



最佳生活方式

避免危害健康和生命的风险

(美) 约翰·厄克哈特 克劳斯·海尔曼 著 谢其助 译

中国工人出版社

最佳生活方式

——避免危害健康 和生命的风险

〔美〕约翰·厄克哈特 克劳斯·海尔曼 著

谢其助 译



B751146

中国工人出版社

中国工人出版社
样书

最佳生活方式

〔美〕约翰·厄克哈特克劳斯海尔曼 著

谢其助 译

出版发行：中国工人出版社（北京安外六铺炕）

经销：新华书店北京发行所

排版印刷：河北固安县印刷厂

开本：787×1092毫米1/32

印张：9

印数：1—7030册

版次：1991年1月第一版

1991年1月河北第1次印刷

书号：ISBN7-5008-0670-1/R·17

定价：4.30元

内容提要

现代社会中人的生命会受到来自哪些方面的威胁？如何对它们进行衡量？在两害相较取其轻的时候，人们有哪些误解？我们应该怎么办？本书根据大量的典型事例和简明的统计数字，经过严谨、缜密的逻辑分析，向人们展示了一幅凡食人间烟火者尽在其中的现代社会生活风险百态图，并向读者提出了合理、明智的忠告。

本书内容有两个明显区别于国内同类出版物的特点：一是论述了人们生活中几种突出的自愿性风险，如吸烟、酗酒、外出旅行时搭乘载体的选择等等；二是详尽介绍了一个全新的概念——安全度比例尺，这是一个很实用的人身安全测试卡，它的应用范围十分宽泛，读者可以一目了然地读出相关风险和安全状态的系数，以利人们把握最有利的时机，去争取更多的成功。

生活就是一场实验，实验你的勇气、毅力和知识！

阅读本书，你将拿到一把打开机会与恐惧之间最佳平衡之锁的金钥匙！

通过本书，你将选择最佳方式，提高生活质量，获取身心健康！

译者前言

在我看来，人生的风险大致可以分为两类，一类是“自然的”风险，亦即保险学意义上的风险，“生命的”风险；另一类是“社会的”风险，亦即作为社会的人，每一个体相对于他自身、其他个体及由其他个体所合成的大大小小的集团所存在的风险。

我的这一译著研究的是人生的各种自然风险，其中包括几种主要的自愿性风险、医药风险和手术风险、食品风险等。难能可贵的在于，原作者不仅对这几方面的自然风险进行了详尽、深入的分析，而且还在各种风险的衡量和比较方面作了大量的工作，订正了不少广为人们误解的风险概念。译者相信，读者会从这部著作中受到很多的启发，从而相应地调整自身的行为。

至于“社会风险”，这其中的内容更加复杂，其中心在于：如何战胜自己，如何适应并进而改造这个社会，推动社会的前进。从实际的情况来看，社会的每一个体都在以他们自己的行动谱写着如何面对这一“风险”的篇章。我们期望着这方面理论专著的问世。

这里，我要感谢中国工人出版社的编辑王建勋同志，他为拙译著的出版做了很多工作；感谢我的同学王立刚同志，我的朋友陈小平、常峰、黎兰同志，还有其他许多给我关心、给我支持的同志们。在这部译著之中，凝聚了他们的很多心血。

谢其助谨识

1989年5月

目 录

导 论

第一章	风险无时不有·····	13
第二章	进 步 和 风 险·····	39
第三章	风险的衡量和比较·····	49
第四章	我们因何而死·····	79
第五章	人们生活中几种突出的自愿性危险···	107
第六章	医药风险与手术 风险 ·····	135
第七章	食品与风 险 ·····	171
第八章	与风险有关的暗语·····	199
第九章	生命就是一场实验 ·····	227
附录A	对风险衡量尺度的综合评价及关于安 全度比例尺的补充说明·····	243
附录B	美国癌症协会问卷 ·····	261
译后散记	·····	277

导 论

冒风险和避风险是生活本身内在的东西。把它们二者并列，是为了突出在迎接风险和避开风险之间进行抉择时，一个人会碰到的许多似是而非的议论。当我们成熟时，我们从选择前者转向选择后者。在我们的中年时期，逐渐消逝的青春，经常以要求重新迎接风险来表现自己，而与此同时，对于风险的极度嫌恶经常又被认为是年龄渐增的一个特性。

