

休闲为健康生命而喝彩

——答“中国卫生画报”记者问

马惠娣 2001、2、2

1、时下，“健康”成为人们议论的热门话题，您对此有何评价？

“健康”是现代文明社会的一项重要指标。健康概念较之以前也有极大的不同。在过去，健康往往被认为是：人体各器官系统发育良好，功能正常，体格健壮，精力充沛并具有良好劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。提起健康，人们常常想到的是：疾病、营养、控制对人体所必需的物质的滥用，以及个人的自身免疫状况等问题。而现代健康的标准，与传统的健康标准有极大的不同。几年前，联合国卫生组织，就重新定义了人类的健康标准，把精神健康和社会性也放在了人的健康标准的坐标系中来。身-心健康模式正取代医药健康模式。这一概念就不仅是指身体问题，而且也涉及到情绪、精神、思想和社会健康各因素间的微妙平衡。情绪健康包括：调节压力、缓解情绪波动；精神健康包括：仁爱、意志、意识、情感、反思等；思想包括：教育、成就、事业发展领域的问题以及思与想的能力；社会健康包括：个人与朋友、家庭和社团之间的关系状况以及个体融入社会的能力。有一种普遍性的倾向，认为医药和保健品能够维系人的生命健康，延缓人的寿命，但研究表明，高度普及的医疗服务对于健康只起很小的作用，而婚姻状况、家庭是否幸福、工作情况、与周围的人相处是否愉快、是否能得到他人的关怀、生活的环境（生态的和人文的）、受教育的质量、对自我认识的能力等更能决定人的健康状况。因而，我们要树立新时代的健康观。

2、按照这个健康标准，如何看待（评价）我们的健康现状？

毋庸置疑，人类的健康状况有着极大的改观，以我国为例，据有关资料介绍，早在建国初期，我国的人均寿命是35岁，婴儿死亡率是25%，而现在，人的寿命已提高到71岁，婴儿死亡率降到0.16%。各种传染性疾病，如：霍乱、天花、血吸虫等的发病率由解放初期的2万/10万下降到目前的203/10万。但是，我们也必需正视：现代社会中人的寿命延长了，可是，我们的健康却每况愈下。与过去不同，人类正被“富贵病”困扰，诸如，心脏病、“三高症”、癌症、肥胖、免疫功能衰退；据有关部门统计，80%的现代人有不同程度的心理疾患，特别是在青少年中表现得尤为严重，使人的生存质量和生命质量大打折扣。同时，匆忙感和压力感，像一个无形的网笼罩着大多数人。有调查报告指出：在英国，工作压力造成的年国民生产总值的损失估计高达10%。在美国，每天估计有100万工人因为染上与压力有关的疾病而无法上班。此外，过高的压力还造成事故率的上升，甚至一个处于压力之下的人就是一个事故的隐患。压力带来的普遍性的问题是导致健康出现问题并引发多种疾病，如：肿瘤、高血压、心脏病和中风，同时还会导致人的酗酒和吸毒。人类不断恶化的健康状况，也是导致战争、暴力、凶杀、色情等丑恶现象的原因之一。匆忙感更具有普遍性，在大多数的人身上我们都能看到匆忙的步履、匆忙的身影、匆忙的吃、匆忙的玩，等等。匆忙带来的负面影响是人们放弃了接近自然并拥有宁静致远的权利，丧失了享受独处乐趣的能力；而人的健康系统遭到了损坏。

3、那么，现代意义的健康和休闲有什么关联呢？

应该说，健康和休闲有很密切的相关性。要回答这个问题首先要弄清什么是休闲。从一般意义上讲，休闲是人们在自由支配时间的过程中主要用于满足精神生活需要所从事的各种活动。但从文化的层面看休闲，它是一种理智的精神态度，意味着一种静观的、内在平静的、安宁的状态；是一种沉思的状态并使自己沉浸在“整个创造过程中”的机会和能力。

“休”在《康熙字典》和《辞海》中被解释为“吉庆、欢乐”的意思。“人依木而休。”《诗·商颂·长发》中释“休”为吉庆、美善、福禄。“何天之休。”郑玄笺：

“休，美也。”《左传·襄公二十八年》：“以礼承天之休。”杜预注：“休，福禄也。”“闲”，通常引申为范围。多指道德、法度。《论语·子张》：“大德不逾闲。”其次，有限制、约束之意。《易·家人》：“闲有家。”孔颖达疏：“治家之道，在初即须严正立法防闲。”、“闲”通“娴”，具有娴静、思想的纯洁与安宁的意思。从词意的组合上，表明了休闲所特有的文化内涵。因而，它不同于“闲暇”、“空闲”、“消遣”。这个颇具哲学意味的文化象喻，表达了人类生存过程中劳作与休憩的辩证关系，又喻示着物质生命活动之外的精神生命活动。人依木而休，使精神的休整和颐养活动得以充分的进行，使人与自然浑为一体，赋予生命以真、善、美，具有了价值意义。

不同的社会阶段，有不同的表现形式。比如说，在以劳动时间为“轴心时间”的社会中，休闲的主要功能仅体现在为恢复和补偿劳动体力和精力的消耗而存在。但是，随着知识经济时代的来临，网络化的高度发达，使得人的自由支配的时间和在工作时间的倒转成为可能，也就是说，人的休闲时间会越来越多，休闲在促进人的健康方面将扮演重要的角色。按新的健康观来说，其实健康和休闲有许多相似之处。健康不仅指没有疾病，更取决于人的心境。自古以来，中国人对休闲十分推崇，重视休闲与健康的相互影响。中国人以为“闲能生慧”、“心闲体静”、“心宽体健”，以达到修身养性、提升人格之目的。古人以为，宁静能容纳百川，当内心宁静时，感知特别的敏锐和细腻，这时，你会听到大山的叹息，流水的欢笑，微风与小草的对话。而置身静境，人很容易进入悠闲，甚至心地明澈。“流水之声可以养耳，青禾绿草可以养目，观书绎理可以养心；弹琴学字可以养脑，逍遥杖履可以养足，静坐调息可以养筋骸。”由此可见，休闲与健康有着十分密切的关系。

随着人类文明的不断进步，休闲在人的生命中将越来越重要。要关爱健康，就更要珍惜休闲，因为，休闲会使生命更健康、更光彩夺目。

