

体育锻炼与 青少年健康促进

陈旭 著



东南大学出版社

ISBN 7-309-04111-1

定价：15.00元

（CIP）数据在案

0-1441-4912-1-878 7888

体育锻炼与青少年健康促进

陈旭 著

光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育锻炼与青少年健康促进 / 陈旭著. — 北京 :
光明日报出版社, 2016.8
ISBN 978-7-5194-1544-0

I. ①体… II. ①陈… III. ①体育锻炼-关系-青少年-心理健康-研究 IV. ①G806②B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 182580 号

体育锻炼与青少年健康促进

著 者: 陈 旭

责任编辑: 李 娟 封面设计: 海星传媒

责任校对: 邓 贝 责任印制: 曹 诤

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67078243(咨询), 67078870(发行), 67019571(邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn lijuan@gmw.cn

法律顾问: 北京德恒律师事务所龚柳方律师

印 刷: 武汉市楚风印刷有限公司

装 订: 武汉市楚风印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 220 千字 印 张: 11

版 次: 2017 年 6 月第 1 版 印 次: 2017 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5194-1544-0

定 价: 45.00 元

版权所有 翻印必究

前 言

当今世界各国国力的竞争归根结底是人才的竞争,而国民素质又是综合国力的要素之一,因此各国政府均开始关注国民健康。青少年是国家人才培养的重点目标,所以关注青少年的健康问题是一个不容忽视的课题。体育对增强青少年体质、加强青少年能力培养、促进青少年健康成长有着不可替代的作用。锻炼可以促进身体的新陈代谢。在运动过程中,一是能量消耗大幅度增加;二是伴有氧债,氧债是指机体需氧量与供氧量之间的差值,在锻炼中产生的氧债,在锻炼后必然要偿还,即锻炼后要继续供给比安静状态时需氧量更多的氧。一般人在运动时呼吸肌运动增强,产生对腹壁、胃肠的机械按摩作用,从而使机体的消化功能增强。长期坚持体育锻炼可促进人体的生长发育,而青春期是青少年的身体从儿童向成人转变的时期,青少年的身高、体重在这一时期会呈现出快速增长的趋势,因此体育锻炼在这一时期就显示出了它的巨大作用。有资料表明,经常进行体育锻炼的青少年比不爱活动者,身高平均增高4—9厘米,体重平均增加4—9公斤,胸围平均增多2—5厘米。这是因为身材的高矮主要取决于脊椎骨和下肢骨的长短。骨骼的生长需要我们积极进行体育锻炼,跑、跳等动作加快了血液循环,给骨骼的生长一个良好的刺激,增加了它的牢固性。体重的增加,有很大一部分是来自于肌肉的增长,锻炼可以使肌肉发达,使你全身散发着力量。在运动中,心肌兴奋性提高,冠状动脉扩张,肌凝蛋白的ATP酶活性增强,肌凝蛋白与肌纤蛋白的相互作用增强,从而提高心肌的收缩力。长期坚持锻炼可使心肌糖原含量、肌红蛋白、己糖激酶活性增加和心肌摄取血糖的能力增加,氧化血乳酸的能力和组织呼吸能力增强,心脏的功能储备提高。经常进行体育锻炼的人,心肌增粗,心脏的“储备力”极强。在锻炼过程里,由于肌肉活动使机体对氧的需求增大,同时产生的二氧化碳增加,因而刺激呼吸中枢,引起呼吸加深加快以摄取更多的氧同时排出过多的二氧化碳。长期运动锻炼的人,他的呼吸肌发达,胸廓运动和膈肌收缩幅度增大,胸腔容积增大,从而使肺活量增大。经常进行体育锻炼的人,在进行剧烈活动时,每分钟的呼吸量较平时可增加10倍,甚至更多,他们的“生命力”显得更为鲜活。青春期是人体内脏器官逐步发育的时期,也是可塑性最强的时期,千万不要失掉了这个绝好的锻炼时间。培养和塑造高素质健康人才队伍,建立高素质的人才梯队,形成高素质人才生长的环境,在这个过程中,体育是促进健康的一项重要手段。本书将从自身实际经验与理论基础来分析青

少年的健康问题以及如何利用体育锻炼促进健康改善。本书主要研究了体育锻炼对青少年所产生的心理健康效应,运动干预措施对青少年健康体质水平提升的影响,并对身心综合健康促进干预的途径进行了系统的研究和分析。本书的研究比较全面地揭示了以体育锻炼为主的综合干预体系与青少年学生身心健康各种维度、症状之间的关系,为体育锻炼与健康促进等学科交叉发展打下一定的基础,进一步丰富了该领域理论研究成果。本书将会着重对科学的体育锻炼及青少年的健康问题进行了阐述。希望通过本书能给青少年健康促进这一课题带来一些启发。

