

导 论

自从人类诞生起 就意识到何谓“生”何谓“死”已经开始懂得健康的重要，意识到健康是人类最基本的需求、最宝贵的财富。古希腊哲学家赫拉克利特曾说：“如果无健康，智慧就不能实现 文化就无以实施 力量就不能战斗 财富就变成废物 知识就无法利用。”

时至今日 对于公民个人而言 健康是一个人体力、智力得以运用和发展的前提；对家庭而言，健康是维护家庭幸福、和睦的保证；对社会而言，公民的健康是促进社会进步和经济发展的必要条件。无论是人类自身的发展、自我价值的实现，还是社会发展成果的享有，都必须以公民良好的健康素质为基础，否则一切都无从谈起。

公民的健康素质，与社会经济发展水平息息相关。改革开放以来，我国国民经济发展很快，人民生活水平有较大幅度的提高。对于要在 21 世纪前 20 年全面实现小康社会的中华民族来说 以人为本 增进公民的健康素质 提倡科学的、积极的健康生活方式，以健康体魄适应社会与经济发展显得尤为重要。同时，保持和增进公民健康也是现代社会文明与进步的重要标志。

1999 年 党和政府提出了《提高全民素质教育的决定》。在党的十六大报告中，明确提出“全民族的思想道德素质、科学文化素质和健康素质明显提高，形成比较完善的现代化国民教育体系、科技体系和文化创新体系、全民健身和医疗卫生体系。”把“健康素质”和“思想道德素质”、“科学文化素质”三个素质并列，说明公民的健康素质在全面建设小康社会总目标中重要而特殊的地位。全民族健康素质的不断提高，是我国社会主义现代化建设的目标之一，是公民生活质量改善的标志，也是社会

主义精神文明建设的重要内容和社会经济可持续发展的重要保障。十六大报告把提高全民族的健康素质与“经济更加发展、民主更加健全、科教更加进步、文化更加繁荣、社会更加和谐、人民生活更加殷实”有机地融合为一体，是富有前瞻性的。

关于“健康素质”的具体含义曾有过一些讨论，但系统而全面的论述尚不多见。“科学始于分类”本书编者在参考大量相关资料的基础上，对“健康素质”的概念与构成进行了分析和讨论，认为“健康素质”应当是“身体素质”、“心理素质”和“卫生素质”的有机综合，并分别对这三种素质的界定、具体构成、影响因素、建立与培养等进行了较详尽的阐述。目的是让读者了解，什么是健康素质，自己是否拥有健康素质，如何预防疾患、增进健康，或者说如何自觉地促进全社会的共同健康。

鉴于预防疾病和促进健康的知识涉及到许多学科，且绝大多数知识属已有的和确定性的知识，编者的努力仅仅是尝试构建“健康素质”的初步理论框架，这个框架中承载的内容大部分非编者的发现或创新，还请读者理解和谅解。

第一章

公民健康素质概论

人类开始研究健康比人类诞生晚很多年，据有关文字记载，人类自觉研究健康是从医学萌芽时期起，至今约有 5000 年的历史。《辞海》中对“健康”做出的定义是：人体各器官发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并且具有劳动效能的状态，通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。然而，随着现代科学技术的发展，特别是医学科学技术的发展，在医学经历了萌芽—形成—发展—发达四个阶段的过程中，医学模式也相应的由过去单纯的生物医学模式转变为现代医学模式，即生物—心理—社会医学模式，健康素质的内涵和外延也随之有所突破和发展。

第一节 公民健康素质的定义与构成

一、公民健康素质的定义

所谓健康 习惯上指的是身体良好的功能状态 而素质的含

义是原来的、稳定的和一贯的品质，那么狭义的健康素质就应当是指良好的、稳定的身体功能状态，或称为身体的健康素质。

随着人们生活实践的积累以及健康概念的深化，逐步认识到人的精神心理状况往往直接地影响身体状况，这样心身医学应运而生，心理的健康素质也越来越受到世人的关注。

心理并不是单纯而被动的脑机能，就其作用而言是复杂而能动的环境信息处理系统。社会的、文化的、知识的、经验的、观念的、习惯的各种因素作为心理活动的内容不可避免地影响心理过程及心理健康，同时也直接或间接地影响身体健康。这样社会与文化、知识与经验、观念与习惯等因素也就成为健康素质的重要组成部分，概括地称为卫生素质。

