

第二章 健康概论

第一节 健康的概念

一、什么是健康

健康是人类永恒的话题，是人类生存和发展的最基本的条件，也是创造社会物质文明和精神文明的基础。居里夫人有一句名言：“科学的基础是健康的身体。”可见健康对于大学生来说是多么的重要。然而，什么才是健康呢？习惯上，人们认为没有生理功能异常、没有疾病就是健康，这种认识是不全面的。因为构成健康完整概念的因素较为复杂，包括生理、心理（精神）、自然和社会环境诸多方面，所以在1948年，世界卫生组织在制定的宪章中指出：“健康不仅是免于疾病和衰弱，而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完美状态。”1989年，世界卫生组织又在《阿拉木图宣言》中，对健康新概念加以重申：“健康包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”只有具备了上述四个方面的良好状态，才是一个完全健康的人。这个概念摆脱了千百年来对健康的片面性认识，使人的自然属性和社会属性得到了统一；它既重视健康对人的价值，又强调人对健康的作用，并将两者有机地结合起来。由此我们可以看出，对于健康的认识是一个不断发展的过程。

与此同时，有学者根据健康的新概念，从身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面进行了阐述。认为身体健康是指人的结构完整和生理功能的正常；心理健康是指能正确认识自己及周围的环境和事物，表现为自我人格是完整的，自我感觉良好，情绪稳定，心理平衡，积极向上，有较好的自控能力，有正确的人生目标，不断追求和进取，对未来充满信心；社会适应良好是指一个

人的心理活动和行为，能够适应复杂的社会环境变化，能为他人所理解，为社会所接受；道德健康是指能明辨是非，能按照社会规范的准则约束自己的言行，能为大众的幸福作出贡献。大学生具有良好的道德素质是立身之本。

二、健康的标准

世界卫生组织在 2000 年提出了健康的十个标志。它的内容包括心理及社会环境适应能力方面和生理方面，成为现今社会上最有权威性的新标准。

1. 心理及社会环境适应能力方面的标准

- (1) 精力充沛，能够从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到紧张；
- (2) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细，不挑剔；
- (3) 善于休息，睡眠良好；
- (4) 社交能力强，能适应外界环境的各种变化。

2. 生理方面的标准

- (1) 能够抵抗一般性的感冒和传染病；
- (2) 体重适当，体型匀称，站立时头、肩、臀的位置协调；
- (3) 反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎；
- (4) 牙齿清洁无空洞、无痛感、无出血现象、齿龈颜色正常；
- (5) 头发有光泽，无头屑；
- (6) 肌肉和皮肤富有弹性，走路轻松自如。