风险和畏惧是生活中的孪生主题。畏惧驱使我们去避开风险，而任何行动之中却都离不开它，不管它是多么细小。为了抓住机会，一个人必须行动，而在行动的过程中，他就在蒙受着风险：机会和风险不能分开。根本没有这样的目标，它可以实现，然而却用不着承担风险。如果畏惧麻痹了行动，机会也就黯然失色了。因此，对于风险的理解，就是在畏惧和机会之间进行平衡。然而我们怎么样去平衡它们呢——作为个人，作为社会——去揭露那些奇怪的似是而非的议论，去说明我们是怎样地误解了风险。这种误解，构成了某些对于过早死亡或残疾——那正是我们在现代生活中所面对的风险——的明显曲解的基础。

我们被这些扭曲了的理解搅得晕头转向，它们通过纯粹的重复，竟然建立起了某种可信性。作为说明，我们可以从一本最新的畅销书中举出下面几段，书名是《转折点》，作者

是弗里乔夫·卡普拉，书中说：“除了空气污染以外，我们的健康还受到我们喝的水和我们吃的食物的损害，它们都受过大量的各种各样的有毒化学物质的污染。在美国，合成食物添加剂、杀虫剂、塑料和其他化学物质的交易量，目前估计以每年一千种新型化学合成物的速率在增长。从而，化学有毒物已经变成我们的富庶生活中一个日益增加的成分。而且，通过空气污染、水污染和食物污染对我们身体所造成的损害，这还仅仅是人类技术对于自然环境的最明显、最直接的后果而已。

“自然环境的恶化，已经引起人类健康方面问题的相应增加。在营养不足和传染病还是第三世界国家最大杀手的时候，工业化国家却饱受慢性病和退化病，准确地说应该叫‘文明病’的折磨，在这里，主要的杀手是心脏病、癌症和中风……而年轻人制造的暴力事件和自杀事件的增加是如此地富有戏剧性，以致于它已被人们称做暴力死亡流行病。同时，由于意外事故，特别是摩托车事故而导致的年轻生命的丧失，要比脊髓灰质炎流行得最严重时所引起的死亡率还要高出20倍……。要描述现在这种状况，‘流行病’简直是一个太没有力量的字眼。”

本书的目的之一，就在于纠正那些被扭曲了的关于我们为空前严重的风险所包围的理解，就在于揭示——战争的威胁除外（因为我们无法对其作出评估）——我们所面临的共同风险，其重要性已经降到一个十分值得注意的低水平，这一点是史无前例的。为了解释这些结论，并以材料对其加以证明，本书要寻求以下五个主要问题的答案：（1）为了弄清大风险和小风险之间的差距，我们应该怎样对风险加以衡量和表述？（2）我们怎样才能把经过衡量的风险和现实的安全

观念联系在一起，怎样对其进行定量的把握，怎样使其合乎现代世界中关于风险和收益的平衡判断？（3）什么是现代生活中引起人们过早死亡的主要风险？（4）在过去三代人的时期内，在技术发达国家中，引起人们过早死亡的风险发生了怎样的变化，预计将来这些风险又会有什么变化？（5）新闻媒介的“受害者导向”的报道是怎样扭曲了公众关于风险的理解，这一点如何才能有效地加以改变？

在这本书中，好消息要比坏消息多得多。假如那是一个令人吃惊的表述，那只是因为理解风险的方式已为错误的传播媒介的报道所扭曲，还因为几乎没有一个应该怎样实际衡量风险的一般理解——这是一个在每个人的语言之中看起来神秘但却是可以理解的一个主题。

这里我们就其中一个对于风险的扭曲理解加以说明。我们习以为常地接受了每年50,000人死于交通事故，而这其中一半要归罪于醉酒的司机；然而我们却把大量的新闻纸、大量的广播时间和大量的个人担忧时间放在核动力工厂问题上——据说它会杀死任何连续操作25年的工人，而在这一段时间内，美国会有100万人死于交通事故，还要再加上其他各个拥有核动力项目的工业国家的另外100万人。几年之前的那次带毒止血塞事件所引起的极度恐慌引起了大量的公众注意，但是，那次受害者的总数也几乎抵不上一周的交通死亡人数。目前看来，美国一年就有50万人死于肺癌和心脏病，而抽烟则被证明要对这部分人的过早死亡负责。这一事实，新闻媒介只给其以谨慎的注意，虽然事实上与吸烟有关的死亡人数要等于每天有三架满载的波音747客机坠毁于地。但是当一次真正的飞机坠地事故发生时，它就会受到疯狂般的注意。而且在此后一个短暂的时间里，空中旅行会大幅度下

降，而以航空站为依托的汽车出租业也会遇到同样的问题，与此同时，空中旅行保险业却会大幅度上升。但是在几天之后，这些方面的业务经营又会恢复正常。

其实，这些例子的全部内容都可用以证明我们行为的离奇古怪，这些行为是指对于迎接或是避开闯入我们生活、危害我们健康的风险的反应。在下文中，我们将对许多这样的例子进行讨论。在对这些似是而非的议论费了很多的笔墨之后，我们就可以从中总结出四个方面的总体看法。

