

身體文化與全民健康

(引言參考資料)

(於 2005 年 身體文化與全民健康研討會 台中師院 擔任專題講座發表)

國立台南大學 蔡宗信

壹、「身體文化」的相關概念

一、身體文化的產生與發展與各種文化有著密不可分的關係。它與狩獵、生產、軍事、宗教、民俗、養生、醫學、娛樂、休閒、飲食、藝術、都有直接和間接的聯繫。

二、身體文化有別於原始的走、跑、跳、攀、爬和與獸搏鬥的簡單身體動作。是對於各種人類社會的文化相互依賴、相互影響、相互作用，按一定意圖對人體進行轉化的活動過程。所以此種「按意圖」對於身體認識的意識深化過程，因此也賦予了身體動作上的文化意義。例如：古人按軍事、宗教神拜等意圖來傳授動作技能。

三、身體文化是以族群的經濟狀況、地理環境、社會歷史和民族文化為背景，並體現共有的思想感情、智慧和意識行為的，具有濃厚族群風情的複合型文化形態。並在其形成和發展中不斷地滿足著族群的各種生活需求，不斷地顯示出他所特有的社會價值，成為人們社會生活中不可缺少的重要組成部分，具有一定的穩定性。同時也使得身體文化俱有健身性、傳統性、民族性、群眾性、廣泛性、普及性、趣味性等性格。

四、身體文化是人類社會大文化系統中的一個小文化圈。但是這個小文化圈不是單獨存在的個體，它滲透到人類文化的各個領域，有著普遍聯系的外延性質。

五、據許義雄老師對臺灣身體運動文化的運動項目分類約可分為：1.民俗技藝類（鄉土身體運動類）2.原住民傳統遊戲類 3.節慶祭典類 4.地方行事（賽會、活動---等）類 5.武術類 6.競技運動類 7.養生氣功類 8.舞蹈類 9.其他。

貳、「全民健康」的相關概念

一、美國健康教育體育休閒舞蹈學會根據適能（fitness）的觀點，對健康提出了整體性的概念，健康是由五個成分的安適狀態所構成：1.身體適能：包括瞭解身體發展、身體照顧，發展正向的身體活動態度與能力。2.情緒適能：包括思考清晰、情緒穩定、成功的調適壓力、保持自律與自製。3.社會適能：包括關心配偶、家人、鄰居、同事和朋友，積極地與他人互動和發展友誼。4.精神適能：包括尋找個人生命的意義，設定人生的目標，擁有愛人與被愛的能力。5.文化適能：包括對社區生活改造有貢獻，注意文化和社會事件，能接受公共事物的責任。這五個成分雖然各自獨立，但彼此相關而影響了生活型態的品質，也呈現出「人自己之生長發育」、「人與人、社會、文化之互動」、「人與自然、面對事物時如何作決定」三個層面的全人健康。

二、鄭惠文等六位護理教師在「護理與健康管理」一書，提及「全面性健康概念」為：1.生理：與身體機能有關。2.心理：清晰、連貫的思考能力。3.情緒：適切表達情緒，有能力處理壓力、緊張、沮喪和懷疑。4.社會：有能力與他人建立與維持和諧關係。5.心靈：（1）.宗教信仰及實踐。（2）.依自己信條，行為原則和達到心平氣和的方式去行事。6.社會結構：社會可提供資源，滿足個人身心基本需求。等六項。而在如何促進健康方面，強調融合組織、政治、經濟、法律及環境等各項因素於一體，協助人們改變行為，維護和增進健康，進而提高生活品質。

三、孫安迪、李嗣涔、何紀瑩等學者，由過去相關的文獻探討中，發現全人健康受身心靈交互的影響。同時近二十年來，醫療界、輔導界、宗教界和教育界都不約而同地強調要關注全人健康，具有身心靈整合的觀點。重視身心靈整合的人性觀，涵括了將人的靈性、理性、情緒、生理各方面視為不可分割的整體。意即認為當任何一部份出了問題，就會在那個部份出現症狀使人失去平衡。因此身心靈整合觀的全人健康觀念也漸受矚目。

