

Jiankang Zhongguo Beijingxia

Yundong Jiankang Cujin De Lilun Yu Fangfa Yanjiu

健康中国背景下 运动健康促进的理论与方法研究

王秦英 宋浩 陈美红 黄正 著



中国矿业大学出版社

Jiankang Zhongguo Beijingxia

Yundong Jiankang Cujin De Lilun Yu Fangfa Yanjiu

健康中国背景下 运动健康促进的理论与方法研究

王秦英 宋浩 陈美红 黄正 著



中国矿业大学出版社

内 容 简 介

本书通过简洁凝练的语言、系统清晰的结构以及丰富全面的知识点,对运动健康促进的理论与方法进行了剖析与探索,特点显著,立意新颖。全书主要内容有:体质、健康与健康促进,健康中国解读与我国国民体质现状,运动健身在健康中国建设中的意义,健康中国背景下运动健康促进的科学指导,社会不同群体运动健康促进的指导,运动健康促进的常见运动方法研究,健康中国背景下国民体质健康的测评,健康中国背景下运动健康促进的保障。

本书可供相关专业的研究人员借鉴、参考,也可供广大教师和学生使用。

图书在版编目(CIP)数据

健康中国背景下运动健康促进的理论与方法研究 /
王秦英等著. —徐州:中国矿业大学出版社,2018.12

ISBN 978-7-5646-4230-3

I. ①健… II. ①王… III. ①群众体育—健身运动—
研究—中国 IV. ①G812.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 254423 号

书 名 健康中国背景下运动健康促进的理论与方法研究
著 者 王秦英 宋 浩 陈美红 黄 正
责任编辑 何晓明 何晓惠 孙建波
出版发行 中国矿业大学出版社有限责任公司
(江苏省徐州市解放南路 邮编 221008)
营销热线 (0516)83884103 83885105
出版服务 (0516)83995789 83884920
网 址 <http://www.cumtp.com> E-mail: cumtpvip@cumtp.com
印 刷 江苏凤凰数码印务有限公司
开 本 787×1092 1/16 印张 13 字数 234 千字
版次印次 2018 年 12 月第 1 版 2018 年 12 月第 1 次印刷
定 价 39.80 元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

前 言

2016年8月,习近平同志出席全国卫生与健康大会并发表重要讲话,其中涉及的一个重要方面就是“健康中国”。2017年10月18日,习近平同志在十九大报告中再次将实施健康中国的战略提了出来,将完善国民健康政策、为人民群众提供全方位全周期健康服务作为重要目标。由此可以看出,国家从战略和全局高度深刻阐述了建设健康中国的重大意义,并且对当前形势下卫生与健康工作的方针和任务都做了重大部署,为全党全社会加快建设健康中国的行动提供了科学的导向。

当前,健康已经成为社会普遍关注的重要热点,也是现阶段和今后一直要强调的重点,因此,在健康中国的背景下,健康促进就成为一种必然。全民健身是指全国人民,不分男女老少,全体人民增强力量、提高柔韧性、增加耐力、提高协调控制身体各部分的能力,从而使人民身体强健。全面提高国民体质和健康水平是全民健身的重要目标。全民健身正在学校、社区等地如火如荼地开展着,并且取得了理想的成效,再加上全民健身涉及的内容越来越丰富,对人们的身心健康起到了积极的促进作用,可以说,运动健身已经成为促进健康的重要方式和手段。为了进一步剖析运动健康促进,笔者特意撰写了本书,希望能够为运动健身的进一步发展和健康促进的顺利实现起到积极的推动作用。本书在撰写过程中力求做到以下几个方面:

(1) 结构系统,条理清晰。本书首先对所涉及的体质、健康、运动健身、健康促进这几个基本概念进行了解释,然后对健康中国和我国国民体质的现状进行了分析,将背景交代清楚之后,重点对健身运动促进健康的相关理论与方法进行了阐述。

(2) 内容丰富,为读者提供全面深入的知识体系。本书所涉及的内容较为丰富,不仅涉及健康中国这一重要背景,还涉及健康中国建设中运动健身的意义,运动健身促进健康的科学指导、保障以及体质健康测评等理论知识,社会不同群体运动健康促进的科学指导与常见的运动方法等。通过这些内容力求使本书具有全面性、科学性、实用性等显著特点。

