第一章　健康概论

第一节　健康的现代概念

人类已进入 21 世纪，健康问题将成为新纪元人们最为关注的问题之一，生命科学将成为新世纪科学发展的主导学科。健康问题始终是人类的主要话题，人类无不珍爱自己的健康。所谓“康为福，乐生寿”的古训，就是把健康比喻为人生最大的财富。人类普遍认识到，健康可给人带来福禄，疾病却可使人陷入贫穷和苦难，健康是生活的源泉，是人类由来已久的共同追求。大约 3000 年前的西周初期，我国最早的典籍《尚书》中就有“五福”的记载。所谓“五福”即：“一曰寿，二曰富，三曰康宁，四曰修好德，五曰考终命。”其中寿和康宁与健康有关是不言而喻的；修好德是指品行端正，心理健康；考终命之意为注意安全，防止意外事故发生。因此，古人恭贺亲朋好友“五福临门”的吉言，实际上大部分内容与健康有关。古希腊伟大的思想家苏格拉底曾说过：“健康是人生最为可贵的。”我国著名经济学家于光远也曾指出：“健康地生存是人生的第一需要，这种需要的满足是社会主义生产目的中最为重要的。没有人不关心自己的健康，而一个社会主义者则更应该关心全社会成员的健康。”世界卫生组织自 1950 年起将每年的 4月 7 日定为世界卫生日，主题都是围绕健康这个内容。健康对青年对大学生来说是何等重要！

何谓健康？在很长一段时期内，由于历史发展和科学技术水平的不同，所处的环境条件和世俗文化背景的差异，人类对健康的看

法不尽一致。在古代，人类由于对人体生命活动本质和规律的认识极为肤浅，加上受到宗教桎梏的束缚，对健康的认识仅停留在“没有疾病”的水平上，对健康和疾病的判断全凭直觉，甚至认为健康是天神的赐予，疾病的发生是由于对天神有邪念，是鬼魔缠身，是犯有罪孽而受到的应有惩罚。因此，在宗教统治的中世纪，竟把赎罪作为治疗疾病的主要手段。

文艺复兴运动后,随着医学科学的进步,解剖学、生理学、细胞病理学和生物化学等理论的形成以及各种理化检查项目的开展，人类对人体健康的定义有了发展，认为健康应该是：“人体各器官系统发育良好,体质健壮,功能正常,精力充沛,具有良好的劳动效能的状态，并通常能用人体测量、体格检查和各种生理生化指标来衡量。”这种健康观是建立在人体生理功能基础上的“生物医学模式”的产物，它的主要片面性是忽视人的心理性和社会性。

人类的活动离不开生理活动，也离不开心理活动，更离不开社会活动。过去，对人类健康的威胁主要来自病原微生物（例如细菌、病毒等)和寄生虫的侵袭。但是,随着医学的不断发展,心脑血管疾病、肿瘤、意外事故伤亡等社会病、身心疾病成为严重危害人类健康的疾病,使生物医学模式逐渐向‘生物、心理、社会医学模式’转变，出现了将躯体、精神和社会统一起来的健康观，这就是 1948 年 4 月 7 日世界卫生组织（WHO）成立时在其宪章中对健康作出的定义“:健康是躯体上、精神上和社会适应方面的完好状态,而不单是没有病症。”这种观点在 1978年 9月由世界卫生组织和联合国儿童基金会(UNICEF）联合召开的国际初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》中再次作了肯定,宣言指出“:健康不仅是没有疾病或不虚弱，而是躯体的、精神的健康和社会幸福的完善状态。”

人体健康首先要求躯体的健康，即生长发育正常，身材匀称，体重适当,动作协调,体魄健壮,维持体内代谢稳定,能不断从外界获得物质、能量和信息，并予以加工处理，对疾病有高度的抵抗力

