

新世纪生活译丛

脑长寿

—— 战胜脑退化的秘诀

Brain Longevity

〔美〕达尔玛·辛格·卡尔萨 著
卡梅伦·思陶斯

新 华 出 版 社

新世纪生活译丛

Brain Longevity

脑长寿—战胜脑退化的秘诀

[美]达尔玛·辛格·卡尔萨 著
卡梅伦·思陶斯

孙若亮 杨青云 王正军 译

新 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

脑长寿：战胜脑退化的秘诀 / (美) 卡尔萨等著；孙若亮等译. — 北京：新华出版社，2000.1

(新世纪生活丛书)

ISBN 7-5011-4692-6

I. 脑… II. ①卡…②孙… III. 脑-保健 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 53446 号

Brain Longevity

Copyright © 1997 by Dharma Singh Khalsa with Cameron Stauth

Chinese translation copyright © 1999 by Xinhua Publishing House

All rights reserved

脑长寿——战胜脑退化的秘诀

[美] 达尔玛·辛格·卡尔萨 卡梅伦·思陶斯 著

孙若亮等 译

*

新华出版社出版发行

(北京宣武门西大街 57 号 邮编：100803)

新华书店经销

新华出版社印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 11 印张 260,000 字

2000 年 1 月第一版 2000 年 1 月北京第一次印刷

ISBN 7-5011-4692-6/R·43 定价：20.00 元

录

1	第一部分 脑长寿疗法的诞生
3	一 皮质醇联系
25	二 脑长寿疗法的发展
46	三 脑长寿方案的工作原理
65	四 三个病人的预后
77	第二部分 大脑工作机制
79	五 脑长寿方案原理
90	六 物质控制意识与意识控制物质
116	七 记忆活动的机理
125	八 中老年人的最佳脑功能：克服时 间的摧残
137	九 避免早老性痴呆的悲剧
146	十 许多认知障碍并非早老性痴呆
157	第三部分 设计我们自己的脑长寿方案
159	十一 脑长寿饮食
178	十二 设计自己的营养疗法
195	十三 精神机能达到顶峰所需要的几 种关键营养素和天然滋补剂

220	十四	应激控制和最佳脑功能状态
243	十五	应激控制的神奇方法
258	十六	运动与脑长寿
282	十七	思维如何改善大脑
298	十八	智 - 体锻炼
314	十九	脑长寿的药物疗法
334	二十	大脑保健 40 天

第 一 部 分

**脑长寿
疗法的诞生**

一 皮质醇联系

1. 病人在哭泣

贝尔特韦律师是我那天接诊的第一个病人，当时他正想坐到椅子上，但是由于过分紧张，踉踉跄跄，刚刚碰到椅子边双臂便紧紧地贴在两肋，全身肌肉变得僵硬、屈曲。

贝律师担心自己患的是早期早老性痴呆（阿尔茨海默氏病），非常害怕我将就此宣布他的“死刑”。他心里非常清楚，如果确实患上早老性痴呆，那么常规医学将无能为力，他只有等待，等待那些可怕的症状逐渐出现。

贝律师讨厌这一想法，讨厌在大脑崩溃时只是消极等待。他曾经是一个健康有激情且相当成功的男子汉，习惯于抓住问题解决问题，他要为自己的精神而奋斗，这也正是他来这里就诊的原因。贝律师是在一本最新医学通讯上发现的，上面报道我发明了一套治疗方案，可用以治疗记忆力丧失，以保持最佳的精神机能状态。在贝律师来之前，我已经对其病历进行了详细的研究。根据其病历记录，我根本不相信这位 51 岁的男子患的是早老性痴呆。实际上，他所患的

很可能只是一种老年人常见的记忆力减退。大多数情况下，这种记忆力减退不会发展为早老性痴呆。

当我把这些情况向贝律师做了解释之后，他显得轻松了许多，轻轻地叹了一口气，我能够清楚地听见气体嘘嘘而出的声音。“那我到底是怎么了？”贝律师问，“我为什么会变得如此心不在焉呢？”

我告诉贝律师，他十之八九患的正是神经病学家常说的“老年性记忆力减退”，这种疾病在 50 岁左右的人群中非常常见。多数神经病学家认为，从理论上讲，在 50 岁左右大脑功能部分丧失是一种“正常”的衰老现象，就像人们在 40 岁时开始出现视力下降一样。

