

DOI:10.13288/j.11-2166/r.2026.12.001

学术探讨

中华文化内涵与现代健康观融合视域下 中国健康指数内涵及特征阐释

徐蕊, 曾思雨, 周韩, 王忠✉

中国中医科学院中医临床基础医学研究所, 北京市东城区东直门内南小街16号, 100700

[摘要] 中国健康指数评估体系融汇了传统哲学的辩证思想, 以道家宇宙观、儒家伦理观和中医学整体观为理论基石, 深入剖析先哲对理想人格与社会秩序的构想及心身修养理念, 并吸收现代心理学、医学等当代健康理念, 并系统阐释了“和谐、笃行、爱心、幸福、安心、创新、充实、适应”这八项中国健康指数的内涵与特征。该体系构建了涵盖身体、心理、人与社会 and 自然关系的多维评估框架, 具有高度文化适配性和现实应用价值, 可为我国民众心身健康状态的评估与健康促进政策提供理论参考。

[关键词] 健康指数; 身体; 心理; 中国传统文化; 现代健康观

当今时代健康理念已深入人心, 民众对健康的需求不断提升, 使得健康指标的研究愈发重要。目前国际上具有广泛影响力的健康指标体系主要有世界卫生组织(WHO)健康指标体系、美国卫生健康指标体系、欧盟健康监测体系和加拿大健康指标体系^[1]。这些健康指标体系不仅被用于全面评估民众的健康状况, 还被应用于健康政策和个性化指导方案的制定。值得注意的是, 社会文化对健康观念的形成与发展具有深刻影响。中国传统文化深植于国人的价值观及问题的处理方式之中, 同时也塑造了中国人独特的心身观和健康态度^[2]。因而, 衡量中国人的心身健康不能简单套用西方的标准, 而应深度融合中国传统文化特征。在前期研究中, 我们从儒家、道家、墨家、宋明理学及其后世思想中汲取了“和”文化、“福”、“乐”思想与知行观等文化精髓, 提出中国人健康指数包含了和谐、笃行、爱心、幸福、安心、创新、充实和适应八项指标^[3]。在此基础上, 本文进一步融合当代心理学、医学与人文文学科的科研成果, 深入阐释这八项指数

的内涵与特征, 旨在为中国人的健康评价体系和干预措施的制定提供理论依据。

1 中国健康八项指数的构建基础

1.1 整体观与辩证结合的和谐指数

和谐指数植根于中华“和”文化的整体观与辩证观, 并融合了西方和谐哲学思想与系统论。中华“和”文化与西方和谐思想均体现了整体观, 倡导人顺应自然规律, 强调人与自然、社会环境的共生共荣^[3]。这一理念与儒家“修身、齐家、平天下”的思想相呼应, 更与“天地人三才”^[4]及西方的“生物-心理-社会医学模式”高度契合。它们均强调和谐维度的多维性与整体性。同时, “和”文化还蕴含着深刻的哲学内涵, 强调矛盾、平衡与协调。如《国语·郑语》云: “和实生物, 同则不继, 以他平他谓之和, 故能丰长而物生之”, 揭示了事物间的差异与矛盾对新事物产生和发展的推动作用。当代和谐理念已广泛渗透至社会管理、生态环境、心理健康及量化评估等领域。例如, 社会和谐指数以民主法治、公平正义、诚信友爱、充满活力、安定有序、人与自然和谐相处六大维度为核心^[5], 用以评估社会发展质量。因此, 和谐指标构建正是基于辩证观点的综合健康理念, 是“和合共

基金项目: 北京市自然科学基金(7252276); 国家社会科学基金(21&ZD349); 中国中医科学院科技创新工程(CI2023C067YLL, ZZ15-YQ-078, CI2021B003)

