行为上。从新的视角分析和探讨如何面对“健康问题”：通过“研究信息”、“讨论与思考”、“小贴士”、“推荐书籍”等栏目，使学生

多方位、多层次、多形式、多渠道的获取和了解健康相关知识的信息，立体化的思考健康所面临的问题并最终落实到使自己身心健康的行动上。不仅使大学生自己能身体力行，成为真正的健康拥有者，还能成为关注或解决社会健康问题，并促进社会健康素质提高的先行者。

本书构思新颖，形式活泼，图文并茂，力图将全新的健康教育理念和知识展现给读者。其价值在于它能潜移默化地提升大学生们对“健康问题”的理解以及对健康课题的认识，使大学生成为真正的健康实践者和传播者。

在《健康新视点》的编写中，要特别感谢 Dale B. Hahn 博士，我在美国访问期间，Dale B. Hahn 博士将自己的著作《聚焦健康》赠送给我，他的著作对形成本书的构思和写作灵感提供了重要的参考和帮助。感谢 Aubrey Milunsky 博士，他的研究成果为丰富本书的内容增色不少。另外，还要对所有关心本书的编写及引用过资料和文献的所有作者表示衷心的感谢。

任建生

2007 年 1 月 于美国亚特兰大

目 录CONTENTS

绪论 理解健康

一、健康的理解	2	1. 促进整体机能的全面发展	15
1. 对健康的传统认识	2	2. 加强社会性与生物性在健康上的高度协调	16
2. 健康认识的发展	3	3. 促进心理过程对生物功能与社会功能间的调控	17
3. 人类对健康的新认识	5	4. 实现人的现代化的特殊生活方式	18
4. 衡量健康的标准	6	四、大学生健康	19
5. 健康的新定义	9	1. 大学生面临的健康问题	19
二、社会与健康	9	2. 全面塑造大学生健康	22
1. 健康信息的来源	9	3. 健康行动计划	26
2. 现代社会中威胁健康的主要原因	12		
3. 中国人的健康状况	14		
三、体育的健康职能	14		

第一部分 健康与心理

第一章 实现心理健康

一、心理健康的特征	36	四、情感疾病与遗传类型	45
二、情感和心理健康	37	基因与焦虑症	45
1. 正常情感范围	37	五、完善心理健康	46
2. 自我评价	37	1. 学会交流	46
三、阻碍心理健康的因素	39	2. 善于运用幽默	47
1. 抑郁症(单向疾患)	40	3. 善于应付纠纷的技能	48
2. 躁狂—抑郁症(双向疾患)	41	4. 选择积极的生活方式	48
3. 孤独	42	六、对心理健康的思考	51
4. 胆怯	42	1. 马斯洛需要层次理论	51
5. 自杀	43	2. 精神或信仰的培养	52



第二章 应对应激

一、什么是应激	57	4. 性障碍	63
二、应激与我们的身体	58	5. 低自尊	63
三、应激与健康	60	五、应激源	63
1. 应激与心血管疾病	60	1. 心理社会应激源	63
2. 应激与免疫力下降	60	2. 环境应激源	67
3. 应激与心理健康	61	3. 自愿强加的应激源	68
四、应激的征兆	61	六、应对应激	71
1. 生理征兆	61	1. 环境控制	71
2. 焦虑和抑郁	62	2. 认知应激控制	71
3. 睡眠障碍	63	3. 身体应激控制	72

第三章 体育与心理健康

一、体育锻炼的生理效应	80	四、与健康有关的锻炼行为理论	89
二、体育锻炼的心理效应	81	1. 健康信念模型(the Health Belief Model, HBM)	89
1. 体育运动与情绪	81	2. 自我效能理论	90
2. 体育锻炼对人格的影响	86	3. 计划行为理论	90
3. 体育锻炼对自我概念的影响	86	4. 运动与健康中的控制感	91
4. 身体活动与身体锻炼中的消极效应	87	五、促进健康的锻炼运动强度	92
三、体育锻炼与积极的生活方式	87		

第二部分 健康与生理

第四章 基因与健康

一、基因是什么	100	2. 基因—蛋白质—功能	104
二、遗传和基因	101	五、走进基因组医学时代	105
三、基因从哪里来	102	1. 600 位科学家的远见卓识	106
1. 孩子的基因来自父母	102	2. 单核苷酸多态性图(SNP)	107
2. 人类的基因来自自然	103	六、基因与疾病	109
四、基因是怎么控制人体的	103	1. 疾病和基因的内在关系	109
1. 从一个细胞长成的人	103	2. 单基因病	110

