



2 0 1 3 中科诺奖智慧健康指数报告

2013 ZHONGKE NUOJIANG INDEX FOR SMART HEALTH

张 标 周邦勇 冯 晞 著

健康理念

健康行为

健康知识

健康技能



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

2013中科诺奖智慧健康指数报告

张 标 周邦勇 冯 晞 著

图书在版编目 (CIP) 数据

2013中科诺奖智慧健康指数报告 / 张标, 周邦勇, 冯晞著. — 杭州: 浙江大学出版社, 2014. 1

ISBN 978-7-308-12294-8

I. ①2… II. ①张… ②周… ③冯… III. ①城市—居民—健康—指数—研究报告—中国 IV ①R195

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第228633号

2013中科诺奖智慧健康指数报告

张 标 周邦勇 冯 晞 著

责任编辑 樊晓燕 (fxy@zju.edu.cn)

封面设计 杭州林智广告有限公司

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路148号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州林智广告有限公司

印 刷 浙江印刷集团有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 5.75

字 数 106千

版 印 次 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-12294-8

定 价 39.00元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部联系方式: 0571-88925591; <http://zjdxcbbs.tmall.com>

序言一

PREFACE

前卫生部副部长、中国医学装备协会会长、中国农村工作者协会会长 朱庆生

健康与发展是关系人类未来发展的重大命题。中国的医疗消费预计未来五年将以每年11%的速度攀升。中国目前有80%的疾病属于慢性病，慢性病占到总死亡率的75%，而且根据专家预测，2020年，慢性病死亡比例将上升到85%。广泛有效的预防和保健是节省医疗开支、提高人民生活幸福水平的有效措施。

基于以上事实，上海诺鼎生物科技有限公司本着关注社会、履行社会责任的理念，与零点研究咨询集团共同合作提出城市居民“智慧健康”概念，并构建了“智慧健康动态系统理论”，首次建立了一套科学、系统、量化的指标体系，对城市居民的智慧健康状况进行评价。同时，研究中提出的“被动健康”、“全景维康”、“健康养中”、“高知低慧”等核心概念对目前人们在健康上存在的问题进行了精炼的总结和概括，给健康界研究人士、从业者和大众提供了许多新的洞察和新的方向。

在过去的近半个世纪中，我一直从事医疗和健康工作，也见证和参与了中国医疗体制改革，非常欣喜地看到了以上海诺鼎生物科技有限公司为代表的企业对中国健康和发展的关注和投入，以及对中国老百姓的关切。智慧健康将有利于促进经济社会发展，经济社会发展又将促进人们的健康理念、健康知识、健康行为等，这是一个良性的社会循环，也是关系国计民生的大事。

智慧健康的实现单靠某一个企业是不够的，需要个人、家庭、企业、政府等多个层面的贡献和支持，诚挚地呼吁社会各界为中国的智慧健康共同努力！

朱庆生
20-24月

序言二

PREFACE

零点研究咨询集团董事长、飞马旅CEO 袁 岳

我国人口结构不断变化，进入老龄化社会的节奏越来越快，“未富先衰”等现象层出不穷。同时，随着经济的高速发展，中年群体身处巨大的社会压力中，英年早逝的中年成功人士屡见不鲜。在此背景下，上海诺鼎生物科技有限公司与零点研究咨询集团共同推出了《2013中科诺奖智慧健康指数报告》，主要基于以下三方面原因：

其一，目前社会大众普遍对健康表示高度关注，但并未全面理解什么是真正的健康。本次研究有助于对城市居民的健康能力进行更为明确的、可衡量的公共呈现。其二，智慧健康是从理念树立到行动习惯的全周期系统工程，将其转换为量化衡量指标，有助于增强社会公众的理解与践行能力。其三，目前进入生命衰退期的老年群体更为重视积极的健康维护，但中年群体则以健康滞后、消极应对为主。通过对中国城市居民普遍的智慧健康水平调研和评价，有助于帮助更广泛的社会群体关注这一问题。

