

一、绿色投资：投资健康

（一）永不“贬值”的投资是什么

在走进市场经济的时代，举目看，侧耳听，在街头巷尾、在健身娱乐场所、在走亲访友的聚会中……，无不谈论如何投资，如何消费的问题。投资效果和消费效果，是大家所关注的焦点。消费效果最佳，最有持续性、实效性的消费，是绿色的体育健身消费，而在绿色体育健身方面的投资，即健康投资，则是永不“贬值”的投资。

绿色消费，花钱买健康，已成为世界消费的新时尚，是 21 世纪人们消费的新观念、新理念。大众健身在世界各地已成为普遍重视的绿色消费，在经济投入方面，常常是政府和民间双管齐下，以民间投资为主，把大众健身的多种娱乐、休闲性的场所，办成了绿色体育消费产业，或大众健身俱乐部。如，日本以政府性的

“日本健康促进体质基金会”与日本体育协会为主组织的“体育日”活动；韩国组织居民积极参加亲近大自然的“汉江水体育家庭节”；新加坡本着大众“自力自助”投入的方针，开展大众化、低投入的多种有氧健身运动，再加上居民“定期身体素质测试”，既经济又易行，很受居民欢迎；澳大利亚在民间开展“来试试”体育活动，为具有不同运动能力的居民提供健身的活动场所；新西兰的民间组织“娱乐体育理事会”和“希拉里体育委员会”，组织社区居民进行锻炼；加拿大居民健身的口号是：健身即生活。将健身融入每一天生活之中，健身已逐步在社区、学校、厂矿企业中全面开展，已成为人们生活中不可缺少的组成部分；美国更是重视大众健身，政府每年度设有专门预算和追加预算，并专司“总统健康与体育委员会”具体管理大众健身体育事业，为大众健身制定了“身体素质测试达标奖励计划”，主要奖励对象是6~17岁的儿童少年。还有专门为15岁以上青少年连续参加健身锻炼4个月，并已达到“总统认可标准”而设的“总统体育奖”。

我国自改革开放以来，也逐渐踏进了消费的时代。大众健身的绿色体育消费，近几年来也成为新兴大众消费的项目之一，体育消费已成为我国扩大内需的新增长点。据有关统计，1998年我国体育消费总额为1400亿元

（此数字不包括运动服装和运动器械）；1998 年比 1994 年的体育消费增加了 2.1 倍。现时的北京、上海、天津、广州、重庆体育娱乐和休闲场所越来越多，并向公众开放。年轻人三五成群进入体育场所娱乐健身，有的父母也经常陪着孩子参加各种体育培训班。体育消费已经名副其实地成为中国都市消费的新时尚。现在人们已经愿意拿出一部分用于生活消费的钱，投入体育消费了。各个不同层次的人，都会为自己定位，寻找适合自己的健身项目。体育高档设施、娱乐场所，已不再是高消费人群健身的“专利”，普通百姓、工薪阶层也可以走进去潇洒一回，运动一番。保龄球不再是贵族运动，20 多元钱一局，工薪阶层和一般市民也完全承受得了。

尤其是进入新千年以来，绿色体育消费更是春意盎然，呈现出勃勃生机，一个以家庭为单位的大众健身热潮正在我国勃然兴起。仅以 2000 年春节家庭旅游为例，据国家旅游局统计，国内旅游人数超过上年同期 2800 万人。另一个新的迹象，就是家庭健身房正在兴起，一些有条件的家庭，将多功能跑步器、组合健身器购买回来，全家锻炼，全家受益。“花钱买健康，花钱买高兴”已是人们最明智的投资选择。

现在有人会问，为什么绿色体育消费的投资，是最明智的投资选择？是永不“贬值”的投资呢？因为绿色

体育消费的真谛是获得健康。而健康才是人们最最珍贵的财富。儿童少年有了健康，才能茁壮成长，为成为对国家有用人才奠定雄厚的物质基础；青年人有了健康，就拥有了创造辉煌业绩的第一物质财富；中年人有了健康，就拥有了功成业就的第一物质基础；老年人有了健康，就拥有了无限幸福的物质基础。