✉ 通讯作者: zhonw@vip.sina.com

生”理念的现代表达。

1.2 志向与实践促进的笃行指数

笃行指数以“知行合一”作为哲学基础，并结合“志于道”和“慎独”等中华传统文化的思想精髓构建而成。“知行合一”从理论层面强调了认知与实践的统一。“志于道”属于心理学中动机层面，是人行为的动力，推动和引导人朝着特定的目标努力与坚持，其中的“习得性动机”源于后天习得的需要、内驱力和目标^[6]；“志于道”还与自我认知、目标设定和期望调节相关，强调个人理想与社会所认可的目标相一致，并与自我认知相结合，将个人特质整合于目标的设定与执行过程中，引导个体选择适合自身的发展方向。在此基础上，“慎独”则将这种内化的志向转化为在无人监督下的自律行为，是意志力与自我控制的集中体现。“慎独”最早出现在《礼记·大学》与《礼记·中庸》中，其本义是指于独处时仍能谨慎遵守道德规范，是儒家修身理念的精髓，也代表了道德自律的至高境界。因而，笃行指数的构建涵盖了从行为启动、目标调整到持续实践的全过程，不仅关注社会期望与个人目标的一致性，更强调在目标实现过程中自我约束与行为坚持的重要性。

1.3 心理与身体平衡的安心指数

安心指数的构建有机融合了西方心理健康理论，并根植于中华传统文化的心身观。当代心理健康概念通常涵盖情绪状态、能力特质、压力应对能力及社会功能等多个维度，如2022年WHO在《世界精神卫生报告》中将心理健康定义为“一种精神幸福的状态，使人们能应对生活中的压力，发挥自身能力，学习和工作表现良好，并为社会作出贡献”^[7]。而中华传统文化强调“心”与“身”的密切联系与协同调养。儒家与道家思想中的修身哲学，将内在德性修养、身心和谐以及顺应自然视为实现健康的核心路径。此外，古人还认识到节制欲望对身心健康的重要性。《素问·汤液醪醴论篇》以“嗜欲无穷”与“忧患不止”并列为“精气弛坏，荣泣卫除”的原因，提示纵欲耗伤阴精，致营卫运行失度，使神气浮越，病遂不愈。因此，安心指数的构建植根于“形神合一”理念，注重心身之间的动态交互，以及心理需求与现实情况之间的平衡，并从情绪调适、满足需求合理等关键维度入手，深入挖掘个体心理功能的可塑性。

1.4 满足与豁达呈现的幸福指数

幸福指数的构建源于西方对主观幸福感的研

究，也融汇中华文化中的“福”“乐”辩证思想。1984年Diener将主观幸福感的定义归纳为3类：1) 其标准来自观察者的价值体系界定的“理想品质”（如美德或神圣）；2) 关注什么促使人们以积极的方式评价生活，与生活满意度相关；3) 积极情感超过消极情感的优势，与占据生命历程中积极情感的时间和个人情绪倾向有关^[8]。Diener指出主观幸福感具有主观性、积极措施，以及个人生活整体评估。另有学者认为，主观幸福感包含情感方面（积极和消极）和认知方面（整体及特殊领域的生活满意感）^[9]。目前学界普遍采用社会比较理论、期望值理论、目标理论、适应和应对理论，以及遗传、人格-环境交互作用等理论来解释个体差异。中华文化中幸福观的构建是以“五福”为显现、“乐天”为情感基调、“祸福相依”为辩证内核的多维结构。“五福具足”指长寿、富贵、康宁、好德、善终贯穿人生的各个环节，综合客观地评估人生圆满程度。“乐天知命”（《周易·系辞上》）则引导个体坦然面对命运，以乐观的状态面对困境，以睿智的胸怀通达人生。“祸兮福所倚，福兮祸所伏”（《道德经》）揭示了福祸之间的依存与转化的辩证关系。因此，幸福指数的构建旨在突破主客观简单二分的局限，将辩证思想与豁达心态深度融入其中。

