

养心术

快乐的化学因子

[美] 亨利·埃蒙斯 雷切尔·克兰兹 著

张昌宏 译

职场人士
“恢复力培养课程”

助你走出抑郁和焦虑

The Chemistry
of Joy

融合西方科学与东方智慧，
轻松对抗抑郁，创造快乐三步法！

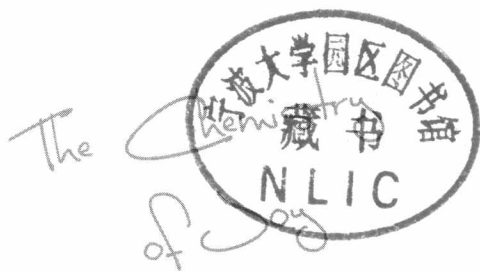


北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

养心术

快乐的化学因子

[美]亨利·埃蒙斯, 雷切尔·克兰兹◎著
张昌宏◎译



NLIC2970903260



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学音像出版社

Original English language edition Copyright © 2010 BY HENRY EMMONS,
Simplified Chinese characters edition arranged with TOUCHSTONE, A
DIVISION OF SIMON& SCHUSTER INC. through BIG APPLE AGENCY,
INC., LABUAN, MALAYSIA.

The simplified Chinese translation Copyright © 2013 by Beijing Normal
University Press (Group) Co., LTD.

北京市版权局著作权合同登记图字 01-2012-2702 号

图书在版编目(CIP)数据

养心术 快乐的化学因子 / (美) 埃蒙斯, (美) 克兰兹著;
张昌宏译. —北京: 北京师范大学出版社, 2013.5
ISBN 978-7-303-15936-9

I. ①养… II. ①埃…②克…③张… III. ①抑郁症—治疗—通俗读物 IV. ① R749.405-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 022049 号

营 销 中 心 电 话 010-58805072 58807651
京师心悦读新浪微博 <http://weibo.com/bjsfpub>

YANGXINSHU KUAILE DE HUAXUEYINZI

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnupg.com

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 北京京师印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 135 mm × 215 mm

印 张: 11.5

字 数: 240 千字

版 次: 2013 年 5 月第 1 版

印 次: 2013 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 35.00 元

策划编辑: 谢雯萍

责任编辑: 刘 畅

美术编辑: 袁 麟

装帧设计: 红杉林文化

责任校对: 李 菡

责任印制: 陈 涛

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

谨以此书献给内心历经恐惧、恼怒和悲伤煎熬的人们。希望你们能从这本书中获得安慰、勇气，以及直面形形色色抑郁症状的技巧。也将此书献给那些与抑郁症患者并肩奋斗的医疗工作者。愿仁慈和同情永驻你们的心田，陪伴你们的整个职业生涯。你们都是默默无闻的英雄。



引言 科学与精神的谜团 /1

创造快乐三步法

第一部分

了解你的大脑

1. 大脑的基础化学 /25

补给源泉：抗压、生化与抑郁

2. 药物治疗的是与非 /42

如何评估是否需要药物治疗

3. 饮食与大脑 /60

如何吃出心理健康

4. 大自然的药库 /92

营养增补剂和草药

5. 随自然之大流 /121
运动、呼吸和生物节律

第二部分

阿育吠陀学对人的分类

6. 阿育吠陀学的智慧：你属于哪种类型 /157
识别你的阿育吠陀类型
7. 让气型人沉静下来 /173
各有千秋的瓦塔：记录你的个体之旅
8. 让火型人平息下来 /198
各有千秋的皮塔：探寻你的个体之旅
9. 让土型人动起来 /216
各有千秋的卡法：探寻你的个体之旅

第三部分

佛学视野中的情绪类型

10. 佛学的智慧：你属于何种类型 /237
苦痛和压力不可避免，是否遭受苦难却可以选择
11. 恐惧型：总是不满足 /252
远离小我
12. 恼怒型人：永不满意 /266
用同情之心熄灭恼怒之火

13. 逃避或随波逐流型：保持清醒 /288
清醒过来

14. 智慧的策略 /306
向灵魂的目标迈进

附录 /357



科学与精神的谜团

毫无疑问，快乐是生活的前提。

——亨利·大卫·梭罗

设想一下一位心脏病医生接诊一位新患者时的情景吧。患者是名男子，吸烟，体重超标四十磅，对比萨饼情有独钟，好吃炸薯条和麦当劳巨无霸。他的工作压力

很大，每天工作十四个小时，这常常令他焦躁不安。他做的最剧烈的体育活动就是从办公室步行到停车场。他有心脏病家族史，血压和胆固醇含量都相当高。

“好了，”医生在看过测试结果后说道，“这些药物有助于降低你的胆固醇含量和血压，不会有太多的副作用；可能会出现记忆障碍，当然，也有可能丧失性欲，不过不会有碍。祝你好运，三个月后吃完了药再来见我。”测试是由护士和初级助理做的，医生只花了十分钟的时间在病人身上，而下一名患者早已按照约定的时间等着他呢。

