

体质概念的内涵、外延及其综合评价

——兼与何仲恺、郝树源等老师商榷

刘东海, 夏国军, 付戈戈, 海杰, 刘宗祥, 穆健鹰

(内蒙古民族大学体育学院, 内蒙古通辽市 028043)

摘 要:根据事物的本质属性和通过体质调研论证了高级心理活动是体质不可分割的内涵, 正常人的心理发育水平与体质水平是一致的。对体质进行了简单系统分类及人生的体质分期, 证明“体质”是动态的、相对平衡的、具有时空性的、多维的大概念、大系统。建议建立中华民族体质战略发展思想、理论体系、实践方法, 及具有积极作用符合现状的体质综合评价方法和战略体质综合评价方法。

关键词:体质; 体质期; 综合评价

中图分类号:G804.49 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2003)01-0014-04

On connotation and extension of the concept of physique and comprehensive evaluation of physique

—Discussion with He Zhongkai, Hao Shuyuan

LIU Dong-hai, XIA Guo-jun, FU Ge-yi, HAI Jie, LIU Zong-xiang, MU Jian-ying

(Institute of Physical Education, Inner Mongolia University for Nationalities, Tongliao 028043, China)

Abstract: Based on the essential property of matter and the investigation and research of physique, it is proved that higher psychological activity is the indispensable connotation of physique and psychological development of normal people is consistent with their physique. By means of classifying physique systematically and dividing the stages of physique, it is also proved that physique is dynamic and relatively balanced concept with multi-dimension and system. Finally it is suggested to establish Chinese nation's development thoughts, theoretical system and practical methods and to study the comprehensive evaluation methods of physique which plays active and strategic roles and conforms to present situation.

Key words: physique; physique stage; comprehensive evaluation

2002年,何仲恺先生^[1]撰写的《体质概念及其与健康的关系》和郝树源先生^[2]撰写的《论体质与健康的关系》两篇论文所阐述的新理论、新观点较为引人瞩目。笔者经过认真拜读和反复思考,对其中的某些观点难以苟同。在此,愿与两位先生和有关专家,以及对此问题感兴趣的同仁商榷。

1 体质的内涵与外延(分类)

目前大多数人把“体质”作了狭义或片面的理解,单纯地理解为是常人的体质或健康人的体质,增强体质就是增进健康等等。其实,从形式逻辑讲,各家对体质所下的定义,与概念本身都是不相称的。而何、郝二位先生所提出的问题恰恰就是这种不相称所造成的,是对“广义体质”和“狭义体质”混沌的结果,也就是目前所公认的体质定义的外延过窄,定义项的外延远远小于被定义项的外延,犯有逻辑上的错误^[3]。

基于在这样一个狭义体质认识的基础上去理解广义体质,就难免让人提出各种各样与其相关的质疑。笔者研究发现体质并非那么简单,而是很复杂的。体质本是个动态的、相对稳定的、具有时空性的、多维的大概念、大系统。

为了便于了解和掌握体质内涵,并对其进行深入分析、研究,可将体质对象系统化,这种系统化可把各种不同的体质固定在体质学科之中,使其在学科发展中长期起作用。它为我们进一步认识体质是有重大价值的,可帮助我们提高和统一认识,解决分歧,推动学术发展。依据逻辑学中的分类原则,可把体质简单分为:

- (1)从健康角度可分为健康体质、亚健康体质、弱体质、病体质等。
- (2)从种族角度可分为黑、白、棕、黄种人体质等。
- (3)从民族角度可分为汉、蒙、回、维、藏等族体质等。

