

刘翠格 编著

Nutrition and Health

营养与健康



化学工业出版社

刘翠格 编著

Nutrition and Health

营养与健康



化学工业出版社

· 北京 ·

饮食是维持生命和保证健康的物质基础。本书从营养与健康角度出发,把营养学的基本理论与健康观念和保健知识有机地结合起来,阐述了碳水化合物、脂类、蛋白质、维生素、矿物质和水六类营养物质在人体中的作用、食物来源及对健康的影响,讨论了如何通过平衡膳食来达到健康的目的。本书介绍了中国营养学会 2016 年发布的《中国居民膳食指南(2016)》和较详细的解读,还介绍了一些饮食常识、不同生理时期的营养需要、科学配餐的方法及饮食与美容、饮食与肥胖、饮食与相关疾病的关系。

本书融科学性、知识性、趣味性于一体,理论联系实际,通俗易懂,应用性强,可作为营养与健康方面的科普读物,还可作为高等学校相关专业公共选修课的教材。

图书在版编目(CIP)数据

营养与健康/刘翠格编著. —3 版. —北京:化学工业出版社, 2017. 6

ISBN 978-7-122-29312-1

I. ①营… II. ①刘… III. ①营养卫生-关系-健康
IV. ①R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 055646 号

责任编辑:刘婧陈丽
责任校对:宋夏

装帧设计:刘丽华

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印装:三河市延风印装有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张 17 字数 332 千字 2017 年 7 月北京第 3 版第 1 次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:48.00 元

版权所有 违者必究

近年来,本书作为营养与健康方面的科普读物受到了广大读者的欢迎。2013年,中国营养学会出版了《中国居民膳食营养素参考摄入量(2013版)》,并于2016年出版了《中国居民膳食指南(2016)》。根据形势发展的需要及营养与健康方面出现的一些新问题,我们对本书再次进行修订,以满足读者的需要。

基于科普原则,本书内容包括适合大众阅读的营养学基本理论、科学膳食的指导方针、饮食常识及中国营养学会2016年发布的膳食指南的主要内容,保留了第二版中饮食与美容、饮食与肥胖、饮食与相关疾病及食品安全等方面的知识,是一本营养与健康方面比较系统全面的书籍。在印刷方面,力求紧凑排版,尽可能降低出书成本,以惠及读者。

本次修订重点更新了第三~五章的内容。第三章主要参照《中国居民膳食营养素参考摄入量(2013版)》更新了能量需要量(EER)的估算方法,根据个人情况,通过查表或简单计算就可得知自身的能量需要,为控制体重、保持能量平衡提供了理论依据。第四章参照最新发布的《中国居民膳食指南(2016)》,针对目前国内出现的营养健康方面的新问题,对新版膳食指南的内容逐一进行解读,给出了达到膳食平衡的科学指导。第五章根据一些特定人群(孕妇、乳母、婴幼儿、儿童、青少年和老年人)的生理特点、营养需要,给出了相应膳食指南的补充建议和特定时期的生活指导,另外还增加了素食人群的膳食指南。本书保留了“大学生的营养与健康”的相关内容。除此之外,其他章节也做了相应的调整。附录部分改动较大,由于网络技术的普及,删去了“营养健康相关网址”;根据中国营养学会的相关推荐,更新了一系列有关数据;另外还添加了“附录5 缩略语及含义”,以方便读者查询相关英文缩略语及词语解释。

