

# 精神紧张与疾病

— 预防医学中的心理社会因素 — 段淑贞 著



浙江省心理学会

B849

DSZ 3.2  
• 内部资料 •

014425

91788

# 精神紧张与疾病

## 预防医学中的心理社会因素

段淑贞 著



014425 /B849DSZ

\*C0113322\*



浙江省心理学会

1983年12月

## 前 言

人们一般认为，一个人是否健康是指这个人是否身体不适，即有没有某种症状，如发烧、心悸、头晕、血压升高、呼吸短促、呕吐等；或是否有某种疾病，如冠心病、肺气肿、肝炎或癌症等。这只是指一个人的身体健康状态，或有无病理生理表现。

医师在诊病时，大都特别注意病人的主诉，询问他们有哪些症状，然后进行各种化验检查，查明其病理生理机制，确定他们患了什么病，最后针对各种症状制定治疗方案，但较少了解引起症状或疾病的因素，或探讨一个人的心理状态和社会适应状态与疾病的关系。

一般医师只解释血压升高与冠心病有关，支气管痉挛与哮喘有关，月经失调与不孕有关，心输出量减少与肺水肿有关，或结肠持续收缩与腹泻有关，但较少说明人们在什么情况下易出现血压升高、支气管痉挛或月经失调？哪种人易于患冠心病、哮喘或癌症，而有些人就不容易害这种病？同一个人为什么在这个时候产生哮喘发作，而在另一个时刻又不出现哮喘现象？一个人为什么在这个环境下出现闭经现象，而在另一个环境下月经又正常呢？具有易于患病的同样身体素质的人，为什么有的人就经常患病，有的则不患病？是什么原因使他们保持健康的？人们一旦患了病，为什么有的人经治疗后能及时恢复健康，而有人则成为“长期病号”，疾病久久不愈？为什么有人在身患重病后能起死回生，而有的则很快衰竭，提前死亡？

为什么同样一个事件会使这个人紧张，而不使另一个人紧张？同样一个刺激会使某些人感到轻松愉快，而使另一些人产生焦虑痛苦呢？心理社会紧张刺激会引起哪些生理反应和心理反应？精神紧张或紧张情绪是通过什么样的途径引起各种病理生理变化而导致疾病的？改善社会环境和提倡心理卫生对疾病的治疗和预防又起什么作用？

这些问题不仅是当前医学科学研究正在探索的问题，而且也日益引起临床医师和有关科学工作者的关注。人们若能懂得一点有关这方面的知识，对促进健康、预防疾病将有一定帮助。

本书试从理论上阐述社会环境紧张刺激引起的心理或行为反应是通过什么途径产生各种生理变化而导致疾病的，并列举临床上常见的疾病说明心理社会因素的致病和治病作用，建议采用一些方法避免精神紧张和促进健康。

## 内 容 提 要

本书根据近代科学研究结果，就精神紧张如何影响健康、导致疾病的问题加以介绍。第一部分从理论上说明心理社会紧张刺激的致病作用；第二部分从临床实践中列举一些与心理社会因素有关的常见疾病；第三部分从预防上强调避免精神紧张以促进健康。全书共12章，约10万字。可供医学院师生，特别是医学心理学和社会医学的师生、各科医护人员、心理学工作者等参阅。

219.0-0.672  
9/1/16  
0075732-83/12/16  
0075732-83/12/16

# 目 录

## 前 言

### 第一部分 心理社会因素的致病作用

#### 第一章 心理社会因素与疾病的关系

- 健康与疾病.....( 1 )
- 祖国医学中心理与疾病关系的思想.....( 2 )
- 心理与疾病关系的近代科学研究.....( 3 )
- 从人类死亡原因的变化看心理社会因素  
与健康的关系.....( 5 )