21 世纪是一个大健康时代，人类将迈入健康观念迅速更新、健康手段更加科学的健康世纪，新时期公民的健康素质应当是指公民身体素质、心理素质、卫生素质的有机总和。公民健康素质要求的确立，不仅蕴涵着生理、体能等诸多方面的健康的含义，更为重要的是把健康素质与身体素质、心理素质、卫生素质三者有机统一起来，强调人类有机体功能的完好运行与最佳发展，现实社会中的公民是“生理”、“心理”、“社会”三个方面功能的完整系统，是一个综合性的概念。正是从这个意义上说，健康素质概念的提出，进一步展示了“人是一切社会关系总和”的马克思主义基本原理，反映了实现全面建设小康社会的中国各族人民，不仅要有健康的体魄、健康的心理，而且还具有蓬勃向上、积极进取的健康的精神面貌。^①

二、公民健康素质的构成

（一）身体素质

健康的身体素质是公民生存和发展的物质基础，也是健康的最基本的素质。影响因素涉及先天与后天两大方面，前者包括遗传及孕产（或宫内）因素；后者包括各年龄阶段的生长发育状况与运动健身因素。

（二）心理素质

心理素质是指人在感知、思维、观念、情感、意志、兴趣等多方面心理品质上的修养，它是一个内容非常广泛的概念，涉及人的性格、兴趣、动机、意志、情感等多方面的内容。良好的心理素质即指心理健康或具备健康的心理，即要求公民在人格上拥有与人类社会民主进步总趋势协调一致的人生信念、理想、

^① 殷大奎主编：《殷大奎等中国顶级健康教育专家——健康大巡讲》，第 10 页，北京：新华出版社，2003。

兴趣、动机、需要等 同时还要具有良好的心态接纳社会 and 他人 保持稳定密切的人际交流，拥有和谐的人际关系。心理素质的异常改变可诱发自主神经系统和内脏功能变化，表现出某一器官或组织的功能性改变，称为“心身症状”；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“心身疾病”。因此，良好的心理素质对于身体健康以及社会适应与发展都具有十分重要的意义。

（三）卫生素质

卫生素质是公民的卫生知识、卫生观念、卫生行为及生活习惯的综合反映，是后天逐渐形成的、相对稳定的品质，也是维护公民自身健康和他人健康的重要保证。具体表现在公民了解必要的健康知识，掌握必要的保持健康的技能，关注健康发展的最新情况，主动利用先进的信息手段和医疗技术，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，采取保健措施、预防疾病、积极地最大限度地提高健康素质的行为能力。

三、公民健康三个素质间的相互关系

身体、心理、卫生三大健康素质要素是“三足鼎立”的关系 它像一个三足“健康凳”，缺一不可，否则就会失去平衡。公民健康素质的特点是以社会和群体为主要对象，以增进和保护人群健康（尤其是社区健康）为主要目标的社会预防保健。要实现这一目标，使全社会健康达到可能的高水平，必须依靠国家和全社会的参与，必须要求全社会都来重视、关心和参与健康事业的建设，使全社会每个成员都知道自己所享有的卫生权利和应尽的责任义务。对于每个渴望健康的人来说，只要能了解现代生活与健康方面的保健知识，增强自我保健意识，选择合适的方法，科学地锻炼身体，就能够把步入健康之门的金钥匙掌握在自己的手中。

四、公民健康素质概念提出的意义

中国是一个发展中国家，在进入 21 世纪之后，公民的整体健康素质仍然保留着第三世界的“发展”特征。实行全民健身计划是一项旨在增强公民健康素质的建设工程 它涉及到政治、经济、文化、教育、科学等各个领域 涉及到全国各行业、各家庭乃至各个公民。全民健康素质的建设，实质上就是要实现公民自我需要和自我工作系统功能的协调和统一，就是要实现公民没有慢性疾病侵扰、精力充沛，有足够的体力和信心应付工作的挑战及突发的紧急情况，并且有余力享受闲暇的娱乐生活等状况的健康素质。公民健康素质新概念的提出有着深刻的政治、经济、文化等历史背景 有着积极的现实意义 具体

表现如下。

(一) 政治意义

公民的整体健康素质是一种形象、一种国家尊严和民族精神，公民健康素质与民族、国家的发展及繁荣紧密相连。

1. 健康素质的内在本质 在公民健康素质迫切需要提高的形势下，《提高全民族素质教育的决定》、《全民健身计划》也就应运而生。我国成年人经常利用业余时间参加体育锻炼的男女公民分别占总人数的 51.6% 和 50.4%。目前，免费场馆及公路、街道是群众经常进行体育健身活动的主要场所，男性公民占 93.2% 女性公民占 91.8% 只有 6.8% 的男性公民和 8.2% 的女性公民经常到收费场馆进行体育活动。跨入 21 世纪，我国已成为世界体育强国之一。申奥的成功，使我国公民表现出了对健康事业前所未有的热情，以前所未有的民族自尊心、自信心更加团结一致。

