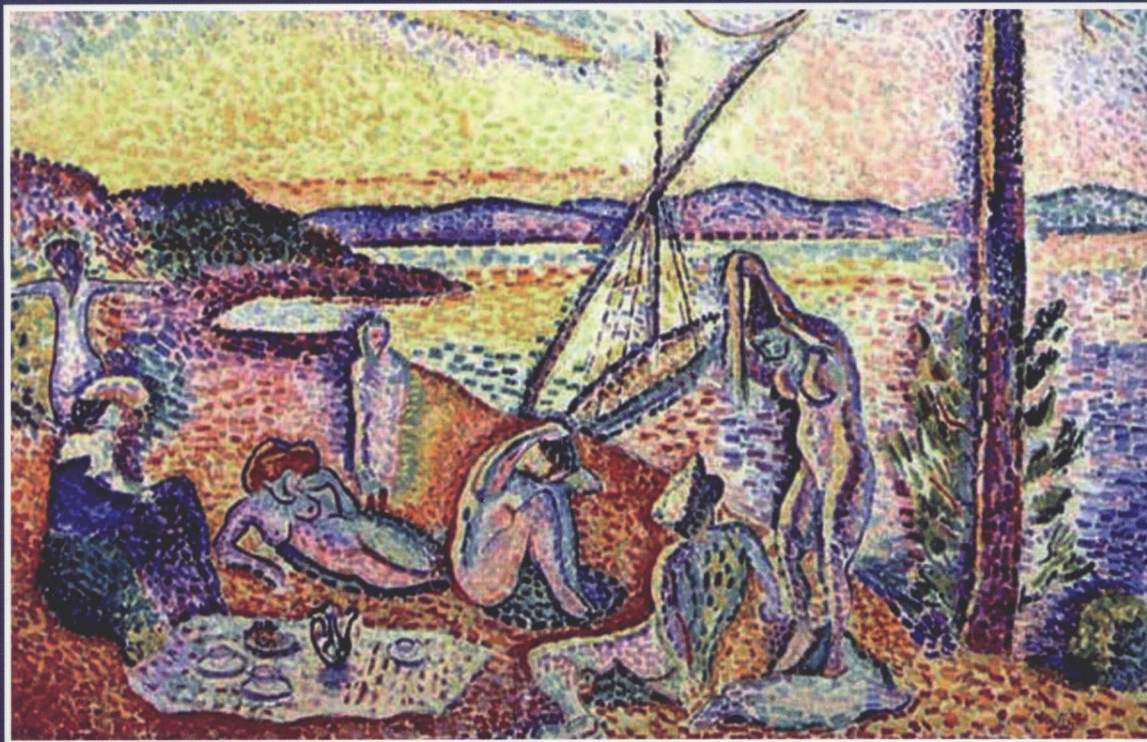


PEARSON



Health Psychology

健康心理学

Deborah Fish Ragin

[美] 黛博拉·费什·瑞珍 著

王立杰 韩丑萍 译

上海人民出版社

Health Psychology

健康心理学

Deborah Fish Ragin

[美] 黛博拉·费什·瑞珍 著

王立杰 韩丑萍 译

 上海人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康心理学/(美)瑞珍(Ragin,D. F.)著;王立杰,韩丑萍译.—上海:上海人民出版社,2014
(大众心理学丛书)

书名原文:Health psychology

ISBN 978-7-208-11815-7

I. ①健… II. ①瑞…②王…③韩… III. ①健康心理学 IV. ①R395.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 244103 号

责任编辑 周 峥 李 莹

封面装帧 陈 楠

· 大众心理学丛书 ·

健康心理学

[美]黛博拉·费什·瑞珍 著

王立杰 韩丑萍 译

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

世纪出版集团发行中心发行

常熟市新骅印刷有限公司印刷

开本 720×1000 1/16 印张 26 插页 2 字数 557,000

2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-208-11815-7/B·1012

定价 58.00 元

前 言

健康心理学的研究领域在过去几十年已经发生了显著变化。这些变化源于人们对影响健康的各种因素有了更深入的了解。过去,健康心理学对个人健康、社区以及地区健康的研究只是研究人的生理机能和行为、家庭和文化习俗等影响因素;现在,在上述研究范围的基础上,健康心理学还进一步涵盖了对人健康有决定性影响的下列因素:物质环境、医疗服务系统和保健政策。健康心理学家们终于不再依赖公式化的测定方法,而是将健康当作是人的生物特征、行为、物质和社会环境、医疗卫生体制以及保健政策等因素相互作用的动态过程。从本质上说,健康心理学,已经开始从社会生态学角度研究人的健康、舒适和快乐状态了。

