

益人文丛



湖南省社会科学普及著作
资助出版项目

健康 的哲学

JIANKANG
DE ZHEXUE

李俊玲 张多来 张旭敏 编著

湖南大学出版社



益人文丛



湖南省社会科学普及著作
资助出版项目

健康 的哲学

JIANKANG
DE ZHIXUE

李俊玲 张多来 张旭敏 编著

湖南大学出版社

内 容 简 介

本书运用哲学的思维方式,以如何促进健康和保护健康为主旨,系统阐述了健康的概念与理念、健康的基本规律,影响健康的群体因素(包括自然环境、社会环境、医疗保健制度等),影响健康的个体因素(包括食物、体育活动、心理因素、个体行为习惯);介绍了数十种自我保健方法。

图书在版编目(CIP)数据

健康的哲学/李俊玲,张多来,张旭敏编著.

—长沙:湖南大学出版社,2007.7

(益人文丛)

ISBN 978 - 7 - 81113 - 147 - 5

I. 健... II. ①李... ②张... ③张...

III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第039105号

健康的哲学

Jiankang de Zhexue

作 者: 李俊玲 张多来 张旭敏 编著

责任编辑: 王桂贞

封面设计: 吴颖辉

出版发行: 湖南大学出版社

社 址: 湖南·长沙·岳麓山 邮 编: 410082

电 话: 0731-8821691(发行部),8821343(编辑室),8821006(出版部)

传 真: 0731-8649312(发行部),8822264(总编室)

电子邮箱: wanguia@126.com

网 址: <http://press.hnu.cn>

主 页: <http://blog.sina.com.cn/presschenpf>

印 装: 长沙湖大印务有限公司

开本: 787×1092 32开 印张: 9

字数: 212千

版次: 2007年7月第1版 印次: 2007年7月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-81113-147-5/G·292

定价: 15.00元

版权所有,盗版必究
湖南大学出版社凡有印装差错,请与发行部联系

出版说明

随着人文社会科学研究不断深入和日益创新，该领域的研究成果已成为当代社会不可或缺的知识宝库，对世界文化的进步与变革产生着重大影响。毫无疑问，社会科学的普及和运用，对提高全民族的理论思维能力、管理水平、思想道德境界和科学文化素质，具有极为重要的意义。

面对日益繁复庞杂的知识系统，怎样用最平实易懂的文字符号，通过最精练活泼的语言媒介，去传递思想、传播知识，是每一位社会科学工作者的责任与使命，在《中共湖南省委、湖南省人民政府关于加强哲学社会科学普及工作的意见》文件精神的鼓舞和中共湖南省委宣传部的直接领导下，湖南省社会科学界联合会于2006年正式启动了每年一次的“湖南省优秀社会科学普及著作出版资助”活动。获得立项的优秀选题均予以资助出版，形成有社会价值的系列图书。

这批图书被称为“益人文丛”，体现了社科研究与普及工作以人为本的精神。科学是一个知识体系，也是一个认知体系。社会科学的普及既要着重于科学知识的普及，更要着力于人的精神的提升，尤其要把满足个人和社会需要的终极关怀问题作为不断追问和探讨的方向。我们开展社会科学普及著作出版资助活动，提倡专家动笔，鼓励大师写小册子，力求普及而不普通、平易而不平庸的研究境界。希望“益人文丛”能够对每一位读者都有所帮助，对塑造我们的精致生活有所裨益。同时，也希望“益人文丛”越走越远。

湖南省社会科学界联合会
湖南大学出版社
2007年5月

第一编 概 论

第一章	健康的概念与观念	3
	第一节 概述	4
	第二节 健康与哲学	10
第三节	“健康的哲学”的研究方法、目的及内容	13
	第四节 “健康的哲学”的作用	16
第二章	健康的基本规律	18
	第一节 人体的系统性规律	18
	第二节 常见正常值的变化规律	24
	第三节 健康的先天与后天规律	26
第四节	健康与疾病及亚健康的变化规律	31
	第五节 健康的现象与本质规律	35

第二编 影响健康的群体因素

第三章	自然环境与健康	43
	第一节 空气变化的时空性	44
第二节	日常饮用水的片面性与全面性	52
	第三节 阳光的保健性与损伤性	58

第四节	气候变化的客观规律性	60
第五节	健康住宅的形式与内容	63
第六节	自然环境中的普遍联系与人类健康	67

第四章 社会环境与健康 71

第一节	社会环境的内涵	72
第二节	政治、经济因素与健康	74
第三节	文化因素与健康	78
第四节	职业因素与健康	86
第五节	家庭生活与健康	91
第六节	临终关怀	98