2. 健康素质的外在象征 作为民族健康素质的外在象征的竞技体育，普遍受到各国政府和民众的广泛重视，被给予极大的关注和巨大的投入。竞技体育特别是国际竞技体育活动从它诞生那天起，就带有强烈的政治色彩，显示了其生命力、感召力和凝聚力，成为人类和平、团结与进步的象征。竞技体育的胜负不仅仅关系到运动员个人的荣誉，也关系到国家、地区或团体的荣誉。国际竞技体育实质上已经成为国家、地区之间经济、科技、教育、文化等因素多维组合的竞争与较量 展示综合实力的“橱窗”成为树立民族形象、发展民族自我意识、培育民族精神的代价最小而效益最高的手段。

(二) 经济意义

1. 经济与公民健康素质的关系是辩证统一的 一方面，经济的发展能为大众的健康水平提供物质基础，因为人们劳动条件、营养和卫生医疗保健水平直接受经济水平的制约。我国仍有数量上相当大的一部分家庭生活在贫困线以下，他们最迫切的问题是生存，发展经济是医疗保健的根本保证。一般情况下 人均国民生产总值高的国家 科学技术水平高 劳动条件、营养状况较好，物质文化生活较丰富，医疗保健和公共设施较完善，有利于改善公民的健康状况 提高公民的健康水平 所以说 经济是公民健康的基础。

另一方面，公民的健康素质对生产力的发展和经济的繁荣起着重要作用。一则公民健康素质水平的提高有利于促进社会经济的发展。在 20 世纪上半叶 磺胺、抗生素等化学药剂的发明和使用 有效地控制了传染病 保护了大量的劳动力 使人的平均寿命从 30~40 岁逐步增加到 60~70 岁 明显地延长了人们参加劳动和工作的时间。苏联斯特米林院士的研究表明，20 世纪 60 年代苏联国民的收入增加部分的 1/5 以上是靠防治疾病、降低患病率而获得的。

美国每年因艾滋病早亡而造成的经济损失就达 80 亿美元以上 全世界的肿瘤每年需耗资数百亿美元。我们国家一年医药费约 6 100 亿人民币 每年因病、伤残、过早死亡造成经济损失 7 800 多亿。两者相加意味着我们国家在健康这个问题上 每年损失就高达 14 000 亿。14 000 亿是个什么概念呢？长江三峡这样一个世界级的水利工程 15 年投资 2 000 亿 年均才 133 亿 南水北调 50 年投资 5 000 亿 年均 100 亿 但我国因疾病原因每年损失 1 万多个亿。如果我们能科学地维护健康，使公民了解卫生保健知识，即使医疗费用损失减少 1/4，就是 3 500 亿。^① 特别是在中国经过 SARS 危机之后，全国上下普遍认识到没有健康就没有小康。二则公民具有优良的健康素质，就可以通过提高工作效率对社会经济的发展起积极的作用。现代社会生产所需要的主要不是简单的体力劳动者，而是具有一定文化科学知识和一定工作技能的、能从事复杂操作的劳动者。健康素质是智力发展和学习文化科学知识、培养工作技能的先决条件，没有健康素质就没有工作的高效率，当然也就不可能有社会经济的高速发展。

2. 健康素质的普及将为国民经济的发展提供良好契机 我国的健康事业虽然起步较晚，但却以惊人的速度和规模快速发展着，特别是其中的体育产业，其以它与社会生活各个方面的紧密联系，而对社会经济的发展产生巨大的影响。

目前，我国的体育产业正以前所未有的速度向前发展，体育市场正在建立，体育潜在的经济价值使体育产业在市场经济条件下具备了无限发展的勃勃生机，为国家提供了可观的经济收入。如在大型比赛中可获取各项经济收入：出售体育比赛的电视转播权（一次重大比赛的电视转播权的金额可高达几亿美元）吉祥物使用权、门票、发售体育彩票、纪念币、收纳广告费等增加收入；而承办重大国际比赛则更能促进旅游业、第三产业等的发展，从而带动国民经济的进一步发展。奥运会等大型赛事的兴办促进举办国的经济振兴已成为国际公认的一条有效的经济发展途径。巴塞罗那奥运会后的一项社会调查表明，由于巴塞罗那奥运会的召开，使巴塞罗那城市发展整整推进了 10 ~ 25 年。

