

Contents

目 录

第一章 健康教育概论

- 第一节 健康的概念 / 3
- 第二节 健康教育的概念 / 5
- 第三节 健康商数 (HQ) / 11
- 第四节 亚健康 / 15
- 第五节 影响健康的因素 / 19
- 第六节 大学生健康教育效果评价 / 21

第二章 人体基础知识

- 第一节 人体的基本结构 / 27
- 第二节 人体的九大系统 / 29
- 第三节 大学生的生理特征 / 42

第三章 大学生心理卫生

- 第一节 心理健康的标准和心理评价 / 49
- 第二节 影响心理健康的因素 / 51

- 第三节 大学生常见的心理障碍 / 53
- 第四节 心理咨询和心理治疗 / 61

第四章 学习卫生与起居卫生

- 第一节 充分发挥大脑的潜能 / 71
- 第二节 如何提高记忆力 / 73
- 第三节 休息与睡眠 / 76
- 第四节 用眼卫生 / 82
- 第五节 口腔卫生 / 86

第五章 性心理与性卫生

- 第一节 性心理 / 93
- 第二节 大学生常见的性困惑 / 95
- 第三节 大学生性健康的维护 / 98
- 第四节 性道德 / 103
- 第五节 防范性侵害 / 110
- 第六节 艾滋病与其他性疾病的防治 / 113

Contents

第六章 常见病的防治

- 第一节 常见症状 / 123
- 第二节 常见疾病的诊断与防治 / 133
- 第三节 对现代生活病的预防 / 155

第七章 药物应用基本知识

- 第一节 用药知识 / 161
- 第二节 常用药物简介 / 163

第八章 饮食与营养

- 第一节 食物中的营养素及其功能 / 179
- 第二节 防止食品污染 / 184
- 第三节 合理的营养与膳食结构 / 187
- 第四节 养成良好的饮食习惯 / 189
- 第五节 运动与饮食 / 192

第九章 体育锻炼与健康

- 第一节 体育锻炼促进心肺功能增强 / 199
- 第二节 体育锻炼促进肌肉力量的增强 / 203
- 第三节 体育锻炼促进心理健康 / 211
- 第四节 体育运动中的自我保健 / 214
- 第五节 常见运动损伤的防治 / 220

第十章 现场救护

- 第一节 创伤的处理方法 / 229
- 第二节 意外伤害的急救 / 237
- 第三节 突发疾病的处理 / 240
- 第四节 心肺复苏 / 242

附录

- 附录一 医学检验正常值 / 247
- 附录二 献血常识 / 251
- 附录三 艾滋病防治条例 / 254
- 参考文献 / 265

第一章 健康教育概论

幸福的首要条件在于健康。

——柯蒂斯

只有身体好才能学习好、工作好，才能均衡地发展。

——周恩来

当人们衣食无缺后，对于健康的渴求便越来越强烈了。健康，是人生一切成就的根源。追求健康已成为现代人的基本目标之一。

我国著名医学科学家、中国科学院院士吴阶平说：“健康不是一切，但没有健康就没有一切。”现代社会需要的是体力和智力协调发展、人格完善、才能卓越的人才。大学生要立志成才，首先要具备较高的思想道德素质、科学文化素质、心理素质和身体健康素质，而身体健康素质是大学生成才的重要因素。大学生的身心健康关系到自己学业的成就和理想、前途，也关系到社会的进步、国家的昌盛和民族的振兴。健康是人类生存与发展的最基本条件；健康既属于个人，也属于整个社会、国家和民族；健康是提高生命价值、生命质量和实现美好人生的前提条件，是人生的第一财富。

第一节 健康的概念

健康是一种动态平衡。这是一种平衡的状态：均衡地输入和输出能量和物质（甚至允许生长）。健康也意味着有继续生存的期望。对有情感的动物，例如人类，它是万物之灵，生来就有追求精神面与物质面两种更好的生活方式，所以对健康认知与要求会有更广的概念。

一、健康概念的演变

健康是一个综合概念。在不同的历史发展阶段中，人类对健康的认识和要求，与物质生产、科学技术、社会结构等因素的变化密切相关。

在人类社会的早期，生产力十分低下，一旦失去健康人类便无法生存。此时健康的意义与生命等同。随着生产力的发展和物质的丰富，人们才有可能考虑减轻病痛和伤害，改善其生活，求得更长的生存期。在尔后很长的一段历史时期中，人们仅在患病时才寻求医药，并认为医治疾病、延年益寿是医生的责任。衡量健康与否，则以是否患病以及疾病的严重程度为标准。

