

# CONTENTS 目录

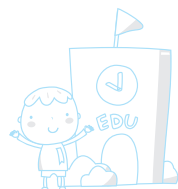
## CHAPTER 1

### 学前儿童健康概述

<b>第一节 什么是健康</b>	<b>2</b>
一、健康概念的演变	2
二、健康的特性	5
<b>第二节 学前儿童健康的标志与特性</b>	<b>7</b>
一、学前儿童健康的标志	8
二、学前儿童健康的特性	10
<b>第三节 影响学前儿童健康的因素</b>	<b>11</b>
一、生活方式因素	12
二、生物学因素	14
三、环境因素	16
四、卫生保健因素	18

## CHAPTER 2

### 学前儿童的生长发育



<b>第一节 学前儿童生理特点与保健要点</b>	<b>22</b>
一、运动系统	23
二、呼吸系统	27
三、循环系统	29
四、消化系统	31
五、泌尿系统、生殖系统	35
六、内分泌系统	36
七、神经系统	37
八、感觉器官	39
<b>第二节 学前儿童生长发育基本问题</b>	<b>42</b>
一、生长发育概述	43
二、学前儿童生长发育的阶段	43

三、学前儿童生长发育的基本规律	44
四、学前儿童生长发育的评价	50

## CHAPTER 3

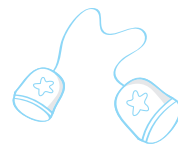
### 出生缺陷预防与新生儿护理



<b>第一节 造成出生缺陷的遗传因素</b>	<b>60</b>
一、与遗传有关的知识	61
二、与遗传病有关的知识	63
<b>第二节 控制环境因素提倡优生</b>	<b>67</b>
一、优生的概念	68
二、优生的措施	69
<b>第三节 新生儿及其护理</b>	<b>73</b>
一、新生儿的概念	73
二、新生儿的生理特点	74
三、新生儿的护理	76

## CHAPTER 4

### 学前儿童营养与膳食



<b>第一节 营养学基础</b>	<b>82</b>
一、营养素	83
二、能量	83
三、学前儿童需要的营养素	85
<b>第二节 学前儿童合理膳食</b>	<b>107</b>
一、妊娠期营养	108
二、婴儿喂养	112
三、幼儿膳食	115
<b>第三节 托幼机构膳食管理与卫生</b>	<b>117</b>
一、托幼机构的膳食管理	118
二、托幼机构的膳食卫生	121

## CHAPTER 5

# 学前儿童身体疾病及防治



<b>第一节 学前儿童常见疾病及预防</b>	<b>130</b>
一、常见呼吸道疾病	131
二、常见消化道疾病	134
三、常见营养性疾病	135
四、常见五官疾病	139
五、常见皮肤病	142
<b>第二节 学前儿童常见传染病与寄生虫病</b>	<b>144</b>
一、免疫基础知识	145
二、传染病基础知识	146
三、学前儿童常见传染病	147
四、学前儿童常见寄生虫病	157

## CHAPTER 6

# 学前儿童心理问题及防治



<b>第一节 学前儿童心理健康概述</b>	<b>164</b>
一、心理健康与学前儿童心理健康	164
二、学前儿童心理发育的特点	165
三、学前儿童心理健康的标志	166
四、影响学前儿童心理健康的因素	168
<b>第二节 学前儿童常见问题行为及干预</b>	<b>171</b>
一、什么是问题行为	172
二、学前儿童问题行为的一般特征	172
三、学前儿童常见的问题行为及矫正	173
<b>第三节 学前儿童常见心理障碍及干预</b>	<b>189</b>
一、情绪障碍	189
二、语言障碍	192
三、睡眠障碍	196
四、遗尿症	198

<b>第四节 学前儿童常见心理疾病及其干预</b>	<b>200</b>
一、多动症	201
二、自闭症	203
三、精神发育迟缓	205

## CHAPTER 7

### 托幼机构环境卫生与保教活动卫生



<b>第一节 托幼机构环境卫生</b>	<b>210</b>
一、托幼机构建筑卫生	210
二、托幼机构设备和用具卫生	217
<b>第二节 托幼机构一日生活制度</b>	<b>225</b>
一、托幼机构一日生活制度的制定	227
二、托幼机构一日生活制度的卫生要求	230
<b>第三节 托幼机构教育活动卫生</b>	<b>237</b>
一、游戏活动的卫生	237
二、体育活动的卫生	239
三、阅读、绘画、写字和唱歌卫生	242

## CHAPTER 8

### 托幼机构安全与急救



<b>第一节 托幼机构的安全与管理</b>	<b>248</b>
一、托幼机构安全事故的种类与原因	248
二、托幼机构的安全管理制度	251
三、托幼机构的安全教育	257
<b>第二节 学前儿童意外伤害的急救</b>	<b>264</b>
一、学前儿童急救原则	264
二、常见意外伤害的急救方法	265

<b>参考文献</b>	<b>276</b>
-------------	------------

# 学前儿童健康概述

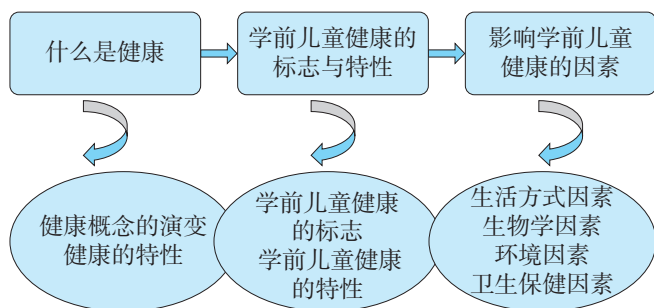
## 关键词

健康；学前儿童健康；生活方式因素；生物学因素；环境因素；卫生保健因素

## 学习目标

1. 了解健康的概念及其演变。
2. 掌握学前儿童健康的标志及其影响因素。

## 内容结构图



本章第一节详细介绍了健康概念的演变，并阐述了健康的特性。第二节介绍了学前儿童健康的标志，阐明了学前儿童健康的独特性。第三节介绍了影响学前儿童健康的因素，包括生活方式因素、生物学因素、环境因素和卫生保健因素四个方面。学习重点是掌握影响学前儿童身心健康各种因素，难点是积极进行预防和干预。



## 第一节 什么是健康



### 问题导入

在卫生与健康的课堂上，老师问学生：“健康是什么？”

有学生回答：“健康就是身体健康，没有残疾、没有疼痛、没有伤病。”

“健康是坚持运动，身体充满能量，面色红润有光泽。”

“健康是吃绿色无公害的食物，合理膳食。”

“健康是对生活充满热情，没有心理问题。”

“健康是生活在没有污染的环境中，不断成长，能够很好地参与社会活动，进行工作，与家人相亲相爱，与朋友互帮互助。”

