

B245-1 603
C81

脑内革命

第一卷

重新认识、开发、利用你的大脑

[日] 春山茂雄 著

郑民钦 译



* A 0 6 5 9 1 5 3 *

中国对外翻译出版公司

1997年·北京

图书在版编目(CIP)数据

脑内革命 第一卷:重新认识、开发、利用你的大脑 /
(日)春山茂雄著;郑民钦译. —北京:中国对外翻译
出版公司, 1997. 3

ISBN 7-5001-0473-1

I. 脑... II. ①春... ②郑... III. ①脑机制-生理心理学
②脑-智力开发 IV. B845.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 01300 号

版权登记号:图字 01-96-1595 号

出版发行 / 中国对外翻译出版公司

地 址 / 北京市西城区太平桥大街 4 号

电 话 / 66168195

邮 编 / 100810

总策划、特邀编辑 / 张加贝

责任编辑、封面设计 / 张坤

责任校对 / 廖沙

排 版 / 韩天煊

印 刷 / 河北省新乐市包装装潢印刷厂

经 销 / 新华书店

规 格 / 787 × 1092 毫米 1/32

印 张 / 7

字 数 / 99 千字

版 次 / 1997 年 5 月第 1 版

印 次 / 1997 年 5 月第 1 次

ISBN 7-5001-0473-1/G. 93 定价: 12.00 元

序
东方医学和西方医学结合治疗

使人不得病的医学 才是真正的医学

我当医生的动机是出于一种遗憾。我的老家在京都，世代行医，以东方医学治病。我从4岁开始随祖父学“推拿”。“推拿”就是按摩指压。我一直研习指压，也许由于偏袒自家子孙的缘故，8岁就获得祖传秘诀，取得行医资格。

此后一直协助祖父为患者治疗，因此亲身感受到东方医学有助于医治人体疾病。

长大以后，我开始学习西医，觉得西医的原理明白易懂。西医是“疾病学”，对疾病的原因、治疗方法、治病原理都阐述得十分清楚，而且能够利用透视以及检查的数据进行说明，与东方医学不同，极具说服力。

东方医学讲究虚实阴阳，听起来有古老陈旧之感，再加上哲理性的东西，一般难以理解。从我的经验来看，东方医学医治成年人病*、疲劳性的肩膀酸痛、腰痛等比西方医学绝对有效。但是，无法对这种疗效进行科学的阐明。这就是我的遗憾。

能不能用什么方法来证明东方医学的确优

秀？能不能用西方医学的语言解释东方医学？出于这种想法，我才进东京大学学习西医。

学完西医课程后，我对东方医学的疗效更具信心，于是打算按照自己的想法开设一家医院。然而我的前辈们都说“现在开业为时太早，算了吧”，极力劝阻，我只好被迫取消这个想法。

我既没有开业行医的经验，对医院的经营也一窍不通，这成为我非常大的障碍，连我自己都缺乏成功的信心，所以别人的劝阻也是理所当然的。

“先干一段，等你的医术出了名再开业也不晚。”我听从前辈的劝告，先后在几家医院担任消化系统的外科医生，刻苦钻研，提高医术，终于在8年前开设了自己的医院。这就是位于中央林间的现在这个田园都市厚生医院，是一个拥有260张病床、设有内科、外科、小儿科等科的综合性医院。

东方医学里有“未病”这个词，指的是将

-
- * 成年人病：中年以上易患的与心血管、内分泌、激素、骨关节等有关的疾病，如：高血压、心脏病、糖尿病、癌症等。

病未病的阶段。不使将病未病的人得病是东方医学的目标，我的医院正是进行这样的医疗活动。现在医院的做法是没病不治疗，其实至为重要的还是“不使人得病”。

有这么一个例子：一个即将结婚的 28 岁男青年非常肥胖，体重 103 公斤，他的未婚妻说：“这么胖，我可不愿意结婚！”于是男青年到我的医院住院治疗，但他只想单纯地减肥。

没病住院，也许有人会觉得奢侈，但因为“不使人得病”是我医院的目标，所以很痛快地同意他住院。经过 40 天的治疗，体重减少约 15 公斤，达到 80 多公斤后出院。

