

健康教育理论与实践

刘 治 周 静 刘秀萍 主编



哈尔滨地图出版社

健康教育理论与实践

JIANKANG JIAOYU LILUN YU SHIJIAN

主 编	刘 治	周 静	刘秀萍	
副主编	史海鹏	李浩然	张 凯	李兴周
	宋振岭	谢燕妮	李国华	刘逢翔

哈尔滨地图出版社

• 哈尔滨 •

图书在版编目 (CIP) 数据

健康教育理论与实践/刘治, 周静, 刘秀萍主编. —哈尔滨: 哈尔滨地图出版社, 2009. 9

ISBN 978-7-5465-0135-2

I. 健… II. ①刘…②周…③刘… III. ①健康教育—研究②健身运动—研究 IV. R193 R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 167760 号

哈尔滨地图出版社出版发行

(地址: 哈尔滨市南岗区测绘路 2 号 邮政编码: 150086)

东营石大博雅印务有限公司印刷

开本: 787 mm×1 092 mm 1/16 印张: 13.375 字数: 342 千字

2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5465-0135-2

印数: 1~2 000 定价: 35.00 元

前 言

学校健康教育是健康教育的重要组成部分。它是根据一定的社会要求和社会条件,以学校为基础进行的一系列有计划、有组织的以增进学生及学校全体人员健康为目的的系统教育活动。一般来说,学校是学生接受教育、发展技能的场所。然而,教育和健康密不可分,相互支持。可以说,教育是健康的先决条件,而健康是个体实现能力发展的必要前提和基础。世界上受教育水平越高的人,通常享受的生活质量也越高;而一个人拥有的健康无疑也保障了实现教育目标的可能。因此,学校不仅应具有发展学生学习能力的职能,还应肩负促进学生健康的功能。学校在完成教育目标的同时,还应成为学生获得健康的场所。通过学校健康教育促使学生自觉养成健康的意识和行为,真正把健康作为自身发展和生活的一部分。从更深远的意义上看,这将有益于每个受教育者个体的发展,极大地促进全民综合素质的提高。

几千年来我们的祖先对运动有过许多精辟的论述,并积累了不少经验。可是随着人类社会的发展、科学技术的进步,人们已不再局限于那种简单意义上的运动,而是需要极大地去丰富运动健身的内涵,即科学健身。为此,我们根据健康教育与素质教育有关规定,结合体育的特点,吸纳目前国内外最新的研究成果编写了本书。

本书针对健身与健康的诸多问题,科学、系统而全面地进行了详尽的阐述,内容通俗易懂,语言简洁,适合于不同层次的读者,是进行体育锻炼健身的良师益友。可作为普通高校开设体育教学的通用教材,也可作为成人高校和中等专业学校开设体育课的选用教材。更是广大体育爱好者指导体育实践用书。

参加编写人员及分工情况:刘治(电子科技大学体育部)编写了第四章中的第四节和第五节(十万多字);周静(中国石油大学体育教学部)编写了第五章和第六章(十万多字);刘秀萍(山东大学威海分校)编写了第二章和第四章中第五节(十万多字);史海鹏(中国石油大学体育教学部)编写了第一章和第三章(五万多字);李国华(中国石油大学体育教学部)编写了第四章中第一、二、三节和第七、八、九章(五万多字);李浩然(洛阳理工学院体育部)、张凯(洛阳理工学院体育部)、李兴周(洛阳理工学院体育部)、宋振岭(洛阳理工学院体育部)、刘逢翔(山东经济学院体育学院)、谢燕妮(电子科技大学体育部)编写了第四章(十二万多字)。

由于作者水平有限,加之时间仓促,书中难免存在疏漏和不妥之处,敬请广大读者批评指正,以便今后修订与完善。

· 作 者
2009年6月

目 录

第一章 健康概述	1
第一节 健康新理念	2
第二节 自我保健新理念	11
第三节 运动的概念与分类	19
第四节 科学健身	23
第二章 遗传与健康	25
第一节 遗传因素对健康的影响	25
第二节 遗传物质改变对健康的影响	27
第三节 优生与优生	28
第三章 营养与健康	31
第一节 膳食营养	31
第二节 精神营养	39
第四章 体育运动与健康	46
第一节 体育运动的健身作用	46
第二节 体育运动负荷的掌握与监控	51
第三节 健身手段的特点与对人体生理影响	53
第四节 体育锻炼的原则	57
第五节 体育健身实践	59
第五章 卫生与健康	122
第一节 环境卫生	122
第二节 青春期卫生	131
第三节 性卫生	139
第四节 精神卫生	146
第六章 行为与健康	152
第一节 行为与行为方式	152
第二节 促进健康的行为	155
第三节 危害健康的行为	161
第四节 女性健康的行为	168
第七章 常见运动性伤病的防治	185
第一节 常见非创伤性运动病症的预防和处理	185
第二节 运动损伤的防治	187
第八章 保健按摩	192
第一节 按摩耳郭	192
第二节 按摩腹部	193

第三节	按摩明堂(揉鼻)	194
第四节	拍打脏腑	195
第五节	手指按摩	196
第六节	提肛养生	196
第七节	腰部按摩	197
第八节	足部按摩	198
第九节	叩齿养生	199
第十节	梳头养生	200
第十一节	眼睛按摩	201
第九章	放松健身锻炼	203
第一节	头面部放松健身锻炼	203
第二节	背部放松健身锻炼	205
第三节	腰部放松健身锻炼	205
第四节	脚部放松健身锻炼	206
参考文献		208

