

李小林 蒋均远 邓 东/主编

健康体检指南

JIANKANG TIJIAN ZHINIAN

钱信忠



健康体检是
预防疾病
延缓疾病发展
自我保健的重要方式

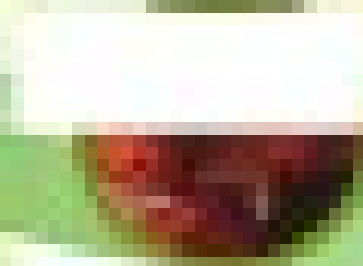
 军事医学科学出版社

中国疾病预防控制中心编

健康体检指南

HAOSHENG TIANXIAN ZHIDAO

钱佳忠



中国疾病预防控制中心
编
中国疾病预防控制中心
编

中国疾病预防控制中心

健康体检指南

钱信忠
二〇〇四年三月

(第2版)

主 编 李小林 蒋均远 邓 东

军事医学科学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

健康体检指南/李小林,蒋均远,邓东主编. -2版.

-北京:军事医学科学出版社,2011.10

ISBN 978-7-80245-813-0

I. ①健… II. ①李… ②蒋… ③邓… III. ①体格检查-指南

IV. ①R194.3-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第188550号

策划编辑:盛立

责任编辑:曹继荣

出版人:孙宇

出版:军事医学科学出版社

地址:北京市海淀区太平路27号

邮编:100850

联系电话:发行部:(010)66931049

编辑部:(010)66931127,66931039,66931038

传真:(010)63801284

网址:<http://www.mmsp.cn>

印装:北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

发行:新华书店

开本:710mm×1000mm 1/16

印张:41(彩1)

字数:778千字

版次:2013年5月第2版

印次:2013年5月第3次

定价:98.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

《健康体检指南(第2版)》编委会

主 编	李小林	蒋均远	邓 东	
副主编	周 婧	杨菡子	彭 荣	杨春梅
	刘 君	方礼明	杨根宏	张 坚
	黄汉英	陈 伟	吴 平	肖琳琳
编 者	(按姓氏笔画排序)			
	方礼明	王国萍	邓 东	邓新笙
	龙泽成	朱清云	刘 丹	刘 君
	刘凤华	李 卉	李小林	李小萍
	苏远东	肖斌梅	肖琳琳	吴 云
	吴 平	张 坚	陈 伟	陈晓秋
	罗承耀	杨菡子	杨春梅	杨根宏
	周 婧	胡 伟	赵建勇	郝君华
	聂伟霞	袁知东	黄汉英	黄映雪
	梁艳军	蒋均远	彭 荣	廖新莉
	管 娟	樊巍巍		
制 图	黄映雪	杨春梅		

再版序

我国首次把人均预期寿命增加1岁,作为经济和社会发展的主要指标纳入“十二五”规划,这是贯彻落实科学发展观、以人为本的具体体现。人均预期寿命是衡量人口健康状况最重要的指标,也是衡量一个国家或地区社会经济发展水平及医疗卫生服务水平的综合指标。国家卫生部党组书记、副部长张茅在解读“十二五”卫生规划时强调,人均预期寿命受多方面因素影响,各级卫生机构、医务人员及国民必须围绕这一目标,从影响健康的社会决定因素入手,切实深化医疗改革,落实各项卫生任务,关注重点人群、干预重大疾病、实施国民健康行动计划。健康体检是预防疾病、延缓疾病发展、自我保健的重要方式,也是预防各种传染病、慢性病、职业病及癌症的主要方法。正是在这种背景下,由李小林、蒋均远、邓东等主编的《健康体检指南》第二版与读者见面了,我对该书的出版感到由衷的高兴,对编写该书付出辛勤劳动的同志表示敬意。

