

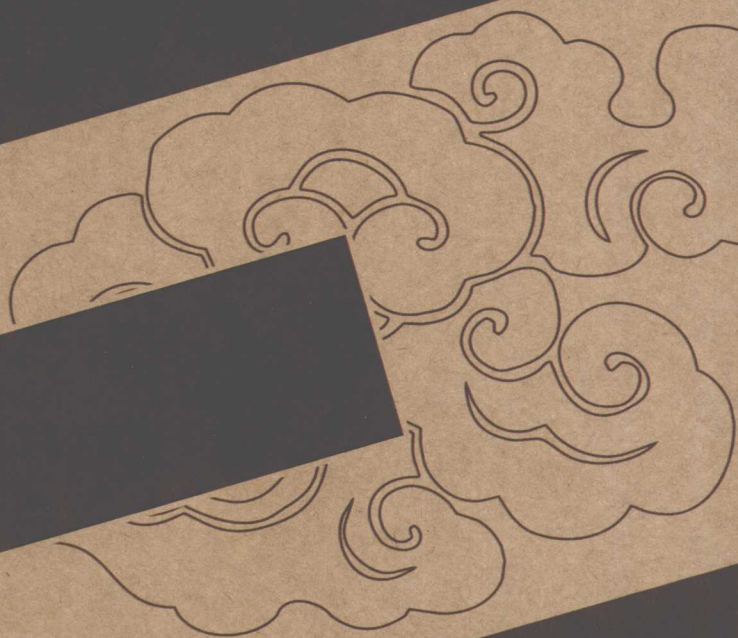
中国社会发展报告系列丛书
ZHONGGUOSHEHUIFAZHANBAOGAOXILIECONGSHU

中国健康城市建设报告

NO.1

丛书主编◎郭强 本书主编◎郭根

 中国时代经济出版社



中国健康城市建设报告

中国社会发展报告系列丛书

ZHONGGUOSHEHUIFAZHANBAOGAOXILIECONGSHU

丛书主编◎郭强 本书主编◎郭根



图书在版编目 (CIP) 数据

中国健康城市建设报告 / 郭根主编. —北京: 中国时代经济出版社, 2009.1
(中国社会发展报告系列丛书/郭强主编)

ISBN 978-7-80221-814-7

I.中… II.郭… III.城市卫生—研究报告—中国 IV.R126

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 207188 号

中国健康城市建设报告

丛书主编 郭强
本书主编 郭根

出版者 中国时代经济出版社
地址 北京市西城区车公庄大街乙5号
鸿儒大厦B座
邮政编码 100044
电话 (010) 68320825 (发行部)
(010) 88361317 (邮购)
传真 (010) 68320634
发行 各地新华书店
印刷 北京市鑫海达印刷有限公司
开本 787×1092 1/16
版次 2009年1月第1版
印次 2009年1月第1次印刷
印张 12.5
字数 312千字
印数 5000册
定价 30.00元
书号 ISBN 978-7-80221-814-7

版权所有 侵权必究

目录

第一章 健康与健康城市的提出

- 一、健康概述 001
 - (一) 健康概念的提出 001
 - (二) 影响健康的因素 005
 - (三) 现代生活中的健康意蕴 008
- 二、健康城市理念和特征 011
 - (一) 健康城市的缘起 011
 - (二) 健康城市的理念 013
 - (三) 健康城市的标准及特征 016
- 三、健康城市项目的组织与实施 019
 - (一) 健康城市联盟组织 019
 - (二) 健康城市项目实施 020
- 四、健康城市研究的前沿理论与方法 023
 - (一) 健康城市研究的背景 023
 - (二) 健康城市研究的方法论 024
 - (三) 健康城市研究的效用驱动模式 028
 - (四) 健康城市与人造环境的关系 029
 - (五) 气候变化与发展中国家城市健康 033

