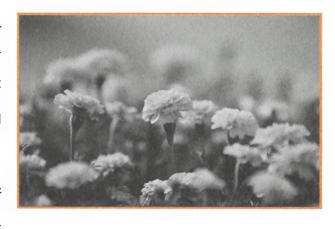
什么是健康?

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