

面向新世纪 健康教育 读本

李重申 主编



中华书局

面向新世纪健康教育读本

李重申 主编

中 华 书 局

图书在版编目(CIP)数据

面向新世纪健康教育读本/李重申主编. —北京:中华书局,1999
ISBN 7-101-02100-X

I. 面… II. 李… III. 健康教育 IV. R193

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 38172 号

责任编辑:柴剑虹

面向新世纪健康教育读本

李重申 主编

中华书局出版发行

(北京丰台区太平桥西里 38 号 100073)

北京冠中印刷厂印刷

*

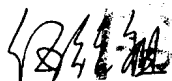
850×1168 毫米 1/32·9¹/₂印张·217 千字

1999 年 3 月第 1 版 1999 年 3 月北京第 1 次印刷

印数 1—20000 册 定价:16.00 元

ISBN 7-101-02100-X/G·178

序 言



健康教育是一门新兴的学科,其研究对象以人的生命质量为主体,主要包括体质、健康、心理、优生、优生、疾病、寿命、教育等等诸种人的身心现象。它的研究范围不仅涉及体育学、医学和社会学,还广泛涉及生命科学、环境学、生态学、人口学、生物学、免疫学等学科。然而,长期以来,人们由于对自身生命现象和应有的保健行为缺乏必要的认识,更对体质与健康、体质与资本价值、体质与社会、体质与早逝等现象缺乏一定的理解,致使其潜能出现巨大的浪费。同时,也使身体机能经常低于自己生理上的健康潜能,甚至出现冠状动脉心脏病、高血压等社会文明病;甚至还出现了自杀、吸毒、爱滋病等心理障碍性疾病等等,这些都对人们的生活质量和生命质量构成了严重威胁。当代,随着现代文明社会的发展,我们应该,而且有能力去改善自己的生活质量,发掘自己的生命潜能。这既是我们每个人的基本权利和义务,同时更是一种社会责任。

作者从关心人的健康出发,潜心研究,博览群书,尤

其是结合众多学科的交叉融汇,撰写出了一部立体的健康教育读本。它不仅能为人们提供许多宝贵的启示和教益,而且对当前学校体育教育课程的整体优化,将会产生积极的影响,从而对提高我国国民的素质,即人口质量,产生重要的社会价值。

心身健全、长寿长乐、美满幸福的主宰者是我们自己。作者论述的也正是人们永恒的话题——健康。本著述内容丰富,材料详实,写作态度严谨,是一本难得的普及读物,故乐于为之作序。

1998年10月

主 编：李重申

副主编：李金梅 张 军 吴智林

编 委：田鹤鸣 陈温康 马德福 张 跃

刘克俭 路志峻 苏 瑄 马 瑜

田 宇 李晓惠 李小唐 杨建文

杨文明 陈 炜 杨 忠

目 录

序 言	伍绍祖 (1)
第一章 国民素质与体质	(1)
第一节 我国国民素质的现状	(1)
第二节 国民体质与健康价值	(8)
第三节 国民体质的近忧和远虑	(11)
第四节 新世纪国民体质与健康的发展趋向	(20)
第二章 体质观	(23)
第一节 体质与教育	(31)
第二节 体质与社会	(33)
第三节 体质与适应能力	(39)
第四节 体质与疾病	(62)
第五节 体质与环境	(64)
第六节 中国青少年学生体质的现状	(69)
第三章 健康观	(119)
第一节 人口与人类健康	(123)
第二节 优生优育与健康	(139)
第三节 老年与健康	(148)
第四节 环境与健康	(157)
第五节 经济与健康	(181)
第六节 性与健康	(186)
第四章 生命观	(189)

