



人类生态学普及丛书

马震平 编著

身心相契

SHENXINXIANGQI

综合治疗的艺术

上海科技教育出版社



人类生态学普及丛书

马震平 编著

身心相契

SHENXINXIANGQI

综合治疗的艺术

上海科技教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

身心相契 综合治疗的艺术 / 马震平编著. —上海:
上海科技教育出版社, 2000.1
(人类生态学普及丛书)
ISBN 7-5428-2101-6

I. 身… II. 马… III. 心身医学—普及读物
IV. R395.1

中国版本图书馆CIP数据核字(1999)第49395号

策划编辑 朱惠霖
责任编辑 刘正兴
装帧设计 桑吉芳

人类生态学普及丛书

身心相契

综合治疗的艺术

马震平 编著

上海科技教育出版社出版发行

(上海冠生园路393号 邮政编码200233)

各地新华书店经销 常熟市印刷八厂印刷

开本850×1168 1/32 印张10 插页1 字数197 000

2000年1月第1版 2000年1月第1次印刷

印数 1-5 000

ISBN 7-5428-2101-6/G·1381

定价: 17.20元

序 言

人类生态学是近年发展起来的新兴的跨学科研究体系，它的基本理论旨趣在于探讨社会和生态环境如何影响人类生存质量，人类应该怎样更为积极主动地构造更为适合人类生存的社会生态环境，以期形成人类和社会生态环境之间的良性循环。

看一下美国康奈尔大学人类生态学院所设置的课程，或许能帮助你大概地了解人类生态学研究的内容。比如：“消费者经济学与家庭用户”是研究以家庭为单位的消费的；“设计与环境科学研究”是研究以人为本的室内环境设计的；“人类的发展与家庭”是研究生物、社会环境以及人类的日常生活的；“社会服务”是研究各种人类服务，如群体与团体的帮助手段、社会行为及福利等的；“生物与社会”是研究在社会与文化背景下的生物化学的；等等。

人类生态学无疑是大“雅”之学。它研究的是整个人类的生存经验和社会生态环境中影响人类生活质量的所有事物，目的是要科学地认识人类行为、人类社会生态环境以及它们

序 言

之间的相互关系。

人类生态学无疑又是大“俗”之学。人们日常关心的一些问题,比方说工作顺利不顺利,人际关系好不好,身体健康不健康,心情愉快不愉快,夫妻和睦不和睦,房子憋闷不憋闷,饭菜可口不可口等等,无一不涉及人的社会生态环境问题。人类生态学研究的实际上就是你身边的这些事情,它考虑的就是如何才能使人们生活得更舒适。

要生活得舒适,就应该让生活和工作环境与身体相适应。我们一生的大部分时间(无论是在工作单位还是在家里)都要与各种物品打交道。但有些物品就好像专门要与人作对似的:椅子会扭了你的腰,桌子会碰了你的腿……。这套丛书中,《量体裁“器”》讲的就是家里的器具、单位里的用品,应该怎样设计、怎样布置,才最顺手、最安全。其中的学问叫工效学。你的居室或工作室装潢得或许很典雅,或许很豪华,但如果你没有从工效学的角度考虑过,以后的麻烦可能就大了。从某种意义上说,工效学是一门艺术,家庭生活与工作环境中的工效学能让你的人生更为绚丽多彩。

要生活得舒适,夫妻和睦十分重要。从宏观上说,婚姻可以影响整个人类社会和生存环境;从微观上讲,婚姻与个人的幸福息息相关。关于婚姻幸福的基础,如果说感情是第一位的,那么经济至少就是第二位的。这套丛书中,《相濡以“利”》就是从经济的角度分析婚姻的。当你的婚姻生活不顺心时,不要老是在去找配偶的不是之处,试着用书中讲到的方法分析一下你的婚姻家庭存在哪些不合理的地方。没结婚的,这本书可以告诉你找到合适对象的一些基本规律;结了婚的,这本书可以告诉你隐藏在婚姻基本矛盾背后的深层次原因。讲婚