由于作者水平有限,书中不足和疏漏之处在所难免,敬请读者提出宝贵意见。

作 者

2017年2月

人生最大的财富是健康，人生最大的幸福也是健康，健康是人类生活永恒的主题。随着社会发展和科技进步，人们的物质生活水平逐渐提高。但是，生活节奏加快、工作压力加大也使现代人的生活方式发生了巨大变化。有关调查显示，经济快速发展与国民健康状况的改善并不成正比。随着膳食模式转型，疾病谱也随之发生转变（从传染病、痼疾等免疫功能性疾病向心脑血管病、高血压、糖尿病、癌症等疾病转化），其主要原因之一是饮食结构不合理，营养不均衡。营养失衡既包括营养不良也包括营养过剩，都会给机体造成伤害。小康不小康，首先看健康。合理营养是健康的物质基础，而平衡膳食是合理营养的唯一途径。目前，国民饮食营养知识的匮乏，已经成为制约健康的重要因素，很多疾病都是由无知造成的。

国力的竞争，最终是人才的竞争。有了健康的体魄才具备竞争的资本。1999年国务院通过了关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定，指出学校教育要树立“健康第一”的指导思想。素质教育的推行呼唤“营养与健康”教育走进大学生的课堂。大学生正处在人生成长成才的关键年龄，开展“营养与健康”方面的普及教育十分必要。尤其对师范院校的大学生，增加这方面的知识，不仅对本人健康有利，而且还可以影响后人，对中华民族的兴旺发达有着重要而深远的意义。

“民以食为天”。食物不仅是维持生命的物质基础，也是健康的物质保证。只有遵循营养学基本原理，合理营养，科学膳食，才能有健康的体魄。近年来，随着营养科学、生命科学、食品科学的飞速发展，对于有益健康的食物成分及饮食与疾病相互关系的研究不断深入，通过改善饮食结构，发挥食物本身的生理调节功能，培养和建立健康的生活方式以提高健康水平已成为人们的共识。

本书内容主要包括营养学方面的基础知识；合理营养与膳食平衡及一些重要的饮食常识；饮食与美容、饮食与肥胖、饮食与一些疾病的关系；还有食品安全、防范饮食风险方面的知识介绍。本书旨在提高人们的健康意识，掌握营养健康知识，注意营养保健和膳食平衡，提高对不健康食品的防范意识和能力。以科学知识指导我们的生活，把好“病从口入”关。本书可以使读者全面、系统地了解营养与健康、膳食与营养方面的各种知识，也可作为大学生公共选修课的教材。若

作为选修课教材，可根据授课对象和学时选择内容。希望本书能给大家些启发和帮助，使大家终身受益。

作者在 2006 年春季为河北师范大学各专业的本科生开设了公共选修课“营养与健康”，受到了同学们的热烈欢迎，选课踊跃程度居全校之首，充分说明大学生对这方面知识的渴望和关注。本书是在该课程讲稿和课件的基础上修改而成。由于编写时间仓促，书中选材不当甚至疏漏之处在所难免，希望读者提出宝贵意见。

本书得到河北师范大学教务处和化学学院领导的热情支持，魏永巨教授认真审阅了书稿并提出宝贵意见，在此一并表示衷心感谢！

作 者

2006 年 8 月

营养是强健体魄、造就强大民族的物质基础。随着生活水平的提高,营养状况的改善,人们的健康水平在不断提高。值得注意的是,一些地区的营养过剩,又导致了现代文明病的增加,心脑血管病、糖尿病、肥胖症等严重影响了人们的健康,而且有越来越年轻化的趋势。人们对养生保健越来越重视,培养科学的生活方式已成社会共识。

目前,我国的公众营养管理仍相对滞后,健康教育还不完善,青年学生营养知识贫乏,难免造成一些饮食误区,主要表现在:将“有营养的食物”等同于“价钱贵”或是“味道好”的高蛋白、高脂肪类食物;早餐“少而粗”,甚至不吃早餐;偏食、挑食、饮食单调现象普遍存在;饮食卫生观念淡薄,青睐一些街边油炸、烧烤类食品;经常以饼干、方便面、火腿肠、饮料等方便食品代替正餐等。必须清醒地认识到,这些坏习惯将会给健康埋下隐患,因此亟待科学的膳食指导来规范饮食习惯。

