

专题讲座：——行为医学一门新兴学科的发展

第一讲：行为医学的出现及其概念

中国科学院心理研究所 段淑贞

行为医学的出现

近几十年来，医学界的学者逐步认识到，为了促使医学和医疗保健事业更好地发展，提高人民的健康水平，医学必须从具有一定缺陷和局限性的“生物医学模式”(biomedical model)转向“生物心理社会模式”(biopsychosocial model)。这就是说，医学研究不仅应立足于生物科学去探索生物因素在疾病的诊断、治疗和预防中的作用，还应从心理学和社会学方面去研究心理社会因素与人类健康和疾病的关系，以及建立达到实际效果的医疗保健措施。

大家知道，人是不断与其生活的社会环境相互作用的一种心理和身体的复合体。人之所以不同于动物，因为他有受社会环境制约的高级的心理活动，人的外显的和内隐的行为都与健康和疾病有密切关系。人类疾病不仅是机体的细胞、组织或器官因感染、病毒或营养不良等因素引起的生理功能障碍的表现，它也是受社会环境制约的心理活动影响生理功能的表现。每个人都会根据其生活经验和文化背景对他所感知到的周围环境的各种刺激或事件，有意识或无意识地作出主观意义的评价。例如，生活中发生的一些事件，如生死离别、疾病、社会、政治、经济状况和生活环境、工作条件的变化，被某个人主观上认为是一种“威胁性”的信息时，就会产生恐惧、焦虑、失望或悲伤等情绪；反之，同样事件若被某个人认为是“满意”的信息，则会产生愉快、喜悦的情绪。这些情绪会通过特定的途径激包神经系统的活动，产生某种激素分泌的变化，影响行为和生理功能而导致疾病或促进健康。

一旦疾病发生后，具有不同人格特征、文化背景和生活经验的人会对疾病症状产生不同的感受，引起不同的情绪或行为反应，这些又进而影响疾病的进程、治疗效果和预后。例如，经医师检查确诊某人患了癌症，有人因缺乏医学知识，

不懂癌症有致命恶果，就不会因自己患了癌症而焦虑沮丧，且能认真遵照医嘱接受各种检查和治疗，从而取得较好的疗效；相反，有些人得知自己患了癌症，则是忧伤绝望地等待死神来临，各种治疗引起的疼痛、食欲不振、睡眠障碍和体重减轻等副作用，又会使病人感到病情恶化无可救药而更加恐惧悲伤。这些恐惧、沮丧、失望等心理反应会进一步加强疾病的痛苦体验，影响机体的抵抗力，恶化病情，加速死亡。

所以，疾病的发生和人们对疾病的感受、体验都与社会、文化、心理、行为等一系列复杂因素有关。临床医师除了有如生理学、病理学、细胞学、内分泌学、免疫学等生物医学的知识外，还应有心理学、社会学、人类学、教育学等人文科学的知识。在医疗工作中，医师不仅要了解有关病人的病理生理的临床资料，还要收集有关病人的社会心理方面的情况：如病人病前的环境变化及其对病人的情绪和行为的影响、病人的人格特征、病人亲友及其本人对疾病或疾病行为的态度等，而且也要认识到医师与病人之间建立良好关系的重要性。此外，医师除了采用药物、手术、理疗等生物医学的治疗方法外，还应重视心理治疗、行为治疗和环境治疗等心理学和社会学的治疗和预防手段。

著名的医师和社会哲学家诺勒斯(Troles)指出，“99%的人生来就是健康的，但由于种种社会环境条件和个人的不良行为而使人害病。”事实证明，紧张的心理社会刺激、环境的污染以及吸烟、酗酒和多食等不良行为是某些疾病发病率和死亡率升高的心理社会因素。在医疗保健措施中，设法纠正人们的吸烟和酗酒行为，培养低盐、低胆固醇的饮食习惯，号召加强体育锻炼以及学会应付或处理各种紧张刺激等，将有利于减少发病率和死亡率，从而提高人民的健康水平。

