

DOI: 10.13288/j.11-2166/r.2016.15.001

学术探讨

论大健康理念形成的立论基础和根据

雷顺群*

(北京中医药大学基础医学院, 北京市朝阳区北三环东路 11 号, 100029)

摘要 大健康理念的产生和形成有其重要的立论基础和根据, 认为世界物质运动变化的时空观是大健康理念萌芽的奠基石, 多学科交叉和渗透是大健康理念草创的重要条件, 《黄帝内经》孕育和催生了我国古代大健康思想的雏形, 时代的要求和社会的期盼是大健康发展的原动力。

关键词 大健康; 时空观; 多学科交叉; 黄帝内经

编者按 本文作者长期以来对大健康的立论基础、根据、基本思想、宗旨、模式、知识架构、理论体系、战略意义及大健康产业等进行了深入和系统的研究。为了让广大读者对大健康有一个比较全面的了解和客观的认识, 从本期起我们将连续刊发雷顺群教授撰写的“三论大健康”系列文章, 以飨广大读者。希望大家阅读后充分发表意见, 积极参与大健康的讨论, 促进大健康和中医药事业向着纵深方向发展。

大健康理念是在世界物质运动变化时空观的基础上, 通过多学科的相互交叉和渗透, 从中医《黄帝内经》中孕育和催生, 以顺应时代要求和社会期盼而形成的一种崭新的理念。大健康理念的形成为有着重要的立论基础和必然的根据。

1 世界物质运动变化的时空观是大健康理念萌芽的奠基石

我们知道, 世界是物质的, 世界上一切事物都是由物质所组成的, 世界的真正统一性在于它的物质性。物质的存在有三种状态, 即气态、液态和固态。物质是由实物和场构成的, 任何一个物体既有实物结构, 又有场结构, 场包括电场、磁场、引力场。物质具有一定的层次结构, 包括宇观、宏观和微观。物质是运动的, 物质运动的形式有机械的、物理的、化学的、生物的、社会的、思维的等。物质运动具有一定的规律, 即对立统一规律、质量互

变规律、否定之否定规律。时间和空间是物质运动的存在形式, 时间是物质运动的顺序性和持续性, 空间是物质运动的位置关系和广延性。从物质运动变化的时间来看, 它经历了无机自然界阶段、生物阶段、人体阶段、社会阶段、思维阶段等五个不同的但又密切联系的发展演化阶段; 从物质运动变化的空间来看, 形成了五个相对独立而又紧密联系的板块, 即无机自然界板块、生物板块、人体板块、社会板块、思维板块。

由于自然界、生物、人体、社会、思维等五个不同发展阶段和五个不同空间板块皆是影响人类生存和健康的要素, 每一个要素对人体的健康都会产生正、反两方面的作用。从自然界、生物、人体、社会、思维等五大板块对人体健康的本质进行多变量、全方位的综合考察和研究, 于是萌生了最原始的大健康理念, 并成为大健康理念的奠基石。中医所谓“天人合一”正是大健康理念的集中体现。

2 多学科交叉和渗透是大健康理念草创的重要条件

学科的交叉和渗透是指不同学科之间, 为了同一个目的和需要, 相互交叉和融合、渗透和移植而形成新兴学科所运用的一种科学方法。由于科学的重大发现、国计民生的战略要求以及全球复杂问题的解决, 采用单一学科的方法已无法完成, 需要诸多学科共同努力, 才可能顺利地解决问题。这就涉及到多学科的相互交叉和渗透, 且在这个过程中, 形成了一大批交叉和边缘学科。

* 通讯方式: leishunqun@163.com, 13811718822

2.1 人类健康多元化决定论

2.1.1 自然环境对人类生存和健康的影响 良好的自然环境是人类生存和健康的基础, 自然环境与人类最密切的关系就是人能够利用自然界的元素建造自己。人是一个由各种元素组成的有机体, 按元素在人体内的比例可分为宏量元素和微量元素。凡在人体内所占比例高于万分之一的元素, 称为宏量元素, 如氧、碳、氢、氮、钙、磷、钾、硫、钠、氯、镁; 凡在人体内所占比例低于万分之一的元素, 称为微量元素, 如铁、锌、铜、铬、钴、钼、锰、碘、硒、氟、铅、汞等, 虽然微量元素在体内的含量很少, 但在人体生命活动中的作用不可低估。