(4)从性别角度可分为男性体质、女性体质等。

(5)从年龄角度可分为胎儿体质、婴儿体质、幼儿体质、青少年体质、成年体质、老年体质等。

(6)从运动专项角度可分为篮球运动员体质、投掷运动员体质、体操运动员体质等。

以上体质都有实践作证,不同体质都各自具有相应的特异性指标,有的还有相应量的严格规范要求。从上述分类不难看出体质是个广义概念,且又是个复杂的庞大系统。

从上述的系统分类可见,精神病人、心理不健全者,不在目前公认的“体质”之列,常规的体质调研都是心理发育正常的人。病人有病人的体质分类系统。如甲亢病人体质、胃溃疡病人体质、心脏病人体质、肿瘤病人体质……

关于心理不健全,这要看什么情况。严格说心理不健全指的是那些不同程度的弱智者,患有先天性大脑发育不全和功能不全的缺陷,其身体是属一种先天性病态体质。如果说个人心理与对某些事物的正确认识及正确行为相悖,如同性恋、窥阴癖等,心理学上称之为心理障碍,这种心理障碍又称心理不健康,这样的人都意识清楚、精神正常。对这种不健康的心理采用疏导、教育等手段可帮助其改变与正确认识偏差认识和行为。不健康或亚健康是从临床医学角度讲的,是个量变过程,没有达到质变,所以不属病态^[4]。

从临床角度讲,对各种疾病的成因研究,已从单纯的生物因素发展到与心理因素、社会因素并存的水平,这就更进一步揭示了人的身心不能分开,从身心两个方面揭示人的体质内涵,已成为体质研究界的共识。

对体质的内涵各家都提到了“生理功能”,而生理功能所涵盖的是人体的每一个细胞、组织、器官、系统的一切功能。其中,人的神经系统功能不仅仅是简单的接受刺激、做出反应,这是低等动物的自然属性。而人的脑还有综合、分析、判断等功能,那就是人的高级心理活动。如果定义内取消了这一内涵,也就出现了内涵在“生理功能”上的自相矛盾,否定了神经系统的这种功能了,也就否定了“体质”自身。即使现阶段对心理的研究相对薄弱,检测科技手段相对落后,导致心理水平难以测定,这是客观存在的现实,但不能因此就在定义中出现既承认,而又否认,或干脆分成“广”、“狭”两个定义来进行回避。分开的结果恰恰否定了人在生理功能上的特有最重要的种差,即本质属性。试想,去掉了本质属性的体质,体质也就成了不完整的“体质”,或不是人的体质,或变成“动物人”的体质了。

人内在存在着的本质属性即高级心理活动,而高级心理活动是人体真实存在的根据,人的一切社会活动都是人体质量的反映;而人作为活动的主体所进行的一切活动又都是在高级心理活动,即精神活动支配下自觉、能动和创造性地去完成的。实际人的最主要的一项特异性种差也就是人的社会属性,即人的高级心理活动指导下的行为活动。高级心理活动难测是客观存在的,但我们总是能够找到常人所共同具备的高级心理活动最基本的东西的。我们国家对全国学生进行的大型体质调研已有5次之多,成人的体质调研也进行了几次,凡参加过调研的人都知道调研要填表,班主任汇报,

临床医生的健康检查把关等,排在首位要求的就是被检人员必须意识清楚(非昏迷者),精神正常(非精神病、智力不全者)。那么,这一步是干什么呢?其实就是对受检者的高级心理活动功能把关定性。如我国5年进行一次的对学生的常规体质调研,目的是掌握青少年形态结构、生理功能的动态变化信息;研究他(她)们的身体生长、发育规律,为国家的教育发展制定方针、政策提供科学依据。因而体质调研的对象都必须是常人(无病、无残、心理发育正常。近视不属病态,而是眼视物功能下降),即具备正常的高级心理活动功能,这是参加被检测的前提。调研手册中没有专门的心理调研内容,这是事实,但我们并不是没有做这方面的工作,更不是没有这方面的具体要求。实际调研中这工作是最先完成的,那就是上面所讲的对受检者的心理正常与否的把关定性,怎能说没有心理内容和指标呢?在体质综合评价中,是没有心理指标,可研究体质综合评价方法的专家们研制的是常人的体质综合评价方法,没有心理内容更谈不到权重。实际在客观上对常人体质综合评价的心理指标的权重上,是按人人平等的原则进行分配处理的。凡意识清楚、精神正常都以满分来对待,这怎能说体质综合评价方法中没有心理内容呢?以上两条已基本能够满足对青少年心理(心理成熟前阶段)指标质与量的基本要求了,没必要非在心理发育水平上分出优劣、等级、档次,但在特殊需要的情况下作为特异性指标也不是不可以的(如高考)。所以,对常规进行的常人体质调研,仅从检查的内容和评价指标上看,没有心理方面的内容,则就否认体质调研和综合评价方法只包括身体方面的内容,而未包括心理方面,是一种极大的误解。

