

论体质与健康

郝树源

(华南师范大学体育科学学院, 广东广州 510631)

摘 要 在分析对“体质”与“健康”概念的不同观点的基础上,从其内涵出发,揭示其本质,指出:“体质”概念中不应包含心理因素、“健康”概念过于理想化等问题,并进而论述了二者之间的相互关系,旨在澄清认识,正确指导人们的生活。

关 键 词 体质;健康;体育理论

中图分类号 :G806 **文献标识码** :A **文章编号** :1006-7116(2002)02-0124-04

Argument about constitution and health

HAO Shu-yuan

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

Abstract Based on different ideas of “constitution” and “health”, the writer reveals their natures from their connotation and points out that “constitution” should not include psychological factors and “health” is too idealized. Further more, this article discusses their relations in order to clarify people’s understandings and to instruct their livings properly.

Key words constitution; health; sport theory

随着社会的进步,人们的思想观念也日益发生着变化。“健康第一”观念早已深入人心;“体质”和“健康”成为当今人们讨论的热门话题,但时至今日,人们对“体质”与“健康”的概念理解仍有较大差别,这无疑会给人们的日常生活造成一些误导。为此,探讨“体质”与“健康”的概念及其相互关系对指导人们的生活、提高健康水平将具有十分重要的意义。

1 关于“体质”的概念

1.1 对“体质”概念的不同理解

对“体质”这个概念,有许多不同的理解:

(1)医学名词,人体在遗传性和获得性的基础上表现出来的功能和状态上相对稳定的固有特性。^[1]

(2)人体的质量。是人的有机体在遗传变异和后天获得性的基础上所表现出来的机能和形态上相对稳定的特征。体质包括体格、体能和适应能力几个方面。^[2]

(3)人类体质是人群中的个体在遗传的基础上,在环境的影响下,在生长、发育和衰老的过程中所形成的结构、机能和代谢上相对稳定的特殊状态。这种特殊状态往往决定着他的生理反应的特异性及其对某种致病因子的易感性和所产生病变类型的倾向性。^[3]

(4)是人类有机体生命活动的基础。人的体质是人体各生物因素在遗传和变异的矛盾斗争中形成的一种相对平衡的状态。^[4]

(5)是人的质量,它是在遗传性和获得性的基础上表现出来的人体形态结构、生理功能和心理因素的、相对稳定的特征。“体质”所包含的范畴为身体的发育水平、身体的功能水平、身体素质及运动能力水平、心理的发育水平、适应能力5个方面。^[5]

1.2 “体质”的范畴

上述5种体质概念的定义是目前学术界公认和普遍接受的,即从“身心一元论”的观点出发,认为体质是身体因素和心理因素的统一体。在这里,笔者同样赞成“身心一元论”,对体质的范畴包含“身体的发育发达水平、身体的功能水平、身体素质和运动能力水平、适应能力”亦无异议,但对“体质”的范畴尚包含心理因素却不敢苟同,或许,这会被认为是“纯生物学理论”。我们不妨从“身心一元论”观点和“体质”概念的内涵出发对其进行逐一分析。

(1)从“身心一元论”看体质的范畴。所谓“身心一元论”通俗地讲,就是指人体是身体和心理、物质和精神的统一体,二者相互依存、相互作用、相互影响。身体是心理的物

质基础,心理是身体(严格说是人脑)对外部世界与人自身各种活动的反应。但二者又是彼此对立的,即二者相比较而存在,相对立而发展,心理以身体的存在为前提,身体以心理的存在为条件。二者共处于人体统一体中,既直接同一又彼此对立。

从“身心一元论”中,我们知道:身体和心理是直接同一的,二者逻辑上具有内在的不可分割性,但这并不是说,我们只要统一,不要对立;只讲综合不讲分析;只要集中不要民主。科学研究,如果只识大体,只讲全面把握和总体认识,未免太笼统、太抽象而不得要领。当然,只分析其对立双方,而没有把它们放在统一体中总体把握,也有失偏颇。就身体和心理而言,我们既要把二者统一起来进行研究,研究其相互关系、相互影响;又要逐一进行分析,以便更深刻地从本质上对其进行把握。所以,对心理活动的研究有心理学,对身体的研究有解剖学、生理学和体质学等。笔者认为,身体和心理是密切相关的,而体质则是从生物学的角度对人的生理机能及其表现出来的能力的综合反应。体质作为人的生命存在的状况,它表示人的存在的实在性,当然,这种实在性一方面是人的“自然”成长,另一方面也是人优化自身程度的表现。据以上分析,应把体质定义为:“体质指人体的质量。是人的有机体在遗传性和获得性的基础上表现出来的形态和功能上相对稳定的固有特性,包括生理机能、形态结构、运动能力和适应能力。”

