

面向21世纪高等院校体育教材

健康教育教程

JIANKANG JIAOYU JIAOCHENG

主 编 张一英 李慧德



兰州大学出版社

面向21世纪高等院校体育教材

健康教育教程

JIANKANG JIAOYU JIAOCHENG

主 编 张一英 李慧德

副主编 王 彤 李胜德



兰州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康教育教程/张一英等主编. —兰州:兰州大学出版社,2009. 12

ISBN 978-7-311-03515-0

I. ①健… II. ①张… III. ①大学生—健康教育—高等学校—教材 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 241569 号

策划编辑 梁建萍
责任编辑 郝可伟
封面设计 刘 杰

书 名 健康教育教程
作 者 张一英 李慧德 主编
出版发行 兰州大学出版社 (地址:兰州市天水南路 222 号 730000)
电 话 0931-8912613(总编办公室) 0931-8617156(营销中心)
0931-8914298(读者服务部)
网 址 <http://www.onbook.com.cn>
电子信箱 press@onbook.com.cn
印 刷 兰州人民印刷厂
开 本 787×1092 1/16
印 张 19.75
字 数 427 千
版 次 2009 年 12 月第 1 版
印 次 2009 年 12 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-311-03515-0
定 价 31.00 元

(图书若有破损、缺页、掉页可随时与本社联系)

序

有人说，健康是金子，因为健康是人生第一财富，金子有价健康无价，有时你无论花多少钱也不能买来健康。所以，柯尔顿说：“最穷苦的人也不会为了金钱而放弃健康，但是最富有的人为了健康甘心情愿放弃所有金钱。”也有人说，健康是空气，它无色无味，当你拥有它时可能并不觉得它的存在，一旦缺少或失去它时，你才会感到它的珍贵。阿拉伯有句谚语说得好：“有两种东西失去后才知道它的价值：这就是青春与健康。”不要等到失去健康才想到健康，那往往为时已晚，只有在健康时关注健康、珍爱健康，学会自我保健，才能健康长驻，焕发活力。

人们无不关心自己的健康，但在怎么获得健康、依靠谁保持健康和增进健康的认识上却因健康观的不同而异。人对疾病原本具有进行自我防卫的天然本能，遗憾的是随着科技进步及医药的发展，这种本能竟日渐削弱，人们把本属于自己的健康权拱手交给了医药，自己反而变得无所作为。随着社会的进步和医学模式的转变，“人人都是健康之神”的观点才逐渐被越来越多的人所接受。

健康教育是在人们对健康认识发展的基础上形成和成熟起来的一门学科。健康教育是以传播健康知识、明确健康行为规范为己任的课程。健康教育之所以越来越受到重视，是因为从上世纪六七十年代以来，疾病谱和死亡谱的变化，使人们日益认识到，人的行为和生活方式是影响健康的最重要因素。因此，迫切需要对人们进行以健康为目的，有计划、有组织、有步骤的教育活动，促使人们自觉地采取有利于健康的行为和生活方式，消除或降低影响健康的危害因素，以便预防疾病，提高生活质量。

国民健康水平是一个国家经济社会发展水平的综合反映，已经成为国际社会的共识。社会可持续发展的核心是人的全面发展。对当代青年大学生来说，如何围绕当前主要健康问题，注重发挥促进健康的潜能，提高应对健康问题的能力，是高等学校健康教育的迫切任务和责任。随着社会经济的不断发展进步，科学技术的日新月异，每个有社会责任感的人都会关注人的健康，关爱人力资源的发展状况，使我国从人力资源大国向人力资源强国迈进。《健康教育教程》是张一英等同志长期从事高校健康教育、运动医学教学研究与实践的总结，也是长期从事高校卫生保健工作成果的结晶，体现了作者以人为本、求实创新的教学理念，也体现了他们关爱大学生、关爱青年群体的育人思想。该教材依据《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》（中发〔2007〕7号）对健康教育提出的工作要求，立足于当代大学生自身健康发展要求的实际，较为系统地阐述了青春期大学生和人生应具备的自我保健知识，内容涉及青春期保

