



“柯森斯对于自己奇迹般地战胜病魔的回顾，读起来振奋人心，开阔眼界。……全书构思巧妙，语言优美。本书不仅是病患者的福音，而且对所有渴望健康长寿的人也颇具吸引力。”

——《图书馆杂志》

“这本书不仅会给患者带来希望，而且可为医学研究开拓一个新领域。”

——《约翰·巴克汉姆评论》

“令人惊异，使人振奋。”

——《芝加哥太阳时报》

“情趣盎然，内容丰富，耐人寻味，给人启迪。”

——《华盛顿邮报》

○编译者的话○

编
译
者
的
话

俗话说“笑一笑，十年少，愁一愁，白了头。”众所周知，笑，能改善人的思想情绪，可清除烦恼、紧张、沮丧和不安。然而，你是否知道，笑，具有奇妙的疗效？最近的研究证明，笑，能够促进内脏器官的活动，调节内分泌系统，缓解病痛，提高机体的抗病能力。

美国《星期六评论》杂志的编辑，诺曼·柯森斯，发现了笑的奇异疗效。由于劳累过度，他于1964年突然患了丧失工作能力的脊椎病（俗称中风或瘫痪），虽经各种治疗，但无效果。

后来他以阅读幽默书籍和欣赏滑稽电影自娱。结果发现,经常捧腹大笑,能够起到麻醉、镇静的作用,这样可使他每天毫无疼痛地休息几个小时。几年后,他竟奇迹般地痊愈了,并重返工作岗位。从此,“笑疗”不胫而走,不少医院竞相引用,治愈了不少绝症。柯森斯也因此风靡世界,数以千计的信件雪片般飞向柯森斯,或寻求“秘方”,或探询真仿。为免于回信之苦,并使千百万深受疾病折磨的人们从中得到教益,柯森斯写就本书,把自己的切身体会公诸于世。他在书中分析了自己患病的前因后果,叙述了如何调动自身抗御疾病的积极因素——欢笑、信心、坚毅、生存欲望等,积极配合医生,采用“笑疗”,并辅以大剂量的维生素C,从而一步一步地战胜了病魔。同时,他又以切身的体会,详尽且通俗地对自己怎样采用“笑疗”恢复健康做了全面的剖析,内容涉及神奇的安慰药、长寿的秘诀、疼痛的作用、整体医学与传统医学的关系、治病与教人的关系等等。本书深入浅出,涉及面广,针对性强,病人奉之为良师,健康人视之为益友,医学界据此开辟了研究的新领域。

本书于1980年出版后,连续40周在美国畅销不衰,一年内,先后再版12次之多,销售量达数百万册。无论医生、病人还是普通民众都争相阅读,纷纷效法。在洛杉矶退伍军人医院,住院病人每天必须大笑15分钟;在加利福尼亚州的许多养老院,老人们经常阅读幽默图书和诗歌,观看滑稽动画、电影和独脚戏,而且都取得了良好的效果。

鉴于“笑疗”具有如此神奇的疗效,我们特将“笑疗”的创始人诺曼·柯森斯所著的《神奇疗法——笑》一书编译

过来，献给读者。为使读者边阅读、边实践、边受益，书后还附有100篇中外精采幽默故事。

我们衷心希望本书能为广大患者解除病痛，能给千百万家庭带来欢乐、幸福，能使亿万民众健康、长寿。

编译者

1989年2月

○序 言○

——雷内·杜博斯

序 言

本书的基本主题是：为了战胜疾病或伤残，每个病人都负有一定的责任。虽然人们对这一观念并不陌生，但有关这一观念的一般哲理却很少有人能够象本书这样记述得如此详细明了；作者虽说对医学知之不多，但他的一些观点却已被医学界广为接受。他对情绪紧张实质的认识和他对人的心理具有动员体内抗病能力的看法与当今世界著名医学研究中心的重要发现十分吻合。

诚然，任何有关起死回生现象的

书籍都会使人联想到长寿。可以肯定地说，本书不仅重点论述了长寿问题，而且还谈到了有关生命的特性等问题，本书所强调的这两个问题，适应了现代社会一个极其重要的趋势，即人的平均寿命已延至70~80岁。的确，根据美国社会保险署1976年的统计，全国100岁以上的老人共有10700名，其他国家的百岁老人在整个人口中的比例也大致相同。