第一章 健康概述

健康教育(Health education)是指通过有计划、有组织、有系统的教育活动,促使人们自愿地采取有利于健康的行为,消除或降低危险因素,降低发病率、伤残率和死亡率,提高生活质量,并对教育效果作出评价。

通过对健康知识的广泛传播,使人们在获得健康知识后,端正健康态度,建立正确的健康观念,树立追求健康的信心,才能形成健康行为,这就是健康教育的目的。信念越强,采取行为的可能性越大,怎样改变信念、转变行为,需要辩证地掌握知识、信心和行为的关系。三者是按客观事物内在联系和规律而发展的,健康行为是健康教育的目的,健康知识和健康信心是转化为健康行为的必然阶段和条件。行为科学中的这一逻辑发展客观过程的辩证统一,要求人们对健康知识加深理解、积极转化,端正健康态度,成为驾驭健康行为的物质力量,使健康行为自觉化、习惯化、科学化。健康行为是条件反射长期反复形成的动力定型的结果,需要身体外部和内部反复的条件刺激,大脑皮质上的兴奋和抑制过程才能在空间和时间上的关系固定下来。长期性和反复性,这是动力定型的形成过程。它的实践意义是:健康教育必须坚持不懈,不搞突击、应付;逐步改变不利于健康的行为,达到提高生活质量的目标。

健康教育应因时、因地、因不同的需求条件和面临的主要问题而有所不同,但从总体上来说通过健康教育,应该使人们懂得:其一,健康的含义以及增进健康的重要意义;其二,了解影响健康的各种因素以及诸因素之间相互制约、交叉、渗透的各种关系;其三,掌握增进健康的有效措施及其生理机制和心理机制;其四,教育人们把各种增进健康的有效措施变成自觉的行为。

目前,全世界都普遍关心健康教育问题。世界卫生组织总干事中岛宏博士在第十三届世界健康教育大会开幕式上说:“健康教育的极端重要性将得到承认。我们将给予这个领域以优先权,这种优先权的理由是充分充分的,而且也是全世界迫切需要的。”

在人类历史的长河中,很早就产生健康的萌芽,但健康教育作为社会卫生保健事业的一项重大措施,是20世纪70年代才提出来的。经过几十年的发展,健身与健康教育的理论在不断完善,它已被越来越多的国家当做本国卫生事业发展的重要策略。

渴望健康的人可能会产生一个疑问:“我主要想知道怎样运动才能健康,我又不是学者搞研究,没必要知道什么观念问题。”要知道,“健康最根本、最重要的问题,就是观念问题。”没有正确的观念,不转变旧观念,健康就是空话。世界卫生组织(World Health Organization)指出:不要死于愚昧,不要死于无知。因为很多病是可以预防、不至于导致死亡的,是可以避免的。

2000年全世界死于心血管疾病者达1700万人;占总死亡人数的1/3,是导致死亡的第一大疾病。世界卫生组织认为:“只要采取预防措施,可以减少一半的死亡。”心血管疾病流行的三大趋势是:上升、下降、稳定。当物质生活改善后,人们的健康观念没有转变,缺乏科学的保健知识,自我保健的意识没有确立,这时期统统都是上升型,患心脑血管病的人不断增加。目前,我国和东欧就是如此。当这个国家重视了健康的措施(世界卫生组织《维多利亚宣言》提出的四大措施是合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡)后,这个国家的心脑血管病发生率会逐渐下降。美国1946~1968年、日本1951~1970年都是上升型;美国

从 1972 年后的 20 年间,脑猝死下降 59%、冠心病死亡率下降 52%,日本从 1971~1989 年,19 年间下降了 44%;加拿大、澳大利亚也是下降型。西欧多数国家为稳定型。可见,观念的转变是获得健康的开始,为此我们共同探讨一下健康的新观念。

第一节 健康新理念

1945 年,在美国旧金山举行的联合国国际机构会议上,由中国和巴西提出建立国际卫生组织的倡议,获得一致同意。于是,世界卫生组织章程在 1948 年 4 月 7 日正式生效,从此每年这一天定为“世界卫生日”。1948 年 6 月 24 日正式成立世界卫生组织。这个组织是联合国下属的一个特殊独立机构,到 2003 年 5 月有正式会员国 192 个。

世界卫生组织的宗旨是:使所有民族的健康都达到尽可能高的水平。

任务是:

- ①承担国际卫生工作的指导与协调责任;
- ②协助各国政府加强卫生业务,提供技术援助,在紧急情况下给予必要的医疗卫生救济;
- ③促进流行病、地方病及其他疾病的防治;
- ④促进改善营养、住房、卫生设施和环境卫生;
- ⑤指定食品、生物制品和药物等国际标准;
- ⑥推进和指导卫生领域中的研究;
- ⑦鼓励从事卫生事业的人们踊跃提出意见。

世界卫生组织的机构:世界卫生大会是最高权力机关,每年开会一次;下设执委会和秘书处。执委会由大会选出 32 个会员国委派的卫生专家组成,任期三年;秘书处设总干事,领导六个区域(非洲、美洲、欧洲、东地中海、东南亚、西太平洋)办事处和驻各会员国的代表处,任期五年。我国属西太平洋区域。世界卫生组织集中了一批优秀的医学专家,他们提出的指导健康的新理念和新举措,我们应该关注和学习,并作为指导健康的依据。下面谈谈世界卫生组织的健康观念。

