

家庭健康

▲主编 郭莲舫 童静娴



上海三联书店

R₁₆₁

341

家庭健康

主 编 郭莲舫 童静娴

编 写 者 (按姓氏笔画为序)

杨继宗 徐声汉

郭莲舫 黄玉仙

童静娴

上海三联书店

(沪)新登字 117 号

责任编辑 周宇芬
封面设计 桑吉芳

家庭健康

郭莲舫 董静娴 主编

生活·读书·新知

三联书店上海分店出版

上海绍兴路 5 号

新华书店上海发行所发行

吴县人民印刷二厂印刷

1995 年 4 月第 1 版

1995 年 4 月第 1 次印刷

开本: 787×1092 1/32

印张: 6 插页: 1 字数: 110000

印数: 1—2000

ISBN7-5426-0775-8/R. 60

定价: 6.00 元

前 言

随着科学的发展、社会的进步,人们对家庭健康的认识和要求也在不断地深化和提高。家庭不仅是为了延续种族和满足供养,还要能有利于其成员的健康。如今,“健康就是身体没病”的观点已经过时,世界卫生组织在它的新宪章中对健康的定义作了这样的扩充:“健康不仅是没有疾病或虚弱,而且是指个体在身体上、心理上与社会处于相互协调的健全状态。”所以,一个健康的家庭也就必须能保证其成员,在躯体的、精神的和社会适应的三方面健康。

随着医学模式由“生物医学模式”到“生物-心理-社会医学模式”的转变,心理、社会因素对躯体健康和社会适应能力的影响,已日渐受到重视。曾有人作过死亡原因的社会调查,发现目前威胁我国人民生命的主要原因有:心脏病、脑血管病、恶性肿瘤和意外死亡。而导致这些疾病的发生、发展和死亡的决定因素是社会心理因素,尤其是不良的生活方式和行为。譬如,已知肺癌的发病与吸烟有密切关系;某些癌肿的发病、心血管疾病与精神紧张、长期抑郁有关。有人称这些疾病是“自我创造的危险”,是“病从脑入”。社会心理因素是其重要的致病因素,而家庭环境又是对其成员影响最大的社会心理因素。因此,一个健康的家庭不仅要掌握“病从口入”的防病

知识,改掉不良的卫生习惯,摒弃不良的生活方式,更要懂得保持良好家庭氛围,预防“病从脑入”的道理。由于“病从口入”已是众所周知的卫生常识,而“病从脑入”还尚未被大多数人所认识。所以,我们这次在编写《家庭健康》一书时,提出了更为全面的家庭健康与卫生的概念,突出了精神卫生的新内容,并且较详细地介绍了建立健康家庭的具体要求和办法,以期对提高家庭健康水平有所帮助。本书由上海市精神卫生中心的徐声汉教授,精神卫生研究所健康教育研究室的郭莲舫、童静娴、黄玉仙、杨继宗等编写。编写大纲由郭莲舫筹划,全部书稿经徐声汉教授总审、删修、润饰,上海精神卫生中心院长严和骏教授审校。不足之处,望予指正。

编 者 1993年7月

目 录

前言

第一章 健康的家庭	1
第一节 家庭健康标准	1
一、每个家庭成员都身心健康.....	1
二、家庭内部能和谐相容.....	5
三、健康的家庭生活方式.....	7
四、家庭与社会能协调适应.....	9
第二节 怎样建立健康的家庭	10
一、提高个体素质, 优化家庭成员.....	10
二、顺应家庭结构变化, 推动家庭健康建设.....	12
三、调整并充分发挥家庭的功能, 完善家庭成员的 互补和共进作用.....	13
四、创造益身悦心的家庭环境.....	14
第二章 健康的物质基础——人的正常生理功能	16
第一节 人体的由来	16
第二节 人体的基本结构	17
第三节 人体的主要功能	19
一、高级神经活动.....	19
二、感觉与运动.....	20

三、血液循环.....	21
四、呼吸功能.....	22
五、消化功能.....	23
六、排尿功能.....	24
七、生育功能.....	25
八、内分泌调节功能.....	28
九、体温调节功能.....	29
第三章 健康的心理发展.....	32
第一节 个体心理的一般发展和心理卫生.....	33
一、婴幼儿心理卫生知识.....	34
二、儿童期心理卫生知识.....	39
三、青少年期心理卫生知识.....	42
四、成年期心理卫生知识.....	45
五、更年期心理卫生知识.....	46
六、老年期心理卫生知识.....	48
第二节 家庭中个体心理健康平衡调适.....	49
一、婚姻关系与心理健康.....	49
二、亲子关系中心理健康调适.....	51
第四章 家庭结构与个体健康.....	52
第一节 核心型家庭.....	52
一、核心型家庭的优点.....	53
二、核心型家庭的缺点.....	54
三、核心型家庭如何扬长避短.....	55
第二节 主干型家庭.....	56