第二章 健康城市的组织构成与建设路径

- 一、健康城市的组织构成 034
 - (一) 健康学校 034
 - (二) 健康社区 036
 - (三) 健康企业 038
- 二、健康城市建设路径之一：健康教育 040
 - (一) 健康教育内涵 040
 - (二) 健康教育核心 040
 - (三) 家庭健康教育 040
 - (四) 社区健康教育 042

三、健康城市建设路径之二：健康促进 045

- (一) 健康促进内涵 046
- (二) 健康促进规划 048
- (三) 健康促进规划评价 050

四、健康城市建设路径之三：社会化机制 054

- (一) 健康城市的社会化视角 054
- (二) 健康城市的社会化本质 055
- (三) 健康城市的社会化内容 056
- (四) 健康城市建设的社会化机制 058

第三章 健康城市与疾病控制

一、城市健康的疾病控制方案 060

- (一) 疾病预防控制机构统一标志 060
- (二) 2008 年疾病预防控制工作要点 061
- (三) 2008 年全民健康生活方式行动实施方案 063

二、疾病控制与突发公共卫生事件应急管理 064

- (一) 突发公共卫生事件应急管理的必要性 064
- (二) 突发公共卫生事件应急管理的重要性 065
- (三) 突发公共卫生事件应急管理措施 066
- (四) 突发公共卫生事件政策管理建议 067

三、疾病控制与医疗卫生体制改革 069

- (一) 医疗卫生体制改革进程与做法 069
- (二) 医疗卫生体制改革中的政府责任 070
- (三) 医疗卫生改革基本思路和总体框架 072
- (四) 国外医疗改革模式 074

四、2008 城市健康疾病控制动态 074

- (一) 召开“慢性病预防与控制”健康与发展论坛 074
- (二) 成立手足口病防控小组 075
- (三) 组织艾滋病国际合作项目联合督导 077
- (四) 部署汶川地震灾区疾病预防控制对口支援工作 078

第四章 健康城市与精神卫生

一、精神(心理)卫生概述 082

- (一) 精神卫生 082
- (二) 精神障碍 084
- (三) 精神障碍心理治疗 085

二、精神卫生工作体系建设 086

- (一) 预防为主, 提高开展心理工作能力 086
- (二) 防治结合, 健全完善精神卫生防治服务网络 086
- (三) 发展社区康复服务模式和康复机构 087
- (四) 重点干预, 建立健全重性精神疾病管理治疗网络 087
- (五) 做好特殊人群救助工作, 维护社会安定 088

三、精神卫生服务措施 088

- (一) 增加政府投入, 广泛利用社会资源 088
- (二) 完善社区服务, 提高专业机构业务水平 089
- (三) 协调部门关系, 形成救治合力 089
- (四) 开展志愿服务, 加强精神卫生工作队伍建设 089
- (五) 保障基本医疗服务, 满足人民群众多层次精神卫生需求 090

