

“健康不仅仅是没有疾病和虚弱，而且是身体、心理和社会活应处于完全的完满状态。”这就是说，健康是指躯体、心理会三方面均正常的理想状态。现代健康的含义并不仅是传统所指的身体没有病而已，根据世界卫生组织的解释，健康是指一个人生理上、心理上和社会上的完好状态。中医学的医学模式是天、地、人一体的整体医学模式。



具体来讲，它包括天人合一形神合一的健康观，邪正交争、阴阳失调的疾病观，以及治病求本、防重于治的防治观。中医学认为健康是人与自然环境及社会之间的一种动态平衡，“阴平阳秘，精神乃治”，亚健康 and 疾病都属于人体的阴阳失衡。因此，健康是一个动态的概念。1978

年世界卫生组织(WHO)发布了衡量健康的十项标准:

第一，精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到过分紧张。

第二，处世乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。

第三，善于休息，睡眠好。

第四，应变能力强，能适应外界环境中的各种变化。

第五，能够抵御一般感冒和传染病。

第六，体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臀位置协调。

第七，眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎。

第八，牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。

第九，头发有光泽，无头屑。

第十，肌肉丰满，皮肤有弹性，走路轻快有力。现代健康的含义是多元的、广泛的，包括生理、心理和社会适应性三个方面。二者相辅相成，缺一不可。



健康的概念是随着人类对自身和对客观世界的认识而不断深化的。这与人们的认识能力和当时的科技，特别是医学检测水平有关。现今广为接受的健康概念是世界卫生组织的定义：健康不仅是没有疾病和衰弱状态，而是一种身体、精神上和社会上的完好状态。这种健康观突破了传统健康模式和医学范畴，形成了三维健康观。但由于对心理和社会适应的表达比较模糊，无法提出一个全面评估健康和疾病的可操

作方案，还有待于做进一步的理论研究和探讨。