



# 行为医学在中国

主编

杨志寅 白波

Behavioral Medicine In China

行为医学 (behavioral medicine) 是研究和发展行为科学中有关健康和疾病的知识和技术, 并把这些知识和技术应用于疾病的预防、诊断、治疗和康复的一门跨学科性学科

**行为医学是保障和促进人类健康的最关键学科之一**

上海科学技术出版社

# 行为医学在中国

Behavioral Medicine In China

主编 杨志寅 白波

上海科学技术出版社

图书在版编目(C I P)数据

行为医学在中国 / 杨志寅, 白波主编. -- 上海:  
上海科学技术出版社, 2011.8  
ISBN 978-7-5478-0941-9

I. ①行… II. ①杨… ②白… III. ①行为医学—研  
究—中国 IV. ①R395.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 138843 号

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行  
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

上海书刊印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张: 10

字数: 180 千字

2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-0941-9/R·309

定价: 48.00 元

---

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,  
请向工厂联系调换

名誉主编 杨菊贤 沈家麒

主 编 杨志寅 白 波

副主编 刘新民 耿庆山 张锡明 李凌江  
张作记 李功迎

编 委 (按姓氏笔画排序)

王天俊	王翔南	韦 波	毛富强
白 波	冯学泉	吉 峰	吕佩源
吕路线	刘新民	杨志寅	李功迎
李凌江	李振涛	张 兰	张作记
张理义	张敬美	张锡明	陈 力
季建林	施慎逊	耿庆山	郭 宏
高 立	高 昶	曹承虔	戚厚兴
董艳红	解素芳	戴秀英	



# 行为医学在中国

Behavioral Medicine In China

# 前言

B e h a v i o r a l M e d i c i n e I n C h i n a

行为医学 (behavioral medicine) 是研究和发展行为科学中有关健康和疾病的知识和技术, 并把这些知识和技术应用于疾病的预防、诊断、治疗和康复的一门综合性学科。因此, 可以说行为医学是保障和促进人类健康的最关键学科之一。行为医学的发展大大丰富了医学理论, 也促进了医学模式向生物-心理-社会模式的转变。有学者认为行为医学与生物医学、社会医学并列, 是现代医学体系的三大支柱之一, 在保障和促进人类的健康方面发挥着愈来愈重要的作用。行为医学自诞生之日起, 就决定了其学科性质是一门覆盖面宽、应用范围广的多学科性交叉学科。目前, 行为医学的研究已涉及基础医学、临床医学、预防医学、社会学、人类学、流行病学、营养学、心理学、疾病防治、医学教育、中西医结合、医学哲学以及健康促进等领域。

1973年, 美国生物学家Birk首先使用行为医学 (behavioral medicine) 这一术语。1977年2月, 在美国耶鲁大学召开的世界第一次行为医学大会上, 美国行为医学学会成立, 并确定了行为医学的定义。1980年美国成立了行为医学研究院 (Academy of Behavioral Medicine Research)。1982年 Pomerlean 和Brady 等人筹建了行为医学会 (Society of Behavioral Medicine)。其后, 行为医学在美国及全球许多国家得到了繁荣发展。

和其他许多学科一样, 行为医学思想在中国有着悠久的历史, 如中医学十分注重人的行为对健康的影响, 其在行为医学方面的研究和记载可追溯到两千多年前, 中医的整个理论体系几乎都是建立在对人的行为的观察分析之上的, 只是没有提到“行为医学”一词而已。行为医学作为一门科学只有短暂的历史, 在中国的真正发展才有近30年, 但在中华医学会行为医学分会的领导下, 中国的行为医学已取得了很大成绩。为全面介绍行为医学的理论 (包括行为医学的概念、研究内容、学科定位、学科性质、学科分支)、行为医学在中国的兴起与发展、中华医学会行为医学分会及各地方分会、中华行为医学与脑科学杂志、中华医学会行为医学分会历次学术会议及成果、行为医学专著及教材、行为医学在中国的教学、科研、对外交流、行为医学科普推广、行为医学继续教育、行为医学分会参加的公益活动等, 特编辑出版《行为医学在中国》, 希望通过对中国行为医学简明、概括地