目 录

第一章 健康基本概念解读.....	1
第一节 健康的基本概念.....	1
第二节 健康的衡量标准.....	5
第三节 健康的价值.....	10
第四节 健康的重要意义.....	14
第二章 体育锻炼对青少年的必要性.....	17
第一节 体育的本质与功能.....	17
第二节 体育锻炼的身心效益.....	21
第三节 青少年体育锻炼的目的.....	23
第四节 青少年体育锻炼的必要性.....	32
第三章 国内外体育教育研究.....	40
第一节 国外体育教育.....	40
第二节 国内体育教育现状.....	62
第四章 科学的体育教育.....	67
第一节 传统体育教育.....	67
第二节 重视体育教育的必要性.....	70
第三节 科学体育教育.....	74
第五章 促进青少年健康的改进举措.....	83
第一节 加强体育知识学习.....	83
第二节 注重培养青少年体育能力.....	89
第三节 完善体育教育机制.....	96
第四节 督导青少年进行锻炼.....	106
第六章 体育锻炼的心理效益.....	114
第一节 青少年心理健康概述.....	114
第二节 体育锻炼与青少年心理健康研究概述.....	118
第三节 体育锻炼与不良心理行为青少年的研究现状.....	127
第四节 已有干预与相关心理行为指标研究总结.....	139
第七章 锻炼效益.....	142
第一节 对骨的锻炼效益.....	142
第二节 对青少年身体素质和运动能力的效益.....	147
第三节 提高青少年适应外界环境的效益.....	154
第四节 促进青少年心理健康.....	157
第五节 对青少年的现实意义.....	163
参考文献.....	167

第一章 健康基本概念解读

第一节 健康的基本概念

人类有了健康才能生存,才能发展。健康是长寿的基石,是对社会、对自己、对亲人的责任,是人们存在的最佳状态,是亘古至今人类生命史上令人神往的共同目标,是自古以来人们十分关注的话题。二十一世纪人们对这个问题的认识和重视程度前所未有。人类文明到了今天,我们应该依照知识生活,不应该遵从习惯生活。而一个人如果没有学些健康知识,将来一定会生病。俗话说:“病来如山倒,不如预防早”。这句话提醒我们预防疾病和维护健康的重要性。二十一世纪追求健康是大趋势,有了健康才能轻松迎接新世纪的挑战。

一、世界卫生组织定义

健康的定义与科学进展密切相关。世界卫生组织(WHO)一成立就提出了关于健康的概念,明确指出:健康不仅是机体没有疾病和虚弱,而且在躯体上、心理上及社会适应能力上都处于一种完美的状态。1989年世界卫生组织又为健康的定义补上了道德健康这一条。新的健康概念是:人体的健康分生理健康、心理健康、道德健康及社会适应健康四个层次,并且后面的健康层次是以前面的健康层次为基础而发展的更高级的健康层次。道德健康是生理健康和心理健的发展,最高标准是“无私利人”,基本标准是“为己利他”。传统的健康观是“无病即健康”,现代人的健康观是整体健康,世界卫生组织提出“健康不仅是躯体没有疾病,还要具备心理健康、社会适应良好和有道德”。因此,现代人的健康内容包括:躯体健康、心理健康、心灵健康、社会健康、智力健康、道德健康、环境健康等。健康是人的基本权利,是人生最宝贵的财富之一;健康是生活质量的基础;健康是人类自我觉醒的重要方面;健康是生命存在的最佳状态,有着丰富深蕴的内涵。

二、健康的标准

根据 WHO 对健康的定义,健康的标准可概括为三条:

(一)躯体健康:指人的肌体及其生理功能方面的健康,包括身体发育正常,体重适当,体形匀称,眼睛明亮,头发有光泽,皮肤有弹性,睡眠好,能够抵抗一般性感冒和传染病等。

(二)心理健康: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,自我人格完整,心理平衡,有正确的人生目标和较好的自控能力,精力充沛,情绪稳定,处事乐观,能从容不迫地负担日常生活的付出和繁重的工作而不感到过分紧张与疲劳,思想和行为符合社会准则及道德规范,与周围环境保持协调,具有追求健

康文明生活方式的主观愿望和自觉行动,能够对健康障碍采取及时、合理的预防、治疗和康复措施。

(三)社会适应性良好:指人的外显行为和内隐行为都能适应复杂的社会环境变化,能为他人所理解,为社会所接受,行为符合社会身份,与他人保持正常的人际关系。同时,还应该经受良好的文化教育,掌握与自身发展和社会进步相适应的科学知识或专业技能,培养从事工作、生产、劳动及其他社会事务的综合素质,不断丰富人生经历、积累人生经验、增强社会适应能力。

以上三条,体现了健康所包含的躯体、心理的完好状态和社会适应能力三方面的内容。

对现代健康的理解,多数人还认为应包括这样几个方面:

