



健康

新概念

高凤楼 王家仲 编著



JIANKANGXINGAINIAN

- 健康，长寿是人类的美好愿望
- 现代深层次的健康是
躯体、心理、智能、道德、环境和行为的相互适应和协调的良好状态
- 真正的健康是心理健全和身体健康的完美结合，是人身体与内外环境之间处于相对平衡的过程

山西人民出版社



健康新概念

高凤楼 王家仲 编著



山西人民出版社

责 编:高美然
复 审:白小平
终 审:张彦彬

图书在版编目(CIP)数据

健康新概念/高凤楼,王家仲编著. —太原:山西人民出版社,
2004. 1

ISBN 7-203-04766-0

I. 健… II. ①高…②王… III. 保健-普及读物
IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 023428 号

健康新概念

高凤楼 王家仲 编著

*

山西人民出版社出版发行

030012 太原市建设南路 15 号 0351-4922102

<http://www.sxep.com.cn> E-mail: sxep@sx.cei.gov.cn

新华书店经销

山西新华印业有限公司人民印刷分公司印刷

*

开本:850×1168 1/32 印张:6.5 字数:163 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月山西第 1 次印刷

印数:1—3 000 册

*

ISBN 7-203-04766-0

R·70 定价:13.00 元



健康是人生最宝贵的。多少年来,健康、长寿一直是人类的美好愿望。在高度发展的现代社会,人们更加注重身体健康、内心世界的充实与安宁、追求与周围环境平衡,以迎接现代生活的各种挑战。

健康也是人类生存发展的一个基本要素,没有健康就一事无成,因此,健康既属于个人,又属于社会。人们对健康的认识,是随着科学的发展和时代的不同而变化的。以往人们普遍认为“健康就是没有病,有病就不是健康”。而现代健康已不再仅仅是指四肢健全,无病痛,不虚弱,除身体本身健康外,还要求精神上有一个完好状态。由于人的精神、心理状态和行为对自己和他人甚至对社会都有影响,因此,更深层次的健康观还包括人的心理、行为的正常及社会道德规范和环境因素的完美。健康的含义是相当广泛的,是人类永恒的主题。

著者从关心人的健康出发,潜心研究,博览群书,从不同的角度,尤其是结合众多学科的交叉融会,详尽地探讨了人类的健康问

题。该书囊括了众多的学科,将使广大老、中、青同志有所受益。著者同时考虑到中华民族养生之道源远流长,又集上古百家养生之精华,指导并鼓励大家提高健身意识,投身健康的全民健身运动中去。该书不仅能为人们提供许多宝贵的启示,而且对当前在学校开展的健康教育将会产生积极的影响,从而对提高我国国民素质、人口质量,产生重要的社会价值。

身心健全、长寿长乐、美满幸福的主宰者是我们自己。该书是一本难得的科普读物。

盛世但愿人长久。不远的将来,生命工程的伟大变革,将使人类的生命向 125 岁、150 岁延展,这一天一定会到来的。

编著者

2001 年 11 月



一、健康概念的发展	(1)
(一)“健康”是一个多义的开放概念	(1)
(二)古代健康观	(2)
(三)现代健康观	(3)
(四)健康新概念	(4)
(五)健康是人类永恒的主题	(6)
二、健康与体质	(8)
(一)健康、体质、体格、体能、体魄、体力的概念	(8)
(二)健康与体质的关系	(10)
(三)体格与体质的关系	(10)
(四)体能是衡量体质水平的重要方面	(11)
(五)体质评价内容、特点	(11)
三、国民体质	(13)
(一)国民体质的现状	(13)
(二)国民体质与健康的价值	(18)

(三)国民体质的近忧与远虑	(20)
(四)新世纪国民体质与健康的发展趋向	(28)
四、影响体质的因素	(30)
(一)“体质”概念表征着人的存在状况	(30)
(二)体质健康揭示了体育与美育的教育性整合	(32)
(三)体质与教育	(33)
(四)体质与社会	(34)
(五)体质与适应能力	(39)
(六)体质与疾病	(60)
(七)体质与环境	(61)
五、影响健康的因素	(66)
(一)自然环境与健康	(66)
(二)水与健康	(68)
(三)食物与健康	(69)
(四)心理与健康	(74)
(五)生活方式与健康	(78)
(六)体育运动的生活方式与健康	(80)
(七)家庭与健康	(83)
(八)社会文化与健康	(85)
(九)人口、婚育与健康	(87)
(十)人工物理因素与健康	(91)
(十一)自我保健意识与健康	(92)
六、投资健康	(95)
(一)健康是一笔无形资产	(95)
(二)投资健康是现代人的选择	(98)
(三)中年人最佳的储蓄方式	(101)
(四)老年人最好的补药	(104)
(五)永不“贬值”的投资	(108)