《健康心理学》这本教科书介绍了健康心理学研究领域在社会生态学方面的变化和发展。通过这种生态学模式,我们可以进一步阐释传统上和健康心理学相关的生物学、心理学和社会学因素,也可以重新深入考虑和分析文化因素、环境因素、心理因素和医疗系统因素对健康及其结果的影响和作用。上述研究领域的扩展鼓励并要求我们考虑人类学、生物学、经济学、环境研究、药物、公共健康以及社会学等相关领域的作用。许多健康心理学家承认,只有通过对健康跨学科的研究,才能明白健康如何影响一个人的心理和情感,才能明白一个人如何应对面临的挑战。

对健康的社会生态学研究模式是新增的,这和美国心理学会(APA)健康心理学分会对健康的最新定义保持了一致。健康心理学分会的会员以及越来越多的健康心理学家相信,健康心理学更全面和综合的研究能够让我们较好地理解决定健康结果的各个因素的作用。

对健康的跨学科研究方法,同等看待对人整体健康产生影响的生物学、情感、心理学、环境和体制等各方面因素。我们在本书中阐述了一般健康心理学很少涵盖的以下几个主题。比如,我们更深入具体讲述和探究了健康的全球属性;对不同国家患有相同疾病的人的健康结果进行比较,让我们看到了不同环境和医疗系统对人健康状态的影响;我们还单独用一章讲述了20世纪流行的艾滋病和艾滋病毒,并探究个体行为和生活方式、社会环境、医疗系统、保健政策等因素是如何抑制或助长这种疾病传播的。同时,我们也阐述了健康心理学家在研究艾滋病/艾滋病毒以及在保护艾滋病患者心理和身体健康方面的重要贡献。

和很多健康心理学教材的内容编排不同,这本教科书没有单独设一章讲述人体的生理机能系统,而是在每章加入了和主题相关的人体生理知识。比如,在探讨情感健康和幸福快乐主题的章节,我们加入了人对情感的躯体反应相关的基础生理机能和神经递质等知识;而

在探讨心血管健康的章节,我们加入了心脏及其组成部分,以及血液循环系统的知识,使读者容易理解心血管疾病及其治疗的具体内容。

本书认为健康是构成完整生命不可或缺的基本部分,并通过以下几方面予以强化。首先,每章都以一个“开篇故事”提出一个需要思考的情境或问题,突出说明了每章的主要概念并引导读者进入主题。“开篇故事”概述了影响健康或与健康相关的现有生活事件,以便读者将本章概念应用于真实的生活内容。例如,关于癌症这一章的开篇故事就是关于手机和脑瘤之间关系的内容。

其次,每章结尾时都安排了“个人课后作业”,鼓励学生读者仔细思考这章的主要概念并将其应用于自己的实际生活或可能事件。“个人课后作业”是特别为大学生读者设计的,针对大学生经常遇到的许多健康情况提出建议或解决方法。“个人课后作业”让每章内容形成完整闭环,使学生很好复习该章相关主题的各个方面。

第三,为了不影响整章概念的流畅叙述,每章都通过“信息窗”选编了一些深度阅读材料。“信息窗”能让感兴趣的学生和老师深入了解与章节主题相关的拓展信息。同时,那些不感兴趣的读者可以跳过“信息窗”提供的更详细信息。

第四,以社会生态学模式为中心,每一章都阐述了医疗系统和保健政策对健康所起的作用,并构建了在保健政策方面的职业发展机会。学生读者可以从很多方面发现,在涉及个人、社区、地区和国家的保健政策制度建设方面需要健康心理学专业人士提供研究和直接服务。

第五,本书包含了很多医学和健康方面的测量心理健康、情感和躯体健康的实际测量样本和工具,给感兴趣的学生提供了自己开展健康研究的真实有效的工具模板和例子。学生们在未来健康心理学的实际工作应用中将发现,这些测量样本和工具是个很好的资源。

最后,每章结尾时都附加了健康及其相关领域常见的重要术语、概念和规程。这些术语及其定义在每章内容里都做了突显标志,并在结尾通过列表进行了汇总。这样可以提示学生们要重点记住每章的重要概念。

补充说明

出版社友情提示如下补充说明信息:

本教材的《教师手册》(0205004717)由克莱顿州立大学凯瑟琳·迪林(Catherine Deering)编写。《教师手册》是课堂准备和管理的很好工具。配合教材的每个章节内容,手册的每一章都包括了开始讲课安排、教学大纲、课外作业、课堂示范、学生课堂活动设计等内容。

本教材的《测试项目文档》(0205004725)由费耶特维尔社区技术学院的米歇尔·劳德米尔克(Michelle Loudermilk)编写。它为教师提供了超过1 500套题库,题目类型包括多选题、简答题、对错判断题以及问答题。

本教材的《幻灯片演示》(0205004733)由纽约布鲁克林学院的卡拉·菲丽克斯(Karla

Felix)编写。它是非常好的课堂教学互动工具,它为每章的主要概念都配上了教材上的图片以增强学生的理解。

感谢

如果养育一个孩子需要一个村庄,那么创作一本教材也需要。在我写作这本教材的几年里,许多人用他们的时间、天赋和知识慷慨且耐心地帮助了我。我非常感谢苏珊·哈特曼(Susan Hartman)和杰夫·马歇尔(Jeff Marshall),皮尔逊出版社两位非常优秀的执行主编的鼓励、支持和协助。我感谢他们一直以来对我工作的强力支持和重要贡献。尤其是杰夫让我受益颇多,他从一开始就支持我写一本健康跨学科研究的健康心理学教材,同时也认真地监控了整个写作过程。

我也很开心和很多优秀的编辑助理、新书开发编辑以及制作编辑团队一起工作,他们的专业和耐心引导帮助我走完了新书出版的过程。帕特里克·坎施-彼得森(Patrick Cash-Peterson)带领的天才制作编辑团队不仅按时完成了出版任务,而且还将原稿制作成了令人赞叹的专业教材。在许许多多值得提及的其他工作任务中,我想感谢苏珊·麦克纳利(Susan McNally)在制作方面的出色工作;我想感谢帕特里克·坎施-彼得森在筛选书中图片的宝贵意见和协助;我想感谢梅琳达·亚历山大(Melinda Alexander)在处理费时的版权许可及研究工作时的极大耐心和激情;最后我还想感谢 Maheswari PonSaravanan 认真校对了原稿和最终出版稿。很多编辑助理完成了很多工作,有些我自己都不清楚是什么。我要感谢劳拉·巴里(Laura Barry),卡拉·开克尔(Kara Kikel),玛丽·隆巴德(Mary Lombard),亚伦·塔沃尔(Aaron Talwar)和艾米·特戴尔(Amy Trudell)的助理编辑工作。

我还想感谢很多书评人,他们在本书稿的准备阶段提供了有价值的建议。这些书评人包括:卡罗勒·贝克(Carole Baker)、托德·柯南道尔(Todd Doyle)、卡拉·费里克斯(Karla Felix)、卡伦·费兰特(Caren Ferrante)、塔玛拉·菲仕(Tamara Fish)、蒂莫西·海德曼(Timothy Hedman)、戴夫·浩尔森(Dave Holson)、米歇尔·劳德米尔克(Michelle Loudermilk)、拉斐拉·马乔多(Rafaela Machado)、克鲁兹·麦地那(Cruz Medina)、梅格·米利根(Meg Milligan)、克里斯蒂娜·瑞珍(Christina J. Ragin)、卢瑟·瑞珍(Luther M. Ragin, Jr.)、瑞内·米歇尔·瑞珍(Renee Michelle Ragin)、萨拉·里迪克(Sarah Riddick)、桑吉塔·辛格(Sangeeta Singg)、吉多·乌里扎尔(Guido G. Urizar)和加里·温克尔(Gary Winkel)。我还要特别感谢林恩·理查德森(Lynne D. Richardson)和已故的雪莉·雅各布(Shelly Jacobson),以及我在芒特西奈医学院急诊医学系的同事,他们为我对医疗保健的研究提供了支持和协助,他们帮助我形成了现在的健康研究的视角。