健、营养基础知识、生命教育、常见疾病预防、运动与健康、健康行为与生活方式等方面，对医学及保健知识的介绍深入浅出，反映了当前健康教育研究的最新成果，内容上注重实用性，突出知识性，贴近大学生实际，对大学生建立新的健康理念，对改善大学生对待个人和公共卫生的态度、强化自我保健能力和对社会健康的责任感具有重要意义。通过对大学生在心理、生理方面相关医学保健知识的教育，引导大学生树立现代健康意识，使他们掌握必要的卫生防病知识，强烈意识到健康是当代成才的重要因素，也是历史赋予自己的使命，促使他们能够有效地预防疾病和解决个人和集体的健康问题。青年大学生需要一本更加贴近他们的生活、真正能解答他们碰到的具体问题、对他们这一年龄段的健康需要能提供科学而明了的指导教材，这正是作者编写本书的初衷。

愿这本教材在高校大学生健康教育领域发挥积极而重要的作用，也希望成为每位健康教育者的良师益友，更成为当代大学生提高健康素质的指南！

兰州城市学院

刘 举 于金城

2009.11.1

前言

正当世人随着时空的流逝步入 21 世纪，一个令人急切关注的问题摆在人们的面前——健康和生命。因为世界上没有什么比健康和生命更重要的了，所以，21 世纪是健康和生命受到空前关注的世纪，但 21 世纪又是个竞争激烈、人才辈出、群星灿烂的世纪，各领域的精英异军突起，引领风骚，创造了一个个奇迹，同时又有许多英才青年、企业家、科学家相继倒下，他们并不是完全由于工作的重负，而是源于对健康的无知和漠视。借此，我们必须充分地认识到现在许多疾病的发生，归根结底是由不良的行为生活方式造成的。随着我国经济和社会的快速发展，生活水平的不断提高，人们的生活方式也发生了很大改变，与生活方式相关的多种急、慢性非传染病和传染病的发病率明显上升，对国民健康的危害日益严重。同时，受多种因素影响，许多人不懂得如何追求健康及享受健康的人生。面对日益增多的因生活方式不良所造成的疾病，医疗技术的作用又极其有限，因此，越来越多的人开始关注和追求健康，希望成为健康生活方式的实践者和受益者。要实现这些，唯一可行的就是每个人都从自己做起，摒弃不良的生活方式和习惯。

随着生物医学模式向生物—心理—社会医学模式的转变，人们对健康的要求不断提高，健康教育单纯靠以往的医学手段已经不能很好地适应现代医学模式和人们健康观念的转化。健康教育应当是全方位、面向大众、面向受教育者的一项终生教育活动。青少年时期是人生中心身全面发展的关键时期，在此时期不失时机地对青少年进行全方位的健康教育，使其能以科学的态度和方法来认识和处理健康问题，建立科学的健康观，摒弃不良生活行为方式，引导其形成健康的生活行为方式，学会自我保健，自我调适，更好地促进自我身心健康的发展，是开展健康教育的目的所在。健康的生活方式是健康的基石，也是打开健康之门的钥匙。

健康的身心素质是大学生整体素质的重要方面，是他们正常生活、学习和工作的基本保证。本课程旨在通过课堂教学、健康教育活动，积极引导大学生掌握促进健康的途径，预防疾病的方法，使学生具备自我保健能力，强健身心；树立现代健康意识，帮助他们改变不健康行为和不良生活方式，使大学生认识到不健康的行为和生活方式给自身健康带来的危害；并进一步认识到维护和增进健康是历史赋予大学生的使命，改善大学生们对待个人和公共卫生的态度，加强其对促进社会健康的责任感和自觉性，养成有益于个人和社会的健康行为与生活方式。遵守社会道德行为规范，形成符合社会需要的良好道德素质。

