

# 行为医学在医学中的重要价值

杨志寅

(济宁医学院行为医学研究所, 济宁 272067)

杨志寅,男,汉族,1952年3月出生,山东省泗水县人,教授、主任医师。中华医学会行为医学分会第三、四届委员会主任委员,《中华行为医学与脑科学杂志》名誉总编,《中华诊断学电子杂志》总编。国际行为医学终身成就奖获得者、中华行为医学终身成就奖获得者。曾任泰山医学院副院长、济宁医学院副院长、山东省行为医学重点实验室主任、济宁市科学技术协会副主席等。

主持完成国家科技支撑计划、省部级及厅局级科研项目 30 余项。获科技部全国优秀科普奖、中华医学科技奖及省部级科技进步奖 9 项。主编普通高等教育国家级规划教材《行为医学》《诊断学大辞典》《汉英诊断学大辞典》《内科危重病》等著作 20 多部。在国内外期刊发表论文 160 余篇。主编《行为决定健康》等科普丛书 20 多部。

**摘要** 行为医学研究的核心是人类行为与健康 and 疾病。因为,最好的身体是健康;疾病最好的治疗是预防;可见行为与健康及疾病关系之密切,干预不良行为与各相关学科的关系也就显而易见。行为决定健康之所以能很快被政府采纳、大众接受,关键是其独特的、鲜明的见解,以及能被大众认同的概念。行为医学的理论价值和实践意义,涵盖了诸家特色的文化内涵;“不药而防、不药而治”也体现了中华传统养生理论与现代医学科学的高度融合,对人类的健康促进以及社会精神文明建设具有很大的启示作用。

**关键词** 行为医学;健康;价值;引领

中图分类号:R-055 文献标识码:A 文章编号:1000-9760(2018)02-001-04

## Importance of behavioral medicine in medical science

YANG Zhiyin

(Institute of Behavioral Medicine, Jining Medical University, Jining 272067, China)

**Abstract:** The core of behavioral medicine research is human behavior and health and disease, because good body is health and the best treatment is prevention. It is thus clear that behavior has a close relationship with health and disease, and the relationship between intervention of bad behaviors and relevant disciplines is obvious. The reason why behavior determines health is adopted by the government and recognized by the public mainly lies in its unique and insightful view and concepts. The theoretical significance and practical value of behavioral medicine cover cultural connotation with characteristics of all schools. The view of prevention and treatment without medicine is also the embodiment of fusion of Chinese traditional theory of longevity preservation and modern medical science, and it is also beneficial to the improvement of human health and the construction of social spiritual civilization.

**Keywords:** Behavioral medicine; Health; Value; Guidance

行为医学研究和发展的证据表明,行为医学研究的核心应是人类行为与健康 and 疾病。行为医学不仅涉及行为科学、脑科学、心理学、社会学、人类学、教育学等学科,亦应与医学科学中的各个学科

融合,才能相互促进、共同发展,如基础医学、临床医学、预防医学等。可见行为与健康及疾病关系之密切,行为之复杂,行为之重要。

## 1 行为医学的兴起及概念

行为是人和动物对周围环境影响的复杂反应,也是思想支配而显现出来的外在活动。美国生物学家 Birk 在 1973 年首次提出行为医学 (behavior medicine)。1977 年 2 月,美国耶鲁大学召开了世界第一次行为医学大会,并成立了美国行为医学学会。次年召开了第二次会议。会议重新修正了行为医学的定义:“行为医学是一门关于把与健康、疾病有关的行为科学技术和生物医学科学技术整合起来,并将它用于疾病的诊断、预防、治疗和康复的边缘学科。”此后,行为医学在美国发展较快。1978 年 Journal of Behavior Medicine 创刊。1979 年, Pomerleau 和 Brady 合著了《行为医学》一书。书中提出,行为医学有两大任务:一是把行为治疗用于临床,包括疾病的预防、评估、治疗和管理;二是开展行为医学研究。1980 年,美国行为医学研究会成立。短短十几年,行为医学很快扩展到了世界多地。2016 年 12 月第 14 届国际行为医学大会<sup>[1-5]</sup>在墨尔本召开。

新近研究表明,由行为方式、生活习惯和心理社会因素引发的疾病越来越多。而行为医学的诞生,丰富和完善了现代医学模式的内容,在保障和促进人类的健康方面发挥着愈来愈大的作用。

