

P is Psychology P is People's mind P is Potential P is Positive

P

健康与心理

(原书第2版)

心理学系列……

全美100多所高校采用，30多所名校推荐健康必读书

[美] 迈克尔·蒂格 (Michael L. Teague) 萨拉·麦肯齐 (Sara L. C. Mackenzie) 戴维·罗森塔尔 (David M. Rosenthal) 等著
于坤译

健康
能增强你的**幸福感**

你会遗传什么家族病
让**家族健康树**来告诉你

提升你的**灵性**
追求心灵的**平安喜乐**

别让广告中的骨感美女左右你
对自己**身材**的评价

完美的**爱**
完美的**性**



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

YOUR
HEALTH
Choices in a Changing Society
Brief, 2nd edition
TODAY



P

中國與世界

中國與世界

YOUR HEALTH 健康与心理

Choices in a Changing Society, **TODAY**
Brief, 2nd edition

迈克尔·蒂格 (Michael L. Teague)

(原书第2版)

[美] 萨拉·麦肯齐 (Sara L. C. Mackenzie) ◎ 著

戴维·罗森塔尔 (David M. Rosenthal)

于坤◎译

图书在版编目 (CIP) 数据

健康与心理 (原书第 2 版) / (美) 蒂格, (美) 麦肯齐, (美) 罗森塔尔著; 于坤译. —北京: 中国人民大学出版社,

2012

ISBN 978-7-300-15141-0

I. ①健… II. ①蒂… ②麦… ③罗… ④于… III. ①保健-基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 018926 号

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问 北京诚英律师事务所 吴京菁律师
北京市证信律师事务所 李云翔律师

健康与心理 (原书第 2 版)

迈克尔·蒂格

[美] 萨拉·麦肯齐 著

戴维·罗森塔尔

于坤 译

Jiankang yu Xinli (Yuanshu Di 2 Ban)

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.crup.com.cn)

[http:// www. ttrnet. com](http://www.ttrnet.com) (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京中印联印务有限公司

规 格 214 mm × 275 mm 16 开本

版 次 2012 年 6 月第 1 版

印 张 20 插页 2

印 次 2012 年 6 月第 1 次印刷

字 数 672 000

定 价 64.99 元

版权所有

侵权必究

印装差错

负责调换



Health Today

作者简介

迈克尔·蒂格 (Michael L. Teague)

迈克尔·蒂格于北科罗拉多大学获得运动科学和健康博士学位，1975年以来在艾奥瓦大学担任体育、健康等科目的教授，并曾获得“杰出教师”称号。同时，蒂格也在公众健康大学 (College of Public Health) 担任要职，并创作出版了数本关于健康促进和老龄化、休闲健康等方面的专业书籍。蒂格还曾担任《健康生活：通向幸福的道路》系列片的导演，此片被美国大学健康课程的远程教育采用，并获美国及国际多项录影带大奖。

萨拉·麦肯齐 (Sara L. C. Mackenzie)

萨拉·麦肯齐毕业于加州大学戴维斯分校医学院，后在西雅图华盛顿大学医学院做家庭医学住院医师。她获得了华盛顿大学公共健康硕士学位，并为各阶段人群，尤其是青少年及青年人提供家庭护理项目。她教授健康、幸福与疾病课程，积极发展健康课程体系，并组织各种会议以加强青年人与健康从业者之间的沟通交流，同时还在各类社区义务救助失足青年等弱势群体。麦肯齐积极参与华盛顿州青年联合组织的各项活动，评估年轻人的健康需求并提供了相应的政策建议。目前，她在华盛顿大学任临床助理教授，负责大学健康与家庭医学治疗项目。

戴维·罗森塔尔 (David M. Rosenthal)

戴维·罗森塔尔于纽约州立大学布法罗分校获得博士学位，其后的23年中，他作为艾奥瓦大学的教师在医学院、公共健康学院及教育学院任教。

罗森塔尔曾被评为家庭医学系的“年度教师”，并获得“医学院服务奖”，还担任过艾奥瓦大学医院与临床学院“健康促进咨询服务”机构的主任。他目前是曼哈顿下东区灾害减灾中心的执行董事，纽约市立大学布鲁克林学院的兼职教师，同时还担任艾奥瓦婚姻与家庭治疗协会的主席。

亲爱的读者，

当你刚刚翻开这本书时，你会觉得它充满活力吗？或许答案是肯定的。本书从封面到每页的设计，再到内容；从书的厚度到特点，再到数字资源，每一处独具匠心的设计都致力于提高你关于个人健康方面的知识水平。

本书是一本关于个人健康的新型书。书中的每一个设计都吸纳了当今读者的要求，它最为引人注目的不同之处就在于：始终本着为你服务的宗旨。

感谢你阅读本书。在你读完本书后，你就会明白为什么说它是关于当今个人健康的最具活力的一本书了。

第9章 健康的心态,魔鬼的身材 152 第13章 保护心脏,预防心血管疾病 246

你对你的身材满意吗

大量锻炼是否可以保持身材

食欲杀手:厌食症 VS. 贪食症

当心!肌肉上瘾症

心脏病发作之前,有哪些前兆体征

别以为年轻人不会得心脏病

如果你身边的人突发心脏病,你能采取什么措施

为了健康,定期接受脑卒中检查

第10章 远离毒品的诱惑 168

成瘾性药物是如何改变大脑的

毒品,上瘾容易戒瘾难

滥用成瘾性药物的危害

如果你身边有人有药物滥用的问题,你该怎么办

第14章 认识癌症,从容面对 266

日晒沙龙是否比晒太阳更安全

为什么有的吸烟者患了肺癌,有的却没有

几个常见的癌症恶魔

癌症,并非不治之症

第11章 完美的爱,完美的性 186

健康的两性关系

如何更好地处理与伴侣的关系

你是否需要向伴侣坦白性史

选择一种最适合你的避孕方法

第15章 对伤害与暴力说“不” 286

MP3的音乐声,调小一点儿吧

谨记:关注住所周围的紧急通道

身边有人窒息,用“海姆立克急救法”

爱护自己,杜绝家暴

第12章 预防感染性疾病 219

文身和穿孔,都存在患病风险

抗菌皂是否有效

降低旅行中患感染性疾病的风险

警惕! AIDS!



