



北京师范大学国家基础教育
课程标准实验教材总编委会组编

普通高中课程标准实验教科书

经全国中小学教材审定委员会
2005年初审通过

体育与健康 教师教学用书

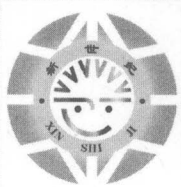
第一册

高 嵘 张建华 主编



广西师范大学出版社





经全国中小学教材审定委员会2005年初审通过
普通高中课程标准实验教科书

体育与健康

教师教学用书 第一册

北京师范大学国家基础教育课程标准实验教材总编委会 组编
高 嵘 张建华 主编



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

经全国中小学教材审定委员会 2005 年初审通过
普通高中课程标准实验教科书

体育与健康教师教学用书
(第一册)

北京师范大学国家基础教育课程标准实验教材总编委会 组编

高 嵘 张建华 主编

新世纪课程网网址: www.xsj21.com

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市育才路 15 号 邮政编码: 541004)
网址: <http://www.bbtpress.com>

桂林漓江印刷厂印刷

*

开本: 787×1 092 1/16 印张: 9.25 字数: 210 千字
2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7-5633-6032-8/G · 3457

定价: 13.50 元

编写说明

“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。学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强学校体育工作。”体育与健康课程是以增进学生健康为主要目的的必修课程，对于提高学生的体质和健康水平，促进学生全面和谐发展具有极为重要的作用。因此，编好一套符合素质教育精神和《体育与健康课程标准（实验）》（以下简称《标准》）的教科书和教师用书，是搞好体育与健康课程教学、促进学生健康发展的必要保证，更是落实体育与健康课程标准，推动新世纪体育与健康课程教学改革发展的重要措施。

有鉴于此，我们根据 21 世纪初期我国社会发展的特点和我国基础教育改革的要求，以“健康第一”思想为指导，依据《标准》的课程理念和目标要求，在吸取我国近年来体育课程改革与教材建设的有益经验和借鉴当代发达国家健康教育教材和体育教材优点的基础上，将新的课程理念与我国学校体育的实际相结合，力求编写出一套能够体现《标准》课程理念，具有普通高中体育与健康课程基础性、实践性、综合性特点，有益于促进学生树立健康的意识和正确的体育观，帮助学生学会学习、科学健身、养成健康的生活方式，全面提高学生的健康素质和体育学科素质的《体育与健康》教科书，充分发挥体育学科的育人作用，为培养身心和谐发展的人才作出贡献。

为了帮助体育教师理解和贯彻《标准》精神，更好地引导学生使用《体育与健康》教科书，我们分别编写了三册教师教学用书，力图把新的课程理念融入到体育与健康课程的教学，为广大教师提供操作性较强的教学策略和比较丰富的教学参考素材，力求使教师教学用书确实具有启发性、借鉴性，操作性强、方便实用，真正成为帮助教师提高教学质量的教学文本资源包。

健康教育篇使用说明

一、高中健康教育的意义

随着现代生物医学模式向当代生物、心理、社会医学模式的转变，健康教育日益得到国家的普遍重视。由于青少年的行为方式具有很大的可塑性，在生命初期形成的行为方式会对他们以后的生命保护阶段和晚年生命质量产生深远的影响。因此，青少年更是健康教育的重点人群。

高中阶段是青少年身心日趋成熟的关键阶段。这一阶段，高中学生会遇到饮食、运

动、生活习惯、心理压力、性行为、环境等各种各样的健康问题。因此,充分利用学校教育的优势,有计划、有组织、有系统、有评价地对高中生进行健康教育,使之掌握一定的增进健康的知识和方法,树立健康意识,积极参加体育锻炼,养成良好的生活习惯,主动地增进自己的健康,担负起维护社会健康的责任。这不仅有利于学生在校期间的健康成长,更加精力充沛地投入学习,而且为将来走向社会后的学习、工作、生活和终身维护自己的健康奠定坚实的健康基础。