(2)从“体质”概念的内涵看体质的范畴。在古汉语中,“质”的含义是“体也、实也、主也、本也”;“凡物类之本体曰质”。《晋书·高密王传附司马保》中“保体质丰伟,尝自称八百斤”,说的是其身体的丰伟,身体实质的强健。^[6]可见,在古代,体质是指身体的实质。这是我们认识体质的基础,是体质思想的启蒙。

上世纪以来,随着研究的不断深入和人们体质观念的转变,体质的内涵已不单指身体的实质,体质的范畴已包括形态结构、生理机能、身体素质和运动能力、适应能力。生理机能是体质内在的物质基础,形态结构、身体素质和运动能力是体质的客观表现,对内外环境的适应能力则是对它们的综合反应。由此可见,体质的范畴已经从微观的生理机能水平扩展到由它所决定的宏观的外部表现和外在的功能水平,这对我们正确把握体质的内涵和加强体质建设无疑具有积极意义。

然而有为数不少的学者把心理因素(或心理活动)也纳入到体质的范畴之中,却让人百思不得其解。他们认为心理发育水平也是体质的表现。照此推论,有什么样的体质就应该有什么样的心理发育水平,体质好则心理发育水平就较高,体质差则心理发育水平就低。照此说来,心理不健全的人、精神病人或者罪犯都应该是体质孱弱的,而精神正常的人都应该体质健壮。这简直是无稽之谈!再如,迄今为止,我国已进行了多次的成人体质监测,均未涉及心理因素的测定,把这归结为体质研究的薄弱环节和“重身体,轻心理”或者说心理评定不容易进行恐怕都讲不通。即便再难,那应该

是不够系统或不够合理或有些缺陷,却也不至于无法进行。可见,体质概念包含心理因素无论如何讲不通。另外,这样容易使体质的概念泛化,一泛则滥,包括一切,则事实上什么也不能说明。这是我们科学研究的一大忌。

2 从“健康”概念的发展看健康的内涵

2.1 “健康”概念的演变

(1)古代健康观。早在2000年前《吕氏春秋·达郁篇》中就用“比、通、因、和、行”概括了机体的“平衡”、“协调”和“完整”状态。《内经》一书注重外界因素与健康的关系,强调人与外界环境的和谐。战国医学家曾以内因“七情”、外因“六淫”来概括健康与疾病,躯体与精神,内外环境的辩证关系。

古代学者们对健康与疾病、两者间的关系及产生原因的认识有不同的观点。有人认为生命是由土、气、水、火4种元素组成,这些元素平衡就是健康,也有人认为与人的热、冷、干、湿等保持均衡状况有关,有的则主张取决于4种体液(血、痰、黄疸、黑胆)状态,这4种体液协调就是健康,反之则为疾病。^[7]

由此可见,在我国古代多把健康理解为一种平衡、协调状态,要么理解为机体内环境的完整统一,要么理解为机体与外界环境的和谐、平衡。这种健康观与我们现代的健康观有一定的相似性,是一种朴素的唯物主义观点,具有一定的历史进步性。

尽管如此,古代的健康观因受传统思想的影响和文化水平的限制,又呈现出一定的历史局限性,是以疾病为中心,以躯体内在运行状态为条件,把健康单纯理解为“无病、无伤、无残”;健康相对疾病而言;“疾病是人体平衡的失调”的结果等,把健康和疾病机械一一对应起来,同时,也忽视了人的社会性这一人的最基本特征以及心理因素对健康的影响,是“纯生物学”的健康观,这无疑是不全面、不确切的。

(2)20世纪初对“健康”概念的探索。进入20世纪以来,随着医学的空前发展和科技的巨大进步,对许多疾病的成因、机理相继发现和阐明,对疾病的防治和对健康的认识有了很大提高。按照贝克尔的观点,健康是“一个有机体或有机体的部分处于安宁的状态,它的特征是机体有正常的功能,以及没有疾病。”这个定义看来是以常识为基础的,健康只被简单地定义为没有症状和体征。^[8]症状和体征是医疗专家(如医生)用来确定生理机体即人体处于某种生物学紊乱状态的证据。这种生物学紊乱状态降低了机体执行正常生理机能的能力,因此,就需要适当的医学治疗,以使机体恢复到原来的健康状态。健康的这一医学定义设想健康即无病,结果,讨论的并不是健康。威尔逊对这个问题已有过十分鲜明的表达:“我们把注意力集中在熟悉的机能失调体征上,把健康解释为无病,并倾向于排除对机能良好者的分析。我们对不正常的人认识很多,但对正常人却认识极少。因此,我们对预防疾病和促进机能提高的努力反而放松了。”在医学模式的推动下,科学研究所付出的努力都没有用在健康下

