

## 一、健康的定义与标志

世界卫生组织（WHO）对健康的定义为：健康不仅是躯体没有疾病，而且还要具备心理健康、社会适应力良好和道德健康。当前社会有超过 70% 以上的亚健康人群。面对现代文明病的危害，每个人都应学会自我保健，珍惜生命，懂得真正意义上的健康。那些认为“没病就是健康”的人，已成为新的“文盲”。

### （一）健康的标志

世界卫生组织综合各国医学界对健康的理解，认为健康应有以下标志：

1. 有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常工作和生活的压力，而不感到过分的紧张与疲劳。
2. 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，工作效率高。
3. 善于休息，睡眠良好。
4. 应变能力强，能适应环境的各种变化。

5. 抗疾病能力强，能够抵抗一般性感冒和传染病。

6. 体重适当，身材均匀，站立时，头、肩、臀位协调。

7. 眼睛明亮，反应敏锐。

8. 牙齿清洁，无空洞，无痛感，无龋齿，牙龈颜色正常，无出血现象。

9. 头发有光泽，无头皮屑。

10. 肌肉丰满，皮肤富有弹性，走路、活动感到轻松。

## （二）躯体健康

躯体健康亦即是身体健康。一般情况下，人们认为一个人体格健壮、精力充沛就是身体健康的标志，但这只是表面状况。身体健康是指人体生理方面健康，生理学的具体指标，如心率、脉搏、血压、肺活量、有关生化指标以及各级组织器官发育结构完好、功能正常以体力、体质指标来评价。如体质差的人对气候环境、生活环境适应能力差，抗病能力弱。体质是指人的生命活动能力和工作、劳动能力，是物质基础，简单地说，体质是指人的有机体的生存质量。体力是指人体活动或运动时的功能水平，或者说劳动能力和其他活动能力包括运动能力的状况。

体力包括运动的能力，其中指力量、速度、爆

发力、肌肉耐力、全身耐力、灵敏性、柔韧性、平衡性等。防御能力（应激反应）包括适应力、抵抗力、免疫力、恢复力、代偿力以及精神和心理方面的稳定性，总体反应出人的身体素质和应激能力。

### 1. 体质测定的内容与指标

体质测定的内容和指标一般指以下几方面：

（1）形态指标：身高、体重、胸围、上臂围、坐高及身体组成测定如皮脂厚度、体脂比重、去脂体重等。

（2）功能指标：安静时心率、血压、肺功能及心血管运动试验等。

### （3）身体素质指标

力量指标：如握力、肌力等。

爆发力指标：如跳跃（纵跳、垂直跳）。

柔韧性：如站立时人体前压，俯卧仰体。

灵巧和协调性：如反复横跨。

平衡性：如闭双目单足立。

⑥耐力性：如耐力跑、快走疾走。

（4）运动能力：如跑、跳、投掷、推等能力。

国际对体质测定的指标要求有医学检测、生理功能测定、人体形态学、身体成分和运动能力等具体项目。

### 2. 身体素质与体质

身体素质也称体质，是指人体活动的的能力，是

反映人在运动、劳动、生活中所表现的力量、速度、耐力、灵敏度、柔韧性等方面的能力，同时还能反映人体血液循环和新陈代谢的状况，如：速度不仅表现动作快慢，它还影响到心率快慢；耐力应是指全身耐力、肌肉耐力和心肺耐力的综合，它反映人体的有氧代谢水平；关节及其周围组织（韧带、肌腱、肌肉与皮肤）的伸展性决定了柔韧性的好坏，可影响人体的协调性、动作幅度和肢体的灵活性；灵敏性是各项技能大脑皮质的反应和身体素质的综合表现，可以在突发状况下迅速改变身体位置时表现出来。

