

生产方式和生活环境的改变对塔吉克族人健康的影响

孙成林¹, 庞辉², 秦天红¹

(1.喀什师范学院 体育系, 新疆 喀什 844000; 2.新疆师范大学 体育学院, 新疆 乌鲁木齐 830054)

摘 要: 从生产方式的改变和生活环境的变化这一角度探究生活环境变迁对迁移入住平原 6 年之久的塔吉克族牧民健康的影响。结果表明: 定居平原后塔吉克族牧民患病情况由原来多发高原肺结核、肺水肿、高原肺炎等疾病转为因饮酒和吸烟所致的呼吸系统和消化系统疾病; 塔吉克族幼儿营养状况有明显的提高、身体形态发育指标随年龄的增长呈自然增长规律; 生活方式的不合理、健康知识的缺乏和饮酒吸烟的不良嗜好是影响定居牧民身体健康的重要因素。提出提高塔吉克族人健康水平、保护其特色文化的合理化建议, 从而使入住平原塔吉克族人的健康、传统文化与自然环境和谐发展。

关 键 词: 生产方式; 生活环境; 塔吉克族; 健康

中图分类号: G812.47 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2009)02-0037-04

Effects of the change of production manner and living environment on the health of herdsmen of Tajik nationality

SUN Cheng-lin¹, PANG Hui², QIN Tian-hong¹

(1.Department of Physical Education, Kashi Teaching College, Kashi 844000, China;

2.School of Physical Education, Xinjiang Normal University, Urumqi 830054, China)

Abstract: From the perspective of the change of production manner and living environment, the authors probed into the effects of such a change on the health of herdsmen of Tajik nationality who have migrated to plain areas for 6 years, and revealed the following findings: having settled down in plain areas herdsmen of Tajik nationality have respiratory system and digestive system diseases caused by drinking and smoking in stead of tuberculosis, pulmonary edema and pneumonia originally frequently occurring to them when they were living in highland areas; children of Tajik nationality show significant enhancement of nutrition conditions, and their physical development indexes show a pattern of natural growth as they grow up; irrational lifestyle, the lack of health knowledge as well as such bad habits as drinking and smoking are important factors that affect the physical health of the herdsmen. Hence the authors put forward rationalization suggestions for enhancing the health level of herdsmen of Tajik nationality and protecting their featured culture, so that the health of herdsmen of nationality living in plain areas, their traditional culture and natural environment can be developed harmoniously.

Key words: production mode; living environment; Tajik nationality; health

我国的塔吉克族共有人口 4.12 万, 主要分布在新疆喀什地区塔什库尔干塔吉克自治县。其中, 塔什库尔干塔吉克自治县有 3.445 2 万人, 占总人口的 83.62%^[1]。塔什库尔干地处世界屋脊帕米尔高原东部, 境内群山耸立, 南有海拔 8 611 m 的世界第 2 高峰乔

戈里峰, 北有海拔 7 546 m 的号称“冰山之父”的慕士塔格峰, 终年积雪, 冰川高悬, 险峻奇丽, 仪态万千。雪岭冰峰之下的河流两岸谷地, 既有连绵成片的草原, 也有可供稼穡的土地。素有“帕米尔雄鹰”之称的塔吉克人民就生活在这里, 主要从事畜牧业生产

收稿日期: 2008-10-27

基金项目: 国家社会科学基金(01BTY023)。

作者简介: 孙成林 (1971-), 男, 讲师, 硕士, 研究方向: 少数民族体育文化。

兼营农业,过着半游牧半定居的生活。2002年部分塔吉克族从原来高海拔、强紫外线辐射的高原生活环境中走出来,迁移至岳普湖县塔吉克乡的平原地区定居,主要从事农业生产兼营畜牧业。本文从塔吉克族生活方式的变迁这一角度,探究其对迁移入住平原6年之久的塔吉克族牧民健康的影响,并提出改善塔吉克族人健康水平、保护与传承其高原冰山游牧文化的合理化建议。

