

Psychosomatic Medicine

An International Primer for the Primary Care Setting

心身医学

初级医疗的国际入门读物

原 著 【德】费长青 (Kurt Fritzsche)
【美】苏珊·麦克丹尼尔 (Susan H. McDaniel)
【德】迈克尔·维尔盛 (Michael Wirsching)

主 译 熊娜娜 曹锦亚
审 校 曹锦亚 魏 镜



中国协和医科大学出版社

心身医学

初级医疗的国际入门读物

Psychosomatic Medicine

An International Primer for the Primary Care Setting

原著 【德】费长青 (Kurt Fritzsche)

【美】苏珊·麦克丹尼尔 (Susan H. McDaniel)

【德】迈克尔·维尔盛 (Michael Wirsching)

主译 熊娜娜 曹锦亚

审校 曹锦亚 魏 镜



中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心身医学: 初级医疗的国际入门读物 / (德) 费长青 (Fritzsche, K.), (美) 麦克丹尼尔 (McDaniel, S. H.), (德) 维尔盛 (Wirsching, M.) 主编; 熊娜娜, 曹锦亚译. —4 版. —北京: 中国协和医科大学出版社, 2016. 1
ISBN 978-7-5679-0503-0

I. ①心… II. ①费… ②麦… ③维… ④熊… ⑤曹… III. ①心身医学 IV. ①R395.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 010333 号

Translation from the English language edition:

Psychosomatic Medicine: An International Primer for the Primary Care Setting

edited by Kurt Fritzsche, Susan H. McDaniel and Michael Wirsching

Copyright © Springer Science+Business Media New York 2014

Springer is part of Springer Science+Business Media

All Rights Reserved

本书根据中国协和医科大学出版社和施普林格科学与商业媒体 (Springer Science+Business Media) 达成的协议翻译出版。原书为英文版。

著作权合同登记号: 01-2016-0181 号

心身医学: 初级医疗的国际入门读物

原 著: 【德】费长青 【美】苏珊·麦克丹尼尔 【德】迈克尔·维尔盛
主 译: 熊娜娜 曹锦亚
审 校: 曹锦亚 魏 镜
责任编辑: 顾良军

出版发行: 中国协和医科大学出版社

(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260378)

网 址: www.pumcp.com

经 销: 新华书店总店北京发行所

印 刷: 北京佳艺恒彩印刷有限公司

开 本: 700×1000 1/16 开

印 张: 13.25

字 数: 190 千字

版 次: 2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷

印 数: 1—3000

定 价: 60.00 元

ISBN 978-7-5679-0503-0

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题, 由本社发行部调换)

致 谢

我们感谢在过去 20 年参与过我们课程并给我们提供宝贵反馈意见以改进本书内容和教学方法的一千余位医学同道。我们想鼓励他们继续行走在整合的心身医学的道路上。我们感谢扎比内·勒斯勒尔 (Sabine Rösler) 和埃娃·施内德 (Eva Schneid) 女士对每个章节耐心和努力的编辑。我们感谢我们的行政助手孔茨 (Kunz) 女士和恩贝斯 (Engbers) 女士完成的文书工作。我们感谢斯普林格出版公司的贝特·沙德 (Beth Schad) 女士对完成本书的支持。

为方便阅读, 本书德语版对集体名词 (患者、医生等) 在语法上均使用男性人称, 但实际上男性和女性都是同等包括在内的。

中文版序

现代医学的发展区分了躯体疾病专业和精神疾病专业。众所周知，在每种疾病中，患者的躯体、精神和社会问题都是交织在一起的。这些问题，以及由此带来的医患关系困难，只有通过以患者为中心的医学才能得到纠正。本书的用意就是去弥合躯体与精神医学的裂痕。