有些人只能从网络、书刊得到一知半解的养生保健知识,对营养缺乏系统科学的理论指导。一些经销商为了迎合人们的健康需求,追求轰动效应和经济利益,不惜推出一些“新、奇、特”的观点,以保健的名义标新立异,人云亦云,传播一些没有科学根据的信息。如“牛奶是给牛喝的不是给人喝的”“老年人不应补钙,要吃软骨片”“胡萝卜白萝卜相克”“吃咸鸭蛋防晕车”等,导致人们对如何健康饮食无所适从。因此,普通民众有必要了解一些营养健康方面的科学知识,不断提高自身的健康文化素质,对社会上泛滥的保健品及相关信息有一定的分辨能力和理性,摒弃陈规陋习,以科学的生活方式养生保健,真正实现健康一生。

作者于2006年春季开始为河北师范大学本科生开设“营养与健康”公共选修课,并编写了本书第一版。课程深受欢迎,选课非常踊跃。公共选修课的最终目标是培养科学的饮食观念,提高健商,促进健康行为,进而为普及健康教育、提高全民健康水平。第二版在第一版的基础上进行修改,根据国家和营养学会最新的政策、法规、指南和近年来的教学心得更新了一些内容,希望对广大读者有所帮助。

作 者

2010年6月

第一章 健康理念和健康标准 / 1

第一节 健康理念	1
第二节 健康概念和标准	6
第三节 亚健康及相关测试	9
思考题	14

第二章 维持生命过程的营养素 / 15

第一节 碳水化合物——生命的燃料	16
第二节 脂类——细胞膜的成分和能量储备	23
第三节 蛋白质——生命的物质基础	34
第四节 维生素——生命的火花	43
第五节 矿物质——生命的使者	54
第六节 水——生命的温床	67
思考题	72

第三章 食物的能量和营养价值 / 74

第一节 能量——生命活动的动力	74
第二节 食物的营养价值	81
思考题	92

第四章 合理营养与膳食 / 93

第一节 平衡膳食	93
第二节 饮食结构、膳食指南和食谱编制	101
第三节 合理烹调	129
第四节 饮食常识	134
思考题	146

第五章 不同人群的营养特点 / 147

第一节 孕妇及乳母营养	147
第二节 婴幼儿营养	156
第三节 学龄儿童及青少年营养	168
第四节 老年人营养与膳食	175
第五节 素食人群的营养膳食	180
思考题	182

第六章 饮食与健康 / 183

第一节 饮食与美容	183
第二节 饮食与肥胖	189
第三节 饮食与脂肪肝	195
第四节 饮食与心脑血管疾病	198
第五节 饮食与糖尿病	202
第六节 饮食与骨质疏松	204
第七节 饮食与癌症	206
第八节 营养与免疫	209
思考题	212

第七章 食品卫生与健康 / 214

第一节 食品安全知识	214
第二节 食物中毒及预防	225
思考题	237

附录 / 239

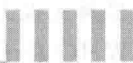
附录 1 中国成人 BMI 与健康体重对应关系表	239
附录 2 常见运动量表	241
附录 3 中国居民膳食营养素参考摄入量表 (DRIs)	243
附录 4 常见食物的一般营养成分 (100g 含量)	246
附录 5 缩略语及含义	261

主要参考文献 / 264



第一章

健康理念和健康标准



健康是指人体各器官系统发育良好，功能正常，体格健壮，精力充沛，并具有良好的劳动效能（辞海解释）。一个人拥有健康需要有健商。健商是指健康的意识、健康知识和保护健康的能力。健商要比智商、情商、财商更具有普遍性，因为健康是人类生活永恒的主题，每一个人都希望自身健康。然而在一切知识中，最有用而知之最少的关于人体自身的知识。我们只有学习这方面的知识，提高保健意识，增加健商，才能有效地提高健康水平。健康不是将来的事，不是挂在嘴边的话，而是要躬身践行的事。保护健康要从自身做起，从现在做起。一个人只有具备了健康的体魄，才能把握生活、成就事业。