(3) 准确把握热点。本书将健康中国与运动健身这两大社会热点和重点

有机结合在一起,本身就是一种创新,这是本书的最大亮点,同时,也力求将时代性、创新性特点充分体现出来。

由此可以看出,本书通过简洁凝练的语言、系统清晰的结构以及丰富全面的知识点,对运动健康促进的理论与方法进行了剖析与探索,特点显著,立意新颖。

本书在撰写过程中,参考并借鉴了相关专家学者的研究成果和观点,在此表示最诚挚的感谢!另外,由于时间和精力有限,书中难免存在不足之处,敬请广大读者批评指正!

著 者

2018年6月

目 录

第一章 体质、健康与健康促进	1
第一节 体质	1
第二节 健康	8
第三节 健康促进	14
第二章 健康中国解读与我国国民体质现状	20
第一节 《“健康中国 2020”规划纲要》解读	20
第二节 《“健康中国 2030”规划纲要》解读	22
第三节 我国国民体质健康现状分析	29
第三章 运动健身在健康中国建设中的意义	38
第一节 运动健身的健康促进观	38
第二节 运动健身对个体健康的促进	46
第三节 运动健身对人群健康的促进	54
第四章 健康中国背景下运动健康促进的科学指导	66
第一节 运动健身促进健康的基本常识	66
第二节 运动健身促进健康的原则与方法	75
第三节 运动健康促进计划的实施与评价	80
第五章 社会不同群体运动健康促进的指导	91
第一节 不同年龄群体的运动健康促进指导	91
第二节 不同性别群体的运动健康促进指导	101
第六章 运动健康促进的常见运动方法研究	110
第一节 健身走、跑	110

第二节 休闲类运动·····	117
第三节 养生类运动·····	129
第七章 健康中国背景下国民体质健康的测评·····	143
第一节 国民体质的结构与测量·····	143
第二节 我国国民体质的检测·····	167
第三节 健身运动负荷与效果的测评·····	169
第八章 健康中国背景下运动健康促进的保障·····	173
第一节 运动健康促进的安全保健·····	173
第二节 运动健康促进的医务监督·····	183
第三节 运动健康促进的公共体育服务体系·····	192
参考文献·····	200

第一章 体质、健康与健康促进

体质是健康的基础,健康是体质的外在表现,运动健身可以增强体质,促进健康。习近平同志强调,要倡导健康文明的生活方式,树立大卫生、大健康的观念,并提出“健康中国”新理念,为体育事业的强劲发展注入新活力。大力推动全民健身运动的发展,发动全社会积极参与体育活动,加速构建“大体育”机制体制。健康理念已经逐渐深入到每一个人的思想之中,运动健身将国家富强、民族兴旺、人民幸福紧紧地联系在了一起。为此,本章从体质、健康与健康促进的角度进行深入分析,为运动健康促进的理论与方法研究奠定理论基础。

第一节 体 质

体质是人的生命活动和工作能力的物质基础,可以反映人体的生命活动和运动能力的水平,正确地认识和理解体质的概念,可为研究体质基本理论和实践内容规范化、系统化和科学化奠定学科基础。一个体质较好的人可以认为身体是健康的,而身体健康的人体质往往也是较好的。有计划、有目的地进行体育锻炼,是增强体质的有效手段。

一、体质的概念和范畴

(一) 体质的概念

我国古代对体质的要求是形神合一。随着社会的发展与进步,体质的内涵更加科学完善,目前公认的观点认为,体质即人体的质量。体质是通过遗传和后天习得所表现出的人体形态结构、生理功能、身体素质、适应能力和心理因素等综合的、相对稳定的特征。

体质的概念强调人是统一的、相互协调的有机整体,展现了人体的各种综

合能力,是人们进行学习、生活和工作的身体基础,是政治、社会、经济、文化发展的重要支撑,从“身”“心”两个方面体现了体质的重要性,将人与动物区分开来。不同国家、民族、年龄的人们,体质状况不同,体质的发展特征也呈现普遍性和特殊性,鉴于这种情况,在进行体育状况评价时就要综合考虑。