到 20 世纪中叶，科学技术的迅速发展和新兴边缘学科的出现，为人类认识自身提供了多种手段和方法，使人类对健康的认识和要求不断地更新、扩展，并赋予更丰富的内涵。早在 20 世纪 30 年代，美国健康教育专家鲍尔等指出：“健康是人们身体、心情和精神方面都自觉良好，活力充沛的状态。”1948 年世界卫生组织在宪章中指出：“健康不仅是免于疾病和虚弱，而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完美状态。”这一概念改变了以往健康仅指无生理功能异常、免于疾病的单一概念，明确、概括地指出人生命活动过程中生物、心理、社会活动等多方面的要求，并在 1978 年初级卫生保健大会所发表的《阿拉木图宣言》中加以重申。可见健康的概念在不同的历史发展阶段中有所演变，反映着强烈的时代特征。“健康不仅是免于疾病和虚弱，而是保持体格（生理）、心理、（道德）和社会（适应能力）方面的完美状态”，是一个广泛适用的概念。世界卫生组织还提出了健康的 10 个标志：①有充沛的精力，能从容不迫地对付日常生活和工作而不感到精神压力；②处事乐观，态度积极，勇于承担责任；③善于休息，睡眠良好；④应变能力强，能适应外界的各种变化；⑤能抵抗普通感冒和传染病；⑥体重合适，身材匀称而挺拔；⑦眼睛明亮，反应敏锐；⑧头发具有光泽

而少头屑；⑨牙齿清洁无龋，牙龈无出血而颜色正常；⑩肌肤富有弹性。

现如今，世界已公认健康是社会进步的一个重要标志和潜在动力；促进健康不仅是卫生部门的责任，也是社会成员共同的任务。个体不但要对自己的健康负责和向社会求得医疗服务，更要在促进他人和全社会的健康方面承担义务。这就要求人们有增进健康的强烈意识并重视健康的价值。随着社会经济科技文化等发展以及人类对客观世界认识的不断深化，健康将被赋予更新的含义。现在可以预见，下一世纪最大的突破将在生命科学领域；追求高质量的健康生活，是历史发展的必然趋势；人们对健康的认识必将日臻确切并更符合客观和自身的规律。

二、健康与疾病

健康与疾病之间并没有十分清晰的界限。人们对于疾病的认识也随科学水平的发展而发生变化。在这一进程中所产生的一些认识，以及对待疾病和健康问题的思想和方法，是人类对健康与疾病总体特点和实质的认识与概括，影响和指导着医学的研究与实践，通常称为医学模式。它的形成与转变，反映了人类对疾病与健康的认识的深化与发展。

回顾历史，医学模式经历了神灵医学模式、自然哲学医学模式、生物医学模式、现代医学模式等发展历程。在古代，人们认为生命是神所赐，患病是神灵的惩罚，保护健康和治疗疾病，主要依赖于求神问卜，就是用一些动、植物治病也常常是医巫混杂。随着生产力的提高，对于疾病与健康认识也有了发展。如古希腊医学家希波克拉底认为：“人体存在血液、黏液、黑胆、黄疸四种体液，如各体液配合正常，人就健康，如配合不当，人就生病。”我国传统医学的阴阳五行学说和内因、外因的病因学说，已将健康、疾病与人类生活环境相联系。尽管这一时期的医学染有浓重的宗教色彩，但已逐渐积累了丰富的实践经验（有人称这为经验医学时期）。到16世纪中叶，自然科学已有了明显的进步，医学进入了实验医学阶段，许多生物学家和医学家分门别类地研究了人体结构和各种生命现象，如哈维发现了血液循环，魏尔啸发表了细胞病理学说，等等。这些成就给生理学、医学带来划时代的影响。生物科学的进一步发展（如细菌学、组织胚胎学、生物化学、遗传学、病理学等学科的形成，以及显微镜等多种检测技术的应用），使人类有可能以生物学观点来进一步阐述生命现象，从器官和细胞角度来寻找疾病时的组织损害或生物大分子结构和生化代谢方面的变化，并逐步探明生命过程中许多复杂的内在联系。从这一角度来认识疾病与健康，做出诊断，并探讨治疗对策的模式，称为生物医学模式。这一模式在确定生物致病原因，阐明其

机制与规律,以及与严重威胁人类生存的疾病做斗争中起到了重要作用,在指导、促进和保护人类健康的历史进程中做出了重大的贡献。然而,生物医学模式是将人作为生物人来研究,在处理人体健康与疾病时,仅重视生物化因素及躯体疾患,常将人体结构及功能的完好程度作为衡量健康的唯一标准,而忽视了非生物因素的重要作用。进入20世纪,特别是50年代以来,越来越多的研究表明,人的健康与疾病,不单纯受生物因素的影响。即使以生物因素为主的传染病,也日益受社会心理因素和个人生活方式的制约。原先的生物医学模式忽视这些因素的作用,从而暴露了它的局限性。美国学者恩格尔在70年代首先提出了生物医学模式应转向生物心理社会医学模式,亦称为现代医学模式。这一模式几乎概括了影响人类健康的各类因素,突出了社会、心理因素在导致疾病中的作用,使人们在对待疾病和健康的总体认识上有了根本性的改变。

在我国,生物医学模式的影响还明显存在,如医疗卫生的人力、物力投入仍以治疗为主,医疗诊断几乎均立足于测定人体的生物变量,人们仍习惯于用药品治病等。而对于心理、社会、经济、文化教育等非生物因素的影响,却缺乏足够的认识。健康教育必须将人作为一个整体来认识,强调人是生物、社会和心理的统一体,要求以生物心理社会医学模式来研究、处理健康与疾病。出现躯体、心理和社会适应这三方面的任何障碍,都属于不健康的范畴。

