

觀念 戰勝疾病

用意志力獲得健康的秘訣

愛迪生說：「真正的生命是快樂的生命。」

做每一件事情，都給它一個快樂的思想，
就像把一盞盞的燈點亮：

砍柴的時候，想的是火的誕生；

鋤草的時候，想的是豐收的喜悅；

跟友人道別，想的是再見時的狂喜，

這樣就很容易滿足，獲得健康。

觀念 戰勝疾病

用意志力獲得健康的秘訣

愛迪生說：「真正的生命是快樂的生命。」

做每一件事情，都給它一個快樂的思想，
就像把一盞盞的燈點亮：

砍柴的時候，想的是火的誕生；

鋤草的時候，想的是豐收的喜悅；

跟友人道別，想的是再見時的狂喜，

這樣就很容易滿足，獲得健康。

觀念 戰勝疾病

用意志力獲得健康的秘訣

以人體構造來看，人類至少可以活到一百二十歲，而在現實生活中，幾乎所有人都未能享盡天年。

這是為什麼？

原因就是，人們不知道怎麼利用大腦促進身體健康，造成了自我減壽。

美國加州大學教授更指出，大腦具有巨大的未開發能量，從出生到生命終止的那一刻，都有可能發揮奇蹟似的改變。

ISBN 986-7769-71-6



9 789867 769718

00250



總經銷：旭昇圖書公司 NT:250元



主流意識 004

觀念戰勝疾病

——用意志力獲得健康的祕訣

作 者：楊飛 李立剛

企 劃：霍克文化公司

編 輯：蚊子工作室 賴宛靖

出 版 者：百善書坊

登 記 號：局版台業字第 5633 號

地 址：235 中和市員山路502號8樓之2

電 話：02-2223-4902

傳 真：02-2223-4906

劃撥帳號：19508658 水星文化事業出版社

總 經 銷：旭昇圖書有限公司

地 址：235 中和市中山路2段352號2樓

電 話：02-2245-1480

傳 真：02-2245-1479

2004年9月 第一版第一刷

定 價 250 元

Printed in Taiwan

I S B N 986-7769-71-6 (平裝)

版權所有 請尊重著作權人的權益

觀念 戰勝疾病

用意志力獲得健康的秘訣

愛迪生說：「真正的生命是快樂的生命。」

做每一件事情，都給它一個快樂的思想，
就像把一盞盞的燈點亮：

砍柴的時候，想的是火的誕生；

鋤草的時候，想的是豐收的喜悅；

跟友人道別，想的是再見時的狂喜，

這樣就很容易滿足，獲得健康。

前言：健康，關鍵在大腦

健康新概念——大腦決定健康，這就是大腦必須革命的理由！

林肯說：「關鍵的一句話，可以影響人的一生。」一般情況下，一、兩句話算不了什麼，還顯得很單薄，可是關鍵性的一句話就會像鈾礦一樣，釋放出巨大的能量，使人的心靈產生巨大衝擊力量，影響這個人的一生。

「大腦決定健康」，就是這樣一句關鍵性的話。

為什麼這樣說？主要理由如下：

第一，心理疾病折磨著我們。

知識經濟大發展，對現代人的心理健康提出全方位的挑戰。在眾多的競爭面前，人類所要面對的最大挑戰就是心理危機，所要承受的最大痛苦，是心理障礙和其他與之相關的疾病。專家預言：「從現在起到二十一世紀中葉，沒有任何一種災難能像心理危機那樣，帶給人們持續而深刻的痛苦。」有的學者甚至斷言：隨著社會向市場化變革，心理問題對自身生

存的威脅，將遠遠大於一直困擾中國人的生理疾病，成為人們面臨的重大危機。

心理疾病成為現代文明發展的必然產物是一種歷史潮流。美國《托薩世界報》說：「今日社會赴醫院就診的病人中，估計有60%的人並無特殊疾病，只不過感到痛苦而已。現代社會處於轉型期，激烈的全方位競爭、複雜的人際關係、快速的生活節奏，既鍛鍊了現代人的心理承受力，同時也使人們付出了高昂的心理代價。」