3. 有学者提出肌体的健康也可以用“五快”来衡量

(1) 食得快：不是指狼吞虎咽，而是指不挑食、不偏食，没有难以下咽的感觉，说明内脏功能正常。

(2) 便得快：能很快地排泄大小便，并感觉轻松自如，便后没有疲劳感，说明肠胃功能良好。

(3) 睡得快：晚间定时有自然睡意，上床后能很快入睡，且睡得深。醒后头脑清醒，精神饱满。说明中枢神经系统的兴奋、抑制功能协调，内脏无疾病信息干扰。

(4) 说得快：说话流利，语言表达准确。说明头脑思维敏捷，心脏功能正常。

(5) 走得快: 诸多病变, 导致身体衰弱先从下肢开始, 走得快说明精力充沛, 身体状况良好。

4. 精神健康可用“三良”来衡量

(1) 良好的个性: 性格温和, 意志坚强, 感情丰富, 胸怀坦荡, 心境达观, 不为烦恼、痛苦、伤感所左右。

(2) 良好的处世能力: 能够客观观察问题, 具有自我控制能力以适应复杂的社会环境, 对事物的变迁保持良好的情绪, 常有知足感。

(3) 良好的人际关系: 待人接物宽和, 不过分计较小事, 能助人为乐, 与人为善。

三、影响健康的主要因素

1. 环境因素

(1) 自然环境。

自然环境是人类赖以生存的物质基础。自然环境中某些化学元素含量的多少, 会影响人体的生理功能。尽管人体的生理功能具有一定适应和调节能力, 但这种调节能力是有一定限度的。如果环境中的某些化学元素含量过多或过少, 超过人体生理的调节范围时, 便会使人和环境之间的平衡遭到破坏, 从而使机体的健康受到不同程度的影响。例如二氧化碳的过量排放造成的温室效应, 氟利昂造成的臭氧层空洞和放射性污染等问题。这些都严重地破坏了地球的生态系统, 直接威胁着人类的生存和发展。

(2) 社会环境。

社会环境包括社会体制、社会经济状况和文化教育等几方面。不良的社会环境直接或间接地危害着人们的健康。

1) 体制与健康。

一个国家政治局势的稳定、政治制度的完备利于人类发展体制的完善, 有助于国民健康的提高。人民的健康水平需要国家政府的保障和支持。新中国建立后, 人民是国家的主人, 国家的卫生事业为人民健康服务, 人民的健康水平有了很大的提高。

2) 经济与健康。

经济是社会进步和社会生活的基础。经济的发展是人民健康水平提高的根本保证,是确保人民体质健康的物质基础。如要保证国民的身体健康,国家和社会就需要对卫生投资,卫生投资的效益表现为国民健康水平提高。健康水平的提高必然带来经济效益,对社会经济发展起到积极作用。

3) 教育与健康。

享有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。受教育程度和文化素养决定着人的健康价值观,决定着人是否能作出有益于健康的决策。体育教育属于教育的重要组成部分,它对人类的健康发展起着积极的促进作用,体育教育的最终目的是增强体质健康,培养终身体育意识,使人们的身心得到全面的发展,它将是现代人设计和选择未来健康生活的基础。

2. 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及伤残与障碍等遗传和非遗传的内在缺陷,归类为生物学致病因子。

由生殖细胞或遗传物质突变所引起的疾病称遗传病。遗传因素在影响人类健康时,常与环境因素、行为因素共同作用、相互制约。如精神分裂症的发病,遗传因素占 2/3,环境因素占 1/3。许多遗传病并未表现出临床症状,便成为异常基因库,对人类的健康产生更大影响。

3. 行为和生活方式因素

行为和生活方式是指人们长期受一定的社会、经济、文化、民族、家庭等因素影响而形成的一系列比较固定的生活习惯、生活制度和生活意识。

良好的个人行为 and 生活方式有利于提高身体健康水平,降低损害健康的危险因素。包括规律的生活作息制度、科学的体育锻炼、平衡的膳食、保持充足适宜的睡眠,避免吸烟、酗酒、吸毒、滥用药物、不正当的性行为等。不良的个人行为和生活方式影响着人体的健康。

4. 卫生保健服务因素

卫生保健服务指卫生机构和卫生专业人员针对个人、群体和社会的健康需要,所提供的必要的、可能的服务。卫生保健服务是保证人类健康极为重要的因素,

是人类征服疾病、控制疾病的重要措施。一个国家，一个民族，要求得生存与发展，国民必须具有健康的身体，这是一个基本条件。要保证国民的身体健康，国家和社会就需要加强卫生服务。近年来，我国人口的发病率、死亡率及人均预期寿命等多项健康指标，已经达到或接近世界发达国家水平。

四、什么是亚健康

亚健康是近年来新提出来的概念。亚健康是介于健康与疾病之间，生理功能低下的一种状态，又叫“第三状态”或“灰色状态”。是指机体在内外环境不良刺激下引起的心理、生理发生异常变化，但尚未达到明显病理性反应的程度。从生理学角度来讲，就是人体各器官功能稳定性失调尚未引起器质性损伤，医学检查所得各项生理、生化指标均无明显异常，医生无法作出明确诊断。在此状态下如能及时调控，可恢复健康状态，否则会发生疾病。

