

# 第一章 健康与促进健康

## 第一节 健康的内涵

### 一、健康的概念

#### (一) 发展着的健康概念

人们对健康的认识是不断深化的。以往人们把健康理解为“无病、无伤、无残、不虚弱就是健康”。随着社会经济、科学技术的发展和水平的提高，人们对健康内涵的认识不断深化。1948年世界卫生组织（WHO）在其《组织法》中指出：“健康不仅是没有疾病或不虚弱，而是身体的、心理的和社会的完满状态”的三维概念。身体上的健康是指躯体、器官、组织及细胞的形态、机能的完整；心理上的健康是指精神与智力处于完好状态，内心世界丰富充实，适应外界的变化；社会上的健康是指有良好的人际交往和社会角色功能。此后，又有人主张把“道德健康”列入健康概念。即从道德的观念出发，每个人不仅对自己的健康负有责任，同时也对他人和社会健康承担义务（例如，不在公共场所吸烟）。当前，涵盖身体、心理、

社会和道德四个维度的健康概念被大多数人所接受。所以，今天人们所追求的健康是身体上、心理上、社会上和道德上的和谐完美状态。

## （二）健康是一个动态过程

在健康与不健康之间并没有一个明确的分界线，“健康”“疾病”“死亡”是这一连续的生命动态过程中的三个阶段。实际上每个人的健康都处在一个动态变化之中。表面上身体健康者，可能潜伏着病理性过程的发展，只是因为疾病症状和体征没有出现，例如早期癌症。表面上心理健康者，可能承受着巨大的心理压力，只是没有失去自控能力，例如生活事件的打击。表面上社会健康的人，可能承受着巨大的社会压力，只是仍保持着和社会的正常联系，如战争状态下。而道德健康更是随着时代发展而发展的。上面列举的情况又都是整个生命历程中极为短暂的现象。新生的癌细胞可被免疫系统杀灭，生活事件总要成为过去，社会问题终究要解决。人在摆脱疾病阴影的斗争中，又走向健康。健康是一个动态的生命变化过程。所以，维护健康、争取更高水准的健康是每个人的基本追求。

## （三）享有健康是人类共同理想

世界卫生组织在其《组织法》中指出：“不分种族、宗教、政治信仰、经济和社会状况，享有可达到最高水准的健康是每个人的基本权利之一。”“政府对其人民的健康负有责任，只有通过提供适当的卫生保健和社会措施才能履行其职责。”1979年国际初级卫生保健大会所发表的《阿拉木图宣言》中，再次重申“健康是基本人权，达到尽可能高的健康水平是世界范围内的一项重要重要的社会目标”。我国宪法明确规定，维护全体公

民的健康，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。今天，实现“人人享有卫生保健”已成为全球的共同目标。

#### （四）健康的标志

身体上、心理上、社会上和道德上的和谐完美状态，是一个什么样的状态呢？世界卫生组织为这一状态确定了 10 个标志，即：

充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分的紧张；

处世乐观，态度积极，勇于承担责任，事无巨细，不挑剔；

应变能力强，能较快地适应外界环境的各种变化；

善于休息，睡眠良好；

能抵抗普通感冒和传染病；

⑥ 体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臀位置协调；

⑦ 头发有光泽，头屑少；

⑧ 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不易发炎；

⑨ 牙齿清洁，无龋齿，无疼痛，牙龈无出血和颜色正常；

⑩ 肌肉丰富，皮肤富于弹性。

## 二、健康的价值

（一）健康是个人享有生活、奉献社会的前提条件和基础资源

从古到今，各个时代、各个民族都把健康视为人生最可

宝贵的。德国哲学家叔本华指出，一个健康的乞丐比有病的国王更幸福。世界卫生组织前总干事马勒博士指出：健康并不代表一切，但丧失了健康就丧失了一切。这充分地说明了健康对于人的价值。事理就是这样的简单：当你拥有健康时，你并不刻意地珍惜它。如果一旦丧失了健康，你有再高的道德修养、再高的知识创新能力也无法展示来服务社会。如果一旦丧失了健康，你有再优越的生活环境也无法享有生活。对于个人来讲，健康是你享有生活、奉献社会的最基本的前提条件和基础资源。所以，健康是人生最可宝贵的财富，我们应时时珍惜它。