等。世界卫生组织最近又对人体的躯体健康概括为“五快”,即“吃得快”(胃纳好,不挑食);“便得快”(大小便通畅);“睡得快”(不失眠,醒后精神饱满);“说得快”(说话流利,表达正确,思维敏捷),“走得快”(行动迅速,活动灵敏)。人体健康不仅要求躯体的健康,而且必须要求心理健康。祖国医学对心理健康有许多精辟论述,例如:“心不宁则意不守,意不守则神不宁,神不宁则气不和,气不和则患百病。”认为心理活动异常会导致脏腑功能紊乱,情感异常是气血不和的重要原因,过度的心理变化可导致阴阳失调,伤及内脏,即“喜伤心、怒伤肝、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”;“悲哀忧愁则心动,心动则五脏六腑皆摇”的心理生理相互影响的理论。现代医学所指的心理健康主要包括健康的情绪和情感、健康而坚定的意志、良好的统一协调的行为和正常的智力,即要求有较好的言语能力、语词流畅能力、计数能力、记忆力、一般推理能力、图形和空间能力,智商(IQ)应超过 90(低于 90 为迟钝,低于80为低能,低于 70 为智力残疾)。世界卫生组织最近又对人体的心理和社会健康概括为“三个良好”,即“良好的人格”(包括情绪稳定,情感丰富,性格温和,意志坚强,胸怀坦荡,豁达乐观);“良好的处世能力”(包括观察问题客观现实,具有较好的自控能力,能适应复杂的社会环境),“良好的人际关系”(包括助人为乐,与人为善,对人际关系充满热情等)。人体的心理因素的异常改变可诱引植物神经系统和内脏机能变化,表现出某一器官或组织的功能性改变,称为“身心症”如果进一步导致躯体的功能失调,同时发生组织结构损害,可引起“身心疾病”。溃疡病、高血压病、支气管哮喘、甲状腺机能亢进、偏头痛、神经性皮炎、口吃,甚至癌症都属于身心疾病的范畴。因此,保持心理健康对于人体健康具有十分重要的意义。

人具有自然和社会的双重属性;人体的健康既具有自然属性,又具有社会属性;人体的疾病和一切生命活动不仅是一种生物现象,更重要的是一种十分复杂的社会现象。因此,人体的健康必须

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

包含社会适应能力，它不仅要求人体具有良好的躯体和心理健康，还要求具有良好的、能由个人意志支配的、具有内在动机和目的的行为模式，具有良好的生活方式，具有较好的人际关系和处世经验等。关于社会适应的健康问题，世界卫生组织不仅在其宪章中对健康作出定义时予以明确论述，还在 1977 年世界卫生大会上提出，“到 2000 年使全世界所有的人都达到社会和经济两方面生活有成效的那种健康水平”,即通常所说的‘人人健康’(我国通常译为‘人人享有卫生保健’)。1981 年 5 月第 34 届世界医学大会通过的《2000 年人人健康全球策略》进一步提出：“健康是一项基本人权，是全世界的一项目标。”我们应该认识到，健康是人类最珍贵的财富，它既属于个人，又属于社会。因为健康问题不单是一种个体行为，更重要的是一种社会行为；健康不仅是个人的幸福，而且还是家庭欢乐、民族繁荣和国家昌盛的重要保证。因此，世界卫生组织特别强调“健康是从家庭、学校和工厂开始的”。从这一角度来看，每个人都有权利享受到尽可能达到在社会和经济方面的生活能有成效的健康水平，同时每个人都应承担提高人类健康水平的社会责任,这就是‘人人为健康,健康为人人’的辩证道理。

在我国，随着人民生活水平的不断提高，人们对健康的要求会愈来愈高，对医学服务的需求也会愈来愈高，这就更要求人们对健康的概念有正确全面的认识，更应强调每一个人对自己个体健康和社会健康所负有的责任，更应充分发挥人们在自我保健、家庭保健和社区保健中的主观能动性，更应强调每一个社会成员保持自身健康和强化自身的抗病能力，这是一个带有战略性转变的发展趋势。我们每一位大学生应懂得健康不是‘馈赠’或‘配置’而得到的,而是人们经常的、积极的参与,通过培养良好的卫生习惯,建立良好的行为和生活方式而取得的。国外在进行健康教育时反复强调如下观点,即“:多依靠自己,少依赖医生。”自己可以是健康最好的朋友,也可以成为健康最大的敌人。”要想获得健康,必须学

会驾驭健康，主动把握自身的健康权，积极参与到全社会促进健康和发展健康的伟大社会变革中去。”这就是 1981 年世界卫生组织制定的《2000 年人人健康全球策略》中指出的“人们将懂得自己有力量来摆脱可以避免的疾病桎梏，来创造自己的及其家庭的生活，并明白疾病并不是不可避免的”意义所在。