1.突然的、意外的消息会触发震惊、恐怖和畏惧。

我们知道，“人们不喜欢意外”。但是，突然的坏消息肯定会使报纸销量上升，还会把人们赶到电视屏幕或者是收音机前。事实是，“坏消息不胫而走”，一点也不新鲜，从历史的角度看，真正新鲜的却是消息的即刻传播。它是现代电子技术的一份赠品。在今天的世界上，信息的量及其时效性几乎都无可指责，但是，谁能说它带给我们的畏惧不比它带给我们的理解要多得多呢？在今天，我们更偏爱畏惧，而不是更偏爱机会，这在很大程度上是因为我们所接受的大量信息的新闻编辑形式所致，它们都出现在最能引起人们注意的那几分钟时间里。

这本书的目的之一，就是要提供某种有效的方式，使人们能从新闻之中学到点什么，而不致于为贩卖畏惧的报道所吓住。

2.如果事故成簇发生，这比起同样数量的单个人分别遇到同样的事故来，人们会认为前者更为不幸。

事故的簇团越大，它也就似乎越不幸——对这一结论的解释可以从对于交通事故的报道方式中看出：假如一个星期六的晚上，各起交通事故总共死亡10人，报纸会给予其以一点

小小的注意，但是假如这 10 个人是在一次交通事故中丧生的，那它就应该在头版以大字标题刊出，还值得拍一个电视特辑。当然，重大的事故不经常发生，这样也就成了“新闻”。相反，在大多数大城市地区，每一个星期六晚上各次交通事故总起来都会死上 10 个左右的人，所以它不是“新闻”。

3. 在自愿的活动中，人们所能接受的风险度，要比没经过他们同意就强加给他们的活动或环境所能承受的风险度，前者要比后者高出 10 到 100 倍。

载运工具——小孩玩的三轮脚踏车、自行车、摩托车、汽车、卡车、公共汽车、火车、手动滑翔机、大小飞机——都是我们今天生活中的主要风险来源；但是人们去“乘”的欲望和要求很容易地就超过了对在乘坐过程中发生事故性死亡或伤害的畏惧。而对于“乘”的风险的普遍接受，使得许多其他的已经激起诸多畏惧和论争的风险相形见绌。关于酗酒和驾车的似是而非的态度，也可以说明自愿性风险和非自愿性风险的问题：如果我喝几杯之后再去驾车，那是可以的，但是别人也这么干，那就不可以。当我们成功地通过了反对酒后驾车的严格法律之后，这些人给这一法律的始终如一的执行带来了很大的困难，因为每一个人都在想着这一执行手段都是冲着别的家伙来的。关于自愿性风险和非自愿性风险接受中的不均衡的另一个说明，是不吸烟者开始提出“被动”吸烟之风险时的狂怒。其实这一问题被毫不怀疑地攻击，仅仅是闻着别人烟味时所产生的不愉快向前发展了一小步而已。

许多被广泛接受的人类活动，其实正是危险生活的中心成分和主要内容。假如你想了解一下关于滑雪的风险，那你

可以花上一个下午到设在滑雪场山脚下的矫形诊所去看看。假如你想了解一些关于酗酒和驾车的风险、酗酒和打架的风险以及酗酒和做一个行人的风险，你可以花一个礼拜六的晚上去当地的急诊所去访问。假如你想了解和陌生人发生性接触——有时候是和朋友——的危险，那么你可以花上一天的时间去当地的花柳病诊所去参观。这些不利的后果，可以从人们自觉自愿的活动中找到来源。它们解释了这样的原理，那就是，人们按照自己的意愿，可以去从事十分令人毛骨悚然的活动，但相反，当以外力迫使他们去做与上述毛骨悚然的事相比要安全得多的事情时，人们却会坚定地维护他们的权利，并且要作出激烈的抗议。

理解了如何衡量风险，理解了这些衡量说明了什么问题，人们就可以根据知识而不是根据印象或者是根据主观意愿去作出选择。

4. 有明显的迹象表明，人们想被告知，我们的复杂世界中所产生的风险的性质及其程度，另外，当这种告知采取一种直接的形式，而不是从许多现行的论争中引导人们去相信某一点时，这时人们能够接受更多的风险。在后一种情况下，各种论争都有它们的起源，而各种迂回曲折、姗姗来迟的公众讨论，目的都在于揭示所包含风险的真正性质。

