

# 体育与健康的自然价值

杨忠伟

(华南师范大学 体育科学学院, 广东 广州 510631)

**摘 要:** 体育与健康是目前体育研究的热门课题。从自然价值角度来认识体育与健康的关系, 可以加深理论研究层次, 为制定体育实施策略提供理论依据。中国传统体育养生的自然价值主要体现在对人的健康的关注。从健康的自然价值分析中可以看出, 医学的价值更多地受制于疾病, 而体育的价值更多地影响人的生命状态。健康已经成为体育的自然价值的核心内容, 自然科学技术只是体现体育与健康的工具价值。

**关键词:** 体育; 健康; 自然价值

**中图分类号:** G80-05 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2005)06-0023-04

## Natural value of sport and health

YANG Zhong-wei

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

**Abstract:** Sport and health is currently a hot topic for sports research. To recognize the relation between sport and health from the perspective of natural value can not only raise the level of theoretical research, but also provide a theoretical reference for establishing strategies for sports implementation. The natural value of traditional Chinese health care through sport shows mainly on the concern for people's health; from the analysis of the natural value of health, it is found that the value of medicine subjects more to diseases, while the value of sport affects more on life condition; health has been the core content of the natural value of sport, while natural science and technology embodies only the tool value of sport and health.

**Key words:** sport; health; nature value

自然价值是目前学术界讨论的热门话题, 美国学者保尔·泰勒(P. W. Taylor)认为, 所谓自然价值实际上是指生命体的价值, 自然价值是自然生命体的一种固有的属性<sup>[1]</sup>。自然价值论的代表人物、著名的环境伦理学家、美国学者罗尔斯顿<sup>[2]</sup>认为: “作为大自然长期进化的果实, 价值是一种财富, 就像有机体和进化的生态系统”。他认为: 价值并非只是人的产物, 价值具有自然性质, 是由它的结构决定的, 因而不是不以人的意志为转移的客观存在。我国学者余谋昌教授<sup>[3]</sup>继承和发挥了罗尔斯顿的观点, 他认为: “所谓自然价值, 主要有两个层次的含义: 一是它对人和其他生命的生存有意义, 满足人和其他生命生存和发展的需要; 二是它自身的生存, 保持地球基本过程的健全发展。前者就是自然的外在价值, 后者就是自然的内在价值”。关于体育的自然价值, 目前国内学者暂无系统的论述, 这是一个非常深奥而又广泛的话题, 本文从健康的自然价值角度来明晰体育与健康的关系。

## 1 中国传统体育的自然价值

我国五千年灿烂文化衍生了丰富多彩的民族传统体育,

其中养生保健、中华武术以其风格独特、内容博大精深愈来愈受到国内外学术界的关注。

纵观中国传统体育思想, 我们可以总结出如下特征: (1) 注重精、气、神、形协调, 人与环境的和谐, 心理社会因素和生理因素并重; (2) 遵从中庸之道, 注重内、外环境的稳定和“度”的把握; (3) 重摄养而轻锻炼, 重精神而轻形体。可以看出, 虽然中国传统体育思想有其历史局限性的一面, 但是在当今以经济价值为中心的社会价值系统占主导地位的现实社会, 当人们面临以此而产生的种种弊端时, 当自然价值重新得到重视, 当有识之士提出以人的价值为中心时, 中国传统体育思想所倡导的自然价值的火花, 无疑为我们重新认识体育的价值提供有益的启示。一方面中国传统体育的发生、发展是以人的健康为出发点的, 非常注重整体的健康。就像谭华<sup>[4]</sup>所言: “中西方健康观相比较, 西方体育更为注重揭示运动与身体器官及其功能之间的联系, 而中国传统体育则注重对健康的整体把握。倒是中国传统健康观更接近于世界卫生组织对健康所下的新定义。”另一方面, 古人对于体育价值的认识也是颇为独特的, 人们似乎并不把体育作为工具和

手段,甚至也不把体育视为一种精神追求的目标或途径,似乎体育本身就是目的,就是人的生命价值。体育运动并不需要刻意的引导、组织和实施,体育运动本身就是人的本能的自然活动,是生命活动的必不可少的组成部分。从价值角度看,人的健康是中国传统体育的核心价值。

