

# 从为生存而运动到为健康而运动

——我国民众体育意识缺乏的内在逻辑

王跃奇

云南民族大学 云南 昆明 650000

**摘要:** 运动必不可少, 生命诸多代谢以及神经元连接都少不了运动的参与, 现代社会情境下健康与体育密不可分。以生物、心理、体育、哲学等学科角度, 运用逻辑演绎法重新审视我国民众体育意识缺乏的内在逻辑, 得出因为时代发展过快导致“狩猎——采集”时代为求存而生的被迫运动机制无法转换至为健康而生的运动机制。

**关键词:** 体育意识; 逻辑; 多学科; 心理学

## From Sports for Survival to Sports for Health: the Internal Logic of the Lack of Sports Awareness of Chinese People

Yueqi Wang

Yunnan Minzu University, Yunnan, Kunming 650000

**Abstract:** Exercise is essential, many life metabolism and neuronal connection are indispensable without the participation of sports. In modern social situations, health and sports are inseparable. From the perspective of biology, psychology, sports, philosophy and other disciplines, the logic deduction method is used to reexamine the internal logic of the lack of sports awareness of the Chinese people, and it is concluded that the forced movement mechanism of the “hunting-gathering” era cannot be transformed to the movement mechanism born for health.

**Keywords:** Sports awareness; Logic; Multidisciplinary; Psychology

### 1 体育意识

《维基百科》讲意识是人的神经反应, 当人出生时意识就与生命同在, 是一种自我感受、自我存在感与对外界感受的综合体现, 意识的基础是个体具有自我意识与对自身认知能力、对自身行使能力的认可的综合。目前意识没有一个明确的定义, 国内不同学者给出的定义也有所不同, 如彭聘龄学者和李朝霞学者在心理学中, 给出“意识是一种觉知”、“意识是一种高级的心理过程”、“意识是一种心理状态”三种理解, 指出意识具有局限性和能动性<sup>[1-2]</sup>。张春兴学者对意识的定义则为“意识就是个体身心合一对外界世界有所了解并随时做出适当行为反应的复杂内在历程”<sup>[3]</sup>。

人们对体育的主观反映, 既反映体育的存在, 也反映人们自身的感受。包括: 体育目的、动机和需要; 身体观念、运动感受; 体育兴趣、意志和情感; 体育道德和审美情趣; 体育知识和经验; 体育思想、观念和信仰等<sup>[4]</sup>。例如《体育科学词典》一书中指出“体育意识是运动的现象、本质和规律在人们头脑中的反映, 是人们关于体育运动的认知、情感、意志、价值观念和理想等统一的心理活动和认识系统”<sup>[5]</sup>。

### 作者简介:

王跃奇(1997-), 男, 汉族, 陕西西安, 云南民族大学在读硕士研究生, 研究方向: 体育人文社会。

### 2 我国国民体育意识现状

我国男性的体育意识要强于女性, 其中体育意识强者要多出女性 4.6% 而女性体育意识弱者占 45.8% 多出男性 5%。该调查还表明, 我国公民总体体育意识属于中等偏下水平, 我公民总体体育意识标准化水平得分为 60.83 分。其中仅有 8.6% 的公民属于“强”的水平, 19% 的公民处于“较强”等级, 被调查者中四成以上体育意识水平分在及格线(60 分)以下。18~69 岁中国公民其体育意识达到“及格线”水平者仅占该被调查总体的 43.1%。如果按照“认知认同”“情感意愿”“态度意志”“权利责任”四个维度都达到“比较符合”及以上水平, 具备体育意识的中国公民仅占本次调查总体的 19.69%。报告结果显示, 目前我国公民的体育意识水平还处于较低水平, 公民体育意识的培养道路征途漫漫。研究结果还表明, 受教育程度与体育意识有关。教育水平越高, 体育意识越强。此外, 城市和农村地区的体育意识水平存在差异, 这通常表明城市居民高于农村居民。

### 3 民众缺乏体育意识内在逻辑

生存是生物的第一性原理(First principle), 健康是生物生存的第一性原理, 人如果失去生命后续一切谈及都没有意义, 正如佛洛依德提出的本能系统(instinctual system), 第一类就是求生本能(life-preservative instinct)<sup>[7]</sup>马斯洛的需求理论第一位的是生理需求。生物本能会关注自己的生命健康, 人是生物, 所以人会关注