(六)健康的一代造福子孙万代	(110)
七、投资健身	(113)
(一)健美:塑造生命的投资	(113)
(二)让生命的青春永驻	(115)
(三)去美容院还是去健身房	(116)
(四)节食、吃药,还是运动	(118)
(五)花钱治病还是花钱防病	(121)
(六)吃药还是运动	(122)
八、新世纪的身心健康思考	(125)
(一)人们对健康的新需求	(125)
(二)现代健康模式	(130)
(三)现代健康的思考	(131)
(四)现代心理健康	(133)
九、古今养生之道	(138)
(一)四时养生新解	(138)
(二)微笑与身心健康	(143)
(三)午睡与心脏活动	(146)
(四)人体生物钟	(148)
(五)乐观与长寿	(152)
(六)心理慰藉与健康	(155)
(七)节食、运动与长寿	(156)
(八)老年再婚与身心健康	(158)
(九)烟、酒、茶与长寿	(165)
(十)食物结构与健康	(182)
(十一)花粉、花粉食品与健康	(188)
(十二)矿泉水与健康长寿	(193)
参考文献	(198)



随着社会的进步和发展,人们越来越关心自己的健康,在人们的日常消费中出现“花钱买健康”的好现象。但由于人们所处的时代、环境和条件的不同,对健康的理解也不尽相同,在生活中常出现一些误导。为此,探索健康的概念对我们人类来说意义重大。

“健康”已成为当今使用频率最高的词语之一,我们赋予“健康”越来越广泛的含义,追求健康已成为现代生活方式的中心内容之一。

(一)“健康”是一个多义的开放概念

健康关系到人自身,为此,是个经常被定义的概念。为什么对健康经常有各种层面的理解呢?

(1)关于人的学科门类多种多样,各学科涉及人的健康有各自

的定义,而且不同的认识角度有不同的界定。

(2)人是主体性存在,主体人的存在方式不仅仅是物质性,精神性、社会性也是其标志。为此,对人的健康不能简单地理解为生物性的。

(3)人的健康往往体现的是一种状态,良好的状态有审美价值的含义。审美是心理期求,美感状态。不同性别、不同人群、不同时代,人们的审美感受是不同的。

(4)人的健康还含有价值的判断,不同阶层的人群对健康的认识是不同的。

(二)古代健康观

中国古代汉语中迄今尚未发现以特定词组来比喻身体状态,但健康概念早已有之,且源远流长。远在2200年前,《吕氏春秋·达郁篇》中,就用“比、通、因、和、行”概括了机体内存的“平衡”、“协调”和“完整”状态。《内经》一书注重外界因素与健康的关系,强调人与外在环境的和谐。战国医学家曾以内因“七情”,外因“六欲”来概括健康与疾病、躯体与精神、内外环境间的辩证关系,说明我国古代对健康的认识已较为朴素、全面、深刻。对健康内涵的理解与现代健康观有某些近似之处。尽管如此,古代健康观因受传统观和世俗文化的影响,长期以来人们的健康观未能摆脱思维方式上的局限性。

古代学者们对健康与疾病及两者间的关系、产生原因的认识上有不同的观点。有人认为生命是由土、气、水、火四元素组成的,这些元素平衡就是健康。也有人认为人体的热、冷、干、湿等保持均衡就是健康,过剩或过少就失去健康。还有人认为健康与周围环境状况有关。有的则认为健康取决于四种体液(血、痰、黄疸、黑胆)状

态,这四种体液的协调就是健康,反之为疾病。但这些观点均有一定的局限性和时代烙印,它们是以疾病为中心,以躯体内在运行状态为条件,视无疾病为健康的标准,把健康单纯地理解为“无病、无残、无伤”,“健康是对疾病而言”,“疾病是人体平衡失调”的结果等。把健康和疾病机械地视为单因单果,这无疑是不全面、不确切的。受生物医学模式的影响,人们对健康的概念及其标准的阐述,长期以躯体发育良好、功能正常、体质健壮等为尺度,忽视生命过程中创造物质和精神财富的能力,从而也是不确切、不完善的。