3. 多基因病	110	2. 环境中有害物质的致癌作用	119
七、基因、衰老与长寿	111	九、人类基因组的医疗价值	123
1. 各种属寿命的研究	111	1. 基因诊断	123
2. 衰老原因	112	2. 基因治疗	124
3. 如何延缓衰老	115	3. 基因预防	125
八、环境中有害因素对人类遗传物质的影响	116	十、后基因组时代的健康法则	126
1. 环境中有害物质的致突变作用 ...	116	高科技离我们零距离	126

第五章 免疫与防御

一、病原微生物	134	二、免疫系统及功能	141
1. 微生物的分类	135	1. 免疫系统的组成	141
2. 微生物的特点	135	2. 关于抗原	148
3. 细菌	135	3. 免疫系统的功能	149
4. 病毒	138	4. 免疫的类型	149
5. 真菌	141	5. 免疫预防与健康	153

第六章 健康体适能

一、健康和体适能	159	三、运动与体适能	174
1. 健康的六大维度	159	1. 体适能运动	174
2. 体适能与健康	163	2. 运动与心肺适能	183
二、体适能测评	166	3. 运动与肌肉适能	186
1. 体适能测评指标与分组	166	4. 运动与柔韧性	191
2. 体适能常用测试指标及测验	167	5. 运动与身体成分	193

第七章 营养与饮食

一、生命的能源——热能	209	5. 矿物质	220
二、生命与营养	210	6. 水	221
三、营养的种类与来源	211	7. 纤维素	225
1. 糖	211	四、健康饮食	226
2. 脂肪	215	1. 日常食物种类	227
3. 蛋白质	217	2. 素食	230
4. 维生素	218	3. 营养密度	230

4. 运动人群健康饮食	231	3. 食品添加剂	238
5. 中医中药在运动营养中的应用 ...	235	4. 食品补剂	239
6. 老年人的膳食平衡	235	5. 运动营养产品	239
7. 国际营养关注的焦点	237	六、食品安全	242
五、新型食品	238	1. 食品商标及说明	243
1. 植物抗氧化剂	238	2. 影响食品安全性的因素	243
2. 功能食品	238		

第三部分 健康与生活方式

第八章 维持健康体重

一、超重与肥胖	254	1. 终生体重控制	265
肥胖的诊断标准	254	2. 节食的方法	265
二、肥胖的成因	259	3. 流行减肥的方法	268
1. 中枢因素(稳态理论)	260	五、减肥的技术干预	270
2. 遗传因素	261	1. 药物	270
3. 饮食模式	261	2. 外科手术	271
4. 内分泌的影响	262	3. 其他	271
5. 基础代谢率的减少	262	六、饮食失调	272
6. 家庭饮食习惯	262	1. 神经性厌食	272
7. 体力活动的减少	262	2. 神经性易饿症	273
三、热量平衡	262	3. 强迫运动、强迫进食和夜晚进食综合症	273
1. 基础代谢	264	4. 饮食失调的处理	273
2. 食物的热力学作用	264	七、体重过轻和营养不良	274
3. 怀孕妇女的能量代谢	264		
四、节食与控制体重	265		

第九章 拒绝烟草

一、我国烟草产品的使用	282	4. 被动(无意)吸烟	285
1. 烟草制品	282	5. 吸烟的代价	287
2. 烟草使用的盛行程度	283	二、烟草的有害成分	288
3. 青少年吸烟	284	1. 多种致命化合物	288

2. 尼古丁	289	6. 生殖能力降低	295
3. 一氧化碳	290	7. 其他健康问题	295
三、烟草与健康危机	291	四、控烟行动	296
1. 成瘾	291	1. 世界无烟日与无烟区	296
2. 心血管疾病	292	2. 限制市场推销	297
3. 癌症	292	3. 健康教育	297
4. 慢性阻塞性肺病	294	五、戒烟	299
5. 风湿性关节炎	294		

第十章 控制酒精的使用

一、酒精饮用的形式	308	四、饮酒与社会问题	320
1. 含酒精饮料的种类	308	1. 意外伤害	321
2. 饮酒现状调查	310	2. 犯罪和暴力	322
3. 大学生饮酒原因	312	3. 自杀	323
二、酒精的吸收与代谢	312	五、饮酒误区	324
1. 影响酒精吸收的因素	312	1. 问题饮酒	324
2. 血液酒精浓度	313	2. 酗酒	326
3. 酒精的代谢	314	六、关注酒精使用的控制	328
三、饮酒与健康	315	1. 消除酗酒的家庭影响	328
1. 适量饮酒的标准	315	2. 慎对酒品的广告宣传	329
2. 适量饮酒的益处	316	3. 建立反对饮酒的组织	329
3. 过量饮酒的危害	317		

