



Adjusting Mentality Positively: Balance Your Hormonal to Build Harmonious Life

积极调整心态

由激素平衡达成生命和谐



张晓平 著



中国社会科学出版社



积极调整心态

由美国著名心理学家詹姆斯·洛尔著 王德胜译

中信出版社

2012年10月





Adjusting Mentality Positively: Balance Your Hormonal to Build Harmonious Life

积极调整心态

由激素平衡达成生命和谐



张晓平 著

中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

积极调整心态：由激素平衡达成生命和谐 / 张晓平著. — 北京：
中国社会科学出版社，2012.1

ISBN 978-7-5161-0312-8

I. ①积… II. ①张… III. ①心理保健—通俗读物
IV. ①R161.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第237524号

责任编辑 林 玲
责任校对 高 婷
封面设计 李尘工作室
技术编辑 王 超

出版发行	中国社会科学出版社	出版人	赵剑英
社 址	北京鼓楼西大街甲158号	邮 编	100720
电 话	010-64036155 (机构服务、团购) 010-84029450 (读者服务、零售)		
网 址	http://www.csspw.cn (中文域名：中国社科网)		
经 销	新华书店		
印 刷	北京君升印刷有限公司	装 订	廊坊市广阳区广增装订厂
版 次	2012年1月第1版	印 次	2012年1月第1次印刷
开 本	710×1000 1/16		
印 张	18.25	插 页	2
字 数	333千字		
定 价	39.00元		



凡购买中国社会科学出版社图书，如有质量问题请拨打本社发行部电话010-84017153联系调换
版权所有 侵权必究 举报电话：010-64031534 (总编室)

序 言

我们中国人把生命结束称为“百年之后”，可是为什么绝大部分人没有健康活过100岁后？我们都知道坏心态没好处，可是为什么我们还会经常忧郁、烦恼、发脾气？我们都追求完美的婚姻，可是为什么很多婚姻会痛苦地解体？我们如何能拥有一个幸福、长寿、充满青春活力的生命，生活在一个少有犯罪、暴行，充满和谐、创新，人人安居乐业的社会中？

中国有句老话是“人贵有自知之明”。古希腊有句名言是“人，认识你自己”。我们人类不甘于接受宿命，不希望在面对自己的生老病死时感到无能为力。我们需要掌控自己生存和发展的过程，需要认识自己和他人的身心感受和言谈举止，需要探索保持健康及长寿的方法。也许最重要的是，我们需要知道何为人的正常状态。

判断一个人是否正常并非易事。当我们看到路上行人在平坦的大街上走着走着就摔个跟头，起来后没走几步又摔个跟头时，我们通常会认为他不太正常，比如身体虚弱、大脑失衡，等等。实际上是夜里下雪后化成水，继而在路上结了一层薄冰，行人的鞋底特别滑而已。环境对人的影响很大，比如平原上健康正常的人到了高原可能就因为不适应氧气稀薄的环境而难受。但是人际关系对人是否正常的更大影响。现在，很多青少年被父母送进精神病院，原因是父母认为孩子不正常。孩子不仅动辄和父母吵架，大发脾气，而且还经常声称要自杀，要避世生活，等等。很多精神科医生据此会将孩子诊断为躁狂、双向情感障碍、抑郁，甚至精神分裂。但实际情况是父母以为未来前途着想的名义限制孩子的行为，孩子一直在4个“笼子”（住房、汽车、教室、校外各种素质班）中坐着不动，经常被父母唠叨、责骂，无法与父母讲理。孩子因此而长期处于压抑、紧张、煎熬的状态。他们的苦闷要么通过大发脾气宣泄出来，要么就是通过幻象抵消对现实的无奈。

人的不正常大多是自己造成的。一位老人每次到医院看病时总是血压高，医生就一直给其开降压药。只是老人在家时血压都正常，临去医院时量血压都很正常。他一直很奇怪，以为家里的血压计不准。多年过去了，直到有一天他的一位学医的亲戚陪他到医院看病时，才发现了真正的原因。原来医院的内科在5楼，他每次去医院时都不乘电梯，都是快步上5楼，之后直接去内科测血压。血压高是因为他上楼劳累后的身体正常反应！当今很多办公室族工作生活压力大。一部分人依靠吃饭分泌唾液缓解压力。他们因为经常吃得多，结果餐后血糖必高，为此又被医院诊断为Ⅱ型糖尿病，服用伤害内脏和大脑的各种降糖药。

