

健康教育新概念

主编:王前新 刘君



云南科技出版社

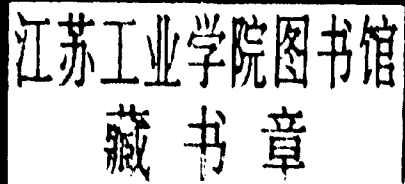
健康教育新概念

主 编:王前新 刘 君

副主编:鲁昌贵 彭慧丹 陈 梅 秦国杰

编 委:张向东 付 明 吴爱丽

李 昫 杜钢清 卢红学



云南科技出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康教育新概念/王前新主编. —昆明: 云南科技出版社, 2000. 9

ISBN 7-5416-1425-4

I. 健…

II. 王…

III. 健康教育

IV. R193

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 46153 号

健康教育新概念

主编 王前新

*

云南科技出版社

(昆明市书林街 100 号, 650011)

云南科技出版社发行

湖北钟祥市冷水印刷有限公司印刷

*

787×1092 毫米 16 开本 31 印张 800 千字

2000 年 9 月第 1 版 2000 年 9 月第一次印刷

印数 1—1000 册

ISBN 7-5416-1425-4 定价: 36.80 元

本书如有印装质量问题与承印厂联系

前 言

21 世纪是我国经济继续腾飞的年代,也是世界经济、科技、人才竞争更加激烈的年代。在这场竞争中,国民素质的高低有举足轻重的影响。鉴于此,对国民进行健康教育,对提高国民素质,以健康的身心迎接新世纪的挑战,具有十分重要的意义。

我国政府历来重视国民的身心健康,党和国家领导人做过重要批示,国家也出台了一系列政策、法规。目前,我国人口的健康状况从总体上看,有所改善,但也存在一些问题,有些问题还相当严重,全国不少地区的地方病还很多,职业病也大量存在,国民的健康教育知识还十分缺乏,青少年心理健康状况不良等,也较为普遍。有的学校强调应试教育,一味追求高分,拒绝健康教育、心理教育,学生缺乏正确的健康观念和健康知识,长此下去,必将影响新世纪国民的素质,因此可以说对国民特别是青少年进行健康教育已迫在眉睫。

目前,在全国部分地方,健康教育的观念已初步形成,有的学校也正在开垦健康教育这片处女地,通过系统科学的健康教育,培养青少年良好的卫生习惯,心理素质和健康的生活方式,增强社会适应能力。有的地方并进行了一些理论探索。为了介绍有关方面的知识方便各地进行健康教育,我在广泛调查占有资料的基础上,编撰了这部《健康教育新概念》,这本书有科学性、系统性、实用性的特点。

科学性主要体现在全书提供的理论方法都是通过实践得出的结果,对各方面的知识有精辟的阐述。

系统性体现在全书横的方面涵盖面广,涉及健康教育的方方面面,纵的方面包括各种内容的源流及发展,涉及到健康教育的各个层面。

实用性表现在全书提供的方法便于操作,既适合社会化的健康教育,也适合在各级各类学校开展健康教育。

这本书是本人在健康教育领域的一点尝试,我愿把它作为引玉之砖,以此促进健康教育研究的扩展,由于本人水平有限,书中错讹在所难免,敬请读者指正。

王前新

2000 年 8 月

目 录

第一章 健康与健康教育	1
第一节 健康的概念	1
第二节 什么是健康教育	3
第三节 健康教育的要点	4
一、小学生健康教育要点	4
二、中学生健康教育要点	4
三、大学生健康教育要点	4
四、教职工学生健康教育要点	5
第四节 健康教育与健康促进	5
第二章 行为、环境与健康	7
第一节 行为健康教育	7
第二节 生活方式与健康	8
第三节 卫生环境与健康	12
第三章 儿童青少年解剖生理特点	15
第一节 骨骼系统	15
第二节 肌肉系统	16
第三节 呼吸系统	18
第四节 循环系统	20
第五节 消化系统	23
第六节 泌尿系统	24
第七节 神经系统	24
第八节 内分泌系统	26
第九节 免疫系统	27
第四章 儿童青少年身心发育的特点	31
第一节 童年期	31
第二节 青春发育期	31
第三节 青年期	35
第五章 青少年心理卫生	37
第一节 什么是心理卫生	37
第二节 心理健康及其标准	37
一、心理健康	37
二、心理健康标准	37
第三节 青少年心理问题调适	39
第四节 不同时期儿童青少年的心理卫生	42
第五节 青少年常见的神经病、人格障碍防治	48
第六章 青春期内性心理卫生	73
第一节 性心理卫生与性心理健康	73