你甚至没有必要非得成为医学系的大一学生就能看出问题的症结所在。等一下，你可能会说：医生为什么不告诉他的病人去戒烟，改善饮食，多锻炼，或者找些办法去应对工作中的压力？医生为何不亲自给病人提供更加仔细的检查？而病人的唯一选择为什么只是药物治疗——药物也许可以挽救他的生命，但却使其病情更加糟糕！

就此而言，我们从不主张以这种偏颇的方式治疗心脏疾病。也许是花了一些时日，医疗工作者和普通大众最终还是采纳了复合治疗的方式来应对这种潜在的致命疾病。然而，尽管抑郁症曾一度被看成完全是心理或者精神方面的问题，可现在大部分的医疗机构几乎无一例外地只用药物来治疗。现在很难想象心脏病医生会以我所描述的那种方式对待他的患者，但是类似的情景对于一位隶属于健康维护组织的心理医生而言却司空见惯——他面临这样的压力：制订出治疗抑郁症最快捷、最划算的方案；家庭医生也是如此，他们开给患者抗抑

郁药，但忽略了病人的饮食、锻炼和生活方式。甚至有责任心、有爱心的医生——包括心理医生和见习医生——都未能意识到治疗抑郁需要“益脑”的饮食和生活方式；这种饮食和生活方式恰好反映出我们已经熟知的心脏系统的健康。甚至那些满怀善意的心理医生也倾向于认为抑郁患者是大脑在化学机理方面出了岔子，而未将其看成是思想、肉体和精神错综复杂的结果。许多患者尽力吃好，勤锻炼，过健康生活，却对以下情况一无所知：那就是选择特定的饮食和生活方式可以治愈他们的失眠症，使情绪高涨，消解焦虑，并从总体上减轻抑郁症状。

抑郁症是从整体上表现出来的一种疾病，它影响着我们作为人的方方面面，只有从每一个可能的角度进行讨论，方可对其做出合理的解释，这包括身体、大脑的化学层面和与之相对的心理、精神层面。因此，在这本书中，我提出了一个治疗抑郁症的革命性模式，即把生理的、心理的和精神的方法整合起来，帮助读者发现“化合快乐的方式”——那个将身、心、灵三者编织在一起的谜团，梭罗将其称为“生活的条件”。

不管我们每个人要承受多大的苦痛——有些人要忍受的痛苦相当巨大——我相信我们总能触摸到生来就该享有的快乐。可是，要找到这些快乐，我们得对自己有个全面的了解，包括生理的、情感的和精神的需求。如果忽略了我们人性的任何一个方面，那么解决抑郁症的计划定然不会有什么好结果。



创造快乐三步法

消除抑郁并创造快乐，我的方法基于二十年来我作为心理治疗师的工作经验。在此其间，我研究了荣格心理学、基督教神学、佛教哲理、阿育吠陀草医学以及由乔恩·卡巴·金博士和沙奇·山托里开创的“正念疗法”——一种对解决生理和心理健康问题具有突破性的治疗方法。在本书要跟您分享的方法是我在吸收了最新的西方生物化学领域的成果之上发展而来的，这些成果帮助我理解了我们极不寻常的大脑内部时刻发生的各种美妙而复杂的制约关系。我从迪帕克·乔普拉那里学习到了调理身心的阿育吠陀草医学，这加深了我对饮食、体育锻炼和生活方式能在治疗中所起作用的理解。而佛教中“正念疗法”的融入使我的心理治疗得以深化。西方科学和东方智慧的结合使我创造出了这种三步疗法。

1. 步骤一：理解大脑

步骤一是应对抑郁症的第一道防线。当你处于抑郁的煎熬之中急需帮助时，你就可以求助于这些技巧。这基于对以下情况的理解：正如心脏病人需要有益心脏的生活方式，抑郁病患者需要“益脑”的计划，这包括饮食、锻炼和与自然循环之间建立起来的健康关系。这些自然循环，比如短日节律、昼夜节奏和四季循环影响着我们，但我们没有对此给予足够的重视。

目前，尽管快餐迷们有一种内疚感：炸薯条和比萨饼对我们的健康并不怎么好，但却很少有人意识到，选

择这些糟糕的食品对我们的情绪会产生灾难性的后果。摄入太多的纯碳水化合物和对健康无益的脂肪会危害我们的大脑，增加体重，与我们克服抑郁的努力背道而驰——尽管我们为此服用了大量药物。

