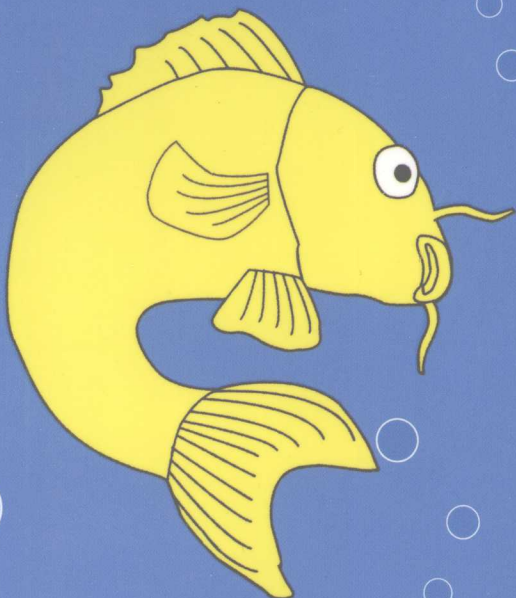


地位综合症影响我们的寿命和幸福

[英] 迈克尔·马默特 著
(Michael Marmot)
冯星林 王曲 译
郭岩 刘民权 审校



地位

The Status Syndrome
How Social Standing Affects Our Health and Longevity

决定你的健康

世界卫生组织CSDH主席
世界顶尖流行病学专家

揭示健康问题的根源

北京大学公共卫生学院副院长 郭岩
北京大学经济与人类发展研究中心主任 刘民权

审校并推荐



中国人民大学出版社
China Renmin University Press

The Status Syndrome: How Social Standing Affects Our Health and Longevity

地位决定你的健康

[英] 迈克尔·马默特 (Michael Marmot) 著

冯星林 王曲 译

郭岩 刘民权 审校



中国人民大学出版社
China Renmin University Press

图书在版编目 (CIP) 数据

地位决定你的健康 / [英] 马默特著; 冯星林, 王曲译.

北京: 中国人民大学出版社, 2008

ISBN 978-7-300-08670-5

I. 地…

II. ①马…②冯…③王…

III. 社会地位 - 影响 - 健康 - 研究

IV. D0 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 164206 号

地位决定你的健康

[英] 迈克尔·马默特 (Michael Marmot) 著

冯星林 王 曲 译

郭 岩 刘民权 审校

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511398 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 河北三河市新世纪印务有限公司

规 格 160 mm × 230 mm 16 开本

版 次 2008 年 1 月第 1 版

印 张 15 插页 2

印 次 2008 年 1 月第 1 次印刷

字 数 196 000

定 价 39.80 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

迈克尔·马默特

世界卫生组织CSDH主席，伦敦大学流行病学和公共卫生学教授。

在过去30年里，他一直站在研究健康不平等现象的最前沿，是著名的“白厅研究”的首席研究员。他曾获得2004年巴尔赞流行病学奖（Balzan Prizes），并因对流行病学和健康不平等现象的理解，于2000年被英国女王封为爵士。

郭岩

世界卫生组织CSDH的惟一中国代表，北京大学公共卫生学院副院长、卫生管理学教授、卫生政策与管理研究中心副主任。

刘民权

牛津大学经济学博士，北京大学经济与人类发展研究中心主任、北京大学经济学院环境资源与发展经济学系主任。

延伸阅读



创意经济
ISBN 7-300-07398-0



流行性物欲症
ISBN 7-300-07601-7

总策划人：韩焱

执行策划：张晓卿

营销总监：陈晓晖

设计总监：夏红卫

责任编辑：张 娴

封面设计：湛庐文化

投稿请至：www.cheersbooks.com

地位综合症，谁都跑不了

年终岁末，单位开始搞总结、制定新计划了，媒体的各种排行和盘点也出炉了，人们的内心也开始蠢蠢欲动：是不是该换个薪水更高的工作？再也不想忍受上司的坏脾气？是不是应该再往上晋升一级？该不该考个公务员？当思考这些问题的时候，你觉得明天更加美好，还是陷入画饼充饥的无助、无能力、无意义的焦虑状态？这和你目前的社会地位有关，关系到你能否控制自己的生活与命运。