1

第1章

健康与幸福感

你是否思考过以下问题……

- ★ 健康与幸福感有什么关系？
- ★ 为什么关于健康的忠告总是不断地变化？
- ★ 如果你孩子的预期寿命比你的长或者短会怎样？

每个人都有责任对自己的健康负责。现在，是时候为自己选择健康的生活方式了！锻炼身体、健康饮食、充足睡眠、适时地去看医生，这些都是健康的生活方式。然而，我们并非生存在社会真空中。周围的环境在很大程度上影响着我们的行为和选择，例如家庭和朋友、周围的人群，以及所处的社会和文化。当周围的环境支持健康的选择时，我们就能不断地做出更加健康的选择。

本书探讨了在社会和文化环境下的个人健康问题。除了能够确保我们自身健康的个人行为以外，书中还谈到了关于社会、经济以及我们赖以生存的环境状况。考虑到所有上述因素，以及每个人与生俱来的生物和遗传性状，我们希望在单独考虑个人行为时，能够展现出更加完善的个人健康状况。

个人健康

在本章中，我们主要思考健康与幸福感这两个词的含义，并探讨形成和影响我们个体健康的因素。

健康与幸福感

从传统意义上来讲，如果不出现疾病的症状，人们就认为自己是“健康的”。1947年，世界卫生组织（WHO）打破陈规，将健康（health）定义为一种完全的身体上的、心理上的及社会关系上的良好状态，而不仅仅是没有生病或不虚弱。身体健康是指个体的生物完整性。心理健康包括情感 and 智力情况，以及个体的主观幸福感。社会健康意味着一个人能够有效地影响周围的人以及社会环境。

最近，WHO 又将精神范畴添加到该定义中，这意味着人们的价值观和信仰对于他们的整体健康状况存在一定的影响。精神健康并不是指一定要从属于某种宗教，但它却建议我们去信仰或探索某些更高更远的生命意义和目的。精神健康涉及与自己、其他人以及社会的联结。

幸福感（wellness）是一个略显不同的概念。通常，我们将幸福感定义为能使健康状况得到改善，以及生活满意度得到提高的行为模式采纳过程。幸福感包括几个方面：身体的、智力的、精神的、人际关系的、社会的以及环境的。同时，某些定义还将职业健康也视为幸福感的一个领域。幸福感所涉及的这些方面就相当于一个车轮（见图 1—1）。

我们还可以将幸福感作为一个统一体来定义。这个统一体的一端代表着身患重病和过早死亡；另一端代表

着健康和最佳健康。从历史的观点来说，西方医学主要集中在一个统一体的疾病一侧，对患者出现的症状进行治疗。当一个人的状态刚好处于这个统一体的中间点时，也就代表他没有表现出任何疾病的症状，传统的西方医学也无法帮助他达到一个健康的状态，或者说最佳的健康状态。如今，保健的方法主要集中在一个统一体的健康一侧，试图寻找一种方式使人们长寿，使全人类活得充满活力且有意义。

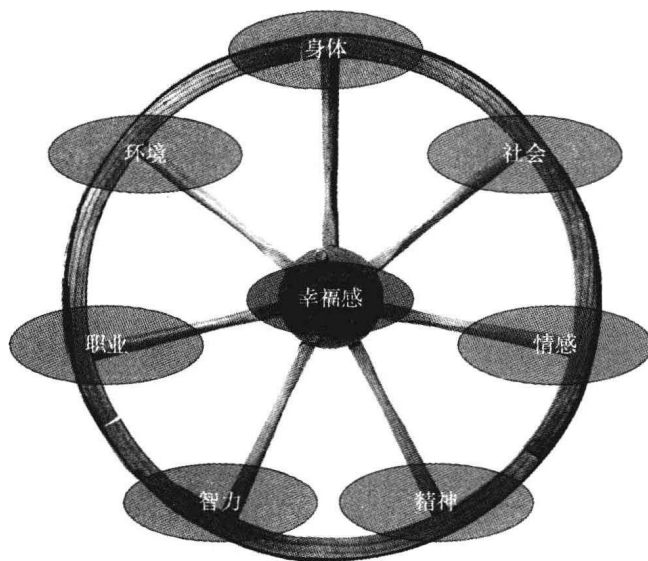


图 1—1 健康与幸福感

资料来源：Adapted from *The World Health Report 2006: Working Together for Health*, by World Health Organization, 2006, Geneva, Switzerland; *Wellness Index: A Self-Assessment for Health and Vitality*, by J.W. Travis and S.R. Ryan, 2004, Berkeley, CA: Ten Speed Press (Celestial Arts).