#### 问题

为什么对什么是健康，不同的个体会给出不同的答案？

### 问题分析

自古以来健康问题备受关注，对健康的研究随着社会的进步而不断深入，健康的概念也随着时代的进步而不断发展。很多人对健康的理解往往带有经验性色彩，缺乏正确的认知，这个问题我们将在这一章节给予解答。

什么是健康？从科学的角度如何定义健康？健康的特性是什么？让我们带着这些问题一起走进这一节的学习。

健康是人类的基本追求和幸福之基。健康是任何时代、任何民族生存的第一需求。健康主张又是一种生活主张，不同的时代有不同的生活，就有不同的健康主张。每个时代对健康或如何促进健康，都有不同的理解和实践。随着社会环境、经济和文化的发展，健康的概念也发生了变化。

## 一、健康概念的演变

健康是人类永恒的话题。追溯历史可以发现，健康是医学哲学理论体系中的最基本概念之一。在远古时代，人们就已经意识到身体没有疾病或者创伤是非常安全且无痛苦的，这是一种本能的意识，说明当时对健康的概念认识很模糊，没有上升到理论的高度。后来，我国传统医学借用春秋战国时期发展起来的阴阳五行哲学理论（五行说将自然界一切事物都用“金、木、水、火、土”来归类），用“五行相生相克”“天人合一”等概念来解释人体的生理和病理变化，摒弃了鬼神致病的陈旧健康观。“健康”（health）一词第一次出现在英语语系中大约是在公元前 1000 年，最初和“神圣”

(holy)一词同源,它的本义指向健全(soundness)与完整(wholeness),包括体格魁梧、机警、聪慧以及精神的得救。<sup>①</sup>古希腊名医希波克拉底提出“四体液说”,认为有机体的健康取决于血液、黏液、黄胆汁和黑胆汁四种体液比例的平衡。<sup>②</sup>他的观点对西方医学的发展有巨大影响。公元2世纪,被誉为“神圣医生”的古罗马人盖伦认为生理因素与心理因素是同一健全生命的不同侧面,体质不强往往引起心理异常,心理异常亦可通过身体来调节。

随着时代的变迁和人类对生存状态要求的提高,人们对健康的认识和理解不断发展。近代健康概念的演变经历了三个阶段。

### (一) 生物—医学模式

早期人们对健康的认识主要停留在生物学层面,“健康”一词常用以描述人的生理状态,健康与否通常用有无疾病来衡量。20世纪初的《简明不列颠百科全书》对“健康”的定义是:“没有疾病和营养不良及虚弱状态。”1999年版《辞海》将“健康”解释为:“人体各器官系统发育良好、功能正常,体质健壮,精力充沛,并具有良好劳动效能的状态。”传统的生物—医学模式单纯地把健康理解为“无病、无残、无伤”,这种理解比较片面,忽视了生理、病理、心理和社会因素的相互作用对健康和疾病的影响。

### (二) 生物—心理—社会模式

世界卫生组织(World Health Organization, WHO)在成立之初的宪章中将健康定义为:“健康是一种躯体上、心理上和社会上的健全状态,而不仅是没有疾病或虚弱。”这一定义从三个维度来衡量健康的水平,充分体现了美国学者恩格尔(Engel)提出的生物—心理—社会的医学模式。该模式认为人体是由生物因素、心理因素、社会因素三方面共同构成的一个统一的整体,三者相互影响,共同决定人体的健康。

这一定义指出了健康的多维特质——生理健康、心理健康和社会健康,完善了现代医学模式。

长期以来,人们对世界卫生组织所说的“社会上的健全”的理解存在分歧。有人认为,“社会上的健全”是指社会层面的健康问题,而社会层面的不健康不应归咎或不应完全归咎于个人,因其只是个体健康的影响因素之一,而非个体健康本身的一部分;有人认为,“社会上的健全”是指个体的社会适应问题,“社会健康”与“心理健康”可归于同一范畴,“社会健康在本质上也就是心理健康,一个缺乏心理承受能力与心理调节能力的人,是不可能获得社会健康的”<sup>③</sup>。

① 吕磐,黄奕清.卫生教育概论[M].台北:台湾大洋出版社,1997:6.

② F.D.沃林斯基.健康社会学[M].孙牧虹,译.北京:社会科学文献出版社,1999:4.

③ 燕国材.素质教育论[M].苏州:江苏教育出版社,1997:143.



### (三) 新观念的产生

20世纪90年代,美国健康专家科纳千叶(Cornacchia)和尼克森(Nickerson)指出健康是动态变化的,认为“健康乃是有机体从良好健康至不良健康或是从完好至疾病连续谱上所呈现的状态”。没有绝对的“完全健康”和“完全疾病”,健康作为一种复杂的现象,其构成要素是身体、心理、社会和精神因素,其中精神因素是健康的核心。1990年,世界卫生组织为健康注入新的内涵,重新定义了健康的概念:“一个人只有在躯体、心理、生活适应和道德四个方面都健康,才算是完全健康。”这一定义增加了对“道德健康”方面的要求,“道德健康就是不以损害他人利益来满足自己的需要,有辨别真伪、善恶、荣辱、美丑、是非的能力,能按照社会公认的准则约束、支配自己的言行,愿为人们的幸福做贡献”。这是对健康较为全面、科学、完整、系统的定义。



#### 知识窗

#### 健康的七维理念

1998年,哈恩(Harn)提出了健康的七维理念。

##### 1. 健康的生理维度

人类的活动是以其生理为基础的。生理维度的具体内容包括体重、感觉能力、强壮程度、生理协调程度、耐久水平,以及对疾病的敏感性、恢复正常的速度等。

##### 2. 健康的情绪维度

良好的情绪是保持健康的重要条件。情绪不仅影响人们的生理健康,也影响人们的心理健康。情绪维度的基本内容有情绪的强度、情绪的速度、情绪的平衡程度、人对情绪的调节程度。

##### 3. 健康的社会维度

健康的社会维度是指人们的人际能力和人际敏感性。它一方面是指自己洞察他人信息的能力,如他人的表情、细微的行为变化等;另一方面是指自己在人际环境中表现出恰当的人际行为的能力。社会维度的主要内容有人际敏感、人际表现、合作、助人、同情、理解等。

##### 4. 健康的智力维度

正常的智力是健康的标准,也是保持健康的条件。健康智力的内容主要包括获取和操作信息的能力、辨别事件价值的的能力、做出决定的能力。

##### 5. 健康的精神维度

精神维度是指人们的宗教信仰和实践、对待生命的态度,以及与有生命物体的关系、关于人的行为的本质等。

##### 6. 健康的职业维度

职业是人生存的需要,职业不仅给人带来财富,也给人带来价值观和社会地位,带来人格尊严。健康的职业维度包括职业的稳定性、职业的压力、职业的紧张



程度、职业的收入、职业中的人际关系、职业环境等。

### 7. 健康的环境维度

健康的环境维度包括两个方面。一是世界本身的质量问题，如空气、水、气温。日本大地震后的核泄漏事件给人们的正常生活带来诸多不便就是很好的例证。二是人们对待世界的态度和行为方式。

