

让科学点亮生活系列丛书

健康

从认识亚健康开始

Jiānkāng

Cóng Rènshí Yàjiānkāng Kaishi

主编 胡先明 陆素琴

注意休息
^O^

山西出版集团
山西科学技术出版社

让科学点亮生活系列丛书

健康

从认识亚健康开始

Jiānkāng

Cóng Rènshì Yàjiānkāng Kaishi

主编 胡先明 陆素琴

山西出版集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康从认识亚健康开始/胡先明 陆素琴 主编.—太原:
山西科学技术出版社,2006.12

ISBN 7-5377-2882-8

I.健... II.①胡... ②陆... III.保健—基本知识
IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 159259 号

健康从认识亚健康开始

主 编:胡先明 陆素琴

出 版:山西出版集团·山西科学技术出版社

(太原建设南路 21 号 邮编:030012)

发 行:山西出版集团·山西科学技术出版社(电话:0351-4922121)

经 销:各地新华书店

印 刷:山西省建筑科学研究所印刷厂

开 本:850×1168 1/32 印张:11

字 数:240 千字

版 次:2006 年 12 月第 1 版

印 次:2006 年 12 月太原第 1 次印刷

印 数:3000 册

书 号:ISBN 7-5377-2882-8/Z·659

定 价:38.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

《让科学点亮生活》系列丛书编委会

主 任：王德贵

编 委：刘子良 苗洪泽 何吉成 杜湘萍

胡先明 郝建新 王小钦 石宝新

吴海燕 曹俊卿 薛志宏

主 编：郝建新

副 主 编：石宝新 曹俊卿

美术总监：王小钦

《健康从认识亚健康开始》编委会

顾 问：李书凯 李文学

策 划：王国平

主 编：胡先明 陆素琴

副主编：张勇进 傅 葵 闫玉梅

编 委：王丽燕 王 芳 白丽霞 白丽俊

李祥生 李玉凤 张 华 张 菁

赵 杰 苏继荣 胡 瑛 郭晓燕

郝利楠 顾 宁 蒋学琴 薛 静

科学的朴素回归

山西省科协党组书记 韩裕峰

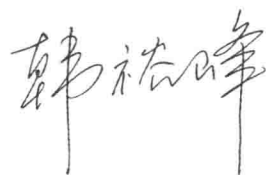
科学不是一个冰冷的概念。她是一个有体温的生命体，她以灼热的情怀改写着历史、改写着生活。从钻木取火终结茹毛饮血到“神六”飞天叩问太空门窗，她始终用智慧和灵性的光芒照耀着芸芸众生、烟雨红尘。

科学是亲切的，和我们休戚与共在纷繁芜杂的世界，浸着我们心灵的每一个呼吸。但是，由于长期以来的教育缺位和理解偏差，科学被推上了高不可攀的神坛，被潜移默化或想当然地认为，只有造原子弹、火箭以及种个太空西瓜什么的才属于科学的范畴。也就是说，只有自然、工程类的学科和创造才有资格冠盖科学的顶戴，因而很容易忽略或者干脆把人文、社会、生活等技术性较弱的东西排除在科学的大门之外。值得深思的是，恰恰是这些应用性和操作性很强的生活元素在贯穿着我们生活的始终，温暖着我们生命的本真。由此，科学的正确定位、理性回归和大力普及已成为一项迫切而长期的任务。

2006年3月，国务院颁布《全民科学素质行动计划纲要》，将

农民、党政干部、城镇人口、未成年人列为实施的四大重点人群。纲要的出台,一方面表明,国民科学素养提升已被列为事关国计民生的长期发展战略;另一方面表明,科学开始真正以朴素的面孔走向平民时代,以国家的高度走进寻常巷陌和百姓生活。为了切实让这一指针圈点和谐、福泽公众,山西省科协委托山西科技报刊总社编辑出版“让科学点亮生活”系列丛书,但愿从浅显的文字中折射出的科学对大家有所启迪。

是为序。

A handwritten signature in black ink, reading '韩裕峰' (Han Yutong). The characters are written in a fluid, cursive style. The first character '韩' is on the left, followed by '裕' and '峰' on the right. The strokes are connected, with the vertical strokes of '裕' and '峰' extending downwards.

