

·探索与争鸣·

体育与健康

——基于对人类身体意识的考察

高强

(华东师范大学 体育与健康学院, 上海 200241)

摘要: 体育与健康的关系一直存在“有益”与“有害”的争论。基于文化背景下的体育史研究, 为分析和解决两者争议提供了新的研究理论和方法。人类身体意识的变迁成为探究体育与健康关系的核心。在古希腊身体整体论下, 体育形成身体、心灵与社会的“整体性”健康; 在中世纪身心二元论下, 健康被分裂, 体育仅能形成身体健康; 而在文艺复兴时期科学技术与理论的发展, 体育又与身体、心灵与社会的健康相关, 但却是在理性力量的抽象下形成“分裂”健康。在人类身体意识史下, 对体育与健康的关系梳理, 一方面能化解当前对两者关系的矛盾认识, 另一方面也使身体研究能落实于体育之中, 让体育史研究反哺历史学研究。

关键词: 体育史; 体育; 健康; 身体意识

中图分类号: G80-05 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2016)01-0001-05

Sport and health

——An examination based on human body consciousness

GAO Qiang

(School of Physical Education and Health, East China Normal University, Shanghai 200241, China)

Abstract: There have been “beneficial” and “harmful” arguments about the relationship between sport and health all the time. Sports history study based on cultural history provides a new research theory and method for analyzing and setting the two arguments. The transition of human body consciousness becomes the core for probing into the relationship between sport and health. Under body holism in ancient Greece, sport formed the “holistic health” of the body, mind and society; under body dualism in the middle ages, health was divided, sport could only form physical health; while under the development of science, technologies and theories in the Renaissance period, sport was related to the health of the body, mind and society, but it formed “divided” health under the abstraction of rational power. Analyzing the relationship between sport and health under the history of human body consciousness can resolve the current contradictive understandings about their relationship on the one hand, and enable body study to be carried out on sport and let sports history study feed back to history study on the other hand.

Key words: sports history; sport; health; body consciousness

体育与健康的关系一直萦绕在体育研究者的争论之中。“体育有益于健康”、“体育有害于健康”, 抑或是折中性的“适当的体育运动有益于健康”等观念进

行着激烈的争论。爱尔兰体育学者 Tara Magdalinski^[1]较为细致阐述“体育有益于健康”与“体育有害于健康”两种观点的争议要旨。但他将体育的外在呈现与

收稿日期: 2015-03-20

基金项目: 2012年度国家社会科学基金青年项目“当代哲学认识论视域下的体育运动研究”(12CTY001); 2010年度国家社会科学基金重大项目“中国体育发展方式改革研究(10ZD&052); 上海高校“立德树人”人文社会科学重点研究基地-体育教育教学研究基地项目(11000-515100-140)。

作者简介: 高强(1980-), 男, 副教授, 博士, 硕士研究生导师, 研究方向: 体育哲学、体育史。E-mail: gaoqiang.ecnu@hotmail.com

内在训练机制割裂：“体育有益健康”是体育的一种外在呈现，如运动中的身体形象、体育所传递的精神理念、体育所宣扬的健康效果，而“体育有害健康”则是现代体育中某些内在训练机制所形成的结果，如早期大量训练、为提高运动成绩使用医药手段等。其次 Magdalinski 将“体育”仅仅局限在现代竞技体育的范畴之下，而忽略在不同时代“体育”是以不同的面目呈现。体育与健康的关系也正是人类对身体的一种理解和意识的方式，而“人类对人体运动与人类自身自然变化之间的自觉意识，并不是在文艺复兴以后突然发生的，而是经历了一个漫长的从自发、自在、自觉逐渐发展到自为的复杂过程”^[2]，从而形成有别于“有害”抑或“有益”的提问方式：在身体意识层面上，人类是如何与为何从“意识不到”体育与健康之间的关联，发展到“意识到”体育与健康的关联？

