

上海市医学会
上海市医学会儿科学分会



微妙关系

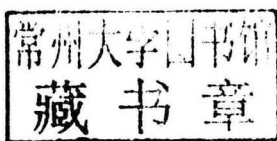
上海科学技术出版社

密钥破解 行为左右健康

上海市医学会
上海市医学会行为医学专科分会
组编



上海市医学会
百年纪念科普丛书
1917—2017



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

密钥破解：行为左右健康 / 上海市医学会, 上海市
医学会行为医学专科分会组编. —上海：上海科学技术
出版社, 2017. 12

(上海市医学会百年纪念科普丛书)

ISBN 978 - 7 - 5478 - 3844 - 0

I. ①密… II. ①上…②上… III. ①医学—普及读物

IV. ①R - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 294781 号

密钥破解

行为左右健康

上海市医学会

上海市医学会行为医学专科分会 组编

上海世纪出版(集团)有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235 www.sstp.cn)

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 720×1000 1/16 印张 11

字数：160 千

2017 年 12 月第 1 版 2017 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5478 - 3844 - 0/R · 1523

定价：30.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题, 请向工厂联系调换

内容提要

本书由上海市行为医学领域的专家共同编写,以通俗易懂的方式向读者讲述了行为医学与健康、疾病相关的知识和治疗方法。

第一部分“读经典”,收集了 19 篇与行为医学相关的经典名家之作,让大家认识行为医学这门新兴学科,也让大家了解行为与疾病、健康之间密不可分的微妙关系。

第二部分“问名医”,介绍了日常生活中多种常见的行为问题,包括压力事件、抑郁和躁狂、厌食和贪食、焦虑和强迫对身心的影响;不同年龄段疾病的特殊行为,如老年性痴呆的行为、更年期的行为;日常生活中与人们息息相关却很少谈起的性行为等。

本书全方位、多角度地介绍了行为与疾病、健康之间互为因果的关系,从行为中认识疾病的发生,以纠正行为的方式来治疗疾病,让广大读者对行为与疾病、健康之间的关系有一个全新的认识。

上海市医学会百年纪念科普丛书

编委会

主 编：徐建光

副主编：马 强 朱正纲 孙晓明 孙颖浩 陈国强

陈赛娟 桂永浩 葛均波 颜世洁 瞿介明

编 委：丁 强 于广军 马 端 王卫庆 王学锋

王敏杰 王德辉 方唯一 邓小明 田 红

包玉倩 吕中伟 朱国行 华克勤 刘士远

刘中民 刘建民 刘皋林 江孙芳 孙 锟

孙建华 孙晓溪 李 铮 李春波 杨程德

吴坚平 何燕玲 狄 文 沈国芳 张 晨

张 琳 张文宏 张继明 陆 舜 陈文华

陈尔真 陈丽云 邵贵强 范存义 范先群

林晓曦 金震东 周行涛 胡超苏 侯立军

俞卓伟 施伟民 姜建元 姜格宁 倪兆慧

郭胤仕 黄国英 章 雄 章振林 傅志仁

谢渭芬 楼文晖 管阳太 谭 鸣 熊源长

编委会办公室

主 任：颜世洁

副主任：田 红 刘丙龙

成 员：王忆雯 宁 燕 华 飞 孙 瑜 沙燕倩

张 力 陈燕昀 徐 英 楚 青 魏 爽

(按姓氏笔画排序)

本书编委会

主 编：李春波

副 主 编：王宏保 毕晓莹 陆 峥

编委名单：（按姓氏笔画排序）

王祖承	申 远	许之民	孙喜蓉	苏 亮
李永超	李晨虎	汪作为	张 旭	张红霞
张劲松	张海音	陈英群	陈 珏	苑成梅
范 青	林国珍	季建林	周国权	柏涌海
徐俊冕	高鸿云	程文红		

总序

上海市医学会成立于1917年4月2日,迄今已有100年的悠久历史。成立之初以“中华医学会上海支会”命名,1932年改称“中华医学会上海分会”,1991年正式更名为“上海市医学会”并沿用至今。

百年风雨,世纪沧桑,从成立之初仅13人的医学社团组织,发展至今已拥有288家单位会员、22000余名个人会员,设有92个专科分会和4个工作委员会,成为社会信誉高、发展能力强、服务水平好、内部管理规范的现代科技社团,荣获上海市社团局“5A级社会组织”、上海市科协“五星级学会”。

