

DOI:10.13288/j.11-2166/r.2025.07.001

学术探讨

# 构建中国现代美好生活的健康状态 多维度评价体系探讨

徐蕊, 周韩, 王忠<sup>✉</sup>, 王永炎

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]** 健康需求的时代变化迫切要求健康政策做出适应性调整,更需要在视界、视野、视角等方面全面提升。立足坚实的中国传统文化基石,基于儒家、道家、墨家等诸子百家思想,宋明理学及其后世传承,以及中国传统文化中的“和”“福”“乐”等文化精髓,提出构建中国现代美好生活的健康状态多维度评价体系,包括八个指数,即和谐指数、笃行指数、安心指数、幸福指数、爱心指数、创新指数、充实指数、适应指数。该体系的构建旨在全面而深入地反映中国国民的心身特征与行为模式,为创新中国现代美好生活健康基础提供全面评价维度,并为制定更加符合中国国情的健康政策提供坚实的科学依据。

**[关键词]** 中国传统文化;身心健康;评价体系

中国传统文化具有五千年不间断的传承,其文化基因深植于天人合一的哲学思想、孝悌忠信的伦理道德、求同存异的处世智慧以及自强不息的民族精神等核心思想体系之中。这些思想深刻地影响了中国国民的心理特征和行为习惯的各个方面。中医家属于先秦诸子百家中广泛流传的理论学派之一,在构建医学理论时,哲学与中医学思想深度交融。在这一过程中,中医学不仅汲取了阴阳五行学说、形神合一以及天人合一等古代哲学思想作为洞察生命奥秘的认知方法与思维模式,更将这些哲学中的基本概念与基本原理直接融入医学理论的架构之中,共同构筑起一个独特的知识体系<sup>[1]</sup>。由于不同国家和地区的文化差异会影响人们对健康的理解 and 需求,因而基于中国传统文化来构建健康指标,可以更好地反映中国国民的心身特征和行为方式,有利于提高国民的健康意识和参与度。

基于中国传统文化的精髓,本文提出八项健康指数,即和谐指数、笃行指数、安心指数、幸福指数、爱心指数、创新指数、充实指数和适应指数。

这些指数从“和”文化、知行观、形神合一、“福”“乐”思想、仁爱兼爱、格物致知、儒家理想人格及顺其自然等思想中汲取智慧,共同构建一个全面反映国民心身特征与行为模式的健康状态多维度评价体系,旨在全面而深入地反映中国国民的心身特征与行为模式,为创新中国现代美好生活健康基础提供全面评价维度,进而指导制定适合中国国情的健康政策。

## 1 “和”文化与和谐指数

“和”文化在中国传统文化中占据着举足轻重的地位。“和”字异体为“龢”,在《说文解字》中二者分别释义为“和,相应也。从口,禾声”;“龢,调也。从‘龠’,禾声。读与和同”,而“龠”指“乐之竹管,三孔,以和众声”。总之,“和”本意是指互相应和发声,音乐和调,引申为声音相互呼应,配合适当之义。此外,“和”与“谐”二者语义互通,如《尔雅》曰:“谐,和也”。

随着社会的发展,“和”文化的内涵不断丰富,由声音、音乐之和,逐步深化到人体内部之和,人际关系之和,国家政事之和,以及人和社会与自然之和。《管子·禁藏》中“饮食足以和血气”,提出了人体内部气血间达到和谐状态的方法。《论语·子路》中“君子和而不同,小人同

**基金项目:** 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);北京市自然科学基金(7252276)

✉ 通讯作者:zhonw@vip.sina.com

而不和”，倡导人际关系间的求同存异。儒家思想还注重“和”在伦理道德、政治和社会生活中的作用，如《论语·学而》中“礼之用，和为贵”，强调“礼”与“和”相辅相须；又如《中庸》中“喜怒哀乐之未发，谓之中；发而皆中节，谓之和。中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。致中和，天地位焉，万物育焉”，将情绪的节制与调和提升至新的高度，视“和”为天下共同遵循的法则。总之，“和”文化是一种整体观，强调人应该顺应自然和社会规律，人类与环境应共生共荣。