定义和探索怎样得到健康上,而是用在了对不健康的研究上。

贝克尔把健康定义为没有疾病,或没有生理机能失调,事实上,这个定义不是健康的真实定义,而是没有疾病的定义。它使医生成为判定一个人是否健康的唯一有发言权的人,拉大了人的健康与人的日常生活的距离,客观上对人的健康观念是一种误导,不利于人们全面地增进健康。

帕森斯认为,健康的医学定义不适合于发达社会。健康定义决不能仅仅依赖于以生理性机能失调为标准。他以个人参与复杂社会体系的本质为基础,对健康作如下定义:“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。”此外,帕森斯表明,个人的状况在为健康下定义时也是极为重要的。健康也与他在社会上的“状况”,即角色的不同类型和相应任务结构有关,诸如性别、年龄、已有的受教育程度等等。

换句话说,帕森斯以个体对社会起最佳作用的能力视为健康的标准。这个标准完全不同于医学定义的健康生物性机能标准,但两者的类似之处是共同具有排他性,即这一定义完全忽视了人的生物性机能,因此,他们的解释都是不完全的,不能被认为是健康的一个综合性定义。

在对健康的医学定义和社会文化定义的基础上,美国的鲍尔提出了“健康是人的身体、心情和精神方面的自感良好,活力充沛的一种状态”。20世纪40年代后,西方学者从社会学的角度,运用流行病学的知识和技术,以非生物学的观点探索健康和内非健康的内涵,使侧重机体病理机制的传统医学模式逐渐向影响人类健康的社会变量过度。对影响健康的因素,德威尔提出了影响健康的四大因素,即人类生物学因素、生活方式和行为因素、环境因素、卫生保健因素。可见,随着对健康本质的深层次认识,对健康概念越来越清晰明了,并逐渐形成了现代的健康观,即:健康是生命存在的正常状态,是人类始终期望和追求的目标,是人的第一权力。真正的健康是心理健全和身体强壮的完美结合,是一个人在身心、社会方面的综合反应。

2.2 目前对健康概念的共识

1947年,世界卫生组织(WHO)给健康下了定义:“健康乃是一种在身体上、精神上和社会上的完好状态,以及良好的适应能力,而不仅是没有疾病和衰弱的状态。”健康包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。

笔者认为,WHO给健康下的定义也存在某些不足。首先,“完好”一词的使用欠妥。“完好”就是完全美好,试问有哪个人能生活在真空中,处于完全美好的状态,这未免太绝对了。俗话说:“人吃五谷杂粮,哪有不生病的。”单就这一点而言,人就永远也不会有健康,更不用说从心理上和社会上去全面衡量一个人的健康了。再说,人总是处在一定的社会关系之中的,那么,社会的人就总要受社会因素的影响,受一定社会规范制约,人就会不经意地产生一定的心理变化、压力甚至障碍。诸如:工作紧张、就业压力、工资待遇、下岗解职、子女入学、邻里关系等。这些因素总是不以人的意志为

转移的,不请自来。除非人生活在真空中,否则的话,人就永远也不会有真正的健康,然而事实并非如此。

所以,WHO的健康定义过于理想化,不适合评价一个正常人的客观现实状态,而只是一种理想、一种信念。但这并不是说这个健康概念没有积极的意义。它常会给人一种向往,激励人们为使生活更幸福而作不懈的努力,使个人乃至整个社会不断优化,永远地走向“完全美好”。

我们可以想象在完美的健康和死亡之间有一个连续的过程,而健康的人则处在这一连续过程的相对稳定的区段内。如图1,处在区段②内的人被视为健康者,他们的各项生理生化指标均稳定地处在一个适当的范围内,有着良好的体质,而且能较好地完成适合自己客观能力的工作和较好地处理各种社会关系。处在区段①内人被视为有病者,他们都有不同程度的身心疾病或不能处理好某些社会关系,直至病重死亡。区段①和②的交点a称作临界健康状态,人处于这一状态时,如果适当加以注意或采取适当的补救措施则可能走向健康,反之,则会生病。区段③表示人们向着“完美健康”不断追求与不懈努力,结果可能使区段②的范围向两边不断扩大,表示人们保持健康水平的能力不断提高,却永远也不可能达到完美健康。

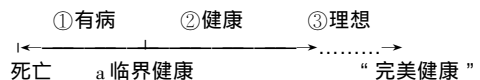


图1 人的健康状况示意图

我们研究健康的目的就是不断挖掘人的潜力,攻克各种身心疾病,增强人们体质和提高各种适应能力以扩展区段②的范围,即提高健康水平,使人们生活更幸福,社会更和谐。

3 体质与健康的关系

3.1 区别

(1)首先,体质只表示一个人身体方面的内在机能和由这些机能所决定的现实状态以及综合反应,外延较小,范畴较窄,具有长期性、相对稳定性等特征,而健康表示一个人身心、社会方面的良好状态及良好的适应能力,外延较大,但健康的状态通常是短期的,具有流动性、易变性等特点。如一个人今天是健康的,但明天也许会感冒发烧或者因没有得到提升而心情沮丧,那么,他明天就是不健康的。我们通常说运动员的体质较好、体格健壮、体形健美,是由于他们平常不断地进行身体锻炼,使机体各器官系统机能改善,功能水平提高,运动能力和适应能力也相应提高的结果。也许某个运动员今天得了感冒,但我们仍然说他的体质较好。因为运动员对自然环境的适应能力和对疾病的抵抗能力强,从长时间来看,他比一般人得病少或不易生病。

