



大学生 心身保健教程

严铁毅 编著



SHENG

XINSHEN

BAOJIAN

JIAOCHENG



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

大学生心身保健教程

严铁毅 编著

上海交通大学出版社

内 容 提 要

本书根据医学教育规律及大学生生理与心理特点,结合高等院校心理健康教育实际,重点论述心身医学基础知识、心身疾病诊治和预防、大学生生理与心理特征、大学生心理健康保健、大学生行为健康、运动卫生与创伤防治、常见疾病及防治、传染病及艾滋病预防、急救与用药常识等内容。通过典型案例分析,为大学生提供了解心身疾病、及时防病治病、重视医疗保健和保持心身健康的基本知识及有效方法,帮助读者学以致用并取得实际成效,保持良好的精神状态和充沛的精力,促进学习和工作绩效的提高。

全书由心身医学篇、医学常识篇、医疗保健篇三部分构成,共分八章,各章内容相对独立,并附有总结要点和思考习题。本书注重知识的科学性、实用性和指导性,可作为各类高等院校公共课程教材;也可供心理咨询教师、心理治疗医师及管理干部参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心身保健教程/严铁毅编著. —上海:上海交通大学出版社,2010

ISBN 978-7-313-06787-6

I. 大... II. 严... III. 大学生—心理卫生—健康教育—高等学校—教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 169324 号

大学生心身保健教程

严铁毅 编著

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路 951 号 邮政编码 200030)

电话:64071208 出版人:韩建民

常熟市文化印刷有限公司 印刷 全国新华书店经销

开本:787mm×1092mm 1/16 印张:11 字数:265 千字

2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷

印数:1~2 030

ISBN 978-7-313-06787-6/B 定价:20.00 元

版权所有 侵权必究

前 言

世界卫生组织(WHO)提出的健康概念是“不但没有身体的缺陷和疾病,还要有生理、心理和社会适应能力的完满状态。”并且,WHO在宪章中讲到,为了使人类达到最充分的健康状况,就必须向所有人普及医学的、心理的和其他有关知识。中国著名心理学家潘菽也指出:我们因注意身体的健康研究生理卫生;若要使心理得到健全的发展,就必须注意心理卫生。

现代医学的发展为人类健康提供了良好的医疗条件,很多疾病得到了有效的防治,人的健康状况大为改观,对身体保健和心理调节也逐步重视起来,卫生保健与疾病预防已成为卫生发展的重要战略之一。然而,在经济发展和科学技术不断进步的同时,现代社会生活节奏日益加快,竞争无处不在,程度不断加剧,压力越来越大,伴随而至的心身疾病、心理疾患和行为障碍患者发生率呈上升趋势。面对这种状况,希望拥有健康的人们更加关注自己的生命质量,而如何进行心身保健,如何增强疾病抵抗力,如何做到身心健康便成为人们十分关注的话题。

高等学校的主要任务是为社会培养身心健康、全面发展的专业人才。因此,采取有效措施对大学生进行心理健康等方面的指导与帮助,是高等学校提高大学生心理素质、增进大学生心理健康的重要途径。大学生作为文化层次较高的群体,一向被认为是最活跃、最健康的群体之一。然而,近年来的有关调查统计显示,在校大学生的健康水平不容乐观。大学生生活丰富多彩,但也面临诸多挑战;学习紧张,课业繁重,导致寝室、食堂、教室(图书馆)三点一线,常使大学生忽视体育锻炼,不注意营养调配,不注意劳逸结合,使机体内外平衡失调,抵抗力下降。

基于上述认识,作者在原《心身医学与大学生医疗保健》讲义的基础上,根据教学的实际需要,重新梳理了纲目,剪裁、增补了知识点,编著了《大学生心身保健教程》一书。全书共分三个部分:第一部分为“心身医学篇”,包括第一章和第二章,主要介绍心身医学的基本概念、医学模式和心身疾病的基本知识、诊治及预防等;第二部分为“医学常识篇”,包括第三章至第六章,主要论述大学生生理发育特征、器官结构与功能、性健康、心理特征与障碍、心理健康保健、大学生行为健康、运动卫生与创伤防治;第三部分为“医疗保健篇”,包括第七章和第八章,主要阐述大学生的疾病特征、常见疾病及其防治、传染病及艾滋病预防、急救与用药常识。

