

大健康素质与亚健康关系探究及大保健对策研究

范仁河

上海老涑福养老服务有限公司，上海市奉贤区，201400；

摘要：大健康素质是人们在长期的社会生活中形成的，基于一定的文化、环境和条件，具备的一种健康理念和能力，它不仅是个人的身体健康，还包括心理健康、社会适应能力以及良好的道德素养，是一种综合性的素质。亚健康是大健康素质的表现之一，亚健康对个人、家庭和社会都会造成极大的危害，影响人们正常的生活与工作。大保健作为一种新的健康理念与实践，能够有效预防和控制亚健康发生、发展并减少亚健康对个人、家庭和社会造成的危害。基于此，本文分析大保健概念和意义，探究大保健与亚健康的关系，并提出大保健对策研究，旨在为促进国民亚健康状态的改善提供借鉴。

关键词：大健康素质；亚健康；大保健

DOI：10.69979/3060-8767.25.05.042

引言

在我国，亚健康状态是指由于机体处于亚健康状态，缺乏足够的疾病抵抗力、适应能力和生活质量，又没有达到疾病的标准，但是在某种意义上又与疾病有着本质性的区别，因此，人们常把亚健康状态称为“疾病前的状态”。在当前的社会环境下，亚健康状态已经成为危害人类健康、影响人们生活质量、制约经济发展的主要问题之一。随着社会经济水平的提高和人们生活方式的转变，亚健康问题越来越突出，已成为一个严重的社会问题。因此，研究大健康素质与亚健康关系及对策具有十分重要的意义。本文分析了大保健概念和意义、亚健康现象分析以及大保健对策研究等内容。

1 大健康素质与亚健康关系探究

1.1 大健康素质概念解析

1.1.1 定义和内涵

大健康素质是指在一定的社会和环境里，具有健康理念和行为的个体，拥有健康知识、技能和行为的能力。“大”是指在一定范围内，具有较大的范围性。“素质”是指人所具有的生理、心理及社会适应能力。大健康素质是人的综合素质结构中一个重要部分，其内涵包括：健康理念、健康知识、健康技能、健康行为、心理素质和身体素质。具体来说，即具有维护健康、促进健康的能力；具有较强的适应能力和应变能力；具有较高的科学文化素养；具有良好的心理素质和行为习惯；具有良好的身体素质和生活方式，以及良好的社会适应能力。

1.1.2 特点和要素

大健康素质具有综合性、长期性、多元性和动态性等特点。其要素包括：健康理念、健康知识、健康技能、健康行为、心理素质和身体素质等。其中，健康理念是前提，是指人的健康需要一定的健康知识是基础，是指人要有正确的健康观；健康技能是关键，是指人要有有一定的技能水平和操作能力；健康行为是保障，是指人要有良好的行为习惯；心理素质是保障，是指人要有良好的心理素质和强大的心理承受力；身体素质也很重要，即人要有良好的体质。在大健康素质中，任何一项要素都不能孤立存在，它们之间存在着相互促进、相互制约、相互作用的关系。

1.2 亚健康现象分析

1.2.1 亚健康的表现

生活与工作上的压力；精神与身体上的不适，包括经常感到疲劳、睡眠不好、注意力不集中、记忆力下降、心悸、胸闷、记忆力下降等。生理功能下降，主要表现在心脏功能下降，血压升高，脉搏加快，睡眠质量下降等。心理健康水平降低，主要表现在心理抑郁或焦虑，心情不愉快等症状。营养不良，表现在缺乏维生素和微量元素等营养物质的摄入；免疫功能下降，主要表现在细胞免疫和体液免疫功能降低；性健康水平下降，主要表现在性功能障碍及性行为异常等；生活质量水平下降，主要表现为身体、精神、社会适应能力降低等。

1.2.2 亚健康的危害

亚健康状态的产生是多种因素共同作用的结果，主

要是不良生活方式和社会心理因素影响,也有慢性躯体疾病患者的症状加重和出现并发症。长期处于亚健康状态可导致多种疾病,如疲劳综合征、癌症、高血压、冠心病、糖尿病、脑血管病等。亚健康状态下,机体免疫功能降低,对外界环境的适应能力降低,发生疾病的危险性增大。研究发现,在一定条件下亚健康可以发展成疾病。在亚健康状态下,由于机体免疫力降低,病菌侵入机体后易造成感染,而一旦患上感染性炎症等疾病,将对生命安全造成威胁。亚健康状态下是进行大保健的最好时机。

