

基于行为设计理论的社区中医药健康文化制度创新

姜雯, 孙源源, 张海波, 申俊龙*

(南京中医药大学卫生经济管理学院, 江苏省南京市栖霞区仙林大道 138 号, 210023)

摘要 健康的行为和生活方式是实现全民健康的根本保障, 社区居民健康行为的养成需要制度的推动和个体心理认同的结合。我国传统中医药文化有深厚群众基础, “治未病”模式以健康的生活方式为基础, 能够有效防治疾病。基于现代行为设计理论, 结合中医药文化的优势, 提出建立居民健康行为模型。研究居民的健康动机和健康行为能力平衡中的行动线, 探究中医药文化在居民健康行为养成中的作用机制, 设计出适宜我国居民的健康行为促进制度, 促进居民健康意识和健康行为的习惯养成。

关键词 中医药文化; 健康行为; 健康管理; 行为设计理论; 治未病

中医药是我国几千年来不断发展的健康医学科学, 是中华民族优秀传统文化的瑰宝, 自古以来我国传统医学就以养生保健、诊治疾病及病后康复维护的整体健康医学手段为百姓服务, 建立了独具特色的传统中医药文化体系^[1]。世界卫生组织提出“健康”概念以后, 我国政府先后提出健康城市建设、健康社区建设和健康中国建设, 同时全社会已认识到中医药健康文化在保障人民健康方面的重要作用, 尤其是中医“治未病”思想和养生技术对预防疾病的重要性。因此, 为了促进当前居民健康行为的养成, 建设健康社区, 必须设计具有中国特色的中医药健康文化制度, 通过中医药文化知识的传承与传播, 增强居民的健康意识, 养成良好的健康行为。

以往学者对于健康行为的研究, 或从疾病医学分析, 或从经济学角度出发, 或从心理学角度出发, 探讨居民健康行为养成的影响因素, 本文在已有研究的基础之上, 借鉴行为设计理论, 拓展健康行为研究视域, 关注中医药健康文化体系创新, 从行为科学对居民健康行为的养成方面着手, 提出中医药文化制度创新的策略与措施。

1 文献回顾

社区居民健康行为这一概念最初是由 Kasl 等于 1966 年提出的, 他们认为, 健康行为是个体为

了预防疾病或者早期发现疾病, 保持自身健康而采取的行为。健康行为包括改变危险的生活方式, 减少或消除健康危险行为, 采取积极的健康行为, 其目的是为了维持健康或者促进健康, 达到自我满足和自我实现^[2]。

1.1 社区居民健康动机与行为研究

20 世纪初, 行为科学兴起, 对聚焦于人们行为背后的动机展开研究。亚伯拉罕·马斯 (Abraham Maslow) 从人本主义动机观出发进行了研究, 认为人所有的行为都有其特定的目标, 这种目标来源于人自身的需求, 需求影响着动机, 动机影响着人的行为方式和方向^[3]。伯纳德·韦纳 (B. Weiner) 从归因论展开研究, 将认知对个体动机的影响因素分成了控制源、稳定性和可控性三个维度^[4]。在医疗卫生领域, 研究者依据动机理论对居民的健康行为进行分析, 并对健康动机进行了定义, Cox 认为, 健康动机是一个包括选择的过程、胜任的需要和自我健康决心在内的多维度系统^[5]。Millar 等在 Cox 研究的基础之上, 将健康动机定义为采取有利于健康的行为意愿, 认为健康动机是一个动态的内在过程, 它产生一种内在动力, 激励和引导人们去选择健康行为并完成既定的健康目标^[6]。

1.2 社区居民健康行为能力与健康行为分析

健康行为能力研究的基础是行为能力理论, Belk 等基于行为主义提出了“S-O-R”模型, 认为外界刺激只有被个体所接受, 转化为个体的内在认知, 才能对行为能力产生影响^[7]。Fishbein 等从动

基金项目: 国家社会科学基金 (15BGL158, 17BTQ063); 江苏省社会科学基金 (15ZHA002)

* 通讯作者: jishen2005@126.com

机和行为能力之间的关系出发研究了人的理性行为过程,认为人在做出某一行为前会形成某种理性的态度,即在考虑各种信息后会审视自身行为是否具有意义^[8]。Venkatesh 在理性行为理论的基础上拓展了态度和行为能力之间的关系的研究,提出了 TAM 模式,认为态度和感知的有用性共同决定了个体的行为意向和能力^[9]。Ajzen 通过研究发现,个体的某些行为并不是出于百分之百的资源能力,而是出于计划控制能力之下,认为个体的行为能力主要受到态度、主观规范、知觉行为控制、行为意向、行为五个要素的影响^[10]。