本书按照医学教育规律编写,注重知识的科学性、实用性和指导性,内容论述深入浅出,方法介绍条目清晰,目的是为大学生提供了解心身疾病、及时防病治病、重视医疗保健和保持身心健康的基本知识及有效方法,保持良好的精神状态和充沛的精力,促进学习效率的提高,不断提升生活质量。只有充分了解自己的身体,不断调整自己的心理状态,掌握并运用心身医学知识保持心身的统一,健康才能够始终陪伴着我们。当身体出现某些不适或心里感到压力过大时,作者希望本书所提供的心身保健医学知识,能够帮助大学生保持健康并防患于未然。

世界卫生组织著名的维多利亚宣言指出:要在科学论据和政府决策之间架起一座健康桥梁,使科学更好地为社会和民众服务,这座健康之桥有四块基石,即合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。倡导健康文明的生活方式,接受心身健康教育,使大学生实现“知(识)—信

(念)一行(为)”的改变,这是编写本书的目的所在。健康是本!保健是源!保持健康,给生命加油!如果本书的内容能对莘莘学子的学习、健康和幸福有所帮助,将使作者感到莫大的欣慰!

在本书的编写过程中,作者参考、吸纳了一些国内外有关的研究成果,并已将其列入“主要参考文献”。本书的出版,得到了上海交通大学出版社王体辉的热情支持;南开大学张伟刚教授在书稿整理、文字校对等方面提出了宝贵意见并给予了全力协助。自1998年以来,作者为本科生讲授《心身医学与大学生医疗保健》课程(该课程目前更名为《大学生心身保健》),选课学生达3000余人。许多学生从中获益,并提出了许多有益的建议,为本教材建设提供了诸多支持,在此一并表示衷心感谢。

限于作者水平,本书难免会有一些缺陷和疏漏,诚挚希望读者给予批评指正,以利于本教材进一步修订完善。

严铁毅

2010年7月于南开园

目 录

第一篇 心身医学篇	1
第一章 心身医学	1
第一节 心身医学概述.....	1
第二节 医学模式转换.....	7
第三节 心身医学生物学基础	13
第四节 心理应激	18
小结	23
思考题	23
第二章 心身疾病	24
第一节 心身疾病概述	24
第二节 心身疾病诊治	29
第三节 心身疾病预防	32
第四节 临床心身疾病介绍	36
小结	47
思考题	47
第二篇 医学常识篇	48
第三章 大学生生理与性健康	48
第一节 人体生理发育特征	48
第二节 人体器官结构与功能	49
第三节 大学生性健康教育	58
小结	67
思考题	68

第四章 大学生心理健康	69
第一节 心理发展与心理健康	69
第二节 大学生心理特征	74
第三节 大学生常见心理障碍	85
第四节 大学生心理健康保健	87
小结	90
思考题	90
第五章 大学生行为健康	91
第一节 行为健康	91
第二节 营养卫生	96
第三节 用脑卫生	100
第四节 睡眠卫生	105
小结	108
思考题	108
第六章 运动卫生与创伤防治	109
第一节 大学生运动卫生	109
第二节 常见运动创伤与防治	111
第三节 大学生运动保健	116
小结	119
思考题	119
第三篇 医疗保健篇	120
第七章 大学生常见疾病与防治	120
第一节 大学生的疾病特征	120
第二节 常见疾病及其防治	122
第三节 常见传染病的预防	131
第四节 艾滋病传播与预防	140
小结	143
思考题	143
第八章 急救与用药常识	145
第一节 复苏急救常识	145
第二节 创伤急救常识	148
第三节 药物知识简述	152

第四节 药物使用指南.....	155
小结.....	161
思考题.....	161
附录 公民健康素养知识.....	162
主要参考文献.....	165

第一篇 心身医学篇

第一章 心身医学

第一节 心身医学概述

一、心身医学概述

世界卫生组织(WHO)宪章对于健康的问题曾经作过这样的表述:为了使人类达到最充分的健康状况,就必须向所有的人普及医学的、心理的和其他有关知识。

WHO对健康下的定义是:不但没有身体的缺陷和疾病,还要有生理、心理和社会适应能力的完满状态。

随着我国经济的发展和科学技术的不断进步,现代社会生活节奏日益加快,竞争程度不断加强,心身疾病、心理疾患和行为障碍患者发生率呈上升趋势。希望拥有健康的人们开始关注自己的生命质量。中国著名心理学家潘菽指出:我们因注意身体的健康研究生理卫生;若要使心理得到健全的发展,就必须注意心理卫生。