身体发育与生理功能的外在表现是身体素质和运动能力的具体情况,通过科学健康的锻炼手段可以促进身体素质的进步,从而产生生理功能的能动效果,可以进一步促进全民健身运动和大众体育活动的开展。随着社会、科技以及人们认识水平的不断发展与提高,体质的概念及范畴会日趋完善,任何一个时期的体质概念,往往只是对当时现实的概括总结,不是人们认识的终结,更不是完全的真理。因此,体质的概念也是随着人们认识水平的不断提高而发展的。

针对体质的研究其实是一个非常复杂的系统工程,就体质的研究过程来看,是无限期的,就其研究领域而言,各学科纵横交错,相互关联非常紧密,对体质进行跨学科、跨专业、跨区域的综合研究具有现实意义。然而,并不排除在某些问题上进行单一学科和局部范围内的深入研究,特别关注与其他科学的联系,应用与借鉴其他领域的研究成果,避免只看到局部,而忽略整体。

(二) 理想的体质

体质是一个包括身体素质、心理素质、精神状态以及能适应各种复杂环境的能力的综合概念。体质好的人,精神振奋、精力旺盛、身体健壮,能够适应各种自然、社会、人文环境,并能保持较高的工作效率和学习效率,有较强的应变能力和抵抗疾病的能力。人体从出生、成长到死亡的过程,具有非常大的差别性和阶段性。各种不同的体质水平包含从健康状态到功能障碍甚至严重疾病状态,从最佳功能状态到较差功能状态。

理想体质是在遗传的基础上,通过不断改善物质生活条件,有目的、有计划地开展体育运动活动,努力达到体质的最佳状态。

理想体质主要体现在以下六个方面:

- (1) 身体健康,身体中主要的脏器器官没有病症。
- (2) 身体形态发育正常,体形匀称,体格健壮。
- (3) 有较强的运动能力和劳动工作能力。
- (4) 呼吸系统、心血管系统和运动系统都具有良好的生理机能。
- (5) 积极乐观,心理健康,坚持不懈,具有较强的抗干扰能力。
- (6) 在特殊情况下,能够较快地适应自然和社会环境的变化。

理想体质的评价,需要多种指标的全面综合,评价一般以同一人群的前20位的数据建立理想体质的评价标准。

(三) 体质的范畴

体质是人进行生命活动和学习、劳动、工作以及运动健身的一切基础,体质的范畴反映了人体体质的根本特点。体质的范畴包含五个重要因素,分别是体格、体能、机能、适应能力和心理状态(图 1-1)。

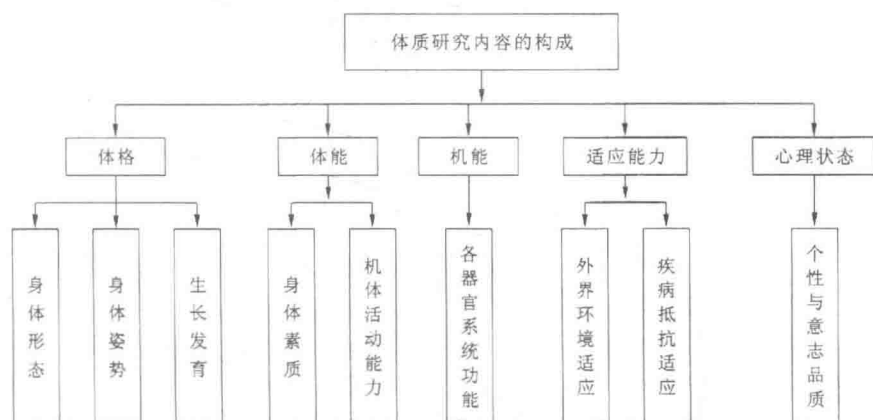


图 1-1 体质研究内容的构成

1. 体格

体格就是人体的具体形态结构,评价体格的发展水平可以从身体形态、姿势和生长发育水平来衡量。如果个体能够长时间保持身体形态不发生较大变化,身体姿态就会呈现体型健美的状态,发育能力较强则会使人体的型呈现魁梧健硕的状态。