本次研究开拓性地建立了一套兼具权威性和普及性的智慧健康指标体系，并对九大城市的不同社会阶层、年龄群体、收入水平的社会居民进行了调研，从知识、动机、技能、行为四个维度描绘了中国城市居民智慧健康的现状，不仅获得了“以预防为主的理念，积极实践‘四维四面’的健康标准方法”的“全景维康”等宏观发现，也取得了包括“智慧健康理念水平较高、行动水平较低”的“高知低慧”等微观洞察。

我一直倡导工作与生活的平衡，当然做到这一点是很难的，我也一直在努力实践。希望有更多的人和我一起，了解健康知识，提升健康动机，增强健康技能，落实健康行为，将健康进行到底。



目 录

CONTENTS

第一章 核心发现 / 1

第二章 健康新观点 / 7

第三章 研究说明 / 15

第一节 研究背景与目的 / 16

第二节 研究方法 / 17

1. 文献研究法 / 17

2. 德尔菲专家法 / 17

3. 焦点团体座谈会 / 20

4. 问卷调查 / 20

第四章 中国智慧健康指标体系 / 23

第一节 研究过程 / 24

第二节 指标体系 / 25

第三节 计算方法 / 25

第四节 理论基础 / 26

1. 智慧健康动态系统理论 / 26

2. 自我效能感 / 27

3. 社会认知理论视角下的自我管理理论 / 28

第五章 中国智慧健康现状分析 / 29

第一节 中国智慧健康的总体分析 / 30

1. 总得分分析: 中国智慧健康水平处于“亚健康”状态 / 30
2. 智慧健康指数四维得分: 急需健康教育和行动管理 / 36
3. 三级指标得分分析: 不乏动机, 匮乏知识 / 38

第二节 中国城市居民智慧健康知识现状分析 / 39

1. 生理健康知识: 有广度, 没深度 / 41
2. 心理健康知识: 重外在, 轻内在 / 44

第三节 中国城市居民智慧健康理念现状分析 / 47

1. 健康行为理念: 有意愿, 缺行动 / 47
2. 健康动机理念: 健康的价值得到高度认可 / 50

第四节 中国城市居民智慧健康技能现状分析 / 54

1. 健康信息获取能力: 信息渠道建设与教育双管齐下 / 56
2. 健康知识运用能力: 信息分辨能力最薄 / 58

第五节 中国城市居民智慧健康行为现状分析 / 60

1. 生理健康行为: 自信乐观, 方法单一 / 62
2. 心理健康行为: 中年群体需关注 / 66

附 录 / 72

参考文献 / 75

后 记 / 77

第一章

核心发现

KEY FINDINGS

探寻中国城市居民的健康状况与如何得以实现的路径,对于我们今后的社会发展具有重大的意义。本次调查对九大城市的不同社会阶层、年龄群体、收入水平的社会居民进行了调研。通过对本次调查的分析与总结,我们概括了“高知低慧”、“被动健康”、“工作健霾”、“保健分裂”、“盲目保健”五大核心发现。研究结论显示中国城市居民在健康意识上有较大提高,但在健康技能、健康行为等方面尤为不足。

核心发现一 高知低慧

“高知低慧”概括了城市居民在健康方面的“虚假智慧”——在智慧健康得分中理念高,行动低的现象,反映了社会公众亟须健康教育及提升自我的健康行动管理能力。

从智慧健康指数的四个二级指标来看,健康理念的得分最高(71.47分),健康技能的得分最低(64.16分),健康知识的得分(68.32分)高于健康行为的得分(67.21分)。显然“知”的得分均高于“行”。

在目前这个阶段,人们将健康知识和健康理念转为健康技能的水平十分欠缺,而落实到具体的健康行为上的执行力仍然有待提高,需要社会、政府给予更多的教育。健康天天想,行动紧跟上。

要提高健康技能首先要落在正确获取健康信息及正确运用健康知识上。目前社会公众对健康信息的获取仍然以媒体为主要的信息源,但由于媒体的复杂性以及社会公众辨别知识的能力局限等多重原因,需要政府、媒体、高校、相关健康机构等给予更多的健康教育,承担起应有的社会责任。

健康行为的得分低于健康理念和健康知识的得分反映了居民亟须要提升自我的健康行动管理能力,在自我管理难以执行或失效的情况下,需要借助外界的力量来进行施压,进而提升自我健康状况。这也为健康产业的健康管理提出了更高的要求,同时也昭显了新的机会。

