

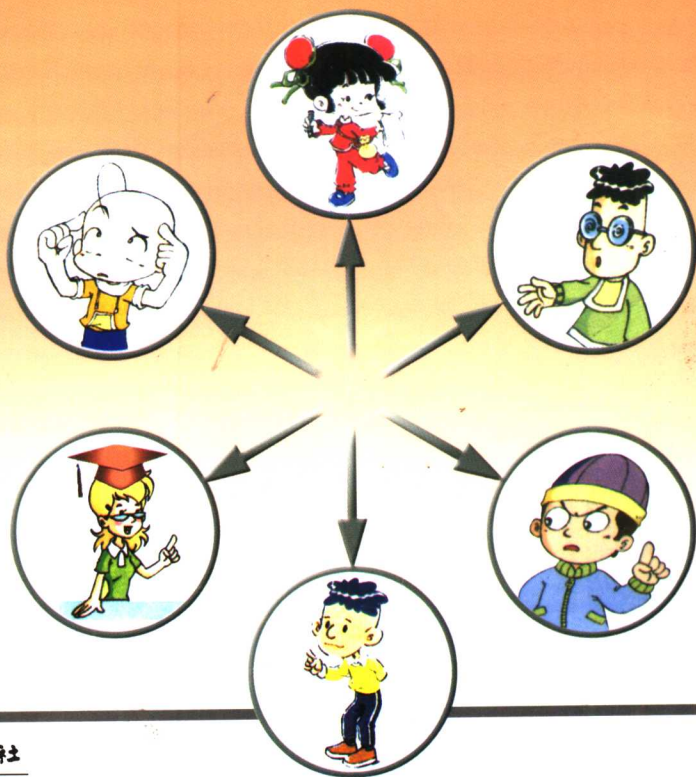


交通职业素质教育教材

健康教育

JIANKANG JIAOYU

应燕舞 主编
封忠美 主审



人民交通出版社

China Communications Press

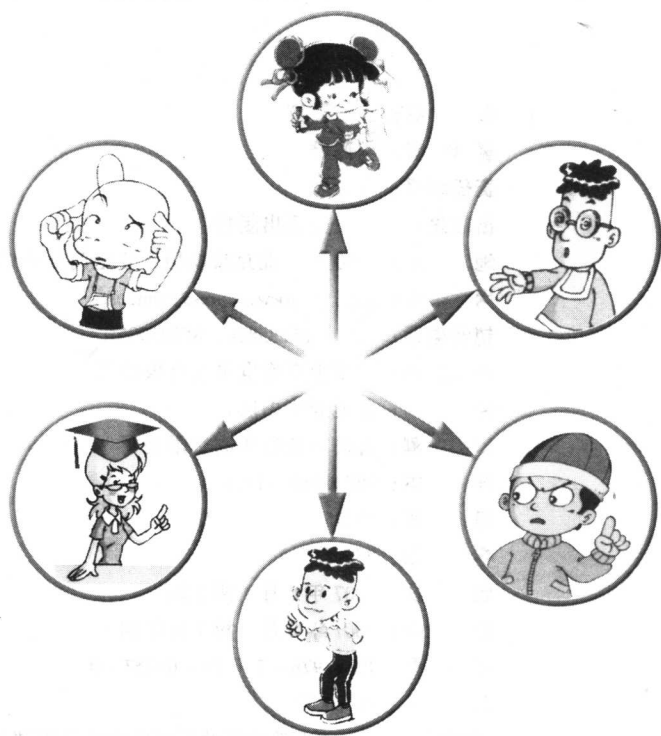


交通职业素质教育教材

健康教育

应燕舞 主编

封忠美 主审



人民交通出版社

内 容 提 要

本书是交通职业素质教育教材,由浙江省交通教育研究会组织编写。

本书主要包括:健康概述、生理健康、心理健康、运动健康、营养与健康、公共卫生与健康等,着重对中职学生常见的心理问题进行了阐述。

本书可作为全国交通中等职业学校、技工学校、技师学院教学参考书,也可作为职工培训和自学参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

