

# 摘要

## 大健康背景下产品设计的适度性研究

大健康理念为健康制定了新的标准，不只追求人的身体健康，更关注个体在精神、心理、生理上的健康，以及在社会生活、思想道德等方面的多维度的健康，提倡健康的生活方式，追求健康的生活状态。因此人们对健康的产品有了更多的需求，产品设计与人们的生活和消费息息相关，符合健康需求的产品能够帮助人们更好地生活，对人们的身心健康也能起到良好的影响。号称能为人们带来健康的产品越来越多，但这些炙手可热的产品，并不都能为人们带来更健康的生活。科技进步推动了产品的进步和升级，这使得许多产品较之以往可以发挥更多的作用。为了迎合时代背景的浪潮，产品设计过度追求商业价值，忽视了为人服务的职责，这样的产品何谈对人的健康负责，并且还会诱导人们走向非理性，非健康的消费。人们无形中最初追求健康，寻求健康产品的目标背道而驰。

本文对此现象进行分析，结合国内外有关于健康与产品设计的研究，发现产品设计中的适度设计原则与健康理念，都在实事求是地关注着人的健康，都试图为人们找到更健康的生活方式。通过研究大健康理念与适度设计的共通点，发现大健康背景下的产品，需要秉持着适度设计的理念，才能为人们提供健康的产品和健康的生活。并通过深入研究适度原则与产品、健康之间的关系，探索新的设计原则与设计方法，让产品保持对适度设计的思考，追随大健康的步伐。

但不可忽视大健康理念下人们健康观念的转变，影响了人们对健康的追求和期待，也影响了产品的设计方向。本文考虑到在这样的转变下，产品设计的新方向，为产品设计以及产品设计师提供了新的设计原则与设计方法，从产品设计的角度出发，指出被过度设计的产品对人造成的危害，以及产品设计应在大健康背景下发挥的作用，在大健康背景下重新思考和把握适度设计的原则，让消费者在越来越复杂的世界中寻找真实的产品，回归健康的生活。

### 关键词：

大健康，产品设计，适度设计，原则与方法

## **Abstract**

### **Research on Moderation of Product Design under the Background of Comprehensive Health**

The concept of Comprehensive Health establishes a new health benchmark. It promotes health by focusing not only on simple physical health, but also on the individual's mental, psychological, and physical health, as well as multi-dimensional health in social life, philosophy, and morality. The pursuit of a healthy way of life is referred to as a lifestyle. As a result, demand for healthier products is increasing. Product design is inextricably linked to people's lives and consumption, and products that address health needs can help people live better lives and improve their physical and mental health. However, even though there is a growing number of products that claim to bring health to people, not all these hot products can bring a healthier life. Technological advances have propelled the advancement and upgrade of products, making many of them more useful than ever before. And in order to move with the times, the design of products is overly commercial and disregards the obligation to serve people, which is not responsible for their health and promotes irrational and unhealthy consumption. People are unknowingly going against their initial objective of obtaining healthier items.

This paper analyzes this phenomenon in the context of domestic and international research on health and product design and discovers that the principles of moderate design in product design and the concept of great health are both concerned with human health in a practical way, and both try to find a healthier way of life for people. By researching the commonalities between the concepts of great health and moderate design, this article concludes that goods in the context of great health need to preserve the

concept of moderate design in order to offer people healthy products and a healthy life. And through in-depth research on the relationship between the principle of moderation and products and health, explore new design principles and methods so that products can keep thinking about moderation design and follow the pace of great health.

However, the change in people's health concept under the concept of big health cannot be ignored, which affects people's pursuit and expectation of health and also influences the design direction of products. This paper considers the new direction of product design under such a transformation and provides new design principles and methods for product design and product designers. From the perspective of product design, it points out the harm caused by over-designed products to people and the role that product design should play in the context of general health. It urges us to rethink and grasp the principles of appropriate design in the context of general health so that consumers can find real products and return to a healthy life in an increasingly complex world.

