

健康与健康标志

☞ 健康的理解

健康是人类永恒的追求，是人们永远丢不开的话题，因为健康是每个人生存的基本要素，人类从受孕、胚胎开始就涉及了健康生存问题。严格地说，在受孕前，父母双方的健康状况已关联着胚胎的正常发育和出生后健康成长：如父亲酗酒成性，精子受损，母体受孕后会影响到胎儿大脑发育；父母患有性病，新生儿难逃传染而受害；父母吸毒危及胎儿正常发育等。

人的一生得不到健康保证，将是痛苦的一生，正如人们常说的一句格言“没有健康就没有一切”。而健康需要追求，健康需要维护，健康需要投入，健康需要管理。健康，很大程度上要靠自己，注重了健康的维护才能谈及健康生存和生命质量的提高，才能保障健康年龄的延长。

（一）健康的含义

对健康一词的解释，有些国家认为就是强壮、结实和完整的意思，只要一个人“无受伤”“无残缺”，就可称其谓健康。

我国《辞海》（1980年版）中对健康的解释为：“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并有良好劳动效能的状态（通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量）为健康。”

不同时期在对健康的理解上有着不同的含义和认识水准。第一次世界卫生革命中，广大人民群众生存状况和健康水平极度低下，常见病、多发病和各种急性传染病猖獗，发病率高，死亡率更高。当时医疗技术不发达，防病知识普及不广，社会医疗面临首要的艰巨任务是消灭各种传染病和寄生虫病，如天花、霍乱、麻疹、伤寒、结核以及血吸虫病等。那时人们只求没有这些传染病，就“谢天谢地”了。

随着生活水平和医疗技术的提高，人们的健康意识也在发生着巨大变化。1948年，世界卫生组织在宪章中对健康的定义为“健康不仅仅是免于疾病和衰弱，而是保持体格方面、精神方面与社会的完美和谐状态”。上世纪70年代又在国际初级卫生保健大会上提出：“健康不仅是疾病和体弱的匿迹，而且包括在身体上、心理上、社会方面的完好状态。”这就清楚地指出对健康的理解，不能简单地理解为躯体没有疾病就是健康，而是不仅在躯体和心理两大方面没有异常，在躯体上和心理方面还应具有适应社会环境的能力和好的平衡状态，这才是真正的健康。此定义已成为健康的新概念。

（二）传统医学对健康的理解

我国传统医学《黄帝内经》对健康早有论述，从辩证唯物观的角度提出人体阴阳与自然环境的协调、精神因素与机体

脏腑的协调等方面的精辟论点。

传统医学明确提出“七情”（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）和“六邪”（风、寒、暑、湿、燥、火为外感病邪）对人体健康的影响，只有心理和躯体与自然界取得平衡，才能有利于保持整体健康。适应环境包括适应社会环境和自然环境，人必须有良好的心态和健康的体魄，才能应对各种复杂的环境。

上世纪90年代，世界卫生组织再次强调和明确了健康的内涵，即“健康具有躯体健康、心理健康、适应社会环境的能力上的完好，包括精神上的完满状态以及道德健康”。上述含义极符合我国传统医学所提出的论点。

健康的维护

一个人的躯体健康要靠自己不断维护和促进，个人的心理健康更要靠自己调整，遇事保持平静的心态要靠平时的磨炼，从而不断提高心理素质。人类遗传基因给我们的寿命不少于120岁，如果一个人20岁就吸烟、酗酒、睡眠不足，到了30岁已患脂肪肝、气管炎，50岁高血压病、冠心病，60岁脑血管发生异外，脑卒中使生活不能自理，一年到头病病殃殃，何谈生活愉快？何谈生存质量？

健康的生活方式是维护与保障健康的有效手段。研究分析表明，健康的生活方式可使高血压病发病率降低55%，糖尿病的发病率降低50%，脑卒中、冠心病的发病率降低75%，肿瘤的发病率下降33%，平均寿命可延长10年以上。科学研究结果显示：生活方式病，如高血压病、冠心病、肥胖病、血脂异常、糖尿病、脑血管疾病、痛风等疾患的发病诱因与不健康