总之，现代健康观指的是躯体健康、心理健康和社会健康的全面健康；健康既是一项基本人权，又是每个人应尽的社会责任；健康的真正主人是自己。这就要求作为祖国未来接班人的当代大学生要努力提高健康水平和生活质量，这是历史和社会赋予的责任。要达到这一理想的目标，“自我保健”就是一个重要的法宝。

第二节　影响人体健康的主要因素

影响人体健康的因素是十分复杂的，大致可分成两大类：一类是有利于健康的因素，称为“健康促进因素”另一类是不利于健康的因素，它可以直接或间接地招致疾病或死亡，或可使发生疾病或死亡的可能性增加的因素，称为“健康危险因素”。当然，健康促进因素的缺乏，其本身就意味着健康危险因素的存在。

从医学角度来说，健康和疾病之间并无一个截然明显的界限。因为有时候一个人表面上看起来可以很“健康”，其实其身体可能已受到某种有害因素不知不觉的侵袭，在其体内可能已潜伏着某种病理性缺陷或存在着某些功能障碍，只是自己还没有明显感觉罢了。只有当出现明显症状或体征时，才会意识到自己“生病”了。这就是说，在影响人体健康的各种因素中，有的可以很明显，使人感觉得到；有的可以很不明显，使人根本感觉不到；有的健康危险因素甚至寓于“享乐”之中，往往要费很大的劲才能使人们认识它、重视它。这充分表明健康教育的艰巨性和重要性。

影响人体健康的因素究竟有哪些？世界卫生组织曾将其归纳

为七个方面：①生物遗传因素；②自然环境因素；③生活方式和个人习惯；④社会文化影响；⑤社会政治经济状况；⑥医疗卫生服务；⑦个体健康潜能。随着医学模式和健康观的转变，并从社会医学和预防医学的“大卫生观”出发，一般将影响人体健康的因素分为四大类。

一、生物遗传因素

这包括各种致病性生物体、先天遗传因素和免疫反应几个方面。

(一)致病性生物体

主要是指各种致病性微生物（有病毒、细菌、支原体、衣原体、立克次体、螺旋体、真菌等)和寄生虫(有原虫、蠕虫等),这是最常见的生物致病原因。这些因素能否使人体患病，不仅取决于其致病力量的强弱、数量多少、侵袭力强弱和毒力高低，还要取决于人体的抵抗力。例如同时接触流感病人传染源后，有的人可发病，有的人可不发病，人体抵抗力则是很重要的决定条件。又如平时坚持适当体育锻炼和养成冷水洗脸习惯的人就不容易患感冒。

(二)先天遗传因素

随着对计划生育和人口素质的重视，以及分子生物学研究的深入，人们已愈益认识到先天性和遗传性因素对人体健康不可低估的影响。在医学上，先天和遗传是有区别的，先天性疾病和遗传性疾病是两个不同类的疾病。“先天性疾病”是指父母亲的生殖细胞是正常的，但受孕后在胎儿发育过程中，受到了某种外界因素的影响和损害而引起胎儿的疾病，例如孕妇在妊娠期，尤其是早期妊娠期患了风疹，风疹病毒就有可能损害胎儿，引起先天性心脏病。“遗传性疾病”是指父母亲的生殖细胞染色体的缺陷或生殖细胞本身的其他原因而引起胎儿的疾病，例如生殖细胞的某种染色体畸变,可引起先天愚型,某种基因突变可以引起血友病、白化病、半乳

糖血症等。另外还有一种情况是“遗传性缺陷”，这主要与父母的年龄、性别和生理状况有关，例如 40 岁以上妇女比年轻妇女所生子女患先天性愚型（严重智能低下）的几率要高 100 倍；大龄生育妇女和产妇分娩后人工喂养的妇女其患乳腺癌的几率也明显增加。此外，还有一些疾病具有“家族倾向”。20 世纪 70 年代,遗传学家和生物学家就发现“癌症敏感者”或癌症高发人群均有一定的家族倾向，这种遗传易感性并不是遗传性疾病，也不是遗传性缺陷，而是有明显的遗传倾向，例如溃疡病、高血压病、动脉粥样硬化、溃疡性结肠炎和某些肿瘤。现已初步证实，有 3000 多种疾病与遗传有关。