根据世界卫生组织的一项全球调查结果显示，现代社会完全符合健康标准的人仅有大约 15%左右，属于有疾病在身的人大约 15%，其余近 70%的人群都处于不同程度的亚健康状态。人体处于亚健康状态时，容易患病，身心感到不适，对学习、生活和身心健康造成不良影响，不能很好地发挥体力和心理上的潜力。因此应重视亚健康，采取有效的措施使有缺陷或障碍的身心功能得到改善、增强或补偿，从亚健康状态转归到健康状态。

1. 形成亚健康状态的原因

(1) 由于过度疲劳造成的精力、体力透支。

因生活、工作节律加快，竞争日趋激烈，使人们用脑过度，身心长时期处于超负荷紧张状态，由紧张而造成机体身心疲劳。表现为疲劳、精力不足、注意力不集中、记忆力减退、睡眠质量不佳、颈背腰膝酸楚疼痛、性机能减退等。长期下去，必然造成内脏功能过度损耗，机能下降而出现亚健康状态。

(2) 人的自然衰老。

人体成熟以后，大约从 30 岁左右就开始衰老，到了一定程度，人的机体器官开始老化，出现体力不足，精力不支，社会适应能力降低等现象。譬如女性患有更年期综合征时，会出现生理功能紊乱、精神和情绪躁乱等现象；男子虽然更年

期综合征症状不明显,但也会产生性机能减退,精神烦躁,精力下降等综合症状。这时人体是没有病变的,但是已经不完全健康,属于亚健康状态。

(3) 现代身心疾病。

如心脑血管病、肿瘤等疾病的前期。现在世界各国公布的死亡前三位病因,几乎都是心、脑血管疾病和肿瘤。这些病在发病前相当长的时间内,机体可能处于亚健康状态,人体内脏系统虽然没有显著病变,但已经有功能性障碍,如胸闷、气短、头晕目眩、失眠健忘、心悸、无名疼痛等。各种仪器和化验手段都不能发现阳性结果。没有对症的药,也没有合理的解释。

(4) 人体生物周期中的低潮时期。

即使是一个健康的人,在某一特定的时期也可能处于亚健康状态。人的体力、精力、情绪都有一定的生物节律,有高潮也有低潮,脑力和体力都有很大的反差。在低潮时期,就会表现出亚健康状态。

2. 亚健康状态的矫正

对人体的亚健康状态不能掉以轻心,如不注意合理调节,有可能向疾病转化,但处于亚健康状态也不必恐慌,因为亚健康状态有很强的可逆性,多数亚健康状态者经过自我调节,可以消除亚健康状态。

(1) 适度运动。

“生命在于运动”,坚持适宜的的活动内容和活动方式,或者选择参加各项健身活动能延缓人体各器官的衰退老化。

(2) 全面均衡适量的营养。

人体对各种物质的需求量都有一个度,过量摄入将会适得其反,高糖、高盐、高脂肪食物的长期过量进食,尤其是饱和脂肪酸过量会导致亚健康状态。因此均衡适量的营养是维护健康的基本手段之一。

(3) 保持心理健康。

长期的精神刺激和压力过大以及长期的压抑愤怒等负面情绪,也是导致亚健康的一个重要因素。保持良好的心态,乐观豁达、奋发进取的精神,是防治亚健康的精神基础。可适当培养业余爱好,如读书、听音乐、练字画等有益于身心健康的活动。

(4) 提高自我保健意识。

日常生活中要戒除不良习惯和嗜好，如吸烟、酗酒、偏食，做到饮食有节，起居有常，不过度劳累，提高自我保健意识，自觉构筑控制亚健康发生的第一道防线。克服不良生活方式是防治亚健康状态的身体基础。

