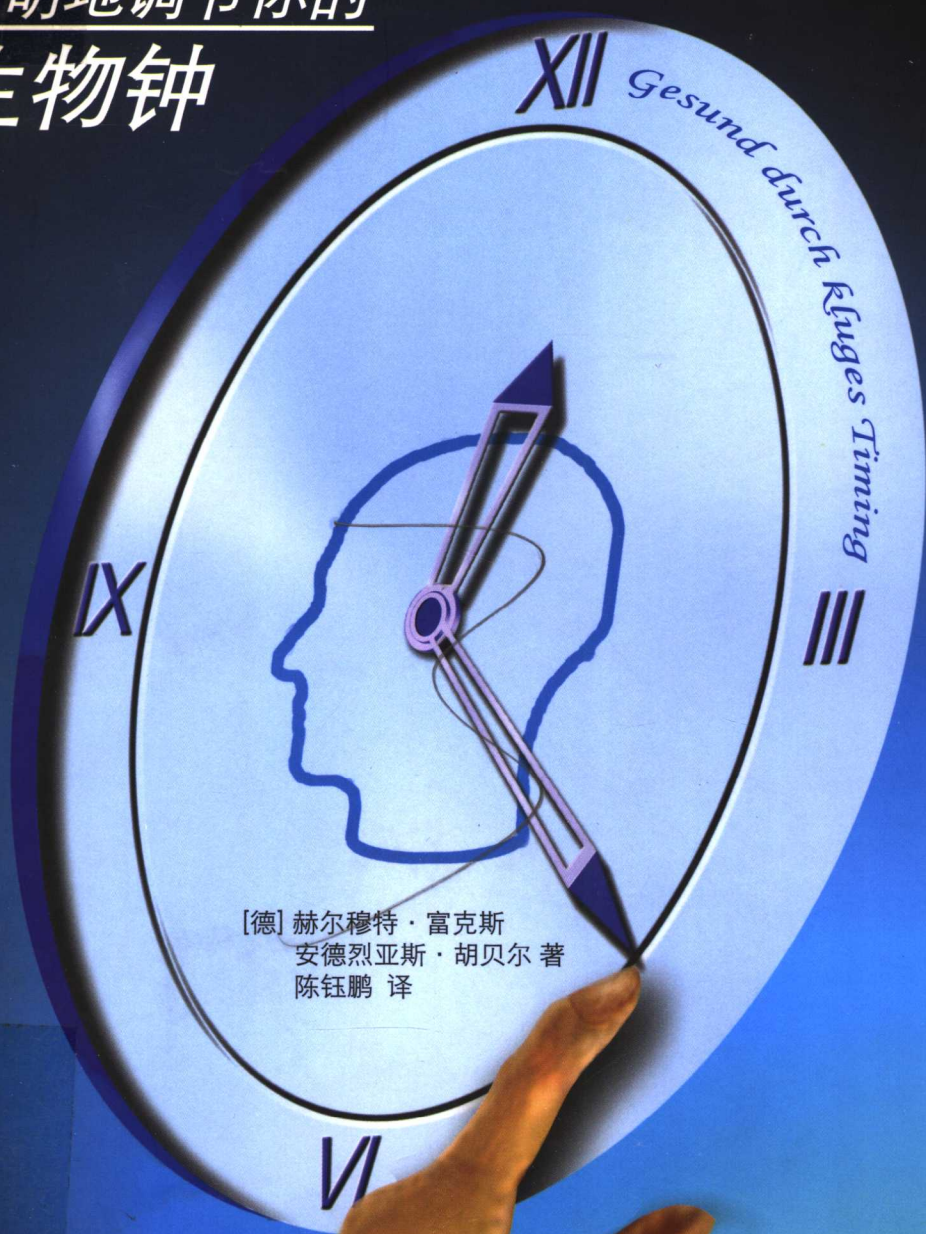


聪明地调节你的 生物钟



[德] 赫尔穆特·富克斯
安德烈亚斯·胡贝尔 著
陈钰鹏 译



上海译文出版社

聪明地调节你的 生物钟

Q811.2
3

XII *Gesund durch
kluges Timing* III

[德] 赫尔穆特·富克斯
安德烈亚斯·胡贝尔 著
陈钰鹏 译



上海译文出版社

图书在版编目(CIP)数据

聪明地调节你的生物钟/(德)富克斯等著;陈钰鹏
译. —上海:上海译文出版社,2006.1

ISBN 7-5327-3854-X

I. 聪... II. ①富... ②陈... III. 人体—生物钟—
普及读物 IV. Q811.213-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第116520号

Andreas Huber/Helmut Fuchs

GESUND DURCH KLUGES TIMING

© Heinrich Hugendubel Verlag, Kreuzlingen/München 2002

根据慕尼黑胡根杜贝尔出版社2002年版译出

图字:09-2004-062号

本书中文简体字专有出版权

归本社独家所有,非经本社同意不得连载、摘编或复制

聪明地调节你的生物钟

[德]赫尔穆特·富克斯 著
安德烈亚斯·胡贝尔
陈钰鹏 译

上海世纪出版集团

译文出版社出版、发行

网址: www.yiwen.com.cn

上海福建中路193号

易文网: www.ewen.cc

全国新华书店经销

上海商务联西印刷有限公司印刷

开本 890×1240 1/32 印张 5 插页 2 字数 106,000

2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷

印数:0,001—5,100册

ISBN 7-5327-3854-X/B·227

定价:13.00元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,请向承印厂联系调换

如果说一颗健康的心脏在欢乐地跳舞，
那么一颗正在死亡的心脏好比在勉强地行军。

——[美] 阿兰·加芬克尔

早起者每天拥有更多的生命。

——经验之谈