1.3 社区居民健康行为触发机制的研究

关于健康行为触发机制的研究,亦是基于国际上的行为主义理论。Roger 认为,在人的行为开始形成的时候,触发枢纽是促使行为系统议程问题向前推动的主要因素^[11]。拉雷·N·格斯顿在研究公共政策制定问题时详细地阐明了行为的触发机制,认为如果一种行动引起公众普遍关注和公众对变革的广泛要求,那么它就是一种触发机制^[12]。刘小花等认为,原始性创新行为的触发机制应当包括从创新想法的产生一直到创新原型产生的全过程,即贯穿于某个活动的全过程当中^[13]。黄红伟等对多智能系统对事件行为触发机制的作用进行了研究,认为当某项任务按需执行时,只有特定事件发生时才能促进信息的传递行为^[14]。江国华等认为,“触发”是一切行为启动的源头,触发机制包括触发主体、触发时间、触发条件等方面,引起触发的原因以及触发的方式直接关系到触发的效用和意义^[15]。

2 社区居民健康行为养成的文化制度创新设计

2.1 借鉴行为设计理论的中医药健康文化制度模型创建

居民健康行为的改善和习惯的固化需要制度设计。中医药文化是一种健康文化,在健康中国建设中,可以通过传承创新中医药文化,创造出中国特色的健康文化,设计和运用制度文化保障健康中国建设的实现。中国特色的健康文化制度创新可以借鉴斯坦福大学的心理学家 Fogg 教授提出的行为模型^[16]。该模型由三个要素构成,即动机、能力、触发因素。本研究运用这个模型创建健康行为模型,建立健康行为三个要素之间的关系。首先,健康需求是健康动机的来源,如自我健康需求、社会健康需求,这些需求会影响健康动机的形成,健康动机的强弱又直接影响行为的效率。其次,能力是

完成健康行为的门槛,健康行为的发起者需要有能力去完成健康行为,如时间、金钱、体能等。最后,健康行为的触发因素是一种对健康动机和健康行为能力的“补偿”,当居民动机很强、能力也足的时候,触发因素就像是一种信号,提示他完成健康行为;而当居民动机不强、能力不足时,则需要很强的触发补偿,居民才有可能完成该健康行为。

在健康行为养成的过程中,居民首先需要产生健康动机,即自己想获得健康的体魄。对健康产生需求之后,需要有能力来满足健康需求,比如通过有效的锻炼、学习养生保健技术和中医食疗方法等方式促进自身健康。由于人本身具有惰性,即使产生了对健康的需求,也会因为缺乏环境条件、时间不足等各种因素而未产生健康行为,这时就需要某种触发因素通过协助、刺激、提醒的方式促进居民养成良好的健康习惯。

2.2 中医药特色社区居民健康文化制度的动机-行为设计

健康动力过程理论认为,健康动机是一个动态的内在过程,它可以产生内在动力激励和引导人们选择自己的健康行为并完成既定的健康目标^[17]。运用该理论可以构建我国居民健康动机-行为的理论模型,该模型的动力过程经过四个阶段:第一阶段,居民会因为个人需求因素或者社会环境需求因素产生健康动机,健康中国建设、健康城市建设、健康社区建设和居民经济收入增加都会诱导居民产生健康动机。第二阶段,强烈的健康动机会促使居民学习健康知识,提高对健康的认知,为实现健康目标制定具体的健康计划。第三阶段,居民采取实际健康行动实现既定的健康目标,比如锻炼身体、改善饮食、规律生活等。第四阶段,居民能够持之以恒地实现健康目标。健康动机-行为理论模型考虑到了内在和外在多重因素对个体健康动机的影响^[18],如图 1 所示。

利用理论模型对我国居民健康动机-行为进行阶段性设计。首先,健康需求是产生健康动机的源泉。现代经济发展的同时造成环境的恶化、饮食结构的变化等,这些原因导致疾病尤其是慢性疾病的发生率逐年升高。在这样的背景之下,整个社会的健康意识不断提高,居民获得健康体魄的愿望也越来越强烈,我们要将这种动机引向行为。其次,动机向行为转化需要认知帮助。社区需要利用新媒体的信息化传播方式建立居民获取健康知识的渠道和手段,普及健康知识文化,提高居民的健康认知,

