

现代文明背后的阴影

——文化与健康

梁浩材 主编 宁柏棠 著



辽宁大学出版社

前 言

当今社会,科技进步一日千里,健康危害,日新月异。在狩猎社会,人类茹毛饮血,与自然界搏斗,意外伤害是危及健康的首要因素。在农业社会,人类耕田而食,饮食结构不合理,营养不良、传染病和寄生虫病,是危及健康的首要因素。工业社会,人类开发和利用自然能力大大加强,竟相改造世界,造就了今天的文明。这时候,人类太贪婪了,自然界又给人类报复,带来大量的环境污染问题,威胁到地球的生存,人类的命运。人类靠先进的科学技术,向自然索取数不尽的珍贵宝藏,行为经常“越轨”,威胁到人类的健康和子孙后代的素质。这些不良行为,人们自己却意识不到,甚至还自鸣得意,其实是自找苦吃,自寻烦恼,慢性自杀。是得意还是自戮?是可喜还是可怜?是明智还是愚昧?人啊!自己对自己的行为很少研究。世界卫生组织总干事中岛宏说:“世界上绝大多数影响健康的问题和过早夭折,都是可以通过改变人们的行为来防止的,而且花费不多。”有识之士都认为:一旦生存需要得到保证,行为健康就在决定人们生活质量中开始起重要作用。一百五十年前,马克思提出过要研究“人学”,他的预见目前正逐步变为现实。且看下列事实:

△全球每年有 1400 万儿童死于可预防的传染病和营养不良,就是由于缺乏有关健康行为的知识 and 缺少社会经济支持。正因为如此,1990 年 9 月 29~30 日,才在纽约举行了儿童问题各国首脑会议。

△全球每年有 250 万人死于与烟草有关的疾病。他们的吸烟行为都借口为了交友应酬、消遣享受、寻求刺激,或认为是男子汉的标志,或认为是妇女解放的象征,或认为是(儿童)成人化的模仿。

△全球有 10 亿人有精神神经心理障碍(世界卫生组织报告)。3~15 岁儿童,心理社会障碍发现率为 5~15%。越是发达地区越突出。我国名牌大学学生因精神神经疾病而辍学或为第一位原因。

△随着社会文明化,靠酒糟过日子的人也大量增加。发展中国家近十年每人年耗纯酒精量从 0.7 升增到 9.6 升,相当于每人每天多饮 60 度的白酒一两,为的是寻找带刺激的行为。

△世界银行警告:中国 20 岁以上的男人 69%吸烟,到 2020 年每年有 200 万人将死于与烟草有关的疾病。加上高脂、高盐饮食和酒瘾等,将使我国有 10%人口患脑血管病。再加上冠心病等慢性疾病,使每年用于卫生的开支将占国民总产值 10%以上,达到政府难以负担的地步。

△全球吸毒人数与日俱增,性病和艾滋病成倍增加,与人们追求纸醉金迷的生活方式有关。深圳某镇就有上千人吸海洛因,云南边境因吸毒行为已导致近 400 人带艾滋病病毒。

△流行性心理疾患在我国一些落后地区时有发生。癡病(歇斯底里)1979 年在浙江淳安县某小学中流行,162 人发病,头昏腹痛,恶心发热,赶忙去“驱鬼”。一场虚惊使百多人神魂颠倒。

△80 年代中期,海南岛和广东雷州半岛发生三四千人的流行性缩阳症。因愚昧恐惧缩阳(阴茎),被人乱抓乱拉乱夹,造成阴茎溃烂水肿。女性也怕缩乳头,被鞭打“驱鬼”,使数人

丧命。

△我国近40%的人由于不良的生活方式和行为致死(美国50%)。这些人或因缺乏消费指导,乱吃乱喝、吸烟吸毒,或因不注意防止职业危害,或因业余活动中的不健康行为而导致死亡。随着生活水平提高,此比例将会增大。

△在各大城市,包括沿海的上海、广州等接近小康水平的地方,儿童缺铁性贫血占30%以上,农村则多一倍,使30~40%儿童发育达不到标准。人们主要不是缺钱买食品,而是缺卫生行为的知识。同时,大城市又有5%以上儿童养成肥胖儿。9岁童达140斤,是不良生活方式和行为造成的。