“瘦了！瘦了！”他本人和未婚妻都兴高采烈。这当然可以理解。其实我没有告诉本人，这位年轻人因为身体太胖，已经进入非常危险的病区。

他的肝功能不好、胆固醇值高、中性脂肪太多。要说病名的话，都是肝炎、慢性胰腺炎、高胆固醇血症、高血脂症这类吓人的名词。在他住院减肥期间，这些全部恢复正常。

本人既不知道自己已经进入危险的病区，也不知道经过治疗病情得到改善，只是高高兴兴地出了院。这个病例是我理想中医疗的一个典型，使处于“未病”状态的人经过治疗后避

免得病。

促使大脑分泌吗啡

我的医院对这位年轻的患者进行什么样的治疗呢？简而言之，就是“饮食”、“运动”、“冥想”这一套方法。饮食要高蛋白、低热量；运动要增强肌肉、消耗脂肪；冥想不可能做到真正的冥想状态，就进入冥想室一边进行利导思维*，一边测试脑波。

此外，适当辅助以揉合东方医学的指压的“医疗按摩”。运用这种方法可以使成年人病“候补”患者恢复健康的身体。一位具有失眠、幻听、自觉不幸的症状，再严重一点就是患精神病的 58 岁女性通过上述治疗方法恢复了健康。

一位 46 岁的女性肝功能不正常，身体并不胖，却患有脂肪肝的高血脂症，属于肌肉极少、脂肪太多的“瘦型肥胖症”，经过四个星

* 利导思维：作者提出的凡事均从积极意义上进行理解的思维方式。与之相反的思维方式称为弊导思维。

期的门诊治疗，她的肝脏以及胆固醇值都恢复正常。

一位患糖尿病和高血压的 63 岁男性，住院的时候处于意识朦胧状态，开始只好使用胰岛素，但马上改为服药，现在也已停止服药，运用与别人一样的上述三种方法进行治疗。

通过以上症状改善的例子可以发现一个共同的秘密，这也就是本书所要论述的主题，即被称为“脑内吗啡”的荷尔蒙（我把这种物质称为“脑内吗啡”）。人的大脑会分泌出类似吗啡的一种物质，不仅使人产生心情愉快的感觉，还具有防止老化、提高自然治愈力的出色的药理功效。

大量促使大脑产生脑内吗啡，不仅对改善大脑、而且对整个身体都具有效果。就是说，在我们体内有一个任何药物都无法比拟的优秀的“制药厂”。而我正充分彻底地利用这个“制药厂”。

人们很早就知道脑内吗啡的存在，但除了镇痛效果外，认为没有什么大不了的作用，因此长期未被重视，但最近的研究结果表明，脑内吗啡其实蕴藏着极大的效力。

人在生气发怒的时候，会感觉到精神的紧张兴奋，于是大脑分泌出一种叫做去甲肾上腺

素的物质。这是一种荷尔蒙，但不知道什么缘故，这种物质具有剧毒，据说其毒性仅次于自然界中的蛇毒。

当然，大脑分泌的这种荷尔蒙极其微量，但如果经常生气动怒，精神总是处于紧张激动的状态，这种剧毒的荷尔蒙会导致疾病，加速衰老甚至早逝。到我医院就诊的患者也不例外，可以说，不论什么病都和去甲肾上腺素有关。

另外，人体内有一种称为 β -内啡肽的荷尔蒙。这种荷尔蒙是脑内吗啡中最有效力的物质，但与去甲肾上腺素的相互关系十分有趣。别人说自己什么时，如果听后觉得心情不愉快，脑内就分泌有毒的去甲肾上腺素；反之，脑内就分泌 β -内啡肽。

分泌去甲肾上腺素好还是分泌 β -内啡肽好，这个道理不言自明。

不论遇到多么不愉快的事情，只要采取积极的向前看的态度，脑内就分泌出对身体有益的荷尔蒙。不论自己所处的环境多么优越，只要心情怨怒憎恨、忧愁苦闷，脑内就分泌出对身体有害的物质。凡事都能运用利导思维，采取乐观开朗的态度，就能无病无痛，保持健康的体魄和年轻的精神。