不可否认，由于老寿星的出生日期档案材料往往不够准确或者根本没有档案材料，所以通常很难证实他们的确切年龄。以美国为例，真正有案可查的百岁老人可能还不足10000人。但是，现在确有不少记录在案的百岁老人可以证明：生活在许多不同气候条件和社会环境下的人都有可能长命百岁。

1635年一个名叫托马斯·帕尔的英国人被国王查理一世召进伦敦。原来，国王得到报告说，根据教堂的记载和其他间接证据，人们尊称的“老帕尔”已是152岁的老人了。国王用美酒佳肴款待老帕尔，但他不久死在了伦敦。给老帕尔做尸检的医生是威廉·哈维博士（1578—1657，英国著名的内科专家、解剖专家和生理学专家——译者注）。他说，老帕尔的器官就象他刚出生时那样健康。哈维博士把老帕尔的死归咎于饮食过量和伦敦的空气污染。

19世纪的巴黎空气污染程度与17世纪的伦敦想必差无几。可是，法国著名的化学家米歇尔·谢弗尔到1889年他103岁逝世前一直在巴黎居住了75年，从谢弗尔百岁生日照片上看，他显得健壮、机敏，他那生气勃勃的样子犹如孩童一般。就在他临终前不久，当人们问他有何感觉时，他

只是说对生活感到有些厌倦。他的最后一篇论文是在99岁时发表的。

查尔斯·蒂瑞生于1850年,直到93岁,他始终在马塞诸塞州的剑桥市当银匠。每天他都要到郊外进行长距离的快速散步,这一习惯一直坚持到他退休以后。到103岁时,他患了流感,过了好久还未康复。那时有一位名叫波尔·达德利·怀特的医生为他治疗。怀特医生鼓励他不管天气好坏,要继续坚持散步。此后蒂瑞很快恢复了健康。但后来,主要因他本人忽略了锻炼,染上肺炎,于108岁时去世。

1960年人们把一位老人从哥伦比亚的一座山村里接到纽约医院。他到这里来并不是为了治病,而是某些医生出于好奇,要为他做体检。他的年龄肯定已超过100岁,而且从其他间接证据来看,他差不多有150岁。他一生都是在原始条件下度过的,个子虽然不高,但很敏捷,讲起西班牙语来滔滔不绝,津津有味。那时候,我刚好正在该医院治疗,他是医院请来的客人,我们同住一间病房。因而我有幸亲眼目睹了他的活力,这一点使我羡慕至极又自叹不如。可返回哥伦比亚后不久,他就死去了。

伊莱亚斯·麦达诺卡夫(1845—1916,俄裔法国著名动物学家和细菌学家,1908年获诺贝尔奖——译者注)在他1904年出版的《老年人》一书中生动地描述了他曾在俄国和法国研究过的许多高寿老人的情况。他叙述说,这些老人直到生命最后一刻都仍然保持着勤恳好动的习惯。他们的主要不逞感(如同法国化学家谢弗尔所说)只是犹如一个人劳累一整天后觉得有些疲倦而已。

在现代医学产生以前的各个时期里,已有不少身强体壮、精力充沛的百岁老人出现。这足以证明:人的潜在寿命可以超过人们通常认为的70岁,而且即使没有医疗保健,也可长命百岁。人要高寿也许离不开某种遗传因素,但是可以肯定地说,能否长寿更取决于生活方式。在哈佛医学院工作的亚历山大·利夫博士最近对世界各地的百岁老人作了一次广泛的临床和社会调查。结果使他相信,长寿与许多因素有着密切的联系,如简单而富有多种营养成分的饮食,精力旺盛且持续不断的体力活动以及毕生致力于公众事务等。完全退出热烈而丰富的生活似乎对长寿并无益处。

