



1 什么是健康？

大多数人认为，没病似乎就是健康。其实这是一个消极的健康观，没病并不等于健康。随着社会的进步和发展，人类由于灾荒、瘟疫、贫困、生活条件恶劣等引起的各种疾病已大为减少，但



现代社会的竞争和快节奏所造成的紧张的社会环境，给人类带来前所未有的心理压力，与之相关的疾病，如高血压、消化道溃疡、癌症、冠心病，以及对人的猜疑、妒忌、敌视、悲伤、精神障碍等剧增。为此，传统的仅限于生物学上的健康概念已与现代社会不相适应。

1948年世界卫生组织一成立，就提出“健康不仅仅是没有疾病或不体弱，还包括躯体（或称生理）健康、心理（或称精神）健康和社会适应的完好状态”。这被称为“三维健康观”，具体来说包括3个层次。第一，躯体健康，又称生理健康，指躯体结构完好、功能正常，躯体与环境之间保持相对平衡；第二，心理健康，又称精神健康，指人的心理处于完好状态，包括正确认识自我、正确认识环境、及时适应环境；第三，社会适应能力良好，指个人的能力在社会系统内得到充分的发挥，个体能够有效地扮演与其身份相适应的角色，个人的行为与社会规范一致，和谐融合。

这种三维健康观，解答了健康的核心理念是平衡、是适量、是哲学