第二节	生理发育与性心理卫生	75
第三节	心理发展与性心理卫生	85
第四节	行为发展与性心理卫生	95
第七章	恋爱心理卫生	109
第一节	恋爱概念	109
第二节	青少年恋爱心理	113
第三节	恋爱与性心理卫生	123
第八章	大学生心理咨询	151
第一节	大学生心理发展一般问题咨询	151
第二节	大学生校园适应咨询指导	160
第三节	大学生常见心理障碍的诊断和治疗	168
第九章	大学生心理咨询案例分析	175
第一节	恋爱挫折咨询案例	175
第二节	神经衰弱咨询案例	177
第三节	抑郁性神经症咨询案例	179
第四节	循环型人格障碍咨询案例	181
第五节	同性恋咨询案例	182
第六节	大学生通信咨询案例	184
第十章	学习卫生与起居卫生	191
第一节	学习的生理	191
第二节	如何提高记忆力	194
第三节	休息与睡眠	195
第四节	考试卫生	200
第十一章	饮食营养与健康	203
第一节	人体健康的物质保证——营养素	203
一、	组成人体的化学元素	203
二、	生命的物质基础——蛋白质	205
三、	热量的主要来源——脂肪	210
四、	人体能量的来源——碳水化合物	215
五、	维生素的营养价值	218
六、	矿物质的营养价值	223
七、	水——生命的摇篮	229
八、	热能——人体的汽油	231
第二节	常用食物成分及营养价值	232
一、	蛋白质类食物	233
二、	脂肪类食物	249
三、	碳水化合物类食物	252
四、	维生素、矿物质类食物	260
第三节	饮食的健康之源——平衡膳食与食谱设计	277
一、	合理营养与平衡膳食	277

二、膳食时间与健康	281
三、科学用餐计划——食谱	283
第十二章 疾病的防治与急救	291
第一节 常见症状及处理	291
一、发热	291
二、头痛	291
三、咳嗽	292
四、咯血	292
五、呕吐	292
六、呕血	293
七、腹泻	293
八、便血	293
九、皮肤粘膜出血	294
十、黄疸	294
十一、鼻血	294
十二、血尿	295
第二节 意外伤害	295
一、电击	295
二、溺水	296
三、煤气中毒	296
四、动物咬伤	296
五、化学性眼烧伤	297
六、外耳道异物	298
七、气管、支气管异物	298
第三节 危重急症的救治	298
一、心脏骤停	298
二、休克	299
三、昏迷	299
四、中风	299
五、晕厥	300
六、中暑	301
七、严重烧烫伤	301
八、急性腹痛	302
第四节 现场急救	302
一、通气	302
二、止血	303
三、包扎	304
四、固定	304
五、搬运	305
第五节 传染病	305

一、病毒性肝炎	305
二、感染性腹泻	307
三、伤寒与副伤寒	308
四、肺结核病	309
五、流行性感冒	310
六、流行性腮腺炎	310
七、流行性乙型脑炎	311
八、疟疾	311
第六节 常见病	312
一、内科常见病	312
二、外科常见病	320
三、皮肤科常见病	328
四、眼科常见病	329
五、耳鼻喉科常见病	330
六、口腔科常见病	331
第十三章 人体健康正常值	335
一、血压	335
二、脉率	335
三、脉律	335
四、呼吸	335
五、体温	335
六、体重	336
七、红细胞计数(RBC)	336
八、血红的浓度(Hb)	336
九、红细胞沉降率(ESR)	336
十、白细胞计数(ESR)	337
十一、白细胞分类计数(DC)	337
十二、血小板计数(BPC)	338
十三、出血时间(BT)	338
十四、凝血(CT)	338
十五、凝血酶原时间(PT)	339
十六、粪便常规检查	339
十七、肝功能检查	340
十八、肝病的免疫学检查	343
十九、胰腺功能检查	343
二十、腹腔镜检查术	344
二十一、尿常规	344
二十二、心电图(ECG)	346
二十三、疫液检查	347
二十四、垂体功能	348