四、精神卫生服务实例——灾后心理危机干预 090

- (一) 心理危机干预基本概念 090
- (二) 灾后心理危机干预实施 091
- (三) 灾后心理自助 093
- (四) 灾后心理救助 095

第五章 健康城市与食品安全

一、食品安全与健康风险 097

- (一) 食源性疾病 097
- (二) 食品污染 100
- (三) 食品添加剂 101

二、食品安全与政府监管 105

- (一) 食品安全现状 105
- (二) 食品安全监管措施 105
- (三) 建构食品安全监管制度 108

三、食品安全的地方实践 112

- (一) 食品安全放心工程 112
- (二) 食品安全应急管理 113
- (三) 食品安全宣传教育 114
- (四) 食品安全信息检测 116

第六章 健康城市与交通安全

一、城市公共交通安全概况 118

- (一) 公共交通安全问题 118
- (二) 城市公共交通安全政策建议 119
- (三) 发达国家公共交通安全干预措施 120

二、2008 公共交通安全国家部署 121

(一) 2007 年工作回顾 121

(二) 2008 年工作安排 123

三、城市公共交通安全管理 124

(一) 道路交通安全宏观管理 124

(二) 强化交通安全管理基础性工作 125

(三) 道路交通安全管理三大环节 125

第七章 中国健康城市建设战略与规划

一、中国健康城市建设战略 127

(一) 构建城市联盟, 实现建设主体多元化 127

(二) 突破单一领域, 寻求多方共建 128

(三) 因地制宜, 体现本土关怀 128

二、中国健康城市建设实施策略 129

(一) 关注弱势群体, 消除城市贫困 129

(二) 坚持可持续发展, 科学开发利用资源 129

(三) 提供合适住宅, 有效防灾减灾 130

(四) 优化健康服务, 推进健康教育 130

三、中国健康城市建设路径设计 131

(一) 政府主导 131

(二) 多方合作 132

(三) 项目推进 132

四、中国健康城市建设规划 133

(一) 健康城市建设规划思路 133

(二) 健康城市建设规划要素 134

(三) 健康城市规划国外模式 135

第八章 中国健康城市建设实践

一、中国健康城市建设现状 138

(一) 中国健康城市建设历史进程 138

(二) 中国健康城市建设特点 140

(三) 中国健康城市建设建议 140

二、上海市健康城市建设 141

(一) 上海市建设健康城市背景 142

(二) 上海市建设健康城市实践 142

(三) 上海市建设健康城市主要成效 145

(四) 上海市建设健康城市的主要经验 146

三、苏州市建设健康城市 147

(一) 苏州市建设健康城市进程 147

(二) 苏州市建设健康城市经验 152

四、健康城市建设政策规划 153

(一) 2008 年苏州市建设健康城市工作计划 153

(二) 杭州市建设健康城市三年 (2008 ~ 2010 年) 行动计划 158

(三) 上海市建设健康城市 2006 ~ 2008 年行动计划 162

(四) 上海市建设健康城市 2009 ~ 2011 年行动计划 166

(五) 张家港市 2008 年爱国卫生和建设健康城市工作 169

附录一：全国健康教育与健康促进工作规划纲要 (2005 ~ 2010 年) 174

附录二：杭州市建设健康城市“十一五”规划 (草案) 179

参考文献 186

后记 189

第一章

健康与健康城市的提出

一、健康概述

健康不仅是身体没有疾病或虚弱，而是身体的、精神的和社会适应良好的总称。所以，健康应包括四个方面：身体健康、心理健康、社会适应良好、道德健康。

（一）健康概念的提出

随着社会政治、经济的发展变革，随着人类科学文化的进步，物质文明与精神文明程度的提高以及心理科学研究理论在社会各领域的深入普及，人类对自身认识水平不断提高，对生命、生活越来越注重质量，追求人生完美的理念不断深入人心。在这种文化、社会和思想观念的大背景下，一种观念或概念正自然而然地步入人们意识深处和社会各领域，这个观念或概念即是在现代社会中使用频率越来越高的名词——“健康”。

“健康”这一名词自进入人类文化历史以来，长期被医学领域用来说明人的身体状态。当医学认为人体处于健康状态时，即表明人体生理机能正常，没有疾病和缺陷。从人类发展史看，可以说在一个相当长的历史时期，除医学领域外，人类社会其他领域都没有学习使用这一名词。这种现象说明人类那时对健康的认识是很狭隘和局部的，科学文化的状态也是极其落后和原始的，人们不可能在一个较高的层面和较广阔的范围内去认识健康。我们认为，健康是一个相对的、动态的概念。随着时代的变迁、医学模式的演变，人们对健康的认识也在不断提高、完善。

1. 建立在疾病基础上的健康概念

健康是一个发展着的概念，不同历史时期人们对健康的认识主要围绕着如何抵抗疾病这一核心，先后出现了依赖巫医、医疗治病、求长生之道和预防疾病等多种形式。远古时期，生产力极其低下，人们对自然界的认知还处于感性阶段，不能正确解释疾病的实质，只能用“上天和神灵的力量或惩罚”来认识疾病。把人类的健康与并不存在的鬼神联系在一起，形成了唯心的、不科学的健康观。随着生产力的迅速提高，医药学以及相关学科的不断发