2.1.2 生物对健康的良性作用 植物和动物为人类提供各种食物, 使人类得以生存。据统计, 世界上有 30 多万种植物, 其中有 7000 多种可供人类食用。另外, 绿色植物在太阳照射下进行光合作用, 吸收二氧化碳, 释放氧气, 同时产生大量负离子, 负离子在促进人体代谢、稳定血压、提高机体免疫能力、改善大脑皮层功能、调节中枢的兴奋和抑制等方面效果明显。

2.1.3 形体与健康的融合 形体是指人体的各系统、器官、组织、细胞的形态结构和生理功能以及各种物质新陈代谢的总和。人体的形态结构、物质代谢和生理功能是健康的基础, 人体的各个组成部分的分工和协调一致, 在神经系统的高度统摄和支配下, 共同完成复杂的生命活动, 使人体成为一个健康的有机体。

2.1.4 优良的社会环境有益于健康 社会环境由许多因素构成, 当这些社会因素处于良性运行和协调发展时, 则形成优良的社会环境, 对人体的健康是十分有益的。以经济发展为例, 经济发展是保障人们身体健康的物质基础, 一则经济发展可以直接为人们提供充足的富含营养的食物、良好的工作环境和生活条件; 二则经济发展可以增加卫生经费的投入, 促进医疗卫生事业的发展; 三则经济发展带来教育和文化水平的相应提高, 使人们自觉地接受医学方面的知识, 间接影响人们的健康。

2.1.5 常态思维下的健康 当人的感觉、记忆、思维、心理、行为等活动处于正常状态时, 称为常态思维。常态思维对人体的身心健康具有积极的促进作用, 一则可以使人的整个思维活动有条不紊地进行, 表现为感觉灵敏、记忆清晰、思维敏捷、心情舒畅、行为正常等; 二则精神情志反过来又可以

调节和控制精、气、血、津、液等物质在体内的正常代谢, 使体内外物质和能量的交换正常运行。

2.2 疾病发生的多因素决定论

各种慢性疾病的发生原因都比较复杂, 呈现多重性的特点, 或者说受到自然、生物、人体、社会、思维等多种因素的影响。

2.3 长寿的多极化决定论

根据联合国标准, 每 10 万人口有百岁以上老人 7 人可称之为长寿之乡, 我国以县为区域单位, 共有 70 多个长寿之乡。我国长寿之乡有以下特点: 大部分分布于北纬 38 度线以下的南方地区; 多沿江河流域分布; 多在少数民族聚集地; 多集中在五个长寿地带; 土壤和食物中富含微量元素; 地方病少流行或没有流行; 海拔在 1500 m 以下, 多为丘陵和冲击平原地区; 多具有家庭长寿特征; 良好的生活方式; 心态平和。长寿是人类永恒的追求, 但长寿不是一种因素所导致, 而是由自然、生物、人体、社会、思维等多极化综合化因素共同作用的结果。

3 《黄帝内经》孕育和催生了我国古代大健康思想的雏形

《黄帝内经》具有极其丰富而深刻的科学内涵, 它包含了许多有待探索的重大科学原理和人类生存、健康、长寿的奥秘。《黄帝内经》是我国古代医家在与疾病作斗争的过程中撰写的一部划时代的著作, 他的内容非常丰富, 主要包括学术思想、理论体系、自然疗法、多学科研究等四个方面。据统计, 仅《黄帝内经》的多学科研究就涉及自然、生物、人体、社会、思维等五大科学体系的 30 多个分支学科。

3.1 《黄帝内经》与自然科学

《黄帝内经》中的数学模型主要有三种, 即阴阳数字模型、五行数字模型和九宫八风数字模型。《黄帝内经》蕴含了现代物理学的重要概念。

《黄帝内经》对宇宙的结构和天体的运行作了深入的探讨, 对大气运动、气候异常、天气预报、医疗气象等问题都有精彩的论述。《黄帝内经》的地理学观点侧重于研究不同地理地域环境与人体体质、疾病发生、治疗方法等之间的关系, 它的特点是指导临床。

3.2 《黄帝内经》与生物科学

《黄帝内经》应用“五日谓之候, 三候谓之气, 六气谓之时, 四时谓之岁”的候气系统, 一方面指出, 一年分为四时, 周而复始, 循环无端;

另一方面指出,植物的生长过程与四时相应,有春生、夏长、秋收、冬藏的变化规律;再一方面指出,人的脉象有春弦、夏洪、秋毛、冬石的变化,以此说明气候、物候和脉候三者的同一性,体现了生物气候学思想。《黄帝内经》认为生物节律有昼夜节律、月节律、季节律、年节律等,蕴含了时间生物学的特点。《黄帝内经》的全息生物学观念主要体现在天人相应、藏象学说、诊断方法等方面。此外,微生物学的许多观点在《黄帝内经》的天人相应、阴阳学说、邪正相争、藏象学说中都有所体现。

