

# 良好行为方式，健康长寿良方

## 杨志寅教授推行“行为决定健康”理念，荣获“国际行为医学会终身成就奖”

□吕光社 赵德鑫 王传军

2016年12月7日，第十四届国际行为医学大会在澳大利亚墨尔本召开。为表彰在行为医学领域作出杰出贡献的专家，推动国际行为医学快速发展，本届会议评选出3个“国际行为医学会终身成就奖”，中华医学会行为医学分会前任主任委员、《中华行为医学与脑科学杂志》名誉总编、《中华诊断学电子杂志》总编、济宁医学院原副院长杨志寅教授荣获“国际行为医学会终身成就奖”。

据了解，这是国际行为医学大会组委会首次评选“国际行为医学会终身成就奖”，杨志寅教授是唯一一获此殊荣的亚洲行为医学专家。国际行为医学会终身成就奖是国际行为医学会最尊崇的奖项。

自1989年开始，杨志寅教授就与国内同仁密切合作，一起组建了中华医学会行为医学分会，1992年创办《中华行为医学与脑科学杂志》，多年来致力于行为医学的医教研工作，创造性地提出了“行为决定健康”的科学理念及“心理健康是健康的灵魂，行为健康是健康的基石”等观点；主编了普通高等教育国家级规划教材《行为医学》及《行为医学在中国》《行为决定健康》等30多部著作，发表学术论文160余篇；组织“行为决定健康全国百城巡讲”活动，不仅在全国得到有效落实，且被政府有关部门采纳推广；主持多项国家级及省部级课题，并获得多项相关级别的奖励。

### 临床经历

#### 引发行行为医学研究兴趣

健康是人类无法逾越的问题，也是最大的问题。世界卫生组织(WHO)专家指出，因生活方式疾病而导致死亡的人数，目前在发达国家已占总死亡人数的70%—80%。迄今国内外的有关研究均显示，不良生活行为方式对人类的健康危害最大，更是慢病的罪魁祸首。众多证据表明，不良生活行为方式是当今人类健康的最大“杀手”。因此说，人类健康及慢病防治的根本问题就是干预人的不良行为。

1979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交叉性学科。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。

□尹彤 罗娟 任向阳

1月16日下午2点半，济宁市任城区济阳街道在京杭社区活动中心举办模范楼长表彰大会，160多位楼长欢聚一堂，每个人脸上洋溢着骄傲的神采。

济阳街道辖区内老旧小区较多，大多没有物业公司管理。想更好地服务群众，必须借助群众自治，楼长则是其中最重要的一支力量。

“街道从2012年开始加强楼长队伍建设，每栋楼推选出一名楼长，目前共有219名楼长登记在册。”街道党工委副书记韩波介绍，为更好地激励社区楼长积极参与社区治理工作，街道制定了楼长积分量化奖励制度，每年对模范楼长进行表彰。

□高建璋 董体

鼻炎、慢性咽炎、耳鸣、打鼾……在许多人的看来，耳鼻喉疾病都是“小事”，简单地吃点药或者适应一段时间就好了。其实，耳、鼻、咽喉与我们的健康生活息息相关，各类看似较轻的疾病对人体带来的伤害却是慢性和隐性的。

济宁医学院附院兖州院区耳鼻喉科主任曹俊彪介绍，鼻咽癌久拖不治，病毒菌易在人体内繁殖变异，严重损伤患者免疫系统，患者并发鼻咽癌、食道恶性肿瘤以及肝肾重度损伤的风险会显著增加；长期患有耳聋耳鸣，容易造成抑郁症、孤独症、精神分裂等恶性神经急症，并极大加剧了中老年人意外伤亡风险；忽视耳聋耳鸣的及时治疗已成为引发失聪、老年痴呆、中枢神经障碍的主要原因之一。

作为兖州地区的重点、特色科室，济医附院兖州院区耳鼻喉科一直致力于各类耳鼻喉疾病的诊断与治疗，不断引进先进的诊疗仪器和治疗手段，科室专业技术力量不断增强，力求让每位患者“耳聪鼻畅喉润”。

### 三岁小孩打呼噜

#### 差点引起大问题

“这孩子才三岁，睡觉时老打呼噜，还经常翻来翻去，显得很烦躁。”日前，一对夫妇带着三岁的孩子来济医附院兖州院区耳鼻喉科咨询孩子的打鼾问题。据悉，这名三岁的儿童在就诊两个月前开始打呼噜，父母认为这是孩