2004年《健康体检指南》问世后,得到社会各界的欢迎和厚爱。我国德高望众的医学前辈、国家卫生部原部长钱信忠曾为该书题写书名并作序,给予了该书很高的评价。为满足读者需求,作者在《健康体检指南》2004版基础上又编写了第二版。在编写过程中,作者同部分编委先后在广东、湖南、湖北三省及北京市召开各类人员座谈会18次,收集建议500余条,为完善和丰富本书的内容起到了很好的作用。因此该书与第一版相比具有以下看点:一是收录了近年来国家颁布的征兵体检、国家公务员体检、军校招生体检等各类人员体检及伤残评定等一系列国家新标准。二是增加了国家列入重点防治的疾病,如心脑血管疾病、癌症、糖尿病、职业病、肺结核、肥胖症、乙型肝炎、传染性非典型肺炎、性病、艾滋病和艾滋病毒感染及老年性疾病等若干种疾病的筛检新要求、诊断新标准和预防新认识、治疗新进展、康复新理念。三是新增加了健康管理一章,健康管理在我国刚刚起步,作者综合国外相关资料并结合国内实际情况,从健康管理的定义、服务内容、体系和目标、服务流程、实施步骤等主要方面作了阐述。还摘选《国家基本公共卫生服务规范(2011年版)》中的范例供大家参考。

四是介绍了国内近年来开展的一些新技术、新方法及特殊检查的适应证和技术操作规范。五是体检后问题答疑(专家答疑),并增加了各类人员心理问题解答,其中融汇了大量医学与保健方面的最新信息。本书介绍上述体检系列新标准和检查方法的技术操作规范,其目的是便于各级各类医疗卫生单位、体检中心、厂矿医务工作者和受检者都熟悉、掌握并执行国家颁布的有关疾病诊断标准、体检标准和技术操作规范,以提高健康体检的品质。

本人有幸先睹为快,通读全书获益匪浅。本书最鲜明的特点是重点突出,注重了科学性、实用性、通俗性、新颖性相结合,紧紧围绕健康体检这个主题,系统地介绍了各类人员健康体检的项目及其目的、组织管理、质量控制和注意事项。做到了体检项目设计针对性强,流程清晰;体检报告能看得懂,建议恰当;健康知识介绍由浅入深,通俗易懂;防治策略科学易懂,操作性强;专家答疑原理简洁,具有新颖性。

当今世界,科技飞速发展,新理论、新技术不断涌现,由于编者学识所限,内容难免有疏漏错误之处,希望读者、专家、教授多提宝贵意见或建议,使该书在实践过程中不断完善,让其在客观上能发挥更有益的作用,为促进我国体检医学的发展,为人民的健康作出更大的贡献。

最后,我摘引国家卫生部原部长钱信忠 2004 年 3 月为《健康体检指南》出版序言中的两段话献给读者:“该书把新理念、新标准、新技术、新方法融为一体,把传统成熟方法与现代高新技术在体检中有机结合,把引导受检者体检与解答‘体检与保健’方面有关问题紧密结合,充分体现了科学性、权威性、实用性的要求,能够适应各级、各类医疗机构从事健康体检工作的需要。作为一名读者,我对编写该书付出辛勤劳动的同志表示敬意,并愿意把它作为一部‘体检与保健’的工具书,介绍给各行业、各年龄段的广大读者,尤其是中老年朋友。”

总之,不同年龄、性别、职业的人定期有针对性地进行健康体检,不但能促进人的健康体魄,防治职业病,还可预防各种传染病、慢性疾病及癌症。卫生部门应积极引导广大群众有的放矢地做好这项工作。只要我们将健康体检这种方式长期坚持下去,我国人口的体质和生命质量将大大提高。”

中 国 人 民
后勤部卫生部部长
武装警察部队

时立强

2012 年 9 月 28 日

目 录

第一章 健康体检概述	(1)
第一节 健康的定义和标准	(1)
第二节 健康体检的概念及其意义	(2)
第三节 健康体检的类型	(3)
第四节 为何要做健康体检	(4)
第五节 迈出健康体检认识的误区	(6)
第六节 如何选择适合自己的体检项目与形式	(7)
第七节 如何选择体检机构	(9)
第八节 送礼“送健康体检”渐成时尚	(9)
第九节 健康体检的注意事项	(10)
第十节 健康体检的场地与器材	(13)
第十一节 健康检查技术规范概述	(15)
第二章 健康体检的程序与质量管理	(17)
第一节 健康体检的程序	(17)
第二节 健康体检的质量管理	(21)
第三章 健康管理概述	(27)
第一节 健康管理的发展与现状	(27)
第二节 健康管理的定义、服务内容、体系和目标	(30)
第三节 健康管理人群分类与服务流程	(35)
第四节 健康管理的实施步骤	(39)
第四章 健康体检的基本项目与特色项目	(50)
第一节 健康体检的基本项目及其临床意义	(50)
第二节 特色检查项目及其临床意义	(53)
第五章 不同人群体检	(61)
第一节 普通人群健康体检	(61)
第二节 老干部健康体检	(61)
第三节 知识分子健康体检	(62)
第四节 消防员职业健康标准	(63)

