

2012年中医执业医师考试辅导：健康的具体标志 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/655/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E4_B8_AD_c22_655552.htm

健康的具体标志分为生理健康的标志和心理健康标志两个部分。“阴平阳秘，精神乃治，阴阳离决，精气乃绝”（《素问生气通天论》）。形为阴，神为阳。机体内部及其与外部环境的阴阳平衡，形与神的相对平衡是健康的标志。要保持强健的体魄，必须使形神统一。因此，中医学常常将理想体质的标志融于健康的标志之中。健康的具体标志如下，包括生理和心理两个方面：1.生理健康的标志：形体壮实，眼睛有神，面色红润，呼吸微徐，牙齿坚固，腰腿灵便，声音洪亮，须发润泽，双耳聪敏，脉象缓匀，二便正常。2.心理健康标志：精神旺盛，七情和调，记忆良好。这是中医学形神合一，天人合一生命观、健康观的具体体现。世界卫生组织近年来提出了衡量人体健康的具体标志：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，乐于承担任务而不挑剔；3.善于休息，睡眠良好；4.应变能力强，能适应各种环境；5.对一般感冒和传染病有一定的抵抗力；6.体重适当，体型匀称，头、臂、臀比例协调；7.眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；8.牙齿清洁，无缺损，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血；9.头发光泽，无屑；10.肌肉、皮肤有弹性，走路轻松。这种健康标志反映了医学模式从生物医学模式向生物—心理社会医学模式的转变。小编推荐：#0000ff>2011年中医基础：辨体用方 #0000ff>2011年中医基础考点：体质因素与发病 #0000ff>2011年中医医师《中医基础二》预测试题汇总 100Test

下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问
www.100test.com