

健康的测评 与维护教程

JIANKANG

DECEPINGYU

WEIHUJIAOCHENG

陈济川 © 著

厦 门 大 学 出 版 社

健康的测评与维护教程

JIANKANG DE CEPING YU WEIHU JIAOCHENG

陈济川 著



RAK94/02

北京教育学院图书资料中心



0000146840

厦门大学出版社

446098

图书在版编目(CIP)数据

健康的测评与维护教程/陈济川著. —厦门:厦门大学出版社,
2003. 6

ISBN 7-5615-2055-7

I. 健… I. 陈… III. ①体格检查-高等学校-教材②保健-高等学校-教材

IV. ①R194. 3②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 042540 号

厦门大学出版社出版发行

(地址:厦门大学 邮编:361005)

<http://www.xmupress.com>

xmup@public.xm.fj.cn

闽北报社印刷厂印刷

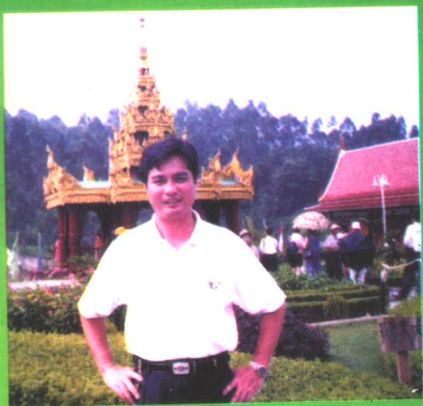
2003 年 6 月第 1 版 2003 年 6 月第 1 次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:11.5 插页:2

字数:283 千字 印数:1-2 000 册

定价:20.00 元

本书如有印装质量问题请寄承印厂调换



作者简介

陈济川, 1960年1月生, 福建霞浦人。教育学学士。宁德师范高等专科学校体育与健康教育学副教授、学生工作处处长、学生心理咨询中心主任, 中国体育科学学会总会会员。参与编著《运动生理学教程》、《大学生健康教育》等书。先后在国内专业学报和期刊发表学术论文30余篇。

序

在人类生活的长河中,生命的浪花,是由一代一代人簇拥着、衔接着而不断延续的。作为个体的人的生命,从呱呱坠地到耄耋老年,好像一条长长的链。只有掌握每一个环节的身心健康科学,按照生命的轨迹正常运行,才能形成一条环环相扣、熠熠发光、精美完整的生命之链,达到健康长寿的目的。

健康教育是公民素质教育的重要内容。普及维护身心健康知识,提高广大民众的健康意识和自我保健能力,教育和引导群众养成良好的卫生习惯,倡导文明健康的生活方式,使全民树立“人人为健康,健康为人人”的观念,是健康教育工作者的神圣使命。为此,笔者编写了本书,奉献给广大读者,以满足人们对维护身心健康的知识的需求。

本书共分健康的测评和维护两大部分六个章节,是根据高校健康教育教师、中小学体育教师、基层健康教育工作者和全民健身的需要,以人体身心健康的常用测评方法和人生各阶段身心健康的维护方法为主要内容进行编写的。本书内容翔实,方法具体,针对性强,既可作为大、中专学生的健康教育教学和基层健康教育人员培训的教材,又可作为体育教师和基层健康教育工作者学习、工作的案头书,也可作为一盏促进各年龄段人群身心健康的引路灯。

在编写本书的过程中,笔者参考了国内外许多已发表过的有关身心健康维护方面的专著,并引用了其中的最新研究成果,在此,对这些生理、心理、卫生和体育界的专家们以及对关心、支持编写本书的宁德师专领导和同事表示深切的谢意。限于编者的水平,

书中不妥或错漏之处在所难免,敬请专家、同仁和广大读者赐教。最后,我要特别感谢我的妻子张光华女士,她不仅帮我将大部分的文稿输入电脑,还主动承担了家务和教育女儿的责任,使我的写作时间得到了充分的保证。