第一节	生命的起源与发展·····	(189)
第二节	生命科学与生物学·····	(202)
第三节	生命与长寿·····	(207)
第四节	生命与衰老·····	(226)
第五章	心理观·····	(235)
第一节	人的心理实质·····	(236)
第二节	心理学的发展概况·····	(242)
第三节	心理健康的标准·····	(247)
第四节	心理与性格·····	(251)
第五节	心理与情绪·····	(257)
第六章	面向新世纪的身心健康观·····	(265)
第一节	人类对健康的新需求·····	(265)
第二节	现代健康模式·····	(271)
第三节	现代健康思考·····	(273)
第四节	现代心理健康·····	(275)
附 编	养生观简介·····	(281)
第一节	古代人的养生观·····	(281)
第二节	佛教的养生观·····	(285)
第三节	道教的养生观·····	(289)
第四节	现代养生观·····	(292)
后 记	·····	(297)

第一章 国民素质与体质

一个国家要想实现现代化,不能仅靠引进先进的国家体制和高新科学技术。更重要的是国民能从人格、心理、体魄和行为上,都能与各种现代化形式的经济发展、教育投入、生产方式、民主制度、法律制度、思想观念等同步前进,相互配合,方能保证现代化的真正实现。这也就是说,现代化的本质是社会现代化和人的现代化的辩证发展过程,它的主要动力与保障是国民素质及与此密切相关的国民体质。

第一节 我国国民素质的现状

人的素质是在先天性生理因素的基础上,通过教育等方式培养和社会实践活动锻炼逐渐形成、发展起来的素养与品质,它通过人的相对稳定的人格、精神、道德、言行、风度、气质、文化、健康等反映出来。国民素质是一个综合性概念,我们可以把它理解为人自身生存与发展的生理基础特性以及在社会实践中从外在获得的知识 and 技能内化于人的身心并积淀形成相对稳定的长期发挥作用的

基本素养与品质。它是自然和历史进程赋予人的潜在力量。

国民素质是历史的产物,是与社会制度和历史条件相联系的。国民素质的高低是衡量人本身认识、改造世界能力大小的标志,也是实现现代化的关键所在。中华民族向以勤劳、勇敢、智慧著称于世。尤其是本世纪初以来,我国各族人民在以三位历史伟人孙中山、毛泽东、邓小平为代表的革命志士的带领下,推翻三座大山,走上了建设有中国特色社会主义的康庄大道,也为国民素质的提高创造了最根本的条件。但是,毋庸讳言,由于长期以来封建落后的体制的影响,也由于经济、文化、教育、科技、体育、卫生相对落后等原因,我国的国民素质仍亟待进一步提高。据我国第四次人口普查的统计结果表明,我国共有 15 岁及 15 岁以上文盲半文盲人口 1.8 亿人,占全国总人口的 16%,其中包括 15~49 岁的青壮年文盲 7300 万。而近几年的人口抽样调查显示,我国每年新增文盲数都在 200 万以上,仅小学辍学儿童就达 3400 万人,已形成扫盲跟不上成盲快的人口文化素质逆转现象。又据联合国教科文组织统计,1992 年我国初、中、高等教育综合入学率为 55%,高于发展中国家(35%),低于世界平均率(59%);1993 年我国小学粗入学率(指已入学人数与适龄入学人数之比)为 118%,高于世界平均率(99%)和发展中国家(70.1%);中学粗入学率为 50%,高于发展中国家(17.8%),接近世界平均率(54.6%);大学入学率为 3.8%,远低于世界平均率(15.5%),甚至低于印度(4.9%),略高于发展中国家平均水平(3.3%)。我国初、中等教育发展水平较高,高等教育则比较落后。

我国的教育还有一个偏颇,就是中小学片面追求升学率的“应试教育”和高校单一的专业知识教育,严重地影响着人才培养的质量。目前,学校教育的学制、教育计划、大纲、教材、考试制度等都是

由国家统一制定的。在这种统一化和标准化的办学体制下,教师缺乏主体意识,学生的创造精神得不到充分发展。大学的教育几乎成了职业教育,对人才的培养只注重专业知识、技能、外语、计算机的学习,而人文精神往往被冷落,做人的道德、身心的健康、文化素养等教育常被忽视,学生被当作是要加工的毛坯,经过数年的专业培训,成为企业生产中的一个零件。许多理工农医科的大学生对历史、哲学、语言、文学、艺术等较为陌生,所以,他们也就不善于从哲学角度考虑问题,必然会限制他们在科技上的进一步发展。