**Key words:**

Comprehensive Health, Product Design, Moderate Design, Principles and Methods

# 目录

第 1 章 绪论 .....	1
1.1 研究背景 .....	1
1.1.1 大健康理论及其产生的背景 .....	1
1.1.2 大健康理念对设计的需求 .....	1
1.2 研究目的及意义 .....	2
1.2.1 研究目的 .....	2
1.2.2 研究意义 .....	3
1.3 研究现状 .....	4
1.3.1 国内研究现状 .....	4
1.3.2 国外研究现状 .....	8
1.4 研究内容和新见解 .....	10
1.4.1 研究内容 .....	10
1.4.2 文章的新见解 .....	10
1.5 研究方法和框架 .....	11
1.5.1 研究方法 .....	11
1.5.2 论文框架及逻辑结构 .....	11
第 2 章 大健康理念与适度设计理念的关系 .....	13
2.1 大健康理念对产品设计提出的新需求 .....	13
2.1.1 健康的产品设计 .....	13
2.1.2 健康的设计原则 .....	14
2.2 适度设计理念对健康类产品设计的影响 .....	16

2.2.1 适度设计的定义 .....	16
2.2.2 适度设计理念如何影响产品设计 .....	17
2.2.3 秉承适度设计理念的产品设计 .....	17
2.2.4 当下社会影响健康与设计的因素解析 .....	19
2.3 小结 .....	21
第3章 产品设计的适度性设计原则与方法 .....	23
3.1 用发展的思维理解“适度” .....	23
3.1.1 设计对“度”的把握 .....	23
3.1.2 再次衡量产品设计中的适度 .....	25
3.1.3 适度设计与健康生活的关系 .....	27
3.1.4 小结 .....	29
3.2 符合健康需求的产品适度设计原则 .....	30
3.2.1 明确设计的语义 .....	30
3.2.2 引导正确的选择 .....	31
3.2.3 只做必要的改良 .....	32
3.2.4 以人为本的健康 .....	34
3.3 符合健康需求的产品适度设计方法 .....	34
3.3.1 平铺直叙、直通事理 .....	34
3.3.2 突出痛点、重视节点 .....	35
3.3.3 抽象概念、委婉转化 .....	36
3.3.4 突出功能、传达健康 .....	36
第4章 适度设计在产品中的应用与影响 .....	38

4.1 适度设计对产品设计与设计提出的要求 .....	38
4.1.1 产品设计的作用 .....	38
4.1.2 设计师的社会责任 .....	38
4.2 案例分析 .....	41
4.3 适度设计产生的社会影响 .....	43
4.3.1 对物质消费的影响 .....	43
4.3.2 对精神需求的影响 .....	44
4.3.3 对健康生活的影响 .....	45
第5章 结论 .....	46
参考文献 .....	48
作者简介 .....	51
致谢 .....	52

## 第1章 绪论

### 1.1 研究背景

#### 1.1.1 大健康理论及其产生的背景

大健康是根据时代发展与新的社会需求,提出的一种全局的理念。它围绕人的衣食住行,关注各类影响健康的危险因素和误区,提倡自我健康管理,是对生命全过程的关心和呵护。<sup>[1]</sup>大健康追求的不是简单的身体健康,而是追求个体在精神、心理、生理上的健康,以及在社会生活、思想道德等方面的多维度的健康。大健康理念还提倡健康的生活方式和健康的消费,它涉及各类与健康相关的信息、产品和服务,也涉及各类为了满足社会的健康需求所采取的行动。在这样的背景下,人们对健康的产品有了更多的需求。产品设计与人们的生活和消费息息相关,符合健康需求的产品在引导和辅助人们生活的同时,也能够潜移默化地对人们的身心健康起到良好的影响。大健康理念的提出,让产品设计在帮助人们追求健康生活的过程中,逐渐发挥出更重要的作用。

大健康理念下人们追求的健康,不是为了完成表面的达标测试,而是追求一种健康生活的常态。满足这种健康需求的产品设计,需要更多地关注产品的功能,以及产品与人协调配合的使用方式,需要减少强加于需求之外过度的设计,让产品更高效地发挥它的功能,辅助人们生活。但当下这个处处充满“设计”的时代,充斥着过剩的设计。那些看似充满设计感的产品,其实并非能够真正解决我们在追求健康中遇到的问题。甚至有些无用的过度设计,不仅产生更多的资源消耗与浪费,还会危害我们的健康。

#### 1.1.2 大健康理念对设计的需求

产品设计中的适度设计原则,是一种充满智慧的设计方法,它蕴含着一种辩证统一的哲学思想。这种设计原则追求实事求是的设计,通过全面地思,并合理地解决问题,关注人们整体的需求,是实现“人—物—环境”整体和谐发展

<sup>[1]</sup> 田海玉,曹煜,陈文俊等.贵州省大健康产业竞争力发展SWOT分析研究[J].中国初级卫生保健,2020,34(12):2-5.

