

行为医学

XINGWEI YIXUE

主编
贺红梅



河南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

行为医学/贺红梅编. —开封:河南大学出版社,
2006.9

ISBN 7-81091-509-6

I. 行… II. 贺… III. 行为医学 IV. R395.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第086733 号

书 名 行为医学
主 编 贺红梅

责任编辑 余建国

封面设计 王四朋

出 版 河南大学出版社

地址:河南省开封市明伦街 85 号 邮编:475001

电话:0378-2864669(事业部) 0378-2825001(营销部)

网址:www.hupress.com E-mail:bangong@hupress.com

经 销 河南省新华书店

排 版 河南第一新华印刷厂

印 刷 河南第一新华印刷厂

版 次 2006 年 9 月第 1 版 印 次 2006 年 9 月第 1 次印刷

开 本 890mm × 1240mm 1/32 印 张 12.75

字 数 367 千字

印 数 0001—3000 册

ISBN 7-81091-509-6/R·45 定 价:28.00 元

(本书如有印装质量问题请与河南大学出版社营销部联系调换)

前 言

1977年,美国精神病学家和内科专家恩格尔(G. L. Engel)在《科学》杂志上发表论文《需要新的医学模式:对生物医学的挑战》,对生物医学模式的局限提出批评,提出了“生物-心理-社会”新医学模式概念。指出:为了理解疾病的本质和提供合理的医疗卫生保健,新医学模式除了生物学观点外,还必须考虑人的心理和人与环境的关系。新医学模式是对生物医学模式的超越,它丰富、扩展了以往的服务内容和方式,促进了一些新兴的学科迅速发展,如心身医学、行为医学、临床心理学、心理治疗医学、脑(神经)科学、行为药理-毒理学等。

行为医学(behavioral medicine)是行为科学的一个分支,是综合心理学中行为学理论与生物医学两方面的知识来研究人类行为和健康之间的相互联系及其规律,探讨增进健康、防治疾病、提高人类生活质量的学科。行为医学是20世纪70年代兴起的新兴边缘交叉学科。

行为医学目前的任务是:1. 研究人类行为在疾病发生、发展中的作用及机制;2. 研究如何通过有效、可行、经济的行为矫正来防治疾病。WHO西太地区精神卫生顾问新福(Shinfuku)教授认为:各国对疾病控制大致都经历三个阶段:第一阶段为控制传染病传播,方法是消灭病原体,通过改善环境、水源卫生去解决。第二阶段为个人卫生阶段,即通过预防接种各种疫苗和产前保健,婴幼儿生长发育检查,增强个体免疫力等来预防传染病发生。第三阶段通过改变人的不良行为、不良生活习惯,养成健康习惯,来预防现代疾病的发生。

本书主要包括人类基本行为、异常行为和慢性病和传染病的行为防治三部分。本书以新的医学模式为指导,吸收了国内外新的医学、行为学的研究成果,反映了国内行为健康的新问题和新进展,是高校的预防医学教育的一种新的尝试。本书不但可作为医学教科书,引导医学学生从一个崭新的角度了解人类疾病的治疗与预防,而且由于语言通

俗,还可以作为普通人群健康生活的指南性读物。

本书编写分工如下:绪论及第一、五、六、七、十四章由贺红梅撰写,第二章由李省撰写,第三、十二章由陈明亮撰写,第四章由丁勇撰写,第八章由邱金东撰写,第九、十、十一章由欧阳春花撰写,第十三、十五章由邱娜撰写,第十六章由王子东撰写,全书由贺红梅、王子东负责统稿。

在本书的编写出版过程中,得到了华中科技大学同济医学院、河南大学医学院以及河南大学出版社的大力帮助,在此表示由衷的感谢。

王增珍 贺红梅

2006年7月

目 录

绪论	(1)
上编 人类基本行为	(9)
第一章 人类基本行为的概述	(9)
第一节 人类行为的发展阶段	(10)
第二节 人类行为发展的因素	(13)
第三节 人类行为发展的内容	(15)
第二章 摄食行为	(17)
第一节 健康摄食行为模式	(17)
第二节 合理营养	(22)
第三节 特殊人群的营养要求	(45)
第四节 人群营养状况评价	(54)
第五节 食品安全	(58)
第三章 防御行为	(92)
第一节 心理学基础	(92)
第二节 生理学理论	(95)
第三节 防御行为的影响因素	(96)
第四章 性行为	(100)
第一节 性概念	(100)
第二节 人类的性行为	(103)
第五章 睡眠行为	(118)
第一节 睡眠生理	(118)
第二节 睡眠障碍	(126)
第六章 健康行为	(135)
第一节 健康行为的概念	(135)

