

THE HEALTHISM MANIFESTO

健康主义思想录

—— 天下为康 普天共康

上海生态健康科学研究院 组编

张城 著



上海三联书店

图书在版编目(CIP)数据

健康主义思想录——天下为康,普天共康 / 张城著.
—上海:上海三联书店,2008.3
ISBN 978-7-5426-2737-7

I. 健... II. 张... III. 健康—研究 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 018436 号

健康主义思想录——天下为康,普天共康

著 者/张 城

责任编辑/戴 俊

装帧设计/元贞设计室

监 制/研 发

责任校对/叶 庆

出版发行/上海三联书店

(200031) 中国上海市乌鲁木齐南路 396 弄 10 号

<http://www.sanlianc.com>

E-mail: shsanlian@yahoo.com.cn

印 刷/上海展强印刷有限公司

版 次/2008 年 3 月第 1 版

印 次/2008 年 3 月第 1 次印刷

开 本/890×1240 1/32

字 数/250 千字

插 页/2

印 张/11.25

ISBN 978-7-5426-2737-7

G·901 定价: 28.00 元

健康主义思想录(自序)

古往今来,无人不知晓健康两字,无人拒绝健康长寿的祝福,无人不期许小家大家国泰民安。

人们常常将身体没病视作为健康,又将长寿作为一项重要指标来评判健康的状况。世界卫生组织指出:健康是指人的身体、心理和社会适应性三个方面的良好状况。很显然,WHO所指的健康是个人的健康(微观健康)。的确,没有个人的健康,就不可能有群体的健康,也就谈不上整个社会的健康。可是,如果仅仅将注意力放在微观健康的层面,而无宏观上的全社会的健康建设与之配套,社会的健康化(包括个人的健康和社会人均寿命)也就难以实现和无法不断地得以提高。

事实上,人类社会至今尚未建立起一套完整的健康科学体系和健康的标准。相比其它社会科学、自然科学的知识教育,我们所受到的教育中有关健康的知识即使在微观的层面也极其匮乏,更不要说在宏观方面的健康科学教育。我们有文科、工科、理科、军事、政治、经济、文化、艺术等各种学科,恰恰唯独没有与人的生活休戚相关的生活学科。这种状况,不仅在中国,今天就是在经济最发达的国家,也尚未形成全面的保护和促进健康的制度和秩序!这与“健康是人类的第一财富”的地位和重要性,显得是那样的不协调和不相称。

不管怎么说,从全球化的自然、生态和人权保护,到以人为本、和谐社会的构建设想,从国民经济和国际贸易中安全健康要素不断增强,到社会福利医疗保障制度的不断完善,各种迹象已经表明,“健康”已经成为当今社会的最大的热点之一。面向一个崭新的健康的新纪元,如何站

在一个新的高度更好地理解和把握健康的未来？如何认识健康的真谛？如何建立健康的发展体系和秩序？如何抓住这个重要历史机遇，确立健康的“兴国之之道，安邦之策”？

本书涉及的正是这样一个人们非常熟悉的健康话题。如果说此书有什么价值的话，应该就在于书中的内容更多地是从宏观方面看健康和谈健康，是用健康的视角看社会，又用社会的眼光看健康，进而也是用健康的标准看我们的社会、政治、经济、文化、历史和整个人类的文明和未来。由于视角的不同，你会发现，一种新的历史观、价值观和评判标准，将在此基础上而形成，而有所不同、有所改变。