二、编写依据

“健康第一”的指导思想是新世纪体育与健康课程改革的核心理念。《标准》将高中体育与健康课程内容划分为必修和选修两部分,要求六个运动技能系列必修10学分,其中健康教育专题系列必修1学分,并在身体健康、心理健康、社会适应等领域对健康教育的内容提出了相应的要求。为了体现“健康第一”的理念,根据《标准》水平5对健康教育专题系列的必修要求,我们在教材编写中将健康教育专题专列为一篇,在具体专题的设计编写上紧紧围绕有益于学生健康知识掌握、健康意识养成和健康体魄发展的内容建构,力求把增进学生健康、发展体能、培养健康意识和养成健康的生活习惯贯穿于教材设计和编写的全过程。

三、教材结构和课时分配

(一)教材结构

高中《体育与健康》健康教育篇共由九章内容组成,分别是:树立现代健康观;生活方式与健康;食物与健康;情绪与压力;心理障碍及其预防和调适;青春期的健康维护;环境与健康;传染病及其预防;非传染性疾病及其预防。

学生通过学习本篇知识,可以掌握一定的健康教育知识,提高自身的健康素养,发展自主学习能力,培养终身体育的意识和习惯,养成健康的生活方式。为了充分体现《标准》的基本精神,贯彻教育性、科学性、主体性、探究性、应用性和发展性的教材编写要求,我们在教材的编写上拟定了如下的体系结构,现分别进行说明。

1. 引导部分 包括本章主题、导言、学习目标和内容概要。该部分又称为“先行组织”。为使教材的组织更加符合学生的认识规律,从而帮助学生提高学习的效率,在编写教材时,我们依据教育心理学的先行组织理论,在本教材每一章的开始部分构建了“先行组织”,以简洁明快的形式使学生了解即将学习的有关内容和要达到的目标,并与其已学知识相结合,使学生通过“先行组织”部分建立新旧知识的链接,并确立新的学习目标,以激发其学习动机。

2. 教材核心知识 由两部分组成,一是知识主体,二是学习指导。

(1)知识主体。本篇由九章内容组成,每节开篇以问题式导言导入学习问题,引领学生带着问题进入学习过程,着重展示每一章各节具体的知识点。

(2)学习指导。自主学习能力是终身学习时代对学校教育提出的重大课题。面对知识激增的信息化社会,学生必须学会如何学习才能更好地应对来自社会的严峻挑战。为了培养学生自主学习、探究学习和运用知识的能力,理论教材提供了多种自主学习的方

法,主要有相关资料、概念解释、拓展学习、自我诊断、讨论与分析、自我测评和本章小结等。

①“相关资料”。旨在拓展学生的相关知识,帮助学生加深对主体知识的理解。例如教材第4页“相关资料1”的“失去健康的经济效益”。

②“概念解释”。与主体学习内容有关的概念解释不在主栏出现,而是放置于副栏,这是为了强调培养学生自主查阅信息的能力。概念解释放置于副栏,以小号字体呈现,有利于节省版面空间,加大教材的信息容量,而且还使版面形式更灵活。

③“拓展学习”。强调通过知识的应用学习和实际操作,培养学生的实际生活能力。例如教材第25页“拓展学习”:按照营养配餐第二步的要求,完成三口之家午餐所需其他食物参考摄入量的计算,将结果填入下面的一日午餐食物参考摄入量汇总表(表略)。

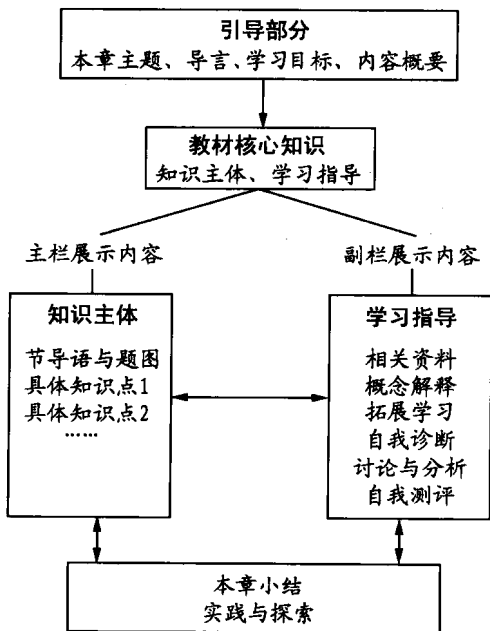
④“自我诊断”。培养学生运用所学知识进行自我诊断的能力,这也是自我学习能力的重要内容。例如教材第13页自我健康习惯的分析与评价(见本页第一个“自我诊断”)。

