

健康、体重指数与 GDP

张文斌

(陕西国防工业职业技术学院, 陕西 西安 710300)

摘要:健康是人类生活永恒追求的目标,体重指数反映人健康的状况,而 GDP 则是社会经济发展的速度,这三个概念好像不沾边。但人的社会理念影响人对体重指数的渴求,体重指数过大或过小会影响人的健康,进而影响创造劳动成果的 GDP。本文力求通过对健康理念的阐述,社会审美观念和对劳动资源影响的分析,启发人们树立科学的审美理念,保证自然健康状况,实现为社会贡献的自我价值。

关键词:健康;时尚;社会劳动力;科学理念

中图分类号:G479 文献标识码:A 文章编号:94007-(2016)03-0025-03

1 健康理念

动物的重要标志,生命是否处于最佳状态是人类对健康标准的目标追求。传统的健康观念常常是指“无病即健康”,而且这里的无“病”主要是指生理(躯体)有没有疾病。

20 世纪末,世界卫生组织提出:“健康不仅是躯体没有疾病,还要保证心理健康、社会适应良好和有道德”。明确了健康不再仅仅是指一个人躯体有没有疾病或虚弱现象,而且是指一个人在生理上、心理上和社会适应上的最佳状态。

现代社会人们的压力愈来愈大,在生理、心理健康和社会适应三个方面,心理健康是生理健康的精神支柱,生理健康又是心理健康的物质基础。良好的心理素质可以使生理健康调整到最佳状态,社会适应性自然会表现极佳,同时会抵抗或消除生理疾病。生理上的疾病,尤其是痼疾往往会使人产生烦恼、焦躁、忧虑、抑郁等不良情绪,最终会影响人的心理状态。作为身心统一的人,生理和心理是紧密依存的两个方面,既相互影响,又缺一不可。

1.1 健康标准

20 世纪 70 年代以来,对健康的基本衡量标准是:一是处世乐观,态度积极,乐于承担任务,愿合

作;二是作息习惯良好,睡眠质量好;三是适应性强,能适应各种社会环境变化;四是对一般感冒等疾病有足够的抵抗力;五是体重正常,体态均匀协调;六是眼睛明亮敏锐,眼睑不发炎;七是牙齿洁白,无缺损不疼痛;八是头发自然光洁,不脱发;九是肌肤有光泽弹性,走路轻松有活力;十是手足灵活好,肌肉平衡能力好,腿脚无疼痛。

1.2 标准体重

人的体重与人种、地域、生活环境有差异,对正常的体重测算办法也有多种,多数公认的有三种:

方法之一:标准体重(kg)=厘米身高-105。超过标准体重±10%以上者为偏胖或偏瘦;超过±20%以上者为肥胖或消瘦。

方法之二:男性标准体重(kg)=(厘米身高-80)×70%;女性标准体重(kg)=(厘米身高-70)×60%。体重在±10%以内为正常;±10%~20%以内为过重或过轻;±20%以上为肥胖或消瘦。

方法之三:标准体重(kg)=米身高平方×22。标准体重±10%以内为正常;±10%~20%以内为过重或过轻、±20%以上为肥胖或消瘦。

据报道,研究认为:完美女性标准体重(kg)=(厘米身高×1.37-110)×0.45;最性感身材女性体重(kg)=身高米平方×20.85。

收稿日期:2016-04-20

作者简介:张文斌(1956-),男,陕西扶风人,教授、党委书记,主要从事党务管理和研究工作。

1.3 体重指数

目前,被广泛推荐的用体重指数来衡量人的体型状况。体重指数=体重(kg)/身高米平方。认为中国人正常体重指数应为 18.5~23.5;≤18.5 为体重过轻或消瘦;≥24.0 为超重;=24.0~26.9 为肥胖前期;=27.0~29.9 为轻度肥胖;≥30.0 为中度肥胖;≥40.0 为重度肥胖。

2 对于体型的认识

2.1 骨感“美”是种“风”

常言道:爱美之心,人皆有之。随着物质生活条件日益满足,人们注重精神满足追求,无论男女老少如何喜欢美、欣赏美,都是一种社会的进步。而且每个人的审美观不尽相同,环肥燕瘦,自有权利,他人无可厚非。何况漂亮的外形,不胖不瘦的身材,确实会让人赏心悦目。一个正真美的人,要美的自然,美的大方,美的健康,更少不了美的心灵。