健康教育/应燕舞主编. —北京:人民交通出版社,
2007.8

ISBN 978 - 7 - 114 - 06757 - 0

I. 健… II. 应… III. 健康教育 IV. R193

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 128845 号

书 名:健康教育

著 作 者:应燕舞

责任编辑:曹延鹏

出版发行:人民交通出版社

地 址:(100011)北京市朝阳区安定门外外馆斜街3号

网 址:<http://www.ccpres.com.cn>

销售电话:(010) 85285838, 85285995

总 经 销:北京中交盛世书刊有限公司

经 销:各地新华书店

印 刷:廊坊市长虹印刷有限公司

开 本:787×960 1/16

印 张:13.75

字 数:258千

版 次:2007年8月 第1版

印 次:2007年8月 第1次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 114 - 06757 - 0

定 价:25.00元

(如有印刷、装订质量问题的图书由本社负责调换)



前言

QIANYAN

为贯彻落实《国务院关于大力发展职业教育的决定》的精神,近年来,各地教育部门认真调整高中阶段教育结构,重点发展中等职业教育,不断扩大中等职业学校招生规模,2006年招生总量达到近750万人,2007年将达到800万人。交通职业教育也呈现出前所未有的发展势头,布局结构日趋合理:办学规模进一步扩大,办学条件普遍改善,教育质量不断提高,已基本形成了每个省、自治区、直辖市有一所交通高等职业院校、若干所交通中等职业院校的合理布局,在校生人数和毕业生人数持续增长,为交通事业培养了一大批应用型技术技能人才。

中等职业院校、技工学校的学生,经历了九年制义务教育。在时代呼唤素质教育的今天,他们或者因为找不到学习的目的所在,或者因为所学习的内容过于繁杂,对语文、数学、物理这些基础课总是提不起兴趣,对法律、体育卫生、就业指导、生产生活安全这些必备知识,又止步于浩繁书海前,望而生畏、望洋兴叹。

让学生能从自身的实际出发,确立明确的学习目的;让学生在打开教材时就觉得它通俗易懂,甚至没有教师的指点也能知晓教材中蕴藏的是什么宝藏;让学生在学习的成功中提起学习兴趣,从而不再厌学……。抱着这样的想法,浙江省交通教育研究会于2007年初组织浙江交通技师学院、山西交通技师学院等6所院校一线教师编写了交通职业素质教育系列教材。

本套教材贯彻“以服务为宗旨,以就业为导向,以能力为本位”的职教理念,从适应性方面充分考虑学生原有知识基础,降低理论知识难度,强化技能培养。内容上力求贴近行业、贴近专业、贴近学生,追求学生“想学、能学、乐学、会学”的教学效果;突出知识应用的教学,并融入专业案例,创造文化基础课的吸引力;注重与后续专业课程进行有序衔接,强调教学内容的实用性和针对性,主动配合专业技术教学,努力满足专业技术教学的需要,渗透专业气氛。无论是范文、案例、习题等都尽可能与专业相关,让学生在文化课学习中,受到专业熏陶,开阔专业视野,增进专业感性认识,热爱专业,学好专业,以至开拓专业,创新专业,从而达到为交通行业培养专业人才的目标。

《健康教育》是交通职业素质教育教材之一,编写分工为:杭州市汽车驾驶技工学校张汛(第一、五章)、浙江交通技师学院应燕舞(第二章第1节,第四、六章)、浙江交通技师学院朱晓明(第二章第2、3、4节)、湖州交通学校谭知微(第三章第1、2、7、9节)、杭州技师学院顾小明(第三章第3、4、5、6、8节)。教材由应燕舞主编,浙江省交通干部学校封忠美主审。另外,本书的插图工作得到了浙江交通技师学院郑慧敏、楼俊义老师的大力支持,并在此对插图的原创者表示衷心的感谢!

