

世界自然疗愈经典译丛

为什么好地方能让你健康和长寿？

# 选对好地方 汲取正能量

★ ★ Healing Spaces ★ ★

The Science of Place and Well-being

[美] 埃斯特·M.斯滕伯格博士 著 廖颖 译

本书被哈佛大学授予健康类普及读本特别成就奖



为什么说环境很重要？

因为它带给你最直接的生存空间，决定你的生活品质，影响你的日常情绪，  
甚至操控你的身心健康！

如何选择有益身心健康的环境？

如果传统的风水学里有太多不靠谱的迷信，那么本书提出的建筑神经学就是真正的科学  
——简单，易行，助你构筑自己的健康福地！

世界自然疗愈经典译丛

# 选对好地方，汲取正能量

为什么好地方能让你健康和长寿？

Healing Spaces

The Science of Place and Well-being

[美] 埃斯特·M. 斯滕伯格博士 著 廖颖 译

 海南出版社  
HAINAN PUBLISHING

---

## Healing Spaces: The Science of Place and Well-being

by Esther M. Sternberg

Copyright © 2010 by Esther M. Sternberg

This edition arranged with Belknap Press.

Simplified Chinese edition copyright:

2014 © The Shang Shu Culture Media Co., Ltd.

c/o Hainan Publishing House Co., Ltd

中文简体字版权 ©2014 海南出版社

本书由 Bardon-Chinese Media Agency. 代理授权出版

### 版权所有 不得翻印

版权登记号：图字：30-2014-007 号

图书在版编目（C I P）数据

选对好地方，汲取正能量 /（美）斯滕伯格博士著；

廖颖译. — 海口：海南出版社，2014.5

（世界自然疗愈经典译丛）

书名原文：Healing spaces:the science of place  
and well-being

ISBN 978-7-5443-4095-3

I. ①选… II. ①斯… ②廖… III. ①居住环境—影

响—健康—普及读物 IV. ①X563.149

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2014）第 038254 号

---

### 选对好地方，汲取正能量

作 者：[美]埃斯特·M. 斯滕伯格博士

译 者：廖 颖

责任编辑：万 胜

特约编辑：郭文静

装帧设计：钟 原

印刷装订：三河市金元印装有限公司

海南出版社 出版发行

地址：海口市金盘开发区建设三横路 2 号

邮编：570216

经销：全国新华书店经销

出版日期：2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷

开本：700mm×1000mm 1/16

印张：21.5

字数：230 千

书号：ISBN 978-7-5443-4095-3

定价：36.00 元

---

本社常年法律顾问：中国版权保护中心法律部

【版权所有 请勿翻印、转载，违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题，请寄回本社更换

## 目 录

【中文版序】 构筑你的健康福地 /001

---

- 第一章 康复的空间：环境能致病，也能治病 /013
- 第二章 科学风水术：建筑神经学与视觉的魔力 /036
- 第三章 空间与听觉：好声音，能治病 /062
- 第四章 空间中的触觉与嗅觉：健康的气味可以触摸 /083
- 第五章 优化迷乱的空间，让感官宁静 /102
- 第六章 每个空间都有自己的情绪 /130
- 第七章 那些让失忆症患者也能记住的好地方 /147
- 第八章 灵性空间的神奇疗愈力：圣地与愈合性冥想 /171
- 第九章 心灵的空间：信念与希望的奇迹 /191
- 第十章 如何选择一家“风水”好的医院？ /211
- 第十一章 愈合之境：让整个世界都成为健康福地 /244
- 第十二章 构筑属于你自己的好地方 /267
- 

【参考书目】 /283

【鸣谢】 /333

## 【中文版序】构筑你的健康福地

丁东

### 一、环境与健康的古老学说

中国古老的风水学说认为，居住环境与居住者的健康、命运息息相关。其理论根据是一种天人合一的世界观：人是自然的产物，必须与自然形成和谐的互动关系，才能够生生不息，绵延万代。

而在科技发达的西方，也有人持有类似观点。美国哈佛大学的生物学家爱德华·O. 威尔森（Edward O. Wilson）提出了一个被他称为“亲生命性”（Biophilia）的理论，认为人与自然——山水、风景、云岚、植物、动物，总之，天地万物——之间，存在着一条本能的先天纽带，人若与其间的任何元素的天然连接发生了断裂，便会陷入精神与生理的双重非健康状态。