第二节 健康教育的概念

健康教育的核心是教育人们树立健康意识,促使人们改变不健康的行为生活方式,养成良好的行为生活方式,以降低或消除影响健康的危险因素。通过健康教育,能帮助人们了解哪些行为是影响健康的,并能自觉地选择有益于健康的行为生活方式。不过关于健康教育的概念一直没有一个明确的界定,众说纷纭。

一、健康教育的含义

目前,各国学者都认为很难为健康教育下一个获得公认的、准确的定义。鉴于各国经济水平、文化传统、卫生政策和保健要求等方面的差别,对健康教育的理解和要求也各不相同。如美国格林等所著《健康教育概论》就罗列了1943年至1980年期间美国官方以及各著名学者提出的健康教育的18个定义。在世界卫生组织历年来的正式文件中的提法前后也不尽相同。

在目前常被引用的健康教育概念有：“健康教育是通过促进健康的生活方式，推动社会健康活动，改善有益于健康生活的条件，从而增进健康”“健康教育是激发人们接受并利用健康信息，形成有益的习惯，避免有害的行为，从而使自己更健康”“健康教育和一般教育一样，关系到人们的知识、态度和行为的改变；它致力于引导人们养成有益于健康的行为，使之达到最佳的状态”“健康教育是通过影响人们的认识态度和价值观念，促进大众学习并运用医学知识技能，提高自我保健能力，从而创造健康的社会环境”等。世界卫生组织健康教育处前处长慕沃勒菲博士提出的概念是：“健康教育帮助并鼓励人们有达到健康状态的愿望，知道怎样做才能达到这样的目的，使每个人都尽力做好为本身和为集体应做的一切，并知道在必要时如何寻求适当的帮助。”以上这些概念在不同的国家、地区以及国际卫生组织等范围内被广泛引用。

在1988年和1991年召开的第13届、14届世界健康教育大会上，100多个国家的健康教育专家和代表，再次探讨了健康教育的含义，着重指出：健康教育绝不是一般卫生知识的传播、宣传和动员，它的着眼点是行为问题，是人们建立与形成有益于健康的生活方式和行为。

当前，根据我国的卫生水平、社会结构、经济文化发达程度以及人民的生活基本方式等情况，健康教育的定义可这样阐述：健康教育是一种有计划、有目的、有评价的教育活动，帮助和鼓励人们树立增进健康的愿望，促使人们采取有益于健康的行动，形成健康的生活方式，以消除或降低危险因素的影响，创建健康的环境，并学会在必要时求得适当的帮助，从而达到保护和促进健康的目的。

二、健康教育与健康促进

健康促进的概念，从20世纪70年代后期开始引起各国政府及世界性卫生机构和专家们的关注，并在世界范围内得到重视。但是，关于健康促进的含义以及与健康教育的异同，却众说纷纭，理解不一。

早期较有影响的健康促进的观点是：“健康促进是一门帮助人民改变生活方式，以期达到理想健康水平的艺术和科学。”1974年加拿大政府出版的《Lalonde报告》和1979年美国出版的《健康的人民》等，在健康促进方面都强调了改变个体行为和生活方式，突出了自助和对自身健康负责。尔后，华盛顿健康信息与促进办公室提出的《美国健康促进/疾病预防的目标》，却不仅包括了个体行为的改变，而且包括了机构、立法政策等方面的策略，并有清晰明了的定量指标。但这样的健康促进观也只强调个人对自己的健康负责，而不强调个体适应外界环境的能力。

20 世纪 80 年代初,世界卫生组织认为:“健康促进是促进人民改善和控制自己健康的过程”,是“协调人类与其环境之间的战略,规定个人与社会各自对健康所负的责任”。这个概念范围广泛,将个体融入了社会,意义深远。1986 年加拿大政府出版了《健康促进构架》,扩充更新了《Lalonde 报告》中的许多概念,提出了加拿大实现人人健康目标的三大要点:减少人民享有卫生服务方面的不平等,增加预防和提高自我保健和应激能力;并指出减少高收入与低收入人群在享有卫生资源上的不平等,要从社会根源和社会责任方面去考虑;而且从健康促进机制到具体策略,都强调组织、机构和环境的改变。显然它提出的健康促进模式,注意到大环境的改变,强调政治、政府意志对增进人群健康的影响。这些观点在 1986 年 36 个国家通过的《渥太华宪章》中得到确认,并渐渐被很多国家和学者所引用。在 1991 年 6 月第 14 届世界健康教育大会上,世界卫生组织健康教育部主任迪龙和国际健康教育联盟主席托斯马的联合发言,重申了 1986 年渥太华健康促进大会上确定的“健康教育和健康促进互为依存”的认识。前任世界卫生组织总干事中岛宏也赞成健康教育与健康促进相结合的政策。