B e h a v i o r a l   M e d i c i n e   I n   C h i n a

介绍, 增加世人对中国行为医学的了解, 并对行为医学取得的成绩予以记录, 藉以展示历史, 总结经验, 推动中国的行为医学事业更好地发展。

本书史料收集面向全国, 横跨近30年。编写人员不辞辛苦, 多方求证; 数十位专家审读, 历时4年, 数易其稿。由于水平所限, 以及对某些史实材料的掌握与收集的困难, 不足及遗漏之处在所难免, 诚望全国同仁、广大读者给予指正和补充, 我们将不胜感激。

编 者

2011年6月

# 目 录

## CONTENTS

1	第一章	行为科学与行为医学
4	第二章	行为医学的研究内容
6	第三章	行为医学的学科定位
9	第四章	行为医学的学科分支
13	第五章	我国行为医学的兴起与发展
16	第六章	中华医学会行为医学分会
23	第七章	中华医学会行为医学分会历届主任委员简介
32	第八章	中华医学会行为医学分会各地方分会简介
62	第九章	中华行为医学与脑科学杂志
73	第十章	中华医学会行为医学分会历次学术会议及成果简介
93	第十一章	行为医学专著及教材
104	第十二章	行为医学教学
105	第十三章	行为医学科研
120	第十四章	对外交流
127	第十五章	行为医学科普教育
138	第十六章	行为医学继续教育
140	第十七章	行为医学分会参加的公益活动
143	第十八章	我国行为医学发展展望
145	第十九章	中华医学会行为医学分会表彰决定

# 第一章

## 行为科学与行为医学

行为(behavior)是人和动物对周围环境影响的复杂反应,是心理活动的外在表现。人类行为是影响健康的重要因素,对疾病的发生、转归起着举足轻重的作用。随着社会的迅猛发展,人类的生产与生活习惯、行为方式发生了巨大变化。医学科学技术和相关技术的进步,使人类的平均寿命增加,疾病谱与死因谱也随之发生了明显改变。由于人类生活习惯、行为方式和心理社会因素导致的疾病越来越多。因此,探讨行为与疾病发生的关系,应用行为矫正技术防治人类疾病的措施也就应运而生。在生物医学模式向生物-心理-社会医学模式转化以及躯体医学向整体医学发展中,行为医学的形成和出现为人类健康、疾病防治开辟了新的途径,补充了生物-心理-社会医学模式的不足,丰富和完善了现代医学模式的内容。

人类的行为和动物的行为具有很大的相似性,都是为了维持个体的生存和种族的延续,以适应不断变化的复杂环境。动物的行为,主要是受本能活动的支配,如摄食、睡眠、防卫和性本能。而人类的行为,则更为复杂且高级,除了受本能活动支配外,还要受社会和环境等方面的制约和支配。因此可将行为分为两大类:本能行为和社会行为。前者是指先天遗传且不经学习即可出现的典型、刻板、限定的行为模式,并且是有目的指向性行为,如摄食、饮水、防御、性、睡眠等。后者是指人类互相影响的行为,如家庭、学校、人际交往等。人的生物行为由于社会的影响而与动物行为有着本质的区别,社会行为是人类所特有的。人类行为是个人内在的心理因素与外界自然和社会环境交互作用的结果,除受本能活动支配外,更重要的是受社会环境的制约和支配。人的一切行为,包括本能活动的行为,均要经过社会化的修饰。每个人从出生开始,通过与人的交往、模仿、学习、劳动、教育等,使自己的一切行为能得到社会的允许和承认,并具有社会价值。这种使人类行为社会化的过程,以及在这些过程或活动中伴发的情感反应,均为人类社会行为的表现。