第二节	健康行为的建立	(137)
中编	人类异常行为	(147)
第七章	习惯行为	(149)
第一节	习惯的形成	(149)
第二节	习惯行为对健康的影响	(151)
第三节	常见的习惯行为	(152)
第八章	成瘾行为	(172)
第一节	成瘾行为概述	(172)
第二节	吸烟行为	(176)
第三节	嗜酒行为	(189)
第四节	吸毒行为	(201)
第五节	网络成瘾行为	(215)
第六节	其他成瘾行为	(228)
第九章	自杀行为	(229)
第一节	自杀行为的流行病学	(229)
第二节	自杀行为的病因学	(231)
第三节	自杀行为的干预与预防	(237)
第四节	大学生的自杀行为	(242)
第十章	行为诊断	(253)
第一节	个体行为诊断	(253)
第二节	群体行为诊断	(263)
下编	慢性病和传染病的行为防治	(268)
第十一章	高血压的行为防治	(269)
第一节	高血压概述	(269)
第二节	高血压的行为防治	(278)
第十二章	冠心病的行为防治	(283)
第一节	冠心病概述	(283)
第二节	冠心病的行为预防	(288)

第十三章	糖尿病的行为预防	(291)
第一节	糖尿病概述	(291)
第二节	糖尿病的行为预防	(296)
第十四章	恶性肿瘤的行为预防	(299)
第一节	恶性肿瘤概述	(299)
第二节	常见恶性肿瘤的发病原因及行为因素的影响	(301)
第十五章	慢性疲劳综合征的行为预防	(310)
第一节	慢性疲劳综合征的主要特征及病理机制	(310)
第二节	慢性疲劳综合征的行为治疗方法	(320)
第十六章	传染病的行为预防	(326)
第一节	我国重大传染病流行的现状及主要特点	(327)
第二节	传染病的流行过程	(329)
第三节	传染病的预防	(335)
第四节	病毒性肝炎	(341)
第五节	结核病	(356)
第六节	性传播疾病	(370)
第七节	狂犬病	(393)
参考文献	(400)

绪 论

随着社会的发展,人类疾病谱和死因谱发生了显著的变化,医学模式正在从传统的生物医学模式向生物、心理、社会医学模式转变。从20世纪70年代起,行为医学作为一门新兴学科正在兴起。行为医学是综合行为科学和生物医学科学的一门新兴的多学科交叉性学科。它主要研究有关健康和疾病的行为,研究行为障碍及与行为有关的疾病预防、诊断、治疗和康复,即研究人类行为在疾病发生、发展中的作用和作用机制,以及如何通过行为矫正来防治疾病。行为医学坚持人是生物、心理、社会整合而成的极其复杂的开放系统。研究人的健康和疾病问题,需要从不同侧面、不同层次进行,需要有人与环境相互作用的观点。因此,行为医学具有应用范围广、覆盖面宽、生命力强的优势。

一、行为医学的概念

行为在各种心理学流派上具有不同的意义,行为学派把行为定义为人或动物对刺激的反应;格式塔派心理学家勒温把人的行为看成是人与环境的函数。现代心理学把行为看作是人在主客观因素影响下产生的外部活动,包括有意识和无意识活动。在正常情况下,人的行为是有意识的。有人提出科学的行为定义有三层意思:一是表示一种活动过程;二是表示一个人当时所处的状态;三是表示一个人所具有的某种行为特征。行为是人和动物对周围环境影响的复杂反应,是心理活动的外在表现。讨论行为就要从多方面去理解它的准确含义。

行为医学是研究人类行为的发生、进化和发展,正常和异常行为的特征以及预防和矫正异常行为的科学。人的行为丰富多彩,我们关注的是与健康有关的行为,它们包括健康行为、常态行为、反常行为、健康危险行为、健康促进行为、患病后行为等。健康行为是人在身体、心理和社会方面都正常的行为表现,是一种理想的行为,象征着人类行为的