从上可见,由于各个国家、地区的政治、经济、道德观念、文化习俗和社会等所存在的差别,对健康教育和健康促进的理解也不尽相同。但健康教育与健康促进不能相互代替。健康教育是健康促进的重要内容和基础工作,它着重于健康知识的传播,建立健康的信念,并要求最终落实到建立健康的行为上;而健康促进已超越了“教育”的范围,不仅是对个体的要求,更强调全社会力量的参与,更为重视政治和国家行政机构所起的作用。在“实现人人享有健康”的历程中,健康促进显然具有更积极、更广泛的意义。世界各国的健康教育,无一不是从学校开始。这是因为学校可以有计划、有目的地安排教育活动。国内外健康教育专家公认,健康教育的重点人群是儿童和青少年,而儿童和青少年时期主要是在学校中度过,学校健康教育的重要性就显而易见。故许多国家通过各种途径加强从幼儿园到大学的健康教育。我国中小学的健康教育是近十几年才逐渐发展起来的,所以,本应在大学前进行的健康教育大多未能完成,致使大学生健康意识、基础卫生知识和习惯等方面与其学历及年龄颇不相称。现阶段大学健康教育的要求可归纳为:

(一) 树立现代健康意识

大学生处于青春发育后期,机体代偿力强,不易觉察各种危害因素对自己所造成的损害。当前有相当一部分大学生认为无病就是健康。若关心自己的健康,也仅注意躯体症状的变化,常以无自我不适为满足。对于心理、社会环境的影响缺乏敏锐的观察和判断能力。对于未来竞争的焦点是人才竞争(而其中人才的健康水平又是最重要

的条件)的这大趋势以及“有了健康不等于有了一切,但失去健康应失去一切”这句名言没有足够的认识,缺乏增进健康的紧迫感。

所以,大学生的健康教育,必须使他们强烈意识到现代人的健康不仅是躯体无病、体格健壮,更应有良好的心理素质和社会适应能力,为此要积极吸取卫生知识,养成良好的生活方式,保持健康行为,了解现在和未来的健康需求。

增加卫生知识,提高自我保健能力及与健康有关的知识水平,是促使行为改变的最基本条件,卫生知识水平不高,就难以达到转变不良行为的目的。大学生这一高文化水平的人群,也不例外。

当今我国大学生健康知识水平并不高,早期健康教育缺失成为大学生体质的“隐形杀手”。熬夜打游戏、上网看电视,不吃早餐就上课,考试前整天上自习,考试后通宵泡 KTV……这是当代不少大学生的真实生活写照。

在广州闭幕的 2008 年奥林匹克科学大会上,一个名为《中国大学生健康与生活行为调查报告研究》的专题报告,引起了国内外体育教育专家的关注。这份调查报告显示,65.68% 的中国大学生“感到运动不足”,7.57% 的大学生不吃早餐,15.44% 的大学生不懂得饮食要荤素搭配。

体育教育专家指出,当今大学生存在种种不健康行为的部分原因,就是他们缺乏必要的健康知识,这反映出我国早期健康教育的缺失。

为此,大学生要努力改变卫生知识贫乏的现状,充分运用文化水平高、学校设备先进、信息传递快、资料丰富等良好条件,掌握卫生知识,学会观察、分析各种生物、心理、社会因素的影响以及其作用的过程和表现,识别“健康”与“不健康”,选择正确的保健方法和途径。

(二) 形成健康的行为和生活方式

生活方式是指个人和社会的行为模式。它虽然受到自然环境和社会环境的影响,但又是可由个人选择及控制的行业。众所周知,心脑血管病、癌症已成为威胁人类生存健康的主要疾病。其中一个重要原因是不良行为和不健康的生活方式所致。美国疾病预防控制中心(CDC)调查了心脏病、癌症、中风、流感、肺炎、糖尿病、肝硬化等最常见的死因,发现不良的生活方式是导致死亡的最主要因素。

除流感、肺炎和糖尿病以外,在其他 8 个最常见的死因中,不良的生活方式所起的影响最大。从这个意义上说,健康和生命在自己手中。

在各种不良的生活方式中,最重要的前四位危险因素是吸烟、过量饮酒、膳食结构不合理和缺少运动。当今,各种不良生活方式引起的疾病已被称为“生活方式病”。

它是当前世界各国的医疗费用增长居高不下的主要原因。20 世纪 80 年代，美国曾预测：使美国成年人平均寿命增加 1 年须花费 100 亿美元。然而如果能使人们做到不吸烟、少饮酒、合理饮食和经常锻炼，几乎不多花分文就能期望使人的平均寿命增加 11 年。

我国人民的不良生活方式也与此相似。据 1985 年中央爱委会公布的全国 50 万人吸烟情况分析，大学生吸烟率为 19%，1990 年云南某大学调查学生吸烟率为 37.89%。2014 年，杭州大学生健康生活方式网络调查，男生吸烟率 26.67%，女生达 2.85%。过量饮酒在高校并非偶见，常有因酒醉不能正常上课甚至醉倒失态者，严重者曾因饮酒过量而死亡。摄食习惯不良（如嗜咸、偏食）以及缺少锻炼的现象也普遍存在。人们往往对这些不良生活方式习以为常，如明知吸烟有害也不愿忍受戒烟后的不适。

知识链接

专家建议需要改变的八个不良生活习惯

1. 久坐不动

有专家分析，长时间地坐在计算机前、伏案工作，容易造成肌肉劳损，出现颈部和肩部发僵发硬，在日本公众卫生研究所的科研人员列举的 27 项过劳症状和因素中，这一条就位居前列。

