

青少年优先发展丛书

上海青年管理干部学院组稿

适应与成长

青少年身心健康研究

主编 陈宁 方慧 陆烨



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

青少年优先发展丛书
上海青年管理干部学院组编

陈 宁 方 慧 陆 烨 主 编

适应与成长

——青少年身心健康研究

上海交通大学出版社

内 容 提 要

本书以上海市 14~35 岁,包括中学生、大学生和职业青年三类群体在内的青少年为研究对象,通过文献分析、问卷调查、案例剖析和比较分析等多种研究方法,对青少年的生理健康、心理健康、社会适应和道德完善现状与特点进行调查、分析、比较,并在此基础上,提出青少年身心健康教育与促进的目标、原则、内容和方法,为促进青少年健康发展提供实证依据。全书包括绪论、青少年身心发展的年龄特征、上海青少年的身体素质、上海青少年的生活方式、上海青少年的情绪情感、上海青少年的人际关系、上海青少年的社会适应、上海青少年的恋爱婚育、上海青少年身心健康教育与促进等九章,结构完整,数据翔实,分析具体,具有较高的学术价值和实践指向。

本书可供青少年教育工作者、青少年研究人员阅读,可为政府相关机构和各级共青团组织提供参考。

图书在版编目(CIP)数据

适应与成长:青少年身心健康研究/陈宁,方慧,
陆烨主编. —上海:上海交通大学出版社,2011

(青少年优先发展丛书)

ISBN 978-7-313-07733-2

I. ①适… II. ①陈… ②方… ③陆… III. ①青
少年—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 189281 号

适应与成长

——青少年身心健康研究

陈 宁 方 慧 陆 烨 主 编

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路 951 号 邮政编码 200030)

电话:64071208 出版人:韩建民

常熟市文化印刷有限公司印刷 全国新华书店经销

开本:710 mm×1000 mm 1/16 印张:16.75 字数:286 千字

2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-313-07733-2/G 定价:39.00 元

版权所有 侵权必究

告读者:如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话:0512-52219025

青少年优先发展丛书

编委会名单

主	任	康	年	褚	敏	
副	主	任	王静波	王	冰	蔡 文
			贺桂香	刘宏森		
委	员	(按音序排列)				
		陈	宁	邓	蕾	黄洪基
		陆	烨	孙志峰	赵凌云	
		赵	文			

本册编写者	陈	宁	方	慧	陆	烨
	张弓婷	李月春				

总序

胡锦涛总书记在庆祝中国共产党成立 90 周年大会上特别指出“青年是祖国的未来、民族的希望，也是我们党的未来和希望。全党都要关注青年、关心青年、关爱青年，倾听青年心声，鼓励青年成长，支持青年创业”。青少年是全面建设小康社会的重要人才资源，也是社会主义经济建设、政治建设、文化建设、社会建设和生态文明建设的积极参与者和重要力量。青少年的发展直接影响着社会的整体走向、直接决定着国家的前途命运。从一定意义上说，青少年发展既是其自身成长的需求，更是家庭幸福、社会和谐、民族进步和国家强盛的基础。我们一直认为并呼吁，要站在战略的高度，把青少年的发展放到社会各项事业的优先地位。

各级党委和政府一向重视青少年的健康成长，青少年的生存发展状况也是时代进步与社会发展的集中体现，上海从“十一五”期间开始，把青少年发展列入了城市发展的总体规划。当前，《上海市青少年发展“十二五”规划》即将出台。《上海市青少年发展“十二五”规划》秉承“青少年优先发展，给青少年更多希望，增强大都市活力”的原则，根据当前上海青少年的基本情况和发展态势，明确了青少年发展的六大优先领域：公民素养、身心健康、教育学习、就业创业、社会参与、维权和犯罪预防。《规划》将进一步明确各级党政部门、社会组织的责任，以期加快形成整体合力，探索建立长效机制，激发青少年自身发展的能动性，促进青少年优先发展，力争到 2015 年，使上海青少年发展的总体水平继续保持全国领先，并达到与国际社会认可、与城市综合实力相适应的发展水准。