我国现有职工队伍中,普遍存在文化程度低、技术等级低、管理水平低和技术人员少的现象。在全国 5 亿多在职人口中,专业人员只有 2600 万人,仅占 5%,这个比例低于世界上许多国家。科学技术是第一生产力,目前发达国家科技对经济增长的贡献率达到 60% 以上,而我国仅为 30%。据 1995 年统计,全国的科学家和工程师人数为 163 万人,绝对数量居世界首位;研究和开发经费占国内生产总值的比重为 0.5%,相当于发展中国家平均水平,但低于韩国(2.1%)、印度(0.8%)、土耳其(0.8%),更低于发达国家 2% 的平均水平。这说明我国科技转化为现实生产力的水平较低。由于国民劳动素质较低,形成工业效能不高,劳动生产率低。据国家科委关于亚洲 15 个国家“国际竞争力”的研究报告指出:我国平均每个劳动者创造的国民生产总值,只有美国的 2%~4%;其中机械和钢铁工业劳动生产率约相当于美国的十二分之一;电子工业劳动生产率约相当于美国的十八分之一。其次是产品质量不高,如根据国家产品质量监督部门抽查结果表明,1992 年和 1993 年的产品合格率为 70%,1994 年的产品合格率为 69.8%,1995 年的产品合格率为 65.9%。因不合格产品造成的损失,每年竟高达两千亿元。我国产品质量落后于发达国家约 10 至 20 年。我国许多企业

的设备和生产原料都是一流的,但只能生产二、三流的产品,设备利用率很低,能源消耗高,我国单位国民生产总值的能源消耗是美国的三倍、日本的六倍。职工队伍除技术、管理、文化等水平的要求之外,还不可忽视对待本职工作一丝不苟的敬业精神。敬业精神,是一种基于责任心的对工作、对事业的全身心投入。有了敬业精神,自然就会钻研业务技术,自然就会恪守职业道德,自然就会重视产品质量。然而,我们不得不承认,敬业精神正在失落。正如有人所说:敬业精神是当前国民最稀缺的精神资源之一。

我国在经济运行机制转换的进程中,许多人仅把现代化认识为物质生活的富裕化,忽视人文精神建设,出现了一种新的主体性迷失的情况,即过度的物质化、功利化倾向,正义感、责任感的淡化,荣辱感、是非观的混淆,公德心的普遍缺乏,个人行为的失范以及个人主义的抬头。

由于今人的物质生活和精神生活的失衡,造成一种不文明或反文明的心态,形成了重物质、轻精神,重经济、轻文化的倾向。精神的贫困比物质贫困后果更为严重,它导致产生诸如见死不救、见怜不悯的人情冷漠,钱权交易、金钱万能的良知泯灭,知识贬值、精神无用的文化贫乏,斗富炫奢、一掷千金的奢侈浅薄等一系列极端个人主义、拜金主义和享乐主义的丑恶现象与社会问题。这不仅标志着生活质量的低劣,而且也严重滞后经济的发展和物质生活的提高。

这种现象已引起有识之士的普遍忧虑。北京大学教授季羨林指出:今天人文学术已不只是不景气,而是陷入了危机,“在一个功利心态占主导地位的时代,人文学术被普遍认为可有可无”,“由于人文精神意识的逐渐淡薄乃至消失,使得智慧与真理的追求失去了内在的支撑力”,民族的主导文化如哲学、文学、历史学等的地位

下降。尤为突出的是我国青年普遍缺乏扎实的基础知识,文科生对自然科学一窍不通者有之,称得上科盲;理工生对社会科学常识孤陋寡闻者有之,已几近木讷;而美术、书法、音乐、戏剧、戏曲这些人类共同的精神财富,以及我国古代的经书、唐诗、宋词、元曲等对今天不少青年知识分子来说,则几乎是十分陌生的事物,一旦问起,多表现得相当幼稚和浅薄。而重建人文精神,追求人生真谛的理性态度,即关怀人生价值的实现、人的自由与平等,以及人与社会、自然之间和谐等是国民素质获得发展的必然条件。因为,人文精神既是国民文化素质的核心内容,又是国民文化素质的集中体现。加强人文精神的培养,应伴随人的一生。一个民族,如果忽视人文精神的培养,必然会导致民族文化素质乃至整体素质的下降。