本书由三部分组成，基本上根据写作的时间顺序来编排，并按照文章的内容而汇集。

第一部分从宏观健康方面，探讨健康财富、健康文化、健康教育、健康经济以及健康发展战略，但将《健康主义宣言》和《以健康为核心确立国家战略之重点》放在前两篇。这是因为，这两篇是本书最主要的、核心的内容（本书其它有关健康的思想和论述，大多与这两篇内容相关或相通）。讲述的重点为：只有健康才是人类共同的追求目标和人类社会平衡与发展的核心要素和基点。同时，健康也是人类社会共同的价值取向和最大的利益之所在。健康关系到全人类现已存在的所有系统的平衡发展和未来。此外，健康是对人权的核心价值的正确表达；健康应该成为自由权利主张的基准坐标；健康是对民主政治主张的实质性的进步。特别是从国家发展战略的高度重点分析和论述，21 世纪，我们需要怎样一个不战而胜的国家发展战略？——我们需要既包容历史又面向未来的全新的视角和思想体系；我们需要去芜存菁，超越并化解政治斗争、地区隔阂、民族矛盾、宗教冲突、利益纷争、信仰危机；我们需要确立健康的法则和原则，建设崭新的科学健康型社会和秩序；我们需要并也只能通过开展健康教育、发展健康经济、弘扬健康文化、营造共享共康的健康文明，实现人类社会物质与精神文明高度统一的伟大飞跃。

第二部分为向政府提出的有关健康的系列提案。“健康至上”的法则告诉我们，健康是和谐社会的基石，是以人为本之根本，是科学发展的目的，是自主创新的方向。全新的健康关系孕育着巨大的社会能量，建

立并完善新型的健康关系,是未来和谐社会发展的强大基础和动力。把握健康社会、健康时代的社会经济特征,就意味着把握时代的脉搏。发展健康教育、促进健康经济、崇尚健康、争取健康和维护健康,应成为未来社会的时代主旋律。为此,该部分力求从不同的方面,提出建设健康和谐社会的种种建言和设想。

第三部分收录了一部分其它主题内容的文章、宏观的策略和建议。这些文章有的写作时间早在十年之前,有的是近年来所撰写,因文章内容至今仍有一定的积极的参考价值和意义,故予以汇编。尤其是其中关于《解决“三农”问题的整体运作框架及思路》一文,是在某农业地区进行一年多时间的调查研究基础上,针对我国当前以及今后较长时期内压力极大的农业、农村、农民这“三农”问题,提出了一套综合解决方案,迄今仍具有很强的现实的操作可行性。

我非常希望致力于完成一部从微观健康到宏观健康的,全面的、系统的和科学的学术理论著作。并且很早以前就拟定了一个“健康学概论”的编撰大纲。遗憾的是,因种种原因,至今仍在筹划、撰写和完善之中。正因如此,自感本书有以下不足:

第一,作为一个中国人,在论述和追求“天下为康,普天共康”之真理的过程中,很大程度上还是站在国家崛起和民族兴旺的立场上,谈健康财富、健康文化、健康教育、健康经济和健康未来。按理完全有必要以真正的、超阶级的、超意识形态和社会制度的健康主义观念和方法,以及超越宗教信仰和政治体制的健康标准,来研究并阐述健康主义的经济、文化、健康和未来。这样将能更好的体现健康主义思想原本应有的博大、超然的姿态和时代的高度。

第二,本书实际上是由以往的文稿汇集而成,因此,重复的文字和内容很多。如果说利弊相联的话,由于基本上按照写作时间顺序编排文章,故可看到些许健康认识的心路历程。此外,各种健康的主题基本上有相对独立和完整的表述,任何人对某个话题有兴趣,只要翻阅该文和相关的章节即可。

第三,本书所涉及的内容,定性的论述多于定量的分析和论证。所阐述的观点,抽象多于实例。其原因一方面与文体有关,另一方面与文

章呈读的对象有关。好在健康的事理绝非玄奥,任何人只要想关心和开始关心健康,就能从方方面面感悟健康主义思想和价值。

本书出版的目的,纯属抛砖引玉。

希望提出一个大健康的、宏观的健康主义思想和方法,用健康的尺度去丈量历史、丈量历史人物、丈量我们的行为方式和状况;希望人们用健康的观点和价值标准,认识人生的价值和人类文明归属;希望更多的人关注和参与健康学的研究,通过掌握科学健康的生活方式和知识,不仅实现自我的健康,同时实现彼此利益和价值的最大化;希望所有关注健康、有志于健康的志同道合者,共同致力于健康——这一人类社会崇高的、前途极为远大的伟大事业。

