

HEALTH CHINA

没有全民的健康，就没有全面小康。

——习近平

健康中国 ——国民健康研究

JIANKANGZHONGGUO
GUOMINJIANKANGYANJIU

主 编 黄开斌

副主编 王习农

红旗出版社

HEALTH CHINA

没有全民的健康，就没有全面小康。

——习近平

健康中国 ——国民健康研究

JIANKANGZHONGGUO
GUOMINJIANKANGYANJIU

主 编 黄开斌

副主编 王习农

红旗出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康中国：国民健康研究 / 黄开斌主编.

—北京：红旗出版社，2016.6

ISBN 978-7-5051-3794-3

I. ①健… II. ①黄… III. ①健康教育—研究—中国 IV. ①R193

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 093057 号

书 名	健康中国——国民健康研究		
主 编	黄开斌	副 主 编	王习农
出 品 人	高海浩	责任编辑	赵智熙 刘险涛
总 监 制	李仁国	封面设计	一 彦
出版发行	红旗出版社	地 址	北京市沙滩北街 2 号
邮政编码	100727	编 辑 部	010-64071348
E-mail	hongqi1608@126.com		
发 行 部	010-64037151		
印 刷	北京联兴盛业印刷股份有限公司		
开 本	710 毫米 × 1000 毫米	1/16	
字 数	320 千字	印 张	19.75
版 次	2016 年 7 月北京第 1 版	2016 年 7 月北京第 1 次印刷	
ISBN 978-7-5051-3794-3	定 价	45.00 元	

欢迎品牌畅销图书项目合作 联系电话：010-84026619

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，本社发行部负责调换。

本书编委会

主 编：黄开斌

副主编：王习农

编 委：（按写作顺序）

高 峰 陈铁宝 王晶晶 周 红 王志力 董 韬

郭 莉 张金波 谭云明 樊世斌 江 宇 孟 歌

徐蔚冰 张海生 张维波 刘金田 黄明达 印建平

冯 瑾 赵立冬 陈秋云 王 海 韩志刚 黄 鹤

赵力生 尹连盟 袁建强 张 建 陈其广 王习农

| 序一 |

党的十八届五中全会提出“推进健康中国建设”的要求。改革开放三十多年来，我国经济增长创造了奇迹，但是人民健康状况的改善程度尚需进一步提升。国民健康问题成为当前社会矛盾比较集中的领域，如不能加以充分重视和有效解决，既影响人民共享改革发展成果，也制约人力资源水平提高和经济转型升级。

2013年6月，我出访东欧国家回北京之后，曾有感而发，在微信朋友圈中写下了这样一段话：“日前在捷克、克罗地亚和保加利亚考察其经济、社会转型。受欧债危机影响，他们经济负增长、失业率高企，人口下降、老龄化加重，但社会秩序井然。与之相比，中国人很勤劳，但幸福指数还有待提高。经济发展是为了GDP、财政收入吗？我们加班加点工作，赚钱买房子，由于空气、水、食品等不同程度遭到污染，还得存钱看医生……”一位朋友给我的留言是：“你是经济学家，你说呢？”当时我想，这不是经济学家能够简单回答的，涉及到生产方式、生活方式、社会制度、传统文化等一系列复杂的问题。

由国务院发展研究中心中国经济时报社和北京百川健康科学研究院联合设立并共同完成的《中国健康问题与发展战略研究》课题，聚集了一批经济学界、社会学界、健康领域及媒体的精英，深入分析了我国国民健康现状、威胁国民健康的主要因素，制定了解决健康问题的策略与发展战略，以及健康产业模型设计与实践应用等，并提出了重塑健康观念、破解医改难题、调正健康道路、创新健康体系、引导健康产业、建设健康中国的美好愿景。在课题研究中，课题组对大量数据、事实案例和不同的理论观点进行了认真的分析和梳理，得出

了许多发人深思的结论。比如：经济建设应当服从于国民健康建设；世界各国的医疗健康理论和实践至今也没有一个成功的模式可供借鉴；主要靠医疗方式推进健康中国建设是不可能的；实现健康利益的最大化，“医养强生”将是较好方式之一等等。