生命基于健康,健康教育又是生命教育的重要组成部分,人类一切价值追求都必须建立在健康的基础上。健康是人生幸福的基石,健康是事业成功的保证。不接受健康教育,拒绝良好行为及生活方式,是对自身健康权利的亵渎。追求健康,学习健康,管理健康,将“我行动、我健康、我快乐”作为行动准则。有这样一个比喻,把健康的人比作1,这个人可以依自己的聪明才智、知识层次、个人素质、道德修养、综合能力,创造出10倍、100倍、1000倍乃至无穷大的社会财富。而他一旦倒下,心脏不再跳动,即使他身后有数不尽的“零”,终归还是零,他再也不能为人类、为社会创造任何财富了。这个比喻有一定的道理,它告诉人们,健康是基础、健康是保障、健康是根本,健康是人类最宝贵的财富。

本书是在教学实践和调研的基础上,结合国内外最新发展趋势,着眼于目前青少年中普遍存在的健康问题,从大学生自身健康发展要求的实际出发而编写的。书中全面归纳了学校健康教育领域中的新理念,较为系统地阐述了青春期大学生应具备的自我保健知识。本教材共分为十一章,第一章围绕健康教育这个主题,对现代健康观、健康教育及健康促进的目的、意义和内容作了系统阐述;第二章以性健康教育基础知识为主,阐述了大学生性发育、心理发育及存在的主要性健康问题;第三章着重介绍了大学生常见心理疾病,妥善处理生活事件与心理压力;第四章全面论述了营养与健康、疾病的关系,指导大学生认识到合理膳食的重要性,纠正不良的饮食习惯;第五至七章主要介绍了行为与健康、环境与健康、合理使用药物的基本知识;第八、九章主要介绍了几种威胁大学生健康的传染病、常见病及其防治知识;第十章介绍了急救与自救知识以及生命体征的监测方法;第十一章介绍了体育对身心健康的影响,合理选择切合自身需要的运动项目,拟订科学的健身计划,防治运动创伤。

本书可作为大学生健康教育课程的教学用书,也可以用作大学生健康知识的普及读本。由于编者水平有限,书中难免有疏漏不足之处,恳切地希望同行及广大读者不吝赐教,提出宝贵的意见。