（二）中年人最该储蓄的是什么

中年朋友，当您在事业的战场上骁勇善战、屡建战功的时候，当您偶尔沉醉在前半生心想事成，备受人们尊敬的喜悦之中的时候，您是否想到过或意识到过这样一个问题，即人到中年最该储蓄的是什么？您是否意识到您的身体，正在悄悄地发生着变化？衰老正在悄悄地向您走来？如果您依然如故地忽视它，伴随而来的各种疾病，将会向您袭来，并乘虚而入。这是每一位中年朋友无法抗拒的自然规律，是无不面临的严峻的现实问题。但是，这不等于说我们应该屈服于这个规律而束手无策，听天由命，任其发展。恰恰相反，我们完全可以积极思考，以积极进取的态度来迎接挑战，认真回答这个问题，即中年朋友最该储蓄的问题：是“健康储蓄”。也许您会纳闷，健康如何储蓄？您不妨耐着性子，把这篇小文读完，也许会帮您解惑，并促使您去付诸实施。

尽人皆知，储蓄是人们勤俭持家，支援国家建设的美德，储蓄是财富的积累。而“健康储蓄”则是把您收入的一部分投入健身。为什么人到中年最该储蓄的是“健康储蓄”呢？这就需要我们共同领略一下世界卫生组织以及社会学和医学专家们，对中年人机体生理和心态特征的分析。

1. 中年人“第三生命状态”特征明显。根据世界卫生组织调查发现，人到中年，70%以上处于一种“似病非病”的第三生命状态。其表现是：经常出现头晕、失眠、记忆力减退，容易疲劳、腰酸背痛，容易感冒、性功能减退，做事总有种力不从心的感觉……中年朋友，您是否也有这种“第三生命状态”的感觉呢？这种“第三生命状态”，是中年人健康的严重威胁。社会学家和医学家的论证表明，人到中年，出现“第三生命状态”的根本原因，是由“中年剪刀差”决定的。所谓“中年剪刀差”是指人到中年，机体生理功能逐渐下降，而承受的工作、生活、家庭负担，以及营养过剩所造成的压力越来越大，二者形成的明显反差就是“中年剪刀差”。它对中年的具体影响是：一是机体生理功能发生明显的变化。由于年龄的增加，运动的减少，体内运动减弱，各种器官功能衰退，是中年疾病多发之秋；二是中年是功成名就之年，也是人生价值高峰之年。工作任务越来

越多，家庭生活负担越来越重，精神压力越来越大；随着整个社会经济的发展和個人经济状况的好转，营养相对过剩，而运动却相对减少，伴随而来的也是各种富贵病多发之秋。因此为解决中年人健康的危机，必须千方百计的缩小“中年剪刀差”。根据“生命在于运动”的原理，唯一有效的方法是加大健康的“储蓄”——即加大绿色体育消费的投资。

2. 人到中年之后，不仅机体内部器官功能会开始衰退，而且机体的外部肌肉也会发生退行性的变化。其主要表现是：肌纤维变细，肌肉萎缩，弹性、力量、耐力、控制力减弱。解决这一生理特征的有效办法，根据运动生理学“用进废退”的原理，增强体育运动，加大绿色体育消费的投入——即“健康储蓄”，是当务之急。

3. 人到中年容易产生“灰色心理”的特征。“灰色心理”一词源于美国。美国社会学家调查发现，许多人到了中年之后，特别是男性，容易出现消沉、郁闷不乐、无精打采的心理状态，这种心理状态被称为中年人的“灰色心理”状态。这种“灰色心理”状态，如果得不到及时的防治，不但会影响工作和生活，而且还会损害人们的身心健康。“灰色心理”产生于中年人生理机能缓慢进入衰退时期之际，人到中年时期，便开始感到与现代生活、工作的快节奏脱节，往往在“内忧外患”