本项研究对于“推进健康中国建设”而言，可能仅仅是一个有益的尝试；对于正在快速增长的健康需求和蓬勃发展的健康产业来说，许多问题还有待深入探讨；课题组采用的分析方法和得出的一些结论，可能需要进一步修正、充实和完善。正如课题组坦言，由于时间仓促，有些数据的来源或准确度可能有出入，有些观点可能存在分歧。在此，诚挚欢迎专家、学者批评指正！课题组将对提出的宝贵意见进一步研究、修改和完善。



2016年1月30日

（余斌：国务院发展研究中心党组成员，办公厅主任，中国经济时报社社长、总编辑。本文根据作者在课题结项会上的发言整理而成。）

I 序二 I

当今社会健康问题非常普遍。我国人均期望寿命近年来虽然有了明显提高，但健康期望寿命与发达国家差距仍然较大，特别是不少 60 岁以上老年人是在忍受各种慢性病的折磨中度过晚年的。当前慢性病已成为头号杀手，我国慢性非传染疾病死亡率比全球平均数高出 25%。慢性病已严重影响到人们的生命质量，是影响人民群众健康的一个重大问题，到了非重视不可的时候了……很多企业高管、社会精英英年早逝，绝大部分是慢性病造成的。重要原因是健康意识、生活方式和行为不正确。“人不是死于疾病，而是死于无知。”很多人死于癌症、糖尿病、冠心病、高血压等疾病，都和不健康的生活方式和行为缺乏应有的健康素养有直接关系。这些慢性疾病得了以后都是终身的，很难治愈。

健康是一种不可再生资源，只有好好去维护，合理地开发和利用，寿命才会长，生命质量才会高。健康更是一种能力，不健康的人耻谈成功人生。真正健康的人应该是身心智德兼备。

只治不防越治越忙，只治不防花钱心慌，只治不防痛苦悲伤。这是我常说的三句话。半个多世纪的医学、健康实践告诉我们，健康需要维护、促进，要以预防为主。国民急需健康管理。健康管理分为了解健康、管理健康和促进健康三个阶段，国内大多数人现还处于了解健康的初级阶段。要形成正确的健康观念，养成健康的生活方式，是目前大部分国人努力的方向。为了推动我国健康事业的发展，社会需要更多的健康教育和健康管理专家以推动人们提高健康素养，养成健康生活方式，提升自身健康水平。要转变长期以来以疾病为中心的理念与做法，树立以健康为中心的理念。

推进健康中国建设是“十三五”规划的重点内容之一。今天，人们越来越需要拥有身心智德健康，这是时代呼唤，这是社会发展需要，这关系到一个家庭的幸福指数，大到一个民族的未来。生命弥足珍贵，生命又如此脆弱。往往人们失去健康时，才倍感健康的价值。健康是一生中最可靠的财富，是一个人有能力的表现。

《中国健康问题与发展战略研究》是通过 PPP 模式完成的。课题组在深入研究的基础上取得了丰硕成果，这些成果将对推进健康中国建设具有重要参考价值。尽管有些问题还有待深入探讨，部分观点还值得商榷，但课题组的理论勇气和实践创新精神是值得肯定的。作为民间健康智库，北京百川健康科学研究院潜心健康学理论、健康技术的研究与实践 10 余年，并取得有指导和应用价值的丰硕成果，这种积极探索、锐意进取的精神和强烈的社会责任感是难能可贵的。希望继续推进政府同民间、社会组织、企业等更广泛领域的合作与开发，形成更多科学有影响力的成果并应用于实践。

殷大奎

2016 年 5 月 16 日

（殷大奎：原国家卫生部副部长，国家卫计委健康教育首席专家）

| 前 言 |

本书是在《中国健康问题与发展战略研究》课题基础上形成的。

我们为什么要做这样一个研究？主要是因为国民的健康和健康观念出现了问题，且正在由个体健康问题演变成社会群体健康问题，进而可能会影响到国家可持续发展，乃至民族的存亡。更让人惊诧的是，我们的国民健康状况正存在下滑的风险，而且是在我国国民经济取得巨大增长，医疗卫生投入大规模增加，医疗技术水平大幅提升的情况下出现的。也就是说，国民在享受越来越高度发展的物质生活的同时，却离身心健康越来越远了。为此，研究认为：对于中国国民健康问题的研究应与对中国国民经济问题的研究同等重要。我国要在2020年全面建成小康社会，这里的“全面”包括“国民健康水平”，习近平主席早就说过：“没有全民健康，就没有全面小康。”由此可见，如何解决国民健康问题是何等重要的一件事。