编者

2009年10月30日

目 录

第一章 健康与健康教育 / 001

第一节 健康概述 / 001

第二节 健康教育与学校健康教育 / 010

第三节 健康促进与健康促进学校 / 017

第四节 自我保健 / 021

第二章 大学生性健康教育 / 025

第一节 青春期的生理特征 / 026

第二节 青春期性健康教育 / 032

第三节 青春期性生理发育及其卫生保健 / 036

第四节 青春期性心理卫生 / 045

第五节 大学生的性道德观 / 050

第六节 性传播性疾病的预防 / 053

第七节 生命的孕育 / 059

第三章 大学生心理健康教育 / 064

第一节 心理健康概述 / 064

第二节 大学生常见的心理问题 / 071

第三节 大学生常见的神经症 / 076

第四节 心身疾病的预防 / 082

第四章 营养与健康 / 088

第一节 营养概述 / 088

第二节 营养素的生理功能 / 091

第三节 平衡膳食 / 109

第四节 食物中毒的预防 / 116

第五章 环境与健康 / 120

第一节 环境污染对健康的影响 / 120

第二节 生活环境与健康 / 125

第三节 地质环境与健康 / 133

第六章 行为生活方式与健康 / 139

第一节 健康相关行为 / 139

第二节 不良行为生活方式与健康 / 143

第三节 成年期慢性病的早期预防 / 148

第四节 单纯性肥胖的预防 / 160

第七章 药物与健康 / 167

第一节 药物的基本知识 / 167

第二节 药源性疾病 / 173

第三节 合理用药 / 176

第八章 大学生常见病的预防 / 181

第一节 近视眼的防治 / 181

第二节 龋齿及牙周疾病的预防 / 188

第三节 缺铁性贫血的防治 / 195

第四节 鼻窦炎的防治 / 197

第五节 青春期常见皮肤问题 / 199

第九章 大学生常见传染病的预防 / 204

第一节 传染病概论 / 204

第二节 病毒性肝炎的预防 / 210

第三节 流行性感冒的防治 / 216

第四节 沙眼及急性结膜炎的防治 / 218

第五节 结核病的预防 / 220

第十章 常见急症的自救与互救 / 223**第一节 急救基本知识与技能 / 223****第二节 常见急症的处理 / 236****第三节 生命体征的自我观测 / 240****第十一章 体育锻炼与健康 / 246****第一节 体育锻炼对身心的积极影响 / 246****第二节 科学健身与运动处方 / 252****第三节 大学生体质监测与评价 / 267****第四节 大学生常见运动损伤的预防 / 276****第五节 大学生常见运动性疾病的防治 / 280****参考文献 / 285****附 录 / 286****附录 1 常用保健穴位 / 286****附录 2 常食简编食物成分表 / 291****附录 3 常用体检化验检查内容及正常值 / 296****附录 4 《国家学生体质健康标准》实施办法及评分标准 / 300****附录 5 大学生身高标准体重评定标准 / 304**

第一章

健康与健康教育



本章重点掌握健康的内涵，引起亚健康状态的原因及其预防措施；掌握健康教育及学校健康教育的意义、目的；熟悉影响健康的因素；了解自我保健的意义和方法；了解健康观、疾病观的变迁，正确理解健康教育与健康促进之间的关系。

第一节 健康概述

健康是人类生命存在的正常状态，是社会进步、经济发展、民族兴旺的保证。人们常说健康是人类的第一财富，健康的重要性显而易见。人们都十分珍惜自己的健康，健康无疑是每个人追求的目标。什么是健康？由于人们所处的时代、环境和条件不同，人们赋予健康的内涵不尽相同。健康的内涵怎样正确理解呢？长期以来人们受传统观念和世俗文化的影响，认为“不生病”、“不虚弱”、“身体棒”就是健康，也只有在生病的时候才寻求医生的帮助，其实这种理解是片面的。随着社会经济、科学技术及生活水平的进步，人类对健康内涵的认识不断深化。

生活在社会环境中的人，是生理、心理和社会层面的统一体。因此，关于健康内涵的认识，随着社会的发展以及人类对自身认识的深化，正在发生着极大的变化，那种认为只要身体没有疾病、生理机能正常就是健康的观念正在被一种“立体健康观”所替代。

一、健康的内涵

什么是健康？健康（Health）概念的产生和正确健康观的形成经历了一个长期的历史演变过程。对健康的认识大致经历了以下三个阶段：

（1）最早粗浅的认识，无病或不虚弱就是健康。这一概念早在 20 世纪 30 年代就

被否定，而代之以机体的功能活动正常即为健康。后者较客观地反映了健康在生物学方面的本质特征，但却忽视了人的社会属性，未涉及心理、社会方面的内容。人要立足于竞争的社会中，仅仅有一个健全的身体是不够的。

(2) 1948年世界卫生组织(WHO)，在其宪章中给健康下了一个定义：“健康不仅是没有疾病和身体虚弱，而且包括在身体上、精神上和社会适应上的良好状态。”这一深刻而全面的健康观受到世人推崇，它明确指出健康是一个社会问题，把人作为一个社会人看待，把生物、心理和社会三者兼容，从根本上纠正了“健康就是无病”的健康观。

(3) 1990年世界卫生组织又提出人类新的健康标准，将健康概念扩大到生物、心理、社会及经济等诸多方面，从关注个体健康扩大到重视群体健康。即“健康不仅仅是躯体没有疾病，而且还要具备心理健康、社会适应良好和道德健康，只有具备了上述四个方面的良好状态，才是一个完全健康的人”。这是一个完整而又科学的健康概念，它不仅对人类的健康状态做出了准确的判断，而且对人类健康内涵的理解寓意更加深刻。

