

日本超级畅销书

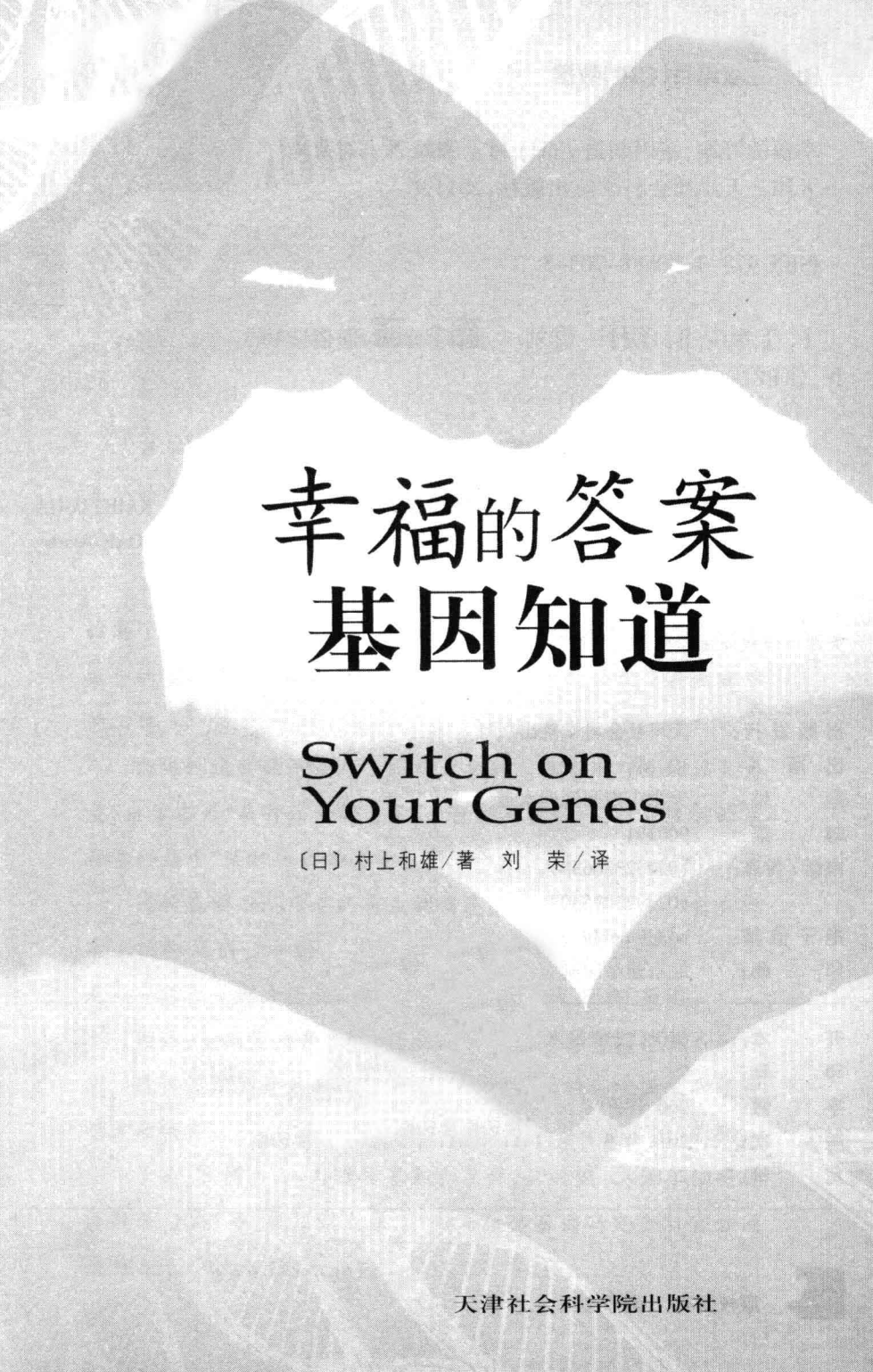
NHK名牌栏目“日本人最想上的一堂课”最受欢迎的讲座
日本超人气教授、生物科技权威专家村上 and 雄，为您破解基因与幸福的密码

