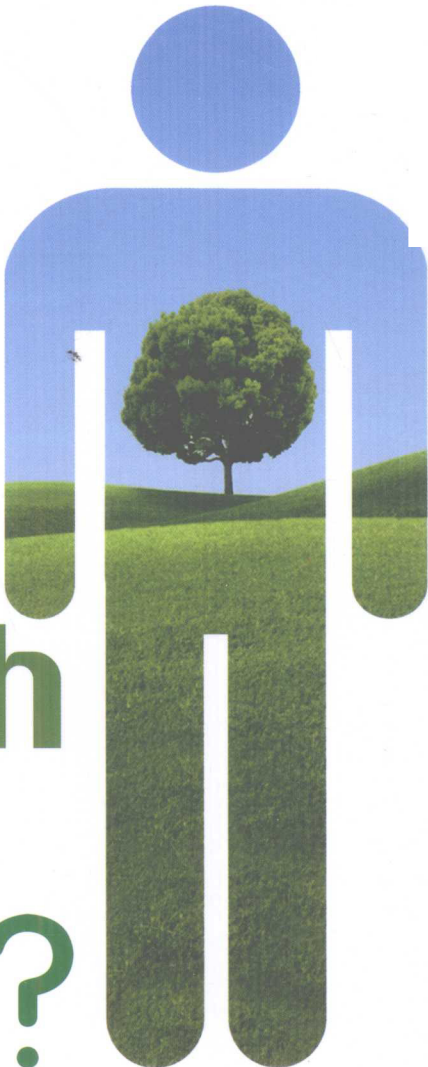




# Health

# 健康 是什么？

[英]米尔德丽德·布拉克斯特 (Mildred Blaxter) 著  
王一方 徐凌云 译

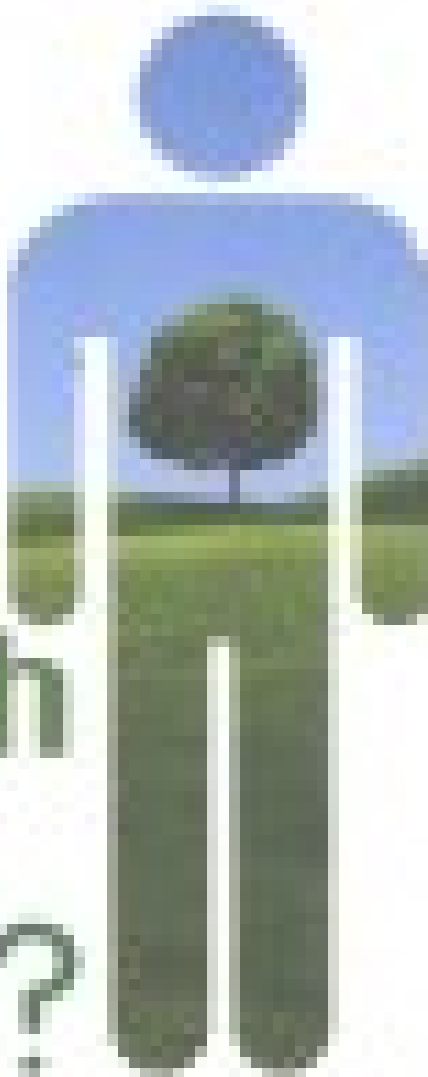
没有人不热爱健康

却没有人真正懂得健康

因为健康从来就不只是躯体无恙，而是身心灵的和谐



当代中国出版社  
Contemporary China Publishing House



# Health 健康 是什么？

THE WORLD HEALTH ORGANIZATION REPORT  
2014

世界卫生组织

2014年世界卫生报告

世界卫生组织编著 中国疾病预防控制中心译



世界卫生组织  
World Health Organization

# 健康是什么

[英]米尔德丽德·布拉克斯特 （Mildred Blaxter） 著  
王一方 徐凌云 译

## 图书在版编目(CIP)数据

健康是什么/(英) 布拉克斯特 (Blaxter, M.) 著; 王一方, 徐凌云译. —北京: 当代中国出版社, 2011. 12

ISBN 978-7-5154-0083-9

I. ①健… II. ①布… ②王… ③徐… III. ①健康—普及读物  
IV. ①R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 246299 号

出 版 人 周五一  
出版统筹 何 琳  
责任编辑 胡志华  
责任校对 王小芸  
装帧设计 古 手  
出版发行 当代中国出版社  
地 址 北京市地安门西大街旌勇里 8 号  
网 址 <http://www.ddzg.net> 邮箱: [ddzgcbs@sina.com](mailto:ddzgcbs@sina.com)  
邮政编码 100009  
编 辑 部 (010)66572154 66572264 66572132  
市 场 部 (010)66572281 或 66572155/56/57/58/59 转  
印 刷 北京润田金辉印刷有限公司  
开 本 640×960 毫米 1/16  
印 张 13 印张 2 插页 152 千字  
版 次 2012 年 1 月第 1 版  
印 次 2012 年 1 月第 1 次印刷  
定 价 28.00 元

---

版权所有, 翻版必究; 如有印装质量问题, 请拨打(010)66572159 转出版部。

# 目 录 CONTENTS

译 序 健康是一头大象 / 1

致 谢 / 5

引 言 / 7

## 第一章 健康应该如何定义 / 11

1. 健康就是没有疾病 / 14
2. 疾病是一种偏差吗? / 15
3. 健康是一种平衡或者稳态吗? / 15
4. 健康作为一种功能态 / 17
5. 健康作为某种状况或境遇 / 18
6. 生物医学模式下的健康 / 19
7. 当代的生物医学视域 / 23
8. 健康的社会模式 / 25
9. 语义辨析: 健康、疾病、病患和疾苦 / 29
10. 如何进行健康测评? / 33
11. 健康资本 / 36
12. 本章小结 / 38

## 第二章 健康是如何建构的 / 39

1. 健康的社会建构 / 40
2. 疾病的历史建构 / 43
3. 疾病的文化建构 / 48
4. 建构主义与女权运动 / 51
5. 疾病，身份标签与疾病羞耻感 / 53
6. 建构主义与精神疾病 / 54
7. 建构主义与残疾 / 55
8. 对相对主义的批判 / 56
9. 医疗化与医疗实践的建构 / 58
10. 本章小结 / 59

## 第三章 健康：如何表达和体验 / 61

1. 健康作为生命的呈现 / 62
2. 健康的世俗定义 / 64
3. 健康的社会性表征 / 67
4. 健康的自我评价 / 71
5. 健康和疾病的成因 / 73
6. 健康经历与健康资本 / 79
7. 疾病叙事 / 81
8. 疾病叙事的局限性 / 83
9. 对健康与病患意义的追寻 / 85
10. 健康：作为道德的外化和映射 / 87
11. 个体的健康责任 / 89
12. 世俗观念与健康行为方式 / 92

## 第四章 健康的知行合一 / 93

1. “病患行为”研究的兴与衰 / 95
2. 求医行为：从人到病人 / 99
3. 病人的角色——控制与协同 / 102
4. 诊疗中的行为模式 / 105
5. 以“健康的方式”行事 / 109
6. 社会潮流：健康成为一项消费时尚 / 111
7. 社会潮流：健康是一项自我管理 / 115

## 第五章 健康的社会系统 / 119

1. 健康闯入政治与伦理范畴 / 120
2. 健康与社会之间的功能效应 / 121
3. 对功能主义的反思 / 123
4. 医学如何融入社会 / 124
5. 经济发展对健康的正面影响 / 128
6. 经济发展对健康的负面影响 / 129
7. 健康中的不平等概念 / 132
8. 健康不平等的本质与范围 / 137
9. 造成健康不平等的原因 / 141
10. 社会—生物转化 / 143
11. 新物质主义解释 / 146
12. 健康与社会资本 / 147

## 第六章 健康概念的当代变迁 / 153

1. 技术与后现代医学 / 155

2. 技术改变世界 / 156
3. 病与非病的边界正在位移 / 158
4. 新遗传学 / 161
5. 生死界线的变化 / 166
6. 自我与非我之间界线的改变 / 169
7. 治疗疾病与增进健康之间界线的改变 / 173
8. 信息技术与医疗实践 / 175
9. 对健康与医学的态度的转变 / 178
10. 新技术与风险社会 / 180
11. 进化的医学 / 184
12. 本章小结 / 186

**跋 说不尽的人类健康 / 187**

**延伸阅读 / 191**

**参考文献 / 194**



## 译序 健康是一头大象

### ——超越躯体，超越生物学

如果将健康比喻成一头大象，我们都是寓言里那些蒙上眼睛摸象的旅人，那么，米尔德丽德·布拉克斯特（Mildred Blaxter）与她的这本《健康是什么》的内容也只是摸到了大象的“一条腿”，不过是我们平日里不曾摸过的那条腿，因此，我们在译完全书后忍不住要加上“超越躯体，超越生物学”的阅读引领，以帮助读者诸君更好地把握本书的特色。因为，从躯体、生物学径向探讨健康的文献汗牛充栋，而且学术门槛越来越高，不曾在医学院里泡上十年八载，实在难入门扉，一大堆的术语、缩略语就可将一般读者推拒千里，相形之下，这本《健康是什么》的阅读面就宽广得多，不必旁边备上一册《医学辞典》，抑或《医学缩略语手册》之类。当然，这本书也不是写给街巷、里弄中那些渴望习得某些保健绝招与验方的大伯、大妈们读的，而是一本基于“公众理解健康（疾苦）”、“公众理解医学（医生、医院）”诉求的通识读物，它讲述的道理有助于人们建立健康、疾病、医学、生命认知的大视野、大关怀、大彻悟。对于冲刷重知识宣导、轻智慧启迪，重学术堆砌、轻思想烛照的时代学风也颇具激浊扬清之意。

原作者米尔德丽德·布拉克斯特是英国布里斯托大学社会医学系的资深教授，在国人心中，唯有牛津、剑桥才是英国大学的翘楚，其实，布里斯托大学也很牛气，不仅历史悠久（创建于1876年，1909年得到皇家授权），在《泰晤士报》的2011年度最新大学排名中仅次于显赫的牛津、剑桥与伦敦帝国理工大学、伦敦经济学院，位居第五，医学院是该校的骄傲，久负盛名。不过《健康导论》的课程却是在东英吉利亚大学首开的，这缘于那

里的医学院创院院长萨姆·林思特（Sam Leinster）的眼光，不过，真正构成国际影响的是位于剑桥的珀力特（polity）出版公司将其收入“学术母题（Key Concepts）系列”，2004年初版，2010年修订再版。译者就是在一次书展上偶遇此书而萌生译介之意的，这本书能跟中国普通读者见面，一半是学理召唤，一半是机缘巧合。

这本书对于中国医学界、知识界的意义在于跳脱出“不求甚解”的魔咒，凡事须寻根究底，打破沙锅问到底。在中国，健康还真是一只外表光嫩、内里长絮的“空心大萝卜”，在全民惜生保健的氛围里，人人都渴求健康（只求术，勿求道），但没有几个人能明白“健康究竟是什么”，即使是医学专家也只具备躯体、生物学向度、学术深井里的健康知识、技术，而不曾理解和领悟健康的慧根，甚至没有兴趣去叩问健康、疾病、疾苦、疾患的语词意义。其实，在中文语义里，健与康应该分开来解读，它体现了中国文化的二元共契与两极互动，健—康活脱就是一幅自洽的太极图，在这里，健是张扬，是亢奋，是铁血跋扈，熟语有“健步如飞”、“天行健，君子自强不息”，强调有为进取，殚精沥血；康则是“亢龙有悔”之后的觉悟。因此，康是温宁，是收敛，是从容豁达，强调无为而治，举重若轻，熟语中的“康哉之歌”就是“太平之歌”，如同陶渊明笔下的言志诗，一端是“猛志固常在”，一端是“悠然见南山”。

毫无疑问，超越躯体，超越生物学（进入心灵、历史、哲学、社会学视域），是一种健康认知上的突围，叫精神暴动也未尝不可，应该说是世界卫生组织（WHO）打响了第一枪，早在1946年，世界卫生组织就重新定义了健康的内涵，从躯体无疾延展到心理平衡、社会适应方面，30年后，恩格尔根据这一卓识将生物医学模式也扩充到“生物—心理—社会”的大视野之中，但是，这样的“林子响箭”并未惊醒梦游的“憨熊”，他们依然执著地朝着单向度的生物学路径高歌猛进，如今已经攀上技术主义、消费主义的悬崖峭壁，那里有三个坠落口，分别是健康的人

工化、生命的技术化、医学的生活化，人们正毫无选择地飞身下滑，眼前是什么，脚下是什么，未来又将是什么，大家都陷入茫然。进步主义、技术乐观主义并未提出令人信服的证据，君不见（“亢龙无悔”的必然景象），政治家正在为日益入不敷出的健保费用而一筹莫展，环保主义者正在为青山绿水的失去而泣声悲切，卫生监管官员为不断涌现的添加剂、食品污染事件而身心憔悴，百姓正在为高吊起来的健康欲望未能满足而愤愤不平，为未能获取优质的健保资源而迁怒于医院和医生……难道健康是一个纵欲的黑洞？国民健康的欲求究竟需要多少技术可以抵达，需要多少钱可以买到？实在是一道无解的悬题。

作者告诉我们，健康是人类建构的概念与意识（动物界并没有），一开始就预设了理想的健康与健康的理想，希望与奢望的悖论，帝王时期的祝词是“万寿无疆”，或许只包含长生、永生的诉求，并无健康的内涵，而今祝福语的内容已扩大为健康，长生，不许生病。“健康”就像发酵的面团一样昨是今非了。

常言道“人食五谷杂粮，焉能无病”，言下之意，健康总是相对的，人总是会生病的，生命中人与疾病存在必然关联。不过，并不是每一个人在同一时期都会生病，这就是怎么会生病的偶然性。现实中有人禀赋好，一生极少生病，有人运气佳，常常能躲过病魔侵袭，也有人常年在医院泡着却无大病，有人从不上医院却猝然而歿。所以，不许生病是心愿、是祈求，是生命的张望和希望，不是真实的境遇。这里也包含人们对于健康责任与生命的承诺、疾苦的理解、领悟，世上绝无理想的健康，真实的健康即是对现实的妥协。终其一生完全不生病，并无疾而终，那是神仙；容忍自己少生病，生小病，也算福大命大，亦为仁者；容忍自己生可救、可逆的病，药（术）到病除，多是勇者；能直面疾病（带病延年）、超越痛苦，坚守尊严，则是智者。

“永远健康、不许生病！”还要看谁在说，对谁说。若是上帝对信众说，那是好运（福音）降临；若是政府对国民说，则是一份卫生、保健福利的承诺，政策宣示，医改纲领，人们因此可乐

观医改成功，再也没有看病难、看病贵的烦恼；若是企业高管对员工说，无疑是从天而降的企业福利的大礼包；若是家长对孩子说，这里包含着亲情和爱愿的呵护；若是医生对病人说，则表明医生有了一份自觉，保健服务重于医疗服务，但求世间人无病，哪怕架上药生尘；若是自己对自己说，则表明其人健康意识强烈，行为高度自律、生命管理充满智慧与艺术。不过，人人都说神仙好（不生病，不衰老，不死亡），唯有声色犬马忘不了，若是心中的欲火过盛，强人、超人意识亢奋，放任财富的优越，去结交世间豪杰，尝遍天下美食，阅尽人间春色，到头来确是一团迷雾，陷入健康、长寿的海市蜃楼：幻想自己不生病，少生病，生小病，生药到病除（术到病除）的病。实际却是一病即恐，一病即溃。

更要紧的还是健康与否由不得你主观体验，要由客观指标来判定，尽职的体检大夫会嘱咐你闭上嘴，少说话，任凭声光电磁手段齐上阵，数百项指标“围剿”之下，结果是“屈打成病”，世上将不会有一个健康人，“我不相信你没病”只是谜面，谜底是“我不相信你不是我的病人”，技术崇拜、消费炫耀培育了人们对机器、对干预的过度敏感，过度依赖。随后大戏一定是吊瓶满天飞，抗生素满天飞，支架满天飞，钉子满天飞，糟蹋钱委实是小事，身体的危害（潜在危害）才是大事。

真是越说越糊涂，健康传播陷入“现代魔咒”，原本以为百姓知识不足，陷入愚昧，殊不知，对于许多人来说，知识越多，误解越多（陷入过度想象与过度承诺而无法自拔），症结何在？在观念迷失，错把奢望当希望，对健康过度想象，对医学过度期许，多了“健”的亢奋，少了“康”的温宁。大家真应该找个僻静的时间和地方仔细读读这本小册子。

译者

2011 年仲秋

## 致 谢

这本书的底本是我给东英吉利亚大学医学院低年级学生讲授《健康导论》课程的讲义。这门课程的开设，应当归功于该院的创院院长萨姆·林思特教授，他主张超越躯体，超越生物学，从社会、人文角度审视“健康”这一人生母题，而且热心给医学生（未来的医生）和公众进行健康观念的拓展，这一理念极具先锋性。