着眼于“十二五”期间上海青少年发展的六大优先领域,上海青年管理干部学院、上海青年研究中心组织教师和研究人员进行理论研究和实证研究相结合的方式,对上海青少年的生存发展状况作了一个全面的梳理,撰写出了上海青少年优先发展研究丛书。该项研究以上海市青少年(14~35 周岁)为主要研究对象,描述上海青少年生存的社会现状,追踪上海青少年群体的时代变迁,探析上海青少年特征的代际更替,展望上海青少年发展的未来走向,力图全景式地勾勒出上海青少年生存发展的基本状况。

共青团事业的发展始终与青少年的发展紧密联系在一起。当前,上海共青团把进一步“密切团青关系”作为工作的主方向,力求准确把握青少年的发展现状和发展需求,并在此基础上更好地履行共青团组织青年、引导青年、服务青年和维护青少年合法权益的各项基本职责。上海青年管理干部学院的这项研究把青少年放到上海经济社会发展取得重大成果和历经 2010 年世博会等举世瞩目重大事件洗礼的背景下去观察,对青少年研究的理论渊源进行分析,厘清青少年发展核心概念的深层次内涵,展开广泛的问卷调查与深入的个案访谈,真实反映现实中上海青少年发展的现状,并提出了很好的对策建议,为进一步推动社会各界重视青少年发展、各级共青团组织做好青少年工作提供了理论参考。

“上海青少年优先发展丛书”的编撰,是一项十分有意义的研究成果,也是上海青年管理干部学院开展青少年问题及政策研究能力的一次集中展示。该丛书的出版,是对上海团校·上海青年管理干部学院六十周年校庆和第七届中国青少年发展论坛在沪召开的最好献礼。

潘 敏

共青团上海市委书记

2011 年 10 月

前言

Foreword

为迎接学院六十华诞的到来,学院组织上海青年研究中心、青少系、社工系、管理系及有关处室的教师围绕“十二五”期间上海青少年发展的六大优先领域开展了深入的调研,历时2年形成了一系列研究成果,有了这套新鲜出炉、书香扑鼻的“青少年优先发展丛书”。

大力开展以“青”字号为主、多学科并进的科研工作,是上海团校·上海青年管理干部的科研发展战略。近年来,我院广大教师围绕青少年思想道德教育、青少年工作方法、青年运动历史、青年民生、青年自组织、来沪务工青年及其子弟的生存发展等社会密切关注的问题,调查研究,精研深析,取得了可喜的成绩。教师们编撰了全国首部青运史专业志书《上海青年志》;调研并出版年度《上海青年发展报告》、双年度《上海少年儿童发展报告》,定期推出青少年问题专题研究报告;主编了2003—2009年上海市社区青少年工作“蓝皮书”;同时也出版了《中国股市实录》等其他学科专著,引起了社会和学界的关注。学院教师分别荣获了共青团中央、上海市委宣传部、上海市哲学社会科学规划办、上海市社科联、中国青少年研究会等机构颁发的“五个一工程奖”、国家“十一五”重点图书奖、优秀论文奖、“中国青少年研究事业突出贡献(终身成就)奖”等数十个奖项。随着“青”字号科研工作的深入推进,一支专兼职结合、跨学科整合的研究团队逐渐形成,为学院推进教育教学、科研、培训各项工作,更好地服务上海青少年事业发展奠定了较为厚实的人才、智力基础。