一、健康的含义

如果随便问一位普通百姓:“什么是健康?”他会立即回答:“没病就是健康。”就连专家们编的辞典、辞海也是这样解释。《现代汉语词典》(1996 年 7 月修订第 3 版)解释:“健康是人体生理机能正常,没有缺陷和疾病。”《辞海》(1979 年版)解释:“健康是人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”

普通百姓和非医学的专家,都把生理上的健康定为人的健康的标准,这与世界卫生组织所确定的健康的含义相差太远了。

人是社会生产力中最积极、最活跃的因素,而体育是以增强人类体质健康为根本目的的一项生命活动。然而,健康的价值和意义并非只是为了满足生命本身延年益寿的需要,更主要的是能够在工作中推进科学及技术和经济的发展、推动社会的进步。因此,健康和发展是相互作用的:民健促国富,国富保民健。

1996 年世界卫生组织和国际体育医学联合会及体育运动健康委员会共同发表了一份题为“为健康而运动”的声明,呼吁世界各国政府将体育运动和健康促进作为公共政策的一个重

要方面加以考虑。

健康(healthy)一词在古代英语中是强壮、结实和完整的意思。1948年,世界卫生组织的宪章中,首先提出了健康的定义,认为“健康不仅是免于疾病和衰弱,而且是保持体格方面、精神方面和社会方面的完好状态”。而后世界卫生组织又在1978年的国际保健大会上通过的《阿拉木图宣言》中重申了健康的含义,指出“健康不仅仅是没有疾病和痛苦,而且包括在身体、心理和社会方面的完好状态”。

根据世界卫生组织给健康下的定义,人们加强了对健康含义的研究、探索和理解,提出了一些颇具新意、内涵一致而表述各异的认识。如中国老一辈医学专家傅连璋认为健康包括四个部分:①身体各部分发育正常,功能健全,没有疾病。②体质强健,对疾病有高度的抵抗能力,并能吃苦耐劳,担负各种艰巨繁重的任务,经受各种自然环境的考验。③精力充沛,能经常保持清醒的头脑,全神贯注,思想集中,工作、学习都能保持较高的效率。④意志坚强,情绪正常,精神愉快。

但是,长期以来,由于我国健康教育的落后,不少人对“健康”的认识或理解是十分偏颇狭隘的。例如:有的人重视身体锻炼,风雨无阻,坚持不懈,但回到家里经常和爱人、孩子闹别扭、吵嘴,遇到一点小事就想不开;有的人衣来伸手、饭来张口、坐享其成,养得越来越胖,认为这是福分;有的人节衣缩食,吃东西不讲究,粗茶淡饭,长期营养不良,过分消瘦,还自认为“有钱难买老来瘦”;有些老人,八九十岁了,什么病也没有,但就是脑子糊涂,这边说那边忘,什么事都不往脑子里进,有的连自己的生活都难以自理。诸如此类,千百年来,人们对健康的理解及其关于“健康”的标准,其实是很不全面、很不正确的。

日本一些学者提出健康的标准是“三快”:①“吃得快”,即食欲好。②“便得快”,即消化功能强。③“睡得快”,即神经系统兴奋抑制过程协调得好。后来他们增加了“一快”,即“说得快”。这“四快”包括了生理和心理的健康,但社会性不突出,也不全面。

鉴于世界各国对健康问题的研究,专家们又进一步提出了健康的10条准则:①精力充沛,担负日常生活和繁重的工作不感到过分紧张疲劳。②乐观、积极,乐于承担责任,工作效率高。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抗疾病的能力强,能够抵抗一般性感冒、传染病等。⑥体重适当,身体匀称,站立时,头、肩、臀位置协调。⑦眼睛明亮,反应敏锐。⑧牙齿清洁,无孔洞,无痛感,无龋齿,无出血现象,牙龈颜色正常。⑨头发有光泽,无头屑。⑩肌肉丰满,皮肤富有弹性,走路、活动感到轻松。

近年来,世界卫生组织关于健康的概念再次将外延拓宽,即把道德修养和生殖质量也纳入了健康的范畴。健康不仅涉及人的体能方面,也涉及人的精神方面。将道德修养作为精神健康的内涵,内容包括: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,能按照社会行为规范准则来约束自己及支配自己的思想行为。把道德健康纳入健康的范畴,是具有其道德及科学依据的。巴西医学家马丁斯经过10年的研究,结果证实,丧失道德者,不但在政治上没有好下场,而且身体上也远比廉洁、忠诚、善良、正直的人多病少寿。孔子曰:“大德必得其寿。”古代医学家孙思邈认为:“德行不克,纵服玉液金丹未能延寿。”足见养生须先养德,养德有益于健康长寿。加强道德修养不仅对自己健康有益,也对社会文明、人类长寿大有裨益。

世界卫生组织2007年5月18日发布《2007年世界卫生报告》:

(1) 最长寿国家

平均寿命方面:圣马力诺男性最长寿,平均可活到80岁;澳大利亚、冰岛、日本、瑞典

及瑞士男性的平均寿命亦可达79岁；加拿大、摩纳哥及新加坡等地男性平均寿命为78岁；英、法、德男性亦可达77岁；美国及古巴等男性寿命则为75岁；中国男性平均寿命为71岁。女性方面以日本女性最长寿，平均寿命为86岁；摩纳哥妇女紧随其后，她们平均活至85岁；西班牙、澳洲、法国、意大利及瑞士等地的女性平均活至84岁；英国及美国妇女一般寿命分别为81岁和80岁；中国女性则为74岁。

