

改变你的作息 改变你的生活




[印度] 苏哈斯·克什尔萨加尔 Suhas G. Kshirsagar

[美] 米歇尔·西顿 Michelle Seaton

著

孙锦甜 译

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

 HarperCollins Publishers



改变你的作息 改变你的生活

[印度] 苏哈斯·克什尔萨加尔 Suhas G. Kshirsagar

[美] 米歇尔·西顿 Michelle Seaton

著

孙锦甜 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

改变你的作息, 改变你的生活 / (印度) 苏哈斯·克什尔萨加尔, (美) 米歇尔·西顿著; 孙锦甜译. —北京: 北京联合出版公司, 2019.7

ISBN 978-7-5596-2856-5

I. ①改… II. ①苏… ②米… ③孙… III. ①作息制度 IV. ①R163

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第295440号

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2018-8214号

CHANGE YOUR SCHEDULE, CHANGE YOUR LIFE, Copyright © 2018 by Dr. Suhas G. Kshirsagar. Foreword Copyright © 2018 by Deepak Chopra, MD. Further.

Published by arrangement with HarperWave, an imprint of HarperCollins Publishers.

改变你的作息, 改变你的生活

作 者: (印度) 苏哈斯·克什尔萨加尔 (美) 米歇尔·西顿

译 者: 孙锦甜 产品经理: 于海娣

责任编辑: 牛炜征 特约编辑: 郭 梅

版权支持: 张 婧

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京联合天畅文化传播公司发行

天津光之彩印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 161千字 787mm×1092mm 1/32 印张 9

2019年7月第1版 2019年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-2856-5

定价: 58.00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

如发现图书质量问题, 可联系调换。

质量投诉电话: 010-57933435/64258472-800

前 言



我的父亲是一名受过科学训练的医生，他以此为豪。因此，毫不奇怪，我也成了一名像他一样的医生。我花费了很长时间才认识到阿育吠陀医学的真正价值，及其与当前其他健康运动的兼容性。如今，阿育吠陀医学事实上可被称为整合医学或整个系统医学的支柱。

1991年，我写了《完美健康》(*Perfect Health*)一书，阐述了阿育吠陀医学所倡导的日常生活准则，我想知道读者是否会接受与西方默认模式截然不同的生活方式。幸运的是，人们对认识自己的身体有着天然的浓厚兴趣，这使我备受鼓舞。对身体类型的认识是了解阿育吠陀医学的基本入口，之后它会引导你走向个性化饮食与季节性作息。更重要的是，《完美健康》认为，意识是改变身体和心灵的最强大力量。相比于“替代医学”这一称谓，“以意识为基础”的阿育吠陀医学更容易被人们所接受。在后者中，阿育吠陀医学被提升到一个新的层面，与个体在不同维度（身体、大脑和精神）的进化息息相关。在阿育吠陀医学的传

说中，通过高强度的训练，人们可以长命百岁，而在真正的阿育吠陀医学中你将意识到，要想长寿，就要先打破生与死的幻象。

但是，西方医学并未关注如何拓展人的意识，甚至印度、中国等越来越多的东方国家在医学上也开始忽视意识的作用。这简直大错特错！理想的做法是设计一种基于正确饮食、适量运动、管理压力、控制各种负面影响（它们有损健康和寿命，如吸烟和酗酒）的安全网。我认为，社会在这方面已经达到了一个稳定的阶段，因为规避风险的概念正是源于我们的焦虑。由于当前环境（给我们）带来了许多外部攻击，我们的健康处于一种暂时性的不安全状态。

阿育吠陀医学并不反对这些为获得健康而采取的措施，但其主要的关注点在于整体的平衡。这种平衡开始于身体与环境的联系，并将最终使我们对自然产生深厚的信任。印度的传统智慧可以被归结为结束分裂，使意识趋于统一。统一并非一生艰苦的实践之后所获得的奖赏。相反，统一是存在的基态，有统一才有分裂。要回归基态或真实，必须采取一种自然的生活方式，保持身心平衡，同时不断提升对现实世界的认识，换句话说，即对意识领域的拓展，这是至关重要的。