杨志寅，教授、主任医师。曾任中华医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，泰山医学院副院长，济宁医学院副院长，济宁医学院临床医学系主任，山东省医学会行为医学分会主任委员，山东省医学会诊断学分会副主任委员，山东省行为医学教育研究所所长，山东省行为医学重点实验室主任，山东省省级教学团队(行为医学)带头人，山东省行为医学重点实验室主任，山东大学硕士研究生导师，同济大学兼职教授等。现任《中华诊断学电子杂志》总编。

主要成就：获国际行为医学终身成就奖、中华行为医学终身成就奖、山东省有突出贡献的中青年专家、山东省新长征突击手、山东省优秀知识分子等称号。

作为第1完成人，先后主持完成国家科技支撑计划，国家新世纪网络课程建设工程，国家科协、省部级及厅局级科研项目30余项。作为第1完成人获科技部全国优秀科普奖1项、中华医学科技奖1项、山东省教学成果一等奖1项、教育部和山东省科技进步三等奖4项、山东省教学成果三等奖2项；山东高校优秀科研成果奖、山东医学科技奖及济宁市科技进步奖20多项。主编普通高等教育国家级

规划教材《行为医学》《诊断学大辞典》等20多部专著。发表论文160余篇。代表国家名词委员会完成《行为医学标准化词汇》的编撰并颁布实施；主编《行为决定健康》《行为与健康》科普教育丛书等20多部。

1992年创办的国家级行为医学学术期刊——《中华行为医学与脑科学杂志》，不仅推动了我国行为医学学科的发展，并获国内外同仁高度评价，其近年总被引频次及影响力因子等均位居前列。2013年创办了国家级学术期刊——《中华诊断学电子杂志》。目前还兼任多种国家级杂志的主编和编委。

据了解，我国慢性病井喷态势初现端倪，糖尿病患者达到1.14亿人，高血压患者达3亿人左右，每年由于血压升高而导致的过早死亡人数高达200万人。2012年，我国慢病导致的居民死亡人数已经占到我国总死亡人数的85%，导致的负担占总疾病负担的70%。而心脑血管病、肿瘤等慢病的疾病负担还有趋增之势，更为重要的是未富先老急剧加速了老龄化现状，疾病负担也越来越重。

面对这样的现实，2007年杨志寅教授创造性地提出“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”“健康行为显智慧，知之而行之是智者”的重要理念。这与世界卫生组织强调的极为吻合。世界卫生组织强调，合理膳食、适量运动、限酒戒烟、心理平衡是守护健康的四大基石。

“再加上良好睡眠和早诊早治，以这健康六大基石为基础，将预防疾病的关口前移，那么普及健康的理念则更为完善。”杨志寅教授说，“上医治未病”，关口前移，把预防放在首位，才能由此揭开行为医学由科学研究向“大众行为健康”推进的序幕。

基于这一理念，杨教授提出，在健康问题上不能完全依赖高端的医疗设备，而应提升健康理念，调整和消除不健康的生活方式。“良好的生活行为方式是健康长寿的良方，不花钱、少花钱，节约资源，健身又防病。这不仅符合人类健康需要，亦是实现健康中国的明智之举。”

行为决定健康，健康依靠行动。杨志寅教

### “行为决定健康”理念

#### 引发共鸣

随着社会的发展及医学的进步，人类平均寿命的增加，疾病谱、死因谱随之也发生了显著变化。目前由生活行为方式引发的疾病已占到了60%以上，不良行为因素可引发约80%的心脑血管疾病，更是慢性病高发、难控或死亡的重要原因。杨志寅教授告诉笔者，“不良生活行为方式已成为当今人类的最大‘杀手’，对健康的危害已明显超过病原微生物引发的急性传染病。”

# 模范楼长受表彰

大到创建文明城市、卫生城市，小到调解邻里纠纷，楼长发挥了重要作用。韩波说，“这次表彰既是感谢他们的付出，也想在新年前让大家热闹地聚一聚，为新一年的工作打打气。”

在现场，笔者询问和欣家园5号楼楼长徐英阿姨：“您当楼长有啥秘诀吗？”“没啥秘诀，我这人本来就爱操心。给大家干点活，大家开心，我也开心。”老人的一番话，引得现场一阵笑声。

徐英告诉笔者，前天自己还调解了一起邻里纠纷，“其实，他们看见我去基本上气就消一半了。他们觉得我这么大年纪去调解，不好意思。”徐英说，自己就是个闲不住的人。前几天一户居民装修时剩下一推车石灰，物业公司不肯清理建筑垃圾，眼看双方因为这就要起

