

健康管理

一册通

周建宣◎主编



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

健康管理

一册通

周建宣◎主编



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

健康管理一册通/周建宣主编. —厦门:厦门大学出版社,2014.9

ISBN 978-7-5615-5203-2

I. ①健… II. ①周… III. ①健康-卫生管理学-基本知识 IV. ①R19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 213543 号

厦门大学出版社出版发行

(地址:厦门市软件园二期望海路 39 号 邮编:361008)

<http://www.xmupress.com>

xmup@xmupress.com

厦门集大印刷厂印刷

2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:17.5 插页:2

字数:403 千字 印数:1~4 500 册

定价:39.00 元

如有印装质量问题请寄本社营销中心调换

《健康管理一册通》编委会

主 编 周建宣

副主编 林意志 陈民理

编 委 黄奕铁 戴端平 黄少明 洪黎清

黄晓东 洪云峰 盛上典 黄琨辉

学术秘书 黄全福 李欣蓉

编 者 (按姓氏笔画为序)

王进昆 苏世鑫 陈民理 陈贤庆

周建宣 郑佩璇 洪黎清 黄少明

黄奕铁 黄晓东 戴端平

序

李克强总理指出,县级公立医院是我国医疗服务体系的主体,服务着九亿农村居民,是解决群众看病难、看病贵问题的关键环节。县级公立医院的医务人员与人民群众联系最密切,在夜以继日地为区域民众身心保驾护航中,他们最能直接地把自己掌握的医学知识、人文涵养润物细无声地传递出去。因而他们最知民众对身心健康想什么,盼什么,要什么。福建省南安市医院一批朝气蓬勃的医务人员,在认真履职医疗服务、科研教学等繁重工作任务后,对医学知识的传播、健康生活的科普工作情有独钟,加班加点,集腋成裘,图文并茂地完成了这本医学科普书。读后觉得有内涵,有知识,有收获,是一本难得的医学科普、健康自我教育、终生管理的好图书。

本书分门别类地将相关医学科普知识细分成十二章,有选择有重点地娓娓道来,层次分明地展开,让对保健知识有不同渴求的读者能在有限的时间内,有的放矢地找到自己的健康管理之道。如“保健微观谈”这章从健康标准的定义到“防未病”的亚健康是非,再到健康的四大基石,让读者对健康管理有一个大致、客观了解。再而,健康生活中,大众关注的诸如起居、运动、调养、养生、急救、病症等,本书从不同角度、不同侧面有侧重展示了管理的不同内涵。继之,临床各科立足于自己的学科专业,通俗易懂、深入浅出地阐述了相关临床学科如何预防、管理相关常见病、多发病,从而在一个相对独立的领域内,让读者能恰到好处地学到一些实用、有效的预防与初步的治疗办法,有病治病,无病防身,普及与传播相关的专业知识。

著名医师爱德华·特鲁多曾罹患结核病,却建立了美洲的第一个结核病研究所,并为之奋斗一生。他留下了一段永远启迪后来医师的行医哲语:有时去治愈,常常去帮助,总是去安慰(To cure sometimes, to relieve often, to comfort always)。是的,治疗并不是医师悬壶济世的唯一手段,在帮助与安慰中,积极传播预防为主观念,普及知识,让民众能“防未病”,能在亚健康状态之前,懂得如何管理自己的健康,必然要成为21世纪临床医师的职业素质。其实,传播科学生活、健康管理知识,也是临床医师削减繁重治疗任务的有效辅助方式。我们欣喜地看到,辛勤劳作于基层一线的医务人员,拿起了笔杆,敲打着键盘,把自己学有所得奉献出来,把自己的学识普及开来,从而让读者在身心愉悦的学习中,立竿见影地管理起自己的身心健康。

当然,本书所述从内涵到外延,还不尽完美,甚至个别地方还值得商榷。但,正因为它所展开、普及的医学知识的综合性、先进性、实用性、合理性与可操

作性,因而我相信定能给读者带来健康管理的新知识、新体验、新收获;也希望作者能随着时空推移,医学科学知识的不断创新发展,健康管理知识与时俱进,进一步充实、提升与修正,使本书再版时,能让读者有新惊喜、新感悟、新收获。