（三）免疫反应

免疫功能是人体的重要防御功能，但在异常条件下，机体的防御功能可转化，反而引起机体的损伤，引起“免疫性疾病”。一种是“免疫性缺陷”，另一种是自身免疫反应所引起的“自身免疫性疾病”，例如系统性红斑狼疮、慢性淋巴性甲状腺炎、类风湿性关节炎等，其发病机理目前尚不完全清楚。

二、环境因素

人类的生存离不开客观环境的存在，并且不断地受到各种环境因素的影响。环境对人体健康具有十分重要的影响，例如癌症，世界卫生组织曾多次指出主要是由环境因素造成的。国际抗癌联盟通过对世界各地癌症分布的研究，证明大多数癌症发生与环境因素有关。1987 年召开的第 12 届国际癌症大会指出：人类 80％～90％的癌症直接或间接与环境有关。

（一）自然环境

自然环境是人类赖以生存和发展的物质基础，人类的健康与环境质量密切相关，良好的环境可增进人类健康，有害的环境可对人类健康造成巨大影响，甚至威胁人类的生存和发展。现在，大气、

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

水体和土壤的污染,各种化学污染、物理污染和生物污染、废气、废水、废渣以及噪声、辐射污染可引起公害病;住房条件、工作场所的各种危害，农药的污染，都可引起人体的各种病损。环境污染对人体健康的影响具有周期长，范围大，后果重，多因素协同互补作用和可影响生殖细胞危害波及下一代等特点，具有从量变到质变的“剂量---效应反应”的过程，即其毒性反应随着剂量增加而增强，在体内慢慢蓄积，只有当其剂量浓度超过人体代偿负荷阈后，才会出现临床症状和体征。因此,拥有一个清新、健康的自然环境,是保证人们拥有健康身体的重要前提。大学校园是与大学生直接相关的环境,它就是一个社区。优美、舒适、文明、清洁、宁静、健康的校园环境，要靠每一位大学生来创造和维护，它不仅是大学生身心健康和正常学习生活的重要保证，也是当代大学生具有社会主义精神文明的高尚素质的体现。

(二)社会环境

人体疾病的发生和转化还直接间接地受社会因素的影响和制约。社会环境是人类在自然环境的基础上，有目的有计划地创造而成的人工环境，是人类物质文明和精神文明发展的标志。社会环境因素对人体的致病影响，可以通过直接途径如重大的社会变动（战争、政治运动等)或病态的社会过程起作用。例如,病态的社会过程对人体健康的影响，最典型的是 20 世纪 60 年代在美国掀起的“嬉皮士”颓废运动,成千上万的美国大学生“嬉皮士”轮流传递抽大麻烟，留长发穿奇装，组织在校园内集体裸体跑步，摒弃豪华奢侈的城市生活，离开家庭和校园，搬到农村或荒野过艰苦的复古生活，或搬到城市贫民窟居住。随之而来的是性自由、性解放、同性恋和吸毒现象的加重，引发了性传播疾病特别是艾滋病的流行。但是，社会环境因素对人体健康的影响，更重要的是通过间接途径如社会政治制度、经济发展水平、社会活动等因素起作用。社会政治制度与健康的关系至关重要，因为为什么人的问题和如何为人群健

康服务的问题，在不同的社会制度有着根本的区别。我国优越的社会主义制度对人民群众健康的高度重视，并取得的巨大成绩就是最好的例证，人均期望寿命从建国前的 35 岁左右提高到 72 岁左右，婴儿死亡率从 2% 以上,下降到 0.65%左右，成为世界上婴儿死亡率最低的国家之一，许多严重危害人民健康的疾病已得到有效控制或达到基本消灭标准。

社会经济是影响人群健康的不可忽视的重要因素。1981 年世界卫生组织在《2000 年人人健康全球策略》中对 156 个国家的卫生和有关社会经济指标进行比较时指出：不发达、发展中、发达国家的人均期望寿命分别为 45 岁、60 岁和 72 岁，婴儿死亡率分别为 16%、9.4%、1.9% 。由此可见，经济发展水平与人们健康水平是密切相关的。随着社会主义经济建设的飞速发展和人民生活水平的不断提高，人群健康和身体素质将会得到进一步改善。但是在这进程中，要特别注意经济发展和科技进步带来的现代“文明病”，例如“疲劳综合征”是长期从事紧张脑力劳动，出现大脑供氧不足，导致神经系统（尤其是植物神经）功能紊乱的症状；“伏案综合征”是长期伏案办公人员低头引起颈椎神经压迫症状的职业病；“静电综合征”是长期从事电脑、复印或各种家电测试工作人员由于受到静电作用和微波影响,引起眼、口腔、呼吸道粘膜干燥,头痛,头晕，咳嗽等症状,甚至白细胞减少等征候；“空调综合征”是夏季在制冷空调环境下，空气负离子和含氧量减少，引起人体关节酸痛、头昏脑涨、记忆力减退、胃纳差等症状。这些现代“文明病”都是社会环境因素造成的。

