

编者按:

普及健康知识,传播健康理念!即日起,由本报《兖州新闻》、兖州九一医院联合举办的“健康大讲堂”正式与大家见面了。健康是人生最大的财富。随着人们生活水平的提高,人们对健康知识的渴求越来越迫切,一种全新形式、以服务为目的的健康节目呼之欲出。为了让广大读者更多地接触到一流健康专家,了解到前沿的健康知识,加强对常见疾病的防治,用健康知识去指导生活,影响行为,收获健康,由本报《兖州新闻》、兖州九一医院联合推出“健康大讲堂”。

体格强健有力 生活康乐安宁

本期主讲:李炳臣,兖州九一医院院长,主任医师、教授、硕士研究生导师。“健康长寿”与“生老病死”是两个截然不同的概念。前者是指人的生命现象的质量,后者则是生命现象的客观规律。两种概念既相辅相成,又相互对立。研究探索这种生命现象的质量与规律的关系,以便寻求良好生命现象的奥秘。在这两种概念中健康占有主导地位,似乎是它决定着是否长寿和生老病死。研究探索影响健康的各种因素,自然与疾病和医疗、预防有着密切的关系。



李炳臣。

疾病预防,古人早已关注

《易经》中记载:“天行健,君子以自强不息”。这句话的意思是说,人生在世一定要有健康的体魄,像天地一样源源不断地运行不息。在中国古汉语中,也有“健康”的记载,“健”的含义是指体格强健有力而勇猛的意思,“康”最早出自《尔雅》,作“乐”和“安”来解释,是康乐安宁之意。

由此看来,东方文化中对人体状况良好的评价以“健”或“康”表述是源远流长的。不仅如此,我国古代的医学家、思想家对健康很早就有了比较深刻的认识。秦朝的吕不韦在著名的《吕氏春秋·达郁篇》中记载:“凡人三百六十节,九窍五脏六腑,肌肤欲其比也,血脉欲其通也,筋

骨欲其固也,心志欲其和也,精气欲其行也。若此,则病无所居,而恶无由生矣”。古代医学家的经典论述,与现在的健康观多有相似之处。可见,早在2000多年以前,古人已经较为完整地概括了健康的概念和比较正确地揭示了人类疾病的奥秘。

诸多因素,影响人体健康

西方的第一次工业革命成功,促进了医学科学技术的快速发展。在19世纪初叶,西方医学技术开始以不同的方式和渠道传入中国。随着西方医学中《人体解剖学》及《病原学》、《病理学》等学科的产生和进一步细化,使西方医学得到了很快

的发展。特别是在新中国成立以来,中国传统医学与西方医学的结合,大大促进了现代医学的发展。东西方医学的合理交汇和科学交融,将会形成具有中国特色的《祖国现代新医学》。环境污染、精神紧张、营养

过剩、劳动减少四大因素是当今最为有害于人类健康的主要致病原因。虽然现代科学技术和新的医学观念发展迅速,但是,由于“无病即健康”的狭义健康观长期占据人们的思想领域,人的思维方式改变还需要一个比较长的过程。

稳态概念,奠定健康理论

关于健康的研究,早在20世纪90年代,美国卫生学家Cannon就提出了“稳态”的概念,即机体应与内、外环境之间保持相对稳定和谐的动态平衡。稳态包括生理和心理两个方面的稳态,是生理系统各种自我调节机制综合作用的结果。美国的Bauer也提出了“健

康是人的身体、心情和精神方面的自感良好活力充沛的一种状态”。这种观点的出现,标志着人类对健康的认识开始超越疾病和单纯的生物学范畴,为现代健康观的形成奠定了理论基础。人类所期望的健康应属具体的、多维的、多层次的,

而不是抽象的、单一的、狭隘的,所要达到的不仅是躯体正常,还需要心理的、环境和自身行为的综合良好状态。探索健康的内涵,须以生理健康为基础,心理健康为条件,优质环境作保证,健康正是这三者的相互统一、互为作用的一种结果。

川川川川

川川川川川特色菜馆

博愛撑起一片天
世间美食享美餐

5时俱进争一主
表露明心再续缘

订餐电话: 15064710123
地址: 兖州市美食街中段 (九州方圆东门北临)