总之,希望健康的主旋律得到广泛的认同和共鸣,希望越来越多的人加入健康主义的行列,希望健康主义思想有助于实现普天共康。

张 城

二〇〇八年三月于上海

目 录

健康主义思想录(自序)	1
-------------------	---

第一编 关于健康的理念、教育、文化和经济

健康主义宣言	3
以健康为核心 确立国家战略之重点	13
关于科学的健康概念	81
加强传统文化教育应成为有效拉动内需的重要国策	85
健康教育应作为国家发展重要战略国策	89
关于健康经济与健康文化	104
21 世纪人类迈入健康经济时代	112
健康经济特征与健康未来	120
论理析字“康莊”——兼谈宏观的健康概念	124
试释“仁义道德”	135
两种文字两种语言两种境界	146
伟哉、凡哉,天意也!——2005 年谷雨时节浙江之行后记	157

第二编 有关健康的系列提案

以健康为核心促进社会各项事业全面发展	171
中国应立足成为国际健康事业的发展中心	179
完善和强化全民终身健康教育体系	186
将医疗卫生健康模式上升为科学生活健康模式	194
倡导健康文化,宣传健康文明,构建和谐社会	202
组建健康科学研究机构,成立健康促进管理委员会	207

以健康为特色,将上海世博办成永不闭幕的国际盛会	212
力争使上海世博成为未来国际健康组织总部所在地	219
关于建设一个综合健康生态示范功能区的规划框架	226
浦东应立足成为世界健康科学、经济、文化和教育的中心	231
大力发展城市综合立体绿化之建议	237
推广“低糖低盐”,倡导健康饮食,促进社会和谐	242
新时代呼唤“新健康运动”	248
鼓励科技创新,推广“低糖低盐”,倡导健康饮食	252
开展“糖耐量递减人群筛查”,促进全民健康	258
关于大幅提高学生营养午餐质量和营养水平的建议	264
关于公务员应率先掌握科学健康知识,开展健康学习活动的建议	269
关于上海(浦东)应率先建成“国际健康中心”的若干建议	274
关于高等院校应重视健康教育的若干建议	280

第三编 其他策略建议文章选录

面对 WTO,谈我国流通领域的危机及对策	297
国家公务员组合工资改革方案初探	302
社保基金改革方案初探	305
发展食品工业,根植传统文化	309
保健品应走食品化发展道路	311
论我国当今信用危机及对策	313
从杨浦区规划蓝图谈上海及城市发展定位	317
综合解决“三农”问题的整体运作框架及思路	323
21 世纪吃什么糖?	334
迎接奥运世博,打造健康品牌	338
低糖低盐,健康之源	342
关于《食品卫生法》修订的意见	347

第一编

关于健康的 理念、教育、文化和经济

生命无价，健康至上。

21 世纪，我们需要一个不战而胜的国家发展战略；人类社会需要一个全新的超越并化解政治斗争、地区隔阂、民族矛盾、宗教冲突、利益纷争、信仰危机的健康思想理论和体系。

健康主义宣言

21 世纪是人类社会迈进健康文明时代的世纪

社会学家们把人类社会的发展划分为采猎文明、农业文明、工业文明和后工业文明四个阶段。如果把漫长的人类文明史压缩到 30 分钟内实现的话,采猎文明期约占 29 分 51 秒,农业文明期约占 8 秒,剩下不到 1 秒钟的时间,人类社会完成了工业文明的历程,实现了工业化的梦想。

从原始经济、农业经济到商品经济、市场经济;从文艺复兴、资产阶级工业革命,到上世纪现代工业革命、生物医药、网络信息革命;从挣脱封建社会宗法制度,到个性解放、争取自由、推行民主、尊重与保护人权成为全世界一切爱好和平的国家普遍推崇和遵循的国际准则及时代潮流。人类文明以日新月异的科学技术和极大的物质文明为基础,以前所未有的发展速度和规模跨入了 21 世纪。