序 言



姻不强调爱情,却讲什么经济分析,或许很不浪漫。但人类生态学是一门科学,科学是研究客观规律的,而客观规律有时是很“无情”的。

要生活得舒适,身体健康固然重要。人类生态学应该考虑生态环境对人体的影响。一般说到生态环境,似乎总是指一种外部环境。但这套丛书中,《身心相契》是从另一种生态环境——内部生态环境的角度来讲健康问题的,这就是人的心理活动与生理疾病的关系。在日常生活中,紧张、压抑、发愁、生气,或直接导致疾病,或使身体虚弱,从而在外部因素的攻击下得病。这已是一种常识。因此,要保持身体健康,与其去寻找包治百病的灵丹妙药、延年益寿的偏方补膏,不如设法让自己保持心理平衡。怎样做到这一点呢?这就是这本书所介绍的综合治疗的艺术。如果我们给自己的身体营造了一个良好的内部生态环境,那就为他人的也营造了一个良好的外部生态环境。

要生活得舒适,居住环境一定要改善。这套丛书中,《人居相依》讲的就是人的居住问题。人类来自大自然,定居是人类文明史上的里程碑,建筑则是人类带给地球的最亮丽的风景线。如果有外星人用望远镜观察地球,看到我们的建筑物,就可以肯定地说:“这个星球上存在高级生物!”但是,人类的建筑也把居住在里面的人与自然隔离得越来越远。人类、他们的居所,与自然应当相依相存,彻底脱离自然无疑是人类的悲剧。那么,应当怎样设计我们的居住环境呢?无论怎样设计,只有一个前提,那就是——可持续发展。

基于人类生态学的基本旨趣,我们编写的这套丛书力求体现出这一学科的特点,做到自然科学与人文科学兼备,科学

序 言

※ ————— ※

精神与艺术氛围兼备,理论分析与具体实践兼备,经济理性与生活情感兼备。

在阅读了这套丛书以后,如果你能够对人类生态学的一些研究内容有个基本的了解,并从中获得了一些有用的知识的话,那么我们编写这套丛书的目的也就达到了。

人类生态学普及丛书

编委会

1999年8月

目 录

绪论 身心问题是人类生态问题

◇医学要与意识形态结合吗 ◇人有把身与心分开的倾向 ◇身心问题是人类生态问题 ◇扯上了哲学 ◇扯上了气功

第一编 心与身的连结

一、什么是“心” (13)

◇“心”是对外界的反应吗 ◇“心”的一大串表现
◇感觉 ◇知觉 ◇感情、情绪、性格 ◇生活习惯
◇意识 ◇好的“心”与坏的“心” ◇常识中的身心互动
◇对免疫系统的影响最为隐蔽 ◇“心”的网络
◇“身体心”

二、性格、感情和身体健康 (24)

◇性格与疾病 ◇防卫机制 ◇性格是遗传的吗
◇不如意的事比如如意的事多得多 ◇感情是怎样影响身体的
◇做一个感情丰富的人 ◇惊吓 ◇过犹不及 ◇永远积极

三、意识、大脑与免疫系统 (40)

◇两种记忆力 ◇一个偶然的发现 ◇有趣的对话
◇一个念头定生死 ◇治“心”病 ◇新长寿秘诀



◇从“心”入手 ◇“心”的奇妙历程 ◇英勇斗争

四、心与身的化学对话

(63)

◇与众不同的联络方式 ◇又一个偶然发现
◇神秘的 P 分子 ◇感情与物质 ◇P 分子与生命的
秘密 ◇重新看待“心” ◇P 分子也是卫士 ◇感情
不是化学反应

第二编 心理环境对医学治疗的影响

一、治疗病人的艺术

(83)

◇有时会忘记 ◇黑箱式操作 ◇不自主的紧张
◇治病治人 ◇和蔼的医生 ◇医疗是技术也是艺术
◇心理辅导 ◇耐心的解释 ◇小镇上的医生 ◇长
期关系

二、医生的角色

(93)

◇令人生畏的医生 ◇变色龙 ◇不同的态度
◇演戏 ◇一付好药 ◇好病人 ◇可怕的医院
◇心理“歧视” ◇可悲的人 ◇医院为谁而建 ◇暂
时发疯 ◇感情抗生素 ◇经济法则 ◇艺术开拓者
◇再论好病人

三、精神环境与人体健康

(111)

◇关于题目 ◇富翁会与穷汉患同一种病 ◇心
灵的尘埃 ◇老生常谈 ◇选定死亡时间 ◇外因内
因 ◇在娘肚子上的压力 ◇抚摸的作用 ◇不称职
的医生 ◇压力是本世纪人类死亡的重要原因 ◇不

同的人 ◇信心和关怀

四、人的健康与社区生活 (125)

◇从医院出来 ◇做好家庭预防 ◇社区是个大家庭
◇人生不同时期面临不同的压力 ◇社会在变

第三编 从内在出发的治疗

一、天无绝人之路 (135)