(2) 最短寿国家

平均寿命最短的要数非洲塞拉利昂的男性及斯威士兰的女性，他们的平均寿命均是37岁。鉴于阿富汗局势动荡，当地的婴儿夭折率最高，1 000名新生婴儿中，有165名死亡。冰岛新生婴儿较幸运，千名婴儿中平均只有2名夭折。

(3) 长寿秘诀

报告亦指出长寿秘诀，饮食仍是长寿要素，但很多国家在卫生方面的拨款严重不足。部分国家平均寿命偏低，可能与艾滋病及结核病有关。全球最穷人口的吸烟比率极高，世界卫生组织估计，2030年的全球四大疾病分别是缺血性心脏病、艾滋病、脑血管病及慢性阻塞肺炎。届时因香烟引致死亡的总人数将由2005年的540万，上升至2030年的830万。

(4) 精神疾病不容忽视

报告还指出，精神疾病亦不容忽视。报告表示，患有心脏病、关节炎、哮喘及糖尿病这四大慢性病的人若同时患有抑郁症，其健康状态往往较没有抑郁症的慢性病人更差。另外，慢性病人的抑郁症通常不大易诊断出来，即便诊断出来，治疗也是以慢性病为主。

根据生物、心理、社会多种因素对体育与医学的渗透和对健康的影响，世界卫生组织又重新将健康定义为：健康是人在躯体上、精神上和社会上的完满状态，而不仅是没有疾病和衰弱状态。人的健康是同生物的、心理的、社会的、道德的、生殖的因素这五者联系在一起。

过去，衡量“健康”，只有“疾病”这一尺度，称为“一维健康”；如今有了五个尺度，变成了“多维健康”。

我们说，身体没病和没有缺陷当然是人体健康的重要方面，但是，现在看来这个标准太低了，而且太片面了。世界卫生组织的健康含义是一个高标准，是一个比较全面的概括。

二、生理健康的基础

1. 生理健康是人体健康的基础

生理健康者指人在生物学方面的健康，即机体完整和功能正常，身体素质（力量、速度、耐力、柔韧、灵敏、平衡等）良好。世界卫生组织曾经对人的健康概念概括为以下10个方面：

- ①有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到过分紧张；
- ②处世乐观，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体重适当，身体匀称，站立时，头、肩、臀位置协调；
- ⑦眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不易发炎；
- ⑧牙齿清洁，无空洞、无痛感，齿龈颜色正常，无出血现象；
- ⑨头发有光泽，无头屑；
- ⑩肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松自如。

从以上10条标准看，前4条属于心理和社会适应能力，其余6条均属于生理健康的内容，说明生理健康是很重要的。从医学角度分析，生理健康是人体健康的基础，没有生理健康，就不可能有心理健康、适应能力和道德健康。毛泽东同志在《体育之研究》一文中说：“体育

一道，配德育与智育，而德智皆寄于体，无体是无德智也。”从祖国医学角度分析，形指躯体生理，神指心理。《管子·内业》说“形全则神全”，《荀子·天论》说“形具而神生”，意思是，神是由形体产生的，形健神乃全。

2. 躯体健康的表现

世界卫生组织用“五快”作为躯体健康的形象描述，可供参考。

- (1) 吃得快：说明胃口好，对食物不挑剔，内脏功能正常（其含义不是吃的速度快）；
- (2) 便得快：排便轻松自如，胃肠功能好，消化系统良好；
- (3) 睡得快：说明中枢神经系统协调，内脏无病理信息干扰；
- (4) 说得快：头脑清醒、思维敏捷，心肺功能正常；
- (5) 走得快：说明精力充沛、旺盛，无衰老之症状。

3. 健康数据

我们应该记住一些健康的数据，经常检测自己的健康水平。

(1) 体重

一般标准体重(千克)=[身高(以厘米为单位的数值)-105]×(100%±10%);

更适合中国人的体重=[身高(以厘米为单位的数值)-100]×0.9;

目前全球常用体重指数标准:

体重指数标准=体重(以千克为单位的数值)/身高(以米为单位的数值)²

所得结果>24 为超重，>28 为肥胖，20~24 为正常。

儿童的标准体重:

1~6 个月婴儿(克)=出生时体重(克)+月龄×700(克);

7~12 个月婴儿(克)=6 000(克)+月龄×250(克);

1~12 岁儿童(千克)=实足年龄×2+8。

高标准地说，一个人 20 岁时穿的衣服大小与 60 岁时应差不多。现在很多人不懂得饮食的科学性，年纪轻轻体形已经是苹果形肥胖和梨形肥胖了。所谓苹果形肥胖，又称腹部型肥胖，肚子大而胳膊和腿细，这种人脂肪沉积在腹部和皮下及腹腔内，所以也称内心型、内脏型、男性型肥胖。所谓梨形肥胖者，是上半身不胖下半身胖，脂肪主要沉积在臀部及大腿。两种肥胖都不好，而苹果形肥胖的危害比梨形肥胖更甚。因为脂肪包围在心脏、肝脏、胰脏周围，更易患冠心病、脂肪肝、糖尿病等。人体中脂肪越多，胰岛素抵抗就越重，肥胖者患糖尿病几率比普通人高 3.7 倍，而苹果形肥胖者患糖尿病几率则是普通人的 10.3 倍。

