

90%的疾病都可以自行终结



Anatomy Of An Illness

笑是治病的良药

[美] 诺曼·卡森斯◎著

N o r m a n C o u s i n s

刘静/译

吉林文史出版社

笑是治病的良药

[美] 诺曼·卡森斯◎著

N o r m a n C o u s i n s

刘静/译

吉林文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

笑是治病的良药 / (美) 卡森斯著; 刘静译. —长春: 吉林文史出版社, 2008.7

书名原文: Anatomy of an Illness

ISBN 978 - 7 - 80702 - 699 - 0

I. 笑… II. ①卡… ②刘… III. 康复-精神疗法 IV. R493

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第069483号

ANATOMY OF AN ILLNESS by Norman Cousins

Copyright © 1979 by W.W.Norton & Company, Inc.

Chinese (Simplified Characters) Trade Paperback copyright©2008

by Jilin Literature & History Publishing House

Published by arrangement with W.W.Norton & Company, Inc.

Through Bardon Chinese Media Agency

All rights reserved.

中文简体字版权专有权属吉林文史出版社所有

吉林省版权局著作权登记

图字: 07—2008—1857号

笑是治病的良药

Anatomy of an Illness

作 者: 诺曼·卡森斯

译 者: 刘 静

责任编辑: 高原媛

责任校对: 高原媛

封面设计: 尚书堂

出 版: 吉林文史出版社 (长春市人民大街4646号 邮编: 130021)

网 址: www.jlws.com.cn

印 刷: 北京鑫丰华彩印有限公司

开 本: 787×1092毫米 16开

字 数: 200千字

印 张: 13.5

版 次: 2008年7月第1版

印 次: 2008年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80702 - 699 - 0

定 价: 28.00元

版权所有 翻印必究

本书畅销以下国家：

美国

英国

加拿大

澳大利亚

南非

法国

德国

瑞士

丹麦

西班牙

奥地利

比利时

希腊

匈牙利

阿根廷

巴西

本册附赠光盘

智利

四角

中国

四角

埃及

六角

芬兰

三角

印度尼西亚

三角

印度

三角

日本

三角

韩国

三角

波兰

三角

俄国

三角

新加坡

三角

泰国

三角

越南

三角

三角

三角

三角

目录

序	1
第一章 / 身体的智慧	9
第二章 / 安慰剂，体内医生的信使	39
第三章 / 心旷神怡，医生远离	69
第四章 / 疼痛不是终极敌人	93
第五章 / 走向整体健康之路	115
第六章 / 从三千名医生那里学到的	135
第七章 / 信念是最强有力的药物	175
最后的话	193
关于作者	209

序

1

序

一天，一场突如其来的疾病侵袭了诺曼·卡森斯。他高烧不退，浑身疼痛，脖子、手臂、手掌、手指、双腿逐渐丧失了活动能力。一周之内，他的红细胞沉降率（ESR，简称血沉）上升到了115，病情十分危急！

经医生诊断，卡森斯患的是一种严重的胶原疾病——强直性脊柱炎。康复的几率只有1/500，这就意味着他只能在无尽的病痛折磨中等待死神的来临。

卡森斯没有听天由命，他觉得应该为自己做点什么，而不是把希望全都寄托在医生身上。卡森斯



开始进行多方面的研究，尽可能了解自己的病情。他发现，心理压力跟某些特定疾病之间有明显的关联。如果负面情绪跟生病有关，那么正面情绪会不会有益于康复呢？

在威廉·海兹格医生的协助之下，卡森斯办理了出院手续，带着幽默书籍、麦克斯兄弟的经典影片，住进附近的旅馆。他一遍又一遍地观看这些喜剧电影，一次又一次地因为电影中的滑稽场面和幽默对话放声大笑。他惊喜地发现，每次开怀大笑之后都能毫无痛苦地安眠两小时。而且，血沉都会下降5个点。更重要的是，大笑疗法的效果是可以持续的。六个月之后，当卡森斯再去医院检查时，医生发现他的不治之症居然痊愈了！

卡森斯将自己的体会写成文章，投到了著名的《新英格兰医学杂志》上。没想到，这个仅供专业人士交流的媒体竟然发表了这篇非专业人士的文章。



序

3

而且，这篇文章引起了世界医学界的高度重视。来自十几个国家的三千名医生给卡森斯写信，认为他的经历印证了医学发展的新趋势：积极情绪可以改变体内的化学物质，从而影响身体的健康。还有的医生认为卡森斯是“整体健康”理念的先行者。另外，卡森斯关于压力的性质、止痛药的副作用、安慰剂效应以及良好的医患关系的认识，也与很多前沿研究不谋而合。