△随着电视机普及,电视成了我们的“第二个上帝”,给人们传播相同的感情、知识、情趣和道德观念,使人的价值观和行为发生很大变化,家长的信息支配地位正在解体。儿童产生“电视综合症”,过多刺激引起痴呆,少用逻辑思维使右脑型的人增加(右脑管图像识别、非逻辑性思维)。有人提出要进行“大脑右半球的革命”,以防止人类行为的畸形发展——少用逻辑思维。

我国国民经济和社会发展总目标是到2000年“人民生活从温饱达到小康”。目前,大城市中近一亿人口已达到小康生活水平,即相当于英法60年代中期、发展中国家80年代初期的水平。以后每年将有一亿人走向小康生活,当然可喜可贺。但喜中有忧,现代文明病、富裕病或“生活方式病”也将增加三倍,这些由于不良生活方式和行为引起的灾难,又称自身创造的危险,等于慢性自杀。据学者精确研究,抽一支烟缩短7分钟的生命,每天抽一包烟,一年少活35天,十年少活一年。如果能活80岁则只活72岁,岂不是慢性自杀吗!

社会日益文明和进步,为人类实行良好的生活方式和健

康的行为创造了基础条件。如果引导不当,消费不对,则会给人类带来新的灾难。人类正走在十字路口上,我国人民更是如此。《行为医学与健康》丛书将和读者一道,考察行为对健康产生的正、负效果,以期引导人们自觉抵制不良生活方式,提高健康水平。

《行为医学与健康》丛书

主编

梁浩材

1991年6月于广州

目 录

一	文化·行为·健康·····	1
二	健康轨迹与文化轨迹的重合·····	15
三	当代人类健康的“劲敌”与“真凶”·····	30
四	饮食文化与健康·····	49
五	烟文化与健康·····	65
六	酒文化与健康·····	79
七	足球·跳舞·麻将 ——运动、文娱活动与健康·····	93
八	STD发出了警告·····	106
九	缩阳症·精神紧张·自杀 ——谈文化、精神与健康·····	122
十	割礼·纹身及其他 ——谈民族风俗与健康·····	139
十一	人类健康的新法宝·····	153

一 文化·行为·健康

首先,我们引用美国著名的文化人类学和社会学教授克莱德·克鲁克洪的名言“文化是无所不在的”,作为这节的开始。这位知名的学者善于用身边的例子来证明他的论断,他曾说过:“打喷嚏乍看象是纯生物学的现象,但其中却发展出一些小小的习俗,诸如说一句‘对不起’或‘多多保重’。不同文化的人们,或者同一社会不同阶层的人们,都不会以严格相同的方式打喷嚏。打喷嚏是在某种文化网络里结成的生物行为。”这位美国教授的论证确实英明,就连打喷嚏这种生物性的行为都与人类文化有着密切的关系,那么人类行为还有什么不受文化的影响呢?人类的健康能离开文化因素吗?然而,究竟什么是文化?什么是行为?它们与健康又是何种关系呢?

广义的文化是人类在社会发展过程中所创造的物质财富的总和。用一句极普通的话来说,凡是打上了人的烙印的东西就是文化(广义的文化),因此可以说文化是无处不在的。比如说,一块石头,摆在地上无人理无人问,这不属于文化,一旦有人把它拿去做地质分析,烧石灰,或者摆在家里让人观赏,这便打上了人的烙印,属于文化了。

文化包括智能文化、物质文化、精神文化与规范文化。

美国、苏联的航天飞机载着人在天空中来往穿梭,如履平地,这是人类几千年科学技术的结晶,是智能文化。中国人在古代发明火药、指南针、活字印刷、造纸术,这也是科学技术知识,

属于智能文化。钻木取火、结绳计数、加减乘除、甲骨文、纺织术、印染术、天文学、计算机程序、医术、修身之道等等都是智能文化。粮食、开水、茶叶、香烟、矮小的茅棚、高大的楼宇、筷子刀叉、汽车、飞机等等是物质文化。智能文化与物质文化统称为第一类文化，它是人类生存的基础，为人类生活提供了最基本的条件。离开了第一类文化，人类无法生存，哪还谈得上健康？

马克思说过：“生产关系总和起来就构成所谓社会关系，构成所谓社会，并且构成一个处于一定历史发展阶段上的社会，具有独特特征的社会”。社会是以一定生产关系总和构成的整体。社会的政治、组织、经济、制度、法律、论理、道德等各个方面都打上了人的烙印，是文化，它属于第二类文化——规范文化。规范文化通过多种途径影响人的健康，本书的后面章节会讲到这个问题。