表 1-1 不同年龄群体测定身体素质的项目

	18~40岁	41~60岁	61~70岁
测 定 项 目	身高	身高	身高、体重、腹围
	标准体重	标准体重	呼吸
	肺活量	肺活量	心率
	台阶试验	台阶试验	坐立体前屈
	握力	握力	双臂屈伸
	坐立体前屈	坐立体前屈	马步半蹲
	纵跳	闭目单足直立	闭目单足直立
	40m往返跑		抓棍
	俯卧撑（男）		摸背
	1分钟仰卧起坐(女)		

不同年龄群体测定身体素质的项目见表 1-1。有的国家还把心脏功能或精神素质也列于体质中。体质中的各项指标不是孤立存在的，而是相互制约、相互促进的整体。单项素质好不等于体质好。成年人体质与年轻度测试项目、要求与评估见表 1-2。

表 1-2 成年人体质与年轻度测试

内容	动作	测试要求	评估
平衡	闭双眼，抬一只脚高于地面 20cm	单足站立的时间	30 秒钟为及格，时间越长，表明小脑平衡功能越好
敏捷	画边长 30cm 的正方形，两足并拢，前后左右跳跃	2 分钟内跳的次数	150 次为中等，200 次以上为优秀
柔韧	屈体直腿向前弯腰触地	手部触地	手指触地为及格，手腕触地为优秀
耐力	深吸一口气，然后屏气	屏气的时间	30 秒钟为及格，时间越长肺活量越好
腹肌力量	仰卧、靠腹部收缩坐起	仰卧起坐	坐起为及格，双手抱头后坐起为优秀
爆发力	下蹲后运用下腰弹跳向上跃起，然后下蹲，此过程为一次	20 秒钟内做的次数	15 次为及格，25 次为优秀

① 4 项指标均在中等以上者，说明体质年龄比实际年龄年轻 10 岁

② 4 项指标均不及格者，说明体质年龄比实际年龄衰老 10 岁

③ 6 项指标均为优秀者，说明体质比实际年龄年轻 20 岁以上

④ 上述指标可通过科学的运动提高

⑤ 某些项目对有某些器质性疾病的老年人不适用

(资料来源：《健康自助手册》)

### 3. 躯体健康的标志

世界卫生组织提出躯体健康的标志是：

- (1) 吃得快：胃口好，不挑食，胃肠功能正常。
- (2) 走得快：行走自如，活动敏捷，精力充沛。
- (3) 说得快：语言表达正确，说话流利，头脑敏捷，心肺功能正常。
- (4) 睡得快：上床很快入睡，睡得好，睡醒后精神饱满、头脑清楚。
- (5) 便得快：一旦有便意，能很快排完大小便，且感觉轻松。

### (三) 心理健康

#### 1. 心理健康的标准

诸多心理学家都对健康心理标准提出了自己的看法，大多数专家认为应有以下几方面：

- (1) 有充分的适应能力。
- (2) 充分了解自己，并对自己恰当地估计。
- (3) 生活目标能力切合实际。
- (4) 与现实环境保持接触。
- (5) 能保持人格的完整、和谐。
- (6) 能保持良好的人际关系。
- (7) 有从经验中学习的能力。
- (8) 适度的情绪发泄与控制。