纵观历史,人类从来不曾停歇对健康的追求。从古至今,任何个人、任何民族、任何时代,无不渴望强壮昌盛。国家需要安全,社会需要安定,人人期盼安康。

对于生命的讴歌和对于健康的崇拜,无论平民百姓还是帝王将相、权贵富人,均有着本能的和无限的向往。只不过不同的时期、不同的时代、不同的经济发展阶段,这种最根本的、最核心的需求,受制于不同的历史文化背景、不同的政治主张以及物质文明条件,为各种变异的因素和表象所干扰和遮蔽。

过去,无论国家、社会、民族还是个人,无论采取什么方式:从扩张、掠夺、抢占劳动力、土地及资源,到抵御外来势力以保护国家和集体财产,从拼命积聚财富、创造发明和争取各种生存权利,到提倡鼓励公平竞争,强调尊重和保护私有财产,客观地讲,重要的动因来自满足和保障良好的生活质量、实现幸福安康的愿望。

富庶、物华、舒适享受,特别是拥有以货币计量的财富有多少,成为衡量是否成功、是否具备良好生活质量条件的标志,这种崇拜金钱和物质财富的价值取向,长期以来成为人类活动主要内容,以至于最核心的需求和目标——健康——反而被追求财富的过程和手段所淹没。

到了 21 世纪,人类的视野和开发领域,极目于数以百万光年之遥远的太空,细微至分子细胞基因排列重组。踏上月球、亲吻火星、太空之旅,新材料、新技术、新科技,日新月异、迅猛发展,人类正利用一切可以利用的技术和手段,开采着大自然的资源,正以史无前例的聪明才智,高速发展的科学技术,试图掌控自然、掌控社会、掌控制生物、甚至掌控人类自身。

诚然,人类蓬勃的创造激情,在既绚丽缤纷又残酷惨烈的竞争环境和压力下,造就了高度发达的工业文明。但是,现代工业经济增长模式的代价不菲!工业文明一方面极大地丰富了物质文明,给现代人带来了奢华享受的快感,实现着超常超大规模的财富聚集、极力营造和满足更方便和更舒适生活的愿望。另一方面,人类的生存环境、生活习惯和生活方式,则发生一系列重大而又深刻的变化:全球性的生态破坏、环境污染、能源危机、艾滋病、禽流感、核威胁、国际恐怖主义、网络病毒、高科技犯罪、贫富冲突、南北差距、人口危机,今天世界上最富裕的国家,富裕所带来的疾病和非健康状况最为严重,人性和对生活价值认同追求严重背离……。所有这一切,充分显示,以物质财富增长模式为核心的社会价值体系,已面临越来越严峻、越来越大的挑战。

有力的事实告示人们,必须重新反思和审视过去的一切。

如今,科学技术的发展已经使地球成为一个村落。“人与人之间的距离,就在于通话通讯之间”。地球村、全球化致使原有的社会问题复杂化,致使区域内的问题世界化。在全球经济、文化交流日益紧密、日益发展的情况下,全球化既使世界各国之间的影响、合作、互动愈益加强,使得先进的、共性的和强势的文化和经济逐渐得以普及推广甚至成为全球通行标准,又使各种价值观的冲突凸现,冲击并威胁着历史文化的多样性、民族国家的自主性,打破并改变传统的生产方式、生活方式和生活习惯。正因为如此,我们说,全球化带给人类更多的是挑战。

面对眼下及未来人类生存的危机和困扰,人类必须理性思考,必须重新认识自我,重新调整人与自然的关系。

有一个重要的现象值得我们关注,那就是,在物质需求得到基本满足和极大丰富之后,越来越多的人,开始关注自身的健康。向往健康、追求健康,已经成为越来越多的人共同的话题和行动。“健康是人类第一位的需要和最基本的人权”、“健康是人生最大的财富”逐渐成为共识。健康的需求,正以前所未有的强度和广度,形成一股旗帜鲜明的、振聋发聩的时代潮流。

