



东南大学MOOC

传统文化与中医养生

第3章 健康和健康的标准

主讲：王长松

东南大学医学院
东南大学附属中大医院
2014年9月第8版



第3章 健康和健康的标准

- 1、什么是健康？
- 2、健康的标准是什么？
- 3、健康也能自测吗？



1、什么是健康？

- (1) 没有病就是健康吗？
- (2) 世界卫生组织对健康的定义
- (3) 从汉字解读健康的深刻涵义
- (4) 健康的警示意义



(1) 没有病就是健康吗？

传统的健康观是“无病即健康”。

查不出病就是健康？



(2) 世界卫生组织对健康的定义

“健康是指在身体、心理和社会各方面都完美的状态，而不仅是没有疾病和虚弱。”



(2) 世界卫生组织对健康的定义

世界卫生组织强调,健康不仅是躯体没有疾病,还要具备心理健康、社会适应良好和有道德等方面。

现代健康的含义是多元的、广泛的,包括生理、心理和社会适应性三个方面。



(3) 从汉字解读健康的深刻涵义

- “健，强有力也。”——《增韵》
- “一达谓之道路，二达谓之歧旁，三达谓之剧旁，四达谓之衢，五达谓之康，六达谓之庄”——《尔雅·释宫》
-



(3) 从汉字解读健康的深刻涵义

- 中国人的健康理念源于中医的气血理论，也就是气足有力为“健”，经络通畅顺达为“康”。
 - ——徐文兵《字里藏医》



(3) 从汉字解读健康的深刻涵义

健，强壮有力，康，安宁安乐。健康，包括身心两个方面，是指一个人在身体、精神两方面都处于良好的状态。



(4) 健康的警示意义

健康是一种自然状态，拥有时不觉得珍贵，甚至熟视无睹；失去时才后悔莫及，惊慌失措。



(4) 健康的警示意义

健康是值得我们时时刻刻用心维护的良好
的身心状态！



2、健康的标准是什么？

- (1) 基于中医理念的健康人的生理心理特征
- (2) 世界卫生组织的健康十项标准



(1) 基于中医理念的健康人的生理心理特征

①生理健康特征：

眼睛有神、双耳聪敏、声音洪亮、牙齿坚固、食欲正常、腿脚灵便、形体壮实、面色红润、须发润泽、呼吸微徐、二便正常、脉象均匀。

②心理健康特征：

精神愉快、记忆良好。



(2) 世界卫生组织的健康十项标准

- ①有充沛的精力，能从容不迫地负担起日常的繁忙工作。
- ②处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑。
- ③善于休息，睡眠良好。
- ④应变能力强，能适应外界环境的各种变化。
- ⑤能抵抗各种传染病。



(2) 世界卫生组织的健康十项标准

- ⑥ 体重适中，身体匀称，站立时头、肩、臀位置协调。
- ⑦ 眼睛明亮，反应敏捷，眼和眼睑不发炎。
- ⑧ 牙齿清洁，无龋齿，牙龈颜色正常，无出血现象。
- ⑨ 头发有光泽，无头屑。
- ⑩ 肌肉丰满，皮肤有弹性。



3、健康也能自测吗？

(1) 简化实用的健康自查标准

(2) 小结与提示



(1) 简化实用的健康自查标准

①吃——三餐时间到，就会有食欲；

②喝——渴了就喝水，喝了能解渴；



(1) 简化实用的健康自查标准

③拉——每天便一次，黄软如香蕉；

④撒——小便很顺畅，次和量正常；



(1) 简化实用的健康自查标准

⑤睡——睡得快，睡得香，次日精力好；

⑥暖——手脚暖和。



(1) 简化实用的健康自查标准

⑦精力充沛，心情愉快。

⑧月经正常（成年女性）。