第一节 健康理念

“身体是革命的本钱”，无论你想成就多大的事业，没有一个好身体也只是空谈。好身体是成功的基础。随着社会的发展，人们的生活水平不断提高，但无论有多么优越的生活条件，没有一个好的身体也无法去享受。因此，好身体又是幸福的保障。有了健康，才能享受幸福和快乐；而失去健康，不管具有多么伟大的心灵，多么快活乐观的心态，身心也会因病痛的折磨而黯然失色。所以说，人生最大的财富是希望，人生最大的幸福是快乐，人生最大的幸运是平安，人生最大的资本是健康。

一、健康靠自己

人体的健康状况受诸多因素影响，用函数关系表示健康状况与影响因素之间的关系：

健康状况 = 函数(环境因素 + 个人生物学因素 + 医疗保健 + 生活方式)

其中环境因素包括周边的自然环境和社会环境；个人生物学因素包括遗传、生理机能等因素；医疗保健包括体检、防病治病、保健、康复等条件；生活方式包括饮食起居、娱乐社交及有无不良嗜好等行为。世界卫生组织（WHO）根据科学数据对各项影响因素进行比对，认为健康状况 17% 取决于环境因素；15% 取决于个人生物学因素；8% 取决于医疗条件；60% 取决于生活方式，由此可见影响健康的多一半因素是可以控制的。

健康生活方式中有五个要素需要牢记，包括平衡的膳食、乐观的心态、充足的睡眠、适度的运动和戒烟限酒。平衡的膳食是健康的物质基础，后三个是提高自身免疫力、强身健体的重要条件，抽烟酗酒等不良嗜好是侵蚀健康的恶习。WHO 总干事曾告诫人们，“不要死于愚昧，不要死于无知，因为很多病是可以不让人死亡的，是可以避免的”。养生的主要目的是“防于未病”，要防患于未然。通过理论指导和个人的主观努力，切实把科学的生活方式变成自觉行动，才能有效提高健康水平。健康就掌握在你自己手中！

二、健康是财富

“财富有价，健康无价”。健康是人生的无价之宝。正如德国哲学家叔本华所说：“我们的幸福十分之九建立在健康的基础上，健康就是一切。”现实正是如此，有了健康就可以创造物质与精神的一切财富，而任何财富却难以换取健康。失去健康就会失去一切。中国有句俗语“有钱能使鬼推磨”，这句话在其他方面或许管用，但不适用于健康，因为健康不能用金钱来维护，正如生命不能用金钱换来一样。一旦失去健康，你可以雇人伺候，却无法雇人忍受病痛。

有人提出了一种与健康有关的量化认识方法：健康是“1”，家庭、事业、爱情、财富、权力、名誉、地位等，每一项都是“0”，有了1，可以组成10、100、1000、10000等不同大小的个人价值，如果没有健康这个“1”，其他条件再多也是“0”。健康是工作的前提，没有健康再好的工作也会望而却步；健康是地位，没有健康多高的地位也将被人取代；健康是财富，没有健康再多的财富也属于别人；健康是亲情、友情、爱情，没有健康一切尽失；一切归零。健康是生命的保证，是拥有一切的基础，正是因为有了生命，人们才能享受这个五彩斑斓的世界，正是因为拥有健康，人们才能实现生命的价值。健康是生命的必要条件，所以健康无价！人生所拥有的健康远胜于黄金，强健的体魄是超越一切的财富。

人都是这样，失去的东西才知道珍贵。当身体好的时候，人们往往不会太在意健康，甚至感受不到幸福，只有当生病的时候才会想：我要是不生病，那该多好啊！某电视台曾经组织名人答卷，给健康、孝敬父母、事业、爱情、财富、权力、名誉、地位等进行选择和排队，规定只能选三项，有很多人没有选