的思维方式和设计方法。它能够有效地帮助设计师们，更正确地关注大健康理念下人们对健康的多种需求，帮助设计师更合理地设计、改良、构思出满足健康需求的产品。引导他们对症下药，选用合适的设计方法，为人们带来更多有价值的产品设计，为人们带来更健康的生活。

随着经济发展和人们生活水平的迅速提高，人们尽情享受现代文明成果，但生活方式病却开始悄无声息地在人群中流行起来，这让越来越多的人处在一种亚健康状态。许多人反倒没有因生活水平的提高，而收获更健康的身体。研究表明，社会因素是影响人们身心健康的重要因素之一。这类潜在的影响健康的危险因素和误区，是大健康理念所关注的重要内容。所以，在当代社会，健康水平的高低，也会受社会因素的影响。

在当下的生活中，人们仅仅通过一部手机就能轻而易举地获取海量的信息，但这会让没有分辨能力的人，盲目地吸收外界的信息，并使他们做出错误的选择，危害到自身的健康。从产品设计角度去分析这种情况对人们健康产生的影响，发现消费者在网络信息的引导下，会追求自己不需要的产品，产品与设计也为了更快地吸引人的眼球，开始回避群众的真实需求。人们很难发现市场上出现的这类“讨好人”的产品，人们有关产品和健康的需求标准开始变得越发模糊。并且受这种不良因素的影响，市场环境受利益驱使，出现劣币驱逐良币的恶劣现象。这使得那些真正为人们的需求着想，那些符合大健康理念的为人们健康着想的产品，被掩盖在众多商品中。这使得那些被人们所选择的产品，并不能满足人们对健康的需求，同时还会让好产品在市场中的生存屡受挑战。

因此人们在当下追求健康，需要全面地理解和执行大健康理念对人们提出的新要求；需要通过产品设计为健康需求提供更多有价值的产品；需要设计师关注大健康理念下社会因素对人的影响，并进行理性地思考，利用适度设计的方法为人们提供更多有价值的，健康的产品。

## 1.2 研究目的及意义

### 1.2.1 研究目的

首先，人们对健康的追求从未停止，伴随国内大健康理念的迅速传播，大健康产业也迎来了快速的发展。在这样的背景下，需要结合大健康理念，更正确全



面地理解健康，并选择合理的方法、合适的产品来获得健康。本课题通过研究大健康背景下人们对健康、对健康产品的需求，以及对产品设计提出的新要求。从产品设计的领域分析总结，大健康理念提出之后，产品设计如何帮助人们解决有关健康的问题。

其次，通过研究适度设计原则对产品的影响，分析适度设计原则在大健康理念下，如何发挥作用，给人们带来健康。探讨适度设计原则怎样影响了产品设计，使其能更合理地满足人们对健康的需求。

然后，从产品设计的角度出发，找到适度设计原则与大健康理念之间的关联，总结出对人们的健康以及生活有益的，适度设计原则和适度设计方法。让人们关注到更多秉承适度设计原则的产品，让秉承了适度设计原则的产品设计，帮助人们正确的追求健康。证明遵循了适度性设计原则的产品，是与大健康理念相契合的设计。

最后，分析社会因素对健康产生的影响，以及社会因素对人们的设计活动、设计理念、设计方法产生的影响。更全面地总结大健康理念与适度设计原则之间的关联，和彼此产生的影响。指出设计师们在大健康理念下如何利用适度设计原则对产品进行开发、设计与优化，以及他们肩负的责任。

### 1.2.2 研究意义

自大健康理念提出之后，人们开始更多地关注与讨论起有关健康的话题，人们需要更多元的健康，需要更多样的产品。因此产品设计需要满足大健康的需求、需要遵循能满足健康需求的设计原则、需要使用合理而有效的“健康”的设计方法。当产品设计的方向能够朝向大健康理念的目标，被设计出来的产品才能拥有更长的使用周期，而这恰恰需要找到大健康理念与适度设计原则之间的关联。

研究的理论价值在于，帮助人们在顺应时代发展，追求自身健康的同时，找到自己在健康和产品中真实的需求。让人们知道适度设计原则是怎样影响产品设计的，并利用新的设计原则与设计方法，带给人健康的产品，帮助大众做出更有利于自身健康的选择。

