



全民健康素质的不断提高，是我国社会主义
现代化建设的目标之一，是公民生活质量改
善的标志，也是社会主义精神文明建设的重
要内容和社会经济可持续发展的重要保障



郑州大学出版社

公民素质研究丛书

公民 健康素质研究

主编 赵山明



公民素质研究丛书

公民

健康素质研究

主编 赵山明

郑州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

公民健康素质研究/赵山明主编. —郑州:郑州大学出版社,2005.1

ISBN 7-81048-962-3

I. 公… II. 赵… III. 公民教育:健康教育—研究 IV. R193

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 093771 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

出版人:邓世平

全国新华书店经销

河南第二新华印刷厂印制

开本:635 mm × 960 mm

印张:12.875

字数:231 千字

版次:2005 年 1 月第 1 版

邮政编码:450052

发行部电话:0371-6966070

1/16

印数:1~3 000

印次:2005 年 1 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7-81048-962-3/R·615

定价:20.00 元

本书如有印装质量问题,请向本社调换

《公民素质研究丛书》

编写委员会

主 任

高丹盈

副主任

王东虬 杨云香 王 锋

成 员(按姓氏笔画排序)

王 锋 王东虬 李志红
杨云香 时延春 张凤珍
苗连营 赵山明 高丹盈
谈新敏 葛 操

■ 主 编

赵山明

■ 作 者

赵山明 王宇中 朱艳丽

韩 啸 娄晓民 闫剑婷

蒋 萃 赵汗青 赵玉兰

常国胜

内 容 提 要

党的十六大报告首次把“健康素质”、“思想道德素质”、“科学文化素质”并列,说明了健康素质、全民健身和医疗卫生体系在全面建设小康社会总目标中重要而特定的地位。健康素质是一个国家或地区人群健康状况的综合反映,但对它的具体构成和描述还是一个新的课题。

本书编者在查阅和分析大量相关资料的基础上,构建了健康素质的理论框架,认为健康素质是身体素质、心理素质和卫生素质的有机结合,并分别对这些素质的定义、构成要素、影响因素以及形成和培养等进行了阐述和探讨。

序

社会主义新社会的本质要求就是提高人的素质,促进人的全面发展。江泽民在纪念中国共产党成立 80 周年的讲话中指出:“我们进行的一切工作,既要着眼于人民现实的物质文化生活需要,同时又要着眼于促进人民素质的提高,也就是要努力促进人的全面发展。这是马克思主义关于建设社会主义新社会的本质要求。”党的十六大报告在确立全面建设小康社会的目标中,把“全民族的思想道德素质、科学文化素质和健康素质明显提高”即人的素质的提高列为全面建设小康社会不可或缺的因素。中共中央明确指出的提高公民素质在建设社会主义新社会中的战略地位的思想,反映出了党在追求社会发展目标中坚持执政为民、以人为本的思想,这正是“三个代表”重要思想在确立社会发展目标方面的体现。

公民教育的根本追求,在于全面提高公民素质、振兴中华。振兴中华取决于每个公民的素质及民族整体的精神风貌;提高公民素质则是振兴中华的最现实的举措。提高公民素质在当前突出的任务就是通过公民教育充分唤起公民作为社会主人的主体意识,使每个公民在社会生活中实现社会主人的身份,充分展现人的价值,全面推动社会向前发展。公民教育是政治文明建设的发展趋势,是依法治国国策的必然要求,也是中国实现现代化的基础和前提。没有公民文化的充分发育,民主和法制既不能真正巩固,也不能健康地运作。中国现代化和政治文明、法治社会的建设进程,呼唤公民教育。如果说在当今世界,科学技术是第一生产力,人力资源是第一资源,那么,公民素质就是第一国力。提高公民素质的重要性、紧迫性,在于公民素质已经日益成为综合国力和国际竞争力的重要组成部分。我们要实现中华民族的伟大复兴,就必须加强公民教育,大力提高全体公民的各项素质,促进人的全面发展。从世界各国社会发展的历史经验来说,国际竞争说到底还是公民素质的竞争。一个国家的兴旺发达、昌盛富强,究其深层原因是它的公民素质的提升。