方向,在现实生活中,人们只能尽量接近这种理论标准,却永远达不到这一标准。常态行为是统计学中的概念,即指95%的人都有的行为表现;反常行为是指分布在常态行为范围以外的行为,常态和反常的划分只有相对意义,无绝对界限。常态行为并不等于健康行为,比如一个小群体中有时会倾向斗殴,这种行为是不利于健康的。相反,某种反常行为有时会具有健康意义,如戒烟者在吸烟群体中就具有健康促进的表率作用。健康危险行为是指对人的健康有危害的各种行为,如过度紧张、挑食、斗殴、吸毒、吸烟和酗酒等。健康促进行为是指那些有利于人健康发展的行为,如合理饮食、适度锻炼、劳逸结合、修身养性等行为。患病后行为是指病后患者所具有的行为特性、行为状态和行为过程,它们分为特异性和非特异性两部分,前者是某种病的特征表现,后者是指各类疾病所具有的共同表现,如恐惧、焦虑、否认、绝望和濒死表现等。准确理解上述各类行为的含义,对消除不良行为和建立健康行为有重要意义。

由于各学派的观点不同,对行为医学作过很多定义,这些不同的定义,存在着片面性与偏激性,很难准确表达行为医学的整体含义。为此,在20世纪70年代以前行为医学没有统一的概念。至1977年2月在美国耶鲁大学召开了第一次国际行为医学研究会,深入讨论了行为医学的概念,最后一致同意了以下学术观点:

行为医学是近来迅速发展起来的综合行为科学和生物医学知识的一门新兴的多学科交叉的学科。这是研究如何发展有关健康与疾病的行为科学和生物医学的知识和技术,以及把这种知识和技术应用于疾病的预防、治疗和康复。

这个定义,无论是行为科学,还是生物医学学派,在当前都能接受和采用。通过这个定义,我们可以初步了解到,行为医学是综合行为科学与生物医学有关的各个学科的知识和技术,如医学、营养学、心理学、社会学、流行病学、人类学、教育学等方面的知识,来研究解决人类疾病和健康等问题。行为医学的任务主要是:第一,研究导致疾病行为模式和环境刺激的行为反应;第二,改善医务人员的行为和工作方法,促进病人正常行为的形成;第三,研究、治疗行为疾病;第四,纠正不良的行

为表现。

二、行为医学的学科背景

(一) 新医学模式的影响

当前,生物医学模式正在向生物-心理-社会医学模式转变。新的医学模式丰富了人们对疾病的认识,拓展了健康、疾病的内涵与外延,增加了防治疾病的手段和方法。现代医学模式的提出,在重视心理、社会和行为对人健康的影响和对疾病的发生、发展与转归方面起着举足轻重的作用。首先,人的不良行为是导致疾病的重要因素。据资料统计,在现代疾病谱中约70%与不良行为有关。其次,行为因素不仅是致病条件,还可以通过调整人的行为,预防疾病的发生,提高健康水平。这似乎从生物学角度解释不清,从心理学、社会学角度也难以讲清。所以用心理学、社会学观点代替不了行为医学的理论观点。利用行为手段,可以治疗某些疾病,行为疗法取得的效果是任何药物不能取代的。因此,只有增加对行为医学的研究,才能形成比较完整的防治疾病体系。行为医学的出现,补充了生物-心理-社会医学模式的不足,丰富和完善了现代医学模式的内容。在生物医学模式向生物-心理-社会医学模式转化,躯体医学向整体医学发展中,行为医学的形成和出现为人类健康、防治疾病增加了一条新途径,其理论和内容丰富了整体医学体系。可以说,现代医学模式转变,是由生物医学模式向生物-心理-社会医学模式加上行为医学模式的转变,研究行为医学的发展对医学模式的转变有非常重要的意义。

(二) 死因构成的变化

由于医学的发展,人类对自身的认识、自我发现有了突破性进展。现在已经证实,除了影响人类健康的生物、社会和自然因素外,不良的心理、行为因素也是导致人类疾病的重要因素。目前,全球每年有250万人死于与吸烟有关的疾病,有10亿人有精神、心理障碍。在我国人口的死因中,约有40%是由于不良的生活方式和行为引起的。世界卫