乍一看来,身体健康而无需医疗的百岁老人似乎与本书作者所持的“病人应该与医生共同承担治疗责任”的观点毫不相干。然而我相信,只要人们具备促使柯森斯起死回生的某些身体条件和心理素质,并具有可动体内天然抗病机制的求生欲望,那么,就一定能够长命百岁。

即使我们生活在完全城市化的条件下,仍然留有石器时代我们祖先的遗传基因。因而从生物学的角度讲,我们不可能完全适应赖以生存的周围环境。如本书作者所说,无论我们走到哪里,也无论我们做什么,都无法避免各种理化和生物致病因素的影响。我们之所以能够生存下来,是因为我们本身具有可对自然界的各种挑战做出适应性反应的生物和心理机制的缘故。这种适应性反应十分有效,使我们能够成功地对付大部分挑战而不致于得病。即使患了病,适应性反应一般也能够使人不经治疗而自然康复。古代医生十分熟悉人体机制控制疾病的天然能力,并发明了一个美好的术语“天

然愈合机能”来形容这种能力。

柯森斯在《神奇疗法——笑》一书中指出，人体的“天然愈合机能”就是一种被沃尔特·B·坎农称之为“体内平衡反应”的过程，它指的是使人体机制恢复到被有害因素侵袭前的“正常状态”的自然过程。实际上，“天然愈合机能”更比坎农所说的“体内平衡反应”复杂得多，强大得多和有趣得多。人体机制对致病因素的反应不仅仅是达到体内平衡，其结果往往导致一种可使人体机制更好地适应未来挑战的长期变化。比如，人体长出疤痕组织并非真是一种体内平衡反应。实际上，它可使人体伤疤部位能够更好地抵御外来伤害。得了某种传染病，一旦痊愈，通常可使细胞发生持久性的变化，从而使患者获得对该传染病的永久免疫力。失去四肢或双目失明的人往往可以发展某种补偿性功能，从而使形成新的个性。所以说，人体机制反应并非只是简单的体内平衡反应，而是通过人体或心理上的永久变化而创造出一种新的适应能力。

“天然愈合机能”无论是导致体内平衡，还是导致新的这应能力，其作用之显著，能使大多数疾病不治自愈。当然，良好的医疗无疑可以使治疗过程更完美、更迅速、更舒适。但归根结底，如柯森斯所说，康复取决于病人是否能够调动起自身的抗病机制。他的这番话解释了为什么在古代和原始社会里尽管没有什么真正有效的疗法，却涌现出不少“神医”这一令人费解的事实。

柯森斯在书中提到了威廉·奥斯勒的著作。威廉·奥斯勒被认为是本世纪初讲英语国家中最伟大的临床医学专家。

他教导学生说，他那个时代的医生所使用的大多数药物和疗法，从根本上来说，是没有什么用处的。然而，奥斯勒在巴尔的摩市主持约翰·霍布金斯医院的内科工作时，却被人们誉为“神医”他曾不止一次地表示，他所治愈的许多器质性疾病，从根本上来说，并不归因于他的治疗手段，而应归功于患者对治疗效果的信仰以及良好的护理给病人所创造的舒适环境。当奥斯勒成为英国牛津大学皇家医学教授后，他又一次重申自己的信念：他之所以能够成为“神医”，在很大程度上是因为自己的个性和行为，而与他的医学知识没有什么关系。1910年在一篇题为“信仰疗法”的文章里，奥斯勒风趣地谈到，“我们在约翰·霍布金斯医院的成就最令人高兴和满意。对约翰·霍布金斯圣人（我们一直这样称呼他）的信仰、乐观的气氛以及欢快的护士，三者所达到的医疗效果与埃及达诺斯古庙里的医神不相上下。”奥斯勒使用的“信仰疗法”这一术语是指可使“天然愈合机能”重新恢复的心理影响。实际上就是“自我治愈”。

奥斯勒“信仰疗法”的效果甚至得到了美国医学科学的“奠基人”威廉·亨利·韦尔奇博士的承认。韦尔奇谈起在康涅狄格州诺福克市行医的父亲时说，“他一走到病房，病人就觉得病好了许多。医术犹如一种神秘的气息萦绕在他身体的周围；他治病常常不是靠治疗，而是靠光临。”弗朗西斯·皮博迪的名言“照料病人的奥秘就在于关怀病人”，从另一个侧面表明，的确存在这样一种奇妙的事情：医生的光临是最有效的治疗。