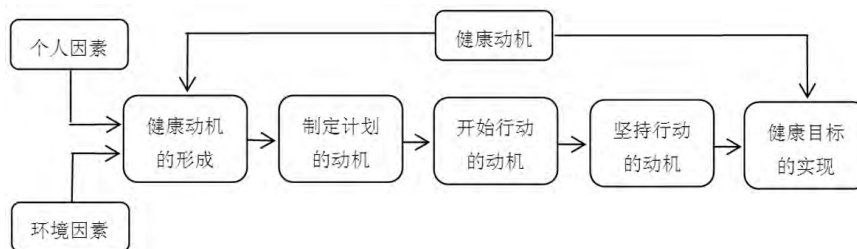


图 1 居民健康动机的动力过程理论模型示意图



图 2 居民健康行为过程示意图

促使居民自觉制定适宜自己的健康行动计划。最后，运用行为设计方法帮助居民学习健康养生技术，改善生活方式，促进居民实施健康行为，激励居民养成健康生活习惯，保持健康行为的可持续性。如图 2 所示。

2.3 中医药特色社区居民健康文化制度的能力-行为设计

“健康中国 2030”规划纲要强调，建设健康中国必须以人民健康为中心，坚持以基层为重点，以改革创新为动力，预防为主，中西医并重^[18]。本研究根据社会不同群体的认知能力、经济能力和行为能力创新包含不同层次的健康养生技术的方案，设计简单、方便、有效的养生保健方法，实现预防为主的目标，对健康医疗模式进行机制体制创新。

我国传统医学是一种健康医学，包含着比预防医学更丰富的健康思想和技术，如《素问·四气调神大论篇》曰“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也”。中医“治未病”思想包含了未病先防、已病防变、已变防渐、病愈防复等全方位、全生命周期的健康保护作用，即防病于未然，通过养生摄生事先做好疏导准备，预防疾病的发生；既病之后防其传变，注重早期诊断和早期治疗，及时控制疾病的发展演变；疾病治愈后防止疾病的复发及治愈后遗症^[19]。“治未病”的理论对居民调理亚健康，防治慢性病和重大流行病具有显著优势。

中医“治未病”思想是中国传统文化的一部分，也是中医药文化的健康价值核心之一，具有深厚民族文化基础，居民易于理解和接受，中医药尤其在慢性病防治方面具有特色和优势，随着当今社会医学模式的转变，“治未病”的社会健康价值日

益凸显。第一，中医“治未病”通过改善居民的生活方式来预防疾病的发生，贴近居民的日常生活，易于被接受。第二，“治未病”技术简、便、验、廉，成本较低，可以减轻家庭和社会负担。第三，“治未病”思想能够指导疾病防治，增强国民体质，有利于劳动力的再生产，促进社会经济的发展^[20-21]。

为了实现建设健康中国的目标，提高全民健康素养，要发挥中西医的综合优势，按照不同群体的健康需求、不同的能力基础创新中国特色的健康文化制度，引导居民形成自觉自律、适合自身实际情况的健康行为和健康生活方式，形成全社会热爱健康、追求健康、促进健康的社会氛围。

2.4 中医药特色社区居民健康文化制度有效运作的触发机制设计

除了动机和能力外，Fogg 的行为设计理论还强调了触发因素的作用。健康动机到健康行为的转化，需要健康文化制度来触发和诱导。第一，科学有效的激励和惩戒机制是健康行为的制度文化触发点。当居民没有产生健康意识时，需要针对居民的不健康行为制定相应的惩戒机制来刺激居民的健康动机；当居民有健康动机却没有健康行为时，则需要制定健康教育制度普及中医药健康知识，建立激励机制促进居民养成健康行为。有效的激励和惩戒机制有利于将中医药健康文化渗透到居民生活的各方面，在日常生活中自觉地约束不健康行为，促使其养成良好的健康习惯。第二，充分利用现代媒体作为健康行为信号有效传播的触发点。当居民既有动机又知道该如何做时，则需要适当的时机传递健康信号，促使其不断行动。在信息化时代，“互联网+健康医疗”逐渐成为我国医疗行业发展的新方向，在“互联网+健康医疗”的服务模式中，

居民的健康行为与医生、医院、医药服务之间的关系更加密切^[22-23]。互联网能够提供更多的健康信息流动渠道,并可通过在线诊疗、远程医疗等手段实现健康信息资源跨地区、跨时空配置,打破传统健康信息资源覆盖范围的限制,一定程度上解决了信息触发点问题。传统中医药健康文化可以和互联网相结合,在继承的基础上进行创新,转化为便于居民接受的信息化健康知识,触发居民的健康行为。互联网信息化手段可以将中医药健康知识与居民生活融为一体,使居民的生活行为成为居民学习中医药知识进行强身健体的触发点。

