

大健康观下的健康管理与实践研究

范仁河

上海老沐福养老服务有限公司，上海市奉贤区，201400；

摘要：我国的医疗体制改革虽然取得了一定的成果，但也存在一些问题。从健康管理方面来看，我国健康管理工作的开展还存在着很多不足之处。因此，我们要对健康管理工作进行深入地研究，以大健康观为基础，来推动健康管理工作的开展。文章主要探讨了大健康观下的健康管理与实践问题，首先分析了大健康观的含义、内涵、特点以及对健康管理的影响；其次，探讨了大健康观对健康管理的启示；然后，分析了基于大健康观的健康管理模式；最后，以“糖尿病”为例进行了案例分析。文章从理论和实践两个方面探讨了大健康观与健康管理相结合的重要性和意义。

关键词：大健康；大健康观；健康价值观

DOI：10.69979/3029-2727.25.06.053

引言

随着经济社会的不断发展，人们对健康的重视程度也在不断地提升。然而，在传统的健康观中，只注重个人身体健康，而忽视了精神和社会方面的健康，这不利于个人和社会的健康发展。因此，大健康观应运而生，它不仅关注到了个人身体健康问题，也关注到了精神、社会、家庭等方面的健康问题。因此，在大健康观下，要想实现个人和社会的全面发展，就要将大健康观与传统健康观相结合。通过大健康观来引导个人、社会和国家实现全面发展。基于此，本文主要从大健康观与传统健康观的区别、大健康观对健康管理的启示、基于大健康观的健康管理模式以及案例分析四个方面展开了讨论。

1 大健康概念解析

1.1 大健康及其定义

大健康是在医学、生物、心理、社会等多学科交叉融合的基础上，利用现代信息技术对人群的健康和疾病状态进行全面检测、分析和评估，并提供包括健康教育、疾病预防、健康促进、诊疗康复等在内的全面的医疗保健服务，以最大程度地提高生命质量，延长生存时间。大健康是在重视医疗保健的基础上，融入心理、身体与社会等多维度内容。它包含了三个主要部分：一是以人为中心，以健康为核心；二是以预防为主，重视预防保健；三是从整体出发，强调内外兼治。它是现代医学与保健理论在新时期的具体体现和高度升华，也是人类对医学本质认识的深化。

1.2 大健康观的内涵

在大健康的理念中，人的生命是最重要的，任何生命都应该得到重视，都应该受到尊重。因此，人们应该把关注的焦点放在人的身体健康上，通过科学有效的手段来维护人的健康。这就是大健康观所强调的人的生命至上、健康为本。而在大健康观中，除了要关注人的身体健康外，还要重视心理和社会方面的健康。因此，在大健康观中，要把人与环境、人与自然、人与社会等方面结合起来，全方位地关注人们身体和心理方面的健康。因此，大健康观是一个涵盖多个维度的新理念。

1.3 大健康与传统健康观的区别

传统健康观主要是指医学模式，即把人的健康看成一种生物医学模式，这也是传统健康观的主要内容。随着时代的不断发展，传统健康观也在不断地完善，而大健康观则是在传统健康观基础上提出的新理念。在大健康观中，人们不仅关注人的身体健康问题，还重视精神和社会方面的健康问题。而传统健康观主要以生物医学模式为主，但是在大健康观下，则应该将生物医学模式与社会医学模式相结合，以发挥各自优势，更好地促进人的全面发展。因此，在大健康观下，要实现个人和社会的全面发展，就必须将传统健康观与大健康观相结合。

2 健康管理理论探讨

2.1 健康管理的概念和意义

健康管理是运用现代管理技术和方法，对个体或群体的健康和疾病进行监测、分析、评估，并对其进行健康维护和促进的过程。这是一种主动式的管理模式，它能充分调动个人和群体的积极性，有效地利用有限资源，在提高健康水平、降低医疗费用、减少疾病负担方面起

着重要作用。尤其是在当今世界人口老龄化趋势日益严峻的情况下,其对于优化医疗卫生服务资源配置、提高医疗卫生服务质量以及促进社会经济发展具有重要意义。

2.2 现代健康管理理论

现代健康管理理论由美国的“迈克尔和赖斯”提出,该理论认为健康管理就是从传统的医疗服务向全面、主动、个性化的“以人为本”健康管理服务转变。美国著名的心理学家迈克尔和赖斯认为,健康管理就是用科学的方法对人的心理、生理、行为等方面进行全面管理,以实现个体或群体健康目标的过程。其主要内容包括:自我管理、群体健康促进、个性化健康干预等。传统健康观认为,个体健康问题是外部因素引起的,是外部原因导致的结果。而现代健康管理理论则认为,个体或群体健康问题主要是由个体内部因素和环境因素导致的。