鉴于此，在体育史层面上，以人类身体意识变迁为历史线索，展开体育与健康关系变化的历史考察是本研究的思路，具体展开为以下两种处理办法：首先，既然要展开体育与健康关系的史学讨论，那么需要寻找抽象、普遍意义上的体育概念，在不同时代的具体代表。根据本研究对不同时代具有代表意义的体育行为的选取，划分为“古希腊竞技”、“中世纪竞赛”与“文艺复兴时代的身体锻炼”、“启蒙运动时代的身体锻炼与体育教育”；其次，在前者区分的基础上，分析不同时代体育与健康关系和人类身体意识之间互为构成的关联，解答为何会形成人类“意识”或者“意识不到”体育与健康之间联系的因由。

1 身体整体论下的体育与健康

1.1 古希腊竞技与整体性的“健康”

在古希腊“传统社会”中，身体、个人、社会、自然是同源的，是由构成大自然和宇宙的原材料，以不加区别的方式塑造而成的，身体作为宇宙的缩影与大自然各种元素紧密地联系在一起，所以人是不可分割的，身体不是分裂的对象，人被融入宇宙、大自然与群体当中^[3]。所以，在古希腊人的身体意识是整体性的。人的健康观与自然、社会相关联，既包含身体健康同时也不乏精神和社会的健康。

在这一身体意识与健康观下，古希腊竞技作为当时一种特定的身体行为，呈现出不同于其他时代的特征，彰显和追求的是社会、集体与个人身体的整体性健康。首先，古希腊竞技能直接形成身体健康。古希腊人有着强烈的“体热”信仰，认为只有热的身体才是活着、健康的身体，而正是在体操场上的各种运动带来身体的热。古希腊喜剧家阿里斯托芬说道：“四肢

健壮的年轻人所进行的健康活动，刚好可以跟市集中那些苍白、无用、思考和复杂、耍聪明而唠叨不绝的人作一个对比。”^[4]桑内特^[5]细致描述了在体操场上年轻人所进行的不同锻炼行为，通过身体摩擦可以提高身体的温度，将体热永久地释放到肌肉中。

然而古希腊竞技对古希腊时代整体性健康的意义，不仅仅局限于“体热”及其形成的身体健康，更是通过竞技的“自然隐喻”色彩将人的身体与社会、自然融为一体：首先古希腊人用各种竞技动作和竞技规则模拟自然界的运动形式，隐喻着人的身体行为与自然的契合^[3]；其次，竞技中的“自然隐喻”色彩，被古希腊统治者用以展示他们“半神”的一面，认为获胜者更多得到了上天的垂青，由此形成道德上的善，赢得他们统治的正当性^[6]；最后古希腊竞技的比赛形式隐含着形式的“开放”和价值的“中立”^[7]，即以公开展示的方式，而非付诸于“传统、权威、信仰和暴力”的方式，达到人与人之间的“共识”，以此解决人与人之间的争端，隐喻人与他人、与社会的契合^[8]。

古希腊竞技是当时体育的形式，在古希腊社会扮演中介的作用，既使人的身体行为与自然相交融，也使个人行为与集体意愿契合，致力于实现个人身体、心灵、社会等整体性的健康。

1.2 柏拉图身体二元论的态度转变

古希腊时代历时久远，传统社会的身体整体论相伴而行。哲人的思考往往预示着社会整体观念的改变。在古希腊哲学家柏拉图的《斐多篇》与《理想国》两部作品中，对待身体与身体锻炼的骑墙态度形成时代的先声，预示着传统社会中人类身体意识的转变。

在《斐多篇》中，柏拉图秉承导师苏格拉底对身心关系的认识，坚信只有心灵才能获得“真知”，而身体却用那些不真实的感觉来愚弄人们，使人们远离“真知”^{[9][2]}。所以苏格拉底与柏拉图都极力诟病古希腊竞技，认为竞技者关注身体，极力训练以获得竞技比赛的胜利，但却让“无穷无尽麻烦之源”的身体去污染心灵^{[9][2]}。然而在《理想国》中，柏拉图却对身体产生包容，为古希腊竞技寻找到存在的意义。他认为经过竞技锻炼，身体能保持健康，这样就能避免心灵因为身体的疾病而导致的不健康状态^{[9][4]}。但是柏拉图对身体和竞技深层次价值的挖掘却止步于此。在《理想国》中柏拉图将竞技与健康并举，并非出于重视两者的内在价值上的契合，而是迫于它们的衍生作用上的搭配：首先是在社会分层上，在柏拉图的“理想国”中，必须存在的依靠身体力量保护“理想国”的护卫者阶层。他们需要进行竞技、军事的训练。但柏拉图又认为这一阶层是反应迟钝和生性无趣的^{[9][4]}；其次，在“理想