很高兴能先睹为快,乐见其成,并欣然为序。

福建医科大学副校长 吴小南
教授、博士生导师
于甲午年夏

前言

从嗷嗷待哺到皓首银须,身心健康,快乐生活与工作,是每个人梦寐以求的。人生不能没追求,但没有健壮体魄,追求完美人生无疑是无根之木、无源之水。生老病死,是人类自然常态规律。适者生存,顺乎自然,祛病抗衰是身心健康的根本所在。亘古至今,医生都当之无愧是人类身心健康的保护者。他们不断创新的专业学识、临床经验、体验感悟,是人们珍爱生命、强健体魄的源泉。古希腊名医、被后来者拥为医学之父的希波克拉底说过:“医生有三大法宝:语言,药物,手术刀。”实践证明,语言的力量占一半。病人的本能就是病人的医生,而临床医生是在帮助本能的。“有时去治愈,常常去帮助,总是在安慰。”今天,我们对语言的理解,应该是医学信息的传送,是医学知识的播种,是医疗技术的普及,是爱心的传递,是医学人文呵护的正能量。信息是知识有用的前提,医生应该,也有责任、有义务将自己娴熟运用于临床的医学知识传播发挥到极致,让人们在医学科学知识的普及中汲取有益于身心健康的营养,从而祛病抗衰延年。

南安市医院是三级医院,在这里活跃着一群有理想、有朝气、有爱心、有知识、有技术的医药护理技术骨干。在日复一日艰辛地完成临床诊疗工作之余,他们思维火花竞相迸放,乐于将自己拥有的医学知识进行传播与普及,乐于回应广大民众在就诊中对身心健康的追问。他们利用业余时间,或伏案疾书,或键盘飞舞,把自己对身心保健的经验、体验、思考付诸行动。几易其稿,春风化雨,终成此书。或许,这种自发的医学科普的光与热并不太灿烂绚丽,有点无序;但字里行间,还是能让人感悟出博大精深、不断发展的医学知识,尽力展示的医学人文关怀,以及深深地对人类健康的追求与对生活执着的爱。

由于医学科学的不断进步,同时限于编写者群体的知识结构与人文素养的不完整性,因而,本书的科学性、知识性、趣味性以及可读性都难说完美。可以说,肯定有表述不完整、说理不清楚甚至是错误的地方,万望读者在阅读中能给予宽容、海涵与批评指正,有幸再版时,我们一定认真修正。其实,现今保健书籍汗牛充栋,本书充其量为沧海一粟,若能将它融入保健知识普及的海洋,共同滋润、呵护民众的身心健康,发一份光和热,则编写者的精神、干劲及心血也算物有所值了。

在本书的编写过程中,参考了大量国内外医学文献,是这些文献的真知灼

见让本书更具有前沿性、可读性及趣味性。在此,我们诚挚地向这些文献的作者表示衷心的感谢!福建医科大学副校长、博士生导师吴小南教授在百忙之中,拨冗为本书作序,让本书增色无限,在此,向他表达深深的敬意与感谢!本书的策划、编写、出版得到了福建省南安市政府、厦门大学出版社、印尼艺成基金会、南安市卫生局、科技局及众多卫生界同仁的指导与关心,在此也一并表示衷心感谢!

