

# 凝神聚力 不辱使命 全力推动我国行为医学事业不断前进

白波 中华医学会行为医学分会第五届委员会主任委员



白波 中华医学会行为医学分会第五届委员会主任委员

在中国共产党第十八次全国代表大会精神鼓舞下，中华医学会行为医学分会第五届全国会员代表大会2012年11月16日在浙江杭州召开。大会选举产生了第五届中华医学会行为医学分会主任委员、副主任委员、常务委员和委员。我代表新一届中华医学会行为医学分会常委会，衷心感谢中华医学会和全国行为医学同行的信任，衷心感谢沈家麒教授、杨菊贤教授、杨志寅教授等历届学会领导为中国行为医学事业和中华医学会行为医学分会做出的杰出贡献，让我们站在新的、更高的平台上，为全国的医学事业，尤其是行为医学事业的发展承担更大的责任，使命在身，任重而道远。

近30年来，中华医学会行为医学分会在第一、第二、第三、第四届主任委员的领导下，中国的行为医学事业从无到有、从小到大、从弱到强。行为医学的基础研究、临床应用和科普推广等各项工作取得辉煌的成就。按照中华医学会前任会长钟南山院士的话说，行为医学分会是中华医学会86个分会中最具活力的分会之一。

第三、第四届中华医学会行为医学分会主任委员杨志寅教授提出“行为决定健康”的理论与思想，对行为医学科学由“象牙塔”走向大众起到巨大推动作用。从理论的提出到推广，开创了

行为医学事业的新纪元。已经、必将进一步被医学界和全社会所认可，并将继续引领中国行为医学的发展方向，继续推进中国医学事业的蓬勃发展。

近30年来，中国的行为医学事业取得了巨大的成功。按照习近平总书记的话说，我们“自豪不自满”，中华医学会行为医学分会将进一步充分依靠和发挥好学会各位委员、常务委员和全国同仁的作用，共同推进我国行为医学事业的进步。

新一届中华医学会行为医学分会将在中华医学会的正确领导下，认真学习和贯彻党的十八大的精神。继续坚持学会正确的办会理念和原则，将“行为决定健康”的理论和思想推向深入；继续坚持和推进行医学走向大众、行为医学学科在医疗卫生单位“落地”的原则，为全民族的健康做出贡献；重视全国行为医学的基础研究、应用研究和临床推广工作；重视《行为医学》课程在我国高等医学教育中的作用；继续做好“行为决定健康”的科普推进事业。

中华医学会行为医学分会将加强与各省、自治区、直辖市行为医学分会的学术联系，使中国的行为医学事业百花齐放、百家争鸣，努力做好全国行为医学界的联谊工作；加强中华医学会行为医学分会与国际行为医学界的联系，让中国的行为医学事业走向世界，让世界行为医学同仁了解中国。充分发挥中国行为医学在世界行为医学中的作用，全力推动中国的行为医学事业不断前进。

## 新的篇章 新的开始

刘新民 中华医学会行为医学分会第五届委员会副主任委员



刘新民 中华医学会行为医学分会第五届委员会副主任委员

四年以前，第十一次全国行为医学学术大会暨第四届委员会换届选举会议在广州召开，其隆重的会议盛况和丰富多彩的学术报告为我们留下了深刻的印象。四年后的今天，在杭州召开的中华医学会第十四次全国行为医学学术会议暨第五届委员会换届会议，可谓我国行为医学四年发展的全面总结，充分展现了行为医学分会所取得的辉煌成就：多姿多彩的行为医学研究成果、与国际行为医学学术团体的交流、学会及杂志影响力的大幅度提升、行为医学“落地”的实践等，显示了其学科活力和广泛的发展前景，可以作为标志性事件载入中国行为医学发展的历史。

行为医学是一门突破经典学科界限、理念与方法的新兴学科，她将汇聚所有相关学科及专业人员，力求对健康与疾病的认识、理解、预防、治疗、康复的深刻理解和处理，是推动医学模式转变和大健康观念变革的主导力量，也是解决当前医学发展某些难题的有效途径。可以预见，在行为医学分会第五届委员会的引领下，学会成员将以更加饱满的热情、扎实的作风和严谨的态度，在行为医学理论构建、研究方法、学科建设、学术水平、“落地”应用、科学普及诸方面开创行为医学的崭新局面。