穿越百年历史长河,上海市医学会始终凝聚着全市广大医学科技工作者,充分发挥人才荟萃、智力密集、信息畅通、科技创新的优势,在每一个特定的历史时期,在每一次突发的公共卫生事件应急救援中,均很好地体现了学会的引领带动作用。近年来,在“凝聚、开放、服务、创新”精神的指引下,学会不忘初心,与时俱进,取得了骄人的成绩。

2016年,习近平总书记在“全国卫生与健康大会”上发表重要讲话,指出“没有全民健康就没有全面小康”,强调把人民健康放在优先发展的战略地位。中共中央、国务院印发的《“健康中国2030”规划纲要》明确了“共建共享、全民健康”是建设健康中国的战略主题,要求“普及健康生活、加强健康教育、提高全民健康素养”,要推进全民健康生活方式行动,要建立健全健康促进与教育体系,提高健康教育服务能力,普及健康科学知识等。上海市医学会秉承健康科普教育的优良传统,认真践行社会责任,组织动员广大医学专家积极投身医学科普创作与宣传教育。

近年来,学会重点推出了“健康方向盘”系列科普活动、“架起彩虹桥”系列医教帮扶活动和“上海市青年医学科普能力大赛”三项科普品牌。通过科普讲座、咨询义诊、广播影视媒体宣传以及推送科普文章或出版科普读物等多形式、多渠

总序

道,把最前沿的医学知识转化成普通百姓健康需求的科普知识,社会反响良好。配合学会百年华诞纪念活动,其间重点推出了百场科普巡讲活动和百位名医科普咨询活动。上海市医学会以其卓有成效的科普宣教工作受到社会各界好评,荣获上海市科委颁发的“上海科普教育创新奖-科普贡献奖(组织)二等奖”、中华医学会“优秀医学科普单位”和“全国青年医学科普能力大赛优秀组织奖”,成为上海市科协“推进公民科学素质”百家示范单位之一。

为纪念上海市医学会成立 100 周年,同时将《“健康中国 2030”规划纲要》精神进一步落到实处,我们集中上海医学界的学术领袖和科普精英编著出版这套科普丛书,为大众提供系统的医学科普知识以及权威的疾病防治指南,为“共建共享、全民健康”的健康中国建设添砖加瓦。在这套丛书里,读者既可以“读经典”——呈现《再造“中国手”》等丰碑之作,重温医学大家叱咤医坛的光辉岁月,也可以“问名医”——每本书约有 100 名当代名医答疑解惑,解决现实中的医疗健康困扰。既可以通过《全科医生,你家的朋友》佳作,找到你的家庭医生,切实地感受国家医疗体制改革的努力给大众带来的健康保障;也可以领略《从“削足适履”到“量身定制”——医学 3D 打印技术》《手术治疗糖尿病的疗效如何》等医学前沿信息,感受现代医学科技进步带来的福音。

经典丰满的内容,来源于团结奋进、齐心协力的编写团队。这套丛书涉及上海市医学会所属的 50 余个专科分会,编委达 2 000 余名,参与编写者近 5 000 人,堪称上海市医学会史上规模最大的一次集体科普创作。我相信,每一位参与科普丛书的编写者都将为在这场百年盛典中留下手迹,并将这些健康科普知识传播给社会大众而引以为荣。

在此,我谨代表上海市医学会,向所有积极参与学会科普丛书编著的专科分会编委会及学会工作人员,向关注并携手致力于医学科普事业发展的上海科学技术出版社表示衷心的感谢!

源梦百年、聚力同行,传承不朽、再铸辉煌。愿上海市医学会薪火不熄,祝万千家庭健康幸福!

上海市医学会

徐建光

会长

2017 年 5 月

前言

行为医学是 20 世纪 70 年代崛起的跨医学和心理学领域的学科,为研究和
发展关于行为科学中与健康、疾病有关的知识和技术,并将这些知识和技术用于
疾病诊断、预防、治疗和康复的多学科领域。1978 年美国行为医学学会和行为
医学研究学会相继成立,1990 年国际行为医学学会成立。

我国于 1988 年成立了全国行为医学和生物反馈研究会。经过两年多实践
与研讨,由上海中医药大学沈家麒教授、原上海第二医科大学附属第九人民医院
(现为上海交通大学医学院附属第九人民医院)杨菊贤教授、济宁医学院杨志寅
教授等学者发起,经中华医学会批准,于 1990 年 10 月正式成立中华医学会行为
医学及生物反馈学会(后更名为中华医学会行为医学分会),沈家麒教授和杨菊
贤教授分别担任首届和第二届主任委员。1992 年 3 月经上海市医学会批准,上
海市医学会行为医学专科分会正式成立。