没有一种“替代医学”体系能够实现意识的统一。梵语术语“Upaveda”更接近真理，其中“veda”的意思是“关于现实的教学”，“upa”的意思是“接近、靠近”。“Upaveda”并非纯粹的

精神教学，而是一种接近纯教学的辅助教学。西方医学认为这有点可疑，因为科学医学本质上相当于把车辆送给修理工修理。事实上，医学院所教授的机械疗法只是一种荣誉的象征，它告诉人们：一个好医生应该忽略病人那多变的、不靠谱的主观世界，如病人的内心感受、思想、习惯、倾向和其他一切主观意识。甚至精神病学这一跨越边界、走进病人内心世界的专业，也已在很大程度上将症状与适当的药物相匹配——尽管他们一直都知道，药物治疗很难治愈潜在的精神障碍。

如果不去看病，人们在日常生活中很少会花时间去检查伴随自己成长的生活方式，更不会意识到我们的状态、大脑和身体的日常变化，但后者正是阿育吠陀医学所关注的。从正念的角度看，这种意识并不等同于对“吃什么”和“感觉如何”的担心。如果认真对待“Upaveda”中的“upa”部分，每天、每个季节都遵循健康作息，你就能在各个方面达到更健康的状态。

本书所关注的是，随着时间生物学（一门研究时间是如何全方位地影响生理机能的学科）的兴起，西方医学正在经历一场平静的革命。越来越多的证据表明，时间就是身体的一切。数以万亿计的细胞中的每一个过程都是由身体内部的时钟调节的，这个时钟与吠陀经书中描述的时钟非常相似。事实上，古代阿育吠陀医学实践法与现代慢性流行病的缓解方法之间可能存在某种联系，因为它们都强调每日（昼夜）节律的重要性。

2017年，三名时间生物学家获得了诺贝尔奖。他们耗时四十年，致力于解开生物昼夜节律的秘密。他们发现，大自然的昼夜节律会影响植物、动物、人类，甚至某些单细胞细菌的细胞功能。特定的基因甚至会在一天内改变细胞功能。虽然这一发现看起来颇为深奥，但时间生物学中的新成果已经被应用于健康方面，并将对其未来有革命性的影响。

目前已被证实的是，生活方式的选择可以改变DNA的表达方式，但似乎光是吃得好、每周锻炼、睡得好是不够的。正如阿育吠陀医学几个世纪以来的观点一样，我们必须知道哪种作息最适合自己的生理特征，不能与其背道而驰。

这种认识使《改变你的作息，改变你的生活》一书成为西方国家阿育吠陀医学日益增长的认识的重要补充。尽管书中给出了大量有效的预防性建议，仍有数以百万计的人习惯性地长时间工作，睡眠不规律，还会把手机放在枕头边。他们急匆匆地进食，即使并没有沉溺于那种全国性的对快餐的渴望。“时间疾病”在日常活动中蔓延，人们盯着时间，不断地面临最后期限、超负荷的职责和要求。

对不切实际的生活方式的种种期望如今已慢慢被人们所接受，但新的医学研究正在推翻“我们的身体能够适应异常”的假设。长期的不平衡已成为影响细胞功能的常见病因，罪魁祸首是长期的压力和慢性炎症。如果主要研究人员的研究成果能被证

实，那么每一种生活方式疾病，包括心脏病、肥胖、高血压和2型糖尿病等，早在其症状出现的几十年前就已埋下根源。其病源就是由日常压力所造成的不平衡与慢性炎症。只是，压力显而易见，而失衡和慢性炎症的隐蔽性强，很少有人会注意到。

