

来自医学人文的叩问：

我们为何会走向健康的反面？

■张畅

在现代社会，“健康”一词被高频提及，其内涵和边界却日益模糊。加拿大医生加博尔·马泰与儿子、音乐人丹尼尔·马泰合著的《健康的迷思：压力文化中的心理创伤、疾病和疗愈》试图透过现代健康观念的表象，揭示压力文化下心理创伤、社会结构与多种身心疾病之间复杂的深层关联。

加博尔·马泰的个人经历为其学术洞见奠定了厚重底色。他生于二战时期的匈牙利，作为犹太人亲历纳粹迫害，这段经历不仅塑造了他看待世界的悲悯目光，也使其对身心苦难与自我疗愈有着更深刻的感受。移民加拿大后，他成为备受尊重的内科医生、加拿大西蒙莎莎大学兼任教授，长期深耕慢性疾病、儿童发展、成瘾及注意缺陷等领域。

凭借深厚的医学素养与长期的临床经验，他对社会文化以及心理创伤如何深刻形塑生理与心理状态形成了独到的见解。本书就巧妙地以跨学科视角，将医学洞察与人文关怀融为一体。

解构“迷思”：健康困境的文化根源

作者在序言中指出，书的每一部分都会揭开常识与公认的智慧面纱，用科学研究与观察结果来揭露“迷思”。那么，“迷思”到底是什么？

他认为，当下困扰精神与身体的慢性疾病背后，是西方文化本身的某种缺陷，不仅导致了身体的痛苦，也造成了意识形态上的盲点，无法看清困境，无法正视自己的健康与社会情感生活之间的联系。所以，这些“迷思”指向双重困惑。

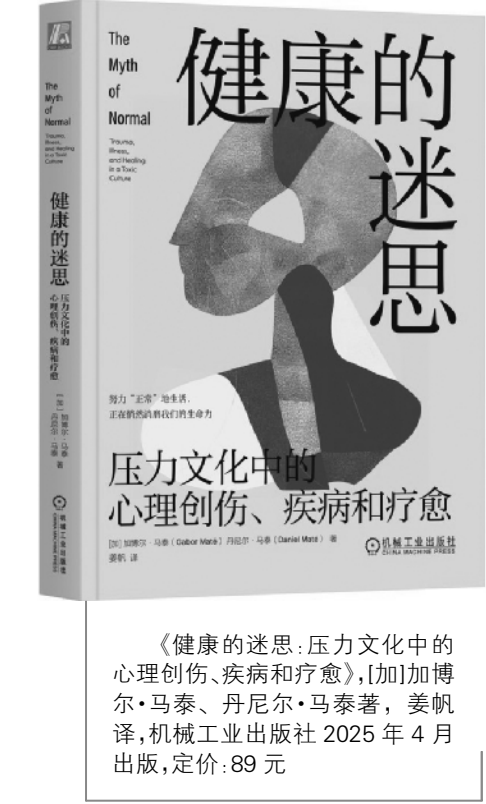
首先是技术悖论。为何在医疗技术空前发达、健康投入巨大、经济与科技水平显著提升的背景下，慢性疾病与健康问题反而愈演愈烈？为何即便是叱咤风云的政治人物，也无法摆脱成长期心理创伤的深远影响？作者认为这些创伤不仅在一定程度上持续影响着他们的行为，而且深刻反映出普遍且突出的社会现象。

其次是“正常”的陷阱。为何高压竞争、情感压抑、社群疏离、环境恶化、数字过载等损害身心健康的社会环境，却被普遍认可为“正常”的生活方式？作者认为，这种“正常”就是一种隐蔽而有害的“有毒文化”，即由社会结构、信念体系、假设和价值观构成的整体环境。它像空气一样无处不在，甚至全球化本身也构成了一种渗透性的生理环境，让我们不知不觉地被侵蚀。