规范文化还包括风俗习惯等，人类的风俗习惯可谓是绚丽多彩。

春节来临了，传统的中国家庭里都张灯结彩，购置了许多年货，等待在外地的亲人们回来团聚，好好地美餐一顿。大年三十晚上，北方人围在家里包饺子，南方人则是满桌的美味佳肴，吃饭前还要燃放鞭炮。大年初一早上，换上漂亮的衣服，亲朋好友互相登门拜年，而西方人从来就没有春节这个概念。与此相似的倒有个圣诞节。这个往日充满宗教色彩的节日现在也成了公众欢庆迎新年的日子。但两个节的区别还是不小的。西方人不包饺子，则少不了火鸡。圣诞贺卡免去了来回奔波上门道贺的辛苦。圣诞老人更是中国人所陌生的。

中国人见面，双手一拱，问道：“您吃过了吗？”美国人见面时，手一扬，简单地说声“Hi！”便算是打招呼。

西方人打喷嚏时说：“对不起”，中国人打完喷嚏后自我解嘲道：“是谁在想我了！”。

中国人吃饭用筷子，西方人吃饭用刀叉，印度人吃饭用手抓。

.....

这便是绚丽多彩的风俗习惯。

绚丽多彩的文化带来了的各式各样的行为表现；这不同的行为表现与人类的健康息息相关。

文学、艺术、宗教、信仰、审美意识是人类生存的样式和自我完善的方式，这便是精神文化。精神文化也影响人们的行为，进而影响人们的健康。文学、艺术、宗教信仰、审美意识等可影响人们的精神健康，有时也会直接影响到人的躯体健康。以信仰为例，有些人病了以后，信神，信巫，但就是不信医，天天求神拜佛，或捉妖驱鬼，结果耽误了时间，加重了病情，使健康恶化。

以上是我们所说的广义的文化。广义的文化是无所不在的，我们的衣、食、住、行，我们的生、老、病、死，无不包含着广义的文化。但我们平时所说的文化，一般是指狭义的文化，即文化科学知识。在这本书里，除了特别注明的以外，文化指的都是广义的文化。

任何文化体系都有自己的发源和传播中心，即文化中心，并有自己存在和发生作用的区域，称文化区域。我们平时常说，黄河流域孕育了中华民族五千多年灿烂的文化；恒河流域孕育了印度文化；尼罗河流域孕育了古埃及文化，便是这个意思。又例如，我国江苏省的扬州、苏州、常州、镇江一带，湖泊众多，水网交织，人们结网而渔，楼船而居，水里来，水里往，一切文化都与水密切相关。由于它们地处长江以南，人们称之为苏南，这样苏南

作为一个文化区域就形成了与上海、浙江、钱塘江一带相似的语言、风俗习惯、服饰、饮食等文化特性。而与江苏省长江以北的地带有完全不同的生活风貌，这一地区的文化特性则与齐鲁文化相近。这两个区域里人们生活习惯不同，因此健康水平也有差异。

每一个地区每一个民族都有自己独特的文化，这种文化犹如一个人的思想和行为模式，多少具有一致性。不同的社会有不同的文化模式（所谓的文化模式是不同文化的构成方式及其稳定特征）。由于生态环境不同，社会形态不同，在长期的历史发展过程中，各种文化模式显示出不同的特点，因此对于同一事件，不同文化模式的人所表现的行为不同。下面一段有趣的例子，也许能帮助我们理解这个问题。公共场所站着三位分别来自美国、日本、中国的妙龄女郎，她们都带着遮阳帽并穿着裙子。突然一阵大风吹过来，使她们的裙摆高高飘起，帽子也有被风吹走的危险。美国姑娘立即以双手按着帽子，裙子下面的“春光”可露，帽子不可丢；日本姑娘双手紧紧地压着裙摆，“春光”千万不能露，帽子丢了可以再买；中国姑娘则两者兼顾，一手按帽，一手压裙，不能露的东西千万露不得，帽子丢了也可惜。