如果以体育产业增加值占国民经济生产总值的比例提高到 0.3% 为计（美国占国民生产总值 1.3% 日本为 1.1% 德国为 1.25%）体育产业产值的增加值至少可以达到近 300 亿元，全国可解决就业人口的数量达到 500 万以上。但是，我国经济发展的不平衡状态制约了体育产业的发展速度，我国城

^① 关春芳主编：《登上健康快车》第 2 辑 第 3 页 北京 北京出版社 2003。

乡居民消费结构中服务性消费、文化消费、享受性消费偏低，从总体上限制了体育市场的规模，中国体育产业发展的国际压力很大。

由于我国体育产业与发达国家的落差，由于我们没有对体育产业的发展与保护采取有力的措施，外国资本先从体育用品业（各种体育服装、器材、设备）运动饮料业（各种可乐）进入，现在已经发展到体育服务业（如国际管理集团）、广告业的大规模渗透。在我国进入世界贸易组织之后，这一问题更严重地摆在我们面前。入世，对中国体育运动与体育产业的发展而言，应该说是利大于弊。

现代体育不仅是一个开放的系统，而且是一个存在着国际共同参照系的开放系统，任何一个国家或地区的体育若失去对外联系就会失去生命力，其不可能在封闭的系统中自生，但必定会在封闭的环境中自灭。寄生于现代体育的体育产业更具有开放的性质，它不仅要融进国际体育环境，而且要融入全球化的经济潮流才能繁荣发展。因此，中国的人世为体育与体育产业的发展注入新的活力。

然而，我们必须为接受“入世”的利益与好处付出代价。中国的体育处在发展中国家的地位，中国的体育产业连“幼稚工业”都谈不上，只能算是一种尚在孕育中的产业，连接受保护的资格都享受不到。这些年来，许多名牌的中国体育器材由于我们不注意保护，已经丧失了大片的国际市场。面对“入世”后的新态势，我们必须研究对策，加倍奋起，以国际一流的竞技水平、世界名牌的体育产品和享誉全球的体育服务走进国际市场。

（三）文化意义

随着现代社会的发展，人类自身的需求也发生了巨大变化。现代人追求的不仅仅是物质生活的满足，同时也高度重视精神生活的丰富。公民健康素质的确立、功能的发挥以及价值的实现，使人们认识到，健康素质的实施过程应是包括各项教育在内的社会化的过程，健康素质教育在现代素质教育系统中占有重要地位，它的影响将会延续到人的一生乃至几代人。

自娱或观赏高水平的竞技运动比赛已经成为人们余暇及生活的重要内容。公民的生理、心理、精神在运动参与中得到满足，在欢悦中得到积极休息。观看水平的不断提高，满足着公民不断提高的体育观赏的需要。竞技选手们在赛场上永无止境地拼搏，不断追求新的突破，激励着人类自身的奋斗精神，竞技过程中所展示的力与美的和谐与流畅，勇气与智慧的组合与对抗，不可思议的天才运动员和与团队天衣无缝的配合，对竞技结果的期盼及当结果最终揭晓之时对人们心灵所带来的强烈震撼，大大满足着人类的审美情趣和观赏的需要；优秀选手们在竞技场上令人惊叹的表演作为一种光辉的榜样和成功

的范例，吸引并鼓舞着亿万观众。

在世界东方悠久的历史长河之中，曾经孕育出了许许多多哲理深奥的健身运动文明之果。太极拳、八段锦等中华传统健身运动即是其中熠熠生辉的文化瑰宝，它以其深厚的哲学底蕴，明显的健身效果受到人们的喜爱。这些动作特征有着丰富的哲学内涵，有雄厚的人文学、心理学基础，有着重要的生物学意义和巨大的健身价值。

第二节 公民健康素质的相关指标

在我国 21 世纪前 20 年全面建设小康的奋斗目标已明确。为落实这一目标，迫切需要建立与小康社会相适应的、衡量全民健康素质程度的评价体系与预测分析系统。在对小康社会健康素质的概念、内涵进行科学界定的基础上，需要应用定量和定性相结合的方法，探索建立科学的健康素质指数及预测模型，并通过应用研究，构建与我国全面建设小康社会的健康素质相适应、具有可行性、操作比较简便的评价体系与方法，用于预测小康社会建设中健康素质的动态变化。

一、社会学健康指标

有关专家提出了我国小康社会健康素质评价指标，研究人员参考已处于小康社会经济水准的北京和上海两城市的情况，制定了小康社会相应人群健康素质指标的评价标准。

1. 目标性指标 平均期望寿命 75~79 岁 婴儿死亡率 6‰,5 岁以下儿童死亡率 0.5‰ 孕产妇死亡率 12/10 万 残障流行率 14.5‰ 肥胖症比例 5%，精神病发病率 0.5‰。

