

传统科学与现代科学对话丛书

中西健康心理模型的解析



● ●
海 王
船 耀
廷
王
英
著 审

天马图书有限公司出版

中西健康心理模型的解析

海船 王英 著

责任编辑：方正己

封面设计：盛月明

出版 787 × 1092 毫米 32 开本 7 万字 4 印张

发行 天马图书有限公司 2003 年 11 月第一版第一次印刷

印刷 ISBN962-450-088-6/D.43993

地址：香港上水新成路一百二十三号三楼

电话：26706633 传真：26701382

前 言

本丛书能做到现在的程度，是我们最初的愿望。为了能够更广泛地和世界医学界、药学界、心理学届和哲学界人士交流，本书分别使用英文、日文进行了全面的介绍。

在这部丛书的创造过程中，我曾经多次想放弃这个学术计划。我是一个做实际技术工作的，在一些国内著名医院做过技术服务工作。我的经验告诉我，优秀的技术，尤其是大量优秀技术的出现，必须依靠理论的突破。但是一些医药界人士总是给予我这样的评价：技术好的人理论不行。这使我不能不关注好理论为什么会出现技术差的结果，为什么一些人会有这样的体会。正是这种关注，使我开始了学术工作。

我的理论工作进行不久，就受到著名中医药学家王耀庭老师的鼓励。王老是我的同乡和前辈，也是我中学时代就十分崇敬的中医学者。这使我坚持

做了下来，先后出版了《古镜拂尘》、《东方心理学》、《中医的心理认知》、《求索神农智慧》等专著。2002年初，有关单位希望我能负责总编一部丛书《临床医务工作者进修教程》。我当时觉得这个任务过于沉重，提出了两点意见。第一、邀请本地各学科著名临床专家分做各册主编；第二、邀请省城王耀廷老师把关。王老总是热心扶植青年人，所以很快答应下来。而本地的很多临床专家也表示愿意参与。在这个时候，我提出了一个让参与者意外的要求，那就是希望提交两篇范文，要求指出所负责研究领域面临的问题。其实这些问题也未必是要自己提出来，但这确实要求对所从事专业的技术进步和学术进展十分熟悉。也许是因为大家觉得我不应该提出过分的要求，所以组织工作进行得很不顺利。这样我就第一次作了放弃的想法。

后来觉得，受人之托，应该忠人之事，更何况无法面对王老的殷切鼓励。于是就做了一个新的学术计划，而这个计划则全面依据我个人狭窄的知识面，但是这一计划最后也受到了认可。期间，国内

用西药研究方法研究中药的普遍主张，已经使我原有所学变得没有价值了。专家们甚至普遍认为能治好病的研究是没意义的，只有按照现有的西方药物研究程序执行一遍的科研才是有用的--而我以前的研究都是用来治病的。从法律意义上否定了我十几年的努力，使我再一次准备放弃这个专业。

而多年来我在管理学、人文社会学、心理学等方面所做的微末工作，使我经常受到邀请参加一些学术交流。于是处于专业人员的基本良知，我撰写了大量关系行业发展和学科进步的文章。《从宏观管理上看中国中药发展的窘境与出路》、《制药企业科研资金的走向》、《中药技术发展需要健全的市场机制》、《区别中药和天然药物刻不容缓》、《非典使中医瞬间摆脱了法律束缚》等文章产生了一定的社会影响，也复苏了我进行中医药理论与现代科学对话的冲动。于是我再一次修订了这一学术计划，而把这部丛书变成《传统科学与现代科学的对话丛书》。

这时候，我的计划已经变成了全面创新的科学与哲学思考。我身边的一些哲人王英、聂文海、付

百林、付馨慧等愿意全力支持。尤其是王英女士，是吉林大学心理学专业在读博士生，对我的首部作品进行了大量的原创性的修改。如果将本书分期刊登的话，我一定会在王女士的大量原创内容发布时加以注明。而其他的参与者，也将在每一部文稿完成后参与进行全面探讨。我们希望在这个大计划实施过程中，逐步吸引更多的人参与，或完成其中的一些创作。

科学的进步来自于批评，如果我们受到了高水平的学术批评，那么所有的辛苦都值得了。

海 船

中西健康心理模型的解析目录

前 言

1. 现代生命平衡理论	2
1. 1. 平衡是一种状态	2
1. 2. 平衡需要人来有意识地维护	12
2. 中医对平衡的理解	19
2. 1. 平衡是一种运动	19
2. 2. 平衡是生命的机能 -- 失衡的意义	27
2. 3. 素质的培育	33
3. 健康心理理论的中医猜想	34
3. 1. 从心理社会因素分析疾病的发病和死亡...	36
3. 2. 关于人体病变的方向	45
4. 中医理论猜想的科学性	46
4. 1. 灵与肉的关系	47
4. 2. 多重的平衡体系	55
4. 3. 多种平衡的维护	65
4. 4. 中医理论对健康心理问题的价值	69
5. 习惯导致的典型疾病分析	74