#### 第二章 心理社会紧张刺激与疾病

- 人类疾病是机体不能应付环境刺激的结果.....( 8 )
- 个人对环境刺激的认识评价决定其反应方式.....( 9 )
- 人们对环境刺激作出不同认识评价的因素.....( 10 )
- 遗传素质·人格特征·年龄·文化教育背景·健  
康状态
- 影响健康的心理社会紧张刺激.....( 13 )
- 工作情境(物理化学刺激;重复、单调或精神高  
度集中的工作;过多的劳动时间;紧张的人事关  
系)·生活关系的突然变化·社会文化和地理环  
境的变化·无所依靠和失望的情绪·过量的烟、  
酒和食物

心理社会紧张刺激引起的生理-心理反应…………… ( 22 )

生理反应·心理反应·紧张刺激与心理-生理反应的  
相互作用

### 第三章 心理社会因素致病的中介机制

神经生理机制…………… ( 28 )

大脑的作用·皮质下中枢的作用

神经内分泌机制…………… ( 33 )

神经内分泌系统的功能·下丘脑-垂体-激素的关  
系·刺激-反应间产生的神经生物和神经内分泌  
变化

免疫机制…………… ( 41 )

免疫系统及其功能·免疫功能和激素的关系·中  
枢神经系统和免疫功能·动物实验和临床研究的  
证据

中枢神经-内分泌-免疫系统的相互关系在心理社会

紧张刺激致病过程中的作用…………… ( 46 )

## 第二部分 与心理社会因素有关的疾病

### 第四章 循环系统疾病——冠心病和高血压病

冠心病…………… ( 47 )

心理社会因素的致病作用·行为特征与冠心病的  
关系·精神紧张导致冠心病的机制·冠心病是多  
种因素相互作用的结果·防治冠心病的措施( 矫  
正A型行为、正确对待疾病、消除恐惧忧虑、坚  
决戒烟、入静训练 )

高血压病·····	( 56 )
心理社会因素的致病作用·精神紧张导致高血压病的机制·高血压病的非药物治疗	
<b>第五章 消化系统疾病-消化性溃疡和溃疡性结肠炎</b>	
情绪与消化系统功能的关系·····	( 62 )
胃肠系统是反映情绪的重要器官·动物实验的证据·临床观察的事实	
消化性溃疡·····	( 64 )
一般症状·精神紧张导致消化性溃疡的机制·消化性溃疡患者的人格特征	
溃疡性结肠炎·····	( 66 )
一般症状·精神紧张导致溃疡性结肠炎的机制·溃疡性结肠炎患者的人格特征	
治疗措施·····	( 68 )
病案举例·····	( 68 )
<b>第六章 呼吸系统疾病——支气管哮喘</b>	
紧张情绪在哮喘发作中的作用·····	( 71 )
哮喘患者的人格特征·····	( 72 )
哮喘的治疗·····	( 73 )
催眠和暗示·松弛训练·系统脱敏法·家庭咨询·个别心理治疗	
<b>第七章 生殖系统疾病——妇产科疾病</b>	
月经失调·····	( 76 )
痛经·闭经·经前期紧张症·功能性子宫出血·更年期综合症	
不孕症·····	( 82 )
假孕·····	( 84 )



妊娠分娩障碍·····	( 84 )
剧吐·先兆子痫·自发性流产·难产	
无器质性病变的慢性骨盆疼痛·····	( 88 )
<b>第八章 癌症</b>	
心理社会因素与癌症的关系·····	( 90 )
动物实验·临床观察·人格特征	
行为反应与癌症的关系·····	( 94 )
对待疾病的态度对癌症病程的影响·····	( 96 )
创造良好的精神状态、改善预后·····	( 98 )
<b>第九章 儿童神经症与不良习惯</b>	
夜惊·····	( 101 )
神经性厌食·····	( 101 )
遗尿症·····	( 102 )
口吃·····	( 104 )
病因·一般表现·治疗	
吮拇指·····	( 107 )
身体摇摆·····	( 108 )
学校恐怖·····	( 109 )
多动症·····	( 110 )
<b>第十章 糖尿病和皮肤病</b>	
糖尿病·····	( 113 )
一般概念·紧张刺激与糖尿病的关系·治疗和	
预防	
皮肤病·····	( 116 )
皮肤过敏者的人格特征·精神紧张与某些皮肤病	
的关系·治疗	

