

人类健康概念解读

杨忠伟

(华南师范大学 体育科学学院, 广东 广州 510631)

摘要:从疾病观的角度出发,系统阐述人类健康概念的形成过程,分析了健康的内涵以及对我国的体育发展具有哪些启示。

关键词:健康; 疾病; 亚健康; 体育

中图分类号:G806;R161.1 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2004)01-0132-03

Survey to the health concept of human being

YANG Zhong-wei

(College of Physical Education, South China Normal University, Guangzhou 510631, China)

Abstract: This study entirely expatiates the human health concept, analyzing the healthy intension from the disease view of human being, and to our country of which does sports development have enlighten.

Key words: health; disease; sub-health; sports

健康是伴随人类发展的永恒主题,随着人类社会的快速发展,人类的健康问题越来越受到关注。从艾滋病、疯牛病到肆虐的非典型肺炎(SARS),从吸毒的泛滥、自杀率的增加到日益恶化的生态环境,说明威胁人类健康的因素是复杂的、多样的,促进人类健康的策略和方法并不是单纯的生物学能解决的,而是由多学科共同协作才能完成促进人类健康的宏伟目标。体育与人类健康的关系正日益受到体育学术界的关注,国家提出的“健康第一”的体育教育指导思想和“全民健身计划”的大众体育实施策略都体现了体育“以人为本”的发展原则。如何理解健康的内涵对我们制定体育政策和推广体育运动具有方向性的指导作用。

1 健康的概念

1.1 疾病观

阐述健康概念之前首先要讨论疾病和医学。据远古物理学的记载,地球上出现生物的同时也出现了疾病,在我国殷墟出土的甲骨文中就有20多种疾病的记载^[1],如疾首、疾目、疾足等。疾病伴随着人类发展进程的始终,在人类与疾病的斗争中产生了医学及其相关科学,人的健康也成为人类发展所追求的理想目标。认识疾病的本质是正确理解健康的基础,疾病与健康像一对孪生姐妹贯穿于人类的发展进程中。由于疾病对人类的生存和发展构成巨大的威胁,人类在生活和生产实践中逐步认识疾病的发生和演变特点,从而寻求对抗疾病的方法,健康也就成为人类追求的最高理想。根

据人类对疾病的认识过程可以归纳为以下几种疾病观。

(1)本体疾病观。也称为原始疾病观,由于远古时期人类生产力极低,认知世界的能力十分低下,人类根本无法正确认识疾病的本质,只能把疾病看作独立于人体而存在的东西^[1]。于是就把疾病称为“中邪”、“着魔”或“神灵的惩罚”等,基于这种认识就形成了具有宗教、巫术性质的原始医学——巫医,这也是人类医学的萌芽。现在一些偏僻、愚昧的地区仍然存在这种疾病观和巫医。这种疾病观完全是由于人类对外部世界和自身认识的无能为力表现,所以这种疾病观衍生的巫医具有非科学性。

(2)自然哲学疾病观。随着人类对疾病认识的经验积累,人类对人体和疾病产生了自然而朦胧的经验认识,如古希腊的四体液说(黄胆汁、黑胆汁、血液和粘液)、原子论和我国的阴阳五行论^[1]。这种自然哲学疾病观使医学由巫医逐渐变为一门科学。

(3)自然科学疾病观。随着近代解剖学、生理学、生物学、物理学和化学等学科的形成与发展,通过观察与实验使人类对疾病认识更加深入和准确,并且找到了有效的治疗方法,从而建立了现代医学的基础。现代医学的建立使人类大大减轻了疾病的威胁,人类平均寿命大幅度上升,生存质量明显提高。