## 2 行为医学在中国

我国在行为医学方面的研究有非常深厚的历史积淀。中医的整个理论体系几乎都是建立在对人行为的观察分析上的。中国古代就有许多有关行为医学的论述。如健康的行为可以防病延年:“饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去”(《素问·上古天真论》);不良的行为则有害健康:“以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真,不知持满,不知御神,务快其心,逆于生乐,起居无节,古半百而衰也。”(《素问·上古天真论》),“肥肉厚酒,烂肠之食”(《吕氏春秋》);关于心理行为疗法治疗疾病的论述:“人之情,莫不恶死而乐生,告之以其败,语之以其善,导之以其所便,开之以其所苦,虽有无道之人,恶有不听者乎”(《素问》)。关于用行为干预方法治疗疾病:“心动,则五脏六腑皆摇”(《黄帝内经》)。

此外还有,“悲哀忧愁则心动,心动则五脏六

腑皆摇”“喜怒伤气,寒暑伤行,暴怒伤阴,暴喜伤阳”《素问·举痛论》指出心是五脏六腑之主宰,“心藏神”。这里所说的“心”,已经不是心脏,而是指大脑的神经活动、心理状态了<sup>[6-8]</sup>。

心身合一或心身方面的理论及临床应用应该是源于中国,中医学早有记载,对于心身合一、天人合一的辩证施治,同病异治,异病同治的论述很多,实则就是“心”与“身”的辩证,也是心身一词在医学领域的最早呈现。而心身医学作为专用词汇则是源自西方。1818 年,德国医生 Heinorth 在其失眠一书中创造了 psychisch-somatisch,表达灵魂与躯体的共同体,并由此演变为英文 psychosomatic。1922 年,医生 Felix Deutsch 修改添加了 medicine,于是就有了心身医学 (psychosomatic medicine)。心身医学与行为医学有很多交叉,在理论与实践、基础与临床诸多方面都有着千丝万缕的关联<sup>[9]</sup>。

随着行为医学在美国的问世及发展,行为医学在中国也很快得到了重视。1981 年,WHO 在北京举办了精神病学教学讲习班,多国专家一再强调医学教学中讲授行为科学的重要性,并看到了生物医学模式的不足,应尽快树立生物-心理-社会医学模式的观念。此后不久,华西医科大学首次在本专科、卫生管理班等开设了行为科学课。1984 年卫生部委托华西医科大学举办了行为医学师资培训班。1985 年“全国行为医学研究会”在天津成立。1989 年 8 月,“中华医学会行为医学及生物反馈学会”成立。1990 年 10 月,首届行为医学学术会议在天津召开。1992 年 8 月,第二次全国行为医学会议在青岛召开。1994 年“中华医学会行为医学及生物反馈学会”更名为“中华医学会行为医学分会”。近年来,特别是 2005 年以来,经过充分研讨,认为行为医学不单是行为科学中的一个重要部分,还涉及基础医学、临床医学和预防医学领域的多个学科,尤其应加强与交叉学科的联系,如心理学、脑科学、精神医学、心身医学、神经科等。由此,不论是对行为医学的认识,还是专业队伍的发展,以及研究领域的扩展等都得到了迅猛发展<sup>[1-5]</sup>。

## 3 行为决定健康与中华传统文化

习近平主席关于“文化自信”的重要论述,高度重视中华传统文化的价值。习主席指出,“中华文化崇尚和谐,中国‘和’文化源远流长,蕴涵着天人合一的宇宙观、协和万邦的国际观、和而不同的

社会观、人心和善的道德观。在 5000 多年的文明发展中,中华民族一直追求和传承着和平、和睦、和谐的坚定理念。以和为贵,与人为善,己所不欲、勿施于人等理念在中国代代相传,深深植根于中国人的精神中,深深体现在中国人的行为上。”中国传统文化有着强大的生命力,它既深刻地影响着我们的民族,也影响着世界,中国文化的许多成分具有世界性意义,是与世界先进文化兼容并蓄、互为借鉴、互为补充、互相促进的。当年,莱布尼茨受《易经》启发发明了二进位制,而二进位制最终演变出当代计算机技术,充分证明中华优秀传统文化与现代科学技术之间能够摩擦出惊艳的火花。

行为决定健康则不仅展示了中华文化在健康促进方面的风采,也是儒、释、道文化与医学科学的深度融合,更体现了中华传统文化的各种潜在价值。“中国优秀传统文化的丰富哲学思想、人文精神、教化思想、道德理念等,可以为人们认识和改造世界提供有益启迪,可以为治国理政提供有益启示,也可以为道德建设提供有益启发。”