近 30 年来,行为医学的理念和方法在临床越来越得以重视和应用,上海市医
学会行为医学专科分会已经成为多学科合作和交流的平台,定期组织学术年会、
学术沙龙、继续教育等各种学术活动,内容涉及精神心理科、神经内科、心血管科、
内分泌科、消化科、老年科、中医科、妇产科和儿科等多个临床科室,深受同行好评。

值此上海市医学会成立 100 周年之际,行为医学专科分会组织了精神医学、
行为医学、心身医学、医学心理学、内科学、神经病学、老年医学、妇产科学、儿科
学和中医学等多个学科的 20 多位专家,编写科普书籍,希望让大众更多了解行
为医学,了解行为对健康的影响,为全民身心健康水平的提高贡献我们专业人员
的一份力量。

上海交通大学医学院附属第九人民医院教授

上海市医学会行为医学专科分会顾问

杨菊贤

2017 年 11 月

前言

行为医学是 20 世纪 70 年代崛起的跨医学和心理学领域的学科,为研究和
发展关于行为科学中与健康、疾病有关的知识和技术,并将这些知识和技术用于
疾病诊断、预防、治疗和康复的多学科领域。1978 年美国行为医学学会和行为
医学研究学会相继成立,1990 年国际行为医学学会成立。

我国于 1988 年成立了全国行为医学和生物反馈研究会。经过两年多实践
与研讨,由上海中医药大学沈家麒教授、原上海第二医科大学附属第九人民医院
(现为上海交通大学医学院附属第九人民医院)杨菊贤教授、济宁医学院杨志寅
教授等学者发起,经中华医学会批准,于 1990 年 10 月正式成立中华医学会行为
医学及生物反馈学会(后更名为中华医学会行为医学分会),沈家麒教授和杨菊
贤教授分别担任首届和第二届主任委员。1992 年 3 月经上海市医学会批准,上
海市医学会行为医学专科分会正式成立。

近 30 年来,行为医学的理念和方法在临床越来越得以重视和应用,上海市医
学会行为医学专科分会已经成为多学科合作和交流的平台,定期组织学术年会、
学术沙龙、继续教育等各种学术活动,内容涉及精神心理科、神经内科、心血管科、
内分泌科、消化科、老年科、中医科、妇产科和儿科等多个临床科室,深受同行好评。

值此上海市医学会成立 100 周年之际,行为医学专科分会组织了精神医学、
行为医学、心身医学、医学心理学、内科学、神经病学、老年医学、妇产科学、儿科
学和中医学等多个学科的 20 多位专家,编写科普书籍,希望让大众更多了解行
为医学,了解行为对健康的影响,为全民身心健康水平的提高贡献我们专业人员
的一份力量。

上海交通大学医学院附属第九人民医院教授

上海市医学会行为医学专科分会顾问

杨菊贤

2017 年 11 月

目 录

CHAPTER ONE

读经典

1

一、“健康之门”的钥匙在你自己手里	003
二、现代生活离不开心理咨询	005
三、酒神：吉神还是凶神	007
四、慢性酒精中毒是如何形成的	009
五、剖析有关老年的 6 种误解	011
六、让我们拥有“成功老龄”	014
七、揭开强迫症的神秘面纱	016
八、不容忽视的抑郁症	018
九、“心病”不仅仅“心药”医	020
十、绝经后的“性”福延续	023
十一、丈夫出轨后她产生“性厌恶”	025
十二、老年人的性心理和性适应	027
十三、儿童手淫怎么办	029
十四、如何进行婴幼儿性教育	031
十五、他和他,她和她	032
十六、儿童厌食症的早期征兆识别及应对策略	034
十七、“肥胖禁忌家庭”更易吃出问题	036
十八、网络心理咨询亦喜亦忧	038
十九、不可忽视的“逛医行为”	040

CHAPTER TWO

问名医

2

应 激 行 为 	045
1. 什么是心理应激	045
2. 心理应激后会出现哪些反应	045
3. 压力事件为何会影响心理与身体的功能	046
4. 压力事件一定产生不好的影响吗	047
5. 如何预防应激障碍	047
6. 如何管理应激性焦虑行为	048