设计活动需要坚持正确的设计原则，采用正确的设计方法。所谓健康的产品设计，便是适度地顺应人对健康的需求。过度的设计会让产品携带多余的形式与功能，浪费大量的自然资源和人力资源，同时也破坏了产品本该有的形式与功能

上的和谐。缺少思考的设计，同样不能满足人们对健康的需求。这种种不协调的设计，或是在过度地提供某种产品功能，或是缺乏对设计的创新，这都会让产品对人的健康造成伤害。能契合大健康理念的适度设计原则与设计方法，能够对产品设计进行理论指导，也能作为一种设计指南，让用户、设计、健康三者间达到理想的平衡状态。

研究的应用价值在于，能使产品的形式与功能，变得更满足人们对健康的需求，能减少产品设计与消费者之间的屏障，让消费者看到产品设计的价值，思考真实的需求，做出正确的选择，帮助人们减少错误的认知。让产品设计符合健康需求，给产品设计师提出了更高的要求，让产品设计师与制造商肩负起更大的责任，但这样的设计理念和设计方法，会给所有人在健康上带来益处。这对大健康理念下每一个追求健康的人都是有意义的。

## 1.3 研究现状

### 1.3.1 国内研究现状

“大健康”这一概念最早在 1995 年和 1997 年就已能在知网中查询到相关文献。随后在 2016 年的全国卫生与健康大会上，习近平总书记提出要“树立大卫生、大健康的观念，把以治病为中心转变为以人民健康为中心”，将关于健康定义的国际共识与中国国情结合起，形成现代意义上的整体健康观，指明了“以人民健康为中心”的改革方向。<sup>[2]</sup>此后，大健康这一词条便开始在全国迅速传播开来，国内有关大健康的文献资料以及相关信息也开始逐渐增多。这点在图表 1.1 中有清晰的体现。

自 2016 年开始，有关于大健康主题的文献数量开始大幅度增加。以大健康为主题的文献资料中，“大健康产业”是研究数量最多的主题。这点在图表 1.2 中，有直观的体现。当大健康成为社会中的热门话题词条时，大健康产业的有关研究也开始逐渐增多。在知网中以“大健康产业”为关键词的相关文章也多达 3682 篇。

<sup>[2]</sup> 唐钧. 大健康与大健康产业的概念、现状和前瞻——基于健康社会学的理论分析[J]. 山东社会科学, 2020, No. 301 (09): 81-87.