每个人都在用自己的日常生活书写健康，描绘生命，只是人们在这个时候对这些问题更为敏感、更加关注。我们此刻适时地推出《地位决定你的健康》，帮助你更好地认识所谓的“身份地位”，让你在过年的声声祝福中，明白怎样才能真正“身体健康”。

书中揭示的事实不免耸人听闻：当你从大学毕业，便延长了自己的寿命；你在单位晋升一级，则可能活得更久、更健康；你住进了舒服宽敞的房子，那么你得癌症的几率骤降许多；步入婚姻的殿堂，你将会免于自杀的危险。

我们无意揭开这些事实的谜底，影响读者阅读此书的快感。但是我们仍倾力推荐每个人都认真阅读这本书，虽然它不是温暖心灵的“鸡汤”，也不是激奋人心的“成功毒药”，但是，它用日常生活的例证，让你认识到自身健康问题的内核，帮助你在无法控制的外部环境中，能够保持身心的健康、稳定。

设想这样的情景，你背着一个包裹迷茫地前行，里面装着父母留给你的基因和家境，以及自己早期的经历。这些东西将决定你将来能得到什么，以及用什么样的方式应对未来。

的各种境遇。我们生来不是平等地来到这个世界，这本书为你打开了几扇窗户，让你可以看到，当你在挥汗如雨地努力攀爬社会阶梯时，在各种名利场中出生入死时，学校教育、工作压力、权力控制、家庭婚姻、社区环境、社会信任、人际冷热是如何深刻影响你的健康的。

作家阿兰·德伯顿说：“生活就是用一种焦虑代替另一种焦虑，用一种欲望代替另一种欲望的过程。”这种焦虑，其实就是地位综合症的孪生兄弟，在这个“折腾才是主旋律”的社会里，每个人都无法对它免疫。那么，我们在这个社会阶层化、健康不平等的世界里，应该如何面对无力的境况？希望这本书能帮您卸下焦虑，因为，虽然社会永远存在不平等，但是，社会不平等对健康的影响程度却掌握在我们自己的手里。

一切为了您的阅读价值



常常阅读我们图书的读者一定都记忆犹新，2008年前出版的图书中，都放置了一篇题为“一切为了您的阅读体验”的文章，文中所谈，如今都得到了读者的广泛认同，也得到了出版业内同行的追随。

在我们2008版的新书以及重印书中，读者会看到这篇“一切为了您的阅读价值”；而对于我们图书的新读者，我们特别在整本书的最后几页，放置了“一切为了您的阅读体验”的精编版。今后，我们将在每年推出崭新的针对读者阅读生活的不同设计和思考。

- 您知道自己为阅读付出的最大成本是什么吗？
- 您是否常常在阅读过一本书籍后，才发现不是自己要看的那一本？
- 您是否常常发现书架上很多书籍都是一时冲动买下，直到现在一字未读？
- 您是否常常感慨书籍的价格太贵，两百多页的书，值三十多元钱吗？

★ 阅读的最大成本

读者在选购图书的时候，往往把成本支出的焦点放在书价上，其实不然。时间才是读者付出的最大阅读成本：

阅读的时间成本 = 选择图书所花费的时间 + 阅读图书所花费的时间 + 误读图书所浪费的时间

★ 选择合适的图书类别

目前市场上的图书来源可以分为两大类，五小类：

1. 引进图书：引进图书来源于国外的出版公司，多为从其他语种翻译成中文而出版，反映国际发展现状，但与中国的实际结合较弱，这其中包括三小类：

a) 教科书：这类书理论性较强，体系完整，但多为学科的基础知识，适合初入门的、需要系统了解一门学问的读者。



b) **专业书**：这类书理论性、专业性均较强，需要读者拥有比较深厚的专业背景，阅读的目的是加深对一门学问的理解和认识。



c) **大众书**：这类书理论性、专业性均不强，但普及性较强，贴近现实，实用可操作，适合一门学问的普通爱好者或实际操作者。



2. **本土图书**：本土图书来源于中国的作者，反映中国的发展现状，与中国的实际结合较强，但国际视野和领先性与引进版相比较弱，这其中包括两小类，可通过封面的作者署名来辨别：

a) **“著”作**：这类图书大多为作者亲笔写就，请读者认真阅读“作者简介”，并上网查询、验证其真实程度，一旦发现优秀的适合自己的作者，可以在今后的阅读生活中，多加留意。系统的了解几位优秀作者的作品，是非常有益的。