二十五、甲状腺功能	349
二十六、甲状旁腺功能	350
二十七、胰岛功能试验	351
二十八、脑脊液(CSF)	352
二十九、脑电图	353
三十、精神心理常用检查项目	353
第十四章 健康导游	355
第一节 生活起居与健康	355
第二节 正确的饮食与健康	377
第三节 身体的保健与健康	406
第四节 姿势与健康	430
第五节 服药与健康	434
第六节 家护与健康	440
第七节 爱美与健康	454
第八节 旅游与健康	468
第九节 健康新观念	473

第一章 健康与健康教育

第一节 健康的概念

一、“健康”概念的演变

关于“健康”，历史上许多伟大的思想家都作过精辟的论述。马克思提出把健康作为人的第一权利，作为一切人类生存的第一个前提，也就是作为一切历史的第一个前提。美国哲学家爱默生则认为健康是人生的第一财富。英国教育家洛克则强调若没有健康，就不可能有什么幸福可言。德国哲学家叔本华则形象地指出，一个健康的乞丐比有病的国王更幸福。的确，没有健康作为基础，人生的一切就会黯然失色。对于成天吃药打针的人，对于心理不正常的人，对于社会适应不良的人，快乐和幸福犹如水中月、雾里花，可望而不可及。为人师者、为人父母者，谁不热切期盼自己的学生、子女幸福？而这一切的第一个前提是孩子们健康地成长。

那么，健康是什么？

许多人也可能会说，身体没病就是健康。有人说得更具体：不吃药、不打针、不感到身体不适就是健康。这些话有一定道理，但不完全正确。事实上，健康是一个综合的、历史性的概念。随着人类社会的发展，人类对健康的要求和认识也不断变化、更新和扩展。在人类社会发展的早期，生产力水平极低。人们在与大自然的搏斗过程中，若失去健康就无法生存，所以此时的健康等同于生命。随着生产力逐渐提高和物质日渐丰富，人类才有可能考虑抵御和消除疾病和伤痛，改善生活质量，以求得更长的生存期。在很长的一段历史时期中，人们衡量一个人的健康状况是看其是否患病以及患病的严重程度为尺度的，认为不生病就是健康。

进入 20 世纪，随着科学技术的迅速发展和新兴边缘学科的出现，人类对健康的认识日益深入，对健康的要求日益提高。20 世纪 30 年代，美国健康教育专家鲍尔认为：“健康”是人们身体、心情和精神方面都自觉良好、活力充沛的一种状态。1948 年世界卫生组织在其宪章中把健康看做是身体的、心理的和社会的一种完全安宁幸福的状态，而不仅仅是没有疾病和身体虚弱。这一定义改变了以往“健康”仅指无生理异常而免于疾病的观念。在 1979 年国际初级卫生保健大会所发表的《阿拉木图宣言》中，再次重申了这一观念，强调指出：“健康是基本人权，达到尽可能高的健康水平是世界范围内的一项重要的重要的社会目标”。1988 年，世界卫生组织总干事马勒博士强调了这样一种思想，即：健康并不代表一切，但失去了健康，便丧失了一切。此外，世界卫生组织还进一步确定了健康的 10 个标志：

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不感到过分紧张；
2. 处事乐观，态度积极，勇于承担责任，事无巨细，不挑剔；
3. 应变能力强，能较快地适应外界环境的各种变化；
4. 善于休息，睡眠良好；

5. 能抵抗普通感冒和传染病;
6. 体重适当, 身体匀称, 站立时头、肩、臀位置协调;
7. 头发有光泽, 头屑少;
8. 眼睛明亮, 反应敏锐, 眼睑不易发炎;
9. 牙齿清洁, 无龋齿, 无疼痛, 牙龈无出血而颜色正常;
10. 肌肉丰富, 皮肤富于弹性。

在世界卫生组织的推动下, 健康的新概念在全球得到了传播并日益为人们所接受。世界已公认健康是社会进步的一个重要标志和潜在动力; 促进健康不仅是卫生部门的责任, 它也是教育部门的责任, 是全社会共同的责任。个体不但要对自己的健康负责和向社会求得医疗服务, 而且要在促进他人和全社会的健康方面承担义务。这就要求人们重视健康的价值, 具有增进健康的强烈意识, 树立“人人为健康, 健康为人人”的正确观念。

