

导 读

你是否还曾记得，2003年一场突如其来的传染性非典型肺炎（SARS），唤醒了国人的健康意识。近些年来，纷至沓来的社会精英英年早逝引发的健康危机，震撼了人们的心灵。上海社科院“知识分子健康调查”指出：知识分子平均寿命从10年前的59岁降到目前的53岁，比人均寿命73岁整整短了大约20岁。卫生部疾病预防控制局有关领导也多次发出警告：“未来30年，我国慢性病的发病率，将发生井喷现象！”这使人们猛然间认识到健康的宝贵、生命的脆弱。越来越多的人开始关注健康，关注环境，关注整个社会公共卫生，关注自己漫不经心的生活空间和生活方式。

世界卫生组织前总干事中岛宏博士曾说：“我们必须认识到世界上大多重大的保健问题和过早死亡是能够通过人道的行为和低廉的费用来预防的。我们拥有知识和技术，但它们必须转化为社区群众的有效行为。”

本章重点探讨健康的科学理念，文中以古人造的“三足鼎立”的鼎为例，介绍了世界卫生组织提出的三维健康观。健康的核心理念是平衡、是适量、是哲学的中庸，也是人们现在常说的“和谐”，让人们理解“健康是人体与环境之间的相互适应，动态平衡”。当健康的天平出现倾斜时，人体就会因失去平衡，出现健康问题。

本章将给读者讲述健康“1，0定律”、健康素养和健康管理理念，让人们理解健康的重要性和维护健康应该抓住什么重点。要想获得健康长寿、要想维护健康，人们就需要主动寻查自身的健康危险因素。人们到底该怎么做？既然健康资源是有限的、稀缺的资源，自然就需要你很用心地去呵护、去储备、去经营、去管理！