人类把正常当成不正常时必会导致人恐惧害怕，会被迫接受不必要甚至过度的治疗。但是人类如果把不正常当成正常状态则会让人经常处于“未病”状态，直至“突然”发病。西方社会从希波克拉底4体液派生出的4种性格及其变种，比如4种动物，4种色彩，4种极端状态，还有内外向等性格分类，就是典型的把不正常视为正常的宿命学说。各种性格、特质、人格学说把人的各种不正常的状态贴上了“正常”的标签。当人患病后，他们再把悲剧归结于性格宿命、人格不完整、基因缺陷，等等。比如西方心理学给喜欢发脾气，动辄着急冲动的人贴上A类性格标签，然后说拥有A类性格的人会容易患病。实际上发脾气本身就意味着人处于异常状态，极易患病。很多喜欢说话，总是替孩子做主的父母因为根本不懂尊重孩子，不会平等地对待孩子，孩子在他们面前被迫沉默，他们就认为自己的孩子性格内向。实际上鲁迅先生早已说过，受压迫者“不在沉默中爆发，就在沉默中灭亡”。所谓的“内向”实际上是极不正常的行为，不是伤害他人，就是自己患病。很多性格“外向”的人实则是依赖说话刺激唾液分泌，同样属于异常状态。一旦人的唾液被过度消耗，或者没有说话对象时，“外向”的人同样会生病。

19世纪之前的西方医学无法判断人的正常状态。中医几千年来认为阴阳平衡是人的正常状态，但是阴阳本身又是哲学概念，无法得到客观的检验。随着19世纪资本主义社会的全面发展。西方开始从哲学和生物学的视角研究人的正常状态。生物学的内环境恒定理论成为现代西方医学判断人是否正常的标准。20世纪初西方哲学揭示了快乐是人的正常状态。但是困扰西方世界的是，生物学和哲学之间至今没有建立丝毫的科学关系。西方医学、心理咨询等学科不以人的快乐为治疗目的。可是人如果不快乐，生活又有何意义呢？况且不快乐的人极易患病，早已成为人类的生活常识。

如何将医学的阴阳平衡、内环境恒定，哲学的中庸、快乐统一起来，明确人的正常状态？本书的激素平衡理论及应用提供了解决方案。激素平衡理论揭示了人

体内各种激素（微量生化物质）处于平衡状态时就是人的正常状态，简称激素平衡。激素平衡决定了内环境的恒定。体内激素平衡时人的感受就是快乐、舒适。激素平衡理论将中国春秋战国时期哲学的“中庸”、“心”，中医的阴阳、五行、“精”、“气”、“神”，现代西方医学的内环境稳态理论和哲学的快乐理论统一起来，既为人的正常状态提供了可以检验的客观标准，又让个人及时觉察自己和他人是否处于正常状态。因为激素平衡理论超越了西方生物学的内环境稳态理论，所以在解决人体的某些异常状态时比西医效果更好、更持久，可以消除一些在西医的角度看来病因不明，无法预防和根治的疾病。激素平衡理论不仅在理论上突破了现代西方哲学、医学、心理学的局限性，而且在实践上可以让人根据自身条件和环境学习和应用适合自己的方法，让自己总是处于正常状态，预防自己和他人长时间处于异常状态。最重要的是，激素平衡理论揭示了：爱，是让个人保持正常健康状态、家庭幸福、科学技术进步、社会和谐的最根本的方法。

目录 Contents

一 生命的奥秘

- 1 生命的存在 / 2
- 2 和谐是人生命的状态 / 4
- 3 生命的本质 / 11
- 4 生命的过程 / 19

二 激素的平衡

- 1 激素平衡周期的四个阶段 / 34
- 2 “神”与激素平衡周期 / 35
- 3 个体生命的差异 / 38
- 4 激素的平衡状态 / 39
- 5 为什么会激素失衡 / 47

三 本能法——生命本能调节激素平衡的方法

- 1 生物本能 / 87
- 2 综合运用本能法 / 110
- 3 滥用本能和本能失控 / 115

四

依赖法——学习掌握的调节激素平衡的方法

- 1 依赖自我 / 132
- 2 过度使用依赖自我 / 136
- 3 依赖物质 / 140
- 4 过度依赖物质 / 157
- 5 依赖他人 / 162
- 6 过度依赖他人 / 178
- 7 滥用依赖法 / 185

