

计划生育论坛

抓住历史机遇，大力发展人口健康文化

张敏才¹，莫 晨²，邓 垚³

(1. 中国人口学会，北京 100143；2. 武警部队总医院，北京 100039；

3. 吉林大学 东北亚研究院，吉林 长春 130012)

摘 要：本文认为十二五规划中人口计划工作的指标集中为人均寿命提高1岁，是尊重人权、关注民生、祈求民福的生动体现。为达成这一目标，必须大力发展普及人口健康文化。针对当下存在的“人口健康文化饥渴症”、“人口健康文化失衡症”和“人口健康文化异化症”，解放思想是主导，转变观念是关键，要正确认识“喜生与惧死”、“自助与他助”、“储蓄与透支”、“健心与健身”、“特殊与普适”五个关系。通过人口健康文化的大发展大繁荣，实现对全民健康的大促进和大提升。

关键词：文化促进；人口健康；人均寿命

中图分类号：C92-05 **文献标识码：**A **文章编号：**1000-4149 (2011) 06-0106-05

一、引言

2011年3月15日，温家宝总理所作的政府工作报告关于十二五时期的主要目标和任务中，对于人口和计划生育工作，明确提出要“坚持计划生育基本国策，逐步完善政策，促进人口长期均衡发展。人均寿命提高1岁，达到74.5岁”。短短40余字，宣告人口发展模式将逐步从人口控制型向建设人口均衡型社会转变；把提高人均寿命作为人口发展的主要目标列入十二五规划，人口计生工作指标集中为人均寿命提高1岁，是尊重人权、关注民生、祈求民福的生动体现。5年时间，人均寿命在73.5岁基础上提高1岁，指标先进，任务艰巨，使命光荣。人口计生系统不仅要举全系统之力，还要协调协同相关部门齐心“给力”，更要抓住历史机遇，大力发展和普及人口健康文化，培育全新健康理念，优化生活方式，提升健康水平。

人口健康文化和性文化、性别文化、生育文化、养育文化、养老文化、家庭文化以及丧葬文化一样，是人口文化的子文化，同属中国特色社会主义文化的重要组成部分。人口健康文化凝集着中华民族对生命和健康的历史认识和现实感受，积淀着中华民族对生命和健康的精神需求和行为准则，是影响和促进人口健康的思想观念和行为指南。当下人口健康文化的状况有喜有忧。喜的是：我们党是一个高度文化自觉的政党，党的十七大鲜明提出，中华民族伟大复兴必然伴随着中华文化繁荣昌盛，要

收稿日期：2011-06-13；修订日期：2011-09-26

作者简介：张敏才（1935-），湖南宁乡人，中国人口学会顾问，中国人口文化促进会专家学术委员会主任，教授。研究方向为人口理论和人口文化。

更加自觉，更加主动地推动文化大发展、大繁荣^[1~2]。正是高度的文化自觉，1993年，在宋平、彭珮云等同志领导下，成立了中国人口文化促进会，高扬促进人口文化繁荣发展的旗帜，大力开展丰富多彩的活动，潜心研究人口文化的理论架构和内涵，在实现人口文化的历史进步中，有力地推动了统筹解决人口问题事业的发展。人口健康文化也受到了有关领导和学者的广泛关注，他们继承发扬传统文化的精华，吸取国外先进科学的营养，结合我国实际，在普及健康知识方面做了大量卓有成效的工作^[3]。

但是人口健康文化发展很不平衡，存在“人口健康文化饥渴症”、“人口健康文化失衡症”和“人口健康文化异化症”。人民大众如饥似渴地盼望得到人口健康文化的滋养，亟待纵向到底、横向到边的非营利的服务平台，像“婚育新风进万家”、“农村人口文化大院”、“优生工程”、“生育关怀”那样强势的推动，把人口健康文化送到老百姓身边，印在脑子里，溶化在血液中，落实到行动上；就现代医学而言，技术绝对化引发人文偏离，患上了“人口健康文化失衡症”，头痛医头，脚痛医脚，拆零分割，忽略整体。过度医疗，地毯式诊查，撒网式治疗，医源性疾病有增无减，药害赛过病害。根据世界卫生组织公布的资料，全世界每年死亡病例中1/3属于用药不当。中国数百万听力障碍患者，80%由药害造成^[4~6]。医学的天然美丽蒙上了文明野蛮的阴影；更为严重的是社会上一些无行之徒，打着传统文化、养生保健的旗号，故弄玄虚，神化其说，抢眼乱心，以文化钱。歪理邪说，竟得到“专家”支持，媒体追捧，热炒热卖，流毒甚广，形成“人口健康文化异化症”。