(9) 在不违背集体意志的前提下，有限度地发挥个性。

(10) 在不违背社会规范的情况下，个人基本需求能恰当满足。

## 2. 心理健康应具备的条件

心理学专家从心理学角度提出心理健康的人应符合以下条件：

(1) 没有意识障碍：除了睡眠状态以外，能够清晰地识别自我、他人、环境和时间。

(2) 没有感知觉障碍：对事物的感知客观、正确，没有包括视觉、听觉、触觉在内的错觉和虚幻知觉。

(3) 没有思维障碍：言语有条理，思维连贯，没有被动的体验和不属于自我的思维，没有强迫性思维，没有无端的敌意。

(4) 没有注意力障碍：注意力集中，在进行意志活动的同时，对客观环境保持适度的警觉。

(5) 没有记忆力障碍：远记忆力、近记忆力和即刻记忆力均在正常范围，没有异常的遗忘，没有记忆的错构和虚构。

(6) 没有智能障碍：一般常识、计算力、判断力、理解力和综合分析能力符合所受教育的水平。

(7) 没有情绪障碍：自己不感受过度的压抑、紧张、焦虑和恐惧，没有无端的兴奋、欣快和激动，

情感反应与其他精神活动以及周围环境相协调。

(8) 没有意志活动和行为障碍：有正常睡眠和进食规律，没有过于压迫或冲动的意向，没有对于自身或外界施加破坏的意向，没有性活动或其他生命活动的特殊偏离。

(9) 没有现实检验能力障碍：对于可能出现的精神活动的非现实偏离有自知和校正能力，精神活动能够接受自然及社会的各种规则的检验。

(10) 能够适应社会环境。

总之，心理健康的人，本身具有良好的适应能力、自控能力、调节能力，思想境界高，生活得轻松愉快，经得起各种逆境，能适应社会各种变化和复杂的环境，包括家庭环境。现在国外，提倡一种健康的家庭生活方式，国内也已兴起，英文缩写为：F. U. N家庭生活方式，F代表健身，U代表和谐，N代表营养。

(1) F(健身)是要求家庭成员每天进行各种锻炼不少于30分钟，如散步、打球、跑步、健身操、跳绳等有关运动。

(2) U(和谐)：为使家庭和谐，心情愉快，心理放松，可组织家庭成员郊游，定期举行家庭聚会，不分辈份，相互交流，共同动手准备晚餐等。

(3) N(营养)指合理营养、注意膳食结构的原则，既有适宜的糖类，又有中等量的蛋白质和量的脂肪，达到营养丰富、膳食结构科学。

### 3. 心理健康的标志

世界卫生组织提出心理健康的标志是：

(1) 良好的个性：情绪稳定、性格温和、意志坚强、感情丰富、豁达乐观。

(2) 良好的处世能力：观察问题客观现实，自控能力良好，能适应复杂环境。

(3) 良好的人际关系：助人为乐，与人为善，人缘好，保持心情愉快。

(4) 道德行为：以道德规范约束自己，明辨真伪、善恶，明辨是非观念

## 二、知识是健康最好的钥匙

### (一) 健康就是金子

早在 1953 年，有远见的世界卫生组织为了唤起人们对自身健康的关注和珍爱，提出了“健康就是金子”的响亮口号，旨在希望人们要像对待金子一样珍爱生命，并作为当年世界卫生日的主题口号。在现实生活中，健康的价值的确比金子还要珍贵，是因为健康很难再生或不可再生，一旦失去，再先进的高科技都无法使受损的机体恢复原来的状态，只能是“无可奈何花落去”，而金子却可以“千金散尽还复来”。近年来，世界卫生组织多次提出：“健康的钥匙在自己手中”，并把健康教育比喻为“健康金钥匙”是开启健康之门的关键。

目前不少人，包括高知阶层和白领，有一种十分有害的认识误区，认为青壮年正是精力充沛、大展宏图的好时期，应当把宝贵光阴都用在事业上，全然没有珍惜健康的观念。能吃、能睡就是没病，

有了症状坚持一下就顶过去了，结果病人膏肓时才如梦初醒，但是一切都已经晚了。誉满中外的科学家、事业鼎盛的企业家英年早逝已不是什么新闻。国家痛失英才，家庭支离破碎，此时除了为之惋惜外，剩下的就是一片叹息了，不幸应了中岛宏博士的一句预警：“许多人不是死于疾病，而是死于无知”。连大学里的教授、学者，商海中的经理、白领都竟然死于无知——对健康的无知，对自己生命的无知，足见我国健康教育的严重滞后和紧迫性。