我告诉他我很高兴他能够在症状加重之前前来就医，因为预防智力下降相对比较容易，但是要想逆转它则将难得多。

我还告诉他，如果记忆力障碍确实比较轻微的话，那么他很可能会完全恢复记忆功能，而且还可以极大地提高其注意集中能力。伴随着这两种能力的改善，十有八九他会象我的其他病人一样，将会获得一次大脑机能的更新。

接下来，我问他记忆力障碍对其生活有什么影响。

这时，贝律师陷入一种对各种抱怨的富有激情的祈祷之中。他说，在过去的两年里，他逐渐开始忘记周围人的名字，公务旅行时包装起来的重要文件也经常会遗忘。后来，他不得不放弃了在其女儿所在足球队中担任的裁判工作，这主要是因为他经常忘记球出界时是哪只球队最后触球。女儿足球队中的女孩子们开始对他感到不满，这使得女儿感到日益窘迫。

贝律师的家庭生活现在也很痛苦，他对女儿们经常缺乏耐心，且经常感到很紧张，从而使得夫妻间逐渐产生隔阂。

他说，他那“模糊的大脑”几乎每天都会发生故障。

早上他经常找不到汽车钥匙，中午又会忘记钱包的位置。他经常会忘记把车停在了何处，拨电话时他需要反复地查看电话本。贝律师说，在几年前——当时他的大脑反应极快——极少会发生类似情况。

在工作中，他的记忆力正在阻碍着其事业的发展。20年来他辛辛苦苦、孜孜不倦地献身于工作之中，才得以换来今天的显赫地位。然而风光不再，他目前的工作正处在危险之中。他说，在各种重大会议之前，人们会给他长长的法律辩护状，期望他能够仔细阅读、好好研究并记住它们，然后作出明智的讨论。可是现在已不比从前，他很难胜任此项工作，他告诉说他再也不能“驾驭这个世界了”。即使是没有期限压力，他也很难学习新知识，譬如单位的软件系统。现在他开始越来越多地依赖他的秘书和助手。他的秘书会提醒他与谁共进的午餐，助手则会预先看一下他的辩护状，并把关键点突出出来。当他下午感到劳累的时候，秘书和助手就会完全取代了他，而且一些本应他自己处理的电话也只能由助手来回复。

最后结果是：上司开始对贝律师不耐烦了。事情正如他本人所说，竞争气氛非常激烈，单位中一些雄心勃勃的年轻人正要“抢他的饭碗”。当他忘记某个细节或说错什么话的时候，他们就会抓住每个机会，他感觉大家已经把自己给团团地包围了起来。

对于贝律师所说的话我完全能够理解，我经常听到类似内容的抱怨，我甚至为此取了一个名字——“受伤者在哭泣”。

前来找我就医的患者越来越多，他们年龄都在 50 岁左右，正遭遇到记忆力障碍的不幸。他们被这突如其来的老年

性记忆力减退和内分泌系统的相应衰退当头一棒。曾经成就他们事业的那份机智和精明现在荡然无存，由此毁了他们的家庭、毁了他们的工作。随着各种“年轻荷尔蒙”的干涸，他们正在逐渐丧失其内分泌活力。他们变得性欲冷淡、体重增加、肌肉萎缩、头发脱落，需要依靠更多更烈性的咖啡来维持以度过漫长的一天。

绝大多数患者具有“双重苦恼”，即记忆链损害和注意集中能力下降。这两种情况互相影响，不断加重，而且都会影响患者的学习能力。许多中年患者经常告诉我，他们学习高峰期所拥有的各种能力现在已经不存在了。

然而更为糟糕的是，他们内心的激情正在慢慢地消失。以前，他们起床时动作麻利，为全天工作做好准备，一切都显得那么激情四射、富有朝气。而现在呢？起床时睡眼朦胧，显得十分勉强，生活变得一片昏暗，毫无乐趣可言，而且性欲冷淡，做事困难。生活如此，工作也同样如此。

许多人为了使自己的精神状态合理化，经常用“接受”、“成熟”或“期望降低”等字眼聊以自慰。有些人则通过减肥、染发或狂吃狂饮以拒绝接受这一现实。还有许多人则寄托于咖啡因、尼古丁、酒精和大量的维生素。