1 塔吉克族原生态的生产生活方式和健康状况

人类在其早期发展阶段是以渔猎和采集为生,大约经历了50万年的时间才由渔猎经济转变为畜牧业和农业经济^[1]。塔吉克族至今还一直从事着半游牧半定居的经济活动,世世代代重复着祖先所创造的“靠天养草和靠天养畜”的劳作方式,并形成了独特的高原冰山游牧文化。长期的游牧生产生活方式极大地限制了塔吉克族社会的发展和进步,按照2000年自治区确定的670元温饱线标准,塔吉克县2007年底仍有城镇844户2008人、农村2865户10235人属于低收入贫困人口,加之自治县远离市场、交通不畅、信息闭塞,生产、生活用品需从370km外的喀什市购进,运途长、运价高,物价水平比喀什高出42%,特别是粮食日用品价格较高,加剧了农牧民贫困程度。由于塔什库尔干县受雪灾、低温、寒流等各种自然灾害频繁多发的影响,生产生活基础设施条件差,经济发展十分缓慢,县域财力十分匮乏,地方财政自给率仅为3.3%,基础设施建设严重滞后,全县现仍有7个行政村不通电,6个行政村不通公路,31个村不通自来水,水利设施无法满足农牧业生产发展的需要^[1]。夏季强烈的紫外线照射、冬季零下40度的严寒,疾病的侵袭使他们的生活倍感艰辛,与外界相隔绝的生活状态使他们非常贫困、落后和愚昧,近亲婚配、吸烟酗酒等不良习俗和习惯在塔吉克族社会普遍存在。文化教育、医疗卫生等社会产业发展缓慢,身体素质差、寿命短、出生成活率低、患病率和病死率高等情况相当严峻。这种生活条件不仅给塔吉克人的生活造成了困难,而且也严重阻碍了塔吉克族社会的进步与发展。

1.1 塔吉克族古老的半游牧半定居生产生活方式

塔吉克族世世代代游牧于塔什库尔干雪岭冰峰之下连绵成片的草原中,他们“散处高山、迁徙靡定、以游牧为业”,“随水草之所在而踪迹至”。以游牧为主要生产方式的塔吉克人住宿简陋,通常春、夏、秋三季进入大山,或露天或在自己搭建的简易毡房、矮土屋中,随水草而居,冬季从山里回到自己的家中。

塔吉克族主要食品有肉、面、奶,在食物结构上农区和牧区的塔吉克族略有不同,农区以面食为主,奶、肉食为辅,牧区以肉食为主。农民们一般早上喝用牛、羊奶和砖茶煮成的奶茶,吃少许馕(新疆少数民族人烤制的一种面饼);中午吃用玉米面、青稞面煮的糊糊,晚餐吃肉片面条;而牧民们的早餐一般是奶茶,午餐是酸奶和馕,晚餐多是抓饭、抓肉、甜面糊等。塔吉克族的饮食品种较少,大都与牛、羊奶,酥油等奶制品分不开,主要有奶粥(西尔布林济)、奶面片(西尔太力提)、奶面糊(布拉马克)、酥油面糊(哈克斯)、酥油奶糊(扎忍)、酥油青稞馕等。副食品少且不太讲究,很少吃蔬菜,在一些海拔较高的乡村没有瓜果、蔬菜可吃。塔吉克族日常饮料多习惯于饮用以红茶或砖茶与羊奶制成的奶茶,茶的消费量很大,有“不可一日无茶、无茶则病”的说法^[1]。