国”中的统治者——“哲学王”也会参与竞技，但是他们所追求的并非是身体健康，而是为实现个体自律、忍耐、勇敢等心灵品质^{[9]12}。可见在柏拉图看来，竞技的确能带来身体健康的效果，但是这并非是体育所追求的。竞技需要实现的整个社会的健康、个人心灵的健康，而身体是否健康，却是逐渐隐于幕后，甚至在价值层面还受到了贬斥。可见在柏拉图的态度转变下，健康观不再一统而形成分裂。

作为时代的先声，柏拉图对待身体、竞技的态度形成了转变：从厌恶、排斥到宽容、接纳，但却在价值层面上将其排到等而次之的态度，形成了健康观念的分裂。固然柏拉图的著作和理念并不能完全代表古希腊晚期的社会观念。甚或说，古希腊晚期占据社会主流的身体观仍然处于整体性的论调之下。身体、社会与自然仍在一个整体之中，但是柏拉图的身心二元论成为突破传统社会身体整体论的时代先声。

2 身心二元论下的体育与健康关系

“分裂”是中世纪人类身体意识的主题词。在中世纪社会上层精英与社会中下层人民之间的身体意识有着巨大的差异。由于新柏拉图主义与基督教教义的多重作用，柏拉图的身心二元观念成为当时上层统治阶级的思想观念。所以在上层统治阶级的身体意识中，灵魂的地位远高于身体，灵魂是赋有理性的特殊实体，以适应对身体的支配^[10]。但是社会中下层依旧保持与古希腊时代身体整体论相似的身体意识，人的身体、心灵与外在的世界仍然在“关联的大网”之中，动物、植物、人以及不可见的世界通通汇总到一起，共命运，同呼吸^[11]。这与上层社会抬高灵魂而贬低身体的身体意识有着明显的矛盾。但是由于中世纪社会矛盾的存在，中下层人民的身体观也没有完全继承古希腊身体整体论的衣钵，而更偏重于身体。“分裂”的身体观导致分裂的健康观。从此包容个人身体、心灵和社会的整体性健康在中世纪社会被撕裂。

正是由于中世纪人类身体意识的转变，中世纪体育的代表性活动——中世纪竞赛其实是充满了矛盾的联合体——优雅的举止与血腥的暴力、繁复的仪式与失范的竞技共存^{[12]239-249}。正是这些矛盾的存在为文艺复兴时期体育与健康关系的重构埋下了伏笔。

中世纪不同社会阶层间身体意识的分裂，体现在中世纪体育的两个重要内容之中——贵族的宫廷竞赛与百姓阶层的传统竞赛活动。中世纪的宫廷竞赛虽然有着较为丰富的内容，如长枪比武、射猎等，但大多不是为彰显统治者个体所“拥有传奇般力量的神话”，就是为体现竞技者个体的“优雅、风度”，“某种魅力、

某种仪表”及“运动的技艺”^{[13]179-184}。由此可以看出，中世纪统治阶层所热衷的宫廷竞赛实质上是柏拉图身体二元论的一个延展，即并不关注身体本身的健康需要，而更追求身体之外的东西，实现心灵和社会层面的健康。但在百姓阶层所热衷的各种传统竞赛中，所实现的却是身体力量的增加、体型的康健乃至身体暴力的宣泄，与道德、仪表关涉不多。在这一层面上，身体的种种自然诉求，成为了中世纪民间传统竞赛活动的首要要求。但是这种诉求无疑是简单的，甚至野蛮的。如德国中世纪传统“足球”无论在规则还是形制上，都与现代足球有着巨大差异，既没有成文的规则，又对比赛过程中形成的流血伤害有较大宽容。正因如此，中世纪统治阶层对民众的传统竞赛活动持极大反感态度，不惜以严刑酷法加以禁止^{[12]239-252}。由于身体意识的分裂，中世纪不同阶层人们对健康的理解也是截然不同的。体育与健康的关系是混乱的，身体的健康是中下层人民进行传统竞技运动的追求，而心灵、社会的健康则是上层统治阶层所追求的，两者间出现了相互鄙夷和冲突。

