

# 第一章 健康醫學概論

## 第一節 健康的定義

十九世紀以前醫藥尚不發達，急性或致命性傳染病肆虐，如鼠疫在六世紀流行，死亡1億人，在十四世紀流行，死亡2,500萬人；如霍亂已發生7次世界大流行，台灣地區死亡人數約7,000人；還有結核病、流行性感冒、肺炎等。因此，受到疾病感染的病人太多，而沒有生病的倖存者則被視為幸運，也就是健康！

十九世紀後期到二十世紀初期，許多研究才證實這些疾病受害者不單單是不健康的族群，同時也是環境的受害者，如汙水、混濁空氣，與人類或動物排泄物等。南台灣沿海的地區的烏腳病比較多；學甲、北門、義竹、南部山區易產生的移行上皮膀胱癌（T.C.C.）等，這些與飲用深井水之砷與螢光劑有關。所以在這時期，養成良好的衛生習慣與維持清潔環境就是健康！

如果人們在早年並未受到這些傳染病的侵害，就可以活至年老，但那時平均壽命祇有47歲。隨著環境衛生持續的改善，加上抗生素蓬勃發展，使得人類的壽命延長許多。

二十世紀中期，公共衛生學者意識到，注意疾病本身或關心環境與健康的關係，並不是健康的全部。所以1947年世界衛生組織（WHO）澄清了健康的定義：生理的、心理的、

## 4 | 健康醫學

社會的，完全幸福安適狀態，而非僅是沒有疾病或不虛弱而已。不過它仍然顯得不夠清楚或令他人不甚滿意。直到1970年代，許多研究的學者才完全同意所謂健康的精神定義是：

生理、社會與心理的生命要素，還有環境、精神、情感與理智的其他要素。

也就是健康不是你可以活得多久或多少年不受疾病困擾，而是你是否能充實的過活，達到心中理想的快樂健康人生。

邁向二十一世紀的健康概念與以往不同的是在於四點改變：

1. 死亡原因由急性轉為慢性。性疾病發生與不健康生活與行為有關。
2. 健康照護工作者對健康與疾病的看法轉變。
3. 健康應視為幸福表現，而非沒有生病。
4. 降低危險因子是健康的表現。

生物學家Rene Dubos清楚的敘述本世紀對健康的定義：健康是一種高品質生活，包括人們社會上、情感上、精神上、心靈上、生理上及對環境上的安適（wellness）。也就是說明健康的關鍵要素在於有能力去處理人生喜怒哀樂的起伏。

## 第二節 邁向安適

安適已成為健康的最高層次。「健康」與「安適」這兩名詞在今日已成為同等互換代名詞。隨著個人努力的將相關健康領域的潛能發揮到極致，便能朝著安適境界邁進，而無法適應這些健康領域的人，就可能朝向疾病方向移動。這些領域的範圍如圖1-1所示：

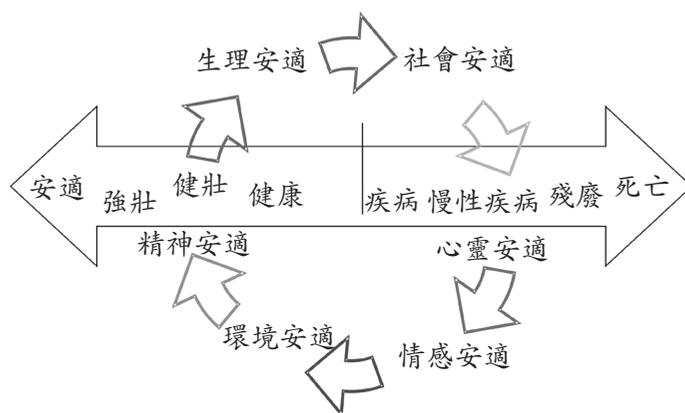


圖 1-1

一個健康安適的人可能會有以下特徵：

1. 對自我的能力範圍有完全的了解。
2. 以欣賞的角度去面對所有生物；不論美醜，多奇特或不同，或是多大或多小。

## 6 | 健康醫學

3. 去忘記他人的過錯，並去學習如何從個人錯誤及缺點當中成長，也願意去了解事物的不完美。
4. 能夠笑、哭，在情緒沮喪時沒有迷失而能真正「感受」到情感。
5. 在合理的能力範圍內適當的發揮功能。
6. 願意去維繫及支持與家人、朋友、親密夥伴及陌生人之間的健康人際關係。
7. 願意盡己之力在維護及保護環境上。
8. 對於生活感到滿足並能對各階段的人生經驗心存感恩。
9. 生活的情趣在於對每一天與每次新的遭遇充滿好奇。
10. 尊重自己就如同尊重別人。
11. 能面對生活挑戰，有能力去處理生活壓力。
12. 自己會在所有人、事、物間取得平衡。

### 第三節 健康促進與健康行爲

當國民健康的目標是從社會、政策、環境及以社區為基礎的健康照護計劃時，健康促進（health promotion）是強調個人行為來改善及促進健康，並預防早期疾病與失能。