社群交际与人体健康的关系也甚为密切。医学家和社会学家很早就发现,那些习惯于“离群索居”或极少参加社会活动,或在社群交际中曾遭受过挫折的人们，在心理和生理上往往存在着某种缺陷，他们患精神病、结核病的发病率以及自杀、意外事故的发生率均明显高于一般人群。因为人们在社群交际中，通过行为适应和

继发的神经体液的反应过程，可以缓冲心理紧张和其他健康危险因素对人体可能潜在的致病作用，从而起到维持和平衡人体的正常功能。愈来愈多的研究表明：社会关系受挫和社群交际缺乏或其质量较低者，已如同吸烟、酗酒、肥胖、高血压、高血脂、运动缺乏、精神紧张和精神压力一样，成为影响人体健康的主要危险因素之一。

社会道德作为一种重要的社会环境因素也必然对人群健康产生重要影响。道德是人类社会特有的现象，是社会意识形态的一部分，是人们共同生活及其行为的准则和规范的总和。我们大学生生活在集体校园内，维持社会公共道德，包括讲究清洁卫生、维护公共秩序、爱护公共财物、团结互助的道德风尚，对于增强大学生的健康素质具有十分重要的意义。从整体来看，一个国家和一个民族的健康素质高低，必然与其道德风尚成正比。可以断言，要是随地吐痰恶习仍然普遍，那么结核病发病流行的严重情况就难以明显改观；要是公众在公共场所乱掷纸壳杂物、垃圾乱堆、粪便满地的情况仍然持续的话，肠道传染病的发病和流行程度就不可能降低，其道理是很清楚的。道德风尚与健康关系的另一方面问题是“健康被动受害”。所谓‘健康被动受害’是指非自我社会原因引起的健康损害现象，其典型例子为被动吸烟。吸烟可引起心血管系统损害和肺癌发病率增高，这种“自我健康损害”的人如果不顾在公共场所禁止吸烟的规定，使不吸烟的人们在满室烟雾中受罪，其受害者就是‘健康被动受害者’。

文化教育是使人们适应社会、健康生存必不可少的重要内容。人们的健康水平和健康观念，与人们的文化教育和文化素质有着直接关系，特别是人们卫生习惯和良好行为的养成，往往与人们的文化教育程度成正比。不珍惜自我健康和缺乏自我保健意识的人，也多与文化素质较低有关。广义的文化教育包括人们的文化素养、文化背景、大众媒介、娱乐影视、商业广告、民间习俗、社会潮流、教

育体制、宗教、民族等各方面。如文化新闻传播媒介有时也可对人群健康产生巨大的冲击力。早在 1774年,歌德的著名小说《少年维特的烦恼》(The Sorrows of Young Werther)出版发行后,引起了许多青少年模仿维特自杀的热潮,称为“维特效应”。在相隔 200 多年后的日本，因著名歌星冈田有希子的自杀，在青少年中又掀起了模仿自杀的热潮,称为“有希子综合征”。这些都是媒介不当宣传产生的负效应。

社会心理因素是影响人体健康的又一重要方面。因为人体自身的最有助于健康的因素是良好的情绪，它不仅可以抵消消极情绪的有害影响，而且可以通过神经和内分泌系统使体内环境处于稳定的平衡状态。良好的情绪状态能充分发挥机体的潜能，增强机体对疾病的抵抗力和社会适应能力。祖国医学对人体病因的科学分析,提出内因“七情”(喜、怒、忧、思、悲、恐、惊)和外因“六淫”(风、寒、暑、湿、燥、火),以及内外因中的饮食、劳倦、房事不节及创伤等都是造成情绪紧张的因素。我们每一个人在人生征途中都会经历各种挫折，受到不同程度的社会心理刺激，有时可使人郁郁寡欢，日坐愁城。这种由于紧张状态引起的对人体的影响因素称为“致紧张因素”。持久强烈的“致紧张因素”的刺激可使人体失去心理生理平衡，导致诸如消化性溃疡、失眠、心动过速、紧张性头痛、高血压、高血糖等病症。在当今竞争激烈、生活节奏加快的社会环境条件下，如何合理调节自己的情绪，避免过度的紧张生活，寻找社会支持和塑造“精神港口”，缓冲各种生活事件引起的心理冲击，对于身心健康是十分重要的。大学生要努力提高这种自我调节能力和心理调节能力。