健康概念的演变历程以人的健康为研究对象，以整体为立足点，用辩证的方法论，从自然、社会、身心、心智、职业、环境等各个方面研究人的健康发展规律，提出了自然整体健康观、社会整体健康观、身心整体健康观的整体认识论，同时也给人们重视健康提出了更高的要求。

20世纪80年代，苏联学者布赫曼（Berhman）提出了“亚健康（sub-health）”的概念。在健康与疾病之间，人体还存在着一种生理功能低下的中间状态——亚健康状态，又称为第三状态（第一状态为健康状态，第二状态为疾病状态）、灰色状态、病前状态、亚临床状态等。亚健康的表现为体力下降、身体疲劳、机体活动能力下降、反应能力降低、人体的免疫功能低下、适应能力减退、精神状态欠佳，伴随着失眠和心情压抑，存在社交障碍等，但临床检查中却无器质性病变发现。

2006年，中华中医药学会发布《亚健康中医临床指南》，认为亚健康的判定标准是：“如果存在目前医学上不能解释的症状表现，且持续三个月或者以上者，可判定为亚健康。”“处于亚健康状态者，不能达到健康的标准，表现为一定时间内的活力降低、功能和适应能力减退的症状，但不符合现代医学有关疾病的临床或亚临床诊断标准。”

世界卫生组织的一项全球性调查发现，真正健康的人仅占5%左右，患有疾病的人约占20%，处于亚健康状态的人约占75%且呈逐年上升趋势。<sup>①</sup>

亚健康不是固定不变的，而是一个动态变化的过程。亚健康不但可以向健康方向发展，也可以向疾病状态演变。其发展方向取决于个体的免疫能力和所采取的保健措施。



## 二、健康的特性

健康是个体的一种不断生成的开放状态，而不是一种封闭的状态。虽然目前对健康的理解还存在着分歧，但我们仍然力求揭示健康的特性。

### （一）健康的整体性

无论是最原始的健康概念还是世界卫生组织的健康定义，都为健康注入了生理、心理、道德等多方面的内涵。20世纪60年代以来，美国研究人员在进行学校健康教育

<sup>①</sup> 世界卫生组织全球调查显示：真正健康的人只有5%[EB/OL]. 2008-09-09 [2021-11-21]. <http://news.sohu.com/20080909/n259460521.shtml>.



育研究时,认为“健康”必须强调其“完整性(wholeness)”,以“高层次的健全”来取代“健康”,因为“健全与一般的良好健康有很大差异,良好健康只是没有疾病的消极状态而已,在这种状态下,个体与环境和平相处,而个体的高层次健全则是指个体在其外在环境许可的范围内,以统整的功能去发挥其最大的潜力”<sup>①</sup>。一些心理学家和医学专家不满足于健康的生物学意义,在1988年国际心理卫生协会年会上明确赋予健康社会学意义,认为健康的定义必须包括“道德品质的提高”。由此可见,人是自我组织的开放系统,由身体、心理组成的个体的完整人格处于不断改变的环境中,健康是心与身之间,人与人、人与环境之间整体关系和谐的结果,它不仅具有生命形态属性,而且具有社会形态属性。

## (二) 健康的动态性

美国健康教育学家科纳千叶等认为,健康是多元的、无法简单定义的。健康是有机体从良好健康至不健康或从完好至疾病连续谱上所呈现的状态,其间有许多变化形态。日本学者认为将人类像黑白棋子一样明确划分为“完全健康”或“完全疾病”是不可能的,疾病与健康之间应该是连续量的变化。疾病与健康之间不一定存在明确的界限,个体表面不生病也不等于健康,因此现代医学提出了“亚健康”的概念。从预防医学和临床医学的实践中发现,处于亚健康状态的个体是非常多的,且极有可能发展成为各种疾病。但是,如果人们能够准确把握自身不断变化的身心状态,就有助于防患于未然,使机体转为理想的健康状态。

揭示健康的动态特性具有积极的意义。首先,它否认了令人高不可攀的“绝对健康”;其次,它说明没有疾病并不意味着健康,健康与疾病之间存在多种可以互相转化的状态;再次,它强调健康是生生不息的过程,健康的生命并非完全由自然给予,而需要个体的积极参与,健康状况因个体自身活动而不断发生变化。

## (三) 健康的客观性

个体身心是否健康,可以运用一定的客观指标加以衡量。生理健康与否可以通过形态指标、生理功能指标、生化指标等测定。随着心理科学的发展,对个体心理健康的把握也越来越趋向客观,如衡量心理健康的主要标志——认知发展是否正常、情绪反应是否适度、人际关系是否融洽、性格特征是否良好,都可以通过客观的测试加以评定。

## (四) 健康的主观性

个体是否健康,一方面可以通过客观指标加以判断,另一方面可以根据个体的主观感觉确认。一种观点认为,健康除了客观标准外,还有主观标准。主观标准是指个人对健康状况的主观判断,客观标准是指个人有行使身体功能的能力。“许多‘临床上健康’的人士,如果有严重的抑郁症或自杀倾向,那么他在健康方面的排名就要敬陪

<sup>①</sup> 吕磐,黄奕清.卫生教育概论[M].台北:台湾大洋出版社,1997:17.

末座了。”<sup>①</sup>这种观点强调健康的自我知觉，强调健康的主观性，实际上突出了心理方面的健康。

### （五）健康的调适性

健康意味着有机体能够有效地适应内外环境，有效应对各种对身体的威胁和挑战。根据生物学家及病理学家勒内·杜博斯（Rene Dubos）的观点，真正的健康“不仅指个体在当时能适应良好，同时也应该具备抵抗未来威胁的能力，如体内已有某些传染病抗体的儿童比起无抗体的儿童更健康”<sup>②</sup>。因此，健康还意味着对疾病的有效抵抗及对生活环境的良好适应。

## 第二节 学前儿童健康的标志与特性



### 问题导入

某男童，6岁，有半年时间经常在裤子里大便，后去医院就诊。该幼儿有一个哥哥和一个姐姐，一直在父母的身边上学。而该幼儿为超生，怕被人发现，没有上户口，出生后，一直在农村和祖父母生活。幼儿为足月顺产，出生时体重3.35千克，人工喂养。1岁会走路讲话，2岁已经能自己控制大小便。幼儿从小听话、顺从、胆小，比较害羞、腼腆，从不跟小朋友打架，很少与外界接触，5岁后被父母接到城市里入幼儿园。

