

体力活动与公共健康互动发展的路径选择

韩志芳, 何海燕

(河北体育学院, 石家庄 050041)

摘要: 运用文献资料法阐释体力活动与公共健康的关系, 明确体力活动具有延年益寿、提高生活质量, 预防和降低非传染性疾病发病率, 增进心理健康, 促进社会融合和文化间对话等积极作用。通过制定体育政策, 开展家庭体育、学校体育、社区体育等, 探索体力活动与公共健康结合的路径, 为贯彻实施全民健身国家战略提供理论参考。

关键词: 体力活动; 体育活动; 公共健康; 体育政策; 家庭体育; 学校体育; 社区体育

中图分类号: G804.3

文献标志码: A

文章编号: 1008-3596 (2016) 03-0007-05

随着现代社会信息化、全球化、网络化、城市化、休闲化趋势日益明显, 以及人口老龄化现象日益严重, 体育所具有的教育、文化、强身健体、休闲娱乐等功能, 在促进社会发展和人类健康方面发挥着越来越重要的作用。目前, “运动是良医 (Exercise is medicine, EIM)” 的思想已经在多个国家和地区得到广泛认同和积极响应。我国自 2012 年 6 月也正式启动了 EIM, 旨在为解决我国的重要公共卫生问题寻求最佳的循证实践模式^[1]。因此, 阐释体力活动与公共健康的关系, 明确体力活动对公共健康的积极作用, 探索实现体力活动与公共健康结合的途径, 对形成健康的生活方式、构建和谐社会具有积极的现实意义。

1 体力活动与公共健康的关系

根据世界卫生组织的定义, “公共健康是指所有有助于预防疾病、促进健康、延年益寿的有组织性的措施 (无论是公共的还是私人的)。它的活动旨在提供促进健康的条件, 它关注整个群体的健康, 而非个体疾病”^{[2]103}。可见, 公共健康是群体的健康, 个体健康是公共健康的基础。

此外, 还有学者分别从使命、组织形式、特

征、研究方法和手段等不同方面界定公共健康的概念, 但都缺乏涵盖性^{[3]107}。既然公共健康本身是一个有争议的概念, 我们不妨借鉴生命伦理学专家、哈佛大学公共卫生学院的丹尼尔·维克勒 (Daniel Wikler) 教授的简洁性阐释: 公共健康就是“健康的人口”, 它的目的是使更多的人健康。衡量公共健康的标准是一个伦理问题, 公共健康既是一种防御疾病的机制, 也是一种公共卫生服务的公平分配机制, 它不是一项谋利的事业, 政府在公共健康的宣传、教育、专业人员培训与保护等方面担负着重要的责任^[4]。公共健康具有非个体性、预防性、宽泛性、社会性、宏观性等特点^{[3]108-109}。

威胁人类公共健康的因素很多, 环境污染、工作和经济压力、饮食不当、传染病、烟草、运动不足等都不同程度地影响着公共健康。据此, 环境治理、医疗卫生、预防控制、营养与食品安全、体力活动等都是促进公共健康的有效手段。其中体力活动指由骨骼肌收缩所引起的, 在静止的能量消耗基础上, 能量消耗大大增加的活动^[5], 它在营造、维护良好的公共健康环境方面具有不可替代的作用。其作用主要体现在以下几个方面: 延年益寿, 提高生活质量; 预防和降低

收稿日期: 2015-12-20

作者简介: 韩志芳 (1969—), 女, 天津人, 教授, 博士, 研究方向为体育历史与文化。

非传染性疾病发病率;增进心理健康;促进社会融合和文化间对话。

2 体力活动对公共健康的积极作用

社会文明程度的提高和物质生活条件的改善,使人们的生活变得更加便捷和舒适,同时也导致了许多人疏于运动,体力消耗越来越少。世界范围内体力活动不足问题日益严重,成为仅次于吸烟的第二大死亡原因。体力活动与心肺耐力成为公共健康与运动科学领域最活跃的研究方向之一,较高体力活动水平与许多疾病或健康风险的降低有关^[6]。

谌晓安认为,闲暇时无体力活动和低体能水平与心脑血管疾病、代谢性疾病、骨关节疾病及某些癌症等慢性疾病的发生风险及死亡率增加密切相关;有规律的体力活动、适宜的体能水平在预防疾病与健康促进中发挥着有益作用,存在量效关系^{[7]363-364}。

2.1 体力活动可以延年益寿,提高生活质量

世界卫生组织发现,健康和寿命的决定因素不是医疗条件,而是生活方式。大量资料显示,高血压、冠心病、中风等心脑血管疾患和慢性肺部疾患,以及各种癌症、肥胖、糖尿病、骨质疏松症等,多是由不健康、不科学的生活方式和环境因素引起的,这些疾病被统称为“生活方式病”。而运动不足则是现代人不良生活方式的表现形式之一。