对于不平衡状态，阿育吠陀医学的治疗方法是恢复平衡，然后放松身心，因为身心会自然偏好保持平衡，这既可应对压力，也可处理炎症。在实践中，我们需要按照自然节律去运动、进补和休息。一旦这样做了，晚上就会更易入睡，早上也更易起床，同时还能更轻松地保持健康的体重、抵抗垃圾食品的诱惑，甚至能更轻松地摆脱干扰，从而为实现个人目标腾出更多时间。

阿育吠陀疗法已经被教授了数千年。它认为，如果各个自然过程能够统一，那么身体与大脑之间就会建立某种联系。如今，苏哈斯·克什尔萨加尔博士开启了西方世界对阿育吠陀医学的新一轮认知。他的著作以及著作中有关时间生物学的深刻认识，将对每个人的日常作息产生影响。他在著作中展望未来，认为自我关怀将超越人们对医生的依赖，成为更加重要的治愈方式。

如果自我关怀建立在自我意识的基础上，那么我们就接近古代圣人提出的阿育吠陀医学的理想目标了。正是因为有克什尔萨加尔博士这样的人，才能让理想延续下来。更重要的是，在最需

要的时候，他一直在推进自我关怀的变革。我认为，他和他的著作就像一位“乌帕谷鲁 (Upaguru)”——一位亲切、充满爱心和怜悯的老师，坐在学生身边，给予引导。

——迪帕克·乔普拉，医学博士

目 录



| | | |
|------|---------------|-----|
| 第一章 | 作息的重要性 | 1 |
| 第二章 | 利用身体的内部时钟 | 16 |
| 第三章 | 倾听身体的声音 | 34 |
| 第四章 | 神奇的药物——睡眠 | 58 |
| 第五章 | 适合自己的睡眠模式 | 80 |
| 第六章 | 饮食时间 | 106 |
| 第七章 | 适合自己的饮食 | 128 |
| 第八章 | 在适当的时间进行适当的锻炼 | 156 |
| 第九章 | 适合自己的运动 | 175 |
| 第十章 | 身体与四季 | 196 |
| 第十一章 | 生命的季节 | 220 |
| 第十二章 | 如何度过完美的一天 | 238 |
| | 致 谢 | 265 |
| | 参考文献 | 269 |

第一章

作息的重要性



告诉我你的日常习惯，我就能知道你是否健康。告诉我你的就餐时间，我就能知道你能否保持正常体重。告诉我你何时运动，我就能知道你的身体是日渐强壮还是每况愈下。告诉我你每晚何时关闭电视、电脑，我就能知道你对压力的敏感程度。告诉我你何时入睡，我就能知道你是否需要在午后来一杯咖啡助力，或者是否会想在漫长的一天结束时，与爱人同床共枕，安然入梦。

这听起来很神奇吗？其实不然。越来越多的科学证据表明，我们的身体机制与细胞的昼夜节律密切相关。研究表明，就餐时间与食物本身同等重要，运动时间与运动量同等重要。日常作息对人的体重、体力、健康状况和情绪起着决定性作用。不相信吗？经过几十年的研究，糖尿病研究人员早已发现，唤醒处于睡眠周期的实验小鼠并投喂食物，会导致小鼠肥胖。事实上，只需将沉睡的小鼠暴露在微光下，一周内小鼠的体重便会增加。

还是不相信吗？回想一下自己上次出现时差反应时的感受

吧。当时感觉如何？如果经历过时差反应，你就应该知道，它远非睡眠紊乱这么简单，通常还会伴随便秘、胃痛、认知障碍、乏力，以及应力敏感性增强等症状。近期甚至有研究将时差反应与体重增加相联系，认为远距离旅行会导致作息紊乱，使肠道微生物失调。

来我的诊所寻求治疗的患者，大多都是因为受到了体重增加、失眠、疲劳、压力大、忧郁等问题的困扰。我猜，正在阅读本书的你也有同样的困扰。由于现代工作和全天候通信的需要，许多人的生活状态长期不符合身体原本的节律，有时会遭受时差反应，有时会出现睡眠、饮食及运动问题。但我要告诉你一个好消息，这也是我经常对病人讲的：这不是你的原因，是作息的原因。只要稍加改变，你就能轻松减肥，重获活力，安然入睡。遵循身体的自然节律，就能养成健康的日常作息，受益终身。