党中央关于提高全民族的思想道德、科学文化和健康素质是对公民素质的集中概括,明确了提高公民素质的基本内容与基本要求。公民素质作为一个合

格公民和现代人所必须具备的基本素质,是对一个公民的品德(政治思想、思想意识、品德、人格)、智力(文化素质、技能技巧、智力、心理品格)、体质(体格、体能)、审美能力(感觉美、评价美、创造美、体现美)等素质的全面要求。但做一个合格公民应该具备什么样的素质?这些素质的内涵及其基本要求是什么?这些问题还有待进一步回答。郑州大学公民教育研究中心组织专家学者针对这些基本问题进行科研攻关,并根据研究成果编写了这套《公民素质研究丛书》,弥补了我国公民教育的不足,不仅对我国公民教育学科发展是一个有益的尝试,而且对我国公民素质的全面提高必将起到积极的推动作用。

这套丛书将公民基本素质的指标体系分为公民思想道德素质、政治素质、法律素质、经济素质、科学文化素质、社会能力素质、健康素质七个方面,是对公民素质研究的一种尝试。思想素质是人的质量和品位的决定性因素,它制约着人的作用和价值的大小;道德素质是为人处世做事的先决条件,如果没有必要的道德素质,就不会有人的灵魂和人格;政治素质是人作为一个政治角色对自己所承担的政治义务和所享受的政治权利的理解、把握、反映和见诸行动等情况的总和,说到底公民的政治意识和政治行为的统一;法律素质是公民掌握法律知识、运用法律的综合能力的反映,是公民内在法制观念和外在法律行为方式的总和;经济素质是人们认识经济现象以及从事经济活动的能力的总和,经济素质薄弱不仅会影响公民从事经济活动的能力,而且会影响公民在社会经济生活中的地位;科学文化素质中,科学素质主要体现在科学知识、科学观念、科学方法和科学精神上,其中科学精神是公民科学素质的灵魂,文化素质是体现人类文明的一种文明积累、文明内涵和文明展现;社会能力素质是人适应社会并在社会中生存、发挥作用、增强才干及胜任某项工作的本领,是人对外观世界的认识能力和实践能力的统一,社会素质是人成熟的最有效最核心的因素,是公民充当某一社会角色,使其他素质充分发挥社会作用并实现社会价值的先决条件;健康素质包括身体、心理和卫生等方面的素质要求,面对紧张的社会生活节奏,身体素质具有不可替代的基础作用和特殊意义,是做成功公民的重要物质前提,心理素质也是公民在社会生活中必须始终依托的心理平台,卫生素质是人的卫生观念和卫生行为习惯的综合反映,也是现代文明进程的一个重要标尺。

公民素质研究是公民教育研究的核心问题,涉及社会生活的方方面面,我国在这方面深入全面的研究才刚刚开始,这套丛书也仅仅是一个尝试。希望我国有更多的有识之士加入到公民教育研究的队伍中来,有更多的研究成果能够为我国公民教育事业的发展和全民素质的提高做出贡献。

《公民素质研究丛书》编辑委员会

2004年10月

目 录

I

1	导 论
3	第一章 公民健康素质概论
3	第一节 公民健康素质的定义与构成
3	一、公民健康素质的定义
4	二、公民健康素质的构成
5	三、公民健康三个素质间的相互关系
5	四、公民健康素质概念提出的意义
9	第二节 公民健康素质的相关指标
9	一、社会学健康指标
10	二、个人健康相关指标
12	第三节 我国公民健康的基本状况
12	一、现代健康观念的发展
13	二、我国公民身体健康状况的普查
15	三、普及健康科学知识的重要性、紧迫性
16	第二章 公民身体素质与健康
17	第一节 公民身体素质的定义与构成要素
17	一、身体素质定义的讨论
18	二、身体素质的构成要素
18	第二节 遗传与身体素质
19	一、遗传对体表性状的影响
20	二、遗传对生理生化指标的影响
21	三、遗传对身体素质、智力和寿命的影响

