

掌握健康美丽的第二脑

腹作用

(法)皮耶·帕拉蒂 著 林雅芬 译



北京出版集团公司
北 京 出 版 社

腹作用

(法) 皮耶·帕拉蒂 著 林雅芬 译

北京出版集团公司
北京出版社

著作权合同登记号 图字：01-2011-3790

ET SI ÇA VENAÎT DU VENTRE? by Pierre Pallardy

© Éditions Robert Laffont, Paris, 2002

Published by arrangement through Bardou-Chinese Media Agency.

All rights reserved.

图书在版编目(CIP)数据

腹作用 / (法) 帕拉蒂著 ; 林雅芬译. — 北京 :
北京出版社, 2011.7

ISBN 978-7-200-08862-5

I. ①腹… II. ①帕… ②林… III. ①保健—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第135120号

腹作用

FU ZUOYONG

(法) 皮耶·帕拉蒂 著

林雅芬 译

出 版：北京出版集团公司

北 京 出 版 社

地 址：北京北三环中路6号

邮 编：100120

网 址：www.bph.com.cn

总发行：新经典文化有限公司

经 销：新华书店

印 刷：三河市三佳印刷装订有限公司

版 次：2011年9月第1版第1次印刷

开 本：700×990 1/16

印 张：10

书 号：ISBN 978-7-200-08862-5

定 价：25.00元

质量监督电话：010-58572393

版权所有，未经书面许可，不得转载、复制、翻印，违者必究。

目录 contents

引言 腹部是人类的第二脑

◎第一章 腹作用——健康的密码

我找到了腹作用的秘密 /10

◎第二章 七大基本原则找回腹部健康

我的疗法 /18

腹式呼吸法 /19

缓慢且规律地进食 /29

为了让肚子保持健康状态，不应该做的事 /40

为了让肚子保持健康状态，应该做的事 /42

慎选食物 /43

找到适合你的休闲运动 /65

双脑体操 /73

自我按摩法 /82

腹式冥想 /89

◎第三章 针对不同症状的腹部自疗法

腹部自疗法指南 /96

吞气症 /97

饮食过敏 /99

焦虑与抑郁 /102

哮喘、鼻炎与耳鼻喉疾病 /105

癌症 /107

蜂窝组织（橘皮组织） /110

结肠疾病 /112

便秘 /116

抑郁症 /118

2型糖尿病 /121

疲劳 /125

胃炎 /129

失眠 /131

背痛、风湿病（关节疾病、关节炎） /134

头痛、偏头痛 /138

体重过重 /140

美容问题 /143

心血管问题 /147

老化 /150

后记 都是肚子惹的祸 /155

引言 腹部是人类的第二脑

多年来，我一直关心着那些身体上、精神上产生各种功能紊乱的患者们。这些患者长年累月饱受病痛折磨，有时难忍的疼痛完全掩盖了生活的喜悦。大家都期待能够有个可以终结他们的疼痛，让器官、组织与肌肉恢复健康的良方。

我仔细地观察这些患者，不需要询问他们的病史，就已了然于心。这些疼痛如影随形的患者们，遍访群医，尽管遵循强人所难的各种食谱，仍然受到疾病侵袭。他们尝试着各式各样的治疗方法，吃着号称有神奇疗效的产品，像无头苍蝇一样，四处寻访可以终结痛苦的新方法，却总是事与愿违。

日常生活中的陷阱很多，我们成为不近情理的日程表的囚犯，没有时间呼吸，也没有时间放松，吃饭速度太快、不挑地点、形式不拘，也吃下一些没有营养的东西，或是太油太甜的食物。往往自认为身体好，进行太剧烈的运动，从事不适合自己的身体状况与年龄的运动。莫名地产生疲倦，夜晚也难逃失眠，尽管努力，还是甩不开多余体重，让我们行动力趋缓的背痛也一再复发。人们无法摆脱风湿疾病、过敏带来的苦痛。我经常从他们的脸庞与皮肤察觉出某些机能衰退与提早老化的迹象。而且，我总会看到那些年轻女性们，以及那些本应充分享受生命喜悦的男性们，陷入消极与沮丧的漩涡中，遇上这些病，他们仿佛都在宣告放弃。