1.3 大健康素质与亚健康的关系

1.3.1 影响因素分析

大健康素质与亚健康的关系主要体现在两个方面,一方面,在亚健康人群中,存在着相当一部分是大健康素质不高导致的。亚健康的人群中,很多人缺乏自我保健意识和健康行为,以及不能科学合理的饮食习惯和生活习惯等,这就导致了其自身健康素质不高,从而导致了亚健康的产生。另一方面,大健康素质不高的人群中存在着相当一部分人是由于社会因素和环境因素。这部分人往往存在着工作压力较大、生活压力较大等问题,从而导致了他们自身亚健康。因此,加强对大健康素质和亚健康关系的研究对于指导亚健康人群预防疾病、维护身体健康具有重要意义。

1.3.2 相互影响及作用机制

大健康素质是大保健的基础,而亚健康则是大健康素质不高的主要表现,所以大健康素质对亚健康有着一定的影响。大健康素质不高会导致亚健康,而亚健康会反过来影响大健康素质。因此,如果想要提高人群的大保健水平,就需要先提高其亚健康的水平。此外,亚健康者的工作和生活压力也会对其自身的大健康产生一定的影响。比如,很多人在生活中都存在着心理问题,这就对他们自身的大健康产生了一定的影响。

2 大保健对策研究

2.1 大保健概念及意义

2.1.1 大保健的定义

大保健,也就是健康,健康的基本含义是健康是指人体的生命活动过程处于一种良好的状态,其表现为人的整体功能良好、社会适应能力较强、身心状态良好。大保健是一个动态的概念,不是一种静态的状态。大保

健本质上就是一种主动的、积极的预防和维护方式,通过自我调节,培养良好的生活方式,保持身心健康状态。大保健目的在于预防和防止亚健康状态的出现和恶化,达到对疾病形成的前、中、后全过程进行有效地干预。大保健可以通过饮食、运动、心理调适等手段来实现,不是单纯地治疗或药物治疗。大保健旨在维护健康,而不是使人生病。

2.1.2 大保健的作用

大保健是一种维护健康的生活方式,它在健康理念下,通过对机体功能的调节来维持人体的生命活动。大保健的作用体现在维护人的生命活动和保证健康。大保健是一种积极主动的预防和维护方式,其通过自我调节、培养良好的生活方式等手段来预防和防止疾病的发生,从而达到对疾病形成的前、中、后全过程进行有效地干预。大保健在维护人民健康方面体现在通过调整生活方式来保持人健康,如合理膳食、科学运动、保持心理平衡等;在疾病形成过程中,大保健对疾病形成前、中、后全过程进行有效地干预,如饮食营养调节、运动调节等;在疾病形成后,大保健对疾病形成后全过程进行有效地干预。

2.2 大保健实践措施

2.2.1 健康管理服务

健康管理是通过健康教育、心理指导、生活方式指导和疾病防治等方式,提高人们的健康水平和生活质量,预防疾病发生,减少疾病危害的一种健康管理服务。它是一个复杂的系统工程,需要在健康管理专业机构的指导下,充分发挥社区卫生服务机构、医疗保健机构、体检中心和其他相关组织以及个人的作用。对人们进行健康评估和指导,对各种健康危险因素进行监测和干预,从而达到预防疾病和促进健康的目的。因此,在大保健实践中要把健康管理作为一项重要内容,它是“大保健”的核心内容。要建立完善的“大保健”管理制度,为实现“大保健”提供良好的环境和机制保障。

2.2.2 预防保健措施

在大保健实践中,预防保健是大保健的重要组成部分。预防保健可以概括为以下几个方面:第一,健康教育。主要是通过社区卫生服务机构、医疗保健机构、体检中心和其他相关组织等对人群进行健康教育,传播健康知识,指导人们了解自己的健康状况,树立正确的健康观念和行为习惯。第二,开展个性化健康管理。针对