幸福的答案 基因知道

Switch on
Your Genes

〔日〕村上 and 雄 / 著

天津社会科学院出版社



幸福的答案 基因知道

Switch on
Your Genes

〔日〕村上和雄／著 刘 荣／译

天津社会科学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福的答案,基因知道 / (日) 村上和雄著; 刘荣译.
—天津: 天津社会科学院出版社, 2011.9

ISBN 978-7-80688-703-5

I. ①幸… II. ①村… ②刘… III. ①幸福-通俗读物
IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 165777 号

Copyright© 2006 by Kazuo Murakami. Original Japanese edition published by KAIRYUSHA.
Simplified Chinese translation rights arranged with KAIRYUSHA, INC. through Owls Agency
and Barden-Chinese Media Agency. ALL RIGHTS RESERVED.

天津市版权局著作权合同登记号 02-2010-148

出版发行: 天津社会科学院出版社
出版人: 项新
地址: 天津市南开区迎水道 7 号
邮编: 300191
电话/传真: (022)23366354
(022)23075303
电子信箱: tssap@public.tpt.tj.cn
印刷: 北京建泰印刷有限公司

开本: 880 × 1230 毫米 1/32
印张: 7
字数: 200 千字
版次: 2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷
定价: 25.80 元



前 言

多年以来,我一直从事生命科学的研究工作。在后半生二十几年的时间里,我都在研究遗传基因。现在遗传基因研究的发展势头非常好。

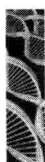
沉浸于研究的同时,我有时会问自己一个问题——“到底是谁写了这些暗号”。万卷书籍般巨大的生物设计图,记录在极其微小的空间内。人体按照图中的信息,在完美的协调下井然有序的工作。

能做到这些的不是人,而是大自然。眼睛不可见的伟大力量,我称它为“某种伟大的力量”。包括人类在内,所有生物的生存都得益于“某种伟大的力量”。

遗传基因不是简单的将生物信息从父辈传给子辈,它在所有生物体体内,一刻不休地工作。最近,我们已经弄清楚一点——很大一部分遗传基因都在沉睡,或反复开启、关闭。

因此,如果能打开良性遗传基因的开关,人将获得更多的可能。遗传基因的开启和关闭由遗传基因所处的环境因素和精神压力来决定。

于是,我提出“心与遗传基因相互作用”的假说。为了证明这个假说,2002年,我组织成立了“心与遗传基因研究会”(官方网址为 <http://www.fais.or.jp>)。



我们发现“笑”能够有效抑制糖尿病患者的血糖值,使遗传基因开启。这个事实还表明不仅是笑,快乐、欢喜、感动、祈祷等都可能使良性遗传基因开启。

这个结论不只是科学上的发现。由于关系到人类新的可能性,所以还用于个人、家庭、学校、公司等教育中。

我们要知道,人类自身还有很多没有被开发出来的潜能。

指引我探明某种伟大的力量的作用、心与遗传基因相互作用的,不只是科学事实,背后还有日本关于自然和人类的思想和文化。日本民族一直都感谢大自然的恩惠,倡导人与自然共同生存,甚至可以说感觉到了某种伟大的力量的作用。

