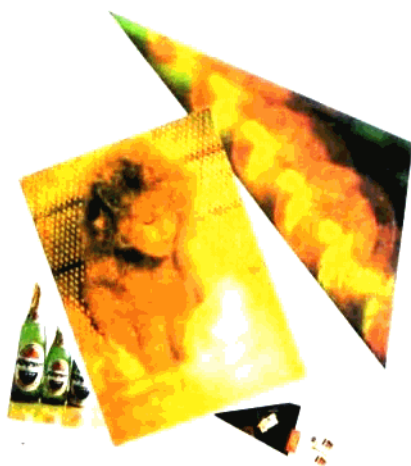


生活的警告

——不良生活方式=慢性自杀

梁浩材 主编 梁浩材 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,竞相改造世界,造就了今天的文明。这时候,人类大贪婪了,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和缺少社会经济支持。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成为第一位原因。

△随着社会文明化,靠酒精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。癔病(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,而是缺乏卫生行为的知识。同时,大城市又有 5% 以上儿童育成肥胖儿。9 岁重达 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	千姿百态的行为·····	1
二	行为研究 方兴未艾·····	7
三	行为医学 应运而生 ·····	12
四	行为问题——现代卫生工作的战略重点 ·····	20
五	“生活方式病”是什么? ·····	29
六	成瘾行为 ·····	33
七	二十世纪的瘟疫——吸烟 ·····	37
八	酗酒——短命二十年的行为 ·····	45
九	自杀——世界上最愚蠢的行为 ·····	50
十	人机系统失控——致意外行为 ·····	57
十一	神经症行为——内科医生对它 2/3 不认识 ·····	62
十二	婚恋行为——结婚不是恋爱的坟墓 ·····	65
十三	锻炼是增寿行为 ·····	72
十四	学会战胜烦恼——紧张刺激 ·····	79
十五	独生子女行为 ·····	93
十六	退(离)休行为 ·····	98
十七	行为因素致病的一般规律·····	103
十八	怎样诊断行为——信息的获取·····	109
十九	行为保健——一个严重而紧迫问题·····	116
二十	行为咨询——既是科学又是艺术·····	124
二十一	预防保健工作中的行为医学·····	132
二十二	心理治疗五光十色·····	140

二十三	心身病还要心药治.....	165
二十四	警钟长鸣 健康常在.....	171

一 千姿百态的行为

行为有两种水平，一种是生物学水平的行为，一种是社会水平的行为。生物学水平的行为又区分为本能行为（如蜜蜂建房、燕子造窝）、技能行为（后天训练的特殊技能）和智力行为（高等动物才有）。人的行为与生物行为有本质区别，是社会行为，是人所独有的。人是社会动物，它有一定的道德意义，属于理智行为。

行为既指一种活动过程，又指活动特征和所处状态。我们了解它，掌握它，就能控制它，不致成为“行为科学盲”，它将使我们享受更加健康和幸福的生活。否则将带来痛苦、忧愁和烦恼。例如A型行为是冠心病的易患行为。这种人常产生无端敌意、争强好胜、缺乏耐心、一心两用、时间紧迫感等。它是一系列活动过程，又有其活动特征（兴奋型），经常处于紧张状态。医学检查实验，发现这种人的行为引起神经系统一系列兴奋性反应：大脑皮质——脑下垂体——肾上腺系统活动增强，肾素——血管紧张素系统活跃，脑干——皮质下血管运动中枢功能混乱，引起血压升高，心脏冠状动脉变窄，心脏负荷加重，血管内胆固醇沉积加快，诱导冠心病的发生。可见行为有它的生物——生理学基础。中医几千年前说“七情”（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）致病，七情都是行为因素。必须牢记：人类行为是个人(P)内在心理因素与外界自然和社会环境(E)交互作用的结果。用数学函数表示：