尽管大多数人都希望能健康长寿，但这并不是人类本身的最终目标，也不是生命的意义。通常情况下，人们为了实现其他目标而希望拥有良好的健康状态，从此让自己变得更有效率、更加吸引人、更加舒适、更加独立，即追求更高质量的生活。从这个角度上讲，健康和最佳生活质量就被视为一种最终的追求，获得健康就是获得了最佳生活质量。

与健康相关的行为选择

如何才能获得良好的健康状态和最佳幸福感呢？一个至关重要的因素就是那些与健康相关的行为选择，也就是那些可能会影响你个人健康情况的行为和决定，还可能是你的家庭成员的健康情况。这包括可能影响到你的身体、心理、情感、精神以及社会幸福感的选项。例如，吃什么、进行多大强度的锻炼、花费多少时间在开发有意义的人际关系上等。



与幸福感相关的品质包括：自信、乐观、幽默、灵活的头脑、充满活力以及生活中的喜悦等。

20 世纪下半叶，在健康教育和政策内容上，人们更加注重生活方式及行为的选择。由于传染性疾病的增长得到了控制，慢性病成了一种新的流行疾病，例如，心血管病、脑卒中以及癌症。这些疾病开始成为引发死亡的主要原因。健康专家开始关注引发死亡原因列表之外的一些疾病，例如，心脏病发作。然而，在这些死亡中

却还存在潜在因素（例如，肥胖）。于是，健康专家将注意力转移至行为因素上，通过鼓励人们在年轻时选择健康的行为，并号召人们对自己的健康负责，开始重视退行性病变的预防。

在选择生活方式上，个体拥有对其健康最大程度的控制。同时，生活方式的选择也是本书的重点话题。要想做出良好的健康决策，我们需要获得足够的信息，掌握一些消费技巧，还要了解如何将不健康的行为转化为健康行为。本书涉及了以上所有内容。然而，如上文所述，人类健康所涵盖的内容远比生活方式的选择要广泛得多，我们将在以下的章节中一一讲述。

健康的社会决定因素

健康专家所关注的不仅是个人行为的选择，他们更加关心健康的社会决定因素（social determinants of health）在人们眼中意味着什么。是经济、社会、文化，还是身体情况？这些因素促成了或者削弱了个体和社会的健康。这些决定性因素包括：收入、社会经济地位、受教育程度、文化修养、就业状况、工作条件、住房条件和交通、社会支持网络以及可获得的保健服务。当然，也包括物理环境的各个方面，例如，水和空气的质量、天气以及气候（见图 1—2）。

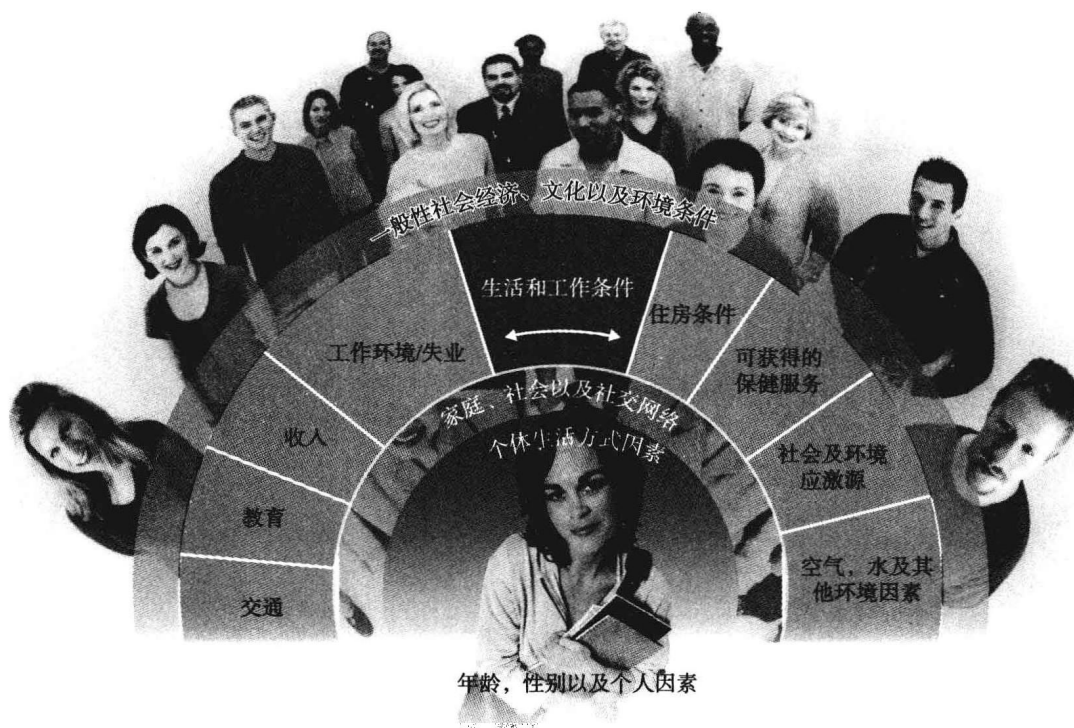


图 1—2 健康的决定因素

圆的外三层中所列出的条件就是健康的社会决定因素。

资料来源：From “Independent Inquiry into Inequalities in Health Report” by Sir Donald Acheson, 1998. Published by The Stationery Office.