福建省南安市医院院长 周建宣
甲午年秋谨识于武荣州

目 录

第一章 保健宏观谈	1
第一节 保健需生理和心理并重	1
第二节 人身三宝精、气、神	2
第三节 人是活在未来的	3
第二章 保健微观谈	6
第一节 健康定义与标准	6
第二节 关于亚健康	8
第三节 健康的四大基石	11
第三章 起居保健	14
第一节 生活起居概述	14
第二节 起居有常	14
第三节 四时起居保健	16
第四节 特殊人群及常见慢性疾病患者的生活起居保健	23
第五节 家庭小药箱	32
第六节 起居保健歌谣	34
第四章 运动健体	37
第一节 概述	37
第二节 古今中外对运动养生的认识	37
第三节 现代医学对运动与防病的认识	38
第四节 不同季节与运动的关系	40
第五节 日常生活中最常见的运动保健及其注意事项	48
第六节 科学运动	54
第七节 结束语	57
第五章 骨病溯源	59
第一节 颈源性眩晕	59
第二节 腰椎间盘突出症的预防和治疗	66
第三节 骨质疏松症的预防与治疗	71
第六章 调养心神	78
第一节 养身、养心、养德	78
第二节 简单的生命会更美好	80
第三节 忍耐是一种涵养	81
第四节 难得糊涂	82
第五节 中年人需防“灰色心理”	83
第六节 清除“心理污染”	84
第七节 天天喝“养心八珍汤”	85

第八节	心理健康要防“八个过度”	85
第九节	对抗心理疲劳计划	86
第十节	老年人心理健康的十条标准	86
第十一节	老年人的心理保养	89
第十二节	身心好才是真的好	93
第十三节	有利于中老年人身心健康的运动方式	94
第十四节	长寿三字：简、淡、善	97
第七章	中医养生	101
第一节	中医调养要素简介	101
第二节	四季中医调养观	106
第三节	现代中医调养方式	111
第四节	中医的调养观	117
第五节	选择中医调养，告别亚健康	121
第八章	外科拾锦	124
第一节	由麻沸散到现代外科	124
第二节	浅谈外科感染	126
第三节	外科诊治新招——微创技术应用	131
第四节	外科疾病早发现	133
第九章	关注心血管	137
第一节	高血压	138
第二节	吸烟	146
第三节	血脂异常	150
第四节	超重与肥胖	160
第五节	身体活动不足	170
第六节	膳食与营养	178
第十章	急救 ABC	184
第一节	心肺复苏	184
第二节	常见外伤的处理	186
第三节	常见异物阻塞的处理	195
第四节	常见意外急救	200
第五节	常见中毒急救	204
第六节	常见虫兽咬伤急救	210
第十一章	病症护养	217
第一节	肺部感染	217
第二节	支气管哮喘	217
第三节	慢性支气管炎	218
第四节	高血压病	219
第五节	心肌梗塞	220
第六节	心绞痛	220

第七节 脑卒中	221
第八节 癫痫	222
第九节 消化性溃疡	223
第十节 肝硬化	225
第十一节 贫血	226
第十二节 白血病	227
第十三节 糖尿病	228
第十四节 痛风及高尿酸血症	230
第十五节 甲状腺功能亢进症	231
第十六节 肺结核病	231
第十七节 肝炎	232
第十八节 慢性肾功能衰竭	233
第十九节 泌尿系统结石	234
第二十节 中毒急救	235
第二十一节 剖宫产后	236
第二十二节 妇科肿瘤	238
第二十三节 骨科疾病	239
第二十四节 静脉曲张	241
第二十五节 阑尾炎	241
第二十六节 乳房疾病	242
第二十七节 消化系统肿瘤	244
第二十八节 疝气	245
第二十九节 痔疮	245
第三十节 烧(烫)伤	246
第十二章 性趣悄悄话	248
第一节 婚姻与性生活	248
第二节 关于避孕	250
第三节 怀孕	253
第四节 性卫生、性健康	257
第五节 关于流产	259
第六节 性病及常见性问题	259
第七节 性的禁忌、性保健	265

第一章 保健宏观谈

第一节 保健需生理和心理并重

健康,对每个人来说,都是梦寐以求的。没有健康的体魄,愿望、理想、奋斗目标与勤奋努力都难免是一厢情愿的。世界卫生组织(WHO)对健康的定义是:健康并不仅是指一个人没有疾病或虚弱,而是指一个人在生理、心理、社会上的完善状态。可见健康是一种多元的、宽领域的、动态的、阶段性的状态。生理健康是心理健康的物质基础,心理健康是生理健康的精神支柱;生理与心理都健康才能让人快乐地融入社会,成为一个健康的社会人。世界卫生组织还认为,在生理、心理、社会环境三个领域内,健康的主要影响因子有四个:遗传约占15%,社会环境和自然环境分别占10%与7%,医疗条件占8%,个人生活方式占60%。这些分布不均的数字给我们的提示是,健康金钥匙其实是掌握在每个人手中的,与你的日常生活息息相关。恰如2500多年前西医的鼻祖、古希腊名医希波克拉底对医学的感叹:病人的本能就是病人的医生,医生是帮助病人的本能的,医生的治疗手段有三:语言、药物、手术刀,语言的作用超过一半。