#### 问题

是什么原因造成幼儿的非器质性遗粪症呢？

上幼儿园后，幼儿出现大便不能自控的情况。因为环境改变，幼儿刚来幼儿园不适应，讲话有口音，且声音小，告诉老师去厕所，但老师没听懂。幼儿不敢继续要求，遂在裤子里大便，受到老师的严厉训斥及小朋友的嘲笑。老师当场把幼儿拉去厕所，让其在便坑上一蹲着，而且中午不让吃饭，幼儿因此受到惊吓。第二天，幼儿哭闹不愿去幼儿园，父母也没在意，强行送去。幼儿看到惩罚他的老师感到害怕、紧张，不断出现在裤子里大便的情况，每周1~2次。但在家里从未发生过此事。

经检查，该幼儿智力水平为97，正常，但表现为胆小，讲话声音小，害怕老师。诊断为非器质性遗粪症。

① 吕磐，黄奕清. 卫生教育概论 [M]. 台北：台湾大洋出版社，1997：13.

② 同① 15.



### 问题分析

幼儿患上非器质性遗粪症，主要是身心两方面共同作用导致的。

(1) 从小没有进行排便训练，一直穿戴纸尿裤；或者是排便训练中，监护人过于严厉训斥或强迫排便。有的与神经系统成熟延迟有关。这类患儿中可能有部分伴随语言发育的迟缓。

(2) 家庭突然发生剧变，如父母离异，母亲生病、死亡，受到突然的精神创伤，在不适当的场合、地点排便遭到家人、周围人的训斥，造成排便失控。

(3) 由于便秘，排便时产生腹痛、肛门疼痛，对排便产生恐惧。

案例中的幼儿，因为老师的惩罚和小朋友的嘲笑而受到惊吓，出现非器质性遗粪。

学前儿童健康的标志有哪些？学前儿童健康有什么特性？让我们带着这些问题一起走进这一节的学习。

## 一、学前儿童健康的标志

根据当前普遍认可的对健康的定义，健康包括身体健康、心理健康、社会适应和道德健康四个方面。只有这四个方面有机结合，才算是真正的健康。但对于道德发展水平十分有限的学前儿童而言，身体与心理的健康是判断其健康状况的主要标志。按照皮亚杰（Piaget）的理论，学前儿童的道德认知水平处于前道德判断阶段，不具备良好的道德能力，故不宜选取道德指标来衡量学前儿童的健康。

### （一）学前儿童的身体健康

2000年，世界卫生组织提出了健康的10条标准。

- (1) 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张和疲劳。
- (2) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔，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) 具有抗病能力，能够抵抗一般性感冒和传染病。
- (6) 体重得当，身材均匀，站立时头、肩、臀位置协调。
- (7) 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。
- (8) 牙齿清洁，无空洞，无龋齿，无痛感，牙龈颜色正常，无出血现象。
- (9) 头发有光泽，无头屑。
- (10) 肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松有力。

学前儿童的身体健康是指学前儿童各个器官、组织正常生长发育，没有生理缺陷，各项生理指标达到正常标准，能有效抵御各种急性和慢性疾病，体质不断增强。

儿童的生长发育遵循一定规律。一是具有阶段性和连续性的特点，同一儿童在不同时期的生长速度不同，但总体水平须保持在正常范围内，并与同年龄儿童的发展水

平相接近；二是儿童身体各器官、系统生长发育的速度不均等，但又协调统一；三是受到遗传基因及环境条件的影响，不同的儿童各个器官组织的大小、重量的增加速度并不完全一致，呈现出一定的个体差异。

## （二）学前儿童的心理健康

学前儿童的心理健康是指心理发展达到相应年龄段儿童的正常水平，表现为积极情绪、性格开朗、无心理障碍和对环境有较快的适应能力等。心理健康体现了个体良好的心理素质，是人的整体健康状态的必要组成部分。

学前儿童心理过程包括感知觉、注意、记忆、想象、思维、情绪情感、意志等内容。儿童心理的成熟健康发展，具有一定的顺序和发展方向。

学前儿童的心理健康主要表现在以下几个方面。

### 1. 动作发展正常

动作发展与脑的形态及功能的发育密切相关。学前儿童躯体大动作和手指精细动作的发展水平处于正常范围是心理健康的基本条件。

### 2. 认知发展正常

一定的认知能力是学前儿童生活和学习的重要条件。学前儿童的认知发展存在个体差异。如果某儿童的认知水平明显滞后于同龄儿童，且不在正常范围内，说明该儿童的认知发展不良，会导致其心理发展异常。

学前阶段是儿童认知发展最快的时期，所以应避免各种原因造成的脑损伤或不适宜的环境刺激，以防止儿童出现心理不健康。

### 3. 情绪积极

积极的情绪状态反映了中枢神经系统功能的协调性，也表明个体的身心处于良好的平衡状态。情绪状态的不同，会引发儿童的不同心理状态。学前儿童的情绪有很强的冲动性和易变性，随着年龄的增长，情绪的自我调节能力有所增强，稳定性逐渐提高，并开始学习合理地宣泄消极情绪。哭和笑是两种基本情绪表现，哭代表不愉快的情绪，既是生理现象，又是心理现象。随着年龄的增长，儿童慢慢熟悉了外界环境，适应能力逐渐增强，并学会了用动作和语言来表达想法，哭的情绪会减少。笑是另一种生理现象。婴儿最初的笑都是自发性的，儿童笑的发展会经历由外源性刺激发生到有选择的社会性微笑的过程。

如果学前儿童经常处于消极的不良情绪中，如整天闷闷不乐或暴跳如雷，那说明该儿童的心理是不健康的。

### 4. 人际关系融洽

儿童之间的交往是维持心理健康的重要条件，也是获得心理健康的必经途径。不同的人在不同的年龄阶段，其同伴关系都有不同的发展特征。不论在哪个阶段，同伴的接纳与受欢迎程度，都会对儿童的心理产生深刻的影响。同伴的接纳有助于儿童社会能力、认知能力、归属感、自我概念和人格的健康发展。儿童之间的交往一般体现





在游戏中，心理健康的儿童乐于与人交往，能够很好地与他人进行游戏，并在游戏中获得身心的全面发展。心理不健康的学前儿童，其人际关系往往是失调的，或者自己远离同伴，或者成为群体中的不受欢迎者。

### 5. 性格特征良好

性格是个性中最核心、最本质的表现，它反映在对客观现实的稳定态度和习惯化的行为方式中。心理健康的学前儿童一般具有热情、勇敢、主动、合作等性格特征，而心理不健康的学前儿童常常具有冷漠、胆怯、自卑、被动、孤僻等性格特征。

### 6. 无严重的心理问题

儿童的身心发展是相互的。学前儿童不健康的心理往往能够在行为方式、生理等方面表现出来，如吮吸手指、多动、言语障碍、排泄障碍、睡眠障碍等。

## （三）学前儿童的社会适应能力

社会适应能力是指人为了在社会中更好地生存而进行的心理上、生理上及行为上的各种适应性的改变，与社会达到和谐状态的一种执行适应能力。从某种意义上来说，社会适应能力就是指社交能力、处事能力、人际关系能力。社会适应能力也是反映一个人综合素质高低的间接表现，是个体融入社会、接纳社会能力的表现。

学前儿童的社会适应能力是指其能够在所处的环境发生变化时，很好地融入社会生活，并健康快乐地成长的能力。

学前儿童社会适应能力良好的表现包括如下几个方面。

- （1）社会适应能力较好，能够较快地融入幼儿园等集体生活。
- （2）在与小朋友交往时，能够掌握一定的交往技巧，表现出友好的态度，善于与人交往。
- （3）遇到突发情况时，能够较好地进行自我调控。

## 二、学前儿童健康的特性

学前儿童健康是指学前儿童各个器官、系统正常生长发育，能较好地抵抗各种疾病，性格开朗、无心理障碍，对环境有较快的适应能力。学前儿童在身体、心理、社会和道德等方面发展的特殊性，决定了其有别于其他人群的健康特性。

### （一）学前儿童健康主要包括身体和心理健康

学前儿童的身体健康指向身体器官组织的构造正常，各个器官、系统生长发育正常，没有生理缺陷，能发挥正常功能，能够有效抵抗各种疾病，体质不断增强。学前儿童生理组织和构造的完整是身体良好发育的基础，而机体抵抗力的增强有助于随时应对外界致病因子的侵袭。学前儿童健康的获得依赖于身体的健康。

学前儿童心理健康的前提是智力发育正常，这是学前儿童生活、学习、交往的基本条件。智力发育正常，情绪反应适度，性格良好，乐观、自信、热情、勇敢，社会适应良好，乐于与人交往，主要表现在能较快适应托幼机构的新环境、新生活，没有

过多的消极情绪，自我调节情绪的能力随年龄的增长不断增强。

无论是学前儿童的身体发育还是心理发展都应该呈总体上升趋势，倘若某一阶段的身心状况呈下降趋势或较长时间的停滞不前，都应视为不健康。

## （二）学前儿童健康具有易变性

学前儿童的身体和心理都处在不断发育、变化的过程中，各器官、系统的发育在不断完善，身体功能尚未达到最佳状态，外界诸多因素都可能对其身体和心理的发展产生影响，故学前儿童健康处于多变状态。健康与疾病之间的相互转换对学前儿童来说是常态。如果发现学前儿童的生长发育存在偏差，应及时检查并分析原因，及早采取补救措施。学前期是儿童智力发展最迅速的时期，早期脑损伤或环境剥夺都可能严重影响学前儿童的智力发展，进而影响学前儿童的心理健康。

## （三）学前儿童健康具有个性特征

受遗传因素和生长环境的影响，不同学前儿童个体在身体器官的大小和重量的变化、身高和体重的增长等方面的发展速度和发展水平并不完全相同，同一个体在不同时期的发育速度也不完全一致。健康儿童可以有高矮、胖瘦之分，但应与同年龄儿童的发展水平接近，在正常标准范围内。

# 第三节 影响学前儿童健康的因素



### 问题导入

达达，刚入幼儿园小班时，已是一名轻度肥胖儿，动作比较缓慢、动手能力较弱，幼儿园老师对他很是照顾。经过一年的小班生活，他的体重直线上升，并跨入中度肥胖儿的行列，并且越来越不喜欢运动，不愿意自己动手吃饭，也不会穿鞋子，凡事依赖老师。

问题

达达患肥胖症的原因是什么呢？

### 问题分析

通过家访了解到，达达一出生就有4.5千克重，每顿喝奶量多，而且家长认为孩子长得大，肯定吃得多，只要孩子一哭就喂奶。等到孩子会吃饭时，每顿吃一大碗饭，以荤菜为主，甚至一顿饭能吃一只童子鸡。除此之外，家人还不时给他吃面包、薯片等零食，不间断地给他喝乳酸饮料。为了不让孩子跑到街上去玩，家长整天把达达关在屋里看电视；吃饭时，甚至端饭到床边喂给他吃；出门也是由家长背着。久而久之，达达形成了依赖心理，养成了“衣来伸手、饭来张口”的习惯，生活自理能力差，不

笔记



爱运动，体重也不断飙升。

达达的肥胖主要源于问题家长。对于“肥胖”的认识，很多家长都存在一些误区。

近年来，肥胖儿童呈逐年增加趋势，肥胖已经成为21世纪影响儿童健康的主要问题。肥胖对儿童心肺功能、身体素质、心理健康和体格健康等各方面都会产生消极的影响。研究发现，儿童肥胖，不但与生活方式有关，遗传因素也是重要原因。家长对高热量食物的偏好，会直接影响到儿童对食物的选择。

影响学前儿童健康的因素主要有哪些？这些因素在学前儿童健康方面所起的作用大小如何？这些因素是如何影响学前儿童健康的？让我们带着这些问题一起走进这一节的学习。

自古以来，生命与健康就是人类永恒的主题。原始宗教最主要的功能或许就是以一种非理性的方式来消除人类所面临死亡时的恐惧。随着社会的进步，以及医学、生物学、心理学、社会学等学科的发展，人类对生命本质的认识越来越深刻，我们对影响健康的因素的了解也越来越多。

对人类死亡影响力最大的4种因素为医疗保健因素、环境因素、人类生物学（遗传）因素及生活方式因素。这四大因素所占百分比为10.3%、17.6%、23.2%及48.9%。<sup>①</sup>由此可见，生活方式是影响人类健康的最重要的因素。

## 一、生活方式因素

生活方式因素，又称为健康行为因素。世界卫生组织曾发出警告，生活方式疾病将是21世纪威胁人类健康的头号杀手。生活方式（lifestyle）是一个内容相当广泛的概念，它是指人们一切生活活动的典型方式和特征的总和，包括劳动生活、消费生活和精神生活（如政治生活、文化生活、宗教生活）等活动方式。健康教育专家贝茨（Bates）及温德尔（Winder）认为，生活方式根植于个体的价值观、态度及信念，动之于行为。<sup>②</sup>布鲁恩（Bruhn）认为，在个人生活中，选择居住的地理区域、生活的空间布置方式、开车的车型、所吃的食物种类、穿着的衣物、所从事的娱乐或休闲活动等，便是个人的生活方式，生活方式的建立来自学习和模仿。生活方式主要由个人选择，也有可能由他人做决定。<sup>③</sup>20世纪初，梅奇尼科夫（Metchnikoff）就提出“正当生活”一词，即正确或适当的生活方式可以使人获得最佳的健康状态并延长寿命。

生活方式是人类个体或群体受到文化信仰、民族、社会条件、经济条件、风俗习

<sup>①</sup> 影响人体健康的四大因素，千万不可忽视！ [EB/OL]. 2017-08-17 [2021-11-21]. [https://www.sohu.com/a/165276564\\_548352](https://www.sohu.com/a/165276564_548352).

<sup>②</sup> Bates I J., Winder A E. Introduction to health education[M]. Palo Alto: Mayfield Publishing Company, 1984.

<sup>③</sup> Bruhn J G. Life-style and health behavior[M]//Gochman DS. Health Behavior. Boston: Springer, 1988: 71-86.



惯、个性特点等的制约而形成的一系列生活观念、生活态度、生活习惯和生活制度，能够对个体的健康产生影响。生活方式具有可控性和长期性，包括嗜好（如吸烟、酗酒、吸毒）、饮食习惯、风俗、运动、劳动与交通行为等。

### （一）饮食习惯

每个家庭都有自己的饮食习惯。有的家长主张“想吃就吃”，对摄入量不加限制，儿童缺乏自制力，容易养成暴饮暴食的习惯；有的家长偏爱吃肉类食品，而且常吃剩菜等，这些都对儿童的饮食健康不利，影响儿童对营养的吸收。而有的家长在追求好吃的同时，力求健康饮食，注重荤素搭配、营养均衡，常吃新鲜水果，不吃变质食物，在这样的家庭中成长的儿童，往往面色红润，精神饱满，发育良好。

### （二）日常起居

学前儿童需要悉心的照顾，如果家长生活有规律，能够很好地处理工作与生活的关系，学前儿童能够得到周全照顾。反之，如果家长的日常起居没有规律，不但自己身体吃不消，还会忽视对学前儿童的照顾，甚至影响亲子关系。如果学前儿童没有养成规律的生活作息习惯，生长的发育就会受到影响。

### （三）消费方式

消费方式则是家庭对收入的分配和规划形式。规划能力强的家长能够合理地分配收入，包括吃、住、用、行的消费，突发事件的消费等，都根据自己的经济状况进行规划。在进行消费时，不论家庭的经济条件是富足还是拮据，都要教育儿童要节制消费，指导儿童合理地使用零花钱。这样有利于儿童形成正向的消费观念。

### （四）休闲方式

休闲时间是指工作和学习之外的空余时间，这段时间主要用来满足人们的精神需求。一个家庭如果闲暇时间过得丰富多彩，那么儿童的兴趣也会随之增加。随着科学技术的快速发展，电视、电脑、手机等电子产品越来越普及。儿童长时间看电视或玩手机、玩电脑已成为普遍现象，这对儿童视力、脊椎的发育都是有害的。所以，家长要养成健康的休闲方式，不宜让儿童过早接触电脑或智能手机，更不能以此作为主要的休闲方式。

### （五）交往方式

亲子的交往方式，从形式上分，有语言交流和非语言交流两种。语言交流就是和儿童进行面对面沟通，或者进行书面表达；非语言交流就是拥抱、抚摸或者眼神等情感表达方式。例如，儿童在幼儿园得到老师的夸奖，说给妈妈听，妈妈拥抱、亲吻儿童，并夸他很棒，这鼓舞了他，儿童就会更加努力，亲子关系也会更加亲密。

親子间的交往需要双向互动，家长不能一人独断，要多听取儿童的意见，让儿童感到平等、被理解与被尊重。



## （六）学习方式

父母是孩子的第一任老师。在日常生活中，父母应对阅读等学习方式有一定的规划，并能够正确指导儿童、引导儿童进行阅读，通过书中的故事，帮助儿童树立正确的价值观、人生观和世界观。阅读不但能够提高儿童的学习兴趣，锻炼儿童听说读的能力，还能够拓宽儿童的知识面。

## （七）劳动方式

在家庭生活中，父母如何分配家务，对儿童的劳动观有着深远的影响。一般来说，承担家务的形式有三种，一种是母亲作为家庭主妇，全权负责家务；一种是家庭成员共同承担；一种是保姆或小时工承包。家庭成员共同承担家务，对儿童的全面发展是有益的。分配给儿童适当、适量的家务劳动，不但能锻炼儿童的行动能力，培养儿童的独立性，而且能使儿童产生被需要感和归属感，有利于其身心健康。

在学前阶段，培养儿童良好的生活习惯，能够帮助儿童健康快乐地成长。父母的生活方式直接影响到学前儿童生活方式的养成。

良好的生活方式包括：①保持个人清洁卫生；②生活规律；③平衡膳食；④锻炼身体；⑤注意安全；⑥配合健康检查；⑦适度表达情绪；⑧关心环境卫生。

## 二、生物学因素

影响健康的生物学因素包括遗传、病原微生物和个人生物学特征。其中病原微生物是影响学前儿童健康的主要影响因素。

### （一）遗传

遗传是指生物按照亲代所经过的发育途径和方式，产生与亲代相似的后代的过程，一般是指亲代的性状又在后代表现的现象。遗传决定了人类个体的生长、发育、衰老和死亡，对人类个体的健康状况和后代的遗传素质有很大影响。遗传素质是指与生俱来的解剖生理特征，如机体的构造、形态以及神经系统的特征等。遗传因素不仅影响儿童的身体形态、生理功能、生长发育速度、代谢状况、智力水平、寿命长短等，还决定了儿童遗传性疾病的易感性和遗传度。



### 知识窗

#### 常见遗传病

##### 1. 哮喘或过敏症

如果父母中有一人患哮喘或过敏症，遗传给子代的概率是30%~50%，如果父母都患有哮喘或过敏症，遗传给子代的概率就会提高到80%。

## 2. 中耳炎

如果父母长期耳朵发炎，遗传给子代的概率为 60%~70%。因为父母很有可能脸型特征或咽鼓管结构遗传给孩子，而得到这种遗传基因的子代更容易出现中耳炎。

## 3. 高血压、高血脂

如果父母一方患高血压或高血脂，子代患病的概率为 50%；如果父母双方都患有高血压或高血脂，患病概率将提高到 75%。这种疾病的遗传性很强。即使是父母、祖父母、外祖父母中仅一人患心脏病，或者在 55 岁之前曾被确诊心脏病，子代患病的概率也非常高。

## 4. 肥胖症

如果父母一方患肥胖症，子代超重的可能性是 40%；如果父母双方都患肥胖症，这种可能性就会提高到 70%。虽然如此，只要一直坚持健康饮食，锻炼身体，仍然保持体重正常。

## 5. 传男不传女的遗传病

某些遗传病，男性的发病概率比女性大，或者只是表现在男性身上，而女性却不发病。如斑秃、红绿色盲、进行性肌营养不良（假肥大型）、葡萄糖-6-磷酸脱氢酶缺乏症（俗称蚕豆病）、血友病等疾病往往只见于男性患者，女性只是致病基因携带者。

遗传与健康密不可分，遗传因素对儿童健康有着直接的影响。遗传导致的疾病对幼儿健康的危害更直接、更严重，一般很难治愈，如先天性心脏病、染色体病等。因此，家长要加强遗传病预防意识，进行优生优育。

## （二）病原微生物

病原微生物是指可以侵犯人体，引起感染甚至传染病的微生物，或者称为病原体。病原微生物包括寄生虫（原虫、蠕虫、节肢动物）、真菌、细菌、螺旋体、支原体、立克次体、衣原体、病毒等。病原体中，以细菌和病毒的危害最大。病原体在宿主中进行生长繁殖、释放毒性物质等引起机体不同程度的病理变化，这一过程称为感染。

人体或动物不像人工培养细菌的培养基，可以让病菌不受限制地肆意生长繁殖。病原体入侵人体后，在发生感染的同时，能刺激人体免疫系统与之对抗，称之为免疫。感染和免疫是对立的，最终结局取决于病原体和宿主双方力量的强弱而定。例如患流行性感冒时，如患者足够强壮，病原体多半会逐渐消亡，患者康复；如果患者身体虚弱而病原体很凶猛，则感染扩散，可能导致患者死亡。学前儿童器官、系统功能不完善、免疫力低下，各种病原微生物容易进入儿童体内导致其感染致病。学前儿童容易患各种感染性疾病，威胁儿童的健康和生命，如新生儿破伤风、感冒、气管炎、肺炎、肠炎、肺结核、手足口病、脑炎等。



在日常生活中，要多注意学前儿童的饮食卫生。有研究表明，浇灌粪肥的蔬菜会被病原微生物污染，距离施肥时间越近，蔬菜表面大肠菌群数量越多。用自来水浸泡、冲洗等方法对去除蔬菜表面的大肠菌群有一定效果，其中以冲洗效果最佳。此外，杀灭蔬菜病原菌的最好方法是沸水浸泡。

### （三）个人生物学特征

每个个体都有唯一的可以测量或可自动识别与验证的生理特性或行为方式，即生物学特征。它可划分为生理特征（如指纹、面相、虹膜、掌纹等）和行为特征（如步态、声音、笔迹等）。

生物的基本特征是新陈代谢，即生物可以从周围环境中获取营养物质，并将这些营养物质改造成自身可以利用的各种物质及能量，以维持、壮大并延续生命。而独特的新陈代谢方式又取决于生物体独特的遗传结构。所以从某种意义上说，人的健康就是人体遗传结构控制的新陈代谢与人体周围环境保持平衡。而遗传结构的改变或环境因素的改变会打破新陈代谢与周围环境的平衡，进而导致疾病或影响人的健康。

## 三、环境因素

影响儿童健康的环境因素包括自然环境和社会环境。二者在学前儿童的成长过程中直接或间接地影响儿童健康。

### （一）自然环境

自然环境是指环绕在人们周围、直接或间接影响人类生活、生产的一切自然形成的物质和能量的总和，如大气、水、植物、动物、土壤、岩石矿物、太阳辐射等，是人类赖以生存的物质基础，对学前儿童的健康有着重要的影响。人类活动使各种物理的、化学的、生物的因素干预了大气、水及土壤等自然环境因素，产生一系列影响。这些影响如果超出了环境的自净力，便会破坏生态平衡，造成环境污染，影响人类健康。当前影响健康的自然环境问题主要有如下几个方面。

#### 1. 全球气候变暖

全球气候变暖，某些病原体及传染媒介的生存环境和地理分布发生改变，炎热季节的多发病（如疟疾、麻疹、流行性乙型脑炎等）的发病率将会增加，发病范围向北扩展，流行时间延长。学前儿童因神经系统的调节功能不够完善，不能很好地适应过热（或过冷）的外界环境，故发病率更高。

#### 2. 臭氧层耗减

臭氧层耗减，紫外线辐射增强，儿童皮肤癌的发病率升高。紫外线辐射增强，还会削弱浮游植物的光合作用，并消灭水中的微生物，削弱水体的自然净化作用，造成鱼、虾、蟹等幼体的损伤，从而对食物链构成威胁。大多数科学家认为，臭氧层遭到破坏的主要原因是人类使用了大量的氟利昂来生产制冷剂、喷雾剂、洗涤剂、发泡剂等。

### 3. 酸雨、酸雾、雾霾

酸雨、酸雾、雾霾导致学前儿童呼吸系统疾病发病率增加。空气中存在的酸雾、雾霾，可随呼吸进入肺组织，影响呼吸系统的正常运作。霾包括数百种大气化学颗粒物，能够直接进入并黏附在呼吸道和肺泡中。亚微米粒子会分别沉积于上、下呼吸道和肺泡中，引起急性鼻炎和急性支气管炎等疾病。学前儿童呼吸系统组织娇嫩、血管及淋巴管丰富，易发生感染，严重时可能引起肺炎和肺水肿，甚至有可能诱发婴儿猝死综合征。雾霾天气可使支气管哮喘、慢性支气管炎、阻塞性肺气肿和慢性阻塞性肺疾病等慢性呼吸系统疾病患者的病情急性发作或急性加重。长期处于这种环境中可能会诱发肺癌。同时，雾霾天气日照减少，儿童紫外线照射不足，体内维生素D生成不足，不利于对钙的吸收，严重者会引起佝偻病、生长发育迟缓。

### 4. 室内外污染源增多

学前儿童在室内滞留时间较长，室内空气质量对其生长发育更为重要。危害学前儿童健康的室内污染源主要有文具污染（尺子、颜料、胶水和胶泥中的二甲苯、甲苯和其他有毒物质）、铅污染、杀虫剂污染、电磁场污染（电视、游戏机、电脑等）、烟草烟雾污染和噪声污染等。

对于抵抗能力较弱的儿童来说，自然环境污染也会带来致命的伤害。自然环境污染的成因主要是人为因素，如汽车尾气的排放、北方冬季烧煤供暖、工业废水废气、建筑工地的扬尘等。因此，帮助儿童树立正确的环境观，培养儿童的环境保护意识。

## （二）社会环境

马克思说过：“人的本质并不是单个人所固有的抽象物。在其现实性上，它是一切社会关系的总和。”社会性是人的本质属性，社会环境对学前儿童身心的健康成长和发展起着重要作用。

广义的社会环境是指我们所处的社会政治环境、经济环境、法制环境、科技环境、文化环境等宏观因素。狭义的是指人类生活的直接环境，如家庭、劳动组织、学习条件和其他集体性社团等。和谐的人际关系、良好的家庭环境和学习条件等均有益于儿童身心的健康成长。

学前儿童所处家庭的经济水平和文化水平、家庭结构及关系、家庭气氛、家长的养育观念及人格因素，托幼机构管理制度、整体风气、教师的素质和态度、教育观念及人格因素、师生关系，社区的整体氛围等社会环境都对学前儿童身心健康起着至关重要的作用。例如，儿童先天情况良好，但是家长教育观念落后，忽视儿童的身心健康，儿童后天成长环境不良，儿童各方面的发育就会落后；反之，虽然儿童先天不足，但如果家长对儿童进行细心周全的照顾，恰当及时地进行干预，儿童身心也会向良好的方向发展。

在对儿童进行社会性教育时，要帮助儿童掌握交往技巧，发展儿童的交往能力，引导儿童遵守规则；培养儿童的社会情感，提高其社会认知水平。营造良好的社会环境有助于儿童身心健康的全面发展儿童在民主文明、和谐多彩的社会环境中长大，性





格大多自信活泼、健康独立；而在冷漠、关系复杂、缺乏关爱的环境中长大，更容易形成胆小自卑、孤僻叛逆的性格。

## 四、卫生保健因素

在我国，儿童保健管理机构、儿童保健业务机构逐步建立健全，儿童医疗保健的队伍不断壮大，形成了一个较为完整的儿童保健网络系统。同时，托幼机构也承担着为儿童保健服务的任务，为儿童提供安全可靠的基本生活设施，给予儿童符合其需要的营养食物，并对儿童展开健康教育，这些都对保障儿童健康起到了重要的作用。



### 本章小结

健康是每个人追求的目标。人人都渴望拥有健康的身体、充沛的精力和无限的活力。对学前儿童来说，健康不仅意味着不生病，少去医院，少让家长操心，更为重要的是，健康为儿童身心全面发展提供了物质基础和保障，让儿童有更旺盛的精力、更强壮的体魄，全身心地投入到各种游戏和学校活动中去。因此，正确理解健康的概念和特性，全面认识影响学前儿童健康的因素，对促进学前儿童的健康有至关重要的意义。



### 理论知识练习

#### 一、简答题

1. 什么是健康？
2. 学前儿童健康的标志有哪些？
3. 影响学前儿童健康的因素有哪些？

#### 二、论述题

1. 根据影响学前儿童健康的因素，谈一谈如何为学前儿童创造健康的成长环境？
2. 结合实际，谈一谈如何在家庭环境中给儿童营造健康的成长环境？



### 实践能力提升

1. 查阅相关文献，了解当前学术界和幼儿园教育教学研究所关注的儿童健康热点问题，并完成一份文献调研报告。
2. 对家长进行访谈调查，了解家长最关注的儿童健康问题是什么，家长希望得到哪些有关儿童健康的资讯。



## 中医的健康标准

### 1. 双目有神

《黄帝内经》之《灵枢·大惑论》有记载：“五脏六腑之精气，皆上注于目而为之精。精之窠为眼，骨之精为瞳子，筋之精为黑眼，血之精为络，其窠气之精为白眼，肌肉之精为约束……”人体五脏六腑的精气，都汇聚于眼睛。如果一个人的眼睛清澈明亮、炯炯有神，说明其精力充沛、神气足、脏腑功能佳。眼睛的不同部位分属于五脏，眼窝体现全身精气充足与否，瞳孔体现肾精充足与否，黑眼球体现肝精充足与否，眼睛的血络体现心精充足与否，白眼球体现肺精充足与否，眼睑体现脾精的充足与否。

### 2. 面色红润

面色是人体五脏气血的外在反映。一个人的面色如果隐隐泛着红黄之色、明润含蓄，则说明其气血充足、体力充沛。反之，面容枯槁、没有光泽则说明其气血亏虚。古代医学家认为，“十二经脉，三百六十五络，其血气皆上于面”。面色是人体气血盛衰的“晴雨表”。

### 3. 声息调和

中医认为，肺主气。肺气足则人的声音洪亮，声音的高低取决于肺功能的好坏。《难经》说：“呼出心与肺，吸入肝与肾。”人的呼吸状态与心、肺、肝、肾的功能息息相关。只有呼吸四平八稳、从容不迫，才是脏腑功能良好的体现。

### 4. 牙齿坚固

中医认为，“齿为骨之余”“肾主骨”。牙齿是骨的一部分，与骨同源。因此，牙齿依赖肾脏之精。若人的肾精充足，则牙齿坚固齐全，不会发生龋齿或其他口腔疾病；若肾精不足，则牙齿容易松动，甚至脱落。牙齿的好坏反映着肾气和肾精充足与否。

### 5. 头发润泽

中医认为，“肾者，其华在发”“发为血之余”。头发的生长与脱落、润泽与枯槁，不仅有赖于肾脏精气的充养，还有赖于血液的濡养。一个人若精血充盈，其头发必然光滑润泽；反之，若精血亏虚，则头发就很容易变白脱落。

### 6. 腰腿灵活

中医认为，“腰为肾之府，肾虚则腰酸乏力。膝为筋之府，肝主筋，肝血不足，筋脉失于濡养，则四肢屈伸不利”。可见，腰腿部的灵活度和从容的步伐是一个人肾精充足、肝血旺盛的表现。

### 7. 体形适宜

体形适宜是指体形匀称，不胖不瘦。全球公认的标准体重的计算公式是：身高（厘米）-100（女性减105）=标准体重（千克）。中医认为，胖人多气虚、多痰湿，而瘦人多阴虚、多火旺。可见，过瘦或过胖都是一种病态反映，很容易患糖尿病、咳嗽、中风和痰火等病症。



笔记

### 8. 记忆力好

中医认为，“脑为元神之府”“脑为髓之海”“肾主骨生髓”。大脑是精髓和神明高度汇聚的地方，人的思维和记忆都依赖于大脑的正常运转。因此，若一个人的肾脏精气充盈，髓海得养，大脑的功能就强，其记忆力和理解能力也会很强。

### 9. 情绪稳定

中医认为，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊这七种情绪的变化可反映出人体的健康状况。若一个人的情绪能够正常地表达，则说明其身体健康；若情绪表达方式过激，则会直接对五脏造成损伤——“过怒伤肝，过喜伤心，过度思虑伤脾，过度悲忧伤肺，过度惊恐伤肾”。因此，善于调节、正确对待日常生活中产生的各种情绪，也是一个人身心健康的表现。