

生活与科学文库

身心间的奇特关系

心理与健康

〔日〕高田明和 著

生活与科学
文库

- 自信心有奇特力量
- 性格决定某种疾病
- 安心感能延长寿命
- 敌意易患心肌梗死
- 野心易患心脏病

科学出版社



生活与科学文库

心理与健康

身心间的奇特关系

〔日〕高田明和 著

何 华 赵 伟 等译
王桂香 王妍婷

科 学 出 版 社

「病は気かう」の科学

高田明和

©Akikazu Takada

All rights reserved

First published in Japan in (1989) by Kodansha Ltd. Tokyo

Chinese version published by Science Press Chinese Academy of Sciences

Under license from Kodansha Ltd.

本书根据日本讲谈社 1995 年第 15 次印刷本译

图字：01-1999-3309 号

图书在版编目 (CIP) 数据

心理与健康：身心间的奇特关系 / [日] 高田明和著，
何华，赵伟等译. - 北京：科学出版社，2001

(生活与科学文库)

ISBN 7-03-009129-9

I. 心… II. ①高…②何…③赵… III. 心身医学-普
及读物 IV. R395. I-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 02130 号

科学出版社出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码：100717

北京双青印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

定价：10.00 元

(如有印装质量问题，我社负责调换〈环伟〉)

序 言

自信丧失竟会引起血液成分 发生改变！

长子的哮喘

说实在的，我之所以要写这本书，是由于我本身就非常关心“心理”对身体的影响。

我觉得，通过讲述自己的体验，最容易让读者理解和明白这种作用。虽然觉得有些不好意思，但还是决定把它写出来。

我于1961年毕业于庆应大学医学部，经过1年的实习生活，于1962年考入该大学的研究生部，专攻生理学。我的指导教师是林猷先生，当时他还以推理小说家而著名，曾以木木高太郎的笔名写了很多书。特别是光文社出版的丛书《使头脑变得好用》成为当时的一大畅销书。

目 录

I	信不信由你	(1)
1.	对“气”的体验	(2)
	西方也有“气”的概念	(2)
	关于“灵气”	(3)
	东西方对“心”的认识	(5)
	我对“气的撞击”的体验	(8)
	易受“活气”氛围感召的人	(11)
	山冈铁舟的开悟	(12)
	弯曲的膝部伸直了	(13)
	把“知”丢掉	(14)
2.	您信不信这种治疗？之一	(16)
	《自然》(Nature) 杂志引起的风波	(16)
	《自然》这样知名的杂志为	

什么会登那种论文？	(17)
真正的原因尚不清楚，不 过	(20)
3. 您信不信这种治疗？之 二.....	(29)
顺势疗法比阿司匹林还有 效？	(29)
反论的提出	(31)
反论的反论	(34)
4. 撼动历史的疾病.....	(37)
与遗传有关的疾病	(37)
因为性染色体异常	(39)
发生在宫中的一起重大 事件	(41)
席卷欧洲王室的疾病 ...	(43)
怪僧拉斯普京的出场 ...	(45)
5. 性格所决定的疾病 ——心脏病.....	(50)
通过观察坐椅子的姿势可 以判断其人品	(50)
为什么野心家患心脏病的 多？	(53)
为什么血液在血管内会 发生凝固？	(54)
敌意易引发心肌梗死 ...	(56)
6. “魔术”见效了!？	(59)
对疑难病一笑置之	(59)

父母离婚对哮喘的影响	
.....	(60)
自己打败自己的疾病 ...	(61)
“魔术”见效了!	(65)
为什么“心”能激活免疫	
系统?	(67)
II 心的后台=脑	(70)
1. 人为什么会做梦?	(71)
梦中的重大发现	(71)
梦是潜意识的愿望? ...	(75)
梦中发出的脑电波	(76)
为什么会做梦?	(77)
梦是垃圾箱	(81)
2. 疾病对心理的影响.....	(83)
开悟人的自杀	(83)
有的精神疾病是由于代	
谢异常所致	(86)
3. 请呼唤我的名字.....	(89)
不能理解别人的话	(89)
猴子不会说话的原因 ...	(91)
8岁之前不回国就不能再	
变成日本人吗?	(92)
大脑也随环境而发生变化	
.....	(96)
呼唤我的名字	(100)
4. 传递心情.....	(101)
仅用语言无法传递心情	
.....	(101)