五

融合法——本能法和依赖法的融合

- 1 接近本能法的融合法 / 196
- 2 接近依赖法的融合法 / 197
- 3 升华本能法和依赖法的融合法 / 202

六

创新法——人类特有的调节激素平衡的方法

- 1 满足个人的创新法 / 206
- 2 同时满足个人和他人的创新法 / 208

七

觉悟——人类理想的调节激素平衡的方法

- 1 放下 / 213
- 2 奉献、牺牲 / 213
- 3 爱 / 217
- 4 调节激素平衡的顺序 / 219

八 健康管理

- 1 压力 / 226
- 2 激素失衡与健康的关系 / 236
- 3 情绪管理 / 241
- 4 心理咨询与辅导 / 241
- 5 预防行为偏差（犯罪、自杀） / 242
- 6 网瘾治疗 / 242

九 疾病预防与治疗

- 1 便秘 / 246
- 2 睡眠障碍 / 248
- 3 大脑异常（精神卫生） / 251
- 4 体温升高 / 256
- 5 血糖、血脂、血压异常 / 257
- 6 冠心病 / 264
- 7 老年性痴呆和脑卒中 / 266
- 8 溃疡 / 266
- 9 女性特有疾病 / 267
- 10 产后风 / 270
- 11 类风湿 / 271
- 12 癌症 / 272

参考文献 / 274

一

生命的奥秘

人的生命是什么？是心脏的跳动、大脑的活动，还是细胞的活性？是灵活的身体、清楚的言语，还是逻辑清晰的思维？是哭泣吵闹发脾气，还是温柔耐心好心态？是人的吃喝拉撒睡、日常劳作，还是结婚生子、繁衍后代？是成功地实现了积累财富，享受着物质文明、行为的自由、他人的夸耀，还是追求思维的变化，失败在发明创造的过程中，融入革命的激流中？是成为人上人，俯瞰众生，还是谦卑自持，帮助别人？也许每个人对生命的理解都有所不同，但是没有人会否认生命是一个沿着时间的轨迹不断变化的生死过程。这个过程从受精卵分裂细胞开始，到人体所有细胞失去活力而结束。各种学科会从不同的角度研究人的生命。而生命学研究的则是人从怀孕到死亡整个生命过程中人的生理状态、思维过程、言谈举止和外部环境对这个过程的影响，以及什么是正常的生命过程，人如何延续生命过程。

1 生命的存在

生命是宝贵的，但是生命到底是什么？正如每个人都要呼吸，但是除非人闻到异味，比如烧糊的饭菜、烟尘、化工气体等，否则人不会时时关注空气。同样，除非人感到不舒服，比如疼痛、心跳剧烈、体温升高、浑身乏力、染上疾病等，否则人也不会时时关注自己的生命。人类个体没有时时关注生命，人类群体则必须关注自己种族的延续。群体对生命的关注会以文化、习俗的方式传承下来。每个人对生命的认识基本上可以从他所在社会的文化中找到线索。比如儒家认为人的生命在于礼，在于忠孝；道家讲养生，所以对肉体的存在尤为重视；佛教认为肉体不过是“臭皮囊”，生命不过是因缘际遇。

无论是哪个社会，人们首先会认为生命意味着活动，所以很多人会将生命的追求体现为活命。活着当然要“吃喝拉撒睡”，所以人们追求“吃香的，喝辣的”，“食不厌精，脍不厌细”，饮食要色香味俱全。除了喝水，人类还发明了酒、茶、可可、咖啡等饮料。只要有可能，生活住房当然越宽敞越好。不过“吃喝拉撒睡”毕竟属于动物的本能，人类不会将生命等同于动物式的存在。人类会不断地创造条件追求文明的发展，体现人类生命存在的价值。

人类在文明的初始阶段就已经超脱出了“吃喝拉撒睡”，将生命变成了追求人性的完善和疾病治疗的过程。古代不同地区的人类社会创立了各种思想理论以指导人们达到某种境界，发明了各种方法医治人们的疾病。无论是何种境界，或者何种治疗疾病的方法，它们的最终目的都是要人实现和谐。唯有和谐，人的生命才会长期存在。