从上述新的健康概念中可以得出，健康应该包含下面四层含义。

一是身体健康，要求躯体生理结构完整，生长发育达到该年龄应有的标准，各系统功能良好，具有完成通常活动的的能力，能适应自然环境的变化，对一般疾病具有抵抗能力。

二是心理健康，心理健康标志有：

(1) 能对“自我”作出适当评价，能保持人格的完整与和谐；

(2) 善于协调和控制情绪，积极情绪多于消极情绪，有较好的自控能力，能保持心理上的平衡，有自尊、自爱、自信心，而且有自知之明。

(3) 在自己所处的环境中，有充分的安全感，人际关系和谐，可以能动地适应和改善现实环境；

(4) 健康的人对未来有明确的生活目标，切合实际地、不断地进取，有理想和事业追求。

三是社会适应良好，即对周围环境、社会生活各方面都能很好地适应，自己的思想、情感和行为能与社会环境的要求保持一致，能适应社会生活的各种变化，在人际交往和各种社会活动中，能够恰如其分地扮演生活中的各种社会角色。

四是道德健康，主要指能够按照社会道德行为规范准则约束自己，并以此支配自己的思想和行为，有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱的是非观念和能力，做到不损害集体和他人的利益来满足自己的需要，不仅对自己的健康负责，也对他人和社会承担健康责任。古今中外都有“德高者寿”的名言，现代医学也证明，良好的道德品质、良好的心态，是健康的关键。因此，每个社会成员都应该自觉提高自己的道德修养，以自觉促进自身整体健康素质为主体。

一个具有健康素质的人，不仅是自身客观上拥有健康，而且应该懂得基本的健康知识，具有追求健康的信念和意识，具备健康的生活方式，同时对个人、他人和社会承担健康责任。

二、健康的参考标准

为了能够使“健康”具有实践指导意义，世界卫生组织提出了十条健康参考标准：

(1) 有充沛的精力，能从容不迫地应付日常工作和生活压力，而且不感到过分疲劳和紧张；

(2) 处世乐观，态度积极，勇于承担责任，心胸开阔；

(3) 精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好；

(4) 应变能力强，能适应外界环境的各种变化；

(5) 能抵抗一般性感冒和传染病；

(6) 体重适当，身体匀称，站立时，头、肩、臀位置协调；

(7) 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎；

(8) 牙齿清洁，无龋齿，无痛感，牙齿颜色正常，无出血现象；

(9) 头发有光泽，无头屑；

(10) 肌肉和皮肤富有弹性，步伐轻松自如。

近期世界卫生组织又提出衡量健康的标准。

躯体健康可用“五快”来衡量：

(1) 吃得快。进食时有良好的胃口，不挑剔食物，能快速吃完一餐饭，说明内脏功能正常。

(2) 走得快。行走自如，活动灵敏，说明精力充沛，身体状况良好。

(3) 说得快。语言表达正确，说话流利，表示头脑敏捷，心肺功能正常。

(4) 睡得快。有睡意时上床后能很快入睡，且睡得好，醒后精神饱满，头脑清醒。

(5) 便得快。一旦有便意，能很快排泄完大小便，且感觉良好，说明排泄器官功能良好。

心理健康可用“三良好”来衡量：

(1) 良好的个性。情绪稳定，性情温和，意志坚强，感情丰富，胸怀坦荡，豁达乐观。

(2) 良好的处世能力。洞察问题客观现实，具有较好的自控能力，能适应复杂的社会环境；

(3) 良好的人际关系。助人为乐，与人为善，与他人相处融洽。

三、健康观

世界卫生组织提出的新的健康观明确指出健康应包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面的内容。健康的概念随着医学模式的变化而变化。健康观是建立在一定医学模式基础上的。医学模式 (Medical Model) 是指人们对健康和疾病现象的观点，以及在这些观点的指导下去观察、分析和处理有关人类的健康和疾病问题，即人类认识健康和疾病现象的世界观。

