

·行为医学格言·

- 行为决定健康,更决定未来医学走向。
- 心理健康是健康的灵魂,行为健康是健康的基石。

中华医学学会第十二次全国行为医学学术会议隆重召开

本报讯 为促进行为医学学科进步与发展,促进行为医学学术交流,由中华医学学会行为医学分会主办,河北省人民医院和河北省医学学会行为医学分会共同承办的“第十二次全国行为医学学术会议”于2010年10月15-17日在石家庄市中国大酒店隆重召开。全国人大常委会委员、中华预防医学会会长、国家卫生部原副部长王陇德教授,中国工程院院士、河北医科大学第二附属医院院长李春岩教授,中国科学院院士、河北师范大学生命科学院孙大业教授,河北省人民政府孙士彬副省长,中华医学学会行为医学分会主任委员、《中华行为医学与脑科学杂志》总编辑、济宁医学院副院长杨志寅教授,以及中华医学学会、中华预防医学会、中国科协、中华医学学会行为医学分会、河北省卫生厅、河北省科技厅、河北省科协、河北省医学学会、河北省人民医院等部门领导应邀出席大会。中国工程院吴以岭院士和河北省政协副主席、河北省医学学会会长王玉梅为大会发表了贺信。

大会开幕式于10月15日上午在河北省会举行,由中华医学学会行为医学分会常委、河北省人民医院副院长、本次大会执行主席吕佩源教授主持,中华医学学会行为医学分会主任委员、《中华行为医学与脑科学杂志》总编辑、本次大会主席杨志寅教授致开幕词。王陇德院士和国际行为医学学会主席、日本东京大学川上宪人教授(Norito Kawakami)先后致辞,河北省人民政府孙士彬副省长致欢迎辞。



中华医学学会第十二次全国行为医学学术会议开幕式

意于高端的科学理论研究,都是以开展“行为促进健康”、“行为干预防治慢性疾病”、“提高人类健康水平和生活质量”为宗旨。大会执行主席白波教授宣布了“中华医学学会行为医学分会科研资助项目”启动,标志着我国行为医学专项科学研究开启了崭新的时代。刘新民教授专题介绍了今年9月在上海世博会举行的“相约名人堂——与院士一起话健康”和名家科普讲坛的3场报告的活动盛况。吉峰教授发布了《汉英诊断学大辞典》、《行为决定健康》、《图说行为决定健康》等系列丛书出版信息。新闻发布会后王陇德教授、杨志寅教授接受了媒体的专访,向大众推广“行为决定健康”、“心理健康是健康的灵魂,行为健康是健康的基石”等新理念。

文。近40篇论文被分成六个学术单元做大会专题报告或学术交流。大会期间国内20余家主流媒体记者到会,为此,大会安排了新闻发布会和现场采访。在新闻发布会上,大会主席杨志寅教授宣读了新成立的青年委员会组成人员名单,宣布在近期举办“行为医学高峰论坛”和“行为决定健康”全国百城巡讲活动。百城巡讲活动立意于“大众普及”,高峰论坛立

(张作记 高昶)

行为医学再谱华章

本报评论员
中国的行为医学事业已有二十多年的发展历程,从无到有,由弱到强,为全民健康促进做出了重大贡献。2010年的金秋更是见证了中国行为医学取得的令人瞩目的进步和蓬勃发展的现状。上海世博会“相约名人堂”和石家庄第十二届全国行为医学学术会议唱响了中华医学学会行为医学分会主任委员杨志寅教授倡导的“行为决定健康,更决定未来医学走向”、“心理健康是健康的灵魂,行为健康是健康的基石”的新理念,揭开了行为医学由科学研究向“大众行为健康”推进的新篇章。

9月6-10日,中华医学学会行为医学分会在上海世博园主题馆,承办了“相约名人堂——与院士一起看世博”活动。中国工程院院士钟南山教授、卫生部原副部长王陇德院士、行为医学分会主任委员杨志寅教授,候任主任委员白波教授,紧紧围绕行为决定健康的主题展开了精彩的演讲与对话。主题馆内现场听众热情高昂,笑声掌声伴随着演讲与对话延绵不绝……《行为决定健康》、《图说行为决定健康》丛书的签赠活动,将活动推向高潮。一石激起千层浪,中央电视台、山东电视台、东方卫视、上海教育电视台、解放日报等国内数十家主流媒体及网络、报刊、杂志等以多种形式对这次活动进行了积极报道。一时间,“行为决定健康”的科学新理念从世博会的平台传向四面八方,在国内外产生了巨大的影响。