7. 如何帮助孩子从应激事件中尽快康复	049
8. 看到网络直播自杀或自伤行为时怎么办	049
9. 境遇改变对人们的心理有什么影响	050
10. 境遇改变时如何进行心理调适	051
11. 如何摆脱坏心情	052
抑 郁 和 躁 狂 	053
12. 什么是双相障碍	053
13. 得了双相障碍一定要吃药吗	054
14. 双相障碍可以治愈吗	054
15. 双相障碍怎么更快好起来	055
16. 双相障碍患者遇事情绪波动很大怎么办	056
17. 双相障碍患者会出现哪些自杀先兆	056
18. 家人患双相障碍,家属可以做什么	057
19. 抑郁症有性别差异吗	057
20. 我的抑郁症会好起来吗	058
21. 如何区分抑郁症和双相障碍	059
22. 治疗抑郁症的药物“毒性”究竟有多大	059
23. 抑郁症能不能根治	060
24. 抑郁症能够通过自我调节恢复健康吗	060
25. 如何快速识别焦虑和抑郁	061
26. 身边的人抑郁了怎么办	062
27. 哪些是心境障碍患者可利用的社会支持	062
28. 卓别林为什么也备受抑郁折磨	063
29. 哪种抑郁情绪需要就医	064
30. 为什么抑郁会加重哮喘的发作	064
厌 食 和 贪 食 	066
31. 进食障碍是身体疾病还是心理疾病	066
32. 什么是厌食症	066
33. 什么样的人更容易患厌食症	067
34. 厌食症能治愈吗	067
35. 进食障碍和现代人压力大有关吗	068
36. 厌食症或贪食症与遗传有关系吗	068

37. 哪些进食问题需要求助专业医生	068
38. 家庭原因会导致厌食症吗	069
39. 厌食症有哪些具体表现	069
40. 厌食症患者没有身体不适就没有危险吗	070
41. “饭后百步走”能缓解厌食症消化不良吗	070
42. 贪食症有哪些表现	071
43. 暴食症有哪些表现	072
44. 厌食症对身体有什么危害	072
45. 贪食症对身体有什么危害	073
46. 进食障碍患者会有情绪问题吗	073
47. 厌食症会有什么后果	074
48. 贪食症和暴食症的不良后果有哪些	075
49. 吃不下饭就是厌食症吗	075
50. 经常“暴食”就是暴食症吗	076
51. 食欲好或贪吃是贪食症吗	076
52. 减肥容易得厌食症吗	077
53. 为什么有人经常暴饮暴食,却吃不胖	077
54. 厌食症、贪食症容易复发吗	078
55. 厌食症需要心理治疗吗	078
56. 哪些心理治疗方法对贪食症有效	079
57. 厌食症可以通过手术治疗吗	080
58. 贪食症有药可救吗	080
59. 暴食症怎么治疗	080
60. 厌食症需要住院治疗吗	081
61. 贪食症可以完全康复吗	081
62. 厌食症患者如何配合医生治疗	082
63. 发现自己得了厌食症怎么办	082
64. 如何安排厌食症患者的日常饮食	083
65. 厌食症患者什么时候可以开始重新锻炼	083
66. 孩子的进食问题与父母有关吗	083
67. 家庭环境在孩子进食问题中起怎样的作用	084
68. 家庭治疗对进食障碍会有效吗	085
69. 孩子不吃饭,父母该怎么办	085

70. 如何早期识别孩子的进食问题	086
71. 孩子的进食问题对父母有什么影响	086
72. 父母如何配合进食障碍的治疗	087
73. 在家如何帮助孩子管理进食	088
焦 虑 和 强 迫 	089
74. 焦虑障碍有哪些类型	089
75. 焦虑症与什么因素有关	089
76. 如何治疗焦虑症	090
77. 如何预防焦虑症复发	091
78. 突然感觉要死了,是怎么回事	092
79. 哪些焦虑对人体有害	092
80. 焦虑障碍是不是“大惊小怪”	093
81. 得了惊恐障碍会疯吗	094
82. 什么是强迫症	095
83. 身边有强迫症患者,怎么相处	095
84. 如何帮助强迫症患者	095
行 为 与 性 	097
85. 老年人如何保持性兴趣	097
86. 什么时候适合开始性教育	097
87. 看到陌生男子暴露生殖器怎么办	098
88. 手淫会致病吗	098
89. 如何看待“伟哥”带来的“性”福	099
90. 同性恋倾向是怎么形成的	100
91. 为何有人想改变性别	100
92. 心理因素会影响性生活吗	101
93. 女性更年期后还能有性生活吗	101
94. 哪些情况会影响女性性生活	102
95. 性欲减退怎么办	102
96. 他为什么要偷女性内衣裤和长丝袜	103
97. 性幻想正常吗	104
98. 早泄有哪些心理因素	104
99. 什么是性施虐症和性受虐症	105