中国的《易经》不仅是典型的对称与和谐，而且还强调万物都来自“太极”，也就是一个和谐的状态。太极图内的黑白鱼不仅体现着阴阳平衡，而且还都围绕着一个看不见摸不着但是可以感受到的中心。没有中心就不会有真正的阴阳，同样阴阳存在的目的就是为了维持中心的和谐。

中国儒家所说的“中庸”中的“中”，在春秋乃至宋代以前还有“中心”、“内心”的意思，而非是简单的中间。“庸”则是平常、普通。“中庸”的意思是

人不仅要追求内心的平常，而且还要和谐。儒家认为内心和谐的“中庸”是做人的最高境界。当然也是人生命存在的意义。只可惜宋、明之后朱熹的理学将“中庸”理解成“中用”，不仅将人们的生命变成忠孝、君臣、父子的礼，而且将生命行为变成做事“和稀泥”、无原则，为人八面玲珑、两头讨好。这种“中庸”的结果必然会积累矛盾，最终把社会与人引向不断革命，朝代覆灭的周期过程中。鲁迅先生也不认可儒家绝对的“中庸”或儒教的“中用”，他提出了“一切都是中间物”，指的也是人的一种平衡状态。

道家的和谐走向了儒家的对立面，否定各种礼节而追求回归自然，结果走向了另一个极端，将人自然化，不是让人充分享受各种生理欲望，就是把人比作自然物质。据说台湾故宫博物院的镇馆之宝中就有两块石头，一块像东坡肉，一块像白菜。

无论是儒家还是道家，虽然都是将心的和谐当作人生的最高境界，但是却缺乏真正有效的方法去实现人心的和谐。儒家的“内省”和道家“悟”在现实当中完全没有切实可行的指导方法，所以也必然无法让人和社会实现理想中的“中庸”。无论是吃喝玩乐，还是“君臣父子”，甚至包括养生理念，都不能保障人与社会的和谐发展，自然也无法让社会大多数人实现健康长寿。当佛教进入了中国多年之后，中国的统治者终于发现佛教中有让人实现内心和谐的方法，也就是不停地诵读经书或者坐“禅”。当然结果就是禅宗成为中国佛教的代表。禅就是修“心”，打坐是实现身心和谐的有效方法。直到今天，很多人说到中国传统文化必同时引用“儒释道”，必谈修心。唯有拥有好心态才会有和谐健康的生命。

中国的“儒释道”讲和谐，谈修心，西方的基督教、伊斯兰教也是一样。基督教强调人与上帝的和谐，其中的代表是耶稣基督。基督教、伊斯兰教与“儒释道”稍有区别。“儒释道”主要是讲理、讲故事，让人自悟，缺少真正有效的行为指导。基督教与伊斯兰教不仅要求信徒学习《圣经》或《可兰经》的教义，更要求信徒按照教义的要求去做，在行为中感悟，以行动为主。基督教强调教义、行为、感悟，也就是圣父、圣子、圣灵三位一体。他们认为只要按照教义要求的行为去做，人就会有感悟，人心就会和谐，人的生命就会有意义。无论是教堂还是清真寺，其作用之一就是让人们进入之后将心安静下来。在教义上无论基督教还是伊斯兰教都要求人们无论贫富，都要捐出收入的10%，所以西方社会因为饥寒交迫导致非和谐的革命就很少。中国革命却大都是因为贫富悬殊造成的。西方社会反对自杀，反对违背阴阳的同性恋，中国的“中庸”社会却对它们持宽容态度。

中国传统文化中心——和谐的理念虽然在社会管理上没有做到人与社会的和

谐发展，但是在传统医学上却取得了成功。中医不仅认为七情有害，让人节制，而且还认为病由“心”生。西医则正好相反，西方古代医学认为“喜怒忧思悲恐惊”不过是人性的正常反应，是人相对固定的气质。古代西方医学曾因为对和谐的理解有误，近乎丧失了治疗疾病能力，所以被中世纪神学所替代。直到当代西方医学才逐渐认识到疾病的预防和治疗不仅应针对生物的细胞、基因，而且还应考虑到其社会性、心理性的原因。现代医学已经认识到几乎所有的疾病都与人的心情有关，所有预防、康复和需要长期治疗的疾病都离不开“好心态”或者“心情好”这味药。