这一切激发起我的叛逆个性，作为骨科医生、营养师与体疗师，

加上 35 年的临床经验与研究，我明白上述生理与精神上的紊乱状况，可以避免，且绝大部分可以完全消除，只要改变一些小小的饮食习惯，用不同的方式呼吸，遵行一些简单规则，改变对自己的看法。我明白这些弊病起源于肚子，只要肚子恢复健康，一定能带来生命的均衡、宁静与喜悦。

生命的中心

“这一切”源于肚子，就算一切看来不合逻辑并且不一目了然。但从我年轻时当体疗师开始，从我竭尽所能想要治愈疾病，对抗疼痛开始，从我想战胜功能紊乱症状，想让人们与自己和平共处开始，我就明白“肚子是生命中心”的道理。很早以前，无论患者抱怨什么症状，我的第一个反应，总是让自己的双手朝肚子方向前进。

1979 年起，我在第一本著作《神采奕奕》(*La Grande Forme*) 中就已强调保持肚子良好状态与时时让腹中氧气充足的重要性。1981 年，在《健康百分百》(*En pleine santé*) 中，我进一步论述了肚子功能失调与身体机能障碍的关联。1987 年《食疗》(*Manger pour guérir*) 一书中，针对一种让身心舒畅的方法，我写道：20 年来，每天我都会在诊疗室遇到患者对我抱怨：“我背疼、脖子疼、关节疼，我累死了、睡不好、偏头痛疼得要命，我总是神经兮兮、焦虑，我再也受不了了！”我检查他们的背部、四肢与脖子，发现一些僵硬、紧绷与阻塞的现象，触诊会摸到硬邦邦、紧缩且胀气的肚子，而且在某些神经丛或经络上也会有些令人难耐的疼痛点。我轻轻地按摩他们的肚子，试着放松神经丛，在治疗中，我可以感觉到他们放松了，这表示他们正在恢复。

在《不反弹减肥法》(*Maigrir sans regrossir*) 一书中，我强烈反对节食，为了达到减肥效果，我提出“放松呼吸法”这套充氧法，直接

强化吸收排泄循环作用。基于相同的理念，我强调此方法不仅可以克服体重过重的现象，对身体的功能障碍（例如：失眠、疲倦、皮肤疾病、过敏）也有效果。

最近，在《永不再背痛》(*Plus jamais mal au dos*) 这本让许多知名运动员毫不犹豫地高呼是一项新发现的书中，我明确地指出绝大多数背痛，包含坐骨神经痛、慢性腰痛、神经痛与风湿疾病，一旦肚子恢复健康，再配合我的放松呼吸法，并且注意饮食，这些病痛将不药而愈。

多年来，我凭直觉坚信这一点，凭着个人经验将之推广。对我而言，肚子可不仅仅是一个负责不断吸收养分、清除废物与毒素的地方。我确认肚子是个“腹脑”（也称为“副脑”），在重获舒适与健康的过程中，扮演着重要的角色。有时，我的言论让一些患者、医生嗤之以鼻，但我没有放弃。我疾呼：“假如不先调理肚子，只是头痛医头，脚痛医脚，没有用。” 尽管我强调古老的东方医学针对肚子的疗法自成流派，中医在把脉与听诊的同时，会询问患者肚子的状态，却还是动摇不了他们的观点。我以一些尚未引起轰动的医学报告为依据，这些医学报告强调肚子可以产生如脊髓般的免疫细胞，数量一样可观。他们基于礼貌听我说，但没有后文。

我获得的惊人成果并未使那些心存怀疑的人卸下武装。有位医生深受肩膀疼痛、对镇痛剂具有抗药性的颈臂神经炎所苦。他已向许许多多的医生求诊，接受过多种诊疗（消炎药、注射、按摩、关节复位推拿），但毫无改善。我发现他的肚子状态很糟糕。他经过数次肚子的调理，改掉一天六七杯咖啡的习惯，规律且缓慢地用餐，再用我的放松呼吸法。如此一来，我完全不需要治疗他生病的肩膀，就已经让他的症状改善，至今他对我仍充满感激。