依照个人的一套做法，即使健康的饮食也可能对我们的大脑有害。最近我遇到一位五十几岁的男子，他经常锻炼，因此有一个精瘦而健康的体魄。他主要吃家里做的饭菜，食物的脂肪含量低，以高质蛋白和新鲜果蔬为主。可是，长期以来对碳水化合物的摄入不足导致了血清素的匮乏。他的大脑急需的脂肪欧米茄-3 含量也不足。结果他感到焦虑，出现失眠，表现出抑郁症的倾向。而当他增加了全麦食品、豆类和淀粉含量高的蔬菜在饮食中的比重时，他的情绪、睡眠质量和快乐感马上有所改善。在这一部分中，你将了解如何判断你自己是否也在摄入不当的食物来维持你大脑化学物质的平衡。你将学习如何调节到“益脑”的饮食上去。

在步骤一中，我还将介绍三种类型的人。这种分类在这本书中你将会持续碰到。当然，你每次遇到的分类可能会稍有差异。在我从医和研究实践中，最激动人心的发现之一就是无论西方的生物化学、阿育吠陀身心兼顾的草药学，还是佛教对心理的认识都区分了人的三种独特类型，而每一种类型又需要用一种不同的生理和情感方法去应对出现的抑郁症状。在步骤一中，基于对大脑中生化物质平衡的探讨，我们先从西医对大脑的科学性分析开始。我们的情绪高低、精力多寡和世界观在很大程度上取决于血清素（一种有镇定作用的物质）水平和多巴胺以及去甲肾上腺素供给量之间的关系。后者能

使我们的神经兴奋。当这些物质之间的比例失衡，我们就会遭遇抑郁——然而，不同的失衡状态导致不同类型的抑郁症状，而不同的症状似乎反过来与不同的性格类型相关联。

- 焦虑型抑郁症：血清素水平低的人，通常会感到恐惧、缺憾和紧张，总是担心未来，担心自己不能达到给人生设定的各种需求。对所爱的人紧抓不放并产生依赖感。
- 激越型抑郁症：去甲肾上腺素/多巴胺水平高的人，也可能同时伴有血清素水平低，通常火气大，有憎恶感，感觉痛苦绝望。他们好做评判，要求很高且对所爱的人极度苛刻，倾向于将任何达不到他们标准的人弃之不理。
- 倦怠型抑郁症：去甲肾上腺素水平低下，多巴胺生产趋缓，表现为嗜睡，不能全神贯注于工作或缺乏工作动力。发病期常常不知所措，缺乏归属感——尤其是针对亲密的人而言。

由于西方科学家是在研究抑郁症时建立起这些分类的，因此每一类描述代表着相应的极端情形。然而，在这方面人人都有一种或更多种倾向——无论我们是在说偶尔才有的“糟糕的一天”，还是在讨论临床上诊断出的抑郁症。因此，只要我们确定自己属于哪种类型，人人都可以从所推荐的饮食和生活方式中受益。

这样在步骤一中，你将明白自己大脑的化学结构需要什么种类的饮食，什么样的锻炼，日常生活怎样安排以及你的睡眠模式，这些都能帮助你的大脑化学物质处于平衡状态。即使你从未诊断出过抑郁症，或

者不认为自己有抑郁症情况出现，你也照样可以从受益：你将识别出你的大脑化学需求方面的独特之处，然后可以遵照步骤一给出的建议来实施。

2. 步骤二：身心兼顾用好药

身心兼顾用好药是对付抑郁症的第二道防线，是继步骤一中调整饮食和生活习惯之后，对系统平衡所做的更进一步努力。它以阿育吠陀草药学的原则为基础。阿育吠陀草药学是古老的医学系统，兼顾身心。在印度及其邻邦沿用了几百年。因此，你可以想象得出，当我意识到这种情形时是多么惊讶：这套治疗系统从根本上而言是对西医区分的三种类型的翻版，只是更注重精神层面，更充满诗意罢了。其中有完备的饮食和生活方式的建议，与西医的处方安排有着惊人的相似。

当我开始把这些原则用到我的病人身上时，我发现它们不再只是传统医学，而是能帮我优化治疗方案的工具，这包括营养、锻炼及其他能帮助病人重建大脑化学平衡的诸多活动。结果，确定每位病人属于草药学中所列的哪种类型成了我的惯常做法。这有助于我根据病人需要来修正我的治疗方案。在第七章中，当你做自我测试时，就可以识别出你自己所属的类型，从而采取最有利的应对办法。

“气型人”最易患西医所说的“焦虑型抑郁症”。这类人典型的特征就是体瘦，细长，骨骼纤细，敏感，做事麻利。如果你属于气型人，你是否总是闲不住，一如清新的空气或者一阵清凉的风。你可能极善交流，