有一种观点认为，决定健康的因素就是健康和幸福感的生态模式。这种模式的重点就是，个体行为之间的复杂关联性、环境因素以及遗传或遗传性因素。（生态模式是指，个体与其所在环境之间作用的所有形式。）根据生态模式的观点（见图 1—3），以下因素对健康和幸福感起着决定性的作用。

- ✱ 遗传因素是人们所继承的遗传能力、局限性，以及诱因（本书将在第 2 章节中讨论此方面的健康问题）。尽管一些疾病和健康状况是由单个基因引发的，但是伴随遗传成分的疾病更多的是因基因和环境的相互作用而导致的。这种相互作用的本质在更大的程度上取决于个体的行为及其所暴露的环境危害。
- ✱ 行为因素是行为和卫生习惯的模式，它能保护人们远离危害性环境。这些因素是与健康相关的个体行为选择，例如，运动、摄入的健康饮食，或者吸烟。
- ✱ 环境因素是影响个体的外部因素，它可以转化为对健康有益或者有害的因素。这些因素包括社会环境和自然环境，例如，在社会环境中，学校、邻居、或者工作场所的社会关系的本质都会影响到健康。反过来，它们又是由价值观、规范、组织的支持、同辈的支持以及正式和非正式的社会制度及结构所构成的。在真实存在的物质环境中，健康受到各种不同因素的影响，例如，住房、学校、街道以及卫生系统。在自然环境中，健康还受到空气和水的质的影响。

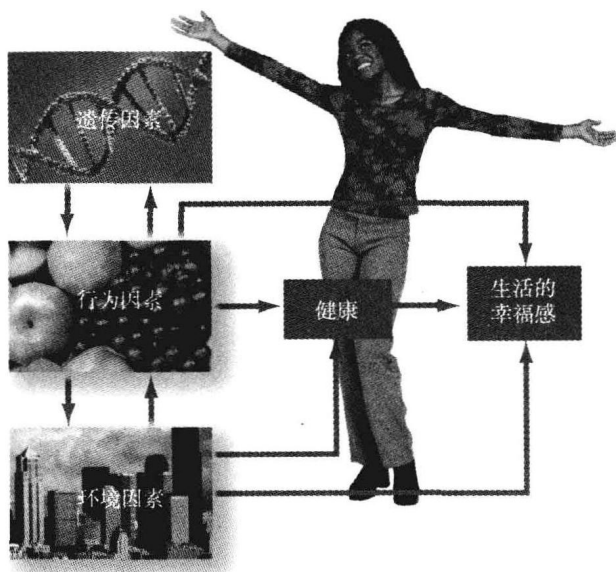


图 1—3 健康和幸福感的生态模式

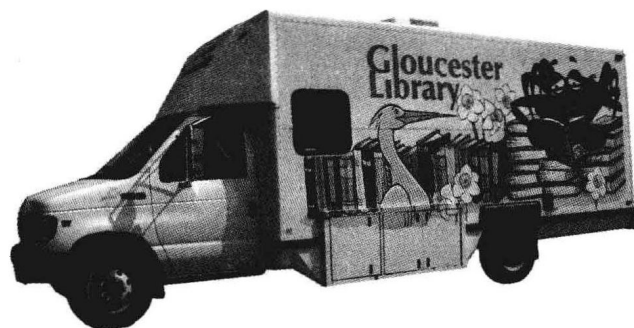
请大家注意，在生态模式中，箭头代表着遗传和行为之间以及行为和环境之间的相互作用。这些相互作用都是双向的，也就是说，所有的这些决定性因素都存在着相反关系。

在世界各地，较为糟糕的健康情况都与较差的生活环境（贫穷、失业）、较差的住房条件、低教育程度以及其他负面社会、经济和自然因素相关。解决这些不公平的现象是各国以及国际健康政策的目标之一。关于这一主题，我们将在随后的章节中进一步讲述。

社会健康

健康和幸福感之间相互关系的复杂性已经超越了个人范畴。大众范围内与健康相关的问题、事件以及活动都属于社会健康和公共卫生的范畴。社会健康（community health）是指，能够提高公众健康或使社会成员共享可用雇用资源的行为。例如，政府决定在公共街道上规划出一条自行车专用通道，以保护骑自行车的人群的安全，从而鼓励群众多参加体育运动。在缓解交通拥堵状况的同时，还能减少空气污染。再如，社区可能会在其职权范围内支持成立卫生所，或者需要人员参与其建设规划中的绿地或者公园的建设。

社会健康的概念已经远远超越了个体和涉及促进人民健康的政府、组织、机构的专业保健之间的传统关系。当今社会应该通过各种不同的方法（健康教育、环境管理、健康计划），并在各赞助商（商家、工会、志愿机构、医院、公立学校以及自我照顾团体）的协助下，在社会的各个场所（包括家庭、学校、工地、保健场所）开展健康促进计划。



健康的社会环境为人们提供了有益于社会成员的健康和幸福感的服。就像弗吉尼亚州格洛斯特市的流动图书馆，它不仅为公众提供了读书的机会，还促进了读书和社会参与活动的价值提升。

公共卫生

公众健康的概念是公共卫生（public health）范畴内

的形式化表现，这是在群体水平上对健康促进和疾病预防的研究和实践。公共卫生是医学的一个重要分支，也是政府工作的一个重点。

公共卫生系统的某些作用和工作范围包括：预防流行性疾病和传染性疾病的扩散、提倡健康的行为、预防伤害、与环境危害作斗争、应对灾害，并帮助民众恢复到之前的生活，以及确保健康服务的可行性和质量。如上所述，公共卫生的两个总体目标就是疾病预防和促进健康。然而，**疾病预防（disease prevention）**的重点是采取抵御某些特殊疾病及可能带来后果的行为（例如，为老年人群注射流感疫苗）。**促进健康（health promotion）**则侧重于为了维持当前的健康状态所采取的行为，或是将健康状态提升至更加理想的状态（例如，宣传癌症筛查准则）。公共卫生的关键是针对整个民众群体的健康，而不是个人。