翻开尘封厚重的人类保健史,其主体就是一部以生物、生理为主的保健史的经验总结。时至今日,现代保健精英们还是难逃桎梏、一如既往地吧关注点聚集于人类机体的生物、生理层面。当然从体系上说,现代医学的细分法学术构架决定了它的保健体系比中医的传统学说更坚守生物、生理层面的修复与保健。中医则是从阴阳五行、八纲、脏腑、经络等中医基础理论出发,围绕着人体结构与组织的功能展开保健诊疗。中、西医学都把主要关注与研究集中在人体的生理与生物学层面上,因而,时至今日,被广大民众接受的绝大多数健康的生活方式还主要集中在人体的生理与生物学功能上。我们津津乐道的,并在潜意识里快乐接受的如生活规律、适当运动、饮食合理、摒弃陋习、有张有弛、预防保健等科学的生活方式,已经成了我们“正常”快乐生活的主要指标。然而作为万物之首的人,并不是简单地生活在生理指标正常、生物学意义上的功能完美上,更多的是生活在心理上、在精神上。特别是现代,随着人类对生活居住环境改造的强力推进,今天对于大多数民众来说,饮食起居等基本的生理生活需求大都可以得到满足,甚至大多数人可以说是衣食无忧了。现代人今天更多的生活需求并不完全是生理需要,更多的是心理与精神生活上的渴求,而这种非生理需求对于人类健康状况的影响正越来越明显。

美国心理学家亚伯拉罕·马斯洛在1943年提出的人类需求层次理论指出,人类的需求像阶梯从低到高依次为生理上的需求、安全上的需求、情感与归属的需求、尊重的需求、自我

实现的需求五个层次。随着人类社会的进程,这个理论越来越被大多数人接受。所谓需求从另一个角度看,其实就是人类快乐、健康生存的需求。我们经常说人逢喜事精神爽,当一个人的某种生理、非生理性需求得到满足后,可以变成身心健康的最大源泉与动力。通过人体自身的调节,包括神经系统、内分泌系统,一些不利于健康的因素、条件与进程就会被及时地进行自我修正,人体的生理、心理、功能等都能进入新的层次,在新的水平上进行下一轮的活力循环。在马斯洛的人类需求五层次中,后四个层次的需求都与心理、精神、社会密不可分,而这四个层次要让生活在人类社会不同层次的人都达到,显然是不可能的。绝大多数人都希望自己能在社会生活与分工中富贵花开、飞黄腾达、出人头地,然而这对于绝大多数人来说是一厢情愿的。所以当我们需要健康生活时,更多的保健方式必须从心理、精神与社会生活中寻找新的途径与方式。

当然,我们不是全盘否认从生理层面寻找保健路径,自从有人类活动起,生理保健就是人类生存的前提。今天,近现代“科学”的健康与保健方法方式深入人心,我们的保健总结与实施措施琳琅满目,这些对于提升人类的身体质量、功能大有裨益。然而对于心理精神与社会层面的保健,如果全靠“科学”的方法方式进行,却令人难免黯然,总是无功而返。比如对失眠者进行默诵简单的阿拉伯数字催眠,很多失眠者却越数越精神,难以达到催眠的目的。

总之,生理保健应与精神非生理层面的保健结合起来,管理自己的健康,人才能健康快乐地生活。

第二节 人身三宝精、气、神

精、气、神本是古代哲学中的概念,指形成宇宙万物的原始物质,含有元素的意思。中医认为精、气、神是人体生命活动的根本。古代讲究养生之人,把“精、气、神”称为人身的三宝。如人们常说:“天有三宝日、月、星;地有三宝水、火、风;人有三宝神、气、精。”所以,保养精、气、神是健身、抗衰老的主要原则,尤其是当精、气、神逐渐衰退变化,步入老年时期时,更应珍惜此“三宝”,古人对此非常重视。荀子认为:“养备而动时,则天不能病;养略而动罕,则天不能使之全。”说的是两个意思:一个是说要注意精、气、神的物质补充,二是强调不可滥耗“三宝”。