10月15-17日,中国大陆及香港高等院校、科研院所、各级医院的600多位行为医学及相关学科的专家学者齐聚河北石家庄,就行为医学的研究和发展进行了学术交流。中国工程院院士王陇德教授做了热情洋溢的讲话,国际行为医学学会主席、日本东京大学 Norito Kawakami(川上宪人)教授对中国行为医学的发展给予充分肯定和赞扬,并作了精彩的专题报告。中国工程院院士李春岩教授、孙大业教授,河北省人民政府孙士彬副省长,中国科协、中华医学学会及河北省10多个厅局的领导到会祝贺并讲话。在这次盛况空前的学术盛会上,不论是大会的主题报告、学术交流、新闻发布会,还是专门为河北省千余名领导干部举行的“行为决定健康”科普讲座,抑或是行为医学分会青年委员会的成立,都表现出“鲜明的主题思想吸引人,演讲者的激情感召人,东道主的热情打动人”的特点……时近子夜的百人会议大厅仍座无虚席,学者们迟迟不肯离去,表现出对行为医学事业的无限热爱和锲而不舍的执着追求。新华网、凤凰网、河北日报、山东卫视等数十家媒体对这次学术盛会的活动进行了广泛报道。

随着经济社会的发展、医学模式的转变及人们健康意识的觉醒,心理、行为、生活方式与健康的关系愈来愈受重视,行为医学将越来越显示出它的独特地位和特色。我们欣喜地看到:“行为决定健康”的理念,像一粒火种在上海世博会的会堂点燃,如星星之火迅速燎原,成为大众健康生活的准则。我们有理由相信:在新的科学理念引导下,在一大批具有奉献精神的行为医学研究者的共同努力下,行为医学一定会向更深层次、更广领域拓展,迎来行为医学发展的新纪元,为人类健康事业做出更大贡献!

中华医学学会行为医学分会在世博

——“相约名人堂,与院士一起话健康”



王陇德院士与白波教授、杨志寅教授相约世博名人堂

【编者按】出于什么样的考量,让济宁学人能够登上世博讲坛与院士同台对话?是什么原因,使得中华医学学会行为医学分会成为中华医学学会85个专科分会中唯一受到邀请参加这项活动的分会?这无疑得益于杨志寅教授在长期的医疗和教学实践中,创造性地提出的“行为决定健康”、“心理健康是健康的灵魂,行为健康是健康的基石”的新理念,并围绕这一理念,在世界卫生组织提出的人类“健康四大基石”即合理膳食、适量运动、心理平衡、戒烟限酒的基础上,增添“早睡早起”第五大基石和一大保障——良好睡眠是健康和长寿的重要保障。

金秋九月,中央电视台、山东电视台及上海各大媒体,全面报道了中国工程院院士、广州市科协主席钟南山教授,中国工程院院士、中华预防医学学会会长、北京大学公共卫生学院院长王陇德教授分别与中华医学学会行为医学分会主任委员、济宁医学院副院长杨志寅教授,中华医学学会行为医学分会候任主任委员、济宁医学院院长白波教授在上海世博园主题馆公众参与馆“相约名人堂”活动中,就人类健康问题进行了精彩对话。

行为决定健康

9月6日下午2时,上海世博园公众参与馆内,钟南山院士与杨志寅教授,围绕“行为决定健康”这一主题,分别作了“最好的医生是你自己”和“良好睡眠,健康人生”的主题报告。

钟南山院士用鲜活的事例阐述了“最好的医生是你自己”这一主题。他的报告让人动心铭记——他提到江民杀毒软件创始人、总裁王江民,央视的主播罗京,以及世邦联合广告有限公司董事长、电视连续剧《红楼梦》中林黛玉的扮演者陈晓旭,这些事业上的成功人士,在他们到达事业巅峰的时候,却英年早逝,让人不能不惋惜于他们对自己健康的忽视。