序

卫生部原副部长
中国健康教育协会会长 殷大奎
中国医师协会会长

西雅图健康高层论坛提出,健康是财富、幸福、魅力、权力……。

当今,健康已成为越来越多人关注的话题。如何让人民群众正确认识健康,如何让人民群众以科学的生活方式达到健康,这是我们广大医务工作者和健康教育工作者的一项重要任务。

亚健康是威胁人类健康的一种状态,它的发生和表现形式通常被人们所忽视。据调查,近70%的人群处于亚健康状态,尤其是在生活节奏加快的今天,当心理与生理活动不能与过快的生活、工作节奏相适应时,这种潜在的危险更具杀伤力。重视亚健康,关爱亚健康人群,已引起世界各国的高度关注。我国亚健康人群呈上升趋势,很有必要在这方面开展学术研究和科学普及工作,因为这是保护人民群众健康的一件大事。

山西省儿童医院、山西省妇幼保健院胡先明博士多年从事亚

健康和健康管理的研究,在这方面积累了丰富的经验,由她和陆素琴主编的《健康从认识亚健康开始》一书,从健康理念、健康干预、亚健康危害等方面科学地讲述了健康生活的方法,深入浅出地把医学科普知识传播给读者,相信广大读者一定能从中得到启迪,掌握更多的健康知识,提高自身健康水平。

我希望更多的医务工作者和健康教育工作者,除了掌握专业知识技能外,还要掌握一些人文知识,具有大健康观念,并积极参与亚健康的研究,把更多的疾病防治知识及早地传递给人民群众,减轻人民群众看病负担,在构建和谐社会中发挥更大、更好的作用。

殷大奎

目 录

第一章 健康	1
一、科学解释古代对健康的理解	1
二、健康观的历史演变	2
三、什么是健康的新概念	5
四、目前医学界认可的健康概念	6
五、世界卫生组织最近提出的人体健康十条标准	7
六、什么是身体健康、生理健康	8
七、什么是心理健康	9
八、什么是道德健康	21
九、社会适应健康	22
十、生殖健康概念	29
十一、人与健康的关系	32
十二、健康是一个动态的、连续变化的整体过程	33
十三、人的基本需要层次与健康	35



第二章 现代生活与健康	41
一、我们的健康质量究竟如何	41
二、过度紧张与压力就这样颠覆健康	48
三、不良生活方式和习惯成为健康的隐形杀手	53
四、环境污染为人类健康敲响警钟	59
五、“心灵感冒”的健康警示	71
六、警惕药物及补品滥用	77
第三章 职业与健康	81
一、什么是职业病	81
二、职业紧张与职业病	86
三、常见职业病	90
四、白领职业健康	103
五、教师职业健康	114
六、护士职业健康	116
七、出租车司机职业健康	119
八、律师职业健康	121
九、关注职业健康,关爱美丽生命	122
第四章 亚健康	125
一、亚健康状态概念的产生	125
二、什么是亚健康状态	126
三、亚健康状态不同于亚临床和慢性疲劳综合征	127
四、亚健康状态的范畴	127
五、亚健康状态的典型表现	128
六、亚健康状态的诊断	129

七、亚健康状态的分类	131
八、亚健康状态的具体表现	134
第五章 如何预防亚健康	157
一、饮食与亚健康	157
二、运动与亚健康	163
三、心理状况与亚健康	168
四、生活作息与亚健康	170
五、现代生活方式与亚健康	172
六、不良行为习惯与亚健康	178
七、白领人士如何预防亚健康	181
八、中年人如何预防亚健康	185
九、老年人如何预防亚健康	189
十、青少年如何预防亚健康	191
第六章 亚健康干预	197
一、为什么要干预亚健康	197
二、亚健康干预措施有哪些	198
三、如何对生理因素进行干预	199
四、如何对心理因素进行干预	213
五、如何进行中药调理	222
六、如何对外界因素进行干预	224
七、综合干预措施	226
第七章 亚健康发生的高危人群表现及其调适	229
一、白领一族亚健康	231
二、中小学教师亚健康	234



三、高校教师亚健康状况	237
四、学生亚健康	241
五、军人亚健康	244
六、老年人亚健康	248
七、弱势群体亚健康	251
八、公务员亚健康	252
九、明星亚健康	255
十、领导干部亚健康	258
第八章 健康体检	261
一、多长时间体检一次比较科学	262
二、哪些人群应定期体检	262
三、体检前的注意事项	263
四、健康体检项目内容	264
五、体检结果解析	267
六、常见疾病的诊治	294
七、健康体检与亚健康	329
第九章 健康管理	331
一、健康管理的起源	331
二、健康保健学的理论奠基	333
三、健康定义与亚健康	333
四、健康管理的价值和意义	334
五、健康管理的基本做法	337

第一章 健康

健康是人生最宝贵的财富。在人类漫长的历史进程中,健康、长寿始终是人类所追求的美好愿望。同时,健康也是人类生存与发展的一个基本要素。没有健康,人类将一事无成。因此,健康既属于个人,也属于社会。什么是健康?100个人可能有101种说法。有人会说:“身体好就是健康。”有人会说:“我不残疾,四肢健全,没有病就是健康。”也有人会说:“能活100岁就是健康。”还有人会说:“吃得好、睡得香就是健康。”那么,到底什么是健康?怎样才能获得健康?