II 目 录

四、遗传物质改变对健康的影响	22
第三节 孕产与身体素质	23
一、孕期的分段	23
二、孕期的具体保健措施	24
第四节 优生与遗传咨询	28
一、影响优生的因素	28
二、优生的遗传咨询与措施	29
第五节 生长发育与身体素质	32
一、个体的生长发育	32
二、儿童与青少年的生理特点	32
三、中年期生理特点	35
四、老年期生理特点与保健	38
第六节 运动健身与身体素质	41
一、运动健身的功能	42
二、运动健身的分类	43
三、科学地进行运动健身	44
第三章 公民心理素质与健康	47
第一节 公民心理素质与健康概述	47
一、公民心理素质及相关概念	47
二、心理素质的构成要素及评价标准	49
三、判断心理健康的原则	51
四、公民心理素质现状及培养	51
第二节 公民能力素质与培养	54

目录 III

54	一、公民能力素质的涵义及相关因素
56	二、公民能力的培养
60	三、公民创造力及其培养
63	第三节 公民情绪情感素质与培养
64	一、公民情感素质的涵义及相关因素
67	二、公民良好情感素质的培养
69	第四节 公民意志与行为素质的培养
69	一、公民意志素质及相关因素
71	二、行为形成的观点和理论
72	三、公民意志行为素质的培养
73	第五节 公民人格素质与培养
73	一、公民人格素质及相关因素
77	二、公民人格素质的培养
86	三、中国公民的社区性格
93	第六节 公民心理应激与应对素质及教育
93	一、心理应激
98	二、心理防卫与应对
103	第四章 公民卫生素质与健康
104	第一节 公民卫生素质概述
104	一、公民卫生素质概念提出的背景与意义
108	二、公民卫生素质的构成要素
111	第二节 我国公共卫生政策与公民卫生素质

IV 目 录

一、我国卫生发展总目标	111
二、我国公共卫生方针与政策	112
三、我国的三级预防保健策略	113
四、初级卫生保健	114
五、公共卫生政策在提高公民卫生素质中的作用	115
第三节 公民个人卫生素质的培养	116
一、公民自我保健	116
二、公民家庭保健	126
第四节 公民公共卫生素质的培养	130
一、提高公民公共卫生素质的意义	130
二、公民公共卫生素质的构成	130
三、公民公共卫生素质的培养	134
第五章 与公民健康素质相关的常见疾病预防	149
第一节 与公民身体素质相关的常见疾病及预防	150
一、遗传性疾病	150
二、先天性疾病	152
三、高血压病	153
四、冠心病	156
五、糖尿病	162
第二节 与公民心理素质相关的常见疾病及预防	168
一 精神分裂症	168
二、抑郁症	171

目 录 V

172	三、神经症
175	四、人格障碍
179	第三节 与公民卫生素质相关的常见疾病及预防
179	一、艾滋病
183	二、非典型肺炎
186	三、肝炎
189	参考文献
191	后 记

导 论

自从人类诞生起,就意识到何谓“生”,何谓“死”,已经开始懂得健康的重要,意识到健康是人类最基本的需求、最宝贵的财富。古希腊哲学家赫拉克利特曾说:“如果无健康,智慧就不能实现,文化就无以实施,力量就不能战斗,财富就变成废物,知识就无法利用。”

时至今日,对于公民个人而言,健康是一个人体力、智力得以运用和发展的前提;对家庭而言,健康是维护家庭幸福、和睦的保证;对社会而言,公民的健康是促进社会进步和经济发展的条件。无论是人类自身的发展、自我价值的实现,还是社会发展成果的享有,都必须以公民良好的健康素质为基础,否则一切都无从谈起。

公民的健康素质,与社会经济发展水平息息相关。改革开放以来,我国国民经济发展很快,人民生活水平有较大幅度的提高。对于要在 21 世纪前 20 年全面实现小康社会的中华民族来说,以人为本,增进公民的健康素质,提倡科学的、积极的健康生活方式,以健康体魄适应社会与经济发展显得尤为重要。同时,保持和增进公民健康也是现代社会文明与进步的重要标志。

1999 年,党和政府提出了《提高全民素质教育的决定》。在党的十六大报告中,明确提出“全民族的思想道德素质、科学文化素质和健康素质明显提高,形成比较完善的现代化国民教育体系、科技体系和文化创新体系、全民健身和医疗卫生体系。”把“健康素质”和“思想道德素质”、“科学文化素质”三个素质并列,说明公民的健康素质在全面建设小康社会总目标中重要而特殊的地位。全民族健康素质的不断提高,是我国社会主义现代化建设的目标之一,是公民生活质量改善的标志,也是社会

