

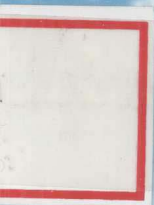


身呼吸 心生活

乔恩·波利森科 拉里·洛斯特/著 宁振业 陈洁/译

畅销全美40多万册的心理学经典读本
全球整合医学的发轫之作
忙碌都市人身心减压实用手册

我们在心里筑起了一堵墙，试图用它保护自己不再受伤
然而，抑郁、焦虑、沮丧、痛苦却依然常伴身旁
其实，我们可以活得更快乐、更健康



中信出版社·CHINA CITIC PRESS



身呼吸 心生活

呼吸是生命的根本，也是心灵的桥梁。本书通过科学的呼吸方法，帮助你放松身心，提升生活质量。无论是忙碌的都市生活，还是宁静的乡村生活，呼吸都是你最亲密的伙伴。

作者：[作者姓名]
出版社：[出版社名称]





身呼吸 心生活

乔恩·波利森科 拉里·洛斯汀/著
宁振业 陈洁/译

中 信 出 版 社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

身呼吸, 心生活/ (美) 波利森科, 洛斯汀著; 宁振业, 陈洁译. —北京: 中信出版社, 2010. 1

书名原文: Minding the Body, Mending the Mind

ISBN 978-7-5086-1759-6

I. 身… II. ①波…②洛…③宁…④陈… III. 心理保健-通俗读物 IV. R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 197569 号

Minding the Body, Mending the Mind (Updated and Revised) by Joan Borysenko, Ph. D. with Larry Rothstein, with a New Foreword by Andrew Weil, M. D.

Copyright © 2007 by Joan Borysenko, Ph. D.

Foreword © 2007 by Andrew Weil, M. D.

Illustrations by Neal Rohrer, Neal Rohrer Designs

Simplified Chinese translation copyright © 2010 by China CITIC Press

Published by arrangement with Da Capo Press, a Member of Perseus Books Group

ALL RIGHTS RESERVED

身呼吸, 心生活

SHENHUXI, XINSHENGHUO

著 者: [美] 乔恩·波利森科 拉里·洛斯汀

译 者: 宁振业 陈 洁

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区和平街十三区 35 号煤炭大厦 邮编 100013)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 8.25 字 数: 141 千字

版 次: 2010 年 1 月第 1 版 印 次: 2010 年 1 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2009-4636

书 号: ISBN 978-7-5086-1759-6/G · 344

定 价: 24.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84264000

<http://www.publish.citic.com>

服务传真: 010-84264033

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

前 言

在美国，本书第一版问世已经 20 年了。当有人告诉我这本书将列入《纽约时报》的畅销书名录的时候，我正坐在医院的办公桌前阅读医疗数据表格。电话响了，是出版商乔治·吉布森打来的，声音中透露着欢欣和激动。“你还坐得住吗？”在告诉我这个消息时，他气喘吁吁地问。“《纽约时报》畅销书名录？”我思考着，波澜不惊地说，“是件好事儿吗？”

当时，在孤立的医学和临床实践领域，畅销书并不引人注目。研究论述发表在专业学术期刊上，以分享彼此严谨的研究成果倒是件令人激动的事了。在过去的这 20 年里，越来越多的著作出现了，试图引导（有时是利用）一个特定的公众群，但他们变得越来越紧张、焦虑、异化、病态和压抑。

在过去的 20 年间，我们对于身心健康知识的增长是一个奇迹。普通人所了解的关于锻炼、饮食、心理、补给及药物的知识比任何时候都多，但为何我们依旧未能如愿以偿呢？我们更加肥胖，