的生活方式和不良的生活习惯密切相关。人的后天因素对健康与长寿影响极大：遗传因素占15%，社会因素占10%，气候因素占7%，医疗因素占8%，而生活方式占60%。这不难说明提高健康保护意识，养成健康的生活方式，注重健康的维护，是提高生命质量的有效途径。

（一）要学习掌握健康的科学知识

只有身心健康，才能保证生存质量，才能延长健康生存年龄，而要保证身心健康，就要不断学习掌握健康的科学知识。

世界卫生组织前总干事中岛宏博士指出：“许多人不是死于疾病，而是死于无知。”他说：“只要争取预防措施，就能减少一半人的死亡。”当今有相当数量的人，往往口头上重视健康，行为上轻视健康，生活上看起来投入多，但从健康维护的角度投入少，匆匆忙忙奔波每一天，就是无暇顾及个人和家人的健康，其结果是“亚健康”和疾病随之而来，其实储蓄健康很大程度要靠自己的努力，靠家庭全体成员共同维护。

世界卫生组织研究报告中说明了健康教育的实际意义，指出：人体三分之一的疾病通过预防可以避免；三分之一的疾病通过早期发现可以得到有效控制；三分之一的疾病信息的有效沟通能够提高治疗效果。

（二）会做健康投资的才是聪明人

洪昭光教授曾提出，不同的观念决定了对健康的四种态度：第一种是聪明人，投资健康，健康增值，活到一百二十；第二种是明白的人，关注健康，储蓄健康，健康保值，平安九

十；第三种是无知的人，漠视健康，随心所欲，健康贬值，带病活到七十；第四种是糊涂人，透支健康，提前死亡，生命缩水。

四种态度，四种结局，种瓜得瓜，种豆得豆。对健康的重要性不能仅限于认识，更要行动。只有提高健康意识，注重健康维护，才能保障生存质量。

美国的研究表明：高超的医疗技术可以减少 10% 的过早死亡，而健康生活方式不用花多少钱就可以减少 70% 的过早死亡，也就是说，大多数人可以通过自我保健达到健康或相对健康的水平。我国相关研究表明，1 元的预防投入可以节省医药费 8.59 元。

维护健康、崇尚健康不仅是个人的需求，更是社会发展的需要。早在 1851 年，第一次国际环境卫生会议就曾在巴黎召开，目的就是期望通过国际间的合作，改善人类生活的环境，促进人类的共同健康。经过一个世纪的追求，1948 年联合国所属系统内终于创建了世界卫生组织（WHO），其目标是“使所有的人都尽可能地达到最高的健康水平”。从而在人类历史上掀开了有组织地追求人类健康的历史，推动了人们客观和主观上对健康的维护。

“2000 年人人享有卫生保健”，这是人类对健康追求的全新目标。概括地说，就是使全世界所有的人到 2000 年都能达到社会 and 经济发展所能达到的最高健康水平。具体内容和要求是：