2. 措施性指标 人均年卫生总费用 480 元 千人临床医生数 3.16~4.65 人 千人防疫、妇幼保健医生数 3~4 人 千人心理治疗师、咨询师数 0.1 人 计划免疫五苗接种率 95%~100%；居民医疗投保覆盖率农村为 50% 城镇为 80% 成人识字率 85% 使用清洁饮用水的比例 99%~100%。

3. 公共卫生指标 平均期望寿命达到 75~79 岁，计划免疫五苗接种率超过 95% 医保覆盖农村 50% 城镇 80% 饮用清洁水比例达 99% 以上。

4. 实现小康社会健康素质目标的对策 ①政府要提高对健康的认识，明确人力是社会生产力的第一要素； 大力发展经济、增加国民收入，提高收入

分配的公平程度；政府应加大对卫生领域特别是公共卫生领域的投入；

建立覆盖全民的社会医疗保障制度，逐步完善实施方案与配套措施；⑤关注弱势群体，重视优先卫生领域；⑥加强健康促进工作，提高自我保健意识与自我投入意识；⑦建立有效的危机应急处理和干预机制；⑧利用一切可利用的力量，满足居民卫生服务的需求。

在 2003 年举行的中国卫生经济学会第 10 次学术年会上，卫生经济学家提出了我国小康社会人群健康素质的评价指标和实现策略。这项《我国全面建设小康社会的健康素质目标、指针与实现策略研究》是中国卫生经济学会第 5 批重点研究课题。

二、个人健康相关指标

上述公民健康素质的评价指标是从社会学角度提出的，个体的健康素质评价指标缺少专题研究。近些年，世界卫生组织（WHO）定性地提出了一系列个体健康标准，尽管健康不等同于健康素质，但可以作为公民了解卫生知识和自身健康状况的参照。

（一）WHO 提出的健康的十条标准

1. 精力充沛，面对日常生活繁重工作从容不迫，且不会感到过分紧张和疲劳。

2. 处事乐观 态度积极 乐于承担责任 事无大小 不挑剔。

3. 善于休息 睡眠好。

4. 应变力强，能适应外界环境变化。

5. 能够抗御一般性感冒和传染病。

6. 体重适中 身体匀称 站立时头、肩、臂位置协调。

7. 眼睛明亮 反应敏捷 眼睫膜不发炎。

8. 牙齿清洁 无龋齿 无痛感 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 皮肤有弹性 走路轻松协调。

（二）WHO 提出的心理健康标准

1. 充分的安全感 安全感是人的基本需要之一，如果惶惶不可终日，会很快衰老。抑郁、焦虑等心情，会引起消化系统功能的失调，甚至会导致病变。

2. 充分了解自己 对自己的能力做出恰如其分的判断，如果勉强去做超过自己能力的工作，就会显得力不从心，于身心健康大为不利。

3. 生活目标切合实际 由于社会生产发展水平与个人物质生活条件有一定差距 如果生活目标定得太高 会产生挫折感 这不利于身心健康。

4. 适应周围环境 因为人的精神需要是多层次的,与外界接触,一方面可丰富自己的精神生活,另一方面可以及时调整自己的行为,以便更好地适应周围环境。

5. 保持个性的完整与和谐 个性中的能力、兴趣、性格与气质等各个心理特征必须和谐统一,从而可以得到最大的施展。

6. 具有一定的学习能力 现代社会知识更新快,为了适应新的形势,就必须不断学习新的知识,使生活和工作能得心应手,少走弯路,取得更多的成功。

7. 保持良好的人际关系 人际关系中,有正向积极的关系,也有负向消极的关系,而人际关系的协调与否,对人的心理健康有很大的影响。

8. 能适度的表达与控制自己的情绪 人有喜怒哀乐,不同的情绪体验、不愉快的情绪必须释放出来,以求得心理上的平衡,但不能发泄过分,否则既影响自己的生活,又加剧了人际矛盾,同样于身心健康无益。

9. 有限度地发挥自己的才能与兴趣爱好 人的才能和兴趣爱好应该充分发挥出来,但不能妨碍他人利益,不能损害团体利益,否则会引起人际纠纷,徒增烦恼,无益于身心健康。

10. 个人合理需要的满足 在不违背社会道德规范下,个人的基本需要应得到一定程度的满足,当然,必须合法,否则将受到良心的谴责、舆论的压力,甚至受到法律的制裁,自然毫无心理健康可言。