“妈妈生气了!”	(102)
不能理解对方的感情!	
.....	(105)
即使很悲痛也表达不出来	
.....	(106)
心灵深处.....	(107)
5. “太过”是上帝赐予的礼	
物.....	(108)
连早饭吃的是什么都想不	
起来	(108)
未曾发现的“长期记忆”之	
“座”	(110)
长期记忆是神经树突的结	
构发生变化	(111)
一看到曲线就能听到声音!	
.....	(113)
一次能记忆三百位数字的	
双生子.....	(116)
“天才”的右脑比左脑发达	
吗?	(120)
6. 心理与智能的关系.....	(121)
IQ 神话的破产.....	(121)
捏造的资料	(123)
智能为什么会被遗传?	
.....	(125)
打破偏见.....	(126)
Ⅲ 征服癌症!	(129)
1. 安心感能延长寿命.....	(130)

降低血压未能使寿命延	
长	(130)
“治疗的进步能延长寿命”	
是说谎吗?	(132)
不安是最大的压力	(134)
朋友少的人易早亡	(135)
如果缺乏爱, IQ 也低下	
.....	(138)
2. 精神状态是怎样影响健	
康的?	(139)
对 204 名哈佛大学毕业生	
的跟踪调查	(139)
工资与健康关系密切!	
.....	(141)
少年时期的健康状况与中	
年以后无关	(143)
不稳定型的人危险	(144)
3. 精神状态与癌症的恶化	
.....	(147)
精神压力是促发癌症的诱	
因	(147)
与癌症抗争的“顽强型者”	
.....	(149)
麦克博士的奇迹	(152)
相信“特殊疗法”的人们	
.....	(155)
4. 心理与衰老	(156)
人终有一死	(156)

	催人衰老的心理要因 … (158)
	“对工作的满意度”影响寿 命 …………… (159)
	以心传心的实例 …………… (160)
	快速衰老与缓慢衰老 … (161)
	重要的是从年轻时就做好 心理准备 …………… (162)
结束语	获得美好人生所应具备 的心理状态 …………… (164)
	还有救没有? …………… (164)
	不管怎样要试一下 …… (165)
	免得引起误解 …………… (167)



1. 对“气”的体验

西方也有“气”的概念

“气”是什么呢？“气”和“心”有什么不同呢？一般认为“气”的概念来自东方。而“心”的概念，在东方和西方中都有，但两者略有不同。在东方，“心”被理解成情绪方面的感觉；在西方，心被理解为心理学和脑生理学的概念。

《广辞苑》对“气”的解释有以下七个方面：①气是充满于天地间的东西，并有其功能性；②气是风雨、寒暑等自然现象；③气是万物产生的根源；④气是生命原动力的势头，又叫做精气、气势；⑤气是概括表现心理活动、状态和功能的一个词语；⑥气虽不可见，但却有所，若以纱裹其所，则可感知纱之飘动；⑦气是构成物质本来性质的要素等等。

孟子谓“志乃气之帅，气乃体之充”。

东方医学认为“气”充满于天地之间。而在人体，由于脐之下被认为是“气”的源泉，故又称之为“气海”，所以人们也常有“力运于脐下丹田”、“气沉丹田”的说法。

另外东方的武道和传统艺术也比较强调“运气充实，一气发功”。又因为运气发功之后，“气”将会枯竭，所以强调发功之后的养气也是修行中的重要一环。

在西方，当近代科学不像今天这样发达之前，与东方“气”的概念很相似的观点也占据着医学的主要

领域。生于公元前 460 年的医圣希波克拉底当时认为，人体是由土、空气、水、火四种元素构成的，疾病则是由于体液的不调和而产生的。而且这种调和与否还关系到人体的生与死，直到 19 世纪该观点还一直占据着医学领域。他还认为，为了保持所谓的“热”，有一种“气”从大气通过气管进入体内，与血液一起沿血管循环全身。