体质是国民素质的重要体现内容。半封建半殖民地时代的中国人民,曾被人讥为“东亚病夫”,当时的人均寿命只有 35 岁左右,婴儿死亡率高达 200‰。新中国建立后,经过党和人民的共同努力,随着我国经济、科技、文化、教育、医疗、体育等的长足进步,人民体质也迅速增强,这是举世公认的事实。但是目前也还存在不少令人忧虑的问题,尤其是国民的健康素质与先进发达国家相比,尚存在着明显的差距,例如:生育质量不高、保健意识淡薄、保健知识匮乏、环境污染的严重、就医的经济拮据、不良的生活方式、不平衡的膳食、心理素质差、忽视体育锻炼,以及消费水平低、居住条件差、人均绿地面积少等等。另外,随着我国目前经济的发展,生活的不断改善与提高,也给人们带来了新的疾病威胁。美国医学家研究发现,在美国只有 10% 的疾病由微生物引起,另外 10% 是遗传性的,30% 起源于环境因素,而 50% 则与人们的不良生活方式和不良行为有关。80 年代,美国根据 200 多项研究和 100 多位专家的结论,发现不良生活方式和不良行为已占死亡因素的 48.9%,从而

发出了沉痛的警告：“我们已自毁于自己创造的生活方式和行为；自毁于自己创造的环境污染；自毁于容许有碍健康的社会条件的存在。”在我国社会病的发展也越来越严重，据调查，在1岁以上人的死亡原因中，生物因素占27.8%，生活方式占44.7%，医疗保健服务制度占9.3%，环境因素占18.1%。再有车祸、性病、自杀、吸毒、吸烟、心理障碍、精神异常、艾滋病、离婚、酗酒、卖淫嫖娼等等，这些都是严重危害国民身心健康的实在因素。

从上述现状不难看出，我国的国民素质尚待从整体上全面提高。我们必须认识到现今的国民素质还不能适应21世纪时代发展的需要。面临新世纪的到来，我们能不能抓住发展机遇，赢得各种挑战，最重要的问题是努力提高国民素质、加快人才培养。国民素质既无法从国外引进，而且还有个终身性和全时空性，正如俗话说：“十年树木，百年树人。”为此，就要求加快教育现代化的步伐，首先应把普及九年义务教育真正从国家的法律和制度上得到保障，真正使全社会的国民不分民族、种族、性别，都有享受教育的权利。全社会都要从思想上真正认识到“应试教育”是一种片面的淘汰式教育，不利于为现代社会培养有用的人才。首先是教育部门的各级领导要深刻理解素质教育的思想和改革的紧迫性，积极带头营造实施素质教育的大环境。

根据新时代的要求实施健康教育，是提高国民素质的重要途径。全社会都要重视“全民健身计划”的实施，培养国民养成终身锻炼身体的意识、习惯和能力；要建立国民终身保健意识和保健行为；要重视体育教育的质量，体育教育的内涵不等于设置体育课，而应从人才成长的规律和开发人才身心潜能考虑，使体育教育与心理教育、健康教育、人文精神教育、娱乐休闲教育、体育欣赏、增强体质等熔为一炉，形成一种社会氛围。要使学生了解自身的生理

和心理发展规律,学会应付心理挫折和障碍的一些方法与策略,提高他们社会适应和善于协调人际关系的能力。在健康教育上,也必须加快改革的力度,更新思想,转变观念,要构建面向 21 世纪的教学内容和课程体系,改变传承学科为探索学科。