三、行为和生活方式因素

行为和生活方式因素是指由于自身的不良行为和生活方式直接或间接地对健康带来不利影响的因素。现在，人们的行为和生活

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

方式发生着不同程度的变化，对行为和生活方式的选择和评价标准也日益多样，对健康的影响也不断增加美国 1977 年对 10 种主要死因与影响健康因素关系的调查发现，死因是由行为和生活方式的因素直接造成者占 48.9%。我国于 1981—1982 年对 19个城乡点典型调查的结果表明，行为和生活方式因素为死因者占 37.3%。

行为和生活方式是人们长期以来受一定文化、经济、社会、风俗、道德、宗教、民族等影响而形成的一系列生活习惯、生活制度和生活意识。古人曰："性相近，习相远。"《黄帝内经》早就指出："故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如是，则僻邪不至，长生久视。"尽管几千年来人们早就懂得生活习惯方式与健康的关系，但是长期来并未对其引起足够的重视。1972 年美国著名保健学家培洛克通过对几千名成人随访 5年多，证实凡具有六种良好生活习惯者，即：①每日三餐定时定量，不吃零食；②每周进行 3次适当锻炼活动；③每晚睡眠保证 7～8小时；④不吸烟；⑤不酗酒；⑥保持正常体重，其平均期望寿命要比只具有上述中的三种或更少者高 53%。1978 年，世界卫生组织把行为方式问题列为"人人健康"战略目标的重要内容。 1979 年，美国卫生福利部明确提出"依靠每个人的自觉行动"是预防疾病的关键，行动的内容包括：①不吸烟；②不酗酒；③节制饮食；④适当锻炼身体；⑤定期健康检查；⑥遵守交通规则。1988 年，联合国儿童基金会（UNICEF）前执行主席格兰特博士在第三届世界健康教育大会上指出："在对人类生命和健康的几乎全部严重威胁面前，理智的个人行为的重要性，胜过医学上的新突破和大量的临床医学服务。"总之，人们的行为模式对于增进或损害健康都具有重要影响。

医学上将凡与人体健康有关的行为统称为"卫生行为"，它可分为正向和负向两种。所谓"正向卫生行为"是指人们不论在何种健康状态下，为了保护、促进和维持其自身的健康而采取的积极行

为。如当人们感觉到自己可能已经患病时会主动采取一系列卫生行为，以期确定究竟是否有疾病、患的是什么病、如何进行治疗等；有的人虽然确信自己无病，但也会主动采取一系列预防或健康检查等措施，这些卫生行为都是积极的卫生行为。美国疾病控制中心曾指出“若能做到不吸烟、不酗酒、合理饮食和经常体育锻炼，就可使美国的男性平均寿命延长 10 年左右。”要做到这四项，政府不必花钱，也不需要医务人员参加。”另一种与此相反的是“负向卫生行为”，即人们的不良卫生行为，如吸烟、酗酒、不合理饮食、精神紧张、性滥交、体力活动过少、毒瘾、睡眠时间过少、不注意控制体重、不愿参加社交活动等。现在，行为干预已成为防治心脑血管疾患、癌症、艾滋病、病毒性肝炎、糖尿病等严重危害人们健康的疾病的重要措施之一。如对于心脑血管疾病的行为干预包括两大类。第一类是预防行为，包括：①保持理想的体重；②不吸烟，已吸者要戒烟；③不酗酒；④有规律的适度的体育锻炼；⑤减少摄入高饱和脂肪；⑥避免过度精神紧张；⑦定期检查血压和血胆固醇。第二类为已患有心脑血管疾病的治疗行为，除上述七方面外，还包括：①定期就诊；②遵医服药；③减少饮酒量等。

