



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。