快食:所谓快食,就是食欲旺盛,吃得痛快。一日三餐,饮食规律,感觉津津有味,不挑食,不偏食,不酗酒,进食量有节制,没有过饱或不饱的感觉。这说明消化吸收功能比较好。

快眠:快眠就是入睡快,能一觉睡到天亮。睡眠时间规律,性生活适度,不失眠,不做梦,醒后头脑清醒,感觉舒畅。这说明神经系统的兴奋、抑制功能协调,身体无病理信息干扰。

快便:便意来时,能顺畅排泄大小便。且排便时间规律,感觉轻松自如,粪便颜色无异常,无排便困难或疼痛及其他不适感。这说明泌尿系统及胃肠功能良好。

快语:语言流畅,语意清楚,语音清晰。说话中气足,无声音沙哑、含糊不清或反应迟钝、词不达意的现象。这说明头脑灵活、思维敏捷、心肺功能正常。

快行:行动自如、协调,迈步轻松、有力,转体敏捷,反应迅速。这证明躯体和四肢状况良好,精力充沛、旺盛。诸多病变导致身体衰弱,均先从下肢开始,例如:人患有内脏疾病时,下肢常有沉重感;心情焦虑,精神抑郁,则往往感到四肢乏力,身心交瘁。

良好的处世技巧:看问题,办事情,都能以现实和自我为基础。处世乐观,态度积极,尊重他人,善待自己,能够主动与人交往并被大多数人所接受。

三、健康的分级

在 WHO 的定义中,健康是完美状态,那么这是一种理想的状态。如果将死亡视为绝对的黑,健康状态即为绝对的白,在二者之间则是长长的灰色区域。此灰色由白到黑逐渐加深,形成一个坐标轴。每个人在其生命的每一时刻健康状态都处在这个坐标上的某个位置,少数人逼近白色端,少数人逼近黑色端,大多数人的健康状态散布在黑白之间。为克服将健康定义为一种完美状态所带来的操作性困难,WHO 于 1957 年表述健康状态为“个体在一定环境遗传条件下能够恰当的表达其行为功能”;在 1984 年进一步补充:“生活自理能力的丧失是健康丧失的终点”。

根据这些概念,产生了健康的分级:第一级健康,或称躯体健康:包括无饥寒、无病弱,能精力充沛地生活和劳动,满足基本的卫生要求,具有基本的预防和急救知识。第二级健康,或称身心健康:包括一定的职业和收入,满足经济要求,在日常生活中能自由地生活,并享受较新的科技成果。第三级健康,或称主动健康:包括能主动的追求健康的生活方式,调节自己的心理状态以缓解社会与工作的压力,并过着为社会做贡献的生活方式。

有些学者因此提出“亚健康”和“亚临床”观点。因此医学不能仅仅被动地救死扶伤,也不能为预防疾病而预防疾病,医学还应该帮助人们促进健康——帮助每一个人积极地远离健康坐标的黑色端,移向白色端。这将是人类的医学事业在今后的主要方向之一。激发人们促进健康的意愿,帮助人们掌握促进健康的知识和技能,这个任务落在了健康教育的肩上。

四、影响健康的因素

(一) 环境因素:环境中的有毒有害因素通过人自身的行为作为中介来作用于人体。所以,环境因素对人类健康的影响极大,所有健康问题或多或少都与环境有关。

1. 自然环境:自然环境是人类赖以生存的物质基础。环境污染必然对人体健康造成危害。其危害机制比较复杂,一般具有浓度低、效应慢、周期长、范围大、人数多、后果重,以及多因素协同作用等特点。如工作紧张、知识更新、信息过量引起精神焦虑;空气、水源污染,化学品充斥人居环境,电磁、辐射等等影响代谢平衡。气候变化对人类健康具有多重影响。有些影响是正面的,但多数是负面的。一方面,极热和极冷天气的变率、洪涝和干旱的频率、地方空气污染状况以及空气过敏原对居民健康都具有直接影响。另一方面,一些影响健康的因素来源于气候变化对生态系统和社会系统的影响,这些影响包括传染病的发病动态,区域粮食生产水平下降和营养不良,以及由于人口流动和经济萧条对健康产生的各种连带影响等。

2. 社会环境:包括社会制度、政治、经济、文化、教育和社会稳定等诸多因素,也包括工作环境、家庭环境、人际关系等。不良的风俗习惯、有害的意识形态,也有碍于个人和群体的健康。因此,预防疾病,促进健康,重要的是改善环境。比如,压力过大、竞争加剧、就业困难、社会暴力和国际恐怖事件等会导致一部分人心态浮躁、心理失衡;精神抑郁、过度疲劳、过分透支体力等会使免疫力下降,造成亚健康状态人群明显增多,甚至占职业人群的 60~70%,久而久之,也就从量变转变为质变,危害健康。

(二) 行为与生活方式因素:行为是完整有机体的外显活动,由内外部刺激作用于动物和人所引起。行为既是内外环境刺激的结果,又反过来对内外环境产生影响。人的行为指具有认识、思维能力并有情感、意志等心理活动的人对内外环境刺激所做出的能动的反应。从公共卫生和医学的角度,人的行为可分为外显行为与内