1.2 半游牧半定居的塔吉克人身体健康状况

身居塔什库尔干的塔吉克族牧民,由于地理位置的特殊性、恶劣的生活环境和低下的生产力水平,长期处在封闭的生活中,游牧的生活方式也使得塔吉克牧民营养得不到保证,由于大部分牧民不从事农业生产,饮食中以肉为主食,吃法单一,饮食结构、营养结构不合理,导致塔吉克人身体抵抗力差,体质脆弱,身体健康水平低下,容易患各种疾病(尤其高原肺结核病、肺水肿、高原肺炎发病率高居不下)。在实地调查中得知,塔吉克族城市居民患病后都能够及时得到治疗,而大多数患病的农村居民(尤其是牧民)却没能得到及时医治。一方面由于乡村、牧区的卫生所药品经常短缺,医疗条件差;另一方面,大部分牧民受制于家庭经济条件,没有充裕的钱去看病,加之在放牧期间走进大山,客观上也不具备回乡村卫生所进行医治的可能,更多情况下只能靠常识用一些草根树皮治疗。总之,塔吉克牧区的医疗现状、家庭的经济状况和牧民饮食结构导致塔吉克农牧民的身体健康水平低下。

2 迁移至平原定居后塔吉克牧民的生产生活方式和健康状况

告别“半游牧”——原始而古老的生产生活方式,在岳普湖县塔吉克乡平原地带定居后,塔吉克族开始从事以农业为主兼营畜牧业的生产生活方式。同时,随着地方人民政府的大力扶持,医疗条件得以改善,人们的饮食习惯也发生了变化(尤其是原牧区的牧民),吃各种粮食、多种蔬菜和水果,营养结构变得合理,健康状况得到改善。但是,定居改变了塔吉克族人民随水草游动的生活方式,动摇了塔吉克族文化的

“根”，许多牧民对此感到不适应，特别是在心理健康方面受到了一定的影响。

2.1 定居后塔吉克族牧民的生产生活方式

定居后，塔吉克族的经济发生了转型，向农、贸、养殖等多种经济渠道发展，特别是地方政府确立的“农业为主、林牧并举、多元多业、全面发展”的生产建设方针，优先、大力发展农业并向产业化推进，使塔吉克族人民生活水平得到改善。现在，电冰箱、洗衣机、彩电、组合音响等现代家用电器已经进入普通塔吉克族家庭，定居后的塔吉克牧民住房都是由政府提供的砖木结构、宽敞明亮的房屋。房屋以及居住条件的改善成为迁移至平原地区塔吉克牧民现代化程度提高的象征。在塔吉克族的精神文化生活方面，读书、看电视，参加台球、乒乓球等活动给入住平原的塔吉克族提供了丰富多彩的文化生活内容。随着遍布城乡医疗预防保健站的建立，定居在塔吉克乡的塔吉克人享受到初级医疗保健，长期危害牧民身体的高原肺结核病已经得到根本控制。生活环境、经济、文化等社会各项事业发生了改变，人口体质、受教育程度、从事行业的多样化等人口素质呈现逐步提高的态势。居住在塔吉克乡的塔吉克族与周边的维吾尔族在生活方式、宗教信仰上基本相同，但对于人口相对集中的塔吉克乡牧民来讲还存在自身的差距，卫生条件差，健康、保健知识的缺乏和不良的饮食习惯的沿袭，特别是嗜酒、吸烟给他们身体健康带来了严重影响。嗜酒、吸烟使身体防御机能降低，对疾病的“易感生”升高，使呼吸系统疾病、胃肠疾病患病率提高。定居后，虽然塔吉克族身体健康状况得到了改善，但是生活方式的不合理是影响定居牧民身体健康的重要原因。

2.2 定居后塔吉克族牧民的健康现状

为了了解迁移平原定居6年后塔吉克族牧民健康的现实状况，实地抽样调查了迁移至岳普湖县塔吉克乡成年人群体。从塔吉克族成年人群体的生活习惯、患病史、健康水平自我评价的统计结果看：定居在塔吉克乡的塔吉克族牧民健康水平不容乐观，主要表现为：有近1/3的人群因各种疾病而住院，病因尤其以呼吸系统、消化系统、心脑血管系统疾病为最。其中，男性消化系统疾病患病率最高(22.65%)、呼吸系统疾病次之(22.22%)、心脑血管疾病第三(17.09%)；女性患病率依次是其它疾病(28.24%)、消化系统疾病(18.29%)、心脑血管疾病(16.20%)。从生活习惯上看，男性68.10%有吸烟史，女性5.87%有吸烟史，男性66.10%有饮酒史，女性14.99%有饮酒史，男性明显高于女性。男性对健康状况自我评价“很好的”为9.05%，“好的”38.05%，“一般的”42.92%，“差的”9.98%，