随着社会的不断发展,人们的工作节奏也越来越快,为了适应这样的快节奏,有些人每天工作时间拉长,甚至长到十几小时。还有些人根本谈不上休息天,如此张紧了弦工作着的劳动者至少已经属于亚健康了。亚健康与现代快节奏有关,现代社会提倡快节奏,快节奏好不好?当然,和以前的“看报、聊天、喝茶、吃大锅饭,大家混日子,一样拿工资”相比,我们需要快节奏。然而“快”与“慢”是相对的,人是生物,不是机械,人有自己的生物钟,有自己固有的生命活动节奏,人是做不到“快了再快”的。许多事故的发生,许多“现代文明病”带来的教训,终于使我们意识到,人类天生就是和时间捆在一起的生物;不少现代人处于亚健康状态,这便是蔑视人的固有生命活动节奏的结果。

人的新陈代谢、呼吸、心跳、睡眠以及随季节变化而出现的“春困”、“冬郁”和各种复杂的心理过程,这一切都与人体生物钟紧密相关。我们如何在日常生活中机智地和时间打交道、如何最佳地调整生物钟,比如每天应该睡几个小时,当睡眠时间发生混乱时如何进行调整、生活节奏太快了怎么办、如何对付抑郁症、如何战胜时间小偷……正确地认识诸如此类的问题并掌握解决这些问题的方法,是一门学问。在研究生物钟的基础上,近几年形成了一门被称为现代时间生物学的边缘学科,它向人们指出,人的机体是一种敏感的时间结构,人体的生物钟对各种违反生命活动节奏的

现象反应灵敏。我们每个人只有学会机智地和时间打交道、巧妙地 and 机体固有的节奏打交道,才能活得健康、幸福和长寿。

人的生物钟可以根据外界环境的周期性变化来调节生理活动的节奏,使其开始、进行和结束保持在一定时期。最明显的例子是克服飞行时差综合征(俗称倒时差),若经常反复地颠来倒去,乃至不能保证最少的睡眠时间,人必然得病。

《聪明地调节你的生物钟》一书用较为通俗的语言,综合日常生活、学习、工作、休息等领域,配以自我测试题,向读者系统地介绍现代时间生物学这门学科及有关生物钟的众多概念:时间生物学、时间卫生学、时间管理学、时间病理学、时间药理学……作者根据多年的实践经验,指导人们如何通过正确调节生物钟,使自己生活得更健康、工作得更有效、精神更加愉快。

值得一提的是,本书的许多测试非常实用、非常智慧、非常有趣,诸如时间比喻测试、生物年龄测试、百分之十计划、十句信条等。

本书作者赫尔穆特·富克斯是德国心理学家和医学家,1950年出生,曾攻读心理学、教育学和医学。担任过一个心理治疗所的所长,自上世纪80年代以来,作为高级心理培训员、组织和管理顾问而传授他的经验。1985至1998年任慕尼黑黑培训学院院长及总培训员,1999年创立欧洲培训和发展学院并担任院长。富克斯因其创办的培训和发展学院及其所作的杰出贡献而多次获奖,如1998年获德国培训金奖,2000年获卓越成就奖。此外,他还出版了不少书籍,如最近的《成为领导力量的艺术》(1999)、与人合著的《比喻——在复杂情况下的成功思维》(2002)以及《活着的16个理由》(2002)。