许多慢性疾病并非来自神秘莫测的个体厄运或单纯的基因缺陷，而是来自特定社会文化及其制造的巨大压力、通过心理创伤这一中介，在个体身心上产生的“功能性”结果。与此同时，现代文化又构建了普遍存在的“虚假被动”，即我们看似在积极追求健康，例如依赖药物、手术、科技，实际上是被“有毒文化”的常态所异化，所以才会深陷“迷思”而不自知。正如书中所言：“我们已经习惯了，更确切地说，是我们已经适应了许多困扰着我们的事情。这些事情已经变成了‘正常’的。”

溯源疾病：压力文化下的身心代价

书中对疾病根源的剖析极具启发性。作者明确指出，尚无确凿科学证据证明存在直接导致精神疾



病的“致病基因”。将疾病归咎于遗传，一方面是人们偏爱简单易懂的解释，另一方面是遗传理论成了最好的“背锅侠”，能推卸责任、消除内疚。这一观点打破了长久以来人们对精神疾病遗传的固有认知，让我们重新审视疾病的成因。

作者认为，社会文化如同一只无形的大手，通过传递压力，悄然侵蚀着我们的生命力。在社会层面，我们所处的文化鼓励竞争而非合作，倡导自立却抑制情感表达。在这样的文化氛围中，我们逐渐形成了一种现代特有的生活方式：时间被忙碌的工作填满，缺乏锻炼的时间和精力、安全感缺失、家庭联结松散、社群归属感淡薄，同时还不断受到社交网络的干扰，而更多父母迫于生活压力无法给予孩子足够的关注和关爱。这些因素共同构成了损害身心健康的杀手。所以即便人们关注健康、追求健康，社会加大医疗投入、技术研发，却不能帮助我们迈向健康，反而推着我们走向了健康的反面。

作者通过大量的临床案例，让我们看到成长中经历的压力和痛苦是如何直接导致身体异常的。焦虑、抑郁、惊恐、分裂等困扰，尤其是童年时期甚至婴儿时期的遭遇，往往会造成延续性的、不可逆的伤害。而这些早年创伤却往往容易在精神疾病治疗中被忽略或者淡化，专业医生也都更倾向于通过药物和医疗措施干预。作者挑战了主流生物精神病学观点，认为抑郁主要是一种应对机制，用以缓解深

层的哀伤与愤怒、抑制潜在危险行为，而非简单的神经递质如血清素的缺乏。他认为，大脑功能紊乱常源于发育期的压力，过度依赖药物治标而忽视创伤与社会压力源，是本末倒置。

本书还犀利地揭示了某些疾病背后隐匿的社会病态。例如，神经科学的研究结论在某种程度上增加了企业利润，企业利用“神经营销”入侵人类意识，肆无忌惮地兜售让公众成瘾的商品，从食品、日用品到电子产品和虚拟产品，通过刺激多巴胺、内啡肽过度激活和持续躁动，让人沉浸在短暂的满足和幸福中而逐渐上瘾。不知不觉中，前额叶控制欲望的能力被抑制，最终导致过量摄入糖分、沉溺电子产品，身体健康系统彻底紊乱。正如内分泌学家罗伯特·卢斯蒂格讽刺的那样：“他们只想要你的钱，他们毫不在乎你。”

“迷思”与“疗愈”的割裂

本书揭示了健康风险与社会结构的关联，种族、社会阶层、性别等各种社会结构性区分都会导致显著的健康状况差异。例如，女性更容易罹患慢性疾病，其焦虑、抑郁以及免疫系统疾病的患病率远高于男性，父权社会对女性的压迫既损害其身体，也压迫其心理。

然而，令人遗憾的是，书中提出的解决方案最终落于“疗愈”。作者回归职业提出了应对压力的疗愈方法，包括回归自我、破除内在限制、追求真实生活，并倡导培养“4A”品质——真实性（Authenticity）、能动性（Agency）、愤怒（Anger）、接纳（Acceptance）等，虽然呼应了书名中的“疗愈”，却让本该有的批判意义骤然减弱。