2010年前后,学院教师高度关注《上海市青少年发展“十二五”规划》的起草制定工作,积极参与研究上海青少年生存发展中的重大问题。在时任院长康年同志的主持下,学院在教师中成立了6个课题组、1个调研小组,分别以“公民素养”、“身心健康”、“教育学习”、“就业创业”、“社会参与”、“维权及犯罪预防”等青少年优先发展领域为主题,开展理论分析和实证调查。教师们综合运用社会学、心理学、教育学等多学科的理论和方法,揭示了上述青少年发展六大领域中存在的问题,探究了其背后的深层次原因,并站在青少年健康成长和社会可持续发展的高度,提出了相应的对策和建议。

参与课题研究的教师都是学院教育教学、科学研究、行政管理等各方面工作的骨干。大家克服种种困难,坚持利用业余时间开展研究,研读资料、笔耕撰述,完成了丛书的调查、撰写和出版等工作,着实难能可贵。由于经验不足、时间较为仓促,丛书在现状把握、资料占有、思想提炼等方面还难免存在疏漏,甚至还有一些谬误。然而,动员和组织20多名中青年教师同时开展六大领域青少年问题的研究,对于学院进一步提升科研管理能力,对于中青年教师进一步提升科研工作水平,对于学生进一步提升调研实践能力,无疑都是一次很有价值的尝试和实践。

在课题研究过程中,邱柏生(复旦大学国际关系与公共事务学院教授)、孙抱弘(上海社会科学院青少年研究所研究员)、唐亚林(复旦大学教授)、卢家楣(上海师范大学心理研究所所长、教授)、卢盛华(上海师范大学心理学系副教授)、岑国桢(上海师范大学教育学院教授)、孙崇文(上海市教育科学研究院高等教育研究所副所长、研究员)、文军(华东师范大学社会发展学院教授)、胡怡建(上海财经大学公共学院教授)、陈映芳(华东师范大学法政学院社会学系教授)、仇立平(上海大学社会学系教授)、陆小聪(上海大学社会学系教授)、段钢(上海社会科学院《社会科学报》副总编)、黄凯峰(上海市社科院哲学所研究员)、姚建龙(华东政法大学教授)、沙国华(东华大学法学院副教授)等多位专家学者给予了悉心的指导。同时,学院各部门对“青少年研究丛书”调研、撰述等工作给予了大力支持。在丛书出版过程中,交通大学出版社也给予了大力支持和帮助。在此,我们谨向所有支持“青少年研究丛书”研究、撰

述、出版工作的专家、学者和同仁,表示衷心的感谢!

本丛书出版之时,正值第七届中国青少年发展论坛在学院召开,我们愿以本丛书就教于来自全国各地的青少年研究专家,共同为青少年研究事业的发展添砖加瓦。

褚 敏

上海青年管理干部学院党委副书记、常务副院长

2011 年 10 月

目 录

第一章 绪论 /1

第一节 健康的概念 /1

第二节 身心健康的相关理论 /8

第三节 青少年身心健康研究的背景与方法 /15

第二章 青少年身心发展的年龄特征 /21

第一节 青少年生理发展的年龄特征 /21

第二节 青少年心理发展的年龄特征 /27

第三节 青少年的社会化 /45

第三章 上海青少年的身体素质 /54

第一节 上海青少年身体素质基本状况 /55

第二节 上海青少年生理健康常见问题 /60

第四章 上海青少年的生活方式 /81

第一节 上海青少年饮食行为 /82

第二节 上海青少年睡眠状况 /89

第三节 上海青少年物质滥用 /93

第四节 上海青少年的体育运动 /99

第五章	上海青少年的情绪情感	/113
第一节	上海青少年的情绪体验	/113
第二节	上海青少年的社会性情感	/123
第三节	上海青少年的情感能力	/132
第六章	上海青少年的人际关系	/137
第一节	上海青少年的人际关系网络	/137
第二节	上海青少年的人际交往行为	/150
第七章	上海青少年的社会适应	/158
第一节	社会适应的本质与现状	/158
第二节	特定青少年群体的社会适应	/168
第八章	上海青少年的恋爱婚育	/180
第一节	在校青少年的恋爱与性心理	/180
第二节	在职青年的婚姻与生育	/197
第九章	上海青少年身心健康教育与促进	/214
第一节	上海青少年身心健康的状况	/214
第二节	上海青少年身心健康教育与促进	/222
参考文献		/241
后记		/254