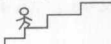


b) **“编著”图书**：这类图书汇编了大量图书中的内容，拼凑的痕迹较明显，建议读者仔细分辨，谨慎购买。

★ 阅读的收益

阅读图书最大的收益，来自于获取知识后，应用于自己的工作和生活，获得品质的改善和提升，由此，油然而生一种无限的满足感。

业绩的增长 

职位的晋升 

工资的晋级 

更好的生活条件 



一张电影票 

一顿麦当劳 

一次打车费 

2 公斤猪肉 

前言

这个世界的富裕国家有着良好的健康水平。疟疾早就远离了欧洲和美国；寄生虫病也不再危害我们的健康；当我们出生时，可以预期仅有不到1%的婴儿会在1岁以前死去。这是一个多么利于生存的时代啊！然而，对有些人而言，生存的机会要差许多。一个人患病的机会以及生命的长短与其社会地位密切相关，而且社会地位之间的差距正在不断扩大。

让我解释一下“你的社会地位”。你并不贫穷，也有工作；你的孩子衣食无忧；你有一所体面的房子或公寓，能喝到清洁的水，买到的食物也几乎没有污染。我们日常生活中遇到的大多数人都符合这样的描述。应该说，在这些人中，没有谁贫穷。你可以注意到他们中的有些人社会地位比你高：他们有更多的钱、更大的住房、更有名望的工作，在其他人的眼里有更高的地位或者有更多的发言权；你也能看到各种各样比你地位低的人——并非是指那些无家可归的穷人——而仅仅是社会地位比你低而已。我的重要发现是，在所有这些人中，在这个次序中，地位越高的人，他们的健康水平就越高。换句话说，健康是顺应一种社会等级的。我把这种现象叫做“地位综合症”。

这确实让人相当惊讶，甚至震惊！为什么一家四口生活在一个五居三卫的房子里，比住四居两卫的房子更有利于健康？我还要问：生活在一个四居的房子里真的比生活在一个清洁、干燥、温暖的三居公寓里更有利于健康吗？为什么获得硕士学位的人的预期寿命要比仅获得学士学位的人高呢？

我在本书中将要给出的回答是：当人们的物质生活水平超过一定阈值以后，另外一种形式的幸福就成为核心了。自主（能够在多大程度上掌控人生）和参与社会生活的机会，对人们的健康、幸福和长寿意义重大。这些因素的公平性，对健康的社会分层起到了重要的作用。自主和参与程度是地位综合症的潜在原因。

听起来很简单吧，我希望如此。但是上述两句关于自主和参与的结论却是花了超过 25 年的时间才研究出来的。在基因组和高技术医疗服务时代，人们对健康的理解专注于生物和技术。关于自主和参与对健康有重要影响的发现，却指向另外一个方向：我们生活和工作环境。换句话说，是健康的研究引领我们不再专注于获得最新的医疗技术，而是要专注于思考我们所需的生活方式和要扮演的社会角色。我们起初对不同社会阶层健康差异原因的研究，导致了最后对生活方式好坏的探讨。

这种健康的社会差异——社会等级，对一个人健康的影响绝非无足轻重，它是问题的核心所在！例如在华盛顿特区，地位综合症可以体现在从东南部的市中心到马里兰州的蒙哥马利县的短程地铁的乘客上。火车每行驶 1.6 公里，乘客的预期寿命就提高 1.5 岁。分别居住在这趟旅程两个终点的黑人贫民和白种富人，其预期寿命有着 20 年的差异！在全世界男性的预期寿命中，日本人的寿命最高，达到 77 岁；而前苏联的哈萨克斯坦却已经下降到了 57 岁。在华盛顿及其周边，我们可以看到如此大的差距。可以说，这是这个健康变化谱的两级，而其他发展中国家的人们则介于其中。