正常工作或没有疾病的机械唯物论的健康观。^①

19 世纪末,人们开始对疾病的原因有了一定的了解,形成健康就是保持病原、人体和环境之间的生态平衡的健康观。同时,这一时期也出现了通过炼丹术和养生之道等途径来达到预防疾病、长生不老的做法,这反映出了当时人们对健康的极度需求程度。18 世纪以来,不少学者提出健康就是没有疾病,疾病就是健康受损,在形式上形成了健康的循环定义,这反映了健康的负向作用,是健康的消极定义。这类定义既没有回答健康的实质,也没有阐明健康的特征,只是借助健康的对立面——疾病来证明健康。这对于人们正确认识健康、谋求健康和评价健康实际意义并不大。事实上健康和疾病以及亚健康都是人体生命过程中的不同的质态。从健康到亚健康再到疾病都是一个由量变到质变的过程。所以,这种建立在疾病基础上的健康概念已经不能满足人们的需求和健康的发展。

· 专栏 1 ·

健康指数

体温:正常人的体温为 37°C ,一天之中相差不超过 1°C 。情绪激动、饮食或运动过量后,体温会相应提高。呼吸:卧位为 $14 \sim 16$ 次/分;座位为 $16 \sim 18$ 次/分,呼吸频率计算方法:以一呼一吸为一次,脉率:正常情况下,脉率等于心率。一般来讲,成年人安静时心率低于 50 次/分,为心动过缓;高于 100 次/分,为心动过速。正常值为 $60 \sim 80$ 次/分。

健康心理十项标准

1. 有充分的适应能力;2. 充分了解自己,并对自己的能力做恰当的估计;3. 生活目标能切合实际;4. 与现实环境保持接触;5. 能保持人格的完整和谐;6. 有从经验中学习的能力;7. 能保持良好的人际关系;8. 适度的情绪发泄与控制;9. 在不违背集体意志的前提下,有限度地发挥个性;10. 在不违背社会规范的情况下,个人基本需求能恰当满足。此外,我国的心理学家还从适应能力、耐受力、控制力、意识水平、社会交往能力、康复力、愉快胜于痛苦的道德感。

健康行为

个体或团体的与健康 and 疾病有关的行为,一般可分为促进健康的行为和危害健康

^① 杨忠伟. 人类健康概念解读 [J]. 体育学刊, 2004, 11 (1): 132 - 134.

的行为。健康的行为指人体在身体、心理、社会各方面都处于良好状态时的行为表现。危害健康的行为是个体或群体在偏离个人、他人、社会的期望方向上表现的一组行为。主要表现特征：1. 该行为对己、对人、对整个社会的健康有直接或间接的、明显或潜在的危害作用；2. 该行为对健康的危害有相对的稳定性，即对健康的影响具有一定作用强度和持续时间；3. 该行为是个体在后天生活经历中习得，故又被称为“自我创造的危险因素”。

2. 四维健康概念的提出

尽管人们在治疗和预防疾病方面做出了巨大的努力，但事与愿违，疾病往往悄悄缠身，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，有的人成了长期“专职”病患者，给家庭、社会增加负担。随着时代的发展，疾病谱也越来越宽，新病、奇病、时代病、富贵病不断袭来。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的无痛无病，还与精神状态有着密切的联系。20 世纪中期以后，健康的内涵不断发展，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、社会良好（三维）。1948 年，世界卫生组织（WHO）提出了著名的健康三维概念，即“健康不仅是没有疾病或不虚弱，而是身体的、心理的和社会的完美状态。”1989 年，世界卫生组织进一步定义了四维健康新概念，即“一个人在身体健康、心理健康、社会适应健康和道德健康四个方面皆健全”^①。