今后的日本,不仅需要增强经济和科学技术实力,还要加上日本民族所拥有的重视一切生命的心。

作者

目 录

PART 1 奇迹的“遗传基因思考”让自己成长

- | | |
|--------------------|-------|
| 01 遗传基因与所有生命活动息息相关 | ► 003 |
| 02 遗传基因的“电源开关” | ► 005 |
| 03 饥饿状态让新遗传基因开启 | ► 007 |
| 04 开启遗传基因 | ► 009 |
| 05 想激活与不想激活的遗传基因 | ► 011 |
| 06 控制遗传基因开关 | ► 013 |
| 07 相信“无法解释的东西” | ► 015 |
| 08 赶快抛开“我不能”的想法 | ► 017 |
| 09 “遗传基因思考”可以控制生死 | ► 019 |
| 10 遗传基因创造奇迹 | ► 021 |
| 11 遗传基因是最大司令部 | ► 023 |
| 12 “防守”态度妨碍成长 | ► 025 |
| 13 只有百分之三的遗传基因在工作 | ► 027 |
| 14 想法越多可能性越大 | ► 029 |



- 15 “做不到”大多是“不做” ▶ 031
- 16 下决心去做 ▶ 033
- 17 适度的功名心是进步的原动力 ▶ 035
- 18 成长遗传基因的开启离不开“血气方刚” ▶ 037
- 19 冒险让人成长 ▶ 039
- 20 偶然是一种“暗号” ▶ 041

PART 2 丧失自信后怎样开启“幸福遗传基因”

- 21 不顺心源于“幸福遗传基因”关闭 ▶ 045
- 22 不要说自己一无是处 ▶ 047
- 23 任何年龄都可以发掘新才能 ▶ 049
- 24 困难之时最需要积极心态 ▶ 051
- 25 人人都会接受考验 ▶ 053
- 26 “值得庆幸”的心态 ▶ 055
- 27 绝境下的感动影响遗传基因 ▶ 057
- 28 机会不贴标签 ▶ 059
- 29 热情、喜不自禁的心情会吸引周围人 ▶ 061
- 30 吃了“败仗”也要继续 ▶ 063
- 31 下定决心后迎接幸运 ▶ 065
- 32 停滞不前只是“转折阶段” ▶ 067
- 33 世界上没有相同的遗传基因 ▶ 069
- 34 人的头脑没有“优劣”之分 ▶ 071

35 摆脱约束	▶ 073
36 摆脱限制,不断发展	▶ 075
37 把压力当作朋友	▶ 077
38 “福临笑家门”	▶ 079
39 下决心改变环境	▶ 081
40 环境的改变让遗传基因开启	▶ 083

PART 3 开启“邂逅遗传基因”的积极暗示

41 任何邂逅都有意义	▶ 087
42 “强烈的愿望”招引机遇	▶ 089
43 遗传基因开启让坏事变好事	▶ 091
44 机遇源于信任	▶ 093
45 获得他人的好感	▶ 095
46 开启遗传基因的人际交往	▶ 097
47 选择“异类”	▶ 099
48 “异类”加“异类”的效果	▶ 101
49 今天的大敌可能是明天的朋友	▶ 103
50 强大的敌人转化为强大的伙伴	▶ 105
51 接触一流	▶ 107
52 不迷信权威	▶ 109
53 固执己见不如坦率面对	▶ 111
54 把自己的想法告诉别人	▶ 113



- 55 新进化论与“邂逅遗传基因”的开启 ▶ 115
- 56 不一定是“强者胜利” ▶ 117
- 57 去做就好 ▶ 119
- 58 固执己见不如灵活多变 ▶ 121
- 59 因循守旧让“邂逅遗传基因”关闭 ▶ 123
- 60 做老实人没有损失 ▶ 125

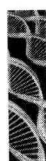
PART 4 开启遗传基因的习惯让工作充满乐趣

- 61 身体是模范“组织” ▶ 129
- 62 任何工作都有意义 ▶ 131
- 63 让繁多的工作变得快乐 ▶ 133
- 64 开启工作遗传基因 ▶ 135
- 65 创新的源泉 ▶ 137
- 66 “普通工作”也从模仿开始 ▶ 139
- 67 缺乏知识和经验也没关系 ▶ 141
- 68 不要因为是“外行”而害怕 ▶ 143
- 69 把想法付诸行动 ▶ 145
- 70 “夜晚”比“白天”有用 ▶ 147
- 71 一个信息改变一生 ▶ 149
- 72 想被认可就要宣传自己 ▶ 151
- 73 遗传基因的“克制” ▶ 153
- 74 以高目标逼迫自己 ▶ 155

