



环境因素包括了自然环境和社会环境。自然环境中的气候、污染、自然资源、生活环境和工作环境，社会环境中的社会政治、经济、制度、教育等都与人的健康密切相关。

生物遗传因素是指父母的遗传因素、致病微生物导致的疾病等对健康的影响。

卫生服务因素与健康的关系最为直接。卫生服务因素是指卫生服务的可及性、价格、质量、公平性、卫生资源配置、专业人员技术素质等。

倘若上述 4 类影响健康的因素未得到有利于健康的控制，即受健康危险因素的影响，人体与内外环境之间的动态平衡就会被打破，也就会出现失衡。这种情况一旦出现，健康就得不到保证，进而出现各种不适（所谓“亚健康”）、不健康、小病、轻病、重病、残疾甚至死亡。

7 祖国医学如何认识人为什么会生病？

《黄帝内经》中谈到得病原因时指出，健康人有股“正气”。意思是说人体健康时，对疾病有抵抗力，不怕疾病的侵袭。只有这股正气衰落，身体变得虚弱时，病才能侵入体内，正气抵挡不住，人就病倒了。一个人如果不注意饮食，不重视休息，不掌握好“七情”，不防范“六气”的侵害，他的正气就会衰落，虚弱。正气招架不住了，疾病就会在体内落脚生根。

食物本来能养身，若不注意饮食也能伤身。人们常说的“病从口入”，就是这个道理。

古代医学家也十分强调“有劳有逸”。意思是既重视劳动，也不轻看