(2) 腰围、臀围

肥胖的另一重要标准是测量腰围和臀围，即腰臀比，可以和体质指数联合使用。男性腰臀比应<0.90，女性腰臀比应<0.85。世界卫生组织推荐的测量腰围方法是：被测者直立，双脚分开 25~30 厘米，体重均匀分配，测量者将皮尺放在最下面一根肋骨下缘与骨盆上缘(髂嵴)的连线中点的水平位置，用皮尺紧贴皮肤(不能勒压软组织)，测量精确到 1 厘米。男性腰围应<90 厘米(即 2 尺 7 寸)；女性腰围应<80 厘米(即 2 尺 4 寸)。只测腰围比测腰臀比更简单实用，大于以上尺寸即为苹果形肥胖。

(3) 心率

安静时正常心率为每分钟 60~80 次，每分钟超过 90 次为心动过速，每分钟低于 60 次为心动过缓。

(4) 肺活量

正常成年人男为 3 500~4 500 毫升, 女为 2 600~3 200 毫升。

(5) 血压

理想血压 16 kPa/10.7 kPa (120 mmHg/80 mmHg), 高血压标准 >18.7 kPa/12 kPa (140 mmHg/90 mmHg), 高血压前期 17.3~18.5 kPa/11.3~11.9 kPa (130~139 mmHg/85~89 mmHg)。2003 年夏末, 美国政府公布新的高血压指导手册, 提高了高血压前期标准, 即收缩压在 16~18.5 kPa (120~139 mmHg), 舒张压在 10.7~11.9 kPa (80~89 mmHg) 为高血压前期 (准高血压)。理由是血压达到 16 kPa/10.7 kPa (120 mmHg/80 mmHg) 后, 血液在血管中的冲击力已开始损伤血管壁, 应引起重视, 可供我国借鉴。

(6) 血糖 (表 1-1)

表 1-1 血糖检测指标

测查种类	理想	糖尿病前期	糖尿病
空腹血糖 (FBG)	2.3~6.1 mmol/L (60~110 mg/dl)	6.1~7 mmol/L (110~126 mg/dl)	>7.8 mmol/L (140 mg/dl)
餐后两小时血糖 (2PBG)	<7.8 mmol/L (140 mg/dl)	7.8~10 mmol/L (140~180 mg/dl)	<10 mmol/L (180 mg/dl)
糖化血红蛋白 (HbA _{1c})	<6.5%	6.5%~7.5%	>7.5%

(7) 血脂 (表 1-2)

表 1-2 血脂检测指标

血脂分类	满意	可以
甘油三酯 (TG)	<1.50 mmol/L (135 mg/dl)	<2.25 mmol/L (200 mg/dl)
胆固醇 (TC)	<4.50 mmol/L (180 mg/dl)	<5.64 mmol/L (220 mg/dl)
低密度脂蛋白 (LDL-C)	<3.08 mmol/L (120 mg/dl)	<3.59 mmol/L (140 mg/dl)
高密度脂蛋白 (HDL-C)	>1.10 mmol/L (44 mg/dl)	>0.905 mmol/L (36 mg/dl)

(8) 血液一般检测化验指标

红细胞 (RBC): 男 $(4.0\sim5.0) \times 10^{12}/L$, 女 $(3.5\sim4.5) \times 10^{12}/L$ 。

血红蛋白 (Hb): 男 120~150 g/L, 女 105~135 g/L。

白细胞 (WBC): $(4\sim10) \times 10^9/L$ 。

血小板 (BPC): $(100\sim300) \times 10^9/L$ 。

血沉 (ESR): 男 0~15 mm/h, 女 0~20 mm/h。

血清甘油三酯: 400~1 500 mg/L。

血糖: 80~120 mg/dl (全血); 79~105 mg/dl (血浆)。

三、心理健康的标准

1. 世界卫生组织提出的心理健康标准

(1) 具有健康心理的人, 人格完整, 自我感觉良好, 情绪稳定, 且积极情绪多于消极情绪, 有较好的自我控制能力, 能保持心理平衡; 自尊、自爱、自信, 有自知之明。

(2) 能够独处, 有充分的安全感, 能保持正常的人际关系, 能受到别人的欢迎和信任。

(3) 对未来有明确的生活目标, 有理想, 有事业追求。能踏实工作, 不断进取。

2. 世界精神卫生学会提出的心理健康标准

(1) 身体、智力、情绪十分协调。

(2) 适应环境，在人际关系上能谦让、容忍。

(3) 有幸福感。

(4) 工作中能充分发挥自己的能力，生活效率正常。

3. 心理学专家的心理健康标准

美国心理学家马斯洛提出 14 条，我国心理学丛书主编郑日昌和陈永胜提出 10 条，我国中医心理学家张柏华提出 9 条。我们根据这些专家的意见，为便于理解和记忆，归纳为以下 6 条。

(1) 认知功能正常。能正确评价自己，正视自己的现实，不妄想妄为。

(2) 人生态度积极。热爱生活，热爱自然，能适度控制情绪和表达，保持心神宁静和适度愉悦乐观情绪。

(3) 生活目标和理想切合实际。对工作、对社会有一定责任心。在不违背集体利益前提下，适度发展个性和满足个人需要，但不为物欲所累。

(4) 保持个性完整和谐。意志品质健全，不断完善自我。

(5) 人际关系积极稳妥，社会适应良好。能自立，重友谊，讲民主，尊重他人，能倾听不同意见，但不盲从。更具有独立性和自主性。

(6) 从事社会工作中有一定创造性。

我们认为，心理健康是人体健康的关键。“心理平衡的作用超过一切保健措施的总和。别的都可以不要注意，你只要注意心理平衡，就掌握了健康的金钥匙。”世界各国都在调查长寿老人的秘诀，发现他们共同的特点是心胸开阔、性格随和、心地善良、情绪乐观。所以我们说，心理健康是人体健康的统帅，生理是心理的基础，但是，心理反过来又影响着生理条件、营养条件、生理作息、体育锻炼。在社会自然环境下，有的人健康常在，有的人病多命短。除先天遗传因素外，决定的因素就是心理因素了。1991 年世界卫生组织宣布：“个人的健康和寿命的 60% 取决于自己，遗传占 15%，社会因素占 10%，医疗占 8%，气候占 7%”。