限于编者的编写时间与水平,教材内容肯定存在不完善的地方,希望交通类相关院校师生在使用过程中多提宝贵意见,便于再版时修改完善。

浙江省交通教育研究会

2007年7月15日



目录

MULU

第一章 健康概述	1
第一节 健康的概念	1
第二节 亚健康的成因及预防	7
第二章 生理健康	14
第一节 青春期发育	14
第二节 常见疾病的识别与预防	21
第三节 常见传染病的防治	34
第四节 意外伤害的处理与急救技术	47
第三章 心理健康	58
第一节 心理健康基础知识	58
第二节 学习障碍与辅导	68
第三节 校园人际交往	75
第四节 情绪调节	82
第五节 自卑心理	92
第六节 面对挫折	97
第七节 网络成瘾与辅导	106
第八节 就业和择业	113
第九节 性心理障碍的辅导	118
第四章 运动健康	127
第一节 体育运动生理卫生知识	127
第二节 运动损伤	134
第三节 运动性疲劳的产生与消除	138
第五章 营养与健康	144
第一节 营养学基础	144
第二节 中职学生的营养需求和合理膳食	153

第六章 公共卫生与健康	163
第一节 卫生习惯	163
第二节 生活方式	166
第三节 环境卫生	172
第四节 职业卫生	176
附录	188
附录一 学校卫生工作条例	188
附录二 中华人民共和国传染病防治法	193
附录三 中华人民共和国献血法	209
参考文献	212

第一章 健康概述

教学要求



1. 了解现代健康的定义以及影响健康的因素;
2. 了解造成亚健康的原因,掌握预防亚健康的知识;
3. 了解现阶段中职学生的健康状况,明确中职学生健康的基本要求。

正如德国哲学家叔本华所说:“我们的幸福十分之九是建立在健康基础上的,健康就是一切。”只有拥有了健康,我们才能去创造物质与精神等其他财富,才能把握生活和事业,才能享受人类共同创造的文明成果。进入 21 世纪,健康越来越为全世界人民所关心,追求健康已成为共识。中国教育健康所 2001 年曾做过一个调查,当被问及在人生、家庭、事业、健康等因素中,哪一个排在第一位时,85.9% 的人都选择了健康。



第一节 健康的概念

大家一起看

健康的量化值

一个人在一生中可拥有健康、家庭、事业、爱情、财富、权力、名誉、地位等,若用一个数字给他们量化,则健康是“1”,排在这个数字的最前端,而其他均是后面的“0”,可以和“1”组成 10、100、1000、10000……不同的个人价值。如果人一旦没有了健康,无论他拥有其他再多的东西,最终的价值也是“0”。只有拥有健康,才能实现生命的价值。因此,健康是超越一切的财富。



同学们:你们是不是认为不生病、身体无残疾就是健康? 知道健康对我们一生的影响有多大吗?



一、健康的概念

健康是一个动态的概念,随着社会的进步而不断被赋予更多的要求和内涵。

在 20 世纪以前的很长一段时期,由于社会发展和人们的生活尚处于较低水平,人们对健康的概念是:“不生病就是健康”,对健康的追求主要是致力于寻求医治疾病、减轻伤害、延长寿命的办法。

20 世纪后,随着社会的进步和科技的高速发展,人们对健康的内涵认识有了质的飞跃,并赋予了健康以新的要求。1984 年,世界卫生组织(WHO)在其《宪章》中提出了著名的健康新概念:“健康不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”。1989 年,世界卫生组织对健康的概念又提出了最新的阐述:“在生理健康、心理健康、道德健康和社会适应良好四个方面均呈健全状态”。这一概念使人们对健康的认识,由过去一维的生理健康发展到了现在的四维健康,即生理健康、心理健康、社会适应健康、道德健康。



1. 生理健康

生理健康,是指人体结构和生理功能正常。生理健康是其他健康的基础,是人们正常生活和工作的基本保障。它主要包括三方面内容:一是体型的健康,即身高、体重等发育指标的健康;二是体态的健康,即人体姿态协调匀称,没有病态和残疾;三是体能的健康,即人体活动力量、速度、耐力和灵活性良好。人的生理健康主要表现为:体形匀称、体重适中、人体肌肉富有弹性、体力充沛、眼睛明亮有神、头发光泽、睡眠质量好,能抵御一般传染病和适应现代社会快节奏、高强度的紧张工作与生活等。

2. 心理健康

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,心理年龄与生理年龄相一致,情绪稳定乐观,意志坚强,行为规范协调,精力充沛,应变能力和环境适应能力较强,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,乐于承担责任,人际关系协调,能面向未来。心理健康是最重要的健康,它能促进人的其他健康。