的种种坎坷的冲击下，生理和心理就会出现偏差，特别是一向以社会或家庭支柱自居的中年人，其失落感和“灰色心理”情绪，最容易产生。为了防止和转变“灰色心理”特征，需从两个方面努力：一是加强思想修养，遇事泰然处之，或善于三思而后行，采取冷处理的态度；更重要的是，清醒的认识，生命总是由旺盛向衰老乃至死亡发展，这是人类无法抗拒的自然规律。为此必须养成豁达的性格，平静地接受人到中年，在生理上和心理上出现的各种不可抗拒的变化，及时调整自己的工作、生活节奏，主动迎接生理变化对心理的冲击；二是合理地调整生活和工作时间，培养多方兴趣，转变消费观念。投资于健康，使您在绿色消费的自由天地里，重新焕发出青春的容颜，就会把“灰色心理”情绪，吹得无影无踪。

中年朋友，如果您能掌握中年人的机体生理和心理特征的发展规律，并付诸实施，就可以使您树立一个信念：即绿色体育运动是衰老的克星，体育锻炼是长寿法宝，绿色体育消费投资是最好的“储蓄”。劝君不妨这样想、这样做，试试看，您一定会得到满意的效果。

（三）老年人最好的补药是什么

人到老年，机体必然发生生理性变化，新陈代谢缓

慢，消化功能下降，体力活动减弱，总感觉身体困倦疲乏。按照中国人的习惯，可能多吃一些补药，身体就能强壮，延年益寿。其实完全不是这样，补药绝不是身体强壮、延年益寿的“灵丹妙药”。补药如果用之得当，也许有益。但如果补药用之不当，非但不益，反而有害，还可能促进机体加速老化，自促短寿。老年人保健方法很多，不一定都得吃补药。实践证明，老年人在正常的食物营养条件下，身体健康和延年益寿的最好方法，是根据自己的身体条件，经常参加各种体育锻炼，这才是老年人最好的“补药”。

世界卫生组织指出，当今世界人类正常死亡原因80%来自疾病。每个人的健康与长寿60%取决于自己，健康长寿的关键因素就是体育运动、情绪和饮食。

美国斯坦福大学医学中心内科医生斯坦博士说：有充分的材料证明，人是可以活到120岁以上的，没有人是因为年老而死的，大都死于疾病。人要健康长寿，首先就要预防各种疾病，而预防各种疾病的最有效方法之一，就是体育锻炼。访问世界各国百岁老人得以长寿的记载，都是爱活动、经常运动和喜欢劳动的人。

再从我国长寿老人来看，也有相同特点。仅从湖南长沙老年医学研究所副主任朱志明在《100例长寿老人九年纵向研究》中可知：“凡长期坚持适量体力活动和

体育锻炼者，高龄期仍然具有独立生活的能力，甚至能继续为社会作贡献；临终前，痛苦轻，类似自然死亡，这是人生最佳的归宿。”这个结论充分说明体育运动是老年人健康长寿的秘诀。

我国唐代医学家孙思邈，被后人尊为中医“医圣”，又称“药王”，他曾有句名言：“人欲劳于形，百病形不成。”这就明确告诉人们，只有经常进行体育运动和劳动的人，才不会生病，才能健康长寿。

凡此，古今中外不胜枚举，仅这几例就足以说明运动有助于身体健康，锻炼有益于延年益寿。正是从这个意义上说，老年人最好的“补药”就是体育运动。

那么，老年朋友很自然就想知道，体育运动为什么能够起到祛病强身、延年益寿、最好“补药”的作用呢？通过运动生理和运动医学的实验证明，体育运动能起到如下的作用：

1. 体育运动可以推迟身体器官的衰老。据运动生理测验，人在 25 岁以后，各系统的器官会逐渐出现退行性变化，而不经常进行体育运动的人，一般 70~80 岁老人的心脏功能只有 40 岁人的 $\frac{2}{3}$ ，肺活量只有 30 岁人的 $\frac{1}{2}$ 。而经常参加体育运动的人，70~80 岁的老人心肺功能仍能保持在 40~50 岁中年人的水平，血压保持在 134/80 毫米汞柱。据调查，经常打拳的老人（各种拳）