也就是说，书中的“疗愈”路径与前文中颠覆性破除“迷思”的论述之间存在着明显的断裂。虽然作者明确指出心理问题是“社会病态的症状”，解构了“正常”背后潜藏的西方有毒文化，包括资本主义压榨、种族主义伤痕与父权枷锁等，但解决社会层面问题的方法仍是个体层面的心理“疗愈”，致使本书中社会制度与心理疾病的关联在操作层面趋于表面。

例如，在分析抑郁可能源于“工资奴役”或“种族暴力”时，作者的解决办法却是让大家冥想、自我悲悯与接纳创伤。这让读者在经历了前半部分批判的洗礼后，面对的仍是将结构性暴力悄然转化为个体心理调适的课题。这就像要求受害者通过调整内心来适应被害系统，那么本质还是妥协，这与书名欲破除的“迷思”形成反讽，它重复了要求个体适应病态系统的逻辑。

本书以其对压力文化、心理创伤与疾病关联的深刻揭示，贡献了极具价值的医学人文视角。然而，其在疗愈方案上向个体化心理路径的显著倾斜，削弱了其结构性批判的锋芒，但也恰好映射了更深层的矛盾。市场需要的是不颠覆现有秩序的反抗形式，所谓破除“迷思”，只是寻找“解药”。对系统的“批判”只是一件华丽外衣，“疗愈”才是系统维稳的关键所在。

（作者单位：中国科协创新战略研究院）



《饮食之道：餐桌上的文化人类学》，[美]本杰明·A.沃加夫、梅里·L.怀特著，吴杰译，中国科学技术出版社 2025 年 6 月出版，定价：79 元

和引水灌溉，而且注重科学种田，创作了农耕手册《氾胜之书》，指导农业生产。此外，在粮食的多元化上也下了功夫，北方有小麦、小米，南方有水稻。

人们的饮食得到初步满足后，在社会上层也发展出了奢侈的饮食文化。汉代的烹调方式包括火烤、水煮和油炒，还用腌制方式保存食品。同时调味品也发展起来，能制作酱油、盐、糖和蜂蜜。贵族宴会上上菜的顺序都有讲究，先摆酒，然后上炖肉或称为羹的浓汤，再上主食大米，最后上甜食。除了牛羊肉，宴会上还会有肥嫩的狗肉、熊掌、豹胸肉、乳猪和鹿肉，以显示主人的身份和地位。

对三个国家饮食文化的比较发现，肉类都是当时民众难以获得的珍贵食物，可以显示人的权力和地位，一般民众只能吃简单食物，食物配给制也大同小异。

再说这三个国家在饮食上的差异。波斯人饮食有节制，罗马人则暴饮暴食。中国汉代的饮食文化呈现多元化，道家 and 儒家思想等对饮食文化产生了影响，如平衡、节制，食药同源，甚至还以庖丁解牛来隐喻治国之道。

交流传播使全球饮食文化各具魅力

不同民族的人口迁徙带来的食材、食品制作的交流使得全球的饮食文化丰富多彩，同时又各具魅力。作者在书中引用美国历史学家阿尔弗雷德·克罗斯比提出的“哥伦布大交换”概念指全球最重要的食物大交换，即 1492 年后开始的亚欧大陆与美洲之间的食物大交换。这种持续多年的大交换从根本上重塑了全球农业、饮食结构、经济、人口分布和文化特征，对全人类产生了比战争、大饥荒还复杂而深远的影响。

从美洲交换到旧大陆，包括亚非欧的主要食物有马铃薯、玉米、番茄、辣椒、可可、烟草、木薯、甘薯、花生等；而从旧大陆交换到美洲的主要食品有小麦、甘蔗、咖啡、马、牛、猪等。

值得一提的是，茶、咖啡和巧克力等饮食的生产 and 传播使得饮食文化更加丰富和多元。这三种饮料都不含酒精，都具有药理作用和调节心情的作用，能够为社交或私人舒适感助兴，因此能广泛传播。