第五章 医疗保健因素与健康 103

第一节	医疗保健制度与健康	103
第二节	预防接种	107
第三节	药物的是是非非	112
第四节	医院的级别与职能	115
第五节	医生与患者	118

第三编 影响健康的个体因素

第六章 食物与健康 127

- 第一节 健康与食物的因果关系 127
- 第二节 平衡膳食的原因与结果 128
- 第三节 日常食物的种类及功能 130
- 第四节 食物也是保健的灵丹妙药 136
- 第五节 日常食物的搭配原则 142
- 第六节 食物是变化着的物质 149
- 第七节 酒饮料对健康的功与过 157
- 第八节 茶饮料对健康的益与害 161
- 第九节 食盐及调味品对健康的影响 163
- 第十节 长寿乡的故事 167

第七章 体育活动与健康 170

- 第一节 体育运动对健康的影响 170
- 第二节 个体差异与体育活动项目 174

第八章 心理因素与健康 181

- 第一节 心理健康的涵义及标准 181
- 第二节 心理健康与生活环境 186
- 第三节 健康心理的维护 192
- 第四节 辨善恶，知荣辱 196
- 第五节 情绪调节范例 198

第九章 个体行为习惯与健康 208

第一节 概述 209

第二节 生活方式与健康 211

第三节 小节与大病 223

第四节 服饰的“温度”与“风度” 227

第五节 “爱好”并不完全是好 231

第六节 健康不能跟着感觉走 236

第十章 自我保健方法 240

第一节 概述 241

第二节 孕育保健 243

第三节 学生保健 256

第四节 女性保健 263

第五节 老年保健 267

第六节 简易保健 20 种 269

参考文献 276

后 记 278

第一编

概 论

健康的概念与观念

世上什么最珍贵？身心健康数第一；
心理适应身体好，即是健康的定义；
健康尤其像空气，劝君珍爱切莫离。
千头万绪怎么理？健康知识是前提；
生活方式是关键，健康观念是根基；
君若希望常健康，请看健康的哲理。

荣誉、地位、金钱、权力、豪宅、名车、爱情……这些都是人生追求的重大目标。如果没有健康的身体，任何事情都做不了。没有健康的身体，就谈不上为人民服务、为国争光；没有健康的身体，就谈不上拥有幸福美满的人生。健康是精神财富和物质财富的基础，是实现人生一切目标的基本前提。健康是无价之宝，是人生的第一财富。随着国民经济的迅速发展和生活水平的日益提高，人们对健康的要求越来越迫切，人人都需要健康！

党的“十六大”把全面建设小康社会确定为今后发展的重要目标。在《报告》中，健康素质首次被提到与思想道德素质、科学文化素质同等的高度，放在全面建设小康社会总目标中重要的位置，无疑有着更加迫切的现实意义。国民经济和社会发展第十一个五年规划纲要（草案）第四十章的内容就是“提高人民的健康水平”，可见党和政府都非常重视人民的身心健康。“奔小康，要健康”。作为新世纪的公民，不仅要有良好的

思想道德素质、科学文化素质,还要有健康的身体素质。

第一节 概 述

健康、亚健康、疾病的概念



1. 健康的定义 世界卫生组织(WHO)将健康定义为“不但没有身体的缺陷和疾病,还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力”。这表明人类的健康不仅指身体生理上的正常,而且还包括正常的心理和健康的人格。这一定义既表明了健康的概念,也表明了健康的内容。

长期以来,人们都认为“没有疾病就是健康;不健康就是有病”。然而,现实中却有一大部分人的身体(或心理)上,在某些时候已经有了不舒适的感觉。可是,经医生检查后,却不能诊断为有病。于是,这些已经有了不舒适感觉而又不能被诊断为有病的人,往往被人认为是在“装病”。

实际上,没有疾病并不等于健康,这是因为各种致病因子时时刻刻都在寻找机会对人体进行侵袭和损伤,人体的免疫系统也时时刻刻都在对致病因子进行防御和清除。各种致病因子与人体的免疫系统是一种对立统一的矛盾关系,它们所进行的损伤与防御也是一种对立统一的矛盾关系。当损伤与防御这一对矛盾在某一个人的体内已经形成,但还没有被激发到一定的程度时,是既不能说这个人有病,也不能说这个人健康,而只能说这个人处于亚健康状况。