关于心理发育水平与体质的关系问题,笔者认为要依据人生的不同体质期,具体问题要具体分析,不可一概而论。人的心理发育水平,在一生的发展过程中是有阶段性的,各阶段之间存在着密切的联系和连续性,顺序不能颠倒,也不能相互超越。从婴儿的生长、发育到性成熟,心理发育、发展是伴随成人(父母、老师等)的呵护和教育,是个人和对他人实践经验的总结和积累的过程。这个时期的心理水平和体质之间的关系,是在一定的环境和条件下,依自身潜在的内在规律支配下进行的。形态结构、生理功能、心理发育三者的成熟是彼此相适应的,即平行发展,这从教育规律上可以得到回答和解释。人在心理成熟前,心理对体质的反作用是不起决定性作用的。心理发育随着年龄的增加而逐渐趋于成熟,对体质的反作用也就越来越大。在实践中,看了一个人(成熟前)的形态结构、生理功能,可用来判断其心理发育水平;反过来又可用心理发育水平来判断其生物年龄,这在运动选材中此法经常用到和得以证实。从这个角度讲,有什么样的心理水平就有什么样的体质水平是成立的。何况心理发育水平只是常人体质综合评价的一项内容,还有其它项的不同指标共同构成,单纯的心理水平的“高低”左右不了对其体质综合评价的最终结果。

当一个人心理水平达到成熟,按常理来说,心理的成熟和发展应是全面的。随着文化教育水平的提高、社会的发展、经验的积累更应达到较高层次。尤其是人在心理成熟以

后,对终身体育的认识,可以说是至关重要的,这种认识是最高层次的意识,认识程度高的人必有终身体育行为,而有终身体育行为的人,体质就一定是好的,这就是精神对物质(身体)的反作用。同时利用体育活动又能中和、抵消、宣泄和对抗不良情绪的作用,促进心理的健康。

从人对体育心理认识到把体育作为生活必需的终身体育行为这一角度讲,心理发育水平应该是体质水平的反映。因为没有这种心理水平就不会有终生体育行为,也就不会有好的体质,有什么样的体质就有什么样的心理发育水平这一论断对常人来说是成立的,实践也已证明了这一点。

笔者认为,成人的体质综合评价,应对对终身体育的心理指标、水平和体育行为、水平纳入体质心理指标和评价方法中去,可用局部的心理指标水平和行为水平与形态、功能密切相关的易测的具有代表性的心理指标、水平和行为指标、水平暂代替整体心理指标和水平,还是能比较容易做到的,而且定会起到积极作用,也有一定的现实意义。

笔者认为,当前肥胖的发生率在各年龄段的逐年增加、文明病的发生率和死亡率也在逐年增加,已严重地威胁着中华民族的健康,导致体质下降,寿命减少,生活质量下降。究其原因,其饮食的心理和行为对体质的影响很大。在目前的国情下,可以说饮食的心理和行为几乎左右着个体体质的生长、发育、发展,是影响体质的重要因素之一。对饮食的心理和行为也应纳入体质的心理指标和评价指标。