行为决定健康问世后,之所以能很快被政府采纳、大众接受,并得到海内外学者、同仁及民众的一致赞赏,关键是独特的、鲜明的见解,以及能被大众认同的概念,其理论价值和实践意义,不仅涵盖诸家特色的文化内涵,更是“努力用中华民族创造的一切精神财富来以文化人、以文育人”。“不药而防、不药而治”的重要实用价值,更体现了传统养生理论与现代医学科学的高度融合,对人类健康的促进以及社会精神文明建设都具有一定的启示作用<sup>[4-5,8]</sup>。

#### 4 文化决定思想,思想决定行为

人们做任何事情,都是先有思想、后有行动。有正确的、积极的、统一的思想,才有正确的、积极的、统一的行动。智慧的思想,意味深远,思之所及,行之所至。思想是本,行动是形,本正则形立。既然思想指引行动,那么在健康方面也应如此,如何充分发挥健康理念的引领和思想旗帜作用,似乎显得更为重要<sup>[8,10-12]</sup>。

健康文化引导健康行为,健康行为促进身心健康。既然大家公认“行为决定健康”是一种健康理念,那就应该沿着这个方向,以果敢的意志、坚强有力的行动,纠不良生活行为之偏,校不良行为习惯之颇。通过改善调整自身的不良行为习惯,消除健

康隐患。应用行为矫正技术,对不良行为习惯进行全面干预,填补生物医学模式的漏洞,完善健康理念的认知,摆脱物欲横流、世风浮躁对身心健康的搅扰就显得更为重要。明智的健康行为,胜过医学上的新突破和大量的临床医学服务,更是健身防病的关键。所以,在全民健康问题上应深刻理解“治未病”及“行为决定健康”的精神内涵,着力增强大健康意识和推进文明健康的生活行为方式,强化积极、正向的健康生命意涵,以高质量的生活行为方式,向健康理念的最高境界迈进<sup>[4-5,8,10]</sup>。

健康理念的最高境界应该是以人的生命周期为主线,围绕着人的衣食住行、生老病死,对生命的全程全面呵护,终极目的是让人们“生得优、活得长、病得晚、走得安”,优雅安宁地活着。行为决定健康就是告诫世人,在生命的全程中最大限度地显现出良好的行为,确保身心健康,这不仅是医学人文和科学精神融合的最佳体现,更是对全民健康意识、健康行为的必要引领<sup>[4-5,14]</sup>。

#### 5 行为医学对引领相关学科发展的积极作用

行为医学作为一门新兴的交叉学科,虽然在中国起步不到 30 年,但由于其历史积淀以及广泛应用,一问世就受到了极大欢迎,这为行为医学的发展奠定了良好的基础。行为医学研究的核心是人类的行为与健康及疾病,如何针对自身特点和现代医学的发展现状,客观评判行为医学的应用价值,对推动相关学科的进步,促进国民健康,具有十分重要的现实意义和深远的历史影响。

WHO 专家指出,因生活方式疾病而导致死亡的人数在发达国家已占总死亡人数的 70% ~ 80%。国内外有关研究均显示,不良生活行为方式对人类的健康危害最大,更是慢病的罪魁祸首。因此说,人类健康及慢病防治的根本问题是干预人的不良行为。众多证据表明,不良生活行为方式是当今人类健康的最大“杀手”。例如不少国家的慢病防治,虽然都投入了较大的财力和精力,采取了诸多防治措施,其效果并不尽人意。表明单靠现行的防治模式已难以奏效。而应针对行为危险因素采取综合干预措施,既坚持预防为主、防治结合的原则,又要充分发挥中国传统的文化精神,让健康文化承载起社会的教化功能、劝善作用。以理念明道,以理念上的突破和内容特色赢信民众,以健康思想引导民众修炼心身,可能是应对健康现状之策。因此

“行为决定健康”兼而有之的价值也就不言而喻。

从行为医学角度讲,心理健康是健康的灵魂,行为健康是健康的基石。在所有不利健康的因素中,危害最大的应是不良的心境或行为。近期,WHO 发布了《2017 年世界卫生统计》报告。报告显示,2015 年全球约有 5600 万例患者死亡,其中有 4000 万例患者的死因为慢病,占总死亡人数的 70%。相关报告已证实,目前由生活行为方式引发的疾病已占到了 60% 以上。不良行为因素可引发约 80% 的心脑血管疾病,更是慢性病高发、难控或死亡的重要原因<sup>[3]</sup>。七情内伤或不良行为的危害,实则是先由心理紊乱,而后引发生理紊乱,以致机体抗疾力降低,并逐渐成为许多伺机性疾病的攻击目标,如恶性肿瘤、心脑血管病等。因此,良好的心态和生活行为方式,对防病强身、益寿延年有着非常重要的价值<sup>[5,8,15]</sup>。