(4)综合疾病观。第二次世界大战以后,世界经济的快速发展使人类的生活水平和生存质量明显提高,但人类却面临着新的疾病威胁,常见疾病的致病因素发生变化,据报道

美国前10位死因疾病中,不良行为和生活方式占70%(中国占44%),其次是环境因素(包括自然环境和社会环境),而生物学和卫生服务因素排在二者之后^[2]。不良行为和生活方式成为首要的致病因素,如不合理饮食、吸烟、酗酒、缺乏运动、性乱、吸毒等;再者巨额医疗费用的不断上升与医学卫生服务的抗病作用越来越不平衡,使人们开始怀疑自然科学在征服疾病过程中的作用和地位。人们开始认识到征服疾病不能仅仅从人的自然属性出发,还要充分考虑人的社会属性,征服疾病的重任不仅仅是单一的自然科学能够完成的,而应该根据人的自然和社会双重属性,综合自然科学和社会科学的成果来认识和征服疾病。

1.2 健康概念的形成与演化

从历史发展过程来看,健康概念的沿革可分为几个阶段。远古时代,由于受本体疾病观的影响,认为健康是由鬼神迷信主宰的唯心观主导的,即人的健康是由鬼神决定的,人类无力抗争,特别是传染病的几次大流行更加剧了人们的这种认识。这种健康概念既忽视了人的自然性因素,又看不到其社会性因素。工业革命后进入近代社会,生产力开始迅速提高,解剖学和生理学等生物学科已经形成,但是对疾病的原因还无法揭示。由于受到“人是机器”的机械唯物论的影响,认为健康就像机器正常运转,保护健康就像维护机器,认为肉体的正常工作状态(无病)就是健康。这种健康概念忽视了人的社会性和生物的复杂性。19世纪末,自然科学疾病观形成雏形,认为疾病是由于单一的病原微生物引起的,这个时代认为健康就是保持病原微生物、人体和环境(自然环境)三者之间的生态平衡,这种健康概念只涵盖了自然因素,忽视了疾病的多元病因。20世纪初,随着医学的进一步发展、心理学的日趋成熟和社会生态学观点的提出,人们认识到疾病病因的复杂性(生物因素、遗传因素、后天获得性、心理因素),特别是认识到社会环境对健康的影响,从而使健康的概念延伸到社会因素、心理因素和个人行为,逐步形成了综合性协调发展的健康概念。1948年世界卫生组织(WHO)在其宪章中给健康下了一个定义:“健康不仅仅是没有疾病和衰弱的状态,而是一种在身体上、精神上和社会上的完好状态”^[3]。这个定义将人类几千年对疾病、自身和生存环境的认识高度概括起来,具有划时代的意义,是至今为止应用最普遍的、认可度最高的健康概念。1968年世界卫生组织进一步明确健康即是“身体精神良好,具有社会幸福感”,更加强调了人的社会属性。1978年世界卫生组织在《阿拉木图宣言》中提出“健康是基本人权,达到尽可能的健康是全世界一项重要的社会性指标”^[4]。从这一点可以看出,健康是人的发展的基本目标。

1.3 健康概念的释义

世界卫生组织的健康定义得到人们的普遍认可,与以往的健康观相比有如下特点:1)它指向健康而不是指向疾病,其内涵扩大了;2)它涉及人类生命的生物、心理和社会3个基本侧面,突破了医学的界限,医学研究的范围不能涵盖人类所有的健康问题^[5],健康目标的实现需要人类知识的融合(自然科学和社会科学);3)健康不仅仅是个体健康,还包含