幸福的双手

精,是构成人体、维持人体生命活动的物质基础。从广义上说,包括精、血、津液。中医说的精,指人体的真阴(又称元阴),不但具有生殖功能,促进人体的生长发育,而且能够抵抗外界各种不良因素影响而免发疾病。阴精充盛,则生长发育正常,抗病能力也强。精的来源有先、后天之分,先天之精秉承于父母,在整个生命活动中作为“生命之根”而起作用,先天之精需不断的物质补充,才能保证精不亏,发挥其功能。后天之精是来自饮食的营养物质,亦称水谷精微。有了营养物质的不断补充,才能维持人体生命活动。古人云:“肾为先天之本,脾为后天之本。”所以说,人脾胃功能的强健,是保养精气的关键,即《黄帝内经》所强调的“得

谷者昌，失谷亡”；“高年之人，真气耗竭，五脏衰弱，全赖饮食以自气血”。故注意全面均衡营养饮食，是保证后天养先天的重要手段。《千金方》说：“饮食当令节俭，若贪味伤多，老人脾胃皮薄，多则不消，彭亨短气。”这样反不利于健康。怎样才算“饮食有方”呢？归纳前人经验，不外乎定时、定量、不偏、不嗜而已。只有在饮食得宜的基础上，才能考虑药物滋补的问题。服用补益药物时，一定要在医生的指导下“辨证施补”，不然也可能会适得其反。总之，合理的食补和药补对于身体的保养是很重要的。

气，是生命活动的原动力。中医的气有两个含义，既是运行于体内微小难见的物质，又是人体各脏腑器官活动的功能。因此中医的气，既是物质，又是功能。人的呼吸吐纳、水谷代谢、营养敷布、血液运行、津流濡润、抵御外邪等一切生命活动，无不依赖于气化功能来维持。《寿亲养老新书》中谓：“人由气生，气由神往。养气全神可得其道。”书中还归纳出了古人养气的一些经验：“一者，少语言，养气血；二者，戒色欲，养精气；三者，薄滋味，养血气；四者，咽津液，养脏气；五者，莫嗔怒，养肝气；六者，美饮食，养胃气；七者，少思虑，养心气。”此七者强调了“慎养”。由于气是流行于全身、不断运动的，所以人体也要适当地运动，促进脏腑气机的升降出入，有利于维持机体的正常生理功能。古人倡“人体欲得劳动，但不可使之极（过度）”。我国流传下来的多种健身运动及气功，就是以动养气理论为基础的宝贵遗产。

神，是精神、意志、知觉、运动等一切生命活动的最高统帅。它包括魂、魄、意、志、思、虑、智等活动，通过这些活动，能体现人的健康情况。如目光炯炯有神，就是神的具体体现。古人很重视人的神，《素问·移精变气论》说“得神者昌，失神者亡”。因为神充则身强，神衰则身弱，神存则能生，神去则会死。中医治病时，用观察病人的“神”来判断病人的预后，有神气的，预后良好；没有神气的，预后不良。这也是望诊中的重要内容之一。

精、气、神三者相互滋生、相互助长、相互转化，一荣俱荣，一损俱损。从中医学角度讲，人的生命起源是“精”，维持生命的动力是“气”，而生命的体现就是“神”的活动。所以说精充气就足，气足神就旺，人就感觉“爽”；精亏气就虚，气虚神也就少，人就感觉不“爽”。反过来说，中医评定一个人的健康情况，或是疾病的顺逆，都是从这三方面来考虑的。因此，古人称精、气、神为“人身三宝”是有它一定道理的。古人有“精脱者死，气脱者死，失神者死”的说法，由此也不难看出，“精、气、神”三者是人生命存亡的根本。而不管人的生活质量表述为幸福快乐还是“爽”，也全靠精气神为根。