第五节	公安机关录用人民警察体检项目和标准	(68)
第六节	征兵体检	(73)
第七节	特殊环境医学实验员的体格检查	(92)
第八节	婚前体检、婚配指导及产前检查	(98)
第九节	结核病列入各类学校师生体检项目	(102)
第十节	亚健康与健康体检	(107)
第十一节	献血人员健康体检	(110)
第十二节	性病检测对象、病种及检查项目	(117)
第十三节	艾滋病的初筛检查	(123)
第十四节	出国人员体检	(128)
第十五节	普通高等学校(军校)招生体检标准	(133)
第十六节	研究生招生体检	(147)
第十七节	普通中专(高中)招生体检标准	(147)
第十八节	技工学校招生体检标准及执行细则	(153)
第十九节	中小学生健康体检	(157)
第二十节	儿童及托幼机构人员健康体检	(161)
第二十一节	公务员录用体检通用标准	(173)
第二十二节	机动车驾驶人员体检标准	(184)
第二十三节	癌症普查	(189)
第六章	职业病体检与伤残鉴定国家标准	(201)
第一节	职业病健康体检	(201)
第二节	职业病诊断与鉴定管理办法	(220)
第三节	用人单位职业病防治	(226)
第四节	职工(军人)伤残评定系列国家标准	(231)
第七章	体检套餐	(258)
第一节	招工、入学体检	(258)
第二节	调干、入户体检	(258)
第三节	特种行业体检	(258)
第四节	司机年审体检	(258)
第五节	普通体检套餐	(259)
第六节	个性化体检套餐	(260)
第七节	全身体检大套餐	(262)

第八节 针对某种症状的体检套餐·····	(262)
第八章 体检与保健常见问题答疑·····	(264)
1. 何谓自动化健康体检? ·····	(264)
2. 健康体检能筛检出哪些疾病? ·····	(264)
3. X 线检查对人体产生的危害有哪些? ·····	(265)
4. 不必过多顾虑超声波检查对人体的危害·····	(265)
5. 什么是介入性超声? 其应用范围怎样? ·····	(266)
6. 专家建议:内窥镜应作为体检常规项目 ·····	(267)
7. 内窥镜检查的临床意义·····	(268)
8. CT 检查的适应范围 ·····	(269)
9. MRI 的适应证、禁忌证 ·····	(272)
10. PET-CT 检查的独特优势 ·····	(274)
11. 正确认识转氨酶 ·····	(277)
12. 乙肝两对半检查结果的判断 ·····	(278)
13. 预防乙肝要知道乙肝病毒的传播途径 ·····	(279)
14. 肝硬变传染吗? 肝硬变应定期做哪些检查? ·····	(281)
15. 肝内占位性病变不一定是肝癌 ·····	(281)
16. 孕妇伴发病毒性肝炎对胎儿有何影响? ·····	(282)
17. 我国由母亲传染给胎儿的肝炎有多少? ·····	(282)
18. 何谓脂肪肝,防治原则是什么? ·····	(283)
19. 肝炎、肝硬变、肝癌三者是怎样的关系? ·····	(284)
20. 哪些肝病需要做肝活体组织穿刺检查? ·····	(284)
21. 胆囊造影前要吃油煎蛋的道理 ·····	(285)
22. 胆囊疾患可发生心绞痛和心电图改变 ·····	(285)
23. 阴性胆结石 X 线下不显影 ·····	(285)
24. 脾脏大往往被忽视 ·····	(286)
25. 诱发胰腺炎的“隐形杀手” ·····	(287)
26. 胃溃疡有传染性 ·····	(287)
27. 胃肠动力检查的目的是什么? ·····	(288)
28. 上消化道 X 线钡餐检查能观察哪些疾病? ·····	(289)
29. CT 扫描对消化系统疾病的诊断价值如何? ·····	(290)
30. 发现淋巴结肿大要及时就医 ·····	(291)