最后,我非常感谢我的丈夫卢瑟·瑞珍以及两个女儿米歇尔和克里斯蒂娜,没有他们的支持和协助我就不可能写出这本书。

关于作者

黛博拉·费什·瑞珍,1978年在纽约瓦萨尔学院获得了心理学和西班牙研究的学士学位,1985年在哈佛大学获得了心理学博士学位。瑞珍博士曾经在几个大学担任教职:在纽约市立大学亨特学院担任社区健康教育助理教授;在纽约市芒特西奈医学院急诊医学系担任助理教授。瑞珍博士现在是蒙特克莱尔州立大学的心理学副教授,也是芒特西奈医学院的兼职副教授。她的专业学术职务包括:她曾担任美国心理学会(APA)在联合国的代表,在5年代表职务期间专注于研究全球范围的艾滋病/艾滋病毒的心理学作用;她还曾担任美国心理学会专业分会“和平、冲突和暴力行为的研究协会”主席。瑞珍博士曾经撰写了多篇关于艾滋病/艾滋病毒、家庭暴力以及医疗保健巨大差异等方面的文章。

目 录

前 言	001
第 一 章 跨学科研究视角的健康	001
第 二 章 研究方法	026
第 三 章 全球传染性慢性疾病	058
第 四 章 关于健康行为改变的理论和模式	089
第 五 章 对健康有危险的行为	124
第 六 章 情感健康和安康	162
第 七 章 压力和应对	195
第 八 章 人类免疫缺陷病毒和艾滋病(获得性免疫缺陷综合征)	226
第 九 章 心血管疾病	261
第 十 章 慢性疼痛控制和关节炎	287
第十一章 癌症	317
第十二章 医疗服务系统和保健政策对健康结果的影响	349
第十三章 健康心理学专业人士的作用:研究、应用和宣传	376

第一章 跨学科研究视角的健康

跨学科研究视角的健康

本章大纲

● 开篇故事：你如何看待温斯顿的健康？

● 第一节 健康简史

● 第二节 当代健康的定义

● 第三节 从健康心理学角度看当前的健康

决定因素

● 个人课后作业

● 重要术语

本章学习目标

1. 鉴别对当前健康决定因素概念有影响的 3

种古代文化；

2. 从古希腊医生希波克拉底学说中解释关于健康的身心联系；

3. 在 3 种文化中鉴别保健政策作为健康决定因素的作用；

4. 描述宗教如何影响人们关于健康和疾病的信念；

5. 了解美国心理学会健康心理学分会定义的健康健康的 4 个领域；

6. 了解和描述现有的 4 种健康模式。

开篇故事：你如何看待温斯顿的健康？

温斯顿形容自己是一个“高中的普通高年级学生”。他是学校棒球队的队长，他帮忙训练他妹妹的垒球联盟队，他为校报写稿子，他还在申请和准备考大学。认识温斯顿的人都认为他是个独特的人。在应对多发性硬化(病)的反复发作症状的同时，他把学习搞得很好，也把校外活动做得很好。

多发性硬化疾病(Multiple sclerosis)是一种持续发作的神经系统疾病，其症状会在长时间里反复发作。损伤人体的神经元(纤维)会导致这种疾病，因为神经元的损伤会使正常神经功能紊乱，引发一系列症状，比如，疲劳感、头痛、头晕目眩、身体酸痛、视力模糊(Kunz, 1982)。有些患者还会遭遇心理和情感问题，比如，突然的情绪转换或者抑郁。

因为经常感觉疲劳，重复出现视力模糊，以及感觉胳膊和手指无力，温斯顿在16岁时去医院看病时被确诊为多发性硬化疾病。现在他18岁了，他说自己学会了如何应对这个疾病。他定期服用药物控制症状的出现，可是有些症状偶尔还是会出现。但是，温斯顿没有让这种身体状况阻止自己参加喜欢的课外活动。他每次都参加学校棒球队的训练和比赛。当他身体不适无法上场时，就请队里指派的击球员代替他上场。即便他感觉疲劳时，他仍然在球员席上大声为队友加油。

他甚至用幽默的态度来调侃自己的疾病。有一次，正在做赛前的热身运动时，温斯顿感觉自己的视力再次出现了模糊。教练要求他在前几个回合休息，慢慢地，温斯顿说服了教练让他上场参加比赛。但是，当他走上球场时，他回头开玩笑地问教练：“我应该相信我眼前出现的哪个影像，左边的还是右边的？”

尽管承受着这种身体疾病，当被问到自己的健康情况时，温斯顿总是这样回答：“我很棒，我做得挺好，我的健康也很棒。”