但是，无论如何，他们属于受惊的一代人。

而且，他们有足够的理由担心害怕。他们奋斗了多年，好不容易才在安全、财产等方面为余生奠定了基础。可是现在又怎么样呢？在他们事业最鼎盛、家庭最需要的时候，他们的大脑功能不断下降。对他们来说，这一切来得太早、太突然了，让他们简直无法预料、无从计划。

另外我还发现，几乎所有患者都惊恐万分，担心他们患的是早老性痴呆。因为他们都很清楚，早老性痴呆（通常需要20年左右的时间才能够完全发展）将最终使患者失去各

种能力，以致于无法说话、大小便不能自理、无法记住家人，甚至连简单的一笑都无法做到。他们还经常变得偏执、妄想、充满敌意，而且患者在这种情况下至少还要存活 10 年的时间。

然而，当患者去就医的时候，医生经常会告诉他们，对早老性痴呆和老年性记忆力减退现代医学只能听天由命、听之任之。

记忆力减退恐怕是每个人都不可避免的，一般起自 45 到 50 岁左右，老年性记忆力减退是最常见的机体障碍之一。

人们通常认为，早老性痴呆对许多人来说也是无法避免的。目前，85岁的人群中有半数以上的人正在遭受早老性痴呆的折磨。基于这一高发病率，早老性痴呆在美国已经被列为人类第三大致死病因，仅次于心血管疾病和肿瘤。

但是，我个人并不认为早老性痴呆或老年性记忆力减退是无法避免的。

我相信：早老性痴呆可以延迟发病，也可以得到预防。

我同样相信，40岁、50岁、60岁，甚至更高年龄的人们不但可以保持良好的记忆力，而且还可以拥有一颗“永远年轻的心”。那些经常在年轻人身上才能够发现的特点，诸如富有生气的脑力、学习能力、创造力和激情等，中老年人同样也可以拥有。

我的这些信念——其他一些研究人员和医生并不赞同——具有绝对的革命意义。10年前，医学界几乎无人赞成这些观点，当然我那时也不例外。但是，我现在相信了，我所取得的各种临床经验完全可以说明这一点。多年来，我一直都在应用一种独特的医学再生方案来治疗脑部疾患。这一方案处于抗衰老医学的最前沿，主要是利用“替代医学方法”。这是一种相对新颖的临床方法，它把西方技术医学与

东方医学中那些证明最有效的技术有机地结合在一起。

从一定程度上讲，我已经成为一名医界先驱，为人类贡献了一套脑长寿方案，给人类带来了“精神健康”和“大脑长寿”。

脑长寿方案的效果是惊人的，我的病人创造了奇迹，他们将“不可能”变成了“可能”。

我帮助人们恢复了智力，推翻了那种认为随着年龄的增长智力必然恶化的理论，使许多病人重新拥有了一颗“年轻的心”。

我之所以能够取得这些成就，部分归因于我对“皮质醇联系”的认识。作为记忆力减退的一个重要因素，“皮质醇联系”只是最近才刚刚见诸于一些脑研究实验室。

2. 皮质醇联系

皮质醇是由肾上腺分泌的一种激素，是机体对应激的一种反应。适量的皮质醇是无害的，但是如果分泌过量、日积月累（慢性、毫无缓和的应激所致）那么它对大脑将十分有害，可以杀死或伤害数以亿计的脑细胞。

我可以肯定地说，大脑长期暴露于毒性水平的皮质醇环境是衰老过程中大脑退化的首要原因。经过几十年过度的皮质醇刺激，大脑的生化整体性将会遭到破坏。

而且我还相信，皮质醇毒性是早老性痴呆的首要病因之一。简单地说，早老性痴呆是一种以大量脑细胞死亡为特征的精神状态。根据我的研究和临床工作，我坚信：皮质醇过度刺激是这些脑细胞死亡的首要原因之一。其它一些原因可能还有遗传因素、环境因素、代谢因素以及脑血流量减少等。

有关脑细胞死亡的遗传因素不可能轻易就会发生改变,但是对其它因素来说却可以作到这一点。

因此,我相信关于早老性痴呆和老年性记忆力减退的许多重要病因都可以避免、可以代偿。

当然，并不是所有脑科学工作者都赞同引起脑细胞死亡的这些原因。关于早老性痴呆的病因学说，人们一直都没有停止争论。但是他们都赞同一点：大脑只是血肉之躯。这听起来很简单，但是人们通常容易忽视这一事实。大脑和智力是截然不同的两个概念，大家经常把二者混为一谈。智力是“软件”，是我们自身神秘的产物；而大脑则是“硬件”，是一个机体器官，需要营养、休息、使用以及合理的医疗保护。