早些年，公共卫生领域工作的主要成效集中在诸如净化饮用水、改善卫生系统、提倡食物冷藏和消毒、提高公众对卫生习惯重要性的认识等方面。整个19世纪和20世纪初期，工作成效转变为对传染性疾病的**管理**。这是由于**传染性疾病**是当时社会的主要致死原因。如今，公共卫生问题的范围逐渐扩大，从HIV/AIDS到儿童超重，再到自然灾害。同时，对健康的**社会决定因素**的关注也得到了提高，例如，贫穷、不公平以及受教育程度较低等。公共卫生专家对不同阶层人群的健康问题之间的差异，及以公平的方式改善整个人群健康情况的**促进性政策**颇感兴趣。



2008年6月，暴雨和洪水使得美国中西部居民被迫撤离。极端的天气情况、自然灾害以及许多其他事件，很可能会影响整个包含在公共卫生范畴内的人群。

了解与健康相关的行为改变

现在，我们应该可以清楚地知道，良好的健康状况需要依靠多种相互作用的因素才能得以实现，从个人生

活方式的选择到政府的情况，甚至是全球的情况。你能控制的最大范围，就是本书的首要重点——个人生活方式的选择。

当我们思考人们为什么没有做出提高其健康水平的选择，以及人们为什么没有改变那些会使自己受伤的行为时，有趣的问题出现了！心理学家已经提出了多种关于健康行为选择和改变的**理论**。他们提出的问题是，如何鼓励人们做出改变？

健康信念模式

一种关于健康行为选择改变的**理论**就是**健康信念模式（health belief model, HBM）**。这一模式出现于20世纪50年代，它为我们更好地理解为什么人们不对疾病采取预防措施或者筛查工作（例如，肺结核的筛查）做出了一定的贡献。随后，这种模式不断扩大，并被用于解释更广泛的健康行为，包括吸烟、健身、开车系安全带、使用防晒霜、饮酒，以及改变性行为以避免HIV感染等。

根据此模式的内容，我们知道，人们是根据其自身对健康问题的**知识和理解**，以及关于此类问题的**相关建议行为**而做出决定的。此模式认为，如果人们认为自己遇到以下的情况，他们就可能改变不健康的行为：（1）处于患上某种疾病的**危险中**；（2）这种危险是严重的；（3）收益大于成本；（4）自认为能够做出改变；（5）环境支持这种改变。然而，不幸的是，尽管这种模式持续为健康专家对公众传达健康性的信息提供有价值的指导，但是并未证实这种模式能有效帮助个体改变不健康的行为。至少有部分原因可能在于，这一模式过于重视**认知因素（知识和信仰）**。

“人们为什么没有做出改善自己健康的选择呢？人们为什么没有改变那些会伤害到自己的行为呢？”

”



众所周知，吸烟有害健康，但如今仍有20%的美国人继续吸烟。

跨理论模型

诞生于20世纪90年代的**跨理论模型（transtheore-**

tical model, TTM) 是当前比较流行的, 且对于理解健康行为为改变有效的理论框架。这种模型将思考、感觉、行为、关系以及其他多种因素(包括知识)都考虑在内。同时, TTM 还被认为是一种改变的阶段论模型。

此模型的研发者认识到, 许多人就算知道何时应该做出改变, 但实施起来内心仍是充满矛盾的。改变并不是一次性的事件, 而是通过一系列不同阶段而展开的过程。

- * **意图前期:** 人们没有打算做出改变, 他们并未意识到或承认这是个问题。在此阶段, 他们很可能只是希望某人不再唠叨此事。
- * **意图期:** 人们已经意识到这是个问题, 而且正在思考做出一定的改变。此时期通常将持续6个月左右。他们很可能正在试着了解这个问题, 并寻找解决问题的答案。
- * **准备期:** 人们正在计划在不久的将来做出一些改变, 通常就是在接下来的一个月。处于此阶段的人与关注问题本身相比, 更看中解决办法, 并且更多地关注未来, 而不是过去。
- * **行动期:** 人们开始付诸实际行动进行改变。此阶段的显著特点就是开始花费时间和精力尽可能行动。

- * **维持期:** 此时, 新的行为已经替代旧习惯持续6个月或者更久。人们需要巩固获得的成果, 并预防旧习惯的复发。维持期是一个漫长且持续的过程。
- * **终止期:** 此阶段发生于多种类型的行为改变过程中。在这个阶段, 新的行为已经成为个体生活方式中不可或缺的一部分, 人们对于旧行为的诱惑无动于衷。对某些形式的健康问题, 例如酗酒, 几乎没有人能进行到终止期。相反, 大多数人需要终身处于维持期。

如果一个人并未做好改变的准备, 那么进行健康行为为改变的计划就会变得毫无意义, 也达不到预期效果, 结果可能就是失败和挫折。为此, 在开始前评估进行此项改变的意义是至关重要的。(关于对改变而进行的简单自我测试将在“评估自己所处的改变阶段”的专栏中讲述。)

经研究证实, 大多数人在成功获得行为的改变之前都做出过不止一次的尝试, 80%的人都出现了某种程度的倒退现象。**倒退 (relapse)** 是一种规律, 但在行为改变的过程中期待出现的。出现倒退现象的人很可能返回至意图期, 甚至意图前期。阶段的改变很可能呈螺旋形, 而非线性前进 (见图1—4)。

挑战与选择

评估自己所处的改变阶段

以下简单的4句陈述能帮助你确定自己对于行为改变是否已经做好准备, 同时, 它还能评估你所处的改变阶段。首先, 选择你想要改善的健康区域或者想要改变的某一种健康性行为。随后, 用“是”或“否”回答下列问题。

1. 我在6个月之前就已经解决此问题。
2. 在过去的6个月内, 我已经采取了行动。
3. 我打算在接下来的1个月里采取行动。
4. 我打算在接下来的6个月里采取行动。