行为科学是近几十年内发展起来的一门综合性科学,是综合应用心理学、社

会学、社会心理学、人类学、经济学、政治学、历史学、法律学、教育学、精神病学及管理理论和方法，研究人的行为的学科。它研究人的行为产生、发展和相互转化的规律，以便预测和控制人的行为。行为科学涉及自然科学与社会科学。以心理学为例，它研究人脑的结构和功能应归于自然科学的范畴，但是，它又研究人们的意识活动在政治、军事、经济、文化等领域的应用，则属于社会科学的范畴，因此，心理学是从属于行为科学的一个部分。行为科学是与自然科学和社会科学并列的第三科学，行为医学是行为科学在医学领域的应用，因此，行为医学的起点很高；心理学是从属于行为科学的一部分，心理医学是从属于行为医学的一个部分。同理，心身医学与精神医学也从属于行为医学。

从20世纪30年代梅奥的霍桑试验就开始了对行为科学的研究，1949年在美国芝加哥讨论会上第一次提出行为科学的概念。但直到1953年在美国福特基金会召开的各大学科专家参加的会议上，才被正式定名。行为科学的含义有广义和狭义两种。广义的行为科学是指包括类似运用自然科学的实验和观察方法，研究在自然和社会环境中人的行为的科学。已经公认属于的行为科学的学科有心理学、社会学、社会人类学等。狭义的行为科学是指有关对工作环境中个人和群体的行为的一门综合性学科。进入20世纪60年代，为了避免同广义的行为科学相混淆，出现了组织行为学这一名称，专指管理学中的行为科学。

行为医学(behavioral medicine)是研究和发展行为科学中有关健康和疾病的知识和技术，并把这些知识和技术应用于疾病的预防、诊断、治疗和康复的一门跨学科性学科。行为医学与多学科交叉，覆盖面宽，应用范围广，发展前景广阔。

行为医学是近年来迅速发展起来的一门综合行为科学和生物医学科学知识的跨学科性学科，是在行为科学和医学取得重大发展的基础上，在科学体系发生激烈变化、学科出现高度分化和高度综合的历史背景下逐渐形成和发展起来的。其核心思想是研究和发展行为科学中与人类健康、疾病有关的知识和技术，并把这些知识技术应用于疾病的预防、诊断、治疗、保健和康复。行为医学的发展大大丰富了医学理论，适应和促进了医学模式向生物-心理-社会医学模式的转变。有学者认为行为医学与生物医学、社会医学并列，是现代医学体系的三大支柱之一，在保障和促进人们的健康方面发挥着愈来愈重要的作用。但由于行为医学起步较晚，其研究和应用仍处于初级阶段，全球范围内对行为医学学科的定位、研究范畴及其与交叉学科的关系尚存不同认识和见解，甚至出现学科混淆现象，严重妨碍了该学科的发展。

1977年2月，在美国耶鲁大学召开的世界第一次行为医学大会上，美国行为医学学会成立，并确定了行为医学的定义：行为医学是研究和发展关于行为科学中与

健康和疾病有关的知识和技术，并把这些知识和技术应用于疾病的诊断、防治和康复的一门多学科领域。行为医学自诞生之日起，就决定了其学科性质是一门覆盖面宽、应用范围广的多学科交叉性学科。行为医学，可以理解为是关于人的行为的医学。我国在行为医学方面的研究和记载可追溯到很多年前，中医学十分注重人的行为对健康的影响。虽然没有提到“行为医学”一词，但中医的整个理论体系几乎都是建立在对人的行为的观察分析之上的。希波克拉底(Hippocrates)赋予医学的科学本质，抛弃神鬼致病学说的根本做法，也是基于对病人疾病的行为表现以及治疗后的应答性行为的系统观察和综合分析。目前，医学正经历着巨大的变革，无论是医学的各专业、各学科，还是相关专业或学科，均离不开对人类行为的认识和研究。医学必定是“人学”，它是研究人的健康和疾病，是为促进人类健康服务的。医学若不关注人的行为(也包括医学行为)，那可能就偏离了医学宗旨。目前，行为医学的研究已涉及基础医学、临床医学、预防医学、社会学、人类学、流行病学、营养学、心理学、疾病防治、医学教育、中西医结合、医学哲学以及健康促进等领域。具体地说，行为医学是研究人的行为与健康 and 疾病有关的一切知识和技术，以揭示人的生命活动、健康与疾病的本质、规律，探索诊断、治疗、预防疾病以及健康促进的行为科学及行为医学的技术和方法。

