

<<健康指标>>

图书基本信息

书名：<<健康指标>>

13位ISBN编号：9787504726537

10位ISBN编号：7504726532

出版时间：2007-5

出版时间：中国物资出版社

作者：李歌

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;健康指标&gt;&gt;

## 前言

随着科学的进步，人类社会向前发展的脚步越来越快。

在物质文明和精神文明日渐繁荣的今天，每个人都希望自己能够更好地享受幸福的生活。

然而，在人类追求幸福的道路上，疾病始终像吃人的猛虎一样，不断追踪着人类的身影，吞噬着美丽的生命。

地位是临时的，荣誉是过去的，金钱是身外的，只有健康是自己的。

没有什么比拥有健康更令人羡慕，也没有什么比拥有健康更显得难得。

人类越是进步，对健康越是关注，同时，被疾病困扰的情况也越严重。

在今天的医学看来，疾病是不可能被完全消灭的。

那么，我们就只能忍受疾病的侵害，只能眼睁睁看着疾病带走一个个鲜活的生命吗？

回答当然是：“不！”

只要处理得当，绝大多数疾病都是可以被控制甚至完全治愈的。

疾病在人体中的肆虐是有规律的，从侵入到潜伏，从潜伏到发作，需要一定的过程。

如果我们能够在疾病早期确诊、治疗，许多痛苦就不会发生。

要做到这一点并不困难，因为人体的健康状况大多都可以通过数据表现出来，这些数据就是健康指标

。只要能够及时发现健康指标的异常变化，我们就能及时发现疾病，及时治疗！

健康指标的正常与否应该如何判断？

这个问题相信足以难倒绝大多数人。

帮助读者解决这个难题，使大家更多地了解健康指标的常识、减少被疾病侵害的危险，正是笔者编著《健康指标》的目的与写作这本书的意义。

本书共分为五章，具体地介绍了人体各个系统以及器官的相关知识，并分系统、分年龄、分性别地详细介绍了健康指标的常识以及人体被疾病侵害后人体相关指标的反应，同时还介绍了一些疾病的常规疗法、物理疗法以及养生保健常识。

通过阅读本书，我们可以在了解我们的身体的同时，掌握及早发现疾病、祛除疾病的要点，为尽快地治疗疾病、更好地保持身体健康赢得宝贵时间。

另外，本书还为有志报考国家公务员的读者提供了《公务员录用体检通用标准》以及《公务员录用体检表》。

想成为公务员的读者可以预先对自己的身体依照标准进行检查，及时发现问题，及时解决，以免在报考过程中因健康问题留下遗憾。

本书并非缺乏实际意义的养生保健图书，而是一本实用性更强、知识性更强的维护人体健康的指导手册。

希望在我们的努力下，每一位读者都能拥有一副健康的体魄，享受人生中每一个幸福时刻。

由于健康指标所包括的范围极广，有些指标尚未统一标准，加上笔者本身能力有限，因此本书可能还存有一些遗漏，希望有关专家学者不吝赐教，以便再版时修订，为读者提供更加翔实的健康指南。