评分方法: 如果所有问题的答案均为“否”, 就代表你处于意图前期。

如果第4个问题回答“是”, 其他3个问题回答“否”, 就代表你处于意图期。

如果后两个问题回答“是”, 前两个问题回答“否”, 就代表你处于准备期。

如果第2个问题回答“是”, 第1个问题回答“否”, 就代表你处于行动期。

如果第1个问题回答“是”, 就代表你处于维持期, 或者终止期。

这不是个别问题……

据美国卫生和服务部调查, 引发过早死亡(65岁前死亡)的原因涵盖如下的行为选择: (1) 40% 为不健康的行为模式; (2) 30% 为遗传因素; (3) 15% 为社会环境; (4) 10% 为缺乏医疗保健; 以及 (5) 5% 为环境因素。

资料来源: Adapted from *Changing for Good: The Revolutionary Program That Exhibits Six Stages of Change and Shows You How to Free Yourself from Bad Habits*, by J.O. Prochaska, J.C. Norcross, and C.C. DiClemente, 1994, New York: William Morrow; U.S. Department of Health and Human Services (www.hhs.gov/news/2002pres/prevent.html; retrieved March 8, 2008).



图 1-4 改变的几个阶段：螺旋式模型

资料来源：Adapted from “In Search of How People Change, by J.O. Prochaska, C.C. DiClemente, and J.C. Norcross, 1992, *American Psychologist* 47 (9), pp. 1102-1114.

制订一个行为改变计划

研究提供了大量关于如何进行行为改变的信息。我们应该如何利用这些信息来改变自己的行为呢？第一步就是接受对自己的健康负责的观点，并下定决心做出改变。问自己如下的问题。

- ✧ 你是否愿意改变一个关系到健康的行为？可能是吸烟、暴饮暴食、拖延、缺乏锻炼，或者其他主要的健康行为。
- ✧ 为什么要做出这个行为改变呢？也许促使你做出改变的理由和动机是多种多样的，但是最好的就是你愿意为自己做出改变。
- ✧ 你可能遇到的最大障碍是什么？制定一些能够应对这些障碍的方案可能会提高你成功的概率。
- ✧ 对于改变这些行为，你做好准备了吗？如前面所述，当你已经充分做好准备，并能面对可能出现的复发情况时，就可以开始我们的行为改变计划了。

尽管做出初步承诺是至关重要的一步，但是这并不足以确保你能够完成本次改变程序的全部。为了进行持久的改变，你还需要系统化的行为改变计划。一旦确定你想要改变的行为，请先对自己做好的准备工作进行评估，然后，对于将要做出的改变，按照如下 7 个步骤进行。

- ✧ 制定一个专门的、可测量的、可以实现的，

以及即时的目标（我们将这个目标称为“聪明目标”）。举例来说，这个“聪明目标”可以是“我要多吃蔬菜，尤其是那些深绿色的蔬菜，还有橙色的蔬菜。我要每天喝三杯茶，持续 4 周。我要在 10 月 30 日之前达成这个愿望”。

- ✧ 在设定的时间范围内制定行动步骤，以便实现这个目标。例如，“从 10 月 1 日开始，每天午餐我都要吃胡萝卜。”
- ✧ 确定与行为改变相关的受益情况。例如，“多吃蔬菜能帮助我减轻体重，改善我的肤色，也能使我更健康。”
- ✧ 确定一些积极的方法（技巧、身体和精神上的能力、资源），这能帮助你克服障碍。还有一个重要的能力就是自我效能感（self-efficacy）。这种感觉能增加信心，相信自己能完成这个特殊的任务。另外一种能力就是来自于过去成功实现行为改变的经历，将那种技能运用于此。例如，“去年我就戒掉了喝苏打水的毛病！”
- ✧ 写下一份关于行为改变的合同，并签上自己的名字。请一位朋友或家庭成员陪同你一起签署，以提高你的诚信。签署行为改变合同对于改变是一种最为有效的策略。
- ✧ 确定基准，以识别和奖励中期目标，尤其是当设定的目标较长远时。这对于达到短期目标具有一定的帮助作用。给自己些奖励，这样才能更有动力，例如，买一张新 CD 或去看一场电影。
- ✧ 对目标的实现情况进行自我评估，必要时可以修改计划。

许多生活方式都是在年幼时就已经形成了的，而且显然让你过了许多年舒服的好日子。积极的改变通常意味着要做出必要的放弃，有效的行为改变计划会清晰且有说服力地让你明白改变的利弊。

行为改变理论对改变的过程提供了有价值的洞见，但是它也存在一些弊端。行为改变方法的主要局限就是，无法考虑到个体控制范畴之外的健康因素，即前面讲述过的社会环境因素。

多变社会中的健康挑战

我们的周围无时无刻不充斥着与健康有关的信息，

有些是真，有些是假。我们正沉浸在充满着不健康的，但颇具吸引力的选择的文化中。我们面临着令人困惑的伦理道德问题，以及与促进健康的概念相关的社会和政治问题。我们究竟该如何面对这些挑战呢？

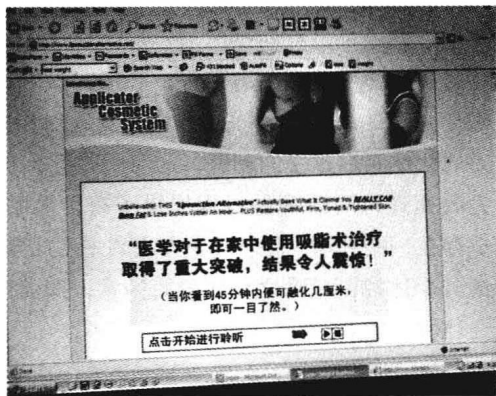
“我们正沉浸在充满着不健康的，但颇具吸引力的选择的文化中。”

