

[书评]

# 健康设计的“知”与“行”——评《健康设计思维与方法》

崔荣荣

浙江理工大学 服装学院,杭州 310000

**摘要:** 如何通过设计促进人个体、人与人、人与物的健康状态,如何通过设计应对国家及全球的健康发展目标,具有重要的研究价值。邓嵘教授的《健康设计思维与方法》,从个体健康走向健康系统,从绝对稳态走向动态平衡,从被动健康走向主动健康,为健康设计从认知走向实践提供了有益参考。

**关键词:** 健康设计、主动健康、设计价值

中图分类号:J524

文献标识码:A

文章编号:2096-6946(2022)06-0087-04

DOI: 10.19798/j.cnki.2096-6946.2022.06.012

## "Knowledge" and "Action" of Healthy Design: Comment on "Healthy Design Thinking and Methods"

CUI Rongrong

Clothing Institute, Zhejiang Sci-Tech University, Hangzhou 310000, China

**Abstract:** It is significant to study how to ,through design promote the health status of individuals, people to people and people to things and how to respond to national and global health development goals. Professor Deng Rong's *Healthy Design Thinking and Methods* provides a valuable reference for health design from cognition to practice by moving our attention from individual health to health system, from absolute homeostasis to dynamic balance, and from passive health to active health.

**Key words:** healthy design; active health; design value

现代设计在产生之初具有浓厚的商业色彩。20世纪初大批量的工业生产开始增多,但很多人依然拒绝接受工业加工的产品,认为工业产品粗制滥造,无法与精美的手工艺品相比。当时急需具有美感同时可以适应大批量生产的产品。包豪斯面对这一挑战,进行了很多具有开创性的设计教育及设计人才培养。在这样背景下诞生的设计,具有了很强的商业色彩。设计需要满足工业化生产,同时需要美感,被人认可和接受,从而创造商业价值。随着设计学科的发展,人们越来越多地意识到设计行为及设计师具有超越工业生产和商业的独立价值。设计创造了一个人造物的世界,

人们通过使用这些人造物,产生了行为、习惯乃至生活方式,从而影响着个人的生理与心理、人与物、人与人、人与自然的关系。这些关系有健康的状态,也有不健康的状态,如何能够通过设计促进它们达到健康的状态具有重要的研究价值。

健康是每个国家都关心的社会民生问题,同时也是国际与国家发展的重要目标之一。比如,联合国制定了17个可持续发展目标。其中第3项内容是良好的健康与福祉,确保健康的生活方式,促进各年龄段人群的福祉。大健康产业是多产业融合的领域,主张民众由与疾病作斗争的生活模式向以预防疾病为主要目标

收稿日期:2022-07-10

基金项目:教育部哲学社会科学研究重大课题攻关项目(21JZD048)

作者简介:崔荣荣(1971—),博士,教授,研究方向为传统纺织服饰文化与时尚设计艺术。

转变,推动民众对自身健康状况给予更多重视,并为健康产品培育市场基础<sup>[1]</sup>。在政策方面,我国政府于2016年颁布《“健康中国2030”规划纲要》,该纲要从国家政策的角度出发,提出构建健康中国,也就是向人民群众提供全生命周期健康和卫生服务<sup>[2]</sup>。纲要从普及健康生活、优化健康服务、完善医疗保障、构建健康环境及发展健康产业五个方面,全面阐述健康中国战略。2017年6月,国务院印发了《国民营养计划(2017—2030年)的通知》,为贯彻落实《“健康中国2030”规划纲要》,提高国民营养健康水平,制定了该计划<sup>[3]</sup>。在2019年7月,国务院印发了《国务院关于实施健康中国行动的意见》,成立了健康中国行动推进委员会,出台《健康中国行动组织实施方案和考核方案》。如何通过设计,面向国家及全球关于健康的发展目标发挥独有价值,也是非常值得设计学科进行探讨的内容。

邓嵘教授的《健康设计思维与方法》为深入了解健康设计的“知”与“行”提供了一个入口。

## 一、从个体健康走向健康系统

首先,作者在书中对健康设计的概念进行了梳理。有的概念侧重个体的健康,比如《辞海》中对健康的表述是“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛,并具有良好劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量”。有的概念则具有更宽阔的视野,比如1948年,世界卫生组织对健康给出的含义是“健康不仅是没有疾病或不虚弱,而是身体、精神和社会幸福的完满状态”<sup>[4]</sup>。随着对健康的研究发展,人们越来越多地认识到健康不仅是单纯的个人生理指标,而且包括了社会属性,应当对其持有一个系统性的视角<sup>[5-6]</sup>。正如前文所述,人造物的世界不仅影响了人个体的生理心理,同时影响了人与人、人与自然的关系,这其中便包含了人自身、人与人构成的社会要素、人与自然构成的环境要素。