隐行为。外显行为:可以被他人直接观察到的行为,如言谈举止。内隐行为:不能被他人直接观察到的行为,如意识、情绪等,即通常所说的心理活动。但一般可通过观察人的外显行为,而了解其内隐行为。外显行为和内隐行为,如吸烟、酗酒及“七情六欲”,都可能对人自身或他人的健康产生影响。事实上,通过人自身的行为可以加强、减弱或避免对环境中有毒有害因素的暴露;也意味着接受、利用或排斥医疗卫生保健因素。世界卫生组织 1992 年估计,全球 60% 的死亡主要归因于不良行为和生活方式。我国人群肺癌死亡率正随着吸烟行为的增加而增加。生活方式是指人们长期受一定文化、民族、经济、社会、风俗、规范影响,特别是受家庭影响而形成的一系列生活习惯、方法、技巧、经验及观念。其中,一些不良行为和生活方式给个人、群体乃至社会的健康带来直接或间接的危害。如不合理饮食、吸烟、酗酒、久坐而不锻炼、性乱、吸毒、药物依赖、破坏生态、污染环境等。

(三)生物遗传因素:随着对疾病认识的不断加深,现已查明除了明确的遗传病外,许多疾病如高血压、糖尿病等的发生均包含有一定的遗传因素。发育畸形、寿命长短也不排除有遗传方面的原因,同属生物遗传因素致病范畴。

(四)医疗卫生服务因素:医疗卫生服务指医疗卫生机构和卫生专业人员为了防治疾病、增进健康,运用卫生资源和各种手段,有计划、有目的地向个人、群体和社会提供必要服务的活动。健全的医疗卫生机构,完备的服务网络,适当的卫生投入与合理的卫生资源配置等,对个人、群体乃至社会的健康都有积极地促进作用。反之,就不可能提供优质、高效、公平、合理的医疗卫生服务,进而影响民众健康。目前,我国城乡卫生资源配置和卫生服务提供严重失衡,一方面城市医疗资源过剩,另一方面农村医疗资源严重缺乏:占全国人口 80% 的农村居民仅享有 20% 的卫生资源,占全国人口 20% 的城市居民却享有 80% 的卫生资源,这对农村居民的健康水平造成了严重影响。

在影响人群健康和疾病的四类因素中,行为因素最为活跃,也相对容易发生变化。如美国历经 30 年的努力使心血管疾病的死亡率下降了 50%,此成就的 2/3 归功于健康相关行为的改善。而且,美国学者通过对 7000 人为期 5 年半的研究,发现只要人们坚持 7 项简单的日常行为,就可以使人群的期望寿命有较大幅度的提高:每日正常而规律的三餐,避免零食;每天吃早餐;每周 2~3 次的适量运动;适当的睡眠(每晚 7~8 小时);不吸烟;保持适当体重;不饮酒或少饮酒。医学专家,尤其是预防医学专家认识到通过改善人们的健康相关行为来防治疾病的重要价值,而改善人们的健康相关行为需要健康教育。因此,健康教育是人类与疾病作斗争的客观需要。这是健康教育走到疾病防治第一线的根本原因,也是健康教育所具有的最重要的意义。

第二节 健康的衡量标准

不同地区、不同国家的人,有着各不相同的健康概念和健康标准。这并不意味着没有一个可供人们遵循的健康概念,可根据地区、国家的不同,尽可能达到各自的良好状态。

我们不妨从身体、精神、行为等角度,把主观表现和客观征象结合起来去探求健康概念。身体、精神概念较易理解,行为则是一个人在社会生活中对承担的责任和义务所采取的动态和动机。行为表现为社会性,每个人的行为必然受到他人的影响。健康是人类生存发展的要素,它属于个人和社会。以往人们普遍认为"健康就是没有病的,有病就是不健康"。随着科学的发展和时代的变迁,现代健康观告诉我们,健康已不再仅仅是指四肢健全,无病或不虚弱,除身体本身健康外,还需要精神上有一个良好的状态。人的精神、心理状态和行为对自己和他人,甚至对社会都有影响,因此,更深层次的健康观还应包括人的心理、行为的正常和对社会道德规范的遵守,以及环境因素的完美。可以说,健康的含义是多元的、广泛的。

我们在考虑健康时必须区分是群体的健康还是个人的健康。群体的健康是采用统计学上的平均值,即在一定范围内某一个时期的健康指标应为正常值,偏离了就不正常;但是,偏离了正常值对于个人来说就不一定不健康,作为个人,健康的标准是一个人特有的。个体健康是现实的,群体的健康是理想的。此外,我们必须结合《世界卫生组织宪章》和 2000 年《人人享有卫生保健》的要求,从国际社会的高度来认识。健康是社会发展的组成部分,享受最高标准的健康被认为是一种基本人权,健康是社会对人类的义务,人人都享有健康平等的权利。