31. 尿中有少量蛋白质不一定是病态	(293)
32. 发现血尿要及时检查	(293)
33. 排尿时突然昏倒,不必紧张.....	(294)
34. 尿路结石应该做放射性核素肾图检查	(295)
35. 扁桃体炎与急性肾小球肾炎	(295)
36. 疑有前列腺增生(肥大)要做哪些检查?	(295)
37. 为什么有人得了性病(STD)总治不好?	(296)
38. 男子性功能减退要检查哪些项目	(297)
39. 年龄不是性病发生的障碍	(299)
40. 艾滋病患者为什么容易继发感染	(300)
41. 胸部 X 线片上有阴影不能说明肺结核就有传染性	(301)
42. 老年人的杀手——老年性肺炎	(302)
43. X 线发现肺内的块状影不一定是肺癌	(302)
44. 痰中带血应及时做支气管镜检查	(303)
45. 肺结核球应该切除	(303)
46. 养鸽人要防“鸽子肺”	(304)
47. 胸部 X 线摄片不能代替支气管镜检查	(304)
48. 传染性非典型肺炎诊断标准	(305)
49. 传染性非典型肺炎的传播途径	(310)
50. 人感染高致病性禽流感是怎样传播的?	(316)
51. 高脂血症和冠心病与遗传有关	(318)
52. 高血压的定义及分类	(319)
53. 高血压病流行的一般规律和防治基本原则	(321)
54. 普通人群高血压的早期发现和血压控制目标	(325)
55. 高血压病治疗的基本策略	(327)
56. 何谓高血压的非药物治疗?	(333)
57. 影响高血压病治疗的因素	(335)
58. 儿童高血压的定义、分期及诊断标准.....	(338)
59. 高血压患者也能长寿	(345)
60. 睡眠呼吸暂停综合征与高血压	(345)
61. 诊断冠心病要做哪些检查?	(347)
62. 何谓微血管性心绞痛	(349)

63. 冠心病的介入治疗有哪些?	(351)
64. 冠心病危险因素及其一级预防	(355)
65. 心律失常的侦察兵——霍特尔(Holter)	(362)
66. 猝死的四大“隐性杀手”	(362)
67. 心腔内肿瘤是否可以治愈?	(363)
68. 心电图检查的临床意义	(364)
69. 何为心室晚电位,此项检查有什么意义?	(364)
70. 数字减影在心血管疾病中的应用价值如何?	(365)
71. 先天性心脏病已成为婴幼儿第一杀手	(366)
72. 心血管健康新概念——心血管病的初始预防	(367)
73. 何谓脑卒中,其发病情况怎样?	(371)
74. 脑血管病会遗传吗?	(373)
75. 脑血管病的病因及危险因素	(373)
76. 如何早期识别与预防首发脑卒中高危人群?	(377)
77. 短暂性脑缺血发作——不可忽视的大问题	(381)
78. 腔隙性脑梗死如何预防?	(383)
79. 抑郁症现已成为世界第四大疾患	(384)
80. 为什么骨折能引起脑栓塞?	(389)
81. 血压的高低与脑卒中有何关系?	(390)
82. 中风为何男女有别?	(391)
83. 患脑血管病时为什么要查血脂和血糖?	(392)
84. 诊断脑血栓常做哪些检查?	(393)
85. 为什么有些脑血栓患者脑CT扫描阴性?	(394)
86. CT扫描发现脑梗死,患者当时为何无症状?	(395)
87. 脑CT和MRI检查诊断脑血管病的价值如何?	(396)
88. 多普勒超声对诊断脑血管病有何用途?	(398)
89. 脑CT对蛛网膜下腔出血的诊断帮助大吗?	(398)
90. 神经衰弱看哪科?	(399)
91. 癫痫有必要做CT扫描吗?	(400)
92. 晚年发作癫痫预示卒中危险	(400)
93. 丽人杀手——隐性更年期	(401)
94. 妇科检查是女性健康“护身符”	(402)