二、如何发展健康文化

大力发展人口健康文化，解放思想是先导，转变观念是关键，要正确处理五个重要的关系。

1. 喜生与惧死

喜生与惧死是人类的本能。出于对死亡极度恐惧的困惑，宗教产生，信众寄望于人生之外、人生之上、人生之后的美好天堂，期冀来生，轮回转世；秦皇求仙，汉武帝炼丹，嫦娥偷药，彭祖不老的传说都为惧死求生作了精彩的诠释。芸芸众生中，不少人对道听途说、胡编乱造的养生法术趋之若鹜，上当受骗，前赴后继。一旦患有重病，还没病倒，先被吓倒。死亡恐惧成为健康的第一杀手。人类要认识到生命是一个“生、长、壮、老、已”的过程，是一条单行线，是一去不复返的。任何美好的人生都会一步步走向死亡，只有长短快慢之分而已。孔子主张淡看生死，老子认为过分地求生反会致死，庄子认为人系聚气而成，人死气散，无可悲哀。罗素也告诫人们不要老是担心死。周谷城教授说得更直白：“怕死先学死，贪生即杀生”，他理性地看待生死，工作到93岁，活满了100岁。淡化死亡恐惧，才能气静神闲，从容面对，科学生活，益寿延年^[7~9]。

淡看生死，又要珍爱健康。把每一个生命过程延长到极致。健康是个人存在和发展的基础，是列入国际法的基本人权和宝贵财富。健康是一个社会问题，直接关系到社会经济的发展和综合国力的增长，直接关系着国家存亡和民族兴旺。古人祈求“五福”俱全，“一曰富，二曰寿，三曰康宁，四曰攸好德，五曰考终命”，后面四福都和健康有关，拥有健康才有幸福，一个健康的乞丐比疾病缠身的富翁要幸福得多。美国哈佛大学乔安·曼森博士说：“对于家庭，我所能做到的最有价值的事情，就是尽可能地保持健康。”爱人民，爱国家，不爱健康都白搭；爱家庭，爱子孙，不爱健康等于零。2011年4月24日，在清华大学百年校庆大会上，学生代表在发言中庄严承诺“要为祖国健康工作至少50年”。按照这样的抱负，30岁以前快乐学习，80岁以前健康工作，90岁以前发挥余热，90岁以后安享晚年。黄帝《素问·上古天真论》上记载“……尽其天年，度百岁乃去”。《尚书·洪范篇》则以一百二十岁为寿，我国古代祖先推算人的自然寿命在100~120岁之间，已被越来越多的寿星和现代医学的研究所证实^[10~12]。

2. 自助与他助

在现代社会中，一个人的健康，与家庭、社会、环境、医疗条件息息相关，需要国家关爱、家庭

呵护、医疗保障。但外因是条件，内因是根据，外因要通过内因起作用。世界卫生组织指出，一个人的健康，60%取决于生活方式，15%取决于父母遗传，10%取决于社会条件，8%取决于医疗保障，7%取决于气候、地理环境。世界卫生组织倡导的维多利亚宣言，把合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡称为健康四大基石，都要靠自己来认知，来践行，来坚守，每个人都是健康之舟的划桨者和掌舵人，都可主宰健康的命运。有人信奉“人的命，天注定”，“阎王叫你三更死，不敢留人到五更”，这种消极无为的宿命论应该彻底破除，确立“我命在我不在天”的信念。至于遗传因素，也要理性对待，确定要在代际间传递的遗传病，要依法通过优生措施提前预防，筛查阻断。有遗传倾向的疾病，如高血压、心脏病等，大量临床观察表明，有家族病史的人群患病几率相对大于无家族病史的人群。但仍有相当大的主控权握在自己手里，假如尽早开始科学的生活方式，患病风险就会降到最低。