遇到令人痛苦难过的事情时，要是过于悲

伤,脑内就分泌去甲肾上腺素。如果克制忍耐,一旦超越这个坚忍的阶段,就会分泌出脑内吗啡。

一边认为“吸烟有害健康”一边还要吸烟,心情不舒畅,这对身体有害;喜欢吸烟的人在工作结束后轻轻松松地吸上一支,觉得“快活似神仙”,这样就会分泌出脑内吗啡。

我们在饮食、性生活中体会到快感,同样在体育运动、学习、工作中也能体验到快感。此外,通过助人济世的行为也同样能感觉到精神的喜悦。

医学证明,任何事情,只要心情不同,对身体都会产生或好或坏的影响。

脑内吗啡也能预防成年人病

脑内吗啡具有惊人的功能。例如 β -内啡肽可以显著提高免疫力。一般认为,光靠精神力量无论如何抗不过细菌、病毒引起的疾病,但脑内吗啡可以增强免疫细胞,甚至对艾滋病也具有抵抗力。

实际上,同样接触艾滋病患者,有的人受传染,有的人不受传染。有的艾滋病带菌者惊

惶失措急急忙忙找医生，治疗得又不彻底，马马虎虎，结果反而促使病发，以至死亡。有的横下一条心，一心一意进行冥想和气的治疗，结果多少年还只是带菌者，没有发病。这可以看作是脑内啡提高免疫力的结果。

艾滋病不是人人易得的疾病，而血管、心脏系统的疾病作为成年人病几乎所有的人都有患病的危险。大脑分泌的脑内啡对这些疾病也能发挥异乎寻常的效果。

我们生活在精神紧张的社会里，当人的情绪高度紧张时，大脑就分泌出上述肾上腺素类的毒性荷尔蒙。这种荷尔蒙适当分泌对人体有益，分泌过量则引起血管收缩。

血管收缩，血压上升，同时容易产生血管堵塞。大脑里的粗血管一旦堵塞，就产生脑梗塞；细血管一旦堵塞，就产生痴呆现象。脑内啡可以解除血管收缩，畅通血液。成年人病的病因大多是血管堵塞引起，所以脑内啡具有预防成年人病的效果。

另外，最近人们经常谈论一种有害人体的氧气——活性氧。活性氧有两种：一种是我们吸入的空气在体内变化而成的，另一种是自然界存在的活性氧，进入人体后制造衰老物质，破坏遗传因子，成为各种疾病和衰老的最大原

因。

人们在跑步等利用身体能量从事活动的时候，必然会产生活性氧，所以身体本来就具有中和氧气毒的功能。这就是在体内合成的称为SOD（超氧化酶）的物质。

另外，当去甲肾上腺素等肾上腺素类的荷尔蒙分泌出来时，也会促使产生活性氧，所以尽量避免分泌这类物质对于保持年轻活力的大脑极为重要。

最近的研究结果表明，脑细胞越年轻，活性氧的危害就越少。脑内吗啡可以保持脑细胞的年轻活力，如果我们所采取的生活方式促使脑内吗啡不断产生，即进行利导思维，就能够击败衰老和疾病的最大敌人。

进而言之，增强记忆力、人与人和睦相处、充分发挥自己的干劲、韧性和创造性等都和脑内吗啡有关。可以说，把人生的一切活动导向好的方面还是坏的方面，都取决于其大脑分泌出多少脑内吗啡。

我将结合亲身体会，介绍脑内吗啡具有怎样的力量以及如何促使大脑分泌脑内吗啡。

自然界里有吗啡这种毒品，这是导致中毒的危险品，而对脑内吗啡丝毫不必担心。

脑内吗啡的效力是毒品吗啡的五六倍。一

些人明明知道毒品吗啡会毁灭身心，仍然违法乱纪，铤而走险，胆敢吸毒，就是因为吗啡能够使人得到舒服的快感。其实人们用不着如此在独木桥上冒险，上帝既然给予我们脑内吗啡这个物质，我想，上帝便是给我们带来这样的信息：