第十一章 关注性健康

一、掌握性健康	337	4. 青春期和性成熟期	343
1. 性和性别	337	5. 生殖系统	343
2. 性科学	337	三、人类性特征的社会心理学基础	350
3. 性健康	337	1. 性别的认识	350
二、人类性特征的生物学基础	340	2. 性别角色与性别角色行为	350
1. 遗传学的基础	340	3. 性别角色的接纳和获得	350
2. 性腺发育基础	342	4. 性及性身份识别障碍	351
3. 生物学上的性特征以及童年时期的性特征	342	四、性行为的模式	353
		1. 单身	353



2. 性自慰(手淫)	353	六、拒绝危险行为——学会保护自己 ...	363
3. 性幻想和性梦	355	1. 不安全性行为的定义	363
4. 爱抚	355	2. 不安全性行为的危险性	363
5. 性交	355	3. 拒绝不安全的性行为	364
五、性文化与性道德	356	4. 安全性行为的基本原则	365
1. 健康性行为的心理特征	356	七、伤残人的性问题	365
2. 性行为的道德标准	357	1. 伤残人在性行为 and 性功能障碍的表现	
3. 人类性别的选择与性别判断	359	特点	365
4. 性取向	359	2. 伤残者性问题处理的准则	366
5. 性病防治中的伦理和问题	361		

第四部分 健康与预防疾病

第十二章 预防心血管疾病

一、心血管疾病的流行病学调查	373	2. 动脉粥样硬化	390
二、心血管系统的功能	374	3. 冠心病	397
1. 脉管系统	374	4. 高血脂症	408
2. 心脏	374	5. 心脏性猝死	416
3. 血液	375	6. 脑卒中	416
三、心血管疾病的危险因素	375	7. 先天性心脏病	424
1. 导致心血管疾病的必然因素	375	8. 风湿性心脏病	424
2. 心血管疾病的可控因素	377	9. 充血性心力衰竭	425
四、心血管疾病的种类	380	10. 周围血管疾病(PVD)	427
1. 高血压	380	11. 心血管疾病急性发作的急救	430

第十三章 预防糖尿病

一、糖尿病概述	435	1. 糖尿病心血管并发症	443
1. 糖尿病的分类	435	2. 糖尿病肾病	449
2. 糖尿病的临床表现	436	3. 糖尿病眼症	453
二、糖尿病的病因	438	四、糖尿病的防治	456
1. 不同类型糖尿病的病因	438	1. 糖尿病的早期诊断与治疗	456
2. 基因与糖尿病	440	2. 糖尿病的预防与保健	461
三、糖尿病并发症	443		

第十四章 关注脑健康

一、脑健康——健康生活之源	472	3. 情感障碍	480
1. 健脑与健康	473	三、拥有健康大脑	492
2. 决定健康的物质基础——大脑电波和 脑内吗啡	473	1. 有规律地身体锻炼	492
3. 影响脑健康的因素	474	2. 饮食调理	493
二、脑疲劳	475	3. 心理调节	493
1. 记忆障碍	476	4. 呼吸调整	494
2. 睡眠障碍	478	5. 自我按摩	494
		6. 其他	495

第十五章 现代生活病

一、认识现代文明病	501	10. 性传播疾病	514
二、亚健康状态	502	五、节假日病	514
1. 不良生活方式和行为习惯的影响	504	1. 美味综合征	515
2. 社会心理因素的影响	505	2. 脑血管疾病	515
3. 环境因素的影响	506	3. 心脏病	515
4. 生物学因素的影响	506	4. 急性胰腺炎	516
三、办公室病	507	5. 酒精中毒	517
1. 办公楼综合征	507	6. 咽喉食管气管异物	517
2. 办公室综合症	508	7. 痛风病	517
3. 信息焦虑综合征	508	8. 零食综合症	517
4. 星期一综合征	509	9. 电视电脑综合征	518
5. 电脑病	510	10. 麻将综合征	518
四、旅游病	512	11. 商场综合征	518
1. 春游、秋游花粉过敏症	512	12. 应酬综合征	519
2. 旅游腹泻症	513	13. 醉油综合征	519
3. 旅途晕动病	513	六、精神孤独症	519
4. 旅游水肿病	513	1. 儿童高楼孤独症	519
5. 紫外线辐射	513	2. 空巢综合征	520
6. 旅游失眠症	513	七、美容时髦病	521
7. 旅行疲劳症	513	1. 化妆病与美容病	521
8. 高山反应	514	2. 预防措施	524
9. 老年旅游病	514		



