

21世纪
心理健康
丛书

人类

加的

的

成瘾行为

汤宜朗

郭松
编著

北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人类的枷锁:成瘾行为/汤宜朗,郭松编著. —北京:
北京出版社,1999

(21世纪心理健康丛书)

ISBN 7-200-04002-9

I. 人… II. ①汤…②郭… III. ①药瘾-社会问题
②戒毒-普及读物 IV. C913.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 52615 号

人类的枷锁

——成瘾行为

RENLEI DE JIASUO

汤宜朗 郭松 编著

*

北京出版社出版

(北京北三环中路6号)

邮政编码:100011

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

北京朝阳北苑印刷厂印刷

*

850×1168毫米 32开本 6.625印张 123 000字

2000年2月第1版 2000年7月第2次印刷

印数 5 001—9 000

ISBN 7-200-04002-9/B·77

定价:12.00元

目 录

前 言	(1)
绪 论	(1)
一 何为成瘾行为	(2)
二 成瘾行为的形成过程与阶段	(8)
三 如何判断一个人是否成瘾	(10)
四 权衡利弊,告别成瘾	(11)
第一章 药物与毒品成瘾——全球性的社会问题	(13)
一 全球性药物成瘾的现状	(13)
二 全球毒品的非法种植、加工与贩运	(20)
三 我国药物滥用的历史与现状	(22)
第二章 由表及里——认识成瘾现象	(29)
一 药物及毒品成瘾的基本概念	(29)
二 从“偶尔为之”到“不能自拔”	(37)
三 吸毒原因种种	(43)
四 蛛丝马迹——吸毒的早期表现	(46)
第三章 形形色色的成瘾物质	(50)
一 成瘾物质的国际分类	(50)
二 “罪恶之花”、“毒品之王”及其他	(54)

三	来自安第斯山脉的毒品——可卡因类	… (55)
四	“特殊的烟卷”——大麻的滥用与成瘾	… (58)
五	苯丙胺、“冰”毒等兴奋剂滥用与成瘾	… (59)
六	幻境旅行——致幻剂滥用与成瘾	… (61)
七	不仅为了睡眠——镇静催眠药的滥用 与成瘾	… (63)
八	“人体药物试验场”——多药滥用问题	… (65)
第四章	毒品之“毒”——毒品滥用的危害	… (67)
一	吸毒成瘾,危害身心	… (67)
二	滥用毒品,祸及后代	… (78)
三	吸毒对家庭的危害	… (81)
四	吸毒造成的社会损失	… (82)
五	毒品与违法犯罪——一对孪生兄弟	… (84)
第五章	摆脱枷锁——现代戒毒治疗与康复	… (88)
一	戒毒治疗的科学认识	… (88)
二	海洛因成瘾的治疗药物及方法	… (92)
三	重蹈覆辙——复吸的原因及对策	… (99)
四	改变错误观念,确保戒毒成功	… (104)
第六章	吞云吐雾——吸烟与尼古丁成瘾	… (108)
一	吸烟问题的历史与现状	… (108)
二	尼古丁的特性	… (109)
三	从吸烟到尼古丁成瘾	… (111)
四	吸烟与疾病	… (112)
五	诊断与治疗	… (116)

第七章	杯中乾坤——饮酒、酗酒与酒依赖	(120)
一	基本概念	(120)
二	“酒鬼现形”——饮酒成瘾的表现	(123)
三	“全身上下,无一幸免”——酗酒的危害	(126)
四	戒酒须知	(130)
五	酒依赖的预防	(133)
第八章	拒绝枷锁——毒品成瘾的预防	(135)
一	“三减政策”的具体内容	(136)
二	预防工作的模式	(141)
三	反毒品滥用三级预防体系	(142)
四	宣传教育模式的特点	(144)
五	区分不同人群,开展预防教育	(146)
第九章	其他成瘾行为及相关问题	(161)
一	赌博与病理性赌博	(161)
二	性行为成瘾	(177)
三	网络成瘾	(186)
四	厌食与贪食	(190)
后 记		(205)

前 言

以药物（毒品）成瘾为代表的成瘾行为使成千上万的人陷入了痛苦的深渊，许多成瘾者感到成瘾后的生活是“非人非鬼”、“非梦非醒”，有的则称自己“求生不得，求死无门”。

从历史上看，药物的出现和发展在医学的发展进程中起着极其重要的作用。但发现，一些药物由于本身具有成瘾性，加上管理不善，反而给人类带来新的痛苦，其中最严重的滥用——吸毒成瘾问题，不仅造成严重的医学问题，也形成了举世关注的社会问题。