## <<健康指标>>

### 内容概要

在《健康指标》的帮助下，身体是否健康，你将不必只听医生的一面之辞；在《健康指标》的帮助下，如何治疗疾病，你将拥有更多选择。

这是一本从未出现在大众面前的健康指导手册，透过它，我们将更清醒地了解我们这副坚强而又软弱的躯体。

疾病并不可怕，可怕的是疾病正潜伏的体内，我们却不知情。

《健康指标》，疾病检测的标准，让疾病无所遁形的显微镜。

## &lt;&lt;健康指标&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 健康早知道——健康指标 第一节 健康指标常识 第二节 健康外在指标 第三节 健康内在指标  
一、体液的指标 二、心电图(ECG) 第四节 心理健康指标第二章 健康指标的含义 第一节  
你的健康指标及格了吗 第二节 循环系统指标详解 一、心功能正常指标 二、健康血液化验的  
正常指标 第三节 神经系统指标详解 一、神经的正常指标 二、儿童神经正常指标的目测方法  
第四节 运动系统指标详解 一、骨骼的健康标准 二、肌肉的健康标准 第五节 呼吸系统指  
标详解 一、鼻腔的健康指标 二、喉腔的健康指标 三、肺的健康指标 四、静息肺的容  
量和气量 第六节 消化系统指标详解 一、腮腺的正常指标 二、食道的正常指标 三、胃的  
正常指标 四、肝脏的正常指标 五、胆囊的正常指标 六、胰腺的正常指标 七、小肠的  
正常指标 八、大肠的正常指标 九、粪便的正常指标 第七节 泌尿系统指标详解 一、肾脏  
的正常指标 二、尿液的正常指标 第八节 生殖系统指标详解 一、男性生殖系统正常指标  
二、女性生殖系统正常指标 第九节 感官系统指标详解 一、视觉的正常指标 二、听觉的正常  
指标 三、嗅觉的正常指标 四、味觉的正常指标 五、触觉的正常指标 第十节 免疫系统指  
标详解 第十一节 内分泌系统指标详解第三章 不同时期需要关注的健康指标 第一节 儿童需要关  
注的健康指标 一、关注儿童健康指标 二、关注儿童发育异常指标 第二节 青少年需要关注的  
健康指标 第三节 中年需要关注的健康指标 第四节 老年需要关注的健康指标 第五节 定期体检—  
—关注自己的健康指标第四章 纠正不正常的健康指标第五章 养生——让健康指标维持正常状态附录  
一：公务员录用体检通用标准附录二：公务员录用体检表附录三：本书所用单位换算表附录四：健康  
指标速查指南

## &lt;&lt;健康指标&gt;&gt;

## 章节摘录

心理健康指标在过去，一个身体健康，没有明显的精神疾病的人就被认为是一个健康的人。但是，随着时代的发展，人们的认识也在不断提高。

现在，人们已经认识到，不仅身体健康很重要，心理健康也同样重要。

而且，越来越多的人已经认识到，没有明显的精神疾病的人并不都是心理健康的人。

在科学不发达的年代，人们对自己和别人的心理毫无兴趣，但现在，人们已经知道，人的心理不仅决定了人的精神状态，还影响着人的身体健康，也影响着人的行为、能力。

因此，了解自己的心理状态，保持心理健康，就成了现代人必须努力做到的事情。

同有形的人体一样，无形的心理的健康也有它的指标。

不同的是，心理健康的指标不是一个个数据。

目前存在的心理健康的指标可以归纳为五点：1．心理健康应该是没有症状的以是否有能够检查出来的症状判断一个人是否心理健康，是目前心理医生常用的方法。

目前确实有不少专家认为，对于心理健康难以准确界定，那么，就可以这样认为：只要没有症状，那就表明这个人的心理是非不健康的，根据否定加否定等于肯定的原则，也就可以认为这个人的心理是健康的。