展望未来,可以预见的是:

人类社会未来经济、文化和生活的重心,将回归于追求自然、和谐和健康;

健康的知识和智慧,健康的追求和拥有,将改变传统的财富观、价值观和人生观;

以健康需求和健康供给为特征的健康经济,作为一种新的主流经济,将主导人类社会未来政治、经济、文化和生活等各个方面,形成新的生产关系、产生新的行业和工作岗位、推动新的科技和生产力;

健康将成为未来人类社会政治、经济、文化等各项事业发展的鲜明特征和重要标志,具有强大的冲击力并产生深远的影响;

健康将成为主导日常生活乃至社会政治、经济、文化的核心力量以及为社会普遍接受和推崇的价值基础;

健康能够也应该成为全球未来共同遵行的国际标准和一致努力追寻的目标;

因此,健康将成为 21 世纪最重要、最显著的、划时代的特征,21 世纪是人类社会迈进健康文明时代的世纪。

健康定义及健康财富论

为迎接健康时代的到来,为促进人类的健康发展,作为健康主义的倡导者和推进者,我们在此告示、说明和阐述健康主义的思想、主张和理想。

今天我们关注健康,是因为它关系到全人类现已存在的所有系统的

平衡发展和未来。

我们所关注的健康包括：健康饮食、健康身体、健康心理、健康生活、健康产品、健康产业、健康组织、健康管理、健康经济、健康文化、健康教育、健康社会、健康价值观等健康科学诸多方面。

健康不是简单的身体强壮没有疾病。健康是动态的、变化的、阶段性的、有因果关系的、影响因素众多的、相对的、结构复杂的综合问题。

狭义的、人体的健康是指掌握科学的食养和锻炼方法，具有并保持生理和心理平衡调节能力，尊重和爱护生活环境，热心于促进人类社会文明和进步的一种良好状态。

广义的健康则指：人与人、人与社会、人与自然各个方面，以健康主义思想和价值标准为基础，彼此支持、彼此完善、彼此促进、共同发展、高度和谐的能力和状况。

显然，广义的健康，与中国的传统文化思想中的“以人为本，天人合一，和谐和睦”的思想如出一辙。正因如此，我们把这种广义的健康称之为康庄；我们把掌握、理解和应用“以人为本，天人合一，和谐和睦”的思想，称之为“康庄思想”；我们把以康庄思想为基础，实践、运用并不断完善康庄理论而形成的文化，称之为“康庄文化”和“康庄精神”；将掌握和接受“康庄思想”，又追求健康、奉献健康，不断传播、推动“康庄思想”和“康庄文化”的总合，称之为“康庄大道”。

健康是人类的基本权利，是生活、事业、人生幸福的良好基础，是人类社会进步和发展的理想追求。

生命无价。健康无价。

人的价值主体是生命，而生命的本能和本性是追求和谐、平衡和健康。健康是生命的作用方式、正确表达和理想价值体现。所以说健康是生命的最强音，人的最大财富是健康。

健康财富的特性、获得、维护和增长，与亚当·斯密《财富论》著述以来的各种经济学所阐述、研究、分析的财富，具有完全不同的内涵和意义。

以传统的社会经济学观点论财富，财富是指通过评估，用货币来表示和衡量所有那些可以成为商品和可以用来交换的物品的价值。传统

的财富多寡,体现为购买各种商品的能力。财富的增减能在消费能力或称货币支付能力方面,影响到生活的物质享受和保障水平。在一定时期,某个时点,社会的财富总量是可计算、可衡量、可分解、可转移的。合法经营,发明创造,巧取豪夺,坑蒙拐骗,剥夺他人的权益和财富,均可使财富增加和扩大。甚至因为丢失了一张凭证、一份重要的文件,而一夜致贫;因获得一份遗产、一份合同而一夜暴富——仅仅是因为金钱的敛集或丧失。因为物质是生活的保障,又因为金钱的多少,长期以来成为衡量、判断一个人、一个家庭、一个企业成功与否的重要标志,所以拜金主义盛行,人们一度迷失于为了金钱而生活,为了追求物质享受、经济数字增长,而破坏资源、环境,甚至损害他人利益以求“发展”。

健康财富与传统财富的最大分野就在于:健康财富难以,也没有必要以金钱来衡量、计算、评估其“价值”!