2. 体能

体能是综合身体内部各器官系统在肌肉活动中所表现出来的功能,主要指力量、速度、耐力、灵敏、平衡、柔韧等。机体基本的活动能力包括走、跑、跳、投等。这些体能特征表现了个体器官不同的技能水平、竞技活动水平和一般情况下的活动水平。

3. 机能

所谓身体机能就是生理功能,反映了内部器官系统的功能特征,是机体的新陈代谢水平和各器官、系统的效能。例如,脉搏、血压反映了心血管系统的功能,肺活量反映了呼吸系统的功能。

4. 适应能力

适应能力是指人体在适应外界环境的过程中表现出来的能力,包括对环境变化影响的应激调节能力和对各种疾病的抵御能力。

5. 心理状态

心理状态主要是个体的心理品质和心理过程,分析心理状态可以从人体本体感知能力、性格特点、意志品质等方面入手,这些方面影响了人们在面对各种复杂的人际关系和社会交往时所反映出来的心理状态水平,比如社会交往水平和社会参与水平等。

人们的体质情况由以上五个方面决定,在进行体质检测与评定实际情况过程中,要特别注意体质的差异性和全面性,关注测量和评价体质的多指标性,全面综合地考量人体体质的实际状况。

二、影响体质的因素

体质健康受到人体形态结构、生理机能、身体素质、运动能力、心理发展以及内外环境的适应能力等因素的影响,人体形态结构是体质健康的外在表现形式,生理机能、身体素质、运动能力、心理发展都是体质健康的内在物质基础,对内外环境的适应能力则是形态结构、生理机能、身体素质、运动能力、心理发展综合在一起的反映。它们之间相互作用、相互依存、相互影响,不可分割。

(一) 遗传因素

遗传是人的体质产生和发展的根本基础,从根源上决定了体质的强弱。现代生物学已经找到了遗传的重要物质基础,也就是脱氧核糖核酸(DNA),它存在于细胞核染色体中,子代从亲代中得到一定的DNA,从而就具有了和亲代相同的遗传性状,按照亲代所经过的发育过程和方式,产生与亲代相似的后代,亲代的各种性状体现在其后代身上。人类在孕育之初,染色体不仅决定

了性别,而且在胚胎发育时摄取环境中的许多物质,使其具有很多与亲代相似的多种特性,比如个体之间具有血缘和种族的差异性,个体的体型、相貌、肤色等特征都受到遗传因素的影响,同时还携带有许多隐性的或显性的疾病。迄今为止,已有4 000多种疾病被证实与基因有关,经典遗传病如白化病、苯丙酮尿症,现在还发现许多严重困扰人类健康与生活质量的常见病如高血压、糖尿病等,也有遗传因素的作用。

人体体质受到遗传因素影响的重要方面中,形态及有氧代谢能力和最大摄氧能力占比较大,个体的身体素质和运动能力都会受到遗传因素的影响。但是遗传因素并不是绝对的,它只是提供了一种可能性,人体体质的强弱主要还是由后天环境和条件决定的。

人体形态受到多种基因遗传因素的影响,男性体型特征上受遗传因素影响比较大的有身高、头宽、头围、胸廓形态等,女性在体型特征上受遗传因素影响较大的是身高、臂长、盆宽等。

生理机能水平会直接影响到运动能力水平的高低,在个体生长发育过程中受到环境与训练因素的影响,生理机能水平呈现个体差异性,同时还受到遗传因素的限制,特别是中枢神经系统和最大心率的功能是先天遗传的,后天很难改变。

从生理学的角度看,遗传因素决定了人体生理代谢能力的强弱和代谢特征,人体的生化过程和代谢特征又会直接影响到人体的生理机能和运动素质的高低,所以遗传因素在一定程度上起到了关键作用。血红蛋白的主要功能是运输氧和二氧化碳,人体物质代谢与能量代谢的水平以及人体耐力与其含量的高低有直接关系。很多因素都会影响血红蛋白含量的多少以及它的合成潜力及可能达到的最高值,但是遗传因素是关键。