“系统”无论在哲学或是科学中都很受关注。人们对于系统现象的认识起源很早。在古希腊就开始有系统的观念,亚里士多德也曾给出整体大于部分之和的观点。中国《易经》中也认为自然是一个和谐的整体,各种要素相辅相成有机统一。有学者认为世界上的事物总是处于一个系统而存在的。原因有三个方面,第一,事物具有普遍的联系性。任何事物都不具有独立存在性,总是同周围的相关事物发生联系、相互制约和影响。无论是广大到宇宙天体还是微小到原子核内部,都处于相互的影响中。除自然界的各种事物之外,

我们的社会也与自然界有着紧密关系,社会生活中的物质生活和精神生活同样离不开各种因素的相互作用而发展。事物的这种普遍联系性就决定了系统是普遍存在的。第二,事物具有内在矛盾可分性。无论在自然界或我们的社会生活中,事物总是可以被分解的。事物可以分成若干的方面、部分、要素、而这些被分割的内容又相互联系。无论是自然界、人类社会生活的方方面面,也都是可以不断细分的,而又同时处于一个整体中,形成系统。第三,事物总是存在于空间和时间之中。他们都以空间和时间为其存在形式,所以也可以说事物是系统与过程的统一。系统所强调的是事物之间的空间关系,是各个要素之间的相互关系,是相对静止和稳定的状态。过程是强调事物的时间关系,产生、发展和灭亡的变化状态。但是两者是统一不可分割的<sup>[7]</sup>。

邓嵘教授认为在进行健康设计时,需要一种全局视野,一种系统观。有机生命体构成的行为往往是复杂而系统性的。从书中可以看到,健康设计不仅是对个体健康的关照,更是从人个体、人与人、人与物、整体视角出发对健康系统的思考。

## 二、从绝对稳态走向动态平衡

通常对于健康的理解是一种区别于疾病状态的静止状态,人们可以很容易地判断出自我的健康、不健康、亚健康等不同状态。并可以通过饮食、运动、睡眠等进行个体健康状态的调节。但如果从这种绝对稳态、孤立的角度转向动态平衡的系统的角度,则会发现作者在书中提出的三个要素,即个人的生理心理、人与人构成的关系、人与自然构成的环境,是相互影响、动态平衡的关系。除个体行为之外,人际关系会对人的健康产生很多影响。人际关系包括亲人关系、朋友关系、同学同事关系、合作关系等,越是亲密的关系,对个人健康的影响便会越明显。研究表明拥有亲密、支持型人际关系的人,有较好的健康状况,也会促进较好的健康行为发生。此外,社会及自然环境也会对个人健康产生影响。比如当户外有雾霾、空气质量较差时,人们会减少户外运动及接触自然,阻碍身心健康的发展。

在系统观中,世界是处于不断变化中的,其存在形式是时间和空间。时间和空间是人们观察世界的两个侧面。其呈现出的两种形态表现为过程和系统。上文陈述了事物都是处于系统之中的原因,此外,事物同时处于过程中。过程是事物的产生、发展和灭亡。同样,无论是广大到宇宙天体还是微小到原子核内部,都处

于发展的过程中。过程是时间上的持续性和空间上的延续性。系统与过程两者是相辅相成,不可分割的。系统是体现事物之间内部和外部的相互联系,是事物相对静止和保持稳定性的状态。然而,这种相互联系没有时间,则不能持续存在。没有时间这个纬度来判断事物之中的联系也就建立不起来,事物的系统也就不存在,所以系统中包含着过程。事物的过程是其产生、发展、灭亡的变化状态,两者是相互渗透的。另一方面,形成具有一定内部联系的系统需要时间的发展变化,系统是事物过程中的一个断面,系统是发展变化的,是过程中的系统。如果不能把系统视为一个过程中的系统(或者说一个发展变化的系统)就很难理清系统中关系的来龙去脉,也很难深刻地认识一个系统<sup>[7]</sup>。