參、身體文化與全民健康的發展探析

(壹) 身體文化與全民健康的發展現況

一、由於西方強勢文化的盛行，台灣的身體文化在近代後也逐步趨於西化，無論在各級學校的體育活動中，或社會層面的健身文化體系中均可看出西化的程度，然此以現代競技體育為主體發展結果，造成有些群眾認為經由正確的運動、營養、姿勢、即可保證適應社會，及獲得健康安適。事實上，這種思考模式，是一種身體運動空間的直線性思考方式，與上述「人自己之生長發育」、「人與人、社會、文化之互動」、「人與自然、面對事物時如何作決定」三個層面的全人健康。可能仍有其差距存在。

二、再來比對自身傳統身體文化心理的深層結構；其是由「人與自然」、「人與作為個體而存在的他人」、「人與社會群體」、「人與現存的傳統文化氛圍」、「人與動態發展著的歷史進程」。這樣五重現實關係所制約的，是對於人類心靈的五對永恒矛盾解決方式的總和。而依此「心理的深層結構」經由歷史所考驗，形成的自身傳統身體文化，或許更為貼近上述各種的「全民健康」的相關概念；甚或身心靈整合觀的全人健康觀念。

(貳) 傳統身體文化對全民健康的功能與展望之我見

一、西方競技體育通常對場地器材有很多的要求，並與競爭意識和競爭能力較有關聯。而傳統身體文化項目，都是“土生土長”的健身運動形式，其活動方式大都不受場地、器械、時間、氣候、年齡、性別、體質條件的限制。運動量和運動難度易於掌握，並通常俱有自我修復、自我調整、自我保健、自我發展、自我娛樂、身心渲泄、陶冶性情的功能，寓健身、娛樂、治療、預防疾病於一身。

二、例如：太極拳是內外兼修的運動，動作自然流暢，圓活連貫，綿綿不斷，引人入勝，經常練習可以達到祛病健身，抗老益壽的功效。氣功可以使人的陰陽平衡，做到人體精氣神的平衡，內守不外泄，從而能有效地增強人體健康與抗病的能力。

三、而歸納與「全民健康」最為相關的養生運動：1.是以追求“健”和“壽”為目的 2.並以“身心合一”、“動靜結合”舒、緩、柔、靜、情的多元組合為特

點。3.講究“內外之合”寓意於陰陽 4.強調“天人合一”觀，使人在與自然共構的統一體中，必須遵從自然的變化，服從客觀規律，並與之始終保持高度的和諧統一。5.提倡“神形兼備”，表現其“精、氣、神”，在姿態的意趣裏顯示人格，是身心兼練的活動。

四、其他的傳統身體文化項目也有舒解身心促進體能的功能存在，例如與信仰民俗相關的歲時節日身體文化：因歲時節日的時空轉換規律安排了時間，它使人們的生活形成一種順應自然、應時而作、張弛有度的生活節奏，讓平時壓抑的感情得到盡量釋放，這是調節身心健康的必需，起到生理調節和心理調節的作用，是一種自我調節的機制。因此生活中不可無節，節日裏不可無活動。所以歲時節日裡的身體文化，在渲染節日氛圍和色彩，豐富節日活動形式中，雜藝表演有發展個人才能、抒發內心情感、補償勞動消耗，藝術審美陶冶、擴大社會交往、調節人體機能等方面都起到獨特的作用。

五、如何促進傳統身體文化在全民健康的發展之我見：傳統身體文化對全民健康的有其重要的功能存在，但在進入近代後，傳統身體文化對全民健康的功能，就逐漸顯得和時代的步伐不太適應了，或許是西方的強勢身體文化和健康概念，與我們的民族文化傳統、民族心理生理素質相去太遠，短時間內仍很難融入我們東方人的民族文化之中，甚或有相互排斥的現象產生。所以如何以開放的胸襟和相容的態度，吸收古今中外一切有價值的身體文化健身成果，使故有的傳統身體文化，成為時代性是內容，民族性是形式的發展方式（例如：以西方的科學研究方式，解析各項傳統身體文化對於健康的效果）。應為今後的重點所在。