运动素质的各种性状是受多基因遗传控制的,例如身体各个关节的柔韧性不同,其中髋关节的遗传度最高,耐力素质包括有氧耐力和无氧耐力,其中无氧耐力的遗传度最高。

(二) 环境因素

遗传对体质的好坏确定了大的方向,而体质的最终形成还受到环境因素的影响,环境因素包括自然环境和社会环境。自然环境和社会环境都是人类赖以生存的基础,对人体的生长发育和健康水平有直接影响,因此,体质的强弱与环境有着密不可分的联系。

1. 自然环境

自然环境是人类赖以生存的基本条件,包括空气、水、土壤、阳光等,优美的自然环境为人的生存和体质发展提供了优良的物质基础。自然环境不断发生变化,机体的生理机能、形态特点也在不断改善变化之中。因为各地地理环境的差异,地域特点会造就不同的人体体质。例如,我国国民体质水平整体呈现自西向东不断升高的趋势,随年最高温度增高而呈增高的趋势。

如果自然环境遭到破坏,对人体则会产生危害作用,生产、生活中的有害物质必然会影响到人们的健康和生活质量。例如,空气污染会增加呼吸系统疾病的发病率;水质恶化、放射性污染会导致癌症、胎儿畸形、基因突变;高强度噪声会损害听觉,干扰休息,影响学习和工作;微波炉、电脑、手机等电子产品,会释放电磁波,对健康造成一定影响。此外,生活环境中某些化学元素过量或不足,超出人体生理需要时,也会损害健康,形成地方病和流行病。如土壤中缺乏碘元素会导致地方性甲状腺肿大;饮水中氟含量过高会引起氟骨症,过低则易引起龋齿。无论是地域差异还是自然环境污染,对人体体质都会产生深远影响,其反应周期长、范围大,后果比较严重,且不易恢复。

2. 社会环境

社会环境是指人们生存和活动范围内的社会物质、精神条件的总和,它包括人类社会为之提供的衣、食、住、行等物质条件,影响着人类的日常生活。社会经济发展水平和物质生活水平、社会制度等都在一定程度上决定了个体生理机能的发育水平和体质状况。稳定的社会、发达的科学技术、优质的教育、和谐的人际关系、幸福的家庭、充满朝气的校园生活、称心如意的工作等,这些都有利于健康。如果长时间营养不良或者营养缺乏,身体体质水平就会快速下降,合理的营养补充是保证健康体质的重要因素。

社会经济环境对体质水平有比较深远的影响,不同经济发展状况对体质水平的影响程度也不相同。在经济欠发达地区,发展经济将有利于当地人口体质水平的整体改善;在经济较发达的地区,提高经济收入并不一定可以改善人口的体质水平。体质水平与人文指数的关系也遵循这一规律。因此,我国城乡之间以及东西部之间的不同区域应实施不同的提高体质水平的措施。经济人文环境好的地区,应加强体质意识的培养和给予科学合理的健身指导;经济人文环境相对落后的地区,加大经济投入力度以提高该地区人口体质的整体水平。

（三）锻炼因素

锻炼是身体运动的各种练习手段,在自然环境和卫生健康等因素的影响下,身体活动以健身、娱乐、防病为主要目的,提高人体的身体素质,促进身体各个器官的正常生长发育,提高生理机能,提升身体基本活动能力,调节情绪,防治疾病。锻炼的方法很多,练习者可以根据自身条件的差异有选择地进行锻炼。通过身体锻炼,可以提高心脏的动力功能,明显改善心血管系统,加强组织和细胞的活动,促进人体新陈代谢的转换速度。身体锻炼除了对循环系统有改善作用,还可以促进人体的身心健康,可以达到健美、减肥的效果,缓解紧张的情绪,对防治疾病也有重要作用,可以防治心理疾病、高脂血症、心脏病、关节病、癌症、骨质疏松等病症。身体锻炼会影响糖代谢、脂代谢、胆固醇代谢,使呼吸肌更加发达,肺活量得到增强,呼吸频率明显降低,神经系统反应更加灵敏、准确。