四维健康新概念是世界卫生组织对全球 21 世纪医学发展动向的展望和概括，要求当前的生物医学模式必须向生物—心理—社会新模式改革发展，要求由单纯治疗疾病的 cure medicine 变为预防、保健、养生、治疗、康复相结合的 care medicine，要求药物治疗与非药物、无药物治疗相结合，与环境自然和谐发展，与科学和社会协调协同可持续系统化发展。四维健康新概念同时也为体育科学在健康事业中发挥巨大作用提供了空间，指明了方向。^②

· 专栏 2 ·

健康四大基石

基石一：合理营养：“民以食为天。”营养是生命的物质基础，而合理的营养则是健康的必要保障，也是健康四大基石中的第一基石。合理营养并不是吃得越贵越高级就越好，而是应当符合这样的要求：食物要多样，饥饱要适当，油脂要适量，粗细要

① D. M. echanic. Social Policy, Technology, and the Rationing of Health Care. Medical Care Review, 1989, 46: 113-120.

② 曾承志. 健康概念的历史演进及其解读 [J]. 北京体育大学学报, 2007 (5).

搭配,食盐要限量(每人每天摄盐量不超过6克),甜食要少吃,饮酒要节制,三餐要合理(早餐摄入热量占全天的30%,中餐占40%,晚餐占30%)。

基石二:适量运动:早在2500年前,现代医学之父、古希腊名医希波克拉底就指出:“阳光、空气、水处于同等重要的地位,不可一日缺少。”生命需要运动,也需要安静,运动不可过量,过量则危害健康。最方便的有氧代谢运动是步行,简单的参照标准是“三五七”原则,即每天步行3千米,30分钟以上,每周运动5次,运动的强度以运动后心率加年龄等于170左右为宜,这样相当于一般中等强度的运动。其他如慢跑、游泳、做健身操、打太极拳、骑自行车、爬山都很好,最重要的是量力而行,循序渐进,持之以恒,终生相伴。

基石三:戒烟限酒:烟的危害已举世公认,不论是吸烟还是被动吸烟,都可以导致癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等多种疾病,所以越早戒烟越好。酒是一把“双刃剑”,少饮是健康之友,多饮是罪魁祸首。

基石四:心理平衡:健康四大基石中,心理平衡最重要,也最难做到。谁能做到心理平衡,谁就掌握了健康的钥匙。心理平衡,要做到“三个快乐”:一心助人为乐,事事知足常乐,常常自得其乐;还要做到“三个正确”:正确对待自己,正确对待他人,正确对待社会。

来源:健康杭州网 http://www.hzawb.gov.cn/2008/news_show.asp?id=161

3. 健康概念的新内涵

伴随着社会的进步、医学的发展,健康的概念也在不断地拓宽。从单纯的躯体健康,逐步扩展到心理健康、社会健康及道德健康,即理想的健康状况不仅是没有疾病的困扰,还要充满活力,与他人维持良好的社会关系,使之处于健全、美好的状态。

生理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。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,勇于承担责任,人际关系协调,心理年龄与生理年龄相一致,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。

世界卫生组织关于健康的最新概念把道德修养纳入了健康的范畴。健康不仅涉及人的体能方面也涉及人的精神方面。将道德修养作为精神健康的内涵,其内容包括:健康者不以损害他人的利益来满足自己的需要,具有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱等是非观念,能按社会行为的规范准则来约束自己及支配自己的思想行为。

巴西著名医学家马丁斯研究发现,屡犯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,心态淡泊,为人正直,心地善良,心胸坦荡,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,则会导致心情紧张、恐惧等不良心

态,有损健康。一个食不香、睡不安者,何谈健康!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。

· 专栏3 ·

“健康”应具备的标准

1. 有足够充沛的精力,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,勇于承担责任,不挑剔事物的巨细。
3. 善于休息,睡眠良好。
4. 应变能力强,能适应环境的变化。
5. 能抵抗一般性感冒和传染病。
6. 体重适当,身材匀称,站立时,头、肩、臀位置协调。
7. 眼睛明亮,反应敏锐,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。