“创造一个愉快的人生吧。只要愉快地生活，就能无病无痛、身体健康、精力充沛、长寿百岁。”——脑内吗啡的存在可以说是上帝给予正确地生活的人们的奖赏。

我将在下一章对这奖赏进行具体说明。

第一章
医学证实的
利导思维的效果

弊导思维为什么会导致生病

最近，利导思维、肯定性思考这些名词成为人们议论纷纷的话题，一般人的理解是“事情往好的方面去考虑，就不会造成精神紧张”，“凡事向前看，必有好结果”。

在医学界也开始谈论同样的话题。心灵和身体总是在不停地对话，于是“心灵所思考的”就不是抽象的观念性的东西，而是物质化的“作用于身体”的东西。

别人说自己什么话，如果听后觉得心情不愉快，体内就会产生加速衰老、促使致癌的物质；反之，如果能够正确对待，体内就产生保持年轻、增强健康的物质。从医学的角度来看，我们的身体的确是这样的机制。

所以，养成凡事都能利导思维习惯的人不易得病，反之，遇到什么事情只会弊导思维的人，动不动就生病。同样的生活环境、生活方式，有的人身强力壮，有的人却体弱多病，这虽然不能全部归结为利导思维和弊导思维的原因，但这种“心灵思考”的差异无疑造成极大的影响。

那么心灵思考会在体内产生什么物质呢？一般地说就是荷尔蒙，其中与心灵思考有关的荷尔蒙主要有肾上腺素、去甲肾上腺素、脑磷酸、 β -内啡肽等。

人在发怒气恼情绪紧张的时候，脑内分泌出去甲肾上腺素；感觉恐怖的时候，脑内分泌出肾上腺素。荷尔蒙是在细胞之间传送信息的物质，也就是把大脑的命令传达给细胞，所以一旦传去发怒的信息，整个身体顿时便紧张起来，呈现活动性的状态。从这个意义上说，这些荷尔蒙是人的生活中不可缺少的物质，不知道为什么却有那么大的毒性。

就是说，如果经常怒气攻心，心情感觉异常紧张，由于去甲肾上腺素的毒性，会引起疾病、加速老化、导致早逝。相反，不论什么时候总是心情舒畅，面带微笑，把事情往好的方面思考，脑内就分泌出具有活跃脑细胞、增强体质功能的荷尔蒙。

这些荷尔蒙保持身体旺盛的精力，抑制癌细胞，使人心情愉快，精神舒畅。如果希望人生过得欢愉康乐，无灾无病，健康长寿，就要实行这种产生有益的荷尔蒙的生活方式。

使人心情愉快的荷尔蒙就是我所说的脑内吗啡。因为它和毒品吗啡的物质结构形式非常

相似，我才将其命名为“脑内吗啡”。毒品吗啡具有依赖性和副作用的危险，脑内吗啡则完全不必担心这些问题。

现在已知的引起人的快感的荷尔蒙约有 20 种，虽有作用方式、程度强弱的差异，但药理作用大致相同，所以本书把这些快感荷尔蒙统称为“脑内吗啡”。

在这么多的脑内吗啡中，最强烈的快乐荷尔蒙是 β -内啡肽，它的快感效力是毒品吗啡的五六倍。我们的大脑能够制造出如此快感的物质，这意味着什么呢？

我想，这是上帝让人类充分享乐。

然而人类想了很多坏主意，也干了不少坏事。

比如，有人总想着“损人利己”，以便大发其财，或者沽名钓誉。一旦得逞，则兴高采烈。兴高采烈则分泌出脑内吗啡。

可是，这种沾沾自喜往往好景不长，肯定终要受挫失败。只要干了不利社会有损他人、招人怨恨的事，大脑就引导他走向毁灭。

按照我的解释，这是因为上帝只把热爱理想人生的人留在世上，将不合其意图的人尽量予以消除的机制，以遗传因子的形式留在体内的缘故。大脑里储存着祖先遗留下来的记忆信