本书另一位作者安德烈亚斯·胡贝尔系心理学硕士、德国培

训协会会员。起先从事出版工作(《今日心理学》责任编辑),现为新闻工作者和心理培训师。2001年夏季被聘为欧洲培训和发展学院科学部主任。著有多种出版物,如《情感智慧概要》(1996),《创造力》(1997),《二十一世纪的复杂性和比喻思维》(2001)、与人合著的《比喻——在复杂情况下的成功思维》(2002)以及《活着的16个理由》(2002)。

我们每个人都是带着一种独一无二的生命活动节奏及振动模式来到世上的,因此每个人在生活中都有一种固有的节奏方式和极限。我们不能无限制地强调快节奏,越来越多的人已经不相信“时间就是金钱”这句“名言”。现代时间生物学警告人类:现代快节奏已经到了和我们固有的生活节奏格格不入的地步。劝君不要把无节制的快节奏当时髦,凡事都需要时间的。我们更应该反对打着“快节奏”的幌子增加劳动强度,因为每个人都需要有一颗欢跳的心脏。

陈钰鹏

2004年11月于上海十方阁

探索正确的 生命活动节奏

飞行时差综合征以及每一个不眠之夜终于使我们痛苦地意识到,我们人类天生就是和时间捆在一起的生物:只要我们蔑视我们的“生物钟”,我们就会疲劳、就会思想不集中、就会心情不好。长此下去,违反生物节奏的生活甚至会使我们得病。反之:如果我们生活得有节奏,我们便会工作得更有效力,我们会更健康、更幸福。

所以,海拉克利特早就要求正确的“生命活动节奏”,只有尊重身体节奏和生活节奏的人才能健康地生活。以时间和生命过程为研究对象的现代时间生物学证实:从新陈代谢到呼吸、心跳乃至“春困”、“冬郁”以及错综复杂的心理过程,我们的机体时时刻刻、每天每周都在指挥一场颇有节奏的多声部“交响曲”。所有的生命都遵循着一定的节奏和原时*,研究表明,如果我们不尊重生物钟所确定的时间,我们将会吃大亏。

本书旨在解释,为什么对我们每个人来说,巧妙地和时间打交道、巧妙地和机体天生的固有节奏打交道是取得成就、活得健康和幸福的头号秘密。现代无停顿的社会对速度的狂热崇拜是以一种糟糕的幻想为基础的,正如不断增多的时间疾病以及因违背时间节奏而造成的事故所表明的:无论是印度博帕尔市的一家美国化

工厂煤气罐爆炸事件、切尔诺贝利核电站4号反应堆爆炸事件、哈里斯堡事故、埃克森·瓦尔迪兹油船触礁、“自由企业先驱号”的沉没或“挑战者”航天飞机升空爆炸——这些事件以及其他不幸的灾难都是由于人的失误而引起的,至少和人的失误有关,因为在那些事件中,责任者已完全精疲力竭,或者甚至因过分疲劳而睡着了。

道路交通方面的事故统计也十分明确地指出:大清早或午后,撞车事故的发生频率是其他时间的6倍——正好是人的机体特别需要休息的时候。专家们估计,全球每年因疲劳引起的交通事故造成的国民经济损失在4千亿欧元以上。

从疾病的独特征兆来看,实际上所有的文明病归根结蒂都是节奏障碍问题——心脏病也好,心理障碍、抑郁症、肥胖症、脂肪代谢紊乱、癫痫病或癌症也好,都是这样。时间医学家们把这些疾病以及其他许多疾病作为“动态系统障碍”来研究,因为所有的人体功能和起调节作用的循环系统均按一定的节奏在变化和运动着。

于是人们便知道,90% 翻班工作的人时间长了都会得病——除了睡眠障碍以外,首先会得心血管病和胃肠病。女性翻班工作人员早产的可能性是其他女性的5倍,而得乳房癌的翻班女性占所有患者的70%。顺便提一下,最新研究表明,上述现象也存在于空姐中。

总而言之,最近几年的现代时间生物学证明了,我们的社会与我们固有的生物节奏及生物钟是多么格格不入啊!如果机体的系统不能再按固有的节奏振动,那么它们就会得病或者说已经病了。美国医生阿兰·加芬克尔说:“如果说一颗健康的心脏在欢乐地