主义精神文明建设的重要内容和社会经济可持续发展的重要保障。十六大报告把提高全民族的健康素质与“经济更加发展、民主更加健全、科教更加进步、文化更加繁荣、社会更加和谐、人民生活更加殷实”有机地融合为一体,是富有前瞻性的。

关于“健康素质”的具体含义曾有过一些讨论,但系统而全面的论述尚不多见。“科学始于分类”,本书编者在参考大量相关资料的基础上,对“健康素质”的概念与构成进行了分析和讨论,认为“健康素质”应当是“身体素质”、“心理素质”和“卫生素质”的有机综合,并分别对这三种素质的界定、具体构成、影响因素、建立与培养等进行了较详尽的阐述。目的是让读者了解,什么是健康素质,自己是否拥有健康素质,如何预防疾患、增进健康,或者说如何自觉地促进全社会的共同健康。

鉴于预防疾病和促进健康的知识涉及到许多学科,且绝大多数知识属已有的和确定性的知识,编者的努力仅仅是尝试构建“健康素质”的初步理论框架,这个框架中承载的内容大部分非编者的发现或创新,还请读者理解和谅解。

第一章

公民健康素质概论

人类开始研究健康比人类诞生晚很多年,据有关文字记载,人类自觉研究健康是从医学萌芽时期起,至今约有 5000 年的历史。《辞海》中对“健康”做出的定义是:人体各器官发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并且具有劳动效能的状态,通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。然而,随着现代科学技术的发展,特别是医学科学技术的发展,在医学经历了萌芽-形成-发展-发达四个阶段的过程中,医学模式也相应的由过去单纯的生物医学模式转变为现代医学模式,即生物-心理-社会医学模式,健康素质的内涵和外延也随之有所突破和发展。

第一节 公民健康素质的定义与构成

一、公民健康素质的定义

所谓健康,习惯上指的是身体良好的功能状态,而素质的含

义是原来的、稳定的和一贯的品质,那么狭义的健康素质就应当是指良好的、稳定的身体功能状态,或称为身体的健康素质。

随着人们生活实践的积累以及健康概念的深化,逐步认识到人的精神心理状况往往直接地影响身体状况,这样心身医学应运而生,心理的健康素质也越来越受到世人的关注。

心理并不是单纯而被动的脑机能,就其作用而言是复杂而能动的环境信息处理系统,社会的、文化的、知识的、经验的、观念的、习惯的各种因素作为心理活动的内容不可避免地影响心理过程及心理健康,同时也直接或间接地影响身体健康。这样社会与文化、知识与经验、观念与习惯等因素也就成为健康素质的重要组成部分,概括地称为卫生素质。

21 世纪是一个大健康时代,人类将迈入健康观念迅速更新、健康手段更加科学的健康世纪,新时期公民的健康素质应当是指公民身体素质、心理素质、卫生素质的有机总和。公民健康素质要求的确立,不仅蕴涵着生理、体能等诸多方面的健康的含义,更为重要的是把健康素质与身体素质、心理素质、卫生素质三者有机统一起来,强调人类有机体功能的完好运行与最佳发展,现实社会中的公民是“生理”、“心理”、“社会”三个方面功能的完整系统,是一个综合性的概念。正是从这个意义上说,健康素质概念的提出,进一步展示了“人是一切社会关系总和”的马克思主义基本原理,反映了实现全面建设小康社会的中国各族人民,不仅要有健康的体魄、健康的心理,而且还具有蓬勃向上、积极进取的健康的精神面貌。^①

二、公民健康素质的构成

(一) 身体素质

健康的身体素质是公民生存和发展的物质基础,也是健康的最基本的素质。影响因素涉及先天与后天两大方面,前者包括遗传及孕产(或宫内)因素;后者包括各年龄阶段的生长发育状况与运动健身因素。

(二) 心理素质

心理素质是指人在感知、思维、观念、情感、意志、兴趣等多方面心理品质上的修养,它是一个内容非常广泛的概念,涉及人的性格、兴趣、动机、意志、情感等多方面的内容。良好的心理素质即指心理健康或具备健康的心理,即要求公民在人格上拥有与人类社会民主进步总趋势协调一致的人生信念、理想、

^① 殷大奎主编:《殷大奎等中国顶级健康教育专家——健康大巡讲》,第10页,北京,新华出版社,2003。