需要指出的是, 健康与疾病之间的界限并不十分清晰。一个人体内可能潜伏着病理性缺陷或功能不全, 而表面上仍是健康的, 只有在出现症状或体征时才能被认为是“生病”。事实上, 人们对于疾病的认识也是随着社会和科学技术的发展而不断变化的。这些变化直接影响和指导着医学的研究和实践, 从而形成一定的医学模式。考察人类发展的历史, 可以发现医学模式经历了“神灵医学模式”、“自然哲学医学模式”、“生物医学模式”、“现代医学模式”等。神灵医学模式出现在古代, 那时, 人们认为生命为神灵所赐, 病痛则是神灵的惩罚, 因此治病疗伤主要是求神问卜, 即使采用了一些有效的方法也是巫医混杂。随着生产的发展和经验的积累, 出现了自然哲学医学模式, 如我国传统医学中的阴阳五行说和内外因病因说, 强调健康、疾病与人类生活环境之间的相互关系, 而古希腊的医学家希波克拉底则提出体液说。他认为人体存在血液、粘液、黑胆、黄疸四种体液, 如果各体液配合正常, 人就健康, 如配合不当, 人就生病。到 16 世纪中叶以后, 自然科学有了很大的进步, 人类发现了血液循环, 细菌学、组织胚胎学、生物化学、遗传学、病理学等学科形成, 显微镜等各种检测技术在医学研究与治疗中得到广泛应用, 这些使人类得以从生物学的观点来解释生命现象, 在器官、细胞或生物大分子的水平上寻找形态结构和生物化学代谢等方面的变化, 据此来探求治疗的手段, 这就形成了生物医学模式。这种模式在确定生物致病原因, 阐明其机制与规律, 以及在传染病预防, 与危害人类生存的严重疾病的斗争中, 做出过重大贡献。时至今日, 生物医学模式在我国医疗、卫生、保健等领域内的影响还明显存在, 如在医疗方面投入的人力物力仍占极大的比重, 医疗诊断几乎都立足于测量人体的生物变量, 均以阳性体征和实验室数据为诊断依据; 人们习惯于用药品或仪器去治疗“病人”等。到了 20 世纪下半叶, 越来越多的研究表明, 人的健康与疾病, 不单纯受生物因素的影响, 即使是以生物因素为主的传染病, 也日益受到社会心理因素和个人生活方式的制约。于是, 美国学者恩格尔在 70 年代率先倡仪生物医学模式应向生物——心理——社会医学模式转变。这种模式几乎概括了影响人类健康的各种因素, 突出了社会、心理因素在导致疾病中的作用, 使人们在对待疾病和健康的总体认识上有了根本性的改变。世界卫生组织关于健康的概念是符合现代的生物——心理——社会医学模式的。总之, 健康是人的生命活动中一种正向期望, 疾病是一种负向反映。健康与疾病的界限, 随着科学的发展和人们认识的深入而不断变化。

第二节 什么是健康教育

关于“教育”，一般界定为“培养人的活动”，这主要是从教育者的角度来说的。如果从学生的角度来界定，美国教育家杜威所给的定义最深刻。他主张教育即生活。教育是继续不断地改造我们的经验，使生活更有意义，使未来的生活更为美好。如果我们把“健康”和“教育”综合起来说，那么，“健康教育”就是一种有目的、有计划、有组织的教育活动，旨在帮助和鼓励人们树立增进健康的愿望，传播一定的健康知识，促使人们自愿地采取有益于健康的行为，养成健康的生活方式，创造健康的环境，并学会在必要时求得适当的帮助，从而保护和促进健康，提高生活质量。

需要指出的是，对于健康教育，目前还没有一个公认且十分准确的定义。这是因为各国经济水平、文化传统、卫生政策和保健要求等方面存在很大的差别，对健康教育的理解和要求也就不尽相同。此外，人们对健康教育的认识也有一个逐步深化的过程。下面是一些有代表性的、常被引用的健康教育的定义。