3. 社会适应健康

社会适应健康,是指人在社会生活中具有较强的角色适应能力,通常包括社

会交往能力、角色转换能力、环境适应能力、抗御挫折与自我调节能力、竞争与合作的能力、文化认同能力。通过与社会保持良好的互动关系,实现自我主张与价值。

4. 道德健康

道德健康,是指人能够按照社会道德行为规范准则约束自己,并支配自己的思想和行为,有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱的是非观念和能力。一般来说,品行端正、为人正直、心胸坦荡者,能在不同的环境中比较容易地实现心理平衡,有助于身心健康;而有违于社会道德准则、胡作非为者,易导致心情紧张、恐惧等不良心态,很容易发生神经中枢、内分泌系统功能失调,免疫系统的防御能力减弱,有损于身心健康。巴西著名医学家马丁斯就曾研究发现,屡犯贪污受贿的人易患癌症、脑出血、心脏病和精神过敏症。

别得意! 小心疾病找上你?



上述四个层次的健康,相辅相成,相互渗透,共同构成了健康的基本内涵,是健康的四个方面。我们常说的健康状况、健康水平,实际上就是对某一个体或人群的这四个层次的综合性结论。

二、健康的评价标准

随着人们对健康观念认识的不断更新,健康标准也随之发生变化。

在20世纪70年代末和80年代初,世界卫生组织提出了衡量健康的具体标志:

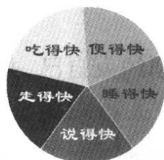
- (1)精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作;
- (2)处事乐观,态度积极,乐于承担任务,事无大小,不挑剔;
- (3)善于休息,睡眠良好;
- (4)应变能力强,能适应各种环境的变化;
- (5)能抵抗一般感冒和传染病;
- (6)体重适当,体态匀称,站立时,头、臂、臀位置协调;
- (7)眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎;
- (8)牙齿清洁,无缺损,无疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象;
- (9)头发光洁,无头屑;
- (10)肌肉、皮肤富弹性,走路轻松。

世界卫生组织在归纳总结人们实践健康的经验的基础上,于1999年提出了衡量身心健康的标准,即肌体健康标准和精神健康标准。





肌体健康的“五快”标准

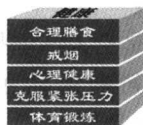


精神健康“三好”标准



世界卫生组织提出的

促进健康新准则



(1) 肌体健康的“五快”标准

- ①吃得快:进餐时有良好的食欲,不挑剔食物,并能很快吃完一顿饭。
- ②便得快:一旦有便意,能很快地排泄完大小便,而且感觉良好。
- ③睡得快:有睡意,上床后能很快入睡,且睡得好,醒后头脑清醒,精神饱满。
- ④说得快:思维敏捷,口齿伶俐。
- ⑤走得快:行走自如,步履轻盈。

(2) 精神健康“三好”标准

- ①良好的个性人格。情绪稳定,性格温和;意志坚强,感情丰富;胸怀坦荡,豁达乐观。
- ②良好的处世能力。观察问题客观、现实,具有较好的自控能力,能适应复杂的社会环境。
- ③良好的人际关系。助人为乐,与人为善,对人际关系充满热情。

(3) 世界卫生组织提出的促进健康新准则:合理膳食;戒烟;心理健康;克服紧张压力;体育锻炼。

爱心提示

2006年6月16日世界卫生组织在日内瓦发表的报告《以健康环境预防疾病》中说,世界上24%的疾病病例是由可以避免的环境因素造成的,预防与环境有关的感染风险,每年可以挽救400万人的生命。报告还指出,现在可行的减少这类疾病的措施包括:改善家庭储水和卫生条件;使用更洁净、安全的燃料;更合理地使用和管理家庭及工作场所的有毒物品;改善水资源管理。

三、影响健康的因素

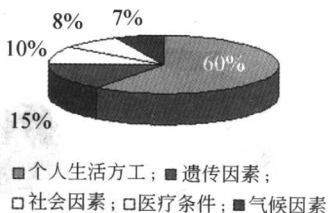
世界卫生组织经研究提示,影响个人健康和寿命有四大因素:生物学基础(占15%)、环境因素(占17%)、社会卫生服务(占8%)和生活方式(占60%)。