从人体生理学、病理学和现代心理学分析三者关系，心理影响生理，生理影响病理。健康的心理会促进生理的健康，不良的心理会导致生理机能下降，甚至生病、死亡。当心理（精神）活动时，就会影响神经传递物质（儿茶酚胺、乙酰胆碱等）的合成与释放，同时影响内分泌腺体中激素的分泌和抑制。这种神经递质和激素的释放和分泌，有快速和慢性两种代谢调节，会影响生理一系列变化。如心跳的快慢、血流的快慢、血压的升降、消化和呼吸器官的运动，肌肉的收缩与放松等。当人的情绪正常，体内分泌的神经递质和激素是稳定的，调节是平衡的。当人愉悦快乐时，脑内分泌内啡肽，可能解除血管收缩，血流通畅，使人思维敏捷，运动能力和工作效率提高，可以减少疾病，提高免疫力。当人过于激动或长期紧张、焦虑时，肌体调节紊乱，会引起高血压、冠心病、脑中风、胃病等。当人长期心理矛盾、不安、压抑和自卑时，易患肿瘤和癌症等。根据许多医学资料统计，情绪的变化与疾病变化的密切关系。常有良好的情绪，开朗、豁达、遇事想得开的人，不易患病，患病后也好得快；经常情绪不佳，遇事爱动心又想不开的人，容易患病，患病后不易好转。通俗地说，善念造药，恶念造毒。巴甫洛夫说：“忧愁悲伤能损坏身体，从而为各种疾病打开方便之门，而愉快能使你生活更加充实，能使你体质发展和增强。药物中最好的就是愉快和欢笑。”现代西方应用“想象”的心理疗法，在临床上获得奇效。美国得克萨斯州沃恩堡有一喉癌病人，肿瘤阻塞咽喉仅能进食果汁，他意外遇到一位精神心理学家，建议他在服药的同时，采用静坐想象疗法，想体内的白血球“战士”向癌细胞开战，将“恶魔”一个个杀死。一年后他肿瘤消失，

恢复健康。

祖国医学认为，“情欲之感，非药能愈，七情之病，当以情治。”古代泲水秀才朱正三次科考名落孙山，忧郁成疾。名医万密斋给秀才切脉后说：“脉象表明你真的有喜了，我给你开两剂保胎药吧，将来一定能生个胖小子。”秀才哈哈大笑，乐个不停。回家后越想越好笑，过了月余病就好了。这就是中医用喜胜忧的情志疗法。

中西方两个病例，说明良好的性情是健康源泉。俄罗斯学者兹马诺夫斯基提出一个长寿公式，颇有见地：

长寿 = (情绪稳定 + 经常运动 + 合理饮食) / (懒惰 + 嗜酒 + 嗜烟)

这个公式说明，分子越大越健康。分子第一位的是情绪稳定，所以许多养生家、科学家都认为，情绪是生命的指挥棒。我们应做情绪的主人，每天对着镜子笑一笑说：“今天我很好，我也很愉快！”学会控制、调整自己的情绪，做一个心理健康的人。

四、适应社会与适应自然

世界卫生组织在健康定义第三点中说：“适应社会和自然环境的能力良好。”也有的翻译成：“健康应是在精神上、身体上以及社会上保持健全的状态。”还有的翻译成：“健康不是没有疾病，而是人们的身体、心理和社会都处在一个完美的良好状态。”

在世界卫生组织的健康含义中，社会的健全状态和社会的完整良好状态，与健康有什么关系呢？仔细想一想，这关系太大了。这是人们生活的大环境，直接影响着生存的人们。比如社会的安定性、政府是否为人民健康着想、人民能否有生活的基本条件等。大到全世界和一个国家，小到一个基层单位和家庭，都是如此。我们从以下三个方面来分析一下：一是社会的安定性；二是人们适应社会的能力；三是人们适应自然环境变化的能力。

1. 安定和平的环境是人类健康生存的前提

2001年“9·11事件”，美国纽约世界贸易中心的两座大楼被飞机撞击后起火倒塌，给人们造成巨大心理伤害，十多万人需要心理干预，其中约有8%的人发生心理障碍，如出现暴力倾向、行为怪异、焦虑、退缩、幻觉、忧郁、语言障碍等。如果各国都像以色列和巴勒斯坦那样连年战争，几乎天天都有自杀性爆炸事件，人民连生命都保不住，哪有健康呢可言呢？我国现在是个安定的国家，但如果你工作在某一个私人小煤窑里，老板为了个人的私利，不顾工人的安全，今天透水了，明天瓦斯爆炸了，这种生存环境谈不上健康。还有，一个闹离婚总吵架的家庭，夫妻双方及子女都不会很健康。所以，健全的完美良好社会首先是要安定。

健全的社会还必须有为人们健康着想的领导人和必要的条件，第二是必需的医疗卫生条件，第三是保证人们能生存的环境。一个风景好、水土好的地方，只要有一个只顾赢利的造纸厂，造成水土污染，破坏了周围的环境，老百姓的健康就失去了。