75 担心未来不如专注于眼前	▶ 157
76 “味觉”打造遗传基因开启体质	▶ 159
77 培养“味觉”的三个条件	▶ 161
78 “遗传基因开启型”的特征	▶ 163
79 妨碍遗传基因开启的六大要因	▶ 165
80 早起为自己创造个人时间	▶ 167

PART 5 开启“干劲遗传基因”的条件

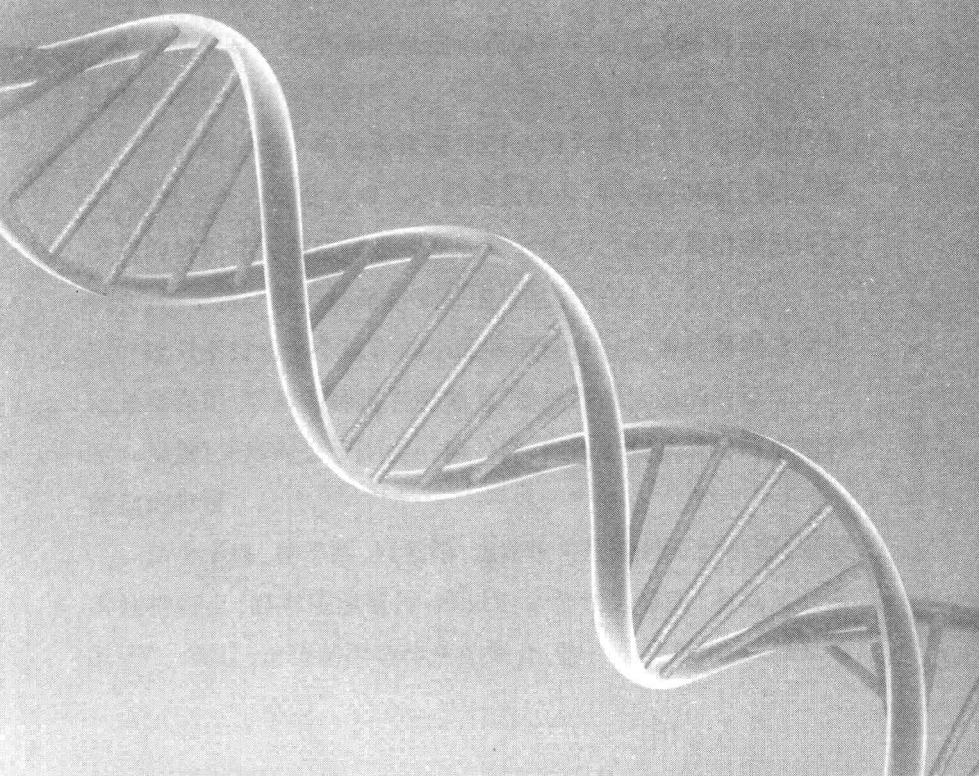
81 “为世界、为他人”的信念	▶ 171
82 消瘦十公斤的操劳	▶ 173
83 牺牲是“干劲”的催化剂	▶ 175
84 变与不变	▶ 177
85 “果断”和“决心”两者都重要	▶ 179
86 两种自尊心	▶ 181
87 非常时期的你能向人低头吗	▶ 183
88 科学工作者相信“某种伟大的力量”	▶ 185
89 改变自己的心	▶ 187
90 从两个极端把握全局	▶ 189
91 “自助者，天助之”	▶ 191
92 成功是“托别人的福”	▶ 193
93 失败是通往成功的必经之路	▶ 195
94 先做好“一两个”	▶ 197



95 无可奈何的状况引导遗传基因开启	► 199
96 “成事在天”	► 201
97 某种伟大的力量撒下的相助之网	► 203
98 相助之网出现的三个条件	► 205
99 “如何生”即是“如何死”	► 207
100 拥有生命是最大的奇迹	► 209
附录 本书核心观点	► 211

第一篇

奇迹的“遗传基因思考”让自己成长



遗传基因与所有生命活动息息相关

假设某人有两个女儿,在女儿很小的时候,他就非常期待她们将来能出落成美女。结果,两姐妹都不负众望,长成了标致的可人儿。

两姐妹的父母却经常受到朋友们的打趣:“真是奇怪了,两姐妹跟你们都不像,到底长得像谁呢?”