2. 不吃早饭，饮食不规律

不规律的饮食，其实是健康的隐形杀手。有专家指出，不吃早饭，不仅血糖低，容易注意力不集中，且空腹时分泌胃酸，时间久了，会导致慢性胃炎、胃溃疡等疾病。而晚饭吃得迟、吃得多，不仅会加重胃的负担，而且容易导致失眠、肥胖、记忆力减退等。

3. 蔬少肉多，饮食结构不合理

在对“过劳死”人群进行深入研究后，医学专家发现高血压也是一个潜在的危险因素。而饮食结构不合理是导致心脑血管疾病的重要因素。现代的生活方式和食品加工方式改变了人们的营养摄入。据英国的一份健康报告，和五十年前比，现在人吃的新鲜蔬菜减少了 34%，而相应的是大量高脂、高热量以及高胆固醇食物。

4. 出门打车、上下楼坐电梯，运动量少

现代社会发展迅速，给人们提供越来越多的快捷，招手停车，抬手按电梯，不用抬脚就可日行八万里。据相关统计，有的人每天行走不足 500 步。殊不知，少动多静，

运动不足,会导致肌肉疲软,血液循环迟滞,脑供血不足,甚至会引起肩膀发僵、腰酸背痛或偏头痛。

5. 长期熬夜

现代人俗称“夜猫子”,越晚越精神,熬夜成了一种生活方式,拿睡眠的时间来工作、休闲,可能熬出了业绩和快乐,却熬垮了身体。长期的睡眠不足,不仅会造成身体各器官的疲劳,而且会导致心理疲乏,引发焦虑、忧郁等情绪反应。

6. 小病扛,大病拖

在近些年发生的过劳死事件中,据统计主要集中在30~50岁的中青年人群,而这部分人因为工作、生活压力,最不关心自己身体。通常是小病扛,大病拖,直到感觉身体到极限,才向医生求救,而这时往往也到了病情恶化的时候。

7. 喝咖啡、吸烟提神

对很多身在职场的人来说,工作紧张的时候,全靠吸烟、喝咖啡来振作精神。喝咖啡本身对身体影响不大,但当饮用过量的时,身体会产生依赖。而烟草已被国家确定为一级致癌物。吸烟者比不吸烟者患肺癌的概率高10到30倍,90%的总死亡率是由吸烟所导致。

8. 有事自己扛,不会自我纾解

人有心理和生理两个系统,心理压力太大,会影响到生理系统的健康;如果心里愉快,即便生活辛苦,生理系统也会照常良性运行。因此,适当地心理梳理对身心健康都是有必要的。但有些人习惯将问题藏在心里,所有压力自己扛。这样的结果便是身心俱疲,进而影响身体健康。

(三) 增强维护健康的责任感,动员人人参与

为实现“2000年人人享有卫生保健”全球总目标,世界卫生组织强调必须动员全世界发扬社会正义,动员社会所有部门,参与以支持这一计划的实施。我国政府已正式承诺了这一义务。这需要个人、决策者和专业人员共同努力。世界卫生组织还特别重视大学在实现“2000年人人享有卫生保健”总目标中的作用。这是因为大学生是知识高度密集的群体,文化水平高,思维活跃,接受和运用各种信息的能力强。特别在发展中国家,受高等教育者比例较低,到大学求学是很多青少年奋斗的目标,大学生在社会上有特殊的影响,他们的言行、生活方式、道德行为及对健康所持的态度等,常是青少年模仿的榜样。故大学生的不良的生活方式和行为,除直接影响自身的健康外,还会对社会产生强烈的影响。从这一方面考虑,大学生在社会发展,探求人人享

有健康、社会正义等方面有着重大的影响；大学对国家发展的贡献已超出仅仅输送人才的作用。1983 年世界卫生组织就召开“动员各大学支持到 2000 年人人享有卫生保健”的国际大会。到会学者纷纷指出：要实现世界卫生组织的目标，必须有大学支持。会上介绍了尼日利亚大学及泰国麦哈道尔大学的经验，论证了大学在实现人人享有健康中的重要作用。大学生增进其自身的健康不仅是对自己负责，也是对社会尽责，是历史赋予大学生的使命。

第三节 健康商数（HQ）

早在 1948 年，世界卫生组织在对健康的定义中就指出，健康不仅要求没有疾病，而且要求身体、心理和社会适应能力处于完好状态。20 世纪 90 年代提出，健康是生理—心理—社会—环境四者的和谐统一。21 世纪又提出了由“健、康、智、乐、美、德”6 字组成的所谓“大健康”概念，被称为是“幸福人生的最佳境界”。了解健商，提高健商，利用健商，可以让人们了解自己的健康状况，制订一个适合自己的改善生活和健康的行动计划，并做出明智的健康决策，以提高生活质量，进一步走向健康长寿。

有关统计表明：在我国时刻关注健康、健康意识较强的人只占 17%；近 10 年来，50 岁左右的中年人死亡率上升最快；70% 的人处于亚健康状态，真正健康的人不到 10%。例如，中关村是高科技人才密集的地方，但这些高科技人才的健商却无法与他们的智商相媲美。调查结果表明：有近八成人因忙于工作而没有时间和精力去关注健康，89.9% 的人对自己的健康并不自信，42.1% 的人不清楚自己的心理健康状况，几乎一半的人在身体不舒服时选择自己买药，咨询医生、看医生的人仅占 5.2%。北京的调查发现，以高血压、糖尿病为代表的的生活方式疾病呈逐年上升之势，有 1/3 的人不同程度地患有这些疾病，而生活方式疾病的高危人群覆盖面高达 95.5%。天津市肿瘤医院专家在“2004 年天津市肿瘤防治宣传周”提出，约有五成的癌症与饮食因素有关，调整饮食结构可减少三成癌症的发生。世界卫生组织的官员曾指出，许多人不是死于疾病，而是死于无知。所以，了解和掌握健商是非常重要的。

