

论科学健康观的时代变迁

宋海燕

(南华大学 体育部, 湖南 衡阳 421001)

[摘要] 健康是人类永恒的话题,它是伴随一个人生命全过程中最重要的资本,人们对健康的研究和探索是永无止境的。科学的健康观就是人类与环境因素和生物遗传因素之间的和谐。建立科学的健康促进的教育体系、运行体系、干预体系是人类健康的保障。

[关键词] 科学健康观; 时代变迁; 促进体系

[中图分类号] R61 [文献标识码] A [文章编号] 1673-0755(2010)03-0015-03

健康是人类生命存在的正常状态,是人类生活的基本要求,是经济发展、社会进步、民族兴旺的保证。健康的概念随着时代的变迁,社会的发展,其内涵也随着变化。在我国传统文化中,涉及到健康及相关内容的论述非常丰富,而在社会经济发生重大变革的今天,到底如何维护和促进健康,树立一种什么样的健康观才能适应当今不断发展的社会,已成为人们普遍关注的问题^[1]。

一 健康观的演进

健康观指的是人们对什么叫健康、如何维持健康和促进健康的综合认识。人类健康概念的产生和正确健康观的确立经过了一个长期的历史演进过程。在历史发展的长河中,通过对相关时期健康的界定可以发现,人类的健康观发展大致可以归结为从“一维”到“三维”再到“多维”的变化。

(一)一维健康观

人类对健康概念的认识是随着社会的发展以及人类对自身的认识的深化而不断丰富的,人们所处时代、环境和条件的不同,对健康的认识也不尽相同。在生产力低下的时期,人类只关注如何适应和征服自然,维护自身的生存。受传统观念、世俗文化、科学知识的影响,长期以来原始又朴素的健康观就是“无病即健康”。当时的人们普遍认为,疾病与健康是相互排斥的,健康等于无病,无病等于健康。把有无疾病视为健康的评判标准,把健康单纯地理解为“无病、无残、无伤”,机械地把健康和疾病看成单因果关系,这种机械的认识无疑是不全面的、不确切的。

(二)三维健康观

随着社会进步和经济状况的不断发展,健康被赋予了新的含义,人们越来越重视心理健康、道德健康。社会对健康问题有了更深刻的认识,开始逐步地突破有无疾病表象上的

健康认识,社会学家们更是把医学、心理学和社会学等知识综合应用于健康研究。至 1948 年,WHO 在成立宣言中,把健康定义为:“Health is a state of complete physical mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity”,明确提出了三维健康的观念,比第一次卫生革命期间的“无病即健康”的直观健康观高出了一个层次。世卫组织这一定义突破了“无病即健康”的狭隘的、消极的、低层次的健康观;对健康的解释从“生物人”扩大到“社会人”的范围,把人的社会交往与人际关系和健康联系起来,同时也强调了社会、政治和经济对健康的影响;从个体健康扩大到群体健康,以及人类生存空间的完美;强调了人与环境的和谐相处,要求人们主动协调人类机体与环境的关系,保持人的健康与社会环境和物质环境的高度统一。世卫组织认为健康不仅仅是没有疾病,或者体弱,而且是包括生理的健康、心理的健康、社会适应的完满状态,包括这三个方面^[2]。

(三)多维健康观

如果说由世界卫生组织 1948 年提出的“三维”健康观以及 1999 年专门提出了“道德健康观”是人类健康史上的一大进步,对健康观念的改变具有里程碑意义的话,那么,21 世纪提出的在身体、精神、社会、道德、行为等方面反映出的人类机体全身心健全,将是人类健康观的又一次飞跃。现代社会提出的躯体健康、心理健康、良好的社会适应能力、道德健康、生殖健康就是在三维健康观基础上的补充,随着社会的进步,对健康的影响因素亦不断变化着,人们的对健康观的理解也必然会随着思想、伦理及机体的需要变化着^[3]。