(5) 适时干预。

采取药物预防、保健品调理、体育锻炼相结合的干预措施，对失眠多梦、口腔溃疡、消化不良和躯体疼痛等症状，可适当采取用药或理疗或心理治疗等措施，使机体及时转归健康。

第二节 行为与健康

著名的医学专家和社会学家诺勒斯指出：“99%的人生下来就是健康的，但由于种种社会环境条件和个人的不良行为使之患病。”高科技化和城市化的现代社会，给人类带来了高度的精神紧张和刺激，交通拥挤，人际关系复杂化，吸食烟酒以及缺乏体力劳动，进食高糖、高脂肪、高盐和进食、睡眠无规律等“高危因素”，给人类带来了“文明病”和“富贵病”，成为现代人类的主要病因。不健康的行为和生活方式严重地影响着人类的健康，因此，要维持人类健康，必须充分认识自身行为对健康的影响，培养健康、文明、科学的行为方式。

人的行为是机体和心理的外在表现，健康的状态主要是通过正常行为反映出来的。因此，越来越多的人把行为当作衡量人健康的重要指标。究竟什么是健康的行为？人的行为和健康有什么关系？这些都是理解健康本质的前提。

一、什么是健康行为

健康行为是指人的身、心和社会方面均健康的外在表现，躯体健康的人行为反应灵活，活动精力充沛；心理健康的人情绪活动有较强的自控能力，思维言语符合理性，精神面貌正常；社会健康的人其行为符合社会规范。健康的行为不会给自己或他人乃至社会的健康带来危害，具有健康行为的人能够及时准确地感受外界环境条件的改变，恰当调整自己的行为，这是健康行为的重要动态特征。

二、行为对健康的影响

1. 行为对自身健康的影响

在完成行为的过程中，行为本身会造成心理负荷超载以及行为未达目标的心理挫折，从而影响人的健康。考试紧张行为就是其中一例，考试太难，自己又力不能及，在完成考试的一系列行为中产生巨大的心理负荷，一旦考试失误，又产生强烈的挫折感，进而通过神经、内分泌等一系列过程，对健康产生不利影响。

2. 行为对他人健康的影响

个人的行为是构成他人心理、社会环境的重要成分，因此，个人的行为会对他人的心理情绪和社会健康产生巨大影响。如自杀行为会引起亲人的悲痛；配偶的不忠行为会使对方社会名誉受损或遭受强烈的精神刺激，从而发生报复性攻击行为。

3. 行为对环境和社会健康的影响

不卫生的行为习惯会污染环境，凶杀、斗殴、吸毒等行为也会污染社会环境，从而使公众健康受害。行为可损害健康，也可促进健康。认识行为与健康的关系，可以更好地研究人的行为和心理，为促进人的健康服务。

三、大学生的健康行为

1. 规律的生活作息制度

人的生活要有规律，否则神经系统就不可能形成“动力定型”，从而使人的一切生理活动变得杂乱无章，生物节奏被扰乱，使人体各种器官总处于疲于应付的紧张状态。久而久之，身体健康状况就会受到损害，各种疾病也就会产生。大学生可以灵活支配的时间较多，所以一定要有规律、有节奏地安排好自己的作息时时间，要学会自我控制，遵守生活作息制度，讲究个人卫生。否则，不仅容易养成生活懒散、不拘小节等不良习性，也不利于增进健康和提高学习效率。

2. 积极的休息

人们从事各种活动之后常会感觉疲劳，为了消除疲劳，恢复充沛的精力，保持健康，就需要积极的休息。即使在没有明显疲劳的情况下，人体的各个器官也

需要有一定的休息时间，以促使其互相协调，保持其正常的生理功能。积极的休息是指通过变换工作和活动的方式，以协调机体各个部位的活动和大脑皮层兴奋抑制的转换过程，从而使机体保持动态平衡和让大脑得到休息。与之相反，消极的休息则是以静态为主，或卧或坐。睡眠被视为最彻底的休息。以体力劳动为主的人，休息的方式最好采用文娱活动的方式，如听音乐；以脑力劳动为主的人，休息时可做一些体育活动，通过活动肢体，尤其是左侧肢体，使右脑皮层兴奋起来，使左大脑皮层转入抑制状态，达到迅速、有效地消除疲劳的效果。