## 没有精神健康就没有健康

季建林 中华医学会行为医学分会第五届委员会副主任委员



季建林 中华医学会行为医学分会第五届委员会副主任委员

行为医学顾名思义是基于行为学习理论来揭示行为（包括外显与内隐行为）产生的原因及其可能机理（包括生物学、心理学与社会学等），以及探讨和总结纠正不良或异常行为的方法，以及推广和普及健康的行为方式，最大限度地提高人们的生活质量。WHO 近年来提出，21世纪的健康服务是“没有精神健康就没有健康”，即精神健康是本世纪的医疗卫生服务的重点之一，而精神健康的主要内涵就是行为的健康。

因此，行为医学的今后发展离不开相关专业背景人员的共同参与；从微观角度，需要基础生物医学的同行研究行为的分子生物学等特点；从宏观角度，需要公共卫生等同行研究社区健康行为的建立，需要临床医学的同行研究疾病的干预，需要心理学同行研究心理-行为-社会之间的相互作用，需要医疗管理的同行研究组织行为学以及医疗行为的特征与内在规律，……

作为从事临床实践的一名医师而言，病人是最好的老师，认真诊治每一个具体的病人，是治病而非简单地治病，因为每一个病人都是有各自的大脑和高级心理活动与反应的，不是单纯的机体。只有这样，才能真正贯彻“生物-心理-社会”的整体医学观。

总之，行为医学需要大家的携手，共同做事，共同努力，共同发展。

## 社区健康行为促进——行为医学落地的重要路径

韦波 中华医学会行为医学分会第五届委员会副主任委员



韦波 中华医学会行为医学分会第五届委员会副主任委员

目前，我国城乡居民健康行为和疾病谱也发生了变化，慢性非传染性疾病已成为死亡原因的主要疾病，心理行为因素也成为影响健康的重要因素。行为医学这门应用行为医学的知识来保健、防病治病的学科应运而生，这也是与“生物-心理-社会”医学模式的转变相适应的。如何促使行为医学“落地”是近年来我国行为医学界一直在讨论的热点问题。笔者认为，只有“广泛应用”才能真正“落地”，而社区是行为医学“落地”的重要基地。自2009年以来，我国在城乡基层医疗卫生机构开展国家基本公共卫生服务项目。在当前实施的十一项项目中，城乡居民健康档案管理、健康教育、老年人健康管理、高血压患者健康管理、II型糖尿病患者健康管理以及重性精神疾病患者管理都是有关健康管理以及慢性病疾病管理的服务项目，而行为医学可为这些服务项目的有效开展提供理论基础和技术支持。因此，要想让行为医学在社区落地并发展，须从几个方面努力：首先，加强学科建设，进一步完善行为医学理论体系和发展行为医学技术方法。第二，加强人才培养，更新知识结构。在全科医师培训以及医学高等教育中进一步丰富《行为医学》的内容。第三，开发技术，推广应用。将一些已经成熟的行为医学技术方法转化为简便易行的社区干预技术规范，为社区干预提供有力武器。

全科医师（或称社区医师和家庭医师）；另外，目前从业医务人员需接受相关专业行为干预的学习，使医务人员自己在内心中重视这一理念，从而建立一个从医学院、医院、医学团体、社区等多层次相结合的立体的健康管理模式；再者在此基础上，加大社会宣传，将高血压、心脑血管病和糖尿病等慢病的各种危险因素防控知识进行广泛宣传，使“行为决定健康”的理念渗透至全社会，使得行为医学真正“落地”到医院的医疗工作中。以上必将揭开我国行为医学由“科学研究”向“大众行为健康”转变的新纪元。