1. 健康教育是一切影响于个人的、社会的及种族的健康习惯、态度以及知识的经验总和。
2. 健康教育是借助教育方法，把健康知识转变为个人与社会所需的行为方式。
3. 健康教育是提供学习经验的过程，其目的在于影响有关个人、社会及世界的健康习惯、态度和组织。
4. 健康教育是通过促进健康的生活方式，推动社会健康活动，改善有益于健康生活的条件，从而增进健康。
5. 健康教育是激发人们接受并利用健康信息，形成有益的习惯，避免有害的行为，从而使自己更健康。
6. 健康教育和一般教育一样，关系到人们知识、态度和行为的改变，它致力于引导人们养成有益健康的行为、使之达到最佳的健康状态。
7. 健康教育是通过影响人们的认识态度和价值观念，促进大众学习并运用医学知识技能，提高自我保健能力，从而创造健康的社会环境。

在1988年和1991年召开的第13届、14届世界健康教育大会上，100多个国家的健康教育专家和代表，再次探讨了健康教育的涵义，着重指出：健康教育决不是一般卫生知识的传播、宣传和动员，它的着眼点是行为问题，是人们建立与形成有益于健康的生活方式和行为。

健康教育通常都是从学校开始，然后扩展到其他领域。那么，中小学健康教育是指什么呢？专家们认为，中小学健康教育是根据一定的社会要求、条件和规范，在中小学阶段进行有目的、有计划、有针对性和有评价的健康教育活动，其目的在于利用各种教育手段，使儿童、青少年获得必要的卫生知识，转变态度，树立正确观念，养成健康行为和良好的生活方式，促进身心健康，为终身健康打下牢固的基础。

第三节 健康教育的要点

一、小学生健康教育要点

小学生是处在青春发育期前的儿童,天真烂漫、活泼、纯洁,故以培养卫生习惯建立卫生意识为主,其要点为:

1. 人体的主要解剖生理知识;
2. 个人卫生习惯与健康;
3. 合理营养与健康;
4. 环境卫生与健康;
5. 体育运动与健康;
6. 常见疾病的预防(含常见地方病);
7. 安全与意外事故伤害的预防;
8. 心理卫生。

二、中学生健康教育要点

中学生大多处于生理和心理发育的青春发育前期与中期,并具有一定的文化知识,故应以培育建立自我保健意识,学习自我保健方法,形成有益于健康的行为,自觉地选择健康的生活方式为主,其要点:

1. 人体的解剖生理特点;
2. 青春期生理卫生;
3. 个人卫生习惯与健康;
4. 合理营养与健康;
5. 学校生活卫生(含教学卫生与环境卫生);
6. 常见疾病的预防;
7. 心理卫生;
8. 体育锻炼与健康。

三、大学生健康教育要点

大学生多处于青春发育后期,应以传授健康知识,建立卫生行为,改善环境和生活质量,提高身心健康水平为主,但要充分考虑国内状况坚持实事求是态度,注意健康教育要求的统一性和学校教学条件的差异性,有计划、有评价地进行。一要帮助大学生树立现代的健康意识,使他们真正认识健康不仅是躯体无病、体格健壮,还应有良好的心理素质和社会适应能力。二要使大学生掌握必要的卫生防病知识和急救知识,养成用脑卫生、用眼卫生、起居卫生、运动卫生、环境卫生、心理卫生、性卫生、营养和饮食卫生等良好的习惯,并督促他们身体力行以增进其自

我保健的能力。三是使大学生认识到不健康的行为和生活方式(最突出的是吸烟、酗酒、膳食结构不合理、缺少体育运动和心理应激)给自身健康带来的危害,帮助他们改变不健康的行为和不良的生活方式。四是使大学生强烈地意识到健康是当代成才的重要素质,并进一步认识到增进健康是历史赋予大学生的使命,而这不仅是对自己负责,也是对社会负责,从而增强他们维持健康的责任感和自觉性。五是针对大学生健康方面存在的问题进行教育,并从大学生卫生知识的掌握,良好卫生习惯和生活方式的形成以及体质健康状况的改善等方面来检验健康教育的效果,总结和交流教育经验,探索具有中国特色的大学生健康教育模式和体系。其健康教育要点为:①健康和健康教育;②身心发育与疾病特征;③心理卫生;④学习和起居卫生;⑤饮食与营养;⑥运动卫生;⑦行为、环境与健康;⑧性心理与卫生;⑨传染病;⑩常见病;⑪自救与互救;⑫用药知识。

