

Analysis of a Healthy Lifestyle from the Perspective of Sociology

—Speaking from the Morning Exercise in Haze

Cunhu Nie, Fang Lian, Xin Li

Tianjin University of Traditional Chinese Medicine, Tianjin
Email: niecunhu@163.com, lianfanghappy@qq.com

Received: Sep. 19th, 2014; revised: Sep. 30th, 2014; accepted: Oct. 15th, 2014

Copyright © 2014 by authors and Hans Publishers Inc.
This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

Abstract

Based on the morning exercise in a haze pollution phenomenon as an example to explore the social and cultural structure factor for the formation of a healthy lifestyle, and think haze be neither an environment problem nor a health problem. There are some factors of social culture and social structure behind the phenomenon. Fundamentally, morning exercise, as a way of life or social action, is formed, shaped and created from a special cultural environment and social structure.

Keywords

Lifestyle, Morning Exercises, Pollution Haze

健康生活方式养成的社会学分析

—从雾霾中晨练现象说起

聂存虎, 连芳, 李欣

天津中医药大学, 天津
Email: niecunhu@163.com, lianfanghappy@qq.com

收稿日期: 2014年9月19日; 修回日期: 2014年9月30日; 录用日期: 2014年10月15日

摘要

本文以雾霾中晨练现象为例探讨健康生活方式形成的社会文化结构因素，认为雾霾不仅仅是一个环境问题，晨练也不仅仅是一个健康问题。雾霾中晨练现象也不能仅从健康或环境问题方面去理解，其背后有着深刻的社会文化结构的原因。从根本上讲，晨练作为一种生活方式和社会行动，是在一定的社会文化结构中型塑的。

关键词

生活方式，晨练，雾霾

1. 引言

当前对于生活方式的研究，不再将研究对象局限在根据社会流行病学意义上对健康有利或有害的概念而事先确定的行为和态度上，而是包括了社会人口学的变量及作为文化的体现生存条件意义的整体的象征性劳动上，关注个体认知和惯习背后的社会文化结构因素。认为健康生活方式的社会养成应当是无论人们属于哪个社会阶层，都会在环境和机会允许的条件下接受或主动选择健康生活习惯和行动，主要体现为人们健康行为的选择，其中晨练无疑一种重要的健康行为实践。透过晨练现象可以去理解当前人们的生活方式问题。

近几年来，媒体对雾霾等环境问题及雾霾中晨练现象进行了较为密集报道，这些报道多采用客观主义的科学话语去关注人类的生存利益和行为选择问题，多运用专业的术语及专家的口吻去描述当前雾霾现状及其对健康的损害，并且所能见到的专家建议中都指出雾霾中晨练有害无益。有学者指出，这种话语能将人们“带出纯自然科学的场域，而进入了社会运动和政治实践的以行动为导向的场域中来”^[1]。这在一定程度上也成为了事实，现在越来越多的人开始关注雾霾，政府也开始思考相应的对策。但是，各地对雾霾中晨练现象的相关报道同时显示，至少到目前为止，富有科学权威的大众媒体传播的环境话语和健康指导并没有太大程度上改变了人们的日常行为。正如专家指出的雾霾将在未来更长时期内存在一样，雾霾中晨练也将持续。因为雾霾不仅仅是一个环境问题，晨练也不仅仅是一个健康问题。其中晨练无疑是一种重要的健康行为实践。透过晨练现象可以去理解当前人们的生活方式问题。

2. 调查与发现

本文基于对雾霾中晨练现象相关报道的事实，做了进一步的实地调查。在天津市于 2014 年 3 月到 6 月间，选择公园、大学校园、文化广场、居民小区及公路附近等晨练场所，通过参与观察及深度访谈的方法，对晨练现象进行了调查描述¹：在所调查的四个月内，空气质量处于轻度污染及以上状况的天数约占 70%。计入统计的重度污染、中度污染、轻度污染、及空气优良的调查天数分别为 10 天²。一般专家建议空气质量处于轻度污染状况，老年人群就应减少户外运动，而处于中度污染及以上，健康人群也会出现明显刺激症状而避免户外运动。从所调查数据来看，随着天气的转暖，晨练人数也在增加，其中 5 月份晨练人数比 3 月份增加了一倍左右。在空气良好与轻度污染状态下晨练人数最多，重度污染及以