在现代新儒家看来，中国传统文化力图解决三大方面的问题：人的身与心如何和谐相处；人与自然的如何和谐相处；人与人（社会）如何和谐相处。不难看出，无论是古老的风水学还是当今的亲生命假说，探讨的都是人与自然的关系问题。中西方思想在此合流。

如何利用自然并与之和谐相处，是风水学说的核心理念，其居家领域的研究范围包括从何处选址、建筑形态、朝向方位到内部布局等方面的问题，包含了丰富的生活智慧。比如从选址来讲，一栋良好的建筑要坐北朝南，背山面水。在北半球来说，这样的房屋可以最大程度的

接受阳光，并抵御寒冷的北风。背后的山体可以挡风，山上的树木能涵养水土，前面的水体可以提供生活及种植的水源。

我相信，人类在发展过程中，各地区各民族都不同程度地形成了类似的风水学说。哈佛设计学博士俞孔坚教授在《回到土地》一书中，介绍了云南哀牢山区哈尼族的居住生产环境：哈尼族在云贵高原上世代以农耕为生，其居住地山势陡峭，生存艰难，但哈尼人在这里却创造了生活的奇迹。在海拔 2000 米以上的高山部分，生长着茂密的森林，哈尼人认为那是神居住的龙山；在海拔 1500 ~ 2000 米的范围，则是属于人类居住的村寨。他们用寨门标记出人神的分界线，平时不允许族人进入山的范围打猎砍伐；在村寨的下方，一直到山脚，就是层层叠叠的梯田，生长着他们赖以生存的水稻。山顶的森林涵养了水土，雨水顺山而下，流经哈尼村寨，供人们饮用洗涤，并把人畜的粪便冲下山，给下方的农田带去养分。上千年来，哈尼人一方面保持着对自然神灵的敬畏，同时又改造自然，与自然和谐相处，形成天、地、人、神共处，可持续发展的环境模式。

但是，拥有合理内核的风水观念，经过历代文人的铺陈演绎，却渐渐脱离原初的朴素面貌，变得日益复杂繁琐。它们看似高深莫测，却由大量僵化的条条框框组成。为什么这样布置会带来健康？那样摆设会带来好运？大多数的风水师不过是沿用师承、照本宣科，知其然却不知其所以然。

就这一点来说，中医里的运气学说与之类似。本来中医讲求辨证施治，针对每个个体的具体情况来辨病治疗，除了对病人望闻问切，外部的季节变化与内在的心理状态，都是医生考虑的因素，这可以说是中医的高明之处。一年四季，气候变化：春生夏长、秋收冬藏，而人体作为自然的产物，当然会顺应这样的变化，医者则可以根据不同季节来判断疾病的起因和治疗方法。但在宋代被极为推崇的运气学说却把自然对人体的影响无限推演，从空间上纳入了金木水火土五大行星的运行轨迹，

从时间上放大到一个甲子六十年的范围。医师临病，必先推算主气客气、司天在泉。其中星象医理、五行八卦混杂，长于此道者仿佛上知天文下知地理，何年当生何病，似乎了然于胸，但其实里面都是一些固定的模式，类似一种机械的算命术。

我有一友，恬淡儒雅，从大学起时就喜爱传统的命理之学，对周易预测下过一番苦功，颇有研究心得。有朋友相询，偶尔亦预测为娱。他说：周易预测依前人传下的种种规范，虽然复杂，却有法可依，因为何种卦象便对应何种事理，古人皆有说明。但若问为何此象对应此事此理，我亦不知缘由。

因此，我以为，风水学说、运气学说、预测学说等等这些中国传统文化中的应用部分，虽有用却无体，或说它们赖以建立的理论基础并不牢固。后人只知应当如此却不知何以要如此，即便能够说出一番道理，却一半是根据实践的总结，一半是基于玄学的臆想。因此，凡这一类的学说，用之于事，大都时而准确、时而乖谬，并无确切的定则。不可否认，它们具有文化上的研究价值，却少实践上的指导意义。

回到环境与人体健康方面来讲，中国在快速的城市化进程中，大量的楼房拔地而起，人们纷纷忙于搬迁新居装修新房，建筑、建材、设计、装饰行业都生意兴隆。我们应当如何选择和构建良好的居住环境？环境又如何影响居住者的身心健康？如果想对此有所了解，我们除了相信传统的风水堪舆，几乎没有任何科学的学说可以借鉴。