3.3 《黄帝内经》与人体科学

《黄帝内经》对人体的形态结构曾进行积极探讨,曰“外可度量切循而得之,其死可解剖而视之”,如《灵枢·肠胃》对消化道每个器官的位置、外形、重量、容量、长度等作了仔细的描述。《黄帝内经》将人视为一个系统整体,指出五脏系统的功能各不相同,肝系统主疏泄、主藏血;心系统主血脉、主藏神;脾系统主运化、主统血;肺系统主气、主宣降;肾系统主藏精、主水液等。《黄帝内经》指明,精、气、血、津、液是构成人体的最基本物质,也是维持人体生命活动和脏腑功能的物质基础。《黄帝内经》认为,六淫七情、饮食劳倦、痰饮结石、外伤诸虫等均可作为病因而导致疾病的发生。

3.4 《黄帝内经》与社会科学

《黄帝内经》对气的唯物主义、阴阳的辩证法和五行的联系观等哲学思想阐述极其精辟。将气论、阴阳、五行应用于中医学,借以说明人体生理病理及其与外在环境的相互联系,从而指导临床的诊断和治疗。《黄帝内经》关于社会因素与疾病的关系亦有不少论述,如“衣被不敛、言语善恶不避亲疏者,此神明之乱也”,“神明之乱”指思维紊乱和心理障碍。《黄帝内经》关于伦理道德强调珍惜人的生命,并以此作为职业活动的出发点,曰“天覆地载,万物悉备,莫贵于人”。《黄帝内经》所言文化包括语言、文化艺术、宗教等,以文化艺术中的音乐为例,《黄帝内经》中所说的角、徵、宫、商、羽五音与人体肝、心、脾、肺、肾五脏相应,五脏又藏怒、喜、思、悲、恐五志,并与形体、官窍紧密联系。五音传递于耳,耳闻则五脏六腑气血调和,形体官窍筋脉通畅,精神五志安宁谧静,让人心身健康。《黄帝内经》有丰富的强身健体思想和形式多样的健身方法,如导引、按跷等。

后世的五禽戏、八段锦、易经筋等养生术都是在《黄帝内经》导引的基础上发展而来的。

3.5 《黄帝内经》与思维科学

这里讲的思维即抽象思维,《黄帝内经》依靠抽象思维建立了自己的理论体系。例如五脏中的肝、六腑中的胆、形体中的筋、官窍中的目、五华中的爪等,通过分类、比较、分析、综合等,发现肝、胆、筋、目、爪之间存在着生理上和病理上的相关联系,这种特殊相关性组成为一个系统,称为肝系统,同样道理,组成心、脾、肺、肾系统,统称为“五脏系统”。“五脏系统”就是在概念的基础上抽象出来的一个新的科学概念,并成为《黄帝内经》理论体系的核心。《黄帝内经》心理学思想包括对人体心身活动的认识、心身与自然、形神相应、心理活动的个体差异、梦与释梦、生理与心理、病理与心理、临床治疗中的心理问题、摄生理论中的心理卫生思想等。

3.6 《黄帝内经》与其他科学

《黄帝内经》所孕育的信息理论主要表现在络络学说中;控制论思想表现为反馈原理和黑箱理论;阴阳动态平衡实际上是通过反馈机制实现的;“以象测藏”的方法与黑箱理论极其吻合。《黄帝内经》应用系统论研究人体的时候,始终将人体作为一个整体系统进行考察,认为构成人体的要素包括五脏、六腑、五体、五官、五华、奇恒之府、精、气、血、津、液、十二经脉、奇经八脉、十五络脉等。但是这些要素并不是杂乱无章地拼凑在一起,而是有规律地组成一个完整的有机体。《黄帝内经》的耗散结构论认为,人是一个开放的系统,生命乃气的运动所为,生命因气化而生,凭气化而维持。气的升降出入运动保持了内在脏腑之间气机的协调统一,才能充分发挥机体的自我调节能力。《黄帝内经》的协同论思想主要揭示自然界一个系统或多个系统从无序走向有序转变的规律,涉及有序性、序变量、自组织等^[1]。