⑤“讨论与分析”。学生通过讨论与分析来理解所学知识,提高人际交往能力和语言表达能力。例如教材中第67页“讨论与分析”:非法采血的恶果。

⑥“自我测评”。旨在培养学生善于进行学习总结和学习自我诊断与反馈的能力,因此,每节后都有这一内容。

⑦“本章小结”。在每一章后,本教材都要求学生进行自主性学习小结,使学生通过自主思考,自己组织知识来加深对所学知识的理解。此外,小结还具有即时复习的功能,是一种有效的自主学习方法。

3. 知识的操作应用 为切实贯彻《课标》提出的教材编写精神,即主体性、探究性和应用性等,在教材的结束部分安排了“实践与探索”栏目。希望通过相应的课题,让学生动脑、动手,通过主动查找相关资料,解决面临的课题,在知识的应用过程中达到理解和掌握所学知识的目的。下图是健康教育篇教材结构图。



(二)课时分配

健康教育篇的教学时数安排,原则上应按照《标准》的精神安排 18 个学时,每章可安排 2 学时左右。在实际教学时,除安排必要的、专门的健康教育的理论课程教学外,建议教师可根据具体实际,结合具体内容安排多种形式的学习活动,把指导学生自学阅读或者结合社会、社区和学校进行的相关主题活动等多种形式结合起来,灵活安排各章的教学内容和学时。

教学内容	学时
树立现代健康观	2
生活方式与健康	2
食物与健康	2
情绪与压力	2
心理障碍及其预防和调适	2
青春期的健康维护	2
环境与健康	2
传染病及其预防	2
非传染性疾病及其预防	2
合计	18

四、教法建议

1. **教学目标的确立** 教科书和教参中都对教学目标进行了说明,但在实际教学时,教师应根据各章教学内容特点和具体的教学条件,引导学生根据各组和自己的特点,确立更加具体、明确、适宜的目标。

2. **教学内容的分析与补充** 为了帮助教师理解教科书的编写思路,我们在教参中对教科书的内容进行了拓展性分析,对各章各节中的相应知识点、教学重点及难点都做了必要的分析。另外,对教材中涉及的有关知识,也通过教学资源提供了相应的补充和查询线索。希望教师在备课前一方面要注意教学内容在学生已知和未知知识上的前后关联,另一方面要注意其横向联系,与思想政治、生物、地理、物理、美术等学科教师以及保健教师等加强沟通,以便能根据教学实际对教学内容再次加工,紧密结合体育与健康学科的特点有针对性地进行教学。

3. **教学策略** 新课程标准在坚持“健康第一”的指导思想,强调把增进学生健康贯穿于课程实施全过程的同时,突出学生的主体地位,强调以学生发展为中心,关注学生的个体差异和不同需求,帮助学生学会学习。

(1)突出学习方法的指导和自主学习能力的培养。

自主学习能力和终身学习时代对学校教育提出的重大课题。为培养学生自主学习、

探究学习和运用知识的能力,我们在教科书中配合主体知识的学习,通过多种灵活的形式引导学生进行自主学习。例如在教科书中,我们提供了“讨论与分析”、“相关资料”、“拓展学习”、“自我诊断”、“自我测评”、“体验与思考”、“实践与探究”、“本章小结”等有助于自主学习能力培养的形式,这些形式在不同章节之中都有相应的体现。因此,建议教师在教学中除了必要的讲授外,更要注意多种自主学习能力培养形式的结合,充分发挥学生的主体性,在学生掌握健康知识和应用健康知识的同时,发展学生自主学习、探究学习、合作学习的能力。