## 第二章

# 行为医学的研究内容

随着医学的发展，人类对自身认识、自我发现有了突破性进展。现在已经证实，除了影响人类健康的生物、社会和自然因素外，不良的心理、行为因素也是导致人类疾病的重要因素。目前，全球每年有250万人死于与吸烟有关的疾病，有10亿人存在精神、心理障碍。在我国人口的死因中，约有50%是由于不良的生活方式和行为引起的疾病。未来威胁人类健康的主要因素是源于人类生活本身——不健康的生活行为方式。为此，研究不良行为对人类健康的影响，是医务工作者的重要课题。人的行为由内因和外因共同决定，即受到人自身因素和环境因素的影响。人自身有多方面因素可以影响其行为，例如遗传因素、生理因素、心理因素等。环境因素对人的行为影响也至关重要。因此，行为医学研究的主要内容有：

### 一、行为发生的机制

行为是反映内在心理、生理需要的外部表现。行为包括的内容非常广泛，满足基本生理需要的本能的、生理的、心理的行为和满足社会性需要的社会性行为均属于行为医学研究的主要内容。涉及生物科学和社会科学相交叉的多个学科，如生物学方面如行为神经学、行为生理学、行为药理学、行为解剖学、行为病理学、行为药理学、行为遗传学等，是借助于动物实验，研究人类行为的生物学机制。社会生物学方面，如社会学、人类学、伦理学等，主要研究人类行为发生进化、发展的机制及规律。对行为发生机制的深入探究有助于不良行为的有效干预。

### 二、人类文化、教育对行为的影响

人类文化(如道德、价值观念、风俗习惯、行为规范、法律制度等)、医药科学发展及社会意识形态对医学行为有明显影响。提高文化素养，开展健康教育，有利于改变不良的行为和生活方式。

### 三、研究行为与健康 and 疾病的关系

行为对人健康的影响和对疾病的发生、转归起着举足轻重的作用。首先，人的不良行为是导致疾病的重要因素。据资料统计，在目前疾病谱中，50%以上的疾病与不良行为有关。由生活方式和行为因素引起的疾病一般都有一些共同的原因，如高血压、冠心病、糖尿病、恶性肿瘤、高血脂等常与吸烟、酗酒、紧张情绪、缺少运动、饮食结构不合理等有关。其次，行为因素不仅是致病条件，同时，通过调整人的行为，可以预防疾病的发生，提高健康水平。另外，利用行为手段，可以治疗某些疾病，行为疗法取得的效果是任何药物不能取代的。

### 四、求医行为与医疗行为

病人角色、求医行为、遵医行为、医生角色、医患行为互动等都与健康 and 疾病转归有关。深入研究求医行为和医疗行为有助于相关疾病的防控。

### 五、不良行为的纠正

有害物质的滥用和成瘾不但严重危害个体的心身健康，而且造成许多家庭和社会问题。行为医学认为，有害物质的成瘾主要是人们对精神应激所采取的一种应付方式，是一种社会适应不良行为。有害物质不仅包括海洛因、可卡因等非法使用物质，还包括烟、酒等社会“认可”的物质。对这种成瘾行为要采取有效措施加以纠正，否则对个体心身健康及社会都是有害的。