研究表明,规律性的体力活动可对不同年龄段的人群产生广泛的健康效益。它能提高儿童青少年的健康水平,促进个体社会化;降低成年人患心脏病、2型糖尿病及某些癌症的风险,延缓增龄性的身体机能退化等;降低老年人跌倒和骨折的风险,预防老龄化相关疾病,维持老年人较高的生活能力。最新研究显示:如果消除体力活动不足的情况,那么全世界人口的平均期望寿命将延长0.68岁^[1]。

关尚一发现儿童青少年体力活动量、体力活动强度、体力活动频率与肥胖、高血压、血脂异常、代谢综合征等心血管代谢健康风险之间存在“剂量一效应”关系,但仍需进一步研究产生健康效应的最低和最适体力活动量、活动强度、体

力活动的时间^[8]。目前儿童、青少年体力活动不足的情况在全球普遍存在,电子产品的过度使用,使青少年近视发生率逐年攀升。经常参加体力活动,可有效改善血脂异常、代谢综合征等不良状况,预防视力低下,帮助儿童和青少年减轻超重和肥胖。

由此可见,有规律的体育锻炼和体力活动可以改变生活方式,使生命更精彩、更有价值。我们可以借鉴国外的安全上学路线项目、积极性交通、谷歌街景、交通净化、建成环境等策略,倡导更加积极的生活方式^[9]。

2.2 体力活动可以预防和降低非传染性疾病发病率

非传染性疾病是与现代化过程相伴而生的社会性疾病^[10],随着非传染性疾病发病率的增高,专家们越来越强调生活方式、健康教育对公共健康的促进作用。

非传染性疾病主要分为四类:心血管疾病(心脏病和中风)、癌症、哮喘等慢性呼吸系统疾病、糖尿病。缺乏体力活动、不健康饮食、吸烟和滥用酒精,是导致非传染性疾病四大风险因素^{[2]103-104}。因此,通过增强体育锻炼、调整饮食、戒烟、适度饮酒等行为改变生活方式,有助于降低患非传染性疾病的风险。而且适当的体力活动和运动在延缓疾病进程、治疗疾病、减少疾病并发症和降低疾病死亡率方面也有重要作用。最新研究表明,每周150—300分钟中等至较大强度的有氧运动,2—3次力量练习及适当的柔韧性练习是预防慢性非传染性疾病的有效运动量^[11]。

2.3 体力活动可增进心理健康

锻炼心理学的研究证实,体力活动可以有效防治心理疾病。适度的体力活动可以缓解焦虑、抑郁和消极情绪,改善睡眠状况,提高认知能力和自尊。在美国,许多医生为焦虑和抑郁病人开设运动处方^[12]。研究表明,体力活动与健康的生活方式和较高的心理健康水平相关。因此,在以康复为主的心理健康服务中,体力活动干预是生物心理社会方法中的一个重要组成部分^{[2]104}。

2.4 体育活动可以促进社会融合和文化间对话

体育活动是一种有计划、有组织、可重复的

体力活动,是体力活动的重要组成部分。在全球化、城市化进程中,由于公共健康服务资源配置的不均等和公共健康服务权利的不平等,容易造成发达国家与发展中国家之间、城乡之间、阶层之间公共健康服务分配不合理和获得能力的差别^[13]。而体育因其颇具特色的社会整合机制而具有巨大却常为人们所忽视的社会整合力量^[14],体育活动可以通过扩大社会参与、加强社会互动、消除社会歧视和发展社会组织等手段,推动公共健康服务均等化,促进社会融合和文化间对话。

3 体力活动与公共健康结合的路径

3.1 体育政策与公共健康

体育政策的制订对改善公共健康有一定的促进作用。2003年11月,联合国第58届会议第5号决议的主题就是“体育运动促进教育、健康、发展与和平”^[15]。2004年5月,世界卫生组织制定的《饮食、身体活动与健康全球战略》明确指出,通过指导发展个人、社区、国家和全球各级可持续行动的实施环境,促进和保护健康^[16]。除了全球范围内针对体育与公共健康的倡议和发展战略,许多发达国家都非常重视从国家层面制订体育与公民健康政策,如美国的《健康公民2020》、德国的《德国体育指南》等^[17]。