这项指标可以用来初步判断一个人是否心理健康，但这个方法还有很大缺陷，容易使人判断错误。

2．心理健康应该有平均状态这个指标是根据个人的心理行为是否偏离某一人群的平均值来区分心理是否健康。

通俗地说，就是用与大多数人的心理相比是否有异常来判断一个人的心理是否健康。

当然，这种指标也有其局限性。

3．心理健康所产生的应该是合乎某一水准的社会行为有专家认为，心理健康就是合乎某一水准的社会行为。

确实，心理健康就其实质而言，既有其个体性的一面，也有其社会性的一面。

如果一个人的行为有异常，那么几乎可以判断出他的心理也是不健康的。

这个指标的缺陷是无法解决不同地区、不同国家、不同宗教、不同人种、不同性别的人的心理差异问题。

例如，同性恋在许多国家被认为是一种心理疾病，但在某些国家和地区却被认为是正常的。

4．心理健康应该有良好的适应能力这个指标是被专家学者普遍认可的，它是通过观察个人能否适应环境来划分心理的健康与不健康的。

若一个人对环境适应良好，则人的心理是健康的，反之则不健康。

但是，心理健康的含义，又不仅仅指一个人是否能适应环境，因此，这个指标也受到了一些人的质疑。

5．心理健康的人的心理机能能发挥正常作用心理机能，即人的心理活动的方式和特点，以及这种方式和特点在个人生活中的有效性。

有学者认为，人的心理是否健康，最终都会表现在心理机能上。

心理健康时，人的心理机能可以充分发挥作用，心理健康水平越高，心理机能的发挥就越灵活，越充分。

但有些心理异常者也可以正常发挥心理机能。

一个人的身体是否健康，医学上已经有了客观的标准，而一个人的心理是否健康，由于人的心理极其复杂，因此标准就很难确定，至今尚无肯定的答案。

根据上面五点对心理健康的界定，有心理专家整理出了12条判断心理是否健康的可操作性比较强的指标：1．智力正常。

智力又被称为智商、IQ，是人的各种能力的总和，包括观察能力、记忆能力、思维能力、想象能力和实际操作能力，它是保证人们进行学习、工作和生活的最基本的心理条件。

智力正常与否可通过智力测验来判定，若智商在60以下即属于智力低下了。

2．情绪稳定、心境乐观。

## &lt;&lt;健康指标&gt;&gt;

人们的情绪又被称为情商、EQ，是所有心理活动的背景条件和伴随其他心理过程的体验。

正如体温可作为生理上健康与否的标志之一，情绪也是反映人的心理上健康与否的标志之一。

心理健康的人，愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态总是占据优势的，虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极的情绪体验，但一般不会长久。

他能适当地表达和控制自己的情绪，喜不狂，忧不绝，胜不骄，败不馁，谦虚不卑，自尊自重，在社会交往中既不妄自尊大，也不畏缩恐惧，对于无法得到的东西不过于贪求，争取在社会规范允许的范围内满足自己的各种要求，对于自己能得到的一切感到满意，心情总是开朗的、乐观的。

### 3. 意志健全、行为协调。

意志的健全在于行动上的自觉性、果断性、顽强性和自制力。

人的意志通过行动表现出来，而行动又受意志的支配，心理健康的人意志与行为是统一的、协调的。

### 4. 注意集中度。

注意是心理活动对一定对象的指向和集中，是一切心理活动的共同特性，是判断心理健康与否的一个有效指标。

由于人的注意总是和心理过程的障碍相联系着的(如情感、意志和感知障碍)，一旦发现某人非常容易分心，不能自制，就说明他的心理已经有问题。

### 5. 完整统一的人格。

心理健康的人有相对正确的信念体系和世界观、人生观，并以此为核心把动机、需要、态度、理想、目标和行为方式统一起来。

如果某人经常欲望与信念相违背，需要与良心相冲突，行为方式与态度不相一致，一切以自我为中心，既缺同情心，又无责任感，那么他的心理必定是不健康的。

### 6. 面对现实，接受现实，适应现实，改变现实。

心理健康的人能够面对现实，接受现实，并能够主动地去适应现实，进一步地改造现实，而不是逃避现实，对周围事物和环境能做出客观的认识和评价，并能与现实环境保持良好的接触，既有高于现实的理想，又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望，他对自己的能力有充分的信心，对生活、学习、工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。

这是国际上公认的心理健康的重要标准。

具体说来，表现在三个方面：适应各种环境的能力；人际关系的适应能力；处理、应付家庭和社会生活的能力。

心理不健康的人往往以幻想代替现实，不敢面对现实，没有足够的勇气去接受现实的挑战，总是抱怨自己生不逢时或责备社会环境对自己不公而怨天尤人，因而无法适应现实环境。

### 7. 适度的反应能力。

外界事物的刺激必然要引起人们的反应，但这种反应必须是适度的，既不十分过敏，也不极为迟钝。

<<健康指标>>

编辑推荐

《健康指标:教你学会做自己的大夫》由中国物资出版社出版。

<<健康指标>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>