健康和疾病在一定的原因和条件下是可以互相转化的。这种转化的原因和条件可以概括为生物、心理和社会3类因素,其中心理因素的作用规律即属于心身医学的研究范畴。

人的健康60%取决于自己的行为习惯和生活方式,15%取决于遗传,10%取决于社会因素,8%取决于医疗条件,7%取决于气候影响。

心身医学是研究心理、社会因素对人类健康与疾病影响的新兴学科,是医学与心理学、社会学、哲学、伦理学、行为科学结合形成的一门综合科学,以防治心身疾病为根本目的。心身疾病的治疗是将传统医学、现代医学、心理治疗结合在一起的综合疗法,所以心身医学疗法优于其他单一的治疗方法。

医学是研究人类健康与疾病及其互相转化规律及如何诊治、预防疾病、维持健康的一门科学,其重点是围绕着疾病开展研究与服务工作,而心身医学则主张医学与心理学、社会学相结合,强调人的心身统一整体性。因此,心身医学主要运用心理学、社会学理论和方法对疾病的诊断、治疗、康复和预防进行研究和干预,以维护和促进人类的整体健康。

(一) 心身医学概念

1. 基本概念

心身医学(psychosomatic medicine)是一门以整体的人为研究对象的交叉边缘学科,是

医学与心理学、社会学、哲学、伦理学、行为科学相结合的一门综合学科,它研究在人类疾病的产生、发展和治疗过程中,躯体与心理、社会因素之间的互动关系,以防治心身疾病为根本目的。

心身医学主要从精神与躯体的相互关系,即从心身相关的角度来研究人类健康和疾病的基本规律及防治方法。心身医学的核心思想是全面、综合、整体地看待人类健康与疾病问题,重点是研究心身疾病的范畴、病因、发病机制、诊断和防治。

心身医学又称心理生理医学,具有双重含义。心身医学着重研究心身疾病。心身疾病不是精神病或神经症,而是一类有躯体症状及体征,与人格特征、情绪、遗传因素及与社会紧张刺激有关的躯体疾病。诸如高血压、冠心病、消化性溃疡病、糖尿病及肿瘤等。

2. 重要意义

心身医学的重要意义可从以下 3 个方面加以理解:

(1) 心身医学是一种基本的医学态度和思维方法,要求在诊断、治疗疾病,促进健康的过程中综合考虑心理和社会因素。

(2) 心身医学是一个独特的研究方向,综合使用生物学、心理学和社会科学方法,探讨精神及社会性过程对于躯体疾病的产生、维持、转归及治疗的意义。

(3) 心身医学是一个日益扩张的医疗服务领域,主要用心理治疗等非物质性方法以及精神药物,向患者提供预防、治疗、康复服务。疾病谱宽泛,包括纯粹心因性障碍、心身性障碍,以及危重症和慢性疾病等躯体疾病导致的身心性障碍。

过去曾根据直线式因果思维对于病因和发病机制的理解,把躯体疾病与精神科障碍共患的问题再分为狭义的“心身性障碍”和“身心性障碍”。

“心身性障碍”主要是指由心理性因素所致的躯体障碍,而“身心性障碍”则指由躯体疾病所致的心理障碍(器质性精神障碍)。现在,这一类临床问题被统称为广义的心身性障碍,或“影响躯体情况的心理因素”。

(二) 与心身医学关系最密切的学科

1. 临床心理学

临床心理学是指研究人的异常的、适应不良的或变态的行为的心理学领域。

2. 心理治疗医学

心理治疗医学是指研究医学领域内以助人为目的的专业性交流行为对疾病过程的干预作用。它本是临床心理学的一部分,但近来已提升为医学分支并得到发展,并且常与心身医学合并为一个综合专业。这种做法的原因是,精神分析对于催生现代心理治疗,继而带动心身医学的发展功不可没,在其体系里难以分清两者。

3. 精神病学

精神病学是指研究精神疾病的病因、发病机制、表现、诊断、治疗、预防和康复的医学领域。它与心身医学有很大的重叠,是精神病学中与其他临床医学领域联系最紧密的分支。其任务是处理临床各科病人出现的精神科问题,但不是单一地用生物医学方法对待精神障碍,而是重在处理临床各科中与心理、行为相关的交界性问题,处理躯体疾病与精神障碍的“共患”问题。