古往今来，不用药就能治好病的“神医”，在医疗上所取

得的成就必须用存在于所有生物体，尤其是人体内的自愈能力的观点来评价。虽然人们对器质性和精神性疾病的自然康复机制还不甚明了，但是可以相信，它们都是通过几种普通器官通道起作用的，而且也只是为数有限的几种治疗媒介对人们有效。这些治疗媒介五花八门，互不相同，如镇静剂，手触疗法（信仰疗法的一种——译者注），印度教的内心平静法（印度教的一种默想法，能使意识处于松弛状态，从而大幅度减少心理活动，显示出内心平衡——译者注），对生物反馈技术的应用，用禅宗和瑜珈术行医，对某一位圣人、某一个人或某一种药的信仰，当然还包括病人与医生间的良好关系，等等。

柯森斯反复强调病人的精神状态对病程影响甚大，并摘录了许多临床资料的例证来说明这一观点。当然，谁都知道精神可影响身体，身体也可影响精神。但是，对这种相互作用还需进行更多的科学实验来加以证明。我下面要举一些不同类型的免疫和心理过程的例子。这些例子所涉及的免疫及心理过程都曾通过实验进行检验，证明它们是属于能够影响疾病进程或疾病概念的一类例子。

人体预防疾病感染主要靠体液免疫机制和细胞免疫机制。但这些机制本身又受精神状态的影响，催眠状态对芒图试验的效应便说明了这一点。芒图试验是向人体皮内注射结核菌素，即结核杆菌的提取物，从而测定人体是否受到结核菌的感染。然而，最近英国有一位著名的免疫学家发现，催眠迹象能使芒图试验的脉管表现消失，这可以作为人们所期望的、精神状态可以影响身体的一个确切证据。芒图结核

苗素试验属于被免疫学家称之为“细胞媒介免疫”的那种人体反应。由于这种免疫在抗肺结核一类的传染病中，并且也很可能在抗癌中，起着关键作用，所以，我们有充分的理由相信，病人的精神状态会影响与免疫反应有关的所有病理过程。

进餐后的脂肪消化可以看作是纯粹的生化过程——首先由适当的消化酶将脂肪分解成脂肪微粒（乳糜微粒），然后，这些分解物质被血液和器官吸收。然而，即使这种消化过程也同样受到精神因素的影响。对一个40多岁的解剖教师所做的观察表明：一想到还得给医学院的学生讲课，他血流中的乳糜微粒消失的速度就会减慢。更普遍的是，人们发现日常生活中的任何干扰几乎都会影响脂肪微粒的消化。这样看来，精神因素可以影响象食物消化那样貌似简单的其他生理过程的进程。

人们早就知道，情绪可使某些激素，如甲状腺和肾上腺激素的分泌发生紊乱。最近研究发现，人的大脑和垂体腺含有一类鲜为人知的激素，这类激素的化学成分都很相似，并统称为内啡肽。某些内啡肽的生理作用十分接近于吗啡因、海洛因和其它麻醉药物，即它们不仅通过直接作用于疼痛机制本身，而且还通过抑制疼痛的情感反应，也就是抑制痛觉，而达到镇痛的效果。针灸可刺激垂体而释放出内啡肽，内啡肽又以某种方式进入脊髓细胞，从而对痛觉产生一种麻醉作用。我们很有根据地相信，精神态度即然可以影响某些激素的分泌，那么，也同样可以影响内啡肽的分泌，并进而影响病人对疾病的感受。

柯森斯正确地指出，很大一部分疾病都是自愈性的，因而可以说很多医疗措施是多余的。可是，实际上由于各种原因大多数患者还可以从医生那里得到帮助。只有通过高超的医术做出准确的诊断，才能确定某一特定疾病究竟是自愈性的，还是具有潜在危险而需要特殊治疗。甚至对于真正的自愈性疾病，施行职业性医疗也可加快康复过程并可减轻患者的痛苦。另外，许多疾病，如高血压或关节炎，虽然不可能完全治愈，但可以通过某些内科或外科疗法改善其症状，从而使患者多少恢复某些正常功能。治愈疾病只是医疗的一个方面；减轻疾病的症状往往才是医生最重要的工作。