$$B(\text{行为}) = f(P \cdot E)$$

动物也有行为,如蚂蚁可通过触须接触行为,告知别蚁食物所在方向和距离。蜜蜂通过回巢活动告知同类采花的方向和距离……我们在这里不讨论动物行为,只谈人的行为。不同人种有其特定行为。即使同一人种,如美国中部和南部印第安人行为亦各异,中部好斗,南部温顺。中国南方和北方人的性格也悬殊,北方人粗犷直率,南方人温柔缠绵。中国人遇到问题比较多从对方找原因,人际矛盾较多。西方人遇到问题比较多从自己方面找原因,故自我紧张刺激因素多。一些常与中国人打交道的外国人说:“一个中国人象一条龙,两个中国人象一条虫”。可见行为科学是包括心理学、社会心理学、人类学等学科组成的交叉学科。

谁都有行为,从婴儿呱呱堕地开始,就认知母亲的亲切脸容、眼神和温暖的乳头、美味的乳汁,使他(她)产生爱的行为,学会爱与被爱。随年龄上升,各种行为迅速增长,到三岁左右,独立性超过依赖性,行为逐渐定型。故有“三岁定终身”的说法。虽然未免有些偏颇,但说明幼儿期正确行为培养十分重要。

人类行为是个体内在的心理特征与外部(自然和社会)环境交互作用的结果。认识行为离不开心理,但不能把行为混同于心理。人的行为是对付外界环境变化的手段。故也不能脱离环境认识人的行为。

影响行为的形成和发展的条件很多,但总括可分为四个方面:

△遗传因素:遗传基因的稳定性决定人类行为的延续性,而基因的复杂性又决定人类行为的多样性。遗传除决定人的基本生理特征外,还决定一系列行为趋势,包括性状和倾向性。但从某种意义上说,今天的遗传基因实际上是过去环境长

期作用于人类的优势积累。好像树的年轮一样，是对自然界发生的东西的记忆。同卵双胞胎行为有惊人的近似。美国有一对同卵双胞胎男子，一在夏威夷岛，一在本土工作，都十分喜爱篮球，他们两人投篮命中纪录十分近似。某日，本土的兄弟跌伤头部，在相隔千里的夏威夷兄弟，同时间内也感到剧烈头痛。

△环境因素：是行为发展的外部原因。环境包括产前和产后环境。产前环境包括胎教。近年研究认为母亲在产前已存在对胎儿的交流。实验证明：胎儿活动，母亲有节奏地按摩，胎儿神经有应答性反应。因此有人发明胎教音乐，使胎儿产前接受有节奏的、抒情的声音训练，既有生理，也有行为“按摩”作用。环境在行为发展中的作用包括两方面：一是刺激，它诱导各种行为的发生，有人称之为环境的营养（物质的和精神的）作用和发展作用。二是协助实现日常各种行为，包括提供刺激和接受反应。因此环境即是日常行为的刺激者，又是接受者。此作用称为环境的功能作用。人类发展中，即使遗传正常，若缺乏足够的刺激，其发展起来的行为也是稀少的，速度是缓慢的，敏感性是低下的。有丰富的刺激，能使人最大限度地调动积极性。生理——心理学家指出，一般人的脑细胞只用了5%，95%仍未调动出来，潜能很大。由于人的娇生惯养，只给予很少的、很弱的刺激，影响调动积极性。

△学习因素：学习是行为发展的重要条件，没有学习，人类只能实现屈指可数的几种本能行为。大量的、无穷的社会、心理行为要通过学习来实现。行为学习方式，主要有被动模仿（无意识）、主动模仿（有意识）、强迫性训练（规定训练）、启发式教育和自我教育等。被动模仿，如从未排过队的人到车站看到别人排队，自己也跟着排。主动模仿，如对某一名人（教授、