1. 人们在工作和生活场所都能保持健康；
2. 人们将运用更有效的办法去预防疾病，减轻不可避免

的疾病和伤残所带来的痛苦，并且通过更好的途径进入成年、老年，最后安乐地死去；

3. 全体社会成员均匀地分配一切卫生资源；

4. 所有个人和家庭，通过自身充分地参与，将享受到基本卫生保健；

5. 人们将懂得自己有力量摆脱和避免疾病的发生，并获得所需要的健康。

这是人类追求健康史上前所未有的战略目标。

📖 健康的标志

（一）世界卫生组织提出的健康标志

世界卫生组织《组织法》对健康的定义是：健康不仅为疾病或羸弱之消除，而系体格、精神与社会之完好健康状态。

1. 世界卫生组织（WHO）衡量健康的 10 条标志

（1）有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作，而且不感到过分紧张和劳累；

（2）处事乐观，态度积极，乐于承担责任；

（3）善于休息，睡眠良好；

（4）应变能力强，能适应外界环境中的各种变化；

（5）能抵制一般性感冒和传染病，没有器质性疾病；

（6）体重适当，身材匀称，站立时，头、肩、臂的位置协调；

（7）眼睛明亮，眼睑不易发炎；

（8）牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙根颜色正常，无出血

现象；

- (9) 头发有光泽，无头屑；
- (10) 肌肉丰满，皮肤有弹性，走路活动感到轻松。

2. 世界卫生组织（WHO）衡量心理健康的标准

- (1) 智力正常；
- (2) 善于协调和控制情绪；
- (3) 具有较强的意志品质；
- (4) 人际关系和谐；
- (5) 可以能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。

（二）国内相关组织提出的健康标志

1. 中华医学会对健康老年人提出的标志

- (1) 躯干无明显畸形，无明显驼背等不良体型，骨关节活动基本正常；
- (2) 神经系统无病变，如无偏瘫、老年痴呆及其他神经系统疾病，系统检查基本正常；
- (3) 心脏基本正常，无高血压、冠心病（心绞痛，冠状动脉供血不足，陈旧性心肌梗死等）及其他器质性心脏病；
- (4) 无明显肺部疾病，无明显肺功能不全；
- (5) 无肝、肾疾病，无内分泌代谢疾病、恶性肿瘤及影响生活功能的严重器质性疾病；
- (6) 有一定的视听功能；
- (7) 无精神障碍，性格健全，情绪稳定；

- (8) 能恰当地对待家庭和社会人际关系；
- (9) 能适应环境，具有一定的社会交往能力；
- (10) 有一定的学习、记忆能力。

2. 学术界提出的衡量心理健康基本标志

(1) 较好的社会适应性。这是国内外公认的一条重要心理健康标准。

较好的社会适应性主要表现在三个方面：

具有适应各种自然环境的能力。心理健康者必须具有适应不同气候、温度和各种地理环境的心理能力；

具有人际关系适应能力。人与人之间的交往和影响称为“人际关系”；

具有处理和应付家庭、学校和社会生活的能力。心理健康者必须具备独立的社会生活能力；

(2) 性格健全、没有缺陷。性格是个性中最核心、最本质的表现，是个人对自己、对他人、对现实环境所采取的态度和习惯化了的行为方式；

(3) 情感和情绪的协调；

(4) 智力正常；

(5) 意志健全和行为协调。意志是指人自觉地确定目标，支配行动，克服困难，以实现预定目标的心理过程；

(6) 适度的反应能力；

(7) 心理特点符合年龄实际；

(8) 清醒的意识度；

(9) 注意的集中度；

(10) 完好的感知能力。

3. 《北京健康手册》中公布的健康标志

(1) 完全健康十标志

眼睛明亮，炯炯有神——精力旺盛，精气神足；
声音清晰，呼吸从容——心肺功能良好，体力充沛；
二便规律，排泄通畅——泌尿与消化系统功能正常；
身体灵活，行动敏捷——肌肉、筋骨、关节强健；
不胖不瘦，形体适中——慢病危险因素降低；
牙齿坚固，咀嚼力强——骨骼结实，肾气充足；
脉搏柔软，和缓有力——血脉通畅，气血两调；
张弛有度，睡眠沉稳——神经系统调节良好；
充满信心，悦纳自己——自我欣赏，发展更好；
适应环境，公允待人——客观看人，和谐处世。

(2) 心理健康十标准

良好的个性、良好的人际关系、以道德规范约束自己。具体表现为：

对自己不苛求，把目标和要求定在自己能力范围之内；
对亲人期望不要过高；
不要处处与人争斗；
暂离困境，做你喜欢做的事；
对人表示善意；
找人倾诉烦恼；
帮助别人做事；
适当娱乐；
宠辱不惊，知足常乐；
只要大前提不受影响，在非原则问题方面适当让步。