性医学研究表明，异常的性行为和对性的无知都可能引起性功能障碍。同性恋和性放纵造成性病及艾滋病的传播，给社会造成极大危害。行为医学要指导人们正确认识性的自然发展和心理规律，对异常性行为进行行为矫治和开导十分必要。

淫乱、赌博、吸毒、冒险、追求色情、酗酒、暴力行为、犯罪等有害健康的行为，是行为医学研究干预的重点内容。

### 六、与行为有关疾病的诊疗

对行为医学的研究不能只限于理论和调查，更重要的是把它应用于实践，通过对与行为有关疾病的诊断、干预、矫正和治疗，使之向有利于健康的方向发展。行为疗法对行为问题和因行为引起的躯体疾病的治疗非常有意义。

## 第三章

# 行为医学的学科定位

行为医学是在行为科学和医学取得重大发展的基础上，在科学体系发生激烈变化、学科出现高度分化和高度综合的历史背景下，从20世纪70年代初发展起来的一门边缘性医学学科。行为医学一经形成，立即被医学界及广大群众所重视，显示了其应用范围广、覆盖面宽、生命力强的优势。有学者提出，行为科学是与自然科学和社会科学并列的第三科学，是与自然科学与社会科学有密切关联的交叉科学，而行为医学则是行为科学在医学中的延伸和应用，行为医学的发展大大丰富了医学理论，适应和促进了医学模式向生物-心理-社会医学模式的转变。因此，有学者认为行为医学与生物医学、社会医学并列，是现代医学体系的三大支柱之一，在保障和促进人们的健康方面发挥着愈来愈重要的作用。

人的行为及医学的复杂性决定行为医学必然是一门与多个学科相关的交叉性学科，其与心身医学、医学心理学、精神医学、临床医学、护理医学、社会医学、家庭医学、医学伦理学、环境医学、旅游医学、康复医学、全科医学、保健医学、健康教育与健康促进学等有广泛的交叉和渗透。对一门学科的定位，涉及一门学科是否有独立存在的权利、学科性质及研究领域的宽窄范围和重叠等问题，如果不明确，就会影响学科发展的速度与前景。因此，很有必要对行为医学进行学科定位。

如前所言，一方面如果把行为医学与生物医学、社会医学并列，必然范围太广、覆盖面太宽，另一方面行为医学如果涉及的领域太广泛，与太多学科有广泛的交叉和渗透，两方面均会导致行为医学的学科特征不突出，医务工作者很难把握和操作，反而限制了行为医学学科的发展。造成这种状况的一个重要原因之一是人们对行为医学概念的理解不一致。当前，人们对行为医学的概念理解既存在着过于狭隘甚至全盘否定的倾向，又有过度泛化的现象。行为医学的狭义论对行为医学的理解仅停留在行为的本身、表象上，认为行为是动物活动的外部表现，可以感观，研究目标是外界环境的刺激现象的机体应答反应，将人的复杂心理机体变化过程看作简单的刺激-反应模式，排除人对刺激所作的分析。泛化论的行

为医学观脱离了行为医学的真正涵义——认识行为现象，把人的内在意识、心理反应偏重为行为，导致了行为是支配机体的根源。行为医学否定论则认为行为医学的研究方向与其他学科重叠过多，将来存在与否尚难定论。如过度饮酒有害于健康，健康教育虽有利于人们的身心健康，当出现酒精所致精神障碍时(如酒精性幻觉、酒精性妄想等)，则不再属于行为医学研究的范畴，应转交精神医学范围处理。吸毒、自杀、药物成瘾或药物中毒等自我毁灭性行为亦不例外。

上述论点对行为医学的理解均有偏颇，均不利于行为医学学科的发展及研究。泛化论在研究、应用中容易偏离学科方向，不利于主要问题的研究；狭隘论限制了其研究领域，固守于一点，使得行为医学难有作为；否定论更是将行为医学置于死地。目前，较为一致的观点认为：为了行为医学学科的健康发展，应协调以上各种看法，将行为医学概念按“广义”和“狭义”两个层面解释，从而根据广、狭义的概念对行为医学进行学科定位。

