



前言

人们常说“健康是金”，意思是健康乃人生最宝贵的财富与资源。一个人只有拥有了健康的身体才能精力充沛地学习和工作、幸福快乐地生活。由此说来，我们更愿意说“健康是生命之舟”，它将载您完成人生的远航，实现您的理想。

什么是健康，健康需要什么样的科学理念，健康的生理和心理基础又是什么，如何维护和促进健康等问题并不是所有人都十分清楚的。无疑，健康与疾病是动态的，但是“无病”是否即意味着健康呢？是否只要各个系统发育良好，功能正常就算健康呢？健康是与生俱来的，还是深受各种环境以及生活习惯的影响呢？诸如此类的问题，人们也往往莫衷一是。早在1948年世界卫生组织（WHO）就明确提出“健康不仅仅是没有疾病或不体弱，还包括躯体健康、心理健康和社会适应的完好状态”，这个定义极大地丰富了健康的内涵。

本书主要介绍了健康的科学理念、生理和心理基础、健康生活方式等内容。第一章着重介绍健康的科学理念，强调健康是一种资源，它不是可以让你任意“挥霍”的，它需要精心呵护与管理。第二章主要介绍了健康的生理基础，包括人体的由来，人体主要系统的生理功能以及外界因素对机体的作用，只有对人体的健康基础有了认识，才能知道健康的本源所在，此外还谈到衰老与死亡问题。第三章介绍了如何实现心理健康。有研究认为，心理问题已成为我国居民的主要健康问题之一，甚至比一些发达国家“有过之而无不及”。因此，本章是十分值得大家阅读和思考的。或许最贴近我们健康生活要推本书的第四章，它告诉我们什么是健康的生活方式，其中包括什么是合理膳食，为什么要运动，如何选择“以人为本”的运动，以及烟酒的罪与罚，本章对于那些烟民、嗜酒者是金玉良言，读者应择善而从之。

本书的编写者都是长期从事促进公众健康相关工作的知名专家学