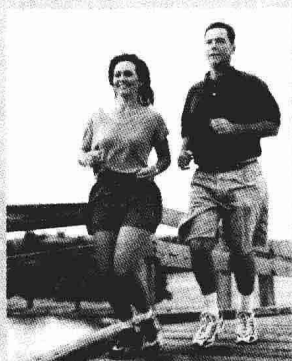
第五部分 健康教育与管理

第十六章 健康教育

一、健康教育	527	1. 健康测量的概述	532
1. 健康教育的概念	527	2. 健康测量的内容、方法及指标	532
2. 健康教育的特点	528	3. 健康测量指标的选择原则	535
3. 健康教育的目的和任务	529	三、健康教育计划设计与实施	536
4. 健康教育的意义和作用	529	1. 健康教育计划设计	536
5. 健康教育的研究方法	530	2. 健康教育计划的实施	539
二、健康测量	532		

第十七章 健康管理

一、健康管理的起源和发展前景	546	3. 中国健康管理系统的运作模式 ...	554
1. 何谓健康管理	546	4. 中美健康管理运作模式的差异 ...	556
2. 健康管理的理论溯源	547	5. 中日健康管理运作模式比较	556
3. 健康管理策略的分类	547	6. 我国应如何进行健康管理的市场化的 运作	556
4. 为什么要进行健康管理	548	三、新的职业:健康管理师	557
5. 健康管理的起源	550	1. 从事的主要工作内容	558
6. 国内外现状	550	2. 健康管理师的基本知识结构	558
7. 健康管理发展前景	550	3. 健康管理师与私人医生(全科医生)的 区别和联系	560
二、中外健康管理系统运作模式比较 ...	552		
1. 美国的健康管理系统运作模式 ...	552		
2. 日本健康管理系统的运作模式 ...	553		



绪论

理解健康

一 健康的理解 [2]

1. 对健康的传统认识 / 2
2. 健康认识的发展 / 3
3. 人类对健康的新认识 / 5
4. 衡量健康的标准 / 6
5. 健康的新定义 / 9

二 社会与健康 [9]

1. 健康信息的来源 / 9
2. 现代社会中威胁健康的主要原因 / 12
3. 中国人的健康状况 / 14

三 体育的健康职能 [14]

1. 促进整体机能的全面发展 / 15
2. 加强社会性与生物性在健康上的高度协调 / 16
3. 促进心理过程对生物功能与社会功能间的调控 / 17
4. 实现人的现代化的特殊生活方式 / 18

四 大学生健康 [19]

1. 大学生面临的健康问题 / 19
2. 全面塑造大学生健康 / 22
3. 健康行动计划 / 26

绪论

理解健康

学习目标

学完本章后能解释下列重要问题和关键概念。

问题

1. 健康的传统认识。
2. 人类认识健康的发展过程。
3. 衡量健康标准的六个维度，健康的新概念。
4. 体育的健康职能。
5. 制定健康行为改变计划的步骤。
6. 近年来人们所关注的健康热门话题。
7. 大学生面对的主要健康问题。
8. 大学生的健康目标。

关键概念

► 健康 ► 健康行动 ► 健康的六个维度 ► 健康目标

【掌握健康】

- ◎ 全面理解本书中的健康新概念，并制定一项计划来修改自身行为中需要改善的部分。
- ◎ 参加一项新的能陶冶情操、调节精神健康的活动，例如：体育运动、艺术或音乐创作、欣赏大自然。
- ◎ 为了促进健康的社会维度，应尽量结识新朋友。
- ◎ 全神贯注地完成一项能促进责任心的工作。例如：接受一项职务，并且做好计划，逐步实施。
- ◎ 自愿成为一名为社会公益事业或某项集体计划项目服务的志愿者，例如：宣传爱护公物、保护环境、节约用水等活动。

一、健康的理解

1. 对健康的传统认识

不同研究领域的人因为专业不同和研究角度的不同，对健康赋予了不同的概念。

(1) 传统临床医学的健康概念