## 广东省行为医学学科建设的思考与实践

耿庆山 中华医学会行为医学分会第五届委员会副主任委员



耿庆山 中华医学会行为医学分会第五届委员会副主任委员

我国行为医学事业在老一辈专家、学者的带领下得到迅速发展。广东省与上海、北京、山东等兄弟省市相比，行为医学事业起步较迟，2008年12月才建立广东省医学会行为医学分会，经过近四年的艰苦努力和大胆探索与实践，取得了一定的成绩，集中表现在学科建设、服务模式探讨、学术交流、国际合作研究和人才培养等方面。下面从学科建设来阐述我们的体会。

### 一、行为医学学科建设的特殊性

行为医学是一门新兴临床学科，与内、外、妇、儿等经典的临床学科相比，虽然已经显示出其强大的生命力，但是必须充分认识到该学科建设的复杂性和特殊性。因为该学科是一个多学科交叉融合的综合性学科，既包括心理学、心身医学、康复医学、运动医学、营养学、循证医学、老年医学等多学科的专业知识与技能，又包括生活方式改变、医学模式转换、健康管理、人文医学等理念的广泛渗透与应用，这就要求行为医学工作者有很宽广的知识和合理的知识结构。为此，我分会展开了多次广泛的讨论，并在实践中逐步摸索出一套行之有效的并与临床工作紧密结合的工作模式。

### 二、行为医学学科建设过程需把握的几个关键问题

我们从工作实践中认识到行为医学要想得以健康、协调、可持续发展，难题不少，开展系统的行为医学教育和培训是关键，并需把握好以下几方面的问题：

#### 1. 尽快组织编写适合临床工作需要的行为医学系列教材

当前，我国尚没有非常适合临床工作需要的行为医学系列教材，理想的行为医学教材应当渗透于各个临床学科，并包括循证医学、老年医学、营养学、运动医学、心理学、行为科学、管理科学、人文医学、健康教育、健康管理学、家庭医学、医患沟通学等在内的系列教材，从而成为临床医生开展行为矫治和行为干预的治疗手段。并通过这些教材的学习以拓宽医务人员的知识面，只有这样，才能更好地服务于广大患者。还要编写适合于硕士研究生、博士研究生使用的升级版的相关教材，使行为医学教育常态化，系统化。

#### 2. 争取在全国高等医学院校招收行为医学专业的本科生、硕士生和博士生

行为医学教育工作很重要，中华医学会行为医学分会要积极与卫生部和教育部沟通，强调其重要性在于通过开展行为医学教育可以推动医学模式的转变，缓解当前紧张的医患关系，有效降低医疗卫生成本，节约医疗卫生资源。当前，最迫切的是尽快培养一大批懂得行为医学适宜技术的优秀人才，并与健康教育、健康管理等专业进行学科融合，让这方面的毕业生毕业后有去处，真正实现英雄有用武之地。同时也可以拓宽就业渠道，增加就业机会。

#### 3. 适时建立行为医学职称系列

有了高校的招生任务，就必须建立相应系列的职称，让专家有

归属感，要让他们安心工作，要让他们安居乐业。要让他们积极开展学术活动和科学研究工作，这方面我国与西方发达国家差距很大，表现在目前还没有一项大样本、多中心随机临床研究成果问世。这与我国坚持预防为主、总方针是相悖的。作为发展中国家，如果能做好，必然最大限度地节约医疗卫生资源。

### 三、我省行为医学学科建设的实践

近年来，我省围绕行为医学学科建设，开展了一些工作，非常有必要与大家分享。

#### 1. 在临床各科工作中寻找行为医学的“发烧友”

由于该学科属于综合性学科，这就注定了这支队伍的核心成员一定是来自多个学科的，理论上讲有多少临床学科就应该有多少与之相对应的行为医学专门人才，这几年我们通过召开学术研讨会、病案讨论会、多学科疑难病例讨论会等多种形式发现了一大批具有行为医学潜质的专门人才，而潜质的关键是对行为医学的兴趣，所以，形象地称他们是“发烧友”。