择健康，由此可见很多人把健康放在应有的地位。健康一旦失去，一切都失去意义。

三、健康语录

输了健康，赢了整个世界又如何。

骨骼支撑你的身体，健康支撑你的整个生命和事业。

良好的饮食习惯是最好的健康投资。

有健康就有希望，有希望就有一切。

健康的精神，寓于健全的身体。

优雅和美不可能与健康分开。

健康不光是无病，无病不等于健康。

健康是“四宝”具备，“四宝”就是好心情、棒身体、有人缘、会处事。

事从容则有余味，人从容则有余年。

遗传只确定了起跑线，健康之路要靠自己走。

有病看医生，养生靠自助，若想寿而康，九成靠自己。

要做“生活的价值凌驾于金钱之上”的身体力行者。以财为草，以身为宝。

德国哲学家叔本华说：“健康的乞丐比有病的国王更幸福。”

英国哲学家培根说：“健康就像亲密的朋友，不到失去的时候，不知道它的珍贵。”

英国作家琼森说：“健康是富人的幸福，是穷人的财富。”

法国物理学家居里夫人说：“科学的基础是健康的身体，幸福的基础也是健康的身体，健康是人生的最大财富。”

美国的爱默生说：“健康是智慧的条件，是愉快的标志。”

富兰克林说：“保持健康，这是对自己的义务，甚至也是对社会的义务。”

教育家陶行知说：“忽略健康的人，就等于拿自己的生命开玩笑。”

妇产科专家林巧稚说：“为了实现自己的理想，知识和身体就是你飞翔的两个翅膀。”

保健专家洪昭光说：“病多是因为保健知识不够多”，“许多人不是死于疾病，而是死于无知。”

其实很多疾病都是由于缺乏健康保健方面的知识，人们应该充分认识到这一点。实际上健康就掌握在自己手中。

健康对每个人都是非常重要的，它是最好的投资，你越早投入，回报就越大。

必须明白，是自己创造了自己身体的每一个“疾病”，年轻时放弃健康获取财富；年老时会放弃一切财富去恢复健康。

健康时拿命换钱，生病时拿钱买命。

把人生最后 28 天的抢救费用用于预防。

对健康有四种人：第一种人是聪明人，他们投资健康，健康增值，寿命一百二十；第二种人是明白人，他们储蓄健康，不伤害自己，结果健康保值，平安九十；第三种人是普通人，他们漠视健康，结果健康贬值，只能带病七十；第四种人是糊涂人，他们之中许多是白领中年人，他们透支健康提前死亡，生命浓缩，五十六十。四种态度，四种结局；种瓜得瓜，种豆得豆。自然凋亡或病理死亡，任君选择。

四、要以健康为中心

幸福的人生要以健康为中心，以家庭和事业为两个基本点，三者缺一不可。健康是人生的基本要素，家庭和事业一个是健康之源，一个是成功之路。一些人在拥有健康时，常常忽视健康这个中心，为了人生的功利目标而不惜以身体健康为代价，到头来壮志未酬身先病，无力去实现人生价值。我们周围也有典型例子，一些有知识、有天赋的青年，被不良健康状况所羁绊，不得不放弃自己的理想和事业，让人惋惜。古往今来多少仁人志士在事业即将达到巅峰的时刻，本来可以成就更大的辉煌，却因健康的丧失而留下千古遗憾。