## （二）健康是社会进步的标志和动力

卡尔·马克思认为：健康是人生的第一权利，是一切人类生存的第一个前提，也是一切历史的第一个前提。任何社会的发展和经济的繁荣都直接取决于人民的强健和创造性。

许多国家和地区的社会发展实践证实了这样一个道理：国民健康与社会发展相互影响。国民健康水平高，社会的劳动生产率高，社会医疗消费负担小，社会财富积累，经济繁荣，社会发展；国民健康水平低，社会劳动生产率低，社会医疗消费负担大，社会财富消耗，经济萎缩，社会停滞。反过来社会发展程度对国民健康水平亦有影响。社会发展程度高，国民教育程度与生活水平高，社会卫生服务水平高，人民健康水平亦高；社会发展程度低，人民健康水平亦低。因而，世界公认健康既是社会进步的重要标志，又是社会发展的潜在动力。

## （三）人民健康是社会发展目标中的基本目标

人民健康是社会发展和国家繁荣富强的重要前提条件之

一。促进人民健康就是发展社会生产力。卫生事业就是维护和促进人民健康的事业。1995年世界卫生组织总干事中岛宏在社会发展世界首脑会议预前会开幕式上强调：“卫生是社会发展的核心。”他指出：“没有卫生就不可能有社会发展和经济增长。”“换成最通俗的话来说，卫生事业的发展才能保证孩子们能长大、上学、学会技术、受雇工作、独立地生活并履行对家庭和社会的义务。”“卫生是社会发展目标中的基本目标，它也为政治稳定提供土壤。为了预防贫穷、失业和增进社会团结，在发展战略中，必须把卫生作为行动的核心”。

### 三、健康与学校教育

#### （一）健康是学校教育的前提条件和首要目标

健康是国民素质中的基础素质。中小學生正处于儿童、少年时期（6~18岁这一年龄段）。这一时期正是他们生长发育的关键时期。此时期学生生命仍很脆弱，学生年龄越小，越易遭受生物的、心理的、社会的有害刺激侵袭。所以，为学生创建有益于健康的家庭、学校、社会环境对他们健康成长是至关重要的。这一时期也正是他们心理、行为和社会发展的关键时期。所以，通过学校健康教育使学生建立有益于健康的行为和卫生习惯，对他们终身享有健康生活方式、拥有健康是至关重要的。正是如此，毛泽东主席早在新中国成立之初即对学校教育作出了“健康第一”的指示。在“科教兴国”建设有中国特色社会主义国家的今天，党中央再次提出“学校教育要树立健康第一的指导思想”。我们学校教育工作者要从“育人”的高度、从提高国民素质的高度，把健康作为学校教育的首要目

标，全面推进素质教育。

同时，健康是学生完成学习任务的前提条件。毛泽东主席在他 1917 年所著《体育之研究》中写道：“体者，为知识之载而为道德之寓者也”“体育于吾人实为第一之位置，体强壮而后学问道德之进修勇而收效远”。学生的健康状况直接影响着学生对学习的投入和学习效果。学校教育若没有精力充沛的学生积极主动参与，学校的任何教育措施都将落空。所以，健康又是学校教育的前提条件。

## （二）健康的少年儿童

少年儿童与成人相比，健康表现出不同特点。中小學生个体身心变化大，不同学生个体之间差异大。在学校中，有经验的教师都能对少年儿童的健康状况作出正确判断。健康的少年儿童表现为：

