



# 快樂就健康

## Healthy Pleasures

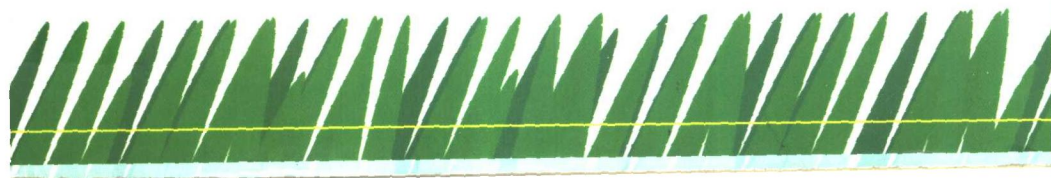
良好的健康狀況是生命喜悅的結果，  
凡促進健康的行為都與生物的快乐感覺相聯結。

追求「健康的快樂」原則——  
照你喜歡的方式享受生活  
對健康有益。

在新世紀的自然風潮中，  
除了強調吃天然食物外，  
更應該考慮重拾大自然賜給  
我們的樂趣：

回復感官知覺，為心智投資，  
豐富生活多樣性，  
喜歡快樂、追求快樂、  
製造快樂的人，才能真正享受健康。

Robert Ornstein, Ph.D. &  
David S. Sobel, M.D.◎著  
洪蘭◎譯



# 健康生活館



10

快樂就健康

## Healthy Pleasures

Copyright © 1989 by Robert Ornstein, Ph.D. & David S. Sobel, M.D.

Published by arrangement with Lennart Sane Agency AB

through Bardon-Chinese Media Agency

Chinese translation copyright © 2001 by Yuan-Liou Publishing Co., Ltd.

All rights reserved

健康生活館 10

## 快樂就健康

作者——Robert Ornstein, Ph.D. & David S. Sobel, M.D.

譯者——洪蘭

主編——林淑愷

責任編輯——黃東雯

發行人——王榮文

出版發行——遠流出版事業股份有限公司

臺北市汀州路3段184號7樓之5

郵撥/0189456-1

電話/2365-1212 傳真/2365-7979

香港發行——遠流(香港)出版公司

香港北角英皇道310號雲華大廈4樓505室

電話/2508-9048 傳真/2503-3258

香港售價/港幣83元

法律顧問——王秀哲律師、董安丹律師

圖文編輯——蕭雄淋律師

初版一刷

行政院新聞局登記證警字第296號

售價新台幣250元

版權所有·嚴禁翻印(Printed in Taiwan)

如有缺頁或破損，請寄回更換

ISBN 957-32-4269-9

YLIB 遠流博識網

<http://www.ylib.com>

E-mail: [ylib@ylib.com](mailto:ylib@ylib.com)

---

《健康就快樂》乙書，兩位作者，一位是腦幹研究者，一位是預防醫學專家，他們提出一些「以最少的努力與最大的快樂來維持我們身體健康的新方法」，供讀者們參考，簡單易行，活潑有趣。洪蘭小姐以流暢的文筆，將之譯成中文，以饗國人，用心可嘉，感其有助於國人健康之促進，爰綴數語，加以推薦！

——行政院衛生署署長李明亮

打開國內的書報、雜誌、網路，盡是些要你花錢去換取健康的報導和廣告。這些養生、長壽之道還經常像葡國蛋塔一樣，引起一陣子的流行風潮。《快樂就健康》教你如何做自己的主人，主宰自己的大腦，發掘自己的官感，發揮自己的心智，自然而然的，就活得快樂，活得健康。

當下國內正陷入「集體焦慮」的困境，洪蘭教授適時推出此中譯本，為國人指引解脫的方向。

——和信治癌中心醫院黃達夫院長

閱讀這本書猶如呼吸到新鮮空氣。歐恩斯坦和索伯以科學的方式提供了我們一開始就心知肚明的事實——痊癒之路就是快樂之路。

——Joan Borysenko, *Minding the Body, Minding the Mind* 作者

《快樂就健康》有許多紮實的科學證據和正確的普通常識，提出許多健康的建議，讓人們可以安心地去做他們想做的事而沒

有罪惡感，並且告訴人們如何從追求快樂中得到健康的增進。

—— Philip R. Lee，美國衛生教育福利部前助理部長

歐恩斯坦和索伯幫助生理心理學追趕上大自然。大自然總是利用性的愉悅、美味的食物等溫和的鼓勵來增進種族的延續。但是研究者，或許是受到喀爾文教義的蒙蔽，總是強調血、死亡和痛苦，彷彿這些才是正面的增強物。這兩位作者因為他們對快樂主義、對生存的信仰，帶領我們走向了比較實際的生活方式。