在健康设计中,不仅需要系统观,也需要过程观,以一种发展变化的视角来理解健康系统。目前,关于个体行为改变的研究相对较多,从人际及环境角度进行的行为改变研究较少。作者也在书中给出了行为改变的相关研究理论,首先是行为设计学创始人、斯坦福大学 BJ Fogg 的 FBM 行为模型,模型包括动机、能力、触发因素三要素,提出人的行为改变需要有足够的动机、相应的能力和一定的触发因素。其次是机能调节促进行为改变理论,人们的行为改变会存在一个刺激、诠释理解、做出行为的过程,同时,情绪调节也可以促进行为改变。南非心理学家阿诺德认为情感的产生源于刺激因素(事件)、心理因素(认知过程)和生理因素(生理状态)的综合。这些都为通过设计进行系统调整达到新的动态平衡提供了入手点。

### 三、从被动健康走向主动健康

健康是国家富强、民族振兴的重要标志。《“健康中国2030”规划纲要》将健康生活方式的普及、健康产业的繁荣发展等定为战略目标。“主动健康”在我国健康战略中占据重要位置。其来源于2015年,科技部成立专家组进行“数字医疗和健康促进”“十二五”科技部规划时提出“主动健康”一词。2017年《“十三五”卫生与健康科技创新专项规划》正式将主动健康列入专题规划。2019年《国务院关于实施健康中国行动的意见》中明确,加快推动从治疗到预防、干预的转变。

主动健康就是主动获得持续健康的能力、健康完美的生活品质和良好的社会适应能力。它包括:躯体健康,心理健康,精神健康和社会适应四个维度。随着我国经济的快速发展和人们生活方式的改变。在这些

问题中,最为突出的是人的身心健康存在着各种各样的障碍或者疾病。人的健康状况与许多因素有关,亚健康慢性病人群是其中之一。

作者在书中也对东西方主动健康的观念进行了对比分析。中国拥有悠久的历史,同时伴随这条历史长河也发展出丰富的健康养生理念。《周易》强调作为人要恪守“中”道,保持有“度”,无偏衰,阴阳平衡。老子主张“见素抱朴,少私寡欲”“清静无为”“守静笃”,顺应自然。儒家推崇“仁”,怡情养德是养生长寿之本。此外道家的道本原论、法家的法治论、释家的佛性观、墨家的兼相爱观都涉及丰富的健康养生文化。而中医是中华养生理论中的瑰宝。其理论涵盖了五行说、藏象说、经络说,从养身到养心、养神,精彩纷呈。西方主动健康观则与中国有较大不同。比如,将客观世界与主观世界相分离。特别是人本主义的兴起,注重人的发展与运动保持健康。

基于构建的动态平衡调节模型,设计可以更好地进行干预调节,进入主动、自主的健康状态,而不是进行被动的治疗。在对动态平衡进行调节的过程中有一个“适应负载”的概念。该概念解释了人在亚健康状态中可以进行适应的区间,如果能及时发现并进行干预,就可以回到健康状态,但是如果不能及时进行干预,则可能进入更严重的亚健康状态,甚至可能进入生病状态(《健康设计思维与方法》中图4.6动态平衡的适应稳态调节机制)<sup>[8]</sup>。因此,健康设计不仅是对医疗产品的设计,还包括对亚健康状态进行检测与干预的系列设计。

### 四、结语

伴随现代设计的发展,设计的独立价值更加突显。如何通过设计促进人个体、人与人、人与物的健康状态,如何通过设计应对国家及全球的健康发展目标,具有重要的研究价值。健康设计所涉及的产品和服务面广、量大,设计师仅凭基本的设计理论和创新方法很难适应,需要结合多学科的知识和方法进行综合性和系统性设计。随着人们对美好生活的向往和生活质量要求的不断提高及生态环保理念在日常生活中的普及,未来设计将更加关注人的健康。在这种背景下,设计用综合性和智慧性思维向人们提供一种“人与自然和谐共处、幸福健康”的生活方式,是新时代设计师们义不容辞的责任和义务。邓嵘教授的《健康设计思维与方法》,立足系统观、过程观,对健康设计的认知进行

了深入分析,从个体健康走向健康系统,从绝对稳态走向动态平衡,从被动健康走向主动健康,增进了对健康设计的理解。并结合大量设计实践的积累,提出了健康设计实践的设计原则和流程,为健康设计从认知走向实践提供了有益参考。

## 参考文献

- [1] 孙焱. 大健康背景下中老年可穿戴服装设计研究[D]. 无锡:江南大学,2021.
- [2] 新华社. 中共中央 国务院印发《“健康中国2030”规划纲要》[EB/OL]. (2016-10-25)[2022-04-17]. [http://www.gov.cn/xinwen/2016-10/25/content\\_5124174.htm](http://www.gov.cn/xinwen/2016-10/25/content_5124174.htm).
- [3] 国务院办公厅. 国务院办公厅关于印发国民营养计划

(2017-2030年)的通知[EB/OL]. (2017-06-30)[2022-04-17]. [http://www.gov.cn/zhengce/content/2017-07/13/content\\_5210134.htm](http://www.gov.cn/zhengce/content/2017-07/13/content_5210134.htm).