如果说，是社会组织方式导致了人们生活的差异，我们就必须看一看不同社会组织方式下的健康水平。这并不是说健康研究者喜欢旅行，我是一个爱钻牛角尖的人，我每到一个地方，带回来的绝非旅行的照片，而是心脏疾病的统计数据。古巴男人的预期寿命达到了 73.7 岁，而女性则高达 77.5 岁。俄罗斯人的预期寿命则下降到男性 57 岁、女性 72 岁。因此，我们将要做个比较，看看健康水平和不同社会特征的关系，特别是要关注健康的社会等级在不同社会里的异同。

华盛顿特区的强烈反差尤其值得关注，因为健康与否仅咫尺之遥。我们在这里对于健康社会分层的发现有着一般性的意义。我的分析将从 1976 年英国对公务员的研究开始，是它发现了健康的社会分层。英国是一个等级社会，而且再也没有比英国的公共服务更加森严的等级了。当我公布我们的发现（患病率沿着社会阶梯的下降累进增高）时，第

一反应就是：公务员，谁管啊！其实，政府内的这一现象在英国整个社会亦是如此。从其他国家得来的评价几乎都是：啊！大不列颠！你还想从这个消除了等级的国度获得什么啊？美国和澳大利亚人都相信他们的国家是平等的，绝对不会存在社会阶层。他们都错了！在北美和澳大利亚，这种差异并不比英国小。斯堪的纳维亚人（北欧挪威、瑞典、丹麦、冰岛四国）认为他们的健康没有社会等级之分，直到有一天，他们发现这种差异的存在比“消除了等级”的英国更加普遍！许多欧洲内陆国家都在慢慢地意识到这个问题，因为他们之前没有现成的数据系统。当他们去考察这个问题时，同样也发现了清晰的健康社会等级。即便是在日本，尽管其健康记录是世界的骄傲，我们同样发现了地位综合症的存在。

我对不同国家健康状况进行考察，一个重要发现就是那些影响健康社会分层的因素，与整个国家的健康水平变化同样密切相关。

无论处于社会阶层的哪个位置，我们的健康都要比那些位置低于我们的人好，同时比位置高于我们的人差。本书真正关注的核心就是“地位综合症”。

首先，本书不研究绝对的贫困和疾病——尽管这也很重要。经历过贫穷的人很少会推荐别人去享受贫困，因为贫穷让人处于弱势，使人短命。这个世界上的太多人生活在赤贫状态，贫穷导致他们健康状况恶劣。每天靠两美元生活意味着营养不良、居所拥挤和生活条件不卫生。

本书将要讨论的是一个完全不同于此的问题：为什么在人群中会存在健康的社会等级？地位综合症指的并不是穷人患病而其他健康人健康状况良好，它是指一个连续渐变的等级。我们分析的依然是一个有渐变等级的现象，我们还可以对它进行度量。

因此，我们讨论的是，当社会富到足以应对营养不良和卫生条件恶劣的问题后遇到的相关疾病：心脏病、糖尿病、精神疾病。它们过去被错误地打上了“富裕病”的标签。

本书将要描述的是，我们这些生活在“富裕”国家的人们是怎么结束人生的。它从我们的生活和工作环境中列举了大量的证据，探索健

康社会等级论的原因；换句话说，它涉及的是我们的社会秩序。这点说明非常重要。灾难并不是影响我们幸福生活的主要原因，真正的主角是我们在办公室、银行、工厂、住所和社区的日常生活。事实上，自主的权力、融入和参与社会等权力的不平等分布，才是健康水平不平等分布的主要原因。健康的社会分层是一个重要的公共卫生问题，而且我还将论述，它的另外一个重要性还在于能够展示社会经历是如何影响人们的健康的。