你同意他的说法吗？

肯定不是每个人都同意温斯顿关于自己健康的说法。有些人认为，某个人身体患有某种疾病，从理论上说，这个人的健康状况肯定不能被形容为“我的健康很棒”；另外一些人或许会认为温斯顿的健康状况是“中等”，因为他们觉得，温斯顿需要靠药物来控制疾病症状并完成某些身体动作。最后，有些人会认为温斯顿保持着“健康的状态”，因为虽然他患有慢性疾病(详见第三章关于慢性病的定义)，但温斯顿在药物的帮助下可以很好地控制病症，而且，他还对这个慢性病保持了合适的心理和情绪反应。他们认为，温斯顿的积极态度和努力保持生命活力的行为，说明他的整体健康状况是良好的。

关于温斯顿健康状况的不同看法说明了什么？这说明，不同健康理论构建不同的健康观点。即，因历史和文化因素不同而形成的不同理论，形成了现在的不同健康观点。我们将

在本章简单回顾这几种理论,并在全书中不断用到这些理论。这些健康观点包括:1)有些人相信健康由人体的生理状态决定,简单说来就是,一个人没有身体残疾和缺陷等限制性问题,自己的身体功能每天都能正常。这种健康观点可能来自于这种理论:一个人的健康取决于身体是否有疾病或机能障碍,或其他生理变异(参见第六章,Wade & Halligan, 2004);2)有些人相信健康既与人的身体机能状态相关,也和这个人对疾病的态度及心理和情绪状态相关。对这些人来说,健康是一个身心整体概念。我们认为,这种健康的整体概念是指由生理、心理、情绪情感和社会因素所影响的一种健康状态。古希腊医生和哲学家希波克拉底,被认为是第一个承认情绪情感和健康有关联的医生(Salovey, Rothman, Detweiler & Steward, 2000)。当然,我们和其他很多文化都相信,身体健康和心理、情绪情感是有关联的。实际上,对健康的历史总结可以显示,健康是由科学、文化和历史共同形成的一个进化的概念(Boddington, 2009)。

温斯顿对自己健康的界定符合健康整体概念的界定方法。当描述自己的健康时,他考虑了自己的生理状态,考虑了实现身体功能的能力(尤其是参加最喜欢的棒球运动的身体功能),也考虑了对生活的满意程度。从健康整体概念的角度看,我们很容易接受温斯顿认为自己健康很棒的说法。

几个世纪的历史显示,学者们曾经筛选出了影响健康的很多主要因素和次要因素。我们统称这些因素为“健康的决定因素”。我们发现,有些决定因素是全球性的,而有些决定因素只是出现在特定的文化和时间里。

读者将在本章看到,当前健康研究学者提出了五个主要的健康决定因素:个体的生理和行为因素(例如日常饮食、身体锻炼、喝酒),家庭和文化传统因素(日常饮食、社会习俗和信仰体系),如图 1.1 描述的自然环境条件(例如清洁水源和社区安全环境),医疗服务系统(提供医疗服务的机构),保健政策(保护和提升公共健康的法律法规)。有些学者甚至提出心理健康是第六个决定因素。

在解释个体健康结果时,有些健康心理学家使用包括生理、心理、情绪情感和社会因素在内的整体模式;有些使用社会生态学模式。社会生态学模式在生理、心理、情绪情感和社会 4 个因素基础上增加了心理和物理环境、医疗服务系统和保健政策等因素。在开篇故事里我们注意到,温斯顿的健康概念符合健康整体概念的观点。他评估了身体、情绪情感和社会幸福感等方面,而且认为这些结果都很棒。

虽然我们会在后面讨论社会生态模式的健康理论,但在此需要特别关注的是,社会生态模式是唯一一把医疗服务系统和保健政策作为健康决定因素的理论,虽然早期文明已经将其作为重要的健康因素了。

第一节,就从印度河流域的文明、古代中国文明、古埃及文明和古希腊文明等早期文明筛选出的健康决定因素开始吧。然后我们会把这些早期文明关于健康的信念和实践与美洲土著的医疗实践进行比较,也会和非洲南部文化里对植物及其生命研究的“植物学”的健康保护实践做比较。最后我们会概述中世纪及其文艺复兴时期西欧的宗教信仰对健康的影响。

2010 年的人类健康:和健康相关的环境



图 1.1 健康的环境决定因素。已知污染物和其他会影响人体健康状态的环境因素。来源: <http://www.healthypeople.gov/document/images/environment.jpg>。

第二节,将阐述健康心理学家目前使用的 3 种理论模型:生理心理社会学模式、身心健康模式、社会生态学模式。这 3 种模型和其他模型将在第六章深入阐述。不过本章将主要讲述这 3 种模型关于健康定义和健康决定因素的历史变化过程。