应该说，人类的一切生产和生活，其实都是为了生存，而生存的基础就是健康；人们的学习和修炼，其实也是为了生命的升华和回归，而前提也是要身

心健康。具体讲，人们基本的物质生活需求——衣、食、住、用、行都必须有健康要素在内，人们追求的精神生活需求——康、安、乐、品、美（即健康、安全、快乐、品味和美丽）也都是建立在健康基础上的。如果没有了健康，安全保障不了，其它的一切也就不复存在了。所以，人们的一切追求最终都可以归结到“健康”上来，人们的经济、文化建设也都离不开人的健康需求，人类追求健康的脚步也一刻没有停息过。遗憾的是，由于近现代医学模式的缺陷和健康观念的误区，以及社会体制、利益机制的制约，导致人们追求健康的活动方式主要是围绕着疾病和医疗展开，即便是当今火爆的健康产业仍以医疗和医药为中心，这样的发展理念与模式是否有利于国民健康水平的提高，尚没有引起业界精英们的深刻反思和足够重视。

本书旨在以人的生、老、病、死等不同生命健康阶段为主轴，全面分析研究整个国民健康基本状况，并从国民的生存方式、生活方式和医疗方式等维度进行系统、深入地分析影响国民健康的因素或问题的根源，进而围绕“以健康建设为中心”的“大医改”工作研究、设计和制定国民健康保障体系和发展战略，同时针对中国健康产业的发展提出规划建议，相关产业模型设计和应用实践案例等，整合形成专项研究。本书分四个篇章，即现状篇、问题篇、策略篇和应用篇。其愿景是：重塑健康观念，破解医改难题，调正健康道路，创建健康体系，引导健康产业，建设健康中国。

党的十八届五中全会明确提出“推进健康中国建设”的号召，问题是我们用什么方式推进健康中国建设、提升国民健康水平、发展国民健康事业和打造健康中国？依然用医疗卫生手段能行吗？是不是除了医疗卫生方式就再没有别的方式？这正是本书写作的缘起和试图解答的问题。众所周知：现代医疗一直在致力于研究治病的药物和手术，其实所有的药物是不能真正治愈疾病的，只能是控制疾病或消除病症；而手术也不是真正地在治愈疾病，只是在切除病灶或者是改造、改装人体而已。虽然医疗防病治病表现的确很先进、也很有成效，但对健康而言，医疗卫生只能是给健康以安全保障作用，它对于增进健康（即健康的恢复、促进和提升）发挥的作用是有限的。WHO（World Health

Organization, 世界卫生组织) 早已公告说, 医疗对于健康的作用和贡献率只有 8%。相反, 它对健康的损耗和危害却又是不可忽视的, 甚至是非常之大。如此看来, 想用医疗方式来推进健康中国建设几乎是不太可能的。世界各国的医疗健康理论和实践也证明, 至今还没有一个很成功的模式可言, 所以, 必须另寻他途。

退一步说, 即便是现在的医疗技术再先进、再发达、再精准, 能把现在所有已出现的疾病都能消除或征服掉, 但如果每个人自身的健康能力不够强大、健康机制不完善, 那更新、更大的疾病还是会不期而至的, 甚至会更厉害, 现代医学和医疗就得又去研究开发新的药物和医疗技术手段, 只能是没完没了, 形成恶性循环! 可见, 人类如果不跳出“与疾病为敌”的思维模式, 不放下(当然不是放弃)医疗这把抗击疾病的强硬利剑或屠刀, 那医疗危机仍将继续存在, 医患矛盾永远无解, 健康危机也更趋严重。为此, 我们研究的结论是: 医疗卫生成就不了健康, 也打造不了“健康中国”。这一结论在此书中将有大量的数据和事实予以佐证。

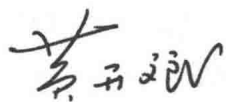
应该说, 本书基本是围绕着医疗卫生的利与弊、得与失、过用和滥用, 以及是否应该用医疗卫生来主导我们的健康事业问题展开的。当我们的研究发现医疗卫生方式很不利于健康自身的成长, 不应该作为人类健康事业的主体时, 我们给出的另一个选择是“医养强生”方式。医养强生和医疗卫生是两种不同的思维模式 and 实践行为方式。医养强生是以健康为目标对象, 直接针对健康进行维护、建设、增进和提升。如果从健康利益的最大化来说, 医养强生方式应该是最可取的。故在策略篇和应用篇中, 我们围绕着“以健康建设为中心”的医养强生模式去研究应用模型, 进而创造性地规划设计全新的健康发展道路和保障体系, 以及健康产业实践。