3 中医药特色社区居民健康文化制度创新的价值

3.1 中医药特色社区居民健康文化制度创新的信息效率价值

健康信息效率是关于健康文化制度实现既定健康目标所要求的信息量多少的问题,即制度运行的成本问题。健康文化制度的设计和执行都需要信息传递,而信息传递是有成本的,对创新者来说,制度的创新设计和执行所需要的信息空间维度越小、传递越容易、成本越低越好。中医药文化的传承传播需要借助现代化的信息工具,在传播过程中依据中医药文化的特征设计好传播机制,使得在成本最低的情况下最有效地传播中医药健康知识,促进居民养成健康习惯和行为。当居民形成良好的健康行为习惯之后,会自觉地在日常生活中注重自己的健康,多方面进行健康管理,从而可以降低整个社会健康保障和维护的成本。

3.2 中医药特色社区居民健康文化制度创新的资源配置效率价值

健康资源是居民健康的物质与文化基础,在健康中国建设中需要创新健康文化制度,对健康资源进行合理配置、综合利用。科学合理地配置健康资源,打破目前“倒三角”的资源配置方式,让基层卫生机构有更多更优质的卫生资源为居民健康服务,有利于提高全社会健康资源的配置效率。在健康资源的配置中,政府部门可通过政策机制设计加大对基层卫生机构的财政补贴,调动基层人员的积极性,以便更好地为民服务。同时在基层激励中医药知识的传承与传播,使中医药健康知识得到更好的普及^[24]。

3.3 中医药特色社区居民健康文化制度创新的制度效率价值

中医药特色健康文化体系的制度效率是保证所

设计的制度能够以最低的健康成本最大程度地实现全民健康的社会目标。文化作为一种精神力量,能够渗透到生活中,对居民的行为产生潜移默化的影响,而制度则能约束个人的行为,产生稳定、可信的预期效用。对于居民来说,要激励其学习中医药知识,在日常生活中养成良好的健康行为。建立中国特色的健康文化体系,则可发挥制度的约束作用,提高居民的健康意识,让其在日常生活中时刻注重关注健康,约束自己的行为。通过中医药特色健康文化体系让居民自发养成健康行为的方式有利于降低健康成本,提高制度效率。

4 中医药特色社区健康文化创新与居民健康认知和行为养成的策略

4.1 促进中西医健康文化协同的政策体系创新

健康文化制度是提高居民的健康意识,促使其形成良好的健康行为的文化与制度保障。中西医健康技术各具特色,我们需要将中西医文化相融合,并以居民为对象,以健康公平为核心,以健康中国建设为过程,以居民健康行为养成为目的,借鉴公共政策理论,对中西医健康政策体系进行创新,用政策规范居民的行为,用制度约束居民的行为。科学设计居民健康文化制度,运用文化引导和规范居民的行为,形成中国特色健康制度文化体系。

4.2 大力普及中医健康知识提高居民健康认知

对于一些个体而言,没有利益机制的驱动,他们很难养成良好的健康行为。为了改变这种情况,需要改变居民对健康的认知,但是在西方科学主义主流话语权的影响,很多人对中医药文化持有怀疑态度,尤其是基层社区的居民,对中医药健康知识了解甚少,没有形成正确的健康认知,因此,政府和社会组织应当采取有效的措施在社区中普及中医药文化,增加居民对中医健康知识的了解,消除他们对中医的偏见,从而提高社区居民的健康认知。

4.3 发挥中西医文化互补优势建设中国特色健康社区

中医学注重整体观,强调“天人合一”和“心身一体”;西医微观研究比较深入,方法比较普适和易于掌握。创新中国特色健康文化必须将中西医文化进行融合创新,充分发挥两种医学健康资源特点,让居民获得中西医协同的健康效果,使社会获得更优化的健康社会价值。中医注重养生保健,旨在通过药膳食疗、运动健身、针灸拔罐等方式在日常生活中促进健康,而西医则重在通过仪器检查筛

查健康危险因素, 因此, 为了更好地促进居民的健康, 培养居民的健康行为, 应当将中西医结合, 使二者取长补短, 相互补充, 相互融合, 建设具有中国特色的健康社区。