之后，不断有大众媒体和医学刊物报道这件事情，还有很多医生和患者打电话同卡森斯交流。为了更全面的回应，卡森斯将自己的经历和体会整理成书——《笑是治病的良药》。该书出版后风靡全美，有17家医学杂志转载，34所医学院将其作为教学参考资料。1984年，他的经历还被哥伦比亚广播公司拍成电影。该书不仅在美国畅销不衰，还被翻译成18种语言，引起了全球性的轰动。



尽管卡森斯本人非常谨慎，并不认为欢笑是“万灵丹”，但他的经历的确引起了人们对积极情绪的研究热潮。正如《身体语言密码》的作者亚伦·皮斯所言，“《笑是治病的良药》一书的出版，在医学界引发了一次关于内啡肽的研究风暴。”越来越多的科学家加入了这一研究中，一个新的学科逐渐出现了——心理神经免疫学。

在某种意义上，卡森斯为传统医学打开了一扇窗，让人们认识到：每个人身体内都有一个医生，它有非常好的治愈能力（研究证实，90%的疾病都是自限性紊乱，可以自行终结）。与其说这是一种开创，还不如说是一种回归。古时候的医生们对身体的这种自然能力非常了解。“西方医学之父”希波克拉底坚持说，人体有一种天生的自愈过程，即使没有医生插手也会发生。他相信医生的基本作用就是避免任何可能干扰或损害自愈系统的治疗。中医



学也讲究“有病不治常得中医”，说的也是人体的自我恢复能力！

现代科学出现之后，医生们开始重视物质的身体，忽视了头脑和身体之间的联系；他们逐步沦为技术手段的奴隶，忽视了身体的超强能力。正如雷尼·杜伯士所言：“医疗科学的问题在于，它事实上并没有那么科学。只有医生和病人真正学会运用身体的自然治愈能力，现代医学才能成为真正的科学。”

卡森斯给我们的另外一个启示是：积极情绪会对身体造成影响。其实，这在传统文化中早已有之。中国有句谚语，“笑一笑，十年少”。《内经》中也有“喜则气和志达，荣卫利通”之说。英文中也有这样的说法：“心旷神怡，医生远离”“一个小丑进城，胜过一打医生”。这些都是人们对身体智慧的认识。



西方医学界也开始反思那种“冷冰冰”的医疗模式，越来越重视情绪的疗效。英国伦敦一家医院为前来看病的孩子推出了一套别具特色的“欢笑疗法”。他们专门请来一帮喜剧演员，让他们化装成滑稽的小丑，逗孩子们笑，以求“笑到病除”。据说，“欢笑疗法”十分奏效。现在这家医院的人气迅速上升，孩子们都念念不忘那儿的“小丑”医生，还形象地把医院叫做“小丑医院”。美国堪萨斯市也开办了一家幽默医院，其中一半的工作人员被称为“幽默大师”。医院的处方包括：观看喜剧电影电视、听幽默故事和阅读幽默图书等。收治的对象主要是身心疾病与神经症患者，还有晚期肿瘤病人，据说疗效特佳。

现在，欢笑疗法已经走出研究领域的狭小范围，进入了人们的日常生活。1995年，印度的卡塔里亚医生组建了一个笑声俱乐部，他结合印度瑜伽呼吸



序

7

法发明了一种大笑疗法。会员们每天早晨7点到公园，先是反复大喊“嘿哈，嘿哈”热身，然后双臂伸向天空，开始大笑20秒钟。国际医学界的调查研究发现，卡塔里亚的疗法可以锻炼人的呼吸和腹肌，扩大胸腔和肺活力，并最终改善人的呼吸方式和呼吸规律，达到强身健体、延年益寿的功效。现在，笑声俱乐部已在印度遍地开花，仅孟买就有50家俱乐部，全印度有25000名全职会员。



NO.1

Anatomy Of
An Illness

第一章 身体的智慧

人们问我：“当医生告诉你已无药可救时，你是怎么想的？”答案很简单，我不相信这个结论，我没有被害怕、忧伤以及恐惧所钳制，而这些情绪往往是不治之症的伙伴。在内心深处，我知道自己还有很大机会。事实证明，这种求生意志并不是用来转移注意力的托词，而是具有医疗效果的心理因素。

如果没有那场重病，也就不可能有这本书。很多年过去了，我始终不愿提及那段经历，我不愿让人知道自己不用药物就治好了不治之症。因为我害怕被人们误解。说实话，我真的不知道这仅仅是一个特殊病例呢，还是具有极大的医学价值。然而，大众媒体和医学刊物却不断报道这件事。世界各地的三千名医生给我来信，他们对我这个非专业人士的观点十分尊重，令人惊讶。还有一些人写信问我，是不是真的“不吃药，仅仅用笑”就战胜了病魔。我想自己应该给出更全面的描述。



一场突如其来的疾病

一次短暂的国外旅行之后，我开始发烧，感到浑身不舒服，疼痛也不断加剧。几周过后，我的脖