95. 人体缺碘后果严重,补碘须坚持三原则·····	(402)
96. 我国糖尿病的发病情况及预防措施·····	(405)
97. 胰腺与糖尿病、胆结石与糖尿病有关吗?·····	(409)
98. 糖尿病的诊断标准·····	(410)
99. 高脂血症的危害及其防治原则·····	(412)
100. 怎样看“血常规”报告?·····	(418)
101. 不易被发现的老年贫血·····	(418)
102. 贫血与胃酸、偏食有关吗?·····	(419)
103. 贫血也要查查肾·····	(419)
104. 谈谈白细胞减少·····	(420)
105. 颈椎病的定义、类型及诊断标准·····	(420)
106. 颈椎患者出现低龄化趋势,警惕误诊漏诊·····	(423)
107. 椎间盘突出症常用检查方法有哪些?·····	(426)
108. X线、CT、MRI 检查在诊断椎间盘病变的价值比较·····	(427)
109. 腰椎间盘突出镜减压术适应证和禁忌证·····	(428)
110. 人类年龄的生物学分期·····	(429)
111. 人类老化的特征和特点·····	(430)
112. 老年人要高度警惕不典型心肌梗死·····	(431)
113. 何谓“老年性痴呆”,如何防治?·····	(433)
114. 老年人要警惕甲状腺功能亢进性心脏病·····	(437)
115. 老年人何为易患髌骨软化症?·····	(438)
116. 老年人要警惕“春天抑郁症”·····	(438)
117. 老年人用药要注意哪些事项?·····	(439)
118. 适度性生活有益老年人身心健康·····	(440)
119. 老年人的患病特点·····	(441)
120. 关节炎——中老年必须高度重视的病变·····	(441)
121. 痛风的定义及其诊疗原则·····	(443)
122. 骨质疏松症的定义、分类、危害及防治原则·····	(445)
123. 类风湿关节炎与类风湿因子·····	(450)
124. 类风湿关节炎与风湿关节炎有什么不同?·····	(451)
125. 什么叫风湿病,诊断风湿病要做哪些检查?·····	(452)
126. 防治癌症新理念——癌症只是慢性病·····	(453)

127. 肩部疼痛要引起高度警惕·····	(458)
128. 有害工作环境诱发“职业癌症”·····	(459)
129. 癌症已成为国人减寿、死亡的顽凶·····	(459)
130. 肺癌发病率、病死率均列全球癌症之首·····	(462)
131. 原发性肺癌诊断·····	(464)
132. 胃癌的诊断新标准·····	(468)
133. 食管癌的诊断·····	(472)
134. 乳腺癌如何早期诊断? 治疗效果怎样?·····	(475)
135. 诊断前列腺癌要做哪些检查?·····	(479)
136. 如何诊断子宫颈癌?·····	(480)
137. 原发性肝癌的诊断?·····	(483)
138. 癌症患者康复——不可忽视的“饮食作用”·····	(488)
139. 癌症患者康复的三个阶段目标·····	(494)
140. 癌症患者与生存质量·····	(500)
141. 分子靶向治疗是癌症治疗的未来趋势·····	(506)
142. 谈谈肿瘤的免疫治疗·····	(508)
143. MR 类 PET 成像技术在肿瘤患者全身评估中的应用价值·····	(511)
144. 可疑癌症有骨转移要做哪些影像学检查?·····	(512)
145. 宫颈癌与妇科普查·····	(512)
146. 女性外阴及阴道炎反复发作的原因有哪些?·····	(515)
147. 不容忽视的外阴瘙痒·····	(516)
148. 女性尿失禁诊治新进展·····	(517)
149. 哪些疾病需要做眼底检查?·····	(519)
150. 中小學生近视不容忽视·····	(520)
151. 何谓青光眼, 有哪些常用的检查方法?·····	(522)
152. 哪些职业易患白内障?·····	(523)
153. 何谓白内障, 治疗效果怎样?·····	(524)
154. 鼻腔检查能发现哪些疾病?·····	(525)
155. 咽部异物感是怎么回事? 要做哪些检查?·····	(526)
156. 面部斑点可能是某些疾病的征兆·····	(527)
157. 为什么现代社会中错颌畸形的发病率很高?·····	(528)
158. 儿童什么年龄矫正牙齿最合适?·····	(530)