古往今来,人人都希望健康。因为健康总是与家庭的幸福、学业的成功和社会的发展联系在一起的。有人曾这样描述:人生有两大意愿,一是家庭幸福,二是事业有成。如果家庭幸福为 10 分,事业有成为 100 分,那么健康就是 0 前面的那个"1",可见没有健康一切都无从谈起。

什么是健康?按照传统观念和习惯看法健康一词,多限于生理健康,主要是指躯体发育良好,生理功能正常,而很少考虑心理方面的健康。例如,《现代汉语小词典》(商务印书馆 1980 年版)对健康的解释为:"(人体)生理机能正常,没有缺陷和疾病。"《辞海》(缩印本,上海辞书出版社 1980 年版)把健康界定为:"人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好的劳动效能的状态。"这样理解显然是不全面、不完整的。人既是一个生物性的个体,也是一个社会性的个体。人的健康不仅受生物因素的制约,也受心理因素和社会因素的影响。世界卫生组织(WHO)1946 年成立时,在其宪章中对健康的含义做了科学的界定:"健康乃是一种

在身体上、心理上和社会适应方面的完好状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”就是说健康这一概念的基本内涵应包括生理健康、心理健康和社会适应良好三个方面,表现为个体生理和心理上的一种良好的机能状态,亦即生理和心理上没有缺陷和疾病,能充分发挥心理对机体和环境因素的调节功能,保持与环境相适应的、良好的效能状态和动态的相对平衡状态。在日常生活中,我们要保持自己精力充沛,能够从容不迫的应付日常的生活和学习。

由于西医是当代主流医学,很多人都比较相信那些指标,而不相信主观的感觉和判断。其实,正如曲黎敏老师所说,人是靠感觉活着,而不是靠指标活着,因此,自己主观的感觉很重要,例如:饥饿。

饥饿:人体的饥饿感强不强,意味着人体的免疫系统、消化系统是否正常。为什么这样说呢?我们年轻的时候,通常饥饿感很强,到了时间就要吃饭,而且吃饭吃的特别的香。但当我们年纪大了,饥饿感就会变得越来越差,到了饭点,似乎吃也行。不吃也行。即使吃,也属于例行公事。大家一定看过《动物世界》,那里的野生动物在捕食的时候,都会有强烈的饥饿感,而我们再去动物园里看那些动物进食,就会发现完全没有那种饥饿感。人工饲养的动物即便活到了生理寿命,其生命的质量已经大打折扣了。我们都知道,脾胃是人体的后天之本,饥饿感正是这个系统是否健全的重要标志之一。中医讲,有胃气则生,无胃气则死。医院里的病人,只要是能吃得下东西的,吃饭吃得香的,那就是没有问题。凡是吃不下饭的,靠天天输液为生的,基本上离死也就不远了。

中国的传统医学提倡“天人合一”的理论,认为“人身小宇宙,宇宙大人身”,一个人的生命、身体、健康和疾病都和周围的自然环境有着密切的关联。人体的健康是离不开天的,更不能逆天而行,只有符合“天人合一”的规律,才算是真正的健康。据《黄帝内经》中“一阴一阳之谓道,偏阴偏阳之谓疾”的太极思维方法,中医将我们的生命状态分为“未病态”和“已病态”两种。已病态具有明显的痛苦感觉,即“偏阴偏阳”的疾病状态;未病态没有明显的痛苦感觉,即人体阴阳相对平衡的健康状态。另外,即使体内潜伏着某些病因,但它未对人体阴阳造成破坏的话,仍然属于未病态。一个人进入中年之后,随着生理功能的衰败,身体开始出现各种疾病,中医将此归结为阴阳失衡。《易传·系辞》中记载:“原始及终,故知死生之说”,“阴阳交合,物之始,阴阳分离,物之终。合则生,离则死。”基于此,中医认为,人体的健康也必须符合以下十个标准。

①双目有神:神藏于心,外候在目。眼睛的好坏不仅能够反映出心脏的功能,还和五脏六腑有着密切的关联。中医说:“五脏六腑之精气皆上注于目。”眼睛是脏腑精气的会聚之所在。因此,眼睛的健康也就反映出了脏腑功能的强盛。