现代人的另一种倾向是对医药的过度依赖。无病要早防，有病要早治。然而对医药的过度依赖十分有害。姚明在保护野生动物广告中宣示“没有买卖，就没有杀害”，同样，没有市场，就没有药害。这个市场就是对医药的过度依赖。看病专跑大医院，尖端仪器全照遍，找名医，吃贵药，不管需要不需要。平安药、保险药、长寿药、青春药、宫廷药、祖传药、进口药、时新药，五花八门，争相攀比，不做“东亚病夫”，甘当“东亚药夫”。这种现象不改变，国家投入再多，医院开得再大，看病难、看病贵的困局也难以缓解。医生不是疾病康复的主体，真正的主体是自己。我国古代医家强调“三分治、七分养”，三分治疗协助阻断病因，七分休养扶培元气，恢复健康。现代医学也明白告诉人们：“最好的医生是自己，最好的药物是时间。”20世纪五六十年代，我国广大农村实行合作医疗，依靠赤脚医生，一颗红心两只手，能把瘟神赶着走，一把草药一根针，大病小病全减轻；小病不出村，大病不出县，见好就出院，养养就康健。以最稀少的医疗资源保障了最庞大人口的繁衍昌盛，靠的就是我的健康我做主，自调自养自安身。现在经济发展了，技术进步了，医疗资源丰富了，我们要进一步深化医疗卫生改革，合理分配医疗资源，让医药技术发展的成果为全民所共享，坚持自助为主、他助为辅仍是保障全民健康的重要法宝^[13]。

3. 储蓄与透支

中国人素有喜爱储蓄、积谷防饥的传统，常将有日思无日，莫待无时想有时。很多人从年轻时起，开始积累财富、学识和友谊，却缺少投资健康、储蓄健康的热情，往往要等到濒临失去的时候才懂得珍惜。一个人的健康路线图，应从优生起步，胎儿期、婴幼儿期、儿童期、青少年期是生命中最重要基础阶段。要开展三级预防，阻断出生缺陷，防止营养不良和营养失衡，减少肥胖儿童，等等，努力提高健康潜能，提高生理发育和心理发育水平，这个阶段，家庭、学校和社会起着主导作用。20岁以后，步入社会，奔向职场，就要自觉担负起自我呵护、投资健康、储蓄健康的责任。现实的情况是不少青年人打起40岁以前拿命换钱，40岁以后拿钱换命的口号，玩命挣钱。过重负荷，过速运转，过长熬夜。吃得比猪差，干得比牛多，睡得比狗晚，起得比鸡早，沦为过劳一族。的确，20多岁是为事业打基础的时候，旺盛的创造力和澎湃的智慧应该充分发挥。这时也是积累健康的黄金岁月，错过了同样不会再来。20岁开始的生活方式决定40岁以后的健康状况，20岁时不做健康的主人，40岁以后就往往成为疾病的奴隶。还有人舍得花钱买名牌衣服，买几千元的手机和上万元的手表，却舍不得花钱为自己做一次体检；舍得花大量时间去玩麻将、打电游、赶饭局、泡歌厅，却说没时间去做半小时的体育锻炼。还有人在不经意中，以健康和生命为代价，赌虚荣、赌冒险、赌疯狂地享受，拿着青春赌明天。寅吃卯粮，死于过劳，死得过早，死得可惜。折了自己，害了家庭，伤了父母，愧对国家和社会。美国有句谚语，“变老虽烦恼，总比不老而终好。”我们到丽江旅游，导游讲过一个发人深省的故事。两位纳西族老人悠闲自在地在马路上行走，后面几个青年议论说，“怎么走那么慢呀！”老人把青年人叫住，对他们说，“你晓得人生下来往哪儿走吗？生下来就朝死亡走，走那么快干啥？”雨果80多岁还创作传世的戏剧，杨振宁90岁还带研究生，并给本科生上课，吴孟

超90岁还在为重症患者做手术，钱学森90多岁还在著书立说。健康的身体，让灿烂的生命之花开放得长久美丽。投资健康有百利而无一害。资料表明，用1元钱于预防，可节省医疗费8.5元，抢救费100元。提倡储蓄健康，是让生命发挥最大的价值，不作无谓牺牲。当国家有难、人民受灾、他人临危的时候，当然要挺身而出，见义勇为，舍生取义。