## 2 自然科学视角中体育的健康价值

以文艺复兴为时间标志,人类的科学技术在两三百年中得到突飞猛进的发展,形成了日益完善的科学知识体系。科学技术使人的运动潜能得到延伸;科学技术使体育运动从自然、笼统走向科学化道路;科学技术挖掘出体育对人类健康的巨大价值。

工业革命后,从英国的户外运动到现代奥林匹克竞技运动极大地促进了现代体育运动的发展。随着体育运动的普及,以早期竞技运动为代表的现代体育必然受到自然科学的关注,运动对人体的影响首先成为医学关注的对象。20世纪20年代,英国生理学家 Hill 以他关于人体运动的生理学著作,开始了运动生理学的研究<sup>[6]</sup>。以医学为代表的自然科学真正关注体育运动是在第二次世界大战以后,运动人体科学取得了许多重大成果,如 Gold - Water 应用有限制的定量运动,使 60% ~ 70% 的心肌梗塞病人恢复工作;德国 Hollman 研究所制定出健康人的、中老年人的、运动员的以及高血压、心肌梗塞、糖尿病、肥胖病人的各类运动处方;美国学者 Kooper 进行了有氧运动与健康关系的研究,发表了《有氧代谢运动》、《12 min 跑体能测验》及《有氧运动得分制》等专著。运动对机体的特殊作用(促进发育、增强功能、治疗疾病等),以及人类对健康的向往和追求激发了科学家们对运动促进健康的研究热情。通过运动解剖学、运动生理学、运动生物化学等基础学科的建立和发展,学者们取得了很多成果,主要体现在治疗疾病、改善病人生活质量和对正常人的机能提高。

自然科学对体育的健康价值的认识不仅仅是局限于疾病的预防和治疗,更主要提高和维持人的健康程度的作用。什么样的运动对人的健康促进作用最佳,成为自然科学关注的焦点,毕竟绝对健康和患有疾病的是少部分人群,大多数人群处于健康和疾病之间(即亚健康状态)。在这方面美国、德国、日本等国家都取得了显著的成果,尤其在 20 世纪 60 年代美国空军医生库伯在有氧代谢方面取得了卓越成就,提出了以中等强度的有氧运动为主的健身运动方案。随后许多学者在有氧运动方面做出很多有意义的探索,形成了一系列以有氧运动为主的健身运动方式。世界卫生组织(WHO)发表报告指出规律的体育锻炼至少有以下好处:减少过早死亡;减少心脑血管病的死亡;减少心脏病和直肠癌发病危险性 50%;减少 II 型糖尿病发病危险性 50%;帮助预防和减少高血压病;帮助预防和减少骨质疏松症的发生;促进心理健康,减少抑郁症、强迫症和孤独感的发生;帮助预防和控制不良习惯,特别是对儿童和年轻人,可帮助他们远离烟草、酒精、药品滥用以及不健康的饮食习惯和暴力;帮助控制体重;帮助强健筋骨、肌肉和关节;帮助减轻疼痛。

1978 年美国运动医学学会(ACSM)首次发表的标题为“推荐发展与保持健康成年人身体所需量与强度建议”的立场声明<sup>[6]</sup>。这份立场声明常被引用的结论部分是:(1)活动次数:每周 3 ~ 5 d;(2)运动强度:最高心率的 60% ~ 90% 或最大摄氧量( $VO_{2max}$ )的 50% ~ 85%;(3)持续运动时间:每次 15 ~ 60 min;(4)活动方式:任何一种可持续利用大肌肉群参加的,并具有节奏性和有氧代谢特点的活动。1993 年美国疾病控制与预防中心(CDCP)和美国运动医学学会(ACSM)共同倡导了一份与健康有关的身体活动立场声明。其声明结论如下:“每一位美国成年人应在每周的大多数日子里,最好是每天,累积至少 30 min 中等强度的身体活动。”<sup>[7]</sup>

这些自然科学的成果不仅揭示了运动的健身原理,更主要是为体育运动的科学化健身提供了科学依据。可以这样讲,没有自然科学的理论探索,就不会有全世界的健身热潮的兴起。自然科学的成果充分说明体育运动本身所蕴含的对人类机体健康的自然价值。