2. 适应社会的能力是健康生活的重要条件

其实，在心理健康中已经包括这一条内容，但世界卫生组织为了强调适应能力的重要性，把它单独提出来，这更说明它在健康标准中的特殊的意义。据世界卫生组织统计，全世界由于人们不适应社会造成自杀死亡，每年大约有100万人，其中70%是抑郁症，患病人口占总人口比例：美国为5%~7%，中国为4%。世界卫生组织认为，在21世纪患抑郁症将是继心脑血管病后全球的大病，将有1.5亿人，占人口4%。抑郁症除生理性原因（体内某物质的减少、代谢异常或睡眠节律障碍）和遗传因素外，主要是适应能力差。

作为一个健康的人，应如何提高适应社会的能力呢？从心理学和医学角度，应该处理好三个方面的问题：一是演好家庭和社会中的各种角色；二是处理好事业中社会活动中出现的

问题；三是解决好自身矛盾和难事。

一个人在社会上和家庭中要充当许多角色，要处理好各种人际关系。比如父母和子女的关系、夫妻关系、兄弟姐妹关系，上下级关系，同事关系，朋友关系，个人与集体、社会、国家的关系等。作为儿女要孝敬父母，作为父母要教育好子女，作为夫妻应互敬互爱，作为兄弟应谦让关怀、严于律己、宽以待人，作为一个社会的人要爱集体、爱社会，国家利益高于一切，要正确对待自己、正确对待他人、正确对待社会，永远对社会有两种态度，一种人永远用乐观、积极的态度看世界，天天都是春风桃李花开日；一种人用悲观的、消极的态度看世界，天天都是秋雨梧桐叶落时，这个世界很可怕。所以一个哲学家讲得对：“生活像镜子，你笑它也笑，你哭它也哭。”

要学会处理好事业和社会活动中出现的问题，这些问题处理不好，将大大影响健康。国内外心理学家将各种压力划分成量表，分 43 个等级来预测人可能会出现患病率。压力指数在一个年内累计超过 300 分，两年内患病的可能性有 70%；压力指数累计在 150~300 分，患病率有 50%；低于 150 分，还可以维持健康。社会压力指数预测见表 1-3。

表 1-3 社会压力指数预测

等级	生活事件	压力指数	等级	生活事件	压力指数
1	丧偶	100	23	子女离家出走	29
2	离婚	73	24	婚姻纠纷	29
3	夫妻分居	65	25	个人取得突出成就	28
4	服刑	63	26	妻子开始就业或停职	26
5	近亲死亡	63	27	入学或毕业	26
6	受伤或患病	53	28	生活条件变化	25
7	结婚	50	29	个人习惯改变	24
8	失业	47	30	与上级不和	23
9	复婚	45	31	工作时间或条件改变	20
10	退休	45	32	迁居	20
11	家人患病或行为不良	44	33	转学	20
12	怀孕	40	34	娱乐消遣活动改变	19
13	性生活困难	39	35	宗教活动改变	19
14	家庭增加新成员	39	36	社交活动改变	18
15	工作调动	39	37	贷款	17
16	经济状况改变	38	38	睡眠习惯改变	16
17	好友亡故	37	39	家庭团聚次数改变	15
18	职业再适应	36	40	饮食习惯改变	15
19	夫妻争吵	35	41	休假	13
20	大宗贷款	31	42	重大节日	12
21	抵压品过期	29	43	轻度违法	11
22	工作责任变动	29			

研究者发现，社会压力与人的健康有密切关系。如果你被社会事件压倒，产生消极情绪，

健康危害会加重，如患高血压、冠心病、溃疡病、糖尿病、甲亢、癌症等。如果你能顶住压力、化解压力，危害健康会减轻。我们要具有应付各种事件的基本的思想，就是“留得青山在，不怕没柴烧”，身体健康是第一位的，其余都是次要的。要淡泊名利，知足常乐，助人为乐，没乐找乐，自得其乐，以不变应万变。著名作家冰心 94 岁时写给某杂志社一副养生对联：“事因知足心常乐；人到无求品自高。”这也是健康长寿的经验总结。

3. 适应自然环境的能力是健康生活必备功能

如果一个人在正常情况下没有病，但一到八、九月份或花粉多时就犯过敏病了，或一到天冷就感冒了，或登山则气短、下水则抽筋等，这些不能适应自然的情况属于不健康或者亚健康的表现。

1986 年第一届国际健康促进大会通过的《渥太华宣言》，就提出了社会要保持健全状态 and 完整的良好状态的五条措施：①健全和完善的健康政策；②开创有利健康的物质和社会环境；③鼓励民众和团体积极参与；④提高民众的健康知识技能水平；⑤改革医疗健康服务机构，使其适应人们的健康需求。

五、道德健康

20 世纪 90 年代，世界卫生组织在健康标准中，增加了一条“道德健康”的内容，这是人类对健康观念认识的一大进步。为什么把道德健康列入现代医学标准中呢？

让我们学习一下道德的概念。《现代汉语词典》和《辞海》中说：“道德是社会意识形态之一。是人们共同生活及其行为的准则和规范”。“它用善与恶、正义与非正义、公正与偏私、诚实与虚伪等道德概念来评价人们的行为和调整人们的关系。”