事情在 2002 年发生了改变，一门新兴的交叉学科开始试图用严谨的科学实验揭开环境与健康之间的秘密。

## 二、科学的“环境风水学”

2002 年 8 月，在美国马萨诸塞州伍兹霍尔海边，美国建筑师协会第一次让科学家和建筑师们走到了一起，这一跨学科的聚会是为了从建筑学与神经学入手，彻底理解环境与健康的微妙关系。其实，关于建筑对

人体身心的影响，西方现代主义的建筑师早就开始探索实践，比如在建筑中引入更多的阳光，注重空气的流通和户外的景观等等。建筑师们直观地感知到，优美的环境能够让心灵放松，有益身体的健康，而黑暗拥挤的环境会让人产生负面情绪，导致疾病的产生。但是从来没有具体测量过，到底是哪些环境因素激活了人体的哪种神经通路，又如何影响到人的免疫系统，进而促进或损害到人体的健康。我们仿佛预先知道了一个不算离谱的答案，但对解题的过程却一无所知。

随着现代神经学、免疫学的发展，人类拥有了更为精细的探测工具，人体大脑活动的机理也日益清楚。美国建筑师协会不满足于现有笼统含混的结论，终于，建筑师开始和医学家联起手来，他们想确切了解环境与健康之间的秘密。建筑神经学（Neuroscience for Architecture）就这样在美国诞生了。

参加这次研究会的医学博士、本书作者埃斯特·M. 斯腾伯格博士（Esther M. Sternberg MD），说明了这门新兴学科的目标：“如果他们能够理解物理环境如何影响人的情绪，以及建筑构造所引起的情绪波动如何影响人类的身体健康，那么他们就可以在建筑设计的时候将影响人类健康的因素考虑在内。”

对于环境与健康的关系，建筑神经学不仅要知其然，还要知其所以然。他们要探求其中内在的机理，而不仅仅满足于现有的建筑审美规范；他们要得出科学的结论，而不是以一种玄想的理论来指导建筑的设计。比如，要建设一所现代化医院，如果不满足于一间间房屋简单的堆砌，应该如何从视觉、听觉、嗅觉、触觉方面的设计来缓解病人的压力，加快疾病的愈合，这就涉及多种学科的复合知识。在书中我们可以了解到，根据建筑神经学的研究成果，美国建筑师协会已经开始建议建筑设计师在设计医院时应用这些原则，并产生了循证设计（evidence-based design）这一全新的领域。斯腾伯格对此进行了说明：“它利用了生理和健康结果测量手段——住院时长，止痛药用量，并发症发病率和病人的压力、



心情和满意度指数——来评价医院建筑特色对健康产生的益处。全国各地的许多项目正在收集证据，以确定这样的设计创新是否有利于病人、病人家属和医院员工；以及它们是否能够通过加速愈合的速度降低医疗保健成本、减少疾病复发率和医疗差错率。这些项目的合作者包括了医疗建筑师、环境心理学家、政府机关、私人基金会、制造商和医院管理者，他们都发现了将这些新原则运用到医院后所能够带来的优势。”在网上搜索发现，中国只有2003年《中国工程咨询》杂志上刊登了关于建筑神经学会成立的简单报道，可以证明，这一新兴的学科在国内远远没有得到建筑设计界的响应。

作为中国传统文化的热爱者，我不能不指出，有人喜欢标榜传统文化的整体性，视之为中国文化的特质，但这种整体性却往往以含混不清作为代价。早在上世纪30年代，冯友兰就指出，中国传统哲学的概念不够明晰；他说他的工作就是要利用近代逻辑分析成就来说明传统概念，“努力将逻辑分析方法引进中国哲学，使中国哲学更理性主义一些”。对于事物的了解，是止步于笼统的把握，还是从细部解剖入手，这是传统文化与现代科学的分野。科学并非万能，但它的实证精神却正为我们传统所缺。正如你在这本书里看到的，着力于局部、细小范围为研究对象的现代科学，在不断探明事物的内部规律后，开始不断交叉整合。由于这样的整合建立在对局部事物精准把握的基础上，形成了一种清晰的整体观，它就远远超过了传统文化里混沌的整体主义。