群体健康(社会健康);4)生物、心理和社会3个基本侧面形成了健康的三维立体概念,即三维健康观。

虽然这个概念具有划时代的意义,阐明了健康的内涵和意义,但是许多人理解起来比较困难,“健康究竟是什么?完好状态如何理解?”。有人认为此定义属于“乌托邦”,缺乏操作性,也有人认为此定义为健康的社会定义而非医学定义,只存在社会价值^[1]。国内外许多学者对于健康的含义进行了广泛的研究,美国学者M.R.莱维^[4]提出健康的5种含义:1)具有增进健康的生活方式;2)注意身体健康;3)社会健康;4)情绪健康;5)精神与哲理健康。杜伯斯在1988年提出健康概念应包括3个方面:1)健康是人类对其生活中产生的生物的、生理的、心理的和社会的刺激因素的系列连续的适应;2)健康是以连续体多维形式的适应;3)健康代表机体适应的总体水平和外在表现。这种观点引起较大的影响,被视为健康问题研究中的新进展。美国学者帕森斯^[6]从社会学的角度对健康的定义进行了开拓性研究,他以个人参与复杂社会体系的本质为基础,提出:“健康可以解释为已社会化的个人完成角色和任务的能力处于最适当的状态。”其最突出的特点是将个人能对社会起最佳作用的能力,视为健康的标准,健康的欠缺状态减弱了个人完成角色和任务的能力。《辞海》中健康概念的表述是:“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量”^[4]。这种提法比“健康就是没有病”要完善些,但仍然是把人作为生物有机体来对待,因为它虽然提出了“劳动效能”这一概念,但仍未把人当作社会人来对待。台湾学者柯永河^[4]1980年从流行于世间的健康定义中提出以“习惯”为关键词的定义:“良好习惯多,不良习惯少的心态谓之健康;而良好习惯少,不良习惯多的心态谓之不健康。”这里习惯的内涵可大可小,适用于描述人类的各种行为,这个概念虽然缺乏概念的确定性、严谨性,但也不失为健康概念的通俗理解,比较适合健康教育的宣教活动。我国学者张铁民^[7]综合了WHO的健康概念内涵,1992年提出:“健康是人类的基本需要,是躯体的、心理的、环境的和行为的互相适应和协调的良好状态。”这个定义通俗易懂,基本上符合我国的国情,但是对身体健康、心理健康和社会健康三大方面的含义强调不够。

从上面健康概念的不同角度的释义中可以看出,学者们对于身体、心理和社会适应的三维健康观基本上持认同态度,但是对心理和社会适应,特别是社会适应的表述是比较模糊的。因为人类所生存的环境是非常复杂的,包括自然环境中的原生环境和次生环境、社会环境中的政治、经济、文化环境和社会生活事件中的各种行为与生活方式。美国学者罗杰斯^[6]在《保健解词典》中提到:“健康是多方面的,而且很大程度上受文化的制约,各种伤残的相对重要性将不同程度地取决于文化环境以及伤残人士在那种文化中所扮演的角色。”人的社会性决定了医学对人类健康与疾病的研究,不能也不可能脱离人类所处的社会文化背景。实际上,从健康的含义中可以体会到健康集中反映了人类生存和发展的现状和水平,可以说,健康这个通俗简单而又定义复杂的名

词至今很难准确的界定,世界卫生组织的定义可以说是最近精确的,但是世界卫生组织目前无法提出一个全面评估健康和疾病的概念化方案。美国社会学家沃林斯基^[6]从健康社会学的角度根据健康三维表象提出 8 种健康状况(表 1)。

表 1 三维健康模式中的 8 种健康状况

健康状况	标志	心理方面	肉体方面	社会方面
1	正常健康	健康	健康	健康
2	悲观	不健康	健康	健康
3	社会方面不健康	健康	健康	不健康
4	患疑病症	不健康	健康	健康
5	肉体不健康	健康	不健康	健康
6	长期受疾病折磨	不健康	不健康	健康
7	乐观	健康	不健康	健康
8	严重患病	不健康	不健康	不健康

8 种健康状况只是对三维健康模式的初步概括,并没有完全归纳出所有的健康状况。从表 1 可以看出,虽然我们很难确定和测定健康的绝对水平,但是可以比较容易确定健康状况的变化。根据健康的定义,健康的判定指标是多元性和综合性的,健康与非健康(主要是疾病)的分界关键在于阈值的确定。世界卫生组织提出了健康的 10 条标志: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,能适应各种环境的变化;5)对一般感冒和传染病有抵抗力;6)体重适当,体态匀称,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)头发光洁,无头屑;10)肌肉、皮肤富弹性,走路轻松^[8]。其中 1)、2)、4) 的界定都是不确定的,受主观、客观、自然和社会等条件的影响,机体健康的阈值指标比较容易确定,心理和社会健康的阈值由于受主观性和政治、经济、文化环境因素的影响,非常难于确定。健康与非健康的定性测定相对较容易,但定量测定较难。