生组织总干事中岛宏神于1993年北京举行的世界电视大会上严峻地提出：“大约在2015年，发达国家和发展中国家大致相同的死亡原因——生活行为方式疾病将成人类的头号杀手。”这说明威胁人类健康的是源于人类生活本身的不健康的生活行为方式。为此，研究不良行为对人类健康的影响，是医务工作者的重要课题。

（三）人类生活方式及节奏的改变

生活方式是一个内容相当广泛的概念，它包括人们的衣、食、住、行、劳动工作、休闲娱乐、社会交往、待人接物等物质生活和精神生活的价值观、道德观、审美观。这些方式可以理解为就是在一定的历史时期与社会条件下，各个民族、阶级和社会群体的生活模式。生活方式是人的社会化的一项重要内容，决定了个体社会化的性质、水平和方向。生活方式又是一个历史范畴，随着社会的发展而变化。

看看今天现代人的一天生活：他们一般在早上8点钟左右起床，来不及吃早饭，匆匆忙忙挤上地铁或公交车赶去上班，然后对着电脑工作一上午。到了中午就在公司吃预订的盒饭。晚上下班后往往有各种应酬，没有应酬的时候就和同事去泡酒吧或者卡拉OK，回家已是深夜。他们大都认为自己活力四射，几乎从来不做体检。但在不知不觉间，一些不良的生活方式已经养成了，不为他们所知的一些潜在危险正在向他们逼近。再看看这些现代人的理想：买车、买房、出国、读MBA、打败竞争对手、消费、事业成功；有事业心，被人称为“工作狂”，总是长时间工作，经常加班熬夜；工作时间不规律，长时间睡眠不足；自我期望很高，几乎没有休闲活动与个人爱好；有钱有势，但不知保养……如果你是这样的人，看看有没有下面的症状：还不到30岁，你已经开始忘记熟人的名字；你做事经常后悔、易怒、烦躁、悲观；你睡觉时间越来越短，醒来也不解乏；你经常头疼、耳鸣、目眩，检查也没有生物学意义上的阳性结果。你知道这种状况很不好，可你一直想挺过去，想等事业平稳后再去休整……这样的症状已经在为你的健康拉响警报——你已处在过劳状态。北京市卫生局2005年底公布了北京15岁以上居民的健康状况：9.6%的人受慢性病的困扰，其中心脑血管病占24.7%，高血压的

发病率达到 20% ,35 岁以上的糖尿病发病率已达 7.8% ,精神不好的占 12.1% ,这几项健康指数与一个“健康促进城市”的理想还有相当距离。

(四) 科学体系发生激烈变化,学科出现高度分化和高度综合

行为医学是在行为科学和医学取得重大发展的基础上,在科学体系发生激烈变化、学科出现高度分化和高度综合的历史背景下逐渐形成和发展的。美国生物学家 L. Birk 首先使用“行为医学”一词。他曾用生物反馈技术研究关于哮喘、癫痫、紧张性头痛、雷偌氏病等的治疗问题,并收到良好的效果。此后关于行为医学学科发展的讨论十分活跃,先后有许多著名的心理学家、行为科学家、医学家纷纷展开研究。行为医学是行为心理学的原理、技术在医学、健康、疾病领域的系统应用。近年来,人们重视实验行为分析技术(行为治疗、行为矫正等)的临床应用,同时开展了与疾病和卫生服务有关的行为功能分析研究。行为医学研究迅速发展,研究领域已派生出健康行为学、行为心理学、行为病理学、行为药理学(毒理学)、行为遗传学、行为解剖学、行为流行病学、行为诊断学、行为评估学、行为治疗学、行为护理学、行为康复学、行为预防学、行为保健学等许多分支学科。行为医学与心身医学、医学心理学、精神医学、临床医学、护理医学、社会医学、家庭医学、医学伦理学、环境医学、旅游医学、康复医学、全科医学、保健医学、健康教育与健康促进学等有广泛的交叉和渗透。

三、行为医学的研究对象和任务

行为医学关注的重点是与人类健康和疾病有关的、外显的行为,其研究的对象首先是人。研究的重点是那些出现各种问题行为的人,也包括健康的人。

研究问题行为,主要是临床医疗过程中的各种问题行为,确定这些问题行为的原因、性质、程度等,研究改变问题行为的方法、措施,通过治疗手段来消除病人的行为障碍,帮助病人培养健康行为,矫正问题行

