

第一篇

观念更新

——健康革命的先导

第一章

健康概念

健康的概念属于人文历史和文化的范畴，也是医学科学的终极概念。是社会、经济、政治、文化发展的产物，更是人类追求的永恒目标。健康的概念随着社会和医学的进步而发展，虽然不同的历史时期，人类对健康的理解不同，追求的具体目标各异，但总的目的却是明确的，这就是人应该有能够适应环境、实现自我的正常身心状态。

一、健康的字面含义和解释

在古代英语里，“健康”一词包含有“强壮”“结实”“完整”的意思。可见，“完整”的意义就不仅仅是意味着肉体上的结实和强壮。

在中国汉语中，“健康”二字分别见于殷商时代。“健”字偏重于指精神和意志的坚强，《易经》里“天行健，君子以自强不息”这句话就是说的这个意思。“康”字初见于《尚书·洪范》：“五福：一曰寿，二曰富，三曰康宁，四曰攸好德，五曰考终命。六极：一曰凶短折，二曰疾，三曰忧，四曰贫，五曰恶，六曰弱。”“寿、康与疾、弱对举，可见“康”字的意思偏重于身体的健康无疾，非常接近于今天的“健康”一词的含义。

根据《辞海》的解释 健康是指人体各器官系统发育良好,功能正常 体质健壮 精力充沛 并具有良好的劳动效能这样一种状态。

二、健康概念的演化

18 世纪以来,人们对健康的概念进行了大量的探讨,由于对健康的认识不同,便出现了不同的释义,如:①没有疾病就是健康;②没有不舒服就是健康;③生理功能正常就是健康;④心理、生理健全就是健康;⑤生理、心理与社会性之完整与安宁就是健康等等。

1948 年,WHO(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”。尔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》中再次重申:“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”。并指出“健康是基本人权,达到尽可能的健康水平,是世界范围内一项重要的社会性目标”。由此可见,健康的内涵大大超过了仅非疾病的范围,它以生物、心理和社会作为基础,是人类的一项基本需求和权利,其水平高低往往是社会进步的重要标志。

1989 年 WHO 对健康的阐述是:在躯体健康、心理健康、道德健康和社会适应良好 4 个方面均呈健全状态。因此,健康的概念应该包括生理健康、心理健康、道德健康和社会适应健康四个方面。

1. 生理健康 生理健康是指人体的结构和生理功能正常。它是人生存和发展的物质基础,生理健康亦是其他健康

的物质基础。就生理健康而言包括 3 个层次的内容：一是体形健康 即身高、体重等发育指标的健康；二是体态健康 即没有病态和残疾 坐姿、行姿匀称；三是体能健康 是指个体活动的力量、速度、耐力和灵活性等良好。生理健康不是简单地指某一层面上的健康，而是强调人的有机体结构与功能的完好与最佳运行 最终体现为一个人要体力充沛、精神饱满 能适应现代社会快节奏、高强度的紧张工作与生活。

2. 心理健康 心理健康以生理健康为基础并高于生理健康，是生理健康的发展。判断心理是否健康的 3 项原则是：

(1)心理与环境的同一性，指心理反映客观现实无论在形式或内容上均应同客观环境保持一致。

(2)心理与行为的整体性，指一个人的认识、体验、情感意识等心理活动和行为在自身是一个完整和协调的统一体。

(3)人格的稳定性，指一个人在长期的生活经历过程中形成的独特的个性心理特征并具有相对的稳定性。

3. 道德健康 世界卫生组织把道德健康纳入健康的范畴是有其科学依据的。巴西科学家马斯经过多年的研究发现 犯贪污受贿罪行的人 易患癌症、脑出血、心脏病、神经过敏等病症而折寿。做事有背于社会道德准则的人，必然导致紧张、恐惧、内疚等种种心态。这种精神负担 必然引起神经中枢、内分泌系统的功能失调 干扰其他各种器官的正常代谢过程 削弱免疫系统的防卫能力 最终在恶劣心境的重压和各种身心疾病的折磨下 或早衰、或丧生。善良的品性、淡泊的心境是健康的保证 良好的心理状态 能促进身体内产生更多有益的激素、酶类等 这些物质能把血液的流量、细胞的活动调节到最佳状态 从而增强机体的抗病力 整体上有益于人的身心健康。

道德健康的主要内容包括：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，能按照社会行为的规范准则来约束自己、支配自己。道德健康是建立在健康道德之上的，健康道德具体而言，包括 3 个方面的内容：