以中国传统的风水学来相比较，斯滕伯格在本书中关于环境与健康的论述，可以说是一种科学的“环境风水学”，她揭示了环境对人体身心影响的生理学基础。我想，如果传统建筑风水学能够吸收建筑神经学的最新成果，去除迷信与玄想的外衣，完全可以获得新的生命；我们新一代的建筑师、设计师或者风水先生们，应该左手拿着专业的设计书籍，右手拿着现代生物学的著作。

### 三、环境如何影响情绪

人体有五大感受器官，即眼、耳、鼻、舌、身，它们通过视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉共同来感知和认识外部世界。在人体这个世界里，大脑如同总司令坐定山头，下派五大探令官四处打探情报。五官把捕捉收集到的各种信息通过神经脉冲传递给大脑，大脑产生出不同的情绪反应，得出相应的判断，再通过神经脉冲向肢体发出种种指令。

不同环境中的色彩、声音、气味、质地等元素都会对人体产生不同的感官刺激，并影响到人的情感反应。环境可以让人愉悦放松，也可能带来沮丧紧张，秘密在于，对不同的外部刺激，大脑会分泌出不同的神经化学物质和激素，以帮助人体适应不同的环境，而这些细微的激素又会对我们的情绪产生极大影响。

就视觉来说，斯腾伯格引用了南加州大学教授欧文·毕得曼（Irving Biederman）的发现：“当人们看见普遍所青睐的景观，比如说一片美丽的远景、一次美丽夕阳或一片葱郁的树木，那些能够产生内啡肽的路径中的神经细胞就会变得活跃起来。这就意味着当你看着一片美丽的景色，你的大脑会自动向你提供吗啡！不仅如此，当颜色、纵深、运动等元素被添加到景色之中，越来越多的神经细胞变得活跃起来，进一步促进了内啡肽的分泌。”内啡肽是一种让人愉悦而平静的人体激素，一处风景就能触发我们的快乐中枢，我想这就是为什么我们一有机会就喜欢到户外郊游的原因吧。

听觉是人体感知世界的另一重要方式，早在人类文明的初期，人们就认识到音乐与健康的关联。古希腊人在他们治疗之神——阿斯克勒庇俄斯（Asclepius）的神庙中用音乐来帮助病人治疗；中国的《史记·乐书论》也说：“故音乐者，所以动荡血脉，通流精神而和正心也。”著名法国指挥家洛林·马泽尔（Lorin Maazel）在一次接受采访时曾说：“在演奏会之前，我会被住宿、交通等问题弄得很疲惫，但当音乐会开始后，我会越来越轻松，从音乐中得到能量，演奏会结束时，我会感觉

比之前更加精力充沛。”当然，这些都只是一种直观的感受，直到近年来，科学家们才开发出精细的大脑探测仪器来理解音乐与情感之间的联系。实验证明，音乐能够促使大脑的情感中心分泌出多巴胺、阿片肽、内啡肽等多种神经化学物质，这些内分泌激素对于人的情绪具有强大的影响力。

此外，嗅觉与触觉都同样会对环境进行反馈，激发我们的身体反应。年轻恋人的身体会散发出带有性激素的气味，让双方长期处于兴奋之中；哭闹的幼儿一旦得到母亲的抚摸，很快就会平静下来。对其他很多生物来讲，嗅觉与触觉还可能是他们最重要的感觉器官，比如：狗的嗅觉就特别发达，能够分辨 200 万种以上的气味；蚂蚁几乎没有大脑，只有几个神经元，却靠它两根触突的相互碰触来交换全部的信息。

当然，环境不仅会让人分泌多巴胺、内啡肽，带来快乐放松的情绪，也会释放肾上腺素、皮质醇，让人进入紧张兴奋的状态。在进化过程中，由于自然界的人和生物都处于弱肉强食的生存竞争中，面对食物时要立即发动进攻，面对危险时得赶紧逃跑，这些压力反应都需要身体迅速释放储存的能量。如果说血液是身体能量的提供者，大脑分泌的应激激素就可以说是高能的催化剂，它促使肾上腺素及皮质醇的分泌，然后通过血液循环到达各肌肉组织，让身体瞬间产生出比平时强大得多的力量。李广情急之中，一箭射穿石头；武松喝酒之后，乱拳打死老虎，都是激素的作用。但过度的应激反应也会带来副作用，造成肌肉僵硬，有很多人是在突发的危险面前，就由于过度紧张而无法动弹。现代免疫学已经证明，长期处于应急的压力状态下，会损害免疫细胞对抗感染、促进愈合的能力。