活动更少，压力更大。所有这些生活方式都严重影响着我们的健康。70%以上的癌症、80%以上的心脏病、90%以上的Ⅱ型糖尿病，都与不健康的生活方式有关。

指责我们对自己疏于照顾并无益于解释这种现象。电视上那些商业广告里身材姣好的年轻女子大嚼汉堡，欢快地吞下炸薯条，这些都加速了快速蔓延的快餐现象。当然，我们大多数人都意识到，无休止地坐在电脑前或打电子游戏，远不及在户外活动健康。作为人类，我们完全忘记了如何在自然世界生活。

显然，对于健康的理论与实践之间的巨大差距，我们的情感状态或许可以作出最佳解释。于1998年创建了积极心理学的马丁·塞利格曼博士的研究数据指出，自一战以来，尽管生活水平不断改善，但美国人出现沮丧情绪的年龄却一直在提前。塞利格曼相信，我们过于专注自我——关注自身生活，而非全人类的利益——是主要原因。无私的人总是想着帮助他人，他们的沮丧和焦虑程度比我们大多数人更低，寿命更长。对于那些能够控制压力，强调积极而非沉溺于消极的人来说，情况也一样。

当我们感觉糟糕，被焦虑、未知、抑郁和压力控制时，大多数人会按照最符合人类本性的方式行事。我们试图来安慰自己，但是去健身房，跳上自行车，或者外出散步却不是我们的首选方式，更简单的麻醉自己的方式是在看电视、在虚拟世界中寻求快意，或饮酒、吸烟、服用毒品，或吃一些能立刻满足自己的富含脂肪、糖或盐的食物。

作为一名医学家、一名心理学家、一位忙碌的职业人士、一个母亲、祖母和妻子，我深信不疑的是，当谈到关照身体的时候，关注形成我们情感的心灵却被遗漏了。很多年前，我就意识到了这一点。在24岁的时候，我在哈佛医学院埋头于自己的博士毕业论文，研究细胞以何种方式维系彼此的依存关系。我终日与咖啡和烟卷相伴，身心俱疲，面对的是满目疮痍的婚姻和一个即将出世的孩子，可我却几乎无暇顾及。更可怕的是，我当时还是一个彻头彻尾的完美主义者，试图控制一切，以期成功。我的情感异常躁动，焦虑易怒是我的常态。

我的身体也一直很羸弱，偏头痛一直困扰着我。除了身心功能紊乱，当时高强度的工作也使我饱受胃痛和呕吐的折磨。在那段时间里，我在两年间4次患上支气管炎，不得不在发高烧眩晕的同时准备我的学位考试。如果这一切还不够严重的话，我还患上了我的家族病——高血压。

在这一年，我的婚姻破灭了，成了一名单身母亲，饱受眩晕和来自于结肠痉挛的腹痛折磨。医生让我服用镇痉药、止疼药和镇静剂，可这些都无济于事。之后，我终因一次肺部的病毒感染引发了令人窒息的疼痛，被送进了医院的急救室。

当时，心灵/身体医学尚未出现，但我做毕业研究的实验室里有个朋友，他对自己的新爱好——瑜伽与冥想——激动不已。他将这些东西比作小型的假期，期间他可以完全忘却自己的担心和困扰，等到结束时，他会感觉焕然一新，感觉完全能够应付即将

到来的一切。我的第一感觉是，冥想是生活在洞穴中的修行者的东西，而我是一个真正的科学家，应该实实在在地不惜代价，投入一切，修习医学正果。

然而，我还是让自己试了试冥想——很大程度上是因为绝望——每天都坚持练习。我记得当时是几个星期之后，我坐在电子显微镜前，绞尽脑汁要解开癌细胞的秘密。突然我的右眼后部感觉到了一阵熟悉的刺痛，对光的敏感和恶心之后，我的偏头疼又一次光顾。是时候做个尝试了。

回到办公室之后，我拉上窗帘，关上门，坐到椅子上，让自己从头到脚放松肌肉，将呼吸从紧张的胸式呼吸转为松弛的腹式呼吸，开始冥想。随时间的推移，疼痛减弱了。当冥想结束时，我有一种彻底被洗净而焕然一新的感觉，就像雨后的大地。我跑到实验室，大声宣布：我做了这一生中最重要的实验。这是我一生中重大改变的开始，从此之后，我逐渐感受到越来越多的幸福，越来越愉快的心境，有了越来越健康的生活方式。