(1) 维护个人健康。首先要懂得一些医药卫生知识，建立健康文明的生活方式，如不吸烟、不酗酒，保持健康的心理状态，积极参加体育锻炼，达到生理、心理的全面健康。

(2) 不损害他人的健康。作为社会的一员必须自觉遵守社会公德，维护公共环境卫生，克服和戒除给他人健康可能带来损害的不良行为，如随地吐痰、乱扔废弃物等，并不断提高遵守社会公德、维护公共环境卫生的自觉性和自制力。

(3) 为增进社会健康事业奉献爱心。能够积极参与与群体健康有关的公益活动，如打扫环境卫生，布置有益身心健康的环境，不浪费卫生资源，把有限的卫生资源让给比自己更需要的人，主动奉献，尽己所能，为社会大众的健康造福，如积极参加无偿献血等活动。

4. 社会适应性良好 社会适应性主要指人在社会生活中的角色适应，包括职业角色、家庭角色及婚姻、家庭、工作、学习、娱乐中的角色转换与人际关系等的适应。社会适应性良好，不仅要具备生理健康、心理健康和道德健康作为基础，而且还要具有较强的社会交往能力、工作能力和广博的文化科学知识，不仅能胜任个人在社会生活中的各种角色，而且能创造性地取得成就，贡献于社会，达到自我成就、自我实现。这是健康的最高境界。缺乏角色意识，发生角色错位是社会适应性不健康的表现。所以，社会适应性良好是以生理健康、心理健康、道德健康为基础而发展起来的高级健康层次。

三、健康的标准

(一) WHO 制定的健康 10 条标准

(1)有充沛的精力，能从容不迫地从事日常生活，并担负繁重的工作，而且不感到过分紧张疲劳。

(2)处世乐观 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)应变能力强，能适应外界环境各种变化。

(5)能够抵抗一般性感冒和传染病。

(6)体质适当 身材匀称 站立时 头、肩、臂的位置协调。

(7)眼睛明亮 反应敏捷 眼睑不发炎。

(8)牙齿清洁 无龋齿 不疼痛 牙龈颜色正常 无出血现象。

(9)头发有光泽，无头屑。

(10)肌肤丰满 有弹性。

(二) WHO 制定的心理健康的 7 条标准

(1)智力正常；

(2)善于协调和控制情绪；

(3)具有较强的意志和品质；

(4)人际关系和谐；

(5)能主动地适应并改善现实环境；

(6)保持人格的完整和健康；

(7)心理行为符合年龄特征。

(三) WHO 制定的“五快”“三良好”的健康标准

1. “五快”

(1) 快食。所谓快食，就是吃得痛快。三餐的饮食吃起来感觉津津有味，能快速吃完一餐饭而不挑食，食欲与进餐时间基本相同。快食并不是狼吞虎咽，不辨滋味，而是吃饭时不挑食，不偏食，吃得顺利，没有过饱或不饱的不舒适感，万一有持续性无食欲状态出现，应请教医师，看看是否肠胃或肝脏有何问题。

(2) 快眠。快眠就是睡得舒畅，一觉睡到天亮，醒后头脑清醒，精神饱满。睡得快重要的是质量，如睡的时间过多，且睡后仍感乏力不爽，则是心理、生理的病态表现。快眠说明神经系统的兴奋、抑制功能协调，且内脏无病理信息的干扰。

(3) 快便。便意来时，能很快排泄大小便，且感觉轻松自如，在精神上有一种良好的感觉。便后没有疲劳感，说明胃肠功能良好。

(4) 快语。说话流利，语言表达准确，头脑清楚，思维敏捷，中气充足，心肺功能正常，说话不觉吃力，没有有话说而不想说的疲倦之意，没有头脑迟钝、词不达意的现象。

(5) 快行。行动自如、协调，迈步轻松有力，身体敏捷，反应迅速，动作流畅，证明躯体和四肢状况良好，精力充沛旺盛。如果因诸多疾病导致身体衰弱，均先从下肢开始，人患有内脏疾病时，下肢常有沉重感，心情焦虑，精神抑郁，则往往感到四肢乏力，步履沉重。

2. “三良好”

(1) 良好的个人性格。性格温柔和顺，言行举止有度，能够很好地适应不同环境，没有经常性的压抑感和冲动感，目标明确，意志坚定，感情丰富，热爱生活，人生乐观豁达，胸襟坦