没有“很差的”；女性自我评价“很好的”2.86%，“好的”28.57%，“一般的”42.86%，“差的”22.24%，“很差的”3.47%。塔吉克族3~6岁幼儿在身高、坐高、体重、胸围均呈增长趋势，反映出幼儿形态发育指标随年龄的增长呈自然增长规律；三项皮褶厚度指标(上臂部、肩胛下角、腹部)均呈增长趋势，反映出幼儿营养状况有明显的提高^[4]。

2.3 定居平原对塔吉克族牧民心理健康的影响

民族迁徙是基于本民族的生存、繁衍和发展的需要，离开或开拓原始发源地，从而突破原有的地域界限。2002年部分居住在塔什库尔干高海拔、环境恶劣的牧民迁移至位于平原地带的岳普湖县塔吉克乡，但是这一举措对于世代以游牧为主，不精通农业生产技术，不会经商的塔吉克牧民来讲从心理上是难以承受的。塔吉克人热爱“靠天养草和靠天养畜”的游牧生活，相当一部分人认为：高原游牧是塔吉克族的特色和精神，丢掉游牧就丢掉了本民族传统的高原冰山游牧文化。对平原现实生活的不适应，对种地的不感兴趣，整日烦闷抑郁、无所事事，原本就有嗜酒习惯的人们天天与酒为伴。虽然政府的大力投入使他们在物质生活和医疗保健等方面得到了根本性的改变，但怀旧情怀也对一些人的心理造成了影响。抑郁、焦虑伴随着人们，许多牧民有返回草原的思想且部分牧民已经返回草原。如何提高搬迁至岳普湖的塔吉克乡经济的快速发展，促进塔吉克族健康、传统的高原冰山游牧文化传承与自然环境的和谐发展是摆在眼前的现实问题。

3 塔吉克族牧民健康与自然环境、传统文化和谐发展的对策

定居是解决新疆草原地区游牧社会与自然生态环境关系之间矛盾的新的生产生活方式，也是保证牧民利益和国家利益协调可持续发展的有效途径^[5]。定居的塔吉克族人民热爱大自然、热爱传统的游牧文化，只有通过提高定居的塔吉克族经济、文化和教育发展水平，以多种形式的文化和经济活动来促进其传统文化的持续发展才能够使定居的塔吉克族牧民的健康与自然环境、传统文化和谐发展。

1)提高科学教育卫生水平，促进塔吉克族牧民的健康发展。

迁移定居下来的塔吉克族家庭经济收入大多是靠改良后的土地产出和政府的补给，很多牧民缺乏劳动技能，不会种地、不懂经商，对现代科学技术的应用更是少之又少。在医疗卫生方面，缺乏基本的医疗卫生常识，对疾病进行有效的预防缺乏自觉性。因此，

只有从教育入手,尽快地提高人口素质,进一步加强科学卫生知识的普及,用多种手段促进经济的发展,由政府“输血型”转变为自身“造血型”,使其经济结构形成良性的循环发展,这样才能使他们的身心得到健康的发展。

2)建立科学合理的生活方式,改善塔吉克族牧民身体的健康状况。

加强政府职能,努力改善医疗卫生条件,确保乡村群众基本医疗保障制度的顺利实施;加强健康宣传教育,提高群众的卫生观念和卫生意识,改变他们嗜酒、吸烟的不良生活习惯,用读书、学习、体育锻炼等积极向上的活动充实到生活中,建立科学合理的生活方式,减少疾病(尤其是因抽烟、嗜酒引起的呼吸系统疾病、胃肠疾病)的发生率。