在本书中，我将与你分享我自己以及我有幸与之一起工作的人的康复过程。很多人都参加了我和赫伯特·本森博士、依兰·库兹博士一起在波士顿贝斯·伊斯里尔医院创建的“心灵/身体临床中心”的项目，而我本人亦在1981~1988年担任项目负责人。这些项目旨在减轻焦虑、压力和临床症状，促进身心健康，这些研究成果已经在学术期刊上发表，也构成了本书中很多建议的基础。虽然我在1988年离开了临床中心，但本森博士和他的同事们

继续并完善着这些项目。他们现在的研究在波士顿马萨诸塞总医院的本森-亨利心灵身体医疗协会继续开展。

无论是在临床中心工作期间，还是在随后的20年间，参与项目的人年龄从17岁到93岁不等，来自各行各业，他们的努力和成功一直是对我的激励和考验，长期以来推动着我，不断向所知的极限挑战。他们是一些想要参与到自己康复过程的人，但对新生事物和未经证实的说法持谨慎态度，其中有学生、行政管理人员、家庭主妇、内科医生、蓝领工人、工程人员，他们来的时候患有偏头痛、失眠、喉炎、溃疡、过敏、慢性疼痛以及癌症、艾滋病等更加严重的病症。在本书中，有时出于保护隐私的需要，多人的经历会被糅合进一个故事当中，以阐述我所坚信的一些基本原则。

过去很多年里，很多人都是经由他们的医生介绍给我，他们大多忍受了多年的病痛，经受了无休止的治疗却毫无效果。他们的共同之处在于，其他的疗法只强调客观症状，而忽略了内在原因，从而导致失败。

虽然那些追求过高成就的人的问题，可能与患有多发性硬化症^①的年轻母亲的问题，或者与患有癌症的老年人的问题都有所不同，但他们都面临同样的困境。根本的问题与生活的意义相关，

① 多发性硬化症，是年轻人除了外伤之外导致神经障碍的最常见的疾病，它是与中枢神经系统和免疫有关的发炎及去髓鞘疾病，70%~75%病患为女性，多在年轻时期发病。——译者注

与学会使用心灵的力量减少病痛有关。

众多研究表明，家庭医生 75% 以上的工作或与可以自愈的疾病相关，或与焦虑和压力引发的紊乱相关。对于这些状况而言，当机体获得自愈平衡时，症状可以缓解或痊愈。对于很多慢性或者潜在的威胁生命的失衡状态而言，通过治疗可能减轻症状，但疾病本身却最终导致死亡。毕竟，死亡是生命自然过程的一部分，死亡本身可以时时提醒我们，以一种能够最大激发我们的满足感、创造性和爱心的方式来生活。这就是我称之为康复的东西。如果抛开需要治疗的状况不谈，那么潜在的对于健康和康复的渴望存在于每个人心里。

在接下来的章节中，你会读到与你雷同或迥异的人们的故事。最终我们会惊讶地发现，尽管我们存在差异，但却有更多的共性。除去我们的身份和欲望的不同，我们都有一个共同的核心——人性，它的本质是平和，它在思想、情感和行为中的表达方式是无形、无染且无求的爱。当我们认同了这个内核，并在自己和他人的身上加以实践和升华时，我们便体会到了全方位的康复。

在本书中而不是人际交往中表达这一切，是一种有趣的挑战。每个读者都是不同的，尊重这种不同正是学习的关键。当你阅读此书时，把这一点铭记在心，柔和地面对自己。你可以先浏览内容，随后再回来体会一些方法，根据自己的进度掌握一些技巧。或者，你可能希望很慢慢地阅读，花 8 ~ 10 周的时间体会书中的内容，仿佛真正是在参加一个修习小组。你甚至可以每周专门腾出

