

**“一切为了人民健康——我们这十年”专栏****· 述评 ·****中国化人民生命健康科普体系的建立**王立祥<sup>1</sup> 刘中民<sup>2</sup>

<sup>1</sup>解放军总医院第三医学中心原急诊科,同济大学灾难医学工程研究院,中国研究型医院学会心肺复苏学专业委员会,中国健康管理学会健康文化委员会,北京 100039;<sup>2</sup>同济大学附属东方医院,同济大学灾难医学工程研究院,中国医师协会心血管外科医师分会,中华预防医学会灾难预防医学分会,上海 100005

通信作者:刘中民, Email: liu.zhongmin@tongji.edu.cn

DOI: 10.3760/cma.j.cn121430-20220725-00693

党的十九届五中全会对科技创新提出了“面向人民生命健康”的方向,我们应深入理解人民生命健康在人类社会进步、国家发展以及新科技革命和产业变革中的历史方位,厘清我国在人民生命健康有关领域科技创新的基础条件,进一步明确构建“面向人民生命健康”科技创新体系的主要任务。“十四五”时期,在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下,我们应力争在关系人民生命健康的若干领域实现突破,而发展与其相适应的生命健康科普,是新时代赋予科普人的使命担当。人类最基本的追求就是生命健康,生命健康是人民构建美好生活的基石。如何以人民生命健康科普需求为导向,探索人民生命健康科普新模式,发展人民生命健康科普新业态,弘扬以人为本的生命健康科普观,需要深入挖掘生命健康科普源头,开拓生命健康科普路径,普惠生命健康科普受众,构建新时期人民生命健康科普体系<sup>[1]</sup>。

**1 挖掘人民生命健康科普源头**

生命健康是人类社会永恒不变的追求目标,而科普是连接生命与健康的仁爱纽带。面对新冠肺炎疫情给人民生命健康带来的严重威胁,举国上下秉承“生命至上、人民至上”的宗旨,取得了世人瞩目的战疫成果,催发了人们对生命健康科普内涵的深刻认识,以人为本的生命健康科普核心价值观彰显了华夏文明之软实力。现从坚定人民生命健康红色之源、发展人民生命健康绿色之源、弘扬人民生命健康本色之源,来阐述生命健康科普的“三色”发展观。

**1.1 人民生命健康科普红色之源:**中国共产党从成立之日起就把保障人民生命健康同争取民族独立、

人民解放事业紧紧联系在一起,传承“全心全意为人民服务”的红色基因是时代使命。坚持以人民为中心、奉行人民至上,确立了把人民健康放在优先发展的战略地位,是民族昌盛和国家富强的重要标志。我们党重视人民生命健康事业,关注人民生命健康权益,增进人民生命健康福祉,这是人民生命健康红色科普观的基石。发展新时代生命健康科普事业,是提高国家科普软实力的重要组成部分,是现代生命健康科普建设者的使命担当。经过长期不懈努力,我国人民生命健康水平显著提高,这有赖于开辟了一条符合中国国情的红色生命健康科普发展之路。

**1.2 人民生命健康科普绿色之源:**美丽中国、健康中国、平安中国勾勒了全体中华儿女的美好家园,良好的绿色生态环境是人类生命健康的基础。按照绿色发展的理念,普及生命健康生活、优化生命健康服务、完善生命健康保障,秉持满足人民生命健康需求的绿色科普观,着力打好“天蓝、水清、土净”三大战役,营造“绿水青山就是金山银山”的生态文明。把健康融入所有政策,不断满足人民日益增长的美好生活需要,让全体人民共享获得感、幸福感、安全感,坚持发展人与环境的共生、共存、共荣,营造天地、人和谐的生命健康科普氛围,是满足人民生命健康科普需求、适应社会生命健康科普要求、紧跟时代生命健康科普追求的健康中国绿色发展之路。

**1.3 人民生命健康科普本色之源:**汲取中华民族五千年的生命健康科普精髓,探寻中华民族生命健康科普宝库,让生命健康科普真正汇入中华科普文明的本色之中。中医药是中华文明的瑰宝,凝聚着中国人民和中华民族的博大智慧,传承精华、守正创新是新时代生命健康科普工作者的使命担当,如何

古为今用、洋为中用、中西合用,是我们应当奋力书写好的时代答卷。面对世界生物技术与信息技术重大挑战,坚守“上医治未病、中医治欲病、下医治已病”,以人民生命健康为中心,是立足本土化、融入国际化、迈向现代化的生命健康科普本色发展之路。

坚定红色、发展绿色、弘扬本色的生命健康“三色”立体科普观,彰显了为人民生命健康服务与时代共频的底色,有利于推进健康中国战略实施,走出一条中国特色的生命健康科普之路。