(2)注重课内外健康教育的有机结合。

学生健康知识的掌握、健康意识和行为的形成、健康的增进等教学目的的达成,需要课内教学与课外教学的有机结合。为此,本套教材从大课程概念出发,注意课内外学习的结合,力图在课内外教学的结合上进行有益的探索,如“树立现代健康观”一章中的“社区老年人健康状况调查”活动,引导学生通过这些具体的课外实践活动,把课内外学习和实践有机地结合起来,培养学生实际应用知识的能力,并启发学生更加关注社会健康,在主动地增进自己健康的同时,担负起维护社会健康的责任。

五、改进评价方法,推进新的学习评价

本教材高度重视学习评价的研究、开发和科学利用,使评价真正成为促进教学、提高学习质量的工具,而不是对学生划分等级、奖优罚劣。为此,我们将强调质性评价和量性评价的有机结合,重视过程评价、学生互评和自我评价,如在教科书中,我们强调过程评价与终结评价、自我评价和他人评价的结合,在具体学习内容完结后,给出了“自我测评”。在一章内容教学任务完成后,提供了“学习的自我(同伴)评价”参照标准,希望通过这些评价环节和方法,使学生对自己的学习经常进行反馈性评价,并从这些评价中认识到自己的进步程度,建立自信,获得成就感,形成积极的学习动机,把学习看做一件有意义的事情。

普通高中《课标》明确指出,对高中学生体育与健康课程学习进行评价的目的,在于衡量学生是否达到体育与健康课程标准规定的学习目标,是否具备自我教育的能力,同时帮助学生改进学习,也帮助教师改进教学,促进学生的进步与发展。由此看出,体育知识和技能的应用能力是考核的重点。就高中体育与健康课程体育理论知识的教学而言,考核的目的应是衡量学生对体育基础知识和方法的认识、掌握和运用的情况。

评价学生掌握和应用体育基础知识的能力,可以采用多种评价方法。例如,除了书面测验外,还可以采用撰写文章、调查报告,进行课题研究、口头展示、行动展示、角色扮演,制订健身计划等形式。上述评价方法多是定性评价,与书面测验方法相比,在衡量学生体育基础知识应用能力方面具有明显的优势。建议将定量评价和定性评价结合起来,充分发挥定性评价对促进学生体育学习的积极作用。

在评价的形式上,建议采取自我评价、伙伴评价和教师评价相结合的方式。教学过程评价以自我评价为主,结合伙伴评价和教师评价,如教材中每一节的“自我测评”就是专门为学生自评设计的,目的在于通过这种评价提高学生的自我教育能力。教材副栏中的多种合作学习活动,则是为了充分发挥伙伴评价的作用。教师要善于将自我评价和相互评价结合起来,引导学生加深对体育课程学习内容的理解和把握,提高学生自学、自评的能

力,增加学生之间交往的机会。

平时可将多种评价结合运用,期末或学年的总结性评价则应以教师评价为主。教师评价应以通过正面评价鼓励学生进步为原则,克服以往甄别式评价的弊端,注重过程性和个体性的评价,引导每一个学生与自己的过去作比较,使之都能看到自己的进步与发展。对学生的进步要给予正面的评价,以激励学生取长补短,成为自觉学习的体育爱好者。

在本套教材编写中,由于时间紧迫,书中难免有缺点和不足之处,故敬请广大体育教师在教学过程中提出宝贵的改进意见,以便再版时修改。

编者

目录

第一章	树立现代健康观	1
第一节	现代健康观	2
第二节	我国国民的健康现状	7
第二章	生活方式与健康	12
第一节	生活方式	13
第二节	健康的生活方式	19
第三章	食物与健康	24
第一节	食物中的营养素及其功能	25
第二节	食物的营养价值	31
第三节	合理膳食	36
第四节	中学生的饮食卫生	40
第五节	营养配餐	45
第四章	情绪与压力	51
第一节	情绪与健康	52
第二节	压力与健康	56
第三节	情绪调节与压力应对	60
第五章	心理障碍及其预防和调适	65
第一节	常见心理障碍及其产生的原因	66
第二节	心理障碍的预防和调适	73
第六章	青春期的健康维护	80
第一节	青春期的身心变化与健康维护	81
第二节	青春期的性心理变化与表现	85
第三节	青春期的两性交往	88
第四节	性侵犯的预防和应对	91
第七章	环境与健康	95
第一节	环境污染对健康的影响	96
第二节	环境保护	101

