

新领导全书

XINLINGDAOQUANSHU

第十一部 身心健康篇

主编 张明林

远方出版社

新领导全书

XINLINGDAOQUANSHU

主编：张明林



第十一部 身心健康篇

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

新领导全书. 身心健康篇/张明林主编. —呼和浩特;
远方出版社, 2008. 10
ISBN 978 - 80723 - 355 - 8

I. 新… II. 张… III. 领导学 IV. C933

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 149770 号

新领导全书

主 编 张明林
责任编辑 韩美凤
装帧设计 辉煌时代
出版发行 远方出版社
社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
电 话 0471 - 4919981(发行部)
邮 编 010010
经 销 全国新华书店
印 刷 北京振兴源印务有限公司
开 本 787 × 1092 1/16
字 数 7660 千字
印 张 420
版 次 2008 年 10 月第 1 版
印 次 2008 年 10 月第 1 次印刷
印 数 1 - 5000 套
标准书号 ISBN 978 - 7 - 80723 - 355 - 8
定 价 3980.00

远方版图书, 版权所有, 侵权必究

ISBN 978-7-80723-355-8



9 787807 233558 >

目 录

上 编 身体健康与疾病防治	3
第一章 健康的现代释义	3
第一节 健康的概念及评述	3
第二节 健康保健的新观念	11
第三节 健康素质的构成	17
第二章 领导健康意识养成	25
第一节 健康是人生第一财富	25
第二节 影响健康的因素	28
第三节 提高自我保健意识	31
第四节 增强自我保健能力	32
第三章 领导者健康文明的生活方式	43
第一节 合理膳食	43
第二节 适量运动	50
第三节 生活趣律	55
第四节 心理平衡	58
第四章 领导者生理健康概述	66
第一节 领导者人群健康状况特点	66
第二节 领导者人群防病保健重点	71
第三节 正确对待疾病	81
第五章 心脑血管疾病预防	84
第一节 高血压病	84
第二节 冠心病	89
第三节 高血脂病	93

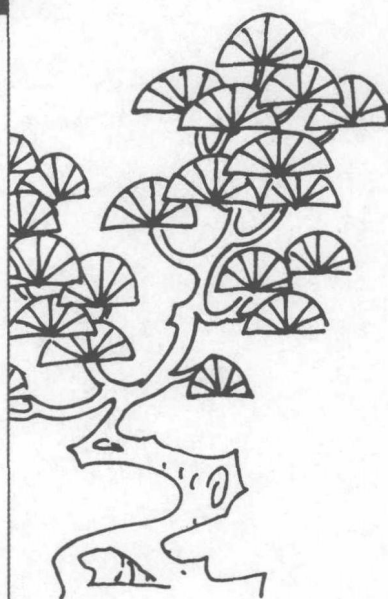
第四节	脑血管病	95
第六章	消化道疾病预防	101
第一节	胃炎	101
第二节	什么是脂肪肝	105
第三节	便秘	110
第四节	痔疮	114
第七章	失眠和头痛	118
第一节	失眠	118
第二节	头痛	121
第八章	其他疾病预防	125
第一节	糖尿病	125
第二节	肥胖	131
第三节	颈椎病	135
第四节	肩周炎	139
第五节	腰肌劳损	142
第六节	腰椎间盘突出症	145
第七节	咽炎	150
第九章	亚健康状态预防	153
第一节	亚健康及典型表现	153
第二节	亚健康的成因和危害	156
第三节	亚健康的预防和调治	158
中 编	领导心理素质修炼	162
第十章	情感心理与领导活动	162
第一节	情感投资:领导者成功的重要砝码	162
第二节	情操高尚,润物无声	164
第三节	调控情绪,军心可固	165
第四节	倾注情感,和谐领导	169
第五节	积极沟通,广交下属	172
第十一章	个性心理与领导活动	178
第一节	个性魅力,领导者的通体光环	178
第二节	注重形象,濡染俦类	184