教育和卫生是关系国家全局和未来的事业,有其独特的运动和发展规律,它们自身的特征决定了这两项事业主要还是要依靠政府来办,这既是社会发展的要求,也是世界各国的惯例。目前,我国教育和卫生财政体制应从单一投资向多渠道发展,应与 21 世纪的经济体制相适应,服从于 21 世纪教育和卫生事业发展的需要。在宏观上,它应能为教育和卫生发展提供充分的、有保障的经济资源,彻底改变经费匮乏,事业发展受阻的现象。在微观上,它又能使经济资源在各级各类教育和卫生部门合理配置,并发挥最大效益。

第二节 国民体质与健康的价值

“价值”是一个具有广泛意义的概念。它被运用在不同领域有着不同的内容和本质特征,反映着不同的关系。它运用在国民体质与健康学的领域,反映着人和体质、健康、生产力、寿命、人口质量等的关系。

体质与健康的价值表现为生命的作用和意义。它包括自我价值和社会价值、内在价值和外在价值、现有价值和应有价值。自我价值包括对健康、长寿、智慧等的自我需要与自我满足;社会价值是指人的体质与健康对社会的作用和贡献,既包括对物质财富的贡献,也包括对精神财富的贡献。自我价值和社会价值有着不可分割的联系,因为自我并不能孤立地存在,只能在社会历史和现实关系中存在;人自身的强壮体质和健康的体魄并不是孤立地自我满足自己长寿的价值,而应是自我价值和社会价值的统一。个人的自我价值,将取决于他满足社会需要的程度,即通过创造性的社会实践活动贡献于他人、集体和社会时才能表现出来。内在价值是指个人的体质、健康、体力、心理等在尚未发挥其社会作用之前的潜在价值;外在价值则是人通过社会实践活动,将内在的体质、健康、体力、心理等发挥出来,创造出社会财富时所表现出来的价值;现有价值是历史和现状所规定的现代化人的体质与健康的目标;应有价值则是个人应达到的理想和最佳体质健康状态。

不同的时代有不同的生产方式,由此对人的体质提出了各自相应的要求。时代是一个动态的、不断发展的过程。它发展到今天,

经历了农业、小手工业生产、工业化、信息化几个阶段。尤其是在工业化向信息化转变的过程中,信息、知识和身心健康在经济增长因素中起着举足轻重的作用。如果说,产业革命时代现代化的主要特征是机器代替了人的体力,那么本世纪中叶以来的现代化的主要特征则是电脑代替了人的部分脑力,社会生产趋于智能化。但是不管是在社会发展的哪个历史阶段,人类为了求得生存与发展,都需要健康的体质来满足体能(包括体力与脑力)的大量消耗。当然,在迈向信息化的新时代,人们将更重视接受心理上的挑战,这就对体质健康提出了更高的要求。

生理学研究证明,人的大脑只占身体重量的 $1/40$,而大脑需要的血液供应量却是全身的 $1/4$;大脑神经耗氧要占全身的 $1/5$ 强,长时间的脑力劳动会导致脑的供氧减少,血糖下降,使全身的工作能力降低,体力减弱。美国经济学家舒尔茨在论证体力投资时把“延长公民的寿命和增进他们的体质”的种种保健措施列入各项人的体力投资的首位。他认为,保健措施“不仅提高劳动力的数量,也能提高人力资源的质量”。因此美国用于增进职工体质与健康方面的开支比例逐年增加,前总统卡特 1980 年在美国第一届体力运动全国会议上指出:“体质是一种期望可以换回最多东西的投资。”一些垄断资本家认为:“员工的健康和工厂设备同样重要”,“付钱给员工锻炼身体,要比职工因缺席、迟到、肢体障碍所造成的损失为少”,“增强职员的体能,其目的是换回更多的利润”。无论什么社会,也无论是哪一种生产方式和生产关系,人的体质都是社会最为基础的物质因素。体质强健,精力充沛,在规定的工作时间内会取得比一般人更多的工作效率,创造更多的物质财富。所以说,国民的素质不单纯是以知识结构为标志,应该是知识、道德、体质的结合体,这也意味着人最需要的还是健全的、能适应现代社会劳动生