(三) 心身医学的研究范围

1. 核心问题

心身医学的核心问题与心身相关,这不仅是所有心身疾病的内在共性,而且,还使不同学科找到了共同的研究对象。心身医学的研究工作有临床研究、基础研究和心理学、社会学研究等。现代心身医学侧重于心理社会因素对心身疾病的作用、心身疾病的发展趋势、心理测试和心理治疗。对心身疾病发病机制的研究,其主要进展是关注心理紧张时血浆中去甲肾上腺素和皮质类固醇、尿中儿茶酚胺的改变、冠状动脉与心脏的心理神经内分泌研究、癌症的心理神经内分泌免疫学的研究等。总的来看,对心身疾病发病机制的研究较少,仅限于少数疾病。在大多数心身疾病中,心理社会因素是如何作用于躯体器官而发生病理变化的,到目前为止,这还是一个透明度很低的暗箱(black box)。

2. 心身疾病

心身疾病多数是原因不明的疾病,心理社会因素是参与发病的一个重要因素。但究竟是通过什么途径引起发病,就必须探讨大脑皮质→边缘系统物质自主神经中枢→激素分泌→免疫系统器官病理变化→大脑这个相互作用的循环圈中的各个环节之间的复杂关系,需要综合神经解剖、神经生理、神经生化、神经免疫多学科围绕心理变化进行研究。近几年发展起来的心理神经内分泌和心理神经内分泌免疫学,有可能成为开启这个暗箱的钥匙。由冠状动脉心脏病对人类的威胁可知,心理紧张是导致心血管系统疾病、胃肠系统疾病和工伤事故等的重要因素,这也是 21 世纪医学领域的一个重要研究课题,特别是心理紧张如何导致心身疾病机制方面的研究,主要侧重于发病机制和预防的研究。

二、心身医学发展史

(一) 心身医学起源

心身医学发展史可以回溯至医学本身的起源,而它的发展也体现了医学模式的演变过程。原始社会时期,人们把疾病看作是由某种精神力量引起的,但这种精神力量不是来自病人的身体而是来自人体以外的“神灵”。公元前 3000 年前后,人们对这种对疾病的认识发生了改变,把人的身体和心理统一起来看待。公元前 400 年前后为古希腊文明时期,苏格拉底和希波克拉底分别提出“没有灵魂就不能治愈躯体”及“要治病先知人”的思想。在这方面具有代表性的人物及观点有:

1. 希波克拉底

古希腊医学家希波克拉底(Hippocrates,公元前 460~前 370),认为人体与自然相统一,特别强调居住条件、生活方式和环境因素对健康的影响。医生对疾病的预防具有重要作用。他提出体液论(血液、黏液、胆汁),认为灵魂依赖于这些物体的体液。体液良好,合理组合,对身体健康、结构特性及心理品质起决定作用,灵魂位于大脑,大脑是心理的器官。

2. 海因洛茨

1818 年,德国的海因洛茨教授(哲学家和精神病学教授)在研究睡眠障碍时提出“心身相关”这个词。心身相关(psychosomatic)是一个形容词,意思是表现在外部空间的是躯体,表现在内部空间的是心理(精神),两者不能分离,即躯体和心理是相关的、统一的。海因洛茨发现

心理的障碍首先表现为生理性睡眠障碍。

3. 弗洛伊德

20 世纪 30 年代开始,奥地利心理学家和精神医学家弗洛伊德(Freud,1856~1939)的精神分析学说被引入心身疾病的研究之中,提出人的意识分为意识、前意识和潜意识 3 个层次及关于人格构造的理论。弗洛伊德认为人的心理活动好比漂在大海上的一座冰山,人所觉察到的那部分心理活动,只是露出海平面以上的一小部分,称其为意识,而潜藏在海平面以下的那一大部分则是人的潜意识。

弗洛伊德将人的心理活动解剖为 3 个层次:潜意识(原始冲动与本能)、前意识、意识(心理活动的外现)。由此构成了精神分析的心理结构。

从那时起至今,心身疾病的研究有了长足发展,主要是沿着 3 条途径从不同层次对心身疾病进行研究,促进了心身医学的总体发展。这 3 条主要的途径是心理动力学途径、心理生理学途径和行为途径。弗洛伊德受到海因洛茨研究工作的启发,根据心理动力学的理论对癔症进行心身相关研究,并应用精神分析方法进行治疗并取得了成功。

4. 多伊奇

1922 年,奥地利精神分析学家多伊奇(Deutsch)提出“心身医学”(psychosomatic medicine)概念。当时他已观察到,许多心理因素可以使自主神经系统发生持续性障碍,从而使它支配的器官发生器质性损害。