世界精神病協會年會曾經在北京召開大會，與會專家認為：從疾病發展史來看，人類已經從「傳染病時代」、「軀體疾病時代」，進入了「精神病時代」，心理疾病已經成為人類生命和健康的主要威脅。換一種說法，就是人類疾病已經由以治療為主轉化為預防為主。在治療為主的時代，人們的主要任務就是對一經發現的疾病進行治療，目的是把疾病治好。隨著醫療技術的高度發展，很多疾病都在人類的面前敗下陣來，而那些至今還不能有效治療的疾病，如癌症、愛滋病等，最好的方法就是預防。於是人類社會就進入了以預防為主的時代。特別是精神疾病，最有效的方法就是

預防而不是治療。

據世界衛生組織，針對心理疾病患者在人群中比例的估計：十九世紀中葉，每五百人中有一人；十九世紀末，每兩百人中有一人；二十世紀初，每一百人中有一人；二十世紀中葉，每五十人中有一人；二十世紀七〇年代，每二十五人中有一人；二十世紀九〇年代，每十人中有一人；進入二十一世紀，這種比例還在增加。心理疾病增加的規律是：城市比農村高，生產發達地區比生產落後地區高，發達國家比發展中國家高。

第二，亞健康威脅著我們。

最新科學研究發現，在現代社會中，60%的人都處於一種奇怪的亞健康狀態，也就是我們經常說的「第三狀態」。現代人更多共同的體驗是：我們雖然沒有什麼疾病，可是似乎又不健康；我們什麼都可能擁有，可是就是缺少快樂。

第三狀態最簡單的定義就是：沒有疾病卻感覺不健康。在這部分人的心靈中，經常都存在著焦慮感、罪惡感、疲倦感、煩亂感、無聊感、無助感、無用感，而這些感受就是現代人陷於第三狀態時的求救信號。

著名心理學家弗朗克指出：

所謂第三狀態，主要有以下四種生活形態：

一是醉生夢死，即「過一天算一天」，對未來缺乏計劃。

二是聽天由命，即相信生命漂泊不定，碰到問題時習慣以天命難違進行自我安慰。

三是隨波逐流，缺乏判斷力，人云亦云。

四是浮躁狂熱，即把「內在的不安」化成矛盾，攻擊他人，表現出唯我獨尊。

這些，都是「過勞死」的信號，反映出亞健康正在威脅人類的事實，必須認真對付。

第三，心理疲勞正在成為現代人的「隱形殺手」。

社會加速發展，生活日新月異，而心理疲勞正成為現代人的「隱形殺手」，這漸漸成為人類的共識。醫學心理學研究顯示，心理疲勞是由長期

的精神緊張、反覆的心理刺激及複雜的惡劣情緒影響逐漸形成的，如果得不到及時疏導化解，久了就會造成心理障礙、心理失控甚至精神失常，進而引發多種心身疾病。

鑒於這三大理由，我們提出「大腦決定健康」的健康新觀念。

可能有的讀者會問，以上這些理由，大多數都是心理方面的問題，為什麼不說「心理決定健康」？

首先，「心理學」就是「腦理學」。我們之所以叫心理學，這是因為人類早期認識的結果。孟子說：「心之官則思。」古人認為心是思維的器官，於是與心有關的漢字都與思考等有關，如思、想、懷、念、憎、恨等。其實這些都是大腦的功能。因此，很多專家都認為，心理學其實就是「腦理學」。

而大腦科學研究證明，很多心理疾病都能夠透過大腦來進行最有效的調整。不僅如此，大腦是一個天然的製藥廠，可以製造出很多治療身心疾病的良藥。並且，這種良藥是雙向性的，有病治病，無病健身，而不像藥物那樣，在治療疾病的同時，還損害著我們的健康。更重要的是，透過

調整大腦，促進大腦 α 波的產生，大腦裏面能夠分泌腦內嗎啡。這樣不僅能夠使我們的身心更加健康，還能夠最有效地開發大腦智力潛能。

因此我們認為，大腦不僅僅是一個智慧的寶庫，更是一個決定健康的寶庫。

其次，我們所面臨的這些疾病，有的是屬於心理方面的，有的則不是心理方面的，而是生理方面的，如高血壓、腦血栓、老年癡呆症等。但這些都能夠透過大腦的有效調整，產生預防和輔助治療的作用。