当前，构建和谐社会、促进人类与自然和谐共生已成为全球广泛认同的核心理念，这一理念与“和”文化有诸多契合之处。此外，“和为贵、泛爱众”的处世哲学倡导人间相互尊重、理解、包容和支持。“和”文化还主张人应该顺应自然规律，通过调整饮食、作息、情绪、运动和环境适应等方面，达到人体脏腑、气血和谐的状态，这与当代“生物—心理—社会”医学模式理念相合。因此，以“和”文化理念为基石构建和谐指数的关键需要从多维度的视角，深入剖析人体内部、人与自然、人与社会之间复杂而微妙的矛盾统一关系，进而全面而细致地反映国民的健康状况。

## 2 “知行观”与笃行指数

“知行观”作为探究认识与实践关系的哲学思路，历来受到思想家们的推崇，如先秦时期的荀子，以及宋明理学的代表人物程颐、朱熹等。《荀子·儒效》曰：“不闻不若闻之，闻之不若见之，见之不若知之，知之不若行之。学至于行之而止矣。行之，明也；明之为圣人”，提出行重于知的主张，即学习和认识事物要循序渐进，闻、见、知、行便是四个阶段，只有通过笃行，才能获取真知。宋代程颐主张“知先行后”，认为“须是识在所行之先。譬如行路，须得光照”（《二程集》）。朱熹也认为“义理不明，如何践履”（《朱子语类·卷九》），同时还提出了道德实践重于认识，二者常相须的观点，曰：“论轻重，行为重”“知行常相须，如目无足不行，足无目不见”。后世相继出现了王阳明的“知行合一”观点，王廷相的“知行兼举”观点，以及王夫之的“行先知后”等观点。这些对知行关系的持续探索，既体现了中国哲学重视实践的特质，也反映了“知行观”在不同历史时期的演变和传承。

中国传统文化中也阐述了与“知行观”密切相

关的践行策略。“立志”是一个人成长和发展的关键环节。《论语·述而》中有“志于道”的论述，朱熹《论语集注》曰：“志者，心之所之之谓。道者，则人伦日用之间所当行者是也”。“志”为人心所向往、所追求的方向或目标。“志于道”的过程非常艰辛，需要个人强大意志努力才能实现。曾子《论语·泰伯》指出：“士不可以不弘毅，任重而道远。”儒家提出“为仁由己”（《论语·颜渊》）的理念，强调君子的修养是一个不断自我克制、自我提升的过程。孔子《论语·颜渊》曰：“克己复礼为仁”，告诫人们要克制自己的私欲，以礼来规范自己的视、听、言、动，从而实现仁道的理想。尽管它们表述的侧重点有所不同，但在知行合一的认识论基础上达到了统一。

制定笃行指数，旨在量化评估个体或组织将理念与知识转化为实际行动的能力与成效，推动知行合一、激励实际行动，并作为评估实践成果的有效工具。在构建笃行指标时，以“志于道”的理念明确追求目标的价值导向；“克己”则从增强个人自律的角度出发，避免时间和精力浪费。同时，“知行合一”从认识论的角度促进理论知识和实践经验的融合，通过不断检验和修正指标，增强行动力。上述思想共同为构建笃行指数提供了丰富的思想底蕴与操作框架，其精髓不仅囊括认知与实践的双重维度，还蕴含对目标追求与自我约束的深刻洞察。

## 3 形神合一理念与安心指数

在中国传统文化中，心理健康的理念得到了全面且深入的阐述。《说文解字》载：“安，静也，从女在宀下”，表示“女坐室内”可免受侵害，得到宁静和安定<sup>[2]</sup>。《尔雅》曰：“安，定也。”“心”在中医学中兼有解剖学的心脏和心理过程之意，具有“主血脉”和“主神明”功能。“安”与“心”连用，表示身体的安康、情绪的平静，并与躯体健康息息相关。《仪礼·少牢馈食礼》云：“心皆安下切上。”《灵枢·口问》曰：“心者，五脏六腑之主也……心动则五脏六腑皆摇。”