5. 邓巴

美国的邓巴是现代心身医学的创始人。她提出不同的人格特征常发生不同的心身疾病,并著有《情绪与躯体改变》一书,对患者的情绪和疾病发生之间的关系进行了广泛研究。她还著有《心身诊断和治疗纲要》一书,为心身医学的发展奠定了理论基础。1935~1939 年,她将心身医学作为医学术语采用,并在美国创刊发行《心身医学》杂志。1944 年,她又创建了美国心身医学学会。此后,心身医学这一概念才以美国为中心,在欧美各国被普遍接受。

(二) 国外心身医学发展

国际上开展心身医学及心身疾病的研究已有 60 余年的历史。战争是推动其发展的直接动因,因为战争是人类重大的精神应激和社会生活事件。西方一些国家如德国、英国、前苏联等国家心身医学的发展起步较早,所提出的一些观点亦较新颖。德国研究人员强调心身医学是每一个医务工作者的必修科目,强调心身医学与医学之间的综合关系;英国的医学家在心身医学及心身疾病方面侧重心身疾病的临床、实际治疗方法;前苏联医学科学家在条件反射实验基础上提出了皮质—内脏病理学说,对解释心身疾病的发病机制做出了重大贡献。

(三) 国内心身医学发展

1. 中国传统医学中的心身相关思想

我国是心身医学思想的发源地之一,中医学始终运用心身相关思想指导临床实践。一定的情绪表现与一定的躯体生理活动过程相联系,心理因素反过来可以影响躯体的生理活动;强烈持久的不良心理因素可以导致疾病,躯体患病时,可以出现相应的心理反应。

中国医学典籍《黄帝内经》提出“天人合一”、“天人相应”的观点,将人同宇宙联系在一起

探讨疾病和健康的问题,其丰富的心身相关思想已形成中医心身医学的雏形。

中医学的心身相关思想:形神合一论。中医认为形与神是互相依赖、不可分割的统一体,形是神的物质,神是形的主宰。形神合一与心身协调是一致的。

东汉末年名医张仲景,在《金匱要略》中进一步完善了心身相关疾病的临床辨证施治,主张对病人身心兼顾“辨证施治”和“因时、因地、因人而宜”。

南宋陈无择在《三因极一病症方论》中提出著名的“三因论”,即内伤七情、外感六淫和不内外因,他的内伤七情理论尤有见地。

七情:喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。

六欲:眼、耳、鼻、舌、身、意。

色、声、香、味、触、法。

七情六欲是人类基本的心理动态和生理要求。情主要是指人的情感表现,属于人的心理活动范畴;而欲主要是指人的生存和享受的需要,属于生理活动的范畴。人与人并不一样,感情与愿望的表现形式多样,正所谓七情六欲人人有,千差万别各不同。有一句谚语说:情太切伤心,欲太烈伤身,说明情与欲分别属于“心”与“身”两个联系密切但又不同的领域。

六淫:风、寒、暑(热)、湿、燥、火,主要是指自然环境。

2. 心身医学在中国近代的发展状况

我国系统的心身医学起步较晚,最初的研究仅限于心理卫生内容,涉及少量心身医学知识。20世纪50年代出现对心身疾病的研究及综合性治疗工作。近20年来心身医学的发展速度加快,心身医学的研究工作广泛开展,医学心理学深入到医学领域的各个学科之中,通过与国际心身医学界的交流进一步推动了我国心身医学的发展。从各种学术年会及有关刊物发表的论文来看,心身医学和临床应用性论文所占比例越来越大,反映我国心身医学开始向更广阔领域发展。中华心身医学会与中华内科学会、中华外科学会等并列,是中华医学学会的二级学会。心身医学会成立于1994年,并组建第一届委员会;1998年5月份重新改选后产生主任委员1名,副主任委员3名,委员40名,组成新一届委员会。该分会在成立以后的近10年里开展了大量的学术活动,召开了11届全国学术年会,与会人员涉及临床内、外、妇、儿、皮肤、耳鼻喉、眼等各科。从多年来我国心身医学研究工作的内容和范围来看,特别在对心-身相关和身心相关方面的认识方面,我国的医学心理学与心身医学存在很大的相似性,内容有许多重叠,是近似的学科。