(三)WHO 提出的身心健康八标准

WHO 于 1999 年提出了身心健康新标准,具体包括机体和心理健康两部分,用“五快”(机体健康)和“三良好”(心理健康)来衡量。

1.“五快”是指食得快、便得快、睡得快、说得快、走得快。

(1)食得快 食得快并非是提倡人们吃饭时狼吞虎咽,而是具体指进餐时,有良好的食欲,不挑剔食物、不偏食,感觉津津有味,能很快吃完一顿饭,这证明内脏功能正常。如果出现持续性无食欲状态,则意味着胃肠或肝脏可能出了毛病。

(2)便得快 胃肠功能好,一旦想排便,即能畅快地排泄大小便,且有轻松的感觉。大便时间、次数有规律,颜色、质地正常,便后没有疲劳感。

(3)睡得快 上床后能较快入睡,睡眠质量好,醒后头脑清醒,精神饱满。如睡眠时间过多,且睡醒后感觉乏力不爽,则是心理及生理的病态表现。神经系统兴奋和抑制功能协调,内脏无疾病干扰,是快速睡眠的重要保证。

(4)说得快 思维敏捷,口齿伶俐,没有词不达意现象,且中气充足,心肺功能正常。

(5)走得快 行走自如、协调,步履轻盈、有力,转体敏捷、反应迅速、动作

流畅、躯体和四肢状况良好，精力充沛旺盛。因为诸多病变导致身体柔弱均先从下肢开始，如心脏病、肝炎等病人下肢有沉重感。

2.“三良好”是指良好的个性、处世能力和人际关系。

(1) 良好的个性人格 指心地善良 乐观处世 为人谦和 正直无私 情绪稳定 性格温和 意志坚强 感情丰富 具有坦荡胸怀与豁达乐观的品质。

(2) 良好的处世能力 观察问题客观、现实，有较好的自控能力，能适应复杂的社会环境，能保持对社会外环境和机体内环境的平衡。

(3) 良好的人际关系 待人接物能大度和善、不过分计较、助人为乐、与人为善、充满热情、人际关系好。

(四) WHO 新提出的影响人体健康的十大危险因素

在《2002 年世界卫生报告》中，WHO 确定了当前人类面临的十大健康危险。全球一级的健康危险因素分别是：体重不足、不安全性行为、高血压、吸烟、酗酒、不清洁饮水、缺少卫生条件、铁缺乏、固体燃料所致的室内污染、高胆固醇及肥胖。同时指出世界范围内，每 3 个死去的人中间就有 1 个死于上述十大健康危险因素。

(五) WHO 提出的促进人体健康的新准则

2000 年 WHO 提出了促进健康新准则或称健康的四大基石：合理膳食，适量运动 戒烟限酒 心理平衡。如果能做到上述四点 便可解决 70% 的健康行为问题 就能大大降低高血压、脑卒中、冠心病、糖尿病、肿瘤等多种疾病的发病率 使平均寿命延长 10 年以上。

(六) WHO 公布的最严重的不健康的生活方式

WHO 公布的最严重的不健康生活方式有 6 种 吸烟 酗酒 膳食结构不合理 缺少运动 心理应激能力下降 交通事故。

第三节 我国公民健康的基本状况

一、现代健康观念的发展

自古至今人们无不珍爱自己的健康。大约 3000 年前的西周初期 我国最早的典籍《尚书》中就有关于“五福”的记载。所谓“五福”即：“一曰寿 二曰富 三曰康宁 四曰修好 五曰考终命”。所谓“康为福 乐生寿”的说法 即是把健康比喻为人生最大的财富。

何谓健康？在很长一段时期内，由于科学技术水平所处的历史发展的环境条件、世俗文化背景等的差异，人们对健康的看法不尽相同。在古代，由于

人们对人体生命活动本质和规律的认识较为肤浅，意识上受到宗教桎梏的束缚，对健康的认识仅停留在“没有疾病”的基础上，对健康和疾病的判断全凭人们的直觉，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，因此把赎罪作为治疗疾病的主要手段。

1946年4月7日WHO成立时在其宪章中对健康做出了定义：“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。”1978年9月在WHO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》中对这种观点再次作了肯定，宣言指出“健康不仅仅是没有疾病和或不虚弱，而是躯体、精神的健康和社会幸福的完善状态。”这就是人们所指的身心健康，也就是说，一个人在躯体健康、心理健康、社会适应良好三个方面都健全，才是完全健康的人。

1977年世界卫生大会提出了“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“2000年人人健康”（我国通常译为“2000年人人享有卫生保健”）。1981年5月第34届世界医学大会通过的《2000年人人健康全球战略》进一步提出：“健康是一项基本人权，是全世界的一项目标。”