作为父母,当然是想堂堂正正的声明自己值得骄傲的女儿们像自己。

有的朋友说,“肯定是像父母啦。因为继承了父母的遗传基因,所以才变得如此美嘛”。有的要么认为,“大概是隔代遗传,孩子们的奶奶年轻时应该是美女”,要么认为,“应该是祖辈出现过美女,两个孩子继承的是祖辈的遗传基因”。

这只不过是一个假设的小故事而已。不过,遗传基因这个词是存在的,很多人都把它解释为“通过血缘传递的特征”。

当然,父母与孩子不会一模一样,但孩子会从父母那里遗传相似的特征。

从个子高、鼻子圆、眉毛粗、走路快等生理特征到刚强、腼腆等性格特点,都有可能遗传,所以经常会让人感叹“有其父必有其子”。而且,遗传基因是传送的媒介,这一点是可以肯定的。



不过,这只不过是遗传基因的一部分功能。

不仅与生俱来的特征与遗传基因有关。甚至连呼吸、进食、排泄等生理现象,或者烦恼、喜悦等心理现象,以及其他所有生命活动都与遗传基因有着密切的联系。

我从事遗传基因学工作已经有二十多年了。遗传基因学技术日新月异,不断向前进步。

我刚成为研究者那会儿想都不敢想象的技术,现在已经成为事实。比如,“人类染色体”的破解已经基本完成,克隆等涉及生命伦理问题的技术也取得了突破性进展。

尽管如此,遗传基因技术还有很多不为人知的领域。

这些未知领域潜藏着巨大的可能性。在本书中,我想以自己的亲身体验为基础进行探讨,希望能够得到一些可以扩充遗传基因领域的启示。

遗传基因的“电源开关”

什么是遗传基因呢？首先，我们来了解一下它的大体构造。

我们的身体是由细胞组成的，遗传基因存在于细胞的“核”部分。DNA(脱氧核糖核酸)就是遗传基因。

DNA 的形状像两条螺旋状的飘带，在这两条飘带上储存着由四种化学文字(碱)组成的信息，这些信息就是遗传信息。一个人体细胞包含的基本遗传基因信息由约 30 亿个化学文字组成。

这样的信息量相当庞大，相当于将三本 1000 页的书籍堆叠起来。

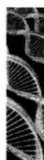
60 兆个包含有如此庞大信息量的细胞，才能组成一个成人个体。

我们身体的任何一部分都容纳了 30 亿条信息。也就是说，组成人体的 60 兆个细胞都拥有相同的信息。

但如果真的是这样，就会出现很多问题。

比如，细胞都拥有相同的信息，那为什么各自的作用却不同呢？事实上，心脏、胃、皮肤都分别充当自己的角色，发挥着不同的作用。

通过遗传基因的不同信息，各个部位能够发挥不同的作用，但为什么事实却并非如此呢？……



那是因为其中很多功能被冻结了。

也就是说,该部位的某些功能“开启”,其他的功能处于“关闭”状态。在此,暂且称之为遗传基因的“开关功能”,这就像我们通常看到的“电源开关”一样。

不过,关闭的部分并不是一直处于关闭状态,以前关闭的部分可能开启,本来开启的部分也有可能关闭。

比如,某人做过全胃摘除手术,但胃的功能仍然能够在一定程度上得以维持,就是其他内脏拼命作用的结果。也就是说,其他内脏中潜藏的胃遗传基因开启了。