* 相对论的概念。——译者

跳舞,那么一颗正在死亡的心脏好比在勉强地行军。”由此可以得出下面两个有关时间生物学的要点,作为我们日常生活的信息:

1. 只有尊重身体和有节奏的生活循环并与之步调一致,才能健康地生活。

2. 只有重新更严格地按照已经存在的时间节奏的产生和构成原理行事,尤其是对待社会生活,我们才能避免正在威胁我们的“时间梗塞”。

每个人在生活中都有一种固有的节奏方式:我们是以一种有节奏的生命,带着独一无二的振动模式来到世上的。

从这一背景来理解,巧妙地调整时间完全是对生活的一种善意帮助。从两方面来为更美好的生活指引方向——从时间生物学角度和时间卫生学角度,尤其是后者。

时间生物学向我们简要地介绍了当代时间科学家们所掌握的关于生物钟的知识,了解时间生物学方面的知识是很有必要的,它能帮助我们跟所谓的“生物节律论”所搞的那种随心所欲的、然而也很受欢迎的识读咖啡渣保持距离,同时去揭露这一伪科学的生物节律理论。

有关身体和精神方面的时间卫生学能给予我们切合实际的指导,使我们在日常生活中找到一种外界条件和体内生物钟之间的平衡,那些简便的练习和测试亦颇有帮助。在测试中你会更详细地了解到你自己最重要的固有时间(原时)和你自己特有的生活节奏,会知道你属于哪一类昼夜生物钟(百灵鸟还是夜猫子)、你的时间节奏是哪一种(是爱静型还是好动型)、你是哪一种衰老类型。

在平衡生命活动的实际练习和书面练习中你会知道,在职业

中和私生活中,什么是“时间杀手”,如何使时间杀手变得无害,为什么睡眠这么重要,如何确定和制定对生存至关重要的生活模式,什么是符合生命节奏的、聪明的时间管理。同时我们也设法回答这样一个问题:如何幸福地变老。

然而我们并不局限于实用主义地与时间打交道。如果这样的话,那就是对当代时间研究的科学水平不可原谅的忽视。在如今作为哲学-理论的生活艺术和马马虎虎的生活方式之间,读者更容易找到通往从容不迫和心满意足的个人生活道路,通往智慧的生活平衡。在最后一章“幽默实验班”中读者还可以学习,把具有放松作用的、激发热情的,尤其是起平衡作用的幽默力量运用到日常生活中去。

因为我们不仅要学会从表面上、数量上与时间打交道,而且还要在另一个层面上把我们自己理解成天然的时间和节奏生命,所以本书用了这么一条格言:“探索和关心你的节奏!”