第三节 气质非凡,扬长避短	188
第四节 注重艺术,个性领导	191
第五节 能力超常,卓越领导	195
第十二章 领导者的决策心理	203
第一节 领导决策,攸关全局	203
第二节 明确责任,慎重决策	212
第三节 放眼全局,系统决策	215
第四节 实事求是,科学决策	218
第五节 危机处理,冷静决策	222
第六节 适应压力,轻松决策	225
第十三章 领导者的沟通心理	231
第一节 有效沟通,上下同心	231
第二节 上下左右,得必应手	236
第三节 仁者爱人,沟通无限	244
第四节 沟通管理,人和通达	246
第十四章 领导者的用人心理	254
第一节 用人以心	254
第二节 用人以公	263
第三节 用人以诚	274
第四节 用人以长	279
第十五章 领导群体心理的构建	288
第一节 统一目标,提高心理认同性	288
第二节 心胸宽广,提高心理相容性	291
第三节 发挥专长,提高心理互补性	295
第四节 消除分歧,提高心理适应性	298
第十六章 心理方法在领导活动中的应用	303
第一节 运用领导者的心理优势	303
第二节 善于运用文化心理	310
第三节 善于运用群体心理	320
第四节 善于运用社会心理	323
第五节 善于运用激励心理	324

下 编 心理健康与疾病防治	340
第十七章 领导者常见心理健康与心理疾病综述	340
第一节 领导者心理健康概述	340
第二节 焦虑及其排解	348
第三节 人际交往障碍及其改善策略	357
第四节 挫折及心理调节	369
第五节 工作倦怠及自我调适	378
第六节 心理危机及自我防御	386
第十八章 领导干部心理健康概述	396
第十九章 领导干部的快乐幸福心理	402
第二十章 领导干部的价值平衡心理	411
第二十一章 领导干部为官从政的事业心理	420
第二十二章 领导干部自我追求实现心理	428
第二十三章 领导干部应对挫折心理	433
第二十四章 领导干部修为涵养心理	443
第二十五章 领导干部意志品格修为心理	451
第二十六章 领导干部诚信品格心理塑造	463
第二十七章 领导干部情绪健康心理调适	470
第二十八章 领导干部违法犯罪侥幸心理克服	481
第二十九章 领导干部健康人际关系心理	490
第三十章 领导干部信仰重塑心理锻炼	497
第三十一章 领导干部精神境界和私欲克服心理	509
第三十二章 领导干部官场升迁攀附心理剖析	516
第三十三章 领导干部职业道德心理	526
第三十四章 领导干部健康政绩观心理树立	535
第三十五章 领导干部健康人格塑造	543

第十一部

身心健康篇



上 编

身体健康与疾病防治

第一章 健康的现代释义

人类社会经济的不断发展,科学技术的日益进步,人们生活水平的逐步提高,促使人们对健康内涵的认识也在不断深化。现代意义的健康观不仅要求人的躯体健康完好,而且要求个体在社会关系和精神上也处于良好状态。由此,适应现代社会深层次的整体健康观应运而生,它是人的生理、心理、道德、社会等方面健康的综合体现。整体健康观的提出使人们对健康的认识更加科学化,标志着人们在生活方式、行为方式和思想方式上已经发生了具有根本意义的“模式转变”,追求身体、精神和社会的完整健康已经成为现代社会人们生活的目标。掌握现代意义的健康观,对于领导干部维护个体的身、心健康,更好地履行社会职责,实现社会价值具有重要意义。

第一节 健康的概念及评述

一、人类对健康认识深化的过程

作为生命存在的良好状态和人们生活的目标,健康是人类关注的永恒主题。健康 health,作为英语的一词起源于公元 1000 年英国盎格鲁撒克逊族的词汇中,它的主要含义是安全、完美、结实。在汉语中,健康的基本意义是:“健”即肌体强壮有力;“康”即平安,安乐。可见健康的概念包括了体健、心安和适应社会三个方面的内容。人类对健康的认识是以科学的发展与进步以及人类对自身认识的不断深化为基础的,不同的历史阶段,不同的学科领域都赋予健康不同的理解和界定。因此,健康又是一个综合的、历史性的概念。健康的动态性特征决定了其内涵必然受一定历史阶段的生产力、生产关系、科学水平和哲学思想的影响,随着时代的变更而不断更新,其内容也日臻丰富和完善。

（一）希波克拉底的“四液体”学说

希波克拉底（Hippocrates，公元前460—371）是古希腊的一位名医，在西方被称为“医学之父”。从恩培多克勒（Empedocles of Agrigentum，公元前504—430）四元素学说出发，希波克拉底建立起一种健康和疾病的平衡学说。他认为，人类和宇宙中的其他部分一样，也是由土、气、水、火四元素组成。这四种元素与热、干、湿、冷四种基本属性相配合而成的，同时又与人体中的黑胆汁、黄胆汁、血液和粘液四种液体相对应。当这四种液体处于平衡时，人就是健康的，一旦失衡，人就会生病。希波克拉底认为四种液体还决定了人的气质，即血液型为多血质的；粘液型为粘液质的；黄胆汁型为急躁性的（多胆汁的）；黑胆汁型为忧郁性的。这种理论的影响一直延续到19世纪。