第一章 绪 论

青少年是先进生产力的创造者、科学文化的传播者、城市精神的实践者和健康生活方式的倡导者。青少年群体的健康发展,不仅对青少年的全面发展和终身发展意义重大,而且将形成一种朝气蓬勃、积极向上的力量,对实现和谐社会的宏伟目标、巩固党执政的群众基础发挥重要作用。身心健康是青少年健康发展的前提、基础和保障,被确定为上海市青少年发展的六个优先领域之一。如何理解青少年身心健康的内涵与表现?上海市青少年身心健康状况如何?怎样提高上海市青少年身心健康水平?这是本书力求回答的三大问题。

第一节 健康的概念

健康是人类永恒的话题,自有文字记载以来,人们就开始关注自身的健康问题,而且始终把理想的健康状态作为一种追求。马克思曾提出,要把健康作为人的第一权利,作为一切人类生存的第一前提。教育家洛克则强调,若没有健康,就没有幸福。而哲学家叔本华则更形象地说明,一个健康的乞丐比患病的国王更幸福。

一、健康的内涵

随着生产水平、科学技术、社会的不断进步,人们对健康的内涵有着不同的理解。汉字中的“健康”包括了体健、心安和适应社会需要三个方面的内容。《辞海》1979年版中健康的概念是:“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好的劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”《简明不列颠百科全书》1985年中文版关于健康的定义是:“健康,使个体能长时期地适应环境的身体、情绪、精神及社交方面的能力。”1948年世界卫生组织(WHO)的宪章中所提到的健康概念为:“健康乃是一种在身体上,心理上和社会上的完满状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”这一定义促进了健康向三维方向发展,将健康扩展至生理、心理和社会三个方

面,而非仅仅是疾病的缺乏。很多年来,人们一直用这个解释评价人们的健康状态,提高了人类对健康促进的认识。事隔多年后,1989年世界卫生组织又一次深化了健康的概念,认为健康是“生理、心理、社会适应和道德品质的良好状态”。这是对健康较为全面、科学、完整、系统的定义。1990年世界卫生组织将道德品质修改为道德完善。这说明,健康不仅涉及人的体能方面,还涉及人的精神方面。将道德修养作为精神健康的内涵,其内容包括:健康者不以损害他人的利益来满足自己的需要,具有辨别真伪、善恶、美丑、荣辱等是非观念,能按照社会行为的规范准则来约束自己及支配自己的思想和行为。此外,世界卫生组织还提出健康的十条标准:精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张;处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细不挑剔;善于休息,睡眠良好;应变能力强,能适应环境的各种变化;能够抵抗一般性感冒和传染病;体重得当,身材均匀,站立时头、肩、臂位置协调;眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎;牙齿清洁,无空洞,无痛感,牙龈颜色正常,不出血;头发有光泽,无头屑;肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松有力。