(三)现代健康观

进入 20 世纪以来,医学科学得到空前发展,各种生理和病理现象、许多疾病及其成因相继被发现和阐明,人类的防治技能和对健康的认识有了很大提高,对危害人类健康的危险因素十分重视,有的已被征服,而新的因素又不断萌生。美国的鲍尔提出了“健康是人的身体、心理和精神方面的自我感觉良好,精力充沛的一种状态”。20 世纪 40 年代后,西方学者从人类社会的角度,运用流行病学的知识和技术,以非生物学的观点,探索健康和非健康的内涵,使侧重机体病理机制的传统医学模式,逐渐向影响人类健康的社会变量过渡。对于影响健康的因素,德威尔提出了影响健康的四大因素,即人类生物学因素、生活方式和行为因素、环境因素及卫生保健因素。应当承认,随着对健康本质的深层次的认识,对健康概念越来越明了、清晰,并渐渐形成了现代的健康观,即健康是生命存在的正常状态,是人类始终期望和追求的目标,是人的第一权力。健康与疾病是同一事物的两个方面,有其各自的偶然性和必然性、相对性和绝对性特征,但两者间有着自然的内在联系。在一定条件下,均受各种内外因素的影响而转化。正因如此,健康教育和

健康促进在两者间发挥着积极作用。从健康到非健康再到健康,乃至保持健康,要依靠健康促进和社会广泛参与才能实现。健康教育不能取代健康促进的功能,它只是健康促进的重要部分,健康状态对个体来说是相对的,恒定不变的健康状态是难以达到的,没有体征、症状或自我感觉良好的不等于健康。真正的健康是心理健全与身体健康的完美结合,是人身体与内外环境之间处于相对平衡的过程。具体地说,健康包含着强壮的体魄、充沛的精力、敏捷的神经反应、正常的心理状态、平衡的情绪、处事乐观、态度积极、善于休息、睡眠良好、体重适当、姿势协调、目光有神、毛发光泽、肌肉皮肤有弹性,对千变万化的环境的适应和对疾病有强大的抵抗力等。

(四)健康新概念

一般人认为无病就是健康。而事实上,这一概念早在 20 世纪 30 年代就被否定,代之以健康意味着“结实的体格和完善的机能,并充分地发挥其作用”。而后在 WHO 宪章中,把健康定义为“健康不仅是疾病与体弱的匿迹,而是身心健全、社会幸福的完善状态”。要达到这一总体状态,其基本要求是一个人的体魄、精神和智能都应与其年龄、性别和所处的社会环境以及地域情况相称,这些功能都在正常范围内,并且彼此之间处于平衡或自稳状态。由此可见,健康是动态的概念,也可以说影响一个人健康的因素是随时随地存在的。

因而,健康的内涵包括:①一般的安宁状态,可以过正常生活和参加生产劳动。②自我感觉良好。发自内心的良好感觉是健康的基准,比之本人所处环境对健康的影响更为重要。一个残疾者外表上虽然异于正常人,但能够按自己的身体特点克服种种困难,做些对人民有利的工作,而与一个体格上健康,却终日郁郁寡欢者相

比,在某种意义上讲,前者是健康人,而后者是病人。③个体对环境
中各种因素有调节和适应能力。④从事各项工作的效率高。

同样,影响健康的因素是多方面的,但主要因素有:①环境因素。除了生物因素外,还有物理、化学、社会、经济、教育、文化等因素。②行为生活方式。包括营养,风俗习惯,嗜好(吸烟、饮酒),交通工具(如车祸),体育锻炼,精神紧张,性生活。③医疗卫生服务。社会上医疗卫生设施的分配,医疗卫生制度及其利用。④生物遗传因素。造成先天性缺陷或伤残。这四个因素相互依存,其中环境对健康起主要影响,其次是行为生活方式、医疗卫生服务,生物遗传因素占次要地位,但一旦发生疾病,常致终身伤残。其中科学的体育锻炼和进行全民卫生保健、健康教育是诸因素中最积极、最有效的因素,这也是全民健身计划实施的理论基础。

应当说,世界卫生组织对健康概念的描述是广义的、积极的、颇具影响的。该定义的重要性在于从理论方面对健康认识的深化和健康工作的指导。但客观地说,它只能是理想中的目标,同现实生活有着较大距离,人们所需要的是具体的、明确的目标,是可以通过个人、群体和社会的共同努力,在一定时间和条件下所能实现和达到的健康程度。对此,学术界一直存在不同观点。如美国社会、伦理与生命科学研究所所长丹尼尔·查拉汉就认为:“该定义势必将医学和社会置于被要求实现而不能实现的目标的进退维谷的境地,我们没有理由认为医学能够做到超越实际的贡献而实现社会健康。”尽管如此,世界卫生组织对健康的描述却概括了当代的思潮流向并把健康的内涵拓展到全新的认识境界。

此外,寻求健康作为一种普遍的社会现象,享有健康是平等的社会目标,这就要求每个人不仅要珍惜和不断促进自身的健康,还要对他人群体乃至全社会的健康承担义务。树立“人人有健康,健康为人人”的整体意识,提高全民族的健康水平,是全社会的共同责任。

