第一图书网, tushu007.com

<<健康城市>>

图书基本信息

书名：<<健康城市>>

13位ISBN编号：9787801774163

10位ISBN编号：7801774167

出版时间：2005-6

出版时间：中国计划出版社

作者：高峰、王俊华

页数：324

字数：283000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

内容概要

在高楼大厦的阴影里，人们长久地告别了阳光；在喧闹拥挤的马路上，人们再也感受不到乡间的宁静；在水泥森林的包围中，人们久违了茅屋草舍的温馨这是不是现代都市人的悲哀?这是不是城市生活的遗憾?我们将从这里起航，一起走进一个充满氧气与阳光的世界--健康城市。

<<健康城市>>

书籍目录

前言第一章 培养健康市民 第一节 健康市民的标准及其现状 第二节 健康市民的培育过程 第三节 健康市民的培养模式第二章 塑造健康家庭 第一节 健康家庭及其标准 第二节 健康家庭的生活方式 第三节 塑造健康家庭是一项社会系统工程第三章 创建健康社区 第一节 健康社区及其标准 第二节 创建健康社区实例 第三节 创建健康社区是长期的发展项目第四章 打造健康组织 第一节 健康组织的含义及其分类 第二节 创办健康学校 第三节 建立健康医院 第四节 建设健康企业 第五节 塑造健康媒体第五章 培育健康人群 第一节 分立全民健康教育体系 第二节 规范流动人口管理 第三节 实施全民健康工程，促进人人健康公平第六章 优化健康服务 第一节 健全疾病防控体系 第二节 完善医疗救助体系 第三节 深化医疗体制改革 第四节 加强卫生执法监督第七章 营造健康环境 第一节 打造健康住宅 第二节 完善基础设施 第三节 保护生态环境 第四节 强化城市管理第八章 提高生活质量：创建健康城市的落脚点 第一节 生活质量的界定与评估 第二节 国外生活质量主要指标体系 第三节 培养健康生活方式结语 健康城市的实施策略附录主要参考文献后记

章节摘录

书摘　　根据1990年WHO对健康的阐述，健康市民指的是长期生活在城市中并且躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康的居民。

WH0提出了衡量人体健康的10条标准①：　　1．有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作，而且不感到过分紧张疲劳。

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，能适应外界环境的各种变化。

5．能够抵抗一般性感冒和传染病。

6．体质适当，身体匀称，站立时，头、肩、臂的位置协调。

7．眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎。

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，有弹性。

由此可见，衡量一个人是否健康，必须从生理、心理、行为等方面进行分析，不仅要看他有没有身体上的器质性或功能性异常，还要看他有没有主观不适感，有没有社会公认的不健康行为。

1999年WH0制定了新的健康标准，具体内容是②：　　躯体健康。

指人在生物学方面的健康，即机体完整或功能完善。

同时，还要拥有对健康障碍的预防和治疗的基本知识，能够对健康障碍及时采取合理的预防、治疗和康复措施。

①吃得快：进食时有良好的胃口，不挑剔食物，能迅速吃完一餐饭。

说明内脏功能正常。

②走得快：行走自如，活动敏捷。

说明精力充沛，身体状态良好。

③说得快：语言表达正确，说话流利。

说明头脑敏捷，心肺功能良好。

④睡得快：上床后能很快入睡，而且睡得好；性后精神饱满，头脑清醒。

说明中枢神经兴奋、抑制功能协调。

⑤便得快：一旦有便意，能很快排泄完大小便，而且感觉轻松。

说明胃肠、肾功能良好。

心理健康。

指人的内心世界丰富充实，处事态度和谐安宁，与周围环境保持协调均衡。

心理健康包括两层含义：一是自我人格完整，心理平衡，有较好的自控能力，有自知之明，能正确评价自己，并能及时发现并克服自己的缺点；二是有正确的人生目标，不断追求和进取，对未来充满信心。

①良好的个性：情绪稳定，性格温和，意志坚强，感情丰富，胸怀坦荡，豁达乐观。

②良好的处世能力：观察问题客观现实，具有良好的自控能力，能适应复杂环境的变化。

③良好的人际关系：助人为乐，与人为善，有好人缘，保持心情愉快。

躯体“五快”和心理“三良好”，以人体生理活动的速度衡量各器官和系统的功能正常，以人在社会活动中的适应能力衡量心理健全，不仅符合科学逻辑，表达简洁、准确，而且生动、形象、生活化，易于人们判断自己是否健康。

社会适应性良好。

指一个人的外显行为和内在行为都能适应复杂的社会环境变化，能为他人所理解，为社会所接受，行为符合社会身份，与他人保持正常的人际关系。

道德健康。

指不能损害他人利益来满足自己的需要，能按照社会认可的道德行为规范准则约束自己及支配自己的

思维和行为，具有辨别真伪、善恶、荣辱的是非观念和能力。
　　道德健康即从道德的观念出发，每个人不仅对个人健康负有责任，同时对社会健康承担义务。
2001年中共中央印发的《公民道德建设实施纲要》，把公民基本道德规范集中概括为20个字：“爱国守法、明礼诚信、团结友善、勤俭自强、敬业奉献”。
我国的公民道德建设，对于提高公民的思想道德素质、培养道德健康的市民有着重要作用。
社会主义道德建设要坚持以为人民服务为核心，以集体主义为原则，以爱祖国、爱人民、爱劳动、爱科学、爱社会主义为基本要求，以社会公德、职业道德、家庭美德为着力点。
社会公德的基本内容是文明礼貌、助人为乐、爱护公物、保护环境、遵纪守法。
职业道德的基本内容是爱岗敬业、诚实守信、办事公道、服务群众、奉献社会。
家庭美德的基本内容是尊老爱幼、男女平等、夫妻和睦、勤俭持家、邻里团结。
我们要积极开展群众性道德实践活动，提高城市居民的思想道德素质，促进城市居民的道德健康，鼓励人们发挥自己的主观能动性，通过爱自己和爱别人，保证社会成员都获得平等的健康权利。
P2-4

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com