现代医学同样认为，人作为万物之首的高级动物，精神活动是其生存的核心特征。大脑作为精神活动的高级中枢，集中表现了人的精气神的全部表征与调节。人的精神活动通过七情六欲外向表达，通过神经内分泌、体液免疫等内在调节系统调整身心内环境，从而让人在生活中尽可能达到心旷神怡，充满活力。

第三节 人是活在未来的

人是活在未来的。一个人若没有未来，就剥夺了精神灵感上的期盼，剥夺了人作为万物之首的灵魂。而没有了精神上的寄托和期盼，就失去了精神家园，这样的人，纵使千保养万维护，都难免是行尸走肉，难逃一劫。

生老病死，人之生存常态，宏观上这些是不以人的意志而转移的。但从保健角度看人

生,所谓的“老”与“病”与人的精神状态均密切相关。精气存,则虽人老仍心安身健,童颜皓发,虽体病但起沉疴于简单调养之中。

岁月催人老,但人之老与机械装备之使用时限是完全不同的概念。从年少童真、青春年华、年富力强到不惑耳顺,人的一生,社会角色、身体状况在不断地改变。都是一成不变地向着衰老走,但行进速度与其中的起伏跌宕每个人并不相同。机体的自我修复能力是人的本能,但修复能力的强弱是千差万别的,即使有着相同的生活环境与生存条件。这其中,人的精神状态、心理负担、喜怒忧思的心路历程起着常人难以想象的主导作用。一个人长期处于紧张奔波疲乏的状态,对于机体的破坏力肯定是巨大的,时间越长,可修复的弹性就越小;年龄越大,修复的完整性就越差。但这也不是一成不变的生物学量变到质变的过程。一个人只要富于理想,有目标、有未来,精神力量的支撑可让机体的修复能力倍增,这也是生物学无法完整解释的。有研究者神奇地发现,抗日战争时期,经过饥寒交迫、九死一生的二万五千里长征的老红军战士,新中国成立后,尽管政治运动不断,身心摧残不已,但除了意外者,基本都是高寿之人。我们可以假设他们是特殊材料组装的另类人,但我们更应该想象他们之所以拥有非凡的活力,与追求崇高理想抱负及对人民无限忠诚是息息相关的。人老心不老,身体自然好;人未老心已老,身体肯定不会好。所以人生百年,不仅仅需要基本的物质对机体的补给,更需要精神与目标的追求。有了目标,不但让人活得有意义,而且让人活出精神、活出活力。

未成年前,孩子们对未来并没有太多的梦幻与追逐,他们有着旺盛的生机与活力,他们只希望快乐地生活。由于朝气蓬勃,活力无限,他们对身体健康几无担忧与烦恼。人之初,上天也公平地给了他们应有的生机与活力,他们只是单纯地生存在现实中,未来对于他们来说,只是一种遥不可及的幻影,与他们没有太多的关系。然而随着年龄攀升,阅历渐丰,家庭事业、上有老下有幼等入之常理的社会人必备元素源源不断地加入,每一个人就像一头埋头拉犁的牛,把一切的艰难扛在肩上,把一切的希望寄托于未来,包括未来的承载体——身体的康安。正如俗语说的:无病无痛,梦幻无限;有病有痛,随便随便。小灾小病时,或许对精神心理的影响不是太明显,但大灾大病时,除了机体生理功能的医疗康复外,由于当事人的恐慌情绪弥漫,其实更多的预后是与思考未来、与人的精神心理是否健康有关系的,甚至是起着决定性作用。