荡。

(2)良好的处世技巧。看问题，办事情都能以现实为基础 具有辩证观、整体观、发展观 不偏执、不近视、不肤浅 与人交往能被大多数人所接受。不管人际关系如何变幻都能始终保持稳定持久的适应性，能保持社会外环境与身体内环境的平衡。

(3)良好的人际关系。有与他人交往的愿望，能有选择地交友 珍视友情 尊重他人人格 待人接物能宽厚为怀。既善待自己 自尊、自爱、自信、自得其乐 又能与人为善 助人为乐。

(四) 中国医学专家傅连璋提出的健康标准

(1)身体各部分发育正常 功能健全 没有疾病。

(2)体质坚强 对疾病有高度的抵抗能力 并能刻苦耐劳，担负各种艰巨繁重的任务，经受各种外界环境的考验。

(3)精力充沛 能经常保持清醒的头脑 精神专注 思想集中 对工作、学习都能保持较高的效率。

(4)意志坚强 情绪正常 精神愉快。

(五) 中华医学会提出的中国健康老年人标准

(1)躯体无明显畸形、驼背等不良体形，骨关节活动基本正常。

(2)无偏瘫、老年性痴呆及其他神经系统疾病，神经功能检查基本正常。

(3)心脏基本正常，无高血压、冠心病及其他器质性心脏病。

(4)无慢性肺部疾病，无明显肺功能不全。

(5)无肝肾疾病、内分泌代谢疾病、恶性肿瘤及影响生活质量的严重器质性疾病。

- (6) 有一定的视听能力。
- (7) 无精神障碍 性格健全 情绪稳定。
- (8) 能恰当地对待家庭和社会的人际关系。
- (9) 能适应环境 具有一定的交往能力。
- (10) 具有一定的学习、记忆能力。

(六) 美国老年学会提出的美国老年人保健标准

1. 目的 生活怀有目的，精神有所寄托。空虚无聊有害健康。

2. 锻炼 一是体能锻炼，周末做操或散步，活动每一个关节和每一块肌肉 二是头脑锻炼 每天读书看报或学习一门新事物 如绘画、园艺、钓鱼等 三是精神活动 回忆过去或幻想未来 努力尝试探讨一个新问题或新概念 尽量使自己融入丰富的客观世界而不游离于现实生活之外。

3. 娱乐 学会“玩”玩得投入、放松、愉快、潇洒。保持心情愉快 欢乐时开怀大笑。欢笑可以改善机体生理状态 是最佳的保健方法。

4. 睡眠 定时入睡，尽量不用安眠药。睡眠时间因人而异 不必统一 以醒后感觉舒服为标准 白天也应注意休息和放松。

5. 氧气 室内能够经常通风换气，使生活环境充满新鲜空气。常到大自然中去呼吸清新空气，缓慢的有规律的深呼吸可促使肌体放松 缓解精神紧张 保持思维敏捷。

6. 营养 定时定量摄取合乎营养的膳食，提倡平衡饮食 包括奶、肉、蛋、水果、蔬菜和五谷杂粮 做到低脂肪、少盐和高蛋白。

四、亚健康概念

长期以来，在人们的意识中一直存在着一种根深蒂固的观念定势 对于一个人来说 他所处的状态是“非疾病即健康”或“非健康即疾病”即“不是处于疾病状态 就是处于健康状态”二者必居其一。那么，“疾病”与“健康”之间有无中间状态即过渡状态呢 近年来人们对传统中医学的“未病学”与现代医学的“亚健康状态”研究均认为是有中间状态存在的。这个中间状态便是“亚健康”。

“亚健康”(sub-health)的概念是前苏联学者布赫曼教授在 20 世纪 80 年代中期首次正式提出来的，距今不过 20 年的历史。这种似病非病的非健康状态许多人都曾经历过，只是不知道是怎么回事。“亚健康”又称第三状态，也称灰色状态、病前状态、亚临床期、临床前期、潜病期等。包括无临床症状或症状感觉轻微，但已有潜在病理信息的状态。它本身拥有广泛的内涵，是人们在身心情感方面处于健康与疾病之间的健康低质量状态及其体验。因为这时的身体本身还没有明显的器质性改变 各项检查又无异常 所以医院常做出非疾病诊断，由此不能引起患者的重视。但是亚健康状态是在不断变化发展着的 既可迈向健康状态 也可向疾病状态转化。究竟向哪个方面转化取决于自我保健措施和自身的免疫防卫水平。因此，人们应对此给予足够的重视。