为了适应医学研究的重点从健康和疾病中的生物因素转向社会和心理或行为因素的这种发展趋势,医学科学中就出现了一门综合多学科知识和技术的交叉性学科——行为医学。

七十年代,美国国立健康研究院的心肺血管研究所(NHLBI)首先对行为健康和行为医学的研究和培训提供资助,在七所大学,如加利福尼亚、密执安和耶鲁等大学开设行为医学、健康行为和健康教育等课程,授予博士学位,并开展一些行为医学的研究。不久,在国立健康研究院的资助下,由来自内科、心理学、生理学、流行病学、医学社会学、精神病学、行为生物学和有关学科的12~15位科学家组成一个特别研究小组,专门研究行为医学的问题。后来(约在1977年)国立健康研究院给此研究小组定名为“行为医学研究组”。

行为医学研究组的领导威斯(S. M. Weiss——心肺血管研究所所长)于1978年指出,行为医学研究组的目的是探索把生物医学科学和行为科学的理论和方法应用于研究人类的健康和疾病问题。研究内容有探索大脑与躯体关系的基本机理的研究以及矫正行为以促进健康的心理学研究。这个小组的研究者虽然来自不同的学科,但共同的目的是用行为作为工具来预防、诊断和治疗疾病。行为医学研究组成立后的头两年(1977~79)的工作是在研究关于关节炎、新陈代谢、消化系统疾病、老年、过敏和感染疾病、癌症、药瘾、儿童保健、环境健康科学、牙科、心肺血管疾病、神经病和中风等问题的机构中进行的。

医学、心理学和其它行为科学的学者们认为,要发展行为医学这门新学科,必须进行各学科间的合作研究。1974~1978年间,在国立心肺血管研究所的资助下召开了七次会议,邀请流行病学、心脏病学、医学社会学、生理学、精神病学、社会心理学和临床心理学的专业学者共同讨论行为医学的定义和研究内容。例如,1977年的耶鲁会议上明确了一致公认的行为医学定义,决定研究生活和行为方式与高血压和冠心病的关系,并一致表示要共同合作开展健康行为的研究,预防疾病,提高人民的健康水平。

1978年,在美国科学院会议上决定正式成立“行为医学研究院”来领导这个学科的研究和培训工作。米勒(N. E. Miller——著名的生理

心理学家,生物反馈法的创始人之一)是第一任院长。有150位医师和行为科学工作者为该院的创办成员。同年11月,在芝加哥由几十位医师和心理学家成立“行为医学协会”,这是第一个交叉性学科的协会。此外,一些研究所和大学也设立了行为医学中心、系部或实验室。例如,国立健康研究院中的癌症研究所和心肺血管研究所都设有行为医学部,研究行为因素对癌症或心血管疾病的影响。

1978年后,行为医学协会相继创办了“行为医学杂志”和“行为医学摘要”等刊物。它们为研究共同感兴趣的生物医学和行为问题的各个领域的科学家们,如医师、心理学家、社会学家、其他社会科学家以及保健专业人员,提供交流知识和技术以及研究成果的场地。1980年起,有关行为医学的著作也象雨后春笋般地纷纷出版了。例如,1980年10月米勒教授访华时,曾带来一本最初发表的著作“行为医学——卫生保健中的实际应用”(由B. G. Melamed和L. J. Siegel主编)。

行为医学的概念

关于行为医学的定义,根据行为主义和心理学的观点,有人作过各种解释。根据行为主义观点,例如,伯克(Lick, 1973)认为,行为医学是行为主义的理论和方法在医学实践中的应用。行为医学是涉及生物反馈方法用于治疗如哮喘、偏头痛等疾病。换言之,他认为行为医学是生物反馈的同义语。有人认为,尽管生物反馈对行为医学的发展作出了重要贡献,但两者不能等同,行为医学大大超出了生物反馈的范围,它不仅激发了生物反馈的研究及其临床应用,还发展了治疗各种疾病的其他行为疗法。再如,波梅利恩和布雷迪(Connerlean & Lrady, 1979)认为,行为医学是临床上应用行为治疗或行为矫正来评定、预防、处理或治疗躯体疾病或机体的生理功能障碍,所进行的研究有助于分析和了解与疾病和健康有关的行为问题。麦克纳马拉(McNamara, 1979)认为,行为医学主要代表医学和行为心理学的结合。