☞ 衡量健康常用的生理指标

对健康的评价，是要根据许多生理指标、生化指标和物理指标等方面的体征，来显示其健康水准，具体说明如下：

（一）常用的生理指标有哪些

常用的生理指标：体温、脉搏、呼吸、血压、视力、听力、体型、身高和体重、胸围、腹围、臀围、肺活量等。

1. 体温的正常范围是多少

体温是维持人体的生命活动的基础。

正常人需要有一个恒定的体温环境才能保障生存和生理功能正常运转。体温升高或降低均属不正常状态。

（1）正常体温的范围及测量方法

舌下测量（口表） 36.5℃ ~ 37℃

腋窝下测量 36℃ ~ 37℃

肛门直肠内测量 36.5℃ ~ 37.7℃

（2）体温变动

口腔温度比腋窝下温度平均高 0.2℃ ~ 0.5℃

肛门直肠内温度比腋窝下温度平均高 0.4℃ ~ 0.6℃

儿童体温高于成人，成年人体温高于老年人，女性体温高于男性。

笑、哭、饮食或运动后体温略有升高，剧烈运动后体温升高幅度大；妇女在月经前一周及妊娠期体温偏高于月经期。

在同一天内，凌晨2时~5时体温最低，起床后逐渐升高，晚6~8时体温相对高于其他时间，24小时早晚变动不应超

过 1°C 。

(3) 体温与脉搏的关系

体温每升高 1°C ，脉搏每分钟就会增加 $10\sim 20$ 次。

(4) 体温分类（腋下）

低热：指体温在 $37^{\circ}\text{C}\sim 38^{\circ}\text{C}$ 之间

中等发热：指体温在 $38.1^{\circ}\text{C}\sim 39^{\circ}\text{C}$ 之间

高热：指体温在 $39.1^{\circ}\text{C}\sim 40^{\circ}\text{C}$ 之间

超高热：指体温高于 41°C

2. 脉搏每分钟应该搏动多少次

成年人正常值：

男性：每分钟脉搏波动 60 次 ~ 80 次

女性：每分钟脉搏波动 70 次 ~ 90 次

说明：

正常情况下，脉搏次数与心率次数相等。

成年人脉率每分钟超过 100 次为心动过速，脉搏低于 60 次为心动过缓（运动员心率比较缓慢属正常）。

3. 呼吸每分钟多少次为正常

成年人平静状态下每分钟呼吸率为 $16\sim 20$ 次

卧位状态下每分钟呼吸率为 $14\sim 16$ 次

坐位状态下每分钟呼吸率为 $16\sim 18$ 次

立位状态下每分钟呼吸率为 $18\sim 20$ 次

平静休息状态下每分钟呼吸率为 $15\sim 18$ 次

正常情况下每分钟呼吸的次数（一呼一吸为一次）与心跳的次数比例为 $1:4$ ，也就是呼吸一次心跳 4 次。

4. 血压的正常范围是多少

成年人正常血压为：

收缩压（高压）120 毫米汞柱（mmHg）

舒张压（低压）80 毫米汞柱（mmHg）

目前，我国基本上采用世界卫生组织（WHO）高血压专家委员会设定的高血压标准来对正常血压和高血压病进行分类和分级。

世界卫生组织（WHO）对高血压的分类和定义

类别	收缩压 (毫米汞柱 mmHg)	舒张压 (毫米汞柱 mmHg)
理想血压	<120	<80
正常高值	120 ~ 139	80 ~ 89
1 级高血压（轻度）	140 ~ 159	90 ~ 99
2 级高血压（中度）	160 ~ 179	100 ~ 109
3 级高血压（重度）	≥180	≥110
单纯收缩期高血压	≥140	<90

5. 视力的正常值为多少

视力是指人的眼睛分辨物体的细微结构的最大能力，通常以视角的范围大小为指标。检测视力的视力表制作原理就是根据视角而定的。视力表排列为 12 行，在 5 米远的距离单眼看的第 10 行 E 的缺口，则为正视 1.0，1.0 以上为正常视力。