（二）生物医学理论

在19世纪和20世纪初，生物科学取得了巨大的进步。解剖学、组织学、胚胎学、生理学、细菌学、生物化学、病理学等生物学体系的形成，使人们从生物学的观点来认识生命现象以及健康与疾病的关系，奠定了生物医学模式的基础。

细胞病理学的诞生，使得医学界普遍以生物学指标作为判断健康和疾病的重要依据和最终标准。19世纪中叶，法国化学家巴斯德和德国微生物学家科赫证实了细菌致病的事实，从而进一步形成了病原体决定疾病的观念，认为人的疾病主要单一由细菌传染而致。这种理念的指导下的健康，就是保持病源（微生物）、宿主（生理病理）和环境（自然环境）三者之间的生态平衡。

这一时期的健康定义，诸如“健康就是正常的功能活动”；“健康必须具备的两个条件：一是自我感觉良好，二是无器质性疾病”。当人体没有症状，用客观测量方法找不到身体哪一部分有病态时，就认定机体是健康的，反之，当机体的某个器官、组织、细胞与具体的测量指标发生偏离时，则可认定为人体处于不健康状态，可能患有某种疾病。健康就是生理上没有疾病，“无病即健康”就是这一模式下的产物。因此，20世纪50年代以前的生物医学模式，本质上就是“以疾病为中心”的医学模式。

生物医学模式虽然强调生命活动的结构、功能和信息交换是一个统一的整体，但这种模式下的健康观念也存在着明显的不足。首先，它仅仅是从生物个体角度来阐述健康。其次，这种模式忽略了人是生物性与社会性的统一体，仅从机体生物性范畴来理解健康。这些缺陷，限制了生物医学模式的研究视野和医学家对健康和疾病的全面认识。在生物医学模式的指导下，医学家们只是致力于从生物学角度研究人类的健康和疾病问题。

（三）生物—心理—社会医学模式

20 世纪 50 年代以来，越来越多的研究表明，人类的健康不仅仅受生物因素的影响，心理、社会、环境和个人生活方式等方面也在不同程度上影响着人类的健康。社会生态学观点认为，在许多非传染性疾病发生、发展过程中，心理因素和社会因素起的作用甚至大于生物因素。即使是以生物因素为主的传染性疾病，在流行与防治上也受到社会、心理因素的制约，社会防治措施的力度、卫生服务因素的强弱，个人行为和心理，从根本上决定了传染性疾病的发生和发展趋势。

在上述背景下，世界卫生组织（WHO）于 1948 年在其宪章中提出：“健康不仅是免于疾病和衰弱，而是保持体格方面、精神方面和社会方面的完美状态”。这个定义对健康的内涵做出了准确判断，改变了以往“健康”仅指无生理异常现象而免于疾病的观念，确立了生理健康、心理健康和社会健康是人们身心健康的三大主要内容，具有划时代的意义。1968 年，WHO 又明确指出“健康就是身体、精神良好，具有社会幸福感。”1974 年，第 27 届世界卫生会议强调指出：医学应采用各种新知识、新技术和新方法促进健康，研究心理、社会因素在疾病和保健中的作用。1978 年 9 月，世界卫生组织与联合国儿童基金会在阿拉木图召开国际初级卫生保健大会，发表了著名的《阿拉木图宣言》，指出：“健康不仅是疾病与体弱的匿迹，而是身心健康、社会幸福的完美状态”。《宣言》同时强调，健康是“基本人权”，达到尽可能的健康水平，是世界范围内一项重要的社会性目标。显而易见，对健康的这种理解已超越了传统卫生观的认识境界。

在 WHO 的推动下，健康的新概念在全球得到了广泛传播并日益为人们所接受。健康已经被公认为是社会进步的一个重要标志和潜在动力，促进健康不仅是卫生部门的责任，而且也是全社会的共同责任。与此相适应，美国学者恩格尔在 20 世纪 70 年代首先提出了生物—心理—社会医学模式（也称为现代医学模式），取代了传统的生物医学模式。这种“以健康为中心”的现代医学模式主张，人是生物、社会和心理的统一体，强调躯体、精神和社会适应三个健康要素相融合，任何一方面出现障碍都属于不健康的范畴。研究健康与疾病、心理及社会的关系，这是对健康全新的、本质性的认识。在这种理念的支配下，“生理与心理各项检测指标都完全正常才是真正的健康”这一标准逐渐被世界各国所公认。“以健康为中心”的医学模式是医学史上的第二次革命。