## 第十一章 疼痛

- 疼痛的近代概念…………… ( 120 )
- 精神紧张与疼痛的关系…………… ( 122 )
- 慢性疼痛患者的人格特征…………… ( 123 )
- 头痛…………… ( 124 )
- 疼痛的治疗…………… ( 124 )
  - 头痛的治疗 ( 搓手热、生物反馈法、松弛训练 )
  - 其他疼痛的非药物疗法 ( 催眠暗示法、行为疗法、心理治疗 )

## 第三部分 避免紧张、增进健康

### 第十二章 避免精神紧张、促进健康的措施

- 良好情绪对机体影响的初步研究…………… ( 129 )
- 避免精神紧张、促进健康的办法…………… ( 130 )
  - 控制不良情绪，建立良好情绪 • 改善客观环境，最大限度地缩小引起精神紧张的刺激 • 纠正行为和态度 • 正确对待疾病，培养乐观主义精神 • 体育活动
  - 气功入静 • 生物反馈法 • 想象暗示法

## 编后记

### 主要参考文献

# 第一章 心理社会因素与疾病的关系

## 健康与疾病

什么叫健康？根据“世界卫生组织”的解释：健康不仅指一个人没有症状或疾病表现的状态，而是指一个人有良好的身体、精神和社会适应的状态。

人不是简单地、孤立地不受外界环境影响而进行特定的代谢过程的生物有机体，而是不断地与自然环境和社会环境相互作用的精神和身体的复合体。人类为了更好地适应周围环境，必须在其生活过程中不断地对所感知到的环境刺激，有选择地、相应地作出各种心理和生理的反应。

人类疾病是有机体在与自然环境和社会文化环境相互作用中不能应付刺激或适应生活环境的结果。人类疾病不仅是有机体的细胞、组织或器官因细菌感染、病毒或营养不良等因素引起生理功能障碍的表现，也是受社会文化制约的心理活动影响生理功能的表现。因此一个人的心理活动，如情绪和行为与健康 and 疾病有密切的关系。

由客观现实刺激和大脑功能产生的心理活动，如思想、情绪、动机、意志、判断、行为等都会影响机体的某种生理过程，如内分泌、免疫、骨骼肌、消化、呼吸、生殖系统等活动的，从而影响机体的内部平衡以及机体适应环境的能力；换言之，影响人的健康状态。当前大量医学研究和临床实践证明，心理和社会因素与遗传、生化、免疫等因素一样，在疾病的发

生、发展、治疗和预防中也起一定作用。反之，某种生理变化或疾病对人的心理活动或行为以及社会也有一定影响。

既然健康包含身体、精神和社会适应三方面的良好状态，那么医学研究和保健工作除了应重视致病和防病的生物因素外，也应考虑心理社会因素在致病和防病中的作用。1974年第27届世界卫生会议强调医学应研究心理社会因素在疾病和保健中的作用，号召人们用各种新知识、新技术和新方法为心理社会因素如何导致人类疾病和促进健康提供科学依据。

### 祖国医学中心理与疾病关系的思想

祖国医学中记载着不少心理与疾病有密切关系的理论观点，强调了心理因素在疾病的发生、治疗和预防中的作用以及心理和生理的相互关系。

《内经》中指出，“心者，五脏六腑之大主也，……故悲哀忧愁则心动，心动则五脏六腑皆摇。”，“喜怒不节，则伤藏，藏伤在病起。”；《医学入门》中写道：“内伤七情，暴喜动心，不能主血。暴怒伤肝，不能藏血。积忧伤肺，过思伤脾，失志伤肾，皆能动血。”这说明精神或心理主宰着五脏六腑，消极情绪会引起内脏功能的失调，引起各种症状或疾病。