不同的人群,提供有针对性的个性化的健康管理服务。第三,开展心理指导。根据人们不同的心理状态和问题,及时进行心理指导,促进心理健康,减少心理问题对健康的危害。第四,开展疾病预防。根据不同的年龄阶段和个人情况制定预防保健计划,促进个人疾病预防和控制。

2.2.3 促进健康生活方式

生活方式是人们在日常生活中形成的、与健康密切相关的行为和习惯。它包括饮食习惯、运动习惯、起居习惯和生活方式等。在大保健实践中,要通过健康教育、心理指导、生活方式指导和疾病预防等方式,促进人们形成健康的行为和习惯,培养健康的心理和行为,从而达到预防疾病的目的。社会支持体系是指社会成员为了获得外部支持,保护自身健康,提高生存质量而形成的一种相互关系和交互过程。它主要包括社会心理支持系统和社会资源系统两个方面。通过社会心理支持系统的建设,为人们提供必要的帮助,如帮助人们进行情绪调节、减少压力等。

2.3 大保健的推广和发展

2.3.1 政策支持和倡导

要充分发挥政府在大保健中的作用,倡导政府、社会和个人共同参与。要通过加强制度建设,明确相关部门职责,形成工作合力,充分发挥政府部门在大保健中的主导作用。同时要加强宣传和教育工作,让人们充分认识到大保健的重要意义,并自觉地参与到大保健活动中来。要进一步明确各级政府领导的责任,同时制定完善的相关法律法规,将大保健活动纳入法治化轨道。要将大保健工作纳入政府议事日程,并积极鼓励、支持社会团体和企业等社会力量参与大保健事业。要通过举办健康讲座、健康知识讲座、养生知识讲座等活动,加强对广大群众的宣传教育工作,提高全社会的健康意识。

2.3.2 社会参与和推动

在当今这个日益繁忙的世界中,我们必须采取积极的行动来推进全民健康的宏伟事业。这不仅是一项社会责任,更是每一个人应尽的义务和能力。我们需要共同努力,营造一种氛围,让每个人都意识到大保健工作不仅关乎国家的长远发展,也与个人的健康息息相关。为此,我们可以通过各种形式和渠道,如举办健康主题的

讲座、邀请养生专家进行面对面的交流、发布实用的健康资讯等,不断加强对公众的健康教育和宣传。这些活动能够有效地普及健康知识,提升人们对日常生活中的保健措施的认识和重视程度。此外,个人的参与和推动同样至关重要。每个人都应该成为自己健康的第一责任人,增强自我保健的意识。我们鼓励大家积极参与到大保健事业中来,无论是通过加入健身俱乐部、参与社区组织的健康活动,还是自主学习健康知识并分享给他人。个体的行动将会产生蝴蝶效应,推动整个社会的健康意识和健康水平的整体提高。因此,我们必须不断激发公众的内在动力,培养他们的健康行为习惯,使之成为一种新的社会风尚。只有当每个人都为自己和家人的健康负起责任时,我们才能真正实现全民健康的目标,构建一个更加和谐、健康的未来。

3 结语

随着社会经济的快速发展和人们生活水平的提高,人们对健康的需求越来越高,对健康的关注越来越多,亚健康也越来越受到人们的重视。大保健作为一种新的健康理念与实践,能够有效预防和控制亚健康发生、发展并减少亚健康对个人、家庭和社会造成的危害。大保健作为一种新的健康理念与实践,需要政府、学校、家庭以及个人共同参与,共同营造大保健文化氛围,倡导科学健康生活方式,树立大保健新理念,培养大保健能力。只有不断改善国民亚健康状态,才能保障国民生命健康安全,促进我国经济社会可持续发展。因此,加强对大保健的研究具有十分重要的意义。

参考文献

- [1] 薛冰冰. 多参数移动健康监护终端的设计与实现[D]. 2014
- [2] 吴克明, “健康素养”及其评价体系研究[J]. 中国中医药信息, 2008, (03): 51-52
- [3] 杨文娟, 基于健康素养的大保健模式构建[J]. 中国公共卫生杂志, 2010, (04): 1-8
- [4] 张艳, 许丽娜, 李少霞等. 大保健理论研究与实践探索[J]. 中国社区医学杂志, 2013, (03): 35-38

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