1.5 仁爱与利他驱动的爱指数

爱指数根植于儒家“仁爱”与墨家“兼爱”思想，并以心理学中的利他主义、亲社会行为与移情为理论依据。在心理学中，利他主义是指自愿帮助他人而并不期望得到任何回报的行为，甚至可能还要排除有“做好事”的想法；而亲社会行为是一个连续体，涵盖从大公无私的利他主义到由自我利益所驱使的帮助行为。儒家提倡的“仁者爱人”“推己及人”与墨家主张的“兼相爱、交相利”等理念均体现了这种亲社会精神。而移情作为对他人产生同感的情感反应，为这些理念的内在化与推广提供了心理机制。霍夫曼的研究表明，移情忧伤是一种亲社会动机，通常出现在助人行为之前，并在助人后强度减弱^[10]。在构建具体内容时，爱指数围绕“仁爱之本”“仁爱之行”“交相利”与“泛爱众”而展开，注重行为与情感并重，以及个人与社会联动，同时纳入合作倾向、共情能力与道德动机等维度，构建以“爱”为纽带的多层次、多维度的评估体系。该指数不仅关注个体的外在行为，还注重内在情感的真实性和实现从个体爱心行为评估向社会整体和谐评估的延伸。

1.6 思维与实践跃迁的创新指数

创新指数的构建源于创造力的现代研究与中国传统文化中的变革精神与求新意识。创新起源于拉丁语,原意有三层含义,即更新、创造新的东西、改变^[11]。现代心理学对创造力有多种界定,Guilford 认为创造力主要有发散思维和聚合思维两种成分,其中发散思维是核心,具有流畅性、变通性和独特性三个维度^[12]。部分学者将其视为一种或者多种心理过程的组合,如创造过程的一般模型,由问题分析、思维、评价、执行四个过程组成^[13]。目前学界最具影响力的界定是从结果角度出发,认为创造力具有新颖性和适宜性特征^[14]。在中国传统文化中,创新的内在动力源于探索欲与洞察力两大特质。探索欲体现在《周易》“穷神知化”的宇宙追问,“苟日新,日日新,又日新”的自我革新要求,以及《天工开物》“穷究试验”和遍访工坊的实践,这是一种不满足于现状、主动求变的内在驱动力。洞察力则保证了创新的深度,即超越表象、直达本质的能力。儒家“格物致知”的理念旨在通过细致探究事物原理,最终获得真知与智慧(“致知”)。而“体用一源”的思想则体现了更高层次的洞察,它深刻把握了“本质原理(体)”与“实践功能(用)”之间不可分割的统一关系,确保了探索活动能应用于实际、创造价值。因此,创新指数的构建既要界定创新本身的含义,也要聚焦于作为驱动力的探索欲与体现认知的洞察力,更要厘清二者相互激发、相辅相成的内在机制。

1.7 人格与成就汇聚的充实指数

充实指数的构建既源于道家和儒家思想对理想人格的阐释,也汲取了成就感与自我效能感在个体成长中的核心价值。儒家、道家所倡导的理想人格代表了中国文化中两种价值取向:1) 儒家立足于社会伦理构建,强调仁爱、责任与奉献精神,倡导一种积极入世的担当态度;2) 道家则聚焦于自然本性,主张清静寡欲、返璞归真,追求一种超脱逍遥的心灵境界。两种思想相辅相成,共同塑造了中国人在社会责任与个人修养之间、入世作为与出世宁静之间保持动态平衡的人生智慧。儒道两家所倡导的这两种价值取向,在心理学视角下用不同方式诠释了充实感的核心机制,即成就感与自我效能感的协同作用。成就感是对自身成就的情感体验,取决于个人评价标准;自我效能感是对达成目标所需行动过程的能力信念^[15]。二者分别侧重对已完成任务的评价与对未来能力的预期,共同构成动机系

统的核心。具体来讲,儒家以“修齐治平”为理想,成就动机体现为对家国责任的担当,自我效能感源自“我欲仁,斯仁至矣”(《论语》)的自主信念;道家则于“无为”中蕴含“无不为”的成就动机,其自我效能感体现为对自然之道的深刻信任与对内在力量的笃定自知。因此,充实指数的构建正是基于“仁礼担当”的儒家风范与“寡欲守真”的道家智慧,从外在行为与内在修养两个层面出发,围绕“仁与道”“礼与自然”“修身与济世”等核心命题展开探讨。