作 者

2003 年春

目 录

序	(1)
绪 言	(1)
第一章 健康测量与评价的原则	(5)
第一节 健康测量与评价的概念	(5)
第二节 健康测量与评价的原则	(5)
第二章 健康的测量与评价	(7)
第一节 身体形态发育水平和机能状况的测量与 评价	(7)
一、身体形态发育水平的测量与评价	(7)
二、身体机能状况的测量与评价	(14)
三、疲劳的评定	(19)
第二节 心理健康状况及社会适应能力的测量与 评价	(29)
一、心理健康的界定原则	(29)
二、心理健康的标准	(31)
三、心理健康状况和社会适应能力的测量与评价	(37)
第三节 健康状况的自我测量与评价	(39)
一、健康自测表	(39)
二、症状自评量表	(43)
三、健康生活方式问卷	(51)
第三章 健康的维护	(56)
第一节 营养与健康	(56)

一、营养素的功用及供给量·····	(56)
二、热能供给量的标准·····	(72)
三、合理营养·····	(74)
四、营养与健康·····	(76)
第二节 精神与健康·····	(86)
一、精神卫生的概念·····	(86)
二、精神因素的保健作用·····	(86)
三、精神卫生的要求·····	(89)
第三节 环境与健康·····	(91)
一、环境对人健康的影响·····	(92)
二、环境污染对人体健康的危害·····	(94)
三、环境的卫生防护·····	(96)
四、传染病的预防·····	(98)
第四节 运动与健康·····	(112)
一、运动与保健·····	(112)
二、运动与防病·····	(116)
三、运动与康复·····	(119)
第五节 养生与健康·····	(128)
一、中国养生学的理论基础·····	(128)
二、中国养生学的特点·····	(136)
三、中国传统养生的方法·····	(140)
第四章 人生各阶段健康的维护·····	(153)
第一节 儿童少年期健康的维护·····	(153)
一、儿童少年的生理心理特征·····	(153)
二、儿童少年身心健康的维护·····	(156)
第二节 青春期的健康维护·····	(176)
一、青春期的生理心理特征·····	(176)
二、青春期身心健康的维护·····	(182)

第三节 青年期的健康维护	(217)
一、青年期的生理心理特征	(217)
二、青年期身心健康的维护	(220)
第四节 中年期健康的维护	(252)
一、中年人生理心理特征	(253)
二、中年人身心健康的维护	(255)
第五节 老年期健康的维护	(267)
一、老年人的生理心理特征	(268)
二、老年人身心健康的维护	(272)
第五章 女性的健康维护	(308)
第一节 女子健康的一般性维护	(309)
一、女子对营养的要求	(309)
二、女子的卫生要求	(310)
三、女子健身运动的要求	(311)
第二节 女子月经期的健康维护	(312)
一、月经期适宜的运动有利于健康	(312)
二、月经期运动的卫生要求	(313)
第三节 女子更年期健康的维护	(313)
一、保持乐观的情绪	(314)
二、注意劳逸适度	(314)
三、合理调配膳食	(314)
四、加强自我观察	(315)
五、参加体育活动	(315)
第四节 女性劳动的健康维护	(315)
一、劳动对妇女健康的影响	(316)
二、妇女的劳动保健	(316)
第六章 心理健康的维护	(318)
第一节 心理健康的概述	(318)

一、心理健康的定义	(318)
二、心理健康的意义	(319)
第二节 影响心理健康的因素	(320)
一、社会因素的影响	(320)
二、个体生理因素的影响	(321)
三、个体心理因素的影响	(322)
第三节 心理问题、心理障碍与心理疾病	(324)
一、心理问题及其表现	(324)
二、心理障碍	(328)
三、心理疾病	(330)
第四节 心理健康的维护	(333)
一、心理障碍的预防	(333)
二、心理健康的维护	(334)
三、心理咨询与心理治疗	(337)
附表一 每日膳食中营养素供给量标准	(346)
附表二 临床常用检验指标正常参考值	(347)
主要参考书目	(355)

绪 言

现代健康观认为,健康是个体与自然环境和社会环境达到动态平衡,是一种身体和精神与社会适应良好的状态。实际上,绝大部分人在不同程度上都处于不完全健康,又没有患疾病的状态。这种介于健康与患病之间的状态,医学上称之为“亚健康状态”。处于“亚健康状态”的人可以工作几年,甚至几十年,但它大大降低了人的工作潜力,也使人的学习和生活质量大打折扣。因此,要想做到早发现、早预防和尽快消除这种“亚健康状态”,增进健康,使每个人为国家的建设多做贡献,就必须定期进行健康测量与评价,以便及时采取行之有效的保健措施,维护和促进每个人的健康。