5. 1. 成瘾的分析	74
5. 1. 1. 不健康习惯的成因	75
5. 1. 2. 健康习惯的培育	81
5. 2. 肥胖问题	85
5. 2. 1. 问题的复杂性.....	85
5. 2. 2. 定点理论的评价.....	89
5. 3. 缺钙与营养补充	94
5. 3. 1. 面对复杂的生命结构和营养需要	94
5. 3. 2. 正确估价生命的反应	98
6. 突发事件造成的疾病分析	100
6. 1. 应激的评价	101
6. 2. 血小板减少性紫癜的中医反思	101
6. 2. 1. 现代医学理论评价.....	102
6. 2. 2. 中医理论评价.....	105
6. 3. 过敏性紫癜的进一步反思	106
7. 治病必求于本的追求	110
参考文献.....	119

中西健康心理模型的解析

健康心理学在1978年，被美国心理协会正式看成是心理学的一个分支，这标志着健康心理学的诞生。Joe Matarazzo 将健康心理学定义为：是对促进和维护健康、防止生病、辨别健康、生病和相关功能失调的病因和诊断联系，以及对分析和促进健康服务体系和健康政策形成的融教育、科学和心理学学科专业贡献为一体的结合体（Phillip L.Rice:《健康心理学》，胡佩诚等译，7页）。这个定义说明，健康心理学针对的问题是躯体健康和有病问题，而不是研究精神健康和病态问题。

健康心理学所研究的问题，也正是中医学长期以来所关注的问题。把健康心理作为一个专门学科的提出，虽然是中医学所一直没有过的，但是中医学为此所进行的一些探讨却足以反应出其大致的原则。我们依据这样的原则，对传统中医学的思想和实践进行一次深入的挖掘，让在另一种哲学思想下所作的健康心理问题探讨，来丰富人们对健康心理问题的认识。所以本文的主旨在于探讨：生命是怎样的一种结构，如何实现和发展生命的功能，以及

因此评价我们曾经对心身疾病所作的探讨和救治措施的得失。如果我们把以往的现代生命结构理论称之为静态的，而我们所要揭示的则是一种传统的动态生命结构，并且我们认为它更准确地反应了生命运动的真实。

1. 现代生命平衡理论

现代的生命平衡理论，与中医的平衡理论有些相似，但毕竟不是一回事儿。现代平衡理论明显是受到系统论的哲学思想影响，而中医的平衡理论则来自古朴的阴阳五行学说。不同的哲学思想形成了对生命活动的不同指导：现代平衡理论主张要为实现平衡而改变我们的习惯，避免对生命平衡的破坏；中医平衡理论强调尊重人类的生活习性，避免对正常生命运行的过度人为干预。

1. 1. 平衡是一种状态

现代的平衡很多时候被描述成为一种状态：营养上的不多不少--摄入与消耗的平衡，避免营养的堆积和不足；运动量上的平衡--强调生活规律的建立，保证生命的预期正常发生；心态上的平和--强调情绪的变化对健康的危害，区分不良情绪和积极

情绪。下面我们对这一问题进行展开和举证，来说明人们通常理解的平衡是什么样子的。

一、现代的营养平衡

从现代营养学研究上，人们由于注意到营养过剩和营养不良同样构成了对人体健康的危害，而产生了人体的营养需要平衡的想法。在一些流行的健康指导书籍中营养是指人体吸收、利用食物或营养物的过程。

平衡营养是指人体摄入的各种营养成分，和人体需要之间的一致。例如主张脂肪类物质应占食物中总热量的15%-30%之间，其中饱和脂肪酸0-10%；多不饱和脂肪酸3%-7%。

脂类的生理功能：（1）脂类以多种形式存在于人体的各种组织中。脂肪是体内储存能量和供给能量的重要物质。（2）对机体起隔热保温的作用，以及支持和保护各种脏器的作用。（3）脂肪还为机体提供各种脂肪酸，参与新陈代谢。（4）类脂质是多种组织和细胞的组成成分，如细胞膜的磷脂、糖脂和胆固醇等组成的类脂层。（5）脂类还能改善食物的感官形状，增加食欲，维持饱腹感。（6）能促进脂溶性维生素A、维生素D、维生素E、维生素K及胡萝卜素的吸收。（7）由于脂肪富含热量，所以是一种比较浓缩的食物，可缩小食物的体积，减轻胃肠负担。（8）胆固醇在体内可转化为性激素、肾上腺皮质激素、维生素D₃等，对人体有重要的生