第三节	体育运动与环境保护	105
第八章	传染病及其预防	110
第一节	传染病概述	111
第二节	性病	117
第三节	艾滋病	120
第九章	非传染性疾病及其预防	125
第一节	肥胖症、糖尿病及其预防	126
第二节	心脑血管疾病、癌症及其预防	130
第三节	牙周病及其预防	133
参考资源		137



树立现代健康观

健康是人类永恒的追求,也是 21 世纪人类最关心的问题之一。现代社会物质文明高度发达,科学技术进步日新月异,世界各国也越来越重视增强国民健康水平与健康意识。现代人对健康的理解更为全面,健康不仅仅局限于身体健康,还包括心理健康和较强的社会适应能力。因此,中学生树立现代社会的健康观具有重要意义。

目前,国民的健康水平和健康意识作为评价一个国家发达程度的指标之一备受重视。中学生作为现代社会的青年人,他们具备现代社会的健康意识吗?他们了解什么是真正的健康吗?这是我们这些教育者应当解决的,也是教材中要告诉学生的内容。在这一章里,我们首先学习健康的意义和价值,以及现代社会的健康观,然后进一步了解我国国民健康水平的提高和出现的新问题,使学生明晰我国国民的健康现状。

“树立现代健康观”一章分为现代健康观和我国国民的健康现状两节。第一节“现代健康观”主要介绍健康的意义和价值,阐明现代社会的健康观。第二节“我国国民的健康现状”分别叙述我国国民健康水平的提高和国民健康遇到的新问题,阐述我国国民的健康现状。

通过学习本章的知识,学生应了解健康的意义和价值,并进一步认识到健康是无价之宝;了解健康的概念和标准,树立现代健康观;还应了解我国国民的健康现状,既要学会用历史的眼光看到我国国民健康水平的提高,又要看到国民健康遇到的新问题,提高自己的健康意识。因此,在本章教学中,教师不仅要使学生了解有关健康、健康观和健康现状的相关知识,更要促使学生提高健康意识,树立现代健康观。

第一节 现代健康观

一、教学目标

- (1) 提高学生对健康的意义和价值的认识,帮助他们树立现代、科学的健康观。
- (2) 充分理解健康的涵义,明晰健康的标准,明确青少年身心健康对个人发展以及国家和民族强盛的重大意义。

二、课前准备

(一) 教师准备

准备与健康相关的资料,如:健康概念陈述的历史演进,健康的涵义;我国国民体质与健康水平的发展变化,我国青少年健康状况的社会、历史演进;中国社会转型期社会经济、文化及生活方式的变化对我国国民,特别是青少年健康的影响;青少年健康主要危险因素和主要病因;等等。要求结合与学生生活相关的具体事例开展教学,准备问题与学生互动讨论。

(二) 学生准备

课前将学生分组,预习教材内容。辅助学生开展研究性学习,设定问题情境,提出明确要求,使学生通过各种途径查阅相关资料。学生们共同分享各自的资料,并能够主动带着问题参加教学互动活动。

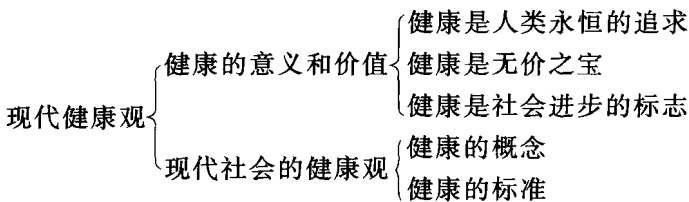
可根据学生组别设置问题情境,包括:什么是健康,人类健康观经历了哪几个发展阶段,世界卫生组织(WHO)成立时宪章中健康的涵义是什么,健康的标准是什么,运动可以从哪几个方面促进身心健康和社会适应。

三、教学策略

(一) 教材内容分析

本章首先通过介绍“三维健康观”,提纲挈领地阐述现代健康的组成部分,及其对提高生活质量方面的重要意义,在此基础上进一步说明人类对健康观的认识历程,健康的概念,健康的标准,中国国民的健康状况等。学生通过对本章知识的学习,能对健康建立感性、清晰的概念,深刻认识健康的重要性,树立现代、科学的健康观。