## 2 开拓人民生命健康科普路径

从古到今,健康长寿都是人类追求的目标和理想。世界卫生组织将健康定义为“一种身体上、心理上和社会适应性完好状态”。把握完好个体生命健康状态,需处理好人与社会生命健康之关系,包括与生命健康个体、集体、国家之间的关系,乃至与个体相伴的生理、心理、伦理和社会适应的相互关系。人民生命健康科普路径,需要融入全周期生命健康生理、全方位生命健康心理、全维度生命健康伦理的“三理”之径,营造出人与人、人与社会、人与自然和谐共生的生命健康新局面,铸就生命健康科普生态循环系统<sup>[2]</sup>。

**2.1 人民生命健康科普全周期生理之径:**从生命健康全周期时间长度出发,构建贯穿生老病死全周期之格局,遵循人民生命健康科普全周期生理之径,调整好机体器官的生物机能、免疫功能、生活技能……这“三能”是维系人体这一有机体生命生理活动的“根力”。通过合理的膳食、适量的运动、充足的睡眠等健康生活方式来播下生理健康疫苗的种子,长成抵御疾病的免疫之树。世界卫生组织发布的一组数据表明:个人的健康和寿命有60%取决于自己,15%取决于遗传,10%取决于社会因素,8%取决于医疗条件,7%取决于气候影响。这充分说明,个体的生理健康主要与自己做出的健康选择有关系,这也有力印证了个体的生理健康离不开健康生活方式的说法。保证充足的睡眠(6~8 h)、适当的运动(跑步、瑜伽、打球)、规律的饮食(蛋白、脂肪、碳水化合物科学合理的搭配)等是播下生理免疫力的种子,培育出人体生理健康的防护林。

**2.2 人民生命健康科普全方位心理之径:**从生命健康全方位世间宽度出发,构建覆盖生老病死全方位

社会之格局,遵循人民生命健康科普全方位心理之径,调整好对客观物质世界的认识过程、情感过程、意志过程……这“三程”是维系人体大脑对客观现实的主观反应心理的“心力”。人们在活动的时候,通过各种感官认识外部世界事物,通过头脑的活动思考着事物的因果关系,并伴随着喜、怒、哀、惧等情感体验。世界卫生组织指出,当人产生了负面情绪时,七成以上的人就会以攻击自己的身体器官的方式消化这些情绪。长期反复的紧张恐惧会使身体发生急性变化,如紧张类激素分泌增加,引起心跳加速、血压血糖升高、血管收缩、失眠、内脏器官黏膜血液供应减少,持续时间长久可能造成器质性病变,如心律失常、高血压、糖尿病、胃肠道炎症和免疫力下降。在防御流行病时,应通过放松训练、正念训练、认知训练来缓解心理压力,保持良好的心态,适时滋养心理免疫力生长的土壤,构筑出人体心理健康的防护堤。

**2.3 人民生命健康科普全维度伦理之径:**从生命健康全维度空间高度出发,构建涵盖生老病死全维度自然之格局,遵循人民生命健康科普全维度伦理之径,调整好人与人、人与社会、人与自然关系准则中体现“天、地、人”三者相合的道德准则,是培养人伦道德维系社会伦理的“仁力”。人民生命健康科普全维度伦理之径,应该推崇从我做起“我为仁人,仁入为我”“一方有难、八方支援”的大爱无疆社会风尚,体现在深挖生命健康科普的源头上、在细耕生命健康科普的传播途径上、在保护易感人群上,做足增强社会伦理之功课。人民生命健康科普伦理蕴含于社会保障、国家政策和生态环境等诸多因素中,需有益于伦理健康的政治、经济、文化等力量支撑方能达成;通过个体、家庭、社会三者结合,融汇物质文明、精神文明、身心文明,开启天地人的三位一体的“立体伦理健康”时代,撒下社会伦理文明的养料,筑牢人体伦理健康的防护墙。

生命健康永远是人类社会的美好追求,它贯穿于每个人生老病死的全过程,透过人民生命健康科普路径,传递给人们的健康是在身体、心理和社会适应上应有的“三者”,而三者互相联系互相依存又是应有的“二互”,和谐构筑方能完好的“一好”的状态。愿大家走进人民生命健康科普路径,践行生