一、主干型家庭的优点·····	56
二、主干型家庭的常见问题·····	57
三、主干型家庭如何协调·····	59
第三节 其他型家庭·····	59
一、联合型家庭·····	60
二、单身型家庭·····	60
三、缺损型家庭·····	61
第四节 独生子女家庭·····	62
一、独生子女的优劣观·····	62
二、预防“四二一”综合症·····	63
三、如何教养独生子女·····	63
第五章 影响家庭成员健康的因素·····	65
第一节 遗传性疾病·····	65
一、什么是遗传性疾病·····	65
二、遗传性疾病是怎样遗传的·····	66
三、如何预防遗传性疾病·····	69
第二节 个性和性格·····	70
一、健康个性的基本特点·····	70
二、个性缺陷的不良影响·····	71
三、如何培育和发展良好的个性·····	72
第三节 家庭环境与人际关系·····	74
一、重视家庭的内环境与外环境·····	74
二、心理环境比物质环境更重要·····	75
三、主动接触是协调人际关系的基本方法·····	76
第四节 良好的卫生习惯和健康的生活方式·····	77

一、良好的卫生习惯.....	78
二、健康的生活方式.....	79
第五节 不良嗜癖.....	81
一、不良嗜癖的危害.....	81
二、不良嗜癖的形成原因.....	82
三、不良嗜癖的预防和矫正.....	83
第六节 疾病.....	84
一、疾病所致家庭负担的内容.....	84
二、家庭负担如何影响对病人的态度.....	85
三、减轻负担的对策.....	86
第七节 残疾.....	87
一、残疾人家属的常见不良心理状态.....	88
二、残疾人家属应该具有的健康心理.....	89
第八节 死亡.....	90
一、经济影响.....	91
二、居丧反应.....	91
三、安乐死.....	93
第九节 离异.....	94
一、离异对家庭健康的影响.....	94
二、如何预防离异家庭的发生.....	96
第十节 儿童智力.....	97
一、儿童智力开发的重要性.....	97
二、儿童智力开发中常见的错误倾向.....	98
三、符合心理卫生的智力开发.....	99
第六章 家庭的性教育.....	101

第一节	儿童性启蒙	102
第二节	帮助孩子安然度过青春期	104
第三节	家庭性教育中父母的责任	108
第四节	怎样开展家庭性教育	109
第七章	家庭性生活和计划生育	116
第一节	健康的性生活	117
一、	健康的性生理过程	117
二、	健康和谐的性生活	119
三、	注意性生活卫生	121
第二节	性功能障碍家庭保健	123
一、	男性常见的性功能障碍	123
二、	女性常见的性功能障碍	126
三、	性功能障碍家庭自疗	128
第三节	计划生育与家庭健康	129
一、	男女性别的演变	130
二、	家庭中的优生	131
三、	家庭中选择避孕方法原则	133
第八章	常见心理障碍的自我调适	137
第一节	常见心理障碍	137
第二节	心理自我调适平衡	143
一、	心理平衡的重要性	143
二、	心理健康与自我调适	143
三、	常见的心理防卫	146

四、接受医学心理咨询·····	149
第九章 家庭营养与饮食卫生 ·····	151
第一节 家庭营养的合理安排·····	151
一、平衡膳食的组成和调配·····	152
二、合理的用膳制度·····	154
三、全天各餐食物分配比例要适当·····	154
四、儿童和老年人的营养合理安排·····	155
第二节 预防食物中毒·····	159
一、食物中毒的概念·····	160
二、细菌性食物中毒的预防·····	161
三、非细菌性食物中毒的预防·····	162
第十章 家庭的娱乐和体育保健 ·····	166
第一节 家庭娱乐增进身心健康·····	166
一、娱乐已是生活的重要内容·····	166
二、家庭娱乐的功能作用·····	167
三、娱乐与身心健康·····	168
第二节 体育锻炼增强体质·····	169
一、体育锻炼对人体各项功能的好处·····	169
二、怎样正确锻炼·····	170
三、锻炼要讲卫生·····	171
第三节 安排好孩子娱乐游戏有利于成长发展·····	173
一、游戏是儿童的基本需要·····	173
二、游戏是儿童学习的最好方法·····	173
三、如何安排好儿童的游戏·····	174

第一章 健康的家庭

家庭是社会的细胞,是构筑社会的砖石,是组成社会的最小单元。家庭健康是社会健康之本,它牵动着每个社会成员的生长发育和身心健康,它关系到一个民族和国家的命运前途,所以,家庭健康是全社会及每个人都应关心的问题。但是,什么样的家庭才称得上是健康的家庭,哪些条件制约着家庭的健康,怎样去建立一个健康的家庭,这些就是本章所要讨论的内容。

