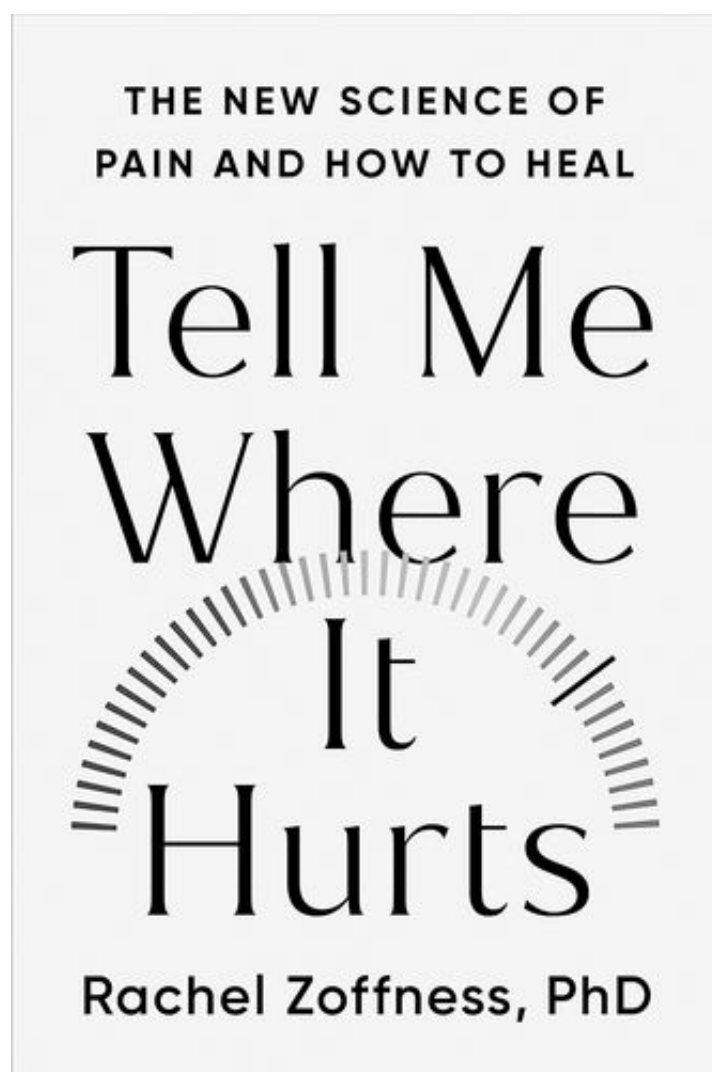

疼痛是大脑构建出来的，不只是生物医学问题

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/40617.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

疼痛是大脑构建出来的，不只是生物医学问题。2026年3月，美国Grand Central Publishing出版社出版了美国疼痛心理学家、加利福尼亚大学旧金山分校医学院临床学助理教授瑞秋·佐夫内斯（Rachel Zoffness）女士的著作Tell Me Where It Hurts：The New Science of Pain and How to Heal（本文作者译为“告诉我哪里疼：关于疼痛和如何疗愈疼痛的新科学”）。根据现有版权协议，本书将被翻译成25种语言出版。



作者认为，疼痛一直被深深地误解了。疼痛信号确实来自受损的身体部位，但这不能说明一切。通过疼痛患者生动的故事和清晰的科学描述，佐夫内斯告诉读者，疼痛是由多种复杂因素造成的，包括情感、心理创伤、信念和社会关系。这些成分组合起来形成疼痛，正如鸡蛋、面粉、奶油和可可粉混在一起成为布朗尼面糊。疼痛配方是佐夫内斯在本书中使用的最重要隐喻之一，它有助于其对疼痛做出科学解释。这个隐喻很简单，但管用。

我们来看看期望或信念这个成分。有一名年轻建筑工人从脚手架上跳下时，踩到了一根七英寸长的钉子。钉子刺穿靴子扎了脚，让他痛苦不堪。他被送往急诊室，医生赶紧给他用了强效止痛药物。后来他把靴子脱下时，大家傻眼了——钉子根本没有扎到他。“尽管没有受伤，但他的疼痛不是装出来的。”书里写到，他以为（期望）自己受伤了，就真切地感受到了痛。