参考文献

- [1] 胡真, 王华. 中医药文化的内涵与外延 [J]. 中医杂志, 2013, 54(3): 192-194.
- [2] 闫瑞红, 刘蓉, 张澜. 健康行为及其影响因素研究进展 [J]. 护理学杂志, 2010, 25(3): 94-97.
- [3] 亚伯拉罕·马斯洛. 动机与人格 [M]. 许金声, 译. 北京: 华夏出版社, 1987: 40-52.
- [4] 伯纳德·韦纳. 人类动机: 比喻、理论和研究 [M]. 孙煜明, 译. 杭州: 浙江教育出版社, 1995: 197-213.
- [5] COX CL. An interaction model of client health behavior: Theoretical prescription for nursing [J]. ANS Adv Nurs Sci, 1982(1): 41-56.
- [6] MILLAR XX, MELLOR M. Examining the structural validity of health motivation scale in physical activity [J]. Anthropology (open-access), 2014, 2(3): 126.
- [7] BELK RW. Situational Variables and Consumer Behavior [J]. J Consumer Research, 1975, 2(3): 157-164.
- [8] FISHBEIN M, AJZEN I. Attitudes towards objects as predictors of single and multiple behavioral criteria [J]. Psychological Review, 1974, 81(1): 59-74.
- [9] VENKATESH V, DAVIS FD. A theoretical extension of the technology acceptance model: four longitudinal field studies [J]. Manage Sci, 2000, 46(2): 186-204.
- [10] AJZEN I. The theory of planned behavior [J]. Organ Behav Hum Dec, 1991(50): 179-211.
- [11] ROGER W. COBB, CHARLES D. ELDER. Participation in American Politics: The Dynamics of Agenda-building [M]. Maryland: Johns Hopkins University Press, 1972:

143-150.

- [2] 拉雷·N·格斯顿. 公共政策的制定: 程序和原理 [M]. 重庆: 重庆出版社, 2001: 22-27.
- [3] 刘小花, 高山行. 原始性创新触发机制研究: 基于实践团体及其嵌入网络的视角 [J]. 科学学研究, 2013, 31(3): 430-436.
- [4] 黄红伟, 黄天民, 吴胜, 等. 事件触发机制下的二阶多智能体系统的一致性 [J]. 控制与决策, 2017, 32(12): 2261-2267.
- [5] 江国华, 庞羽超. 法律制度实施效果评估触发机制研究 [J]. 社会科学动态, 2018(1): 42-56.
- [6] FOGG BJ, HREHA J. Behavior Wizard: A Method for Matching Target Behaviors with Solutions [J]. Persuasive, 2010(6137): 117-131.
- [7] 徐小燕, 赵力燕. 健康动机的研究进展与展望 [J]. 心理科学进展, 2010, 18(9): 1496-1502.
- [8] 新华社. “健康中国 2030”规划纲要(附全文) [EB/OL]. (2016-10-25) [2018-08-18]. http://www.xinhuanet.com/politics/2016-10/25/c_1119785867_3.htm.
- [9] 何泽民, 何勇强. 中医学“治未病”理论内涵及其指导意义 [J]. 中医杂志, 2015, 56(22): 1911-1914.
- [10] 黄建波, 张光霁. 论“治未病”理论体系建设 [J]. 中华中医药杂志, 2017, 32(3): 911-914.
- [11] 叶明花, 蒋力生. 中医“治未病”意义阐释 [J]. 中医杂志, 2017, 58(2): 170-172.
- [12] 朱劲松. 互联网+医疗模式: 内涵与系统架构 [J]. 中国医院管理, 2016, 36(1): 38-40.
- [13] 林捷, 陈昱方, 张亮. 机制设计理论在医院公益性保障机制模型中的应用 [J]. 医学与社会, 2010, 23(11): 54-55.
- [14] 付强, 孙萍. 政府基本医疗服务供方补偿的机制设计理论审视 [J]. 现代医院管理, 2011, 9(1): 4-8.

Community Chinese Medicine Health Culture System Innovation Based on Behavior Design Theory

JIANG Wen, SUN Yuanyuan, ZHANG Haibo, SHEN Junlong

(College of Health and Economy of Management, Nanjing University of Chinese Medicine, Nanjing 210023 China)

ABSTRACT The healthy behavior and life style is the fundamental guarantee to realize the health of the whole people. The development of the healthy behavior of the community residents needs the combination of the system promotion and the individual psychological identity. The traditional Chinese medicine culture in China has a deep mass foundation, and the mode of “preventive treatment of disease” is based on a healthy life style, which can effectively prevent and cure diseases. Based on the theory of modern behavior design and the advantages of Chinese medicine culture, the model of healthy behavior of residents is established in this paper, to study the action line in the balance of residents’ health motivation and healthy behavior activity, explore the function mechanism of traditional Chinese medicine culture in the development of residents’ health behavior, design the health behavior promotion system suitable for the residents of our country, and promote the development of residents’ health consciousness and healthy behavior habits.

Keywords Chinese medicine culture; healthy behavior; health management; behavioral design theory; preventive treatment of disease

(收稿日期: 2018-09-18; 修回日期: 2018-10-25)

编辑: 黄 健