昼夜节律

生理学家认为身体有其自然节律，并将其称为昼夜节律。它是一种几乎全天候运行的循环机制，会在人们每天清晨感受到第一缕光的时候复位。昼夜节律指导我们的身体何时消化食物、如何准备入睡，以及如何调整体内的血压、新陈代谢、激素分泌、体温、细胞修复等。皮肤细胞也是按照昼夜节律的时

刻表进行修复和再生的，甚至肠道微生物的数量也会在一天之
内发生巨大变化。肠道中某些菌株会在日间增殖，而其他菌株
则会在夜间占据主导地位。一天24小时内，身体功能大有不
同。昼夜更替，不同时间细胞和身体系统的作用也不尽相同。
正因如此，我们才能知道人们在凌晨两点左右会进入深度睡眠
周期，凌晨四点时体温会降到最低值。早上六点四十五左右，
血压的增长速度最快；早上八点半是最佳排便时间；早上十点，
人的精力最旺盛；中午，身体的消化功能最好；下午，人的协
调力、反应力和心血管功能达到巅峰，消化能力却开始下降；
日落之后，血压和体温达到一天的峰值；晚上九点，大脑开始
分泌褪黑激素，消化速度减半；十点半，肠胃蠕动受到抑制，
消化过程缓慢。我们的身体每天都在进行这样的活动，或者说，
都应进行这样的活动。因此，当人们跨越时区时，身体机能就
会陷入混乱。受光线变化的影响，身体将无法控制上述机能。

这实在令人感叹，因为我们一直认为人类与自然是相互独
立的。我们生活在温度可控的家里，在办公室或隔间工作，然
而，我们的身体系统却每天都在以可预见的方式变化着，它试
图通过感知自然光协调各系统，从而形成中央时钟——自然界
中的各有机体都遵循该运行周期。生物学中的新领域——时间
生物学——所研究的就是不同有机体的昼夜运行规律。

科学家们正在研究人的日常习惯与昼夜节律的关系，并且

已经发现现代生活作息对其有深刻影响。不论你是熬夜看电视还是工作，或是晚餐吃得太多，都会使身体误以为还不到晚上，从而导致生理周期被推迟、睡眠紊乱，早上闹钟一响，你就会立马清醒过来。如果缺乏运动，身体的昼夜节律会在更大程度上受到自然光的影响，反过来又会影响你的身体消化、激素分泌以及神经系统等其他各方面。

我的许多患者经常熬夜至午夜，边工作边吃零食，然后不知道自己为什么直到一点还睡不着。他们早上六点挣扎着起床，不知道自己为什么没有胃口、容易分心。偏离身体自然节律几小时或许看起来没那么严重，但换个角度想的话，每天只从凌晨一点睡到早上六点，就好比晚上从加利福尼亚飞往纽约，直到上班前才飞回来。这样想来，难怪熬夜会让人觉得难受了。

许多常见的身体疾病都是由现代生活作息与身体需求的矛盾所引起或加重的。所幸，生理学家已经开展了多项关于身体时钟以及行为如何影响时钟信号的研究。这个新领域被称为“时间生物学”，它可以帮助人们理解如何通过日常作息促进健康、增强活力。

身体报时

我们的身体总能知道时间，即使有时你都不知道。这听起

来可能有些荒唐：我怎么会不知道时间呢？或许你每时每刻都对时间了如指掌：你要赶火车；你要送孩子上学；十五分钟后你要参加一个会议；一小时后你要打电话；你要在干洗店关门前赶到那里；你要在截止日期前完成项目；你预定了晚餐；你设定了一个闹钟（也有可能是两个），每天早上叫你起床。我的患者告诉我，他们始终是知道时间的，他们的每一项日常活动几乎都受时间控制。