## （二）文明减少疾病

英国哲学家培根有一句名言：“知识就是力量”，现在看来，知识不仅是力量，知识还可以带来健康文明，文明可以减少疾病。

不少人认为，心血管病、肿瘤、糖尿病等是属于“现代病”、“文明病”，是现代社会的必然现象或者是文明社会进步的必要代价。这种说法貌似有理，实则不然。

因为高血压、冠心病、糖尿病等并非文明社会带来的，而恰恰是由膳食不合理、吸烟、酗酒、运动过少和心理失衡等不文明生活方式造成的，因此正确的称呼应该是“不文明病”。

在20世纪70年代，美国的冠心病发病率比50年代少，90年代又比70年代少，这是全国健康教

育普及、文明进步的表现。

在美国，白领与蓝领相比，白领受教育多，知识多，收入多，自我保健意识强，结果他们的高血压、冠心病、糖尿病发病率比蓝领低，总死亡率也低。这也说明文明只能减少疾病。

### （三）内因与外因

中青年人的各种慢性病包括心血管病、糖尿病、肿瘤等基本上都是由两种原因即内因与外因造成的。

内因即遗传因素，由基因决定。比如在动物实验中，用兔子做实验，兔子应该吃萝卜、青菜，现在让兔子吃鸡蛋黄拌猪油，结果经过4周时间胆固醇就升高了，8周动脉开始硬化，16周实验兔就得冠心病了。而用鸭子做实验，也吃鸡蛋黄拌猪油，鸭子的胆固醇就不升高，也不发生动脉硬化。很奇怪，兔子和鸭子吃同样的食物，为什么结果完全不一样呢？就因为兔子和鸭子的遗传因素不同，也即内因不同。人也一样，在同样的精神压力下着急、生气，人和人对压力的反应就不一样，有的人生气，血压升高、心跳加快；有的人生气，胃痛、烧心，溃疡病发作；有的人生气，得了糖尿病；而更有的人生气，得了癌症。

同样地进食高脂肪餐，有的人很快血脂升高，引起动脉硬化，有的人，则血脂不增高，若无其事。

这就是内因不同。但总的来说，据世界卫生组织报告：在慢性非传染性疾病中，内因只占 15%，而生活方式占 60%。也就是说主要是环境因素即外因所致。因此，健康钥匙在自己手中，生命在自己手中。

#### （四）健康的“朋友”和“凶手”

1992 年维多利亚宣言提出健康四大基石，即：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。这是当今世界预防医学的最新成果。

这四大基石可使各种慢性病发病率总体上下降一半以上，并使生活质量大大提高，使平均预期寿命延长 10 年。

在我国，人们如果能按健康生活方式的四大基石去做，则我国的高血压患者将不是现在的 1.1 亿，而是 5000 万；脑卒中（中风）患者将不是 600 万，而是只有 150 万；我国目前每年 4000 余亿元的医疗费用预测也能减少约 1000 亿元。

在美国，这四大基石能使预期寿命延长 10 年，而如果用医疗方法，则每延长 1 年寿命就需要花费数百亿至上千亿美元。所以，四大基石就是健康的四位“朋友”。

健康还有四大“凶手”，即：高血压——悄悄的凶手；高血脂——无声的凶手；吸烟——微笑的凶手；糖尿病——甜蜜的凶手。每个“凶手”都能

独立致病，使发病率倍增。如果几个“凶手”并存，则有相乘作用。比如：前三者并存，发病率则为正常人的 8 倍，如果再加上糖尿病，则发病率可高达 16 倍。当然还有另外一些危险因素，如肥胖、不运动、精神紧张等也应注意。

目前，我国人群中动脉粥样硬化发病率越来越高，发病者越来越年轻，有效遏制四大“凶手”的猖獗是当前的紧迫任务，任重而道远。

我们曾经仔细研究过 40 岁左右的年轻冠心病患者，发现没有一例是平白无故发病的，往往是几个“凶手”合并存在，如高血压、肥胖、高血脂、吸烟等，而且他们都缺少健康的“朋友”，没有一个是遵照健康生活方式的。因此切记，要多交健康“朋友”，少交健康“凶手”。