四、教职工健康教育要点

要根据教职工的年龄、性别、生活环境和社会文化背景来确定,其要点为:

1. 教职工大多处于中、青年期,既是立业、成家的辉煌时期;又是立功创业的黄金时期;还是身心活跃的发展时期。面临社会义务和角色的转换,故应建立和加强心理疲劳、心理危机的调适和自我心理保健意识。
2. 加强营养、适度锻炼、增强抗疾病和抗衰老能力,注意用脑卫生和控制情绪紧张。
3. 建立防治心血管病、肝病、肾病和糖尿病等中老年多发病的警戒意识,学习急救处理和医学监护常识。
4. 学会正确认识和使用保健药品、保健食品和卫生化妆品的科学知识,提高评估能力,防止以讹传讹。
5. 了解肿瘤防治知识、妇女保健、老年保健常识。

第四节 健康教育与健康促进

健康促进的概念,从 70 年代后期引起各国政府及世界性卫生机构和专家们的关注,并在世界范围内得到重视。但是,关于健康促进的含义以及与健康教育的异同,却众说纷纭,理解不一。

早期较有影响的健康促进的观点是:“健康促进是一门帮助人民改变生活方式,以期达到理想健康水平的艺术和科学。”1974 年加拿大政府出版的《Lalonde 报告》和 1979 年美国出版的《健康的人民》等,在健康促进方面都强调了改变个体行为和生活方式,突出了自助和对自己健康负责。尔后,华盛顿健康信息与促进办公室提出的《美国健康促进/疾病预防的目标》,却不仅包括了个体行为的改变,而且包括了机构、立法政策等方面的策略,并有清晰明了的定量指标。但这样的健康促进观也只强调个人对自己的健康负责,而不强调个体适应外界环境的能力。

80 年代初,世界卫生组织认为:“健康促进是促进人民改善和控制自己健康的过程”,是“协调人类与其环境之间的战略,规定个人与社会各自对健康所负的责任。”这个概念范围广泛,将个体融入了社会,意义深远。1986 年加拿大政府出版了《健康促进构架》,扩充更新了

《Lalonde 报告》中的许多概念,提出了加拿大实现人人健康目标的三大要点,即:减少人民享有卫生服务方面的不平等,增加预防和提高自我保健和应激能力;并指出减少高收入与低收入人群在享有卫生资源上的不平等,要从社会根源和社会责任方面去考虑;而且从健康促进机制到具体策略,都强调组织、机构和环境的改变。显然它提出的健康促进模式,注意到大环境的改变,强调政治、政府意志对增进人群健康的影响。这些观点在 1986 年 36 个国家通过的《渥太华宪章》中得到确认,并渐渐被很多国家和学者所引用。在 1991 年 6 月第 14 届世界健康教育大会上,世界卫生组织健康教育部主任迪龙和国际健康教育联盟主席托斯马的联合发言,重申了 1986 年渥太华健康促进大会上确定的“健康教育和健康促进互为依存”的认识。现任世界卫生组织总干事中岛宏也赞成健康教育与健康促进相结合的政策。

从上可见,由于各个国家、地区的政治、经济、道德观念、文化习俗和社会等所存在的差别,对健康教育和健康促进的理解也就有不一。但健康教育与健康促进不能相互代替。健康教育是健康促进的重要内容和基础工作,它着重于健康知识的传播,建立健康的信念,并要求最终落实到建立健康的行为上;而健康促进已超越了“教育”的范围,不仅是对个体的要求,更强调全社会力量的参与,更为重视政治和国家行政机构所起的作用。在“实现人人享有健康”的历程中,健康促进显然具有更积极、更广泛的意义。

第二章 行为、环境与健康

我国青少年占全国总人口的 1/5,他们是祖国的未来,他们的健康关系着中华民族之盛衰。由于青少年在校学习期间的生活、环境、生理、心理等诸方面均发生了较大的变化,因此,做好这一代人的卫生保健工作,有计划地对他们进行健康教育,培养他们良好的卫生习惯,已成为学校卫生工作中一件不容忽视、非抓不可的重要工作。而做好这项工作,使他们将来能胜任祖国建设的需要,又是对四化建设的一项重要投资,具有重要的战略意义。