从上述有关健康的定义中可以看出,健康概念具有一些共同特征(汪凯,1993):首先,健康具有多维性,并且各维度具有相对独立性。有人认为为了反映某时点的健康及某一段时间健康的变化,必须单独解释和测量各维度。以1946年世界卫生组织对健康的概念来说,健康的基本维度应包括身体与心理的完好状态,身心健康是大多数人都能接受和理解的。但对于是否应该将社会完好状态纳入健康的范畴尚有一些争议。Torrance在区别生命质量与健康时认为健康是生命质量的组成部分,包括身体活动与情感活动,而社会功能“超越”皮肤不构成健康之内容,另外很大程度上,医疗卫生部门对社会完好是无能为力的。但是社会功能作为人的社会属性又指明健康研究中必须注意人的社会状态。社会完好又是每个国家社会应为之而奋斗的目标,也包括医疗卫生部门之努力(邱仁宗,1984),从这层意义上讲,健康应包括社会功能。其次,健康具有连续性,从完全健康到死亡或最差的健康状态是个连续变化的谱级,可称之为健康谱。传统健康评价重点在于健康的负向品质,如疾病、失调、能力丧失等,忽视了正向健康的范围,如能力、行为、表现等。因此健康评价应包括整个健康谱的评价,而不仅仅是某一点上的评价。此外,健康具有描述功能性。在健康操作化中,健康描述应着重于人们在日常生活中如何很好地去完成日常活动、任务或各种角色,着重于处于某种健康状态下的个人其行为或功能能力如何,而不是有关的临床诊断或实验室检查结果,即用行为或功能术语来描述,如完好、健全等术语。最后,健康的概念具有时代和文化特征,随着社会的进步而

不断发展变化,从最初认为“没病=健康”这样的观点,到现在健康四维概念的提出。健康的概念在不断地发展和深化:从人内在的平衡到人和环境外在的平衡;从单纯的生物因素到生物、心理和社会因素的综合;从一时的健康到整个人生的健康;从个人的健康到社会整体健康;从人类健康到人类和环境共同健康。健康概念变得更加系统和科学。



专栏 1-1

“健康”与“疾病”的词源学分析

1. “健康”的词源学探讨

健康(health)一词,源于古英语 health,然后演进到中古英语 helthe,并进一步变化而来,在古代英语中,其本意有强壮(hale)、结实(sound)、良好(well)和完整(wholesome)等含义。

2. “疾病”的词源学探讨

在古汉语中,疾与病的含义并不相同,“疾,病也”,是指轻微小病或泛指所有的病,而“病,疾加也”,是指重病(《说文解字》)。病是指机体有明显不适症状的状态,这说明“病”的程度要比“疾”的程度重。

与疾病状态相关的英文词汇有 disease, illness, sickness, disorder 等,这些词都有疾病这个意思,但是它们所表示的疾病的程度与范围并不相同。例如, disease 源自古法语 desaise,本意为“不适”。由词根 dis/des(无,离开)加 aise(安乐、安心)所组成。illness 是 ill 的名词形式,ill 源于古斯堪的纳维亚语 illr(病的,坏的)一词,本意指“道德邪恶”。到 1460 年才出现“病的,不健康的,不好的”这种意思。illness“疾病,病”的名词于 1689 年才广泛使用。作为疾病之意来说,disease 的应用早于 illness,且更为专业,《当代牛津高阶英汉双解词典》指出 illness 在英文中为广义与通俗用词,表示身体不适;disease 则是专指某种疾病或影响到机体某个器官的疾病,其为医学专用名词,更多地体现了生物学模式意义上的疾病之意,在词意上体现出疾病是可以在器官、细胞或生物大分子上找到可以测量的形态或化学改变。《朗文当代高级英语辞典》中也指出 illness, disease 在口语中二词用法是相同的,但 illness 真正是指身体不舒服的状态或身体不舒服的时候(通常是由 disease 引起的),而各种 disease 均有具体医学名称,并与身体的具体病变部位相关。sickness 源自古英语的 seocnesse,是古英语 soec 的名词形式,本意为“不适,不好的”。更早的源于原始日耳曼语

seukaz,现为患有疾病、不健康之意。因此,我们可以看出,无论“疾病”的来源是在哪里,它的最基本的内涵都离不开身体不适的、不好的、不健康的。这说明早期人们认为疾病就是身体不适,是健康的对立面。

