

脑内革命

重新认识、开发、利用你的大脑

[日] 春山茂雄

1



- 使人不生病才是真正的医学
- 医学证明：积极乐观的心态是对人身心最有效的药物
- 为什么经商的人寿命短
- 即使做美食家也可不发胖
- 不要对烟酒抱有罪恶意识
- 如果大脑年轻可以活到125岁

XAD43/24

S7
R338.2
21
2:1

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



中国对外翻译出版公司



C

557886

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 / 韩天焕

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

NOUNAI KAKUMEI

© SHIGEO HARUYAMA 1995

Originally published in Japan in 1995

by Sunmark Publishing Inc.

Chinese translation rights arranged through

TOHAN CORPORATION, TOKYO.

写在前面的话

可以说，现在我们医生看病，实际治愈率只有 20%，其余的 80% 只是白白糟蹋了医疗费。照此下去，医疗费将突破 25 兆日元，到 2010 年可能达到 88 兆日元。这是多么惊人的浪费啊！

那么，究竟什么是医疗呢？

我从小接触东方医学，长大后学习西方医学。原先认为东方医学和西方医学是两个完全不同的领域，互不相容，但随着脑生理学和分子生理学的发展，我认为运用现代医学也可以阐释东方医学。

比如东方医学在治病中使用针刺麻醉，可以通过从大脑分泌出类似吗啡的荷尔蒙* 这个原理进行解释。这种“脑内吗啡”即是本书论述的主题。除此以外，运用分子生理学还可以阐明气功、冥想等与荷尔蒙物质作用的关系。

* 荷尔蒙：激素的旧称，此处为音译。后文中不再另注。

现代医学也开始承认这些都有利于健康。

东西方医学的这种结合使先前在“使人不得病”这个问题上一直与患者意见相左的医生也能够做出未得病之前、即在“未病”阶段避免疾病发生的承诺，从而保证人们的健康长寿。我认为，这才是真正的医疗。我现在开办的医院正是要达到“不得病的医疗”这个目标。

如果做到防疾病于未然，不仅能够大量减少医疗费开支，而且也会减少从医院抱一大堆药回去的现象。东方医学有一种说法：“病人上门，医生道歉。”那意思是说健康的人得病是医生的责任。现在医生对患者态度恶劣骄横跋扈实在毫无道理。

西方医学的发展，不断发明许多新药和治疗方法，但伴之而来的副作用也已成为一个大问题。

人体里本来具有对各种疾病的防御机能，只要充分有效地发挥这些机能，癌症、心脏病、脑血管疾病就会大大减少。这些机能之所以不能充分发挥，多半由于生活方式和饮食生活不当造成的。

就是说，只要平时善于调节饮食生活、控制荷尔蒙和免疫系统的功能，完全可以不必依靠药物这些人为因素就能保证身体健康。

我将在本书中论述充分利用中枢机构分泌脑内啡的功能和实现这种可能性的根据。为了叙述方便，我把脑内分泌的某种荷尔蒙称为“脑内啡”，以东方医学为基本，结合西方医学的研究成果，论及健康与长寿乃至人生幸福、人类生存的目的等问题。这就是从医学的角度进行的思想革命。

在人的精神状态日趋紧张的老年化社会，如果本书对健康和人生能提供一些有益的启示，我将感到荣幸。

在本书写作过程中，承蒙船井综合研究所的船井幸雄会长给予人生观和生活方式上的亲切指导，受益匪浅，谨致谢忱；并向给予出版协助的桑马克出版社的植木宣隆主编、日本创造社川北义则社长以及阿部律子先生表示感谢。

另外，本书参考很多资料、书籍，其主要部分收录卷末，一并致谢。

作者

一九九五年四月

目 录

序

- 东方医学和西方医学结合治疗..... (1)
- 使人不得病的医学才是真正的医学..... (2)
- 促使大脑分泌吗啡..... (5)
- 脑内吗啡也能预防成年人病..... (8)

第一章

- 医学证实的利导思维的效果..... (12)
- 弊导思维为什么会导导致生病..... (13)
- 为什么经商的人寿命短..... (16)
- 精神状态紧张是万恶之源..... (19)
- 怎样预防活性氧的危害..... (23)
- 对吸烟喝酒不必抱有犯罪意识..... (27)
- 马兹罗博士的五个阶段论和大脑功能... (30)
- 欲望层次越高快感越大..... (36)
- 一念之差，大相径庭..... (41)
- 荷尔蒙是脑内信息的传递者..... (44)
- 分泌好荷尔蒙还是坏荷尔蒙..... (50)
- 以科学的眼光阐释心灵..... (56)

体内的脂肪量决定寿命.....	(58)
有助于脑内吗啡的饮食.....	(61)
“饮食”、“运动”、“冥想”是三大要素...	(62)
“病从心头起”在医学上千真万确.....	(64)
第一章要点归纳.....	(68)

第二章

增强肌肉预防疾病.....	(70)
摄取脂肪也不得成年人病.....	(71)
25岁以后停止剧烈运动.....	(73)
运动后需要调整活动.....	(76)
超负荷运动有百弊而无一利.....	(78)
30岁以后宜做健身体操.....	(82)
使用右脑工作的文科人员最长寿.....	(86)
增强肌肉的运动和消耗脂肪的运动.....	(90)
肥胖度和胆固醇值下降.....	(92)
心想好事, 脑生 α 波.....	(96)
东方医学是舒畅心情的医学.....	(98)
医生的作用在于治疗“未病”.....	(103)
如何冥想才能产生 α 波.....	(113)
促使右脑工作, 每天最少步行五千步...	(118)
第二章要点归纳.....	(120)

第三章

保持大脑年轻的饮食生活.....	(123)
蛋白质制造脑内吗啡.....	(124)
高蛋白、低热量的饮食最为理想.....	(126)
吃的好，不发胖，还能增强肌肉.....	(130)
分泌脑内吗啡会增强记忆力.....	(132)
中和活性氧的毒素.....	(135)
纳豆是日本发明的最佳食品.....	(139)
促使产生 α 波、增强记忆力的食品.....	(141)
精神状态紧张的积累会是什么结果.....	(146)
氧化令人害怕，莫吃不新鲜的东西.....	(149)
喜欢工作的人退休后易得成年人病.....	(153)
饮食生活促使大脑活性化的三大要素...	(156)
第三章要点归纳.....	(161)

第四章

只要大脑年轻，能活 125 岁.....	(164)
重新认识大脑的健康.....	(165)
人不该生病.....	(168)
寿星的共同点是开朗乐观.....	(173)
医生手中三件宝，只用药物、手术刀...	(177)
任何时候都能进行利导思维的方法.....	(181)

“不生病”和“不使人生病”
才是医疗的目的..... (186)
使用右脑能产生 α 波..... (190)
发现人生乐趣就是脑内革命..... (196)
第四章要点归纳..... (198)

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