身高与年龄相符，体重适当，无肥胖或消瘦倾向；

皮肤光滑润泽，无变色、无皮疹；

毛发整洁有光泽；

眼睛明亮有神，眼白清洁无疵，眼圈不发黑；

无口臭，牙齿清洁排列整齐，无龋齿；

⑥不用口呼吸；

⑦坐、立、行走都能保持良好的姿势；

⑧食欲良好，睡眠充足，定时排便；

⑨能够完成日常学习活动，不产生过度疲劳或情绪紊乱；

⑩能够完成日常体育课和其他体力活动，即使产生疲劳，经适当休息即可恢复如常。

⑪在游戏和一般活动中，具有与其年龄、性别和经验相适应的技巧和充沛的精力；

- ⑫对同班同学普遍喜欢的大部分活动亦感兴趣并热心参加；
- ⑬有自信心也合群；
- ⑭能够和大部分同学一样控制自己的情绪；
- ⑮与成人或同龄人相处时，表现正直、诚实、真挚。

## 第二节 促进健康

### 一、医学模式的变迁

#### （一）医学模式及其变迁

虽然健康是每个人的基本权利之一，但它并不是可以自动拥有的。人们在认识健康和促进健康的历程中，走过了艰辛的道路。医学模式的变迁反映出这一道路的漫长。可以说医学是人们认识健康和促进健康的科学，不同的医学理论和实践构成不同的医学模式。在人类早期把健康看成神灵所赐，病痛是神灵的惩罚。治病疗伤医巫混杂，主要靠求神问卜。这就是“神灵医学模式”。随着人类对自然和自身认识的进步，把健康问题纳入到哲学观念之中。人与环境、人自身平衡则健康，失衡则病痛。出现了我国传统医学的阴阳五行学说和希腊的体液学说，这就是“自然哲学医学模式”。16世纪中叶以后，自然科学技术发展起来，机械学与物理学有了很大进步。出现了“人是机械”的观点，维护健康就是维护机械正常运转。这是“机械论医学模式”。相继，生物学有了进步，出现了显微镜，认识了细菌，掌握了消毒术，人体解剖学、生物化学、遗传学

等生物学科相继问世。在此基础上，人们认为身体结构和功能的完整性就是健康，也以结构功能完整的观点研究和治疗疾病。这就是“生物医学模式”。人类在生物医学模式指导下，在确定生物致病因子、应用公共卫生措施和使用抗生素取得了防治传染性疾病的巨大成就。生物医学模式的诞生被称之为“第一次卫生革命”。20世纪中叶，随着人类社会现代化进程，威胁人类健康、造成疾病死亡的主要原因发生明显变化。人们看到健康与疾病并不单纯受生物因素的影响，社会、心理因素成为重要的致病因子（图 1）。即使是生物致病因子起主要作用的传染病，也日益受到社会、心理因素和个人生活方式的影响。例如艾滋病，它是由生物致病因子所致的一种性传播疾病。患不患艾滋病却和个人生活方式紧密联系，而艾滋病高发地区又有其特定的社会环境。再如结核病，在使用链霉素治疗后一度得到控制，近年在世界范围发病率却又有回升，造成这一回升的主要原因是人的行为——即治疗不规范或过早停药致使抗药菌株的出现。

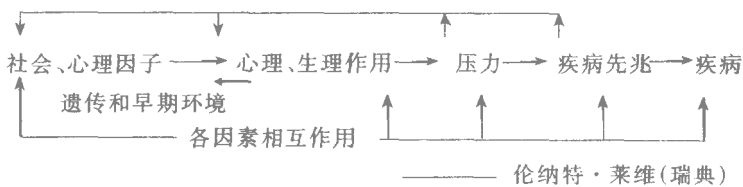


图 1 社会心理因子致病机制

于是，美国学者恩格尔（G. L. Engle）倡议生物医学模式向“生物—心理—社会医学模式”转化，得到广泛响应。医学开始把着眼点从“疾病”转向影响疾病发生的因素上来。人们把“生物—心理—社会医学模式”的转化称之为“第二次卫