第一节 行为健康教育

健康教育的核心,是教育人们采用和坚持合乎健康要求的生活方式,建立健康的生活环境,能够明智地选择健康的行为。

人体的健康状况与遗传基因、环境、自身习惯等因素息息相关。遗传基因是质的基础,它决定生长发育的潜力(如体型、体质、心理素质等);环境因素则影响遗传潜力的发挥;自身习惯的好坏直接影响身体健康。

一、什么叫习惯

所谓习,即一种潜移默化的规律;惯,常也。不良的习惯本不该成为习惯,那么它为什么反而升堂入室呢?其主要原因还是由人的素质所左右而生出的一个怪胎。有很多事,人们不问青红皂白,听人云我也云,看人做我也做,明知不对亦不想改弦易辙,长此以往自然形成了习惯。往往为求一时之快,却不问后果如何。嗜好,几乎人人皆有。一个人如果一点嗜好都没有,活着还有什么意思?然而不能放纵嗜好,一旦放纵,不仅有害健康,而且后果将是不堪设想的。

二、怎样培养良好的健康行为

良好的生活习惯是一生健康的关键一环。因此,培养有利于健康的生活方式和行为,可促进社会、经济、环境以及个人朝着有利于健康的方向发展。从行为学观点来看,健康行为是使人体健康转向令人满意的一种行为;从医学社会学角度来看,健康行为是一种保健行为。个人为增进健康所采取的行为称为个人保健行为。它可分为保持健康的行为——摄取营养、睡眠、饮水、身体保暖等,这是人最基本的行为;增进健康的行为——体育锻炼、合理营养、科学用脑等,它们需要建立在学习知识、提高认识、增强信念的基础上,并且需要坚持和反复强化;防止和消除不健康的行为——防止和消除危害健康的因素对人体健康造成的损害,其中大部分指不良生活方式,需要人们纠正。

第二节 生活方式与健康

个人的行为和生活方式对健康的影响早已被人们所认识,但全面系统地评价它对健康的影响,则始于本世纪之初。世界各国的研究表明,在传染病和寄生虫病在世界范围内已得到控制的今天,心脑血管意外、癌症、糖尿病等所谓的“富裕病”正成为全球多数国家人口死亡和劳动力丧失的主要原因。人口死因的改变,与生活方式正确与否密切相关。

一、营养与健康

营养对机体和智力的发育起着重要的作用。青少年正处在长身体、学知识的关键时期,因此更应注意选择合理膳食。合理的饮食包括营养成分的合理搭配、食量、进食方式和饮食卫生等。合理营养的最基本要求是:饮食的种类要多,应含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质和维生素。

二、生活制度与健康

有规律、有节奏的生活制度,可以使身体各部的活动与休息得到适宜的交替,促进生长激素的分泌和组织细胞的新陈代谢,有利于组织器官的充分发育。

三、体育与健康

运动是生命存在的基础,它不仅是肌肉活动的表现,而且是整个机体活动的需要。当今世界,由于现代化交通和家庭电气化的发展,活动量的减少已成为健康状况下降和某些疾病上升的重要原因。青少年经常参加体育锻炼可以促进大脑及体格发育,使动作的反应更加灵敏、准确,是增强身体素质、保持精神愉快的积极而有效的措施。

生理的不健康,可使人忧郁、烦恼,使人的心理不健康;心理不健康,整天紧锁眉头、悲观、挑剔、焦虑等又可导致生理上的异常或病态,身心不健康还会阻碍人的智力正常发挥,所以青少年一定要重视身心健康的相互依存关系。体育活动可以使人在生理上和心理上的紧张得以宣泄。现实生活中常可见到,经常从事体育锻炼的人一般都有比较健康的精神面貌,充满自信,性格开朗,思维灵活。

四、文娱与健康

俄国文艺批评家皮萨列夫说:“如果说身体要注意卫生,那么头脑和性格也要注意卫生。”高尔基说:“愉快的笑声——是精神健康的可靠标记。”

在青少年中开展丰富多彩的文娱活动,不但能消除疲劳,有利于学习,更重要的是对身体能起到良好的保健作用。音乐的节奏、旋律、音调能与人体内生物钟的节奏、规律以及人的思维、情绪、行为活动产生协调及共鸣作用,使人体生物钟的微小偏差得以消除,达到促进健康、