100. 性交疼痛怎么办	106
101. 夫妻多久同房一次才算正常	106
行 为 与 老 年 性 痴 呆 	108
102. 什么是老年性痴呆	108
103. 患了老年性痴呆会有什么表现	109
104. 老年性痴呆有哪些前兆	109
105. 怎么防治老年性痴呆	110
106. 痴呆也会有幻觉妄想吗	111
107. 痴呆老人性情大变是怎么回事	112
108. 如何处理痴呆者精神行为症状	113
109. 吸烟与老年性痴呆有关系吗	114
110. 饮酒与老年性痴呆关系如何	114
111. 怎么吃能预防老年性痴呆	115
112. 学历越高越不容易患老年性痴呆吗	116
113. 痴呆老人为何常睡不好	116
114. 如何用运动对抗老年性痴呆	117
115. 脑子是越用越灵活吗	118
116. 如何促进老年性痴呆患者的康复	118
117. 阿尔茨海默病患者的家人能做些什么	119
118. 如何调动老年性痴呆患者自身的积极性	120
119. 痴呆患者生活上的注意事项有哪些	121
行 为 与 心 脑 健 康 	122
120. 饮食与脑血管病有关系吗	122
121. 哪些食物有降脂作用	122
122. 每天喝茶能预防脑血管病吗	123
123. 酗酒为什么会诱发脑血管病	124
124. 吸烟伤害知多少	124
125. 吸烟对血管的伤害有哪些	125
126. 吸烟者发生脑卒中的危险有多高	125
127. 戒烟有什么好处	126
128. 戒烟对改善血管有什么作用	126
129. 心理问题为什么会诱发脑卒中	126

130. 性情急躁、争强好胜会增加脑血管病的风险吗	127
131. 睡眠与脑血管病之间是什么关系	128
132. 老犯困、打瞌睡可能是心脑血管疾病吗	128
133. 为什么说运动是预防心脑血管疾病的良药	129
134. 大便不通畅为什么会诱发脑出血	130
135. “马上风”是什么	130
136. 高血压会遗传吗	131
137. 哪些行为与高血压有关	131
138. 是不是血压高了就必须马上吃药	132
139. 使用降压药要避免哪些认识误区	133
140. 为什么血压越测越高	134
141. 血压波动是不是脑卒中前兆	135
142. 为什么患者要主动参与心脏康复	135
143. 心脏康复为什么有效果	135
144. 得了心肌梗死是静养好还是运动好	136
145. 平时身体健康也会发生心肌梗死吗	136
146. 为了心脑血管健康,如何改善性格	137
行 为 与 更 年 期 	138
147. 更年期综合征一般发生在哪个年龄段	138
148. 现代医学如何认识更年期综合征	138
149. 中医如何认识更年期综合征	139
150. 中医认为更年期综合征与什么有关	139
151. 女性更年期身心问题如何治疗	140
152. 有哪些中成药或药食保健的方法	140
其 他 行 为 问 题 	142
153. 为什么有些人“一面天使,一面恶魔”	142
154. 边缘性人格障碍的人容易自杀吗	143
155. 怎样与边缘型人格障碍的人相处	143
156. 睡着了却一直做梦算失眠吗	144
157. 为什么明明很累却睡不着	145
158. 因为睡不着,一上床就很紧张怎么办	145
159. 安眠药吃吃停停可以吗	146

160. 失眠的“运动处方”是什么	146
161. 老年人参加体育锻炼是否有助于心理健康	147
162. 什么是网络依赖	148
163. 网络依赖如何治疗	148
164. 是活泼好动还是“多动症”	150
165. 如何判断孩子得了多动症	151
166. 为什么会得多动症	152
167. 得了多动症怎么治	152
168. “节日综合征”是怎么回事	153
169. 如何应对“节日综合征”	153
170. 为什么节日里的孩子并不快乐	154
171. 如何合理安排孩子的假期	155
172. 什么是“路怒症”	155
173. “路怒症”有些什么表现	156
174. 什么样的人容易出现“路怒症”	156
175. 哪些客观原因导致“路怒症”更常见	157