二 影响健康观变化的因素

健康观的发展随着健康的决定因素而进步。健康决定因素是指决定人体和人群健康状态的因素,人类的健康取决

[收稿日期] 2010-02-19

[作者简介] 宋海燕(1977-),女,湖南株洲人,南华大学体育部讲师。

于多种因素的影响和制约。1974年,加拿大卫生与福利部前部长 Marc Lalonde 提出把影响健康的众多因素归纳为 4 大类:人类生物学、生活方式、环境以及卫生服务的可得性。这份报告使人们理解了许多慢性病的发生和发展主要与不良生活方式有关。它反映了当时欧美发达国家在有效控制了作为重要死亡原因的传染病、慢性病后,如何确定卫生发展方向和提高人们健康水平的需求,所以得到了普遍接受。

我们现在经常讲的影响健康因素:环境因素、生物遗传因素、行为和生活方式因素及医疗卫生服务因素即来源于 Marc Lalonde 的研究。由于其中的生活方式因素和医疗卫生服务因素均属于环境因素中的社会环境因素,但由于这两种因素对人类健康具有突出的影响,所以将其置于突出的位置并与环境因素和生物遗传因素相提并论。因此,在分析影响健康的因素时,可以从环境因素和生物遗传因素两大方面进行描述^[4,5]。

(一)环境因素。环境因素是指围绕着人类空间及其直接或间接地影响人类生活的各种自然因素和社会因素之总和。因此,人类环境包括物质环境和非物质环境。

1. 物质环境。物质环境是指围绕人类周围的客观物质世界,是人类生存的必要条件,如水、空气、土壤及其他生物等。在物质环境中,影响人类健康的因素主要有生物因素、物理因素和化学因素。

物质环境中的生物因素包括动物、植物及微生物。一些动物、植物及微生物为人类的生存提供了必要的保证,但另一些动物、植物及微生物却通过直接或间接的方式影响甚至危害人类的健康。现在新闻报道中常出现的外来物种入侵就是其中一斑:红火蚁叮咬人体,传播疾病;豚草产生的花粉引发变应性鼻炎和哮喘等疾病;褐家鼠传播流行性出血热病等,这些外来生物都直接或间接的影响着人类的健康。

物质环境中的物理因素包括气流、气温、气压、噪声、电离辐射、电磁辐射等。在自然状况下,物理因素一般对人类无危害,但当某些物理因素的强度、剂量及作用于人体的时间超出一定限度时,会对人类健康造成危害。如 1986 年苏联的切尔诺贝利核能发电厂发生的核泄漏及爆炸事故导致 31 人当场死亡,上万人由于放射性物质远期影响而致命或重病,至今仍有被放射线影响而导致畸形胎儿的出生。在到处充满电子通讯用品器材的现代生活中,电磁干扰特性可能使人面临危害的境地。长时间使用电脑之后,会感到身体疲劳、眼睛疲倦、肩痛、头痛、想睡、不安,这些都是受了电磁波的影响。电磁波还会使人的免疫机能下降、人体中的钙质减少,并引致异常生产、流产、视觉障碍、阻碍细胞分裂如癌、白血病、脑肿瘤……等。此外,电磁波也会散发出一种扰乱人体状态的正离子。物质环境中的化学因素包括天然的无机化学物质、人工合成的化学物质及动物和微生物体内的化学元素。一些化学元素是保证人类正常活动和健康的必要元素。一些化学元素及化学物质在正常接触和使用情况下对人体无害,但当它们的浓度、剂量及与人体接触的时间超出一定限度时,将对人体产生严重的危害。化学元素对人类健康的影响反映了内、外环境之间的平衡关系,人体摄入某些

元素过量或不足,均会出现各种地方性疾病,这些疾病几乎涉及到人体机体全身。如缺铁导致缺铁性贫血;缺碘导致甲状腺肿大;缺钙导致佝偻病、骨质疏松、妨碍其他矿物质吸收;缺锌导致伤口愈合慢、味觉减退、阻碍生长等。

2. 非物质环境。非物质环境是指人类在生产、生活和社会交往活动中相互间形成的生产关系、阶级关系和社会关系等。在非物质环境中,有很多的因素与人类健康有关,如社会制度、经济状况、人口状况、文化教育水平等,但对人类健康影响最大的两个因素是行为和生活方式因素及医疗卫生服务因素。