二、健康内涵的历史演变

1. 古代对健康的摸索

我国最早的中医典籍《黄帝内经》中有关于人类疾病的“三因说”,即外因(风、寒、暑、湿、燥、火)、内因(喜、怒、哀、思、悲、恐、惊)及不内外因的病因学说,它和阴阳五行、气血经脉、脏腑等其他学说共同构成了中医理论体系。早期关于健康的论著也都把“健康”与“长寿”相等同,人们追求健康的实质就是为了追求长寿。唐代大医学家孙思邈在一首诗中强调“怒甚偏伤气,思多太损神”,说明过度动怒、过度的思虑能导致脏腑功能的紊乱,从而会使神虚气弱,抵抗力低下,就很容易患上各种疾病,所以说保持一份乐观开朗豁达的心态是健康长寿的最好方法。《黄帝内经·素问》中记载了皇帝对健康与长寿问题的困惑。皇帝问天师曰:“余闻上古之人,春秋皆度百岁,而动作不衰;今时之人,年半百而动作皆衰者,何也?”岐伯对曰:“上古之人,其知道者,法于阴阳,精于术数……而尽终其天年,度百岁而去……”道教有关健康与长寿的论述较多。道教的主要观点就在于保全自我,以求长生。同时,道教的另一个重要的观点就是“天人合一”,认为天地是个大宇宙,个体是个小宇宙,天之道乃人之理。在这样的宗教哲学观的指导下,古人在研究宇宙秩序的同时,更多的是在思考人体内的“秩序”。中国古人所讲的养生,主要是指“内养”,也就是说要从改善身体的内部环境入手,进而达到长寿的目的。古希腊时期对健康的认识大抵也是如此,如医生希波克拉底认为,健康是指身体内的四种体液:血液、黏液、黑胆汁、黄胆汁的平衡。疾病病因不是鬼神,而是人体体液不平衡,并且采用调节饮食、使用药物及其他非巫术的方法来恢复平衡、治疗疾病。

古人对健康的探索是基于其对自身的认识的。古希腊哲学家亚里士多德就曾提出身体是形式或工具,灵魂是身体的目的和动力的心身二元论观点。这样的观点就暗示人们要从身体和心理两个方面来综合考察健康的问题。从中外哲人和医家的思想中我们可以了解,古人的健康观是一个整体健康观,即将人体视为一个整体,人体与宇宙也是一个统一的整体。这种整体的健康概念一方面反映了当时的哲人和医家的聪慧与先见,另一方面也体现了他们对更精细的健康概念探索的无能,因为当时的科学技术水平不可能让他们对人体的微观

世界进行深入的探索。人们对疾病的认识和控制能力也是微乎其微的,因此,这种整体健康观的产生更多的是哲人“思辨”的结果(闫万军,2006)。



专栏 1-2

我国古人身心健康的思想

心理性疾病能导致生理性病变,这已经成为现代人的通识,其实早在春秋时代人们对此便已经有所认识。如《左传·襄公三年》记载楚国子重率军攻打吴国,取得了一些战果的同时,楚国也被吴国俘虏了一员良将,失去了驾邑,楚国人认为“子重于是役也,所获不如所亡”,“楚人以是咎子重,子重病之”,子重因此心理压力很大,“遂遇心疾而卒岭”,心脏病突发而死。《左传》作者叙述故事时把子重的心理压力与心脏病发作叙述成因果关系,足可见当时人们已能认识到心理压力与心脏健康之间的关联(赵彩花,黄希庭,2007)。

孔子注重保护身心健康,主要表现在关注饮食的情况。例如《论语·乡党》中说:“食不厌精,脍不厌细。食而。鱼馁而肉败,不食。色恶,不食。臭恶,不食。失饪,不食。不时,不食。割不正,不食。不得其酱,不食。肉虽多,不使胜食气。……沽酒、市脯,不食。不撤姜食,不多食。”我们从中可以看出孔子对不食的种种情况作了详细的规定,尤其值得一提的是他的“不时,不食”与“不多食”思想,已经初步具有饮食合时与饮食有度的思想萌芽,这确实可以作为养食的良好言玉旨。可见,孔子是关注人的身心健康的,某些思想已经达到了一定的水平(詹石窗,于国庆,2002)。