健康是一個動態平衡的過程，而健康促進是一種行為的改變，自主性管理的過程，目前所有疾病的產生都與個人的

健康生活方式和行為產生密不可分的關連。人們成功地從事促進健康的行為，積極地利用可以協助大家改善或維持健康的服務及幫助。

影響健康促進的行為因素包括了：

- 1.預防性健康行為（preventive health behavior）：不希望某種疾病出現在於防患未然的預防行為，例如：身體檢查、定期照X光、規律運動、注意營養等。
- 2.疾病行為（illness behavior）：自己察覺有病時所採取的行為，例如：置之不理、詢問朋友、或尋求醫師診療。
- 3.疾病角色行為（sick-role behavior）：經醫師診斷罹患疾病後，病人所採取的行為。如有無遵守醫囑，尋求另類醫療。

雖然許多數據及研究告訴我們健康有許多好處，但是許多人發現要變得更健康或維持健康是件難事。所以下列幾項健康行為會使你更健康而活得更久：

- 1.最少7個小時的優質睡眠。
- 2.保持健康的飲食習慣。
- 3.體重管理。
- 4.注重休閒活動與身體運動。
- 5.避免菸酒的產品。
- 6.實施安全的性行為。
- 7.定期的自我檢查及健康檢查。

以上行為可以明顯提升健康效量，增加充沛生命力。

其他能增進健康的行為，有：

1. 有效控制生活中真實及想像的壓力來源。
2. 與家人及朋友建立並保持有意義的關係。
3. 為自己騰出時間。
4. 每天至少參與一項有趣的活動。
5. 尊重環境及其中的人們。
6. 當做決策及評量行動是否影響他人時，要考慮替代方案。
7. 重視每一天及創造最好的機會。
8. 將錯誤視為學習及成長的機會。
9. 仁慈的對待自己及他人。
10. 了解保健系統及明智地運用它。

## 第四節 自我評估你有多健康？

本章的結束將有助你了解健康醫學的概念，知道健康促進與疾病預防的重要。但是，你是否真正了解自己的健康？

現在開始健康的自我評估：

你覺得自己有多健康？哪一方面？你要如何促進它們呢？現在看一下以下的描述，指出你有多常這麼想。

生理健康：

總分：

項 目	分 數	次 數			
		很少 / 從不	有時	大部分	總是
我維持理想體重。		1	2	3	4
我從事不同運動，如慢跑、游泳、每週3~4，每天至少30分鐘。		1	2	3	4
我運動來增加激勵和關節柔軟度。		1	2	3	4
我在不同運動的前會先伸展來暖身或放鬆。		1	2	3	4
我對自己的身體狀態感覺良好。		1	2	3	4
我每晚7~8小時睡眠。		1	2	3	4
我的免疫系統強壯，且有能力避免大部分的感染疾病。		1	2	3	4
當我生病或受傷時，我的身體痊癒功能非常迅速。		1	2	3	4
我充滿活力，即使一天下來也不覺得太疲憊。		1	2	3	4
我會自我傾聽，當哪裡不太對勁，會去尋求專家忠告。		1	2	3	4

社會健康：

總分：

項 目	分 數	次 數			
		很少 / 從不	有時	大部分	總是
當我遇見人們，我對自己給他人的印象感覺良好。		1	2	3	4
我開放、誠實且隨時自在。		1	2	3	4
我參與多種不同社交運動，並且在不同人群活動中感到喜悅。		1	2	3	4
我試著去做「一個更好的人」，並且在工作中與他人有較好的互動。		1	2	3	4
我與家人們相處良好。		1	2	3	4
我是一個好傾聽者。		1	2	3	4
我敞開與接受一段愛與和諧的人際關係。		1	2	3	4
對於我的個人隱私感受，我有可以訴說的談論對象。		1	2	3	4
我會考量別人的感受，且不做傷人或自私的行為。		1	2	3	4
在話說出口前，我會考量如何表達才能讓他人理解。		1	2	3	4

精神健康：

總分：

項 目	分 數	次 數			
		很少 / 從不	有時	大部分	總是
在我生命中，開心是如此簡單的事。		1	2	3	4
我不把喝酒當作幫助自己忘卻惱人問題的方式。		1	2	3	4
我能表達自己的情緒而不自覺愚蠢。		1	2	3	4
當我生氣時，我會試著用非對抗、無傷害的途徑讓他人知道。		1	2	3	4
我沒有慢性焦慮，也不對他人抱持著猜疑之心。		1	2	3	4
我有壓力時會自我察覺，藉著運動、充足休息或其他活動來放鬆。		1	2	3	4
我對自我的感覺是良好的，並且相信其他人也喜歡這樣的我。		1	2	3	4
當我沮喪時，我會向他人訴說，並且主動的解決問題。		1	2	3	4
我是有彈性的，並且用正向方式來調整適應生活的改變。		1	2	3	4
我的朋友認為我情緒平穩，是個良好調適的人。		1	2	3	4