核心发现二 被动健康

被动健康体现了中国社会和个人目前在健康方面主动性不足，以应激性反应为主要行为模式。呈现出“全民被动”的健康现状。天上不会掉健康，越早维康越命长。

从社会健康角度来看，经济快速发展的同时伴随着环境迅速恶化的后果，但面对环境恶化的巨大压力，社会呈现出政府和公众双重被动的状况。政府和社会公众的关注重点集中在已出现的环境健康负面新闻方面。一方面政府致力于被动地应对补救已发生的健康恶性事件；另一方面公众只对已造成重大健康影响的社会环境问题表达愤怒或哀叹的情绪，而如何主动地防患于未然，积极提出提高环境健康基础的预防性措施则很鲜见。

在个人健康方面，中国城市居民呈现出“复合被动”的现象。虽然健康知识水平普遍较高，但在日常生活模式中表现出较多的被动状况，具体表现为：行为被动，很少主动定期保健锻炼；年龄被动，直到年老体衰才开始关注，设法补救；中年被动，忽视中年人健康的重要性，直到身体指征出现严重恶劣状况才会真正采取行动；家庭被动，家庭集体保健和建立家庭保健档案者寥寥无几。居民对自我的健康措施呈现出对显现疾病的被动应对性和应激性特征。

虽然自然社会环境对于个体健康具有重要的影响作用，但在外界环境短期内难以明显优化的现实下，是否能够在个人影响力可及的范围内改善健康状况，成为个体健康差异的关键因素。目前我国城市居民仍普遍依赖政府部门和所属单位组织在居民健康方面所作的努力，却忽视个人在健康方面的主动性。这样相对被动的行为模式可能进一步损害个人的健康利益，亟须得到改变。

核心发现三 工作健康霾

在竞争日趋激烈，分工日趋加强的职业生活中，工作环境和习惯的健康威胁如城市雾霾一样，时时环绕在中国城市居民身边。工作健康威胁看似引起了社会各界的普遍关注，但人们对工作健康危机的严重程度和真正有效的防范改善措施，却实际上仍陷入麻木不仁的迷雾之中。工作生活再多忙，事业健康两不忘。

工作健康的潜在威胁突出表现在工作环境健康威胁和工作行为健康威胁两个方面。职场人士每日至少有三分之一的时间在工作环境中度过，本次研究亦显示中国城市居民普遍认为单位应该对工作健康负责任。但对于如何了解自己工作环境中可能存在的空气污染、光污染、电磁污染等健康威胁的严重程度，以及如何采取有效措施应对办公室装修所致的甲醛超标、大量办公设备耗材密集分布导致的电磁辐射等“健康炸弹”，缺乏健康技能和切实行动。

在被动应对工作健康威胁不力的同时，中国城市居民在主动的工作健康行为方面也表现消极。研究显示，公众虽然对于职业健康的关注程度高，但在用眼卫生与职业病预防等具体健康行为方面得分偏低。日常生活中的工作健康现状亦是如此，烟民在办公楼吸烟影响自己和他人健康，单位提倡的工间操往往“雷声大雨点小”，单位福利体检成为员工唯一评估自己身体的契机……表面看来，对自我工作健康关注不足是由于工作压力大、办公节奏快，但事实上还是源于动机的不足、技能的缺乏，导致行动力的低下。

随着生命工作时间的逐渐延长，工作与生活的逐渐融合，职业健康对于现代人的意义越发重要。清华大学曾有格言：“为祖国健康工作五十年”。每个职场人若想为自己、为家人、为社会健康工作，需要从现在开始真正将工作健康置于与工作成就同等重要的地位，采取有效措施保持工作过程中的身心健康，方能挥别健康威胁的阴霾，迎来自我可持续发展的晴日。