1.8 内在与外在调节的适应指数

适应指数的构建既源于心理学对“适应”概念的界定,也汲取了中国传统文化中“天人合一”“道法自然”与“适嗜欲于世俗”等思想。“适应”本为生物学名词,指生物为提升生存机会而在身体上和行为上做出的改变。心理学用它来表示对环境变化做出的反应,如对光等物理刺激变化的适应和人的社会行为的变化适应等^[16]。《心理学大辞典》进一步指出“适应”有三个特征:一是主体对环境变化所做出的反应,二是一个重建平衡的动态变化过程,三是其内部机制是同化与顺应的平衡^[17]。中国传统文化对“适应”亦有深刻阐释,《道德经》亦论及“适应”,充分阐释了“顺应自然”与“生命保全”的深刻联系。老子指出“生生之厚”,即过度执着于生命、贪求欲望满足反而会违背自然之道,耗损生机;真正的“善摄生者”能够做到内心虚静、不为外欲所驱,即使面临险境亦能全身而免,这一道家智慧奠定了中医养生学的根基。中医养生学的核心理念认为,自然界的阴阳消长、四时更迭、昼夜交替,都会在人体中引发相应的生理与病理反应。贾晓波^[16]指出,“适应”的直接目标是建立平衡,但其根本目标是主体自身的发展,其机制是由认知调节、态度转变和行为选择等环节构建的动态过程。这与中医“适嗜欲于世俗之间”的理念相合,主张人既要顺应自然规律,也要适应社会生活的常态,做到身体不过劳、精神不安动,在世俗生活中保持欲望的节制与内心的平和。道家思想将“适应”的哲学意蕴推向更高境界,一方面,“上善若水”以水柔软随形、穿透金石,喻示适应是灵活应变而不失本心的强大能力;另一方面,“反者道之动”揭示了物极必反、循环往复的宇宙规律,提醒人们在顺境中知止、逆境中守静,从而不仅能应对当下,更能预判趋势。综而观之,适应指数的构建融合了从行为调适到处世哲学的多元内涵,贯

通了心理学与传统文化之间的思想脉络。

2 中国健康八项指数的内涵与特征

2.1 整体健康与动态平衡视角下的和谐指数

和谐指数体现了人体内部、人与社会及自然的和谐状态,可以通过动态调节生活方式、人际关系与心理预期,并结合药物及非药物疗法干预,实现对健康的全面管理与促进。其特征包含整体性、动态性与矛盾统一性3个方面:1)整体性涵盖人体、社会、自然等多维度的和谐状态,并形成有机统一的综合指数体系;2)动态性能够动态反映和谐状态的演变过程,灵活适应个体不同发展阶段的多样化需求,具备与时俱进的适应能力;3)矛盾统一性则强调在和谐体系中,不同要素之间既存在差异与矛盾,又能相互协调、相互促进,体现“和而不同”的理念。该指数旨在引导人们树立一种全面、平衡的心身健康观念。

2.2 目标导向与行为管理视角下的笃行指数

笃行指数为个体依据自身特质与社会期望而设定的合理目标,通过持续调整自我认知,强化行为与情绪管控,优化时间与资源管理,助力目标达成。该指数需具备目标性、自我认知和自控力3个特征:1)目标性,即明确社会期许目标作为行为的驱动力,以保证行动的方向性;2)自我认知,即精准设定与个人期望和能力相匹配的目标,以保证目标的可执行性;3)自控力,指能够有效调控自身行为和情绪,具备强大的自控能力以抵制与目标相悖的诱惑,同时合理分配时间,灵活规划任务,确保行为的持续性。这一指数为个人成长提供了科学方法论。

2.3 心身稳态与认知调适视角下的安心指数

安心指数体现了一种心身协调状态,表现为心境平和,易满足,有动力,并能调动自身资源应对压力、解决困难,迅速调整心身状态以恢复并保持心身平衡的能力。该指数具备情志稳定性、适度满足性、心理韧性和身心合一性4个特征:1)情志稳定性聚焦于情绪的反应幅度、反应速度、恢复能力及日常波动频率;2)适度满足性强调在满足个人需求时保持理性与节制,评估个体在资源分配、消费决策中的合理性,以及延迟满足的能力;3)心理韧性则用于评估个体在面对压力、挫折或挑战时,能够迅速恢复并保持心理平衡的能力;4)身心合一性考察个体在日间活动中的精力水平,关注心理状态与生理反应的同步协调性,衡量个体在面