我国曾是毒品危害最重的国家，可以说，中华民族的屈辱史是由毒品造成的；我国也是惟一个曾经在境内消灭了毒品的国家。但是，近30年滥用毒品的形势急剧恶化，吸毒问题已在全球蔓延，在这种国际环境下，任何一个国家都难以幸免。

我国在经历了30年的平静后重新面临毒品的侵害。国际贩毒集团的疯狂渗透固然是我国吸毒现象死灰复燃的外在原因；但是，毒潮泛滥的速度如此之快，造成的危害如此严重，却不能不说是由于人们对毒品问题缺乏了解和警惕，反毒抗毒意识淡薄，国家也忽略了对毒品的研究、预防、控制和教育等因素有关。许多人在毒潮涌来时无所适从，不少人因此而成了毒品的俘虏。因此，对全社会进行毒品危害的宣传教育非常重要。联合国的专家一再指出，解决吸毒问题，预防重于治疗。

毒品的源源不断势必造成新的吸毒人群，而大量的毒品需求也必然刺激贩毒活动。人类经历了与毒品的反复斗争后终于找到了对待毒品问题的科学战略：减少毒品的供应、减少毒品的需求。在铲除毒源、打击贩毒以切断供应的同时，一方面积极治疗吸毒者，使之尽早摆脱毒品；另一方面，针对未吸毒人群特别是青少年和吸毒者的亲朋好友等高危人群采取宣传教育手段，预防和减少新的吸毒者产生。近来，人们又着眼于对业已成瘾者减少危害的工作，如为成瘾者提供药物维持治疗，或提供消毒的注射器等，这种思想日益深入人心，且在实践中取得了良好的效果。

烟酒成瘾虽不似吸毒，但滥用者众多、获得容易，同样对社会造成巨大的危害。另外，烟酒成瘾还是吸毒的“入门药”，许多人由吸烟、酗酒开始，逐步走上吸毒成瘾之路，故对此应引起重视。正是基于这一考虑，本书对烟酒成瘾及其他经常滥用的药物进行了介绍并提出防治措施。

除了物质成瘾之外，还有一些人对某些特殊的行为方式成瘾，过度沉溺于一些特定的行为，如赌博、过度进食、纵欲，并产生各种不良后果。这些问题从本质上说也属于心理卫生问题，与药物成瘾问题具有诸多共同之处，但以往的书籍对此少有涉及。因此，本书对此也简单进行了介绍。需要说明的，由于人们对一些问题的认识目前还不统一，故书中的介绍有可能只代表一部分人的观点。

人类的幸福，不仅需要健康的身体，而且需要健康的生活。愿人们热爱生命、远离毒品以及其他容易成瘾的行为；同时也愿业已成瘾者早日摆脱羁绊，步入坦途。

编写者

1999年9月

绪 论

人类的成瘾问题源远流长。有人说，自从有了人类社会以后，成瘾问题就一直与人类的生活相伴随。也有的人说，成瘾不仅见于人类，连动物界也有类似的现象。如目前的研究发现，就连果蝇这样的昆虫也可以出现成瘾行为，用实验的方法使之对某些药物产生依赖，其表现与人类的成瘾行为具有诸多相似之处；而在大鼠、狗、猴子身上所做的试验更是早就为人们所熟知。

无论是何种成瘾行为，其最初的目的都是为了获得一定程度的特殊心理体验。正如我们后面将要讲到的那样，无论何种行为，如果当事人从来没有从中体会到愉快的感觉，这种行为照例是难以持续下去的。当然，必须指出的是，这里说的是当事人的个人体验，而不是他人或旁观者的感觉。比如，中国古代人所说的“嗜痂成癖”，从大多数人的角度来看，“痂”是一个令人恶心的东西，但对“嗜痂者”而言，则往往视之如美味甘饴。这也可以从一定程度上说明为什么在成瘾行为的形成过程中会有那么大的个体差异。

但是，另一个事实也不容忽视。在成瘾形成之后，成瘾的消极方面就会逐渐显露出来。成瘾者就会把自己推到一个非常困难、非常苦恼的境地：由于已经意识到成瘾给自己带来的各种危害，产生想戒除的欲望。但是一旦成瘾，想彻底戒除又是谈何容易。对于一些毒瘾很深的人而言，他们真正体会到了所谓的“求生无门，求死不能”的感觉。