本书要把现代生活中引起过早死亡和残疾的最重大风险，以及就目前所知道的如何把这些风险和生活中的某种选择结合起来的大量信息——加以融合。我们也对吸引了新闻媒介很大注意的某些风险方面的信息作了汇集，但是，这些风险都是不大的——有时候是出人意料地小——当关于这一风险的事实被摆出来，以便和其他风险作个简单的比较时就显出了这一点。这些例子，其实是整个书的重点，它们都是

以下这些国家中广泛存在的风险因素，其中包括：美国、加拿大、澳大利亚、新西兰以及西欧国家。

以上四个方面，有某种统一的主题贯串：即意外事件中引发畏惧的因素，会危及我们平衡风险和机会的能力，而我们正是要从其中学到某些东西。在意外事件的新闻价值确定之后，因为新闻媒介对于我们了解这个技术世界方面的控制，已使我们逐步趋向于对风险作出过高估计，而对机会则估计过低。

在这种不平衡之中，技术成了替罪羊。德国人为这一现象创造了一个新词，叫做“技术恐惧”。其实，西德是一个典型的技术立国的民族，最近，它的一个虽然不大但却叫得很响的政治派别——绿党，坚决主张要寻求把她们的国家转向一种理想中的田园型社会的道路。然而，技术已经如此地成了每个人生活的一部分，以致于那些仰慕“过去好时光”的质朴的人，假如不是他们在蒙蔽自己，那么他们肯定要拿“过去好时光”的种种好处来蒙蔽别人，这就象我们在第一章中所要揭示的那样。但是，那不仅仅是一个对于风险无所不在的理解问题，虽然那其实也是理解现代生活中风险的一部分：在现代生活中，理解风险这一基本概念，要和对于经济学、营养作用或者是身体在健康状态下或者是在疾病状态下的工作机理的理解——同样重要，如果忽视现代生活中的这三方面重要的概念问题，那可能是要付出很大代价的。

信息对于这种理解是关键性的，但是我们生成信息的方式却经常是不确定的，我们需要用这些信息来对风险进行评估。而且，沟通信息的方法——对风险的表达——还经常是混乱的、明显会引入歧途的和带有情绪性的。

在公众关于和风险有关的问题的讨论中，根本的问题之

一，就是对受害者的困境作情绪化的理解。当然，这一事实也导致了新闻界的一个基本信条：把大部分的版面给受害者，把一小部分版面用来照顾读者的兴趣，这一小部分是关于幸存者的报道。当时他就在受害人近旁。但是，新闻界不会把任何的时间或版面浪费在非受害者身上，其实这些人和受害者所经历的完全一样。为了理解风险，你就必须大大地超出新闻界的眼光，去搞清楚这样一些受害人的数目，他们的所作所为和过去的受害人一模一样，但是他们却企盼自己能够不受伤害。从这一角度来理解风险，正是保险公司的作为。其实，他们没有别的选择，因为他们必须从非受害人那里聚集到足够的保险金，以便付给受害人（或者是他们的受益人），他们还必须有一些剩余以支付行政经费和其他的一般管理费用，还要维持准备金和获取利润。

四个世纪以来，保险产业十分成功地作出了这些方面的估计，确定他们的政策，推销他们的业务，而且还合理不合理地赚取他们的利润。从事保险的企业发生倒闭是罕见的，这一点，说明了他们把风险赶出这一风险事业的能力。但是，过去几年之中，公众关于风险的讨论却很少认识到这一大产业在评价风险方面的成功。其实，保险产业本身对此一直有相当大的保留，而与此同时，技术专家、政府官员、大学教授和消费集团、企业集团已经广泛地对风险问题进行了公开讨论。本书拟把一些保险方面的思想揉进我们关于过早死亡和残疾风险的分析之中。

在风险表达方面，迄今还没有一个公认的统一标准，这是我们会就某一与风险有关的问题进行大量争论的主要原因之一。在使各种危险可以进行相互比较的问题上，这样一种表达风险的标准可能是一个很大的帮助。这就象只有当里氏

震级被应用到地震报告中时，我们才能知道地震的严重程度一样，我们也需要一个功能相同的风险度，以便每一个人都能理解，在什么程度上一项新发现的危险会影响，或者是可能影响我们已知的健康风险水准，这是举例来说。即使很少有人能够理解里氏震级所依据的复杂的地球物理学原理，但几乎人人都能理解它自身。所以，我们相信，我们也但愿它是一个经过仔细选择的风险度标准，为了这个缘故，我们在本书第三章给出了一种标准，其背景细节列于附录A中。