思维活跃，从不缺乏谈资。你也可能具有这种倾向：天马行空，不切实际，对获取的知识要彻底消化存在困难，入口的食物也可能囫囵吞枣。由于过度活跃，气型人的能量极易耗尽，因此需要那些有助于内聚和能让人稳定下来的食物、草药和活动。事实上，我给血清素匮乏者开列的饮食清单与给气型人的营养规划极度相近。相比之下，火型人极易患西医所说的“暴怒或激越型抑郁症”，以多巴胺和去甲肾上腺素过多为标志，血清素水平也有可能偏低。这类人通常肌肉发达，充满热情，精力充沛。若你是火型人，你的朋友可能会把你描述为：活力充沛，机智，“炮筒子”，积极主动，能以极大的热情投入到生活中去，思维清晰。然而，你的敏锐也让你暴躁易怒；而你的热情可能会转换成争强好胜。要平息这团火，你需要能清热、能使人镇静下来的食物、活动和草药。重申一次，草药学的药方可以改善、拓展西医治疗方案并强化治疗效果。

“土型人”易患“倦怠型抑郁症”。这是由于缺乏能使人兴奋的化学物质多巴胺和去甲肾上腺素而引起的。（这类人也可能血清素匮乏。）土型人比较沉稳，骨骼粗大，体胖。如果你属于这类，那么你极其可能做事稳健，脚踏实地，是那种可以让人信赖并能感染周围人沉静下来的人，那种“大地母亲”（或“大地父亲”）般人人都想依靠的人。然而，正是你的稳健或许有时让你陷入一潭死水。因此，土型人需要具有激发性的食物、活动和草药，以维持做事的动力和主动性。

复合型。有些人属于两种类型的复合，因此需要搞清楚什么样的饮食、锻炼计划和活动对他们而言是最均衡的。有些人甚至横跨这三种类型。抑郁发作时，这些“三型一体”的患者可能会随着大脑化学物质的波动及情绪变化出现焦虑、愤怒和倦怠的情形。

即使你明显属于某个单一类型，这些分类也不是绝对一成不变。一定程度上，我们都有每一类型中的一些特质，这类似于西医依照大脑化学成分分类时遇到的问题，许多患者似乎很难被明确划归于某一类。但是，我发现帮助患者辨别他们所属的基本类型（或者复合型）极其有用，因为要据此选择饮食，安排锻炼和各种活动。尤其在他们遭遇压力，感到生活失衡，或者正在经受抑郁困扰的时候，更应如此。

3. 步骤三：“正念法”的心理学认知

按照步骤一和步骤二的建议，在生理学意义上你一旦达到了自身的均衡状态，就可以着手解决心理或精神层面的问题了。这能帮你创造性地建立一套克服抑郁症并找到快乐的长期策略。为达到这一目标，我能推介给你的最好的方法莫过于“正念法”——佛教心理认知的基石。“正念法”的实施基于这样一种理念：通往人生快乐的途径——即使身陷苦难之中——就是“正念”，即觉知，觉知当下，紧随意念。

很不幸，我们大部分人多数时间没能进入那种理想状态。相反，我们并未紧跟意念，而是机械地、无意识地回应常常是已经发生的事情，却没有对当下正在进行的事情做出回应。这种机械的回应倾向相当普

遍，研究佛教的心理学家识别出了三种基本的回应模式。我又一次惊异地发现佛学的情绪类型与西医和阿育吠陀草药学的分类都保持一致。

攫取或恐惧型：如果你易患西医诊断的“焦虑型抑郁症/低血清素”，这说明你可能属于气型人，也属于恐惧型人。面对压力，你有恐惧和焦虑倾向。这来源于这样一种忧虑：你总感到“匮乏”，这世界不足以满足所有人的需求。你现有的压力可能会以这些形式表现出来：贪婪，嫉妒，自我怀疑，不满足。这都反映出了你的核心观念——你必须不停地攫取更多，无论是对内心情感还是对身外之物。“正念法”心理学家将其称为“欲得之心”，即是这样一种感受：只有得到更多或你自身更进一步，才会有安全感。要克服这种不足之患，大度是通向快乐之殊途。

拒斥或气恼型：这种类型与西医中去甲肾上腺素和多巴胺过多（也可能同时血清素偏低）的生化模式相对应，通常被诊断为激越型抑郁症。从身心兼备法的角度而言，属于火型人。就“正念法”而言，这类人有主见，遭遇抑郁时常见反应为生气、有受挫感、有进攻性抑或充满敌意。你对受挫自发的下意识反应通常是寻找抱怨对象——他人、自己或者二者兼之。你通往快乐的路径就是找到一剂抑制怒火（激情）的解药。

随波逐流或否决型：这类人倾向于多巴胺和去甲肾上腺素水平低下，易患“倦怠型抑郁症”——草药法所称的土型人——面对压力，可能的反应就是迷茫。