正如《妇人良方》所写：“改易心志，用药扶持”；《景岳全书》所指：“若思郁不解致病者，非得情舒愿遂，多难取效。房室不慎致病者，非使勇于节欲，亦难全持药饵也。”这明确指出，若不消除致病的心理或行为因素，仅靠药物治疗是难以奏效的。

《素问·上古天真论》中写道：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”；“以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，

逆于生乐，起居无节，仅半百而衰也。”这强调精神舒畅、情绪稳定能促进健康长寿，而饮食没有节制，劳逸没有规律，随心所欲，不善于养神等行为，将有损身体，导致疾病。

祖国医学中如《类经》指出的“无形则神无以生，无神则形不可活”的“形神相印”、“因郁而致病”、“因病而致郁”的思想，指出了生理和心理的相互关系。消极情绪能使身体器官功能发生变化而致病；反之，身体疾病也常伴有一些不良的情绪变化，这又反过来使病程延长、病情加重。

综上所述，祖国医学强调心理因素与疾病的关系，认为情绪剧变可引起人体阴阳失调，气血不和，脏腑功能紊乱而致病，或使正气耗损而易受外邪所侵。不同的情绪变化产生不同的病征。例如，大怒伤肝，肝气上逆，出现头晕目眩，口苦舌燥、胸闷肋痛，甚至血不循经而吐血；又如忧虑伤脾，抑郁使脾运不健，出现胃纳呆滞，胸闷腹胀，喜叹息，倦怠无力。在疾病的治疗中，强调不能单纯依靠药物，而应消除心理和环境的致病因素，克制不良情绪，发挥人的主观能动性，更好地适应环境或改变环境，使之利于康复。

### 心理与疾病关系的近代科学研究

远古希腊时代，国外就有人认为躯体疾病是由心理因素引起的。他们发现，恐惧、焦虑以及未表达出来的悲伤或压制的愤怒，对身体健康有一定影响。本世纪初，著名的科学家弗洛伊德(Sigmund Freud)、巴甫洛夫(Ivan Petrovich Pavlov)和肯农(W. B. Cannon)等通过大量的观察研究，肯定了心理或情绪因素与疾病的关系，他们的理论观点和研究方法推动了医学界从三十年代起重视心理因素在疾病的发生、治疗和预防中的作用，并创立了“心身医学”这门学科，专门研究精神和身体或

心理和生理的相互关系及其对疾病和健康的影响。

本世纪四十至五十年代，心身医学的研究主要探索躯体疾病的心理致病因素。大部分研究者受心理分析学派的理论观点和研究方法的影响，企图证明某种心理因素是某种躯体疾病的基础，强调某种未解决的或压抑的无意识的心理矛盾与某种躯体疾病有因果关系。例如，他们认为，支气管哮喘与哭泣、悲伤和依恋情绪有关，病人不是通过有意识的行为去消除心理矛盾或应付紧张事件，而是以躯体症状，如哮喘，来表达矛盾情绪或逃避困难。他们也认为，高血压和关节炎与压抑的愤怒有关，消化性溃疡和神经性皮炎与需要关注和爱护以及悲伤的情绪有关。因此，对这种病的治疗只需查明并解决所谓致病的心理矛盾或紧张情绪。这种仅研究躯体疾病的无意识心理因素的形而上学的二元论方法，从六十年代起，已逐渐被人们批判并抛弃了。另一方面，仅仅把情绪或其他心理因素看作是致病的唯一原因或直接原因也是不正确的。人类疾病是由多种因素相互作用引起的，所以应从多方面进行研究。

近三十年来，科学家们采用各种精细的实验设计和可测量的变因数据，研究各种环境刺激是如何作为一定意义的信号，使人产生各种心理活动或情绪体验，进而引起人体哪些生理和生化变化而导致疾病的；某些生理变化或疾病又是如何影响人的情绪或行为的。他们还采用先进的科学技术，从神经生理学、神经内分泌学和免疫学三个方面，初步查明了由心理社会紧张刺激引起的情绪是通过什么途径产生一些生理变化而导致疾病的。这些研究结果初步查明了一个人与其所处的社会环境发生关系时，各种心理和生理活动是如何相互作用着来影响人的疾病与健康的。这些研究也为社会环境刺激以及由此产生的精神或心理活动和情绪体验转变为物质的生理变化而导致疾