行为是人类在其主观因素影响下产生的外部活动,而生活方式是指人们在长期的民族习俗、规范和家庭影响下所形成的一系列生活意识及习惯。随着社会的发展、人们健康观的转变以及人类疾病谱的改变,人类行为和生活方式对健康的影响越来越引起人们的重视。合理、卫生的行为和生活方式将促进、维护人类的健康,而不良的行为和生活方式将严重威胁人类的健康。特别是在我国,不良的行为和生活方式对人民健康的影响日益严重,吸烟、酗酒、吸毒、纵欲、赌博、滥用药物等不良行为和生活方式导致一系列身心疾病日益增多,如:癌症、脑血管病的发生,与吸烟、酗酒、膳食结构不平衡、缺少运动及精神紧张等有关;意外死亡,特别是交通意外与工伤意外等也与行为不良有关,我国死因谱已与世界上发达国家的死因谱趋同。

医疗卫生服务是指促进及维护人类健康的各类医疗、卫生活动。它既包括医疗机构所提供的诊断、治疗服务,也包括卫生保健机构提供的各种预防保健服务。一个国家医疗卫生服务资源的拥有、配置、分布及利用对其人民的健康状况起重要的保障及促进作用。

(二)生物遗传因素。生物遗传因素是指人类在长期生物进化过程中所形成的遗传、成熟、老化及机体内部的复合因素。人体的基本生物学特征是健康的基本决定因素,遗传的素质影响不同个体的健康问题和疾病状况。

生物遗传因素直接影响人类健康,它对人类诸多疾病的发生、发展及分布具有决定性影响,除了明确的遗传疾病外,许多疾病,如高血压、糖尿病等的发生,亦包含有一定的遗传因素。寿命的长短,遗传是一个不可排除的重要因素。

三 科学健康观的促进体系

科学健康观促进体系是指个人、家庭、社区和国家为了增进人们改进和处理自身健康问题能力而构成的全筹概念,它强调人的社会性和整体性。健全科学健康观促进体系可以有效的帮助人们降低疾病痼疾,解决政群关系,缓和医患矛盾,推进和谐社会建设^[6]。

(一)建立健康促进的教育体系

建立健康促进的教育体系目的是通过信息传播和行为干预,帮助个人和群体掌握卫生保健知识,树立健康观念,自愿采纳有利于健康行为和生活方式的教育活动与过程,其目的是消除或减轻影响健康危险因素,预防疾病,促进健康和提高生活质量。

现代人类的健康中不良行为和生活方式在致病因素中

占有越来越重的比例。其主要表现有: 由于心理情绪紧张刺激增加、饮食营养结构不合理、环境的污染、吸烟饮酒的人增多等多方面的因素, 导致心血管病、脑血管病、糖尿病、恶性肿瘤等因果性疾病发病率增高, 成为早亡、致残的重要原因; 由于现代生活、工作节奏加快, 竞争观念增强, 独生子女及离退休职工增多, 生活中紧张刺激增加, 心理因素和情绪反应已成为一个重要的致病因素, 引起了一些心理情绪反应性疾病如临考紧张综合征、离退休生活不适应、情绪性腹泻等; 现代穿着引起的高跟鞋病、隐形眼镜角膜炎、太阳眼镜病等; 养鸟、养猫、养狗等宠物导致动物传染的疾病增多; 吸烟已成为肺癌、心脑血管病的重要因素; 酒精中毒经常发生; 在脑力劳动者和青少年儿童中间, 由于久坐、用眼、用脑等, 写字多, 造成脑力疲劳, 视力疲乏较常见, 常见有电视综合症和电脑综合症等。健康教育就是提供帮助人们转变行为、改变陈旧观念、陋习所必需的知识、技术与服务 (如免疫接种、定期体检等), 使人们在面临促进健康、疾病的预防、治疗、康复等各层次的健康问题时, 有能力做出正确的行为抉择^[5 7]。

