



世界卫生组织关于健康的定义

世界卫生组织关于健康的定义:“健康乃是一种在身体上、精神上的完美状态,以及良好的适应力,而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。”这就是人们所指的身心健康,也就是说,一个人在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四方面都健全,才是完全健康的人。

身体健康的十条标准:

- 1.精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作;
- 2.处事乐观,态度积极,乐于承担责任,不挑剔;
- 3.善于休息,睡眠良好;
- 4.应变能力强,能适应各种环境变化;
- 5.对一般感冒和传染病有一定的抵抗力;
- 6.体重适当,体态均匀,身体各部位比例协调;
- 7.眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎;
- 8.牙齿洁白,无缺损,无疼痛感,牙龈正常,无蛀牙;
- 9.头发光洁,无头屑;
- 10.肌肤有光泽,有弹性,走路轻松,有活力。



网络图片

心理健康的十条标准:

- 1.有足够的自我安全感;
- 2.对生活的理想切合实际;
- 3.不脱离周围的现实环境;
- 4.能充分了解自己并对自己的能力做出适度的评价和估计;
- 5.能保持人格的完整和谐;
- 6.善于从经验中学习;
- 7.保持良好的人际关系;
- 8.能适度的发泄情绪和控制情绪;
- 9.在符合集体要求的前提下,有限度的发挥个性;
- 10.在不违背社会规范的前提下,能适当的满足个人的基本需求;

世界卫生组织提出的最新健康概念:

一、身体健康

- 1.有充沛的体力,能从容不迫地承担日常生活的繁重工作,而不感到过分紧张和疲劳。
- 2.乐观,积极。乐于承担责任,事无大小,不挑剔。
- 3.善于休息,睡眠好。
- 4.应变能力强,能适应外界环境的各种变化。
- 5.能抵抗一般性感冒和传染病。
- 6.体重适当,身体匀称,站立时,头、肩、臂协调。
- 7.眼睛明亮,反映敏捷,眼睛不易发炎。
- 8.牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象。
- 9.头发有光泽,无头屑。
- 10.肌肉丰满,皮肤有弹性。

二、心理健康

- 1、有足够的自我安全感。
- 2、对生活的理想切合实际。
- 3、不脱离周围的现实环境。
- 4、能充分了解自己并对自己的能力做出适度的评价和估计。
- 5.能保持人格的完整和谐。
- 6.善于从经验中学习。
- 7.保持良好的人际关系。
- 8.能适度的发泄情绪和控制情绪。
- 9.在符合集体要求的前提下,有限度的发挥个性。
- 10.在不违背社会规范的前提下,能适当的满足个人的基本需求。

世界卫生组织(WHO)给健康所下的正式定义是健康是指生理、心理及社会适应三个方面全部良好的一种状况,而不仅仅是指没有生病或者体质健壮。

世界卫生组织据此制定了健康的10条标准:

- 1.充沛的精力,能从容不迫地承担日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳。
- 2.处世乐观,态度积极,乐于承担责任,事无大小,不挑剔。
- 3.善于休息,睡眠好。
- 4.应变能力强,能适应外界环境中的各种变化。
- 5.能够抵御一般感冒和传染病。
- 6.体重适当,身体匀称,站立时头、肩位置协调。
- 7.眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不发炎。
- 8.牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象。
- 9.头发有光泽,无头屑。
- 10.肌肉丰满,皮肤有弹性。

(综合)

概括起来其实包括有四个方面:

- 1.身体健康;
- 2.心理健康;
- 3.社会适应性强;
- 4.道德高尚。

世界卫生组织提出人类健康的新标准为机体健康的“五快”、精神健康的“三良”。“五快”吃得快:是指胃口好、不挑食、吃得迅速,表明你的内脏功能正常。注意:“吃得迅速”不是指狼吞虎咽,是指胃口好,吃什么都香,不感到难以下咽,吃东西一定要细嚼慢咽。便得快:是指上厕所时很快排通大小便,表明你肠胃功能良好。睡得快:是指上床即能熟睡、深睡。