现实生活对女性美的要求似乎更多。天生丽质、亮丽脱俗、亭亭玉立、婀娜多姿、青春活力的女性自然是美;体形一般、容貌平凡、气质高雅、言谈举止与众不同也是美;年龄变化不减雌性活力、使人像欣赏名画一样百看不厌岂能说不美。但在追星、追骨感风潮的影响下,某些人潜意识里无节制地追求骨感,过分时尚骨感美,甚至脱离了身体的极限。有的甚至付出了生命的代价。

某国超模伊莎贝尔·卡罗痴迷减肥而导致厌食因骨瘦如干尸而出名,身高 1.65 米,体重仅 32 公斤。这种极瘦体型,使生命的基础失去任何抵抗力,患上急性呼吸系统疾病,在 28 岁时就离开了这个世界。媒体引用了她曾说过的话:“我想这可能是一个机会,用我的痛苦传递一个信息——超瘦意味着危险,最终会导致死亡。”这也是她用年轻生命作代价向极端追求“骨感美”而成“骨干人”敲响的警钟。外媒《美丽的代价》栏目主持人辛普森在播送卡罗死讯时非常难过地说:“我希望全世界的女性都能从卡罗的故事中明白,并不是越瘦越美丽。”

2.2 审美观悄然的理性回归

20 世纪六十年代,美国女性曾掀起“瘦而又瘦”体型的狂热浪潮。到了 21 世纪,这种时兴的“审美观”出现了变化,被多数男女摒弃,取而代之的是一种“全新审美观”。民意调查约 80% 的女性主张“不仅应追求曲线美,同时还应追求肌肉美”;85% 左右的男性声称“并不喜欢弱不禁风的柳腰”;而且男女公民对异性型体的要求越来越持宽容的态度。心理

学家分析说:“女权运动”风起云涌,越来越多的女性自觉不自觉地向男性“看齐”,认定“像男人的女人”事业上更有成就;职业女性不再满足于厨房卧室,成功的关键并不是身段加美貌,而是知识加才能。

有趣的是,中国刚进入市场经济 10 余年,又重蹈美国 20 世纪“审美观”的覆辙。有些人刻意追求“完美”的形体,盲目减肥,把自然美的身材折腾到骨瘦如柴,不惜拿健康来换取短暂的“美”。尤其是那些过分追求骨感的女性,岂不知身材固然重要,但长久健康才是资本。不论你是丰腴美还是骨感美,在时光流逝中都是昙花一现,只有心灵美、健康美、自然美,才是人间的最美。

一位女性深有感触地说:一波三折,使我终于明白“贵妃二世”不会成为时尚之美,但“骨感”并不是真正健康的美,健康的美离不开体态丰盈、活力俱佳、气质高雅、心灵优美。

3 健康与 GDP

3.1 肥胖是健康之大敌

打开网络搜索一下“减肥”二字,约有一亿多条信息。随便浏览一下,内容以肥胖是健康长寿之敌,易引发高血压、冠心病、糖尿病等并发症,减肥的重要性、方法、保健品等为主,这充分反映出人们关心身体健康。“肥”已成为亚健康或不健康的代名词,身体的胖瘦已上升到人们十分关注的位置。2013 年,全国体育总局对全国城乡居民身体状况抽样调查结果显示,体重超重、肥胖人数的比例已达 34.4% 和 12.7%。

实际上肥胖是一种严重的慢性疾病。专家研究,肥胖不仅影响形体美,而且给健康生活带来诸多不便,更重要是容易引起多种并发症,甚至加速衰老和死亡。

一是影响寿命。研究表明超重 10% 的 45 岁男性,其寿命比正常体重者缩短 4 年;超重 30% 以上的 40~49 岁男性平均死亡率增高 42%、女性则达 36%;超重 50% 以上的人发生早亡的危险是正常人的两倍。日本整体统计资料还表明,肥胖者死亡率为标准体重的 1.279 倍;维持正常体重者心脏性疾病的死亡率可下降 25%~35%。

二是影响劳动。观察研究肥胖的人往往怕热多汗、易于疲劳,甚至下肢浮肿、静脉曲张、皮肤皱折处皮炎;严重肥胖的人行动迟缓、呼吸短促、活动困难、易受外伤,稍有活动量就心慌气短、头痛头晕、心悸,影响正常生活,导致劳动能力减弱或丧失。