核心发现四 保健分裂

“保健分裂”指国人在保护健康方面采取的综合性措施虎头蛇尾，智慧匮乏，缺保少健，处于分裂状态。保健要科学，健康好结果。

保健离不开养生，养生离不开习惯，习惯离不开锻炼和修习。本研究发现，国人在保护健康上不乏动机，但缺乏知识，更缺乏行动管理。换言之，“保”态高调，行动低调，“健”果跑调。保健分裂首先是健康言行与健康结果之间的分裂，这无情地指出国人保健养生意愿良好，夸夸其谈，但为保健养生、延年益寿而付诸行动的锻炼和修习时有时无，持之失衡，结果导致国人亚健康状态盛行，保健分裂。

其次，保健分裂体现在个体健康与大众健康的分裂。传统社会中，关怀个体健康的责任属于大家族乃至地缘共同体。而在现代社会中，关注个体健康已经上升和包涵了大众健康，也就是说健康关怀是全社会的责任，包括医疗保健、运动健身、精神卫生等责任。然而，本研究指出，个人对自身健康的关注虽然不尽如人意，但社会对全民的健康关怀更加有待改进，比如企业对员工职场的健康关注，政府对预防为主健康的政策支持，媒体对智慧健康的传播和宣传等。个体健康与大众健康的和谐一致，相互辅助，动员全社会为全民的智慧健康而共同努力的任务仍然任重道远。

再则，保健分裂凸显了健康行动与健康时间选择的分裂。儿童保健过度，老年保健被动，中年保健滞后。这三者中分裂最严重的是中年群体分裂症。中年群体对健康的消费意识、消费理念、消费行为、消费能力、消费文化都代表了时尚健康的新元素，然而表现最差强人意的是消费时间的严重被动滞后。中年群体行动与时间的分裂源于健康的意识强劲，知识渴望，但没有把对健康的追求上升到信念，所以很难为之付出时间和精力。一旦身边发生了英年早逝的案例、发生了身体被检测出不祥症状、发生了自己卧床病倒的情况，中年群体方才意识到健康保健提前的重要性。

保健分裂是国民健康的慢性杀手，与我们朝夕相处，是我们亟待摒弃的“老友”。本研究希望全社会，特别是被遗忘的那批急需保健的成功中年群体，保健要团结，不要分裂；保健要意愿，更要信念；保健要知识，更要行动；保健要有方，更要行动；保健要技能，更要结果。



核心发现五 盲目保健

“盲目保健”指国人在心身保健领域习惯思维和采取行动多依赖于个人的习惯秉性和盲目知识，而非科学的理性思维和保养举措。盲目保健不科学，瞎子摸象不能学。科学保健好习惯，智慧健康记心田。

在经济状况富裕的今天，国人一方面重视健康，重视保健，但另一方面取之错道，用之欠方。本研究发现，国人在健康技能方面得分偏低，即如何科学地使用保健常识方面技能贫乏，比如购买食品和保健用品鲜有人们会看产品成分、看科技含量、看规范产地、看研发实力、看是否合乎自己等，往往取之错道。再比如许多人经常喝矿泉水、纯净水、蒸馏水、天然泉水或吃各种维生素，但搞不清不同饮用水的区别或各种维生素的功能，多受广告和各种虚假宣传影响，普遍存在盲目性。如果说水盲多于文盲，一点都不夸张。

智慧健康就是提倡国人在追求保养保健的时候要首先树立预防为主的健康理念，把这种理念上升为信仰，愿意为健康付诸行动，但一定要掌握科学的技能，保证健康的生活来自可靠的渠道。这就需要国人学习正确的保健常识，根据个性需求有针对性地保养自我，在选择任何健康产品、健康服务、健康投资时都要心知肚明，心中有数，避免人云亦云，杜绝盲目保养。

智慧健康倡导科学保健。科学保健需要知识更新。学习知识要见诸行动。见诸行动要有正确技能，这是一个智慧保健的科学循环，要天天讲，日日做，养成一种良好的生活习惯。这样，国人的养生保健就会更加理性地健康发展。

第二章

健康新观点

NEW HEALTHY CONCEPT

“五大核心发现”高度概括了中国城市居民的健康状况，总结分析指出目前社会大众普遍对健康表示高度关注，但并未全面理解什么是真正的健康，针对此种情况我们在此提出“健康养中”、“公信健康”、“全景维康”、“健康信仰”等维护和促进健康的新观点、新理论。