中老年保健方法林林总总,但即使有相同的环境、相同的保健方法、相同的生活规律,也不可能相同的保健结果。这除了人的先天基因等遗传因素起作用外,对保健、养生、自体活力的心态,对身体未来的信心都起了不可估量的作用。这也是为什么有的人坚持保健、锻炼,但仍让人感觉其精气神总是不足,病恹恹的;而有些人每天总是精神饱满,体力充沛。至于遇到大灾大病时,对未来的信心更是起着决定性的作用。同一组织类型的病种,同一规范的治疗方案,治疗结果大相径庭。有的神奇康复,活力萌生;有的江河日下,一去不复返。在临床治疗中,当医生面对一个癌症病人时,是否告诉他真实的病情,经常会是一个棘手的问题。因为即使在当代,癌症也是一个让人谈虎色变、容易置人于死地的疾病,尽管现代有很多的治疗办法。把病情告诉病人,病人能否经受得起诊断结论的打击是一个很现实的问题,因为只要结论是正确的,结局即可预测。人的本质是十分脆弱的,让一个人真切地明白自己

的病情与不治之症挂钩,能够坚强面对这种精神打击、心理折磨的人其实是不多的。至少,让他们面对,也必须给予一个相对长的精神调适与心理缓冲期,而不告知真实病情正是起到了缓冲的作用。我们可以看到,许多癌症病人,尽管已经规范地按照治疗原则进行手术、化疗、生物、中医等治疗,但即使是在疗程结束时,只要医生不告诉他们确定的诊断,他们还在期盼着最后一分钟会出现修正奇迹。可见,人对自己身体健康的信念、信心也是存在于未来的。有了对未来自身健康的信心,加上身体方面的保健、治疗等,才能起到事半功倍之效;没有了对未来的渴望,很可能费尽千辛万苦的保健治疗都难免功亏一篑。

(周建宣)

周建宣,1982年毕业于福建中医学院医疗专业,中医内科主任医师。现任南安市政协副主席、南安市医院院长、泉州市中医学会副会长,国家“百千万”人才工程入选者。系福建省人大九届、十届、十一届、十二届代表,泉州政协八届、九届、十届、十一届委员、常委。2006年获福建省优秀医院管理者。获福建省卫生科技进步三等奖、泉州市科技进步二等奖、南安市科技进步一等奖各一项,发表论文五十多篇,出版《吴光烈临床经验集》和《医海心路》二部专著。

第二章 保健微观谈

第一节 健康定义与标准

一、健康的现代定义

世界卫生组织关于健康的定义又有新发展,指出:所谓健康,就是在身体上、精神上、社会适应上完全处于良好的状态,而不是单纯指疾病或病弱。也就是说,它不仅涉及人的心理,而且涉及社会道德方面的问题,生理健康、心理健康、道德健康三方面构成健康的整体概念。

生理健康是指人的身体能够抵抗一般性易感疾病和传染病,体重适中,体形匀称,眼睛明亮,头发有光泽,肌肉皮肤有弹性,睡眠良好等。

生理健康是人们正常生活和工作的基本保障,达不到这一点,就谈不上健康,更谈不上长寿。

心理健康是指人的精神、情绪 and 意识方面的良好状态。包括智力发育正常,情绪稳定乐观,意志坚强,行为规范协调,精力充沛,应变能力较强,能适应环境,能从容不迫地应付日常生活和工作压力,经常保持充沛的精力,乐于承担责任,人际关系协调,心理年龄与生理年龄相一致,能面向未来。

心理健康同生理健康同样重要,临床实验表明,良好的心态能促进人体分泌出更多有益的激素,能增强机体的抗病能力,促进人体健康长寿。

道德健康也是健康新定义中的一项内容。主要指能够按照社会道德行为规范准则约束自己,并支配自己的思想和行为,有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱的是非观念和能力的。

把道德纳入健康范畴是有科学依据的。巴西著名医学家马丁斯研究发现,屡犯贪污受贿的人易患癌症、脑出血、心脏病和精神过敏症。品行善良,心态淡泊,为人正直,心地善良,心胸坦荡,则会心理平衡,有助于身心健康;相反,有违社会道德准则,胡作非为,则会导致心情紧张、恐惧等不良心态,有损健康。试想,一个食不香、睡不安、惶惶不可终日者,何以能谈健康!据测定,这类人很容易发生神经中枢、内分泌系统功能失调,其免疫系统的防御能力也会减弱,最终会在恶劣心态的重压和各种身心疾病的折磨下,或者早衰,或者早亡。

二、身体健康十条标准

世界卫生组织给健康提出了十条标准: