

生命周期

——人类生命的毕生发展与优化

张亚设 编著



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

生命周期

——人类生命的毕生发展与优化

张亚设 编著



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

内 容 提 要

本书从生物、医学、心理、社会、文化等多角度关注人类从生命的孕育到老年的各年龄期的特点及发展,认识生命的本质和它的动态过程。对生命周期中的过渡期,如围产期至分娩、青春期及更年期的关键点加以更大的关注,以期顺利应对挑战。

根据生命周期各年龄期特点,以“生物管理学”,即生命的行为准则,经营生命,把握健康,达到“健、寿、乐、美、德”的目标,改善、优化、塑造自身,保证与提高各年龄阶段的最佳有序度。

图书在版编目(CIP)数据

生命周期:人类生命的毕生发展与优化/张亚设编
著. — 上海: 同济大学出版社, 2014. 1
ISBN 978-7-5608-5356-7

I. ①生… II. ①张… III. ①保健—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 270933 号

生命周期——人类生命的毕生发展与优化

张亚设 编著

责任编辑 高晓辉

助理编辑 丁会欣

责任校对 徐春莲

封面设计 陈益平

出版发行 同济大学出版社 www.tongjipress.com.cn
(上海市四平路 1239 号 邮编:200092 电话:021-65985622)
经 销 全国各地新华书店
印 刷 同济大学印刷厂
开 本 787 mm×1 092 mm 1/16
印 张 24.75
字 数 617 000
版 次 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5608-5356-7

定 价 48.00 元

本书若有印装质量问题, 请向本社发行部调换 版权所有 侵权必究

前 言

人类最不了解的就是自己。几千年前,标志古希腊文明的阿波罗神庙镌刻了“认识你自己”的神谕。它象征着人类对自身命运的深切关怀,表达了人类想要认识自己的愿望。多少世纪过去了,历史几经沧桑,“人”这一古老而永恒的主题依旧像斯芬克斯之谜那样,吸引着无数的科学家、思想家和哲学家的探索和思考,正如托夫勒在《在第四次浪潮》一书《人类向何处去》一篇中而提到的:“现代人突然改变了未来的性质,掌握了严密的科学,具有剖析能力和耐力的现代人闯入了地球和宇宙力量的宇宙神的大门,揭示了自然界的秘密……但是,所有这些并不意味着人类对自己有更好的认识。”这一观点至今仍为医学和生物学等学科探索的课题。因此 20 世纪即有人提出 21 世纪将是“生命科学的时代”。

全球智库峰会欧盟委员会前主席、意大利前总理普罗迪认为,未来世界发展系于两大支柱支撑,一是生命科学,主要与人们的健康长寿有关;二是环保产业和能源产业。

早在人类文明早期,生命即被理解为出生、发育、成长、衰老至死亡的循环运动,如伏羲的阴阳两极学说。二千多年前的《内经》认为“天人合一”,用“春生、夏长、秋收、冬藏”形容“生、长、壮、老、死”的生命过程,把人类看作包含在自然整体的发展之中。

古希腊学者亚里士多德从生命有机体功能作用中提出了“过程”的动态概念。《内经灵枢·天年》将人的生命过程以十年为阶段进行论述。

现代科学认为自然界物质运动基本形式有四种:机械运动、物理运动、化学运动和生命运动。生命运动是自然物质运动的最高级形式,它包含着机械的、物理的、化学的运动形式。

医学的发展同时伴随着医学模式和医学范式的转变。从世界医学的转变来看,古代医学(古希腊医学、印度医学、中医学)先后经历了神灵医学模式和自然医学模式。从前范式时期发展至近代医学的生物医学模式,进入了常规科学时期,产生了医学的科学范式。现代医学在近代医学分析为主要的认识路线基础上,又呈现分析与综合相结合的发展新趋势,从微观和宏观两个方面全面揭示出人体生命和疾病的奥秘。

1977 年美国约罗切斯特大学医学院教授恩格尔(Engle),率先指出生物医学的局限性,应转变为生物—心理—社会模式,这引起了人们的普遍重视,并逐渐形成共识。20 世纪下半叶以来,现代医学范式又向科学—人文模式转变。当代法国人类学家 M. 兰德曼在《哲学人类学》中提出在方法论上要从人的具体形象出发,应该把人作为一种由历史、文化和传统决定物来研究。为了反对科学主义肢解人的倾向,就需要引入一种整体观,既把人作为一个独特的个体,也把人作为由文化、历史和传统所决定的人类群体中的一员来对待,从而综合地、全面地研究人。

所谓“整体”,就是一个由空间、时间交互作用的组合方式。生命就是一个在空间、时间所组合并不断变化的“动态网络系统”。

由于时间生物学在医学上的应用,促使医学由三维空间向“四维空间”拓展,对有机生命由静态生物观过渡到动态生物观。生命周期就是生命的超年节律。各学科(临床医学、基础医学、社会学、教育学、心理学……)从各自角度,对人的发育、生命的生长节奏进行了分类阐述。本书拟从医学、生物、心理、社会、人文多方面综合研究生命的毕生发展,并从三个层次进行阐述:

(1) 认识生命的本质和它的动态过程。

(2) 根据生命周期各年龄期特点,以“生物管理学”即生命的行为准则进行管理,调控生命,把握健康。

(3) 在上述基础上,进一步改善、优化、塑造自身,健康而富有成效地工作、生活。

主要的内容和观点:

(1) 生命是复杂的对外开放的巨系统,与自然环境和社会环境形成超巨系统。以“形神合一”的人体整体观与“天地与我并生,万物与我合一”、“天人合一”的系统观、整体观来认识人的生命。

(2) 人是综合作用的动态整体,依据生物—心理—社会、人文医学模式,用动态的时间、空间观,研究生命的动态系统(生命周期),对生命毕生发展绘制一幅宏观的图谱。

(3) 对生命周期从生命形成开始各年龄期,并对其中的“关键点”、过渡期的生命指标,相应的生理、心理变化与社会关系的优势、“缺环”进行评估,解密各年龄期密码,对生命节律(生命的时间断面)等各方面,以发展的时空观认识活的机体。

(4) 经营与调控生命,把握健康。

① 对生命的发展调控,应具有科学性、主动性与前瞻性。

② 从 0 岁(创造生命)抓起,循序渐进,保持与提高各阶段的优势。如胎儿期脑神经生长最快、学龄前期儿童语言发展最快、小学阶段思维发展最快,根据其特点进行早期教育。

③ 对生命周期中的过渡期,如围产期、青春期、更年期的关节点,加以更大的关注、规范,顺利地应对其挑战。

④ 了解发育过程的连续性和相关性,即每一年龄期的特点,总是孕育下一阶段特征的内容,而下一年龄期的生理、心理等特征,又是前一年龄期的发展结果。

⑤ 在生理方面应特别关注神经—内分泌—免疫系统有机体的调控中心的发展。脑是主持整体的“司令部”,是智力的发源地。免疫与良好的心理(精神免疫)可形成身体的有力防御系统。

(5) 关注人类贯穿一生的本质和连续过程。从生命的孕育到生命的终止,发展过程贯穿于每一个年龄期,包括老年阶段,都包含着成长和衰退。

(6) 优化生命的目标和原则。人类活动的目标就是提高生命的质量和价值。所以,优化生命首先是一次“健康革命”和“长寿策略”。正如世界卫生组织提出的“给生命以时间,给时间以生命”。在该组织《迎接 21 世纪挑战》报告中提到:“21 世纪的医学不应该继续以疾病为主要研究领域,应该以人类和人群健康为方向。”

优化生命的内容:

① 应具有自我管理的“健康大智慧”,科学地生活,以最优的措施提高生命质量、优化生命。

② 保证与提高各生命阶段的最佳有序度。

③ 优化生命的主要目标是提高生命的价值,创造力是衡量生命价值的主要标准。

④ 人才具有生理、遗传的自然属性,又有社会属性。人才成长发展是多因素综合效应。有内在的主观因素(心理、品格、智能、身体素质、个人实践),又有客观因素(生产水平、社会政治制度、教育发展程度、社会环境)。

⑤ 动物印记关键期显示,人和动物各有先天的智力遗传素质。智慧行为主要是在后天环境中获得发展。智力发展的大趋势为无→有、少→多、低级→高级、简单→复杂,直至顶峰处逐渐减退。

⑥ “知道过去,掌握规律,才可能创造未来”。正如《脑体并用活到 100 岁》所描写的:“老年可以在生命 1/4 达到人生顶峰,生命获得生机,创造美好生活。”生命形成新素质,获得老年新生。

目 录

前言

第一篇 绪 论

第一章 生命系统	2
第一节 现代医学的人体观	2
第二节 生命的基本属性	3
第三节 生命的层次境界	5
第四节 生命的生存状态	8
第五节 生命的长度(寿命)	11
第六节 增龄·老化·衰老	13
第七节 生命的节奏	14
第八节 周期性	20
第九节 生命周期	21
第二章 经营生命·优化生命	25
第一节 生命管理	25
第二节 生活方式	25
第三节 健康行为	26
第四节 心理健康	29
第五节 脑力提升增进健康	29
第六节 智力的开发与发展	31
第七节 社会适应良好	35
第三章 优化生命·追求卓越	37
第一节 人才——生命优化主要目标	38
第二节 人才发展的智能结构	45

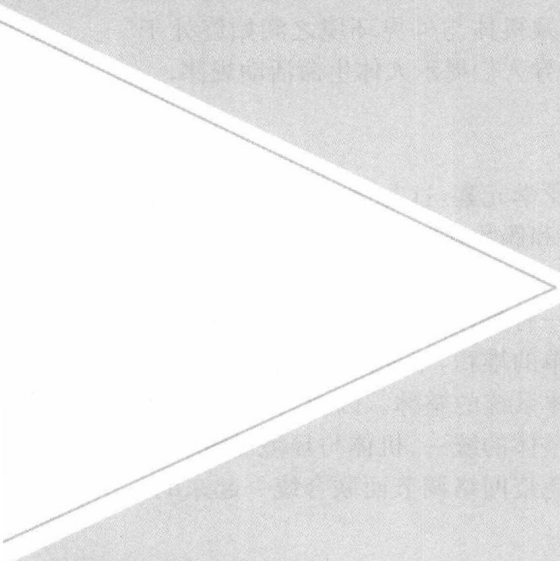
第二篇 人类生命的毕生发展

第四章 毕生发展绪论	56
第五章 优生学及优生	61

第一节	优生学	61
第二节	优生	63
第六章	生命的开端	76
第一节	最早的发展	76
第二节	受精:怀孕的那一刻	79
第三节	孕期的最优护理	81
第四节	妊娠心理与优生	84
第五节	不孕不育与现代胚胎医学	86
第六节	胎儿教育(胎教)	89
第七章	分娩·出生	92
第一节	分娩:出生过程的开始	92
第二节	出生:从胎儿到新生儿	93
第八章	婴儿期	97
第一节	身体发育:婴儿期的快速成长	97
第二节	身体成长的模式	102
第三节	信息加工:个体如何接收、组织、存储和提取信息	104
第四节	婴儿期的社会性和人格发展	104
第五节	人的智力发展的关键年龄期	106
第六节	早期教育	107
第七节	人格发展:使婴儿独特的一些特征	109
第八节	婴儿喂养	110
第九节	乳母营养	112
第九章	幼儿期(学前期——3~6岁)	113
第一节	身体发展	113
第二节	运动发展	113
第三节	发育中的大脑	115
第四节	学龄前儿童营养	119
第五节	早期儿童教育	120
第六节	发展中的男性和女性特征	122
第七节	学龄前儿童的社会生活	124
第八节	道德发展:遵循社会的是非标准	125
第九节	学龄前儿童的心理理论:理解他人的想法	127
第十节	有效修养:传授令人满意的行为	128
第十一节	资优儿童的教育	130

第十章 儿童中期(童年期——6~12岁)	131
第一节 儿童中期的社会性和人格发展	131
第二节 自尊:发展积极或消极的自我观点	132
第三节 友谊的阶段:友谊观点的变化	134
第四节 儿童中期(6~12岁)粗大运动的发展	137
第五节 小学生的膳食调理	138
第十一章 青年期(青春期)	140
第一节 青年的身体特点	140
第二节 青年的心理特点	142
第三节 青年的智力	143
第四节 青年的创造心理	159
第五节 大学:追求高等教育	163
第六节 考试心理	167
第七节 青年的社会性及人格发展	169
第八节 青年的社会化	175
第九节 现代人的基本心理素质	177
第十节 社会化的主要因素	178
第十一节 青年的性心理	186
第十二节 对青少年幸福的威胁	191
第十三节 抑郁和自杀:青少年的心理问题	193
第十四节 青少年行为不良:青春期的犯罪行为	194
第十五节 青少年犯罪的心理预防	196
第十六节 青年的品德心理	197
第十七节 职业道德品质	200
第十八节 青年的兴趣	201
第十九节 青少年的美感心理	203
第二十节 青春期的营养:为成长期提供能量	207
第十二章 青壮年期(成年早期)	216
第一节 生理发展与感觉能力	216
第二节 运动功能、健身与健康:保持良好状态	216
第三节 压力与应对:处理生活中的挑战	217
第四节 青壮年的营养·饮食	219
第五节 认知发展	222
第六节 青壮年的社会化与发展	223
第七节 社会化的主要因素	224
第八节 人的价值与责任	229
第九节 成年早期的智力开发与优化	233

第十节	创造力	235
第十一节	个体智力开发的优化	237
第十二节	群体的智力开发结构	240
第十三节	成年期的社会时钟	241
第十四节	工作:选择和开始职业生涯	244
第十五节	人际交往的智慧	245
第十三章	中年期(成年中期)	248
第一节	中年是人生中的“黄金时代”	248
第二节	中年期的生理发展:身体能力的逐渐变化	249
第三节	中年期的社会化	270
第四节	个性与民族性、阶级性	271
第五节	“体质”、“人格”的现代认识	272
第六节	中年人怎样保持心理健康	273
第七节	中年的认知发展	284
第八节	智力是无尽的宝藏	288
第九节	“人才”的重要意义	291
第十四章	老年期(成年晚期)	309
第一节	汹涌而来的“银色浪潮”	309
第二节	老年的生理发展	310
第三节	老年期的心理特点及调适	327
第四节	老龄化的社会关系	333
第五节	抗衰老——“长寿策略”	334
第六节	祖国医学养生抗衰老学说	371
第七节	中药延衰的原则	379
第八节	21世纪生命科学的发展	383
参考书目	386



第一篇 绪论

第一节 现代医学的人体观

人体观是对人体生命现象总的看法。现代医学认为,人体是由多层次组成的统一整体,人的生命运动是自然界一种高级运动形式,机体内部及机体与外界环境之间始终处于动态的矛盾运动的过程中。科学的人体观,将能更好地指导人们揭示人体生命活动规律。

一、人体是具有多层次结构的统一整体

人是自然界长期分化的产物。人体内含有六十多种化学元素,这与地球表面成分基本是一致的,并且多是处于元素周期表中前二十号的轻元素和偶数元素。

人体作为最复杂的有机体,是具有多层次结构的统一整体。这些层次从微观到宏观,依次为量子—分子—亚细胞—细胞—组织—器官—系统—有机体。在这些层次中,高级层次是由低级层次组成的。但高级层次并不是低级层次简单的堆积,不同层次有着各自不同的形态和功能。各个不同层次之间的有机联系,形成人体系统的整体。因此,人体的整体统一性,主要表现在形态结构与功能活动的统一、局部与整体的统一、机体与环境的统一等方面。人体各个系统、器官的功能,是由神经—内分泌—免疫网络调节而联合统一起来的,其中脑是决定生命本质的器官,脑质量是生命质量的核心。

二、人与自然环境和社会的统一

1. 人与自然环境的统一

自然界在其自身演化中创造了人类,人类是自然之子,是自然的一部分。大自然是人类赖以生存的家园,它不仅给人类提供了生存所必需的空气、阳光、水和食物,而且提供了人类所必需的资源、能源、环境与空间。自然保障维系着机体代谢和人类生活,为人类提供生活的自然条件,为人类生息繁衍和文明进步提供生态环境。进入 21 世纪以后,人类应运用人的智慧,汲取前人教训,从新的历史高度认识人与自然的关系,更为自觉地协调和处理好人类与大自然的关系,实现人类可持续发展。

2. 人与社会间的双向作用

人不仅生活在自然环境中,而且还生活在社会环境中。人的健康和疾病,不仅受自然环境的制约,而且还受社会因素的制约,受到社会、心理和自然复杂因素相互作用的制约。所以,人和环境(自然、社会)是统一的。

三、人体是矛盾运动着的自动控制系统

为了维持正常的生命活动,在人体内部充满对立统一的因素,而且此矛盾的对立面通过不

断斗争和互相转换,推动了生命过程的发展。所以说人体是矛盾运动着的自动控制系统。

人体的代谢就是合成与分解,生成能量与消耗能量的对立统一。人体每个器官的活动,也都充满了矛盾和斗争。从神经一体液的调节作用来看,神经系统对各系统的调节,是在兴奋和抑制两个对立面的转化和协调中完成的。又如心脏的收缩与舒张、呼吸系统的呼气与吸气、消化道的收缩与舒张。总之,人体的生命活动都是在对立面的相互依存和转化中完成的。

在对立面的矛盾斗争转化推动下,人体一直处在自我更新的动态过程中。人体的组织蛋白平均 80 天就要更新一半。细胞也在不断新生,不断死亡。虽然人体处于不断变动之中,但为了维持正常的新陈代谢,又必须保持内环境的相对稳定。没有运动不成生命,没有平衡也不成生命,运动是在平衡基础上的运动,平衡是处在运动中的平衡,这是运动和平衡的统一。

人体是通过神经、体液的自动控制,保持着绝对的运动和相对的平衡的对立统一。所谓自动控制,就是通过“反馈”过程来调节与控制人体的各种功能与代谢,保持内环境的稳定。

总之,机体的每一个层次的功能都有相应的调节机制,以保持该层次内环境的相对稳定。整个机体就是众多小内稳系统组成的大内稳系统。

四、人体是各种自然运动的统一体

人体的生命运动是自然界的高级运动形式。它集自然界机械的、物理的、化学的运动形式于一身,是各种自然运动形式的统一体。如呼吸肌的交替运动、心肌的收缩与舒张、肌肉的牵拉、消化道的蠕动等都是机械运动。

物理运动中的声、光、电、磁、热等运动形式,在人体内也普遍存在。一切细胞、器官和生命活动都伴着电现象。如今脑电、心电、肌电、子宫电、视网膜电已在临床上被应用。人体内发生的各种声音,如心音、呼吸音、肠鸣音等,对它们的测定,广泛用于临床诊断。

人体的生物化学反应是生命活动的基础,代谢的每一过程都包含复杂的化学反应。所以人体内的化学运动,对揭示生命的本质和寻找病理障碍及其生物学表现的机理,都有重大意义。

人体是多种自然运动形式的统一体,这就产生了运用多学科的理论来研究人体的必要与可能。不同学科,可以从不同的角度揭示人体一部分生理规律,认识人体的某些侧面。但只能说明人体的一部分规律,不能包括生命运动的全部规律。

第二节 生命的基本属性

一、生命的质量

1993 年 WHO 在日内瓦召开的世界卫生大会对生命的质量(quality of life)进行了讨论。WHO 认为生命质量的属性是指个体在其所在的文化、风俗习惯的背景下,由他的生活标准、理想追求的目标所决定地对他目前的社会地位、生活状况的认识和满意度。生命质量属性的测评,常用多元评价的方法。一般包括以下内容:

- (1) 生理方面:主要分析躯体功能发挥状况。
- (2) 心理方面:主要是心理健康水平的测定。
- (3) 社会方面:主要是人际协调能力的评价和社会角色的扮演能力评价。

临床医学对生命质量的研究和评估的目的是了解病人的健康状况和评价治疗效果;医学哲学研究生命质量属性的目的是研究其在生命三维属性的地位和作用,与生命本质属性之间的关系,人们对生命质量属性的认识对生命伦理问题如克隆人、安乐死所持的态度和影响等。

从个体生命质量与人类生命质量的关系分析,生命质量的属性不仅是个体生命的孤立现象,正常的个体生命质量是个体生命活动的前提,并有利于人类生命质量水平的提高。所以,人体生命质量属性,不仅关系到个体生命健康存在,还关系到人类整体生命质量的提高和人类文明的发展。

从个体生命质量水平的变化过程来分析,个体生命质量水平是一个动态过程,从生命诞生到生命结束,生命质量不可抗拒地从无到有、由高质量向低质量转化直至生命的低质量区域。人体生命在低质量区域运行是难以避免的,而按“价值论”的思想,人的生命是有价的,这是后现代伦理学最伟大的飞跃。

二、生命的价值属性

生命的价值属性是指生命体在一定的社会关系中扮演一个有意义的社会角色时所表现出来的人的本质属性。生命价值属性是人的生命的社会属性、本质属性,是人的生命与其他生命体的根本区别。

个体生命价值属性的表现是个体生命潜能的充分发挥。其方式有两种:一是有利于同类个体生命和人类社会发展的利他行为;二是有利于个体自身存在与发展的利己行为。我们是利他与利己行为的统一论者,并把利他行为放在衡量个体生命价值的首位。实际上绝对利己的生命是无所谓价值的,个体的生命价值须通过对他人和社会有所贡献,才能得到承认和显现。

三、生命的神圣属性

生命的神圣属性是指人的生命是崇高的、可贵的、不可轻弃的。生命的神圣属性表现在:

(1) 在自然状态下,生命的产生是自然的选择而不可随意创造。

(2) 生命存在的社会价值性。个体、群体、人类生命的健康存在是我们这个星球文明的基本前提。没有人类生命,其他一切都无所谓价值和意义。

(3) 生命的唯一性。“生命无价,生命至高至尊”,因为生命具有唯一性,其主要表现在生命过程的不可逆性、不可中断性、不可再生性;生命整体的不可分割性、不可组合性及不相容性、不可共存性、不可取代性、不可交换性等。

(4) 宗教和传统文化对生命神圣属性定位产生重要影响和作用。宗教将生命神圣属性神学化,传统文化将生命神圣属性绝对化。二者有一点是共同的,即形而上学地将人的生命神圣属性和生命的其他属性特别是本质属性割裂开来。

第三节 生命的层次境界

人的生命存在,要面对人与自然、人与社会、人与宗教三个不同层次的问题。

一、人与自然

自从地球上出现生命以后,生命就与环境构成了庞大而复杂的生态系统。人作为社会存在的生命有机体,它的出现使得生态系统日益纷繁复杂,纯粹的天然系统打上了人类活动的烙印。

自然对人来讲是先存在的,但绝不是外在的,因为不管是人的肉体存在还是精神存在,都掺杂着自然性因子,所以在任何一种文明模式中,都不能排除或轻视人与自然的多元联系。人与自然的关系也是人类认识的重要维度,在人与自然、人与人、人与自身这三大文化主线中,人与自然的关系更多地影响和规定着人类的生存和发展。

自然环境与机体最本质的联系是能量的传递和物质的转换,其表现的形式就是新陈代谢。这一方面包括机体从空气、土壤、水、岩石等自然环境和其他生物体中,摄取生命活动所必需的物质(包括氧气、水、糖、蛋白质、脂肪、无机盐和维生素),经体内分解和同化作用,组成机体的细胞、体液、组织和器官中的各种成分,并产生热能,以维持机体的正常生长、发育和活动。另一方面,在代谢过程中,机体内又产生各种体内不需要的代谢产物,通过各种途径,排泄到环境中去,生态系统的能量传递和物质转换是通过食物链由一种生物转移到另一种生物。食物链中某个因素发生变化会对人体健康产生一定的影响。

生态平衡是人类健康存在的基本前提。人类生存繁衍、生老病死,都要受到环境的影响和制约。环境对于人体的不利影响,是影响人类平均寿命、发病率、疾病谱、婴幼儿死亡率等健康指标的重要因素。如自然环境的变化,会导致病原微生物的变异,会对人体健康产生一定的影响,给感染性疾病的防治带来严重困难。

人类与自然的关系,在不同的社会历史条件和不同的生产发展水平的作用下,不断演变。其平衡状态和性质状态的发展,可呈现不同的历史走向。一种是平衡—失衡—平衡、有序—无序—有序的走向,另一种是平衡—失衡—崩溃、有序—失序—无序的走向。在这里,人类对自然的认识、态度和行为是人与自然关系走向何处的关键所在。人类的未来,在很大程度上取决于人与自然关系如何。

二、人与社会

人不仅生活在自然环境中,也活在社会环境中。人的健康和疾病,不仅受到自然环境的制约,而且还受到社会环境的制约,受到社会、心理和自然复杂因素相互作用的制约。一方面,各种社会因素对于机体的作用,要通过物理、化学、生物、心理等各种因素起作用;另一方面,自然因素对人体的作用,又往往以社会因素为中介。

人一出生就从自然人变成了社会人,并与家庭的状况及出生当时的社会状况有着密切关系,比如家庭出身对他今后接触什么环境,接受什么样的教育,甚至今后从事什么职业都可能产生重要影响,关系他个性的形成。甚至出生的年代也会把他划入某一群体,赋予他某一种社会的色彩。

总而言之,人是社会的人。他出生于一个有组织的社会之中,而且从出生之日起就与社会建立起这样那样的联系。“社会化”的研究的焦点就是作为一个“社会的人”和“社会参与者”的人的发展。

婴儿出生以后,开始时对社会一无所知,是一个自然人,要成长为一个社会的人,一个被社会或群体所需要的人,就得学习社会或群体的规范,知道社会或群体对他的期待,从而使自己逐步具备作为这一社会或群体成员所应具备的知识、技能、态度、情感和行为。与此同时,每一时代的每一社会或群体又都具有自己的社会模式,并千方百计地对它的成员施加影响,帮助它的成员了解什么对、什么不对、什么可以做、什么不可以做,从而使该个体逐步形成符合它需要的价值和行动。这个从小到大,学习社会或群体的行为模式或行为规范的过程,就是“社会化”的过程。

社会或群体要使个体变成它合格的成员,就要使他掌握这一社会或群体的文化。包括文学、艺术、教育、科学等精神财富或个人运用文字能力和掌握的一般知识(狭义的文化);以及社会的政治、经济、宗教、风俗、习惯、传统及生产力等内容的广义文化。因此,人称社会化是个体学习适应文化或接受文化熏陶的过程。

从个人出生,到长大成人,直到进入垂暮之年,都在始终不断地经历着社会化的过程。而生命周期中的各个不同阶段,人的社会化又有着不同的内容和任务。

社会与人体健康的关系,当代科学已做了深入的研究。科学研究的大量材料表明,作为社会的成员,人的健康和疾病过程乃是受到社会因素制约的生物学过程。

(一) 经济因素对健康的影响

生产力发展水平和经济发展水平是生存和发展的基本条件,也是人类健康的基本条件。

社会经济状况和生产力发展水平制约着人们的营养状况、饮食结构、生活环境和居住条件,因而对人体健康产生相应的影响。此外还表现在,世界各国的国民一般预期寿命与该国人均产值成正比。

(二) 政治因素对健康的影响

社会政治制度是制约健康的重要因素。社会制度不合理,使得生存竞争十分激烈,民族矛盾日益尖锐,种族歧视压迫等,导致人与人之间互相仇视。犯罪率高,人的精神紧张,长期处于应激状态及心理变态的环境中……而社会制度优越,社会风气良好的地区和国家,上述各种情况会大大减少。

社会秩序混乱和社会风气的败坏是健康的消极因素,如家庭生活不和睦、性紊乱、精神空虚寻求解脱以至吸毒、酗酒、药瘾、自杀等。

(三) 生活因素对健康的影响

生活负荷过大,会严重危害健康。民以食为天,饮食习惯亦与健康密切相关。

生活方式改变也会逐渐侵害健康。如以车代步的生活方式,不仅使车祸成为名列前茅的健康杀手,而且使现代人的步行能力明显降低。不加节制的夜生活,偏离太阳升落的作息习惯对健康则有害无益。

家庭关系失调,日益损害健康。夫妻关系、父母与子女关系、婆媳关系的变化,往往成为疾病的诱因。丧偶、分居、性生活不合谐、儿童受虐待或溺爱、学生学习负担过重、青少年犯罪都是家源性疾病的致病因素。

(四) 文化对健康的影响

文化的概念有广义和狭义的区别。“广义文化”即大文化,是指人类文明的一切现象,包括物质文化、精神文明、道德关系等。“狭义文化”是指人类精神财富的总和,包括思想意识、观念形态、艺术、社会道德、宗教信仰、文学艺术、法律、教育以及科学知识等。

思想意识的核心是世界观,包括人生观、道德观和价值观等。不良的人生观、社会道德观念给社会带来许多病态现象和健康问题,如酗酒、吸毒、自杀、性乱等。教育是人们社会化的过程和手段,通过教育,按社会需要传授知识,形成对人的智能规范;通过教育,传播社会准则,形成对人的行为规范。

(五) 人口因素对健康的影响

人口对健康的影响,首先表现为人口增长过快,使人类生存所必需的资源得不到保证,生活资料不能正常供给,因饥饿、营养不良而直接导致患病、死亡;或因生活困难、失业等因素间接损害健康。

人口因素对健康的因素其次表现为人口老化,使人类年龄结构呈偏态分布,部分人群健康水平下降,老年期各种生理机能衰退、老化,社会行为萎缩,心理问题增多,各种躯体疾患发病率偏高。

人口因素对健康的影响,最重要的是人口健康素质方面,评价人口素质指标有婴儿死亡率、平均期望寿命、智能发育不全和伤残人口、发病率和死亡率等。优生优育,提高人口文化、智力和技术水平,提高社会与心理健康水平,提高人口的身体素质和社会道德水平等,是提高人口素质和健康水平的方法。

三、人与宗教

人的健康存在,不仅与自然环境、社会环境不可分,还与意识世界、宗教信仰、出世精神息息相关。人的生命是医学和宗教关爱的交集。医学和宗教对人的关爱同道相益、琴瑟相和,医学与宗教在人的“生命文化”中汇通。