例如茶的传播造就了不少国家独特的茶文化。茶树发源于中国西南部，17 世纪初，中国茶由荷兰、

书摘

刘建康：他是我们做人做事的楷模



赴德考察节约的费用全部上交

1980 年 11 月，刘建康应邀前往联邦德国进行考察访问。在联邦德国马普学会湖泊学研究所和康斯坦茨湖泊学研究所的三个多月考察中由联合国教科文组织和联邦德国外交部提供费用 7770 马克。但是，刘建康在繁重的考察工作中，生活十分俭朴，坚持自己做饭，每天除了在外考察吃一顿正餐外，经常吃面包等干粮。在三个多月的考察中，他除了付房租、伙食费外，省吃俭用共节约了 4270 马克。他用 1068 马克为中国科学院水生生物研究所购买了一套急需的细菌过滤器、滤膜。剩余部分，回国后全部上交给了中国科学院。

不叫公务车和自己贴邮票

“他跟鱼打了一辈子交道，又是长寿的院士，他不仅是一个传奇，更是我们做人做事的楷模。”中国科学院水生生物研究所研究员、原党委书记王丁说。所里给院士安排了公务用车，但有一次下大雨，王丁开车出门时，却看到年近 90 岁的刘建康一个人淋着雨走路。他赶紧把刘建康接上车询问情况。刘建康却轻描淡写地说：“上午省里开个会，想着不太远，不想麻烦别人，就没叫车，打算自己走回家。”王丁还多次遇见近 90 岁的刘建康去邮局寄信，“凡是私人信件，他都（用自己买的信纸）自己贴好邮票，拿到邮局去寄，坚决不拿到收发室让单位出邮资”。有一次刘建康正要出门，“我看见他已贴好邮票，劝他放到收发室，省得跑一趟。但他坚持自己送到邮局，表示‘怕说不清楚’”。

“增加了 100 元津贴，党费怎么交？”

1980 年 7 月，63 岁的刘建康光荣地加入了中国共产党。他庄严举手宣誓时，从心底跳动起一段誓言：“我的一切，包括生命，都是属于祖国的。”

1990 年国务院决定向一批卓有成就的科学家每月颁发政府津贴——人民币 100 元。拿到这份津贴后，刘建康来到了所党委办公室，问道：“增加了 100 元津贴，党费怎么交？”

“津贴不是工资，不在交纳党费之列。”党委办公室主任解释道。“不变吗？规定了一定不变吗？”刘建康一而再，再而三地询问，仿佛是求得一个科学的论证。

荐书

《海洋明天的样子》，[英] 海伦·斯凯尔斯著，祝锦杰译，张弛审校，中信出版集团 2025 年 5 月出版，定价：69 元

海洋是当之无愧的地球生命摇篮。化石记录告诉我们，5 次大灭绝抹去了地球上超过 3/4 的物种。不过，每当地球上的生存条件再次变得可以忍受时，新物种就会重新在海洋中繁衍。可是，进入人类世以后，人类活动带来的复杂影响远超从前海洋面临的危机。

因此，海洋的明天会是什么样子，在很大程度上取决于人类现在的行动。这本书将带我们进入鲸类、鲨鱼、企鹅、珊瑚等海洋动物的领域，这里有日益严峻的地球环境变化的缩影，也有人类为了改善气候变化、海洋变暖而做出的努力。