②脸色红润:脏腑功能良好则脸色红润,气血虚亏则面容也显得没有光泽,脸

色就是人体五脏气血的外在反映。

③声音洪亮:人的声音是从肺里发出来,声音的高低自然决定于肺功能的好坏。

④呼吸匀畅:“呼出心与肺,吸入肝与肾。”人的呼吸和五脏的关系非常密切,呼吸要不急不缓、从容不迫,才能证明脏腑功能的良好。

⑤牙齿坚固:中医认为:“齿为骨之余”,“肾主骨”,牙齿的好坏反映着肾气和肾精的充足与否。

⑥头发润泽:中医认为:“发为血之余”,“肾者,其华在发。”头发的状况是肝脏藏血功能和肾精盛衰的外在反映。

⑦腰腿灵活:腰为肾之府,肾虚则腰惫矣。灵活的腰腿和从容的步伐是筋肉经络和四肢关节强健的标志。

⑧形体适宜:中医认为,胖人多气虚,多痰湿;瘦人多阴虚,多火旺。过瘦或者过胖都是病态的反映,很容易患上糖尿病、咳嗽、中风和痰火等病症。

⑨记忆力好:脑为元神之府,为髓之海,人的记忆全部依赖于大脑的功能,髓海的充盈是维持精力充沛、记忆力强、理解力好的物质基础,也是肾精和肾气强盛的表现。

⑩情绪稳定:中医认为情志过于激烈是致病的重要原因。大脑皮质和人体的健康有着密切的关系,人的精神恬静,自然内外协调,能抑制心理疾病的发生。

此外,还有一些简单而实用的健康检测方法,能够让我们随时随地对自己的身体状况进行检查,随时掌控身体的健康动向,及时采取相应对策。

“不倒时间”——检验平衡能力老化程度在人类生活中有非常重要的意义。日本京都府立医科大学的山田教授根据对人体组织 30 多年的研究提出一种简单易行的“人体老化简易自测法”。具体方法:自测者双手下垂紧贴身体两侧,闭上眼睛,用一只脚直立站住,然后根据他的“不倒时间”来判断自己老化程度。判断标准:9.9 秒:男性生理年龄为 30-35 岁,女性生理年龄为 40-49 岁;8.4 秒:男性生理年龄为 40-49 岁,女性生理年龄为 50-59 岁;7.4 秒:男性生理年龄为 50-59 岁,女性生理年龄为 60-69 岁;5.8 秒:男性生理年龄为 60-69 岁,女性生理年龄为 70-79 岁。未达到标准者,老化程度偏快,即生理年龄高于实际年龄。

腰臀比——检验脂肪指标。腰臀比(WHR)是反映身体脂肪分布的一个简单指标,世界卫生组织通常用它来衡量人体是肥胖还是健康。保持臀围和腰围的适当比例关系,对成年人体质和健康及其寿命有着重要意义。许多研究已证明,该比值与心血管发病率有密切关系。标准的腰臀比为男性小于 0.8,女性小于 0.7。根据美国运动医学学会 1997 年推荐的标准,男 WHR>0.95 和女 WHR>0.86 就是具有心血管疾病危险性的腰臀比数据。注意,测量时一定要采取站姿。

屏气时间——检验肺脏功能。吸一口气,然后屏气,时间越久越好,再慢慢呼出,呼出时间3秒钟为最理想。最大限度屏气,一个20岁、健康状况甚佳的人,可持续90-120秒。而一个年满50岁的人,约为30秒左右。

脉搏——检验心脏功能。3次脉搏数相加,减去200再除以10:(脉A+脉B+脉C-200)/10,若所得结果为:0-3说明你的心脏强壮;3-6良好;6-9心脏一般;9-12心脏不怎么好;12以上应及时找医生。

仰卧起坐——检验体力健康。人在1分钟内仰卧起坐的最佳成绩为起落45-50次;30岁为40-45次;40岁为35-40次;50岁为25-30次;60岁为15-20次。

爬楼梯——检验体力、腿力。一步迈两级台阶,能快速登上5层楼,说明健康状况良好;一级一级登上5层楼,没有明显的气喘现象,健康状况不错;如果气喘吁吁,呼吸急促,为较差型;登上3楼就又累又喘,意味着身体虚弱,应到医院进一步查明原因,切莫大意。

人的心理健康是指一种持续的、积极的心理状态。个体能够与环境有良好的适应,其生命具有活力,能充分发挥其身心潜能,就可被视为心理健康。据此,人的心理健康水平大体可分为三等:

一是一般常态心理,表现为心情经常愉快,适应能力强,善于与别人相处,能较好的完成与同龄人发展水平相适应的活动,具有调节情绪的能力;

二是轻度失调心理,表现出不具有同龄人所应有的愉快,与他人相处略感困难,生活自理能力较差,经主动调节或通过专业人员帮助后可恢复常态;

三是严重病态心理,表现为严重的适应失调,不能维持正常的生活和工作,如不及时治疗可能恶化成为精神病患者。

一、在自己所处的环境中有充分的安全感。如果一个人在正常的环境里疑神疑鬼,过分敏感,稍有不顺心的事就感到大祸降临,对身旁的人不信任,产生不安全感,这样的心理是不健康的。有充分的自我安全感;对身体和自身能力充满信心,有战胜困难的意志和勇气,精力充沛,能保持有规律的生活则为相对健康的状态。