古今中外的历史和经验已经证明，唯有人类的各个方面维持和谐，人的生命才可以有质量地长期存在；唯有保证心的和谐才会达到各个方面的和谐。人生命的存在就在于追求心的和谐。只有那些总是保持好心态的人才能健康长寿。

2 和谐是人生命的状态

人类自古就从中发现唯有人自身及人与人、人与万物之间保持平衡，自身才能健康成长。万物平衡不仅仅是人类哲学理念和实践的证明，更是决定了古今中外各种医学学派的命运和前途。人类在古代对人本身的研究无论从哲学还是医学角度，基础都是基于某种和谐。世界几大文明古国传统医学理论和治疗体系的目的都是维持人体的和谐，但是为什么唯有中国传统医学生存至今？原因无他，因为中医从理论到实践治疗的目的就是维持人体微小的生化物质，也就是精气的平衡。生命学理论认为，中医代表微小物质的精气就是现代神经科学和生理学中的各种微量生化物质。生命学将人体内所有的微量生化物质统称为激素。激素包含大脑内部的神经递质、神经调质以及遍布全身的各种荷尔蒙（激素）。中医的本质就是采取各种因人因环境而异的方法，帮助人体实现体内激素平衡。其他几个古代文明的医学大都不是对平衡的认识缺乏理论深度，就是缺乏有效的实现人体激素平衡的方法。

● 中国传统哲学的和谐

中国传统医学的基础是哲学。体现中国传统哲学思想的《易经》用最简单的

乾坤（天地、阴阳）之间的变化反映世界万物变化中的各种平衡与失衡状态。阴阳的相互统一、相互依存、相互消长、相互转化最能反映宇宙和谐的本质。

阴阳两极的平衡是最基本但也是最不容易保持稳定的平衡。阴阳不仅很容易出现此消彼长的失衡现象，而且一旦失衡很难依赖二者之间的力量重新回到平衡状态。通常“不是东风压倒西风，就是西方压倒东风”。理论上极点越多越容易建立和维持稳定的和谐关系。无穷多的极点构成了完美的和谐统一——球体，真正的太极图就是一个圆圈。只是现实当中完美的球体是不存在的。在两极点绝对不稳定平衡与无数极点绝对稳定平衡当中，不同地区的古人选择了不同数量的点。中国古人选择了五点，即金木水火土的五行学说。

无论是自然界的五方（东西南北中），还是人体的五脏（头手脚）、五指，都体现的是基本稳定的平衡。实际上五点是维持平面或立体形状稳定的最小数量。任何一个点的变化甚至消失不会导致整体的顷刻变形、崩溃。三点、四点构成的平衡非常脆弱，只要有一点变化，它们会立刻退变成二点状态，进而失衡崩溃。中医用药通常是配伍，极少用单味药。这是传统中医传承发展至今的最根本原因之一。这也是中药和西方的植物、矿物药的本质区别。

● 中国传统医学中精、气的和谐

中国传统医学的哲学根基是阴阳、五行学说。

中医认为人体的正常生命活动就是阴阳保持着对立、协调、转化的结果。所谓疾病，不过是阴阳失去相对平衡，偏盛偏衰的症状。疾病诊断就是“察色按脉，先别阴阳”（《黄帝内经·阴阳应象大论》）。

中医利用五行学说建立人体内部各系统之间的关联，提出相生、相克、相乘、相侮理论，为诊断和治疗疾病提供整体的解决思路。在药物治疗上中医用配伍的思路不仅能充分发挥药效，减少药物副作用，而且很容易做到因人、因病、因症、因环境进行个性化治疗。

生命学认为中医学说中的各种精、气实际上就是当代医学研究者所研究的人体内各种微量生化物质，也就是生命学中的各种激素。现代神经科学已经发现人体分泌出的各种激素从初始分泌出的微量、寿命极短的激素到目前科技手段可以稳定测量到的激素至少可分为五级以上。这和中医中的元气、精气分级极为相似。