改变不良的行为方式和树立良好的行为方式主要依靠健康教育。英国政府健康教育委员会主席柯斯特博士提出了 KAP 的健康教育模式。KAP 为知、信、行的简称，取自英文 Knowledge、Attitude、Practice三词的第一个字母。知、信、行三者之间，知是基础，信是动力，行是目的。知识上的转变一般比较容易 态度和信念的转变比知识改变更困难，时间也更长；行为的转变则更难、更费时，其中要达到群体行为的改变则最难、最费时，而且还有一个必须加强对行为改变的巩固过程。要改变人们长期存在的不良行为和生活方式是一个长期而艰苦的过程，但也是一个可以达到成效的过程。例如美国吸烟人数从 1965 年的 42%下降到 1980 年的 33%，欧洲的吸烟人数从 1954 年的 43%下降到 1977 年的 25%～

30%，随之而来的是肺癌发病率的明显下降。

四、卫生保健因素

卫生保健，包括预防服务、治疗服务、康复服务等几个方面，尤其是医疗卫生资源的合理利用和医疗卫生服务的质量，直接影响着人群健康水平。现在世界上大多数发展中国家的卫生资源集中在大城市，忽视为农村多数人的保健服务。例如我国产妇死亡的主要原因是由于农村山区交通条件不便，或因医疗条件不足，尤其是输血条件缺乏而引起的，同时与围产期保健也密切相关。现在，世界上大约有 10 亿人由于贫穷和卫生保健缺乏而陷于营养不良和疾病的恶性循环之中，在发展中国家有近 2/3 的人口得不到长期的卫生服务。世界卫生组织在 20 世纪 70 年代初提出"初级卫生保健"(primary health care，简称 PHC）的观念。1978 年 9 月在由 WHO/UNICEF 联合主持召开的国际初级卫生保健会议上通过了《阿拉木图宣言》，提出了"人人健康"的全球战略目标，其基本内容包括：①健康教育；②改善食品卫生和营养；③提供足够安全用水和基本卫生环境；④妇幼保健和计划生育；⑤开展预防接种；⑥预防和控制地方病；⑦处理常见病伤；⑧提供基本药物。1986 年，我国政府明确作出了对"人人健康"的全球战略目标的承诺。1988 年 10 月，李鹏总理进一步声明实现这一战略目标是 2000 年我国社会经济发展总体目标的组成部分。1990 年 3月，卫生部、国家计委等部门联合下达了我国"人人健康"的规划目标。我们大学生有义务参与初级卫生保健，并为初级卫生保健作出贡献。在这个过程中，改变个人的不良行为，减少吸烟危害，保证合理营养，控制环境危害，预防口腔疾病，预防传染病和寄生虫病的发生，注意饮水卫生等，都是 PHC 的重要内容，它将大大提高大学生的健康水平。

上述影响人体健康的四大类因素并不是孤立存在的。现代医学模式的基本观点是从整体医学出发的多因多果的思维模式，因

为疾病是一种社会现象，它是由多种因素决定的。人体是由细胞组成的，但并不是由细胞简单堆积而成的生物体，而是一种能够不断地进行自我更新、自我调节的高度完整的有机体，无论是疾病还是健康，都与很多因素有关联。例如造成大学生辍学原因之一的病毒性肝炎，其生物病原体为肝炎病毒，它与社会环境因素中的饮食卫生，食不洁食品或带病毒毛蚶，个人卫生习惯和健康体质等都直接有关，发病后的预防又与卫生保健措施等直接有关。又如结核病的防治，不仅关系到要针对病原菌进行抗结核治疗和接种卡介苗进行预防外，还包括改善环境和居住条件，养成良好个人卫生习惯，改善营养状况等。因此，对这些影响人体的因素要予以综合考虑。

第三节　大学生要树立正确的健康观

加强大学生的健康教育，帮助大学生树立正确的健康观是使大学生养成良好的健康行为，达到最佳健康状态的重要前提。因此，每位大学生都要懂得什么是正确的健康观，它包括哪些内容，它是建立在什么基础上的。

一、正确的健康观必须是强调生理、心理和社会适应的“整体健康观”

在一些大学生的脑海里，对健康观的认识可能仅停留在是否有疾病这个局限的范围内，认为“健康是无病，无病即健康”，停留在对健康和疾病的判断全凭自我感受的直觉上，认为自我感觉“良好”，无病痛，无不适，就是健康。这种观点并非一点都没有道理，但这是一种非常含糊的狭隘的健康观。也有一些大学生受到过去陈旧的卫生知识教育的影响，认为人体犹如一部机器，各种器官发育和功能良好，即各种机器部件完好无损就是健康。因此，医生好比修理工，诊治疾病好像修理机器一样，排除故障，使其恢复正常运