二、是否对自己有较充分的了解,并能恰当地评价自己的能力。在进行自我观察、自我认定、自我判断和自我评价时,能做到自知,即恰如其分地认识自己,摆正自己的位置,既不以自己在某些方面高于别人而自傲,也不以某些方面低于别人而自卑,面对挫折与困境,能够自我悦纳,喜欢自己,接受自己,自尊、自强、自制、自爱适度,正视现实,积极进取。

三、能充分了解自己,并能恰当地估价自己的能力。对自己的优点、缺点有客观实际的评价,能接纳自己的缺点甚至是身心的缺陷,不自卑,不自恋,不自傲。

四、自己的生活和理想是否切合实际。现实有时是残酷的,但关键是敢于改革现状。不断进取,要确立切合实际的目标,又要树立远大的理想。如果面对现实无能

为力,萎靡不振,抑郁甚至于轻生,那就可能发生变态的心理;也有人生活在优越的环境里心满意足,只顾享乐而不思进取,这对心理的健康发展也是十分不利的。理想的目标是能在现实生活中实现的,不会执着于不切实际的赌博或虚拟世界。从前,有两个饥饿的人得到了一位长者的恩赐:一根鱼竿和一篓鲜活硕大的鱼。其中,一个人要了一篓鱼,另一个人要了一根鱼竿,于是他们分道扬镳了。得到鱼的人原地就用干柴搭起篝火煮起了鱼,他狼吞虎咽,还没有品出鲜鱼的肉香,连鱼带汤就被他吃了个精光,不久,他便饿死在空空的鱼篓旁。另一个人则提着鱼竿继续忍饥挨饿,一步步艰难地向海边走去,可当他已经看到不远处那片蔚蓝色的海洋时,他浑身的最后一点力气也使完了,他也只能眼巴巴地带着无尽的遗憾撒手人间。又有两个饥饿的人,他们同样得到了长者恩赐的一根鱼竿和一篓鱼,只是他们并没有各奔东西,而是商定共同去找寻大海,他俩每次只煮一条鱼,经过遥远的跋涉,来到了海边。从此,两人开始了捕鱼为生的日子,几年后,他们盖起了房子,有了各自的家庭、子女,有了自己建造的渔船,过上了幸福安康的生活。一个人只顾眼前的利益,得到的终将是短暂的欢愉;一个人目标高远,但也要面对现实的生活。只有把理想和现实有机结合起来,才有可能成为一个成功之人。有时候,一个简单的道理,却足以给人意味深长的生命启示。

一个心理健康的人能体验到自己的存在价值,既能了解自己,又能接受自己。同时,具有自知之明,即对自己的能力、性格、情绪和优缺点能做出恰当、客观的评价,对自己不会提出苛刻的非分期望与要求;对自己的生活目标和理想也能定得切合实际,因而对自己总是满意的;努力发展自身的潜能、即使对自己无法补救的缺陷,也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自识之明,并且总是对自己不满意,由于所定的目标和理想不切实际,主观和客观的距离相差太远而总是自责、自卑;总是要求自己十全十美,而自己却又总是无法做得完美无缺,于是就总是和自己过不去,结果是使自己的心理状态永远无法平衡,也无法摆脱心理危机。

心理健康的人乐于与人交往,不仅能接受自我、也能接受他人,悦纳他人,能认可别人存在的重要作用,主要表现为:能为他人所理解,为他人和集体所接受,能与他人相互沟通和交往,人际关系协调和谐,在生活小集体中能融为一体,乐群性强,既能在与挚友间相聚之时共欢乐,也能在独处沉思之时而无孤独之感。在与人相处时,积极的态度(如同情、友善、信任、尊敬等)总是多于消极的态度(如猜疑、嫉妒、敌视等),因而在社会生活中有较强的适应能力和较充足的安全感。一个心理不健康的人,总是脱离集体,与周围的环境和人们格格不入。心理健康的人珍惜和热爱生活,积极投身于生活,在生活中尽情享受人生的乐趣。他们在工作中尽可能地发挥自己的个性和聪明才智,并从工作的成果中获得满足和激励,把工作看作是乐趣而不是负担。他能把工作积累的各种有用的信息,知识和技能贮存起来,便于随

时提取使用,以解决可能遇到的新问题,能够克服各种困难,使自己的行为更有效率,工作更有成效。

对周围事物和环境能作出客观的认识和评价并能与现实环境保持良好的接触,既有高于现实的理想,又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望。他对自己的能力有充分的信心,对生活、学习、工作中的各种困难和挑战都能妥善处理,心理不健康的人往往以幻想代替现实,不敢面对现实,没有足够的勇气去接受现实的挑战,总是抱怨自己“生不逢时”,或者责备社会环境对自己不公而怨天尤人,因而无法适应现实环境。心理健康的人,其人格结构包括气质、能力、性格和理想、信念、动机、兴趣、人生观等各方面能平衡发展,人格在人的整体的精神面貌中能够完整、协调、和谐地表现出来。思考问题的方式是适中和合理的,待人接物能采取恰当灵活的态度,对外界刺激不会有偏颇的情绪和行为反应,能够与社会的步调合拍,也能与集体融为一体。在人的生命发展的不同年龄阶段,都有相对应的不同的心理行为表现,从而形成不同年龄独特的心理行为模式。心理健康的人应具有与同年龄段大多数人相符合的心理行为特征。如果一个人的心理行为经常严重偏离自己的年龄特征,一般都是心理不健康的表现。一般而言我们可参照上述标准检视自己的心理健康状况。严格意义上的心理健康则要求助于临床心理学家的测查与诊断,不能随意给自己和他人胡乱下结论。