世界卫生组织将人的健康状态分为 3 种 健康、疾病和处于亚健康状态。通常人们又把健康称为“第一状态”把身患疾病称为“第二状态”而把介于健康与疾病之间的身心状态称为“第三状态”；“第三状态”也就是“亚健康”。根据世界卫

生组织的一项全球调查结果显示,全世界真正健康的人仅占 5% 患有疾病的人占 20% 而 75% 的人处于亚健康状态。

亚健康概念的提出并非偶然 正是现代人注重健康 重视在疾病发生前防范其发生、发展的健康新思维的充分体现 标志着对疾病的防治策略以治疗向预防的根本性转变。它的提出被誉为是 20 世纪 80 年代后半期的医学新思维。虽然亚健康在症状上表现的是医学领域的问题 但从整体看 对亚健康状态的研究已经成为一个由医学、心理学、社会学、哲学、人文科学等多学科交叉的最前沿的有关人类健康的边缘科学。亚健康理论的提出意味着人们已经开始重视人类长期遭受的莫名痛苦的根源,并有了解除这种痛苦的希望。

五、整体健康概念

整体健康 (wellness) 是指有目的、有意义的生活,即以主动、负责、最大限度地提高躯体、精神和心灵的健康为特征的生活方式。美国国家健康中心研究认为 整体健康由身体、心理、心灵、社会、智力、环境等方面组成 并与所处的文化保持一致。同时 整体健康还是发现、利用和保护人的身体、精神、心灵、家庭、社会和环境的所有资源的过程。健康不仅仅意味着没有疾病 而且还意味着主动采取实际步骤预防疾病 并努力使生活变得更加丰富、平衡和满足。整体健康的组成部分及其内涵可以表述如下。

1. 躯体健康 躯体健康就好像一个连续统一体“早逝←疾病—症状—一般健康—情绪增长—热爱生活→理想健康状态”。图 1-1 左端是早逝 右端是理想健康状态 处于中间状态时 虽没有需要医治的病 但生活缺乏热情和活力。为了达

到理想的健康状态 应当采取积极步骤预防疾病。为此 必须满足身体对营养的需要 警惕疾病的早期信号 并注意防止发生事故。

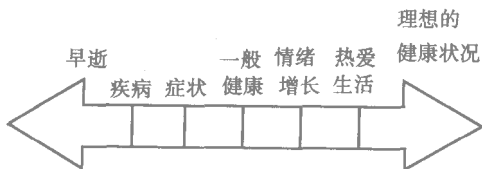


图 1-1 健康—疾病连续统一体

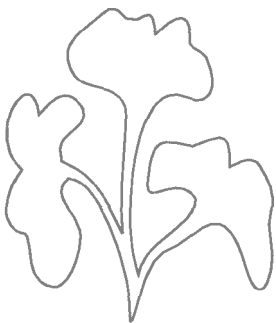
2. 心理健康 与躯体健康相似，心理健康也不仅仅是没有精神疾病。心理健康包括情感和思维状态两方面，即情与知 也包括对自己和他人的复杂情感的认识和接受的能力、表达情绪的能力、独立行为的能力以及应付日常各种应激源挑战的能力。

3. 心灵健康 注重精神生活并不意味着一定要皈依于某种正式的宗教，但其基本内容却必须是对宇宙中某种意义或秩序建立起信念，从而获得给个人的生命带来伟大意义的高尚力量。心灵健康的人能够明确其生命的基本目的，学会如何体验爱、欢乐、平和与成就 帮助自己和他人发挥潜能 实现目标。

4. 社会健康 社会健康是指在与他人及社会环境相互作用中培育满意的人际关系和实现社会角色的能力。社会健康包括参与社会 为社会做出贡献 与人和睦相处 建立积极的相互依靠的关系及进行健康的性行为。日益增多的研究显示，社会隔离将使患病的危险概率明显增加。

5. 智力健康 智力健康包括思考和从生活经验中学习的能力。在每个人的一生中，正常的思维能力是不可或缺的，这不仅使人能够适应环境，也能够正确地评估自己的健康信息以保证个人健康的水平。

6. 环境健康 环境健康指的是周围环境对个人健康的影响。我们生活在物质和人文的社会环境中，环境能影响健康的各个方面。环境健康意味着通过防护空气、水和土壤污染以及防止所使用的产品对健康带来危险 既要保护自己 同时也要为保护环境而努力。