在形神合一理念下衍生出众多的调心养身方法。老子《道德经》倡导“见素抱朴，少私寡欲，绝学无忧”，以减少私欲和忧虑。《庄子·在宥》述：“无视无听，抱神以静，形将自正”，强调静以养生，这些理念均在《黄帝内经》中得以深化。《素问·汤液醪醴论篇》进一步指出：“嗜欲无穷，而忧患不止，精气弛坏，荣泣卫除，故神去之而病

不愈也。”后世养生家也承袭了《黄帝内经》的思想精髓,进一步阐释如何调和情志、守护真气、调养气血。如汉代华佗在《太上老君养生诀·养生真诀》中提出“去六害”(去名利、去声色、去货财、去滋味、去佞妄、去妒嫉)和“十二少”(少思少念、少笑少言、少喜少怒、少乐少愁、少好少恶、少事少机),阐释了调养情志的具体方法。

以形神合一理念为基础构建的安心指数,其内涵不仅包括心理层面,也包含情绪对身体的调摄,同时还蕴含通过调和情志、避免情志过极的养生方法。这些理念和方法不仅体现了中国传统文化对心身关系的深刻认识,也为现代人提供了宝贵的养生智慧。

#### 4 “福”“乐”思想与幸福指数

中国传统文化中的“福”“乐”思想,是古代先贤对于幸福与人生价值的独特理解。“福”(甲骨文为) ,作为形声会意字,其甲骨文典型字形形似双手捧酒樽献于祭桌,寓意以酒祀神求福,后引申为神灵赐予的“福气”。随着“福”字意蕴的延伸,孕育了中国独有的“福”文化。《尚书·洪范》曰:“五福,一曰寿,二曰富,三曰康宁,四曰攸好德,五曰考终命。”韩非子所论及的“福”具有唯物辩证观,阐释了“祸兮福之所倚”和“福兮祸之所伏”,如《韩非子·解老》指出:“人有祸,则心畏恐;心畏恐,则行端直;行端直,则思虑熟;思虑熟,则得事理”。反之,“人有福,则富贵至……则骄心生;骄心生,则行邪僻而动弃理”,从而导致“大祸”。

“乐”为“五声八音总名”(《汉书》)。《周易·系辞上》曰:“与天地相似,故不违。知周乎万物,而道济天下,故不过。旁行而不流,乐天知命,故不忧。”乐天知命是中国传统文化对于人生修养的最高原则,认为命运有定,应不为利害、祸福所动心,是以处之坦然。儒家所倡导并追求的“乐”并非世俗意义上的快乐,而是一种指向深层次的、人生意义上的幸福。“贫而乐道,富而好礼”(《论语·学而》)是儒家推崇之“乐”。孔子多次提及颜回之乐,《论语·雍也》曰:“贤哉回也,一簞食,一瓢饮,在陋巷,人不堪其忧,回也不改其乐。贤哉回也。”此外,儒家还认为唯有仁者方能体验真正的快乐,指出“仁者不忧”(《论语·子罕》),“不仁者不可以久处约,不可以长处乐”(《论语·里仁》)。孟子则在“仁乐”的基础上

进一步提出“诚者,天之道也;思诚者,人之道也”“反身而诚,乐莫大焉”(《孟子·尽心上》)。在宋明理学的架构下,“乐”不仅是指情感层次,更是超越情感的范畴,与仁、诚并行不悖,共同构筑精神追求的最高境界<sup>[3]</sup>。

“福”“乐”思想为构建幸福指数提供了一种独特的视角来处理物质生活与精神生活的关系,并为抽象的“幸福”概念提供了具体的量化评价指标。在构建这一指数时,着重强调个人追求源于内心的充实和满足,而非仅仅着眼于外在的物质和名利,并且通过人自身的发展,最终推动个人、社会和自然的和谐统一。通过幸福指数的构建,不仅可以深化对幸福本质的认知,更在无形中塑造了中国人的价值观与生活导向。