## 总体趋势分析

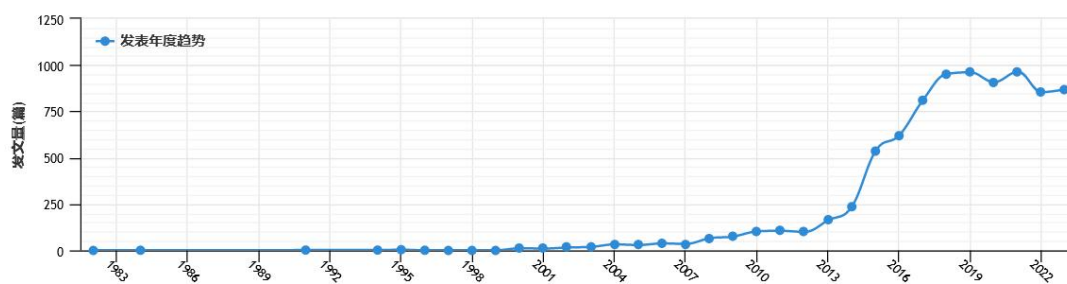


图1.1 以“大健康”为关键词的文章发表量趋势图

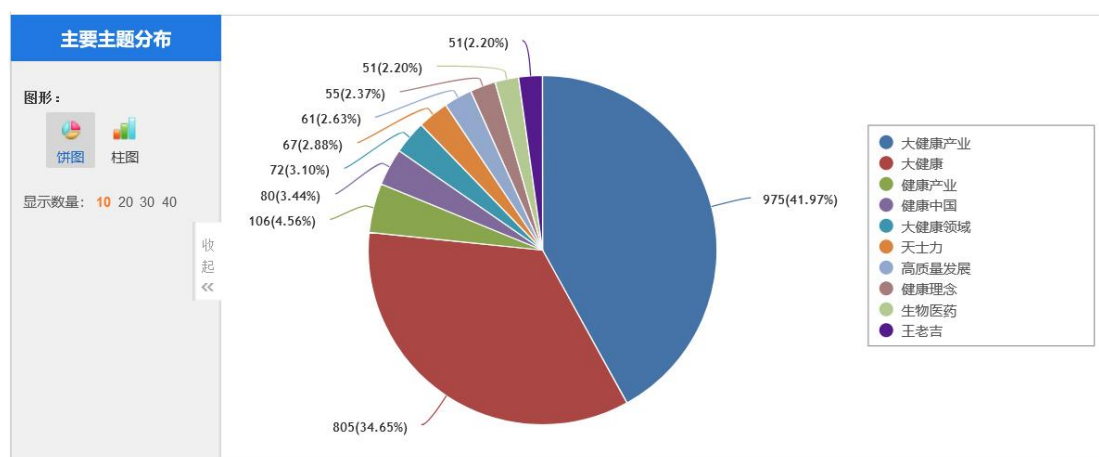
(图片来源: <https://www.cnki.net>)

图1.2 主要主题分布图

(图片来源: <https://www.cnki.net>)

国内在对大健康的研宄中花费了较多精力,且已有显著的研宄成果。由此可见,大健康理念对人们的生活有着密切的关联。对于大健康这个概念,在已有的资料中,有来自各种角度的解释。其中闫希军认为大健康带来了一个新的认知框架,在这个框架下人们会对健康和疾病有更科学合理的认知。一些文献从健康社会学的角度,将大健康理念解释为一种以人民健康为中心的,现代意义上的整体的健康观念。通过总结种种对大健康理念的解释,笔者将大健康理念理解为,大健康关注自身当下的健康,以及个体整个生命过程的健康状况,追求个体在生理、心理和精神上的健康,追求健康的社会环境。

在收集资料的过程中,笔者还发现,之所以大健康产业的研究内容,在有关大健康的研究中占据着较大的比重,是因为大健康产业是围绕大健康理念和各类与健康相关的信息、产品和服务,为了满足社会的健康需求所采取的具体实践。

并且产品设计能在人们对健康的管理起到重要的作用,并能满足人们对健康的新的需求,符合大健康理念及大健康产业的实践方向。

有关大健康产业的研究,汤炎非提出:“凡是直接影响健康,能直接改善、促进或保障健康的产业,或与健康紧密联系的服务及相关制造等产业均属于健康产业。”前瞻产业研究院的一份报告中也有过相似的解释:“大健康产业是指与维持健康、修复健康、促进健康相关的一系列健康产品生产经营、服务提供和信息传播等产业的统称”。<sup>[3]</sup>金碚也曾提到:“大健康‘产业’是满足人民健康的各类活动中的那些具有‘产业’性质的领域,通常是以形成一定‘产品’或‘服务’的供求关系的方式所进行的市场化的生产性经济活动”。通过整理大健康及相关文献资料,可以看出大健康理念的提出,为产品设计在大健康理念下的发展指明了方向,类比各项大健康产业的实践方向,明确产品设计在大健康理念下要肩负的责任——要结合大健康理念为人们提供更多健康的产品与健康的服务。

适度设计原则一直致力于为人们带来更实事求是的产品,是关注于人的设计原则。并且在有关健康的产品设计的研究中,适度设计原则仍发挥着重要作用。笔者在进行资料总结和文献阅读的过程中发现,关于产品设计的适度性研究,具体内容可以分为两类:一类研究了适度设计原则的社会价值,另一类研究了适度设计原则在具体的设计行为和设计作品中,起到的作用。根据这些内容,均可发现适度设计原则希望为人、为环境提供一种更理想的状态,它是顺应自然,服务于人的设计理念。

在知网以“适度性设计”“适度设计”为关键词进行文献检索时,共找到270条与产品设计有关的结果。如图表1.3所示,知网中此类文章的年度发表文献量,在2000年开始少量出现,从2008年开始逐渐增多,并在2016年文献数量达到顶峰。并且在2016年大健康理念正式提出之后,相关文献数量虽然较2016年有所减少,但仍更新不断。从图表1.4中可以看到,研究的主题和内容也较为丰富。

<sup>[3]</sup> 唐钧. 大健康与大健康产业的概念、现状和前瞻——基于健康社会学的理论分析[J]. 山东社会科学, 2020, No. 301 (09): 81-87.

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/217140032154006046>