(二) 完善健康促进的运行体系

世界卫生组织提出的健康促进理念是将健康教育和有关组织、政治和经济干预结合起来“促使人们行为和环境改变来改善和保护人们健康的过程”。也就是说“健康教育和行政手段的结合是健康促进的核心”而政策、法规和组织等行政手段的强有力支持则是健康促进的保证。因此健康促进的运行体系应该包括体育健康传播、健康促进体系管理和健康环境支持等几个方面^[5]。

健康促进的理论知识宣传及健康技能的传授是使人们投身于健康行动的基础。健康促进传播分为知识的传播和技能传播两大部分。通过健康知识的宣传, 提高人们对健康促进本质的认识, 使人们理解健康、幸福和生活质量的提高与健康促进息息相关。宣传教育的另一目的就是使人们能构建一个比较完整的健康知识结构。健康促进技能的传播主要是培育健康文明的生活方式, 掌握健康的生活方式。

健康促进体系的管理包含内容较多。首先需要制定国家层面的健康促进政策, 健康促进和建设超越了卫生系统或者任何一个单独系统和部门的范畴。其次, 地方层面也要制定健康促进的地方性政策、法规, 动员全社会的人、财、物等资源共同为开展健康促进建设贡献力量。在以社区为基点开展的健康促进中, 健全各类健康促进的法规、制度具有十分重要的意义, 这些制度应该包括居民健康促进监督、档案、

制度等确保健康促进全方位地实施。

由于健康教育是公益性的社会系统工程, 经费的投入是开展健康教育的基本保证。各级政府应将健康教育专项经费纳入财政预算, 并逐年递增。从根本上形成以政府负责、部门配合、群众参与为特点的社区健康教育工作运行体制。建立健全健康教育组织网络是发挥卫生服务网络功能的基础。当然在健康促进运行体系中的人才支持系统亦是不可缺少的, 各级政府部门亦需要培养、招聘相关技术人员。

(三) 构建健康促进的干预体系

健康促进的干预体系是健康促进的核心, 通过对健康行为的干预, 使人们真正行动起来。健康促进干预体系的建设需要长期对大面积不同人群的调研、实验、结果统计进行研究。健康促进干预体系具有针对性, 是针对不同人群采取具有针对性的干预体系。对健康人群干预目的是提高生活质量, 预防疾病; 对非健康人群干预目的是控制疾病的发展, 治疗疾病, 维持和改善生活质量。

健康是人类第一财富, 是一切价值的源泉。拥有正确的健康观念可以指引人类追求健康, 实现身体、精神的舒适和社会幸福的完美状态。“健康观”不仅是一种观念同时还是一个与时俱进的大动态科学概念。不断审视健康观念的发展变化过程不仅可以对健康观念进行全新的诠释, 还将为我们追求健康真谛提供科学而有效的途径^[5]。

[参考文献]

[1] 吕东旭. 建设健康城市的体育健康促进目标体系研究 [J]. 中国体育科技, 2007(1): 12- 16

[2] 黄刚. 强化健康意识 推广三维健康观 [J]. 社区预防与健康促进, 2001(4): 302- 303

[3] 邓奎. 基于“多维健康观”理念下的高校公共体育课教学导向初探 [J]. 中国校外教育, 2009(5): 142

[4] 钟玲. 体育锻炼与现代健康观 [J]. 呼伦贝尔学院学报, 2004(2): 109- 111

[5] 王长青. 论新时期健康观与健康促进策略 [J]. 中国初级卫生保健, 2007(2): 49- 50

[6] 陈林保. 科学发展观对健康概念的再认识 [J]. 江苏卫生保健, 2009(5): 54- 55

[7] 范慧芳. 健康观与健康促进 [J]. 护理研究, 2005(8): 716- 717

On the Change of the Scientific View of Health

SONG Hai-yan

(University of South China, Hengyang 421001, China)

Abstract Health is a timeless topic, which is the most important capital in the whole process of life. Research and exploration on health are endless. Scientific view of health is the harmony between human and environmental and genetic factors. To establish a scientific system of health promotion, operation and intervention is the protection of human health.

Key words scientific concepts of health; changing times; promotion system