#### 5 仁爱和兼爱与爱心指数

儒家和墨家思想均体现出对人类社会的深刻洞察与深切关怀。“仁爱”在儒家思想中处于核心地位。《论语·颜渊》曰:“樊迟问仁,子曰:‘爱人’。”孔子认为“仁”为人品行的根本特征,决定并约束着人们的社会行为。《论语·学而》曰:“其为人也孝弟,而好犯上者,鲜矣……孝弟也者,其为仁之本与!”《论语·阳货》云:“能行五者于天下,为仁矣”,认为“五者”即恭、宽、信、敏、惠均与关爱他人的“仁”密切相关。因此,“仁”被誉为“全德”。儒家的“仁者爱人”是从爱亲开始,推己及人,到“泛爱众”,博施于人,最终达到天下大爱的目的<sup>[4]</sup>。《中庸》曰:“仁者,人也;亲亲为大。”《论语·学而篇》曰:“弟子,入则孝,出则悌,谨而信,泛爱众而亲仁。”不仅如此,儒家主张推行仁政之道,“学而优则仕”(《论语·子张》),将“仁”真正施行于社会生活之中,使得国家能够达到仁爱有序、有礼的局面。正如蒙培元进一步阐释为“儒学从根本上是人学,而人学就是仁学……仁从原始亲情开始,进而展开为仁民、爱物,直到‘天地万物一体’境界,最后找到人的‘安身立命’之地”<sup>[5]</sup>。

墨家提倡“兼相爱,交相利”。“兼爱”也称为“仁”,主张与人之间的爱应该一律平等,不同于儒家的有区分的爱;“交相利”指互惠互利,爱、利他人是指人们关心爱护他人,他人便会回馈给爱与利作为回报。“兼爱”是墨家的理想与奋斗目标,被看作治理社会混乱的良方。《墨子·兼爱》云:“当察乱何自起?起不相爱。”墨子认为,社会动乱

之根源,实则于人与人之间“不相爱”,“若使天下兼相爱……若此则天下治”。在“兼爱”的作用下人们互相爱护“是以老而无妻子者,有所侍养以终其寿;幼弱孤童之无父母者,有所放依以长其身”。

儒家“仁爱”和墨家“兼爱”思想均强调人与人之间的关爱,但在具体理念和实现方式上存在差异。儒家注重从亲情出发,逐步推及至泛爱众人,强调道德修养和个人品德的提升;而墨家则主张人与人之间的爱应该平等无差,强调互惠互利和社会公正。因此,构建爱心指数的关键在于融合儒家“仁爱”和墨家“兼爱”的思想精髓,量化评估社会的关爱氛围、爱的平等性与互惠性、个人道德修养与品德提升三个方面,以此来提升人的文明水平,推动形成更加和谐、友善的社会环境。

## 6 “格物致知”与创新指数

宋学传统和汉学中的科学元素,展示了中华传统文化对于怀疑、求证、独立自由精神的重视。其中,“格物致知”蕴含着丰富的创新精神。在创新思维方法论方面,程颐和朱熹具有独特的见解。程颐《二程集》指出:“格犹穷也,物犹理也,犹曰穷其理而已也。穷其理,然后足以致之,不穷则不能致也。”朱熹《四书章句集注》提出:“致,推极也。知,犹识也。推极吾之知识,欲其所知无不尽也。格,至也。物,犹事也。穷至事物之理,欲其极处无不到也。”可见,“格物致知”是一个深入探究事物本质和规律的过程,强调只有通过不断地实践和思考,才能逐渐接近事物之“理”,从而获得真正的知识和智慧。朱熹《补〈大学〉格物致知传》云:“所谓致知在格物者,言欲致吾之知,在即物而穷其理也。盖人心之灵莫不有知,而天下之物莫不有理,惟于理有未穷,故其知有不尽也。是以大学始教,必使学者即凡天下之物,莫不因其已知之理而益穷之,以求至乎其极。”朱熹将格物进一步分为即物、穷理、至极三个环节,强调万物存在共同之“理”,人的理性(心知)可以理解和把握事物的本质和规律,通过不断研究和实践(即物、穷理)来深化对事物的理解,从而“心知”得到充分的发挥和提高。