20 世纪 90 年代以来，针对“没病就是健康”的传统观念和现代生活方式所带来的“文明病”，医学界提出了“亚健康”的概念。所谓“亚健康”状态其实就是健康与疾病之间的临界状态。处于“亚健康”状态的人，存在心理或生理方面的不适感，表现为精力不济、体力不支、食欲不振、失眠、头晕、疲倦等。关于亚健康的成因和危害、预防与治疗，详见第九章《亚健康状态》。

（四）整体健康理论

1990年，WHO关于健康的概念又有了新的发展，即把道德修养纳入了健康的范畴，提出了道德健康的概念。所谓道德健康，简单地说就是指健康者不以损害他人的利益来满足自己的需要，具有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱等是非观念，能按照社会行为的规范准则来约束自己，支配自己的思想和行为。

在生物—心理—社会医学模式基础上，引入道德健康的观念，形成了新的整体健康理论。这种新的健康观念认为，健康是生理健康、心理健康、社会健康和道德健康四者的有机结合。健康的人应当是身心状况良好，社会适应性强和道德健康。整体健康观强调，影响人类健康的因素可以分为四个方面：即生物遗传因素、环境因素、生活方式和行为因素、医疗卫生服务因素。其中的生活方式和行为因素隐含着道德健康的要求，不仅对个体，而且对他人、对社会的健康发展都会产生重大的影响。

新的健康概念告诉人们，健康不再是单纯的生理上的病痛与伤残，它涵盖了生理、心理、社会及道德健康。这是一个整体的、积极向上的健康观。整体健康观念说明了人们对健康的理解越来越科学，越来越完善，对自身健康要求越来越高，对幸福的追求越来越趋完美。

二、健康的现代释义

如前所述，20世纪前，人们普遍认为身体没有疾病就是健康。随着医学模式的转变以及疾病谱与死亡谱的变化，人们的健康观念发生了根本的转变。1948年WHO《组织法》和1978年国际初级卫生保健大会《阿拉木图宣言》都明确提出了三维健康概念，强调健康是生理、心理和社会适应三方面的完美结合。事实上，WHO宪章提出的“Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity”（健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病或虚弱），已经奠定了现代健康观的基础。这个概念不仅阐明了生物学因素与健康的关系，而且突出了心理、社会因素对人体健康的影响。在此基础上，1990年WHO又把道德健康纳入健康的范畴，形成了完整意义上的现代健康理念。现代意义的健康观具有以下几方面的内容：

首先，健康是一个动态的概念，在不同的历史时期，具有不同的要求和内涵。健康的动态性表现在，一方面，受生产力水平的制约，人类对健康的认识是发展变化的，对健康的追求，经历了靠上帝、靠医生、靠自己的演变过程；另一方面，相对于个体而言，一个人一生的健康状态也是处于不断地变化之中。健康与疾病是同一轴线的两个不同的端点。在特定的条件下，健康与疾病共存。只有努力地追求健康，才能保持一种良好的适应状态，即使患上了疾病，也能有效地控制，并朝着健康的一端发展。

其次,疾病与健康相对应,表现为生理疾病和心理疾病两个方面。现代社会疾病的产生,既包括生物遗传因素,也包括复杂的社会、环境因素。不少疾病从生理意义上来看,是由于病菌、病毒引起的,但从社会文化上来看,贫困、营养不良,不健康生活方式、不良的卫生习惯等是主要因素。

第三,健康的内容涵盖了生理、心理、社会、道德四个方面。只有这四个方面都得到均衡发展的人,才是现代意义上的健康的人。生理意义的健康是指躯体与器官的健康,身体健康首先表现为生理健康,它要求肌体无病而且健壮。躯体健康是生理活动的基础,无病是健康的最基本条件。

心理健康是身心健康的重要组成部分,生理健康是心理健康的前提和基础,心理健康是生理健康的动力和保证。生理健康水平会影响心理健康水平,人的躯体性疾病、生理缺陷会给人的心理特点和心理状态带来负面影响;另一方面,心理健康状况也会影响到生理健康的状况,只有健康的心理才能培养健康的身体。

良好的社会适应能力和道德素质也是现代健康的重要内容。健康的个体,不仅有着良好的生理状况,健全的心理特征,而且能有效地调整和适应人与自然、人与社会之间的复杂关系,与自然和社会和谐共处,这是个体理想的健康状态。