但我仍像在沙漠中对人传教。

进入 21 世纪之后，美国数本颇具威望的医学杂志突然刊出一些研究报告，这些耗费多时且巨细靡遗的研究获得的惊人结论如下：

- 肚子在结构上与神经化学层面上，的确是个直接连接大脑，与大脑相辅相成的腹脑。

- 肚子借肠道产生人体 70% ~ 80% 的免疫细胞，让所有的器官受神经支配，让我们免受严重的疾病侵害。

- 肚子也会产生在肌肉与关节中扮演重要角色的“间质”细胞。

- 肚子与神经递质、神经调节器以及与大脑相同的分子，组成一个难以想象的复杂网络。除了血清素、褪黑素、乙酰胆碱、肾上腺素等，人们很快还会有更多的发现。

- 随后，纽约哥伦比亚大学的一位细胞生理学与解剖学专家哥松教授 (Mickael D. Gershon)，出版了一部轰动的著作《第二脑》(*The Second Brain*)，这是他长达 30 年的研究成果。书中指出：“我们的两个脑：头脑与腹脑，两者必须合作。如果不合作，就会肚子乱糟糟，脑袋惨兮兮。”哥松教授明确指出双脑之间存在一种可通过迷走神经双向进行的化学作用，肚子也有味觉。波士顿大学的一个研究团队最近证实，白老鼠的胃部与肠道存在着苦味接受器！

以前，我凭直觉了解到的一切，在这本杰出的著作中得到了科学的证实。通过调理肚子，让紊乱的功能（胃炎、结肠炎、便秘、腹泻等）恢复正常运作，让腹部重获健康。正是这种有益健康、放松心情、对心理与生理各个方面均有效的行为，可以增强患者的免疫防卫系统。在《腹部健康指南》(*Guide de la santé du ventre*) 一书中，哥松教授明确指出阿尔茨海默病的成因“淀粉样斑块”会同时在脑部与肠道形成！帕金森症也有同样的表现。

当我阅读哥松教授的著作，同时也明白为什么依照自己的方法进行适合腹部的调理，总能改善心血管系统、糖尿病症状，让血压稳定、降低“坏胆固醇”水平，并且让关节肌肉的疼痛消失，而对于焦虑、忧郁、抑郁也有正面效果。

来自腹部的免疫力

在徒手调理患者的同时，我经常感觉自己像精神科医生或心理医生一样，让患者吐露出些许情绪：一些隐藏在内心深处，从小就压抑着的精神创伤。我不得不承认，当时我很惊讶，发现某些患者会在我调理他们腹部的同时，以出乎意料的热情，对我吐露心事。我明白我的双手已触碰到一个深锁在潜意识中的疼痛区域，已唤醒某段深藏的回忆与打击。有时，甚至会因肚子引发某种情绪激动的状态：大哭、啜泣、痉挛、发抖，过去的一连串回忆以及非常隐私的谈话。如今，这种状况不再让我惊讶，因为我已了解腹部产生的神经递质扮演的角色，也明白双脑之间协调的重要性。我认为，心理分析界的先驱们早已猜测到这种“相互联结”的关系，我明白为什么弗洛伊德与荣格在进行深层询问时，都习惯将手放在患者的头与肚子上。某些心理分析师甚至会在疗程之初，先按摩患者的腹部。我经常通过改善患者的紧张状态，去除他们的焦虑，迅速地让这些情绪障碍消失，至少也会让这些情绪得到缓解。如今，一切似乎已经明朗，我的调理法之所以成功，是因为这个方法的基础来自双脑之间的协调，当脑中的障碍消失后，紧接着就是失眠、抑郁等障碍的惊人改善了。

功能失调的肚子，的确是造成许多疾病的主因，就算那些和腹部八竿子扯不上关系的疾病（背疼、疲劳、皮肤问题、失眠等）也是。经过多年省思，我在本书中提出一个与饮食、呼吸息息相关的好方法，