这些经历是如何转化为疾病的呢？非常简单，答案就在人类最重要的器官——大脑。不平等的心理体验对躯体系统有着复杂的影响。我们将要考察的证据是产生地位综合症的主要原因。

大多数人都可以轻松理解生活中的问题能够使他们患病。这听起来非常合理：如果你想实现自己的人生，那么当你那希望成为声名显赫人物的梦想破灭的话，毫无疑问你的健康状况将会恶化。然而，这个发现仅被一小部分科学家认识到，大多数的人都忽略了：他们有探索细胞秘密的生物医学科学家、关注卫生服务的政策制定者、懒惰的健康教育者。我想通过本书来改变人们的认识，让他们认识到自我主宰和全面参与社会事务的巨大作用。意识层面的改变是使个体和社会发生复杂变化的重要步骤。

在书中，我还必须利用那些通常用来探究疾病原因的方式方法。为了找寻地位综合症的合理解释，我们也将讨论不良行为、难以获取卫生服务和不良基因。我们将分析这样的一种可能性：即穷人的健康不良是因为他们吸烟更多、饮食不健康，还有就是仅能获得低劣的卫生服务，甚至从某种程度上讲，不幸地选择了父母，而不良的遗传则使其短寿。上述结论反过来说如何？即是良好的健康使得某些人成为王子，而健康水平低下则使得某些人沦为乞丐。换句话说，是不是你的健康状况决定了你最终的社会地位，而不是你的社会地位决定了你的健康水平？这听起来倒有几分合理，但却并不能解释社会地位和健康的关系。在找寻对地位综合症的合理解释过程中，我们将要搜寻那些能够或不能解释健康社会等级的证据。我已经说过了，我们需要旅行。比较研究的这一视角

在我们的调查中尤为重要。举个显而易见的例子，在美国，当人们想到健康不公平时，首先映入眼帘的就是超过4 000万人没有医疗保险；与此同时则有1/6的国民收入用于医疗服务。这导致人们关注的重点集中在医疗服务上。因此，在美国，多数人都认为健康不公平的主要原因是医疗服务不公平。英国有国家卫生服务体系，尽管说它是全世界艳羡的对象有些不够准确，然而它确实确实给所有英国人提供卫生服务。不可否认，虽然提供卫生服务的体系存在如此之大的差异，这两个国家都存在健康的社会等级。这说明地位综合症无处不在。

审视健康，探索社会

作为一名医生，我不断地问自己一大堆社会问题。我接受医师训练，起初的动因是对生物化学和内科学——生命科学的兴趣。在后来的实际工作中，我爱上了临床的一线工作。但是我发现，现实世界中的患者，除了其躯体不适外，往往在生活中也遇到了这样那样的问题。最开始在精神科病房，我经常对我的患者无家可归甚为担忧，他们常常家庭破裂，或者遭受犯罪或虐待的折磨。难道我们治好他们的目的就是再次把他们送入火坑吗？我们就不能做点其他事情，改变他们所处的悲惨的外部环境吗？同样，当我在普通病房时，人们会因为心脏或呼吸衰竭而入院，我们会通过治疗帮助他们度过急性期，然后送他们回家。但这又会出现另外一个问题：他们回家后还是会遇到原有的一大堆社会问题，因此我们常常在3个月后又看到该患者重返病床。

一事生一事。从医生的角度看待疾病的原因，很快就使我进入到对社会本质，尤其是对健康的社会等级的观察。因此我的改善公共卫生的初衷演变为改良社会的愿望。在讨论健康可以作为一个成功社会的标志问题上，我有一位声名显赫的志同道合者——著名的诺贝尔经济学奖获得者阿玛蒂亚·森（Amartya Sen）。他指出了健康与社会经济发展的密切关系，从而可以通过对健康问题的分析展示出社会福利的状况。尽管我的笔墨将主要集中在健康的社会等级上，但那些人们日常