所有的成瘾行为都是人类自己造成的，因此，可以说成瘾行为是人类加在自己身上的枷锁。

一 何为成瘾行为

所谓成瘾，是指个体不可自制地反复渴求从事某种活动或滥用某种药物（毒品），虽然这样做会给自己或已经给自己带来各种不良后果，但仍然无法控制。

从现象上说，成瘾可分为行为成瘾和物质成瘾。前者主要特征是对自身的某种行为产生了不可抗拒的欲望，如有的人终日沉溺于赌博而不能自拔，有的人终日耽于性活动不能解脱，有的人终日泡在互相联网上的“聊天屋”内等。而后者最突出的例子莫过于毒品成瘾，无论是国内还是国外，都有相当多的人因为种种原因而成为毒品的俘虏。

这里，读者需要将病态的成瘾行为与正常的习惯、嗜好、爱好等行为相区别。在日常用语中，人们常常将某些人对某件事情特殊的偏好或喜爱称为“有瘾”或“上了

瘾”，一些人也会以此来自嘲。比如一些退休在家的人因终日看电视而称自己是“看电视有瘾”，有的称自己对下棋、打牌等“上了瘾”。一些戏迷、球迷对看戏、看球有着特殊的偏好，有些人特别喜好某种食品，还有的人对与体育锻炼有特别的嗜好，每天必须完成一定量的锻炼才感到舒服。但这些行为或“成瘾”与我们将要介绍的成瘾行为并不是同一概念，充其量只能说是一种习惯或嗜好，对自己的身心及社会交往功能影响不大，或者说，从事上述这些行为不需要花太大的代价。也就是说，人的一辈子会有各种各样的嗜好，也完全可以对形形色色的事情着迷。但只要利大于弊，或这些行为对自己不产生明显的危害，就不能视为我们所说的成瘾。

从某种意义上说，一生中从来没有对任何事情着迷、“上瘾”的人倒是相当少见的。有时，对某些事情“着迷”、“上瘾”甚至是一个人成就一件大事的心理基础。试想，如果爱迪生不终日沉迷于他的科学实验，他就不可能成为举世闻名的大发明家。这种积极意义上的“上瘾”不仅与本书中所述的成瘾行为风马牛不相及，而且值得很多人学习。

那么，正常的成瘾与病态的成瘾到底存在何种区别呢？

说起来，正常的成瘾与病态的成瘾犹如一枚硬币的两面。某种行为的冲动如果在正常范围之内，不对个人、家庭、社会产生不良后果，甚至产生积极的效果，或有所创造，或有益于身心健康，我们就可以称为嗜好，或偏好，

或爱好，属于正常的行为。而如果对某一行为的欲望达到了渴求的程度，其行为影响到正常的心理、生理或社会功能，或在其他方面产生不良的后果，就达到了病态的程度。

由此不难理解，本书所说的成瘾行为，是指一种异乎寻常的行为方式，由于反复从事这些活动，给个体导致痛苦，或明显影响个体的身体健康、心理健康、职业功能或社会交往等方面。具体说来，包括如下一些方面：

1. 容易产生耐受性。如对吸毒者而言，需要不断增加吸毒的量才能获得愉快或“飘”的感觉，对于赌博者而言，需要不断增加筹码才能获得满足。

2. 出现戒断综合征。成瘾者一旦停止原来的成瘾行为，就会出现一系列的症。如赌博成瘾者一旦被迫离开赌场，就会出现不安、烦躁、失眠、食欲不振等症状。吸食海洛因的成瘾者，停药 8~12 小时即可出现戒断症状，最初表现为打呵欠、流泪、流涕、出汗等类似重感冒的症状，随后陆续出现瞳孔扩大（怕光）、打喷嚏、起鸡皮疙瘩、寒战、厌食、恶心呕吐、腹绞痛、腹泻、全身骨和肌肉酸痛及肌肉抽动等症状。

3. 行为具有不可预料性。一旦成瘾，患者行为的时间、行为的次数以及行为的强度都会大大超过自己的预料。如嗜酒成瘾者每每喝酒时只想喝几口“过过瘾”，但一端起酒杯，就会失去控制，直到一醉方休。

4. 往往多次试图戒除或控制这一行为，但屡屡不成功。

5. 需要花费大量的时间为这一行为做准备或从事这一行为，或要花费大量的时间从这行为的后果中恢复过来。举毒品成瘾为例，吸毒者往往需要花大量的时间去搞钱，搞到钱以后又要想方设法去搞毒品。然后，要花许多时间来吸毒，如有的人从晚上六七点钟开始一直到次日凌晨。同样，由于吸毒后常恍恍惚惚，故需要花很多时间从这一效应中恢复过来。