這些疾病都是慢性疾病，都是經過不斷地積累才會發病的。我們經常聽說，疾病是「來時如山倒，去時如抽絲」，其實，這種疾病「來時也是如加絲」。

有一個比擬可以說明這個問題：

邁克是美國賓夕法尼亞大學沃頓商學院的教授，曾向學生講述「最細微差別法則」（簡稱JND法則）：如果把青蛙放進一盆冒著蒸汽的熱水中，牠會立刻試圖跳出來。但是如果把青蛙放進溫熱的水中，然後非常非常慢地將水加熱，青蛙就會被煮熟。青蛙的死正是由於未能對周圍環境從

一瞬間到另一瞬間的細微差別，作出分辨和反應。

在許多方面，我們就像那隻青蛙。當我們看著自己兩年前拍的照片時，肯定會注意到自己重了十幾公斤。可是，很少有人會關心每星期半公斤重量的增加，而將前幾個月的重量累加起來，就可解釋我們所增加的腰圍了。

生活中發生的大部分變化就如同體重的增加，變化得特別慢，除非我們保持高度警覺，否則很容易忽略。這就是為什麼我們必須學會分辨出發生在生活中的細微差別，對於自我改進來講，這顯得特別重要。

預防文明病、慢性病，以及不少不治之症，最好的辦法就是經由大腦進行有效調整，而不是等疾病發生了才進行治療。

第三，目前醫界已經能夠治療很多疾病，但仍有一些所謂的不治之症，還在困擾著現代醫學研究者，對這一類的疾病，最有效的方法就是預防，也就是「大醫治未病」，而調整大腦就是預防和治療這些疾病最為有效的方法。

因此，我們認為，提出大腦決定健康，是人類對健康認識的又一次重

大飛躍。

在二十世紀四〇年代，世界衛生組織提出了關於健康概念：

健康不僅是沒有疾病的表現，而且是在身體上、精神上、社會上完全安好的狀態。

一九八一年，世界衛生組織在對健康人口進行大量調查後，又一次對健康概念作出了新的闡述：

健康就是能精力旺盛地、敏捷地、不感覺過分疲勞地從事日常活動，保持樂觀蓬勃向上及有應激能力。

美國學者杜巴認為：

真正的健康並不是全無疾病的理想境界，而是在不斷改變的環境中有效運作的能力。所謂健康，便是不斷適應每日威脅人們的無數微生物、刺激物、壓力和問題。

此外，還有學者提出：健康就是能對抗緊張，禁得住壓抑和挫折，能積極安排自己的生活，使自己的智慧、情感融為一體，生活和精神充滿生機，且富有意義。

隨著時代的不斷進步，傳統生物醫學模式已經為現代醫學模式所取代，發展成為生物——社會——腦理（心理）醫學模式。在未來的世界裏，大腦決定健康將成為健康的新主題、新概念。

大腦決定健康，因為大腦具有決定健康的物質基礎： α 波和腦內嗎啡；因為我們現在已經掌握了協調 α 波和促進腦內嗎啡產生的有效的方法。

而協調大腦 α 波，分泌更多的腦內嗎啡，最有效的方法就是養成積極樂觀的思維，進而快快樂樂地生活和工作。

本書重要觀念

α 波：輕鬆健康曲線

科學家經過大半個世紀的研究發現，人體的肌肉、神經，尤其是大腦都存在著電波，人腦電波有四大類，其中的一大類即 α 波。研究發現，大腦裏面時刻都在產生電振動，這就是腦電波。腦電波的運動跟心臟跳動是一樣的道理。

大腦電波的頻率是：

Beta，為 β 波，每秒鐘振動十四至三十次。大腦清醒時出現這種頻率，可進行理智的思考。

Alpha，為 α 波，每秒鐘振動七至十四次。此時的大腦處於鬆弛而又清醒的狀態。

Theta，為「 θ 波」，每秒鐘振動三至七次，大腦處於深度鬆弛狀態。

Delta，我們稱為「 Δ 波」，每秒鐘振動〇至三次，熟睡時大腦出現的頻率。