1. 生物学因素

生物学因素包括遗传因素和心理因素。遗传因素是指从亲代遗传的体型特征、生理特征、代谢类型、行为本能等。遗传不是可改的因素,如某些遗传或非遗传的内在缺陷、变异、老化而导致人体发育畸形、代谢障碍、内分泌失调和免疫功能异常等。而人的心理活动是不能遗传的,主要是在后天的社会环境影响下形成和发展起来,所以心理因素是可以修改的。心理因素与疾病的产生、防治有密切关系,消极心理因素能引起许多疾病,积极的心理状态是保持和增进健康的必要条件。

健康的公式



2. 生活和行为方式

这是指人们受文化、民族、经济、社会、风俗、家庭和同辈影响的生活习惯和行为,包括危害健康行为与不良生活方式。生活方式是指在一定环境条件下所形成的生活意识和生活行为习惯的统称。不良生活方式和有害健康的行为已成为当今危害人们健康、导致疾病及死亡的主因。在我国,心脑血管疾病、癌症、心脏病排在各种死因的前三位,而这三类疾病主要是由生活习惯和不良卫生行为所引起的。



3. 生活环境

生活环境包括自然环境与社会环境。污染、人口和贫困,是当今世界面临的严重威胁人类健康的三大社会问题。环境污染是自然环境中影响健康的主要因素。空气污染造成空气污浊,人们的发病率上升;水污染使水质恶化,严重威胁人的身体健康,还会引起胎儿的早产或畸形;严重的污染事件不仅带来健康问题,也易引起社会问题。良好的社会环境是人民健康的根本保证。社会环境涉及政治制度、经济水平、文化教育、人口状况、科技发展等诸多因素。从小的方面来讲,如社区的地理位置、生态环境、住房条件、基础卫生设施、就业、邻居和家庭的和睦程度等都不不同程度地影响着社区居民的健康。

4. 社会卫生服务

社会卫生服务是指社会有良好的医疗服务和卫生保障系统,有必需的药物供应,有健全的疫苗供应与冷链系统,有充足的医疗卫生人员及良好服务。世界卫生组织把卫生保健服务分为初级、二级和三级,实现初级卫生保健是当代世界



良好的医疗服务是健康的保障



各国的共同目标。其基本内容是:(1)健康教育;(2)供给符合营养要求的食品;(3)供给安全用水和基本环境卫生设施;(4)妇幼保健和计划生育;(5)开展预防接种;(6)采取适用的治疗方法;(7)提供基本药物。

上述四个方面的影响因素相互依存。其中,生活和行为方式对健康起着主要影响作用,其次是环境因素和社会卫生服务;生物遗传因素虽占较小的地位,但一旦发生疾病,常致不可逆转的终身伤残。

随着 21 世纪高科技发展,将大大促进医疗技术的进步,而生活、工作环境的改变,将会使疾病谱继续发生变化。世界卫生组织前总干事中岛宏博士告诫人们:大约到 2015 年,发达国家和发展中国家中人的死亡原因大致相同,而行为和生活方式导致的疾病将成为头号杀手。一个国家人民的健康水平,主要受国家的经济和卫生事业发展的影响,同时还取决于个人的文化教育素质,因为个人的文化教育素质决定了公民能否充分利用各种公共卫生设施,实行自我保健。



四、中职学生的健康状况

随着全球化和知识经济的到来,中国的社会结构正在发生变革,社会竞争压力加大,生活节奏加快,就业形势日益严峻,结合中职院校本身的发展历史和现状特点,中职学生的健康状况与过去相比有了明显的下降趋势,具体表现为下面几个方面。

1. 中职学生的部分体能素质指标持续下降

从中职院校的体检和达标情况可以看出,学生的肺活量、速度、爆发力、力量、耐力等一些体能素质水平呈现逐年下降的趋势。主要原因是生活条件的日益提高和学生的日常体力运动普遍减少。