（四）生活方式因素

人们长期受到社会风俗、民族文化的影响,特别是家庭生活习惯、生活制度和生活意识构成了人们的生活方式。不良的生活方式是影响现代人体质健康的重要原因之一,常见的不良生活方式有酗酒、抽烟、暴饮暴食、熬夜等。健康的生活方式是需要培养的,生活方式管理的观念就是强调个体对自己的健康体质负责,健康的生活方式管理是新兴起的个人健康管理中最重要的一个策略。健康的生活方式展现了一个国家的文明程度,养成良好的生活习惯不仅可以提高个人的道德素质和体质水平,而且可以促进社会文明的整体进步。健康生活方式管理的核心是养成良好的生活习惯,我国专家倡议的良好的生活习惯包括以下八项:不吸烟,不酗酒;营养适当,防止肥胖;坚持锻炼,劳逸结合;生活规律,善用闲暇;心胸豁达,情绪乐观;与人为善,自尊自重;家庭和睦,适应环境;爱好清洁,注意安全。

（五）心理因素

心理健康可以促进体质的健康发展。积极、开朗、乐观的人,精力充沛,学习工作效率高,能战胜困难,易取得成功,而焦虑、紧张、压抑的人,颓废不堪,学习工作效率低,往往会导致生理机能异常或病变。有很多疾病,如原发性高血压、偏头痛、冠心病、月经失调、神经性皮炎等,在患病之前几乎都有过一段不正常的心理状态时期。人们在日常生活中要注意培养良好性格,做好心理

的自我调节,避免紧张、焦虑、忧郁等不良情绪。

三、对健康体质的推广

自2009年开始,国家体育总局委托体育科学研究所、国家国民体质监测中心,提出“科学健身、全民健康”的运动理念,目的主要是进一步实施“全民健身计划”,建设多元化的全民健身服务体系,增强人民群众参与体育、乐于健身的积极性和主动性,提高全民健身运动的科学性。主要采用国家主导、地方承办、社会参与、专家支持的形式,在全国范围内举办“科学健身、全民健康”全国运动健身科学指导系列活动。截至2017年,科学健身指导活动已经深入到全国各个地区,覆盖45个地市,惠及22万余人。

全国运动健身科学指导系列活动向体育健身者重点普及了运动健身过程中的体质评价、运动能力诊断等科普知识,结合国民体质的监测成果,找寻大众健身的科学运动规律。结合不同性别、年龄和身体状况的个体差异性,指导和建议广大人民群众科学地参与运动健身活动,树立科学健身的理念,学习运动知识并融入生活中,让科学健身逐渐成为老百姓的生活方式,成为生活的一部分。

人体最基本的身体素质主要体现在力量上,也是体质重要的表现形式,力量的相关练习可以提高身体的活动能力、改善身体姿态、预防及治疗慢性病、减肥、塑形等。但是目前很多人并不重视力量训练对于增强体质和促进健康的重要作用,在练习意识和练习方法上都存在一些误区,《2014年全国国民体质监测公报》和2014年全国全民健身活动状况调查公报都显示出我国国民力量素质呈现出下降的趋势,成年人经常参加的体育锻炼项目中关于力量的训练仅占1.5%。因此,力量训练成为运动健身科学指导工作中急需加强的一部分。

第二节 健 康

每个人都希望自己能够拥有健康,健康为生活幸福和事业成功提供了根本保障。古希腊有位哲学家曾说过:“如无健康,知识无法利用,文化无从施展,智慧不能表现,力量不能战斗,财富变成废物。”马克思也认为:“健康是人的第一权利,一切人类生存的第一个前提,也是一切历史的第一个前提。”健康

是人类长久以来一直追寻的共同目标,健康不仅仅是个人的资源,更是一个家庭、社会的基本资源,是社会进步、经济发展、民族兴旺的基础保障。

一、健康的概念

健康是一个具有强烈时代特征的综合概念,随着社会和医学科学的发展而逐步深化,在生产水平低、生活贫困的时候,人们对健康的认识是没有疾病,随着社会生产水平的提高,物质生活逐渐丰富,逐渐提出健康是生物学上的适应,是没有疾病和没有伤残,建立了以生物机体和机体的生物性为研究重点的生物医学模式。机械地将健康和疾病视为单因单果的关系,在这种模式下对健康的认识是非常不全面的,分离了人的自然属性和社会属性,忽视了影响人们健康心理的社会因素。随着医学模式的不断进步,健康的含义也随之更新、扩展。世界卫生组织(WHO)将健康定义为:“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱,而是身体的、精神的健康和社会幸福的完美状态。”