基于“格物致知”的理念,古代学者还提出根据客观证据运用归纳演绎方法。如推类法,“举一反三,闻一而知十,乃学者用功之深、穷理之熟,然后能融会贯通以至于此”(《朱子全书·学三》)。这种方法以穷理为前提,就近次第推类,

既考虑相同和相异的方面,也重视个别与一般的区别。又如,对资料获取途径的论述,“或考之事为之著,或察之念虑之微,或求之文字之中,或索之讲论之际,使于身心性情之德,人伦日用之常,以至天地鬼神之变、鸟兽草木之宜,莫不见其所当然而自不容己者”(《朱子语类》),通过对事物的观察、内心的反思、文字的学习和他人的交流,来认识事物的本质,提升道德修养和知识水平。此外,车若水在此基础上加“量”和“度”二字,意在“格物致知”的过程中,要“适中合宜”地穷极其理<sup>[6]</sup>。

在中国传统文化中,虽未直接提及“创新”一词,但变革、求新等观念贯穿始终,这种创新不仅体现在文化的形成和发展过程中,也体现在对传统文化的传承和发展上。构建创新指数的意义在于,激发人们深入探索事物本质与规律的内在动力,并促进形成推动创新过程与成果诞生的意识。

## 7 儒道理想人格与充实指数

道家和儒家各自构建的理想人格承载着古代思想家们对个人修养的期望,以及对理想社会的引领。老子认为,圣人是得道之人,是天下人的榜样和楷模;同时倡导人们要满足于基本的生活需求,即“甘其食,美其服,安其居,乐其俗”(《道德经》),并强调不要有过分的欲求,即“知足不辱,知止不殆”(《道德经》)。庄子认为圣人能超越是非之争,顺应自然规律,即“和之以是非,而休乎天钧”(《庄子》),并强调圣人不会被物质所累,不追求名利,不危害他人,即“不从事于物,不获利,不违害,不喜求,不缘道”(《庄子》)。总之,圣人在道家思想体系中被视为理想人格的典范,他们具有高尚的道德品质,能够顺应自然规律,不追求过分的物质享受和名利,能够超越世俗的纷扰,达到一种精神上的自由和超越。

君子是儒家伦理的理想承载者。《论语·宪问》云:“君子道者三,我无能焉:仁者不忧,知者不惑,勇者不惧”,强调君子仁、知、勇三个重要品质。《孔子家语·五仪解》云:“所谓君子者,言必忠信而心不怨,仁义在身而色无伐,思虑通明而辞不专,笃行信道,自强不息,油然若将可越,而终不及者,此则君子也”,进一步强调君子应言行诚信、内心无怨、仁义不夸、思考通明、笃行信道。孔子认为君子应追求“道”,即儒家所倡导的道德规范和人生理想。《论语·里仁》云:“富与贵,是

人之所欲也；不以其道得之，不处也。贫与贱，是人之所恶也；不以其道得之，不去也。”总之，儒家在阐述君子之德时，具体从仁礼、义利、文质、中庸、忠恕、和而不同、躬行、修敬、博学等方面展开<sup>[7]</sup>，体现了儒家对“君子”全面而深刻的理解。

充实感是对健康自我的一种肯定的心理实感和反映，也是理解健康的自我确立状况和心理体验的重要指标。以道家 and 儒家的理想人格为基础构建充实感指数，应涵盖品德、修养、学识、言行及志向等多维度。同时，充实感的来源不仅限于个人的自我成长和内心的满足，更重要的是通过履行社会责任和义务，赢得他人的尊重与认可，进而实现自我价值。这些要素相互交织，共同构成了实现充实感的基础和路径。

## 8 顺其自然与适应指数

洞悉并顺应自然与社会的发展规律，是人类得以存续和发展的基本前提。道家推崇顺其自然，强调人的主体性和自然规律的客观性，追求“天地与我并生，而万物于我为一”（《庄子·齐物论》）的至高境界。老子在《道德经》中强调顺应自然对于生命的重要性，曰：“人之生，动之于死地，亦十有三。夫何故？以其生生之厚”；又论述了生存的智慧，曰：“盖闻善摄生者，陆行不遇兕虎，入军不被甲兵……夫何故？以其无死地”。王弼在《老子道德经注》中进一步解释为“故物苟不以求离其本，不以欲渝其真，虽入军而不害，陆行而不可犯也”，即如果不背离事物的本质，不受欲望驱使，即使处于危险的环境中也能保全自身。