实际上,目前的心身医学与医学心理学一样,都是特定历史时期、特定国情下诞生的交叉学科,即都是在我国特定历史背景下发展起来的心理行为科学与医学交叉的学科。

三、心身医学与社会发展

(一) 心身医学的医疗工作

当今社会竞争日趋激烈。来自家庭、社会、工作等方面的精神压力越来越大,社会上的各种变化也更加复杂。从发展的眼光看,心身医学的研究范围正逐渐增大,罹患心身疾病的人数也逐渐增多。随着经济条件的不断发展,生活水平的日益提高及医疗技术的进步,危害人类的疾病已从传染病、营养不良等过渡到以精神心理方面的疾病为主。

1. 心身医学的医疗作用

心理性疾病以心理治疗为主还是以生理治疗为主,要根据疾病的不同时期而定。疾病急性期应以生理治疗为主,待症状缓解后加入心理疗法,即生理、心理治疗并用;到疾病后期则以心理治疗为主,辅以生活方式指导。心身疾病的治疗是将传统医学、现代医学、心理治疗结合在一起的综合治疗方法,所以心身医学疗法优于其他单一的治疗方法。心身医学以其整体医学的观点,采用交叉型研究方法从生物-生理-社会三个方面,在对重大疾病的病因、诊断进行补充、完善的前提下,提出了综合防治的新概念,从而提高了疗效,推动了医学科学的发展与医学模式的转换。

2. 心身医学研究的意义及作用

(1) 有利于推动医学模式由生物医学模式向生物-心理-社会医学模式转变。

(2) 有助于提高医疗水平,医生主动应用心理治疗对不健康的行为进行矫治,消除不良心理因素的影响,促进病人康复,提高治疗质量。

(3) 有利于对疾病防治的研究,帮助医生从整体观念出发,研究疾病发生、发展、变化和治理中心理社会因素的作用,在评估治疗效果的同时关注病人的生活质量,全面阐述疾病的发病机制,建立科学的防病治病体系。

医学心理学和心身医学的交叉学科性质,决定了它们与纵向的和横向的各种医学学科均有相关,特别是临床医学。就临床医学而言,在疾病发生、诊断、治疗乃至康复等各个环节都有医学心理学理论与方法的应用机会,而这也是心身医学的主要应用之所在。

(二) 心身医学与社会发展

随着医学的发展和我国社会的进步,人们对于躯体以外健康方面的需求将会越来越受到重视,医学心理学和心身医学的知识和方法必将会不断推向社会应用方面,心身医学将覆盖现代医学的绝大部分领域。可以这样说,尽管目前在学科发展方面存在一些不利因素,但医学心理学和心身医学必将与社会的发展相一致,它们的学科队伍必将会快速发展壮大,并成为今后的重要学科门类。

1. 世界人口增加的趋势

目前,全世界人口已超过 70 多亿,世界人口正在大量增加,而地球资源是有限的。等到地球资源短缺之时,人们的基本需求将不容易满足,会有更多的人失业,食物更加缺少,住处更加狭窄,心身疾病发生率将大幅度提高。这对人类的健康和生存会产生极大的影响,也会使社会局势紧张、动荡,进而威胁世界的和平、稳定与发展。

2. 新技术革命迅速发展

21 世纪是新技术革命蓬勃发展的时代,也是世界各国面临挑战与机遇的年代。从某种意义上来说,掌握了信息和高新技术,就取得了竞争和较量的主动权。而拥有一大批结构合理、素质优良、勤奋敬业、技术过硬、心身健康的现代化专业人才与管理人才,则是一个国家立于世界民族之林的首要条件。

3. 城市化进一步发展

城市化是造成心身疾病高发病率和死亡率的主要条件。城市化的一些特征是:空间窄,任务多,节奏快,程序化;目标不断更新,竞争日趋激烈,精神高度紧张,人际关系松散。

(1) 社会因素:社会发展涉及国家、政治、民族、阶层、社会治安与意外事故等,这些都可以

成为影响心身健康的应激源。社会资源有限,竞争趋于激烈,社会更加复杂,来自家庭、工作各方面的精神压力会更大。

(2) 现代文明:由于现代化生活设施的普及而伴随发生的心身障碍,也被称为文明病。如空调病、颈椎病、网络综合征、滥用保健品等。都市化导致人口拥挤、交通阻塞,治安环境不良等也给人们带来心身障碍。

(3) 生活方式:随着社会发展,人们的衣食住行及日常起居都越来越远离自然,家用电器的普及也使人们从事体力劳动的机会越来越少,电视、网络的普及使人们的运动越来越少,肥胖症和富贵病越来越多。