理功能。(严忠浩等:《平衡膳食与健身锻炼》, 16 ~ 17 页)

解放军总医院营养专家赵霖对平衡膳食给出了更广义的解释:

注意膳食结构的平衡: 主要是主副食搭配要注意酸碱平衡, 主食做到杂与精的平衡、干与稀的平衡, 副食要做到生熟搭配平衡、荤素搭配平衡。由于烹调原料的品种和食用部位的不同, 所含营养素的种类和数量也不相同, 只有通过科学搭配, 才能使每一种菜所含的营养素更为全面、合理。荤菜方面, 既要有四条腿的猪、牛、羊(任选其中一种), 又要有两条腿的鸡、鸭、鹅, 还要有一条腿的鱼类; 素菜上要照顾到根、茎、叶、花和果类蔬菜都要有, 还要配有豆类、菌类和藻类。总之, 食物不要太单一, 一天内或一星期内达到平衡即可。

在膳食酸碱平衡方面, 主食和副食平衡十分重要。纵观我国中医文献, 自古以来评论人体健康状况时, 要用“精、气、神”三个字来描述身体健康。“精”字的一半是米、另一半是青——绿色的食物蔬菜; 繁体字的“气”字里有米; “神”字的右边是田地里种庄稼。汉字是智慧的符号, 所以“精、气、神”三个字告诉我们不能不吃米, 即不能不吃植物性食物。中华民族的祖先素有“世间万物米称珍”之语, 可见我们的先人从生活实践中已深刻认识到五谷杂粮是须臾不可离的主食。

主副食比例适当是保证营养平衡的前提, 即热

能大部分取自碳水化合物，也意味着谷类、各类主食——米饭、馒头、麦片时膳食中能量和蛋白质的主要来源。植物性食物也提供了部分矿物质、微量元素、维生素和膳食纤维。另外，为了满足膳食纤维的需要，应适量选择粗粮。如苦荞麦不仅膳食纤维丰富，而且含苦味物质芦丁，对增强血管功能，治疗高血压、冠心病和糖尿病相当有效。当前有些人为了减肥，不吃主食，这是十分错误的。

每个人都会有这样的体会，一旦吃了过多的鸡、鸭、鱼肉以后，会感到发腻，这就是“轻度酸中毒”的表现。富含矿物质和微量元素、膳食纤维的瓜、果、蔬菜是碱性食物；而富含蛋白质的鸡、鸭、鱼肉属于酸性食物。餐饮中应掌握酸碱平衡，俩着不可偏颇，只有平衡，方可益补得当。如终日饱食高粱厚味，酸碱失衡，将严重影响健康。难怪古人诗云：“厚味伤人无所知，能甘淡薄是吾师，三千功行从此始，淡味多补信有之。”

膳食的酸碱平衡早已引起关注，大凡鱼、肉、海产品、贝类、蛋类都是酸性食物，多食会使血液从弱碱性转为酸性；令人倦怠乏力，重则记忆减退、思维能力下降。营养学家提醒大家要注意吃一些低脂肪、高蛋白，富含膳食纤维和维生素的食物，这样才能保证营养素摄入的平衡。因此菜肴中的荤素搭配不能忽视。（殷大奎等：《健康大巡

讲》，68～69页）

尽管赵霖对营养平衡的解释经常的引用了中医的语言，吸收了很多中医的传统做法，但其思想核心还是来源于现代营养的研究。他是因为现代研究的成果而感悟到了中医某些语言的精辟。因此，我们仍然要把这样的营养平衡称之为现代的营养平衡观念。

出于对已发现的对人体有重要意义的物质的理解，营养学家还对食物的营养价值进行了排队：

食物的营养价值排序：第一位是牛奶和鸡蛋；第二位是鱼类和家禽；第三位才是牛肉、羊肉、猪肉，并且猪肉的营养价值排在牛肉和羊肉之后。

从预防心脑血管病和肿瘤来说，不管是动物脂肪，还是植物脂肪都应该控制。（殷大奎等：《健康大巡讲》，杨秉辉讲演目录摘要）

然而，这样的平衡观念，说开了就是要正好——不多不少。

我们中国人膳食有很多优点，但缺钙，中国人差不多99%缺钙，缺钙导致三个结果：第一骨疼。缺钙的人骨质疏松，骨质增生、腰疼、腿疼、老年抑郁忧虑，反正浑身疼；第二龟背；第三骨折。我们碰到一个病人，病人一咳嗽就感觉疼，最后不咳嗽也感觉疼。他很奇怪自己是不是得了肺癌，结果到放射科照片子，放射科医生一看吓了一跳，他光