鉴于医疗方法多种多样，因而“病人与医生之间的良好关系”这一术语可能有多种不同的解释。它可以理解成病人把医生看作自己的父亲而屈从于他的权威。在许多情况下，这种类型的关系是必要的，比如遇到疑难病症的诊断或采用特殊疗法时，等等。大约7年前我患了亚急性病毒性心内膜炎，当时我唯一的办法是严格遵从对该病有特效的抗菌素治疗方案，否则，将有致命危险。服从医生的权威也许有助于奥斯勒所说的可导致自愈的信仰疗法发挥其作用。

然而，盲目屈从于医生的权威似乎越来越站不住脚了。柯森斯并非是唯一主张医生与病人应结成伙伴去共同寻求治愈方案的人。哥伦比亚大学的伊莱·金兹伯格教授在《人与医学》杂志（柯森斯现为该杂志的顾问编辑）1977年夏季刊中撰文写道：“除非公众对自己的健康负起责任，否则，卫生保健系统的任何改进措施都将毫无成效。通过更加深入的教育，使每个公民都与保健系统联系起来，那么，就有可能取

得实质性的收效。”一般说来，病人的责任一直局限于养成良好的生活方式，如戒烟，注意节食，多参加体育锻炼，谨慎驾驶以及学会与关节炎和心脏病一类的慢性病共同生存，等等。不过，柯森斯对医生与病人之间相互关系的认识更为深刻。在他看来，病人所负的责任并不仅仅局限于养成健康的生活习惯；如有可能，还应包括与医生共同分担治疗方案的选择与实施等责任。我认为目前对医学真正一窍不通的外行为数极少。人们不仅能够真实、客观地向医生诉说治疗效果，而且还能够在治疗过程中有效地、创造性地发挥其作用。另一方面，可以肯定地说，病人无论是通过欢笑或是通过树立求生欲望（如柯森斯所做的那样），但只要积极参与治疗，就将有助于激发体内天然抗病机制，而这种抗病机制正是患者康复所不可缺少的媒介。不仅对于器质性疾病的治疗来说是这样，而且对于那些患先天性疾病或因事故造成的伤残而需进行补偿性训练的人来说也是如此。同治愈疾病一样，伤残的恢复也同样意味着病人应自觉地愿地溶身心为一体而参与到旨在获得适应性变化的创造性过程中去。

柯森斯所提出的问题不应被看作是对医学科学产生了怀疑。虽然他十分尊重老式的家庭特邀医生，但他并不主张退回到民间医学时代。我一向觉得医学科学的唯一问题是它还不够科学。只有当医生和患者学会调动身心所蕴藏着的天然愈合机能时，现代医学才能真正变得科学化。本书将对医学的科学化做出重要贡献。

○目 录○

- 〔 1 〕 ○ 序言
- 〔 1 〕 ○ 第一章 我的病例分析
- 〔 19 〕 ○ 第二章 神奇的安慰药
- 〔 36 〕 ○ 第三章 长寿的秘诀
- 〔 50 〕 ○ 第四章 疼痛并非有害无益
- 〔 65 〕 ○ 第五章 整体健康与治疗
- 〔 77 〕 ○ 第六章 3000 名医生来信的
启迪
- 〔 103 〕 ○ 附 中外幽默 100 篇
-

○我的病例分析○

第一章

本书写的是发生在1964年的一例严重疾病。由于担心使这些身患同种疾病的人萌发不切实际的幻想，故许多年来，我迟迟不愿动笔。再说，我总觉得单个病例除了有可能成为人们谈论的新闻轶事或为某项专门研究提供证据外，它在整个医学史中是不会有太大价值的。可是，有关我的病例的报道不时见诸报端。不少人写信给我，询问我是否真的把医生诊断为无法逆转的瘫痪给“笑”好了。鉴于以上问题，我认为向人们提供一份较以前