中医承袭了道家思想的养生智慧。《素问·上古天真论篇》云：“其次有圣人者，处天地之和，从八风之理，适嗜欲于世俗之间。无恚嗔之心，行不欲离于世，被服章，举不欲观于俗，外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。”中医学在解释圣人健康长寿的秘诀时，主张要顺从自然规律，适应社会生活的习惯，避免身体过度劳累，同时保持内心的愉悦与平和。“适应”是个体生存和发展的重要能力，故构建适应指数的关键在于增强个体的适应能力和竞争力，应全面评估个体在对自然规律的理解与尊重程度、面对挑战和逆境时心理承受力、个体融入社会环境与处理人际关系的能力。中国传统文化中的“顺其自然”“天人相应”“适嗜欲于世俗”等思想，为适应指数的构建提供了原则和

方法，指导人们如何在复杂多变的世界中找到自己的定位，实现自我与环境的和谐共生。

## 9 结语

本文从中国传统文化内涵出发，提出八项中国国民健康指数。这些指数不仅涵盖身心健康的传统理念，还融入社会、文化及方法论等多个维度，提供了一个全面审视国民健康状态的新视角。其中，“和”文化、形神合一、顺其自然等观念体现了传统文化中一脉相承的宇宙观。道家认为人作为宇宙间的一分子，应顺应自然规律；儒家则发展“人贵论”思想，强调人在自然界中的独特地位，并以道德为媒介将心身健康的论述拓展到社会层面；而释家以生命哲学观的形式，探讨人的心理和行为与世界和生命的互动过程。和谐指数、安心指数和适应指数的提出，正是对上述思想精髓的提炼与升华，共同揭示了中华民族心身健康观中的整体观思想，即人与自然、社会环境，人与人之间，以及人体内部的和谐统一。儒家提倡的仁爱与墨家提倡的兼爱，以及儒家和道家描述的理想人格，均从不同侧面体现了古代先贤对理想社会与人生的追求目标；并通过提出目标，塑造品质，构建规则，联结情感，使人的心态和社会功能朝着健康状态发展。而“福”“乐”文化则体现了在健康社会与人际关系下形成的健康心态。爱心指数、充实指数和幸福指数的构建，体现了中华民族独有的理想、追求与价值观，同时呈现出社会的包容性和文化的多元性。健康指标的构成需要方法论的指导。“格物致知”强调深入探究事物的本质和规律以获得真正的知识和智慧；“知行观”则提示要注重实践经验的反馈与修正，避免空谈理论、忽视执行的弊端。基于上述思想提出的笃行与创新指数，强调健康目标实现过程中操作、评估与优化的方法，以适应不断变化的社会需求和挑战<sup>[8]</sup>。

面对全球化背景下东西方文化的交流与碰撞，中国人对心身关系的认知既应符合人类总体发展趋势，又需带有独特的民族心理学和文化心理学特征。因此，在评价中国人心身健康时不能直接套用西方心理学标准，而应结合中国传统文化特征，充分考虑环境因素、人格完善及社会文化背景。这不仅是对个体健康的负责，更是对中华民族文化传承与发展的尊重与贡献。