转。这种机械唯物论的观点也有一定道理，但最大的缺点就是没有把人看作是有理想、有情感、能适应社会的“完整人”、“社会人”。因此，正确的健康观必须包括生理、心理和社会适应这三个方面。每位大学生都要懂得这种辩证道理：人体的生理活动是与心理活动相互联系、相互影响的，生理健康是必需的、最基本的，它是心理健康的基础，但仅有生理健康是不够的，因为心理健康是维持正常生理健康的重要保证；社会健康是人体健康的最高层次反映，失去了社会健康，失去了社会适应能力，也就是失去了人类区别于其他动物的最主要特征，也根本谈不上良好的生活质量，但是社会健康是建立在生理健康和心理健康基础上的。因此，只有生理、心理和社会适应都健康的人，才是一个完美的健康人。

世界卫生组织明确指出，“健康是一种社会现象”，并且提出“健康是躯体上、精神上和社会适应方面的完好状态，而不单是没有病症”的健康新概念。这一新概念的提出是有其社会背景的。在19世纪以前，威胁人类健康的主要是传染病，当时医学界对流感、肺炎、结核病、麻风病、白喉、梅毒等疾病一筹莫展。但是，19世纪末期，随着血清抗毒素、化学治疗药物，尤其是20世纪30年代青霉素的诞生，以及后来一系列抗生素的问世，即人们通常所说的医学“三大武器”（预防接种、消毒杀虫、抗生素药物），对传染病的防治取得了卓越的成效。这个时期的医学模式是“生物医学模式”。欧美发达国家大约通过70年左右的时间，使传染病和寄生虫病的死亡率下降到了原先死亡率的七分之一左右，而相继的是心脑血管疾病、肿瘤和意外事故伤亡跃居人类死因的前几位。这种疾病谱和死亡谱的改变，并非都可用生物因素来进行解释，心理和社会因素发挥的作用更显突出。因此，世界卫生组织提出的健康新概念至少反映以下特点：①对健康的解释，从过去仅局限于人体生命活动的生物学范畴，扩大到心理、社会诸方面，顺应了向“生物、心理、社会医学模式”转变的新趋势；②冲破了过去把健康的着眼点仅局限地

停留在有无疾病的消极健康观的圈子，而积极地直指健康本身，从而改变了健康概念的导向；③将健康的对象，从过去强调个体健康，扩大到同时强调群体健康，即每个人应负对健康问题的社会道德责任,体现了世界卫生组织的“救死扶伤,防病治病,使全世界人民获得可能的最高水平的健康”的根本宗旨。从这一健康新概念出发，我们大学生必须把高度重视每个人的个体健康，看成是关系到影响他人健康、提高全社会健康水平的一种社会行为；必须把提高个体健康水平，看成是提高大学生素质，提高生活质量，保证家庭幸福的重要条件，而且是体现我们民族兴旺、国家昌盛、高度精神文明的重要标志。

二、正确的健康观必须以强调“预防为主”为精髓

预防为主是卫生工作的根本方针，也理所当然地成为达到健康最高水平的精髓。这种观点在我国 2000 多年前就有精辟论述。《黄帝内经》中指出“:是故圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎?”唐代医学家孙思邈在名著《千金要方》中也指出:“勿以康健便为常，然常须安不忘危，预防诸病也。”这充分说明古人对预防的重要性早有足够的认识。但是由于预防工作的重点是消除致病因素，在大多数情况下，其效果是不可能在短时间内显出的。在社会上，人们一般对临床医师救治病人（尤其是危重病人）具有强烈的期望，而对预防的重要性和迫切性缺乏足够的认识。从当前大学生的情况来看，预防为主的意识普遍比较薄弱，对“三级社会预防”的内容和责任更知之甚少,其实“三级社会预防”是保证大学生个体健康和群体健康的重要标尺。“三级社会预防”是美国哈佛大学莱维尔教授首先提出来的，得到了世界卫生组织的肯定和推崇。“一级预防”是指预防疾病的发生，又称病因预防，它包括进行社会健康教育，开展心理咨询和加强精神卫生，努力保

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com