两个小时研读这本书，研习你在这一周学到的技巧，之后再阅读下一章节。

在第一章“身心治疗的科学”中，我尽可能提供简明的科学背景知识，你可能发现这些对你来说或太多、或合适、或太少。如果是第一种情况，你可能会在开始的时候作一简要浏览，之后如果感觉有必要，再重新阅读；如果是第二或第三种情况，你可以利用本书最后提供的书目加以补充。

第二章和第三章是重要和基础的章节，它们会帮你学习技巧，教你如何用心灵指引你的身体。在这些章节中，你会学习如何通过冥想、呼吸和伸展运动获得放松。这些练习有两个目的：首先，你要学会如何调整你的生理状况，从而控制自己的紧张反应，学习控制自己的自主神经系统，同时释放自己肌肉和骨骼系统的紧张；其次，这些基本的技巧可以帮助你训练自己对心灵的观察。

第四章是一个桥梁，在利用心灵关照身体的基本技巧和更高阶的心灵训练技巧之间形成过渡。它与我们大多数人会立即联想到的重要领域相关：生活在当下的能力，而不是困顿于对过去的记忆和对未来的焦虑。内心清明和身处当下，都基于前几章中关于集中注意力和呼吸的练习。

第五章和第六章会提供一些方法，教你如何循序渐进地破除过去的限制，回到当下，成为自己内心的观察者。这项工作的目的是，正如第七章介绍的，学会从情感中汲取养分，在日常生活

中修习以当下为中心的意识。

在最后一章，本书中的种种原则会以较为个人化的方式呈现。这一章会讲述山姆的故事，一个关于心灵和精神最终突破生命的局限——死亡——的真实故事。在我以及众多认识山姆的人的生活经历中，山姆与艾滋病病魔的斗争是具有震撼力的康复经验。

在利用这本书开始你的康复之旅之前，我建议你首先阅读附录，完成对目前的身体和情感状态的自我评测。当你读完这本书，觉得已经理解了书中的理念和方法，你可以重新填写评估表，再次评测你的健康状况。大多数人发现这种自我评测很有价值，因为这使他们对自身的情感 and 身体状况有更为清醒的认识。完成自我评测只需要几分钟的时间，并且会加强你对自己的理解。

在进行自我评测的同时，给自己一个机会，问问自己除了自助，是否还需要额外的医疗和心理帮助。在很多情况下，这样的一本书是很好的辅助，或者说有了这本书就已经足够了。但如果你有疑问，求助于专业帮助会更有价值。

我自己关于康复的经验始于40年前，并还在继续。我希望我的经验和这些曾经让我获益匪浅的病患的经验，会对你有所帮助。你可能发现这本书所提供的方案有待商榷，但它们可以指引你们完整地生活并成为富有爱心的人。我衷心祝愿你们完成康复之旅，达到心灵的平和。这些，是你们的生命中本应拥有的。

序 言

20 世纪 70 年代末我遇到了波利森科博士，当时她很年轻，在波士顿塔夫茨医科学院专门从事癌症研究工作，讲授显微解剖史和另一门特别的选修课——当时叫做整体医学。她午休时教授瑜伽气功和冥想，有时候会在其后邀请学生和同事去实验室品尝健康素食。这些即兴烹制食物常常是她花园里的有机植物，或是她在马萨诸塞州的家附近的田野树林中采来的野生植物，其中就有她作为热心的业余真菌研究者所摘来的蘑菇。

琼（本书作者）素来追求健康与自然的生活方式，加之她在医学领域的学术专长，使得她成为后来逐渐发展起来的整合医学领域的领军人物，而这个领域也正是我的兴趣之所在。她的这部著作发表已经 20 余年了，这本书也最终成为一本经典。今天，无论在大学课堂中，还是在学者们的办公室，抑或是千千万万寻常人家里，这本书已经占据了一席之地。她提出了一种简单、包罗万象、卓然有效的通往心灵与身体健康的途径，并经受了时间和当代专业研究的检验。