◇度量精神 ◇无情 ◇三大法宝 ◇内部切断
◇技术原理 ◇主动进攻

二、自我调节和自我催眠 (140)

◇从不自觉到自觉 ◇生物反馈 ◇启发式训练
◇自我控制 ◇自我“麻醉” ◇视觉想象 ◇别种想象
◇与身体交谈的方法 ◇诗的作用 ◇“想象”所代表的
◇幻觉 ◇玩耍 ◇清醒的控制 ◇自我欺骗
◇突破口 ◇思想与体温 ◇修养

三、条件反射与暗示 (159)

◇随处都是 ◇建立好的反射 ◇自我保护机制
◇可怕的反射 ◇妙用反射的例子 ◇诈尸 ◇暗示的力量
◇催眠中的暗示 ◇心中的“我”和独立的“我”
◇睡梦中做题

四、改变生活习惯 (173)

◇习惯也是一种反射 ◇不用药物治疗冠心病
◇不良习惯 ◇睡眠最重要 ◇兴趣广泛 ◇因“材”



施“教” ◇“焦虑的器官” ◇两种“心” ◇你是否想到过怎样过 85 岁 ◇容易改变 ◇省钱 ◇还是心理问题 ◇集中能量

五、沉思(一)——沉思治病 (188)

◇气功状态 ◇吃葡萄干 ◇练津化精 ◇被忽略的生命 ◇万法归一 ◇沉思治病 ◇“吃”的水平 ◇“心”的闲聊 ◇解除不适 ◇改变人的生活 ◇必须有指导 ◇沉思的幸福 ◇带回心

六、沉思(二)——身体扫描 (203)

◇身体中的量 ◇重复的话 ◇享受与吗啡 ◇身体扫描 ◇长期的功夫 ◇静下来 ◇理顺免疫系统

七、沉思(三)——瑜伽 (212)

◇与宇宙统一 ◇并不神秘 ◇“玩”身体 ◇柔软的身体 ◇姿势与心情 ◇不好练 ◇开放的人生 ◇对付别人的敌意 ◇“心”的关怀

八、减少压力,走出孤独 (222)

◇精神压力是一种念头 ◇滥用身体 ◇“慢”的奇效 ◇人生目标 ◇压力痛 ◇亲情与宗教 ◇活着就是压力 ◇孤独文化 ◇压力排比句 ◇孤独是自己造成的 ◇找回平静 ◇心境与心态 ◇肌肤之亲 ◇真正的秘密 ◇小麻烦 ◇疗法接触 ◇生活的意义

九、小组疗法

(243)

◇一个妇女小组 ◇乳腺癌扩散了 ◇小“药”治大病 ◇死亡的话题 ◇号召身体 ◇进入舒服 ◇敞开心扉 ◇勇敢与面子 ◇越堵压力越大 ◇小组的目标 ◇与家人会面 ◇治疗孤独 ◇科学与伦理

第四编 人是一个整体

一、中医的整体观

(261)

◇从物理学说起 ◇经络新解 ◇经验科学也是科学 ◇又谈文化 ◇中西医结合 ◇“气”的平衡 ◇不可思议的“针刺” ◇按摩穴位 ◇让瘤自己消失 ◇十年功夫 ◇元气 ◇精、气、神 ◇古书上说的 ◇中医的诊断 ◇病灶与病根 ◇把摸出感情来 ◇中国哲学与保健

二、信息与气功

(288)

◇气与气功 ◇气功的起源 ◇精神与身体的整体 ◇相信古老的理论 ◇发挥能动性 ◇每个人都是不同的 ◇什么生物不生癌 ◇信息误配 ◇过与不及 ◇防患于未然 ◇不是宿命 ◇信息代替 ◇内部刺激 ◇非符号的意识 ◇最后的解决

后 记

(307)