¹为方便观察，调查地点以集中锻炼地点为主，大学校园以对外开放的体育场为调查范围，公园以中心广场为调查范围。在晨练人群构成方面，除大学校园有部分学生外，均以老年人群为主。晨练形式多种多样，有广场舞、慢跑、快走、踢毽子、打太极、抖空竹、健身操及随意活动等。

²空气质量以天津天气网(<http://www.tianqi.com/air/tianjin.html>)实时监测的 PM2.5 数据为依据分级，其中重度污染包括中度重污染、重污染与严重污染三个级别。

上天数里晨练人数比优良天数减少 33%，比轻度污染天数减少 27%。但是，正如相关报道一样，大部分有晨练习惯者并没有因为雾霾而选择放弃晨练。而空气质量为优的天数里，天气较冷的 3 月份里，晨练人数也会有所减少，主要是因为这些天风力较大所致，而到 5 月份天气转暖后，风力对于晨练者影响不大。同时发现 5、6 月份的重度污染天数里晨练人数还高于 3 月份空气良好状态下的晨练人数近 20%，也说明气候冷暖较雾霾更能影响人们是否选择晨练。

那么，为什么在雾霾严重的天气里仍有相当数量的晨练者？在访谈中，当问及为何在雾霾中锻炼时，大致有以下几种回答：“这是起雾了，这很正常”；“空气是不好，但身体适应了，不会中毒的”；“习惯早起锻炼了，不出来难受”；“出来了空气也不好，可是也没地方去”；“不能怕噎着就不吃饭，锻炼总比不锻炼强”；“活动下精神好，一天心情也好”；“早晨出来啊不光是活动身体，跟老朋友见见面，聊聊天挺好的”；“出来得买菜，顺便还溜溜狗，也锻炼身体，这就是生活”等等，对于这些答案，结合调查数据和观察记录，我们可以作一些深层次的思考与分析。

3. 讨论与思考

在社会学视角下，将每一个人看作是在一定的社会结构和生活方式制约下的行动者，其生活方式的完成形式永远都是存在于现有的社会环境和文化的结构框架中的。基于此，对晨练的态度和行为及其背后的社会文化结构因素作以下一些思考：

3.1. 环境适应与环境认知的偏差

在调查中，晨练老年人对雾霾的看法不太相同，个别老年人认为这是晨雾，不是污染，不要紧；大部分人认识到这是污染，但每天都这样，人已经适应了，有抵抗力了。由此可见，确实有一部分老年人对晨练环境在认知方面存在偏差，没有认识到雾霾或其它空气污染物对身体危害的严重性，所以在晨练时并不太多考虑空气质量因素。特别是仍有相当数量的晨练者为方便而选择较为近便的马路边空地进行锻炼，这些场所即使是在空气状况良好的天气里，也有汽车尾气的污染，尽管清晨来往车辆并不太多，但还是不时有来往车辆，而且因路上车少，车速大多较快，有的地方路面不太干净，汽车急行过后会卷起大量灰尘。或者有的路段环卫工人正在清扫中，此时灰尘也较多，但晨练者似乎并没有意识到这些问题。

从人类对环境的适应来讲，有宏观和微观之分。宏观意义上，环境适应是生态人类学或医学人类学都关注的一个问题，环境适应包括对自然环境和社会环境两方面的适应。人类学认为，人一方面受环境制约，为了适应其环境变化自身也做出种种变化，进行生物适应；同时，人类还通过实践活动改造其环境以适应自己的生存，进行文化适应。很显然，这种适应更多是从人类社会变迁宏观视角去考量的。通过改变自身以适应自然和通过改变环境以适应人类自身，从而走向人与自然的和谐[2]。所以文化适应与生物适应在此并没有冲突。

而环境社会学更关注现实环境中的个体或组织行为，从环境问题的视角去理解环境行为与环境适应，并且发现了文化适应与生物适应的对立性。文化适应的偏离已经改变了人类生物适应的环境，从而使我们的文化越来越远离我们的身体。长期处在一种变异环境中的主体则产生了环境认知的偏差。在环境影响的危害产生之前，要么认为环境本该如此，要么认为身体已经适应了环境。这其实是一种不正确的环境认知，而非真正的环境适应。这就警示我们需从宏观环境适应的角度去思考当前人类生计文化的可持续性。并充分重视微观个体层面的环境认知偏差或环境麻痹带来的自我防护能力下降。