关于钉子的第二个故事是，一个男人使用的钉枪走火了，当他的头猛地后仰时，他看到一颗钉子从钉枪中射出，射进了他前面的墙上。他心想，幸好没打到我。6天后，他因牙痛去看牙医，X光片显示他的脸颊内嵌着一根4英寸长的钉子，距离他的右眼仅几毫米之遥。佐夫内斯写道，“在这个案例中，出现了相当严重的损伤，但产生的疼痛却很轻”。

通过这些故事，佐夫内斯强调，疼痛是大脑构建出来的，是一种生理-心理-社会现象，“由于我们短视地只盯着生物侧面，我们就丢掉了三分之二的疼痛问题”。

佐夫内斯解释说，在生理层面，遗传、组织损伤和系统功能障碍都会引发疼痛。此外，营养、运动和睡眠也会影响一个人的疼痛程度。在心理层面，负面情绪会加重疼痛，而积极情绪能缓解疼痛。人类也会采取一些行为来处理疼痛，居家卧床、几乎不活动的状态会加重疼痛。在社会层面，影响疼痛的因素主要是患者的社会经济地位，而社会经济地位又决定了个人获得医疗服务的机会和生活质量。

佐夫内斯说，我们可以对导致疼痛的某些成分或因素加以控制。例如，就低痛感因素而言，本书介绍了很多相关选项，包括行为改变菜单，分别针对疼痛者和医疗保健提供者两种人群。她写道，“千万别对患者说他们的疼痛治不了。某一种病可能治不了，但一个人的疼痛感有可能减轻”。

本书文风清新，不是充斥着专业术语。但作者提供了详细的脚注和参考文献，可供感兴趣的读者进一步探究。例如，有一个脚注是关于一个简单不过的术语“疼痛通路”的。她说，“人体内并不存在单一、通用的‘疼痛通路’”。另一个脚注告诉我们，“疼痛感受器”这一说法是一个误称，因为“直到感觉数据通达大脑并被解读为疼痛时，才会有疼痛感”。专业人士承认，佐夫内斯撰写此类脚注的水平很高。

佐夫内斯指出，全世界有19亿慢性疼痛患者。据美国疾病控制与预防中心的数据，美国的慢性疼痛患者约占人口的1/4。尽管美国人口仅占世界人口的5%，却消耗了全球约80%的阿片类药物。佐夫内斯说：“我认为西方医学面临的最大问题是，医学界向人们兜售——我特意使用‘兜售’这个词——一个巨大的谎言，即疼痛纯粹是一个生物学问题，仅仅与解剖学和生理学有关，需要一种纯粹的生物医学解决方案，这种方案通常以药物和手术的形式出现”。

她还说：“我不是反药物或反手术，这些有时可以挽救生命。但它们并非完整的图景。实际上，在治疗疼痛方面有很多希望，我们可以做很多事情。但只要我们的文化持续传播前述错误看法，作为患者，我们又能做什么呢？”

本书明确认为，美国的医疗保健体系是不适合处理疼痛症，尤其是慢性疼痛这样的复杂问题的。在美国，慢性疼痛通常被定义为持续三个月或更长时间的疼痛，但佐夫内斯认为这是一个相当随意的定义。临床医生所擅长的只是为慢性疼痛患者开药或推荐一些疗法。乏人问津但其实很可能管用的措施还有让患者加强社会联系、改善睡眠，以及为患者找到能帮助其疗愈心理创伤的治疗师等。

尽管疼痛是个令人头疼的大难题，但出路还是有的。当我们用整体论视角看待疼痛时，出路就呈现出来了。正如佐夫内斯所说：“一个整体性问题就需要顾及完整的人的整体性解决方案。”

《中国科学报》(2026-07-03第3版读书)

作者：武夷山 来源：中国科学报

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发