生命是机体内部的同化与异化过程的统一,代谢停止生命也就结束。代谢固然与形态结构、生理功能关系密切,是机体生命活动的物质基础,但生理学是研究生物物理现象的;而生物化学是研究生物化学现象的,已形成一门独立的学科——生物化学。人类有人类的生化特性;种族有种族的生化特性;个体也有个体生化特性;不同体质有不同的生化特性,不同的体质期则也表现出不同的生化特性。目前,从临床角度讲有不少生化指标早已纳入临床医学,进行量化规范,作为对某些疾病的诊断依据,或作为判断健康的依据,还在不断地发展和创新。如血糖测定、肝功能试验、酶的测定、蛋白及含氮物质的测定、无机元素的测定、血脂测定……这些生化指标不但可作为疾病的诊断依据,也可作为不同目的体质测定,或作为对不同体质期研究时的特异性指标纳入到了体质的检测内容。如征兵体检肝功能测定,老年体检的血脂测定、血液无机盐的测定等等。这种趋势已不可阻挡。

人的一生中体质是存在阶段性的。个体从受精卵在子宫里开始分化发育为胎儿期,又从生后到死亡,包括生长、发育期,成熟期,衰老期,死亡前期等不同的体质阶段,这些不同阶段,笔者把它称为人的体质期,是人的体质由量变到质变的过程。了解常人的不同体质期,对进一步把握不同体质期的内涵,选择与其相关的特异性体质指标及评价标准是非常有意义的。如女孩的月经初潮、男孩的第一次遗精、妇女的绝经与性激素水平,成熟期后的血脂、血液粘稠度、血流图、脑电图、心电图指标等等。

人在一生中,每个体质期其健康、亚健康、衰退、衰弱、疾病机遇相对同时并存,好坏、优劣、病健的相互转化与许多因

素有关。当客观环境、条件、自身心理有利于身体,并将指标量控制在适度范围内时,在生长、发育期健康的机遇随着年龄的增加而增加;当各类各项指标达到年龄峰值的后期,健康的机遇又随年龄的增加而下降(主要指微观上的变量,即开始老化)。

由于人生中体质的变化具有一定的规律性,因而健康、亚健康、衰退、衰竭等现象在不同体质期所占的主导地位不同。生长、发育期以健康主导为普遍性;成熟期以健康主导为普遍性;成熟后期开始以健康和亚健康主导为普遍性;亚老年、老年期则以亚健康、病态、弱体主导为普遍性。由健康到病、弱、衰、亡是体内新陈代谢、组织器官的形态结构、生理功能等发生规律性退行性变的必然结果。就目前来说,这是不可抗拒的自然规律。

关于体质广义概念,笔者认为是指具有高级心理活动功能的生命体生存质量的一种规定性,包括表现与反映出来的形态结构、生理功能(含高级心理活动功能)、代谢方式等,是对不同类型、不同个体,不同体质期质与量总和的统称。

2 体质综合评价法评价的近、远期效应

体质综合评价方法是为体质进行评价服务的,它所提供的信息只标志体质的好坏、等级或档次,对国家和社会的可持续性发展所提供的数据(信息)也是权宜性的。它没有预测人类体质未来的变化以及发展趋势。党和政府对人类自身体质的未来发展趋势应给以重视。

截止今日,国内外有不少专家、学者,从不同角度用不同的数理统计方法,对这一课题进行了多种带有探索性的研究,有的已应用到了学校体育对学生体质的综合评价。依对形态指标身高、体重给不给予权重为例,将以前的各种综合评价方法归纳起来,可分这么两类:一类把受遗传因素影响较大的形态指标身高和受后天物质生活影响较大的体重给予一定的权重,评价采用指标的量越大越好,得分越多,强调的是趋极化发展。另一类则不给予权重,采用形态指数、机能指数,排除身高和体重两项指标在综合评价中的直接作用,强调的是平衡发展。不管是那种方法,都具有趋极性^[7],即发展的趋势不受限制趋极发展,对这种发展趋势,综合评价则不断给予支持和鼓励。现在我们在体质发展的实践中对肥胖的弊端已有觉悟,有了新的认识,开始了个体的人为控制,它符合笔者所提出的在控制下建立适度体质的理论,这是一种进步。但体质界的综合评价方法却没有给予承认和支持,还停留在越肥胖越好的趋极化发展上。对形态身高这一基础指标更未引起体质界的重视。

