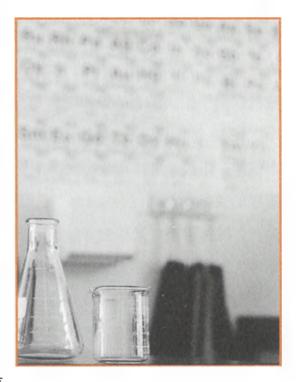
的中庸,也是人们现在常说的"和谐"。人只有在3个方面,即人体身心之间、人体与自然环境之间、人体与社会环境之间都达到一种和谐的相互适应、动态平衡状态,才算是健康;任何一个方面出现不适应就会失去平衡,或者说已不健康,或者至少不是最健康的状态。

2 什么是健康的"1,0定律"?

健康界有一个所谓的"1,0定律"。有人认为健康是生命中最有价值的数字,即把健康看成是1,认为每个人所取得的任何一个成功,都相当于在1后面加个0;成功越多,加的0越多,人生的价值就越大。然

而,一旦人们忽视健康,甚至失去健康,当代表健康的这个1消失时,1后面所跟着的那一串0,00,000,……就会变成毫无意义的符号了。

人们常执着于追求金钱、名望、社会地位,却将健康——我们最为宝贵的财富遗忘在了角落里。通过健康"1,0定律",我们可以重新审视健康的重要性和不可替代性,也更容易理解"健康是金"的道理。健康是每一个人所希望的,是每一个健康工作者努力工作的目标,也是个人、家庭幸福



和社会经济发展的必要保障。当然,我们也要避免把这种说法绝对化。