对压力或应激事件时,脏腑、气血、津液运行等各项躯体指标的恢复速度和动态平衡状态。该指数旨在为个体提供全面的健康画像和健康管理途径。

2.4 多维福祉与辩证思维视角下的幸福指数

幸福指数涵括了对生活条件的客观评估、对生活意义与满足感的主观感知,以及个体对客观境遇的积极调适,展现出对人生动态发展的整体性洞察。该指数具有多维性、辩证性和积极心态3个核心特征:1)多维性以“五福具足”思想为基础,对物质、精神、健康、品行、声名及人生结局进行综合评估;2)辩证性则强调个体在福祸相互转化中维持心理稳定与满足的状态,在成功与挫折、工作与休息、得与失之间平衡内心状态的调节能力;3)积极心态则是保持积极、乐观、知足常乐的态度,从内心深处获得稳定而持久的满足感。该指数的建立旨在监测个体生活状态,预警潜在失衡风险,鼓励人们乐观地面对挫折,为生活导向和价值观塑造提供有益参考。

2.5 利他关怀与社会联结视角下的爱心指数

爱心指数涵盖情感、动机、行为、社会影响等方面,可反映个体在日常生活中践行爱心与利他行为的广度和深度。该指数具有内在情感基础、外在行为实践、互惠共生和社会影响4个特征:1)情感基础是仁爱精神的内在根基,体现了个体对他人、家庭和自我的关怀与尊重;2)行为实践是仁爱精神的外在表现,体现了个体在日常生活中践行爱心与利他行为的具体行动;3)互惠共生是仁爱精神的互动表现,体现了个体与他人、社会的和谐共生关系;4)社会影响是仁爱精神的扩展表现,体现了个体行为对社会的积极影响,而仁爱精神的最高表现体现了个体对全球视野、生态关爱和文化传承的追求。该指数旨在推动仁爱兼爱理念的现代实践传承,提升个人道德修养与自我价值,助力构建和谐温暖的社会生态。

2.6 思维能力与内在驱动视角下的创新指数

创新指数是衡量个体或组织突破常规思维,以超常视角提出新颖见解,形成有社会价值的思维成果或实际产品的指标。该指数囊括了创新思维的变通性、流畅性和独特性3个特性以及探索欲与洞察力两个个人特质:1)变通性指思维能随机应变,举一反三,不易受功能固着等心理定势的干扰,因而能产生超常的构想,提出新观念;2)流畅性指反应既快又多,能够在较短的时间内表达出较多的观念;3)独特性指对事物具有不寻常的独特见解。

探索欲则驱动个体不断追寻新知识、新领域,勇于尝试未知,为创新提供源源不断的动力;洞察力使个体能够敏锐地发现问题的本质与内在联系,在纷繁复杂的信息中捕捉到关键线索。该指数用于量化与评估创造主体在思维、知识、实践转化和价值重构等方面的创新能力和行为。

2.7 自我完善与价值实现视角下的充实指数

充实指数体现了个体通过持续自我完善和积极应对挑战而获得的一种兼具意义感与能动性的心理状态。该指数具有修为性和动能性两个特征:1)修为性指个体在欲望、修养、学识、责任及言行这五个维度的表现,涵盖了内在修养与外在作为;2)动能性指通过努力实现有价值目标的驱动力,以及面对挑战时对自身应对能力的信念。该指数不仅关乎个人的自我提升与内心满足,更关乎社会责任的履行与外界尊重的获得,二者共同促成自我价值的实现,系统回答“人何以充实”这一问题。

2.8 动态平衡与内在成长视角下的适应指数

适应指数体现了个体结合心理动机、欲望和现实情境的关系,主动地调整心理和行为模式,应对外界环境和自身变化,以达到主客体平衡的动态过程,强调个体在压力和挫折后的恢复与成长能力。该指数包含敏感性、平衡性、自调性3个核心特征:1)敏感性强调了适应的触发机制,即主体需要对环境 and 自身变化的敏锐觉察和感知;2)平衡性强调了适应的目标和方向,即主体与环境之间建立一种动态的平衡状态,随着环境的变化不断调整;3)自调性阐明了适应的内在机制,即主体通过同化和顺应以实现适应。根据皮亚杰的发生认知论,同化是指将客体纳入主体已有认知结构或行为模式的过程,而顺应是指调整已有的认知结构或行为模式以适应环境变化的过程^[15]。这两种方式都是主体主动调整自身以适应环境的表现。该指数旨在评估个体在变化中保持和谐与发展的能力。