159. 新生儿出生后 24 小时应该注意些什么	(530)
160. 小儿肚脐问题多	(531)
161. 何谓性早熟?	(533)
162. 口腔异味提示疾病	(535)
163. 警惕现代生活综合征	(536)
164. 抗衰老,我们该如何面对?	(540)
165. SOHO 族的健康风险	(541)
166. 遗传性疾病与先天性疾病不是一回事	(542)
167. 奇妙的人类遗传方式	(542)
168. 人体的免疫功能与心理免疫学	(545)
169. 吃喝不当睡不香	(548)
170. 何谓营养学,我国国民的营养状况怎样?	(548)
171. 肥胖已成为一个世界性问题	(559)
172. “夜猫族”警惕“黑色伤害”	(567)
173. 晒一近 30 年来才认识它的营养价值	(569)
174. 警惕维生素 D 中毒	(570)
175. 狂犬疫苗可引起急性播散性脑脊髓炎	(571)
176. 自由基与疾病的关系	(571)
177. 酸甜苦辣说健康	(573)
178. 网络成瘾能预防,可治疗	(573)
179. 怎样认定吸毒成瘾?	(575)
180. 吸烟有害健康,控烟延长生命	(576)
181. 职业性化学源性猝死诊断标准	(581)
182. 什么是尘肺病? 我国法定的尘肺病有哪些?	(587)
183. 室内空气污染——第八位主要的危险因素	(587)
184. 突发公共卫生事件的危害与处理	(589)
185. 久坐为什么会多病?	(591)
186. 健身走——简单而科学的健身法	(593)
187. 人类健康新认识——心理养生	(594)
188. 何为心理治疗?	(595)
189. 家庭心理健康教育从哪儿开始?	(596)
190. 如何化解孩子的逆反心理	(597)

191. 家长如何帮高考孩子调整心态·····	(599)
192. 保持适度紧张以利高考超水平发挥 ·····	(601)
193. 大学生产生心理问题的原因及对策·····	(602)
194. 如何培养积极心态 ·····	(603)
195. 如何调控自己的情绪 ·····	(604)
196. 办公族:心理减压十二法 ·····	(608)
197. 宅男宅女小心“宅”出抑郁症 ·····	(610)
198. 驾驶员要预防心理疾病·····	(611)
199. 股市投资者要有好心态·····	(612)
200. 心理危机干预的原则 ·····	(614)
201. 灾后心理援助常见问题问答·····	(617)
202. 创伤事故后药物及心理治疗 ·····	(619)
参考文献 ·····	(621)
后记 ·····	(622)

第一章 健康体检概述

第一节 健康的定义和标准

人生最大的财富是健康。健康长寿是人们追求的理想。健康的价值贵重无比。它是人类为了追求它而唯一值得付出时间、血汗、劳力、财富——甚至是付出生命的东西〔(法)蒙田〕。因为健康是生命的源泉、事业发展的本钱、家庭幸福的基础、民族兴旺的标志、国家昌盛的保障。那么什么是健康,健康的标准是什么?健康是一个动态的概念,人类的健康是随着社会的发展和水平的提高而不断变化的。20世纪以前,人们对健康的认识就是不生病,仅此而已。1984年,世界卫生组织(WHO)提出了健康新概念:“健康不仅仅是没有病和不虚弱,而且是身体上、心理上和社会适应能力上三方面的完美状态”。1990年,WHO对健康定义的阐述增加了道德健康。1992年WHO倡导“合理膳食,适量运动,戒烟限酒,心理平衡”的健康四大基石。2000年WHO又提出了“合理膳食,戒烟,心理健康,克服紧张压力,体育锻炼”的促进健康新准则。WHO关于健康概念的发展变化,说明了人类对健康的重视程度和生活质量的不断提高。近年来,WHO在此基础上又提出了衡量人体健康的一些具体标准:①精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力,而不感到过分紧张;②处世乐观,态度积极,乐于承担任务而不挑剔;③善于休息,睡眠良好;④应变能力强,能适应各种环境的各种变化;⑤对一般感冒和传染病有一定抵抗力;⑥体重适当,体形匀称,头、臂、臀比例协调;⑦眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎;⑧牙齿清洁,无缺损,无疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象;⑨头发光泽,无头屑;⑩肌肉、皮肤富有弹性,走路感觉轻松。

世界卫生组织对人的心理健康制定了7条标准: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能动地适应并改善现实环境;⑥保持人格的完整和健康;⑦心理行为符合年龄特征。

国内外众多社会心理学家、医学心理学家都曾提出过一些大致相同或相近的内容。作为一种良好的心理状态,应包括情绪的稳定、心理的成熟等。健康的其他参考标准包括:①对环境有较强或很强的适应力,能根据环境的需要而改变自己。②充分