## 参考文献

[1]张登本,孙理军,李翠娟.论《黄帝内经》理论建构的哲

- 学基础[J]. 中医药文化, 2018, 13(6): 39-45.
- [2] 丁建蓝. 《说文解字》与古代屋室[J]. 惟学学刊, 2023 (1): 159-169.
- [3] 齐培全. 先秦儒家幸福观及其当代启示[J]. 哲学进展, 2022, 11(6): 1992-1996.
- [4] 刘夏. 孔子仁爱思想内涵及现实意义[J]. 传承, 2008, 22(11): 60-61.
- [5] 蒙培元. 情感与理性[M]. 北京: 中国社会科学出版社, 2002: 9.
- [6] 邹晓东. 《大学》“明德”并非《中庸》之“性”: 基于思想史趋势的考察[J]. 中山大学学报(社会科学版), 2016, 56 (1): 109-123.
- [7] 葛丽珍. 《论语》中的君子形象诠释[J]. 汉字文化, 2024 (12): 190-192.
- [8] 王永炎, 张华敏, 纪鑫毓, 等. 传统文化与现代文明结合提高文化自觉[J]. 中医杂志, 2019, 60(17): 1441-1443.

## Construction of Multidimensional Evaluation System for Health Status in Modern China's Ideal Life

XU Rui, ZHOU Han, WANG Zhong, WANG Yongyan

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

**ABSTRACT** The evolving health demands of contemporary society urgently call for adaptive adjustments in health policies and a comprehensive enhancement of perspectives, horizons, and viewpoints. Grounded in the solid foundation of traditional Chinese culture, this paper proposed a multidimensional evaluation system for assessing the health status of modern China's ideal life. Drawing upon the philosophical insights of Confucianism, Daoism, Mohism, Song-Ming Neo-Confucianism, and their subsequent developments, as well as core cultural values such as harmony (和), happiness (福), and joy (乐), this system established a fundamental framework for evaluating health in modern ideal life. The framework consists of eight indices, i. e. harmony index, diligence index, peace of mind index, happiness index, compassion index, innovation index, fulfillment index, and adaptability index. The purpose of constructing this system is to comprehensively and deeply reflect the physical and mental characteristics and behavioral patterns of the Chinese population, and to provide a holistic evaluation framework for advancing the foundation of health in modern ideal life, offering solid scientific support for formulating health policies that align with China's national context.

**Keywords** traditional Chinese culture; physical and mental health; evaluation system

(收稿日期: 2024-10-20; 修回日期: 2025-01-26)

[编辑: 焦 爽]

## 读者·作者·编者

### 中医药学术论文中药名称及名词术语的使用

中医药学术论文中正确使用中药名称及术语对于提高论文的科学性具有重要意义。中药学名词术语应使用全国科学技术名词审定委员会公布的《中医药学名词》和相关学科的名词。中药名称应以最新版《中华人民共和国药典》为主要依据。暂未公布者及《中华人民共和国药典》未收录的品种可参考团体标准 ZGZYXH/T 1-2015《中药学基本术语》、《中药大辞典》以及新版全国高等中医院校统编教材《中药学》。地方及少数民族药物可遵照地方相关标准或药物的习称。

中药名称的使用应根据其概念范畴使用相应的名称。中药材使用药材名称, 必要时需注明拉丁学名; 临床处方应使用饮片名称, 若其无法定名称, 论述时可使用药材名称。由特定种质、产区, 以及特定的生产加工技术生产的道地药材加工炮制而成的饮片, 可在药材名前加产地名称作为特殊的饮片名称, 如“岷当归”“川厚朴”等。处方中饮片为生品者, 有法定名称的遵法定名称, 无法定名称且毒性较强的, 用生品时, 应在其药材名称前加注“生”字, 以免误用, 如生大黄。无法定名称的炮制品, 可在其药材名称之前或之后加炮制术语炒、焦、煨、炙、盐、炭、曲等作为饮片名称, 如姜炭、半夏曲等。无法定饮片名称的鲜品入药时, 应在药材名前加“鲜”字, 如鲜薄荷。使用特定药用部位入药的饮片, 如无法定饮片名称, 表述时可在其药材名称前或后加药用部位名称, 如当归尾。有特殊煎煮要求的中药, 应在饮片名称后加圆括号注明煎服法, 如薄荷(后下)、生石膏(先煎)、三七粉(冲服)等。中成药名称以国家药典委员会《中成药通用名称》为准, 暂未公布者可依次参照国家食品药品监督管理总局批准的中成药通用名、新版全国高等中医院校统编教材《方剂学》。

(本刊编辑部)