1. 知识结构





2. 教学重点

健康的概念和标准;什么是现代健康观。

3. 教学难点

全面理解健康的概念和现代健康观,以及健康与生活质量的关系。

4. 本章与其他部分的联系

本章内容是该阶段教学的起始章节,也是整个健康教育阶段教学的主要概述和内容导入部分。它与后续各章节都有一定的联系,特别是与本篇第二章“生活方式与健康”、第四章“情绪与压力”、第九章“非传染性疾病及其预防”的联系更为密切。教师在讲述科学的健康观时,应与本篇第二章“生活方式与健康”和现代文明病的防治相结合,力求给学生建立清晰、明确的现代健康观。

(二) 教学策略

1. 导入建议,情境的创设

从学生已有的知识入手,提出问题,启发学生思考,激发学生的学习动机。具体可参照如下问题:“谁能说说什么样的人才是健康的人?”“大家听说过‘三维健康观’吗?”在学生回答问题、教师简单归纳后,转入正式的教学环节。

2. 教学中引导学生思考的核心问题

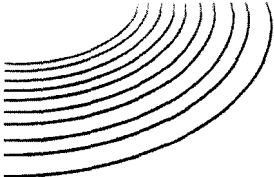
什么是健康?健康有哪些表现?你能结合自身及身边的事例谈一谈对健康的认识吗?人类对健康观念的理解和认识经历了哪几个发展阶段?这些阶段性变化表明了什么?我国经济和社会发展对国民健康状况有哪些积极的影响,又有哪些消极的影响?我国国民健康水平的提高有哪些社会意义和价值?现阶段我国国民特别是青少年的健康遇到哪些新问题,如何解决?

3. 教学策略和方法建议

本节是“树立现代健康观”一章的第一节,主要是向学生介绍健康观念的演进历程,以及现代健康的概念和标准。本节教学内容涉及理念性的东西较多,建议教师可以多选一些生动的实例或典故来加以说明,以增强学生的感性认识。同时还应注意充分发挥学生的主观能动性,引导学生课前收集资料、整理资料,在课堂上进行展示,以增强课堂教学的师生互动性。

健康的意义和价值 本部分内容容易入门,但深入较难。教学中,教师要鼓励学生根据自己对健康的理解,把通过图书、报纸、互联网等途径找到的相关资料带到课堂上来与同学们共享;要鼓励学生把对健康、自身发展和国家、社会的积极意义的看法讲出来,并针对人类健康观念的演进进行讨论。教师应适时引导学生理解树立现代健康观的重要性。教师应当结合古今事例,分析健康观念的历史演进,进而帮助学生理性地理解健康对人类发展进化的意义和价值。

现代社会的健康观 本部分内容相对较简单,学生容易理解。在对健康的概念进行教学时,教师应结合中外学者对健康概念的不同理解和社会发展的不同阶段健康概念的不断完善,深入浅出地展开讲解。教师引导学生进行讨论,结合事例进行分析,使学生对健康的概念建立清晰、正确的认识。同时教师应重点说明健康与亚健康、疾病的关系,强调我们不能忽视亚健康的存在,从而追求真正的健康。最后教师应重点引导学生认识现



代社会的健康标准,帮助学生树立现代社会健康观。对于健康的标准,教师在教学时不仅要注意知识的传授,还要注意引导和组织学生积极发言,让学生在交流、争辩中提高对健康标准的认识。

4. 可以利用的资源

有关健康和相关资料的资料和图片,教科书中所列资料,以及期刊、文献、网站的参考资料。

四、活动指导

活动主题一 收集与健康概念和健康观相关的资料

活动建议

- (1) 课前可以把全班学生分组,每组8~10人,以小组为单位合作查找资料。
- (2) 在课堂上让各小组组长简要介绍小组成果,教师注意记下各小组的主要成果和结论性的论述,在全部小组总结完后进行概括性点评。
- (3) 教师挑选一两个收集工作做得比较好的小组,请他们介绍经验。
- (4) 教师提出问题,引导学生展开思考与讨论。