来源:韩萍.健康新概念[J].中国中医药,2003(1):46

(二) 影响健康的因素

人类的健康取决于多种因素的影响和制约。一般而言,人们认为影响健康的主要因素有四种,即环境因素、生物遗传因素、行为和生活方式因素及医疗卫生服务因素。其中生活方式因素和医疗卫生服务因素均属于环境因素中的社会环境因素,但由于这两种因素对人类健康具有突出的影响,所以将其置于突出的位置并与环境因素和生物遗传因素相提并论。因此,在分析影响健康的因素时,可以从环境因素和生物遗传因素两大方面进行描述。

1. 环境因素

环境因素中的环境,是指围绕着人类空间及其直接或间接地影响人类生活的各种自然因素和社会因素之总和。因此,人类环境包括自然环境和社会环境。

(1) 自然环境又称物质环境。是指围绕人类周围的客观物质世界,如水、空气、土壤及其他生物等。自然环境是人类生存的必要条件。在自然环境中,影响人类健康的因素主要有生物因素、物理因素和化学因素。

自然环境中的生物因素包括动物、植物及微生物。一些动物、植物及微生物为人类的生存提供了必要的保证,但另一些动物、植物及微生物却通过直接或间接的方式影响甚至

危害人类的健康。

自然环境中的物理因素包括气流、气温、气压、噪声、电离辐射、电磁辐射等。在自然状况下，物理因素一般对人类无危害，但当某些物理因素的强度、剂量及作用于人体的时间超出一定限度时，就会对人类健康造成危害。

自然环境中的化学因素包括天然的无机化学物质、人工合成的化学物质及动物和微生物体内的化学元素。一些化学元素是保证人类正常活动和健康的必要元素；一些化学元素及化学物质在正常接触和使用情况下对人体无害，但当它们的浓度、剂量及与人体接触的时间超出一定限度时，将对人体产生严重的危害。

(2) 社会环境。又称非物质环境，是指人类在生产、生活和社会交往活动中相互间形成的生产关系、阶级关系和社会关系等。在社会环境中，有诸多的因素与人类健康有关，如社会制度、经济状况、人口状况、文化教育水平等，但对人类健康影响最大的两个因素是：行为和生活方式因素与医疗卫生服务因素。

行为是人类在其主观因素影响下产生的外部活动，而生活方式是指人们在长期的民族习俗、规范和家庭影响下所形成的一系列生活意识及习惯。随着社会的发展、人们健康观念的转变以及人类疾病谱的改变，人类行为和生活方式对健康的影响越来越引起人们的重视。合理、卫生的行为和生活方式将促进、维护人类的健康，而不良的行为和生活方式将严重威胁人类的健康。特别是在我国，不良的行为和生活方式对人民健康的影响日益严重，吸烟、酗酒、吸毒、纵欲、赌博、滥用药物等不良行为和生活方式导致一系列身心疾病日益增多。

医疗卫生服务是指促进及维护人类健康的各类医疗、卫生活动。它既包括医疗机构所提供的诊断、治疗服务，也包括卫生保健机构提供的各种预防保健服务。一个国家医疗卫生服务资源的拥有、分布及利用将对其人民的健康状况起重要的作用。

· 专栏 4 ·

健康的社会决定因素

1. 社会阶层：不良的社会和经济状况对人一生的健康都会有影响，物质和精神的因素是造成这种差异的根源。

2. 压力：不良的社会环境与心理状况能给人造成长期的压力，对人的健康会产生严重不良影响。

3. 早年生活：童年的生活经历是成年期的健康状况的基础，甚至包括出生前的一段时期。童年生长发育缓慢，缺乏情感的交流与支持为其一生的健康埋下不安全的隐患，会导致成年期认知与情绪的功能障碍。