未来, 我们的确应该着力去研究和发展更加有利于健康的方式和方法, 为此, 就需要加大对健康学或健康医学的研究和投入, 而不仅仅停留在跟着西方和美国一样搞“精准医学计划”。精准医学计划和精准打击疾病的确是很需要的, 但建设强大健康是更需要、更重要的! 只要我们自身的健康建设强大了,

就不会生病或少生病，即便生病也会自我康复。所以，健康学就是要去发展医养强生方式这样的健康理论、技术和产品。这样才有可能真正推进健康中国建设或建设强大的“健康中国”，甚至是“健康人类”。其实，人类真正需要的是“大健康保障体系”，而不是狭隘的“医疗卫生体系”。那么，所谓的“医疗卫生体制改革”其实应该是“健康保障体制的改革”。然而，健康保障体制在我国基本是没有建立起来，长期以来被医疗卫生体制所替代或掩盖了，也因此，现在该是改革“医疗卫生体制”，创建“大健康保障体系”的时候了。

最后，需要说明的是，该课题采用的是 PPP 模式，由国务院发展研究中心主管主办的中国经济时报和北京百川健康科学研究院联合设立，将健康学术领域的一批精英集聚到了一起，因而也就把相关的大量数据和理论观点汇聚到了一起，有些数据的来源或准确度可能有些出入，好在这些不是主要问题。本研究旨在基于现实和基本事实作出综合地系统研究和分析判断。正是有了这些大量的数据和事实案例以及各方面的不同理论观点，才成就了本书的系统性和全面性。在此，感谢这些为课题研究付出极大热忱和智慧的专家学者们！也更感谢认真审定此书的领导、专家。本书在编写过程中引用了大量的文献资料，已在书中直接提示，故未再单列参考文献。

由于时间仓促，存在很多不足，敬请指正，以便作深入研究和修订完善。



2016 年 3 月 16 日于北京

目录

▶ 绪论 ◀

一、健康的基本概念及存在的问题	2
(一) 健康的定义及其缺陷	2
(二) 健康问题无形中被疾病化了	3
(三) 健康供给与健康需求发生了变异	4
二、医疗、卫生和健康的层级关系	6
(一) 医疗治病与健康长寿	7
(二) 卫生保健与健康保障	8
(三) 世界一些国家的健康体制	10
三、国民健康是改革与发展的根本目标	11
(一) 中、西医学应统归于健康学发展框架内	12
(二) 医改和发展医疗卫生事业的目标应是健康	13
(三) 发展理念及政策改革均应有利于国民健康	14

▶ 第一章 现状篇 ◀

对中国国民健康现状分析

第一节 生殖健康及出生缺陷状况	20
一、国民生殖健康与生育质量现状	20
(一) 我国男性精子质量大幅下降	20

(二) 男性精子质量下降的原因	21
(三) 女性生殖能力下降情况	21
(四) 育龄女性不孕不育的原因	22
二、国民性生活与生殖健康现状及分析	22
(一) 性生活的愚昧、迷乱与健康	23
(二) 性生活质量与种族繁衍问题	23
三、中国出生缺陷儿童基本情况分析	24
(一) 我国出生缺陷儿童数量、分布情况	24
(二) 出生缺陷儿童家庭负担和社会负担情况	25
(三) 造成出生缺陷儿童的原因分析	26
第二节 中国国民身心健康状况分析	28
一、脊柱健康问题现状	29
(一) 颈肩腰腿痛或椎间盘突出症频发	29
(二) 脊柱相关疾病问题严重却又隐性不知	31
二、亚健康问题基本现状	32
(一) 中国亚健康人口已超过9亿	33
(二) 中国精英白领陷入亚健康危机	33
(三) 中国青少年亚健康也很严重	34
三、肥胖及慢性病问题现状	35
(一) 肥胖问题很普遍	35
(二) 慢性病问题正肆虐	36
(三) 慢性病造成的损失	37
(四) 最恐怖的是癌症	38
四、重大传染病问题现状	40
(一) 艾滋病在我国的发展情况	40
(二) 乙肝或新的传染病频发	41
五、心理精神问题现状	41