弯腰时手能够摸到地，握力比一般同龄老人能高出32.8%。这些都证明，体育运动能使人虽老而不衰。而不参加体育运动的人，常常未老先衰。只有各系统器官正常，运转良好的人，才能减少疾病，延年益寿。

2. 体育运动能使身体器官运行良好。首先体育运动能使心脏器官运行良好。据运动生理测验证明，经常运动的老年人，心脏功能强、贮备能力大，比一般老年人大 $1/4 \sim 1/3$ ，容量为1000毫升左右，而一般老年人容量只有750毫升；经常运动的老年人，心脏每次跳动排出血液为100~150毫升，而一般老年人只能达到50~80毫升。这样，经常运动的老年人的心脏就会有较多的休息时间，从而保持心脏功能运行良好；其次体育运动可以保持呼吸系统运行良好。经常运动的老年人，呼吸肌发达肺泡弹性增强，能为肺换气创造良好条件。换气好、吸纳气量大，吸氧量就会增多。“氧”是老年人身体健康延年益寿不可缺少的，因为氧能促进血液循环，参与能量代谢，维护器官功能。如果长期慢性缺氧，将会导致心、脑、肝、肾的功能减退，免疫力下降；大脑是人体内耗氧量最大的器官，大脑缺氧会使人头晕脑胀，记忆力减退，反映迟钝、精力不足、失眠等，会加速老年人的脑组织退化，形成脑软化、老年痴呆、帕金森氏病等；高血压、冠心病、动脉硬化以及糖尿病，也

是由于脑供氧不足造成的。总之，要想保持身体器官的良好运行，唯一有效的方法不是靠吃补药，而是靠积极参加体育运动。

3. 体育运动能加速患疾器官的康复。体育运动是全身性保健方法，经常参加适宜的体育运动能促使全身血气畅通，代谢旺盛，能加速患病器官缓解和康复。

首先，冠心病是最常见的老年人慢性病，年龄越大，发病率越高。引起冠心病的主要因素是：高血压、高血脂、肥胖症等。体育运动有助于促进新陈代谢，增加脂肪的利用，减少积存，增加纤维蛋白溶解酶的活动，有利于冠心病的预防、缓解和康复的作用。如某运动医学课题组抽查同一单位 60 岁以上的老人，发现不经常进行体育运动的人，比经常参加体育运动的人发病率高 76%；其次，根据国际运动医学联合会主席普鲁可帕教授提供的国外资料表明，经常参加体育运动的 60~70 岁的老人，能提高心脏功能，使血管壁肌层增厚、弹性提高，血管径增大有利于血液流通，具有促进心血管疾病好转的作用；其血压（收缩压）比不经常参加体育锻炼的同龄老人，要低 25~30 毫米汞柱。还有，检查 80 名 60~70 岁经常打太极拳的老年人，发现他们患高血压的年龄平均比一般老年人推迟 10~15 年；再次，体育运动能缓解慢性支气管炎和肺气肿病。因为体育锻炼能使

肺气泡充分开放，气体交换增强，肺气泡得到锻炼，氧气充足，血流量增加，营养物质丰富，肺部疾病就会逐步好转乃至痊愈。据对在运动医学指导下的 113 名慢性气管炎、肺气肿老年病人，进行缓解体育医疗，观察结果是：5 年有效率达 85% 以上，10 年病人存活率从 25 ~ 50%，提高到 50 ~ 70% 以上。最后，经常参加体育运动可以改善老年人的神经衰弱和睡眠状况。大多数 60 岁以上的老年人，特别是脑力劳动者，都患有程度不同的神经衰弱和睡眠状态不好。经运动实验证明，经常参加体育运动的老年人，大脑的兴奋和抑制过程能保持平衡。坚持锻炼，就可以使老年人的神经衰弱和睡眠不好的状况得到缓解和改善。