不同的文化模式带来不同的行为，与人体的健康也有着极为密切的关系，如东方文化模式与西方模式在饮食上的不同，因此人的健康状况与体质也不同。西方人主要吃高蛋白食物，如面包、黄油、牛奶与肉类，体格比较强壮，但因此而造成的高血压及动脉硬化等疾病的比例也较高。东方人则主要食大米及面类食品。身高体胖的人要少一些，患心脑血管病的病人也要相应少一些。即便是中国人，因不同地区的饮食特征不同，也有不同的饮食文化，如广东模式、四川模式、山西模式、湖南模式、北京模式

等等。就拿菜的味道来说,就有南淡、北咸、东甜、西辣之说。不要小看菜的咸淡,它对人们是否患高血压病、心脑血管病起着很大的作用(本书后面的章节中会讲到)。

我们已多次提到文化对人的行为起着非常重要的作用。严格地讲来,什么是行为呢?

行为,一般来讲,是可以被观察到的机体反应或个人赖以适应环境的一切活动。它包括摄食、防御、求偶及劳动、人际交往等活动,在科学上的定义至少包含三层意思。首先,行为表示一种活动过程。饮食是一种行为,这种行为的活动过程便是吃与喝的过程。其次,行为表示一个人当时所处的状态。某人正在发生饮食行为时,他或她就正处于一种吃与喝的状态中。第三,行为还表示一个人所具有的某种行为特性或特征。我们观察这个人的饮食行为特征时,可以发现他是细嚼慢咽还是狼吞虎咽,他喜欢吃甜的还是咸的,硬的还是软的等。

人的行为是人的心理的外在表现,因此,认识和把握人的行为离不开心理,但又不能混同于心理。

人的行为是极为丰富多彩的,衣、食、住、行是行为,我们的任何一举一动都是行为。在这本小册子所要提到的行为,都是与人的健康、疾病关系十分密切的行为。特别是健康危险行为与健康促进行为。健康危险行为指对人的健康的诸方面都有危害的各种行为。例如,日常生活中常见的健康危险行为有抽烟、酗酒、吸毒、生活节奏过度紧张、挑食、凶杀、自杀等等。相反,健康促进行为指的是那些有利人的身心健康与社会健康和发展的行为(有关身心健康与社会健康的概念将在后面的章节中专门介绍)。健康促进行为也有许多,比如进行科学的体育运动,劳逸结合,不吸烟,饮少量的酒或者不饮酒,不吃零食,合理饮食,修身

养性等等都是健康促进行为。

健康危险行为与健康促进行为的提出,实际上是提出了行为与健康的关系问题。行为与健康的关系是怎样的呢?

人的行为是有目的的,是人的思维、动机的反映和表现。行为与健康之间的关系是双面性的。健康状况极大地影响着人的各种行为;反之,行为又对健康产生重大的影响(见图 1—1)。

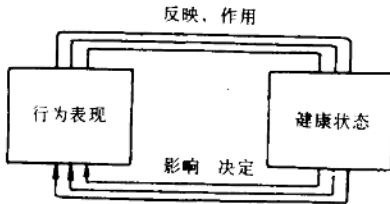


图 1—1 行为表现与健康状况的相互关系示意图

对于我们来说,比较关心的是行为对健康状况的影响,因为认识这些问题对提倡健康促进行为,控制减少健康危险行为,提高健康水平大有益处。一般而言,把行为对健康的影响分为三个方面:即自我健康影响、他人健康影响和环境健康影响。

行为的自身健康影响说的是自己的行为给自己的健康带来影响,它可通过心理(精神)和生物两个方面来实现。心理方面指在完成行为的过程中,行为造成的心理负担过大以及行为未达目标的心理挫折等造成的健康危害。例如考试紧张行为对健康的影响就是一例。考试难度太高而且自己又力不能及时,常使应试者在完成考试的一系列行为中产生很强的心理负荷,一旦考试失误,便导致强烈的挫折感,进而通过一系列的生理生化反应,对健康产生不利的影响。行为影响健康的物质方面主要是指在行为活动过程中,所接触的物质(包括衣食住行)对健康产生

影响。如抽烟、酗酒、摄入动物脂肪过多、吸毒、佩戴有刺激性的装饰物等。当然,还包括因行为方式本身不健康所带来的问题,如酒后违章驾驶汽车,长时间在高音量强节奏的音乐下跳现代流行舞蹈,长时间地玩麻将等等都对健康产生不利的影响。

