

看！我多健康！¹

突破資訊及研究經理 陳競存

最近美國政壇其中一樁熱門新聞，要算是影星阿諾舒華辛力加當選加州州長。大隻佬由影星一躍而成政治領袖，不免令大家再次想起，同樣是由影星而變成總統的列根。曾幾何時，那位老愛在人前炫耀自己很能扳臂（拗手瓜）的牛仔總統，如今卻罹患了老人痴呆症，實在令人不勝唏噓。再看看今天這位身材健碩的銀壇鐵漢，會不會有那麼一天『他朝君體也相同』呢？

過去這二、三十年，人們愈來愈重視健康這概念。然而對於什麼才算是健康，卻大多只停留在「沒病沒痛，不用見醫生」便算是健康的階段。更有等而下之者，只強調健美身型、健康膚色之類，實際上是關心看起來健康與否，多於實際上的健康。有趣的是，健康、病態與美這三者，彷彿常常處於一種微妙的角力關係。有時候我們以為是健康而有型（美）的，有天卻被視為一種病態；一些曾被視為醜陋或不雅（不美）的，有天卻成為健康美麗的象徵；更有些看起來甚不健康的，卻竟被吹捧為病態美！我們真的那麼看重健康嗎？也許，大家還沒有真正搞懂什麼是健康呢！

『醫生呀！這幾個禮拜我常常都會頭暈、頭痛，精神也差了，不知道是什麼原因。你看我有什麼病嗎？』

『這情況有多久了？』

『已經三、四個禮拜了！』

醫生聽完這位病人的情況之後，即以他熟練的手法，先以小電筒檢查她的眼眶、舌頭，然後再用聽筒在其身上幾個部位聽診。之後顯得面有難色，又再問了幾個關於她是在什麼時候感到頭暈之類的問題，略皺的眉頭鎖得更緊。再翻閱她的病歷，又再看了看面前這位病人，忽然有點奇怪的感覺。

『余小姐，根據妳的病歷記錄，半年前妳的體重是 117 磅，可是我看妳現在的樣子好像 110 磅也沒有！妳剛才在外面有沒有量體重？妳最近的胃口怎樣？』

¹ 本文原載於《突破 Channel》第四期，二〇〇三年十二月號季刊。

『……其實我是在減肥。一百一十多磅實在是太重了，我身邊的朋友和同事很多都不到一百磅！上個月有位同事教了我一個減肥餐單，只吃蔬果，既健康又有效，不到兩個星期便減了七、八磅！可是最近效果又好像差了，一直都沒法突破一百磅！我想是不是要再少吃一點……』

『哦！……』

醫生倒抽了一口氣，搖著頭說道：

『所以妳是要健美的身材而不要健康的身體了……』

『……』

上面的對話來自一位醫生的親身經歷。也許類似的觀念大家已不會感到陌生。當我每天在報章雜誌上，看到鋪天蓋地的瘦身廣告，令我不禁在想，上帝創造了一個完整的人，如今竟然被割切成只剩肉身的外殼！我們的年輕人就在這樣的「健美」文化薰陶下成長。而我們的社會卻不自覺地，剝奪了他們認識一個完整自我觀的權利！

其實早於 1948 年，世界衛生組織已將健康定義為身體、心靈及社群的安適狀態，而不單單是沒有身體的殘疾。而自九十年代開始，不同領域的學者開始廣泛地以身心和諧模式（wellness model）作為理解和促進健康的工具。所謂身心和諧模式，以六個範疇統攝全人健康的部份。包括：身體適能（physical fitness）、情緒效能（emotional efficacy）、人際連繫（social connection）、全腦智能（whole-brain intellect）、使命職能（vocational pursuit）及屬靈悟性（spiritual awareness）。各個部分代表著人與內在和外在外處境之間的關係。被造於天地之間的人，要能夠在各方面都獲得孕育與發展，才稱得上是健康。

為了讓年青人和他們的師長，明白什麼是全人健康，我的同事們已開始著手撰寫一系列的叢書，推介這個整全的健康概念。希望能夠令大家不單看起來更健康，而是能夠達致真正的健康。更好的了解和開發上帝賜予我們的這個身體。