一、科学解释古代对健康的理解

在古汉语中,“健康”的基本含义是:“健”,即肌体强壮有力(《晋书·郭璞传》);“康”,即平安、安乐(《尚书·洪范》)。它包括了体健、心安和适应社会三个方面的内容。由此可见,我国古代思想



家对健康的认识已较为全面、朴实。

健康的概念具有动态特征,它受一定历史时期的生产力、生产关系、科技水平、文化思想和哲学思想的影响。随着时代的发展,健康的概念也在不断地变化和更新,它的内涵也日臻丰富、完善,更具时代特征。当然,限于当时人们的认知水平和生产、生活的能力,人们经常有意无意地损害着自身的健康,消极地耗损着自己的生命,更不要说采取有效的措施提高健康水平和防病治病了。在人类历史漫长的岁月里,民众由于受传统的健康观点及观念的局限,认为只要身体没有疾病,四肢健全,没有伤残,身体还可以承受日常劳作,没有到卧床不起的地步,身体就可以算得上是健康。实际上,这仅仅反映了一个人的躯体健康状态。

传统的健康概念认为,健康是指人的身体处于无疾病的状态。随着社会的进步和发展,人类由于灾荒、瘟疫、贫困等引起的各种疾病、伤残已大为减少。而恰恰是现代社会的激烈竞争和快节奏的生活所形成的紧张、压抑的社会环境,给人类带来了前所未有的心理、生理的压力。随之引发的疾病,如高血压、消化道溃疡、癌症、冠心病以及对他人的猜疑、妒忌、敌视、仇恨、悲伤、焦虑、抑郁、强迫、神经障碍等症状的发病率剧增。因此,传统的仅限于生物学上的健康概念已与现代社会不相适应。

二、健康观的历史演变

人类社会以来,健康一直倍受人们的关注。然而,对于什么是健康,由于时代的不同,人们的理解也有所差异。在人类社会发

早期,由于当时生产力水平低下,单薄的人力、简陋的工具根本无法抵御自然灾害及与疾病抗衡。人们在与大自然的搏斗过程中,若失去健康便意味着无法生存。那时,人们对健康的理解等同于生命一样重要。我们姑且把这个时期对健康的理解称之为“健康的生命观”。随着生产力水平的逐渐提高、生产工具的多样化和实用性的增加以及物质资源的丰富,人类才有可能去考虑消除和预防疾病,提高生活质量,延长个体的寿命。在漫长的人类不断进化的历史时期中,衡量个人健康与否,是以其是否患病、身体是否有残疾为尺度。当时的人们把健康理解为身体没有疾病,四肢健全、有力气,我们把这种对健康的观点称之为“健康的疾病观”。

健康的疾病观经历了一个非常漫长的时期,可分为四个发展阶段。

第一阶段:是指“神灵医学疾病观”。“认为生命为神灵所赐予的,那么,疾病则就是神灵的惩罚。”这种观点认为,人们之所以会得病,或者是因为被神灵、鬼魔缠身,或者是因为失去了生命之本源。

第二阶段:是指“自然哲学疾病观”。随着生产力水平的发展,人们对疾病的理解也有了新的认识。在这个时期,医学逐渐脱离了巫师、巫术的羁绊,人们开始借用当时流行的哲学观点和观念来解释疾病的发生、发展和转化。这种观点认为,疾病是由存在于人体内的很多不同的元素失去平衡所造成,或者是人体内的气息发生紊乱而引发。

第三阶段:是指“自然科学疾病观”。16世纪中叶以后,自然科学有了长足的进步,使得人类能够以生物学的观念来阐明和解释



生命的不同现象。这种观点强调,疾病是机体对致病因子有害作用的反应(如寒冷、饥饿、贫困等),是机体功能的不平衡、紊乱的表现。

第四阶段:是指“生物学模式疾病观”。18 世纪下半叶至19 世纪初,人类对疾病与健康的关系又有了新的认识。这时所确定的生物学模式揭示了许多因生物因素所造成的人类疾病(如可以从显微镜下看到不同类型的细菌等生物体),确定了不同的生物病因,并且开始从生物的属性去考察、分析、理解人类的健康和疾病。然而,对于健康的理解,仍然具有相当的局限性。它依然通过疾病的现象来定义健康,而没能够从一个人是一个整体且具有社会属性(即一个人身患疾病,不仅给他的身体带来影响,同时给他的心理、家庭和周围的其他人带来影响)来理解和解释健康的概念。

随着科学技术的突飞猛进及新兴边缘学科、生产和生活等新技术手段的兴起和提高,人们面对激烈竞争和快节奏的生活,使得心理压力、生活压力、就业压力、工作压力、人际关系压力也日益加重,这就迫使人们逐渐认识到心理、社会因素在健康与疾病及其发展、相互转化、影响中具有不容忽视的作用。而医学工作者也正试图以一种崭新、多元化的视角来全面看待健康与疾病的关系。

20 世纪初,世界卫生组织将心理健康与社会适应也纳入到了健康的范畴,指出健康不再仅仅是躯体状况好与不好的反映,同时还必须是心理活动正常、社会适应完美的综合体现。这一健康定义的提出,改变了以往健康仅仅是指无生理异常现象的观念,逐步确