4. 社会排斥：贫穷、不平等和社会排斥对健康状况和早死的发生有着直接的关系。

5. 工作：工作单位的组织结构、管理模式和社会关系如果处于不良状态，则会对人的健康产生不利影响。

6. 失业：有一份稳定的工作，容易使人产生满足感。当一个人感到有失业的危险时，就会产生对健康产生不良影响的情绪。

7. 社会支持：社会支持包括情绪支持、信息共享、物质资源的提供和服务的提供。无论是个人还是群体应该可以从自己所居住的社区获得帮助，为将生活中遇到的不利生活事件或不良的生活条件缓冲或缓解，为提高生活质量提供积极的资源。

8. 药物滥用：药物滥用是一种社会问题。任何一个人，不管是沉溺于酒精、毒品或是烟草，都要为其行为付出代价。

9. 食品：良好的饮食习惯和适当的食物供给是促进健康的中心环节。

10. 交通：骑自行车、步行和使用公共交通工具可促进健康，健康的交通就是要减少使用私车，更多地步行和骑自行车，并提供良好的公共交通。

2. 生物遗传因素

生物遗传因素是指人类在长期生物进化过程中所形成的遗传、成熟、老化及机体内部的复合因素。生物遗传因素直接影响人类健康，它对人类诸多疾病的发生、发展及分布具有决定性影响。

· 专栏 5 ·

家庭对个体健康的影响

家庭是个体生活的基本环境，与个体健康密切相关，其影响主要表现在以下五个方面：

1. 遗传：许多疾病可通过基因遗传，一些影响健康的生理或心理特征也受遗传的影响。

2. 生长发育：家庭是儿童生长发育的必要条件，大量研究证明：不健康或病态的家庭环境与儿童躯体、心理和行为方面的疾病密切相关。

3. 疾病传播：疾病在家庭中的传播多见于感染和神经官能症。细菌和病毒性感染在家庭中均有很强的传播倾向；此外，患神经性疾患的母亲的孩子更可能患上神经症。

4. 发病和死亡：家庭中的生活方式、生活习惯及生活压力均可影响家庭成员的疾病发病率和死亡率。

5. 康复家庭的支持和照顾：对家庭中患病成员的治疗和康复具有很大的影响。家庭的温暖和精心照顾可以使沉睡多年的植物人苏醒；反之，家庭的冷漠、厌恶可以使本可治愈疾病的患者失去对康复的渴望，甚至导致死亡。

来源：医学教育网

<http://www.med66.com/htm1/2008/7/ch55037485132780021269.htm1>

(三) 现代生活中的健康意蕴

1. 现代生活中的亚健康

身体和心理上保持健康的状态,并具有良好的社会适应能力,是人类一直以来所追求的真正的健康。而随着人们观念的进一步更新,亚健康这个名词已经越来越流行。亚健康是指人体介于健康与疾病之间的边缘状态。根据相关资料显示,全世界60%人口处于亚健康状态,而我国则高达70%。

总的来说,不良的生活方式和心理行为容易导致亚健康。现今社会影响健康的因素有以下四个,即生物因素、卫生服务因素、生活因素和环境因素。后者包括自然环境和社会心理环境。社会心理环境的内容也很多,如社会安定、经济发展、家庭和睦、工作适应能力、竞争适应能力、复杂多变的环境及人际关系的适应能力等因素,都会影响人体健康。在我们的社会生活中,主要有以下几个方面导致亚健康。

(1) 不合理的膳食结构。现代社会许多人以传统的蛋白质、高热量食物为主,容易使人摄入的热量过多而营养不平衡。而且,许多食品是转基因食品,很多植物性食品在种植过程中,使用了各种农药。动物在饲养过程中,饲料配制不达标,甚至擅自加用性激素等。这些直接影响着我们的膳食安全。

许多人由于长期养成的不良饮食习惯,不吃早餐,肌体长期处于饥饿状态,进而影响内分泌激素的正常分泌,严重者可产生情绪抑郁、心慌乏力、视力模糊、低血糖、昏厥等症状。还有一些人因为长期减肥或有偏食嗜好,以致食物中某些营养素和热量不足,是导致亚健康的饮食因素之一。