但我们的身体内有一个不一样的时钟，它控制着身体细胞和系统的运行。想要了解这个时钟的运行机制，我们需要进入大脑的下丘脑部位。下丘脑位于大脑中央，负责控制我们的身体系统。当人们感受到压力或危险时，下丘脑会激活本能的生理反应。同时，下丘脑也会感知饥渴。当你严格控制饮食时，下丘脑会因为饮食变化误以为你饿了。或许，你知道你并不是饿了，但是身体向大脑传递的信号就是你没有得到像往常一样足够量的食物。当你开始运动时，身体会向大脑传递肌肉疲劳、心血管压力增强的信号，下丘脑就会促使你停止运动。当你熬夜做项目时，下丘脑会告诉你：你困了，累了。因此，下丘脑可以接受身体信号，并试图影响人们的行为，使人们保持行为惯性。

下丘脑还可以调节人们无法通过意识控制的事情，比如体温、激素平衡、新陈代谢等。这些变化的发生时间都是可以预知的。比如，体温在夜间达到最高值后会缓慢下降，在黎明时

降到最低值。又比如，早上起床后，血压会快速上升，经过白天的缓慢增长，到了晚上开始下降。早上血压快速上升时，血小板浓度最高，因此，清晨是心脏病的高发时段。皮质醇水平的变化也是可以预知的。皮质醇是一种在体内生成的类固醇，有时也被称为“应激激素”。睡觉前，人体内的皮质醇水平最低，夜间逐渐升高。皮质醇对身体的炎症反应有一定作用，因此，起床时疼痛加剧或者发生浮肿也就不足为奇了。白天，皮质醇水平稳步下降，用餐后会出现短时间的回升。

结肠运动——排便的专业名称——在白天也会发生变化。首先，早上结肠恢复运行，蠕动速度是正常速度的三倍，结果可想而知。因此，许多人倒时差时会因便秘而感到阵痛。饮食不规律也会扰乱结肠运动。夜间，结肠运动减缓，排便受阻。此外，人们的情绪和脑电波也会随结肠运动的变化而变化。

为了调节身体系统，下丘脑会从体内组织、器官以及外部环境中寻找线索。因此，人在闻到食物的味道时会感到饥饿，看到危险事物会感到焦虑并采取应对措施。这都无可争议。但是，别忘了大脑每天接收到的最普遍的信号——光。

下丘脑中被称为视交叉上核（SCN）的部分负责感受光线。视交叉上核的大小如同一粒米，含有约两万个神经元。生理学家早前就已知道这些神经元受光调节，它们根据晦明变化调节身体系统。清晨，视网膜接收到光，视交叉上核就会向身体传

递“天亮了”的信号。晚上，视交叉上核会向体内的激素合成系统传递信号，使其分泌褪黑激素，提醒人们该何时睡觉。但是直到近二十年，研究人员才开始研究这一小部分神经元对细胞和身体系统到底有多大作用。

时间生物学简史

要想了解时间生物学，我们需要穿越回到两百多年前，那时法国科学家让-雅克·德奥图·德梅朗（Jean-Jacques d'Ortous de Miran）做了一个实验。1792年，德梅朗发现某些植物在日光照射下会张开叶片，到了夜间再闭合，他对此十分好奇。因此，他将这些植物置于黑暗中观察，发现即使全天处于黑暗中，这些植物依旧会在早上张开叶片，到夜间闭合，好像完全不需要阳光。德梅朗对此感到很困惑，许多研究人员重复了他的实验后也感到很不解。一位科学家指出，叶片闭合是“植物休眠”的一种方式。在没有阳光的情况下，这些植物仍然在许多天内都按时开合叶片。德梅朗怀疑植物仍能以某种方式感受到地面上的阳光，但是他并未提出“植物可能具有在特定时间张开叶片的细胞倾向”这一假说。如果当时他提出这样的观点，可能会被视为异端邪说。事实上，两百年后这种观点仍被视为异端学说。德梅朗猜想，这些植物的行为可能与环境中的温度变化