- [4] 肖夕君. 体质、健康和体适能的概念及关系[J]. 中国临床康复,2006,10(20):146-148.
- [5] 陈林保. 科学发展观对健康概念的再认识[J]. 江苏卫生保健,2009,11(5):54.
- [6] 蔡普民. 科学发展观视野下的生态消费观构建原则与路径选择[J]. 商场现代化,2007(20):205-207.
- [7] 韩民青. 当代哲学系统观[M]. 南宁:广西人民出版社,1988.
- [8] 邓嵘. 健康设计思维与方法健康设计思维方法及理论构建[M]. 南京:江苏凤凰美术出版社,2019.

责任编辑:陈作

(上接第43页)

- [9] 新民网. 除了广场舞、太极拳,老年人锻炼有了科学健身场所[EB/OL].(2021-06-21)[2022-09-22]. <http://newsx-mwb.xinmin.cn/chengsh/2021/06/21/31978642.html>.
- [10] 搜狐. 新松江路智慧健康小屋重新开放啦! [EB/OL]. (2020-07-04) [2022-09-22]. [https://www.sohu.com/a/405725637\\_680303](https://www.sohu.com/a/405725637_680303).
- [11] 搜狐. 广场舞扰民难题怎么破? CCTV报道智慧舞场系统解决方案[EB/OL]. (2019-08-07)[2022-09-22]. [https://www.sohu.com/a/332041666\\_477577](https://www.sohu.com/a/332041666_477577).
- [12] 腾讯网. AR太极大屏,5G时代智慧公园新宠——全新AI武术风崛起[EB/OL]. (2020-07-03) [2022-09-22]. <https://new.qq.com/rain/a/20200703A0MF8900>.
- [13] TechWeb. 助老打车暖心车站落地杭州,帮助老年人扫码一键叫车[EB/OL]. (2021-11-12)[2022-09-22]. <http://www.techweb.com.cn/ucweb/news/id/2864982>.
- [14] 搜狐. 这个小屋很方便,济宁首个24小时智能急救站在新世纪广场启用[EB/OL]. (2019-06-24) [2022-09-22]. [https://www.sohu.com/a/322587049\\_100110312](https://www.sohu.com/a/322587049_100110312).
- [15] 腾讯网. 全国首家智慧社区卫生服务站! [EB/OL].(2021-

11-10)[2022-09-22]. <https://new.qq.com/rain/a/20211110-A0DODL00>.

- [16] 安徽新闻网. 智慧养老,让晚年生活更有品质[EB/OL]. (2021-09-29) [2022-09-22]. [http://www.ahnews.com.cn/huandengqu/pc/con/2021-09/29/573\\_434283.html](http://www.ahnews.com.cn/huandengqu/pc/con/2021-09/29/573_434283.html).
- [17] 搜狐. “一卡通”“一键通”“浴管家”……“数字化+养老”[EB/OL]. (2021-09-23) [2022-09-22]. [https://www.sohu.com/a/491513679\\_120044982](https://www.sohu.com/a/491513679_120044982).
- [18] 客观日本. 让老年人在虚拟世界充满活力,利用VR旅行和传承技能[EB/OL]. (2022-05-27) [2022-09-22]. [https://www.keguanjp.com/kgjp\\_keji/kgjp\\_kj\\_ict/pt2022052700-0003.html](https://www.keguanjp.com/kgjp_keji/kgjp_kj_ict/pt2022052700-0003.html).
- [19] 周燕珉. 新冠疫情后,养老设施有哪些设计方向? [EB/OL]. (2020-05-29) [2022-09-22]. [https://www.sohu.com/a/398543246\\_653061](https://www.sohu.com/a/398543246_653061).
- [20] 张宇,方佳曦. 居家养老视角下住区空间智慧化趋势[J]. 科技导报,2021,39(8):52-59.

责任编辑:陈作