在健康面前，就像在法律面前、真理面前一样，人人平等，没有例外。财富、地位、权力都无济于事。

健康，除了自我关爱、呵护之外，没有其他更好的方法。任何最先进的高科技都代替不了你自己。例如：中东产油大国一位有着数百亿美元、富甲天下的国王，50 多岁就因癌症去世，他终生为财富所累，但他的财富却救不了他。

## 三、珍惜生命，远离亚健康

### （一）亚健康及其现状

亚健康是国际医学 20 世纪 80 年代末提出的医学新观念。亚健康状态是介于健康与疾病之间的一种边缘状态，学者们称其为“第三状态”，又称“慢性疲劳综合征”、“灰色状态”、“疾病前状态”、“次健康”和“非健康状态”等，但多数学者、专家称其为“亚健康状态”。

由于世界经济高速发展，人们工作、生活节奏日益加快，心理压力不断加大，环境污染危害严重，导致全人类大多处于亚健康状态。据世界卫生组织有关资料报道，经医生检查诊断为有病者占 20%，真正健康的人只占 5%，处于亚健康人群高达 75%，而我国的亚健康人群为 75.31%，上海为 73.49%，广东为 73.4%，北京位居榜首。在年龄上，40 岁以上成年人亚健康率为 78%，而 25~40 岁年龄段的人 60% 处于亚健康状态，且有年轻化趋势，目前，亚

健康正危及 30 岁以下年轻人和未成年人。

另据《保健时报》报道，国内的部分调查数据推论我国人民大约 15% 属于健康；15% 属于非健康（病态）；其余 70% 属于亚健康状态。1998 年上海市卫生局、上海国际医学交流中心为 6000 名无症状的人群作了全面系统检查，发现名符其实的健康者不足 20%，而 70% 处于亚健康状态，同时还查出许多慢性病，例如：肿瘤、心血管病、糖尿病、脂肪肝约占 17%。据一项权威调查显示：知识分子、企业管理者（经理、董事长）亚健康状态高于 70%，部分地区高达 80%。生活节奏的不断加快，健康状况的恶化，迫使人们更加关注自己的健康。因此，健康产业的市场空间极为广阔，被誉为 21 世纪的“朝阳产业”。

亚健康状态者虽是一个庞大的群体，但它是动态的，通过主观努力、客观干预是可逆转、可预防的。

世界卫生组织近期对人类健康提出的实行“预防性健康策略”中，重点就是防治亚健康，侧重了对亚健康的筛查，争取在疾病早期干预指导、治疗和调整。

为此我们一定要清楚地认识到，对亚健康的早期干预是一项低投入、高效益的措施，尤其是早期尽快地将防治亚健康的科学知识传授给广大群众，有着政治上和经济上的战略意义。因此，健康知识

的普及有益于中华民族身心健康水平的提高，有益于我国健康产业的腾飞。人们的健康观念、健康水平的提高，有力地保障了不同年龄层次群体的生存质量和生命质量。

## （二）亚健康人群的特点

根据一些专家论述，亚健康人群的分布有一事实上的特点可见于以下方面：

### 1. 地域

沿海地区高于其他地区，大城市高于中、小城市（大连调查一企业，百余名中层干部中亚健康者竟然占 86%，山东某疗养院调查了来院疗养的企业家，其中 80% 处于亚健康状态）。我国最大的城市——北京，在普查中发现不仅高血压、高血脂的发病率位居全国首位，亚健康率也居榜首，为 75.31%。上海亚健康率为 73.49%，广东为 73.40%，这些城市均明显高于中、小城市。

### 2. 年龄

40 岁以上者居多，高达 78%，发生几率与年龄增长成正比，随着年龄的增长，亚健康率也在上升。据报道，2001 年的一项调查表明，我国六成中年人处于亚健康状态。从统计学角度研究得出 25~40 岁中有 60% 的人处于亚健康状态。发生亚健康状态的年龄段正逐步年轻化，并已明显危及到 30 岁以下的