3 中国健康八项指数评价体系的特征分析

3.1 结构特征——从内在构建到外部响应

中国健康八项指数体系构建了一个由内而外、相互关联的健康评估框架,其核心结构可分为内在根基、外部能力与连接桥梁3个层面。1)在内在根基层面,安心指数、幸福指数与充实指数协同作用,筑牢个体心理健康内核。其中,安心指数侧重于身心协调与动态平衡的综合管理;幸福指数引导个体关注精神满足、积极情绪、人际关系及生命意

义感;充实指数则衡量个体通过自我完善与应对挑战所获得的意义感与能动性。2)在外部能力层面,创新指数与适应指数聚焦个体在现代社会中的核心发展能力。创新指数从方法论角度出发,强调以突破常规的思维方式解决问题并推动实践;适应指数则量化个体在面对内外环境变化时的调适能力,帮助其识别优势与不足,有效调动资源以应对挑战。3)在连接桥梁层面,和谐指数、笃行指数与爱心指数相互联系,维系身心、人际与自然环境的动态平衡。笃行指数通过目标管理将内在认知转化为持续行动,为个人成长提供行为架构;爱心指数将情感关怀外化为利他行为,构建积极的社会支持网络;和谐指数则作为体系总纲,体现从传统医学模式向“生物-心理-社会-环境”模式的转变,强调人体内外、人与社会及自然的整体和谐。

3.2 行动导向——从评估诊断到实践路径

本研究构建的健康评估体系,其核心创新在于超越了静态测量的范畴,形成了一个以“行动促进健康”为哲学基础的统合性行动框架。它不仅系统回答了“什么是健康”的命题,更关键地指明了“如何实现健康”的路径,从而将健康管理从认知层面推进到日常实践层面。

在实践层面,该体系规划了明确的健康促进路径:1)笃行指数指导个体建立目标导向的自律生活体系,将内在修养转化为持续行动;2)爱心指数培育利他导向的社交网络,构建积极的社会支持系统;3)创新指数锻造问题导向的创造性解决问题的能力,培养突破常规的思维方式;4)适应指数构建动态调适机制,提升应对环境变化的应变能力。这些路径将抽象的健康理念具象为可执行、可评估的实践。

本体系通过能力培养与价值引导的有机结合,助力个体实现更高层次的健康发展。在能力维度中,适应指数强化个体对自然规律的把握和社会融入能力;创新指数提升创造性解决问题的能力。在价值维度中,幸福指数引导个体获得深层次生命满足;充实指数增强持续成长的内驱力;和谐指数促进内外平衡状态的形成,最终在个人完善与社会贡献的统一中实现生命价值,完成从健康促进到生命升华的完整循环。

4 结语

综上所述,中国健康八项指数体系是一个结构严谨、文化特色鲜明且极具实践价值的理论框架。

该体系成功整合了中国传统文化智慧与现代科学理念, 不仅为评估个体健康提供了多维视角, 更重要的是, 它能为现代人在复杂多变的环境中提供完整的实践指导, 指引人们安顿内心、积极行动、实现自我价值并贡献社会力量。为推动从理念到行动的转化, 后续研究将以本框架为基础, 通过以下系统路径构建一套文化本位的“健康问题诊断学”与“干预效果评价标尺”: 1) 推进工具标准化, 编制并验证具有良好信度、效度的健康八项指数量表, 为实践提供标准化的测评基础; 2) 开展循证关联研究, 通过大样本调查与数据挖掘, 构建“指数-证候”证据库, 系统揭示各项指数与中医体质、证型及微观指标之间的客观联系, 为评估结果提供科学解释; 3) 验证干预方案, 针对典型指数剖面开展随机对照试验, 通过“评估-干预-再评估”的闭环设计、实证比较, 并优化整合型干预策略; 4) 在累积证据基础上, 形成实践指南, 提供一套融合多模态手段、可个体化实施的健康促进方案, 从而进一步推动这一具有中国特色的健康范式在实践中的应用与发展, 为健康领域的理论创新和实践探索作出贡献。

