

·科技纵横捭阖·

文/张文刚

开一门课叫《健康》

培养和树立正确的健康观是提高国民素质的重要方面。健康观念不只是身强体壮和无病状态，还有精神心理健康和家庭社会关系的和谐。如今，物产日渐丰富，为我们活得健康提供了物质保障，但随之而来的过度营养导致肥胖，吸烟酗酒，空气污染，环境破坏，好像人类在自残。种种乱象，多可归咎于民众缺乏健康意识。这种意识应该从小培养。为此，有必要为青少年开一门课叫《健康》。

就拿控制肥胖举例。肥胖成为贬义词只是近代的事儿。按今人的审美观，杨贵妃是一个地道的超(重)女，在唐朝可是倾城倾国。五千年人类历史，饥荒的威胁总是如影随行，肥胖表明巨大的能源储备，对付饥饿有生存竞争优势。长期进化的结果，储存能源的机制变得完美，而对饱食成肥胖，人类明显缺乏有效的制衡机制。体重增加，大脑有关进食调节中枢会提高而不是降低调定点，让人继续多吃多长重。饥饿让人行动(摄食)，饱食让人懒散(消化吸收变成脂肪储存)，正所谓饱懒饿新鲜。让胖人少吃多动，比登天还难。正因为肥胖机制与人生存最基本的代谢过程是一个基础，针对肥胖进行药物治疗，无异于拆毁生命赖以存在的台基，这就是为什么现今的减肥药，要么效果不彰，要么副作用太大，没有临床使用价值。明白这一点，你就不会上当受骗于任何广告的减肥特效药。

当然，健康教育在不同阶段各有其重点。学前班小学低年级应该注重卫生常识，就如何正确吃喝拉撒，什么时候要洗手，如何刷牙，咳嗽时应该如何动作，烟酒毒品不能碰，教孩子们养成受益一生的健康习惯。中学毕业，应该有基本解剖生理学知识，至少知道人体的主要器官系统，大概位置，有什么功能，出了问题会有什么表现，要去看医生，应该怎么准备，等等。高中阶段，学生的健康概念应该进一步扩展并基本成型。

首先，健康状态是身体、精神心理健康，以及家庭社会人际关系和谐的总和。维持健康应该是人生的一个目标，是一种人生态度，是一种社会责任，因为正是无数健康的个人构成健康的国家民族；健康受多种因素影响：如个人知识水平，医疗条件，遗传和环境因素，个人行为，文化及媒体的



本文作者 张文刚, Mt. Diablo Medical Center, Sutter Delta Medical Center 等医院的主治医师。图片为本文作者。

栏目主持人 关增建, 上海交通大学人文学院教授, 中国科学技术史学会副理事长、上海市科技史学会副理事长。电子信箱: guanzj@sjtu.edu.cn。

影响, 个人性格, 人际交流技巧, 乃至突发事件和事故的影响及应对方式等。

精神心理和情绪健康可能是中国青少年教育的最薄弱环节。青少年不仅是身体发育关键时期, 也是精神心理人格性格定型的关键时期。有一个好的性格, 知道自爱自尊, 也能够尊重别人, 谦恭有理, 有良好沟通技巧, 会正确处理人际关系, 一定能受益终生。学校应当教导我们的青少年如何培养自尊, 如何自爱, 学会尊重别人, 用正确而有效的方式表达自己的情感和情绪, 知耻慎独, 学习制怒和训练应激的基本技巧; 学习的一个重点就是不撒谎。要让每一位同学知道, 如果撒谎时脸不变色心不跳, 这品德上的毛病可就大了; 对焦虑, 抑郁症, 人格缺陷, 自杀等及应对方式有个基本了解; 家庭和社会关系的健康观教育不仅仅是尊老爱幼。青少年学会处理人际关系都是从家庭内开始的。引导学生正确处理同学关系, 包括男女约会, 维护友谊, 避免过早性行为, 识别有害的人际(同学间)关系。也应该教育学生如何应对诸如父母离异之类的家庭危机, 高年级和大学生还应该为组织家庭和为人父母有所准备, 包括学习生殖生理基本知识。

培养健康的学习心态, 改进学习能力与技巧, 活到老, 学到老, 不断更新自己, 是健康人生态度的关键。学会如何学习, 是学生最重要的任务。在学校, 能够鱼渔双收当然好, 在授鱼与授渔有冲突时, 情愿偏重授

渔。笔者认为, 过于注重灌输知识, 急功近利, 而轻于培养学习态度和方式, 是中美中小学教育的最大区别。不设法解决这种区别, 钱学森之问则无解。

健康教育当然包括学习选择健康饮食, 用正确的饮食调节防病治病, 培养健康饮食习惯。一个重点就是维持健康的体重; 培养有规律, 持之以恒的体育锻炼习惯, 学会体育锻炼的安全保障。提倡充足睡眠, 养成良好的睡眠卫生习惯。

与之相应的教育是要让每位青少年清楚认识危及健康的因素, 比如开车坐车不系安全带, 吸烟, 酗酒, 使用毒品, 不安全性行为, 打架斗殴, 加入帮派。积极认真地参加地震火灾预防演练; 遵纪守法, 比如公共场所不吸烟。反对危害健康陋习, 比如饭桌上不劝酒。尊重行政当局, 比如服从警察指挥调度等。也应该学点心肺复苏, 创伤现场紧急救助的基本知识。教导学生如何应对和抵制同学中的不良行为, 学会说“不”。

开这门课的目标是培养健康的人。希望国家有个统一规划, 不要搞成只是教一点生理心理卫生知识。健康课应该必修, 但不一定考试, 家庭作业就是行为改变。如果能在青少年心中留个影响, 知道什么是圣人, 什么是君子, 什么是小人, 这门课就值了。

在中小学学的东西影响我们一生, 只不过许多人意识不到而已。语文教学德育体育当然是立身之本, 但健康, 包括健康的身体、精神心理和人格, 健康的人际关系, 更让人受用终身, 也施惠于家里的老老小小。甚至退休了, 那些公式定理早就忘到爪哇国去了, 而有关健康的知识还会自觉不自觉地主导我们的日常生活。有健康常识武装, 这世上形形色色的健康骗子就不易得逞, 就医看病也少点被错医, 吃错药的机会, 至少不应该动辄就要求吊盐水针。人人学点医, 世上少点病, 减少在医疗保健上花冤枉钱。而通过教育, 培养良好国民品格, 人人知道尊敬和友爱, 检点行为, 减少维持稳定安全成本, 国家社会可以省下大把银子。如果不出大的差错, 就在一、二代人的时间内, 中国很可能成为世界上头号经济大国, 我们的国民素质应该与时俱进, 为当健康的世界老大有个准备。所以, 有必要尽快在中小学开设一门课, 名叫《健康》。(责任编辑 王芷)