诸葛亮：三国时期足智多谋的政治家、军事家，为统一天下，结束战乱，辅佐后主刘禅，殚精竭虑，六出祁山，终因积劳成疾，病逝军中。

孙中山：中国民主革命的先驱，在革命形势一片大好的前夜不幸离开人世，造成中国革命形势复杂化，外敌入侵、内战爆发等一系列民族悲剧。

很多人为了事业而拼命工作，生活质量不佳，体力严重透支，等到事业有成时，却已失去了健康的身体。33岁的海归博士、复旦大学教师于娟，因乳腺癌病逝。在她生命日记中回顾了其偏爱肉食、经常通宵熬夜的习惯给健康带来了不良隐患。在病危时感言“在生死临界点时，你会发现，任何的加班（长期熬夜等于慢性自杀）、给自己太多的压力、买房买车的需求都是浮云。如果有时间，好好陪陪你的孩子，把买车的钱给父母亲买双鞋子，不要拼命去换什么大房子，和相爱的人在一起，蜗居也温暖。”当“英年早逝”在媒体上频频出现的时候，我们需要反思的东西太多太多。不论政界商界精英、学术骨干，还是影视明星，在无限风光的背后，他们所负担的社会责任要比普通人多得多，承受的心理压力也大得多。他们可以使生活超常，但无法让生命与众不同。这些社会的弄潮儿，常因保健知识匮乏，工作劳累，生活不规律而染病，甚至死亡，即所谓“过劳死”。

医学认为，诱发“过劳死”的主要因素包括超负荷的劳动强度、脆弱的生活保障、不良的营养和健康状况等。其实加班、熬夜、不合理的饮食习惯，这些都是“过劳死”的物质基础。如果经常出现以下情况就要留意，你可能已经“过劳”了：容易疲倦、眼睛疲劳、眩晕、颈肩僵硬、早晨起床有不快感、睡眠不良、便

秘、心悸气短、心烦意乱等。“过劳死”易发人群为：只知消费不知保养的人；“工作狂”；有遗传早亡血统又自以为身体健康的人；几乎没有休闲活动与嗜好的人；自我期望高，并且容易紧张者；长时间睡眠不足者。公务员、新闻从业人员、教师、科技人员是“过劳死”重发人群。人体就像弹簧，当劳累超过极限就像弹簧被拉伸过长，长此以往就会产生永久变形，继而导致老化、衰竭、死亡。所以每个人都要小心地保持它的弹性，不要超过它的弹性限度。在日常生活工作中应该提倡“文武之道，一张一弛”，合理安排好工作和生活的节奏。

五、营养与健康的关系

1. 合理的营养可促进健康

关注健康从关注饮食开始。科学的饮食并不需要花很多钱，但需要正确的知识。多学一点营养保健知识，对人的一生会有巨大帮助。“民以食为天，健以食为先”，食物是维持人体生命和保证健康的物质基础。合理的营养使人精力充沛，工作效率高，体格健壮，免疫力和对疾病的抵抗力增强。良好的饮食习惯是最好的健康投资。

机体摄取、消化、吸收和利用食物中的养料以维持生命活动的整个过程称为营养。摄取食物是人和动物的本能，而正确合理地摄取和利用食物则是一门科学。饮食对人体健康有决定性影响，不仅影响机体各个器官的机能状态，还可以影响人体的结构。例如，日本人的平均身高比半个世纪前增加了 15cm。专家认为主要是饮食结构的改变造成的，日本青少年增加了膳食蛋白和水产品的摄入。2006 年泰国教育部报告称，泰国 13~18 岁年龄段的青少年平均智商相当于“亚弱智”，原因是偏爱甜食，吃蔬菜少造成的维生素和微量元素缺乏影响了青少年的智力发展。中国儿童肥胖、早熟趋势也与营养不均衡有关。

2. 营养失调会危害健康

营养失调，即营养过剩或不足，会给机体健康带来不同程度的损害。饮食无度、营养过剩可导致肥胖症、糖尿病、胆石症、动脉粥样硬化、高血压和心血管病等，还可能成为肿瘤和其他疾病的诱因。营养不足会造成体质虚弱，精神不振，易于疲劳，工作效率低，免疫力和对疾病的抵抗力降低，甚至会出现各种营养缺乏症，如消瘦、大头、早衰、痴呆、贫血、坏血病、佝偻病、夜盲症、干眼病、皮肤病、痔疮等。