如果学生针对某个问题有较大争议,教师可以因势利导使学生展开辩论,如对健康概念的不同理解等。这就要求教师在课前查阅丰富的资料,针对学生的错误理解或理解偏差进行分析,提高全体学生对健康的认识水平。

活动主题二 对健康认识的小调查

活动建议

- (1) 建议学生在课前调查他们的祖父辈、父辈以及同龄人对健康的态度和认识,并写出调查报告。
- (2) 以小组为单位(4~5人),小组成员之间进行交流,并找出不同年龄段的人的共同点和不同点。
- (3) 各小组选出代表向大家介绍小组交流的结论。

活动主题三 健康的自我评价

评价内容	优	良	中	差	参 考 标 准
吃					进餐时,有良好的食欲,不挑剔食物,并能很快吃完一顿饭
便					一旦有便意,能很快排泄完大小便,而且感觉良好
睡					有睡意,上床后能很快入睡,且睡得好,醒后头脑清醒、精神饱满
说					思维敏捷,口齿伶俐
走					行走自然,步履轻盈
个性人格					情绪稳定,性情温和,感情丰富,胸怀坦荡,豁达乐观,心情愉快
处事能力					观察问题客观、现实,能适应复杂的社会环境,特别是逆境,遇事不易激动,有较好的自我控制能力
人际关系					能助人为乐,与人为善,与上下级、同事、左邻右舍都能处理好关系





五、问题解答

- (1) “自我测评”问题之1:试述健康的意义和价值。(答案参见教材)
- (2) “自我测评”问题之2:简述健康的概念。(答案参见教材)

六、教学资料

(一) 健康新概念

健康是人类永恒的话题。任何人都想活得健康、潇洒,从而度过幸福而短暂的一生。但疾病悄悄缠身,往往使人感到生、老、病、死的痛苦和人生旅途的艰难,有的人因此而英年早逝,有的成了长期“专职”的病患者,给家庭、社会增加负担。随着社会的发展,新病、奇病、时代病、富贵病不断袭来,经常困扰着现代人。人们在与疾病的不断抗争中,慢慢地认识到健康不单纯是肉体无痛无病,还与精神状态有密切的联系。于是健康概念不断发展,由过去单一的生理健康(一维)发展到生理、心理健康(二维),又发展到生理、心理、社会适应良好(三维),再发展到生理、心理、社会适应良好、道德完善(四维)。这个四维健康新概念是1990年世界卫生组织最新概括的。

健康新概念的核心是由消极被动的治疗疾病变为积极主动的掌握健康,由治身病发展到注重治心病、治社会病、治道德缺损病。现代社会由于竞争激烈,人们工作繁重、风险多、压力大,烦恼频生,许多疾病包括身病、心病、社会病、道德病大多由烦恼伴随而生。因此,预防疾病不仅要注意衣食住行,加强个人卫生,还要积极参加体育锻炼,适时调整心理状态。

(二) 健康概念的演进

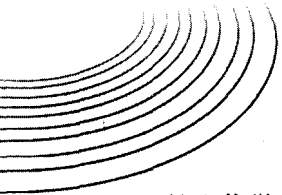
尽管健康是人类自古以来的美好愿望和追求,但是人们对于究竟什么是健康这一问题的理解不尽相同。

在人类社会发展的早期,生产力发展水平极为低下,人们在与大自然的搏斗过程中,若失去健康便无法生存,因此,那时的健康等同于生命,我们将之称为健康的生命观。随着生产力水平的逐渐提高和物质财富的日渐丰富,人类才有可能去考虑预防和消除疾病,提高生活质量,以延长自己的生命。因此,在很长的历史时期中,衡量一个人是否健康是以其是否患病及患病的程度为尺度的。换言之,即把健康定义为没有疾病,把有疾病定义为不健康,我们将之称为健康的疾病观。这种健康的疾病观存在以下三个发展阶段。