2. 视力不良率居高不下

随着电脑使用的普及,学生沉溺于网络游戏的现象严重,中职学生用眼时间过长,又不注意用眼卫生,导致校园里面戴眼镜的学生急剧增多。

3. 城市里超重和肥胖学生的比例明显增加

随着家庭条件的改善,大部分学生的营养得到了保证。但由于饮食结构不合理和缺少运动锻炼,超重、肥胖也在中职学生当中迅速发展,成

城市超重和肥胖学生比例



为影响学生健康的主要因素。如 2005 年北京、上海等一些大城市中,男生的肥胖率已上升到 10% 以上,中型城市的学生肥胖率也在 8% 左右。

4. 少数学生存在营养不良的状况

营养不良的学生相对集中在西部地区,但在发达地区也有存在。造成这部分学生营养不良的原因主要因偏食、挑食、吃零食过多等。

5. 心理卫生问题增多

如出现过度害羞、胆子小、有暴力倾向、焦虑、抑郁等心理问题,尤其是在面临升学、就业、早恋问题等压力时表现得更为突出。特别是考试焦虑和就业焦虑,已成为影响中职学生心理健康的普遍性问题。随着生理发育和心理发展趋于成熟,他们有了较强的自主意识,同时又由于自身生理成熟和心理发展的异时性,以及外部的社会发展的加速度与他们心理发展的恒常速度的异时性,时常会使他们面临一些情绪冲突和心理矛盾,如独立性和依赖性的矛盾、理想性与现实性的矛盾、闭锁性和交往需要的矛盾、性成熟与性心理的矛盾等。

今天的健康是明天成功的基础。中职时代正是生理发育和心理发展的关键期,中职学生应把中职时代的身心健康的锻炼,当作未来人生发展的重要课题看待。只有这样,才能以健康的体魄和健全的人格去适应未来的职业领域工作,才能以阳光的心态拥抱未来生活,迎接成功。



第二节 亚健康的成因及预防

大家一起看

小栋怎么了?

小栋是一名中职学生,曾是一个乐观而富有活力的孩子。过完暑假后他却完全变了个样,常常感到疲劳乏力,白天提不起精神,食欲下降,夜晚入睡后常多梦。他的学业成绩出现了小的滑坡,性情也变得阴沉,平时不愿与同学多交流,脾气变得急躁易怒。他去几家大医院检查,各项指标均属正常,始终查不出什么病症。他的父母以及周围同学都为此感到困惑不解。

我儿子怎么了?



同学们:你有没有出现类似的现象,知道小栋他是怎么了吗? 知道什么是亚健康状态吗?



一、亚健康定义

2006年4月8日在北京举办的“21世纪中国亚健康市场学术成果研讨会”提供的有关统计资料显示,在我国,符合世界卫生组织健康标准者约占15%,患有各种疾病者也约占15%,而处于亚健康状态者却占70%左右。

亚健康是身体处于健康与疾病之间的连续过程中的特殊阶段,是一种临界状态。亚健康包括无临床症状或症状感觉轻微,但已经有潜在的病理信息,常呈现“一多三少”的表现,即疲劳多、活力减退、反应能力减退、适应力减退的生理状况。因此,亚健康是指介于健康与疾病之间的一种生理功能低下的状态,是指无器质性病变的一些功能性改变,国外也称为“机体第三种状态”、“灰色状态”、“亚临床期”或“潜病期”。又因为其主诉症状多种多样而且不固定,如无力、易疲劳、情绪不稳定、失眠等,在医学上也被称为“不定陈述综合症”,在临床医学上常被诊断为疲劳综合症、内分泌失调、神经衰弱、更年期综合症等。人处于亚健康状态时,虽然在身体上、心理上无疾病,但在主观上却有许多不适的症状表现和心理体验,使身心、情感方面处于健康与疾病之间的低质量状态。