—— T. George Haris，《美國健康》(*American Health*)和《今日心理學》(*Psychology Today*)主編

對那些全心全意在追求健康長壽的人而言，這是個好消息。索伯和歐恩斯坦解開了許多與簡單的快樂有關的神話、傳說。他們告訴你照你喜歡的方式去享受生活是對健康有益的。這本書並非著重在盲目樂觀的追尋，而有許多仔細蒐集的科學證據，藉此支持健康和達到健康的方法應該要平衡的看法。

—— Lowell S. Levin，耶魯大學醫學院教授

這是一本寫得精彩，足以改變你生活的書。在這個充滿了危險的世界裡，有這種訊息來幫助我們重拾大自然賜給我們的樂趣是很重要的。這本書是有關這個主題寫得最好的一本書，也是最能指引你生活的一本書。

—— Paul Ehrlich, *The Population Bomb* 作者



## 譯序

---

我常覺現在的人做很多事都本末倒置，在做事的過程中忘記了最原先的目的。比如說，人應該是因為活著快樂才會希望長壽，才能多享受一點生命的樂趣，但是現代人爲了要長壽，禁止自己去享受許多可以帶給他快樂的東西——看到美味的巧克力想吃又不敢吃，連自己的生日蛋糕都不敢吃，只能站在旁邊猛吞口水，看著祝壽人稱讚好吃。不知從什麼時候開始，所有我們小時候喜歡的東西都對健康有害了，如麵茶中本來要放些豬油才會香，現在改放植物油，失去了小時候麵茶的風味。難怪西諺說：「假如你喜歡它，它一定對你的健康有害。」

爲了活得長一點，我們黎明即起，爬山、跑步、游泳，所有含糖、含脂的東西都得忌口。本來「人家請客我作陪」是最沒有壓力、最愉快的美事，現在，每樣佳餚一上桌就先問膽固醇含量是多少，脂肪、糖份是多少，明明是你心愛的食物，卻只能淺嚐即止，擔心今天的一小口，明天腰圍的一大吋。吃大餐變成愁眉苦臉的事，偶爾忍受不了誘惑，開了戒，吃了下去，回家後便到廁所把它吐出來，或是立即去跑操場幾圈以彌補心中的罪惡感。我看到這種情形總覺得有個地方不對勁，因爲人應該是爲了快樂而活，而不是爲了要活得久一點。

美國的幽默專欄作家大衛·貝瑞 (David Barry) 曾寫過一本諷刺這種情形的書，名為《運動直到你翹辮子為止》(*Exercise Until You Drop Dead*)，也就是說，爲了要長壽，你拚命去運動，直到它累死你，使你喪命爲止。假如你喜歡爬山、跑步，當然沒話說，這些都是很好的運動；但是假如你並不喜歡運動，純粹是爲了希望活得長一點而勉強自己時，我則覺得大可不必，人生一定有別條路是可以既運了動，又能帶給你樂趣的。

去年我去美國開會，在書店看到了《快樂就健康》這本書，裡面所講的正是如何快樂的達到健康的目的，如何高高興興的、在不知不覺中消耗掉多餘的脂肪。這本書就如英文所說的“take the words out of my mouth”，把我心中的看法都講了出來，大喜過望，立刻掏錢買了下來，一邊看，一邊翻譯給我母親聽。因爲她常「爲了我好」限制我吃好吃的東西，令我「痛不欲生」，懷疑如果人生好吃的都不能吃，好玩的都不能玩，活那麼久還有什麼意思。我不知道我改變了多少母親的看法，但是我發現我的三個姐妹沒有像防賊一樣的防我父親吃甜食了。我的父親高齡八十九，有四十年的糖尿病歷史，家人爲了他的健康，採二十四小時輪班監控方式，絕對保證他的飲食是無鹽、無糖、無油、高纖。換句話說，父親的飲食跟我兒子養的兔子非常的相似，這也常令我父親「痛不欲生」，時常要自己溜上街去補充些營養。