第二章

健康财富

在人的所有财富中 健康是人的最大财富 也是人生的第一财富 因为健康是生命之花香艳的基础 是智慧与奋斗的后盾 是事业成功与发展的保证 是幸福生活的守护神。虽然拥有健康并不意味着拥有一切 可是 一旦失去了健康就等于失去了一切。因此 人们应当倍加珍惜健康并以健康为中心 去创造出更加绚丽多彩的人生。

一、世界名人论健康

中国古代医药学家孙思邈说：“人命至重 有贵千金。”

法国学者蒙田说：“健康的价值 贵重无比。它是人类为了追求它而惟一值得付出时间、血汗、劳力、财富——甚至是付出生命的东西。”

世界卫生组织总干事马勒说：“必须让人们认识到 健康并不代表一切 但失去了健康 便失去了一切。”

德国哲学家叔本华说：“健康的乞丐比有病的国王更幸福。”

中国教育家陶行知说：“忽略健康的人 就等于在与自己的生命开玩笑。”

英国哲学家培根说：“健康犹如真正的朋友，不到失去的时候，不知道他的珍贵。”

中国作家纪一：“健康的身体，是幸福之本，成功之母。”

中国妇产科专家林巧稚说：“为了实现自己的理想，知识和身体就是你飞翔的两个翅膀。”

古希腊哲学家柏拉图说：“没有什么比健康更快乐的，虽然他们在生病之前并不曾觉得那是最大的快乐。”

英国哲学家约翰·洛克说：“健康是为我们事业和福利所必须的，没有健康，就不可能有什么福利，有什么幸福。”

古希腊喜剧作家米南德说：“健康和聪明是人生的两大幸福要素。”

英国作家琼森说：“健康——富人的幸福，穷人的财富。”

德国诗人哈格多恩说：“惟有健康才是人生。”

美国管理学家德鲁克说：“健康本身是欢乐与满足的源泉。”

美国诗人爱默生说：“健康是智慧的条件、快乐的标志。”

日本作家武者小路实笃说：“人生第一任务就是健康。”

俄国作家高尔基说：“健康是金子一样的东西。”

法国物理学家居里夫人：“科学的基础是健康的身体，健康是人生最大的财富”；幸福的基础是健康的身体。”

荷兰学者斯宾诺说：“保持健康是做人的责任。”

二、健康胜于财富

健康是人生最宝贵的财富，人只有先拥有了健康才会获得其他，失去了健康也就等于失去一切。因此，世界卫生组织于 1953 年就提出了“健康就是金子”的主题口号，以告诫和期

望人们要像珍惜金子一样对待健康。早在 1000 多年前中国唐代的医药学家孙思邈就提出了“人命至重 有贵千金”的信条，以告诫医者要将病人的健康利益放在至高无上的地位。其实就价值而言 黄金有价 而健康却是无价之宝 金子可以是“千金散尽还复来”而健康和生命却是无任何替代品的，一旦失去就是“奔流到海不复还”。

健康的价值表现为生命的作用和意义。对于什么是生命，不同的人会有不同的理解。生物学家把生命解释为保持生物有机体新陈代谢的一种自然现象；生理学家则把生命理解为能够维持人体有机循环的一种生理功能；而在哲学家看来 生命意味着人的不断运动和创新 意味着人的精神创造和实践活动。神学家则认为生命是宇宙造物主上帝依自己的形体而造的灵物。的确 生命是一种奇特的现象。恩格斯说 它是地球上最美的花朵。林语堂说：“科学无非是对于生命的好奇心 宗教是对于生命的崇敬心 文学是对于生命的叹赏 艺术是对于生命的欣赏……”如果对生命作哲学的思考 不难认识生命的三重绝对性 绝对根本性、绝对一次性、绝对宝贵性。正是这三重绝对性赋予了生命充分的意义和作用。

是的 对于人来说 生命存在本身就是意义。有了生命可以创造辉煌的人生 创造无限的财富 然而，一旦失去了生命和健康，一切将化为乌有。所以生命是无价的 让生命如此宝贵、如此美丽的不是别的 而是健康。因此 人生在世 首要的任务是维护好自己健康的生命。

也许 有人会说 有钱能使鬼推磨 有了钱还愁什么 这话用在其他方面也许管用 但无论何时 任何国度 唯有健康是用金钱买不到的。因为健康不是我们的身外之物，而是我们身体的一部分 是我们生命的一部分。当然 适当的消费投