那么，道德和健康的关系何在呢？

前面提到，人们要健康生活，必须有一个安定的社会环境。法律是维护安定的最起码的保证。但是要使国家和社会长治久安，还必须教育人民自觉遵守社会秩序，这就是良好的道德。这是从宏观上谈道德与健康。道德良好为人们健康创造了社会环境。

从微观谈道德与健康的关系，道德良好是健康的内因。分析世界各地的百岁以上老人，他们居住地点不同、气候不同，饮食起居习惯也各有千秋，共同的特点是能善待他人、善待自己，人际关系好。两千年前我国孔子就说过：“仁者寿”，“大德必得其寿”。这些论述在现代医学中也得到证实。

美国哈佛大学曾做过有趣的实验：让学生们看一部反映妇女帮助病人、穷人的电影，看后立即收集学生们的唾液进行分析，发现 A 种免疫球蛋白有所增加，可以抗呼吸道感染，能提高免疫力。现代生理学研究证实，当人在充满信心和乐观时，大脑产生一种类似吗啡的天然镇痛剂，使人舒服、放松，促进血液循环，增进食欲，降低疲劳；同时还能兴奋免疫系统，分泌有益健康的酶、激素和神经递质乙酰胆碱等，使人达到最佳状态，促进健康，延缓衰老。

心理学家研究表明，人的道德品质低劣，损害健康。道德品质低劣的人，遇事斤斤计较，总想算计别人，又怕别人报复，终日不得安宁，处在一种紧张、愤怒和沮丧的情绪之中。这种不良情绪，使机体各系统功能失调、免疫力下降，容易患各种疾病，例如，嫉妒心理易导致神经、消化、内分泌系统紊乱和代谢失调，产生失眠、心悸、心痛、头晕、食欲减退、疲乏无力等症状；愤世、暴怒会使内分泌物中氧基皮酮质上升，导致高血压、心脏病；长期心理矛盾、焦虑不安，易患肿瘤和癌症等。美国著名心血管专家威廉斯博士，从 1958 年对 225 名医科大学的学生跟踪观察 25 年，研究发现，敌对情绪强或较强的人，死亡率高达 14%；性格随和的人，死亡率仅为 2.5%。进一步分析，这批人中的心脏病患者，恶人是好人的 5 倍。

另外,美国研究人员对2700多人为期14年调查发现,人际关系好、随时为他人做点好事,有益于延年益寿,而孤独寂寞的人的死亡率比前者高出2.5倍。

综上所述,道德良好的确是增进社会安全、有益于人体健康的重要内容。我们理解,世界卫生组织增加道德良好为健康的内容,不仅是促进人类健康,更重要的是推进世界的文明、进步。

六、新世纪的健康新理念

时代飞速发展,人们对世界的认识不断加深,对于健康的理念也在不断发展和提高。所谓“新世纪的健康新理念”,也只不过是目前的新认识,若干年后,这些认识又会发展提高了。我们仅把目前认识归纳一下,大致分四个方面。

1. 大众健康,人人享有更高的卫生健康水平,把预防疾病放在首位。20世纪80年代后期,世界卫生组织就在总结全球初级卫生保健的经验后指出:“人人享有卫生保健是全球永恒的目标,到了21世纪,我们仍要不断提高人人享有卫生保健的水平。”健康是人的基本权利,达到尽可能高的健康水平,是人类一项最重要的社会性目标。要能达到大众健康,必须大力加强公共卫生建设,要更多地注意环境卫生、预防医学,社会改革、立法和健康教育等重点。2003年3~6月的传染病SARS给我们以沉痛的教训,必须加强公共卫生工作,必须把预防疾病放在头等重要的位置。其实我们的祖先,早在两千年前就告诫道:“圣人不治已病治未病……夫病已成而后药之,譬犹渴而穿井,斗而铸兵,不亦晚乎!”意思是,聪明人不是治疗已形成的病,而是注重预防。病了以后再吃药,好比渴时才去打井,战争爆发了才制作兵器,这不是晚了吗!作为21世纪的人,我们都应做聪明人,不要再做愚昧者。

2. 21世纪是大健康的时代,人类追求的健康是心理、生理、社会、环境、道德的全面和谐发展。做21世纪健康人,应具备:有力的心脏,聪慧的头脑,强健的体魄,充沛的精力,美好的心境,有序的生活。2002年党的“十六大”第一次将公民健康素质与思想道德素质、科学文化素质相提并论,并将这三大素质的综合提升表述为人的全面和谐的发展,并成为奔小康的目标之一。我们应按照世界卫生组织1992年“维多利亚宣言”提出的健康四大基石去做,即合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

3. 21世纪对健康的认识应有一个大的提高,健康是福。健康是万源之本,健康是人生最宝贵的财富,健康是金子,健康是快乐,人活百岁不是梦,健康是你的权利和尊严,追求健康就是追求文明进步。

4. 21世纪的健康人,应把自我保健放在首位。过去我们往往把健康和生命依赖于医院和医生,属于“依赖型”,现在应该改变为“自助型”,把生命交给自己,最好的医生是自己,把健康当成自己的责任,提高自我保健的意识和能力,培养个人新的生活方式和行为习惯,提高生存质量,创造和睦的家庭和社会,争取能活100岁、120岁,健康享受每一天。在生命的快乐中享受生命,在生命的快乐中享受大自然的一切恩赐。

第二节 自我保健新理念

一、自我保健学与自我保健新理念

世界卫生组织(世界卫生组织)按照医学的发展历程,把医学的发展依次排列为临床医学、预防医学、康复医学、保健医学、自我保健医学。医学的发展,说明了人类对健康的进