愿青年和中年、老年人一同从我做起，从当下做起，拥抱健康，争取60岁以前少生病，80岁以前慢衰老，临终之前少病痛。老人少受罪，儿女少受累，节省医药费，贡献全社会。以积极健康的姿态应对人口老龄化高峰的到来^[14~15]。

4. 健心与健身

世界卫生组织提出的健康新概念：“健康是身体、心理和社会适应的良好状态，是动态的，而不仅是没有疾病和虚弱。”在合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡对健康的重要性中，心理平衡超过前三项之和。现代医学认为，60%的疾病是由精神因素引起的。良好的情绪有助于大脑皮层保持正常的生理状态，从而保持其所支配的各系统、器官及组织的新陈代谢正常运转，抵抗力增强，疾病难以侵入人体；良好的情绪对保护人体自身的免疫调节起着重要作用，通过有效的免疫调节，体内衰老、死亡和癌变的细胞得以清除，小病可防，大病早控；良好的情绪和心态还能改善大脑功能，延缓脑衰，也延缓各系统、各器官的衰老。美国有位叫特鲁多的医生，他对待病人的座右铭是“有时，去治愈；常常，去帮助；总是，去安慰。”他死后，人们把这段名言刻在他的墓碑上。社会上出现的心灵感冒（抑郁症）流行化，超重肥胖普遍化，慢性疾病低龄化趋势，也向我们提出了加强心理保健的警示^[16~17]。

我国传统医学认为，“病由心生”，“百病皆生于气”，养生先养神，健身先健心。孔子主张以德润身，将健身与道德教养熔于一炉，培养伟大的民族精神：家国情怀，君子人格，青松风骨，中和准则。汉语“国家”一词把家和国涵盖其中，家上有国，国中有家。我们的同胞，重家爱国，祖国至上，家庭至上。心系家国，荣辱与共，生死相依，危难有靠，报效有途；崇尚君子人格，强调做仁爱、仁厚、仁义的人。己所不欲，勿施于人。博爱众，乐助人，重诚信，体现出从容大度的人生境界，是一种成熟美、气质美和智慧美；做人要重气节，讲骨气，贫贱不能移，富贵不能淫，威武不能屈；讲究中和准则，处世不偏不倚，凡事无过无不及，平衡适中，公平正义，中正和谐。内和形神，中和家国，外和万邦。以德润身，德高品行良，心胸宽，人缘好，快乐多，寿命长。此“仁者寿”之谓也^[18]。

强调健身先健心，并非忽视健身的重要。华佗说：“一动则一身强”。生命在于运动，发展体育运动，增强人民体质，已是国人共识。日益兴起的工间广播体操，健康万步行等活动理当长久坚持，以求神形兼养，身心两健。在这里我们给千家万户送上一联：

健在人为，腿迈万步病痛少；

福由己造，心圆一梦喜乐多。

5. 特殊与普适

人口健康文化，普适人民大众，普及教育，蔚然成风，极为重要。各人采取何种健身养生的法、术，则可千差万别，不求一律，承认差异，尊重特殊，保护多样。普适的方面离不开自然养生、文化养生和平衡养生。人要健康，要热爱自然，亲近自然，常到阳光下，呼吸新鲜气，喝足洁净水。食物营养固然重要，但生命更离不开阳光、新鲜空气和清洁饮水。人们痛恶往食物里滥加有害的添加剂，却有意无意地在空气、水源和土壤中滥加有害的添加剂，如吸烟、汽车尾气、工业废水排放等。要提高爱护环境的自觉性，共同打造和维护绿色家园；人类为万物之灵，是在受到以文开化，以文教化才成为人类的，文化赋予人生的意义，丰富人生的完美，增进人生的健康。好书多读，好歌多唱，美乐多听，美画多看，悦目赏心，心宽体健。青少年起，就要把读书看得如生命般重要，架上书多便是富，囊中钱少不算贫。静静读书，驱浮戒躁，温润心灵，舒缓压力，涵养人生；平衡养生，诸事必得