第一节 家庭健康标准

人类有史以来就生长在家庭中。家庭结构有不同的形态,家庭生活有众多的方式,有的简单,有的复杂;有的贫困,有的富裕;有的宁静,有的活跃;有的从文,有的习武;每个家庭都有其不同的特性,可谓千姿百态,天差地别。那么,一个健康的家庭又有什么标准呢?家庭尽管是繁复多样的,但作为一个健康的家庭都有着一些共同点,可供我们借鉴。最基本的可归结为以下四个方面。

一、每个家庭成员都身心健康

家庭不论大小，都由家庭成员组成。只有每个家庭成员都是健康的，那么由其组成的家庭群体才可能健康。否则，构筑健康的家庭就缺乏良好的基础，难以全美。所以，家庭健康标准的首要条件就是每个家庭成员都身心健康。

说到健康，必须强调的是身心健康。因为许多人对健康的认识还是陈旧的、肤浅的、片面的，甚至还是错误的。随着“纯生物医学模式”向“生物-心理-社会医学模式”的转变，健康的概念也已发生了根本的变化。当问道：“什么样的人算是健康的？”一般人可能会回答：“身体好，没病就是健康。”这种说法是不完全的。近年来，根据现代心理学、社会学和医学的发展成果，世界卫生组织赋予了“健康”这一古老的概念以全新的内涵：“健康不仅是没有疾病或虚弱，而且是指个体在身体上、心理上与社会处于相互协调的健全状态。”具体有10条标准：(1)有足够充沛的精力，能够从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不过份地感到紧张；(2)处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔；(3)善于休息，睡眠良好；(4)应变能力强，能适应环境的各种变化；(5)能够抵抗一般性感冒和传染病；(6)体重得当，身材匀称，站立时，头、臂、臀位置协调；(7)眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；(8)牙齿清洁，无空洞，无痛感，齿龈颜色正常，无出血现象；(9)头发光泽，无头屑；(10)肌肉、皮肤富有弹性，走路感觉轻松。这10条标准，规定得都比较具体，不仅有生理方面的标准，也有心理方面的要求，较全面地评估了健康。个人或群体的健康状况都可用人体测量、体格检查和各种心理、生理的测定来综合衡量，正确判断。

健康的10条标准涉及面甚广，内容不便于记忆。其实简

单地讲只是三点,即一个健康者必须具有: 健壮的体魄、良好的抗病素质和高度的环境适应性。

(一) 身体健壮,精力充沛

衡量一个人的体质健康主要依据人体各器官系统发育良好,功能正常,身体强壮,精力充沛,并表现出具有良好的劳动效能。这表明整个身体各个部份都在正常工作,全身的呼吸、循环、消化、内分泌系统,以及各种器官在神经系统的统一下,都在协调地活动。自己也感觉身体舒畅,全无障碍不适之处。

(二) 良好的抗病素质

个体素质是指个体发育过程中,在遗传基础上经受幼年期的环境和躯体因素的作用,逐渐形成的个体特性。素质不但包括先天、遗传所赋予的特质,还包括由后天发展和生活经验所塑造的行为反应模式。

以上是个体的身体素质方面,但人的素质还有重要的一方面,即心理素质。人的心理现象有着其普遍性的规律,又有其个体化的特征,这就是个性心理特征。它主要包括个人的能力、气质和性格。个性心理特征是心理结构中较稳定的成份,可制约一个人典型的心理活动和行为表现。个性倾向和个性心理特征可以通过人对自己的认识和评价,进行控制调节,使自己形成完整的个性,健康的心理素质。

素质对个体健康具有十分重要的作用。素质健康或稳定者,对外界应激的耐受力强;素质不健康和不稳定者,对应急的耐受性较弱,具有潜在的罹病趋势,医学上称为“易感素质”。这些人常常容易患这样那样的毛病,或者整个身体羸弱,像林黛玉那样一直是个多愁多病之躯,还在青春年华就已香消玉殒。与易感素质相反的就是机体的抗病能力。抗病能

力强的人，能耐受各种不良自然环境和心理压力而保持健康水平。抗病力当然取决于个体素质，但每一个人可以通过体育锻炼增强体质，也可以通过心理结构的调整、平衡和训练，健全心理素质。