中国“亚健康”人群比例高达70%



二、亚健康的表现

亚健康可分为躯体亚健康、心理亚健康、社会适应性亚健康、道德方面的亚健康等。

1. 躯体亚健康

主要表现为不明原因或排除疾病原因的躯体性症状。

(1) 体力疲劳、虚弱,周身不适,活动时气短、出汗、腰酸腿疼,月经周期紊乱等。



(2) 自有不适感觉,但有难以确诊的“不定陈述综合症”。

(3) 某些疾病的临床前期表现(疾病前状态)。

(4) 是难以明确其病理意义的“不明原因综合症”,如更年期综合症、神经衰弱综合症、疲劳综合症等。

(5) 某些病源携带状态:如乙肝病源携带者、结核菌携带者、某些病毒携带者等。

(6) 某些临床检查的高、低限值状态,如血脂、血压、心率等偏高状态和血钙、血钾、铁等偏低状态等。

(7) 高致病危险因子状态,如超重、吸烟、过度紧张、血脂异常、血糖、血压偏高等。

2. 心理亚健康

主要表现为不明原因的急躁、焦虑、抑郁、担心、恐惧、脑力疲劳、情感障碍、思维紊乱、自卑以及反应迟钝、失眠多梦、注意力不集中、记忆力减退等,有时甚至产生自杀念头。心理亚健康的人在对待环境与挫折的反应上,通常更多地表现出消极被动的倾向。



3. 社会适应性亚健康

突出表现为对工作、生活、学习等环境难以适应,与他人之间的心理距离加大,交往频率下降,人际关系紧张等。角色错位和不适应是社会适应性亚健康的集中表现。

4. 道德方面的亚健康

主要表现为世界观、人生观和价值观上存在着明显的不利于自己和社会的偏差,导致行为的偏差、失范和越轨。

爱心提示

“泡沫健康”

有些亚健康人群以为多服用保健品,就能摆脱亚健康,重新走向健康,这其实是心理误区。也许有些保健品能给你带来短时的缓解,但这可能形成“泡沫健康”。因为单一的对抗性手段,解决的仅仅是局部的问题,真正的健康是持久稳定的,是自我调节能力的不断提高。只有真正的健康,才是保护我们的铜墙铁壁。

三、亚健康产生的原因

形成“亚健康”的原因,有自身原因和外界原因两种,大致可分为以下四类。



1. 过度紧张和压力

研究表明,长时期的紧张和压力对健康有四害:

(1)引发急慢性应激,直接损害心血管系统和胃肠系统,造成应激性溃疡和血压升高、心率增快、加速血管硬化进程和心血管疾病的发生。

(2)引发脑应激疲劳和认知功能下降。

(3)破坏生物钟,影响睡眠质量。

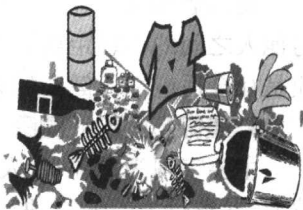
(4)导致免疫功能下降,疾病感染机会增加。

2. 不良生活方式和习惯

人体长期受到不良的生活方式和习惯的影响,正常生理机能将会逐渐受到损害,当达到一定程度时,人体就进入亚健康。例如吸烟、酗酒、滥用药物、缺少运动、长期体力透支,以及喜好高盐、高脂和高热量的饮食习惯等不良生活方式和习惯,这些是当前造成亚健康的最常见原因。

3. 环境污染的不良影响

环境是指以人为主体的外部世界,它是人类生存发展的物质基础,也是与人类健康密切相关的重要条件。环境涉及生活环境、生产环境和社会环境,其共同的要素可概括为生物的、化学的、物理的和心理的几个方面。当环境这一人类赖以生存发展的物质基础遭受到破坏(如生态破坏、环境污染、人口过剩等)时,必然会对人类的健康构成威胁。在现代社会中,水源和空气污染、噪声、微波、电磁波及其他化学、物理因素污染是防不胜防的隐性健康杀手。



4. 不良精神、心理因素刺激

现代临床医学和预防医学认为,人的疾病通常是由生理、心理、社会综合作用所致,其中不良精神、心理因素的刺激是导致心理亚健康和躯体亚健康的重要因素之一。如果长时间处于无序的竞争状态或经常遭受挫折,就会产生焦虑、抑郁、嫉妒等病态心理,使人体的正常生理功能发生一定的改变,如引起神经系统功能紊乱、内分泌失衡、器官与系统的支配和调节机能产生障碍等,从而影响人体健康。