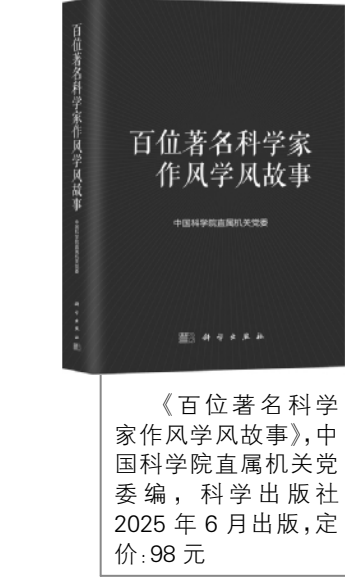
本书是一张海洋现状的立体快

《最后的捕鲸部落》，[美] 道格·克拉克著，罗曼译，西苑出版社、金城出版社 2025 年 5 月出版，定价：58 元

印度尼西亚海域隐匿着全球最后一个原始捕鲸部落——拉玛莱拉人。他们驾驶无钉木船，手持竹制鱼叉，与抹香鲸展开生死搏斗。捕鲸不仅是生存所需，更是维系部落信仰与经济的千年契约。然而，现代文明的冲击如巨浪袭来。

作者深入部落 3 年，以小说般的叙事记录下这场文化消亡前的最后抗争。书中既有惊险的捕鲸实录，也有对萨满仪式、物物交换的细腻刻画。

全球化浪潮下，每一种文化的消亡，都是全人类的损失。当最后一头鲸



《百位著名科学家作风学风故事》，中国科学院直属机关党委编，科学出版社 2025 年 6 月出版，定价：98 元

“你拿证据出来，我就相信你！”

刘建康一直强调野外调查、实地考察以及实验探究要亲力亲为。1971 年，武汉钢铁厂冷却管道被淡水壳菜堵塞，刘建康在接到问题的第一时间就带领科研人员奔赴现场。钢铁厂的冷却管道狭小，空气稀薄，进入管道可能会面临窒息的危险，然而刘建康却毫不犹豫地钻进管道，进行现场采样。

在接下来的几个月里，刘建康又三番五次顶着寒风潜入冰冷的江水，只为取下船底的活体壳菜，研究壳菜的生物学特征。功夫不负有心人，这些活体壳菜样本为发现壳菜的次氯酸钠灭杀方法打下了坚实的基础。

“一定要亲自去看，年轻的时候都能够跑，年纪大了就跑不动了，所以年轻的时候要多观察实践，要深入现场去了解情况。”刘建康曾这样教导学生和新一代的科研工作者。

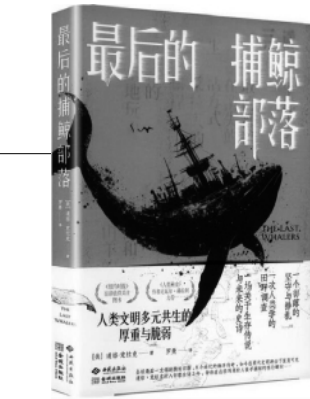
当然，只有亲力亲为的态度还不够，还要结合科学的实验方法，方能取得突破。刘建康始终认为，科学的实验方法是科学研究必需的手段，科学实验方法得出的结论是支撑科学理论的重要基石。

在远渡重洋赴麦吉尔大学攻读博士学位期间，刘建康的实验结果与世界生物学权威魏斯曼的“种质连续学说”产生了明显的矛盾。他没有畏惧权威，也没有对自身产生怀疑，而是在论文中果断质疑“种质连续学说”，认为“魏氏的理论过分着重于重演学说而所提供的事实根据太少”。观点一出，生物学界的同行们纷纷对他的勇气和追求真理的精神表示敬意。当他回忆起这段往事，曾这样描述实验在科学争论中的重要性：“你拿证据出来，你是对的，我就相信你，我就佩服你，我就接受你的意见。”

（本文节选自《百位著名科学家作风学风故事》，有删改，标题为编者所加）



照，它基于亲自考察和大量科学研究的成果，综合了来自各界人士的声音；是一场回顾海洋及地球生命演化变迁历程的时间旅行，帮助我们意识到海洋的珍贵和韧性；是一次对海洋未来脚踏实地又充满激情的展望，不是天真或狭隘的盲目乐观，也不是关于生态危机和灾难的恐吓式预言。



消失在海洋，人类失去的不仅是一个部落，更是多元文明的另一种可能。文化保护、经济生存和环境可持续之间的微妙平衡，是人类在文明进程中仍需思考的永恒问题。（刘如楠）