健康新观点一 健康养中

“健康养中”提出一个全新的健康理念和对象：最需要智慧健康的人群是身体过度透支和身体处于亚健康的中年人。对于健康，这批人是高知低慧、高言低行、健康被动、健康滞后，尤其是事业有成的中年人。中年不健康，老年难赔偿。

世界卫生组织的一项调查表明，全球真正健康的人仅占5%，病人占20%，75%的人处于亚健康状态，其中中年人是亚健康的高发群体。健康是指身体上、心理上和社会适应上的完好状态，是指人在气质、性格、情绪、智力等方面的完好状态，它要求人的社会活动、人际关系、生活方式正常。

上海诺鼎生物科技有限公司与零点研究咨询集团联袂共同研究的“中科诺奖智慧健康指数”与世界卫生组织调查的相似结论值得关注：中国的健康透支和亚健康人群接近60%。在中国社会新阶层中，身体健康处于健康透支和亚健康状态的庞大群体是事业压力、经济压力、精神压力最大的中年群体。而处于这三座压力大山之巅的又恰恰是中年群体中的佼佼者：成功人士、著名人士、高薪人士、辉煌人士。然而，与他们的社会地位极不协调匹配的是他们的健康知识偏高、健康理念真空、健康行为微弱、健康技能贫乏。

健康高知反映了中年群体从理论上讲是关心健康的，常常高谈阔论健康的常识与重要。但健康理念的真空无情地在健康知识与信仰健康之间竖立了一道真空墙，即对健康知识的认知没有上升到理念认同的层面，不愿意为之付出，所以导致了健康行为微弱，更谈不上科学掌握健康的技能。中年群体正常健康的生活方式被超负荷作业、过度疲劳、睡眠不足、应酬过多、营养过剩、运动欠缺、心理不健康及外部环境影响严重替代。

中国目前的健康状况呈现一幅不和谐的画面：上有养老，下有养小，唯独“养中”缺少。中年群体的社会形象是高收入、高地位、高社交、高辉煌、高压力，然而

中年群体的健康形象是低信念、低情商、低行动、低技能、低保健。这种中年健康高低不平的尴尬局面值得全社会关注，特别是值得中年群体的自我关注与行动。行动实践需要创造新动力，新动力需要新群体来推动，新群体亟须探索寻求新保健模式。健康关系人人，需要全社会共同努力创造一个倡导并实践智慧健康的文化与环境。

健康新观点二 公信健康

公信健康体现了目前社会大众在获取健康信息的渠道和内容方面呈现出的权威缺失和公信力困境问题。健康靠科学，公信广传播。

目前，在社会大众健康行为的全周期中都体现着公信健康的缺失。就健康信息传播流程而言，健康信息的信息源、健康信息的传播渠道、健康行为的效果评估等环节均存在着“权威缺失、鱼龙混杂”的现象；就健康信息内容而言，大众传播渠道中充斥着各种目的各异、良莠不齐的所谓的健康理念、健康知识、健康服务和健康产品。健康信息传播流程和传播内容双方面的公信缺失，导致社会公众无所适从，甚至被误导，以致产生严重的健康危机。

上海诺鼎生物科技有限公司与零点研究咨询集团共同进行的中国城市居民智慧健康指数研究发现，目前社会公众对健康信息的获取仍然以媒体为主要的信息源，但由于媒体的复杂性以及社会公众辨别知识的能力局限等多重原因，普通民众很难有足够的力量改变这种信息不对称的局面。社会公众可接触到信息渠道十分狭窄，健康知识和意识的启蒙教育十分欠缺。中国城市居民获取健康信息的成功率较低，对自己辨别健康信息真假能力的信心不足。面对大众媒体渠道中的海量健康信息，普通民众没有足够的时间精力与专业知识素养进行甄别筛选。民众往往会抱着“宁可信其有不可信其无”的态度对待良莠不齐的各类信息，因此而遭受损失的现象时有发生。

在目前公信健康缺失的情况下，社会需要政府、媒体、高校和权威健康机构在大众传播渠道和公共领域加大信息传播力度，相关企业也应重视建立在科学医学理论和顾客真实体验基础上的产品，减少社会大众的健康知识技能获取成本，以解决目前健康信息的公信力困境。