## 3 对健康的自然价值的认识偏差

健康是多学科关注的焦点。我们在探讨体育和健康的自然价值时,可以通过与其它学科对健康的自然价值认识的横向对比,折射出体育和健康的自然价值的特殊性和重要意义,更有益于我们对体育的健康价值的挖掘和审视。

### 3.1 医学视角

从医学的产生和历史发展可以看出,医学史就是一部疾病斗争史,这就注定医学从一开始就是被动的,疾病的发生、发展成为医学发展的“指挥棒”。人类自产生以来备受疾病的折磨,对彻底摆脱疾病的困扰成为人类最大的生存需求之一。虽然现代医学理念从治疗疾病向治疗与预防疾病转变,但是从医学的产生可以看出,征服疾病仍然是医学最大的价值需求。

早期医学的健康观实际上是明显带有哲学意味的,从中国的传统医学、古希腊医学思想以及印度医学中都可以看出医学思想的出发点是人,是围绕人的生存展开的,疾病只是人的一种生存状态。早期的西方医学,如希腊医学,尤其是希波克拉底和盖仑,都是一种整体医学;它强调心与身、人体与自然的相互联系;它非常重视保持健康,认为健康主要取决于生活方式、心理和情绪状态、环境、饮食、锻炼、心态平和以及意志力等因素的影响。但是自然科学的兴起对医学产生了巨大的影响,西方医学在自然科学的支持下,在对疾病的强大工具作用中迅速发展成为强势医学,今天的西方医学与众不同,在某种程度上它已背离了自己的传统,走向了新的方向。与其说医学注重人的自然性,不如说更加注重疾病的自然性,医学所体现出的自然价值更多地记在与疾病斗争的“功劳簿”上。结果是,在西方医学进一步发展中,疾病比病人变得越来越重要了,解剖学、生理学比生病个体的后果变得越来越重要了。通过连续不断的新技术——显微镜、听诊器、血压计、体温计和其它记录装置,然后是以 X 线开始的各种影像技术——西方医学以一种全新的方式思考健康和疾病,这是不同于它原来的和亚洲医学体系的思考方

式。这是一种越来越倾向于唯物论的和还原论的方式,关于健康的生物学系统的焦点集中在细胞,而有关疾病的原因则集中在细菌或病毒方面。这一点我们可以从《剑桥医学史》<sup>[8]</sup>中的描述清晰地医学在发展中的价值误区。作者在赞扬了医学科学和技术为改善人类健康做出的巨大贡献之后指出,尽管医学在20世纪已经取得了辉煌的成就,但具有讽刺意味的是,现在对医学失望和怀疑气氛却更浓。青霉素发明产生的激动、心脏移植带来的喜悦、1978年第一例试管婴儿出生的欢呼已不复存在。存在的是对遗传工程和生物技术发展可能出现后果的恐惧日益增长。

医学并不是人体本身所具有的自然属性,我们可以把它归结为科学技术的产物,它的主战场只能是在与疾病的搏斗中。虽然它也在吸收其它学科的知识来完善和增强其功效,但毕竟只是当成工具(技术手段)来使用。比如,医学吸收了运动对疾病的治疗作用,把它归属于物理治疗,我们称为运动疗法,运动疗法有越来越得到重视的趋势。有文献描述:“运动疗法已成为现代社会大众化的锻炼方式和系统化的医疗技术手段。21世纪运动疗法将在理论体系上深入发展,揭示运动训练适应性改变的分子生物学基础,以及生化和生理基础。材料学、生物力学、电子学、计算机科学、遥感技术、仿生学等高科技领域的发展,都已经并将极大地促进康复生物工程的发展,促进运动疗法进步,开拓运动疗法应用的新领域。”<sup>[9]</sup>但是无论怎样,在治疗疾病方面体育是无法取代和超越医学的,它只能是医学技术的补充和辅助。