人体不同时期、不同工作性质有不同的营养需要。调整好各个时期的膳食平衡是健康长寿的关键。合理的膳食营养可以使儿童正常发育、聪明伶俐，可以使成人体格健壮、精力充沛，可以使老年人精神焕发、益寿延年，可以使疾病患者消除病痛，早日康复。

要善待身体，不要透支它，不要虐待它。要给予身体营养的滋润和科学的调理，保证健康的体魄和旺盛的精力，以坦然应对学习、工作和生活的压力。

第二节 健康概念和标准

一、健康概念

多年来,人们一直对健康概念进行探讨,因为对健康的认识不同,便出现了不同的理解。例如:a.没有疾病就是健康;b.没有不舒服就是健康;c.生理功能正常就是健康;d.心理、生理健全就是健康;e.生理、心理与社会性之完整与安宁就是健康;等等。1946年世界卫生组织(WHO)对健康的定义是:健康不是没有疾病和虚弱,而是指身体、心理和社会适应性的良好状态。1989年WHO给健康的阐述是:在生理健康、心理健康、道德健康和社会适应良好四个方面均呈健全状态。

(1) 生理健康 生理健康指人体结构和生理功能正常。生理健康是其他健康的基础,包括三方面内容:一是体形健康,即身高、体重等发育指标的达标;二是体态健康,即没有病态和残疾,坐姿、行姿匀称;三是体能健康,指个体活动的力量、速度、耐力和灵活性良好。生理健康体现为:体力充沛,精神饱满,能适应现代社会快节奏、高强度的紧张工作与生活。

(2) 心理健康 以生理健康为基础并高于生理健康,是生理健康的发展。心理健康包含三方面原则:一是心理与环境的同一性,指心理反应客观现实无论在形式或内容上均与客观环境保持一致;二是心理与行为的整体性,指一个人的认识、体验、情感、意识等心理活动和行为在自身是一个完整和协调的统一体;三是人格的稳定性,指一个人在长期的生活经历过程中形成的独特的个性心理特征并具有相对的稳定性。

(3) 道德健康 道德健康的主要内容:一是维护个人健康,懂得一些医药卫生常识,建立健康文明的生活方式(不吸烟、不酗酒),保持健康的心理状态,积极参加体育锻炼,达到生理、心理的全面健康;二是不损害他人健康,自觉遵守社会公德,维护公共卫生,不随地吐痰、乱扔垃圾等,不损害他人的利益来满足自己的需要;三是为增进社会健康事业奉献爱心,积极参加公益活动,为社会大众的健康造福。

世界卫生组织把道德健康纳入健康的范畴是有科学依据的。巴西科学家马斯经研究发现,有贪污受贿行为的人易患癌症、脑出血、心脏病、神经过敏症;做事有悖于道德准则的人,必然导致紧张、恐惧、内疚等心态,这种精神负担会引起神经中枢、内分泌系统功能失调,削弱免疫系统的防卫能力,最终导致疾病、早衰或死亡。而善良的品格、淡泊的心境是健康的保证。良好的心理状态可促使体内产生有益的激素和酶类,使机体免疫力增强,有利于抵抗疾病,保持健康的体魄。

(4) 社会适应良好 指人在社会生活中的角色适应,包括职业角色、家庭角色、人际关系角色的适应。社会适应良好是以生理健康、心理健康、道德健康为基础发展起来的高级健康层次。