(2)体质是身体状况或身体能力的反映,具有客观性,你的体质绝不会因你是否意识到或是否愿意接受而有所改变;而健康则表示一个人对自身身体、心理和社会方面的自我感觉和这方面的实际状况的一致、符合,是主观意识和客观实

际的统一。如果一个人自我感觉良好,客观上却有某种疾病,或客观上身心、社会都处于良好的状态,主观上却老担心自己有什么病,这些都是不健康的。

(3) 体质是一个中性词,它只表示一个人身体的客观状态及实际能力,而不表示一个人的本质。健康则不然,健康是一个褒义词。如果一个人健康,除了说明他有着较好的体质外,还表示他勇于进取,具有良好的社会责任感等,是对一个人各个方面积极认可。

(4) 评价体质状况多可定量,通过对各项测试指标的评定来确定一个人的体质状况,也可作一定程度的定性评价,如根据一个人的形态结构,运动能力等来评价。要评价一个人的健康状况则要定性和定量相结合,才能真实反映一个人的健康水平。

(5) 从体质与健康的内涵来看,健康要比体质高一个层次,即健康包含体质,而体质只是健康的一个方面。健康是目的,体质是手段,我们通过身体锻炼和医疗保健,使体质得到增强,但最终目的却是改善自己的健康状况,使生活更幸福。

3.2 联系

体质与健康有密切的关系。一方面,体质是健康的前提和基础。失去了良好的体质,健康就是无源之水,无本之木,一个人要想拥有健康,首先必须有良好的体质;另一方面,健康是良好体质的归宿和最终目标。我们通过多种手段增强体质,最终是为了增进健康,享受生活。

从体质与健康的外延来看,健康内在包含着体质,体质只是健康的一个方面,增强体质与增进健康具有一致性,

增强体质最终是为了增进健康,增进健康是人们的最终目标。

体质与健康呈现出一定的相关性,但两者并非线性关系。体质的状况在一定程度上能反映出健康水平,如果一个人有良好的体质,就表示他有良好健康的可能性,或者说,他可能会有较高的健康水平,因为较高的健康水平是建立在良好的体质基础上的,但有好的体质却未必就有健康,健康与体质并不成正相关。另外,健康与否也能在一定程度上反映出体质的强弱。但应注意,同是健康的人,其体质可能千差万别,体质差不多的人,其健康状况也可能大相径庭。

参考文献:

[1] 夏征农.辞海[M].上海:上海辞书出版社,1989:257.
 [2] 全国体育学院教材委员会编写组.体育理论[M].北京:人民体育出版社,1987:10.
 [3] 匡调元.人体体质学[M].上海:上海中医学院出版社,1991:3.
 [4] 周西宽.体育学[M].成都:四川教育出版社,1998:185-186.
 [5] 陈明达.实用体质学[M].北京:人民体育出版社,1993.
 [6] 刘亚云.对体质的理性认识[J].体育学刊,2001,(1):21-22.
 [7] 喻坚.健康新论[J].体育文史,1999(3):29-30.
 [8] 沃林斯基 FD.健康社会学[M].北京:社会科学文献出版社,1999:116-125.

[编辑 李寿荣]

中国体育科学学会 2002 年国内活动计划

主办单位、联系人及电话	活动名称	举办时间	举办地点	承办单位	活动主题
中国体育科学学会 江斌波 010-67118373 010-67124163 010-67112233-2422	第6届全国体育场馆建设、维护讲习班	5月中旬	新疆乌鲁木齐		聘请专家讲授体育场馆设施建设、维护知识
	中美学校体育学术研讨会	7月	北京	北京体育大学	1. 交流近10年来中美两国学校体育改革成果与经验; 2. 研讨新世纪两国学校体育发展趋势与对策; 3. 中美专家讲学
	中国体育文化西部论坛	8月下旬	甘肃兰州	西北师范大学体育学院	
	中国国际体育用品博览会	9月下旬	上海	上海市体育局等	
	第3届全国青年学者体育科学报告会	10月下旬	待定		
	全国专项运动体能教练员培训班(1-3期)	待定	待定		
	全国科学健身运动教练员培训班	待定	待定		
全国运动营养信息技术交流会	待定	待定			