健康是一个具有强烈时代特征的综合概念。人们对健康的认识随着历史的发展，大

致经历了从神灵医学模式、自然哲学医学模式、机械论医学模式、生物医学模式到生物—心理—社会医学模式的转变。

（一）神灵医学模式

远古时代，人类社会早期生产力水平低下，对生命现象和疾病也知之甚少，人们认为世间的一切是由超自然的神灵主宰的，健康被视为神灵所赐，人触犯神灵时，疾病代表神灵的惩罚，疾病是鬼神附体。因此，人们主要依赖求神问卜、祈祷、“巫医”等。这种把人类的健康与疾病、生与死都归于无所不在的神灵，就是人类早期的健康与疾病观，即神灵医学模式（Spiritualism Medical Model）。

（二）自然哲学医学模式

随着生产力的发展和人类对自然认识能力的不断提高，人类开始以自然哲学理论解释健康与疾病，即自然哲学医学模式（Nature Philosophical Medical Model）。如我国医学以《内经》为标志，形成了完整的理论体系，体现以“天人相应”思想为特色。以“阴阳五行学说”为理论的整体医学观，将健康和疾病与外界环境以及心理活动联系起来进行观察和思考，提出心理上的“七情”（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）和环境中的“六淫”（风、寒、暑、湿、燥、火）对健康和疾病有很重要的影响。在希腊以医学之父希波克拉底的研究开始为标志，将鬼神巫术从医学领域驱逐出去，提出了类同现代医学模式中的某些要素，如他创立的“四体液学说”，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。

（三）机械论医学模式

16—17 世纪，欧洲文艺复兴运动带来了工业革命，推动了科学进步，也影响了医学观。在“机械文化”的影响下，盛行以机械运动解释一切生命活动的观点，认为人体是由许多部分组成的机器，疾病仅是这架“机器”某部分机械失灵。并用机械观来解释一切人体现象，忽视了人的生物性、社会性以及复杂的内部矛盾。这种以机械论的观点和方法来观察与解决健康与疾病问题就是机械论医学模式（Mechanistic Medical Model）。

（四）生物医学模式

从 18 世纪下半叶到 19 世纪，自然科学领域涌现出一系列重大发现，如细胞学说、进化论，发现了微生物等致病因子，此时期的医学建立在生物科学基础之上，形成了生物医学模式（Biomedical Model）。它研究生物体本身结构和功能及其对各种内外环境因素的生物反应和疾病过程，并应用预防接种、杀虫灭菌和抗菌药物等方法，使急、慢性传染病和寄生虫病的发病率、死亡率明显下降。生物医学模式虽然强调生命活动在结构、功能和信息交换方面是一个统一的整体，但却忽视了人是生物性与社会性的统一体这一关键。

（五）生物—心理—社会医学模式

疾病构成的转变和医学科学的发展，人们对卫生服务需求的改变，日益暴露出生物医学模式的片面性与局限性。越来越多的研究资料表明，人类健康与疾病问题并非生物因素所能完全解释，疾病不单纯是由生物因素所引起的，采用生物医学时代的最新成

就,也难以治愈许多现代疾病,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 (Bio- psycho- social Medical Model)。现代医学模式是人类疾病谱的改变、人类对疾病与健康认识逐渐深化的产物,强调生物、个人、家庭、社区和社会系统多层次关系对疾病的影响。

现代科学技术和医学的发展,揭示了人体的整体性以及人体与自然环境和社会环境的统一性。人体必须与社会环境和自然环境相互协调,而人自身的行为和生活方式对健康和社会更具有举足轻重的作用。这种认识必将使健康观从被动的治疗疾病变为积极的预防疾病;预防疾病从以往单纯的生理扩展到心理、社会标准;从个体诊断延伸到群体乃至整个社会的健康评价,这种对健康与疾病、人类与健康多因多果关系的认识是健康观念的更新。