争执，徐英自告奋勇把石灰要了来，带着孙子用石灰在楼前砌了一个斜坡。既解决了石灰难题，又方便了居民出行。

发言过后，热闹的击鼓传花开始了，拿到花的社区推出代表展现风采。财工街社区的4位退伍老兵身着迷彩服，潇洒威武地合唱了一曲《打靶归来》。“看到这些被表彰的楼长，我觉得干劲更大了。”表演结束后，运输公司宿舍楼楼长张梅玲兴奋地告诉笔者，去年自己的积分不够多，今年自己会更努力，争取也能上台受表彰。

“楼长就是社区的‘眼’和‘腿’，是居民的‘嘴’，是居民自治的重要力量。”有着多年社区经验的财工街社区居委会主任胡凤华这样告诉笔者。

## 济医附院兖州院区耳鼻喉科——

# 不断创新，力求“耳聪鼻畅喉润”

子熟睡的表现便没大在意。后来孩子的呼噜声越来越大，有时候醒来却显得依然没有大精神，白天吵着困的时候也多了。

经过检查，这名儿童被确诊为腺样体肥大导致的打鼾，需要进行手术治疗。确诊次日，医院对孩子实施了低温等离子消融手术，三天后孩子康复出院，打呼噜的现象再没出现。

曹俊彪介绍，多数小儿打呼噜是因为先天或后天性疾病引起，如扁挑体肥大、小颌畸形、腺样体肥大、咽腔狭窄或者肥胖等，导致呼吸道不畅通，发出鼾声。如果反复出现会造成孩子睡眠不连续，孩子就可能患有阻塞性睡眠呼吸暂停综合征。如果经常缺氧，睡眠质量不好，孩子的记忆力、认知能力和智力的发育就会受影响。

目前医院开展的低温等离子治疗技术是国内先进的微创治疗手段，是利用生理盐水为中介，分解产生等离子，利用等离子能量切除软组织，由于整个过程产生的热量少，对人体软组织的损害较小，也是大家常说的“微创”技术。该手术较传统手术出血少、创伤小、恢复快，对患者特别是儿童非常适用。

### 许多慢性疾病

#### 对生活影响不小

1月初，再次被耳朵流脓不止困扰的王女士慕名来到济医附院兖州院区耳鼻喉科，希望中耳炎能够得到根治。

5年前，王女士因耳朵流脓到医院检查被确诊为中耳炎，随后在济宁某医院进行了手术

治疗。去年9月份，王女士的中耳炎再次复发，耳朵流脓的现象也开始由少到多，听力也受到影响。刚26岁，工作又非常忙碌，王女士被中耳炎折磨得甚是不轻。

曹俊彪在对王女士进行耳内镜、颞颥CT检查后建议其再次进行手术治疗，而此次的手术是目前较为先进的微创根治术。1月中旬，医院对王女士实施了全麻下行乳突根治加鼓室成形术，术后患者恢复良好，听力也逐渐提高。

据悉，目前类似中耳炎的耳鼻喉疾病发病率都非常高，但却没有得到患者足够的重视，一般认为该病不影响生活、劳动，因此常常不会好好治疗。殊不知，中耳炎除了流脓、影响听力，中耳病灶的细菌还可随侵袭性病变如胆脂瘤、肉芽等侵犯中耳临近的面神经、迷路和颅脑等，形成严重后果，一旦感染进入颅内即可危及生命。

曹俊彪介绍，传统治疗中耳炎一般是通过抗菌、排脓、消肿以达到缩小穿孔的目的，但是很难实现穿孔的愈合，并且难以根治，且极易复发。目前医院开展的乳突根治术是一种可以高效治疗中耳病灶和重建鼓室传音结构的手术。该手术是在显微镜下通过耳显微器械去除病变，同时修复鼓膜及重建听骨链，清除病灶，以达到提高听力的目的。

### 不断创新突破

#### 实现质的飞跃

2014年，济医附院兖州院区耳鼻喉科从五官科独立出来并成为医院的重点学科，建

授认为，践行“行为决定健康”理念是一个长期的过程，只有真正行动起来，从身边做起，从小事做起，内化于心、外化于行，将健康行为方式贯穿于生命的始终，方可一生健康。

为了宣传推广“行为决定健康”理念，杨志寅教授与专家一起倡议，将行为医学教育纳入高等医学教育，在精神医学专业开设“行为医学”选修课；编写了《行为医学》教材。还建议对在职医务人员行为医学知识教育，“更为重要的是对全民进行‘行为决定健康’理念教育，小科普可以带来大健康。健康是一种责任，不止对自己，对家庭，对社会也一样。人一旦有重病，生活质量将明显下降。”