其中,不虚不实,不寒不暑,不劳不逸,饮食有节,起居有常,房事有度,动静适宜。

养生法宝,各有高招。毛泽东倡导“基本吃素,天天走路,心情舒畅,劳逸适度”;徐特立强调“立如松,坐如钟,卧如弓,行如奔”;谢觉哉讲究“吃饭莫饱,走路莫跑,遇事莫恼”;季羨林讲的是“三不,不锻炼、不挑食、不嘀咕”;严仁英坦承自己“能吃能睡,没心没肺”;周谷城的要诀是“粗茶淡饭,琐事自干,不背包袱,顺乎自然”;巴甫洛夫坚持“节制烟酒,生活规律,劳动锻炼,远离忧郁和焦虑”;丘吉尔的养生特点是“坚忍不拔,胸怀宽阔;开朗乐观,诙谐幽默;劳逸结合,兴趣广泛;饮食合理,酷爱运动”。个性化的养生之道,都能达到健康长寿的目的。重在自信,贵在坚持。有人追求时尚,盲目跟风,一会儿打鸡血,一会儿吃泥鳅,今天抢得绿豆疯长,明天闹得大蒜脱销。一曝十寒,没有长性,此种行为,实不足取^[19-21]。

三、结语

大力发展人口健康文化,要以社会主义核心价值体系来引领,坚守民族文化的本源,传承民族文化的优秀内核,确立民族文化的本土基础,同时要以全球视野,面向文化开放的时代,学习吸纳消化外来优秀文化,用全球社会的普遍精神丰富有中国特色的民族文化。大力发展人口健康文化,要有敬畏和关爱生命的强烈意识,要有足够的智慧和勇气,海纳百川,广收博采,集宗教、哲学、人口、医学、饮食等多种文化元素为一体,形成多元一体、多元通合的人口健康文化学。人口健康文化的大发展、大繁荣,必将实现对我国人口健康的大促进、大提升,健康文化进万家,家家开放幸福花。此事关乎民生,系于国运。肩负着全面做好人口工作的实际工作者、理论工作者和卫生、文化各界人士,责无旁贷,任重道远,大家一同加油吧。

参考文献:

- [1] 云杉. 文化自觉 文化自信 文化自强 [J]. 红旗文稿, 2010, (15-17).
- [2] 邹书林. 全面发挥文化的社会功能 推动社会主义文化大发展大繁荣 [J]. 中国党政干部论坛, 2008, (2).
- [3] 黄建始. 学会科学管理国民健康. 新华文摘, 2007, (7).
- [4] 夏国美. 中国健康大趋势 [M]. 上海: 上海社会科学院出版社, 2008.
- [5] 黄永昌等. 健康金钥匙 [M]. 上海: 上海交通大学出版社, 2010.
- [6] 赵美娟. 医学人文困境与反思 [J]. 新华文摘, 2008 (18).
- [7] 杨叔子. 民族精神 中华民族文化哲理的凝视 [N]. 光明日报, 2007-11-15.
- [8] 洪昭光. 健康养生精华集 [M]. 北京: 新世界出版社, 2008.
- [9] 张敏才. 人口杂谈 [M]. 成都: 成都科技大学出版社, 1993.
- [10] 于铁成. 中医药文化选萃 [M]. 北京: 中国中医药出版社, 2009.
- [11] 吴群红, 郑晓瑛, 吴耀春. 医学人口学 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2011.
- [12] [美] 乔安·曼森等. 哈佛健康书: 赢得健康的 30 分钟 [M]. 北京: 中国友谊出版公司, 2009.
- [13] 同 [8].
- [14] [美] 亨利·欧内斯特·西格里斯特. 疾病文化史 [M]. 北京: 中央编译出版社, 2009.
- [15] [美] 道格·多勒默等. 赢得健康 [M]. 北京: 新华出版社, 2008.
- [16] 钱学森. 人体科学与现代科技发展纵横观 [M]. 北京: 人民出版社, 1996.
- [17] 柯斌铮. 医学人文 30 年足迹 [M]. 北京: 北京科学技术出版社, 2009.
- [18] [印度] 谭中. 认清中国文明大国模式, 发扬中国文明内动 [M]. 北京: 中央编译出版社, 2011.
- [19] 同 [10].
- [20] 刘丽等. 中国世界长寿史 [M]. 北京: 时事出版社, 2007.
- [21] 同 [19].

[责任编辑 方志]