在西方国家中开展的调查显示，每年人群中至少有 25% 至 30% 出现过一种符合 ICD-10 诊断标准的精神障碍。人群中超过 50% 有在其一生中出現精神障碍的风险。最常见的精神障碍有焦虑障碍、抑郁障碍和躯体形式障碍，大部分在童年和青春期就起病，这一阶段可能是未来是否会转为终生患病的关键。但精神障碍一直仍未得到早期识别和足够治疗。如果得不到处理，精神障碍的病程会慢性化，对患者造成巨大负担，并且也常常对患者的社会功能带来明显的负面影响。这些也给卫生系统带来沉重的经济负担。

本书中包括了过去 20 多年的心身医学继续教育中积累的课程内容和教学方法经验。本书围绕心身医学基础照料三个目标：

- 识别精神和心身问题及障碍；
- 有限的咨询和治疗建议；
- 如有必要，适时地和有目标地转诊至专业心理治疗师（和精神科医生）。

标题中“入门读物”（primer）一词可能有误导，因为心身医学不是通过阅读书本就能学会的，而是需要通过和患者的实际工作经验，通过好的教师、督导、巴林特小组，以及通过自身的错误和挫折而习得。

本书的理论基础需要感谢德国医生图勒·冯·乌克斯库勒（Thure

von Uexküll)。他在数十年的工作中，发展了一个涵盖所有临床学科、超越躯体医学和精神医学裂痕的心身医学模型。

我感谢魏镜教授和她的团队，特别是熊娜娜和曹锦亚，将本书译成中文。这些年来，我有幸定期参加魏教授组织的培训课程和会议，我也倍加珍惜多年来我们之间建立的情谊。

费长青

2016年2月，弗莱堡

序

本书作者 Kurt Fritzsche 教授，他给自己取了个一点儿都不生僻的中文名字：费长青。费教授来自德国弗莱堡大学心身医学及心理治疗科。他专业出身为心内科医生，之后投入到心身医学和心理治疗工作，已然培训完备，资历深厚，数十年来活跃在临床一线为患者提供心身医学最精到的服务，也是著作等身的医学科学家和教育家。费教授的一个爱好是在家乡的黑森林远足，那里应该同样还走过卡尔·雅斯贝斯（Karl Jaspers）和马克斯·韦伯（Max Weber）这样伟大的思想者。

费教授与中国结缘至少已有十三年时间。在此期间，他孜孜不倦地投身于中国的心身医学培训和教学工作。我与费教授合作较多始于8年前，彼时费教授带着中德心身医学培训合作项目来到北京协和医院心理医学科。从那以后，费教授就成了我们的亲密伙伴和良师益友。他每年从弗莱堡到北京至少鞍马劳顿三次，每次他都带着他深厚的情感资源和专业精湛的同事团队，将先进的理念和实用的技术一字一句、一手一眼、一言一行地从理念到实践交给我们。他始终聚精会神，循循善诱；始终和蔼可亲，胸怀宽厚。费教授对工作的极端地负责，对患者极度地亲切。不妨这样评价他：一个外国人，毫无利己的动机，把中国人民的医疗卫生事业当作他自己的事业，这是国际主义的精神。我自认费教授是当得起的。

这本书是费教授总结反思心身医学之后，奉献给整个医学界的第一部大作。

心身医学关注和研究心与身的关系，从生物-心理-社会的整体去理解临床现象，进而为患者提供更高水平、更为综合的预防、治疗和改善方法。心身医学更是一种理念。作为人文医学，它将患者从一条条疾病

标签还原为一个个真实、独特、鲜活的人，有过无忧无虑、有着喜怒哀愁的人，以及有父母兄弟、有子女朋友的人。在生物医学如此发达的今天，我们比以往任何时候都更需要心身医学为患者带来人性的力量和仁心的温暖。

手中的这册书就可作为心身医学最新理论和实践的指南。本书的读者可以是所有与医疗活动相关的工作者，包括各专业科室、各种年资的医生、护士、临床心理工作者、社会工作者和医学辅助人员、医学生等。