影星等)的行为举止,认为风度翩翩、高雅大方,就有意去模仿。强迫模仿,如军队的训练。启发式学习主要由学校老师指导进行。自我教育则靠自己的独立思考来学习,如读者看了这套行为医学丛书,从书中受到教益,建立或改变某些行为(经常体育锻炼、戒烟等)。行为学习要注意其阶段性、关键期。在关键期开始训练,可收事半功倍的效果。婴儿出生后,放入水中训练适应性,长大可成为优秀的游泳者。相反,如不按阶段性,拔苗助长,势必有害无益。如有些家长看到电视报导有数学神童,就望子成“神童”,强迫孩子受训练,结果事与愿违,孩子产生厌恶反应。

△发展钟:从社会、心理和生物三方面规定人的行为规范。如出生初期,以完成生物学行为发展为主。稍大些则心理需要明显增加。三岁后独立性加强,逐渐产生与他人相互作用的身心行为。如有些独生子女娇气骄气,偏食任性,自我中心,不顾道德规范。成熟期后,开始按社会规范调整自己的行为发展。这个过渡期(青春期)又是危险期,处于社会道德规范启蒙阶段,因尚未成人(18岁),身心行为发展到了不能自控的地步,就产生越轨行为。故发展钟实为生物、心理、社会行为的调节器。当然,23天一个智力周期,28天一个情绪周期,33天一个生理周期,此规律客观存在,难以主动调整。需要掌握规律,因势利导。汽车司机三个周期都处于低谷时,不让他们出车运行,暂作别的工作,对减少交通事故起很大作用。当然,行为发展钟的弹性也要注意,不同个体也有很大差别,这就是某些人能作出惊心动魄的事的原因。

明白了行为形成的条件后,再看行为发展的动因,或称驱动力,也有四个:

△外界环境:包括自然和社会环境。人的一切行为都是为

了应付一定环境条件改变而发展起来的。人不但有环境的适应性,还有环境的改造性,使环境服从于人的需要。当然需有一定限度,它取决于下述条件。

△主观上的生理心理和社会需求:处于同一环境的人,行为千差万别,这就是主观上不同。时势造英雄、英雄造时势,都同时存在,这是主观客观统一的辩证法。

△外界对某些行为的肯定和支持,内在由于该行为获得满足与快乐。如男大思婚,女大思嫁,婚恋行为是人在生理心理和社会上的需求。既被外界的支持肯定,也满足人的需要与快乐。行为科学家称为爱的需求。不只是性的满足,而且是建立社会细胞——家庭的需要。

△外界对某种行为的否定和限制,内在由于该行为受到痛苦与折磨。主观失败,外界否定和限制,使人对某些行为有判断力、约束力。如不能因为饥饿而随便盗取食品店的美食,要看自己手中钱的多少而购买足够裹腹的食物。

人类行为都是在大脑皮质控制之下,由本我、自我和超我三种内在联系来实现。

本我:是人的一切行为冲动的源泉。成人的本我实质上是一个由各种行为冲动的本我元库构成。它包括本能的、生存必须的、进化选择保存下来的吮吸、觉醒、睡眠、性冲动等,还包括后天学习形成的行为。后者在本我之中占大部分,它可通过学习而不断更替。故健康行为可以保持巩固下来。如饭前便后洗手、早晚刷牙等。对良好行为要保持强大的个人肯定和社会肯定。权力阶层还要作出表率。必要时用法律、经济等手段来强制。

自我:是行为的非社会条件的判断,为自我意识,是内部需要的活动。

超我：负责行为的社会条件的判断，由自我分化而来，如后天的学习、讲礼貌等。

后两者好比关卡，受非社会条件和社会条件判断的制约。自我的非社会条件判断如锻炼身体行为，有益于身心健康。人们可利用各种时机来锻炼，甚至快步上楼梯、饭后走百步。超我是社会条件的判断，如穿衣以御寒。但穿什么样的衣则按各人条件有很大差别。