病，提供了科学的根据。

## 从人类死亡原因的变化 看心理社会因素与健康的关系

近年来，“世界卫生组织”的调查发现，世界各国政府虽然逐年增加保健费用，加强保健设施，但人民的健康状况未见相应的改善。当前尽管有先进的医疗技术和特效药物，但疾病的预防和疗效并不理想。这说明医学界除了重视遗传、生理、生化和免疫等因素对人类健康的影响外，还应探索影响人类健康的其他因素，并寻找增进人类健康的新办法。

从二十世纪人类死亡原因的变化来看，社会环境刺激和人们对之产生的心理或行为反应与人类的健康有密切关系。

根据美国的统计，二十世纪初，每年1,000人中因病死亡的有28人，死亡的主要原因是肺炎、结核、白喉、伤寒和痢疾。这大概是由于工业革命使大量农村人口流入城市，贫穷和不良的生活卫生条件所造成的。此后，随着人民生活条件的改善，营养增加，人口控制以及医疗卫生防疫措施的加强，上述疾病就大大减少了。从那时起，每年因这些疾病死亡的人数，已从10万人中的580人降至30人。

美国1972年的统计表明，每年1,000人中仅有9人是因病死亡的，而死亡的主要原因是冠心病、中风、高血压、癌症、肺炎、肺气肿、糖尿病、肝硬化和各种事故。例如，因心脏病死亡的为332人（以10万人计算），癌症为178人，中风为82人，事故（其中一半为车祸）为47人。大量调查研究表明，这些疾病的高发病率与现代技术发达的社会环境所产生的紧张刺激以及人们对之产生的心理或行为反应有密切关系。

1976年美国对死亡原因的分析表明，死于不健康行为或生

活方式（如吸烟、喝酒、药瘾、多食）的为50%，死于环境因素或生理因素的各为20%，只有10%是因保健工作不当而造成死亡的。

我国有人对部分城乡的死亡原因调查分析指出，死于不健康行为或生活方式的约为44.7%，死于环境因素的为18.2%，死于生理因素的为27.8%，而因保健制度不当致死的仅9.3%。这个数据与美国的较为接近。

此外，根据我国有人对全国主要死因分析研究以及对个别县城的死因调查分析等资料表明，当前我国人民死亡的主要原因已从传染病、消化和呼吸系统疾病转为脑血管疾病、心脏病、恶性肿瘤和意外事故（其中包括自杀）。研究资料表明，大、中、小城市的死因主要是脑血管疾病、心脏病和恶性肿瘤。例如，大城市的死因以脑血管疾病居首位，死亡率高达97.78/10万。从武汉医学院在个别城市街道和农村进行的调查指出，城乡死因中均以循环系统疾病（其中尤以高血压病和肺心病为主）占首位，约为全部死因的50%，其次为癌症。

根据我国对社会因素与疾病的关系分析的资料来看，不良行为和生活方式（如吸烟、喝酒、饮食习惯）对健康的威胁远大于保健制度的不当。据统计分析，死于脑血管疾病、心脏病和恶性肿瘤者的吸烟率达51.5%，喝酒率为40%。吸烟与肺癌、肺心病和消化道癌有关，喝酒与脑血管疾病和胃癌有关，常吃酸菜或腌咸菜、少食新鲜蔬菜与消化道癌有明显关系。

也有资料表明，心理社会因素与意外死亡也有密切关系。有统计指出，造成意外死亡的因素中，社会因素占55%，心理因素占44%。这表明社会环境引起的精神紧张和性格特征与事故或自杀的产生有一定联系。

由此可见，当前人类的健康问题与人对社会环境刺激作出



的心理或行为反应有密切关系。重视心理或行为因素在疾病的发生、发展、治疗、康复和预防中的作用，应该是卫生保健工作的当务之急。