值此译著出版之际，我衷心感谢费教授夫人这么多年来对我们的支持，感谢与费教授一道给我们带来帮助的国际学者们；衷心感谢中国协和医科大学出版社袁钟社长的支持，感谢顾良军编辑对译著倾注的心血和贡献。

终于能将此书介绍给国内同道，作为先睹为快的读者的我，兴奋之余也向费教授致敬，并与医学同行共勉。

魏 镜

2015年初冬

前言

1978年，来自134个国家的代表齐聚阿拉木图，号召“2000年人人享有卫生保健”（《阿拉木图宣言》，1978年）。这是全球精神卫生保健的转折点，因为这一宣言强调了居家附近卫生保健、与治疗性医疗服务并肩齐驱的健康促进和疾病预防服务以及精神健康作为总体健康的一个必需部分的重要性。30年后，芭芭拉·斯塔费尔德（Barbara Starfield）用证据阐明：那些有着最低发病率和病死率数据以及最佳整体健康的国家，其卫生保健系统都拥有强大的初级医疗基础（Starfield等，2005）。

2007年，《柳叶刀》杂志发表了关于全球精神卫生的系列研究，发现精神卫生保健服务存在缺口，尤其在低收入和中等收入国家。这一《柳叶刀》系列研究的核心工作（2007年全球精神卫生运动）及之后于2009年世界精神卫生日举行的全球运动为向所有人提供精神卫生保健工作给予了动力和支持（世界精神卫生组织，2009）。世界卫生组织与世界精神卫生组织如今已携手努力，共同推动把减轻病耻感和把精神卫生整合到初级医疗体系中的有关政策和工作。

2008年，世界卫生组织和世界家庭医生组织（World Organization of Family Doctors, Wonca）发表了一篇报告，描述了将精神卫生保健成功整合到初级医疗的需求和典范做法，并提出了十项普遍原则（世界卫生组织和世界家庭医生组织2008）。这一文件，及帕特尔（Patel）和席尔默（Schirmer）等的工作，为在低收入和中等收入国家把精神卫生和行卫生整合到初级医疗中提供了工具、策略和典范做法（Patel, 2003; Schirmer和Mongtegut等，2010）。

从2001年开始，德国弗赖堡大学医学中心心身医学及心理治疗科室长期保持着与中国、越南、老挝等东亚/东南亚国家、伊朗等中亚国家、苏丹、乌干达等非洲国家以及欧洲其他国家、美国和澳大利亚之间的交

流。主要在东亚/东南亚国家和伊朗举办。心身医学和心理治疗的持续培训根据数百名资历各异的医生的反馈，他们从课程中受益匪浅，获益的方面不仅包括专业上的，还包括他们和患者的人际关系。我们在这近10年中对内容、教学法和课程方法学设计方面所获得的经验都将在这本书中阐述。

本书为那些渴望获得和发展心身医学知识和技能的医生而写。因此主要的问题是：我该如何学习心身医学基本技能？心身医学是涉及广泛知识的多学科领域，不可能在一节课或本书里覆盖所有临床现象。因此，本书将只呈现在最常见疾病中的基本思维方式和处理方法。

本书将依照心身医学基本照料中三个目标来详述：

1. 识别心理和心身问题及障碍
2. 有限的个人咨询和治疗
3. 必要时，向精神卫生专业人员有目标地进行转诊和合作

本书分为总论部分和讲述具体临床表现的部分。总论部分阐述与所有临床表现相关的话题，如心和身的互相影响、医患关系、医患沟通、家庭访谈以及巴林特小组等。第二部分讲述在初级医疗中最常见的某些临床表现，包括抑郁障碍、焦虑障碍、躯体形式障碍、创伤后应激障碍、酒精依赖和包括肿瘤和冠心病等威胁生命的疾病中的心身医学。