可见大健康思想的雏形来自《黄帝内经》,或者说《黄帝内经》孕育和催生了古代原始大健康模式,故我国是大健康思想的发源地,我们理应将大健康思想传承和发扬下去。

4 时代的要求和社会的期盼是推动大健康发展的动力

当前我国正面临着人口老龄化、疾病谱变化、生态环境恶化、工作和生活方式非常常态化等许多社

会问题。我国 60 岁以上老年人口占总人口的 15% 以上, 已经跨入到了老龄社会。随着我国经济的发展、科学技术的进步以及抗生素的广泛应用, 各种传染性疾病的发病率已明显下降, 但与此同时各种慢性疾病呈明显的上升趋势。目前随着我国生态环境的严重恶化, 人们工作和生活方式的改变, 使社会的整体健康水平普遍下降。如何彻底解决这些重大的社会问题, 是时代和社会对我们的要求和期盼。在解决这些问题的过程中, 不仅为大健康理念的形成提供了依据, 推动了大健康的进步; 还为大健康的研究提供了广阔的空间, 并成为大健康发展的根本动力。

4.1 人口老龄化

人口老龄化是指总人口中年轻人口数量减少, 老年人口数量增加而导致的老年人口比例相对增加的势态。关于人口老龄化, 国际上通常认为, 当一个国家 60 岁以上人口超过总人口的 10%, 或 65 岁以上人口超过总人口的 7%, 就意味着这个国家进入老龄化社会, 2014 年底我国 60 岁以上人口逾 2.12 亿人, 占总人口的 15.5%。人口老龄化对社会发展的冲击是广泛而深远的, 一是伴随着老年抚养系数的提高, 越来越少的年轻人要抚养越来越多的老年人; 二是老年人在生活和健康上有着特殊的要求, 需要社会给予更多的照顾, 必然会大幅增加社会的负担, 国家社保基金将面临巨大压力; 三是老年人的赡养、再婚、遗产纠纷、受骗、自杀等现象明显增多; 四是劳动力数量急剧减少, 劳动力供应不足的趋势将持续。因此, 积极应对人口老龄化已经成为我国政府的重要工作之一, 也是大健康研究所面临的重要课题。

4.2 疾病谱变化

疾病谱是指由固定的谱阶组成的疾病的过程。由于抗生素的使用, 各种传染性疾病如天花、鼠疫、霍乱、结核、白喉等的发生率已经明显下降。相反各种新兴传染病和各种慢性疾病则呈现出明显的上升趋势。新兴传染病如艾滋病、埃博拉病毒病、传染性非典型肺炎 (SARS)、疯牛病等。慢性疾病如高血压病、高脂血症、糖尿病、动脉粥样硬化、冠心病、脑血管病、癌症、骨质疏松症、老年性痴呆、肝炎等。据统计, 目前我国前三位的致死疾病分别为癌症、心脏病、脑血管病, 这些慢性疾病尚无有效的根治方法, 死亡率高, 已成为严重危害人类生存和健康的疑难重症。如何针对这些疾病积极进行

治疗和防控, 已成为大健康研究的重要内容。

4.3 生态环境恶化

生态环境恶化是指人类的活动作用于环境而引发的生态平衡破坏, 导致生态系统的结构和功能严重失调, 从而威胁到人类的生存、健康和发展的现象。生态系统是由生物群落及其生存的环境所构成的一个具有物质、能量和信息交换的复杂的功能系统。生态系统由生产者 (绿色植物)、消费者 (食草动物、食肉动物、人类)、分解者 (微生物)、非生物环境 (无机自然界) 四大要素所组成。生态平衡指在一定时间内, 生态系统中的生产者、消费者和分解者之间, 生物群落和非生物环境之间, 物质、能量、信息的输入和输出之间, 生物种群和数量之间始终保持的一种动态平衡。改革开放以来, 我国经济发展取得了举世瞩目的成就, 但由于生产方式粗放, 产业结构不合理, 大量废气、废水、废渣的排放, 引发了生态环境的恶化, 生态系统的失调和生态平衡的严重破坏。当前生态环境恶化的形势依然严峻, 尚未得到根本改变, 且有进一步加剧的趋势。

生态环境恶化有生态环境破坏和环境污染之分。生态环境破坏包括自然因素和人为因素, 自然因素如地震、火山、洪水、泥石流、海啸、森林火灾、台风、冰雪雨霜等; 人为因素如盲目开垦荒地、滥伐森林、过度放牧、无度采掘、掠夺性捕捞等。由于生态环境的破坏, 使森林面积减少、草原退化、水土流失、土地沙化、湿地破坏、野生动植物减少、水生资源日益枯竭, 各种灾害频繁发生, 人类的生存和健康受到严重威胁^[4]。环境污染包括大环境污染和小环境污染, 大环境污染如大气污染、水污染、土壤污染等; 小环境污染如职业环境污染、公共场所污染、居住环境污染等。因此, 应对生态环境恶化是大健康研究的另一内容。