6. 由于从事这一行为，患者不得不停止或大大减少正常的社会交往、职业或娱乐活动。

7. 虽然明知这一行为已经产生生理或心理方面的不良后果，但患者仍然我行我素。

一般说来，如果某个人的行为具备上述标准中的三条以上，就应怀疑是成瘾行为，并应到专业机构就诊。

成瘾虽然照例会给成瘾的个体导致各种不良后果，但不同的成瘾行为及不同的人后果并不相同。有的人轻，有的人重。比如，一般的所谓“网络成瘾”虽然也算成瘾，但其危害通常要比毒品成瘾的危害要轻微得多。

成瘾初期的危害往往不太明显，随着时间的推移，其危害会越来越突出。比如酒成瘾患者，初期虽然也会出现影响工作、影响生活的事，如有时迟到、早退，有时与妻子发生争吵，但往往不严重。到了后来，由于心理及生理状况越来越差，不少人干脆就无法继续上班，更谈不上在家庭中行使正常的为人丈夫、为人父亲的角色。有的人到了最后甚至终日“泡”在酒中，酒不离手。

成瘾行为之所以反复发生，其核心特征为了追求成

瘾行为或药物所带来的特殊快感或解除心理或生理上的痛苦，这在专业上称为心理渴求。心理渴求强烈地存在于成瘾者的思想之中，影响成瘾者的情感及行为，超过一切的愿望，产生难以克制的觅药行为。可以说，渴求是所有成瘾者的共同特征。

有时，一些成瘾行为的发生并不伴有明显的渴求冲动，如有的吸烟者根本没有经过思索，就抽出一支烟点上，有的贪食者完全没有意识到自己正走在大街上，就开始大吃手中的巧克力和饼干。但是，如果我们人为地给他们制造一些障碍，如让吸毒者无法搞到毒品，或让嗜酒者手边找不到酒，他们的渴求冲动就会表现的淋漓尽致。吸毒者会想尽一切办法去搞到毒资，然后购买毒品。酒依赖者会因自己喝不到酒而坐立不安、寝食不宁。

成瘾行为也是一种习惯。犹如其他习惯一样，成瘾行为也是一种后天学到的行为。也就是说，虽然某些成瘾行为有一定的遗传基础（如研究发现酒依赖具有家族聚集的特点），但它不是先天就有的行为。一般说来，一种成瘾行为的出现需要经过一定时间的尝试和练习，或者通过观察他人的行为而模仿。如赌博成瘾者大多是跟着别人学会的，而酗酒者则往往是受某些人的潜移默化影响的，如不少人回忆自己的童年生活发现，他们的父亲常常在家中自斟自饮，在父亲的影响下，他们也很早就开始饮酒，不久走上酗酒之途。

从成瘾的机制上说，只有当亲身参与某一活动或使用某一物质，并从中体会到乐趣的时候，这种活动才有可

能重复出现，活动的执行者也才有可能产生继续从事这一活动的渴求和冲动。其实，冲动或渴求实际上是在给身体一个提醒，告诉你：“我知道这样感觉不错，我还想再继续。”也就是说，从来没有参与过某一活动或尝试过某一种药物的人不可能对这种行为或物质产生依赖，或者，虽然有所尝试，但从未体会到愉快感觉的人也不会成瘾。

但在实际生活中，每个人的情况各不相同，因此，每个人的体验也各不相同。比如，不少人称喝酒从未觉得舒服，即使是量很小的时候也是如此，他们喝酒完全是出于应酬或社交的需要。可以想见，这些人是较难对酒形成依赖的。但另一方面，生活中也确实存在另一种人，他们对酒精具有异乎寻常的亲合力，他们很早就能体会到喝酒产生的周身温暖、晕晕乎乎的舒服感觉，因而就会继续希望通过喝酒找到这种感觉。不过，事情也要分开来说，许多人虽然初期从事某一行为或滥用某一物质是为了获得愉悦的体验，但到了后来，这种愉悦的体验就不复存在了，他们之所以欲罢不能，主要是由于一旦停止，就会出现非常难受的戒断症状。

成瘾行为产生的快乐同样因人而异。一般说来，无论是行为成瘾还是物质成瘾，都具有改变情绪的特点，常见的是提高情绪，如使觉得愉快、轻松、幸福等，同时也会改善一些消极情绪，如感到紧张的心情放松、烦恼消失、怒气消退、不再害怕等。每个成瘾者对成瘾后的愉悦体验的描绘也不相同，与每个人的教育程度、语言描述能力等有很大关系。作者曾经亲自问过许多海洛因成瘾者，有的

