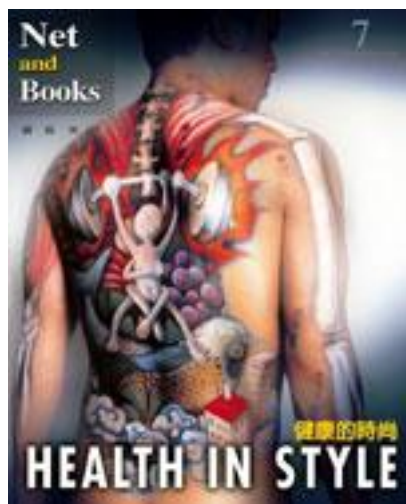


健康的時尚



[健康的時尚_下载链接1](#)

著者:網路與書編輯部

出版者:網路與書股份有限公司台灣分公司

出版时间:20031006

装帧:

isbn:9789573026662

如果我們任憑自己對健康的知識繼續上述三點現象的負面作用：不求定義之清楚，不求個人之瞭解，以種種理由來肯定自己的逃避，那麼就整體社會而言，也會出現許多怪異的結果。

在企劃這個專題的過程中，有一位接受訪談的人的話印象極為深刻。

這位台大的教授說：「台灣重視的既不是健康，也不是疾病，而是治療——尤其是治療的效率。」

這個狀況的意義，如果借助金錢財富來比喻，會比較清楚。

如果說我們每個人對金錢財富所重視的，既不是如何增加或保持財富，也不是如何從破產中重新站起來，而只一味放在如何改善週轉頭寸的效率，這是多大的知識扭曲？

From Rex

和健康有關的知識，以三個現象來彰現了知識的本質與特色。

◎

在做這個專題的過程中，我們花了很長時間在尋找一個問題的答案：「健康」是什麼。「疾病」是什麼，很多人可以很輕易地回答；但「健康」是什麼，卻不同。也許，你會說：「健康」並不等於「沒有疾病」。但那只是回答了健康「不是」什麼，仍然沒有回答健康到底「是」什麼。

和健康有關的知識裡，至少可以劃分三個領域：醫療、保健和養生。

醫療是在失去健康之後，如何把健康找回來的知識；保健是在沒有發現病痛之前，怎麼透過對飲食、起居、衛生條件的注意，來延續健康的知識；養生，則是把保健方法和自己的人生態度、方向相結合，在動靜之間，有為與不為之間，形成一種對待自己以及週遭生命的理念。

醫療是養病的知識，保健是養身的知識，養生是養心的知識。這三種知識之間，各有部份重疊，各有部份類似，難以斷然區隔。

因此，和健康相關的知識裡，第一個現象就是難以切割。

◎

所有的知識，都要經過個人吸收之後，才能為己所用。同一種知識，為不同的人所吸收；同一種知識，以不同的方法所吸收，都會產生不同的作用。更遑論不同的知識為不同的人所吸收之後的作用。

知識，只對個人有效。

屬於健康的知識，尤其如此。醫療知識所產生的效果，在很大程度內是因人而異的。保健與養生的知識，也莫不如此。每個人都可以講出一套對他自己受用匪淺的知識與方法，但，同樣的知識與方法能不能通用於別人身上，沒有定則可言。

因此，和健康相關的知識裡，第二個現象就是個人化。

◎

杜威說過，人類就是有一種努力遠離知識的傾向。

這個現象不愧是杜威總結出來的。

不論人類累積了多少可用的知識，不論這些知識多麼方便取得，不論錯過這些知識可能產生多麼嚴重的影響，我們，偏偏就是傾向於寧可敬而遠之，寧可取而不讀，寧可讀而不懂，寧可懂而不用。

對於自己健康的知識，正是如此。

我們很容易就終其一生都在迴避，甚至逃避對自己健康的認識與知識。

我們從小就懂得「健康是最大的財富」。但太多人終其一生地努力破壞這個財富，不達目的絕不甘休，幾可以說，生存的目的就在於破壞自己的健康。

所以，和健康相關的知識裡，第三個現象就是被人所逃避。

◎

這三個現象應該是所有知識的共通現象，只是和健康相關的知識又特別明顯。

◎

如果我們任憑自己對健康的知識繼續上述三點現象的負面作用：不求定義之清楚，不求個人之瞭解，以種種理由來肯定自己的逃避，那麼就整體社會而言，也會出現許多怪異的結果。

在企劃這個專題的過程中，有一位接受訪談的人的話印象極為深刻。

這位台大的教授說：「台灣重視的既不是健康，也不是疾病，而是治療——尤其是治療的效率。」

這個狀況的意義，如果借助金錢財富來比喻，會比較清楚。

如果說我們每個人對金錢財富所重視的，既不是如何增加或保持財富，也不是如何從破產中重新站起來，而只一味放在如何改善週轉頭寸的效率，這是多大的知識扭曲？

◎

因此我們會做這個專題，有兩個理由。

一個原因是因為：健康是人類最早，最普遍，也最應該具有的知識。

一個原因是因為在所謂知識經濟的時代裡，不論知識能用來產生什麼，如果知識對我們自己的健康產生不了正面助益，甚至產生扭曲作用，那麼其中的「知識」和「經濟」兩個體系都是大有問題的。

◎

在我們可以聽到各種有關健康與生命美好展望的今天，在我們可以目睹各種有關健康與生命愚昧行為的今天，我們編了這本書。

作者介绍:

目录:

[健康的時尚_下载链接1](#)

标签

網路與書

网络与书

台

@台版

@HKlibrary

评论

健康的知识

[健康的時尚_下载链接1](#)

书评

[健康的時尚_下载链接1](#)