### 3.2 体育视角

与医学对健康的自然价值相比,体育和医学之间具有较大的差异。这可以从体育的产生和体育的本质特征来阐述。

(1) 体育在自然价值方面具有主动性特征。

从体育的产生来看,体育目前有多种起源学说,但是至今没有任何文献说明体育是起源于“疾病说”的。这说明体育的发展并不受疾病的左右,并不像医学那样在疾病面前总是处于被动的地位。人和其他动物一样都属于生命,生命在于运动可以说是最朴实的真理。从规律上看,所有生命几乎都遵循相同的基本规则:所有生命使用相同的遗传密码、遵循着相同的复制、转录和蛋白质合成机制以及相同的DNA修复机制。生命的代谢活动,包括各种主要生命物质的生成、转化,能量的获取、利用方式等,也都有着高度的一致性<sup>[10]</sup>。这是生命的内部运动,我们用肉眼是看不到的。我们肉眼所看到的是生命的身体或身体的运动。我们可以说运动是生命的表现形式,对于人来讲,运动是人的基本生命活动的体现。相对自然界来讲,人的身体活动不仅是生命的表征,也是维持生命的必备功能。体育运动的前提条件必须是身体活动,这是毫无争议的,所以我们可以把体育称为“能动性的身体活动”。人为了生存,能动性的身体活动是必不可少的,就出现了劳动性和生活性的身体活动。劳动性和生活性的行为完成以后,空余时间身体是否是静止的呢?情况并不是这样的(睡眠时人的身体是相对静止的),这一点可以从许多动物学的研究中找到根据,我们把这些身体活动称为游戏、娱乐或者休闲活动。因为体育运动是以身体活动为其

本质特征的,所以是受人的主观意识控制的,具有主动性的特征,完全是由人来支配的。体育运动的发展与人的主观认识和需求有非常密切的关系,当人们认识到体育运动对某些疾病有益处时,人们会刻意拓展体育的这种功能。而医学源于疾病,医学的发展完全受制于疾病的发生与演变。

(2) 科学技术并不是体育的自然价值的决定因素。

在科学技术还没有出现之前,体育运动就已经是客观存在的。应当承认科学技术对现代体育的发展产生了深刻的影响,但是科学并不是体育运动发展的决定因素。科学对体育的发展起到重要作用,毕竟科学帮助人们探究了体育的内在规律,使人们对体育产生合规律性的认识,但是科学技术并不能决定体育的发展,因为体育本身蕴含着丰富的自然价值内涵,是人的本能活动之一。对于体育与健康,科学为我们揭示了体育促进健康的作用机制,运动效果更有效和更安全的方式。科学为我们设计了许多“人化”的运动形式,规定了运动项目、运动时间、运动强度和运动频度,使人像“机器”一样按照一定的程式运转。我们把这种运动冠以“科学化运动”或“科学健身”的名称,科学的成就极大地推动了体育的发展,在全世界掀起了健身的热潮。笔者认为,事实终究是事实,体育是人的内在价值的表现,科学是对体育运动的规律性认识。最终是体育的内在价值决定科学的走向,而不是科学决定体育的去向,即人决定物,而不是物决定人。体育已经形成系统的科学知识体系——体育科学,体育科学只是人类体育运动的有效工具,它只是体现工具价值,而不能把它作为目的价值,无论它的作用如何巨大。

## 4 体育的自然价值观对当代体育的启示

### 4.1 现代体育需要自然价值的回归

人类社会经过一百余年的快速发展,取得的成就远远超过人类几千年的总和。之所以取得如此辉煌的进步,主要是人类拥有了征服自然的强有力工具——科学技术。科技的工具理性的过度膨胀是人类在发展的同时又不得不面对新的生存危机。人类开始呼唤价值理性,生态危机引发了生态哲学、生态伦理学的兴起;科学技术的异化必须有人文社会科学的矫正。人类所有的价值活动最终都要落实到对人的价值上,即对人类生存的意义。现代的社会结构和运行方式催生了现代体育,现代体育的发展速度和规模超乎人们的想象,不同价值主体为了满足其自身的价值需求,把体育看作是实现其价值的有力工具,使体育出现复杂性、多面性的特征。在经济价值为主流的20世纪,竞技体育以惊人的冲击力向国际化、科学化和高水平推进,以奥林匹克为核心的世界竞技体育主宰了体育运动发展的命运,成为当代体育运动的主体;它创造了20世纪灿烂的竞技文化,也以丰富的文化内涵影响着人们的意识形态和经济生活;它深刻地作用于人类,强烈地干预社会,给人类和社会带来和平、进步和温馨,但也给人们的社会生活引来了不少麻烦和困扰。例如,竞技运动的健康危害性、非体育性手段(化学药物以及相关手段)介入到提高运动能力中、金钱影响体育的趋势愈加明显等等。有学者把这些称为“体育的异化现象”,这实际上说明工