2.3 大健康观对健康管理的影响

大健康观下,健康管理的内涵发生了变化,不仅仅是关注个人的身体健康,也关注到了精神、社会等方面的健康。这就要求我们要转变传统的健康观,将大健康观与传统健康观相结合,要从“以治病为中心”向“以健康为中心”转变。而基于此,我们需要把医疗卫生服务与心理卫生服务、社会保障等方面相结合。这不仅能满足社会经济发展的需求,还能有效地促进个人、社会和国家的健康发展。综上所述,我们可以看出,大健康观对健康管理有着重要的影响,它不仅有助于个人和群体的健康发展,还有助于促进社会经济的发展。因此,在大健康观下开展健康管理具有重要工作具有重要意义。

3 大健康观下的健康管理实践

3.1 大健康观对健康管理实践的启示

健康管理是通过健康管理服务将个体和群体的健康危险因素控制在适当水平,促进个人和群体的健康。在大健康观下,健康管理是以“大健康”为基础的。其中,“大健康”是一个综合性概念,涵盖了自然、社会、心理和经济等多方面。同时,大健康观也对我国的健康管理提出了新要求。例如,从医疗机构的角度来看,应加强对医疗资源的整合和利用,推动优质医疗资源下沉,为基层医疗机构提供技术支持和人才支持;从健康管理机构来看,应创新服务模式,拓展服务内容,提升服务能力;从政府的角度来看,应发挥市场在资源配置中的决定性作用。

3.2 基于大健康观的健康管理模式

健康管理是以人的健康为中心,以满足个人、社会和国家需求为目标的全过程管理,在大健康观下,健康管理既包括身体健康也包括心理健康和社会健康。因此,基于大健康观的健康管理模式是以个人为中心,以家庭和社区为基础,以社会为依托,通过对个人、家庭、社区和社会四个层面的有效整合来实现全过程管理。在大健康观下,应该注重培养公民的保健意识,将保健融入生活中。同时,还应该积极推进“互联网+”的发展模式,充分利用信息技术来丰富大健康观下的健康管理模式。最后,应该加强对大健康观的宣传力度,提高公民的参与度。

3.3 大健康观的实际应用案例分析

以“糖尿病”为例,从大健康观的角度来看,糖尿病是一种常见的疾病,同时也是一种慢性病。但是,随着现代科技的不断发展,人们的生活水平也在不断地提高,但随之而来的是糖尿病患者数量也在不断地增加。在我国,每年都有将近80万人因糖尿病死亡,其中大部分都是老年人。因此,在大健康观下,应该以老年人作为中心来开展健康管理工作。通过对老年人的生活方式、饮食习惯、心理健康和社会健康等方面进行全面的调查和分析,有针对性地开展健康管理服务。例如,在社区中建立健康服务中心、开展公益活动等方式来提高老年人对健康管理的认识。

4 健康管理与健康价值观

4.1 健康价值观的概念及特征

健康价值观是指人们对健康的认识、态度和看法,是个人对于健康的理解和期望,是个人对健康的认知和评价。健康价值观具有以下特征:全面性:包括个体与集体两个层面;层次性:包括五个层次,即生理、心理、社会、环境、道德;动态发展性:即在不同年龄阶段、不同生活环境、不同职业岗位等条件下,对健康价值观的理解与需求均会有所不同;相对稳定性:即健康价值观会随着年龄增长而发生变化;实践性:健康价值观的形成需要通过具体行为实践来实现,包括实践中的行为实践和认知上的反思与评价两个阶段。

4.2 健康价值观与健康管理的关系

健康管理,作为一项新兴的健康服务模式,它的核心理念是在全面提升人们健康水平的同时,更加注重心理健康与社会健康的平衡。这种服务不再仅仅局限于对身体健康状况的监测和治疗,而是扩展到了一个更为广

泛的领域。心理上的健康同样重要,它关乎个体的心理状态、情绪调节能力以及应对压力的能力。此外,社会层面的健康管理也不容忽视,它不仅包括了医疗卫生资源的合理分配和社会保障体系的完善,还涉及社区环境的建设和公共政策的制定。