顺便说明，有些读者学过弗洛伊德的精神分析和人格结构，与本书所说的本我、自我和超我是有区别的，我们只取其精华，不能视为等同。

任何行为的保持和巩固，都要求有牢固的本我元。健全的自我和超我，可以诱导和复制健康的行为本我元库。其发展原理，可图示如下：

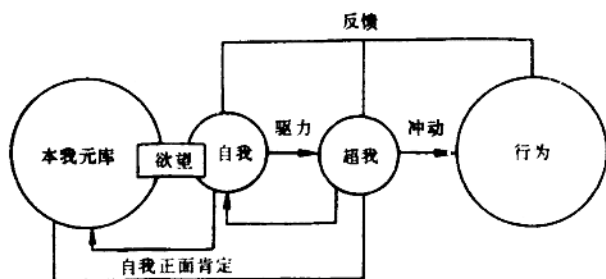


图1 本我元库的丰富和发展

二 行为研究方兴未艾

古人认为人类行为受上帝意旨的支配,谁也不敢研究。工业革命后,科学摆脱了神学的束缚,自然科学得到巨大发展,但对人的行为研究,在未找到科学方法之前,只是哲学家茶余酒后的话题。到了19世纪末和20世纪初,由于生理学的进步,开始对动物行为进行实验研究。苏联人巴甫洛夫,在本世纪初研究狗的条件反射,他先用食物饲狗,然后加上一个信号(如灯光、铃声等)同时饲狗,狗分泌胃液。后来只给予灯光、铃声(他称为第二信号),狗同样分泌胃液。说明联想喂饲食物,即使没有食物,也会引起大脑皮质的兴奋,刺激分泌胃液中枢,产生分泌胃液行为。人不是也有“谈虎色变”的说法吗!

也就在差不多年代,美国心理学家华生提出行为主义,把心理意识直接归结为行为,提出著名的公式:刺激——机体——反应(S—O—R)。其著作有《行为:比较心理学导论》(1914)、《行为主义》和《行为主义心理学》(1919)。他用实验仪器测量感觉和意识,把大脑和中枢神经系统形容为“神秘的盒子”(类似今天的“黑箱”学说)。开始把行为活动研究建筑在现代科学基础上。

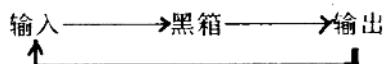
到20世纪30年代前后,行为研究又有新的发展,代表人物为美国哈佛大学心理学家梅奥。他在芝加哥附近的霍桑地方一个工厂布线车间研究工人的行为,他原先假设把车间的灯光逐渐减弱,工人的情绪和劳动积极性也会低落。结果与假设相反,工人的劳动积极性没有降低。几次试验都得到同样结

果。他向工人调查原因,发现动机、激励和人际关系对工人的行为起重要作用。工人中的非正式组织,使工人们有良好的人际关系,从而影响劳动行为。他是人际关系学派的创始人。从管理学角度来看,他与管理学之父泰罗的“经济人”理论不同,认为人是“社会人”,社会行为决定生产效率。工人的满意度不能完全靠工资的提高(经济手段)而提高。经济因素固然必要,但社会行为因素更加重要。为行为科学管理开辟了广阔道路,把现代管理提到一个新阶段。即从以物为中心的管理逐步转入以人为中心的管理。把关心人、尊重人、发展人的才能作为管理者的中心任务。只有这样才能增加职工的向心力和凝聚力,从而在情感上、行为上都产生发自内心的“爱厂如家”、“爱店如家”、“爱校如家”的劲头。日本丰田汽车公司之所以能“誉满全球”,与充分调动工人积极性有关。70年代末该公司有4.5万工人,一年提出93万条合理化建议,其中90%被采纳。有一退休老工人(他们实行工人终身制),看到他女儿的男朋友不驾丰田汽车来访,很不高兴,不支持女儿谈恋爱。后来女儿知道了父的心事,告知男友,男友购了一部丰田汽车来访。父高兴万分,支持女儿与他结为伴侣。这种管理被美国人称为“灵性主义”管理,它比美国的“理性主义”管理高出一筹。美国佩服日本的行为管理。