中国武术内家拳有一种特殊训练法——技击桩功，它要求习练者身体不动、肌肉放松，而精神激发、自我放大。此术自古以来师徒秘密相传，却很少有人明白其中的生理学原理。以现代医学来考察，其目的就是让练习者一旦面临紧张的应敌状态时，能够迅速激发身体激肾上腺素的分泌，以获得强大的能量，同时身体肌肉又能够保持放松灵活的运动状态。

由于这种训练方法会使精神处于较大的压力状态之下，长时间的训练会对身体带来负面影响。

面对环境的变化，我们的身体会以不同的激素分泌和情绪状态来相适应，进而对我们的健康产生影响。如果我们能够了解环境中的色彩、声音、气味、质地等要素与情绪、激素、健康之间的因果联系，我们就能够在建筑环境中贯穿这样的原则，成功地营造一个健康的物理空间。

但是，我们也并非只是非简单地受制于环境中的物理因素，因为我们还具有强大的精神创造力，可以无中生有地创造出一个精神的天空。这个心灵的世界能够激发我们的强烈情感，反过来刺激人体神经化学物质和激素的分泌，促进免疫系统的加速愈合。在某些时候，我们的心灵可以创造出惊人的奇迹。

#### 四、心灵的力量

斯腾伯格在书中讲述了法国卢尔德镇的故事：一百多年前，据说圣母玛利亚在这个小镇显灵，指引一位牧羊女饮用一眼泉水，这眼神奇的泉水治愈了她和不少乡人的疾病。消息传开，越来越多的病人来此寻求奇迹，到今天，卢尔德早已成了世界级的疗愈圣地，每年有数百万的游客或病人从世界各地来到这里，从泉水和信仰中寻求疾病的康复。很多病人声称在这里发生了好转反应，而个别瞬间快速愈合的病例更加令人不可思议。里昂的伯纳德·弗朗索瓦博士（Dr. Bernard François）审查了那些被视为康复奇迹的病例，在报道中写道：“71个病例中的57个病例，临床愈合症状都是瞬间的，是一种源自内心深处的温暖、疼痛、电击式休克、短时间昏倒、振奋、宽慰式福祉的感觉。几名医生观察到了这种忘我的状态，更重要的是，受试者对他们自身的痊愈表现出了坚定的信心。”

是圣母显灵还是泉水的药用功效促成了奇迹的发生？斯腾伯格认为：由于一百多年来形成的对奇迹的强烈期盼和宗教的虔诚信仰，以及卢尔

德充满友爱与关怀的整体氛围，对前来卢尔德寻求帮助的患者带来了内心的鼓舞。观察发现，所有愈合发生的时间点都与患者强烈情感经历产生的时间点相吻合，这说明情绪在整个愈合过程中扮演了及其重要的角色。

中国古代有一种“冲喜”的民间习俗，大户人家的年轻公子患上某种难以愈合的疾病，药食无效后，族人会想到为他迎娶新娘，用新婚的喜悦来冲去病灶。无疑，这造成了很多的家庭悲剧，但这一习俗的普遍流行，一定是由于发生过成功的案例，使古人直观地认识到，兴奋、喜悦等正面情绪有可能引发神奇的治疗作用。

但直到20世纪80年代，一门新兴的心理神经免疫学（Psychoneuroimmunology）才开始揭示了心理情绪与生理状况的相关联系。在有关安慰剂的实验中，科学家发现，人的心理状态能极大的影响到疾病的康复，如果我们积极乐观、满怀希望，在内心怀有坚定的信念，就有可能触发体内神经化学物质的释放，改变神经细胞的活性，激活免疫系统。

斯腾伯格举到可的松的例子。可的松是一种合成激素，它能够快速缓解因发炎而引起的疼痛和肿胀，1950年的诺贝尔化学奖就授予了发现可的松等几种激素化学结构的生化学家。她说：“可的松在人体中所发挥的作用很好地解释了卢尔德出现的奇迹康复经历。身体自身的可的松——皮质醇激素是由肾上腺素产生的；肾上腺素不仅能够人体感到压力的时候产生皮质醇激素，而且在体验任何强烈情绪的时候都能够产生皮质醇激素。肾上腺释放的皮质醇是一种类似于可的松的强大有效的消炎药，它能够抑止免疫系统，防其攻击身体。”