3.2. 文化导向与生活习惯的形成

文化社会学认为，人们的行为、习惯、心理、性格无一不和一定的社会文化密切相关，所以考察人

们的行为、习惯就必须了解其社会文化背景。晨练行为的背后则是对晨练文化的共享。中华民族传统文化强调“一日之计在于晨”，所以读书人要早起晨读，习武人要闻鸡起舞，农民也是日出而作，日落而息。同时，民众对于生命在于运动，锻炼贵在坚持，早晨空气好，早睡早起身体好等价值观念亦深信不疑。这样，对于时间及行为两方面共享的价值观念成为了晨练文化的重要组成部分，对人们的行为选择发挥了重要的导向功能。

同时，老人们大多起床较早，室内活动受局限，又没有合适的室内活动场所。而现代化的城市生活能够留给老人们空间的也只有清晨上班前的这一段时间。晨练，早市，家务，做饭、照看孩子等，这已经是许多老年人基本的生活程式。所以，一个有着多年晨练习惯的人，要他现在根据空气质量状况来选择是否晨练，是很难做到的。而从另一方面来讲，生活的规律之于老年人的健康很显然也是非常重要的，如果这一规律因为雾霾的出现而被打乱，这对老年人身心健康的影响可能不次于雾霾本身。

由此可见，对于晨练现象，不能仅仅作为一种健身行为来理解，还需要作为一种社会文化现象或一种生活行为习性去认识。如果考虑到这一点，那些单从医学角度出发提出雾霾天气应放弃晨练的建议就可能稍显武断了。

3.3. 社会分层与生活方式的选择

在雾霾严重或空气质量很差的天数里，外出锻炼的老年人还是有所减少的，那么这些老年人是否都呆在室内而没晨练呢？事实上，情况是比较复杂的，不同的老年人有不同的选择或者选择的机会不同，且其行为的选择是受其社会文化结构因素的影响的。

对此，美国社会学者威廉·考克汉姆提出一个关于健康生活方式的理论，认为有四种社会结构变量会影响到人们的健康行为选择，如图1所示。

作为结构性的阶级境遇，年龄、性别、种族及集体与生活条件等社会因素不仅直接提供客观性的生活机会，同时也影响个体的社会化和经验及受其直接影响的生活选择，从而一种生活方式的形成最终是受客观的社会结构因素制约的。国内学者对此也作了进一步的研究，如梁柠欣通过实证研究得出结论：“社区的社会经济结构变迁与贫困居民个体既有的社会经济地位因素一起参与了社区居民生活机遇的建构”[3]。

在对晨练现象的实地调研中发现，居住在高档社区及靠近公园或大学校园社区的老年人有着更多的晨练场所及锻炼方式的选择机会，而居住在普通社区的老年人在文化娱乐设施资源方面相当匮乏，选择机会也很少。所以在雾霾严重的天数里，室外晨练的人数有所减少，而减少的老年人中大多是生活在条件较好的社区，这部分老年人不是放弃晨练，而是他们大多选择了室内场所进行娱乐或健身活动。

同时，从社会分层的视角研究不同群体的环境行为还会发现，最低碳生活的老年人群却成为环境问题的最大受害者，从而还不得不从环境公正的角度去思考环境问题的社会解决路径。如增加适合老年人的室内健身场所或公共设施，让老年人有更多的选择，如果只是简单的告诉老年人在雾霾天气不宜室外活动，从而变相剥夺了老年人健身的权益，这显然是不符合环境正义的。

3.4. 社会交往与精神沟通的需要

在调查中发现，室外活动的老年人中，有一部分人是为了溜狗，还有的人是为了跟老伙伴们说说话。这也说明，晨练所满足的老年人的需求是多方面的，不仅仅是生理层面的需求，还有精神层面及社会交往的需求。

如有调查表明，晨练老年人的幸福感明显高于非晨练老年人，因为一般参加晨练的老人都有自己的归属群体，大家有着大致共同的语言和嗜好，通过每天在固定的晨练场所和时间里交流，排除了老年孤