人体内各种激素之间存在着相互作用，可以促生，可以抵消。中医认为精、气是和谐统一的，即“气能化精，精能藏气”，阴精阳气，相互依存，从而维持人

体的生命活动。

● 世界其他古代医学体系的消亡

传统中医正是基于阴阳平衡、五行相生相克的和谐理念，并且在治疗上遵循维持精气的平衡，从而几千年来一直保持着旺盛的生命力。其他古文明医学虽然也认识到平衡是生命的基础，但是因为它们既没有意识到两极平衡的本质，又没有具体可行的实现体内激素平衡的有效方法，所以很难使激素失衡严重的人体恢复到激素平衡的状态。历史发展的结果就是它们作为医学理论体系已经消失了。从几个典型的古文明医学和现代西方医学的简单理念可以比较出为什么中国传统医学可以留传至今以及人体内微量生化物质，也就是激素平衡理念的重要性。

古埃及

古埃及认为人体是由固体成分（土）与体液（水）组成。脉管相当于“沟渠”，体温是火，呼吸是气。体液与气流注入脉管中。脉搏相当于河水涨落。血液则是人赖以生存的源泉。来自空气中的灵气赋予人活力。灵气与血液注入的管道乃称“气动脉”。灵气与血液失去平衡则发生疾病。这种灵气与原始体液病理说，对之后的希腊医学影响很大。

古巴比伦

古巴比伦人很早就注意观察天体星辰变化与人类疾病的关系，逐渐地产生了天人合一的观念。古巴比伦人认为天、地、水三者对人的生命健康至关重要，疾病是由外来的病魔侵入引起的。古巴比伦人重视肝脏，认为肝是人体最重要的器官，是“灵魂”的居所。古巴比伦人把人体比作“小宇宙”，认为一切自然现象都影响人体。

古印度

古印度医书《阿输吠陀》提出关于健康与疾病的三体液说。气、胆、痰三者必须均衡才能保持人体的健康，其体液太过或不足，平衡即被破坏，疾病由之产生。后来三体液学说又增加了血液，成为四体液说，但平衡理论基础并未改变，仍然是体液平衡。

印度瑜伽术从古到今长久不衰，原因之一是瑜伽的梵文原意有“统一”、“和谐”等符合宇宙法则的含义。之二是瑜伽将哲学理念和人的具体行为相结合，这和中医非常相似。瑜伽认为宇宙充满了“气”，人体小宇宙也充满了“气”，气是生命攸关和充满活力的能量。生命修养在于调动潜伏于体内气之能量，达到身心合一的最高境界。在具体修炼中，瑜伽讲究调息、调心、调身，是人精神和肉体结合的运动，以此用来增进身体、心智和精神的健康。之三是瑜伽的运动方式是将肢体运动到极限，有利于激素运动到人身体的每个角落。

古希腊

a. 古希腊自然哲学

古希腊医学吸取了古埃及、古巴比伦、古印度的文化和医学知识，建立了自己的哲学和医学思想，成为古西方医学的基础。

古希腊自然哲学非常发达，对医学有较大影响的应该是毕达哥拉斯。他认为“数”是一切存在的根源，万物是和谐的数。他提出生命由元素土、气、火、水组成。四元素又分别与宇宙对立统一的干、冷、热、湿四元素配合成身体的四种体液，即血液、黏液、黄胆、黑胆。四体液的配合程度决定着人的健康与否。

在遵循四元素思想的基础上，哲学家恩培多克勒提出生命是由一种独特的气体——“灵气”来维持的。灵气常驻于心，通过脉管运行于全身，以维持生命之平衡。一旦灵气离开机体，生命也便停止了。哲学家德谟克利特提出了原子论，认为物质是由极小的永远运动着的微粒子构成，原子活动的顺畅与否决定人的健康与疾病。

b. 古希腊医学

将哲学与医学紧密结合的古希腊医学流派主要有西西里医学学派、克罗吞医学学派、科斯医学学派。

西西里医学学派的创始人是恩培多克勒。该学派认为土、气、水、火四元素构成人体，四种元素和谐人体就健康，不和谐就会产生疾病；还认为“灵气”弥漫在人体之中，是生命的基础。

克罗吞医学学派的代表人物是阿尔克迈翁。他受毕达哥拉斯影响，认为生物是由成双的元素构成，元素在人体中成双对地结合在一起，例如湿与干、冷与热、甜与苦，它们之间必须保持平衡。阿尔克迈翁根据毕达哥拉斯的思想提出了同律（isonomia）观念：构成人体的所有物质是完全和谐的，健康就是一种完全和谐的状态，疾病只是和谐受到破坏的结果，而治疗的目的就是人体恢复到和谐状态。