因为人们容易忘记大脑是血肉之躯，所以也就经常忽视对大脑进行物质上的关心和维护。在各种保健方案中，大家把精力都集中在心脏和肌肉上，完全忽视了人体最重要的器官——大脑。

结果如何呢？慢性脑死亡！几乎所有的人一生之中有20%的脑细胞不断死掉，大脑明显萎缩，脑力逐渐缩减。

而且，在脑细胞不断死亡的同时，过度的皮质醇也在不断地破坏着脑功能，它将夺走大脑唯一的原料供应——葡萄糖，还将严重破坏大脑的化学信使——神经递质，这是大脑将信息从一个脑细胞传递到另一个脑细胞的化学物质。当神经递质功能遭到破坏、大脑的原料供应出现中断时，人们将难以维持正常的注意力和记忆力功能。

激素分泌器官内分泌腺是机体与智力活动之间的重要纽带，随着大脑的不断变性，它将逐渐失去对内分泌腺的调控能力，从而引起能量、精神状态、性欲冲动以及免疫功能的下降。

十分不幸的是，许多老年人只是被动地接受这些现象，他们认为这是衰老过程中的自然现象，难道果真如此吗？

不！我们未必要遭遇这些痛苦。

3. 重塑大脑

现代医学已经进入一个崭新的时代，各种新技术的出现使许多不可能变为现实。我们现在已经没有必要再去接受那些祖辈们必须面对的智力衰退现象。

现代替代医学以其丰富多样的治疗手段（从古老的草药疗法到最新的高科技不等）所取得的成就尤其令人振奋、让人鼓舞。我充分利用替代医学，并且已经在临床上获得了极其显著的成功。

我把这些情况向贝律师一一作了解释，并告诉他我诊断他精神衰退的理由。总之一句话：那些生活节奏非常快的人往往过度紧张，从而引起皮质醇分泌过量，结果在他们的人生目标尚未达到时便遭遇了神经疾患的折磨。

随着我说话，贝律师变得越来越沮丧。

但是，紧接着我又送给他一些好消息，告诉他关于“大脑可塑性”的一些知识。

不久以前，研究人员还认为大脑基本上是静止的，一旦遭到破坏便无法修复。然而，在过去的几十年里，诸如CAT、PET、MRI等各种医学新技术显示：凭借人脑独特的再生能力，那些萎缩的区域完全可以重新获得生机。

贝律师逐渐变得有信心、有勇气了，希望之火正在他心中开始燃烧起来。

我告诉贝律师，大脑是宇宙间最复杂、最强大的一种器官，具有一种无法匹敌的修复自身功能的能力。为什么这样

应付各种日常事务，其注意力也将变得集中起来。记忆力和注意力改善之后，其学习能力自然会得到提高。随着大脑左右两半球整合功能的改善，其处理问题的能力将不断扩展。而且，其内分泌功能也将趋于稳定，在下午不会再有筋疲力尽的感觉了，一切终将变得青春富有活力。

当他的大脑、神经系统、内分泌系统和新陈代谢重新出现生机和活力的时候，贝律师必将感觉自己年轻了许多。

我告诉他，到那时候他将不再担心那些年轻律师会抢他的饭碗了，相反他们都要害怕他的威胁。那曾经推动他达到事业顶峰的良好的记忆力和注意力以及曾经使家人深深爱着他的那份热情和激情，都将恢复如初。

如果贝律师能够成功地完成这套脑长寿方案，他甚至有可能达到一个全新的境界，亦即我所谓的“21 世纪智力”——他将知道如何去不断地“再生自我”，无需重复那古老的线形模式：衰老，退化，死亡。

果真如此的话，贝律师将最终凌驾于时间之上。当我把脑长寿方案的有关知识给贝律师讲清楚之后，他看上去放松了许多，说话也变得清楚有力了。另外，我还给了他一件非常重要的“礼物”——希望。

4. 科学与真知

我的诊所坐落于美国亚利桑那州塔克森市，这里的气候非常干燥。在送走贝律师之后、约见第二位病人之前，我信步走出办公室，得以小憩片刻。我静静地坐在喷泉旁边，沐浴在金黄色的太阳光下。

坐在那里，我反射性地开始进行瑜伽功练习，这是一项非常有意义的东方医学技术，它可以加大大脑的血液和能量