#### 2. 在医院尝试建立服务于临床各科的行为医学专科

几乎每个临床医生都懂得对患者的行为干预与矫治是一个非常重要的临床治疗手段，但现实往往不是这样的，因为在一些医生眼里这是“小儿科”，根本不屑一顾。另外，还有一些医生认为行为治疗是知易行难的事情，比如，我可以积极劝病人戒烟，但戒与不戒这我管不了，也不知道病人是否戒烟了。甚至一些医生陶醉于自己的学科领域的新技术和新疗法，完全忽略了象生活方式改变等这些行之有效的治疗方法。基于上述原因，非常有必要在各级医院中尽快建立一支专门的行为医学队伍，服务于临床各科。有效的做法是与从事医院健康教育与健康管理工作的人员整合而开展工作，同时联合心理学、康复医学、营养学、运动医学、中医学等与临床各科都有联系的公共临床学科的专家一道工作。按照各级医院建设标准，应配置一定比例的行为医学专家，这些医生完全可以同时承担健康教育和健康管理工作，这是比较容易操作的事情。无疑，这样就可以在最短的时间里培养出一大批行为医学的“通才”。

#### 3. 在各个临床专科培养行为医学“专才”

术业有专攻，每个学科具有该学科的特殊性，这就要求必须培养一大批渗透于临床各专科的行为医学专才，如行为心脏病学、行为消化病学、行为肿瘤学、行为神经病学等，近几年我们做了一些尝试，先后建立了11个学组，并取得了意想不到的效果，不少专家找到了当一名合格医生的感觉，而非医学工匠，患者满意度提高，医生自我价值得到充分地发挥。

总之，我国行为医学事业是一项方兴未艾的事业，需要来自政府、医疗卫生行政部门、学术界和广大行为医学工作者的大力支持，行为医学作为一项新生事物，虽然一开始比较弱小，但是已经显示出强大的生命力，相信在不远的将来我们一定能够建立起一个崭新的、符合中国国情的行为医学专科，更好地服务于广大民众。

## 行为决定健康——上医之选

吕佩源 中华医学会行为医学分会第五届委员会副主任委员



吕佩源 中华医学会行为医学分会第五届委员会副主任委员

刚刚闭幕的“党的十八大”提出，提高我国人民健康水平是改善民生、全面建成小康社会的重要内容，因此，近日在杭州西子湖畔举行的“中华医学会第十四次全国行为医学学术会议”再次强调的“行为决定健康”的理念显得更加具有特别意义。

随着我国经济的发展和人口老龄化的加剧，疾病谱与死因谱也随之发生了明显改变，特别值得提出的是，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，某些慢性病如：高血压、心脑血管病和糖尿病已经成为危害我国人民群众健康的第一大杀手，每年吞噬着数百万人的生命。

国家卫生部陈竺部长曾说过，如果现在慢性病的控制状态像目前这样维持下去的话，今后30年内我国的慢性病要发生“井喷”。慢性病的发生、发展和行为健康与否密切相关，可以说慢性病一旦患病，给医生治疗留下的空间已经很有限了，且基本上是不可能治愈的。然而，绝大部分的慢性病可以通过行为方式的调节而得以预防，由此可见，进一步发展和壮大行为医学事业将越来越显示出它的特殊地位和特色。

所谓行为医学，就是利用行为科学手段对疾病的预防（如：通过心理平衡、合理膳食、戒烟限酒、适量运动来预防心血管、脑血管疾病）和治疗（如：心理干预手段治疗某些疾病）以及某些疾病的行为异常特征（如：痴呆、癫痫、帕金森病时出现的异常行为）进行研究，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科学。

1977年2月，美国行为医学学会成立，并在美国耶鲁大学召开了“第一次国际行为医学学术大会”，这也是世界上成立的第一个行为医学学会。随着这一新兴学科的不断崛起，行为医学组织在世界范围内得到迅速传播和发展。我国“中华医学会行为医学分会”成立20多年来，在中华医学会和分会各届领导和专家的带领下，行为医学从无到有，由小到大，在专业学科建设和科研发展方面取得了令人瞩目的进步和发展，为全民健康促进事业做出了重大贡献。

目前控制和预防慢性病的主要方式是1992年在加拿大的维多利亚召开的国际学术大会上，专家委员会提出的：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡，这“四大基石”都是和人的行为密切相关的。这就要求我们将“行为决定健康”的理念贯彻至各个方面工作中。首先，在医学院校需设置“行为医学”专业课程，培养