生活和工作环境中造成这种等级差异的因素，也可以用来分析其他社会问题。

世界上穷国和富国之间明显的不公平性以及随之而来的健康差异，尽管占了人类不幸的大部分比例，却不是近 30 年来我研究的重点，也不是本书将要涉及的内容。这并不是说我的结论不能被广泛地应用。森的著作《以自由看待发展》(*Development as Freedom*)，其中心思想是人们不仅仅要活得好，更重要的是能够自己主宰自己的生活。他指出，发展的要点在于确保最基本的自由。

还有两个需要在前言中说明的问题。我在前面已经描述了地位综合症，但你或许会说，有的富人很早就死去了，而有的穷人却很长寿。我们把这个叫做“温斯顿·丘吉尔现象”。丘吉尔以其抽烟和酗酒而闻名于世，但他却很长寿。这样的现象与吸烟有害健康并不矛盾。总体来说，吸烟者总是比不吸烟者寿命更短，部分吸烟者比不吸烟者长寿的事实并不能削弱吸烟与疾病的联系。当然，温斯顿·丘吉尔长寿的原因有可能在于他的社会地位很高，能更好地主宰自己的生活，能声名显赫地度过一生。几乎没有任何一种疾病的原因是单一的。倘若一架飞机从 9 万多米高空跌落，所有的乘客都会死亡，个体的强弱差异对此并无任何影响；而假如黑死病死灰复燃，与该病有接触的人群则不会全部死亡，但这并不意味着瘟疫就不是死亡的原因了。我将要描述的是趋势、平均值和一般性的原因。并非所有暴露于我将要提及的危险因素的人都会过早地患病，然而暴露却增大了这一概率。

我还要谈的第二个问题是，社会的健康等级现象让我们意识到许多人并未享受到他们应有的健康和长寿——他们都遭受到了地位综合症的伤害。

关于本书

本书开篇将列举不同国家存在的地位综合症，并分析它们的异同，还将举例论述每个人的健康都有提高的空间，远远没有达到上限。虽然

对所有国家进行研究非常有价值，可以体现出这个问题的重要性，但我们也需要对个别国家进行深入分析。大多数关于地位综合症成因的探讨就来源于英国政府的研究。通过 30 年的研究，我们能够深入地一览社会健康等级问题。

然后本书将探讨这一问题是否仅仅来自于金钱。如果是的话，为何不通过简单的再分配来解决问题呢？但是事实并非如此，只有当你没有足够的钱时，它才起重要的作用。

进而我们需要看看“相对不平等”这一重要问题，即一个人相对于他人所处的社会地位的重要性。相对于绝对资源的占有，这对健康更为重要。

假若相对地位非常重要，那么它是如何运作的呢？随后的章节将分析这一问题。自主，一个人多大程度上能够主宰自己的生活，对他的健康有着重要的影响。我们同样有着充分的证据揭示它对生物机能的影响，这对解释社会如何影响生物机能做了良好的说明。然后我们将讨论社会整合。我们看一下日本的例子。日本的富人有着良好的健康状况，其相对贫穷的人也一样。

影响成年人健康的社会因素对下一代同样起作用。幼年时期若在某种程度上种下了地位综合症的“种子”，到了成年人时期往往就能有所“收获”。

理解社会地位的微小差距如何能够造成生命机会和健康的巨大差异，是非常有意思的一个科学问题。但是还不只如此，倘若站在自身或者一个普通居民的角度，我们只要关注自身的健康，难免就会关注造成健康等级的原因和改变的方式。

随着社会健康等级现象的发现，它已逐渐成为多数发达国家的核心问题。政策制定者也开始注意到地位综合症。在接下来的章节中，我们会深入探讨前面提出的观点。健康不平等研究所要传达的主要信息就是，差异的程度会因不同的社会或同一个社会的不同时期而不同。这种差异是由社会的“等级”和“合作”两种特征之间的平衡所决定的，即人们能够在多大程度上主宰自己的生活，又有多大的机会可以参与社

地位 综合症

地位决定你的健康

会事务。本书不会告诉你早餐应该吃点什么，也不会提醒你一周应该花多长时间来慢跑——尽管这些事情也很重要。本书的目的是通过让你理解地位综合症，改变思考下述问题的方式，即如何更好地规划自己的生活，如何改变社会以实现自己的梦想。