在杨志寅教授等专家的带领下，中国的行为医学理论研究已走在世界前列。目前，全国已有济宁医学院等20多所高校开展了行为医学教育。2012年，济宁医学院附属医院开设了全国第一个行为医学科室，在临床上取得了良好的效果。

为普及行为医学科学知识，中华医学会行为医学分会还成立了“全国行为医学科学传播专家团”，编撰出版了系列科普作品，组织专家在全国范围开展“行为决定健康——百城巡讲系列活动”，深入党政机关、工厂、学校、社区、部队等，利用专题讲座的形式，进行健康科普宣传，受到大家的欢迎。

### 医学不是神

目前，医患关系紧张。在杨教授看来，要处理好医患关系，除了采取一系列配套措施外，还需要“医学不是神”理念的推广传播。

“医学对人体和疾病的认识还是有限的，我们不能盲目相信医学无所不能。”杨志寅教授告诉笔者，我们不能太高估了医学的能耐，对医学或医生的要求不能超越科学的限度，医学也远没有人们想象的那么神奇。

因此，杨志寅教授提出了“医学不是神”的理论。他告诉笔者，目前国际上比较公认的医学目的：一是预防疾病，促进健康；二是解除病痛；三是照料病人；四是避免早死和追求安详死亡。其核心价值，就是让人安详地生活，体现生命存在的价值和意义。“但医学发展再快，也远没有人们想象的那么神奇，我们不能高估了医学的能耐，医生是人不是神，医学也不是神！”

他建议，医者和社会各界应广泛传播医学和人文知识，让更多的人了解医学的美好，理解医者的工作，让其有更多精力、更大的智慧和胆识去探究医学奥秘。

## 任城区济阳街道举行

### 杨家园棚改誓师大会

为打好打赢棚户区改造攻坚战，任城区济阳街道于2月9日召开了杨家园棚改誓师大会。

会上对街道棚改工作作了具体安排，就棚改工作的政策要求进行了详细解读，对具体操作步骤及流程等方面作了进一步梳理。会议明确了棚改指挥部相关指挥架构及其工作职责，指挥部下设综合协调组、法规政策组、监督检查组、综合执法组等多个专项工作组。建设指挥部政委尹成玉针对棚户区改造的目的、意义和重要性讲话，并对棚户区改造工作提出具体要求：一是强化责任意识，进一步认识棚户区改造的重要性和紧迫性；二是明确目标、落实责任，保质保量完成棚改工作；三是加强领导，多方联动，高效有序推动棚户区改造。

济阳街道党工委副书记韩波表示，杨家园棚改攻坚战已经打响，指挥部要迅速进入“作战”状态，确保各项工作顺利推进，按照市、区的相关要求，坚决打赢杨家园棚改这一仗。

(尹彤 任向阳)

## 新开端 新作为

### 开创观音阁街道新局面

近日，任城区观音阁街道召开2017年度工作会议。2016年街道完成公共财政收入4.42亿元，同比增长13.4%；招商引资6.6亿元，引进过亿元项目3个；固定资产投资28.24亿元，同比增长14.6%。顺利开展前中营片区、府河东片区、十五中东校区、济邹路征收等“三改三拆”工作。2016年，街道先后荣获山东省首届全民书香之乡、省卫生先进乡镇、省档案工作先进单位、市民营经济创业先进街道等荣誉称号。

2017年，棚改工作仍是街道工作的重中之重，需加快征收速度，进一步明确人员、时间、任务，层层压实责任，确保工作落实到位。依托街道网格化社会管理服务中心和各社区网格化管理服务工作站，充分发挥网格在信息收集上报、宣传教育、矛盾化解、安全防范、隐患排查、专业监管、协助执法、民主监督和公共服务、志愿服务等方面的功能。进一步扩大养老、医保、低保等社会保险覆盖面，积极推进“阳光低保”“拥军拥属”“孝老敬老”“银龄安康”“慈善捐赠”“朝阳助学”等工作的开展；鼓励协助有条件的社区村建立老年日间照料中心、互助养老院、老年公寓等为老服务机构，搞好为老服务活动；促进社区村服务中心的改造建设，充分利用“一门受理、协同办理”平台，打造一流服务水平。发动广大居民在日常生活中发现身边好人、推荐好人、评选好人，引导群众学习身边的道德典型，培养良好道德素养。努力办好社区大学，充分发挥社区大学的功能和作用，活跃市民文化生活。

(尹彤 李晓妹)



△济阳街道模范楼长颁奖现场 □尹彤 报道