让大家可以监督腹部健康，确保“腹脑”与“大脑”保持协调。我以前知道，这方法“行得通”，通过疗程结果证明，现在我明白“为什么”这套方法行得通。身为体疗师，我为自己能够凭直觉推论出这番道理，比这一领域的研究者还早 30 多年，感到自豪。

腹部在医学上得到极高的重视，与此同时，我观察到腹部也走出了长久以来的命运。裙子与裤子的腰际愈来愈低，年轻女性对于裸露肚脐不再感到害羞，裸露肚子也很坦然，穿脐环和以前穿耳洞一般寻常，肚皮舞正流行，连孕妇的大肚子都可以登上广告版面。我在按摩床上也观察到这种态度上的转变。早在我取得骨科博士学位，从事营养学研究之前，已经在进行手技诊疗，那时的患者，不分男女，躺在我面前，每当我的双手凭直觉触及到他们的腹部，他们就会表现出些许的迟疑，尤其是女性们，仿佛我触及到她们的隐私，穿越一道禁止进入的防线。然而，现在一切已经改观，不论男性或女性在接受我的疗程时，都能泰然处之。有时，当我一开始揉捏到小肠、结肠、肝脏与胆囊部位的神经丛；引发剧烈疼痛时，他们甚至会主动要求按摩肚子。

第二脑的大未来

我在本书中所提方法的效果，或许要比我们现在想象的更具变革性、更为强大、更长久。我有信心，经过调理，让腹部保持健康，就可以保护自己免受饮食和环境带来的巨大危机。通过改善腹部产生的免疫细胞的质与量，极有可能降低肿瘤入侵的可能性。目前为止，这套恢复腹部健康，让双脑协调的方法可以给那些身受化疗、放疗的患者带来显著的帮助。我的诊疗室中，每天都有新的案例。对于那些深受高血压、心脏功能失调或其他疾病所苦的人们，我的方法无疑提供

了高效的武器，让他们撑过医学疗程的痛苦，减少体内废物，让他们在接受手术治疗后，尽速复原，战胜疾病。

我审慎思考，多方分析研究学者的最新报告后认为：健康状况良好的第二脑、与大脑完美联结的腹脑，能够改善绝大部分的机能障碍，成为对抗多种疾病的盟友，让人们健健康康地活着。



第一章

腹作用——健康的密码

我找到了腹作用的秘密

我的童年只有痛苦、晦暗的回忆。直到今天，只要回忆起往事，我仍忍不住泪水盈眶、心头紧揪、肚子作痛。我排行第十，母亲在生下我之后，就难产而死。我的父亲，是位刚正不阿、谦卑的人，但总是郁郁寡欢，在我母亲辞世后没几年，他也撒手人寰了。我和哥哥们经历了各种孤儿院的生活，看清了所谓“寄养家庭”的可怕，那些寄养家庭往往只把托养小孩当做是农场或牧场的免费劳工。回忆往事，最挥之不去的感觉，不是害怕、不是缺乏爱，而是饥饿。我和哥哥们从未吃饱过，我们曾惨到活逮母鸡，又怕被警察抓，只好当场将母鸡狼吞虎咽地生吃下肚，也曾经在几分钟内把田里一整排的草莓、一棵果树上所有果实全部吃光，甚至在几分钟内将偷来的数升牛奶一饮而尽。

显然，我成了这种暴饮暴食习惯的受害者，经常肚子疼，这是另一个与童年生活息息相关且摆脱不了的回忆。我在另一本著作《心的呐喊》(*Cri du Coeur*) 中经常提起这段悲惨的人生经历，在那段岁月里，我最常说的一句话就是“我肚子疼”，随时随地都把这句话挂在嘴边。我曾经受冻，感到孤单悲伤，觉得自己被遗弃，但最强烈的感觉，却是“我肚子疼”。

如今，随着最新的医学研究报告出炉，我对这种现象不再感到惊讶，我和哥哥们身受营养不良且暴饮暴食之害，随之产生的是难缠难忍的腹痛，这正是我们朝不保夕的生活状况与极度不安的心情在第二