4. 生态因素

温室效应、水土流失、水源污染、草原沙漠化等各种环境问题都属于严重的社会问题。发展经济的代价是破坏生态环境,人们在发展工业的过程中走的是“工业发展—生态破坏—环境污染—重新治理”的循环规律。

5. 21 世纪的中国

中国的改革开放过程要持续到 21 世纪乃至更遥远的将来。中国这部大型机器的运转将由慢节奏向快节奏迅速转化。人们将更加惜时如金,勤奋忘我,积极进取,争强好胜,普遍型人格将向自尊型人格转化。在这样的社会变革当中,如何控制心身疾病的发病率和死亡率是心身医学研究的长远课题,也是当代教育工作者和医生的共同职责。21 世纪人类疾病谱的变化,精神压力、心理问题成为影响人类健康的首要问题。据有关资料透露:心身疾病发病率有逐年增高的趋势,其中女性高于男性,城市高于农村,脑力劳动者高于体力劳动者,经济发达地区高于不发达地区,而心身疾病的发病机制迄今尚未探明。因此,社会的发展,应该是“从事心身医学研究的人更多,而患心身疾病的人更少”。

第二节 医学模式转换

早在“生物—心理—社会”医学模式于 1977 年正式提出来之前,在东西方不同医学体系中都有人强调整体健康观。但系统地研究心身关系还只是在近现代学科分化和融合过程中才得以实现。

一、医学模式的转变

所谓医学模式是指人们对健康和疾病的总的看法,即医学思维的人生观。医学模式不仅反映医学科学总的特征和发展水平,还直接影响人们认识和处理医学研究对象的思维方式。作为医学主导思想的医学模式,是某一时代的各种医学思想的集中反映,包括疾病观、健康观等。

一种医学模式影响着医学工作的思维及行为方式,带有一定的倾向性和行为风格,从而也影响医学工作的结果,也即人们对健康和疾病的总的看法,即医学思维的人生观。医学模式不仅反映医学科学的总的特征和发展水平,还直接影响人们的认识和处理医学研究对象的思维方式。

随着社会的进步与生产力的不断提高,逐步形成了与人类社会发展阶段相适应的医学模式。按照历史发展进程,医学模式的演变经历了下述几个阶段:

1. 神灵主义医学模式(古代时期)

在古代,人们认为生命是神所赐,患病是神的惩罚,保护健康和治疗疾病主要依赖求神卜卦,乞求神灵保佑,很多治疗方法常以巫术形式出现。此阶段人们将其称之为神灵主义医学模式。

2. 自然哲学医学模式(公元前 460~前 337 年时期)

公元前 4 世纪,古希腊医学家希波克拉底提出人体存在 4 种体液(血液、黏液、黑胆汁、黄胆汁),各种体液配合正常,人就健康;配合不正常,人就患病。在此时期,我们的祖先已创立了以“阴阳五行”为病理学说和“内因七情,外因六淫”为病因学说的中医学。人类已将健康和生活环境相联系,凭经验来调整人体内外环境的平衡,以达到保持健康、治疗疾病的目的。这一时期基本摆脱了唯心的神灵至义的束缚,形成了朴素辩证的医学观。此阶段人们将其称之为自然哲学医学模式。

3. 机械论医学模式(14~16 世纪时期)

14~16 世纪自然科学得到很大发展,机械唯物思想盛行,这对医学的发展起到促进作用。但机械论把人当作机器,把生命活动解释为机械运动,而完全忽略了人类生命的生物复杂性和社会复杂性。人们将其称之为机械论医学模式。

4. 生物医学模式(19~20 世纪中期)

19~20 世纪自然科学进入蓬勃发展时期,生物科学、医学取得巨大成就,尤其是生理学、胚胎学、细胞学、细菌学、免疫学等学科相继建立,使人类以生物学的观点进一步阐述生命现象,从器官组织和细胞来寻找生病时的组织损害或生物分子结构及生化代谢方面的变化,并逐步探明生命过程中许多内在复杂的联系。从生物学角度来认识健康、疾病,作出诊断,提出治疗对策。特别是细菌学对传染病真正原因的认识,使人类运用预防接种、消毒隔离和使用抗生素这三大法宝有效控制了传染病,取得了第一次卫生革命的胜利。人们将其称之为生物医学模式。

5. 生物—心理—社会医学模式(20 世纪后期)