做一名睿智的消费者

对自己健康负责的方式之一就是学习如何评估关于健康的信息，做到能够从众多产品中选出信誉良好和排名靠前的。换句话说，就是做一名睿智的消费者。成功了解保健市场需要一定的**健康素养 (health literacy)**。健康素养是一种能够获得、解释、理解，以及利用健康信息的能力。除了其他因素以外，健康素养还包括对医学研究的基本了解和对如何应用健康信息激素的正确决策能力。

培养健康素养 健康素养分为三种类型：(1) 功能性素养：基本的阅读和书写技能，以确保消费者能够理解健康性信息；(2) 交互性素养：这是一种高级的素养，包括认知和人际沟通技巧，以确保消费者能够充分利用医疗保健系统；(3) 批判素养：批判性思维的能力，以确保消费者能够对信息的可信性和质量进行评估，并分析相关的健康风险，以及解释健康测试的结果。

社会的多变使得上述三种类型的健康素养变得越发重要，并且难以同时获得。一种社会改变就是消费者面对庞大的健康信息，包括面对媒体的报道；另一种社会改变就是，越来越多的消费者来自于不同的文化背景，包括对于健康的想法和与西方模式完全相背离的护理模式。他们的解释和对于健康信息的使用很可能通过文化信仰系统和社会规范的过滤。



健康素养包括能够批判地分析健康性信息，以及区分另类观点可信度的能力。你如何看待产品的承诺问题，例如“45分钟内便可融化几厘米”？

令大多数消费者感到最为困惑的改变莫过于**健康风险 (health risk)**。健康风险是指，暴露于可能导致负面影响的危害中的可能性。多种因素使得个体对于特殊的情况存在一定的健康风险，包括年龄、性别、家族史、收入、教育、地理位置，以及其他使人变得独一无二的因素。

健康素养需要具有批判性的思维。你需要根据事实，采用对证据的检查和得出结论的方法对信息做出理智的分析。如果你具有批判性思维，但仍怀疑一条关于健康的信息，那么咨询一下医生是最佳选择。这是由于他可能更加关注医学取得的新进展。

了解医学研究 科学家们选择不同类型的研究来探索和证实危险因素与疾病之间的关系。例如，一种研究类型——相关性研究，就是提出二者之间可能存在相关性，但并不确立因果关系。另一种研究类型，临床或者实验性研究——就是首先确立因果关系。在临床研究中，研究者随机将被试分配至不同的实验组或者对照组，给实验组开处方，给对照组安慰剂（药物外观相似，但却不存在任何治疗效果，例如，糖丸），一段时间后（通常为一年或更长时间），检测实验组相对于对照组是否出现了显著的改善。在确认此种类型的研究为可靠的前提下，其他研究者复制此研究必定会获得相同的结果。

当你在报纸上读到或听说一则最近研究的成果时，思考下列问题。

- ✱ 它是临床研究吗？如果不是，那么这个结果就不太可能由其他东西“证实”。
- ✱ 如果是临床研究，那么它是否对参与者进行了随机分组？
- ✱ 参与者的人数是否足够，从而能确保结果的准确性？
- ✱ 这是一项双盲实验吗？也就是说，研究者不知道哪个是实验组哪个是对照组，以此最小化研究者偏见？
- ✱ 研究的赞助商是不是有一定倾向的研究组织或者政府机构？或者，是能够从研究中获益的赞助商？
- ✱ 研究是否被其他研究人员进行了复制？
- ✱ 研究是否在声誉良好的医疗或健康杂志上刊登过？

这些问题的答案将会帮你确定在多大程度上可以信任研究结果。

请记住，科学家通常认为个体研究是研究复杂问题

答案的基石。公共事业的成员具有将单一研究结果作为最终的结论和明确性的趋势,很多时候,媒体也会犯下抱有此种印象的错误。

利用健康信息技术 超过 70 万人使用线上技术进行健康问题的研究。对于在网络上搜索健康信息的消费者来说,最重要的一点就是其与医生之间的关系。何时使用网络来获得健康信息才是最佳的呢?同样的,你应该利用批判性思维来评估调查研究的结果。一般而言,你可以根据如下几点。

✧ 规模大、稳定性好、非营利性组织的网站。

例如,美国心脏协会和美国癌症协会。

✧ 政府组织和机构的网站。例如,国立健康研究院、卫生及公共服务部,以及疾病控制与预防中心。

✧ 与一些教育机构联系的网站。例如,哈佛大学、加州大学伯克利分校,以及约翰·霍普金斯大学。

欲知更多消费者信息权益,请参考“评估网络上的健康信息”专栏。

评估网络上的健康信息

做个睿智的消费者

尽管大多数网站都提供了正确的健康信息,但是有些网站却可能包含错误的信息,这种情况是十分危险的。当对一个网站进行评估时,请思考下列问题。

★ **谁在对网站进行维护,又是谁在支付网站运营所需的费用?** 其实每个人都能创建一个健康性的网站。可靠的网站能够提供其创建者和赞助商。这可能会帮助你理解创建此网站的目的。有些网站是为你提供信息的,有些网站是用于销售产品或加深某种观点的。

★ **网站多久更新一次?** 关于医学状况和

治疗的网站需要经常更新。一个好网站通常会标记出它上次更新的时间。

★ **网站是否带有声明?** 在网站上发布的医疗信息或提示应该带有声明。一些知名网站通常会针对你的特殊情况与你的医生或者其他诊疗提供者对信息进行明确。

★ **网站是否承诺具有“奇迹”疗法?** 这很可能是为了吸引你上钩而列出的奇迹般的治愈事件。然而,大部分都不是真的。请浏览其他网站上的信息,并在采取新的治疗之前咨询医生。

资料来源:“Guide to Using Health Sites on the Web,” State of Wisconsin Department of Health and Human Services, retrieved from www.dhfs.state.wi.us/guide/info/web.htm.