是什么决定了我们的健康?有人说是基因,但是严格意义上讲基因只占健康影响因素的15%,还有很多社会环境、自然环境、医疗因素等等,但是这些全部加起来,也就是40%多一点,决定你这一辈子生活质量高不高,以及你这辈子能不能活得很久,关键因素是生活行为方式,生活行为方式

在健康因素中占60%。保证健康的五大基石,都是我们在日常生活中可以控制和掌握的,因此说健康就掌握在我们自己手中。他尤其强调了保持心理平衡的问题,要做到心理平衡,首先要学会追求,有一个追求目标,其次要保持良好的心态,知足常乐、自得其乐、助人为乐、苦中作乐。改变我们能改变的,接收我们不能改变的,争取健康,享受健康,最好的医生就是我们自己!

杨志寅教授做了“良好睡眠,健康人生”的主题报告,朴实深邃,让人难忘。他举例说,罗马帝国时期,罗马士兵有一种刑法,就是剥夺犯人的睡眠,当剥夺睡眠几天以后,犯人就中风死亡。动物实验也证实,剥夺动物睡眠2至3周就可以导致动物死亡。睡眠的作用,古今中外的描述很多,像“吃人参不如睡五更”。还有一些著名的诗句,对睡眠重要性的阐述,如“养生三大事,一睡眠、二便利、三饮食。”“三事中睡眠排第一,说明睡眠的重要作用。对消除疲劳、恢复体力、保护大脑、恢复精力,睡眠是最好的一种方式,也是我们的生理需要。良好睡眠可以提高免疫功能、增强机体的康复作用,促进儿童的生长发育,延缓衰老、促进长寿,保护人的心理健康。

良好睡眠的指标有4点:一、睡眠足、质量好。一天要保证7至8个小时,这个最佳时间。二、入睡容易,不要总是不能入睡。这是一个非常重要的指标。三、睡眠连续,不会中断。不会半夜醒来而不能入睡或者难以入睡。四、白天精力充沛是验证夜间睡眠质量的最佳标准。白天极少嗜睡,工作学习效率,这是一个很好的标准。知道这些标准,我们就知道睡眠障碍或者熬夜的危害有多大。长时间的睡眠障碍带来的危害是全方面的。它可以使内分泌系统混乱,并且导致癌细胞的形成。另外,它直接影响第二天工作的效率、状态、情绪。有人统计,45%的车祸和50%的工伤事故与睡眠不足有关,长期失眠对健康的影响是全方面的,它可以影响你第二天的工作状态,还可以诱发多系统的疾病。失眠还可以是精神疾病或者躯体疾病的先兆因素。

如何对待睡眠障碍或者失眠呢?我们平常碰到的一些躯体疾病、精神性疾病,采取病因治疗是关键。但是我们平常碰到的压力过大导致的失眠,最好的办法是调整心态,保证心理平衡。失眠者多是没有静下心来,“心不静则难眠”,不管是神还是形,不及时调控可能会加重失眠,失眠还会加重焦虑和抑郁,而后者更会使失眠加重,或者促使你心理负担更重。所以,调整自己的形,把心情放松,静下来以后就比较容易入睡。“心静自然



王陇德院士

行为健康防慢病
9月10日下午,又一场事关人类健康的“相约名人堂”重要对话,在世博园公众参与馆进行,主讲人是王陇德院士和白波教授。此次活动的主题是,科学保健和行为健康防慢病,同样给听众以鲜活的启迪,并引起广泛的反响。

王陇德院士作了“慢性病防控从科学保健做起”的报告。他指出,目前我国慢性病的形势非常严峻,据卫生部报告,2008年我国慢性病患病率已达20%,死亡数已占死亡总数的83%;过去十年,平均每年新增慢性病例近1000万,其中,高血压和糖尿病的病例数增加了2倍,心脏病和恶性肿瘤的病例数增加了近1倍;2005年慢性病诊疗费用,已经占了全部疾病总诊疗费用的60%以上。日常生活中的不良生活习惯及不健康的行为方式是导致慢性病的根源,而通过生活行为方式的调整,可预防80%的冠心病、90%的2型糖尿病、55%的高血压和三分之一的肿瘤。所以人们要从合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡等人类健康的四大基石方面来改善不良生活习惯及不健康的行为方式。