第三节 健康的价值

健康是人生的第一财富。随着生活水平的不断提高,现代人对自身健康状况日益关注。那么,一个人的健康价值多少?哪些人的健康价值比较高?健康价值由哪些因素决定,如何计算?对此,经济学家给出了答案。

一、健康的经济含义。在生活水平较低时,人们认为无病就是健康。后来,我们知道没有病不等于健康,在健康和不健康之间还有亚健康,在身体健康之外还有精神健康。现在,从社会学的角度讲,较为普遍观点是世界卫生组织(WHO)对健康的定义即健康包括身体健康、心理健康和社会适应能力良好。那么,经济学家是如何定义健康的?在经济学中,健康被定义为一种物品:一种使用市场投入和个人时间而生产出来的物品。

二、健康的内在价值。健康既然是一种物品,就和汽车、电脑、手机一样,有内在价值和生产成本。多大成本才能维持一个人的健康?答案因人而异。但有两大类要素是不可或缺的,一是市场投入,二是个人投入。国家的公共卫生服务、医疗和保健费用支出、医院的设备使用、医生的劳动等,都属于市场投入;而个人投入是指每一

个人用于日常保健、休息和锻炼的时间,当然,也包括个人医疗的花销。把健康作为一种特殊物品来看的观点,来自美国经济学家格罗斯曼(Grossman, 1972),其经典之作《健康与健康需求》阐述了这一论点。健康的内在价值,就是生产健康所需要的物质和劳务投入。投入决定产出,可见,健康不是一种免费的物品,我们投入多少(包括市场投入和个人投入),决定了它产出的数量和质量。

三、健康的外在价值。和食物、住房、娱乐一样,健康的外在价值,或者说使用价值,首先表现在它能带给我们多少舒适和快乐。一个身体健康的人,往往比一个身体不健康的人更容易快乐;一个精神健康的人,有较好的自我调试能力和人际关系处理能力,心情愉快的时候会比精神不健康的人多。同时,身体健康和精神健康又是互相影响、互相依存的。可以说,健康这种物品带给我们的舒适感,并不是虚无缥缈的,它和食物、水一样,是我们生活中较为基本的需求之一,当然,这种需求的层次比生存需求要高。生存需求得到满足后,人们才会有健康需求,才会花费时间和财富,为自己的健康投资,从而享受健康带来的舒适和快乐。在经济学上讲,这种快乐叫消费者剩余(consumers' surplus)。健康不仅是一种消费品,它还和土地、机器、工业原料等生产资料一样,是一种投资品。因为人是一种有价值的资本,人力资本是企业的核心资本之一,人力资本是经济增长和财富创造的源泉。一个健康的人才能正常地从事工作,创造财富;或者说,一个健康的人才能更好地从事工作,创造财富。教育带来了知识和技能,却不能代替健康。作为人力资本的重要组成部分,健康影响着人力资本的产出,它使一个人工作的时间增多,工作效率提高,间接地参与了社会生产和再生产。

四、谁的健康价值高。一个人的健康价值多少?健康的内在价值和外在价值共同决定了这一答案。健康的内在价值是生产一个人的健康所需要的投入。从这个意义上讲,一个花费巨额医疗费进行过手术的人,在同等条件下,比没有手术过的人健康价值要高。健康的外在价值是一个人的健康所创造的财富,既包括社会财富,也包括个人财富;既包括物质财富,也包括精神财富。在同等条件下,一个收入高的人比一个收入低的人健康价值高,一个对社会有贡献的人比一个碌碌无为的人健康价值高。健康的价值还受消费者个人主观评价的影响,也就是说,同等质量的健康带给不同的人效用是不同的。一个知足常乐的人比一个贪得无厌的人健康价值高。

五、你的健康价值多少。健康的价值和需求,是一个古老而有生命力的问题。健康与其他的社会目标,如正义、和谐、知识等一样,需要各自占用一部分社会资源。经济学是研究资源配置的学问,美国的经济学家维克多·R·福克斯(V. Fuchs)在1974年提出:在社会资源稀缺的前提下,健康、医疗需求不能、也不可能被无限满足,所以,健康无价,是一个美好的愿望,却不是现实。在生活中,我们可能并不会以无限的投入来换取一份健康,因为健康也许是人生中的第一大事,却不是唯一的