所谓广义层面指的是着眼于行为医学的发展和未来，突出行为医学的多学科交叉特征，特别是与行为科学的理论、知识、技术相结合的特征，做出行为医学的有限综合定义。之所以有限，是为了防止行为医学内涵过宽而自我解构，之所以综合是行为医学的发展必须顾及基础与临床、研究与应用。广义行为医学的定位仍以美国耶鲁大学首次行为医学大会的定义和中华医学会行为医学分会的定义为基础，即“行为医学是研究和发展行为科学中与人类健康、疾病有关的知识技术，并把这些知识技术应用于疾病的预防、诊断、治疗、保健、康复等多学科领域的新兴学科”。当然，根据学科的发展，在适当的时候对此定位做些恰如其分的修改和调整也是必要的。

从狭义层面对行为医学进行定位，其出发点是不能将行为医学作为一个包罗万象的通科，这样不利于学科建设和发展，只有更加具体，才有利于行为医学在医学中的应用和普及，才能建立明确而稳固的学科地位。因此，狭义的行为医学定位是行为医学属于临床医学学科。应主要研究个体的不良生活方式、行为方式与疾病的关系以及医疗行为(特别是医生本身的行为)对患者及所患疾病的影响。治疗或干预的疾病主要包括：不良生活方式与行为方式所致疾病；心理生理障碍与心身疾病；药物及成瘾物质的依赖；一些慢性退行性疾病；不利于健康的性行为；神经与精神病的康复期。治疗的主要手段是各种可操作的、程式相对稳定的行为疗法，如生物反馈疗法、松弛疗法、系统性脱敏、认知行为疗法、自我控制技术。在综合医院组建行为医学科，其治疗对象是除精神病以外的各种与行为有关的疾病。对狭义行为医学的初步界定有利于在临床实践中实际应用和普及行为医学，进而建立明确而稳固的学科地位。

无论广义的或狭义的对行为医学进行定位，都要从客观的、可描述的、可操作的、有规范程式的原则出发研究和发展行为医学，特别是应用、探索、扩展有关疾病的行为疗法，才能更深入地促进医学模式的转变，为人类健康作出更大贡献。

## 第四章

# 行为医学的学科分支

近年来，行为医学研究迅速发展，研究领域已分支派生出健康行为学、行为心理学、行为病理学、行为药理学、行为毒理学、行为遗传学、行为流行病学、临床行为医学、行为诊断学、行为评估学、行为治疗学、行为预防学、行为保健学、医学行为学等许多分支学科。

### 一、健康行为学

是研究健康人的行为，主要探讨正常人群各年龄阶段健康行为发展的特点和规律，并通过行为咨询、行为指导等方式，预防各种行为问题的发生。许多多发病、常见病的发生大都与行为因素和心理因素有关，而且各种疾病的发生、发展最终都可找到行为、心理因素的相关性，通过改变人的不良行为、养成健康行为来预防疾病的发生。可见，健康行为是保证身心健康、预防疾病的关键所在。

### 二、行为心理学

行为心理学是20世纪初起源于美国的一个心理学流派，它的创建人为美国心理学家华生(J. Watson)。认为心理学不应该研究意识，只应该研究行为。行为心理学主张心理学是一门科学，科学的研究只限于以客观的方法处理客观的资料。内省不是客观的方法，用内省法所得到的意识经验，更非客观资料。行为心理学的主张中最重要的有以下四点：①强调科学心理学所研究的只是能够由别人客观察和测量的外显行为。②构成行为基础的是个体的反应，集多个反应即可知行为的整体。③个体行为不是与生俱来的，不是由遗传决定的，而是受环境因素的影响被动学习的。④经由对动物和儿童实验研究所得到的行为的原理原则，即可推论解释一般人的同类行为。行为心理学对心理学的发展产生了重大的影响。