4. 体育运动能使老年人心情舒畅。人们常说：“七情不调百病生。”《内经素问》也说：“怒伤肝、思伤脾、悲伤肺、恐伤肾。”看来保持良好的情绪是身体健康的重要因素，而体育运动能使老年人心情舒畅。首先，体育运动能使肌肉在一张一弛的条件下放松，有利于解除肌肉紧张状态，减少不良情绪的发生；其次，老年人适量体育运动可以产生轻度疲劳，可以缓解心情烦躁，解除焦虑感、失落感，得到平静的休息和睡眠；第三，体育运动可以使老年人达到较高的精神境界，在参与中获得荣誉感的享受。如参加集体门球比赛，参加伦巴舞、

韵律操等体育活动，可以从中获得集体荣誉和赏心悦目的美感，创造出美的能力和乐观向上的情绪。长寿多福这是世人的美好愿望，这里所说的“多福”就是“健康”。最近美国哈佛大学一科学家，对 8761 名 65 岁以上老年人经过长时间的跟踪研究，得出这样一个结论：喜欢参加体育运动的老年人，要比不爱参加体育活动的、自我封闭的、孤寂老人寿命平均增长 2.5 岁；还发现经常参加体育运动的老年人心情舒畅，有满足感和功利感，有效地延缓了生理衰老。

上述具体事例足以说明，到目前为止，还没有任何一种补药，能像体育运动那样，使老年人青春常驻。很多老年人都从体育运动中体会到，体育运动是老年人增强健康的最好“补药”。

（四）健康是一笔无形资产

什么是人的富有？人们往往会不加思索地回答：万贯家产等。其实不然，这些都是身外之物，不足以成为一个人富有的根据。用马克思劳动价值观的理论来说，人只要能劳动，就能创造社会财富。人能劳动的根本条件，是具有身心健康生命。生命之贵，贵于万物，身心健康与长寿，是人生一大幸福，是一笔无形资产。

何谓健康？根据我国医学的概括，健康一般包括生

理健康和心理健康两个方面。生理健康是心理健康的基础，没有生理健康，心理健康就是一句空话。因此，健康一般包括以下四个因素：（1）身体各部位发育正常，功能健全，没有疾病；（2）体质强健，对疾病有很强的抵抗能力，并能刻苦耐劳，担负各种艰巨繁重的任务，能经受各种自然环境的考验；（3）精力充沛，能经常保持清醒的头脑、精神贯注、思想集中，对工作、学习都能保持较高的效率；（4）意志坚强，情绪正常，精神愉快。只有具备这样健康的人，才能有条件从事劳动，创造人类社会财富。

何谓健康是一笔无形资产？根据马克思主义健康观的解释，应理解为对有限健康生命的充分利用，使有限健康生命实现最佳的价值效应。健康不仅仅是为了延长生命，而是德、智、体全面发展。只有德智体全面发展的人，才是使社会财富倍增的人。马克思曾经说过：机器大生产的性质，要求社会劳动者具有强健的身体、发展的智力，实现人的全面发展和对体育的重视，是社会化大生产的客观要求。他还说：从事体育健身会使生产力的要素——劳动者的体力、智力得到全面发展。马克思在《资本论》一卷中还说：生产劳动同智力、体育相结合，不仅是社会化生产的一种方法，而且是造就全面发展的人的唯一方法。马克思这些见解说明，只有人的