(一) 心理精神障碍问题呈日趋严重之势	41
(二) 我国的抑郁症患者已达9000万	42
(三) 心理精神问题缺乏有效调解手段	43
第三节 健康需求与医疗供给的矛盾	44
一、健康需求与医疗供给的结构性矛盾	45
(一) 国民健康消费已呈多样化的需求	45
(二) 医疗生产供给无法满足多样化的健康消费需求	46
二、医疗服务作为健康消费商品的矛盾	47
(一) 医疗作为健康消费商品, 使医患变成了商务关系	47
(二) 医疗作为健康商品, 使医患价值诉求不一致	50
三、国民健康理念及健康消费观念现状	52
(一) 国民健康观念和健康教育现状	52
(二) 国民健康生活和健康产品现状	52
(三) 大健康需要政府和健康企业的共同努力	54
第四节 医疗卫生与国民经济的矛盾	54
一、医疗卫生对国民经济大量消耗的现状	54
(一) 医疗卫生投入增加超过GDP增长	55
(二) 医疗卫生资源浪费情况严重	56
(三) 医疗卫生费用占GDP比例越来越大	57
二、居民家庭医疗开支费用越来越大	58
三、医疗卫生投入产出对国民经济的影响	59
第五节 国民经济与国民健康的矛盾	61
一、国民经济水平与国民健康水平的矛盾	61
(一) 国民经济发展及医疗卫生大规模投入	61
(二) 国民经济发展与国民健康发展之间的关系	62
二、医疗大规模投入与国民健康下滑的矛盾	64
三、国民健康水平下降的根源分析	69

现状篇小结	72
-------------	----

► 第二章 问题篇 ◀

威胁国民健康的主要因素分析

第一节 生存方式问题对健康的危害	76
一、生存环境问题给健康带来的危害	76
(一) 自然环境对健康的影响	77
(二) 社会环境问题对健康的影响	82
二、生存方式巨变对健康的影响问题	86
(一) 汽车、电脑和手机给健康带来的危害	86
(二) 空调和冷饮给健康造成的危害	86
(三) 信息和竞争更给健康以巨大威胁	87
三、生存年龄老化带来的健康问题	88
(一) 生存年龄老化将成为一个很突出的健康问题	88
(二) 养老面临的主要问题是健康服务问题	91
(三) 健康养老缺乏有效模式, 造成诸多问题	93
第二节 生活方式问题对健康的影响	96
一、生活饮食习惯对健康的影响分析	96
(一) 日常饮食营养与健康的关系问题	96
(二) 营养品(含营养素和营养添加剂等)与健康	97
(三) 保健品(含保健食品、功能食品和保健用品)与健康	98
二、不良生活方式损害健康问题分析	99
(一) 不良生活方式对健康的危害	99
(二) 久坐和熬夜对健康的损害	100
(三) 纵欲对健康的危害	101
(四) 贪睡对健康的危害	101

三、生活健康观念所致健康问题分析	102
(一) 建立在生物医学基础上的健康观念是错误的	102
(二) 过度依赖医疗、医药、医院和医生的健康观念	105
(三) 涉及心性和生死健康问题几乎被有意的忽视	106
第三节 医疗方式对健康的危害和威胁	109
一、医疗方式的兴起及其本质特征	109
(一) 医疗卫生的兴起	109
(二) 医疗卫生的本质	110
(三) 医疗方式的特征	112
二、医疗既治病又致病, 还可能有损生命	115
(一) 对抗医疗既治病又致病也抗命	115
(二) 误诊误治等医疗差错带来的损伤、致命	117
(三) 医疗造成的医源性疾病是让人触目惊心的	118
三、医疗方式对社会的威胁	121
(一) 过度医疗等于是在谋财害命	121
(二) 医疗卫生误导了社会和政府	122
(三) 医疗产业化和扩大化加重健康危机	124
问题篇小结	126

▶ 第三章 策略篇 ◀

健康问题的对策与发展战略

第一节 大医改战略及中西医定位	130
一、“大医改”战略思路及目标	130
(一) 中国现行医改存在的根本问题	130
(二) 大医改战略思路或基本路径	133
(三) 大医改基本内涵和改革目标	134