2 健康概念的启示

人类健康的概念是动态发展的,健康是人类永远追求的理想目标,无论是从人类发展的历史角度看,还是从健康的与社会发展的互动关系上讲,健康的需求具有无限性的特征^[5],可以讲健康是人类社会发展的终极目标。

从健康的概念中可以看出绝对的健康在现实中是不存在的,人类只能达到相对的健康或接近健康。由于健康概念中的三维健康观基本涵盖了人的生物和社会属性,自然环境和社会环境的各种因素都会对人类健康造成影响,使我们认识到促进健康的复杂性和艰巨性;由于受到政治制度、经济水平和社会文化环境等因素的影响,对健康的认识和理解具有差异性,在认识人类健康的普遍性时,要考虑到健康认识的差异性和特殊性。

对世界卫生组织(WHO)的健康概念应具有正确的理解,WHO 的健康概念只是从宏观角度科学地概括了健康的内

涵,扩大了健康的外延,将健康与人类社会发展统一起来,使健康成为人类发展的终极理想。促进人类的健康需要融合人类科学与技术的所有成果,健康问题不是单一学科能解决的。源于健康、与健康最为密切的医学近些年来面临着巨大的困惑和挑战,难道医学仅仅是为病人服务的吗?医学能解决所有的健康问题吗?医学家们不得不作重新思考。近几十年来随着人类对体育认识的不断深入,在不良生活方式和行为方式成为影响健康的主要因素后,体育与健康的关系日益紧密,体育的特征和功能对人类健康具有高效和独特的作用,特别是对处于亚健康状态的人群尤其有益。世界大众体育的兴起和蓬勃发展主要是由于体育的独特功能和文化魅力,近几年国内对体育与健康领域的研究颇多,国家也采取了一些体育健康促进策略,例如“健康第一”的体育教育指导思想和“全民健身计划”的大众体育实施策略,这些都是对体育内涵的延伸,符合人类的发展方向。但是对于健康概念的内涵如何与体育相结合,体育能解决人类的哪些健康问题以及如何如何在体育中促进健康等问题都需要进行系统的理论研究。体育不可能解决所有的健康问题,虽然人们已经掌握许多体育增进健康的经验和体会,但还没有形成体育与健康的基础理论。如果体育与健康的基本内涵不搞清楚,特别是如何将普遍的健康概念融入体育之中,而主要凭一些经验和体会去实施,难免会在实践过程中产生许多理论困惑,会走许多弯路。例如教育部将中小学的体育课改为体育与健康课,并颁布了新课程标准,笔者认为方向正确,意义深远,但在具体操作中仍需理论依据的支持,比如青少年的健康内涵是什么,中小学体育能解决青少年的哪些健康问题,相关健康测量的指标有哪些,哪些可以定量,哪些只能定性测量等等的基本理论问题都需要深入研究。总之,将体育引入人类健康事业的发展中,会使体育得到空前的发展机遇和空间,将会使体育的地位和影响力迅速提升。

参考文献:

- [1] 梁浩材. 社会医学[M]. 长沙:湖南科学技术出版社, 1999.
- [2] 黄敬亨. 健康教育学[M]. 上海:复旦大学出版社, 2003.
- [3] World Health Organization. New Horizons in Health[M]. Geneva, 1995.
- [4] 张人骏. 健康学[M]. 北京:中国科学技术出版社, 1993.
- [5] 赵东耀. 论健康需求的无限性与医学责任的有限性[J]. 医学与哲学, 2002(5): 23-25.
- [6] F.D. 沃林斯基. 健康社会学[M]. 北京:社会科学文献出版社, 1999.
- [7] 张铁民. 论健康[J]. 中国健康教育, 1992(8): 3-5.
- [8] Peter G. Northouse Health Communication: Strategies For Health Professionals[M]. Connecticut: Appleton & Lange, 1992.
- [9] 樊炳有. 析体育与健康的“第三状态”——亚健康[J]. 体育与科学, 2002, 23(3): 37-39.