王院士指出,目前我国国民的行为状况及健康素养较差,去年12月份卫生部的全国国民健康素养调查,具备健康素养的总水平为6.48%。正是因为国民健康素养差,才导致社会上出现张悟本现象,他们利用老百姓想养生但健康素养差的特点,非常不科学地宣传所谓的养生知识,来“忽悠”国民。接着,王院士列举了人们保健实践中常见的五大误区:误区之一,鸡蛋内含有大量胆固醇,中老年人不宜食用。实际上,每天吃一个鸡蛋,不会明显影响血液胆固醇的水平;误区之二,水果是零食,平时可吃可不吃。实际上,水果里含有大量的水溶性维生素、可溶性的植物纤维果胶,可以影响胆固醇的吸收,降低各种疾病的发病率,所以每天必须吃水果;误区之三,认为植物油主要含不饱和脂肪酸,不会加重动脉硬化,多吃无妨。实际上,每100克植物油含热量899千卡,是苹果的17倍,是圆白菜的40倍。每餐植物油转化成脂肪,慢跑一个小时才能消耗掉。多吃植物油,易堆积脂肪,易患各种慢性病;误区之四,爬山是中老年人最好的锻炼方式。实际上,中老年人大多有关节软骨软化,过度负重运动会加速其退化和磨损;误区之五,“闻鸡起舞”。实际上,美国40年的跟踪研究发现,55%的脑卒中病人在凌



白波

晨4时至中午12时发病,晚上8时至12时的发病率只占5%;心肌梗死也高发于早晨6时至9时。所以,早晨人体血液比较黏稠,又是人血压一天之中最高的时段,容易引起各种心脑血管疾病突发。

白波教授作了“行为健康防慢病”的报告,报告分慢性病、健康行为、健康行为对慢性病的预防等几方面,深入浅出地阐述了合理膳食、适量运动、心理平衡、戒烟限酒四大健康基石对慢性病的防治。白波教授指出,慢性病是一类疾病,在造成人类死亡十大病因排行榜中,癌症、脑血管疾病、心脏病、糖尿病等都属于慢性病。我们国家慢性病形势严峻,2002年我国有糖尿病患者2000万人,2008年糖尿病患者已经超过9200万人。而造成慢性病的病因中,由于行为方式和生活方式不健康造成慢病大约占60%。

人文精神的光芒
作为两场重要报告的延续,还有两个院士分别与杨志寅、白波两位教授的当场对话,四位嘉宾围绕行为决定健康这一主题,从专业角度和个人角度等不同视角,阐述了行为与健康的关系,行为对健康的重要意义。特别值得一提的是杨志寅教授在谈到心理健康和行为健康的关系时明确提出了:“心理健康是健康的灵魂,行为健康是健康的基石”的思想。首场报告及对话之后,杨志寅教授还为现场听众签名赠书,他把自己近期的两部力作——由人民卫生出版社出版的《行为决定健康》和由求真出版社出版的《图说行为决定健康》——赠送给现场的听众,受到一致的好评。

杨志寅、白波两位教授与院士在世博会的重大对话,不仅明确地树起了引领民众的“行为决定健康”的新生活及生命理念,更是对于我们所缺乏的人文精神的一次拓展与开掘。两千多年前,孔子就提出了“仁者爱人”的精神与思想。而“行为决定健康”的实质,就是要人们将健康把握在自己的手中,继而从疾病与短寿的桎梏中,获得生命的解放与自由,这不正是对于孔子仁爱思想的对接与光大吗?

“行为决定健康”的思想,还体现着对于生命的尊重和对于生活的热爱。这一思想,是等视众生,尤其对于看病的普通百姓,体现着人文的关怀与关爱,有着普世的价值。

爱,是人文精神的核心。而最能体现这种精神的,是人间最平等的,是对于生命的尊重,是自由而充满阳光的精神与思想。我们期待着“行为决定健康”的思想,能够尽快地被广大民众所认识、所接受,从而在人类生命健康领域,产生革命性的影响与改变。(摘自《济宁日报》作者 李木生)