四、亚健康状态

有关健康与疾病概念始终是医学模式的核心表现和争论焦点,除健康与疾病相对论观点外,近年来还衍生出了健康与疾病之间的一种临界状态,又称亚健康状态。

(一) 亚健康状态的概念

亚健康状态 (Sub- healthy State) 又称“机体的第三状态”或“灰色状态”,是指机体虽然无明显的疾病,但呈现出活力、反应能力降低,各种适应能力不同程度减退的一种生理状态,是由机体各系统的生理功能和代谢过程低下所导致的,是介于健康与疾病之间的一种健康低质量状态及其体现。世界卫生组织一项全球性调查结果表明,全世界真正健康的人仅占 5%,经医生检查、诊断有疾病的人也只占 20%,而 75%的人处于亚健康状态。据“21 世纪中国亚健康学术研讨会”报告,在我国人群中,健康与患病者估计各占 15%,其余 2/3 以上者均处于亚健康状态。

(二) 亚健康状态的产生原因

导致亚健康状态的原因,与过度疲劳造成精力和体力透支、不良的行为生活方式以及来自社会竞争的各方面压力有密切关系。如饮食没规律、烹饪方法不科学,食物过于精细,容易造成特殊营养成分的缺乏。放弃适当运动,造成营养过剩,体重超标导致自身健康受损。生活节奏快、工作压力大,容易使身体、心理和情感等方面受到影响。环境污染,如空气、水、噪音、电磁辐射、装饰建筑材料污染等均可使人体受到损害。在一个转型期的社会,物欲日盛,急功近利,人们思想浮躁,心情烦躁,反映到人的生物体内,必然导致神经功能的失调,出现一系列亚健康表现甚至生活方式疾病。

处于亚健康状态者易于疲乏,或无明显原因感到精力不足、体力不支;情绪烦躁焦虑,人际冲突频繁或情绪低落,缺乏生活目的与动力,常常感到生活无聊,对学习、娱乐、生活都提不起精神和兴趣;怕与人交往,在他人面前无自信心,感到紧张或不自在;记忆力减退,注意力不集中,失眠,睡觉醒来也不解乏;食欲下降,身体上有某种不适或疼痛。当出现应激能力下降、工作效率降低、情绪低落等一系列自我感觉,而医学检查所得各项生理、生化指标均无明显异常,医生无法做出明确诊断时,可确定处于

亚健康状态。

亚健康状态实际已经在提醒人们，如能加强自我保健，建立良好的生活方式，就可以使自己从亚健康状态走出来，转变成健康状态，如不加以重视，疾病就会接踵而来。

（三）亚健康状态的预防与消除

当我们的身心处于亚健康状态时，如果不予关注，不采取有效的措施加以防范、改善，时间长了就会引起内分泌紊乱、神经系统功能失调、免疫功能下降，导致多种疾病。坚持自我保健为主、养成积极的生活方式是预防和消除亚健康状态的关键。

1. 均衡的营养

通过均衡营养保障合理的食物摄入量，保持能量消耗和摄入之间的平衡；食物来源要多样；不要暴饮暴食或偏食。暴饮暴食可能会造成消化器官病变，偏食会因为缺乏某种营养物质而导致亚健康状态。

2. 调整并保持乐观的心态

广泛的兴趣爱好，会使人受益无穷，不仅可以修身养性，而且能够辅助治疗一些心理疾病。每个人都不会一帆风顺地走过人生的旅程，有成功和欢乐，亦有失败和痛苦，要善待压力，要把压力看做生活不可分割的一部分，要学会适度减压，以保持健康、良好的心境。

3. 生活规律，保证充足睡眠

适度劳逸是健康之母，人体生物钟正常运转是健康的保证，而生活不规律是导致免疫功能下降和早衰的重要原因。

4. 坚持适量体育锻炼

现代人热衷于都市生活，忙于事业，锻炼身体的时间越来越少。加强身体活动，每天保证一定运动量可以提高人体对疾病的抵抗能力，促进新陈代谢，增强体质。另外还可以锻炼人的意志，增强心理坚强性和自信心，对消除疲劳、摆脱烦恼都有良好作用。