前 言 探索正确的生命活动节奏/1

第一章 时间生物学:机体是一种时间结构/1

生命的时间概念:振动的机体/1

机体的昼夜生物钟:精神—身体节奏/4

测试:你属于哪一种昼夜生物钟——百灵鸟还是夜猫子/5

昼夜生物钟/11

第二章 时间卫生学和时间管理学:生活的艺术即聪明地“调节生活节奏”/14

平衡 I :时间管理——如何摆脱时间造成的紧张/14

测试:你是一个出色的时间管理者吗? /15

制止:战胜时间小偷/17

测试:识别时间小偷、杜绝时间小偷/20

日常时间管理入门/21

紧迫/23

放松:对付“时间梗塞”的休闲艺术/27

睡眠障碍:未被认清的大众疾病/34

测试:你有睡眠债务吗? /39

平衡Ⅱ：生活节奏和生活模式/41

时间比喻测试/44

第三章 平衡：探索生命活动节奏/48

第四章 时间医学：节奏障碍是一种病/63

常见的时间病/63

生物节律论：被揭穿的神话/71

第五章 时间疗法：时间治病/73

时间药理学：及时服用恰当的药物/75

超共振波疗法：有益的振动/77

量子医学和能量医学：生物电磁节奏疗法/80

抑郁：光疗的时代/89

飞行时差综合征和翻班：如何使身体及精神恢复

正常/91

飞行时差综合征/91

夜班/93

夏时和冬时的转换/95

第六章 充满活力地变老：聪明地变老/96

生物年龄：我们究竟有多大？/96

测试：确定你的生物年龄/96

脑白金：返老还童泉？/99

寿星战略：如何活到100岁/104

结束语 什么是时间? /111

调整生物钟:为缓慢辩解/111

时间和时机:凡事都需要时间/115

附 录/120

抗紧张实验班和幽默实验班/120

抗紧张实验班/122

幽默实验班/129

注 释/131

时间生物学： 机体是一种时间结构

生命的时间概念：振动的机体

长期以来，人们对时间生物学的偏见已完全消失，时间生物学的基本观点是：生命以一定的节奏存在于空间和时间——无论是涨潮还是退潮、白天还是黑夜、月相变化还是四季交替，都不例外。仅在有机物身上，时间科学家就发现了几百种节奏，从单个神经细胞的短促活动到我们思想情绪随四季而变更。

时间生物学家将节奏和周期具体分为下列几种类型：

- **昼夜节律**：指一天内的节奏，它是研究人的时间节奏的核心，在“生物钟”一章中，我们将会详细了解，什么节奏在决定（或应该决定）我们的日常生活。
- **月节律**：每个月的节奏。最有名的生物月节律就是女人的月经。
- **半日节律**：半天内的节奏。血糖指标或我们的血液循环在 24 小时内有 2 次“高峰”和“低谷”。
- **周节律**：7 天内的节奏。正如时间生物学家贡特尔·希尔德布兰特指出的，许多疾病如流感或猩红热，它们的发病周期都

是7天。

- **年节律**: 一年内的周期。植物神经系统的活动以及我们的情绪都是按年节律循环的。

此外,时间研究还包括许多“短节律”,这些节律都发生在秒、分或小时内,比如心跳、呼吸或工作能力等。

周期时间 (对数)	按周期长短 确定的名称		功能性意义
1 年 1 月	多年节律 年节律 月节律(月经) 周节律	长波节律	进化 群体起落 生长—衰老 繁殖(受孕期和非受孕期)
1 天	昼夜节律 潮汐节律 数小时节律	中波节律	再生—治疗 同化—异化 睡—醒 存积—排泄 活跃—不活跃 紧张—放松(肌肉放松)
1 小时	1 小时节律		血循环、蠕动 呼吸(吸气与呼气)
1 分	1 分钟节律 (10 秒钟节律)		运动、 心跳(心脏收缩—心脏舒张) 大脑活动(EEG) 纤毛器官 神经活动(刺激—休息)
1 秒 0.001 秒	1 秒钟节律	短波节律	(细胞膜的退极—再极化)

生物节奏时间表(根据希尔德布兰特,1998 年)

总的来说, 在一个有生命的世界里几乎是没有任何一个无节奏的运动过程的: 太阳升起时, 植物的光合作用是这样, 植物通过昆虫传授花粉是这样; 还有, 大部分植物在一定的时间开花——这一点连蜜蜂都知道; 夜蛾也知道如何跟所谓的“夜开花”相协调。

人体中的大部分生命活动过程都服从于一种时间节奏, 比如新陈代谢、血液流通, 或者激素分泌。对所有的生物来讲, 哪怕是单细胞生物, 每一种身体功能都有高潮和低潮, 而在人身上, 有的是 24 小时一周期, 有的是几个月一周期, 有的甚至几年重复一次。从脑电波的振动、心脏的跳动、吸气和呼气到睡和醒的交替、每个月的周期性出血及春困的感觉, 一切生命都服从于静止和活跃这一循环规律。

正确地调整时间节奏是所有生物的生活能力和生存能力进化的基础——建立在生物钟节奏功能基础上的时间节奏调整。

这一认识在几年以前还是一种革命性认识, 最早由“时间先锋”于尔根·阿朔夫提出。在六十年代进行的所谓“掩蔽实验”中, 参与实验者在实验室里不见阳光, 没有钟表, 呆上好几个星期, 有时候好几个月。于是人们发现, 人具有一种生物钟, 但这一生物钟并不按一天 24 小时行走, 而是按一天 25 小时行走。

阿朔夫周围的安德克斯科学家们发现, 那些呆在掩蔽洞里的受试人员基本上遵守和平时一样的昼夜节律, 只是有一个重要的例外: 他们的醒睡节律在没有外界报时的情况下大约延长到 25 小时, 也就是说: 我们有一口生物钟, 它不断被外界的白天光线设定到较短的节奏——短于自然的节奏。但其他生物不一样: 许多鸟儿的生物钟大概按 23 小时行走。为什么人的生物钟被设定到大于 24 小时, 这一点时间生物学家至今还不