生命只有一回!拥有健康才拥有一切。

健康财富的创造、获取、增加和保障,既取决于人类物质文明、科学技术水平的发展程度,又取决于人类关于健康知识的掌握水平和传播程度——即精神文明的发达程度。

每个人既是自身健康财富的创造者,又是自身健康财富的唯一拥有者。对家庭、社会、民族、国家和人类全体而言,健康财富可以分享,分享后健康财富不但丝毫不减,相反还会增加。健康财富的创造过程,就是健康生活的追求过程,就是健康社会的建设过程,就是人类文明的升华过程。

健康财富可以继承、传递和光大。但是,健康财富的精髓,最主要的、最让人受益的恰恰是健康理念、修养方法、健康传统和健康文化,而非传统意义上的金钱、物质财富。

拥有金钱和物质财富,并不意味着拥有健康财富。相对而言,健康心理、健康生活、健康的社会环境要比物质条件的改善、满足,对于人的健康作用更大。

健康的财富,必须主要通过自身的努力而获得,如果你放弃这种努力,也就等于放弃健康。如果仅考虑自身的健康,而不顾他人甚至剥夺他人的健康(财富),不仅无益于增加剥夺者的健康财富,相反,相当程度

上会导致不健康的因素扩大,使维护包括自身、家庭和社会的安全及健康的成本与风险增加扩大。

保持和增加健康财富的重要途径,在于不断提高获取健康知识的能力,在于健康实践的努力程度和方式,以及所能达到的健康修养的水平、愿望和毅力。

健康智慧是人类最宝贵的财富,它既是完美人生的保证,又是人类健康社会的源泉。一个个人、一个群体、一个社会、一个民族和国家,其健康修养的水平越高、能力越强、智慧越深,其拥有的健康财富越多,其环境、生活和人生越是和谐、完美和幸福。

综上所述,健康经济时代,对健康财富的认识和追求,将彻底改变以往人类社会物质第一、金钱第一的财富观念和价值评判体系。

健康关系、健康经济和健康未来

人类只有一个地球。人类社会和自然世界构成一个整体。我们努力了解和解释自然之谜、历史之谜、人生之谜,力争掌握自己的命运。但是,人类的历史相对古老的地球,在浩瀚的宇宙之中,毕竟是那样年轻。我们尚有不少以现有知识还无法破解的秘密,我们渴望知晓和把握未来、与天地共存,其前提是与自然同生。因此,仅仅强调个体的权利,不符合自然规律和共同生存发展的法则。

滴水穿石,涓流成海。不健康的行为就是伤害行为,不健康的思想就是健康的杀手,不健康的环境就是健康的大敌。

不健康的施行者,无论针对和涉及的是社会、环境、自然生物,还是人类本身;无论不健康的是思想还是行为,哪怕眼前几乎看不到和不会立即产生任何影响和反应,均是健康的隐患。

损害他人的利益,最终就是损害自己的利益;影响他人健康,最终将影响自己的家庭、家人,伤及整个社会。同理,唾弃、防备、阻止、劝导一切不健康的行为和思想,不仅是关心他人的健康,同时,就是在保护你的家庭、你的亲人、你自己的健康和健康的社会环境。如果仅考虑自身的健康,而不顾他人甚至剥夺他人的健康(财富),不仅无益于增加剥夺者的健康财富,相反,会导致不健康的因素扩大,使维护自身安全及健康的