第四,健康的目的在于运用充沛的精力承担起社会责任。现代意义的健康,不仅仅是停留在狭隘的个体意义上。个体健康的目的,是为了能更好地实现个体的社会价值,承担社会责任。以个体健康促进社会健康,达到个体健康与社会健康的完美统一,这是现代健康观的应有之义。在这一点上,个体的健康对领导者来说意义尤为突出。邓小平关于“领导就是服务”的论断,深刻揭示了我党领导人民公仆的本质内涵:一方面,领导要为被领导者服务;另一方面,领导要为组织的目标和使命服务。相对于普通人群而言,领导者一般都承担着组织和发展社会生产力,维护和完善现有生产关系的职能。因此,领导者的健康已经远远超出了个体健康的范围,它关系到领导者能否完成自身的使命和社会职责。从这个意义上说,维护领导者个体的健康就是为了更好地承担其肩负的社会责任,实现对社会价值。

第五,健康模式由“生物医学”模式向“生物—心理—社会”模式转变,意味着一种全新健康观的确立。这种全新的现代健康观,把医学治疗和自我保健有机地结合起来,拓宽了预防与治疗的领域,无论在内涵上,还是在所涉及的策略与措施上都发生了深刻的变化。

三、健康标准的评定

(一) 人体健康的十项标准及“五快”“三良好”

1. 根据“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱”这一定义,世界卫生组织提出了衡量人体健康的十项标准:

有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力，而不感到过分紧张；

处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔；

善于休息，睡眠良好；

应变能力强，能适应环境的各种变化；

能够抵抗一般性感冒和传染病；

体重适当，身材均匀，站立时头和肩的位置协调；

眼睛明亮不发炎，反应敏锐；

牙齿清洁，无空洞，无痛感，齿龈颜色正常，无出血现象；

头发有光泽，无头屑；

肌肉、皮肤富有弹性，走路感觉轻松。

在此基础上，世界卫生组织通过归纳和总结在人群的实践经验，又于1999年提出了人类健康新标准。这一标准包括肌体和精神健康两部分，具体可用“五快”（肌体健康）和“三良好”（精神健康）来衡量。

2. 肌体健康的“五快”是指：

吃得快，快食并非指一顿饭，狼吞虎咽，两三分钟吃完，不辨滋味，这是对吃得快的片面理解。科学的吃得快是指进食时有良好的胃口，不挑食、不偏食、不厌食，主餐吃时感觉津津有味，消化功能良好。如果出现持续性无食欲状态，则意味着胃肠或肝脏可能出了毛病。

便得快，一有便意，能快速畅快地排泄大小便，且感觉轻松自如，在精神上有一种良好的感觉，便后没有疲劳感，说明胃肠功能正常，吸收效果好。有些人一天便几次，也有人几天不便，大便在肠子里停留时间过长，产生大量毒素，引起肠胃中毒。这些都是不健康的表现。

睡得快，上床后能很快入睡，睡眠舒畅，质量好。醒后头脑清醒，精神饱满。说明中枢神经系统的兴奋、抑制功能协调，且内脏也无病理性信息的干扰。如睡的时间过多，且睡后感觉乏力不爽，则是心理及生理的病态表现。神经系统兴奋，抑制功能协调，内脏无病理干扰，是快眠的重要保证。

说得快，语言表达正确，说话流利，头脑清楚，思维敏捷，口齿伶俐，没有词不达意现象，且中气充足，说明心肺功能正常。

走得快，行动自如、协调，迈步轻松、有力，转体敏捷，反应快速，动作流畅敏捷，证明躯体和四肢状况良好，精力充沛旺盛。因诸多疾病导致身体衰弱，均先从下肢开始，人患有内脏疾病时，下肢常有沉重感；心情焦虑，精神抑郁，则往往感觉四肢乏力，步履沉重。

3. 精神健康“三良好”是指：

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；

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；

良好的人际关系，助人为乐，与人为善，对人际关系充满热情。

（二）健康评定标准

然而，对于不同年龄段的人来说，其生理和心理有各自不同的特点，因此，健康评定的标准也不尽相同。世界卫生组织依据当今人类的生长健康状况，对年龄段的划分作出了最新界定：44岁以下为青年人，45~60岁为中年人，60~75岁为年青老年人，75~90岁为老年人，90岁以上为长寿老人。与此相对应，健康的青、中、老年人分别呈现以下特征：