进入 20 世纪 50 年代后越来越多的研究表明,人的健康与疾病不单纯受生物学因素影响,即使是以生物学因素为主的传染病也日益受社会心理因素和个人生活方式的制约。由于心理因素、社会因素以及行为方式诱发的心脑血管病、癌症、糖尿病等心身疾病的死亡率位居人类疾病死亡谱的前列;在治疗方面也不是仅仅靠药物或手术等措施就能解决。现代人对健康的需求不单纯是躯体结构及功能的正常,而是更注重生命活动的质量。此阶段人们对新的健康概念和新的医学模式有了更进一步的认识。在 20 世纪 70 年代,美国学者恩格尔(Engle)提出了生物医学模式应转向生物—心理—社会医学模式。生物—心理—社会医学模式几乎概括了影响人类健康的各种因素,特别突出了社会心理因素在导致疾病发生中的作用,使人们对健康和疾病的总体认识有了根本的改变。

二、生物医学模式概述

人们从人的生物学属性角度去研究和认识疾病,将疾病视为偏离正常可测量的生物学(身体)的变量结果,每一种疾病都可以确定其生物学和理化的特定原因,找到特异的治疗方法,人们将这种医学人生观称为生物医学模式。

（一）生物医学模式的意义

20 世纪初大多数国家的主要死亡原因是传染病,死亡率高达 580/10 万;生物医学模式对人体的健康和疾病的细节、本质和规律性的认识起到很大作用,通过采用预防接种、杀菌灭虫和抗菌药物的应用,使急、慢性传染病和寄生虫病的发病率和死亡率明显下降至 30/10 万以下。

（二）人类经历的大规模传染性疾病的挑战

1. 鼠疫

1346~1353 年之间的鼠疫,也称黑死病(人身上出现黑斑或紫斑),在欧、亚、非 3 个洲爆发流行,约死亡 4 200 多万人,欧洲人口为此减少了 1/4(2 500 万)。

2. 肺结核

19 世纪肺结核,也称白色瘟疫,使数百万人丧生。从滑铁卢战役到第一次世界大战爆发前,20~60 岁成年人中,肺结核死亡率高达 97%。

1882 年,德国医生柯赫(1843~1910)分离出结核杆菌,他发现结核菌素可用来诊断结核病,并提出结核病的防治原则。柯赫还发现霍乱弧菌,为此荣获 1905 年的诺贝尔生理学或医学奖。

1921 年,研制出预防结核病的卡介苗,由于这一疫苗是由两位法国学者卡迈尔与介兰发明的,为了纪念发明者,将这一预防结核病的疫苗定名为“卡介苗”。卡介苗(BCG)是活的无毒力牛型结核杆菌,接种后可使人体产生对结核杆菌的免疫力,保护率达到 80%左右,可维持 5~10 年。接种的对象是未受感染的人,主要是新生儿、儿童和青少年,接种年龄越小效果越好,在军队里刚入伍的新兵也是接种对象。已受结核杆菌感染者(结核菌素皮试阳性者)不用接种。

1944 年,美国科学家瓦克斯曼(1888~1973),在实验中发现了第一个对结核病有效的抗生素——链霉素,并应用于临床治疗,人类终于战胜了结核病。瓦克斯曼因此获得 1952 年诺贝尔生理学或医学奖。

柯赫博士是细菌学的两位创始人之一,细菌学的另一位创始人是巴斯德(法国微生物学家),巴氏杀菌法主要应用在各种食物和饮料上,特别是对牛奶的保存和消毒有重要意义。

3. 流感

流行性感(流感)也是威胁人类生命的一大杀手。400 多年前,意大利威尼斯城一次流感大流行使 6 万人死亡,惊惶的人们认为这是上帝的惩罚,所以将这种病命名为“influenza”,意思是“魔鬼”。1918~1919 年之间爆发的西班牙流感以前所未有的毒力横扫世界,使 4 000 万人死亡,远远高出第一次世界大战死亡的 1 500 万人。

（三）西方医学与生物医学模式

现代西方医学是在自然科学冲破中世纪宗教黑暗统治以后迅速发展起来的。随着自然科学各个领域不断取得进展,医学家广泛地采用物理学、化学等学科的先进知识和技术,对人体进行步步深入的研究。医学科学出现诸如哈维(Harvey)的实验生物学和魏尔啸(Virchow)的细胞病理学。人们对自己身体的认识水平不断提高,从整体到系统、器官,直至现在的亚细胞