但是矛盾的身体意识、分裂的健康观，却在16世纪之后，国家机器对民间传统竞技的逐渐松绑中得到改观。虽然教会组织、世俗权力机构极尽所能对血腥的民间传统竞赛进行禁止，但是由于传统竞赛有着强大生命力，往往事与愿违，只能将这些运动交付给当地乡绅管理，世俗权力机构更多的是进行监控^{[12]243, 247}。这是权力机构与民间传统的一种妥协，是两种身体意识的交融，也是不同体育与健康关联方式的交汇：一方面使民间传统竞赛具备了合法性，下层民众也能组织、进入体育社团之中；但另一方面也使上层社会的某些观念潜移默化地渗透入组织与活动之中^{[13]198-213}。

3 文艺复兴和启蒙运动的身体锻炼与体育

3.1 体育与健康之间的骑墙关系

文艺复兴时期身体意识的流变，加之体育内部机制的变革，造就了体育与健康关系的新面目，呈现出从骑墙到接纳的变化。文艺复兴时代出现的身体锻炼和体育教育行为诠释了这一态度的转变。

在16世纪之初的欧洲，希波克拉底的“体液说”是当时身体意识的主流，也形成对健康的理解^{[13]214}。首先“体液说”使当时身体锻炼与健康之间形成了积极的关联。根据希波克拉底或者盖伦的观念——身体运动有助于排空身体，它能激发身体的各个部分，能使器官收缩，能将可引起心绪烦躁的凝滞的体液排出去^{[13]214}。1580年昂布鲁瓦兹·帕雷更明言身体锻炼对健康的益处：运动增长自然的热度，随之而来便是更好

的消化,最终获得充足的营养,将污物排出去,且使精气立时发生效用;管道通过此种方式得到净化。此外,通过各部分自然而然的摩擦、彼此碰撞,虽然不是很有力,亦非立刻就会活跃起来,但上述运动可使身体习惯、呼吸和其他行为更为强劲、更为持久和健壮,而且对农民和干体力活的各色人等效果更为明显。这就是锻炼的好处^{[13]214}。

但是在那个时代,“体液说”也形成对身体锻炼与健康之间的消极关联。在健康问题上,“体液说”并不肯定身体锻炼的重要地位。它所产生的效果可被其他实践活动替代,如净化和放血:经由运动来排出体液的行为,或用解剖刀来放血的行为有暗通款曲之处^{[13]215};再者,人们还会担忧运动会使血液变热,使体液变质,使人发烧。激烈运动会威胁到某个尚难描述清楚的规则和尺度,它使毛孔大开,因耗尽体液或向身体提供‘有害的’气体而使身体脆弱不堪。……所以它不会再达到平衡,无望成为健康的身体^{[13]217}。虽然,这种骑墙徘徊的态度并未使体育与健康关联得到完全正名,但是却实现两点突破:第一,与中世纪不同,文艺复兴时期身体健康已纳入了当时社会不同阶层关注领域;第二,人们逐渐强化对身体锻炼与身体健康之间关联的深入认识,开始探讨其中的运行机理。

3.2 体育与健康关系的重新接纳

“体液说”在启蒙运动中受到极大挑战,与之相关的身体意识与健康观发生巨大的转变。在18世纪后人们的身体意识中更为强调肺腑与神经,着重刺激的程序而非老的净化程序,所以体液的纯净与均衡不再是身体健康的要旨,而身体的力量与美逐渐成为了人们关注的中心,活力、力量、柔韧性也成了身体的素质^{[13]219-220}。放血等一些排除体液的方法被逐渐抛弃,反之锻炼对于身体形态的纠正,使之达到被社会所认可的健康状态,得到进一步强化。这促发体育教育逐渐成为了学校教育内容,成为当时体育的一种重要呈现方式。比如维尔迪耶1770年为有志于侍奉上帝与堪当国家栋梁之才的学生创立了教育课程,且言简意赅地建议学生通过锻炼来使身体改头换面^{[13]227}。但是,有异于古希腊时代身体整体论下的身体教育,启蒙运动时代体育教育课程中的身体无疑是高度分裂的,不同的肢体部位对应着不同的运动方式:要求按照身体的各个编定的部分来分配活动:手臂、手或脚的运动,手臂的锻炼活动也就是靠球戏来达到,脚部的锻炼活动是通过跑步或某些学生的竞技活动来完成^{[13]227}。这一做法已然完全抛弃古希腊时代身体、自然、社会结合为一个整体的状态。