3. 合理营养和平衡膳食

营养与人类健康有着密切的关系。合理的营养是生长发育、维护健康和延年益寿的主要条件和保证。如果营养不良或营养摄取过多，都会损害人体健康，导致贫血、肥胖症、糖尿病、心血管病等。

健康生活的重要基础是平衡膳食。所谓平衡膳食就是指膳食中所含营养素（糖、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质和水）的数量充足、种类齐全、比例适当，并且与机体的需要保持平衡。

4. 科学锻炼身体

生命在于运动，保持脑力和体力协调的活动，是预防和消除疲劳，保证健康的重要因素。科学的体育锻炼可以达到促进生长发育、提高适应能力、增强体质、防治疾病、延缓衰老、延长寿命的目的，并可以丰富生活、增添乐趣、调节心理情绪。

5. 拒绝吸烟与被动吸烟

吸烟是目前危害人类健康最严重的不良行为之一。世界卫生组织调查数据表明，全球共有 11 亿吸烟者，每年有 540 万人死于与烟草有关的疾病，其中一半发生在发展中国家，这相当于平均每小时都有一架大型喷气式客机坠毁。我国目前约有 3.5 亿吸烟者，每年死于吸烟相关疾病的人数近 100 万。据推算，我国遭受被动吸烟危害的人数高达 5.4 亿，其中 15 岁以下儿童有 1.8 亿。每年死于被动吸烟的人数超过 10 万。事实证明，吸烟对人体生理的危害最终会导致各种严重疾病，比如吸烟能致癌，能引发肺癌、胃癌、皮肤癌、口腔癌、食管癌、肝癌等。吸烟不仅危害自身，同时也会危害他人，吸烟对被动吸烟者造成的危害不亚于主动吸

烟者。青少年吸烟对身体的危害尤为明显，这是因为他们身体各器官系统尚未成熟，抵抗力不强，所受毒害较成人更深。因此，为了个人和他人的健康，大学生应拒绝吸烟。

6. 避免酗酒

在日常生活中，饮酒是一种十分常见的行为。一般人们认为，酒可以活血，增进食欲。酗酒是指无节制地过量饮酒，是一种影响自身健康、造成严重后果的异常行为。据世界卫生组织的资料显示，20世纪90年代因酗酒而死亡的约75万人，长期酗酒者的死亡率比一般人高1~3倍。长期大量饮酒，会有多种不良反应：容易引起各种消化系统疾病，如胃炎、胃溃疡等；中枢神经系统会受到深度抑制，丧失自制力，导致昏迷甚至呼吸中枢麻痹而死亡；心脏会失去正常的弹性并增大；酒精还会使血液中的脂肪物质沉淀在血管壁上，致使血管变窄，血压升高，从而导致心率失常、高血压、冠心病等；损害人体免疫功能，影响生殖系统健康等。