(1) 神灵医学疾病观,即认为生命是神灵所赐,疾病则是神灵的惩罚。人们认为疾病是独立存在的实体。因此,治病疗疾主要是求神问卜,即使采用了一些有效的方法也是医巫混杂。这实质上是一种本体论的疾病观。

(2) 自然哲学疾病观。随着生产力的发展和经验的积累,医学逐渐脱离了巫术的羁绊,人们开始借用当时流行的哲学概念解释疾病的发生、发展。例如,中国传统医学中的阴阳五行说,古希腊医学家希波克拉底的体液说等。

(3) 自然科学疾病观。16世纪中叶以后,随着自然科学的进步和发展,细胞学、组织胚胎学、生物化学、遗传学和病理学等学科相继形成,各种检测技术在医学研究与疾病治疗中得到了广泛应用,人类开始以生物学观念解释生命现象。美国学者鲍斯指出:“凡是与健康不一致的都是疾病……健康是正常的功能活动,这里的正常状态是统计学的,功能



是生物学的。”

进入 20 世纪中叶后,由于现代科技与社会文化的迅猛发展,使现代社会生活中的人普遍面临着激烈的竞争、频繁的应激、快速的节奏,前所未有的巨大心理压力使人不堪重负,这对人类的健康产生了重要影响。人们逐渐认识到心理、社会因素在健康与疾病及其相互转化中不容忽视的重要作用,因而逐步确立了身心统一的健康观,亦即健康的全面观。

(三) 健康的结构与内涵

20 世纪 30 年代,美国健康教育家鲍尔和霍尔提出了较为完善的健康定义:“健康是人们在身体、心情和精神方面都自觉良好、精力充沛的一种状态。其基础在于机体一切器官组织机能正常,并掌握和实行适应物质、精神环境和健康生活的科学规律。另外,健康是争取使生命更高尚、更丰富所具备的必要的物质条件。”1947 年,世界卫生组织在成立宪章中指出:“健康乃是一种身体的、心理的和社会适应的健全状态,而不只是没有疾病或虚弱现象。”1978 年,国际初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》又重申了健康的涵义:“健康是基本人权,达到尽可能的健康水平,是世界范围内的一项最重要的社会性目标。”

在世界卫生组织的推动下,上述健康的新概念在全球得到了传播并日益被人们所接受。健康是世界已公认社会进步的重要标志和潜在动力,保护和增进健康已超出了医学卫生所能胜任的范围,即不仅是卫生部门的责任,也是教育部门的责任,是全社会共同的责任。

新的健康概念将健康划分为生理、心理和社会三个层面。

生理意义的健康是指人的身体能够抵抗一般性感冒和传染病,体重适中,体形匀称,眼睛明亮,头发有光泽,肌肉皮肤有弹性,睡眠良好等,是躯体、器官、组织和细胞的健康。生理健康是人们正常生活和工作的基本保障,达不到这一点,就谈不上健康,更谈不上长寿。

心理意义的健康是指人的精神、情绪和意识方面的良好状态,包括智力发育正常,情绪稳定乐观,意志坚强,行为规范协调,精力充沛,应变能力较强,能适应环境,能从容不迫地应付日常生活和工作压力,经常保持充沛的精力,乐于承担责任,人际关系协调,心理年龄与生理年龄一致,能面向未来。心理健康同生理健康同样重要。据医学家测定,良好的心态能促进人体分泌出更多有益的激素,增强机体的抗病能力,促进人体健康长寿。

社会意义的健康也是健康新概念中的一项内容,主要指能够按照社会道德行为规范准则约束自己,并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。

把道德纳入健康范畴是有科学依据的。巴西著名医学家马丁斯研究发现,经常贪污受贿的人易患癌症、脑出血、心脏病和精神过敏症。品行善良、心态平和、为人正直、心地善良、心胸坦荡的人则会心理平衡,有助于身心健康。相反,有违社会道德准则、胡作非为的人则会心情紧张、恐惧等,有损健康。试想,一个吃不香、睡不安、惶惶不可终日者,何以能谈健康?据测定,这类人很容易发生神经中枢、内分泌系统功能失调,其免疫系统的防御能力也会减弱,最终会在恶劣心态的重压和各种身心疾病的折磨下,或者早衰,或者早亡。