正常远距视力（5 米）1.0 ~ 1.5 为正常；

近距视力是指单眼在 30 厘米距离检测，正常为 1.0 ~ 1.5。

6. 如何判断听力

听力是指人的听觉器官所能感受到声音的能力，一个听力

正常的人可以听到 20 ~ 2000 赫兹 (Hz) 的纯音 (赫兹是指每秒钟振动的次数)。

7. 体型姿态与健康的关系

成年人在成长发育过程中形成了各自不同的体型,这与遗传基因、生长环境、营养状况等先天和后天因素有关,但后天因素占有很大比例,是影响健康的重要因素之一。

正常体型也称正力型:大多数人属此型。

正常体型人身体各部分结构均匀、对称、适中,一般情况下,胸围应该是身高的二分之一,两上肢展开的长度等于身高。

瘦长体型也称无力型:

瘦长体型的人一般体高肌瘦,颈部细长,肩部往往下垂,胸廓偏平,腹上角小于 90 度,此种体型多见于慢性病患者,特别是呼吸系统患有慢性疾病,如肺结核、慢性支气管炎、哮喘等。

矮胖体型也称超力体型:

此种体型的人一般都是形体粗壮,颈部粗短,肩平,面部肤色较红,胸廓宽阔,腹上角大于 90 度,这种体型的人多见于高血压的人。

一个人的面部表情自如,无痛苦状,身体姿势端正,在不同体位状态下活动自如,肢体动作灵活,步态稳健,说明是身心健康的表现。皮肤黏膜干燥,失去弹性,皮下脂肪菲薄,肌肉松弛,指甲粗糙无光泽,毛发稀少、易脱落,显示营养不良的状态。

8. 如何计算身高和体重

(1) 身高体重关联计算方法（通用法）

各年龄身长和体重关系参考表

体重：千克

身高 (cm)	15~19 (岁)	20~24 (岁)	25~29 (岁)	30~34 (岁)	35~39 (岁)	40~44 (岁)	45~49 (岁)	50~60 (岁)
152	46.3	47.6	48.5	49.9	50.8	51.7	52.5	52.2
155	47.2	49.0	49.9	50.8	51.7	53.1	53.1	53.1
157	48.6	50.4	51.3	52.2	52.6	54.4	54.4	54.4
160	49.9	51.3	52.6	53.5	54.5	55.8	56.3	56.3
163	51.3	52.6	54.0	54.0	56.3	57.6	58.1	58.1
165	53.1	54.5	55.4	56.7	58.1	59.4	59.9	59.9
168	54.5	56.3	57.3	58.5	59.9	61.2	61.7	61.7
170	56.2	58.1	59.0	60.3	61.7	63.5	64.0	64.0
173	57.6	59.9	60.4	62.1	63.5	65.3	65.8	65.8
175	59.9	61.7	62.6	64.4	65.8	67.6	68.5	68.5
178	62.2	63.5	65.3	67.1	68.0	69.9	70.8	71.2
180	64.0	65.8	67.6	69.8	70.8	72.1	73.5	73.5
183	66.2	68.1	70.3	72.6	73.5	74.9	76.2	76.7