18世纪末,拉瓦锡完成了以下实验,一些人在密闭

的房间内训练,监控氧气的交换,从而显示出氧气的吸入直接与将重物举至某个限定的高度有关……呼吸不再如传统医学所言,可使血液冷却或对动脉和心脏造成压力,而是指某种新型的氧化反应,使用某种相当特殊的气体就成了展开锻炼活动的条件,随之带来的便是启蒙运动时期身体锻炼重新解释:“交换及其实测效率”成为锻炼的主题,追求营养量、发汗量、训练量之间的持久的平行关系,实现一种“效率规则”^{[13]231-232}是进行身体锻炼目的。由此,体育与健康的关系从可见、具体的身体体格变化,演变成不可见、抽象的能量交换和效率增进。在文艺复兴与启蒙运动时期人类身体意识改变的基础上,人们对体育与健康关联的理解呈现出从骑墙到接纳的过程,但是其两者关联的方式与内涵却历经着变化:从身体内体液的均衡到体格的改变,至最后成为能量合理分配的方式。在此过程中体育的教育、锻炼功能与人们的心灵、社会健康之间的关联也被积极认可,形成启蒙运动时期全面意识到体育与健康关系的状态。

4 结论

基于身体意识变迁史对体育与健康的关联进行梳理,是体育史学研究层面上积极尝试:一方面解析了体育与健康两者关系的流变,从中凸显身体意识在其中扮演的重要角色,从而解答为何人类会对体育与健康的关系形成“意识到”与“意识不到”的变化;另一方面也能形成身体研究在体育史研究的重新定位,形成体育史学研究对历史学研究的反哺。

1) 体育与健康关系的身体意识史维度的解答。

体育与健康的关系是变动的,人类身体意识的变迁在其中扮演了重要作用,引发健康的内涵及其与体育关系的变化,也导致现代对体育的割裂认识,形成“有益”抑或“有害”的争论。在古希腊身体整体论时代,健康的内涵是宽泛和包容的、个体身体的强健、容颜的美好、集体与社会的稳定及与大自然的神秘联系都是其内容。所以当时体育的呈现形式——古希腊竞技既是一个身体锻炼的手段,又是一种神秘仪式,意旨于实现人的整体性健康。而在中世纪到文艺复兴时代,人类身体意识发生了风起云涌的变化。古希腊传统社会的身体整体论被逐渐打破,身体与心灵在身心二元论的作用下形成巨大隔阂,整体性的健康观念也随之瓦解。身体、心灵与社会的健康不再统一,形成了宫廷竞赛与民间竞赛区隔。体育对健康的作用也随着被割裂,在不同的社会阶层形成不同的健康作用。随着文艺复兴至启蒙运动时期人类理性能力的增强,身体健康逐渐被人类理性的抽象概念所统摄,成为心

灵概念的一种附庸。体育与健康的关系也显得更为抽象, 体育在效率、能量的基础上, 促发对个人身体、意志和社会管理的积极作用。但是由于人类身体在这一阶段已然是分裂的, 所以体育对身体、心灵、社会的健康都形成作用, 但是却是分裂的。