一、健康商数的概念

健康商数，即健商（HQ），指人们已具有的健康意识（HC）、健康知识（HK）、

健康能力（HA）与该时代应具有的健康意识、健康知识和健康能力之比值。它是继智商（IQ）、情商（EQ）的概念进入我国之后，又被大众所接受的一个新的概念，并受到国内养生保健人士的普遍好评。

健商代表着一个人的健康智慧及其对健康的态度，所以也有人称其为健康智慧或健康智商。用数学公式表示的话，即：健商 = 已具有的（HC + HK + HA）/ 应具有的（HC + HK + HA）。当一个人的健商等于 1 时，说明这个人的健康意识、知识和能力已基本符合要求，而低于 1 时则说明对健康自我保护不够，而高于 1 时说明对自身健康的自我保护做得很好。

二、健商五要素

健商由 5 个要素组成，即自我照顾、健康知识、生活方式、健康心理和生活技能。

（一）自我照顾

指在日常生活中自己照顾自己的健康，通过健康的生活方式、乐观的信念和对自己身体自我康复力量的认可来防治疾病，将机体调节至最佳健康水平，而不是将自己的健康交给医生或保健品。

（二）健康知识

指学习和掌握健康知识。一个人对健康知识知道得越多，就越能够针对自己的健康做出明智的选择。掌握了健康知识，也是照顾好自己的基础，是拥有高健商的前提。

（三）生活方式

指与一个人的生活、价值观以及情感友谊有关的生活习惯。健康的生活方式对自我健康的保护是十分重要的。

（四）健康心理

指要有一个健康的心理状态，以保持乐观愉快的好心情。

（五）生活技能

指通过重新评估自己和环境，包括供养系统的关系，工作和私人关系来改善自己的核心生活技术，从而掌握健康的秘诀和方法。

可见，健商是一个以现代科学和健康知识为基础，全面综合的、验证严明的、内容广博的健康概念。教育家陶行知说：“忽视健康，就等于拿自己的生命开玩笑！”但在我国经济快速发展的今天，确实有不少人在拿自己的生命开玩笑，他们在功名利禄的巨大诱惑下失去了心灵的平衡，在追逐财富的同时，也在不断地透支着健康和生命，

导致老年性疾病年轻化，中青年人猝死或过劳死时有发生。

三、提高健商五法

第一，心态平和，处世乐观，衣食随缘，随遇而安，将心理状态调节至最佳。

第二，建立健康的生活方式和养成良好的生活习惯。

第三，学习和掌握正确而实用的健康知识，并能在日常生活中运用。

第四，适量运动，增强体质以预防疾病。

第五，提高自己的生活技能。

自测题

“健康商数”测试

随着健康观念的更新，“健康商数”（HQ）这一崭新的观念应运而生，健康专家提出“自己管理自己的健康”的理念。在生理、心理和对社会适应能力的健康基础上，健商代表一个人的健康智慧及其对健康的态度。通过提供全球医学的最新发展情况，人们可以在可信的数据和可靠的事实的基础上，转变对健康的看法，做出关于自我健康的决定。

你可以参照下面的步骤测量自己的健康商数 HQ，并做出关于自己健康的决定。

第 1 步：请根据你近两个月内的情况如实回答下列问题。

1. 我对自己持有肯定态度
① 不是；② 偶尔；③ 有时；④ 经常；⑤ 总是
2. 我对自己外貌很满意
① 不是；② 偶尔；③ 有时；④ 经常；⑤ 总是
3. 我对自己的思维、注意力、记忆力和做决定能力很满意
① 不是；② 偶尔；③ 有时；④ 经常；⑤ 总是
4. 我满足于自己的生活
① 不是；② 偶尔；③ 有时；④ 经常；⑤ 总是
5. 我与同学的关系很好
① 不是；② 偶尔；③ 有时；④ 经常；⑤ 总是
6. 我与家庭成员的关系很好
① 不是；② 偶尔；③ 有时；④ 经常；⑤ 总是
7. 当我有困难时，我会向家人或朋友倾诉