参考文献

- [1]李志远. 国民健康水平测度及其影响因素研究[D]. 南京: 南京财经大学, 2020.
- [2]徐蕊, 王果, 王忠. 中国传统文化背景下的心身健康观[J]. 中国中医基础医学杂志, 2021, 30(7): 1197-1202.
- [3]徐蕊, 周韩, 王忠. 构建中国现代美好生活的健康状态多维度评价体系探讨[J]. 中医杂志, 2025, 66(7): 657-662.
- [4]匡调元. 论“天地人三才医学模式”[J]. 中国中医基础医学杂志, 2002, 43(5): 1-3, 17.
- [5]中共中央关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定[N]. 人民日报, 2006-10-19(01).
- [6]COON D. 心理学导论: 思想与行为的认识之路[M]. 9版. 郑钢, 主译. 北京: 中国轻工业出版社, 2004: 455-457.
- [7]World Health Organization. World mental health report: transforming mental health for all [R]. Geneva: World Health Organization, 2022: 8.
- [8]DIENER E. Subjective well-being [J]. Psychol Bull, 1984, 95(3): 542-575.
- [9]苗元江. 心理学视野中的幸福: 幸福感理论与测评研究[D]. 南京: 南京师范大学, 2003.
- [10]HOFFMAN M L. Empathy and moral development[M]. Cambridge: Cambridge University Press, 2001: 63-92.
- [11]冶长慧. 培养创新意识与促进基层医院科研发展[J]. 中国医药导报, 2008, 5(12): 73.
- [12]GUILFORD J P. The Structure of intellect [J]. Psychol Bull, 1956, 53(4): 267-293.
- [13]陈珂. 初中生发散思维、聚合思维和创造力之间关系的研究[D]. 南京: 南京师范大学, 2021.
- [14]OCHSE R. Before the gates of excellence: the determinants of creative genius [M]. Cambridge: Cambridge University Press, 1990: 2-3.
- [15]BANDURA A. Self-efficacy: the exercise of control [M]. New York: W. H. Freeman and Company, 1997: 1-35.
- [16]贾晓波. 心理适应的本质与机制[J]. 天津师范大学学报(社会科学版), 2001(1): 19-23.
- [17]PIAGET J. La naissance de l'intelligence chez l'enfant (Vol. I) [M]. Neuchâtel Paris: Delachaux & Niestlé, 1935: 429.

The Interpretation of the Connotation and Characteristics of Chinese Health Index: Integrating Cultural Connotations with Modern Health Perspectives

XU Rui, ZENG siyu, ZHOU Han, WANG Zhong

Institute of Basic Research in Clinical Medicine, China Academy of Chinese Medical, Beijing, 100700

ABSTRACT The Chinese health index assessment system integrates the dialectical thinking of traditional philosophy, taking the Taoist cosmology, Confucian ethical view, and the holistic perspective of traditional Chinese medicine (TCM) as its theoretical foundation. It deeply analyzes the sages' conceptions of the ideal personality and social order, as well as their ideas on mind-body cultivation, while incorporating modern health concepts from psychology, medicine. The study systematically explicates the connotation and characteristics of eight components of the Chinese health index, including harmony, dedication, compassion, happiness, peace of mind, innovation, fulfillment, and adaptability. This system establishes a multidimensional assessment framework covering physical health, psychological well-being, human-social relations, and the relationship with nature, which demonstrates high cultural adaptability and practical applicability, offering theoretical reference for assessing the mind-body health of the Chinese population and for informing health promotion policies.

Keywords health index; physical health; psychological well-being; Chinese traditional culture; modern health concepts

(收稿日期: 2025-11-20; 录用日期: 2026-03-28; 修回日期: 2026-04-06)

[编辑: 侯建春]