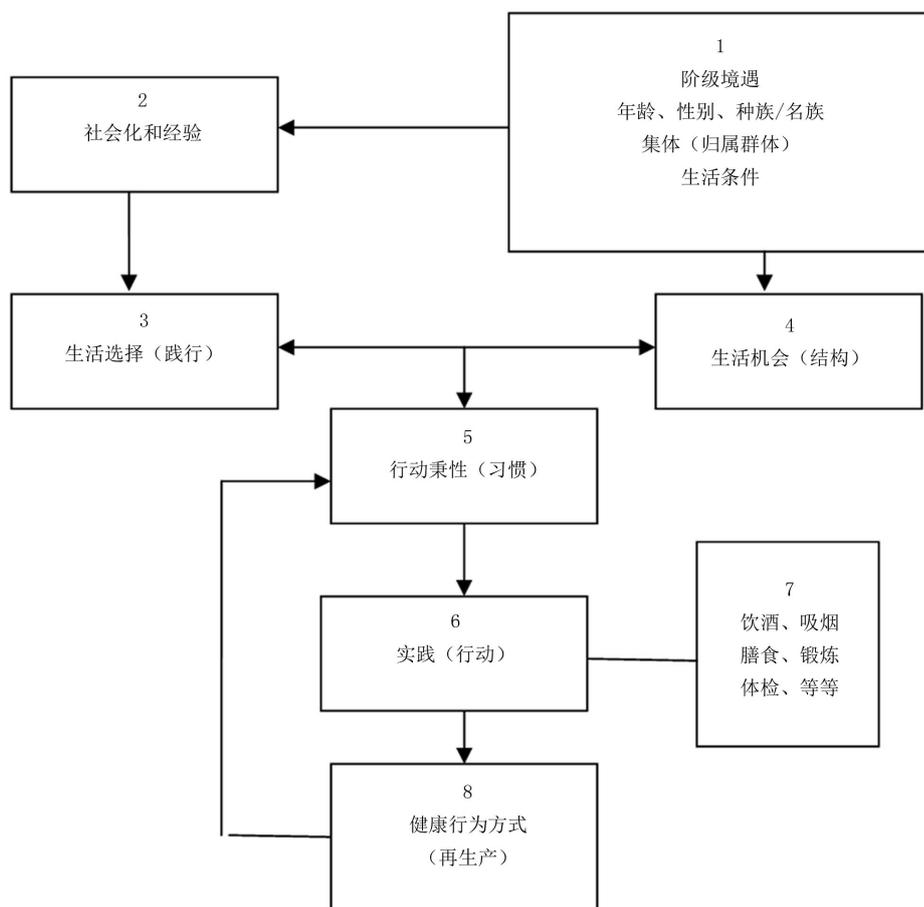


Figure 1. A theory about a healthy lifestyle [4]
图 1. 关于健康生活方式的一个理论[4]

独感及心里不愉快的情绪，从而提高了生活满意度[5]。这无疑是有利于老年人身心健康的，特别是对于那些空巢甚或独居的老年人来说，每天与老伙伴们的相互沟通与相互关照是非常重要的。另有调查表明，每天参加晨练的老年人日常生活情绪良好的人数比率高于不参加晨练的老年人[6]。所以，晨练还有利于降低老年精神抑郁的发生概率。同时，还有调查显示，参加体育锻炼，经常为老年人组织交流社交活动可以明显降低老年人认知功能障碍的发生概率[7]。

以上一些实证的调查研究表明晨练对于老年人需求的满足是多层面的。从社会学意义上来讲，将晨练作为一种社会行动的话，其实质上就是一种社会交往，一种社会互动。运用韦伯关于社会行动的划分法，晨练也不仅仅是一种工具理性行动，还可以是一种价值理性行动，情感行动及传统行动。因为晨练行为的选择不仅仅是由于健身康体的唯一目的而产生，同时还可以是出于一种文化价值观念、情感需求或传统习惯而作为。总之，人的需求是多层次的，人的行动也就具有了复杂性。