(2) 社会环境的变化对我们的生活形成了冲击。房屋装修过程中使用某些不合格的材料,某些材料含放射性元素,有些材料卫生未达标,装修后短期吹晾效果不好,长期居住肯定有害。汽车尾气排放超标,各种环境污染包括水源、空气、噪声、光电等污染严重。

(3) 精神压力过大,心理状态失衡。社会竞争的激烈,就业的压力,失业的威胁,人际关系的复杂紧张等,在这种情况下,如果一个人的社会适应能力和自我调节能力较差,不能够及时调节自己的心态,化解压力,就会使得人们心理状态失衡,如有心理障碍、情绪持续低落、睡眠障碍等,还容易诱发其他一些疾病,影响人体正常的生理功能。

以中年人为例:中年人由于工作、生活压力过大,人际关系复杂,致使心理负荷加重,很多人不能很快适应,出现亚健康状态。当今正处于快速发展时期,中年人作为骨干力量,身处复杂的人际关系中,工作和生活中遇到各种应激事件,都会使肌体产生不良反应,从而对某些疾病的易感性增强,主要表现为与领导关系沟通不够,与同事关系处理欠妥,家庭负担过重等,中年人作为家庭支柱,自我控制能力比较强,往往不愿意宣泄心中的不满,强行压抑自己,常以各种精神或躯体疾病的症状表现出来。同时中年人正经历着由成熟走向衰老的过程,在不经意间,使身体一直处于高压状态,长此以往,各种不适症状相继出现,从而出现了所谓的亚健康状态。

· 专栏 6 ·

八类人群容易患亚健康

1. 精神负担重的人。
2. 脑力劳动繁重者。
3. 体力劳动负担比较重的人。
4. 人际关系紧张, 造成负担比较重的人。
5. 长期从事简单、机械化工作的人。
6. 压力大的人。
7. 生活无规律的人。
8. 饮食不平衡, 吸烟、酗酒的人。

从职业上分, 亚健康者大多是干部、白领阶层、教师、医生、警察、学生、科技工作者等。从年龄层次看, 容易出现亚健康问题的人群以中年人为主, 此外还有老年人群, 由于年轻时工作认真负责、忙忙碌碌, 进入老年后, 身体出现各种不适, 再加上活动量减少, 容易出现亚健康问题。

张蓓. 浅谈亚健康与现代生活的内在联系 [J], 亚太传统医药, 2007 (5)

2. 健康对现代社会的意义

(1) 促进了人类健康意识, 提高了人类健康水平, 推动了人类健康活动, 改变了人类的生存状态。

(2) 促进了人类对社会、自然与人之间关系的认识, 使人类对这三方面相互关系的认识更全面、更深刻、更富有理性。

(3) 促进了相关科学的发展, 并由此衍生出许多边缘学科。边缘学科的诞生不仅使科学分化更为细致, 人类对相关问题的研究更深入, 也使得人类科学境界更高, 发展更快。例如, 环境科学、健康心理学、基因工程学、生物化学、生态学、生态伦理学、医学伦理学、行为科学等都是 20 世纪科学发展的产物, 都与保持和增进人类、社会、自然的健康密切相关。

(4) 促进了人类自身发展。现代健康概念是一个内涵无比丰富、外延无比广阔的大概念。从人类自身讲, 健康既包括认知、情绪、情感、意志、行为、个性心理和个性倾向方面的健康, 也包括身体、精神境界、思想意识以及适应社会能力方面的健康。人类对健康的认识不仅使自我认识更完善、全面、正确, 而且也能以更健康的心态面对人生挫折和社会挑战, 提高了人对自我和社会的适应力。

(5) 使人类保护生态和环境的意识大大增强。在研究健康科学的过程中, 人们认识到健康是人类、社会、自然追求的普遍法则。人、社会、自然的互动关系决定了三者间的健康关系是互相制约、互为依存、融洽和谐、共同发展的亲和关系, 使人类深深地懂得保护地球和地球上一切生物的重要性。

(6) 产生了一种新的健康评价观。过去对人的行为、思想意识、人生观、世界观常常