三是影响肺功能。观察研究肥胖的人比体重正常者需要更多的氧,但肺不能随肥胖而增大功能,同时因腹部脂肪堆积又限制了肺的呼吸运动,故造成呼吸困难而缺氧,常常易导致心肺功能衰竭。

四是易发心血管疾病。有研究资料表明肥胖的人与正常体重者相比并发脑栓塞与心衰的发病率高一倍;冠心病发病率多 2 倍;高血压发病率多 2~6 倍;合并糖尿病发病率约增高 4 倍;合并胆石症发病率高 4~6 倍。

肥胖还易引发糖尿病、高脂血症、高尿酸血症;易形成脂肪肝、胆结石病变;易发脊柱增生、髌关节增生、膝关节增生性病;易增加手术麻醉时危险,术后伤口易裂开、感染机会均较高等。

3.2 过瘦也是病

在提倡尊重个性自由的当今,盲目追求骨感美的人确实不少,但实践证明过瘦也是病。

网载《每日邮报》指出,英国剑桥大学鲁思·洛斯博士及其同事研究发现,体重指数低于 18.5 的太瘦人群,也会给健康生存带来危险。多项研究发现,过瘦对身体健康也有多方面影响:

一是骨折危险大。《内科学文献》刊登一项涉及 3683 名女性的新研究发现,女性越瘦,其骨密度就越低,中年更易于骨折。

二是增加关节炎和心脏病危险。美国梅奥诊所研究人员对数百名患者 42 年病历数据的研究发现,体重过轻的关节炎患者在中年死于心脏病的风险比体重正常者高 3 倍。

三是增加自杀危险。《美国流行病学》刊登一项涉及 100 万瑞典男性的大规模调查研究发现,与体重正常的男性相比,太瘦男人自杀危险增加 12%。

四是老年肺病危险增加。《性别医学》刊登一项为期 20 年的研究发现,太瘦的老年妇女更易患支气管炎,患肺气肿和哮喘等慢性肺病几率高。

五是增加男性不育危险。英国阿伯丁大学一项涉及 5316 名男性的研究发现,男人太瘦会导致精子质量差影响生育力。伦敦卫生和热带医药学院研究发现,女性太瘦怀孕头 3 个月流产的危险增加 72%。

六是车祸伤亡几率大。《美国公共卫生》刊登一项涉及 22000 名司机的调查发现,一旦发生车祸,瘦司机比体重正常的司机死亡危险更大。

3.3 体重指数与 GDP

在亚洲尤其是中国,普遍认为体重指数(BMI)在 18.5~23.9 (平均为 20)范围的人体重正常,能自然地正常工作,对 GDP 的贡献假设为 100%。那么过瘦或过胖都会降低劳动能力,影响工作效率,降低对社会的贡献。经观察分析, $10.0 \leq BMI \leq 40.0$ 的人失去劳动能力,对 GDP 的贡献率为 0,与正常体重指数人相比,对 GDP 的贡献在 $0 \rightarrow 100\% \leftarrow 0$ 之间变化。而且递减速度可能符合如下规律:超重者为 $(BMI_{标准} - BMI_{个人})^2 \times 5 / BMI_{标准} \%$;过轻者为 $(BMI_{标准} - BMI_{个人})^2 \times 10 / BMI_{个人} \%$ 。

综合分析,健康对每个人至关重要,提倡良好的生活习惯、健康理念,保持正常体重指数。体型肥胖是病,会影响人的正常生活,体型过瘦也是病,尤其是过度追求骨感,不仅会影响个人生活质量甚至生命,而且会影响国民素质、劳动能力、社会贡献,最终会影响经济社会发展。

Health, Weight Index and GDP

ZHANG Wenbin

(Shaanxi Institute of Technology, Xi'an Shaanxi 710300, China)

Abstract: Health is a target people permanently pursue, weight index shows the condition of one's health, however, GDP shows the developing speed of social economy, and these don't seem to be related. However, one's social concept affect their eagerness for health index, the index's being too large and too small will affect one's health, even affect GDP which creates their work results. By elaborating the concept of health, analyzing social aesthetic concept and its influence to the labor resource, we try to urge people to have a scientific aesthetic idea to keep their natural and self health, to achieve their own self value to make contribution to the society.

Key Words: Health; Fashion; Social labor force; Scientific concept