在人类身体意识变迁基础上, 体育与健康的关联呈现出内涵与外显均变动不定的状态。因此, 形成了人类对体育与健康之间关联“意识到”与“意识不到”的不同状态和在现代社会中分裂理解的态度: 前者, “意识到”与“意识不到”并非人类对体育与健康的关系无知, 而是人类的理性力量还未从人的各种感性能力中分化出来, 尚无法充分理解、主导身体, 尚未掌握体育与健康发生关联的各个环节, 所以体育与健康之间呈现混沌的却是整体性的关系; 而在人类意识到体育与健康的关系阶段, 是人类的理性力量已然主导、分割了人类身体, 进而掌握了体育与健康发生关联的各个环节, 所以两者之间呈现出抽象, 但却是分割的关系。由此便能发现, 在文章前言中就提出的体育之于健康有益抑或有害的争议, 其实源于人类理性力量将人类身体与社会和自然相分割的影响。人类身体与心灵和社会分裂, 体育在不同的领域发挥作用, 服从着不同的价值评价方式和思考逻辑, 其间形成争议也在所难免。

2) 身体研究的重新定位与体育史研究的反哺作用。

首先, 它将当前甚嚣尘上的身体研究落实在体育史研究之中。固然体育有着不可回避的身体性, 但哲学意义上身体概念的宽泛, 已经造成它在体育人文研究中的形而上学, 即身体成为无所不包、内涵无限挖掘, 可以从中分化出体育种种特性的“超级”概念。本研究的做法便是在人类身体意识史的层面, 厘清身体意识变迁的社会与历史原因, 揭示其中的哲学思想, 从而破解身体的形而上学性, 使之成为一项进行体育人文研究的工具, 而非主导体育人文研究的概念。

随着人类身体意识史进入体育史研究, 当代历史学研究理论与方法逐渐深入体育史研究之中, 而与之相应的是身体意识史维度下, 体育史研究也为历史学研究带来了反哺。历史学家徜徉于政治事件、民俗文化、家庭结构等历史变迁过程中, 却忽略身体这一制约人类发展极为重要的物质因素。体育史是人类身体活动的历史。它在承袭历史学文化史研究传统的前提下, 也对文化研究形成反哺, 让人类身体在历史学研究中归位。当前体育学中的身体研究已然在研究理论

与研究方法上有较大的突破, 学科壁垒也被逐渐突破, 哲学认识论、人类学、生理学和社会学的研究理论与方法逐渐渗入。鉴于此, 身体意识史下的体育史研究, 能将丰富的外学科理论纳入历史学研究之中, 并真正深入人类生活, 形成历史学与生活的联系、历史学与科学的联系、历史学与哲学的联系^[14]。

参考文献:

- [1] MAGDALINSKI T. Sport, technology and the body: the nature of performance[M]. London: Routledge, 2009: 71-72.
- [2] 谭华. 体育史[M]. 北京: 高等教育出版社, 2005: 3.
- [3] GREGORY C J. Hypothetical relationships between ZEUS and athletics in Ancient Greece[J]. Sport History Review, 1974, 2(6): 14-22.
- [4] 张之沧. 论体育的逻辑[J]. 体育与科学, 2009, 30(1): 6-10.
- [5] 理查德·桑内特. 肉体与石头: 西方文明中的身体与城市[M]. 上海: 上海译文出版社, 2011: 25.
- [6] REID H L. Introduction to the philosophy of sport[M]. Maryland, Rowman & Littlefield Publishers, 2012: 4-5.
- [7] REID H L. Sport, philosophy and quest for knowledge[J]. Journal of Philosophy of Sport, 2009, 36: 40-49.
- [8] 高强. 从“人的全面发展”到“完整的人”——重释马克思主义体育观的理论基础[J]. 体育学刊, 2013, 20(1): 14-19.
- [9] MECHIKOFF R A, ESTES S G. A history and philosophy of sport and physical education: from ancient civilization to the modern world[M]. NY: McGrawHill, 2002.
- [10] 汪聂才. 新柏拉图主义对奥古斯丁灵魂思想的影响[J]. 现代哲学, 2011(4): 65-71.
- [11] 大卫·勒布雷东. 人类身体史和现代性[M]. 上海: 上海文艺出版社, 2010: 42.
- [12] ELIAS N. Sport et Civilization: La violence Maîtrisée[M]. Pairs: Fayard, 1994.
- [13] 乔治·维加埃罗. 身体的历史: 从文艺复兴到启蒙运动[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2013.
- [14] 特弗里·巴勒克拉夫. 当代史学主要趋势[M]. 上海: 上海译文出版社, 1987.