中国宪法规定：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。健康是关系到千家万户家庭幸福的大事，没有健康的身体，人们的工作无法完成，学习无法坚持，更谈不上家庭幸福。因此，如何保持和维护人民健康，既是国家的事、政府的事、卫生部门和医生的事，也是个人和家庭的事，需要全社会共同的努力才能达到。这表明健康的观念已经提升到了一个新的高度，健康既是一项基本人权，又是每个公民应尽的社会责任。

现代健康的概念与以往的最大区别在于：现代健康的概念倡导一种积极的态度，倡导在个体现实的身体条件下，努力去获得更佳的状态。现代健康概念把健康看作是一个动态过程，而不是一种静止的、不能改变的状态。对健康人而言，健康只有更好，没有最好；对病人而言，健康也可以通过自身的努力去获得，健康的真正主人是自己。

二、我国公民身体健康状况的普查

当我们跨进知识经济时代的门槛，意识到创造社会财富主要不再依赖自身的体力，而是要倚重聪颖和智慧的时候；当我们向传统社会告别，以成为现代人为乐为荣的时候，各种疾病尤其是非传染性慢性疾病，如高血压、冠心病、

糖尿病、慢性胃炎及胃肠功能紊乱患者人数逐年上升。心脏病、脑血管病、心绞痛、精神病的患病率和死亡率逐渐提高。我国心、脑血管病和癌症患者的死亡率在 20 世纪 50 年代在各项疾病排序中列第七、八、九位，20 世纪 80 年代已排到第一、二、三位，已经和发达国家差不多了。

现代“文明病”，例如“疲劳综合征”、“伏案综合征”、“静电综合征”、“空调综合征”成为新的流行性疾病。为什么会出现这种现象呢？最重要的原因是：①机械化、电气化文明造成的生物结构和功能退化；②高营养、低消耗代谢造成体内物质积累；③快节奏、高压生活造成的心理障碍与疾患；④高危险生活、高密度拥挤造成意外事故；⑤大面积环境污染，生态环境的破坏造成人类生存条件恶化。

我国首次国民体质监测（1997 年）结果表明：我国成年人体质达到合格级以上的人数占总人数的 71.4%，其中达到优秀级的为 12.1%，良好级的为 25.9%，合格级的为 33.4%，尚有 28.6% 的中国成年人体质处于合格级以下水平。男子达到合格级以上标准的为 71.2%，女子达到合格级以上标准的为 71.7%。^① 据 1997 年对中国科学院北京海淀区中关村地区各研究院、所等共 32 个单位的调查，在职、身体无严重疾病、适合参加体质测定的副高级职称以上的科技人员体质测定的结果为：男子自 51~55 岁，女子自 46~50 岁（早一个年龄段）开始出现肺功能、上肢力量、柔韧性、平衡性等多项指标减退明显。

我国公民的身体健康状况不容乐观，人群的健康状况分布像个两头尖尖的橄榄球。据 2000 年 4 月 8 日在北京举办的“21 世纪中国亚健康市场学术成果研讨会”提供的有关统计资料显示：在我国约有 15% 的人是健康的，15% 的人非健康，70% 的人处于亚健康状态。据医学统计，世界上有 50%~70% 的人处于亚健康的状态，令绝大多数现代人痛苦难言。

亚健康这一提法在国外已有多数年，在我国是 1996 年 5 月才提出的。亚健康状态被称为世纪病，具体是指人的机体虽然检查无明显疾病，但呈现出疲劳、活力、反应能力、适应力减退、创造能力较弱、自我有种种不适的症状的一种生理状态，它是一个既非健康又非疾病的状态，是一种生理功能低下的状态，故有人又称之为“机体第三种状态”、“灰色状态”。因其主诉症状多样而且不固定，如长期持续的疲劳、失眠、多梦、恋床、四肢无力、经常性的感冒、无名低热、精神难以集中、感觉迟钝、记忆力减退、总是心惊肉跳、烦躁不安、怕去某些地方、怕经历某些场合、怕见某些人物、易怒、情绪低落、犹豫不决、淋巴结