随着人们生活节奏的加快和工作压力的增大,传统的单一健康观念已经无法满足现代人对健康的多元需求。大健康观念强调的是一种全面性的健康维护和发展,这要求我们在日常生活中实现身心的和谐共处。因此,要实现这种全面发展,就必须将健康管理融入个人的生活方式和价值观之中,通过个性化的指导和支持来实现。

建立这样一种健康管理模式,需要专业人士深入了解了每个人的具体情况,包括他们的健康目标、生活习惯、心理特征等,从而为其量身定制一套切实可行的健康计划。这样的计划应当既能够提供必要的医疗干预,又能在精神和情感上给予积极的支持,使之成为一个持续的、动态的过程。

综上所述,大健康观的提出标志着现代健康服务向更深层次迈进。它不仅仅是关注疾病治疗,更是关注预防、关注整体的人——即身心的和谐统一。只有当我们的的心灵得到抚慰,社会环境得到改善时,才能真正实现身心健康的双重提升。健康管理的未来,将是一个融合科技创新、人文关怀和公共政策于一体的综合性发展方向。

4.3 健康价值观对大健康观的启示

健康价值观是健康管理的核心,也是决定健康管理成效的关键。因此,在大健康观下,要想实现个人和社会的全面发展,就要树立正确的健康价值观。在实践过程中,要坚持以人为本的理念,不断完善和提升健康管理。具体来说,在健康管理中要坚持以人为本,遵循以人为本的原则,构建起以人为中心的服务体系。除此之外,还要根据个人和社会发展需求来不断完善和提升健康管理服务质量。最后,在大健康观下,要不断完善和创新健康管理模式。因为不同的健康管理模式都有其自身的优势和特点。因此,在大健康观下,要坚持创新驱动发展战略,不断提升个人和社会发展水平。

5 结语

随着我国医疗体制改革的持续推进,我们见证了一个显著的转变:人们对于健康的认识逐渐深化,健康意识得到了极大提升。在这样的大背景下,我们不难发现,

健康管理作为一项至关重要的活动,已经成为社会发展不可或缺的一部分。

大健康观是对现代健康观念的全面阐述,它强调人与自然、社会和经济之间的和谐共处。这种全新的健康观倡导通过综合性的健康管理,来预防疾病,提高生活质量。在大健康观指导下,不仅能够有效减少因病致贫、因病返贫的现象,还能为个人和家庭带来长远的健康保障。

为了更好地落实大健康理念,我们需要建立一套完善的健康管理模式。这套模式应该将大健康观与传统健康观与现代科技紧密结合,形成一个全方位、多层次的健康服务体系。通过这样的模式,我们可以让更多的人了解到健康的重要性,并促使他们采取更加积极主动的健康态度和行为。

同时,我们还应在大健康观下进一步推动我国医疗卫生事业的发展。这不仅仅包括提高医疗技术水平,改善医疗服务质量,更重要的是要加强医疗卫生体系的改革和创新。我们要不断完善公共卫生政策,加大对医疗资源的投入,提高基层医疗卫生服务能力,确保每一个人都能够享受到公平、高效的医疗服务。

总之,通过大健康观的引导和实践,我们有信心也有能力,将我国医疗卫生事业推向新的高度,实现全民健康覆盖的目标,让健康成为国家发展的强大动力,为人民群众带来实实在在的福祉。

参考文献

- [1] 刘景钊. 转型期如何摆脱价值危机——兼论价值整合与价值共同体的建构[J]. 探索与争鸣. 2013, (1). DOI: 10.3969/j.issn.1004-2229.2013.01.014.
- [2] 张世英. 中国古代的"天人合一"思想[J]. 求是. 2007, (7). 34-37, 62.
- [3] 刘立夫. "天人合一"不能归约为"人与自然和谐相处"[J]. 哲学研究. 2007, (2).
- [4] 张怀承, 贺韧. 简析天人合德的理论意蕴[J]. 伦理学研究. 2004, (6). 46-50.
- [5] 李清良. "天人合一"与中国哲学的基本问题[J]. 社会科学家. 1998, (2). 21-26.
- [6] 钱穆. 中国文化对人类未来可有的贡献[J]. 中国文化. 1991, (1). 93-96.

作者简介: 范仁河, 1969年07月, 福建省政和县, 男, 汉族, 大专, 主治医师, 352129*****4015.