目前人类难以治愈的大多数疾病都是自身免疫性疾病和炎症类疾病，激素类药物得到广泛的应用，但在某种特定的情况下，我们完全能够凭借自己的力量来战胜疾病，可以说，人体自有大药。这种大药就是人体神经化学物质和各种激素，产生药物的地方是我们的内分泌腺，促使激

素分泌的是我们的大脑，而启动开关的就是我们的内心情感。

其实，中国古代的道家很早也意识到人体激素与健康的关联。道家练功冥想，试图用意念激活体内的各大关窍，其位置可以和现代科学发现的人体内分泌腺体一一吻合。一般说来，人体有松果体、脑垂体、甲状腺、胸腺、胰腺、肾上腺、性腺七大内分泌腺。具有现代医学背景的道家修炼者张绪通在《性理之道》一书中说：“通过七腺系统，平衡能量水准和提高能量水准，是道学强化免疫系统的方法，通过增加能量来提高免疫系统，我们可以扭转我们现在的虚弱状态，医治自身的疾病，也可以利用高级的能量秩序来打开我们精神中心和防止衰老。”

不仅仅只有强烈的情绪能够唤醒我们身体的潜能，斯腾伯格说：“科学家已经发现慈悲冥想能够改善免疫功能，富有同情心、利他主义的活动同样能够让参加活动的人达到更佳的健康状态。”正如道家所做的那样，平静安详、浑然忘我的心理状态或许能够促使体内激素的分泌达到某种平衡和谐的状态，提高人体的免疫能力。

由此看来，我们的情绪管理的确是一项重要的工作。医学博士亚瑟·布朗斯坦 (Art Brownstein) 在《唤醒沉睡的自愈力》(Extraordinary Healing) 一书中说：“心理是疗愈系统最强大的同盟，通过大脑和神经系统，你的心理可以对你的身体发送强大的信息，强烈影响疗愈系统的运作……你的心理活动和想法能引起你身体真正的生理反应。”

多年前，我在关于现代新儒家的学习阅读中发现了一件有趣的事情：活跃于 20 世纪上半叶的一帮国学和哲学大师们，他们不仅拥有精深博大的学识，寿命也大都长寿，梁漱溟、马一浮、熊十力、张君勱、冯友兰、钱穆、金岳霖、牟宗三、张岱年、季羨林等等皆高寿在八十多岁至百岁之间。这些文化大师们身处中国激烈动荡的时代，一生都经历着巨大的人生波折却能得享天年，我想，这种集体性的长寿现象应该有着某种必然的原因。

梁漱溟先生曾在自传中写道：“胸中恒有一股清刚之气，使外面病邪好像无隙可乘，反之，偶尔患病，细想起来总是先由自己生命失其清

明刚劲，有所疏忽而致。”有人曾询问季羨林先生的养生之道，季先生给了一个有趣的回答，他说：“我有一个三不主义：不运动，不挑食，不嘀咕。”或许这就是秘密所在，无论环境如何变迁，生活如何顺逆，这些大师们用他们的精神境界构建起了一个平衡稳定的心灵世界。

我们当然应当关注我们周围的环境，尽力为自己和家人营造出优美的物理空间，但我们还要了解，为我们遮风挡雨的不仅是水泥的建筑，重要的还有我们用信念构筑的精神空间，正如斯腾伯格在本书的最后一句所说：“拥有最强大愈合能力的地方就是我们的大脑和心灵”。

《选对好地方，汲取正能量》可以说是近年来我读到过的最精彩的书籍，在这本书里，斯腾伯格以她细腻优美的文笔，结合最新的生物医学成果，为我们讲述了一个个关于环境与健康的绝好故事。如果说阅读是一次精神的遨游，你展卷阅读，会意于心，这本身就成了一次绝好的康复之旅。

丁东：

自由学人，问学启蒙于当代新儒家，践行汇融中西、返本开新之路径，冀以科学实证观念察照传统思辨学术，于旧学商量中涵养新知新见。现居重庆。





## 第一章

# 康复的空间：环境能致病，也能治病