^① 国家体育总局：《全民健身指导丛书》编委会编：《中年人健康与健身》第 4 页，北京，北京体育大学出版社，2001。

肿大、性功能减退等，因而也被称为“不定陈述综合征”。

“亚健康状态”是一种变化状态，有可能发展成为第二状态，即生病，也可通过治疗恢复到第一状态，即健康。提出并重视亚健康有其重要意义。

1. 提出“亚健康状态”使健康定义更科学、更完善。

2. 健康——亚健康——疾病，是一个可以相互转化的动态过程。谈健康时要想到是否处于亚健康状态；处于亚健康状态时要设法解除、尽快纠正，否则就会发展为疾病。

3. 由于“亚健康状态”表现五花八门，因此要尽量避免将“亚健康状态”误诊为某种疾病而治疗，同时也要注意不要将某些疾病当为“亚健康状态”而耽误治疗。

4. 我国有 60%~70% 的人处于亚健康状态，重视这一人群的健康状态研究，对预防和控制影响我国人群健康的常见疾病及合理利用卫生资源、降低医疗费用都有重大意义。

三、普及健康科学知识的重要性、紧迫性

当今世界的竞争说到底人才的竞争，而人才的竞争，说到底又是健康的竞争。有的将军可以统率千军万马，却控制不了自己的情绪；有的专家可以攻克科学堡垒，却对付不了自己小小的疾病。这些事例说明了不少人健康意识淡薄，缺乏自我保健能力，因此，普及健康科学知识、增强公民自我保健意识，促使公民运用健康的知识指导生活显得尤为重要和紧迫。

“人要管理好自己的生命，要把生命攥紧掌握在自己手中。”这是依据现代健康观念，结合现代生命实际而提出的命题。它提示我们，健康与生命是紧密联系在一起，健康是生命的基础，健康的水平决定生命的质量。它告诉我们，健康不是依靠上帝，不是依靠别人，不是依靠吃药，而是依靠自己，健康和生命要掌握在自己手中。

第二章

公民身体素质与健康

身体素质是个人最基本的素质，也是公民素质的重要组成部分，在现代社会显得越来越重要，它已经成为经济社会发展的推动力。良好的身体素质有助于个人整体素质的提高、卫生医疗和体育事业的良性循环，促进经济社会发展。新中国成立以来，国家始终把防病治病和开展群众性体育活动作为提高国民身体素质的根本措施，并认真组织实施，使国民的身体素质有了明显提高，逐渐步入了世界体育强国之列，并有能力举办奥运会及其他世界级的大型运动会。公民身体素质的提高，使劳动者保持旺盛的精力，在生产劳动中体现出高效率，直接提高了劳动生产率。每个人有良好的健康状况，既可以减轻精神痛苦，保持工作、生活的良好状态，又可以减少医疗费用的支出，使家庭收入的再分配向智力投资和提高生活质量转移。

第一节 公民身体素质的定义与构成要素

一、身体素质定义的讨论

（一）身体素质的生物学定义

身体素质又被称为体适能（physical fitness），具体是指人体在体育运动、劳动和日常活动时，在中枢神经的调节下，各器官系统所表现出的各种功能的能力。它包括 3 个层次的内容：一是体形 即身高、体重等具体发育指标；二是体态 即身体各系统的健康状态和习惯姿势；三是体能 指身体活动的力量、速度、耐力和灵活性等。身体素质的强弱是衡量一个人体质状况的重要标志，现代医学手段可进行身体素质的测评，通过这种测评，可以测试出公民的视力、身高、体重、血压、脉搏、肝功能、心脏等是否健康。良好的身体素质是人的生活、学习、工作、劳动以及运动的基本保证。

（二）身体素质的运动学定义

体适能也是运动健身的一项主要指标。体适能因个人需要的不同分为运动体适能（sport related physical fitness）和健康体适能（health related physical fitness）。前者主要包括力量、速度、耐力、灵敏及柔韧性等与运动相关的身体机能，这是运动选手为在竞技比赛中夺取最佳成绩所追求的体适能。后者主要包括心血管等主要器官的承受能力、体脂成分、代谢能力等。这是一般人为了促进健康、预防疾病并提高日常生活质量、工作和学习效率所追求的体适能。

一般意义上的体适能是指健康体适能而不是运动体适能。运动体适能强调的是不断提高运动水平，重视运动表现，是以赛场竞技成绩为目的。健康体适能则强调经常从事有规律的健身运动，养成良好的健身习惯，以增进健康为目的。

（三）身体素质定义的分析与综合

WHO 的专家研究指出：“在人们的健康因素中 遗传因素占 15% 社会因素占 10% ，医疗条件占 8% ，气候环境的影响占 7% ，而后天自身因素占 60%。”

这里所指的健康主要是身体健康，也就是说，身体素质及其健康状况应当包括先天和后天两大方面的因素。先天因素主要是遗传因素；社会因素、医疗条件和气候环境可以统称为后天的社会环境因素；而后天的自身因素则与行为方式的选择，特别是与能否合理地运动健身相关，且占有重要比重。