每一章节分为诊断、治疗和易犯错误。每一章内使用典型案例来展示诊断和治疗步骤。因此，本书与实践高度相关，同时也是能直接用于心身医学基本技能培训的教科书。

费长青 (Kurt Fritzsche) (医学博士)

迈克尔·维尔盛 (Micheal Wirsching) (医学博士)

苏珊·麦克丹尼尔 (Susan H. McDaniel) (医学博士)

尤丽叶·席尔默 (Julie Schirmer) (文学硕士，社会工作专业硕士)

参 考 文 献

- Declaration of Alma-Ata*. International conference on primary health care, Alma-Ata USSR, 1978. http://www.who.int/hpr/NPH/docs/declaration_almaata.pdf. Accessed 22 June 2012.
- Movement for Global Mental Health. *Lancet series on global mental health*. <http://www>.

globalmentalhealth.org

Patel V. Where there is no psychiatrist: a mental health manual. London: Gaskell; 2003.

Schirmer JM, Montegut JA. Behavioral medicine in primary care: a global perspective. Oxford: Radcliffe Publishers; 2010.

Starfield B, Shu L, Macinko. Contribution of primary care to health systems and health. The Milbank Quarterly. 2005; 83 (3) : 457-502.

World Federation for Mental Health. World mental health day 2009: mental health in primary care: enhancing treatment and promoting mental health. World Federation for Mental Health; 2009. <http://www.wfmh.com>

World Health Organization (WHO) and the World Organization of Family Doctors (Wonca). Integrating mental health into primary care: a global perspective. Geneva, Switzerland: WHO; 2008.

作者

凯瑟琳·阿博 (Catherine Abbo) 乌干达, 坎帕拉, 马凯雷雷大学健康科学学院, 穆拉戈国家转诊和教学医院, 精神科

哈米德·阿夫沙尔·赞贾尼 (Hamid Afshar Zanjani) 伊朗, 伊斯法罕, 伊斯法罕大学医学科学院, 努尔医院, 心身医学研究中心, 医学系, 精神科