生革命”。

## （二）影响健康的四大因素

1974 年加拿大政府出版了《加拿大人民健康的新前景》，首次把死亡与疾病归因于不良行为和生活方式、环境因素、生物学因素与卫生服务四大因素。得到世界各国学者的一致赞同。

### 1. 行为和生活方式

#### （1）生活方式病

70 年代英国布瑞斯洛教授经调查得出结论：人的期望寿命、健康水平与七项行为有关，从而肯定了行为和生活方式与健康的关系。

生活方式是指人的生活样式，是生活活动的总和。包括生活态度、生活水平、生活惯常行为。作为一种致病因素的不良行为和生活方式，是指人们自身的不良行为和生活习惯给个人、群体和社会的健康带来直接或间接的危害。这种危害具有潜袭性、累积性和广泛影响性的特点。有报告称美国前十位死因疾病中，行为和生活方式在致病因素中占 70%。美国通过近 30 年的努力，使冠心病的死亡率下降 40%、脑血管疾病的死亡率下降 50%，其中 2/3 是通过改善行为和生活方式而取得的。现在人们通常把行为和生活方式致病因子所致的疾病如心脏病、中风、癌症等慢性病称之为“生活方式病”。1993 年 4 月在北京召开的 WHO 慢性非传染病控制综合规划中心主任会议预计，到 2015 年死于生活方式病的人数占发展中国家总死亡人数的 60%，发达国家达到 75%，生活方式病将成为人类的头号杀手。

## (2) 行为和生活方式致病因素

行为和生活方式致病因素涉及范围十分广泛，如驾车不系安全带、不合理的饮食、缺少身体运动、吸烟和药物滥用、性乱等。

吸烟：吸烟是目前危害人类健康最严重的不良行为因素之一。每年全球死于吸烟相关疾病的人数达 300 万。我国是世界烟草消费第一国，现在的吸烟人数超过 3 亿，为全球吸烟者的 1/4。英国牛津大学皮托预测：如果中国人的吸烟习惯不改，40 年后因吸烟造成的死亡人数每年由目前的 10 万增加到 200 万。另有预测 2050 年我国将有 500 万人死于吸烟相关疾病，其中低龄和女性的比例将增加。

吸烟对健康的主要危害有五方面：

其一，是多种疾病的独立致病因素。吸烟者可患肺癌和唇、舌、口腔、喉、食道和膀胱等多种癌症；慢性阻塞性肺病、冠心病、溃疡病等一系列吸烟相关性疾病。

其二，吸烟者污染环境，使不吸烟者被动吸烟。遭受被动吸烟的危害并不亚于主动吸烟。孕妇吸烟殃及胎儿，造成围产期死亡、自发性流产、早产、低体重新生儿；父母吸烟殃及儿童，造成儿童气管炎、肺炎、哮喘。丈夫吸烟殃及妻子，造成妻子多种吸烟相关疾病的发生。

其三，吸烟者造成环境污染。从烟草中分离出的有害物质在 1200 种以上，它们对人体造成多方面的危害。如血氧含量降低、血压升高、免疫机能下降、性功能障碍。同时香烟烟雾作为载体，与大气中其他有害污染物产生引入和协同催化作用。

其四，增加意外恶性事故发生。如我国 1987 年大兴安岭森林火灾，造成 400 人死亡和 5 万人无家可归。起因就是吸烟。美国居民火灾半数是由吸烟引起的。

其五，吸烟造成的医疗负担和缺勤误工带来巨大经济损失，美国吸烟每年的经济损失达 60 亿 ~ 80 亿美元，法国为 260 亿法郎，澳大利亚为 4 亿美元，据美国疾病控制中心诺瓦特里对中国吸烟流行病学调查认为：1986 年吸烟造成的经济损失高达 2.16 亿美元。

前 WHO 总干事马勒博士指出：“吸烟这一不良习惯必须彻底摒弃，它已成为严重的社会公害，使人们越来越无法接受和容忍”。并从 1988 年起设立世界无烟日，推动全球控制吸烟行动。我国政府对此做出积极响应。