现在，饮食与锻炼已经成为公认的影响身心健康的关键因素。康复之道源于东方，从印度瑜伽到针灸、气功，已经成为西医的有效辅助措施。充分的证据显示：冥想有益于缓解压力，提高免疫力，而且尖端的神经成像研究表明，它还有助于刺激大脑中控制幸福感的区域。虽然药物在治疗严重疾病方面功效不凡，但在一般疾病的治疗方面，自然疗法、压力的缓解、生活方式的改变往往能达到同样，甚至更好的效果，并且风险更小，成本更低。

无论你是一个希望生活更健康、精力更充沛、更加幸福的年轻人，或是一个希望安度晚年、保持体力和机体功能的老年人，或是一个迫于压力、渴望平衡生活的人，还是一个无论身体、心灵还是精神都在遭受急性或慢性疾病困扰的人，这本书都会有所助益：它实用、易懂，以坚实的、值得信任的科学研究为基础。更重要的是，这本书启发式地探讨了成为一个完整的人究竟意味着什么——每时每刻展现开放的心灵。总而言之，这本书堪称是对健康以及完美生活的最佳诠释。

安德鲁·威尔医学博士

亚利桑那图森

2007年5月



前言 | VII

序言 | XV

目 录

第一章 | 001

身心治疗的科学

这是一条贯穿情绪、希望、恐惧与信念的路径，并能影响身体的自我防御能力，在应付无时无刻持续变化的日常所需时，让身体机能保持最佳状态。

第二章 | 023

重掌心灵自控权

人们竭尽全力，想要安度一生，没有哪个人会刻意制造痛苦。我们在心里建造一堵墙，保护我们不要感知痛苦，这似乎是一个不错的注意，但问题是，同时我们也将困于自己的错误观念中。



第三章 | 157

冲破焦虑怪圈

被困扰的心灵投入到“非战即跑”的反应当中，使肌肉紧张，焦虑升级。这种恶性循环如果演变成恐慌，最终会带来全然的无助感。换言之，原本试图掌控局面，却反而导致某种全然失控。

第四章 | 158

“专注”与发现“自我”

专注是一种放松的全心全意的状态，既关照思想和感觉的内在，也关照感知和行为的外延。事实上，我们每次只能做一件事。虽然心灵可以在若干事件之间不断变换，但它能够全神贯注的却只有一件事。一心多用不仅意味着心灵在来来往往之间浪费了时间，而且降低了效率。

第五章 | 169

突破心灵陷阱

自我在心中大量制造永不休止播映的影片，有些我们喜欢，有些我们不喜欢，但只要我们去抓取或逃避这些炫目的影像，便越会与自己内心的平静疏远。心灵所有的阴谋都源自这个错误。

第六章 | 179

重构与创造性想象

每当你在思考某件事的时候，你都是在想象。过程中的细节因人而异，但所有人都有想象的能力。当你幻想时，无论积极还是消极，你的体验是什么？

第七章 | 161

情感康复

抑制情感最普遍的方式就是否定,它是一种不自觉的、避免自己受到痛苦环境和情感伤害的自我保护。当某事造成了情感上的痛苦,人们不是去积极应对,而是下意识地用否定来回避这种伤害。

第八章 | 195

山姆的故事:奇异恩典

生活就是一次挑战,万事万物总是处在变化当中,认清生活的本质是我们获得安全的唯一方式。我们所拥有的唯一真正的控制就在我们心中——在我们对生活的态度中。不论想法有多么积极乐观,好人总会遭遇坏事。你可能不会得到你所欲求之物。真正的智慧在于热爱你所拥有之物。

致 谢 | 216

后 记 | 220

身心健康的 12 条忠告

附 录 | 227

自我评测