7. 远离毒品

根据《刑法》第357条的规定：毒品是指鸦片、海洛因、甲基苯丙胺（冰毒）、吗啡、大麻、可卡因以及国家规定管制的其他能够使人形成瘾癖的麻醉药品和精神药品。

（1）吸毒对社会的危害。

1) 对家庭的危害：家庭中一旦出现了吸毒者，家便不成其为家了。吸毒者在自我毁灭的同时，也破害自己的家庭，使家庭陷入经济破产、亲属离散甚至家破人亡的困难境地。

2) 对社会生产力的巨大破坏：吸毒首先导致身体患上疾病，影响生产，其次是造成社会财富的巨大损失和浪费，同时毒品活动还造成环境恶化，缩小了人类的生存空间。

3) 毒品活动扰乱社会治安：毒品活动加剧诱发各种违法犯罪活动，扰乱了社会治安，给社会安定带来巨大威胁。

（2）吸毒对身心的危害。

1) 吸毒对身体的毒性作用：毒性作用是指用药剂量过大或用药时间过长引起的对身体的的一种有害作用，通常伴有机体的功能失调和组织病理变化。中毒主要

特征有：嗜睡、感觉迟钝、运动失调、幻觉、妄想、定向障碍等。

2) 戒断反应：是长期吸毒造成的一种严重和具有潜在致命危险的身心损害，通常在突然终止用药或减少用药剂量后发生。许多吸毒者在没有经济来源购毒、吸毒的情况下，或死于严重的身体戒断反应引起的各种并发症，或由于痛苦难忍而自杀身亡。

3) 精神障碍与变态：吸毒所致最突出的精神障碍是幻觉和思维障碍。他们的行为特点围绕毒品，甚至为吸毒而丧失人性。

4) 感染性疾病：静脉注射毒品给滥用者带来感染性合并症，最常见的有化脓性感染和乙型肝炎，及令人担忧的艾滋病问题。此外，还损害神经系统、免疫系统，易感染各种疾病。

(3) 吸毒对人体的危害。

1) 身体依赖性。由于反复用药所造成的一种强烈的依赖性。身体依赖性是指毒品作用于人体，使人体体能产生适应性改变，形成在药物作用下的新的平衡状态。一旦停掉药物，生理功能就会发生紊乱，出现一系列严重反应，称为戒断反应，使人感到非常痛苦。用药者为了避免戒断反应，就必须定时用药，并且不断加大剂量，发展为终日离不开毒品。

2) 精神依赖性。毒品进入人体后作用于人的神经系统，使吸毒者出现一种渴求用药的强烈欲望，驱使吸毒者不顾一切地寻求和使用毒品。一旦出现精神依赖后，即使经过脱毒治疗，在急性期戒断反应基本控制后，要完全康复原有生理机能往往需要数月甚至数年的时间。更严重的是，对毒品的依赖性难以消除。这是许多吸毒者一而再、再而三反复吸毒的原因，也是世界医药学界尚待解决的课题。

3) 毒品危害人体的机理。我国目前流行最广、危害最严重的毒品是海洛因，海洛因属于阿片药物。在正常人脑内和体内的一些器官，存在着内源性阿片肽和阿片受体。在正常情况下，内源性阿片肽作用于阿片受体，调节着人的情绪和行为。人在吸食海洛因后，抑制了内源性阿片肽的生成，逐渐形成在海洛因作用下的平衡状态，一旦停用就会出现不安、焦虑、忽冷忽热、起鸡皮疙瘩、流泪、流涕、出汗、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。这种戒断反应的痛苦，反过来又促使吸毒者为避免这种痛苦而千方百计地维持吸毒状态。冰毒和摇头丸在药理作用

上属中枢兴奋药，毁坏人的神经中枢。

8. 及时寻求心理咨询

心理咨询是由心理学家或具有相应专业知识的人员对咨询者进行各种心理方面的帮助，对他们在学习、生活或社会交往过程中所遇到的各种心理卫生问题给予解释、劝告，并提出解决的办法和建议，传授心理学的基本知识。心理咨询不同于一般的安慰，它不仅使人开心，更使人成长。这里的成长，就是通过咨询的过程，使咨询者提高心理素质，自己想通了，认清问题的本质，知道该怎么做，达到了人们常说的心理平衡。因此，以往那种旧的观念，认为心理卫生问题不是疾病，或者认为是病但又羞于启口，怕别人笑话而不愿或不敢去进行心理咨询是非常错误的。所以，正确的做法是，当我们一旦感觉到有心理卫生问题时，一定要及时寻求心理咨询。