说：“吸完之后觉得心情特别平静，不想说话，就想一个人呆着。”有的说：“吸完之后就像是躺在一平如镜的海面上，周围什么声音也没有。这时候想要什么似乎就有什么，想钱就会有大把大把的钞票漂过来，想美女就会有数不清的美女到你身边。”很多人则说不清楚，如一位来自东北的吸毒者想了半天，告诉医生：“嗨，反正是舒服，比吃肉还香！”

除了体验成瘾行为或药物带来的愉悦体验之外，许多人这么做是为了排遣自己的情绪困扰或借此逃避生活中的难题。如不少酒依赖者之所以酗酒，并不是为了追求饮酒后出现的“飘飘欲仙”的感觉，而是“借酒浇愁”。他们在工作上遇到麻烦，会想起喝酒；和妻子吵了架，会想起喝酒；就连被领导批评了几句，也想到喝酒。喝酒成了他抵挡一切的武器。其他成瘾者也具有相似的地方。

二 成瘾行为的形成过程与阶段

一般说来，成瘾行为的形成可以分为如下几个阶段：

1. 尝试与试验。这时候主要是出于好奇心的驱使开始从事某种行为或滥用某种物质。

2. 初尝甜头。此时，当事人从行为中获得舒服、愉快的体验。因此，该行为就很容易再次出现。

3. 将成瘾行为作为处理困境的手段。这时候的动力主要来源于解决自己的困境，许多人为了排解烦恼而酗酒或赌博，许多人因为生意上的失败而借吸毒逃避。一些

酒依赖者常常用饮酒帮助睡眠。

4. 用成瘾行为维持正常生活。到了这一阶段，成瘾者已经不需要通过成瘾来解决具体的问题或困难了，他们这么做的目的是为了维持一个相对稳定、相对“正常”的生活。

按照成瘾者所处的阶段，人们可以将成瘾分为不同的严重程度。

到底什么样的人容易成为成瘾者，目前很难有明确的结论。不过，人们通过数十年的探索，已经取得了一些成果。

人们发现，不同的人对某一行为或某种药物成瘾的难易程度相差非常悬殊。其中影响较大的除了好奇心之外，就要数个体的素质因素了。所谓素质因素，是指使个体体验到愉悦感的因素，它包括生理方面，也包括心理方面。

正常的个人嗜好的发展过程往往也与诸多因素有关。比如，某人特别迷恋游泳，因为他喜欢水在身上拍打、按摩的感觉，即使在比较冷的深秋也不间断。他的举动得到了妻子的鼓励，她觉得这样能“健身”，“有男子气”，于是，他将这种行为作为健康生活方式的一部分，并通过这一行为向家人或朋友们证明自己。他还通过游泳缓解自己由于繁重工作导致的紧张、压力感。因此，这种行为就很容易被固定下来。

病态的成瘾行为也往往具有相似的特点，比如，赌博者刚开始时很可能是出于好奇心的驱使，但没想到因此

得到了“哥们儿”的赞许，拉近了自己与这些人之间的距离，而且竟然赢了钱，这使他沾沾自喜，觉得自己“运气好”。接下来，他就会主动寻找这种“成功”的感觉而再上赌场。天长日久，一旦发现自己业已成瘾，想洗手不干，已为时晚矣：一是自己已经输了钱，想捞回本钱；二是一离开牌桌，就会觉得浑身不得劲儿，手痒痒，心神不定，茶饭不香。这些因素都使得赌徒再次走向赌场。

三 如何判断一个人是否成瘾

前面已经说过，成瘾这一词汇有广义和狭义之分。本书所介绍的主要是指狭义的内瘾行为，即指害处大于好处的那些成瘾行为。

关于好处与害处的评价和分析会因人而异。比如，一般人都认为吸毒是一件有百害而无一利的事，可是，对一些吸毒者本人而言，他们却认为，只要体会到吸毒给他们带来的“欲仙欲死”的感觉，只要能“飘”一次，就是死也心甘情愿。因此，关于利弊的评价和权衡最好是从他人的角度来看，要认真考虑家属、朋友、同事、同学等人的意见。在多数情况下，这些人的意见至关重要，这是由于他们作为第三者，往往能够比较客观地分析情况。

要确定一个人到底是否成瘾，还要看他到底有没有书上所介绍的有关成瘾的症状、体征和并发症。比如，对饮酒者而言，要仔细评价是否因酗酒给他的身体造成了危害，如肝脏损害、记忆损害、戒断症状等。对于一个过