宗教很早就与医学、生命问题联系在一起。汉字“医”字在早期是“醫”,说明当时是以巫术为主要治疗手段,在酒发明后才改为“醫”。爱的黄金律将宗教与医学紧密联系在一起。托尔斯泰注重理性生命的作用,认为爱是生命的真正价值。人的生命的存在价值、生命的死亡等生命重大问题,是宗教和医学的共同话语。爱的黄金律是基督教和所有宗教的最高境界和追求;关爱和宽容是一种文化和艺术。爱又是医学的本质与大道:医学、生命科学、伦理学与基督宗教神学由爱来沟通和化合。博爱与神爱,是超出母爱、性爱、自爱的大爱。在这个无物为真、万物皆变的世界上,唯有爱可以永恒地穿透一切。医学的行为与宗教的行为迥然有别,唯有爱可以使两者永恒地联结在一起:医学对生命的关爱是通过疾病侵害下的人的肉体病痛的诊治来体现的;宗教对生命关爱是通过对生活重压之下的人的灵魂堕落的拯救而彰显的。个体的生命存在只有一个一元化的肉身——人的生理意义上的机体,却有一个二元的生活——人世的生活和出世的生活。肉身的病痛和灵魂的痛苦、人世的诱惑或出世的艰难,需要医学和宗教联袂,共同完成拯救人的使命。西方神家学术触角遍及生命问题的各个领域;人类的生物学命运和生态保护问题、基因工程、生殖技术、同性恋、安乐死等,掀起了世界范围的生命文化运动。

第四节 生命的生存状态

一、健康：生命存在的正常状态

自古以来，哲学家和医学家对“健康”问题进行了孜孜不倦地探索。健康(health)一词在古代英语有强壮(heal)、结实(sound)和完整(whole)之意。健康的内涵随社会发展亦不断拓展。

健康是医学中最重要的基本范畴之一。但健康又不仅是医学定义。世界卫生组织1948年在其宪章序言中指出：“健康不仅是没有疾病和病痛，而且是个体在身体上、精神上、社会上完全安好的状态。”1979年9月又在《阿拉木图宣言》中重申：“健康不仅是疾病与体弱的匿迹，而是身心健康、社会完好的状态。”

1990年WHO在有关文件中论述健康时又提出：“健康包括躯体健康、心理健康、社会适应良好、道德健康。”WHO的健康定义不仅是一个医学定义，而且是一个社会定义。这一健康内涵大大超过了生物医学的范围，把人体的健康与生物的、心理的、社会的关系紧密地联系起来，体现了医学模式转换的基本精神，成为社会进步的一个重要标志和潜在动力。

(一) 个体的躯体健康和心理健康及社会适应良好

个体的躯体健康的基本标志是躯体形态结构正常，机体各个脏器、各个系统能正常发挥其功能作用，保持机体的稳态，具有进行日常生活和社会活动的能力和充沛的精力。

心理健康观表现在生活目标积极向上、自我意识正确、情绪健全稳定、具有社会责任心、人际关系良好。

社会适应良好表现在人际关系协调、有社会责任心、社会角色扮演尽职、行为合乎社会道德规范。

躯体、心理和社会不是彼此孤立的三个量度，而是相互作用的一个整体。一般而言，躯体健康是心理、社会健康的物质基础，心理健康有利于躯体健康和社会角色的成功扮演，而社会适应良好是个体身心健康的重要条件。

(二) 群体、社会、人类的大健康

个体的社会适应状况不仅受到个体躯体、心理状况的制约，还受到社会化过程中多种因素制约，诸如家庭教育、群体关系、社区环境、社会文化、社会风气、婚姻和家庭状况、个人事业的成功、处理人际关系的技巧、对社会变迁的适应能力等。因此，个体社会适应是通过个体与群体、社会之间的关系表现出来的复杂问题。

健康本质地具有人类整体的意义，绝对意义上的个体健康是没有的；离开群体、社会和人类健康来谈论个体健康，是不彻底的。大健康概念，正是将人的健康问题放在个体与群体之间，在人类和地球村的语境中来透视人的健康问题。

大健康观念追求的目标是人类的健康。正如优生优育、环境保护一样，免疫不再是个体性的、家庭性的，而是群体性的、社会性的、全球性的，免疫达到90%以上，才能控制传染病的流行和蔓延。

大健康的观念，极大拓展了医学的时空；医学对人生命的关爱由此可以触及不同层面、