3)贯彻“发展是硬道理”,使牧民健康、本地区经济与高原冰山游牧文化和谐发展。

大力发展经济,从根本上解决定居后塔吉克乡群众的温饱问题,提高生活水平。要充分发挥本地区特色旅游业和建立塔吉克族民族风情园,通过旅游业来带动经济的飞速发展。利用塔吉克族丰富的牧业经验和优势,大力发展以种植饲草饲料舍饲养畜等相关副业,同时,大力培养塔吉克乡体育社会指导员,根据塔吉克族自身的文化特点进行各类本民族传统体育文化的组织和宣传活动,通过群众参与、喜闻乐见、活动影响大等特点,强化全民健身意识,指导塔吉克族群众科学健身,将塔吉克族传统文化融入全民健身运动之中。这样一方面促进塔吉克族全民健身活动的开展,提高塔吉克牧民自身身心健康水平和本民族传统文化的传承;另一方面拉动本地区经济的发展,从而使塔吉克牧民的健康、环境和传统文化和谐发展。

4)依托社会和谐发展,注重塔吉克族文化价值层面的原生态保护。

和谐社会包括自然本身的和谐、社会本身的和谐、人自身的和谐、人与自然的和谐、人与社会的和谐等诸多方面^⑥。在追求和谐社会的驱使下,塔吉克族传统文化应突出本民族特色、引导本民族人们不仅要尊重、关爱并积极追求自己的身心与精神健康,而且要尊重、关爱并促进他人的身心与精神健康,在此基础上,改变原塔吉克族传统体育管理层面上的松散、自发的管

理结构模式,在保留一定程度上的朴素、灵活性的基础上,借鉴现代体育先进的管理模式和国内外成功的民族传统体育传承发展的经验(国外的印度瑜伽、日本的相扑、柔道,国内的龙舟),走政府支持并结合我省“环天山万里体育长廊工程”^⑦,由“经验型”向“经验与科技并重型”发展,打破制约民族传统文化发展的瓶颈,走出一条塔吉克族传统文化共享、和谐共存的适合南疆特定经济文化背景的可持续发展道路。

5)形成区域间合作的民族生态体育旅游产业,将塔吉克族传统文化作为一种旅游文化资源。

将南疆不同地区、不同民族文化背景下形成的不同民族传统体育项目进行区域间合作,打造成具有南疆塔吉克族独特风情的、结合当地农业产品特色的少数民族旅游产业,整合资源,突出塔吉克族特点和地域特点,注重与民族生态旅游、民族传统节日结合,形成塔吉克族的自身体闲体育文化,打造本地区民族文化品牌,从而形成南疆塔吉克族旅游观光的新疆民族文化旅游链,以拉动本地区的经济发展和促进塔吉克族传统文化的可持续发展。

参考文献:

- [1] 喀什地区行署办公室,喀什地区统计局. 2007年喀什地区统计年鉴[Z]. 2007: 35-138.
- [2] 王晓芳. 鄂伦春狩猎文化研究[J]. 体育文化导刊, 2007(3): 94-96.
- [3] 西仁·库尔班. 中国塔吉克[M]. 乌鲁木齐: 新疆大学出版社, 1994: 116-117.
- [4] 武杰. 新疆维、哈、蒙、柯、锡、塔、回七民族3-6岁幼儿体质与健康调研[M]. 乌鲁木齐: 新疆人民出版社, 2006: 75-80.
- [5] 陈冬季. 新疆牧民定居后的社会整合与文化重构[J]. 昌吉学院学报, 2005(3): 21-23.
- [6] 林小美. 论太极拳和谐思想与当代和谐社会[J]. 体育科学, 2007, 27(11): 23-25.
- [7] 武杰, 庞辉, 王欢. 新疆少数民族传统体育项目场地发展的特殊性及其契机[J]. 体育学刊, 2007, 14(7): 72-75.

[编辑: 郑植友]