不良饮食习惯和不合理膳食：心血管病、脑血管病、高血压、非胰岛素依赖型糖尿病、各种癌症及其他胃肠疾病和肝脏疾病都与不良饮食习惯和不合理膳食有关，可统称为“与饮食有关的非传染性疾病”。这类疾病的变化与社会经济生活的变动密切相关。据发达国家经验，国民生产总值人均在 1000 ~ 2000 美元之间时，心血管疾病死亡率构成比出现猛增，国民生产总值人均在 1000 ~ 4000 美元之间时，肿瘤死亡率构成比猛增。其原因是当人们跨过温饱线后，膳食结构出现以高脂肪、高糖、高能量为特征的“三高膳食结构”。这种膳食结构造成体重超重和肥胖、血压升高、血胆固醇升高，成为心血管病的危险因素。而肿瘤的发生与食物的构成直接相关。据我国 1990 年疾病监测点统计，在城市，第一位死因是心血管病，肿瘤第二，呼吸道疾病第三，意外死亡第四，心血管病和肿瘤的死亡率占总死亡率的 55%；在农村，第一位死因是呼吸道疾病，心血管病第二，肿瘤第三，意外死亡第四，心血管病和肿瘤的死亡率占总死亡率的 37%，与 WHO 统计数字比较，二病死亡率构成比居于发达国家与发展中国家之间，城市二病死亡率构成比与发达国家的 67% 相差无几。据权威机构对我国

12 省市自治区的调查，1990 年与 1982 年相比城乡人均谷类消费量下降 10.9%、薯类下降 49.9%；肉类增加 81.1%、蛋类增加 200%、奶类增加 323%、水产类增加 97.4%；脂肪摄入增加 16.1%。这一结果明显提示：我国膳食结构有走向“三高膳食结构”的趋势。但这只是我国营养问题的一个方面，另一面是不良饮食习惯、食物品种单一所造成的蛋白质热量不足和营养素缺乏，特别是碘缺乏症（可致甲状腺肿、精神障碍、矮呆病）、铁缺乏症（可致缺铁性贫血）和维生素 A 缺乏症（可致发育迟缓、加重感染、眼角膜软化和失明）等。目前，在我国学生群体中营养缺乏和营养过剩同时并存。1995 年全国学生体质与健康调查结果显示：城乡男女学生体重不足和轻度营养不良分别为 32.9% 和 43.8%，超体重和肥胖分别为 8.65% 和 7.18%。我国政府大力提倡“大豆行动计划”和“学生营养餐”改善学生营养状况，并根据公民营养知识较贫乏和现实存在的营养卫生问题，提倡居民膳食指导行动。

缺乏运动：法国著名哲学家伏尔泰的名言：生命在于运动。目前国际上将运动对健康的益处归纳为表 1。

表 1 运动对健康的益处

健康问题	运动的作用	健康问题	运动的作用
心血管病	下降	肥胖治疗	有效
肠癌	下降	肥胖	下降
其他癌症	?	糖尿病治疗	有效
癌症恢复体力	有效	糖尿病	下降
高血脂	下降	焦虑治疗	有效
高血脂治疗	有效	抑郁治疗	有效

据我国七市一省调查，20~60岁人群不参加运动的比例为56%。威海市在1996~1997年，一年间静坐生活方式增加5个百分点达到35%。缺乏运动生活方式在我国正在逐渐流行。国家体育总局倡导“全民健身运动”，在动员群众参与体育活动的同时，提供体育设施推动体育进入人民生活方式。

不洁性生活：不洁性生活是性传播疾病的危险因素。在我国性传播疾病死灰复燃，1981年全国报告性传播疾病166例，到1996年增至398512例。1989年首次报告艾滋病毒感染在静脉吸毒人群中流行，1994年疫情大范围急速上升，1997年5月卫生部公布检出艾滋病毒感染者累计数为5990例，估计实际感染人数至少有10000例。性传播疾病不仅严重危害个人身心健康，并且殃及下一代。预防性传播疾病是国家一项重要卫生任务。在学校中开展青春性教育是预防性传播疾病的重要措施。在进行性生理知识教育的同时进行性心理、性道德和性法制教育是大家的共识。