行为的他人健康影响也是通过心理(精神)和物质两个方面为中介的。个人的行为是构成他人心理社会环境的重要成分,因而个人的行为对他人的心理情绪和身体健康产生巨大的影响。例如,一个人的犯罪会使其家属成员患病的机会大大增加。配偶的不正当的行为会使对方产生巨大精神的负担,甚至发展到行凶,在公共场所吸烟使旁边不吸烟的人被动吸烟而受害等等。

人的行为还会给环境带来污染,包括物理、化学、生物污染和心理、社会污染,进而影响他人的健康。例如,工业三废(废气、废水、废渣)与生活中的三废(粪便、污水、垃圾)的排放是人的行为所造成的,给人们的健康带来很大的危害。心理和社会污染对健康的危害也不容低估,如某些人播放黄色录相,使他人犯罪机会增加;患性病的机会也间接增加。另外个人还可直接伤害他人,如凶杀、斗殴等。

行为的社会影响主要包括群体行为构成的社会风尚、风俗习惯、社会精神面貌等。这些既是群体健康的表现,又会进一步影响个人健康。例如,吃菜讲究清、冷、淡是广东的风俗习惯,这种行为习惯对于预防高血压(不过多地吃盐)与肿瘤(吃新鲜食物)很有益处。因此,群体行为更应引起重视。

行为既可损害健康,也可促进健康。不同的行为对健康有不同的意义。我们了解健康与行为的关系的主要目的就是要抑制健康危险行为,挖掘健康促进行为。

人的行为是机体在环境影响下所引起的内在的生理和精神

变化的反应。用公式表示为：

$$B=f(P \cdot E)$$

式中的 B 指行为, f 指函数, P 指个体, E 指环境。影响人类行为的环境非常复杂, 文化也就是一种环境, 对人类的行为起着非常重要的作用, 例如, 我们前面讲过的三个少女对待裙子与帽子的故事。

文化影响(甚至在某种程度上起着决定性的作用)人们的行为, 它赋予人们一定的生活方式。生活方式是指人们在一定条件下生活的样式和方法, 生活方式的领域很广, 包括①物质生活: 劳动生产方式、物质生活消费方式、闲暇时间活动等; ②精神生活: 政治生活、智能生活、规范生活、信仰生活、审美生活等; ③群体生活系统: 家庭、家族、种族、民族、阶级阶层、国家和集团生活等。

生活方式一旦形成模式, 就具有一定的稳定性与相对独立性。例如中国几千年流传下来的道德论理观念、衣食住行、婚丧嫁娶、待人接物等生活方式等并不因为社会的重大变革而变化得太多。生活方式中, 包括有利于健康的行为与有害于健康的行为。我们把那些有害健康的生活方式称为不良的生活方式, 它包含两层含义: ①生活过于贫乏(生活内容单调, 而且不紧张)或过于密集(生活内容多而且紧凑)。前者导致信息输入不足, 后者导致心理超负荷。②出现任何一种不利健康的行为。

不良生活方式对健康的影响是多种多样的, 主要表现在:

1. 加重人的心理负担, 产生紧张刺激, 从而影响健康。例如中年人既作父母, 又作子女, 在单位工作紧张, 回到家里还要做饭、照料老人和小孩, 还需要承担一些业余工作, 参加文娱体育活动、社会交际等等。因此, 中年人常常在超负荷地运行, 容易产

生一系列的精神问题及身体健康问题。

2. 长期摄入有害物质影响健康,而且这种影响是慢性的,具有潜在危险的,很容易被人们所忽视。例如吸烟,人们不会一吸烟就马上患病,长期吸烟要达十几年甚至几十年才能看得出吸烟的危害。每天吃菜吃得咸咸的,不会马上患高血压,但几十年如一日地吃下去,就有可能患高血压了。

3. 影响个人与社会或与他人的适应性,对健康产生不利。例如一个人不讲个人卫生,不修边幅、不拘礼节、很难适应社会环境,经常会受到冲击和挫折,最后容易生病,一个对人对事怀有疑心,怀有敌意的人也很难与社会融洽,易生病。

4. 增加个人对一些致病因素的敏感性,导致对健康的危害。例如,一个人从不注意营养,不注意体育锻炼,势必体质弱,因此,容易患各种疾病。

不良的生活习惯所造成的对健康的危害多数有下面几个特点:

1. 隐蔽性:不良的生活方式长期作用于人,而当事人自己对危害却一点也不知晓,等到发现时却为时已晚。例如,由于一些人受西方性解放思潮的影响,也盲目追求性自由,到外面嫖娼与滥交,在不知不觉中便吞下了苦果,患上了性病。除了性病以外,还增加了患宫颈癌与阴茎癌的可能性,等到他们发现这种危害时已悔之晚矣。这种隐蔽性使得人们很难认识到不良生活方式对健康的危害,给防病工作增添了麻烦。

2. 累积性:由于不良生活方式影响健康是在无意中长年累月地完成的,一般不会造成急性健康影响。但其造成的影响非但不会在短期内消失,而且很容易积累下来,直到最后产生严重后果。例如,有许多人喜欢吃腌制及烟熏的食物,却全然不知道这

些食品中富含亚硝酸盐,对人有致癌作用。偶尔少量的吃吃当然对身体危害不大,但长年累月地吃,使得亚硝酸盐的毒性作用不断累积,其结果可能是导致胃癌或肝癌。习惯性的不良生活方式造成了这种累积性。

3. 相对可逆性:由于通过不良生活方式对健康发生的影响一是每次较轻,二是许多影响每次持续时间也不太长,如能及时中止不良行为,消除损害健康的源泉,通过人的代谢、修复和代偿作用,可以得到恢复。例如吸烟的人,哪怕是已经患了支气管炎、肺气肿或肺心病,一旦戒烟,病情可以逐渐减轻,再加上医生的治疗,有些甚至能够恢复健康。当然,当损害发展到很严重时,这种可逆性就太有限了,例如患了肺癌就难以逆转了。

4. 联合作用性:多种不良生活行为的同时存在,共同作用,可以使得危害性大大增加。例如,在酗酒的同时又吸烟,这样就更容易发生酒醉,并且经常这样做使人更容易患上高血压、冠心病等疾病。

5. 影响的广泛性:许多不良生活方式对健康的影响都无特异定位,影响范围很广。最终,常因个人特性不同而表现出不同的疾病。再由于不良生活习惯的联合作用性的特点,因此现代慢性病都是多因多果的(见图 1—2)。

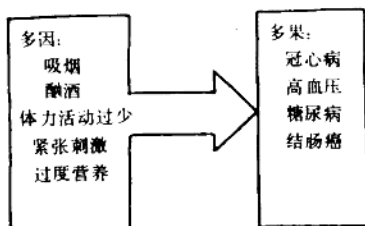


图 1—2 多因引起多果

不良生活方式给健康带来了诸多的危害,据有关专家的分析,人类死因有 50% 左右归于不良生活方式。为了提高人们的健康水平,必须想办法改变人们的不良生活方式。由于不良生活方式本身的特点及对健康影响的性质,决定了不良生活方式矫治的困难。一般,不良生活方式矫治可从如下几个方面考虑:

1. 从小抓起,培养良好的生活方式。这是最重要的一条,一定的生活方式主要是由人的后天生活经历所左右。由于生活方式改变的难度很大,故最好的途径就是设法使人的生活方式在其形成过程中就十分注意考虑其健康问题。幼儿园、中小学阶段是生活方式形成的主要阶段,要特别注意采取教育培养措施。在培养儿童、少年的生活方式和行为时,除了社会方面引导外,还需教他们辨别其生活方式和行为是否有益于个人和社会的健康。只要从小抓起,培养健康的生活方式并不难。

2. 利用一切文化的手段,如传播媒介,社会、行政、法律、经济等手段,造成良好的社会生活方式,既有利于克服不良行为,也为下一代发展提供了良好的宏观和微观环境。我们知道,行为的形成,环境因素起着决定性的作用,因此,无论是克服不利健康的生活方式,还是建立培养有益于健康的生活方式,环境因素都起着巨大的作用。人的生活行为绝大多数都是自觉和不自觉地按照环境所提供的行为模型来完成的。而环境的这种行为模型作用既可通过具体的行为来实现(如我们看到某某人经常锻炼身体,身体的确很好,便认为这种行为可以接受),也可通过行为概念实现(如我们通过阅读书籍、报纸杂志,得出吸烟危害健康这样一个概念,在内心里认为不吸烟的行为应该接受)。因此,我们可以同时从两个侧面入手,充分发挥环境的行为模型作用,改善公众的生活方式,进而提高人群的健康水平。