从健康的定义中,我们可以看出,健康是从生理、心理、社会的三维模式来衡量人体的健康水平。生理意义上的健康是指人体各组织器官结构完整,发育良好,功能正常,对致病因子有较强的免疫能力,对伤病有较强的修复能力。身体健康是基础,是学习工作的根本保障。心理意义上的健康是指人的精神、情绪 and 意识方面都处于良好的状态,热爱生活,积极向上,从容应对学习和工作,合理释放压力,处事平和,人际关系和谐。社会意义上的健康指具有较强的社会适应能力和角色胜任能力,既能与外界环境良好互动,又能调整自我,胜任社会生活中的各类角色,包括职业角色、家庭角色等。当三者平衡时就能维持健康,当这种平衡被打破时,便会产生疾病,三个方面相互联系、相互依存,共同构建了健康内容的基本元素。

在三维健康观的基础之上,可以从三个层面对健康进行深入研究。

第一个层面:健康是满足生存条件的基础,包括没有饥寒、没有疾病,身体强健,能够精力充沛地生活和工作,能够满足卫生要求,科学预防疾病和灾害,出现问题时能够采取积极合理的应对措施,安排合理的治疗和康复措施应对健康障碍。

第二个层面:健康是满意度条件,包括拥有固定的职业和一定的收入,能够满足生活的基本经济要求,在日常生活中能够享用最新的科技成果,能够自由自在地享受生活。

第三个层面:健康的含义为最高层次,包括通过适当科学的训练、基本专业的运动知识和运动技能并且有条件能够应用这些技术,为社会做出贡献。

健康具有持续性,从健康到疾病到最后生命结束都是一个连续变化的过程,健康和疾病没有明确的界限,从外表看健康的人并不一定就健康,身体可能正处于既不是健康的状态也不是患病状态,分为疾病的潜伏期、慢性病的病前期和康复期。例如,艾滋病患者平均有长达7年的潜伏期,在这期间外表和健康人看起来并没有差别,但却已经病入膏肓。所以,人们应该定期去体检,早发现疾病早治疗。

现代健康观改变了人们,特别是医学界长期存在的只重视身体健康的因素,而忽视了心理健康以及社会适应因素的片面理解——在医疗救治过程中,只管治疗躯体疾病,而不顾疾病给病人带来的心理上的痛苦;只重视药物和物理治疗,忽视心理和社会治疗;在康复过程中,只重视身体康复,而轻视心理恢复。在三维健康观中,心理健康是重要的组成部分,与身体健康共同构成了人体的健康。无论是从身体健康还是心理健康的角度看,健康与不健康的因素都是共存的,是不断变化的过程。

健康属于生物学现象,是人们能否获得健康的根本前提和基础,也是社会学现象。某一种疾病的产生和发展不仅包含了生物学因素,也具有其他因素的影响,同时也受到社会、经济因素的影响。根据人体的生物性和社会性,处理好人体与环境的关系,保证人体的健康和社会环境、自然环境统一协调,才能拥有健康。

二、健康的指标

(一) 身体健康的指标

世界卫生组织关于人身体健康提出了具体的衡量指标:

(1) 精力充沛,可以正常负担日常生活和工作,得心应手地应对各种困难和疲劳。

(2) 乐观行事,积极向上,勇于承担责任,不过多沉溺于细节。

(3) 经常休息,睡眠质量高。

(4) 具有较强的应变能力,能够适应外界环境的各种变化。

(5) 能抵抗较为普通的传染疾病和一般性感冒。

(6) 体重标准,身材匀称,站立时头、肩、臀位置保持协调。

(7) 眼睛明亮,视力正常,眼睑不发炎。

(8) 牙齿清洁整齐,没有龋齿,无痛感,牙龈颜色正常,没有出血现象。

(9) 头发有光泽,没有头皮屑。