健康的概念表述为,健康是人类的基本需要和权利,是躯体、心理、智能、道德、环境和行为的相互适应和协调的良好状态。

(五)健康是人类永恒的主题

自古以来不论是帝王将相还是平民百姓,都把健康长寿作为人生追求的终极目标,也不论是在民间还是各种宗教都把无病看成是人生莫大的幸福。我国宪法也明文规定:维持全体公民的健康和提高各族人民的健康水平,是社会主义建设的重要任务之一。亘古至今,任何时代和民族无不把健康视为人生的第一需要。由于受传统观念和世俗文化的影响,人们习惯于当“生病”时就寻求大夫的帮助,医生也习惯于“坐堂看病”的方式,很少有人会想到“不生病”的人群。就连我们的卫生决策者主要也只是关心病人的就医问题,一味追求医院的现代化和高精尖设备的配置,结果导致现在医疗费用成倍增长而又无法抑止慢性病、非传染性疾病的上升趋势。更为严重的是大量的“亚健康”状态的人群的出现和身心疾病的增多,更使得临床医生处于束手无策的境地,人类健康受到了前所未有的挑战。现代科学技术和医学发展提示了人体的整体性以及人体与自然环境和社会环境的统一,强调健康、环境和人类发展问题的不可分割。发展必须包含生活质量的提高,同时还必须保持环境的可持续发展,这是人类健康真谛的所在。我们必须使人们的观念从被动的治疗疾病转变为积极地预防疾病、预测疾病,使人们对健康的评价从单纯生物医学的生理学指标扩展到心理、生活标准。从以疾病为中心转变为以群体健康为中心。从只强调健康对人的价值,转变为注重人对健康的作用。从而使人们不仅要珍惜和不断促进自己的健康,还要对他人乃至整个社会的健康承担责任和义务。因为健康是每一个人的基本人权之一,是经济发展的基础,

是人类发展的中心。所以应当倡导全社会积极参与到促进健康、发展健康的活动中来。要想获得健康就必须驾驭健康,而获得健康行之有效的手段和措施就是健康教育和健康促进。



(一)健康、体质、体格、体能、体魄、体力的概念

1. 健康

健康是指人的身体发育正常,功能良好,无残疾,体力充沛,精力旺盛,行为适当,并能正常生活和劳动的状况。可通过观察和测量身体形态、生理与心理功能的一定指标及医学检查的状况来判断。社会学还从人的行为和劳动效能方面分析,现代社会认为它具有身体、智力、心理和社会的性质。联合国世界卫生组织提出“健康”的含义包含充沛的精力,能从容地应付日常生活和紧张的工作;处事乐观,态度积极;乐于承担责任;善于休息,睡眠良好;应变、适应能力强,能抵抗一般疾病;体重适当、身体均匀,姿势协调;眼睛明亮,反应敏锐;牙齿良好;头发有光泽;肌肉、皮肤有弹性。

2. 体质

所谓体质,简单概念就是指人体的质量。它是在遗传性和获得性的基础上表现出来的人体形态结构、生理机能和心理素质的综合的、相对稳定的特征。体质是人的一切生命活动的物质基础。在人的整个生命过程中,体质体现了明显的个体差异性以及个体发展的阶段性。体质的好坏受遗传变异、营养条件、身体锻炼、生活环境和生命规律的影响。因而,体质是可变的。在影响体质的诸因素中,经常地、科学地从事体育运动是最为积极有效的。体质包括体格、体能、机能、适应能力和精神状态等几个方面。

3. 体格

体格是指人体形态结构的状况。包括身体的发育与发展水平、身体的整体指数与比例(体形)和身体姿态。它是衡量体质的标志之一。一般通过观察和测量身高、体重、坐高、胸围、肩宽、盆宽、皮脂厚度以及身体各部分的形状大小与比例等评定。

4. 体能

体能是指人体各器官、系统在体力活动过程中表现出来的能力。它是衡量体质强弱的主要标志。包括身体素质,如力量、耐力、速度、灵敏性、柔韧性等;身体基本活动能力,如走、跑、跳跃、投掷、悬垂支撑、攀登爬越、负重等。各国对体能的含义理解颇广。有的学者认为它是人类精神与身体对于现代生活的适应能力。也有的学者认为其内容包括体格、内脏各器官的效率和运动适应能力。

5. 体魄与体力

体魄是人的体格和精力的综合反映。它由人体形态结构的发育、发展和各器官系统机能水平及其在劳动、生活、运动中的表现决定。其含义与体质近似。

体力的广义是相对智力而言,指人的体质。而狭义的体力是指人的体能。

此外,适应能力是指人体在适应外界环境中所表现的机能能