二、健康的标准

1. 世界卫生组织 (WHO) 制定的身体健康标准

① 有充沛的精力,能从容不迫地从事日常生活,担负繁重的工作,不感到过分紧张疲劳。

② 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无大小不挑剔。

③ 善于休息,睡眠好。

④ 应变能力强,能适应外界环境变化。

⑤ 能够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、臂位置协调。

⑦ 眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不易发炎。

⑧ 牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象。

⑨ 头发有光泽,无头屑。

⑩ 肌肉丰满,皮肤有弹性。

这 10 条标准,具体地阐述了健康的定义,体现了健康所包含的体格、心理和社会三方面内容。首先阐明健康的目的在于运用充沛的精力承担起社会任务,而对繁重的工作不感到过分紧张和疲劳;第二,强调心理健康,处处事事表现出乐观主义精神和对社会的责任感及态度;第三,提倡具有应变能力,对外界环境(包括自然环境与社会环境)各种变化的适应能力,坦然面对各种变化,不断调整身心,快速适应条件的改变,以达到内外平衡的完美状态;第四,对体格健康的几个主要表现提出标准,诸如体重(适当的体重可体现出良好合理的营养状态)、身材、眼睛、牙齿、肌肉等状态。

2. WHO 制定的心理健康标准

① 智力正常。

② 善于协调和控制情绪。

③ 具有较强的意志和品质。

④ 人际关系和谐。

⑤ 能主动地适应和改善现实环境。

⑥ 保持人格的完整和健康。

⑦ 心理行为符合年龄特征。

3. WHO 关于身心健康的新标准

围绕健康新概念,WHO 归纳和总结了在人群实践的经验,于 1999 年提出了身心健康的新标准,即“五快”(机体健康)和“三良好”(精神健康)。

(1) 五快 快食、快眠、快便、快语、快行。

快食，就是有良好的食欲，吃得痛快，不挑食，不偏食，不厌食。快食并不是狼吞虎咽，不辨滋味。快食说明消化功能好，肠胃和肝脏没有疾病。

快眠，就是睡得快，上床很快入睡，睡得沉，醒后精神饱满，头脑清醒。快眠说明神经系统兴奋-抑制过程协调好，且内脏无病理信息的干扰。

快便，一旦有便意，能很快排泄，感觉轻松。快便说明肠胃功能好。

快语，说话流利，反应迅速，表达准确。快语说明思维敏捷，头脑清醒。

快行，步履轻盈，动作流畅，行走自如。许多疾病会导致身体虚弱，下肢无力，步履沉重。快行说明运动功能及神经协调机能良好，精力充沛。

(2) 三良好 良好的个性人格、良好的处世能力、良好的人际关系。

良好的个性人格，情绪稳定，性格温和，意志坚强，感情丰富，乐观豁达，胸怀坦荡。

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

良好的人际关系，助人为乐，与人为善，对人际关系充满热情。

4. 青年人的健康要点 (WHO)

① 吃得正确：保持饮食平衡和有规律，有助于现在健美，将来健康。

② 喝得正确：干净的水和果汁有利于健康。不要饮酒，喝醉是不明智的。

③ 吸烟吗？如果你想健美有吸引力，请别吸烟。

④ 适当放松：运动、音乐、艺术、阅读和与其他人交谈，可以缓解压力并陶冶情操。

⑤ 积极自信：要积极自信和富有创造性，要珍惜青春。

⑥ 知道节制：遇事三思而后行，大多数事故是可以避免的。

⑦ 负责的性行为：把握自己的性行为并对此负责。

⑧ 运动有好处：运动可以使你健美和感觉良好；参加运动的每一个人都可赢得健康。

⑨ 散步：散步是一种轻缓的运动，可以调理身心，使你感到舒适。

⑩ 吸毒：吸毒是一条死胡同，要坚决地说“不”。

5. 中华医学会提出的中国健康老年人标准

① 躯体没明显畸形、驼背等不良体形，骨关节活动基本正常。

② 无偏瘫、老年性痴呆及其他神经系统疾病，神经功能检查基本正常。

③ 心脏基本正常，无高血压、冠心病及其他器质性心脏病。

④ 无慢性肺部疾病，无明显肺功能不全。

⑤ 无肝肾疾病、内分泌代谢疾病、恶性肿瘤及影响生活质量的严重器质疾病。

⑥ 有一定的视听能力。

⑦ 无精神障碍，性格健全，情绪稳定。