全面发展，才是社会财富创造倍增的根本条件。

列宁把体育健身，促进人的健康，看作是社会主义文化的重要组成部分。他说：为了实现和完成共产主义事业，应当培养青年一代具有坚强的健康的身体、钢一般的意志，铁一般的肌肉，去迎接战斗！他还说：青年人特别需要活泼和朝气。有益于健康的体育活动——体操、游泳、远足、跑步等，身体的各种锻炼，多方面的兴趣、学习、研究、探讨，并且所有这一切尽可能共同进行。健全的精神寓于健全的身体。可见，列宁是把健身、健康同共产主义事业联系在一起，是作为一笔无形资产看待的，是作为使社会财富倍增的根本条件看待的。

毛泽东同志一贯主张，只有全面发展的人，才能任重致远，完成历史和民族赋予的使命。他明确提出“身心可以并完”。他早年在《体育之研究》中就提出：“德智皆寄于体”，“体者，为知识之载而为道德之寓也”，把体育健身作为全面发展的基础。1951年又指出：办学应注意一个问题，就是重视青年学生的体育锻炼，并号召参加革命工作的全体工作人员，必须锻炼身体。身体健康才能精力充沛，才能担负艰巨复杂的工作。1952年他为中华体育总会的题词是：“发展体育运动，增强人民体质”；1953年向全国青年发出了“体育好、学习

好、工作好”的伟大号召。可见毛泽东的见解，也是把健康作为革命的本钱，作为一种无形资产看待的，是把人的健康与事业成功紧密联系在一起。

健康是一笔无形资产的真正寓意，按照马克思主义的见解，健康的生命，不等于简单地长寿。真正有意义的长寿，是尽可能高质量地利用有限的健康生命，要为自己所献身的事业而奋斗终生，决不能碌碌无为地虚度年华，要在健康的有生之年，以只争朝夕的精神，学到老，工作到老，奋斗到老，奉献到老。只有这样才不失健康是一笔无形资产的意义。吴玉章老先生曾经说过：“人生在世，事业为重，一息尚存，决不松劲。”科学地充分利用健康的生命，创造出更多的财富，作出更大的贡献，也等于延长了自己的生命，这是“延年益寿”的另一种寓意所在。正如奥斯特洛夫斯基一段名言所说：“人最宝贵的东西是生命，生命属于我们只有一次。一个人的生命应当是这样度过的：当他回首往事的时候，他不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞愧。——这样在他临死的时候，他就能够说‘我整个生命和全部精力都已献给世界上最壮丽的事业——为了人类的解放而斗争！’”

在国内外有不少人履行健康是一笔无形资产的真正寓意，为人类社会的进步做出重大贡献。如我国的回族

武术家李青山老人，72岁还获得了全国运动会武术的金牌；我国著名的科学家竺可桢，83岁还完成了《五年来气候变化》的巨著；我国著名画家齐白石，95岁时还在坚持国画的创作；我国唐代著名的医学家孙思邈，70岁时完成了《千金要方》，100岁时又完成了《千金翼方》，一部流传至今的世界医学名著。同时他在百岁后还能热心为人看病，直到142岁逝世为止。在国外这样的事例也很多：如英国著名的哲学家罗素，72岁时完成了《西方哲学史》，95岁时又完成了自传一、二、三卷的巨著；美国的发明家爱迪生，81岁时取得了1033项专利发明权。举不胜举的事例，都说明健康是一笔无形资产，他们都成为世界上真正富有的人，都干了一番大事业。

（五）投资健康是每个人的选择

说起投资，人们都会不约而同的想到，投资办各种企业，投资房地产、投资股票、投资科技开发、投资新产品研制等，唯独投资健康常常是被人忽视的。其实，投资健康才是每个人必不可少的投资。

生命对每个人只有一次，每个人都应善待生命，让生命快乐。善待生命，让生命快乐的唯一办法是身体健康，否则百病缠身就无幸福可言。生命健康的唯一途径，是必要的、合理的、科学有序的体育运动。这就是