陈冠宇 中国, 台北, 台北市立联合医院, 台北市精神中心, 心身医学分部

格特鲁德·弗拉姆 (Gertrud Frahm) 巴西, 库里蒂巴, 巴拉那州联邦大学, 人类科学系

费长青 (Kurt Fritzsche) 德国, 弗莱堡, 弗莱堡大学医学中心, 心身医学及心理治疗科

沃纳·吉格斯 (Werner Geigges) 德国, 格洛特塔尔, 格罗特康复诊所

法尔扎德·戈利 (Farzad Goli) 美国, 加利福尼亚州, 能源医学大学, 生物能源经济部

伊朗, 伊斯法罕, Danesh-e Tandarosti 学院

魏镜 中国, 北京, 北京协和医院, 心理医学科

杰弗里·马尔昆斯 (Jeffrey F. Markuns) 美国, 马萨诸塞州, 南波士顿, 波士顿大学, 家庭医学科

苏珊·麦克丹尼尔 (Susan H. McDaniel) 美国, 纽约, 罗切斯特, 罗切斯特大学医学中心, 家庭医学科, 精神科

索尼娅·迪亚兹·蒙萨尔韦 (Sonia Diaz Monsalve) 德国, 弗莱堡, 弗莱堡大学医学中心, 心身医学及心理治疗科

阮京越 (Kim Viet Nguyen, 音译) 越南, 河内, 河内医科大学, 精神科

越南，河内，白梅医院，国家精神卫生中心

阮房段（Van Tuan Nguyen，音译）越南，河内，河内医科大学，精神科

越南，河内，白梅医院，国家精神卫生中心

朱莉·席尔默（Julie Schirmer）美国，缅因州，波特兰，家庭医学中心，缅因医学中心家庭医学科

阿克塞尔·施魏克哈特（Axel Schweickhardt）德国，纽伦堡，Potenziale 有限公司商业顾问

迈克尔·韦尔盛（Michael Wirsching）德国，弗莱堡，弗莱堡大学医学中心，心身医学及心理治疗科

张 岚 中国，四川省成都市，华西医院，精神科

赵旭东 中国，上海，同济大学附属上海东方医院，心身医学科

目 录

第一部分 初级医疗中的心身医学

第一章 什么是心身医学?	3
费长青	
第二章 初级医疗中的心身医学	10
费长青	
第三章 在初级医疗中进行心身医学培训的目标	12
费长青	
第四章 传统医学与心身医学	14
费长青, 凯瑟琳·阿博, 哈密德·阿夫沙尔·赞贾尼, 法尔扎德·戈利	

第二部分 初次接触——基本干预

第五章 医患关系	23
费长青, 凯瑟琳·阿博, 格特鲁德·弗拉姆, 索尼娅·迪亚兹·蒙萨尔韦	
第六章 医患沟通	30
费长青, 阿克塞尔·施魏克哈特, 格特鲁德·弗拉姆, 索尼娅·迪亚兹·蒙萨尔韦, 哈密德·阿夫沙尔·赞贾尼, 法尔扎德·戈利	
第七章 家庭医学	47
沃纳·吉格斯, 费长青, 苏珊·麦克丹尼尔, 赵旭东, 凯瑟琳·阿博, 格特鲁德·弗拉姆, 索尼娅·迪亚兹·蒙萨尔韦	

第八章 巴林特小组	60
费长青, 陈冠宇, 魏镜, 格特鲁德·弗拉姆, 索尼娅·迪亚兹·蒙萨尔韦	

第三部分 常见临床表现的识别和治疗

第九章 抑郁障碍	69
费长青, 魏镜, 陈冠宇, 阮京越, 阮房段, 凯瑟琳·阿博, 格特鲁德·弗拉姆, 索尼娅·迪亚兹·蒙萨尔韦	
第十章 焦虑障碍	88
费长青	
第十一章 躯体形式障碍	104
费长青, 阮京越, 阮房段, 凯瑟琳·阿博, 格特鲁德·弗拉姆, 索尼娅·迪亚兹·蒙萨尔韦, 张岚, 魏镜	
第十二章 心理肿瘤学	123
费长青, 格特鲁德·弗拉姆, 索尼娅·迪亚兹·蒙萨尔韦, 哈米德·阿夫沙尔·赞贾尼, 法尔扎德·戈利	
第十三章 心理心脏学	136
费长青, 格特鲁德·弗拉姆, 索尼娅·迪亚兹·蒙萨尔韦, 哈米德·阿夫沙尔·赞贾尼, 法尔扎德·戈利, 陈冠宇	
第十四章 急性和创伤后应激障碍 (PTSD)	144
费长青, 凯瑟琳·阿博, 格特鲁德·弗拉姆, 索尼娅·迪亚兹·蒙萨尔韦, 陈冠宇	
第十五章 成瘾	156
费长青, 阿克塞尔·施魏克哈特, 凯瑟琳·阿博, 格特鲁德·弗拉姆, 索尼娅·迪亚兹·蒙萨尔韦, 陈冠宇, 阮京越, 阮房段	

第四部分 在国际背景下发展心身医学

第十六章 行为卫生在初级医疗中的系统发展	169
朱莉·席尔默, 杰弗里·马尔昆斯	

第十七章 心身医学在中国、越南和老挝的发展—ASIA-LINK	
项目	177
费长青, 迈克尔·韦尔盛, 赵旭东, 魏镜, 张岚, 阮京越, 阮房段	
第十八章 心身医学及其在拉美地区的实施	187
索尼娅·迪亚兹·蒙萨尔韦	
第十九章 心身医学在伊朗	190
哈米德·阿夫沙尔·赞贾尼, 法尔扎德·戈利	
索引	191

第一部分

初级医疗中的心身医学