身高是形态指标里的最基础指标,可以说其它形态指标、素质指标等都围着身高转。同龄人(含成人)身高个体差异较大,在体质综合评价中身高的权重与其它指标尽管相等,也是越得高分越多。从狭义讲,现在各种体质综合评价方法标准是身高越高体质越好,按照这种逻辑综合评价的结果是小个子不会有好体质(如个小形态指标、素质指标量相对也都要小)。人的体质是身高越高越好吗?身高越高越有利于健康吗?答案是否定的。

我国目前体质界研制的各种综合评价方法客观上是推崇高大,排斥矮小,人为地为个体制造等级论、优劣论。综合评价方法只有利于大个子,不利于小个子,个子小的人永远也得不到体质好的评价,这对小个子是极不公平的,这种评价带有一种恶性刺激和歧视,使人产生消极情绪,对体育兴奋不起来,不利于他们接受体育教育、锻炼身体积极性的调动和发挥。对这种综合评价,笔者向来认为不符合中国国情,也是不能接受的。

总之,个人的体质、民族的体质、人类的体质是动态的、发展的、趋极化的。对此,我们今天研究中华民族体质发展战略及体质综合评价方法所必须遵循的指导思想,即在控制个体数量的同时,在纵向的发展上也要对体质的重要指标实施最佳化控制,锻造“适度体质”,使其产生以健康效益为第一的巨大的综合效益,保证与国民经济可持续性发展战略相适应,利于人类后代在地球上与环境和平共处,利于生存、幸福的生活^[6]。

3 建议

鉴于上述原因,笔者建议:

一、加强对适度体质的理论和实践的研究,建立适度体质思想、理论体系。从中华民族的体质发展战略出发,实行最佳化控制,达到优化组合,促进未来所有的个体逐代向适度体质归顺靠拢,最后达到控制下的规范和达到相对的统一^[7],以提高中华民族体质的质量,使适度体质质量产生并发挥健康效益、环境效益、经济效益和社会效益。

二、对目前客观存在的个体身高差异,应采取承认现实,公正对待的原则。即建立以身高为基础,可以以“有序样品

聚类法”的数理统计方法将年龄组的身高范围进行优化分段^[8],再以优化的身高分段制定其体质的其它相应指标量的规范标准、单项评价标准和综合评价标准。这样就能相对较好地解决单项评价和综合评价不公的问题,会产生良好的积极作用,可调动所有学生的学习体育、锻炼身体的积极性,促进学校体育和大众体育的发展,“健康第一”的指导思想才会真正落到实处。

参考文献:

- [1] 何仲恺. 体质概念及其与健康的关系[J]. 体育科学, 2002, 22(22): 37-38.
- [2] 郝树源. 论体质与健康的关系[J]. 体育学刊, 2002, 9(2): 126-127.
- [3] 张中豹. 体质概念现状的研究[J]. 体育学刊, 1998, 5(5): 53-55.
- [4] 刘东海, 夏国军. 对体质概念现状及其内涵的再探讨[J]. 体育学刊, 1999, 6(6): 83-86.
- [5] 邢文华. 中小学生体质测定与评价[M]. 北京: 人民体育出版社, 1983.
- [6] 刘东海, 李新华, 林鸿飞, 等. 体质综合评价的模糊教学方法探讨[J]. 内蒙古民族师范学院学报(自然科学版), 1987(2): 66-72.
- [7] 刘东海. 论体质综合评价的战略思想[J]. 体育学刊, 1998, 4(2): 60-61.

[编辑:李寿荣]