新近资料显示,健康饮食有意想不到的价值。在美国国立卫生研究院(NIH)的支持下,哈佛大学公共卫生学院的研究者将一项历时 24 年,涵盖 7 万多人的研究,发表在 2017 年 7 月 15 日的《新英格兰医学杂志》上<sup>[16]</sup>。研究发现,前 12 年中保持高质量健康饮食者,在后 12 年内的死亡风险明显低于低质量饮食者,其全因死亡率降低了 9% ~ 14%。

研究人员还表示,即使之前不够注重科学饮食,从现在开始改变也是来得及的。因为研究提示,当饮食质量评分提高 20% 时,死亡风险就可以降低 8% ~ 17%。但如果继续不加重视,饮食质量持续变差,死亡风险会增加 6% ~ 12%。其实,饮食质量评分提高 20% 也非常容易——只要把每天饮食中的一份红肉换成坚果和豆类即可。

由此可见,科学与医学技术的进步对人类健康及平均寿命的提高虽然起到了巨大的促进作用,但完全依赖医学保障身体健康的思想,是不可取的。在宗教强盛而科学无力的从前,人们误将神的力量当成药物;在科学强大而宗教势弱的今天,人们又误将药物看作神力。天然的食物是最好的药方,良好的生活行为方式是健康的保障。疾病的真正抵御者,乃是肌体的免疫力<sup>[5,14,17-18]</sup>。

所以,在医学教育和继续医学教育中加强行为医学知识及中华传统文化的讲授和学习,让大众普及相关知识,对人类不良行为的调整,推动行为医学的发展与应用,促进大众健康具有重要价值。

#### 参考文献:

- [1] 杨志寅. 行为医学[M]. 北京:高等教育出版社, 2008.
- [2] Yang ZY, Yang Z, Zhu L, et al. Human behaviors determine health; strategic thoughts on the prevention of chronic non-communicable diseases in China[J]. Int J Behav Med, 2011, 18(4): 295-301.
- [3] Yang Z, Su Z, Ji F, et al. Mechanisms of behavior modification in clinical behavioral medicine in China[J]. Int J Behav Med, 2014, 21(4): 580-583. DOI: 10. 1007/s12529-014-9405-7.
- [4] 白波. 杨志寅. 行为医学[M]. 2 版. 北京:高等教育出版社, 2017.
- [5] 杨志寅. 论行为决定健康[J]. 中华行为医学与脑科学杂志, 2016, 25(1): 7-12.
- [6] 谢华. 黄帝内经[M]. 西安:中医古籍出版社, 2000.
- [7] 刘剑, 刘佩珍. 论《黄帝内经》对中医生命伦理思想的奠基[J]. 东南大学学报(哲学社会科学版), 2015, 17(2): 33-39, 146.
- [8] 杨志寅. 再论行为决定健康[J]. 中华行为医学与脑科学杂志, 2017, 26(6): 482-484.
- [9] 曹建新. 从哲学走向临床的心身医学[J]. 中华诊断学电子杂志, 2016(3): 194-197.
- [10] 中共中央宣传部. 习近平总书记系列重要讲话读本[M]. 北京:人民出版社, 2014.
- [11] 人民日报评论员. 以思想自觉引领行动自觉(N). 人民日报, 2015-8-6(1).
- [12] 于凌炜. 定位当代中国文化 增强文化自信——习近平文化思想研究[J]. 社科纵横, 2017, 32(5): 111-116.
- [13] 《健康文化理论研究》课题组. 健康文化论[J]. 河北大学学报(哲学社会科学版), 2015, 40(1): 63-67.
- [14] 杨志寅. 医学人文对医学发展的引领价值[J]. 中华行为医学与脑科学杂志, 2013, 22(7): 577-580.
- [15] 杨志寅, 白波. 行为医学在中国[M]. 上海科学技术出版社, 2011.
- [16] Sotos-Prieto M, Bhupathiraju SN, Mattei J, et al. Association of changes in diet quality with total and cause-specific mortality[J]. N Engl J Med, 2017, 377(2): 143-153. DOI: 10. 1056/NEJMoal613502.
- [17] 杨志寅. 行为决定健康的价值[J]. 中华行为医学与脑科学杂志, 2013, 22(1): 1-2.
- [18] 薛晓阳. 论幸福作为道德教育的目的——关于亚里士多德与康德道德哲学的争论与辨析[J]. 山东师范大学学报(人文社会科学版), 2013, 58(5): 95-101.

(收稿日期 2017-10-09)

(本文编辑:林琳)