- ① 不是；② 偶尔；③ 有时；④ 经常；⑤ 总是
8. 我与朋友的关系很好
- ① 总是；② 经常；③ 有时；④ 偶尔；⑤ 不是
9. 我不喜欢集体生活
- ① 总是；② 经常；③ 有时；④ 偶尔；⑤ 不是
10. 我感到情绪沮丧或抑郁
- ① 总是；② 经常；③ 有时；④ 偶尔；⑤ 不是
11. 我会自我责备
- ① 总是；② 经常；③ 有时；④ 偶尔；⑤ 不是
12. 我会很容易被激怒
- ① 总是；② 经常；③ 有时；④ 偶尔；⑤ 不是
13. 你是否按时进早、中、晚餐
- ① 不是；② 是的
14. 你会怎样形同虚设自己的饮食习惯
- ① 挑食者；② 均衡饮食
15. 你是否有每天食用水果和蔬菜的习惯
- ① 不是；② 是的
16. 你晚上睡得好吗
- ① 很差；② 差；③ 一般；④ 好；⑤ 很好
17. 通常早上起床时，你的精神好吗
- ① 还很想睡；② 精神不足；③ 一般；④ 精神奕奕
18. 你有饮酒或服用含酒精饮料的习惯吗
- ① 经常；② 有时；③ 已戒；④ 无此习惯
19. 抽烟
- ① 经常；② 有时；③ 已戒；④ 从不吸烟
20. 血压
- ① 不正常；② 正常
21. 体重指数
- ① 超重/过轻；② 差不多体重；③ 正常

第2步：统计自己的 HQ 分数。

计分方法：你选择的每个问题的答案序号就是得分值。

参照标准：

测试题目各项中位数得分。

	男性	女性
第一项：自尊心（1~4 题）	12	12
第二项：人际关系（5~9 题）	18	19
第三项：精神健康（10~12 题）	11	11
第四项：饮食与睡眠（13~17 题）	11	11
第五项：酒精与吸烟（18~19 题）	5	5
第六项：医学健康指标（20~21 题）	5	5
总分	62	63

第3步：做出你的健康决定。

将自己在各个项目的分值和总分与上述标准对照。

当得分低于中位数时，就应该引起你的高度重视了。

你可以继续维持原来不健康的生活方式，保持较低的 HQ。

当然也可以做出自己的健康决定，承当自己的健康责任，提高自己的 HQ。

第四节 亚健康

世界卫生组织将机体无器质性病变，但是有一些功能改变的状态称为“第三状态”，如生活质量低、学习工作效率低、生活缺乏动力，躯体反应为睡眠质量不高、容易疲劳、食欲不振等，我国将其称为“亚健康状态”。

一、亚健康的几种表现

- （1）功能性改变，而不是器质性病变。
- （2）体征改变，但现有医学技术不能发现病理改变。
- （3）生命质量差，长期处于低健康水平。
- （4）慢性疾病伴随的病变部位之外的不健康体征。

亚健康是否发展为严重器质性病变具有不确定性。但是，亚健康本身就是需要解



亚健康讲座（一）
来源：优酷网

决的问题。

二、亚健康包含的几个方面

（一）身体成长亚健康

学生营养过剩和营养失衡同时存在，体质较弱。

（二）心理素质亚健康

来自家庭、学校的压力，引发了青少年的逆反心理、反复心理、自卑心理、厌学心理等，抗挫折能力较差。

（三）情感亚健康

本应关心社会，对生活充满热情，但实际上对很多事情都很冷漠，使自己的“心理领空”越来越狭小。

（四）思想亚健康

思想表面化，脆弱，不坚定，容易接受外界刺激并改变自己。

（五）行为亚健康

表现为行为上的程式化，时间长了容易产生行为上的偏激。

三、判断是否处于亚健康的方法



亚健康讲座（二）
来源：优酷网

亚健康现在还没有明确的医学指标来诊断，因此易被人们忽视。一般来说，如果你没有什么明显的病症，但又长时间处于以下一种或几种状态中，那表明亚健康已向你发出警报了。处于亚健康的精神上的一些表现：整天神经紧张、精力不足、烦躁、情绪低落、郁郁寡欢、记忆力减退、注意力不集中、工作效率降低、头晕、头痛、对人生、前途失去信心……这是很多上班族都存在的情况。

处于亚健康的身体上的一些表现：头晕失眠、畏寒肢冷、舌燥口干、低烧盗汗、体虚力弱、掌腋多汗、口臭自生、舌生白苔、口舌溃疡、味觉不灵、食欲不振、消化不良、便秘、腰膝酸软、心绪不宁、腹部饱胀、呼吸急促、四肢倦怠、气短汗多、月经不调、动作迟缓、体重减轻、胸痛胸闷、耳鸣耳背等。处在高度紧张工作、学习状态的人应当特别注意这些症状。

四、最容易亚健康的人群

亚健康状态又称为身体的“灰色状态”，它是介于健康与疾病之间的一种状态，身体的这三种状态是一种动态平衡的关系。

以下几种是最容易亚健康的人。

- (1) 精神负担过重的人。
- (2) 脑力劳动繁重者。
- (3) 体力劳动负担比较重的人。
- (4) 人际关系紧张，从而造成负担比较重的人。
- (5) 长期从事简单、机械化工作的人（缺少外界的沟通和刺激）。
- (6) 压力大的人。
- (7) 生活无规律的人。
- (8) 饮食不平衡、吸烟酗酒的人。

五、导致亚健康的几个主要因素

(1) 饮食不合理。当机体摄入热量过多或营养贫乏时，都可导致机体失调。

(2) 休息不足，特别是睡眠不足。青少年起居无规律、作息不正常已成为常见现象，成人有时候也会因为娱乐（如打牌、玩麻将）、看护病人而影响到休息，从而打乱了生活规律。