4.4 工作和生活方式非常态化

随着经济的发展, 社会的进步, 现代化和城市化的迅速推进, 人们的工作环境和生活方式与以前大不一样, 出现非常态化。如长期在高温、低温、噪声、矿井下、远洋、高原、沙漠等环境下工作, 常会引起思维障碍, 出现感觉异常、记忆力减退、思维联想、心理失常、意志行为和人格缺失等。现代社会竞争激烈, 工作压力大, 心理负担重, 工作节奏快, 经常加班、熬夜, 脑力和体力过度消耗。长此以往, 轻则出现失眠、紧张、多虑、不悦、恐

怖、压抑等心理障碍,严重者可引起幻觉、妄想、联想障碍、焦虑情感、运动异常等精神症状。

不良的生活方式,如不合理膳食、吸烟、酗酒、缺乏锻炼等均不利于身体健康。如提供种类齐全、数量充足、比例合理的营养素,保证食品安全和科学地烹调加工食物,保持合理的进餐制度和良好的饮食习惯等,均有利于人体的健康。我国是一个吸烟大国,长期吸烟可引起慢性肺部疾病,如肺癌、慢性支气管炎、肺气肿、支气管扩张症等。目前我国饮酒人数不断增加,研究表明,酗酒对肝脏的损害最大,由于酒精要在肝脏分解,长期饮酒会造成脂肪肝和肝硬化。体育锻炼已经成为现代人一种重要的生活方式,不仅可以提高人的力量、耐力、速度、灵敏性、柔韧性等身体素质,而且有益于人的心理素质的提高、情感的控制和调节、坚强意志品质的培养,还有益于某些疾病的康复。如果缺乏体育锻炼,则使人的新陈代谢水平降低,各器官组织功能得不到充分的调动和发挥,出现肥胖、腰酸腿痛、疲倦乏力、智力衰减等^[3]。

综上所述,我们认为:1)世界物质运动变化的过程可分为无机自然界、生物、人体、社会、思维等五个不同的发展阶段,每一阶段虽然有不同的特点,但却按照一定的次序由简单到复杂、由低级到高级不断发展,这些发展阶段是连续不断的,前一阶段是后一阶段的基础,后一阶段是前一阶段的必然结果,不能任意跨越。如果将五个发展阶段切

割成五个板块,就组成了五个立体的空间结构,而且确定了它们的空间位置,维持了物质的统一性和系统层次性,五个发展阶段和五个空间板块是大健康理念形成的物质基础。2)人类的生存、健康、长寿以及疾病的发生并不是单一因素决定的,而是自然、生物、人体、社会、思维等多种因素相互影响和作用以及反映这些因素的多种学科交叉和渗透的结果,多学科的交叉和渗透是大健康理念形成的科学依据。3)《黄帝内经》强调整体观、系统观、天人相应等,论述的内容涉及自然、生物、人体、社会、思维等五个科学体系的 30 多个学科,孕育和催生了我国古代大健康思想的雏形,所以《黄帝内经》是形成大健康思想的历史根源。4)面对人口老龄化、疾病谱变化、生态环境恶化等重大社会问题,我们必须从自然、生物、人体、社会、思维等五个方面进行综合研究,找出这些问题的根源和规律,提出解决这些问题的方案和措施,这是时代的要求和社会的期盼,而时代的要求和社会的期盼也是推动大健康发展的现实动力。

参考文献

- [1] 雷顺群.《内经》多学科研究[M].南京:江苏科学技术出版社,1990.
- [2] 潘懋,李铁锋.灾害地质学[M].北京:北京大学出版社,2014.
- [3] 郑杭生.社会学概论新修[M].北京:中国人民大学出版社,2014.

Theoretical Foundation and Basis in the Formation of Enlarged Health Concept

LEI Shunqun

(Preclinical Medical College, Beijing University of Chinese Medicine, Beijing, 100029)

ABSTRACT The emergence and formation of enlarged health concept has its important theoretical foundation and basis. The author thinks that, the time and space view of world's material moving and changing is the cornerstone of enlarged health concept budding, multi-disciplinary crossover and penetration is the prerequisite of enlarged health concept initiating. Inner Canon of Huangdi gestates and hastens the prototype of Chinese ancient enlarged health concept. The demands of the times and the hoping of society is the motive power.

Keywords enlarged health; time and space view; multi-disciplinary crossover; *Yellow Emperor's Inner Canon* (黄帝内经)

(收稿日期: 2016-01-10; 修回日期: 2016-03-10)

[编辑: 黄 健]