这种“气”与东方所说的“气”是很相似的。

关于“灵气”

希波克拉底留下的“希波克拉底誓言”，直到现代仍被作为医学伦理的基点。该箴言中有不少脍炙人口的东西。比如：“极端之病乃需极端之治疗”“自然乃医生也”“人生虽短，然学术之道长”等等。

希波克拉底的观点后来被柏拉图和亚里士多德继承了下来，再后来又经过 2 世纪罗马的医生盖伦加以整理。盖伦对于“灵气”是这样认识的：首先，消化管的食物被吸收之后就进入门静脉（进入肝脏的静脉），然后在肝脏获得“自然灵气”而变成血液。

血液通过大静脉进入心脏的右心房，然后再通过左右心室之间的室间隔进入左心室。血液在此又获得“生命灵气”，依靠这种生命灵气，心脏便成了授之于神灵的热源。于是血液就像“潮之涨落”一样向各脏器移动，运行到脑部的血液还将获得“动物灵气”。

由于这种观点很接近基督教的教理，所以当时被认为是绝对不可侵犯的。例如：16 世纪初，一位名叫赛尔韦图斯的学者由于发表了“血液由肺动脉入肺，再经肺静脉回心”的观点，竟被处以火刑。

当然，根据基督教教理提出的某些学术理论，后来随着自然科学的发达，有不少已先后被驳倒了，比如由伽利略倡导的“地动说”被驳倒就是其中的一例。

那么，“灵气”的问题是怎样被近代科学所取代的呢？一般认为是由被喻为“生理学之父”的威廉·哈维（1578～1657）发现的“血液循环”学说所取代。哈维的这一学说是根据大量的实验和理论考察论证而建立的，他也因为发现了这一学说而闻名世界。

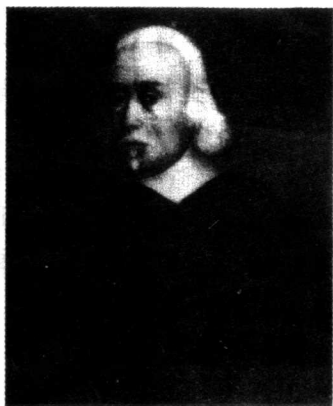


图 1-1 威廉·哈维

当时人们认为，通过动脉运行到全身各脏器的血液就在该处消失了。哈维首先对各种动物的心脏进行了观察对比，他发现心脏一收缩，心室就变空；进而他还对当时人们认为与潮水涨落相同的脉拍进行了研究，搞清了脉拍的形成实质上是由于心脏的收缩而引起的压力的传递；血液流动不是动脉吸引血液，相反血液是被心脏挤出去的。

在现在的生理学教科书中，经常会见到这样一种有名的实验：在肘上部紧紧地扎上一条压脉带，前臂的表浅静脉便会凸起来，然后用手指对静脉施以不同方式的按压来观察血液在静脉内的流动情况。例如：用手指沿静脉向心脏方向勒压时，则血液就向心脏方向移动；当用手指沿静脉向远离心脏的方向勒压时，则血液不发生逆流。这种现象表明，血液是从全身各处通过静脉返回到心脏去的。

根据这些结果，哈维作了以下推论：“体内之所以能保持正常的血液供应，首先要有两个先决条件：第一，静脉内不能发生血液枯竭；第二，动脉内不能有过剩的血液淤积，否则就会使动脉破裂。不仅如此，要实现血液的正常供应，还必须有一种办法能使血液从动脉流至静脉，再从静脉流入右心，否则，要顺利实现血液的供应是不可能的。所以我推测体内可能有一种功能系统，或者说有一种循环的系统。”

对于“灵气”问题，哈维作了这样的阐述：“关于心脏除了推动血液分布全身以外，是否还产生其他什么东西？比如‘热’或者‘灵气’什么的，还必须依靠其他证据加以证实。”后来，他再也未提及过有关“灵气”的问题，就是说，他已经把医学看成与“气”的存在没有任何关系的一个领域了，“‘气’的存在”可能是其他领域的问题。