小贴士

以后,当你再看到一条令人震惊的关于健康问题的标题时,不妨先查一下是谁在资助此项研究。

面对当前的健康问题

当前,美国人正面临着可能会影响他们自己及下一代的健康,以及最终可能会影响到整个民族健康的生活方式的抉择问题。美国国家保健服务计划《健康国民 2010》认为,影响美国人的前 10 个健康问题是:

✧ 运动

✧ 超重和肥胖

✧ 吸烟

✧ 物质滥用

✧ 负责任的性行为

✧ 心理健康

✧ 伤害与暴力

✧ 环境质量

✧ 免疫情况

✧ 享有卫生保健的情况

我们可以拿儿童超重的问题举个例子。

儿童超重问题 面临主要健康问题的人群不仅是成年人,还包括发育中的儿童。儿童的超重现象是主要的健康问题之一。超重的定义为,身体质量指数达到 25~29。肥胖的定义为,身体质量指数达到 30 或更高。

身体质量指数是一个能表现出身高和体重比值的数字，我们将会在第8章详细讲解它。据美国健康统计中心估计，64%的6~19岁儿童及青少年存在超重问题。

如果此年龄段的人群超重，他们可能会引发高血压、高胆固醇、Ⅱ型糖尿病、心脏病，以及其他与虚弱相关疾病的高风险。如果儿童超重问题得不到控制，那么当今儿童的预期寿命将缩短2~5岁，这将是首次出现的美国国民预期寿命下降的情况。

“如果儿童超重问题得不到控制，那么这将是首次出现的美国国民预期寿命下降的情况。”

一些科学家认为，应该谨慎对待这种预测。这是由于诸如降低吸烟率和改善医疗条件可能会抵消儿童时期超重而带来的负面影响。然而，当前的超重和肥胖率却是空前绝后的。在40岁的人群中，超重的人可能会比未超重的人提早死亡，即使他们在超重后进行减肥。较体重正常的40岁人群来说，同龄肥胖的人群预期寿命可能更短。对于男性而言，两者的差异是5.8岁，女性为7.1岁。

超重或肥胖很有可能超越吸烟，一跃成为引发死亡的更主要因素。一些专家认为超重和肥胖的问题更加令人担忧，两者对于生活中的各个方面都存在着重大影响。就个体而言，超重和肥胖会造成无限的痛苦，尤其是对儿童。就群体而言，肥胖的流行趋势正在迅速成为公共健康的危害。



肥胖的流行趋势是关系到公众健康的重要问题。儿童超重增加了成人超重和肥胖的风险，这也与健康问题和预期寿命缩短相关。

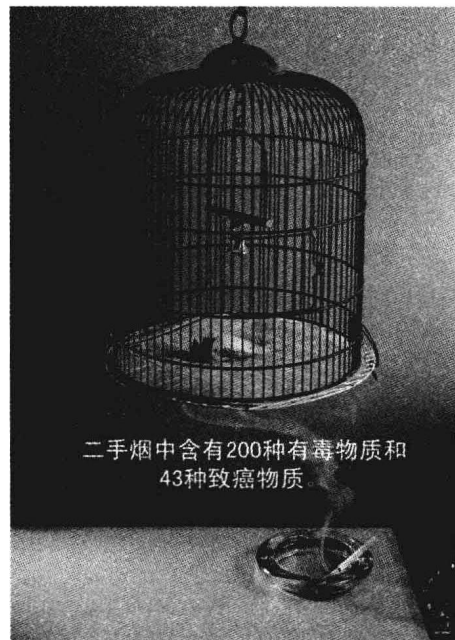
关于个体和社会的伦理问题 一种主要观点认为，引发死亡的原因部分上至少与生活方式相关，例如，吸

烟、缺乏运动以及较差的饮食。如果每个人都希望降低心脏病、癌症、脑卒中、糖尿病，以及其他慢性疾病的全社会发病率，那么，这对个人的权利和责任来说意味着什么？如果你拥有选择健康行为的权利，那么，你是否也对做出选择负有一定责任？如果你做出错误的选择，那么你是否应该对自己较差的健康状况负责呢？

如果由于自己选择不当而造成的疾病或者残疾，那么，这样的人是否需要对社会、医疗，或者其他方面所产生的费用负责呢？

对于此类问题的思考引发了复杂的道德问题，以及更多关于责任和义务的问题。吸烟人群是否需要支付更多的健康保险金额？儿童时期便患有肝脏疾病，随后由于饮酒导致了肝脏的损伤，那么，是否同样享有进行肝脏移植的权利呢？女性在怀孕时期使用可卡因，她是否需要对其下一代所造成的健康影响负责呢？

然而，就算我们能够回答这些问题，我们仍无法避免一个不争的事实，那就是在为了促进个人健康所制定的公共政策的同时，也涵盖伦理、道德、社会以及政治上的含义。例如，反对吸烟、饮酒，以及怀孕时期使用药物的运动。



个体都能捍卫自己远离不健康行为的权利，然而，二手烟使得吸烟成为公众关心的健康问题。

显然，无论是对个人还是对社区而言，我们都面临着多种多样的挑战。这需要我们在一定的文化中，从众多不健康的选项中分出健康的选项。有时，文化也会与我们的选择相悖。我们需要做的就是，在自己所能够掌控的领域中坚持责任感在无法控制的领域中最大程度地