根据心理学观点,例如,阿斯肯(Asken, 1979)认为,行为医学是研究躯体疾病及其治疗所引起的心理反应。这个定义只强调躯体疾病的心理原因和后果,而没有注意文化、社会、经

济、营养因素对躯体疾病的作用。还有人认为,行为医学是从心身医学(psychosomatic medicine)发展来的,它就是现代心身医学。但有人认为,行为医学不能等同于心身医学,它是从行为科学发展来的,强调躯体疾病的预防和治疗,特别是外部行为的治疗;而心身医学是从生物医学的传统观点发展来的,强调躯体疾病的病因和发病机制。心身医学的概念起源于佛洛伊德的心理分析理论,强调躯体疾病的发生与被压抑的心理因素有关,因此,治疗主要是针对假设的内在因素来进行心理治疗。

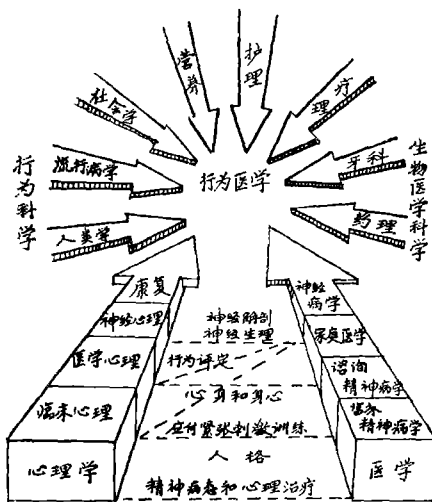
1977年,一些行为科学(心理学、社会学、流行病学)和生物医学科学(医学、精神病学)的专家们在美国耶鲁大学举行的“行为医学”会议上,对行为医学的概念和研究方向进行了讨论,一致同意确定如下的定义。这个定义是当前各学科都能接受并广泛采用的关于行为医学的概念:

行为医学(behavioral medicine)是近年来迅速发展起来的、综合行为科学和生物医学科学的一门新兴的多学科交叉性学科。它是研究如何发展有关健康和疾病的行为科学和生物医学科学的知识和技术,以及把这种知识和技术应用到疾病的预防、诊断、治疗和康复。

所以,行为医学除了关于疾病的预防、诊断和治疗的医学知识,如生理学、神经解剖学、药理学、免疫学、内分泌学和营养学等知识外,还包括涉及行为的心理学、社会学、流行病学、人类学和教育学等知识。换言之,行为医学是综合与行为科学和生物医学科学有关的各个学科的知识和技术,为研究并解决人类疾病和健康的复杂问题提供有效的方法。

例如,在行为医学中,流行病学家所研究的问题是年龄、性别、种族、职业、居住条件和社会阶层等因素对健康和疾病的作用,以及这些因素与重要的生活事件、紧张状态和容易害病的关

系。心理学家则重点研究情绪、人格特征、行为反应对疾病和健康的影响。与行为科学和生物医学科学中各个学科有关的专业,如医学心理学、神经心理学、医学社会学、咨询精神病学、医学人类学等的科研人员,可根据自己的专长和兴趣,从不同角度对有关疾病和健康的不同课题进行研究,并发挥各自力量,建立一个综合性生物行为方法去说明并解决健康问题,为增进人类的健康,共同作出贡献。



行为医学中各学科间交叉的图示

上面以马苏尔(Masur, 1979)的图示来说明,生物医学科学和行为科学中各个学科及其有关专业是如何相互交叉、相互联系、共同研究,为行为医学的发展和研究起很大作用。以医学和心理学及其有关专业的交叉作用为例,医学中的临床精神病学和心理学中的临床心理学是相互联系、合作来研究并解决精神病态或人格的问题,医学中的咨询精神病学和心理学中的医学心理学是相互交叉共同探索心身关系或情绪与躯体疾病的关系以及如何应付紧张刺激来预防疾病和促进健康等等。总之,图示清楚地说明了行为医学这门学科具有多学科交叉的特点。

本刊征求封面设计

为了改进本刊的封面装帧,特向广大读者及美术工作者征求封面设计。具体要求为:能体现出本刊的性质和特点;中文刊名为主,英文刊名

为辅;美观、大方、印刷成本低廉。封面一经选用,致稿酬人民币100元整。