第三节,将讲述现代研究关于影响个体健康结果的生物学(生理学)作用、社会作用(包括家庭和社区)、环境因素以及医疗服务系统和保健政策。并且讲述健康心理学家在解释和改变个人健康结果方面的贡献。

阅读完本章,希望你能够总结健康的概念及其决定因素的历史和文化变化。也希望你能比较和对比健康的早期观点和现代概念,并可以找到现代健康视角的支持或者反驳论据。

第一节 健康简史

根据新的研究发现,你也许会认为当前的健康概念反映的是新知识。但是历史却告诉我们,今天信奉的很多“现代”健康概念已经在公元前 3 世纪的很多古文明中出现过了。从文字资料、公共(基础设施)建筑、甚至从艺术中,我们可以找到早期文明关于健康的概念和

实践,及其和居民健康结果之间的关系。

早期文明的健康实践

通过保健政策理解健康 有很多健康观念被认为是理所当然的事情。比如,现在人们知道饮水安全和卫生是预防疾病和保持身体健康的基本条件,但是有多少人知道古埃及和古印度文明也曾经认为清洁饮水和卫生是健康的决定因素?这两种古文明的健康观念定义或许存在不同之处,但它们都建立并保持了公共供水系统用以提高其居民健康。

比如,公元前 2000 年印度河流域的考古记载显示了其浴室和个体及公共排水系统的存在证据,如图 1.2 所示。目前在巴基斯坦境内发现了一百多个村镇的遗址,这些村镇遗址属于印度河流域文明时代,当时有良好的规划和建筑,似乎有统一的政府管理。另外,印度河流域、哈拉帕城、摩亨朱达罗等古文明的大城市遗址,也都显示了在城市周边建有大型水库收集和储存居民的清洁水源(Misra, 2001)。罗马人在古希腊水渠的基础上改造而成的古罗马水槽,如图 1.3 所示,也是古文明对清洁水关乎健康重要性有所了解的证据(Pickett & Hanlon, 1990)。

水、污水以及排污系统是基础设施建设的例子之一,通常是根据统治者的政策修建的,有关的政府管理机构承担为居民供水的责任。比如,使用清洁水源的保健政策可以让印度河流域、古希腊和罗马等古文明国家的居民减少污染导致的疾病。因此,这些政策就是这些古文明时代居民健康的决定因素。

通过对这些早期保健政策的思考,我们认为:早期文明的水渠和排水系统很像今天现代城市下水道里的供水系统和排污系统。一个世纪以后的未来人也可能将我们今天的清洁水源系统作为证据,来了解我们今天关于基础建设和保健政策的概念,知道这是健康的两个重要决定因素。

本质上,这些早期文明遗址之类的史前古迹是我们了解早于现代观念的健康观念和实践的方法之一。



图 1.2 印度河流域古文明的排水系统。当时家庭室内排水系统的例子。来源: http://www.sewerhistory.org/images/w/wam/moh_wam13.jpg。



图 1.3 加尔桥—古罗马水槽。在法国 Nîmes, 是现存所有古罗马水槽中最高的一个。

通过哲学和医学了解健康 很多人赞扬古希腊医生希波克拉底提出的精神和身体会共同影响人的健康的观点。他的体液学说阐述了精神和身体相关联的观点。我们将在第六章进一步讨论这个学说。

不过,希波克拉底不是第一个将情感和身体健康联系起来的人。比如学者们经常提到的,公元前 3000 年古埃及制作木乃伊的过程及其使用的仪式,就显示当时人们掌握了人体及其循环系统的精确知识。在古埃及文化里,一个人的健康不仅受身体结构系统影响,也受科学观念和精神观念影响。另外,古代中国文明的道家思想相信阴阳调和和平衡,即生命力或生命能量和气场(即中国人说的“气”)就是健康的主要决定因素。我们将在第六章进一步阐述道家哲学对中医传统的巨大影响。直到今天,中医依然是现代西方医学的互补或者替代医学。

希波克拉底关于精神和身体相关并影响健康的理论受到了其他希腊哲学家的挑战。比如,在公元前 500 年,一些希腊哲学家提出了医神艾斯克勒庇乌斯理论(Aesculapian theory),该理论认为疾病的根源来自于精神,并需要牧师实施驱魔仪式、冥想以及精神干预等解除疾病。也有些人支持尼达斯理论(Cnidian theory),该理论认为疾病只和身体有关,和精神、心灵安静或情绪良好无关(Chambers, 2001; Metzger, 1989)。表 1.1 提供了这些健康概念变化的简略时间线。