庄子在生死观上持一种彻底随顺自然的态度,认为只有因顺自然,无欲无为才能“至乐无乐、至誉无誉”,追求的是超脱世俗情欲的恬淡宁静的心境。庄子在《大宗师》中说:“夫大块载我以形,劳我以生,佚我以老,息我以死;故善吾生者,乃所以善吾死也。”庄子把生与死同样看作是自然的变化,庄子从同生死、齐万物的观点出发认为“人的生命是自然变化所产生的客形,既然自然的造化赋予了人以生命,人类本身同样也要自然地善待个体的生命。(宋旭,2006)。

2. 近代对健康的探索

近代工业革命改变了整个人类的命运,不仅改变了人们的劳动方式,也改变了人们的思维方式,人们开始利用工具来帮助自己认识世界和认识人类自身。近代科学的发展解决了人们过去想都不敢想的问题,因而“科学主义”作为

一种哲学思潮将科学推至无所不能的地位。人们对健康的理解也开始了“物质主义”、“结构主义”的探索。医学、生物学的快速发展对人类的贡献可谓空前,人们控制了许多传染病,能够治疗过去一直认为的不治之症,也正因如此,人们对医学、生物学的研究就更加依赖,并期待着用医学的手段来控制人类的健康,“生物—医学”的健康模式在这样的背景下应运而生(闫万军,2006)。

3. 世界卫生组织提出的健康概念

电子计算机的问世,特别是互联网的产生,标志着一个新时代的开始,它使得信息交流变得十分便利,使人们对时间和空间的概念发生着悄然的变化。信息社会在推动经济、政治、社会飞速发展的同时,也使人们的生活节奏加快,社会竞争变得更加激烈,人们面临的压力也越来越大,新的健康问题油然而生。心理的问题成了一种普遍的社会现象,“亚健康”、“灰色状态”等健康问题困扰着人们。人们开始认识到,医学和生物学的研究不能诠释和控制我们的健康。1948年,世界卫生组织提出“健康是指在身体上、心理上、社会适应上都处于完好的状态,而不仅仅是没有疾病或虚弱”,这被称为三维健康概念。与科学和经济的飞速发展相同步的是贫富差距的不断扩大,人们物质的欲望不断膨胀,使得部分人为获取个人利益而不择手段,道德失衡成为影响社会健康发展乃至个人发展的突出问题。1989年,世界卫生组织又将道德纳入健康的概念中,新的健康概念包含了身体的、心理的、社会适应的和道德的四方面的内容,这样就构成了四维健康概念。

4. 健康概念的新发展

世界卫生组织所提出的四维健康概念虽然得到了全球的一致认可,但它所阐述的是一种理想的健康终极状态,对健康促进与健康控制并不具有方法上的指导意义。因此,美国运动医学会提出了“动态健康”的概念,认为“健康是一个动态的过程,一个人有时是非常健康的,有时又是有病的,甚至有可能患上严重的疾病。生活方式的概念就会引起健康状态的改变”。美国运动医学会积极倡导人们从事科学的运动锻炼,并以“体适能”水平来衡量一个人的健康水平。所谓体适能就是指人的适应环境和运动活动的的能力,它包括心肺耐力、肌力与肌耐力、平衡与柔韧能力、身体成分四部分。事实上,动态健康概念与体适能理论也是在整体考虑健康实质的前提下,为提高对健康状态的控制而提出的。体适能理论认为,健康是一个复杂的概念,评价健康与健康概念一样复杂。体适能反映了人体的适应能力,即反映了人的身体的“性能”,因而可以反映人的健康水平,同时也为我们进行健康干预、促进提供了具体方法。当然,这种理论似乎又回到了机械唯物主义立场,用结构要素的方法来考察健康的问题。