行为管理有几种假说:一为X理论,认为人之初性本懒。人为了钱而工作,主张用物质刺激调动人的积极性,对消极怠工者给予惩罚,即“大棒加胡萝卜”政策。Y理论则认为人之初性本勤。人不单纯为经济利益而劳动,还为了负起社会责任而劳动。只要为职工提供条件,职工能很好地劳动。70年代末,日本管理学家大内又总结日本管理成功的经验,提出Z理论,其核心是对职工的信任感、亲密性和微妙性。职工生日,早

晨有人代表经理送花或生日蛋糕,还有一张免费吃生日餐券。经理与职工同去郊游。评奖台上是职工就坐,经理与劳模合照相片放大挂到职工家大厅中,激发职工爱厂如家的积极性。经长期考核的员工才晋升,以避免假象。还制订厂旗、厂徽、厂歌、厂色等,增强职工的凝聚力。经理以身作则,早上班晚下班,工作未完不下班。用这种企业家精神带动职工,职工才能以主人翁精神关心企业,上下一条心。

行为能否预测和控制?维纳的“控制论”作了肯定的回答。他根据生物反馈原理研究控制论,用以预测和控制行为。他假定内环境存在稳态现象,如饿思食,渴思饮,以维持生理需求平衡(稳态)。黑箱理论对研究人类行为有重要指导意义。简言之,输出和输入是清楚的,但中间的作用机制尚未清楚(见简图),即为“黑箱”。部分输出变为输入叫反馈。例如冠心病的发病机制尚未完全清楚,但据大量研究,知道吸烟、吃入过多饱和脂肪酸、超平均体重、高血压、A 型性格、糖尿病等均为冠心病的危险因素。



反馈

通过减少这些因素(输入)使 1972~1984 年间,美国心脏病死亡率下降 33.9%,中风死亡率下降 47.8%,这些效果称为输出。虽然黑箱(有关机制)尚未彻底阐明,但在没有彻底阐明之前,我们可以提出通过控制上述行为因素,可取得防治效果,说明行为可预测和控制。美国 7 个州监测证明,24%高血压病人的血压已降到正常值(140/90mmHg),纠正了过去认为高血压发生后不可逆转(痊愈)的理论。

必须指出,上述防治效果与学习教育关系非常密切,即行

为可通过学习教育来转变。1985年美国有92%群众认识高血压与冠心病有关,91%群众认识吸烟与冠心病有关,86%群众认识高胆固醇与冠心病有关,78%群众认识高血压与中风有关,60%群众认识糖尿病是冠心病病因,50%成年人能说出冠心病与中风的主要危险因素是高血压、吸烟、高胆固醇血症和糖尿病。这就是健康教育将成为90年代的全球战略的道理。

50年代前后,行为科学又出现一位大师,就是美国的马斯洛。在纽约他“几乎是在图书馆里长大的”。20岁结婚后迁往华盛顿,研究20年华生的行为主义心理学,然后又回纽约任教。他力图证明人类有能力实现比战争、偏见、仇恨更为美好的东西。著有《动机与人性》、《通向存在的心理学》和《科学的心理学》等。他强调科学和道德的统一。承认人有本能(弗洛伊德提出),但不是由本能主宰。要使爱洒满人间。提出了人类行为普遍规律的需求层次论,即人有基本需要和发展需要(见图2)。他创立人本主义心理学,倡导为人设置一个有利于心理健康的美好的心理环境,称为优塞琴(Eupsychian)。为了解人自身,说明人的行为树立又一个里程碑。

总之,人们普遍认为行为科学产生于20年代,华生进一步发扬它。30年代梅奥创立人际关系学派,注意动机和激励。40年代维纳提出控制论,描写内环境的自稳现象,为研究行为的预测和控制开辟道路。50年代马斯洛研究健康人的行为,60年代又被认知心理学所代替。认知心理学认为认知是信息加工过程,是思维,是一组相关的活动。重视行为过程的联系和制约,强调人的主动性,行为科学名词在1949年芝加哥召开的跨学科会议上才确定的。