自己的健康。如在美国黄石国家公园观察到的美洲狮，在捕猎后遇到美洲黑熊抢食，美洲狮通常会去主动避让，因为争斗意味着受伤，美洲狮这种独居的捕食者，宁可放弃自己的猎物。即使轻生者在轻生之前都会和自己本能挣扎，即使我国公民虽然体育意识有待提高，绝大多数公民在经济条件允许的情况之下，身体有疾病都会去医院就医，很显然我们并没有我们依然十分关注自身健康，然而体育对健康的有益以及对疾病的减少与预防不胜枚举，只能表明我国国民存在对体育对健康帮助的认知断崖。后文试从多学科角度分析我国国民体育意识中等偏下的原因。

### 3.1 动物参与运动的被动性

在 37 亿年的生物进化过程中，动物是因为运动诞生的，人类首先是动物。在长期的演化过程中，运动是动物生存狩猎逃命的天性与本能。也就是说运动是必不可少的，失去运动功能，肉食性动物无法狩猎，植食性动物无法采集也无法脱离被捕食者猎杀的命运。即便是不善于运动的于三趾树懒，每天都有固定时间采集树叶，以及定期更换所栖息树木，然而更换气息树木是树懒最容易被捕食的时候。所以长期以来基因适应了运动，并依赖于运动，最后被迫参与运动，在自然界植食者因为伤病衰老而不能运动意味着死亡，肉食者毅然。而人类诞生至今 99% 都是在狩猎采集过程中度过的，加上迁徙运动必不可少。进化赐予动物运动天赋，也将动物命运与运动绑定。

但是，如上述生存是生物第一性原理，运动代表着消耗能量，静止不动会减少消耗，饥饿不会来的过于迅速，有利于生存，这也是一种求生本能。这看似矛盾实则并不，因为动物是因为生存而运动，植食性动物每天需要投入大量时间进食植物。相较于食肉动物如美洲狮，进食一次可以七到八天再去捕猎，休息的时候会做什么？睡眠与巡视领地，即便如非洲野牛这类食草动物在完成进食后会尽量减少运动量。我们的身体是为求存而设计的，静止是能量消耗的最低状态，那为什么如美洲狮、非洲野牛等动物不会出现人类诸如肥胖、糖尿病等富贵病？

### 3.2 文明的进步使人类以较少的运动量亦能生存

自农业革命以来，人类的生产不再依赖与狩猎采集，自工业革命之后，随着人工固氮技术的发明与完善，人类总人口打破了马尔萨斯陷阱，需要为温饱而发愁的人占总体的少数，食物变得廉价。如上述讨论，躺着减少运动意味着减少能量消耗，有利于生存，同时人类由于化肥的发明，使大多数人享有了古时王侯将相所有的衣食无忧，如果十万年前的人类看到现在的我们，无意认为我们生活在天堂。如上述所讲，农业革命使我们自然社会脱离出来，即使那时由于生产力低下，多数人类需要日常进行繁重的农活，还是处于被迫运动不运动代

表着没有生存资料可以依靠代表着死亡，工业革命与化肥发明之后，农业成为了少数人的专利，如美国务农人口不到 6%，人类即使不运动不代表着死亡。然而，动物诞生有几亿年历史，工业革命距今不过三百年历史，化肥发明不过百年历史，我们突然从每天需要固定的运动量否则无法生存，转化为需要体育、运动手段达到一定运动量去促进身体健康，基因无法短时间做出适应，我们目前处于进化迟滞的状态，我们很多心理机制都来自“狩猎——采集”时期，相较于目前有很大的时间迟滞，我们很多心理机制对目前环境都不是最优选择。

### 3.3 慢性病成为人类第一大杀手

在公元 2000 年，在公元 2000 年之际，全球每年因为战争丧生的人有 31 万而因为暴力犯罪造成死亡有 52 万。当然，我们看到的只是数字，对于组成数字的每一个家庭而言都是经历过煎熬与毁灭的痛。但是这 83 万死亡者在 2000 年的全球死亡 5600 万面前只是冰山一脚，仅占了 1.5%，而 2000 年因车祸死亡的人高达 126 万占死亡人数的比例 2.25%，而自杀者占 1.45% 人数为 81.5 万。在 2002 年，因暴力而死亡的人共计 74.1 万，其中 17.2 万人死于战争，56.9 万人死于暴力犯罪，在全球 5700 万的死亡人口中仅占 1.3%，相较而言就当年自杀者就有 87.3 万，暴力已经不是致人死亡的首要原因。就我国而言，2010 年慢性病致死占总死亡人数的 85%，70 岁以前慢性病致死人数占 45%，慢性病所造成的疾病负担占总负担 70%；据估计，2010 年我国有超 2 亿人患有高血压、1.2 亿人患有肥胖、9700 万人患有糖尿病、3300 万人患有高胆固醇血症，历史上曾鲜有的富贵病像一把达摩克利斯之剑一般悬挂在我国国民的头顶，而我国成人经常才加体育锻炼的比例仅为 11.9%，这数字使得未来 2 到 30 年慢性病的发病与死亡成为十分严峻的问题。