咳嗽就咳断了三根肋骨。住院以后，他不能翻身，我帮他翻身，啪！又断了一根，断了四根，全身骨头都松了。那么为什么会缺钙呢？因为每人每天需要800毫克钙，而我们的饮食里仅有500毫克钙，每天一代牛奶，正好补奇了。牛奶什么时候开始喝呢？终身喝奶。西方人都高大健康，实际上因为他们喝奶喝得多。现在日本人也变了，同龄中小學生，日本孩子超过北京孩子，比广东、福建人高得多。为什么呢？很简单，“二战”后，日本政府每天中午给小学生一袋牛奶。就这么一袋牛奶，日本人一代比一代高，现在超过了中国人。所以日本有句话“一袋牛奶振兴一个民族”。英国孤儿院做过专门研究，孤儿没有爸爸妈妈，吃得一模一样，甲组每天加一袋牛奶，乙组不喝奶，就这么一点差别，结果到了15岁，都要离开孤儿院，进行工作前的培训，结果一看，一天喝一袋牛奶这组小孩的身高比那组不喝牛奶的小孩子平均高2.8厘米，更重要的是喝奶这组，皮肤细腻、眼睛头发有光泽、个个肌肉发达而且聪明。人家外面来挑人，第一批挑选，一看名单，全都是喝奶这批。可见喝牛奶和不喝牛奶不一样，一天喝两袋牛奶的要高4.8厘米，更明显。（殷大奎等：《健康大巡讲》，27～28页）

二、现代的运动平衡

在运动方面，平衡代表着运动量的适中，代表

着能量可以得到预期的消耗，代表着预期行为的必然发生即养成锻炼的习惯：

进行体育锻炼要取得成就，不在于锻炼项目的多少，关键在于坚持。在恰当掌握运动量的基础上，最好每天坚持锻炼，实在有困难时，每周锻炼不应少于3次，每天锻炼30分钟即可。因此，参加锻炼要有决心和毅力，持之以恒，养成按时锻炼的好习惯。（严忠浩等：《平衡膳食与健身锻炼》，168页）

对于体力劳动不能代替运动的论述，表达了现代健康学家对人体锻炼的均衡的理解。

有些老年人认为，劳动也是一种活动，也能增进身体健康，就不需要体育锻炼了。这种看法是不正确的，实践证明体力劳动虽然对身体锻炼起到一定的作用，但他不能代替体育锻炼。

从事体力劳动对肌肉、心血管、呼吸、神经系统确实有一定的好处，但往往局限于某些组织和器官的活动，这种锻炼是不全面的。任何体力劳动都具有专业性质，这就必然使身体保持一定的体位或局限于某种固定姿势，重复做单一的活动，这就使某些器官和系统利用多些，而其他器官系统活动就少一些，例如机械工人上肢的活动多，往往都重复一种单调的动作。长此以往将造成身体某些器官的不平衡发展，也会出现过度疲劳或劳损，甚至发生

某些职业病，如站着干活的工人就容易患腰腿痛、下肢静脉曲张等疾病。因此每天必须抽出一定的时间参加体育锻炼。

从事体力劳动时心律虽然也加快，但幅度不大，一般在70-90次/分左右。而从事体育锻炼时的心律可达110-120次/分，这样就使心肺受到更大的锻炼，新陈代谢旺盛，使人体得到更多的营养，各器官系统的功能都得到改善和提高。

体育锻炼可使体力劳动产生的疲劳得到恢复。体育锻炼会在大脑皮层中产生新的强烈兴奋灶，而将体力劳动时产生的兴奋点抑制下去，使活动较少的神经细胞进行工作，原已疲劳的神经细胞就可以得到休息。如下肢疲劳时，活动一下上肢，下肢就比不动时恢复得快，有助于迅速消除疲劳。（严忠浩等：《平衡膳食与健身锻炼》，146～147页）

三、现代的心理平衡

万承奎教授主张通过乐观的情绪来获得身心健康：

乐观的情绪是身心健康的灵丹妙药。

人有喜怒哀乐，但不能过度。马克思讲：一种美好的心情胜过十副良药，更能解除人们的疲惫和痛楚。对人一切不利的影响中，最使人短命夭亡的是不良的情绪和恶劣的心境，假如长期压抑，可是人致病、致癌、致死。要善于控制和调节情绪，防