以上对不良行为和生活方式中的突出问题作了讨论。对有益健康的行为布瑞斯洛教授提出的七项习惯是：不吸烟、经常锻炼身体、少饮或不饮酒、适当睡眠（每天7~8小时）、保持合理体重、每日正常三餐、每日吃早餐、不吃零食。日本人则有“健康十训”：少肉多菜、少糖多果、少衣多浴、少欲多施、少车多步、少盐多醋、少食多嚼、少言多行、少忧多眠、少愤多笑。1992年国际心脏保健会议提出健康的四大基石是：合理的膳食、适量的运动、戒烟和限制饮酒以及心理健康。

## 2. 环境

环境包括自然环境和社会环境。有害的环境对人类健康造成巨大影响，甚至威胁到人类的生存与发展。

### (1) 自然环境

自然环境是人类赖以生存的物质基础。人类的生活活动、生产活动使自然环境的构成及状态发生变化，扰乱和破坏了生态平衡，对人的健康产生直接、间接或潜在的危害称之为环境污染。环境污染对健康的危害具有机制复杂、效应慢、周期长、范围大、后果重的特点。当前属于全球性环境问题的有：二氧化碳过量排放造成的温室效应；镉、汞、硫、氮氧化物过量排放造成的酸雨；氟里昂造成的臭氧层空洞和放射性污染问题等。这些污染严重地破坏地球的生态系统，直接威胁着人类的生存和发展。例如，酸雨使全世界森林面积每年以 2000 公顷的速度递减，加速了土地沙化，每年沙化土地面积达 40 多万公顷。

噪声、大气、水体、土壤污染无时不在困扰着人们日常生活。1990 年我国 31 个大城市调查，交通噪声超过 75 分贝的城市约占半数，有 40% 的居民在噪声超标的环境中生活。噪声对健康的危害主要是听力损伤及其连锁反应。噪声使胎儿发育不良、使儿童语言能力发展障碍，使成人精神紧张、工作能力降低、出现神经衰弱、植物神经功能紊乱、内分泌失调，甚至导致精神疾患。汽车尾气排放含铅气体使土壤含铅过高，在此环境下的儿童血铅过高影响智力发育。大气中的污染物主要是飘尘、二氧化硫、一氧化碳、氮氧化合物和多环芳烃等，大气污染的慢性中毒常引发呼吸道炎症、哮喘和肿瘤。大气污染对低年龄组有更大威胁。水体污染可造成流域人群集体中毒。

由于环境污染造成的整个区域灾害性问题亦屡见不鲜，如 1952 年英国伦敦烟雾事件，由于二氧化硫和飘尘污染大气导致 4000 人死亡。1984 年印度博帕尔市毒气泄漏事件造成 3000 多人死亡，几十万人受害。1986 年前苏联契尔诺核电站的核

泄漏事件，当年造成 18000 人伤亡，受放射污染人数已超过 10 万，相继的 6 年中又有 6000 ~ 8000 人因核污染死亡。1968 年日本北九州米糠油事件，因多氯联苯污染米糠油受害者 13000 人，有数十人死亡，毒物通过胎盘进入胎儿，造成新生儿患有“油症”。

环境污染治理与环境保护是全人类面临的重大问题。我国政府把保护环境定为基本国策，厉行可持续发展政策。环境教育是学校健康教育的重要内容。

## (2) 社会环境

社会环境包括政治、经济、文化、教育等多种因素。不良社会环境直接或间接地危害人们的健康。

政治制度对健康至关重要。新中国建立后，人民是国家的主人，国家卫生事业为人民健康服务。我国人民健康水平有了很大的提高，以 1994 年与 1949 年统计指标相比，变化显著；以 1980 年前后统计指标与世界相比，已接近发达国家水平（表 2. 3）。