为,促进疾病的痊愈和身体康复。行为医学研究健康人的行为,主要探讨正常人群各年龄段行为发展的特点和规律,并通过行为咨询、行为指导等方式,预防各种问题行为的发生。

行为医学借助动物实验研究,探讨行为的生物学机制,观察病理改变和药物对行为的影响等,如行为生理学、行为病理学、行为生化学、行为药理学、行为解剖学、神经行为学等,为行为医学的临床研究提供理论依据。

概括行为医学研究的主要任务,包括以下几个方面:

- ①人类行为的起源、发展、进化过程以及各种行为的功能。
- ②人类行为发展规律、生理机制。
- ③人类行为与各器官生理功能,人体健康与疾病相互作用的关系。
- ④有害健康行为的发生、预防、矫正措施。主要研究对付各种疾病的行为手段和技术,包括诊断、治疗、预防和康复,满足公众的需要。
- ⑤社会性行为对人类健康的危害和干预措施。
- ⑥倡导健康的行为,通过健康教育和其他措施,把行为医学知识告诉公众,促使人类行为朝着文明、健康、和谐、美好的方向发展。
- ⑦不断发展、完善行为医学科学体系,包括基本理论、原理、技术、方法,吸收引进相关学科的知识技术,逐步完善自身科学体系。
- ⑧人类行为研究的深化,即把行为医学思想、原理、技术、方法等推广到整个医学领域乃至整个社会,如应用人类行为研究成果处理社会性行为带来的公害、污染、家庭解体、人际关系紧张、生活节奏过快、失业、犯罪等问题,将人类行为研究的成果应用于行为管理科学等领域。

四、行为医学的研究方法

(一)行为医学研究的理论基础

行为医学研究是以心理学、行为学的研究理论为基础,涉及的重要理论还有行为理论、精神分析理论、人本主义理论、心理生理理论、应激学说、生物反馈原理等。行为理论包括 Pavlov 的经典条件化理论、Skinner 的操纵条件化理论、Watson 的学习理论、Wolpe 的交互抑制和

系统脱敏理论及 Bandura 的社会学习理论等。

(二) 行为医学研究的基本方法

1. 观察性方法

观察性方法是对研究的对象不施加目的性干预措施的一种方法,分为简单观察法和问卷调查法。简单观察法要求被研究对象在尽可能近乎“自然”的情境里活动,观察记录其有关的全部行为特征,以达到研究目的。常用于对典型异常或病理行为的早期描述和系统处理。问卷调查法是根据一定的理论假说,编制成相应的问卷,请被调查者回答问卷中的问题,通过一定技术手段处理回答的结果。该方法广泛用于对各种行为、疾病问题的评价和诊断。

2. 实验性方法

实验性方法是根据一定的理论假说,严格控制各种有关因素,对研究对象施加目的性实验干预,以研究了解其作用的方法。行为医学采用“准实验性”的研究方法,即把社会自然发生的条件因素作为实验条件进行研究,如研究特定环境或特定干预因素作用下人的行为健康问题和疾病变化等。

3. 模拟方法

模拟方法是在一定的理论假设和大量的观察、实验的基础上,通过周密设计、布置之后,在实验室里模拟“特定环境”,观察研究对象在特定环境下的行为变化的方法。

(三) 行为医学研究的基本程序

行为医学研究的问题可概括为两大类。一类为评价性问题,是目前行为医学科研中大量提出的问题。研究过程中对已有事物进行客观比较,并得出相应评价性答案,虽然没有明显地创造性,但却有着十分重要的现实意义。另一类为发展性问题,是需要研究过程中采用创造性思维才能解决的问题。研究课题设计通常经过以下步骤:

1. 提出问题,选定研究题目

研究课题来源于临床实践和过去已有的研究文献。研究者可基于

实际工作,经过理性思维分析,从实践中提出;也可根据科学发展的趋势,在对现有研究文献分析的基础上,搜寻可研究的关键性问题。提出研究课题时,应注意具有科学性和创新性;题目既要来自实践,又要用于指导实践。立题应有理论根据,切忌重复他人的研究,即使对前人已研究过的课题进行研究时,也应当有新意。

2. 建立假设

对所选的课题,应当在全面熟悉有关的研究现状、研究方法、相关理论、存在问题的基础上,提出可行性的假设。建立的假设应能够解答所研究的问题,假设论证要具有可操作性,以保证研究工作有明确的方向,从什么地方开始,达到什么目标。

3. 调查与实验设计

实验设计要对待解决的问题提出设想,考虑如何控制自变量,如何观察记录因变量,尽量减少无关变量的干扰。设计中要注意其可验证性,能针对问题加以推论,并提供答案。

4. 数据收集

数据的可靠性是研究水平高低的重要决定因素。行为医学研究中的数据收集不像临床医学那么具体、客观。行为医学量表评定人的心理、行为学指标,数据的可靠性与评定者的训练水平、调查技巧和量表的操作性有密切关系,应尽可能排除人为因素的影响。

5. 数据的加工与分析

通过调查或实验获得的大量数据,必须进行加工整理,目的是简化、概括、归纳各种变量之间的关系,分析各种复杂的相互关系中的主要矛盾。在分析资料时要将收集的资料进行数量化或可供观察的等级化处理,以便能统计分析和应用。

6. 获得结论

对大量数据进行加工分析之后,应做出结论,证实或推翻事前的假设。要特别注意不能根据部分的事实作出普遍的结论。

上编 人类基本行为

第一章 人类基本行为的概述

生物为了维持个体的生存和种族的延续,在适应不断变化的复杂环境时做出的行为反应,是一种本能行为。动物的本能活动包括摄食、睡眠、生殖、防御和好奇以及追求刺激等行为。人的基本行为与动物的本能行为有着本质的区别。因为人的行为除受本能的支配外,更重要的受社会生活的制约和支配。人的一切行为,包括本能行为,均要经过社会化的修饰,也就是说人类的一切行为,从个体出生开始,通过与人的交往、学习、教育及工作等,不断地修饰和改造,以便使自己的行为得到社会的允许、承认,符合社会准则、道德规范和具有社会价值。这种使人类行为受制约和改造的过程,就是人类行为的社会化过程。这一过程使得人类的行为通过交换、交往、学习、教育及工作等活动,打上了风俗习惯、社会准则、道德规范的烙印,从而使人类基本行为有别于动物的行为,具有了社会行为的内涵。也正是在此基础上,人类在进化过程中对基本行为逐渐发展、丰富,使基本行为具有多种形式和丰富的内涵。

人类行为的社会化特点说明人的个体行为始终处在不断发展之中。从总体来看,这种发展呈现两个特点:一是连续性,是指一个人的一生中其行为都在不断发展变化;二是不平衡性,是指在人的行为发展过程中呈现出阶段性特点。

第一节 人类行为的发展阶段

根据行为发展的内在特征可把行为发展分为四个阶段：被动发展阶段、主动发展阶段、自主发展阶段和不断完善阶段。

一、被动发展阶段

人在生命的早期,主要受遗传和本能力量的驱使,在父母的驯化下不断完善个体基本的生存本能行为。在这个阶段,人类的行为发展与动物相近,易于训练,是顺利完成身心发展的最基本的准备阶段。在这一阶段行为发育的特点主要表现为:

(一)注意力发育

出生最初3个月,婴儿的注意力是无意的。满3个月以后才能较短暂地集中注意力,如注视人脸或倾听声音等,但1~3岁幼儿期仍然稳定性较差,注意力易分散。要到5~6岁,随着对外界环境和生活的接触增多,才能较好地控制自己的注意力,但集中注意力只能维持10~15分钟。

(二)记忆力发育

记忆是复杂的活动,包括小儿认识妈妈和爸爸以及认识衣服、鞋等生活用品,并能保持和回忆,这是神经心理发育过程。例如,5~6个月的婴儿虽可再认识母亲,即母亲出现在眼前时能认识,而母亲不在眼前时是不会想起母亲的。一般要到1岁左右才能于母亲不在眼前时也能想起母亲,即有记忆能力。婴幼儿期的记忆具有时间短、内容少的特点,对带来的欢乐、恐惧、愤怒的事易记忆,但尚缺乏有意的记忆。

(三)思想活动

思想是人脑的高级活动,常常通过语言来表达。1岁以内婴儿主要依赖接触到的人和物产生思想活动,如看到吃的东西就嚷着要吃,不