（三）高度的环境适应性

人们赖以生存之地是一个瞬息变化的环境。自然条件，时序变化，季节更迭，这是人们所熟知的了。社会环境的变更，随着时代的发展，科学的进步，一日千里，突飞猛进。文化的积累，人际关系的复杂化，也已是人们当今的共同感受。前面说过自然环境和社会文化环境对人体健康有巨大影响，而变更的环境对人的生理、心理的影响，就更为明显。人们为了维持机体的平衡状态，保持身心健康，就必须适应这些环境的变化。人们对自然环境的适应，经过多年的人类进化，已形成了一套顺应的规律。比如，早先的农业生产就要顺应季节，形成一套相应的劳动作息制度；随着天气的冷暖，人们要增减衣服，这也是适应的方式，没有这样的适应，天过热就会中暑，天太冷就难免冻伤、感冒。对于社会文化环境的适应方式，较多地是属于心理范畴的问题。人是一个社会的人，他生活在一个有组织的社会中，而且从出生之日起，就与社会建立了这样那样的联系。每一个人从小到大，都要学习社会或群体的行为模式或行为规范，并在某种程度上，被诱导着去适应他所在社会或群体的规范，这种与社会取得协调一致的过程，便是人的社会化过程。一个人从出生到长大成人，直到垂暮之年，都在始终不断地经历着社会化的过程。而在人生的各个不同阶段，人的社会化又有着不同的内容和任务。由于社会生活是常常变化的，人们又必须随时改变自己以符合环境要求。当

今是一个科学技术飞速发展、社会处于急剧变革的时代，今天刚刚步入成年期的年轻人，不可能完全循着前人的步子走，他们往往要寻找新的模式，形成新的生活方式。老一代的成年人，则必须努力跟上思想和技术变革的步伐，建立起新的、符合社会要求和形势需要的价值标准和行为规范，从而使我们适应日常社会生活的要求，与社会上的其他成员正常交往，按照社会的规范安排生活，并设法满足自己和家庭的生活所需。

二、家庭内部能和谐相容

家庭健康并非家庭成员健康的简单相加。对一个家庭群体健康的维系，较之个人健康的保持又有更多的内容和要求。一个家庭有夫妻、父母、子女、兄妹等各种角色。若我行我素、各行其是，就如一盘散沙，什么也不能一致，不是一个整体，家庭生活肯定搞不好。长期矛盾地集聚在一起，家庭健康怎么可能实现。因此要获得家庭整体的健康，不仅需要每个成员是健康的，而且需要他们在家庭内部彼此协调相容。

人们常对不关心家庭生活的家庭成员指责道：“你只把家庭当饭店，当旅馆。”这说明仅把家庭当作提供饮食和住宿的场所是不够的。家庭的功能作用极其丰富，它除了要给其成员提供衣食住行方面的物质生活需要，还要相互提供亲近温情，塑造和谐无间的内部人际关系；当家庭成员遭遇外界人事的侵袭危害时，能责无旁贷地给以保护，使其免受损害；在他们身受不幸和挫折，沉陷于失望和不安时，要给予热切的关怀和同情，使其深感家庭生活的温暖。这也是人所以需要家庭的原因。家庭对个人来说是社会精神支持系统中重要的组成部份，特别对于附属型人格的人来说尤为重要。这类人由于

思想观念上独立性差,总需要有所依托,以产生归属感,精神上有所依靠。

家庭对个体的心理平衡具有重大影响。一个健康和谐的家庭对家庭成员起到良性的保护作用,引起正性的心理体验;相反,关系恶化的家庭,对家庭成员不断的劣性刺激,引起负性心理活动也在所难免。和谐的家庭气氛及家庭人际关系具有重要意义。家庭的精神支持在个人处于疾病、危难,或遭受社会精神压力的情况下更显示其重要性。它对于平息个人紧张心理,抚慰精神创伤,分担个人痛苦,生活关心照顾都是不可缺少的。即使在平静安宁的时候,家庭对心理平衡仍具有重要作用。由于家庭成员间密切的联系,日夜厮守,因而家庭的矛盾、纠纷的变故,对家庭成员产生的负性影响,也是不可估量的。家庭对心理平衡的影响是多方面的。据霍姆斯的“社会再适应评定量表”,各类生活事件造成精神紧张的程度,最严重的是配偶死亡(100),其次是离婚(73),分居(65),直系亲属死亡(63),结婚(50),性生活问题(39),家庭成员增加(35),儿女离家(29),姻亲不和(29),妻子开始失业(26),搬家(20),家庭聚会次数改变(15)。该表罗列 43 种能使人精神紧张的生活事件,其中与家庭有关的达 12 种。实际生活中无数的事例都说明,来自家庭的某些不良刺激会给家庭成员带来危害和影响,除上面列举的以外,例如长辈的文化素养差,对子女的教育失当,或是放任,或则体罚,只关心孩子的物质需求,不注意精神品德教育的娇宠溺爱;夫妻不和,离婚,分居,家庭破裂;婆媳矛盾,世代隔阂,不尊老爱幼等等。这些家庭内部的不和谐,都会给身心健康带来影响,导致心身疾病、精神疾病、躯体疾病以及各种异常。某些孩子从小形成畸