

附件 11：基本理论知识

健康

WHO 的健康定义：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。健康概念的内涵主要表现在①不仅仅是个体健康，还包含群体健康（社会健康）②生物、心理和社会三个基本侧面形成了健康的三维立体概念，即；三维健康观③涉及人类生命的生物、心理和社会三个基本侧面，突破了医学的界限，医学研究的范围不能涵盖人类所有的健康问题，健康目标的实现需要人类知识的融合。

体质

体质的概念：体质是指人体的质量，包括体格、体能和适应能力等方面，是人的生命活动和劳动能力的物质的基础，体质是在遗传变异的基础上，人体所表现出来的形态和机能方面相对稳定的特征。影响人的体质的因素很多，比如遗传、营养、教育、环境、卫生保健、生活方式、体育锻炼等。理想体质主要体现在：①身体健康，主要脏器无疾病②身体发育良好，体格健壮，体型匀称，体姿正确③心血管、呼吸与运动系统具备良好的功能④有较强的运动与劳动等身体活动能力⑤心理发育健全，情绪乐观，意志坚强，有较强的抗干扰抗不良刺激的能力⑧对自然和社会环境有较强的适应能力。

生活方式

生活方式具有广义和狭义之分，张玉秀（2005）认为：广义的生活方式是指人们在一定社会环境的指引下形成的，为满足自身发展所需的一切生活行为，人们日常衣食住行、政治、文化素养、宗教信仰等社会、职业婚姻家庭等广阔的活动形式。狭义指人们在日常衣、食、住、行等领域的活动形式和行为表现。包括：学习、工作活动、基本生理需要活动（睡眠、吃饭、洗漱、入厕、穿衣等）、闲暇活动（消费购物、文化娱乐、社会交往等）和其他的生活活动（抽烟、锻炼、喝酒、就医等）不良的生活方式和习惯，可以使健康的人们逐渐走向亚健康状态。世界卫生组织则认为：在慢性非传染性疾病的生成因素中，外因占 85%，内因占据 15%。而外因中，因生活方式不科学而致病的占 60%。人类的健康寿命问题，40%在于遗传和客观环境条件：其中 15%为遗传因素，10%为社会因素，8%为医疗条件，7%为生活环境和地理气候条件，而 60%取决于自己科学合理的生

活方式。可见，疾病的产生大多是不良的生活方式造成的。健康的生活方式是指有利于健身的行为方式，如：生活有规律，劳逸结合，讲究卫生，饮食科学，保持乐观心态，平时注意保健，积极参加各项文体活动。1992年，世界卫生组织在著名的《维多利亚宣言》中提出了健康的生活方式，即健康四大基石：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。不健康的生活方式包括缺乏锻炼有氧运动，高盐高热量饮食，吸烟，嗜酒，肥胖，喜欢吃烧烤熏炸食品，心理上压抑郁闷，长期失眠及生活不规律等。