2. 亚健康状况的定义 亚健康状况是指人的身体虽然没有明显的疾病症状和体征,但呈现活力降低、适应能力不同程度减退的一种生理状态。这是介于健康与疾病之间的一种生理

功能降低的状态,亦称“第三状态”,或“灰色状态”。简单地说,亚健康状况就是个体已经有了不舒适的感觉,而医生没有找到相应的疾病根据。亚健康状况的范围相当广泛,凡是在身体上、心理上有不适应的感觉,在相当时期内难以确诊为某种病症者都包括在内。有资料显示,我国居民有65%以上身体处于亚健康状况。

如果一个人的防御能力强于致病因子,处于亚健康状况时的这一对矛盾,就可能朝着健康的方向发展,转化为健康。如果一个人的防御能力弱于致病因子,那么处于亚健康状况时的这一对矛盾,就有可能朝着疾病方向发展,转化为疾病。

3. 亚临床疾病的定义 亚临床疾病是健康观的另一概念,亦称“无症状疾病”。在疾病的过程中,不仅有人体受损害,出现紊乱的病理表现,也有人进行防御、适应与生理性代偿反应,这类病理性反应和生理性反应在疾病过程中是不可避免地结合在一起的,是一个很难用人工的方法进行分割的进程和结局。亚临床疾病虽然没有临床症状和体征,但存在着生理性代偿和病理性反应的临床检测证据,这是与“亚健康状况”的主要区别。

简单地说,亚临床疾病就是个体没有不舒适的感觉,而医生已经找到了确切的疾病根据。例如,“无症状性缺血性心脏病”患者,虽然没有不舒适的自我感觉,但医生可以通过相关检测得到心电图改变等的诊断依据。

4. 疾病的定义 疾病是致病因子对人体进行损伤与人体免疫系统对致病因子进行防御的矛盾被激发到激烈或剧烈程度时的表现,患者在身体上或心理上有不舒适的感觉,医生可以通过检查,发现相关的异常体征。

二、健康的评估标准



怎样才能判断一个人到底是健康还是不健康呢？世界卫生组织给“健康”提出了10个可以进行自我判断的具体标志。

(1)智力正常,有充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作,而不感到精神有压力。

(2)处事乐观,态度积极,善于协调和控制情绪,勇于承担责任。

(3)具有较强的意志和品质,善于休息,睡眠良好。

(4)应变能力强,能适应并改善现实环境,能适应外界的各种变化;语言行为符合年龄特征,保持人格的完整和健康,人际关系和谐。

(5)有抵抗普通感冒和一般轻微感染性疾病的能力。

(6)体重合适,身材匀称挺拔。

(7)眼睛明亮,反应敏锐。

(8)皮肤、头发有光泽而没有或者很少有皮屑。

(9)牙齿洁白无龋齿,牙龈无出血且颜色正常。

(10)肌肉丰满、富有弹性,随意运动轻松、协调。

这10个标志列举了一系列与健康状况有关的概念,在日常生活中显而易见,对健康的内容做了全面而具体的提示。您想知道自己的健康状况吗?请用这些标志对照一下您自己日常的身体、生活、工作、学习、社会适应过程中的多方面具体情况,实事求是地进行逐个比较,大概能够做出一个初步的判断吧。

三、健康的自我理解



健康就像空气,不到失去时,不知道它有多么珍贵;可每当

拥有它时,却又不那么珍惜和爱护,或者不知道怎么珍惜和爱护。怎样珍惜和爱护自己的健康呢?把健康观念放在第一是根本,掌握自我保健知识是前提,养成健康、科学、文明的生活方式和行为是关键。

所谓“健康观念”就是人们对健康的理解和认识,即健康的思想意识,或者说就是健康这一事物在人们脑海里留下的概括形象。

健康观念始终是医学模式的核心表现。在整体医学观中,人体不是系统、器官、细胞、分子等物质的简单堆砌,而是一个多层次、多功能,相互联系、相互作用、相互制约的有机体。人有生理活动,同时也有心理活动,不仅具有自然性,还具有社会性。因此,对健康的理解和认识也是多种多样的,有原始的,有现代的;有唯心的,有唯物的;等等。概括起来,大体上可分为消极的与积极的两大类。