1. 青年人健康的评定

一般来说，健康的青年人在生理上具有如下特点：体态均匀，自然站立时，身体各部位位置协调、匀称；体重适中，不超出或少于标准体重的10%；眼睛明亮有神，反应灵敏；头发光泽、浓密；牙齿洁白、清洁、坚固、无空洞，口腔无异味、无不适感，牙龈色泽正常，无出血症状；肌肉、皮肤丰满，富于弹性；身体各器官功能良好，没有病变征兆。

在心理上，健康的青年人应该是：智力正常，这是衡量心理健康最重要的标准之一；人格完整、独立，心理上经常保持平衡状态；尊重自己，有自知之明和良好的自我意识，尊重他人，正确看待别人的优点，认识自己的不足；人际关系良好，能与他人和睦相处；心理成熟度符合于年龄特征；有崇高的理想和追求，自强不息；情绪基本稳定，心境相对平衡，遇事冷静，既不骄傲自满，盛气凌人，又不自怨自艾，消极悲观。

2. 中年人健康的评定

（1）世界卫生组织结合中年人的实际状况指出，健康的中年人应具备以下特点：生理上无病，尤其是无慢性病。

生活方式及行为健康：即不吸烟、少饮酒，每天吃早餐。不吃零食，体重正常，睡眠每日7~8小时，每周至少三次运动锻炼。

情绪健康：愉快地工作、学习和活动。了解自己的情绪，知道如何处理每天的问题。能够应付紧张刺激，善于使自己身心放松，不至于依赖烟、酒或毒物来解脱自己。

有正确的人生观、价值观及道德观，行为符合社会传统规范，人生丰富而有意义，不断有所追求。

社会交往健康：能在工作和生活中扮演恰如其分的角色，和朋友、邻居、同事、

恋人、配偶、父母及子女友好相处，无伤害他人之举。对社会环境能适应，在不公平的情况下，首先调节自己。

生活有规律，精神有节奏，注意身体的需要和变化，定期参加体检。

(2) 按照祖国传统医学的健康标准，健康的中年人应该具有以下特征：

眼有神：目光炯炯有神，说明视觉器官与大脑皮层生理功能良好。眼睛是人体精气汇集的地方，故眼有神，是精气旺盛，肝、肾功能良好的明证。

声息和：说话声音洪亮，呼吸从容不迫（呼吸 16 ~ 20 次/分），说明发音器官、言语中枢、呼吸系统以及循环系统的生理功能良好。

前门松：指小便正常、畅通无阻。说明泌尿系统和生殖系统功能良好。身体健康的中年人，肾功能良好，膀胱功能正常，排尿通畅。

后门紧：肛门括约肌紧张度良好，肠道无特殊疾病。排便通畅，一般每日一次或两次，这样可减少大便内有毒物质重新被吸收。

形不丰：体形匀称，不应肥胖。标准为体重 = 身高（厘米） - 105（女性减 100）（公斤）。肥胖不仅气喘吁吁，行动不便，且易引起“肥胖综合症”，即高血压、冠心病、糖尿病、高血脂和胆囊炎、胆石症等。

牙齿坚：注意口腔卫生，基本上没有龋齿和其他口腔疾病。

腰腿灵：腰腿灵活自如，说明腰腿的骨骼、肌肉、运动神经以及运动中枢生理功能良好。

脉形小：指每分钟心跳次数大致在 60 ~ 80 次。血压不高，心律正常，动脉血管硬化程度低，脉形就小。较小的脉形，说明阴平阳秘，气血调和，心脏和循环功能良好。

饮食稳：饮食定时定量，营养搭配科学，无挑食、偏食、暴食现象，不酗酒，不吸烟。

起居准：能按时起居，睡眠质量良好。

3. 老年人健康的评定

(1) 世界卫生组织对老人健康的标准包括五方面：

精神健康，老人一定要有良好的心理，心态要平和、宽容，切忌焦虑、疑心。用爱滋润身边的一切事物。

躯体健康，这就是平时说的健康。老人易见的病有：高血压、冠心病等，而且易出现中风。所以，老人一定要经常锻炼，保证有一个健康的身体。

日常生活的能力，即生活上自理能力，包括自己能照顾自己，自己理家等能力。

人际关系健康，包括人际关系，社区参与程度，与子女的关系等。经济状况，当今的老人一部分靠退休金或养老金生活，也有一部分是由子女赡养。而老人在经济上若是独立，自己会更生活得有信心，更好地娱乐。