5. 戒烟限酒

医学证明，吸烟对人体健康有百害而无一利，应拒绝香烟。少量饮酒有益健康，嗜酒、酗酒会影响人体多个器官的功能，必须严格限制。

6. 按摩调养

运用手掌、手指或器具在人的体表特定部位（穴位）进行刺激，可使经脉宣通、气血调和，经常按摩可以达到补虚泻实、扶正祛邪从而实现养生保健的目的。常用养生穴位见附录1。

整体动态平衡是促进亚健康转化为健康的重要措施，也称“平衡工程”。健康是一种状态，只要生命存在，人体每时每刻都在变化，整个机体始终处于动态平衡的状态。从大的方面看，有水盐平衡，酸碱平衡，动静平衡，出入平衡，心理平衡，这些都属于人体内环境平衡。从小的方面看，细胞内与细胞外也存在平衡，正常情况下，血细胞的生成和破坏是相对平衡，使血细胞在数量上维持相对恒定，如骨髓造血功能减退或造血原料不足（铁、叶酸、维生素B₁₂等缺乏），血细胞生成会发生障碍，上述平衡被破坏，

就会出现贫血。人的精神、意识、思维、知觉、运动等如果处于良好状态,使人体达到人与自然、人与社会、人与精神等平衡,就会使人体走出亚健康状态。

五、疾病观

健康是一个动态的概念,只有使人体经常处于动态的平衡之中才能保持和促进健康。在同一个人身上健康与疾病可以同时共存。例如一名高血压患者,在血压异常的同时,其他机能如呼吸功能、体温等可以正常;即使经适当治疗使其血压值控制在正常水平,症状完全消失,也并非意味着患者已经痊愈。健康和疾病在同一机体内此消彼长的关系是二者共存的特点,随着疾病病情的好转,健康逐渐恢复,反之,随着疾病病情的发展,健康状况也必被削弱。在影响健康失衡的因素强度不大、作用时间不长的情况下,机体通过调节能使其恢复健康,否则将使失衡发展进而导致疾病。

(一) 疾病的概念

现代疾病观认为,疾病是发生在人体一定部位、一定层次的整体反应过程,是生命现象中与健康相对立的一种特殊现象,健康和疾病是一个动态连续发展的过程,“正常”和“异常”的界限值往往不是一个点,没有明确的分界线,而是一个范围。疾病是机体身心在一定内外环境因素作用下所引起的一定部位机能、代谢和形态结构的变化,是机体内环境平衡的破坏和正常状况的偏离。疾病不仅是体内的病理过程,而且是内外环境适应的失调,是内外因素作用于人体的一种损伤的客观过程;疾病不仅是躯体上的疾病,而且也包括精神方面的疾病,整个疾病过程是身心因素相互作用、相互影响的过程。

(二) 疾病的三级预防

预防是指疾病未发生前所采取的一些措施,以防止疾病在人群中发生。

根据对健康与疾病之间的动态连续观念的认识,可以将接触病因到疾病结束的全过程分为三个阶段:发病前期、发病期和康复期。针对疾病自然史的三个不同阶段,采取相应的预防措施,防止疾病的发生,阻止或延缓其发展,最大限度地减少疾病造成的危害,就是疾病的三级预防(Three Levels of Prevention)。其要点是“预防”应贯穿于人类从健康到疾病发生、发展的全过程。

1. 第一级预防

第一级预防(Primary Prevention)又称病因预防,是在疾病尚未发生时针对致病因子、可疑致病因子或因素所采取的措施,也是预防疾病的发生和消灭疾病的根本措施。

第一级预防包括增进健康和特殊防护两个方面。增进健康的目的是创造有利于健康的环境,避免和减少致病因子的作用,促进积极的健康行为,提高应对环境和心理压力的能力,从而保持健康的平衡,减少疾病的发生。如开展健康教育,保护环境,合理营养,养成良好的行为生活方式,全民健身运动计划的制订,做好婚检以预防遗传性疾病等。特殊防护是针对特异病因采取措施,如通过接种乙肝疫苗来预防乙肝,长期食用碘盐来消除致病因素预防碘缺乏病。