表 2 全国健康指标比较（‰）

	出生率	死亡率	婴儿死亡率	孕产妇死亡率	平均期望寿命
1949 年	36.0	20.0	200.0	15.0	35
1994 年	17.7	6.49	37.79	0.65	70

经济是社会进步和社会生活的基础。人们的劳动方式、生活方式、营养状况和人口动态无不受经济的制约。因此，经济是影响人类健康的重要因素。大量调查证明，社会经济状况与人民健康水平成正比。就发达国家与发展中国家而言，人民健康水平存在明显差距。每年全球低体重出生儿 2200 万，其中 95% 是在发展中国家。就国家内部的不同阶层而言，其健康水

平也是差距明显。如 1983 年英国第二阶层婴儿死亡率为 0.61%，而第五阶层婴儿死亡率为 1.28%，高于前者两倍多。随着我国经济发展，人民营养状况明显改善。抽样调查居民人均每日从食物中摄取的热量 1952 年为 2270 千卡，1990 年增长到 2630 千卡，已接近世界平均水平。

表 3 中国健康指标与世界比较 (%) (1980 年前后)

	出生率	死亡率	婴儿死亡率	平均期望寿命
中国	21.1	6.6	34.68	68
全世界	28.0	11.0	97.00	62
发展中国家	32.0	12.0	109.00	58
发达国家	16.0	9.0	20.00	72

文化是社会的上层建筑，享有文化和接受教育的权利是人全面发展的重要前提，也是享有健康的前提。人群的文化水平与人群的健康水平之间存在着正相关关系。受教育程度和文化素养决定着人的健康观和健康价值观，决定着人是否能作出有益于健康的决策。不良的行为和生活方式常与较低的教育程度相联系。目前普遍认为，教育水平是婴幼儿死亡率的重要预测因素。美国研究表明，受 16 年以上教育的母亲低体重新生儿发生率为 4.9%，受教育不足 9 年者为 9.9%，文盲妇女低体重新生儿发生率是受 10 年以上教育妇女的 2.5 倍。我国人口生育抽样调查显示，随文化教育水平的增高妇女生育数明显下降（表 4）。

表 4 50 岁妇女平均生育子女数与文化程度的关系 (1982 年)

文化程度	文盲	小学	初中	高中	大学
平均生育子女数	5.86	4.80	3.74	2.85	2.05

心理社会因素与健康关系极为密切。凡能引起不愉快情绪，导致身心健康受损的因素被称为心理社会因素。现代社会生活节奏加快，竞争加剧，迫使人们处于紧张状态。美国学者霍尔姆斯发现有 70 种以上的生活事件构成心理社会刺激因素，给人们造成强烈或持久的消极情绪。有资料表明心理紧张状态和恶劣情绪可导致多种身心疾病的发生。如不同心理紧张程度，高血压、冠心病有不同的发病率，见表 5。

表 5 心理紧张程度与高血压、冠心病发病率的关系

年龄	紧张程度	高血压发病率	冠心病发病率
40 ~ 49	轻	3.17	0.70
	中	5.07	2.09
	重	4.96	4.20
50 ~ 59	轻	5.87	5.42
	中	9.12	6.42
	重	8.41	11.40
60 ~ 69	轻	9.43	7.38
	中	11.35	13.46
	重	10.60	19.43

### 3. 生物学因素

引起传染性疾病和感染性疾病的病原微生物和导致遗传性疾病和伤残与障碍的遗传和非遗传的内在缺陷，归类为生物学致病因子。虽然，目前人类疾病谱和死因顺位的变化，把关注健康问题的目光引向了“生活方式病”和行为致病因子，但生物因子对健康的危害依然存在，而且不断出现新问题。

WHO最近发表报告警告说：艾滋病、埃博拉、结核病、淋巴腺鼠疫和黄热病等新出现的或卷土重来的传染病对人类健