有趣的是,古希腊哲学家提出的 3 种不同健康概念随着时间流逝而继续存在,而且类似健康概念也存在于其他文化中。和尼达斯理论很像,公元 200 年的古罗马医生伽林和公元 1600 年的法国哲学家笛卡尔都曾经提出健康就是指身体的疾病情况,认为身体健康与精神

(或情绪)影响之间没有联系。然而,伽林作为著名哲学家和医生,也像希波克拉底一样,相信体液能够导致疾病。根据伽林的理论,疾病引起身体的不平衡,但疾病是存在于身体器官的,不像希波克拉底说的,疾病存在于身体体液。显然,伽林的观点更符合生理学意义上的健康和疾病的概念。

相比之下,其他文明,比如哥伦布发现美洲大陆以前就存在的玛雅人和阿兹台克人文化(公元 1400 年),以及更早的北美土著民族文化(公元 1300 年),包括(南非)克瓦桑语族、(公

表 1.1 多种健康观念

纪元	年 份	文 化	健 康 观 念
公元前 (BCE)	2600	埃及、古王国	健康受到解剖学、科学和精神信仰的影响。人体循环系统的精确知识。
	500	希腊	健康的 3 种观点： 1. 医神艾斯克累普理论：疾病需要精神干预和宗教仪式治疗 2. 尼达斯理论：疾病只和身体有关 3. 希波克拉底的体液气质说：精神和身体相关并决定健康
	250	古代中国	健康的 3 种决定因素共同起作用： • 阴阳能量的协调平衡 • 命理的五行(元素) • 生命能量或生命力(中医讲的“气”)
公元 (CE)	200	罗马(伽林)	健康：坏气质和体液产生疾病；疾病严重损害身体活力。
	500—1400	中世纪的欧洲	疾病就是上帝的惩罚
	750—1260	伊斯兰文明	整体论角度的健康：集成身体、精神和文化的整体健康。
	1400	哥伦布之前的美洲文明	健康由精神力量所决定，却可被草药和物理疗法所治愈
	1600	笛卡尔(法国)	精神和身体是分开的：疾病影响身体
	1880	细菌学家科赫(德国)	细菌导致疾病
	1890	弗洛伊德	健康受情绪和精神影响
	20 世纪 30 年代	弗兰德和邓巴	健康是指包括生物学的、行为的、心理的及社会等因素的身心医学
	1948	世界卫生组织 (WHO)	健康是指身体、精神和社会安康的完整状态，健康不仅仅是没有疾病或者不虚弱

元 1500—1600 年西非)约鲁巴人和达和美人在内的非洲文化,把个人的精神健康和生理健康联系起来了,并使用其环境中的自然草药和植物治疗这两种疾病(Bucko & Cloud, 2008; De Smet, 1998)。

我们将在第六章探讨北美土著民族、南部和西部非洲文化,以及其他传统健康实践。我们在此想指出的重点是,16 世纪以前有很多种关于健康的概念。有些如伽林说的,相信健康基本上是受其身体生理状态所影响;而其他如古埃及、古印度、古中国、北美土著以及非洲文化等,相信情绪情感和精神、环境因素都是影响个体健康状态的决定因素。稍后我们还会读到,西方健康概念也包括类似的决定因素。

通过药理学理解健康 很多早期和后来的文明也显示了通过植物学而获得的健康知识,这里植物学是指对植物及其生命研究的理论。比如我们之前提到过的,南非克瓦桑语族祖鲁人的历史文物(vanWyk, 2008)、亚洲的中国文化和印度文化以及哥伦布之前的北美土著文化,都显示了大量的药理学知识,也被称为植物的药理学成分。在这些文化里,植物帮助人们处理身体、情绪和精神的健康问题。看看摩曼(Moerman)在 1998 年对北美土著文化医疗实践的研究发现:很多部落使用 4 000 多种植物治疗超过 25 000 种不同的生理疾病。

同样的植物也被用来治疗超过 15 000 种精神和情绪健康问题。包括玛雅人和阿兹台克人文化(Cruz-Coke, 2007)在内的中美洲文化也发现了类似的植物药理学使用记录。