东西方对“心”的认识

那么，东方和西方对心的看待有什么不同呢？关于精神分析将在“人为什么会做梦？”的章节中叙述。却说荣格等人认为：“我们人类的意识是以自我为中

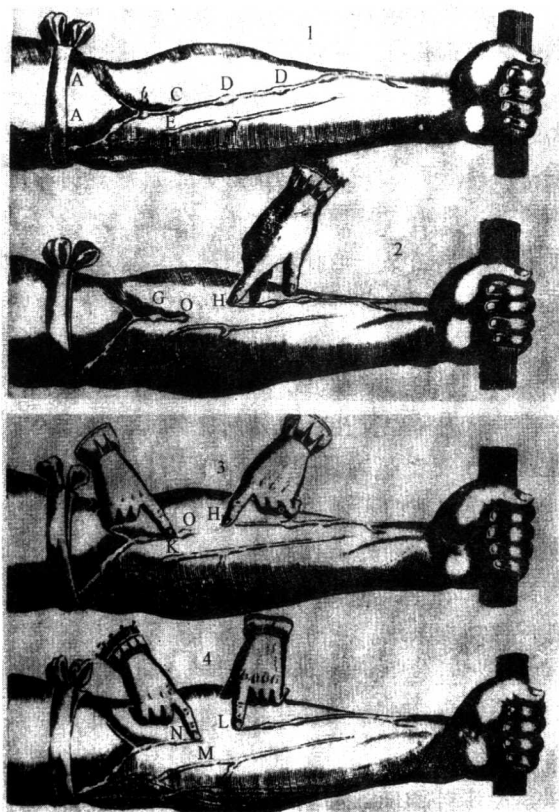


图 1-2 人前臂静脉瓣的作用 (摘自哈维的论文)

- 1: 怒张的血管和存在于不同部位的静脉瓣的凸起情况。
- 2: 从 O 向 H 勒压血管, 则 OH 之间就没有血液流入。
- 3: 持续按压 H, 再从 K 向 O 勒压血管, 则 O 前面的一段血管 (KO) 凸起来, 而再往前的 OH 段没有血液流入。
- 4: 按压 L 处, 即便从 L 向 N 勒压血管, ML 段也没有血液进入, 而当放松 L 处手指时, 则血液立即就从 L 处开始向 M 的方向流动

心的，在这种以个人为中心的意识下面，还有一层‘个人无意识’层，进而在该层下面，还有一种反映人类进化、发展痕迹的‘集合无意识’。”但是，最近的心理学和脑生理学并不支持这种观点，它们认为，所谓的心就是神经回路的作用。

那么，东方特别是佛教是怎样认识“心”的呢？在“唯识论”中，把作用于五官（眼、耳、鼻、舌、身）的意识叫做“前五识”（从现代生理学的角度来看，相当于大脑皮质感觉区的功能。关于大脑的有关问题，将在第二章中讲述），将“前五识”加以综合而意识到的东西叫做第六识（第六感）。这种第六识相当于大脑皮层连合区的功能。另外，由于连合区能将大脑皮质各部的功能加以联合，从而起着主司高级精神的作用，故名。在连合区的下面有一种叫做“神力意识”的东西，一般被称为“潜在意识”。东方认为，在“潜在意识”的下面，还有一种叫做“有念意识”的东西，据说在这里储存着自己以往所经历的一切经验，一切行动都由这里的意识发出支配。

却说我们人类的妄念也即烦恼，有人认为它是由“神力意识”将“有念意识”的作用引入了以自我为中心的意识中而产生的；也有人认为本来有念意识的活动就能产生烦恼，所以有念意识才是烦恼产生的根源。据说禅宗的“无念”就是“使有念意识的活动停止”的一种修身养性的方法。

那么，这种“心”和“气”之间究竟是一种什么样的关系呢？关于这一点，在禅宗看来，心覆盖天地或者说心充满于天地之间，所以从极限来看，“心”和“气”可能是同一回事。但是从“气合”的意义来