具理性的膨胀使人们忽视了体育的价值理性。体育运动的最终结果不是落实到“物”的价值,而是要归结到人自身的价值,及其对人的意义,对人的生命的意义。无论体育如何发展变化,都离不开体育的最基础的价值——自然价值。现实社会出现的种种生存危机都说明自然价值回归的重要性。

#### 4.2 健康已经成为体育的自然价值的核心内容

世界卫生组织(WHO)的健康定义涵盖了身体、精神和社会三个维度的涵义,实际上健康的涵义反映出人的生命活动状态。人的生命活动状态是人的自然属性的主要内容,也是人的自然价值的主要体现。良好的生命活动状态就是健康,异常的生命活动状态就是疾病。体育的自然价值主要表现在对人的生命活动状态的影响和意义,对健康状态的追求已经成为体育的自然价值的核心内容。科学技术的发展在开始阶段极大地提高了我们的生活水平和生存状况,表现为吃得好、穿得好、住得好、寿命延长、生活设施齐全,似乎与我们的健康状况成正比。但是发展到一定水平,健康与科技、经济发展的水平就不是正相关的关系。人类各种不当活动产生的弊端也对人类施以报复和惩罚<sup>[11]</sup>:(1)机械化、电气化文明造成的生物结构和机能的退化;(2)高营养、低消耗的生活造成体内物质积累;(3)高度竞争增加了人的生存压力;(4)大面积环境污染、生态环境的破坏造成的人类生存条件恶化。这就使“文明疾病”、“都市疾病”广泛蔓延和爆发。今天,提高生活质量,乃至生命质量的现实任务和历史责任已经严酷地摆在健康工作者面前,摆在众多与健康直接或间接有关的学科面前。体育运动与体育科学在这场健康革命中承担的价值已为越来越多的人所接受,体育运动在关照、监控和提高人的生命质量方面所起的特殊保护作用,是许多其他活动不可替代的。联合国《体育运动国际宪章》提出“每个人具有从事体育运动的基本权利,这是为充分发展其个性所必需的。通过体育运动发展身体、心智与道德力量的自由必须从教育体制和从社会生活的其他方面加以保证”。现实

社会中人们需要面临许多新的健康威胁因素,健康在体育的价值内涵中的地位与价值变得尤为重要。自然价值的属性决定了健康已经成为体育的核心内容。

#### 参考文献:

- [1] Taylor P W. Respect for Nature [M]. Princeton University Press, 1985:71.
- [2] 罗尔斯顿. 环境伦理学[M]. 北京: 中国社会科学出版社, 2000:303.
- [3] 余谋昌. 惩罚中的醒悟[M]. 广州: 广东教育出版社, 1995:13.
- [4] 谭 华. 中国传统健身养生与终身体育的文化融合[J]. 中国学校体育, 1999(2):64-65.
- [5] 邓树勋. 运动生理学[M]. 北京: 高等教育出版社, 1999.
- [6] ACSM. Position stand on the recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining fitness in healthy adults [J]. Medicine and Science in Sports and Exercise, 1978. VII. 10.
- [7] U. S CDCP and ACSM. Summary statement: a workshop on physical activity and public health [J]. Sports Medicine Bulletin, 1993, 28:7.
- [8] 罗伊·波特[美]. 剑桥医学史[M]. 张大庆译. 长春: 吉林人民出版社, 2000.
- [9] 励建安. 运动疗法的历史与未来[J]. 中国康复医学杂志, 2003, 18(2):68.
- [10] 李建业. 与真理为友——现代科学的哲学追思[M]. 上海: 上海科技教育出版社, 2002.
- [11] 卢元镇. 世纪之交体育运动发展的回顾与展望[J]. 体育科学, 2000, 20(3):1-6.

[编辑: 李寿荣]