我国政府自上世纪90年代中期,相继出台了《全民健身计划纲要》《国民体质监测工作规定》《健康中国2020》《全民健身条例》等政策法规和规章制度,说明健康政策已经作为“国策”受到了应有的重视。然而有些问题仍然需要引起高度关注,如建成环境、体力活动与健康的关系是运动健康促进研究的新领域^[18],应与相关部门联动,通过环境改善来促进体力活动从而增进健康;国民体质监测系统虽已建立,但我国政府尚未制订出适合中国人群的体力活动指南^{[7]368};一些慢性病的发生和发展难以用成年期的暴露状态来完全解释,生命历程流行病学等新研究方法的涌现和学科之间的交叉融合有待进一步重视和加强,整合成人生活方式模型与胎生起源学说,并将其扩展到生物学、社会心理学和社

会学等领域中,以促进个人和群体远期健康水平^[19]。

3.2 家庭体育与公共健康

家庭是首要的也是基本的亲密社群,是一系列具有连续性的面对面的关系。从公共健康的视角,家庭具有基本的养护、居住和保护功能、性调节和准入功能、生育和养育功能、适当的经济生产和消费功能、教育功能等^[20]。家庭体育借助玩耍与游戏、度假旅行、体育锻炼等多种形式的交流、互动与共享,有助于实现家庭的这些功能。

家庭体育是社会发展到一定阶段的产物,是体育社会化、生活化、休闲化的重要表现形式,也是有效的“健康投资”手段之一^[21]。将家庭体育与以家庭为基础的新型保健方式相结合,有助于构建家庭成员之间、家庭与社会之间、家庭与自然之间和谐相处的健康生活模式,正所谓“家和万事兴”。

3.3 学校体育与公共健康

青少年的健康与体质状况与国家、民族的兴衰息息相关,所以健康和体质促进理应成为学校体育的核心任务。

科技进步使学校体育教育面临严峻的挑战,电视、手机、互联网、电子游戏等现代技术的诱惑,使青少年疏于运动。应试的教育体制造成了学生重视文化学习,忽视体育锻炼。课业负担重、睡眠不足成为学生体质健康状况不良的主要原因。我国实行了30余年的独生子女政策也在一定程度上限制了可能引起学生身体伤害或有危险的运动项目进入学校体育课堂^[22]。2010年全国学生体质监测结果令人担忧:视力不良检出率继续上升并出现低龄化倾向,学生肥胖和超重检出率继续增加,龋齿患病率出现反弹^[23]。其中龋齿、肥胖和超重与饮食、运动不足密切相关。因此,除了要认真反思政府、社会在青少年体质下降中应承担的责任,各级各类学校在切实抓好体育、卫生工作的同时,还要清醒认识到广泛开展健康教育的必要性和紧迫性,这也是为社会提供公共健康服务奠定基础的一条有效途径。

创新青少年体质健康促进管理模式、完善管理机制、改进管理工作方式和方法,是提高青少

年健康促进工作效率和有效解决青少年体质下降问题的重要途径^[24]。

3.4 社区体育与公共健康

社区是开展公共健康活动较为集中的空间,在提供公共健康服务方面具有方便、快捷、可及、廉价、辐射面广等特点。社区体育对建立健康社区至关重要^[25]。

在社区内规划体育用地及其配套设施,加强对社区体育设施的利用和自身体育健康生活的社会管理,建立方便社区居民日常体育锻炼的公共体育设施网络和科学健身指导体系,是维护、保障社区居民体育权利和健康权利的具体体现。

2014年1月14日,《关于推进大型体育场馆免费低收费开放的通知》明确指出,体育部门所属大型体育场馆和区域内的公共体育场地和设施应免费、低收费向社会开放,大型体育场馆所属户外公共区域及户外健身器材应全年免费开放,并就大型体育场馆每年应免费向公众提供的基本公共体育服务内容提出了具体要求^[26]。这是盘活体育场馆资源的有力举措,为公共健康提供了物质保障。

4 结语

尽管体力活动对促进公共健康具有不可替代的重要作用,但体力活动只是增进健康的手段之一,公共健康不仅是个人的问题,而且是社会性的问题,需要教育、科技、医疗、卫生和体育等多部门互相协同、共同努力^[27]。政府有责任通过法律手段和宏观调控,加强体育公共服务资源投入及监管,为公民提供基本的公共体育服务,提高资源利用水平,并适当调整体育事业经费在群众体育以及竞技体育上的分配比例。家庭、学校、社区相结合的综合化公共体育服务体系,有助于公共资源和服务的整合,有助于促进健康生活方式的形成,有效预防和减少疾病,让生命更有价值,让社会更和谐进步。

参考文献:

- [1] 李红娟,王正珍.运动是良医:最好的循证实践[J].北京体育大学学报,2013,36(6):43-48.
- [2] 穆罕默德·托拉比.一个未来计划:衔接体育科学和公共健康以提高大众健康水平——未来十年体育学发展趋势[M].北京:北京体育大学出版社,2013:102-107.
- [3] 肖巍.公共健康伦理:概念、使命与目标[J].湘潭大学学报:哲学社会科学版,2006,30(3):107-112.
- [4] 肖巍.从“非典”看公共健康的意义——访丹尼尔·维克勒教授[J].哲学动态,2003(7):40-42.
- [5] 王正珍.运动测试与运动处方指南[M].北京:人民卫生出版社,2010:72-75.
- [6] 谢敏豪,李红娟,王正珍.心肺耐力:体质健康的核心要素——以美国有氧中心纵向研究为例[J].北京体育大学学报,2011,34(2):1-7.
- [7] 湛晓安,王人卫,白晋湘.体力活动、体适能与健康促进研究进展[J].中国运动医学杂志,2012,31(4):363-372.
- [8] 关尚一,李良鸣,廖八根,等.体力活动与青少年心血管代谢健康风险的“剂量—效应”关系研究进展[J].广州体育学院学报,2012,32(2):100-105.
- [9] 吴薇,何晓龙,陈佩杰.美国“积极生活研究”计划解读及启示[J].体育学刊,2014,21(6):44-48.
- [10] 胡小明.新世纪体育的走向——娱乐与健康[J].体育与科学,2001,22(4):1-3.
- [11] 王正珍,周蓉.运动、体力活动与慢性疾病预防[J].武汉体育学院学报,2013,47(11):69-75.
- [12] 季浏.体育锻炼与心理健康[M].上海:华东师范大学出版社,2006:103-118.
- [13] 任远.城市化与公共健康服务[N].解放日报,2011-10-18(008).
- [14] 任海.体育与“乡—城移民”的社会融入[J].体育与科学,2013,34(1):24-25.
- [15] 张朋,杨麟,王莉莉.青少年体质健康促进的合力研究[J].河北体育学院学报,2015,29(1):5-8.
- [16] 世界卫生组织.饮食、身体活动与健康全球战略[EB/OL].(2004-05-22)[2015-10-16].http://www.un.org/chinese/esa/social/who_dite.htm.
- [17] 吕俊莉.美、德体育政策嬗变的经验与启示[J].体育与科学,2014,35(2):19-23.
- [18] 陈佩杰,翁锡全,林文强.体力活动促进型的建成环境研究:多学科、跨部门的共同行动[J].体育与科学,2014,35(1):22-29.
- [19] 郑媛,何电.生命历程流行病学的发展与应用[J].中华疾病控制杂志,2015,19(2):196-199.
- [20] 约翰·R·凯里.解读休闲:身份与交流[M].曹志建,李奉栖,译.重庆:重庆大学出版社,2011:125-148.
- [21] 曹士云,白莉,哈璇,等.家庭体育在构建和谐社会

- 中的功能与效益的研究[J]. 中国体育科技, 2007, 43(6):14-17.
- [22] 钟秉枢. 挑战、变化与展望——以健康为导向的中国学校体育改革:未来十年体育学发展趋势[M]. 北京:北京体育大学出版社, 2013:72-77.
- [23] 2010年全国学生体质与健康调研结果[EB/OL]. (2011-09-23) [2015-10-23]. <http://www.sport.gov.cn/n16/n1107/n1788/2098034.html>.
- [24] 陈培友,孙庆祝. 青少年体质健康促进管理模式的创新[J]. 体育学刊, 2014, 21(2):34-39.
- [25] 姚绩伟,叶春晖,刘彬华,等. 文化软实力视域下我国城市社区体育公共服务质量提升路径[J]. 河北体育学院学报, 2014, 28(6):9-13.
- [26] 国家体育总局,财政部. 关于推进大型体育场馆免费低收费开放的通知[EB/OL]. (2014-01-28) [2015-10-09]. http://www.gov.cn/gzdt/2014-01/28/content_2577643.htm.
- [27] 于洪军,刘路. 预防慢性疾病发生、发展的最佳身体活动负荷研究综述[J]. 中国体育科技, 2012, 48(4):113-123.

Path Selection of Interactive Development between Physical Activity and Public Health

HAN Zhi-fang, HE Hai-yan

(Hebei Physical Education Institute, shijiazhuang 050041, China)

Abstract: By method of literature, this article explains the relationship between physical activity and public health, and specify that physical activity has positive effect in terms of elongating life, improving life quality, preventing and reducing the occurrence of non-infectious diseases, promoting mental health, and promoting the social integration and intercultural dialogue. By measures of sports policy making, family sports, school sports and community sports, this article explores the path of combining physical activity and public health for theoretical references about the implementation of the National Fitness Strategy.

Key words: physical activity; sports activity; public health; sports policy; family sports; school sports; community sports