(3) 过度紧张，压力太大。

(4) 长久的不良情绪影响。

(5) 过度疲劳造成的精力、体力透支。由于竞争日趋激烈，人们用心、用脑过度，身体的主要器官长期处于人不敷出的非正常负荷状态。

(6) 人体的自老化，表现为体力不支、精力不足、社会适应能力降低。

(7) 现代疾病（心脑血管疾病、肿瘤等）的前期。在发病前，人体在相当长的时间内不会出现器质性病变，但在功能上已经发生了障碍，如胸痹气短、头晕目眩、失眠健忘等。



六、亚健康预防保健

亚健康是一种临界状态，处于亚健康状态的人，虽然没有明确的疾病，但却出现

精神活力和适应能力的下降，如果这种状态不能得到及时纠正，易引起身心疾病，因此，需要在平时做好预防和保健。

（一）保证合理的膳食和均衡的营养

维生素和矿物质是人体所必需的营养素，微量元素锌、硒、维生素 B₁、B₂ 等多种元素都与人体非特异性免疫功能有关。

（二）补充维生素 A

长时间在电脑前工作的人会出现精神不振、视力模糊等电脑综合征，这是因为身体维生素 A 消耗比较多，造成了营养失衡。因此，最好每天服用一粒维生素 A。

（三）多吃可稳定情绪的食物

钙具有安定情绪的作用，脾气暴躁者应借助于牛奶、酸奶、奶酪等乳制品以及鱼、肝、骨头汤等含钙食物来平静心态。当感到心理压力巨大时，人体所消耗的维生素 C 将明显增加。因此，精神紧张者可多吃鲜橙、猕猴桃等，以补充足够的维生素 C。

（四）每天至少喝 3 杯水

清晨，空腹喝下一杯蜂蜜水。蜂蜜有润喉、清肺、生津、暖胃、滑肠的作用。午休以后，喝一杯淡淡的清茶水。清茶有醒脑提神、润肺生津、解渴利尿的功效。晚上睡觉前，喝一杯白开水，能帮助消化，增进循环，增加解毒和排泄能力，加强免疫功能。除了以上提到的 3 杯水外，日常生活中还应多饮白开水，适当多饮水是预防疾病的基本措施。

（五）保持积极、乐观的心理状态

培养广泛的兴趣爱好，不仅可以修身养性，而且能够辅助治疗一些心理疾病。学会适度减压，以保持健康、良好的心境。

（六）及时调整生活规律，劳逸结合，保证充足睡眠

适度劳逸是健康之母，人体生物钟正常运转是健康保证，而生物钟“错点”便是亚健康的开始。

（七）增加户外体育锻炼活动，每天保证一定运动量

现代人热衷于都市生活，忙于事业，锻炼身体的时间越来越少。加强自我运动可以提高人体对疾病的抵抗能力。

总之，亚健康与人的饮食和生活习惯有很大关系，因此，在还没有导致疾病时应注意养成良好习惯。

预防亚健康的“十字”方针：“平心”，即平衡心理、平静心态、平稳情绪；“减压”，即适时缓解过度紧张和压力；“顺钟”，即顺应好生物钟，调整好休息和睡眠；“增免”，通过有氧代谢运动等增强自身免疫力；“改良”，即通过改变不良生活方式和习惯，从源头上堵住亚健康状态发生。

第五节 影响健康的因素

人类的健康取决于多种因素的影响和制约。目前，人们认为影响健康的主要因素有四种，即环境因素、生物遗传因素、行为和生活方式因素及医疗卫生服务因素。其中生活方式因素和医疗卫生服务因素均属于环境因素中的社会环境因素，但由于这两种因素对人类健康具有突出的影响，所以将其置于突出的位置，并与环境因素和生物遗传因素相提并论。

一、环境因素

环境是指围绕着人类空间及直接或间接地影响人类生活的各种自然因素和社会因素之总和。因此，人类环境包括自然环境和社会环境。

（一）自然环境

自然环境包括空气、水、土壤、阳光等，是人类赖以生存的物质基础。如不加以保护，被生产、生活中产生的有害物质污染，势必显著影响健康的生活质量。例如，空气污浊会使呼吸系统疾病发病率增加；水质恶化、放射性污染会导致癌症、胎儿畸形、基因突变；高强度噪声损害听觉和令人烦躁不安，干扰休息、睡眠和影响学习工作……室内装修材料中的甲醛、苯、氨气、放射性氡等可引起慢性呼吸道疾病、过敏性疾病、癌症、不孕不育等；微波炉、电脑、手机、洗衣机、电视机、空调机、电冰箱等各种电子设备，会或多或少地释放出电磁波，对健康造成一定影响。此外，生活环境中某些化学元素过量或不足，超出人体生理调节限度时，也会损害健康，形成地方病和流行病。例如，土壤中碘缺乏可导致地方性甲状腺肿；饮水中氟含量过高会引起氟骨症，过低则引起龋齿；饮用硬水的地区冠心病的发生率过高。

自然环境破坏的危害与其他因素相比，具有效应慢、周期长、范围大、后果重的特点。如今，随着人口增长和经济的高速发展，环境污染和生态破坏日益严重，已成为影响人类健康的紧迫问题，大力改善和保护环境关爱地球，是全社会的共同责任。