脑的体现。有时，我疼得声嘶力竭地大喊，为了缓解疼痛，我只有一个办法：平躺下来，蜷起双腿，按摩肚子。我透过衣物感受到双手的热度，也感受到疼痛稍微远离。现在想想，如果用热水袋，应该也有相同的效果。通常几分钟过后，我的疼痛就会有所缓解，我如果耐心地继续按摩，疼痛肯定消失得无影无踪。但时间有限，自从我和哥哥们强吞第一餐起，每当经历极度不安或陷入紧张情绪之后，我们就难躲腹痛，以及累到虚脱、意志消沉、背疼、腿疼等灾难。

中学时，我没通过中学毕业会考，但也因此在偶然的机会上，开始打一些工，赚点钱，支付学费。我做过送货员、潜水员、餐厅服务生、海水浴场管理员等，但我总处在隐隐的疼痛威胁下。伴随疼痛的是会造成抑郁、歇斯底里、使人精疲力竭的“神经官能症”。我感觉到疼痛涌上身，也知道自己永远无法摆脱。

我期待在运动中得到片刻的舒缓。事实上，游泳、步行与骑自行车似乎可以短暂地保护我，让我感觉自己好多了，处在平衡状态。现在我知道自己的问题所在了，我应该先从调理肚子着手，急于摆脱疼痛，反而加重了神经官能症，造成疲倦、兴奋、痉挛、易怒、失眠等，也损害了自己的平衡与自信。腹痛始终存在，在我当兵期间，情况更加恶化。我向胃肠科医生求诊，吞下各种药物，我尽可能均衡饮食，但始终饱受腹痛折磨。即使在结婚时，我和肚子的这场恩怨仍然没完没了。

令人不解的是，我在为别人调理之后，才找到问题的根源，并找出解决之道。在一个偶然的机会上，我发现自己竟然继承了父亲能为人治病的天赋。当我在圣艾古美海滩当救生员时，我的老板因为腰疼站不起来，我马上为他按摩。对我来说，这并非第一次，我在农场工作时，曾经为好几位朋友和同学按摩，舒缓他们的疼痛。几天之后，

一位常与我的妻子法兰伦丝同来的客人抱怨他的背疼，我的老板说：“你该找皮耶试试看，他有一种天赋，能让我的疼痛痊愈。”这位患者名叫包保罗·毕加索。他坐在椅子上，背对着我，他的背部肌肉非常发达，我坐在他身后的另一张椅子上，说：“把手交叉平放在桌上，额头放在手上。”

他照着我的话做，但嘴里嘟囔着。我用力地进行深层按摩，毕加索还是喃喃地埋怨着。我用大拇指沿着他的脊椎用力，他任由我摆布，我竭尽所能地按摩他的背，最后，我就像父亲往常所做的，把双手放在背上，想把气息调匀，这时，我惊讶地发现，毕加索竟然睡着了。之后，他背疼再次发作，找到他家里为他治疗。这次，我毫不犹豫地开始调理他的肚子。

我的使命就此确立，我知道我能缓解痛苦，帮人减轻痛苦变成一种需求，一种热忱。我的第一个重要发现是：患者的肚子总是硬邦邦的，处于痉挛状态、胀气。从此以后，不管对方是肩膀疼或背疼，不管是头痛还是任何一种机能障碍，我都会询问腹部状况，先从肚子开始调理，起初轻轻地触摸与按摩，随后慢慢地凭直觉沿着经络与神经从深层地增加力度。我因此将结肠疾病、痉挛和便秘症状一扫而空。我几乎想也不想，就用双手调理这些症状，而效果也真的显著到令我惊讶；在调理肚子的同时，我也积极地解决了所有的神经官能症的问题！在我自己身上，最显著的成效，不仅是平息了所有的症状，还降低了多年来始终如影随形的极度疲劳发作的频率。我的习惯是仰卧，在重重地掐捏皮肤之后，十分用力地按压肚子，引起激烈的疼痛感，长达5～6分钟之久。我发狂般地按压，但感到很舒服，仿佛这些疼痛源自于潜藏深处的疼痛。而事实上，我那些躲也躲不掉的腹痛、生活中摆脱不了的疼痛，在经过几次这样的疗程之后，发作次数渐渐少