命健康“321”,迈向身心灵立体健康的新征程。

### 3 普惠人民生命健康科普受众

生命健康科普为什么人的问题,某种意义上说是生命健康科普的根本问题。生命健康概念的演变主要经历了 3 个阶段:第一阶段是 1948 年以前,健康的定义主要是“个体无病即健康”;第二阶段是 1948 至 2011 年,世界卫生组织给出的定义为一个人身体没有出现疾病或虚弱现象,而同时生理上、心理上和社会上是完好状态;第三阶段是 2011 年荷兰的健康学者马特尔德·休伯提出,健康应当是个体在面对社会、躯体和情感挑战时的适应与自我管理能力的。综上我们不难看出,人类对于生命健康定义认识的进步,是从点性思维到线性思维再到平面思维的演变历程。但无论是世界卫生组织的健康定义克服了把健康视作没有疾病之狭隘的生物医学角度,还是将健康扩展到躯体、精神和社会领域,或是马特尔德·休伯提出的健康的躯体功能、精神功能和感知、灵性维度、生活质量、社会和社交参与以及日常自理功能 6 个维度,其共性仍是从个体生命健康角度出发而论及健康的定义。如此而言,生命健康不仅取决于每个鲜活的个体生活方式选择和素质程度,而且不容忽视的是在人类生命健康长河中,应将人民健康与国家命运紧密联系在一起,方才是根本。

弘扬昔日优秀的传统生命健康文化,秉承先辈修身养性的健康史观,彰显生命健康物质文明与精神文明的传统价值,摒弃“死而害生”的封建迷信陈规陋习,倡导精神文明新风尚,树立“前人栽树,后人乘凉”的生命健康科普历史观,是坚守人民生命健康科普守正“延生”之众的重要内涵。践行当今人类与社会自然和谐共处的“天、地、人”生命健康“厚生”观,需要培育新时代人民生命健康科普的“厚生”之众。紧扣生命健康主题“厚生”而为,从时间、空间各维度着手,精心编织当代人民生命健康物质与精神文明纽带,走出以往对生命健康的定义多停留在个体健康层面的局限。在生命健康从属于国家治理、社会保障和生态环境等诸多因素决定的今天,这种就“个体论个体”的健康已明显不能把握住生命健康的本质,不能满足人民生命健康需求,不能适应社会生命健康要求,没有紧跟时代生命健康追求之目的。故时代呼唤个人、家庭、社会三者

结合,开启个体、群体、全体的三位一体的“立体健康”厚生理念。

我国人口政策妇女儿童保护法的颁布,融入了新生生命健康科学普及思想。新生生命健康不仅是父母赐予,其生命健康文明也不仅是个人资源、家庭资源,还是社会的基本资源,更是经济发展、社会进步、民族兴旺、国家繁荣的有力保证。全面提升我国新生生命健康的素养水平,有赖于培育新生生命健康的土壤,营造山美、水美、人更美的绿色生存、生活、生态环境,让新生生命健康的种子培育出茁壮成长的根苗。

生命健康不是静态、一成不变、停滞不前的,健康长寿是人类对美好生活永恒不变的追求,生命健康科普为促进人类全面发展提供了基本保障,是构建人类卫生健康命运共同体之根本。基于世界卫生组织的大数据分析,人类健康和寿命 60% 取决于自身生活方式,充分赋予了人类以个体为中心的生命健康权。然而,人类社会个体健康素养并不乐观,我国 2020 年居民健康素养水平仅为 20%。如何突破这一阻碍人类生命健康的瓶颈,有赖于认清人类进入生命健康科普新时期、认识人类生命健康科普新理念、认知人类生命健康科普新格局,明确人类生命健康科普发展的历史方位、指导原则及路径选择;尤其在在我国全面建成小康社会、实现第一个百年奋斗目标之后,完整、准确、全面地推动现代化生命健康科普体系建设,打造具有中国特色的人民生命健康科普新模式,借以全心全意地为人民生命健康服务<sup>[3-6]</sup>。

利益冲突 所有作者声明不存在利益冲突

### 参考文献

- [1] 王立祥. 谱写生命健康时代“心”华章——记中国心肺复苏“三立”战略理论与实践[J]. 中华危重病急救医学, 2019, 31(8): 923-927. DOI: 10.3760/cma.j.issn.2095-4352.2019.08.001.
- [2] 王立祥. 立体心肺复苏 立体健康 立体数字:“三立一体”理念[J]. 中华危重病急救医学, 2019, 31(1): 5-7. DOI: 10.3760/cma.j.issn.2095-4352.2019.01.002.
- [3] 王立祥, 刘中民. 中国心肺复苏建设概论[J]. 中华危重病急救医学, 2021, 33(9): 1029-1031. DOI: 10.3760/cma.j.cn121430-20210901-01307.
- [4] 王立祥, 刘中民. 我国生命健康文化体系建设思考[J]. 疑难病杂志, 2021, 20(10): 973-976. DOI: 10.3969/j.issn.1671-6450.2021.10.001.
- [5] 王贵强, 王立祥, 张文宏. 活出健康——免疫力就是好医生[J]. 北京: 人民卫生出版社, 2020.
- [6] 王立祥. 历史长河中应对流行病的“三力”方略[J]. 中华医学信息导报, 2020, 35(10): 12-13. DOI: 10.3760/cma.j.issn.1000-8039.2020.10.120.

(收稿日期: 2022-07-25)