如果本书似乎是过于强调死亡的风险，而忽视了被贬低了的物质力量和精神功能的话，那仅仅反映了我们在信息获取方面所受到的限制。我们的公共健康机制已经正确地把编制关于死亡发生及其明显原因的准确材料作为第一重点。当一部分不断增加的人口达到人类迄今很少达到的寿命时，那么，一项逐渐逼近的公众健康方面的任务，就是要用数量去表示和校正被贬低了的物质和精神力量的作用——但是这只是出于将来的考虑。我们现在所拥有的数据大多数都与死亡有关。

弄清“风险”这个词的旨意是很重要的。不幸的是，很多新闻广播员都为这个词而烦恼，这不仅仅是什么不吉的事可能发生的或然性这样一种概念在折磨他，而且这件事的严重程度意味着什么的观念也在折磨他。按照这种讨厌而混乱的观点，那么两件风险度相等的事情，则既可能是或然性很小、非常严重的大问题，也可能是或然性很高、仅仅是一些令人不快的小事情。以四个字母（Risk—译注）的容量，既要表达或然性的大小，又要表达严重程度，那样的负担太重了，而且它搞混了风险发生或然性这一关键性问题。整个这本书中，“风险”这个词意味着什么不吉利的事情可能发生的

或然性。这种用法和过去的管理导向的用法不同，但是它和现代的思维保持一致。在这里，不吉的事情是什么，它的表达一定得和用数字表示的风险大小连在一起。

不吉利有各种各样的形态，可它们都会带来某种丧损：生命、过去的能力、可以看出的将来的机会、某种直接的金钱利益、或者是某种其他有价值的高质量生活。因为这些各种各样的利益对于各个个体的重要程度可能相差很大，这要依据他们的年龄和生活状况而定。这里需要保持敏感的，是对于不吉利的明确，以便人们可以就它的发生所意味着的风险作出自己的判断。

“机遇”这个词带有同样的标记，它常常（然而不总是）意味着某种好事发生的或然性——比如说一个人赢得爱尔兰彩票的机遇。然而一个人也可以说这是赢得爱尔兰彩票的“风险”，这只有在这种情况下才可能发生，即以前赢得过一次之后，一个人可能把他的健康消耗在奢侈的、放荡不羁的生活上，于是他就会害怕再去赢得一次。为了避免对结果的好坏作出判断，我们可以使用一个中性词“或然性”。而对我们来说，本书中使用的“机遇”一词明显是太模糊了。

还有一个进一步意义上的注释，因为“风险”和“或然性”同义，它所表达的是一个数字而并非意味着某个灾难性的活动、产品或者是其他会导致损害的事情；描述这种活动或事情，另有一个很合适的一般意义上的同义词，那就是“公害”——比如，“吸烟是一种公害”。

我们最后一个语义上的问题是，在本书中，“安全”这个词的出现似乎只有很少的几次不带某种修饰语，比如说“安全度”。当“安全”这个词单独出现的时候，它常常是

一个来自其他方面的直接的或者是隐含的引用语。如果没有某种修饰语或者限制，“安全”就是一个很难作出解释的字眼。它给出或者许诺的是一种不可能出现的绝对性。其实，“安全”（没加修饰语的）是一个原始意义上的简单词，它已丧失了在现代生活中的效用，它不仅不适应于技术日益膨胀的要求，而且也不适应于人们关于自然复杂性的知识日益增加的要求。并且，这种自然的复杂性有时候是有害的。

“安全”作为一个不受修饰的字眼，还继续存在于美国的政治语言中——例如我们关于新药开发的原则就是它们必须“安全而有效”——在他或她的选区内，吃的、喝的，以及当药来用的种种东西，如果没有得到绝对的“安全”保证，那么，没有一个政治家愿意接受任何东西。然而，甚至是躺在床上，同样也有风险，在技术先进国家里的大多数人认识到，即使我们的政治家可能假装情况并非如此，但是绝对的安全确实是一个神话。因此，现在是禁止使用不受修饰的“安全”这一字眼的时候了。例如，瑞典已经开始这么做，它们所使用的字眼翻译成英文就是“Degree of Safety”（安全度）——这样就避免了不可能完全保证的绝对安全。本书的主旨之一就是，我们想循着这种做法，停止使用“安全”这个词，而代之以“安全度”或者是“安全-度”。其实，在本书第三章和附录A中，我们提出了一套特别的概念和术语，它们会正式地把经过衡量的风险和“安全度”联系起来。

我们的社会面临着一个两难的选择：一方面，我们为技术可能变得不可控制的恐惧所吓倒；另一方面，技术——以及创造技术的研究和开发——却是我们社会和经济生活的基石。如果相信，我们能不用技术而独立存在，我们使用技术