在上世纪七十年代，美国著名人口统计学家塞缪尔·普雷斯顿 (Samuel Preston) 在统计众多国家的人均 GDP 与预期人口寿命的之间的数据之后得出了著名的提出了著名的普雷斯顿曲线 (Preston curve) (见图一)，他得出结论在经济水平较高的国家在同一时期内相较于欠发达国家拥有较高的人口预期寿命，当人均 GDP 一万美元在以下的国家中传染性疾病是导致国民死亡的主要原因，然而当 GDP 超过一万美元非传染性慢性疾病则成为致人死亡的首要原因。

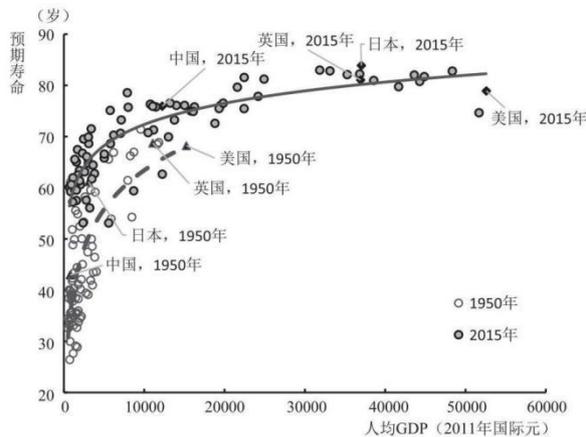


图 1 1950 年、2015 年普雷斯頓曲线比较

资料来源: Our World in Data 数据库, 陈东升整理。

(注: 国际元一般是指在特定时间与美元有相同购买力的假设通货单位。)

#### 4 结论

我国改革开放仅有 40 余年历史, 伴随经济快速的发展, 根据国家统计局数据 2021 年 GDP 为 1143670 亿元, 在庞大的经济数据下代表着繁荣昌盛与蓬勃发展, 国家迅速经历了前文所描述的人口工作性质的变迁, 根据国家统计局《第三次全国农业普查主要数据公报(第五号)》提供数据显示, 2016 年我国农业经营人员为 31422 万人, 相较总人口还是少数。我国人均 GDP 于 2019 年突破人均 10000 美元大关, 才到达塞缪尔·普雷斯頓所提及的

人口死亡原因的转型, 所以体育意识的普及任重而道远。有数据统计 2015 年经常参加体育锻炼人数比例为 33.2%, 而自疫情以来经常参加体育锻炼的人数上升到 37.2%。此数据与上文讨论押韵, 生物会本能关注自身生命健康, 当疫情到来之际意识到体育锻炼对身体健康有利会本能的倾向于体育锻炼。然而正因为经济发展过快, 民众没有意识到需要为健康而运动。

所以, 如上所讲, 身体的许多代谢需要运动的参与, 生命是为求存而设计的, 进化使我们倾向于不去运动有利于生存, 因为人类之前很长的时间里都需要去运动去采集去狩猎去躲避去迁徙。由于我们身体是求存而设计的, 所以我们多数时间不会意识到现代社会生活对我们造成的影响, 改变了我长时间以来自带的生活习惯。所以, 当今我国国民体育意识中等偏下, 是因为进化选择促使基因做出的生物性状的本来属性与工业文明之后社会生活状态发生的改变而产生的主要矛盾所导致的。

#### 参考文献:

- [1] 彭聘龄. 普通心理学[M]. 北京师范大学出版社. 2012: 5.
- [2] 李朝霞. 心理学[M]. 中国地质大学出版社. 2013: 7.
- [3] 张春兴. 现代心理学[M]. 上海人民出版社. 2009: 5-7.
- [4] 夏征农, 陈至立. 大辞海(体育卷)[M]. 上海辞书出版社. 2015: 221.
- [5] 中国体育科学学会. 香港体育学院. 体育科学词典[M]. 北京: 高等教育出版社, 2000, 285-286, 313.