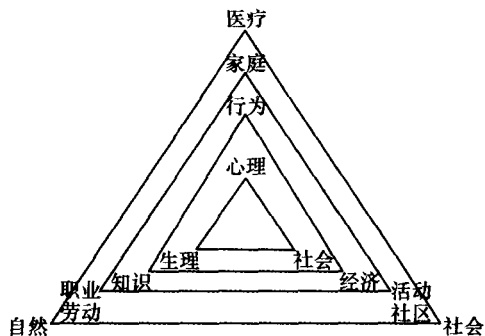
1. 消极的健康观念

(1)迷信者的唯心健康观。他们认为:健康完全依赖上帝的安排和神仙的保佑。所谓“生死由命,富贵在天”,就是说健康与客观环境和自己的主观努力毫无关系。这种观念是消极的,有时甚至危害人们的身心健康。

(2)纯生理模式下的健康观。这种观念把健康简单地定义为没有身体上和生理上的症状和体征。也就是说,“健康就是身体和生理没有疾病”,“疾病就是失去身体和生理上的健康”。持此种观点的人认为,只要防治身体和生理上的疾病,就是促进健康。这种观念是片面的,也是消极的。它忽略了疾病与健康之间的过渡状态和人们的情绪与社会需要等诸多因素对健康的影响。

2. 积极的健康观念

积极的健康观念是从人类的生理学、心理学和社会学的三个维度(附图1-1)来界定健康,避免了将身体与精神、社会分离;它从群体健康考虑,使心理和社会状态都离不开对群体的观察。从生理学角度看人的健康,主要是检查器官形态、功能的各项指标是否正常;从心理、精神角度衡量人的健康,主要看有无自我控制能力、能否正确对待外界影响、是否处于内心平衡状态;从社会学角度观察人的健康,主要涉及个体的社会适应性、良好的工作和生活习惯、人际关系和应付各种突发性事件的能力。



附图1-1 健康概念的金字塔

积极的健康观念是随着生活水平的不断提高和医学的飞速发展而产生的。由于人们的健康需求日益提高和多样化,人们已不满足于对疾病的防治,而是积极地要求提高健康水平和生命质量,祛病延年;要求有利于身心健康的人际关系和社会心理氛围,保持心理平衡,活得更有意义和价值。所以人们的健康观念也就这样不断地更新和扩展。

(1)健康的根据在自己。进入到现代社会,当人们不再为

温饱而发愁并且丰衣足食之后,对健康的期望值变得越来越高,对医疗保健的要求也越来越强烈。与现代文明相伴随的生活方式病的产生,使人们开始感觉到,现代传统的医院医疗模式已经根本满足不了人们对健康的需求,仅仅靠与医生短暂的接触,是根本不可能实现“提高健康水平”的艰巨任务,更谈不上实现“提高全民健康素质”的远大目标。

内因是事物变化发展的根据,外因是事物变化发展的条件,外因通过内因而起作用。在提高健康水平这个问题上可以这样理解:政府、社会、医院、医生以及政策、医术等等这些都是“提高健康水平”的条件,具有客观规律性。而自己才是“提高健康水平”的根据,具有主观能动性。只要充分发挥自己的主观能动性,就能够充分地认识健康的客观规律性,就可以采取科学的措施去改造客观世界,使之朝着健康的方向发展。由此可见,健康的根据在自己,健康问题主要还是靠自己来解决。

(2)健康是个人的也是社会的。然而,正如“十指连心”与“城门失火,殃及池鱼”一样,身体的缺陷和疾病以及生理、心理状态和社会适应能力又与遗传、生活常识、卫生习惯、自然环境以及社会环境之间存在着广泛的直接联系和(或)间接联系。如果把健康的希望单纯地寄托在国家、社会、医院、医生或者个体的任何一个方面,都是软弱无力的,也是很难实现的。因此,健康需要各级政府、社会、家庭以及个体的密切配合、积极参与才能实现。

社会因素可以威胁着个人的健康状况,个人的健康状况也同样可以影响着整个社会的健康水平,甚至于影响到整个国民经济的发展和国家的繁荣昌盛。可以说,健康既是个人的,也是社会的。只有全社会的每一个人都齐心协力,勇敢地面对来自各个方面的挑战,运用科学知识和相关法律法规的力量去消