一、健康的定义

健康是人生的第一财富,正如古希腊著名的哲学家赫拉克利特所指出的:“如果没有健康,智慧就难以表现,文化无从施展,力量不能战斗,财富变成废物,知识也无法利用。”然而,什么是健康?健康人的标志有哪些?有关这些问题,并不是每一个人都有正确的认识。

何谓健康?长期以来,人们习惯把身体“无病”或“不虚弱”称为健康,并认为,身体有了病只要积极求医治疗,健康就有了保障。其实,这只是对健康的一种古老、朴实和直观的理解。这种仅仅借助于所谓健康的对立——“疾病”来定义健康,是不准确的。现代研究认为,健康与疾病之间虽然有着密切的联系,但两者并不是非此即彼的关系,在它们之间还存在着各种过渡状态。这些状态无病,但

并非健康。事实上,临床上的身体“有病”与“无病”之间也不具有明确的界限,有时两者还很难截然分开。有的人体内可能潜伏着某种病理性缺陷或功能不全,而尚无症状或体征,表现仍是“健康”的,只有当出现症状或出现体征时才被认为生病,然而,有些疾病,一旦出现临床表现就可能已是病人膏肓了,如肝癌、肺癌等疾病。

“机体功能活动正常”就是健康,这是对健康概念的另一种认识。尽管对健康这一界定较客观反映在生物学方面的本质,但是它在注意到人的生物属性时,却忽视了人的社会属性,未能涉及人的心理状态,以及社会环境对人健康的影响,因此,也是不全面的。譬如一个生理功能正常但精神却处于崩溃的人,显然不能认为是健康者。

较确切的健康概念,应该是世界卫生组织(WHO)1948年在其宪章中所提出的:“健康不仅是没有疾病或不虚弱,而且是身体上、精神上和社会适应方面的完好状态。”该概念把人的健康与人的生理、心理状态和对社会适应三者兼容起来,充分反映了健康的生物学和社会特征,成为现代世界各国积极推崇的、最具权威、最有影响的健康定义。世界卫生组织所提倡的身体、心理健康和环境适应的三位一体,揭示了健康概念的精髓,它是现代社会每一个人所执意追求的目标。

在现代社会中,工业化和科学技术的迅速发展,一方面以其巨大的力量推动着社会进步;另一方面,又给人们的精神和社会环境造成不良的影响。例如,紧张的工作、快速的生活节奏、工作中出现的挫折、恶劣的人际关系等,使相当一部分人承受着前所未有的心理压力。据一些资料统计,全世界至少有5000万人患有严重精神病,3亿人由于对环境的适应能力下降,产生严重神经质、精神障碍和周围神经疾病。在我国,20世纪50年代精神病的患病率不超过3%,现已上升到12.69%。北京、上海医院门诊病人中约有三分之一患心身性或精神性疾病。对天津5万名大学生的调查结果表

明,16%以上的大学生有不同程度的心理障碍,主要为恐怖症、强迫症、神经性抑郁症、情感危机症和多疑症等5种。由此可见,一个健康的人除了身体健康外,还应具备心理健康和对社会环境的良好适应。也就是说,健康应是人的身体、心理健康和对社会环境良好适应的总和。

此外,1989年世界卫生组织根据现代社会人的状况,还将人的“道德健康”寓于健康概念之中,认为人的健康应是“躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”四个方面。这是对健康概念的新发展,应该说它对健康内涵的表述更为精炼、清楚和全面,对促进人类文明和进步将起到更加积极的作用。

随着社会的进步,人们还不断对健康赋予新的内涵。如世界卫生组织指出:“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”,号召人们树立“人人为健康,健康为人人”的观念。由此看来,健康是现代社会最重要的目标,现代健康的概念不仅仅是指个体的健康,而且还应包括所有人群乃至全社会的健康。

二、健康的基本标志

根据健康的概念要订出普遍适用的健康指标是比较困难的。人的年龄阶段、性别、地域、职业、民族各不相同,很难用一个具体的指标去衡量。一般说来,人体的健康指标也只能起个参考作用:

1. 身体健康

身体健康的主要表现是:

- (1)没有病,无须治疗;
- (2)身体的发育正常;
- (3)有良好的食欲,夜间睡眠好;
- (4)体态脸色好,有精神;
- (5)能很好地进行日常活动,消除疲劳快。

2. 精神健康

精神健康的主要表现是：

- (1)能与家庭成员、朋友、伙伴协力合作；
- (2)理解人生的意义，对生活充满希望；
- (3)有正确的判断能力。

3. 社会健康

社会健康的主要表现是：

- (1)具有良好的衣、食、住条件；
- (2)社会和平，没有犯罪行为发生；
- (3)死亡率低，大家都能长寿。

最近，世界卫生组织提出了衡量个体健康的基本标志，归纳起来有以下 10 个要点：

- (1)精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作；
- (2)处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细，不挑剔；
- (3)善于休息，睡眠良好；
- (4)应变能力强，能适应环境的各种变化；
- (5)对一般性感冒和传染病具有抵抗力；
- (6)体重适当，体形匀称，站立时头、肩、臀位置协调；
- (7)眼睛明亮，反应灵敏，眼睑不发炎；
- (8)牙齿清洁，无空洞，无痛感，齿龈颜色正常，无出血现象；
- (9)头发有光泽，无头屑；
- (10)肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松。

这 10 个要点通俗易懂，有很强的可操作性，较全面地概括了健康人的基本表现。

第一章 健康测量与评价的原则

第一节 健康测量与评价的概念

健康测量就是运用定量和定性的方法,对人体生长发育水平、生理和心理状态及其对社会适应能力进行测定的过程。健康评价是根据可靠有效的评价理论、评价标准和方法,对受试者的健康状况作出判断。健康测量与健康评价既有联系又有区别。健康测量是对人体健康事实的描述,健康评价则是对健康测量结果的判断。评价必须建立在测量的基础上,没有测量则没有评价,但是测量并不等于评价,没有评价的测量则无意义。

在健康测量与评价中,还应积极提倡人们自我测量与评价。自我测量与评价可选用比较简易的指标,有针对性地经常开展。通过自我测量与评价,不仅能及时了解自身的健康状况,而且还能够增强自我保健意识。

第二节 健康测量与评价的原则

健康测量与评价原则是指在健康测量与评价过程中必须遵循的一些基本要求,它包括以下四个方面:

一、计划性原则

健康测量与评价应有计划、有目的地进行,应是连续的,与整

个健康教育计划的实施同步。

二、全面性原则

健康测量与评价的内容应该是全面和客观的。具体来说,选用的指标应包括形态、机能、心理状态和对社会适应等多个方面,以全面测量与评价人的健康状况。

三、可靠性原则

健康测量应在相同时间和地点,以及同一测试仪器与测试方法下进行,使测量误差减少到最低限度。

四、综合评价原则

人的健康受多种因素的影响,在进行健康评价时绝不能因为某一项指标或某几项指标的变化,做出不切实际的结论。应强调从各项指标间的相互关系上,以及各项指标对整体影响上进行全面和综合的评价。

第二章 健康的测量与评价

第一节 身体形态发育水平和机能状况的测量与评价

人体形态发育水平和机能状况的测评是了解人体健康状况的最基本内容。

一、身体形态发育水平的测量与评价

反映个体形态发育水平的指标很多,其中最常用的是身高、坐高、体重和胸围等指标。

(一)身高、坐高、体重和胸围的测量

1. 身高的测量

身高主要反映骨骼发育情况,是显示人体纵向发育水平的指标。同一个人的身高在一天内是有变动的,早晨最高,晚上最低,一般人早晚相差 2 cm 左右。因为经过一天的活动,椎间盘变薄,椎体间隙变小。同时,活动引起肌肉、韧带疲劳,还使脊柱的弯曲度增加,足弓变浅。这些是引起晚上身高变低的原因,经过休息和睡眠后,身高则得到复原。身高的这种变化,在测量时应引起注意。

测量身高使用的仪器应是使用前经标准尺校正过的身高计,1 m 的误差不超过 0.2 cm。使用过程中应检查立柱是否垂直和晃动,水平压板与立柱连接松紧是否合适等情况。

在测试时,受试者应赤脚,取立正姿势,站在身高计的底盘上,