综合本文所述，对于晨练行为的社会文化结构因素的剖析可如图 2 所示。社会结构与自然环境通过一定的文化形态相调适，三者共同决定了人类生活社区的自然、文化及社会的环境，同时影响到了公共设施建设和个体的社会化及经验，进而决定了生活机会的提供、生活选择的合理性以及健康生活习惯的养成，在此情况下，人们从事着各式各样的实践行动。晨练作为一项社会行动，是必然受到社会文化结构方面的制约的；作为一种生活习惯或生活方式，也不完全是一种理性选择行动，同时晨练满足了不同层次的生活需求。所以，雾霾中晨练行为的存在也具有了合理性，或者说即使是在雾霾中晨练，也不

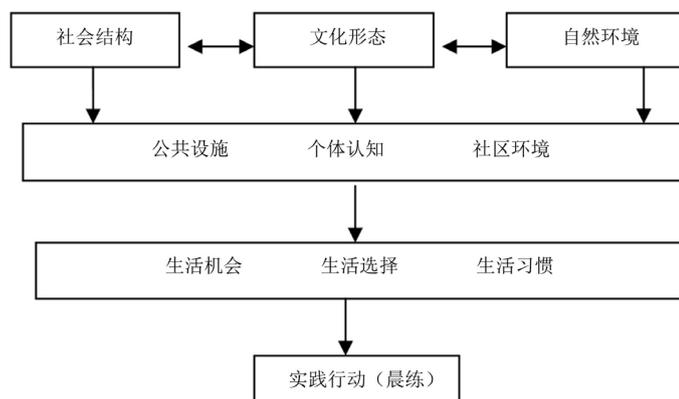


Figure 2. The social and cultural structure factors influencing the exercise behavior

图 2. 影响晨练行为的社会文化结构因素

一定就是百害而无一利，甚至不能确定弊就一定大于利。

2014年4月份，环保部发布的第一季度74个城市空气质量状况的统计显示，京津冀地区13个城市空气质量达标天数比例范围为3.3%~66.3%，平均为30.6%，平均超标天数比例为69.4%，其中重度污染天数比例为22.2%，严重污染天数比例为13.3% [8]。这样，在一个季度中，单从污染物对人体器官可能造成的影响来看，多半天数是不适宜晨练的，再除去大风及雨雪天气，可以说，适合晨练的天数所剩无几了。如果按照有关专家的建议，让广大晨练者在这样的天气均闭门不出的话，可能对那些习惯于晨练的人来说，造成的身心伤害不会次于雾霾本身。生活总是多元的，人的需求也是多层次的，一些脱离生活实际的片面的建议对于改善生活是无意义的。当然，作为晨练者也要增强对环境的认知，根据个体情况，审慎选择晨练的场所，或者可以调整晨练的时间，改变晨练的形式等方式尽量使风险降至最低，同时还能享受到晨练所带来的益处。而社会和政府不仅要重视环境的治理和健康知识的普及，还要更加重视相关文化娱乐设施的建设和普通社区生活环境的改善，以提供给社区居民更多生活机会的选择。

基金项目

天津中医药大学大学生科技创新基金项目，项目编号：CXJJ2013D08。

参考文献 (References)

- [1] Killingsworth, M.J. and Palmer, J.S. (1992) *Ecospeak: Rhetoric and environmental politics in America*. Southern Illinois University Press, Carbondale and Edwardsville, IL, 135.
- [2] 席焕久 (2004) *医学人类学*. 人民卫生出版社, 北京, 163.
- [3] 梁柠欣 (2012) *社区发展与贫困群体生活机遇重构*. 中央编译出版社, 北京, 2.
- [4] Cockerham, W.C. (2005) Health lifestyle theory and the convergence of agency and structure. *Journal of Health and Social Behavior*, **46**, 51-67.
- [5] 李金平, 徐德均 (2006) 应用因子分析法分析晨练老年人幸福度及相关因素. *现代预防医学*, **4**, 497-499.
- [6] 斯力格, 张健, 等 (2004) 影响我国老年人晨练的心理及社会因素的探讨. *沈阳体育学院学报*, **1**, 42-44.
- [7] 刘瑞华, 王莉 (2012) 生活习惯和文化程度对老人院老年人认知障碍发生的影响. *卫生职业教育*, **16**, 106-107.
- [8] 2014年上半年重点区域和74个城市空气质量状况. 中华人民共和国环境保护部官方网站. http://www.zhb.gov.cn/gkml/hbb/qt/201407/t20140721_280309.htm