我们怎么知道植物可以被用作健康辅助手段?你或许记得我们在本节开头部分说过的

有些古文明保存着健康信念和实践的文字记录,还有些文明通过艺术和文物古迹记录了其健康实践。

具体来说,古代中国和印度一直保持着使用药用植物的文字记录(De Smet, 1998)。但是,另外一些古文明通过雕塑和绘画之类的艺术作品及文物古迹保持着使用药用植物的记录。举几个例子,历史学家已经在加纳、尼日利亚、刚果和布基纳法索等撒哈拉以南的非洲地区发现和解密了很多医学实践和健康疗愈的叙述。其中有些案例通过艺术作品叙述了像开颅术(打开头颅接触到大脑的手术)之类的健康治疗手段。另外一些案例通过艺术作品记录了制作树皮提取物的过程,因为在有些文化里树皮提取物被用来阻止细菌滋生或止痛(见图 1.4)。

通过宗教理解健康 几个世纪以来,灵性一直被当做对健康有贡献的几个因素之一(Chambers, 2001; Cruz-Coke, 2007; Falagas, Zarkadoulia, & Samonis, 2006; Yeo, 2003; Zuskin et al., 2008)。关于灵性和宗教信仰,及其对健康的影响,



图 1.4 加纳男人收集医用的树皮提取物。西非的一个艺术品案例叙述了健康实践及其植物药理学的使用。

在埃及文化、伊斯兰文化、哥伦布之前的文化、非洲文化和北美洲文化中都保存着较好的记录。

所以人们不应该感到意外,在西欧文化中,尤其是中世纪(公元 500—1500 年)的西欧文化中,宗教构建了其健康概念。我们必须要知道,在中世纪之前,罗马帝国曾经活跃地参与了和北非(包括埃及)、印度和中国等地的大量贸易交往。这些古文明国家通过贸易交流了货物和知识。然而在大约公元 500 年,罗马帝国开始衰落了。在那个时期西欧人开使缩减和其他古文明国家的贸易、交流和接触,并且遭遇了基础设施的恶化和经济衰退。与其他古文明的自我隔绝导致了被某些历史学家称为大约 1 000 年的文化倒退(一度被叫做“黑暗时代”)。

信息窗 1.1

文物古迹:没有文字记录可用时的健康实践路线图

在文字记录出现以前的早期文明,其所拥有的知识发生了什么?幸运的是,对早期文明的健康实践和行为感兴趣的历史学家们,已经发现可以通过艺术从这些早期文明中提取健康信念。

以古代非洲艺术举例,很多古代非洲的雕刻品,其细致程度,其人物或形象创作技艺,以及所使用材料都令人称奇。在过去 40 年里,研究各种文化的不同医学实践的人种药物学家们,发现了这些古代艺术品的额外价值。这些艺术品还包含着大量那个时代的健康实践和医药信息。这一发现让健康研究学者了解了各种文化中的不同健康概念。

图 1.5 的垂饰就是显示那个时代健康实践的艺术品例子。首先这个垂饰似乎只是装饰用的首饰。但是人种药物学家们发现这个垂饰有 2 个功用,除了装饰作用外,在埃塞俄比亚社会里还是掏耳勺!如果不从文化和健康实践角度考虑,这个垂饰很容易被误认为是没什么实用价值的首饰。

其他的现代研究也发现,某些非洲艺术品描述了拔牙、剖腹产或穿颅术这样的医学过程;或者描述了割树皮和挖木薯根的活动,而树皮和木薯根是某些药物里的 2 种配料(见图 1.4)。

通过这些研究我们知道,艺术品是早期文明记录其健康实践和健康概念的另外一种方式。

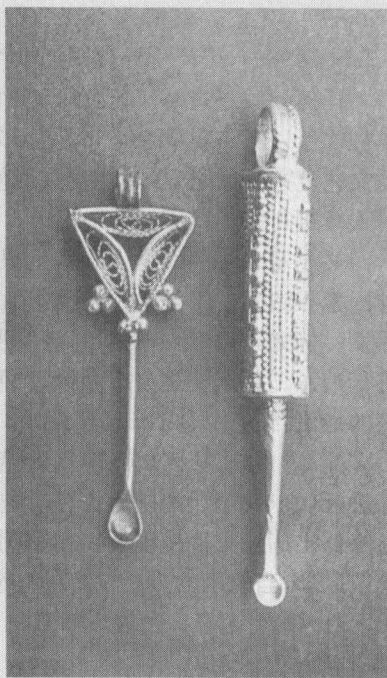


图 1.5 垂饰:装饰品加实用的掏耳勺。这些垂饰有 2 种作用:装饰用的首饰和实用的保健(清除耳垢)工具。