绪 论

身心问题 是人类生态问题

SHENXINXIANGQI

SHENXINXIANGQI



身心问题是人类生态问题

◇医学要与意识形态结合吗 ◇人有把身与心分开的倾向
◇身心问题是人类生态问题 ◇扯上了哲学 ◇扯上了
气功

医学要与意识形态结合吗

当你听到美国一个大医院的医生告诉你说“医学应该与哲学、思想、宗教、信仰、价值观和世界观结合起来”时,你会不会感到奇怪?哲学、思想、宗教、信仰、价值观和世界观等,按学者们的说法,都是属于社会意识形态范畴的东西。从根本上说,这些所谓的意识形态的东西离我们并不远,它们都是从我们的“心”里派生出来的。而医学,在一般人的概念中,是一门自然科学,它主要是研究人的身体的。一个是心里的东西,一个是身体,两者为什么要结合呢?怎么结合?从哪里结合?这是令人感到奇怪的一方面原因。另一方面,说到身心结合,似乎属于东方的思想传统,作为东方人,尤其是中国人,对于身心结合的理解应该比一个完全在西方医学思想熏陶下成长起来的美国医生要自觉得多。如今从一个美国医生口中说出这样的话,我们自然会感到奇怪。但是,如果我们仔细注意一下现在西方医学的发展,就会发现,他们在对身心结合的理解上已经走得很远了,有些理解就是对我们这些东方的、自认为有身心结合思想传统的人来讲都是闻所未闻的。本书的目的就是向读者介绍一下这方面的问题。

哲学、思想、宗教、信仰、价值观和世界观等与医学,一个是心里的东西,一个是身体,两者为什么要结合呢?



人有把身与心分开的倾向

在傳統上，
不單是西方的醫學，
就是整個西方文化，
都傾向於把身心分離。

在傳統上，不單是西方的醫學，就是整個西方文化，都傾向於把身心分離。西方世界自工業革命以來，自然科學的研究隨著生產力的發展而迅速發展起來。當牛頓力學體系完整化後，當時的西方人以為它囊括了天下萬物的真理。於是，就有了“人是一部機器”這樣絕對的說法。那時人們以為，人的一切活動都可以用物理和化學的關係和變化來加以說明。另一方面，“我思故我在”的絕對主觀唯心主義的說法，也在那個時候出現了。這種說法講通俗一點就是：所有的一切，存在的或不存在的，都不過是心想出來的，沒有心也就沒有一切。這種違背常識的說法也很難讓人信服。這兩種截然把身心分開的說法逐漸得到了修正。在即將邁入 21 世紀的今天，西方人重新評價東方人身心結合的觀點，發現他們自己的老祖宗也早有這種觀點，於是便開始用科學的方法研究它，並且取得了一定的成果。而此時，不少中國人還把這種身心結合的觀點當作中國的專利，當作神秘的寶貝供起來，這就有点落伍了。這時，我們還不揭開身心結合現象神秘的面紗，打破那些江湖醫生的盞惑，就太讓人悲哀了。

當我們病了的時候，我們盡可以把身體不舒服視為一種“機械”問題，就像機器零件哪部分損壞了、鬆散了或缺油了要修理加固一樣。如果腿摔斷了，你一定去找一個最好的骨科醫院，找一個最好的外科醫生做一個手術來接上它。但是不是接上就完事了呢？對有的人來說，可能就算完事了；而對另外一些人來說，可

能还没完事。如果处理不当,这次事故可能会引起病人的感情问题从而引发心脏病,也可能会引发精神上的“心”脏病。治疗肉体上的心脏病可能要用金属制成的手术刀把胸腔打开,现在我们说,还要用精神这把无形的手术刀让病人把心扉打开,才能完全治愈病人。

长期以来,人们把致病的原因基本上都归结为物质上的原因,比如,外来寄生虫、病菌、病毒的入侵,外部恶劣环境如风、寒、暑、湿的夹击,外部机械力量的摔、碰、割、刺的损伤。但现代医学科学的发达,已经使上述原因产生出的疾病对人类生命的威胁降到很低程度;相反,一批不知原因的疾病却是人类的重要杀手,甚至是头号杀手,如心脑血管疾病、癌、溃疡病等。为了弄清产生这些疾病的原因,科学家们作了几十年不懈的努力。开始时,他们也还是从物质上找原因,如外来的饮食、烟、酒、辐射等,内在的遗传缺陷、基因缺陷等。这些努力对治疗这些疾病取得了一定进展,但都不能从根本上解决问题。现在,科学家们认识到高血压、癌等疾病产生的原因很大程度上与人的心理状态有关。因此我们知道,人的机体有病不仅与物质原因有关,还与精神因素有关。人的性格、信仰、周围的社会环境、文化生活、社会关系、家庭生活都可能是引起疾病产生的原因,它们对人体的影响甚至比疾病本身对人体的影响更深刻。

长期以来,人们把致病的原因基本上都归结为物质上的原因。

现在,科学家们认识到人的机体有病不仅与物质原因有关,还与精神因素有关。

身心问题是人类生态问题

探讨身心内部的复杂关系是科学家们的事,对我们普通人来讲,要了解的是“心”对我们人类生态的重