## 引 言

在我们生活的大千世界里，人们对于健康和疾病有着千奇百怪的理解和告白。

我不想知道我是不是健康，我只想知道我是不是生病了。

——一位 28 岁的英国职员

健康就是一个人从内到外，即身心灵都感到很适意，遇到任何困难都不会气馁，总是力图找到有效的解决之道……另外，还包括不论你多大年纪，都感到这个社会仍然需要你。

——一位 52 岁的莫斯科护士

我认为健康就是一觉醒来，发现自己已经 70 岁了，还过着从前一样的生活，此时，我会认为自己是健康的……简而言之，健康是一种没有意外的平凡而宁静的生活。

——一位法国妇女

健康是一种充满自我的精神状态，即知道该做什么，怎么去做，以及遇到大事该如何处理。

——一位 54 岁的英国职员

健康是我生活方式的一种反映——我需要在精神上、智力上、情感上和躯体上感到完美，才能算作真正的健康。我相信只有遵从神的指引才能获得这样的完整。

——一位英国的草药医生

什么是健康？这真是个愚蠢的问题！

——一位 39 岁的英国司机

健康是什么？无论在研究项目的调查问卷中，还是在闲聊中，当普通人被问及这个问题时，他们的回答通常五花八门，有的回答经过了深思熟虑，有的回答则十分轻率，显示一些受访者对健康持无所谓的态度。虽然很少有人每时每刻都在琢磨自身的健康问题，但是，绝大多数人都会意识到健康是重要的人生话题。平时见面时，人们常常会相互问及“你好吗（你感觉如何）？”实际上并非针对对方的健康状态而发问，只是一种寒暄。但在日常生活中，健康的确是最普遍被关注的话题之一。同时，健康和医疗组织是社会服务机构的主要部门，为了促进健康和防控疾病，政府与社会要付出巨大的资源（包括人力、物力和财力）。

毫无疑问，健康是生命的母题，弄清楚健康究竟是什么十分必要。不过，我们叩问的是一个众说纷纭、莫衷一是的命题，不仅当今社会观点各异、理解不同，而且几百年来，围绕它的理论探索和争论也没完没了。

本书依托 21 世纪初的研究资讯和思想平台，全面审视、系统梳理“健康”的内涵。譬如，我们针对健康课题取得了哪些理论成果，开辟了若干认知路径，重点关注当代健康理论的进展，同时回溯百年间人类健康的认知历程。也就是从健康的观念史入手，聚焦于“健康”概念的历史变迁，展示最新的理论高度和学术探索。需要说明的是，受作者学术视野和研究领域的界定，本书探讨的命题基本囿于“现代西方医学科学”，因为它是绝大多数发达国家及发展中国家所接纳的一种医学建制。这并非表明作者无视或藐视那些非西方源流的医学建制，也无意否认现代健康观念的建构中包含了许多来自“替代医学”的养分。

本书的内容又超越了科学的医学，旁及人文与社会医学，穿越诸多学科，如心理学、生物学、临床医学、社会流行病学、哲学、人类学、医学史、卫生政策与政治。这也再一次显示出“健



康”这一概念所根植的理念之深，研究视野之广。

不过，本书并非人文与社会医学的教科书或主题综述。作者通过对健康概念的纵横开掘，系统建构，首先是帮助医学生、卫生专业人员拓展研究思路，给他们提供从人文社会医学角度思考健康问题的新视野，同时又兼具引导公众理解健康（健康教育与健康促进）的意义。内容囊括了这一领域最优秀的研究成果和主流学者们最显赫的新观点，涵盖“健康”主题的方方面面，也旁及“疾病”、“卫生保健体制”话题。不过，作为一本“健康导论”，没有必要将结论与背景资料一股脑儿地塞给读者，谋篇、行文需要简洁明快，不必穿靴戴帽，冗长论证。这样一来，也会赢得非医学专业学人和大众读者的青睐。

本书初版六年之后修订再版，理所当然地必须更新知识内容，加入最新的研究素材，在观念、境界上也力求有所提升。透过这些修订，力图从根本上改变我们对于身体的认知，以便站在科学的最前沿与技术的制高点上重新审视与定义“健康”。

除了追求学术价值之外，作者自然希望本书全新的观点和视野能影响到医疗体制改革和临床医疗实践。毫无疑问，健康观念的建构与诠释，常常会对医护人员的行医实践以及医疗体制的组织运行产生潜移默化的影响，甚至影响到国家层面的社会福利与卫生政策选择。从国计民生角度看，健康从来就不是一个单纯的医学问题，而且千百年来健康观念的变革从未停止过。