注：上表为男性数值，女性体重可依此表数值减 2.5 千克左右。

身高（厘米）= 体重（千克）+ 100 为一般计算方法。

(2) 我国正常标准体重指数的计算公式

体重指数应体现三个方面：正常体重；超出正常范围的体重；肥胖指数。

简便算法：

男标准体重（千克）= 身高（厘米）- 105

女标准体重（千克）= 身高（厘米）- 100

现在最流行的方法还当属体重指数衡量法：

体重指数（BMI）= 体重（千克）/ [身高（米）]²。

肥胖——专家们已将其列入疾病范围，称其为肥胖病——评

定的标准、计算的方法主要有以下几种：

身高推算法：

根据身高推算出标准体重，超过理想体重的 20% 为超重，超过 30% 为轻度肥胖，超过 40% 为中度肥胖，超过 50% 为重度肥胖。

体重指数推算法：

世界卫生组织（WHO）的标准为：

体重指数正常 18.5 ~ 24.9；超重 ≥ 25.0 ；肥胖 ≥ 30.0

世界卫生组织（WHO）2002 年为亚洲人群制定的标准是：

正常 18.5 ~ 23.0；超重 ≥ 23.0

《1999 年中国高血压指南》提出的标准为：

正常中年男性为 21.0 ~ 24.5

正常中年女性为 21.0 ~ 25.0

超重 > 25.0 ；肥胖 > 28.0

以下几种人不宜用体重指数来衡量超重与肥胖：生长期儿童，肌肉发达者，孕妇，不易准确测量身高者，患有水肿、腹水等疾病的人。

9. 胸围、腰围与臀围的测量

胸围一般为身高的一半，双上肢平行，尺的卡度等于身高的卡度亦即身高卡度 = 肢距。

腰围与臀围比值的测定：

腰臀围比值的测定是近年来增加的检查项目。经研究发现，中心型肥胖不仅与心血管疾病有密切的关系，同时更容易发生胰岛素抵抗，从而激发高血压病、高脂血症、糖尿病、心脑血管疾病。

男女性别不同，腰围、臀围正常值也有区别。

正常腰围：男性 95 厘米以下

女性 85 厘米以下

用腰围除以臀围：男性大于 0.92，女性大于 0.81 为中心型肥胖。

测量的方法如下：

- (1) 检查腰围时测量以肚脐为标点的周长度；
- (2) 臀围是以髂前上棘（肚脐与大腿根之间的中点）为标点的周长度；
- (3) 在检查腰臀围时，要紧贴内衣；
- (4) 被检查者挺胸直立；
- (5) 在判断是否肥胖时，应将体重指数、腰臀围比值结合起来。

中心型肥胖主要有苹果型肥胖和梨型肥胖两种：

苹果型身材的人腰、腹过胖，腰臀比值为：男性比值大于 1、女性比值大于 0.9 为苹果型肥胖。

梨型身材的腰臀比值：男性比值小于 0.8，女性比值小于 0.7 为梨型肥胖。

10. 肺活量和肺气体交换的正常值

肺活量（成人）：男 3.5 升，女 2.44 升

时间肺活量：呼吸的第 1 秒应达到的肺活量的 83%，至第 2 秒钟时应达到肺活量的 96%，第三秒达到 99%。

憋气实验

吸气后不呼气的耐久时间：40 秒 ~ 60 秒

呼气后不吸气的耐久时间：20 秒 ~ 35 秒

肺呼吸与气体交换

成年人每次呼吸的空气量：安静时为 300 毫升 ~ 700 毫升，

运动时 3000 毫升

成年人每分钟的换气量：安静时 8000 毫升 ~ 10000 毫升

运动时 50000 毫升 ~ 70000 毫升

气体在肺内的分布：右肺占 53%，左肺占 47%

呼吸方式：

腹式呼吸占 65%

胸式呼吸占 25% ~ 35%

肺循环血流量：5 升/分钟

肺吸收氧与排出二氧化碳的量（安静时）：

吸收氧 240 毫升 ~ 300 毫升/分钟

排出二氧化碳 200 毫升 ~ 330 毫升/分钟

肺泡气体交换时间：少于 0.3 秒

（二）衡量体质和体力水平的项目

身体素质也称体质，是指人体活动的的能力，是反映人在运动、劳动、生活中所表现出的力量、速度、耐力、灵敏度、柔韧性等方面的能力，同时还能反映人体血液循环和新陈代谢等方面的状况，如速度不仅表现动作快慢，它更影响到心率的快慢。

耐力应是指全身耐力、肌肉耐力和心肺耐力的综合，它反映人体的有氧代谢水平；关节及其周围组织包括韧带、肌腱、肌肉与皮肤的伸展性，这些软组织的好坏，可影响到人体的协调性、动作幅度的大小和肢体的灵活性；灵敏性是各项技能在大脑皮层的反映和身体素质的综合表现，是通过在突发情况下能迅速改变身体位置而表现出来的。

有的国家将心脏机能和精神素质的水平也列入体质中衡