我想，這本書最好的地方在於它強調生命最重要的是活得快樂、活得有意義，不要捨本逐末，爲了長命犧牲了快樂。但是不要誤會，這本書並沒有鼓勵你大吃大喝，整天躺在沙發上

成爲坐著不動的馬鈴薯，它告訴你生活上有許多方式是既可以達到健康的目的，又可以帶給你快樂的。自己做家事就是一個例子，掃地、拖地所消耗的熱量相當於你去健身房踩若干分鐘的運動腳踏車，但是你不必繳幾十萬元的會員費，同時還可以在家中帶孩子。去院子裡種花植草讓你呼吸到新鮮的空氣又活動了筋骨，還省下不少付給園丁的鈔票。它要你節省汽油，不要兜圈子以求一個最近的停車位，停遠一點，多走兩步，這對你心臟好又讓你欣賞到路邊的野花、枝頭的雲雀。它要你回家陪兒子踢足球，不要去俱樂部花錢找罪受，它們消耗的熱量是一樣的，但是孩子會感激你陪他玩，而俱樂部的舉重機、啞鈴卻不會感謝你。它告訴你，偶爾大吃一頓沒有關係，不必有罪惡感，只要不是每天大魚大肉就無妨。快樂會增進你的免疫系統功能，使你比較少生病，身體更健康。任何一個醫生都知道，一個沒有求生意志的人，再高明的醫術也救不了他。對老年人來說，辛苦了一輩子，偶爾開點葷，吃點好的東西，這帶給他的快樂遠大於膽固醇帶給他血管的壞處。

天下事往往不能十全十美、盡如人意，如何作取捨常是對我們智慧的考驗。我認爲一個快樂有意義的人生遠重於長而痛苦的人生。每個人對生命的要求不同，對健康的看法也不同。在社會極力鼓吹健身俱樂部、瘦身美容的今天，我覺得應該提出一些其他的思考方式，不必像香港的有錢人一樣，繳了巨款去深圳的減肥農場摘玉米、割水稻。你可以撥出時間來擔任義工，打掃公園，清除社區的野草、垃圾，既減了肥又使社區煥然一新，一舉數得。作志工使你碰到志同道合的伙伴，朋友使

你的生活多彩多姿、有活力，活力就使你更健康。這個健康是快樂的健康，不是愁眉苦臉，抑制自己的健康。希望這本書能帶領讀者快樂、健康的過一生。

# 目 錄

□譯序

□前言

## 第一篇 快樂的健康

1. 快樂的原則 .....5  
生命的喜悅
2. 人類文明及其不快樂 .....11  
工作的崛起和快樂的消失／健康主義的興起／醫學  
恐怖主義
3. 情緒醫療的新科學 .....29  
沮喪的健康和免疫力／心智免疫力／強效的期望／  
快樂的途徑：感官和心靈／運用情緒之藥

## 第二篇 感覺的效能

4. 回復你的感官知覺 .....41  
肢體接觸／喜歡溫暖／亮起來／觀看生命／音樂之  
藥
5. 好的味道和美好的性 .....69  
香味的記憶／芳香療法：氣味的科學／潛意識的氣  
味／愛的氣味／性的諧和／愛的撫摸／健康的性
6. 熱情的飲食 .....87  
品味的演化／晚餐吃什麼／快樂的墜落／思想的食

物／香辣的生活

7. 是救你命還是去自殺？ .....109

你究竟需要多少運動？有樂趣才運動

8. 休息 .....123

爲什麼放鬆的時候老是無法放鬆？／心物一體同步化／「現在我躺下去睡覺……」／我們的世界和我們失去的世界

### 第三篇 心智的投資

9. 追求快樂 .....135

了解快樂／通往快樂的道路真的是用黃金鋪的嗎？／快樂是否沒有希望了？／所有的樂趣：偉大的和微小的／情緒的搖擺／過去不愉快記憶的好處

10. 樂觀的解毒劑 .....155

爲什麼沒有檢驗過的生活是值得活的？／爲什麼真實主義是種不真實的生活方式？／健康的幻覺／健康的和不健康否認／自信的遊戲／當負面的事發生在樂觀的人身上時／樂觀的藥量

11. 告訴自己好的故事 .....177

偷聽你內心的獨白／質疑悲觀的故事／健康的比較／不曾告訴別人的故事：爲什麼懺悔告白有益健康

12. 投資你自己 .....195

自我享受／終身學習／來自工作解放前線的新聞／好的工作／陶醉在你的興趣中

13. 放縱自己 .....207

巧克力：上天賜予的頹廢／酒（和酒精）／天生的購物者／因行爲良好而休假／可笑的事／不是無緣

無故流的淚

14. 無私的快樂 .....229

社會團體／婚姻：爲什麼男人不能更像女人一點？

／爲人父母的喜悅／寵物的處方／獨自或寂寞？／

建立好的人際關係／心碎的敵意／利己的利他主義

15. 健康的快樂 .....245

# 前言

---

現代人非常注重養生，總希望活得長壽一點，愉快一點，有多一點的精力去做喜歡做的事，所以現代人隨時隨地都在尋找健康的忠告。雖然市面上有關營養、運動、手術、藥物治療、禪坐或減輕壓力的建議非常多，但是大都少了一樣東西：快樂角色的重要性。

本書在這方面提出一個新的方法。只需花少許力氣便能得到良好的效果，最重要的是，它很有趣，你會喜歡它的。我們將引導讀者穿越層層的健康迷思和神話，讓大家讀完本書後會有如釋重負的感覺——健康是保險公司保不了的，也不是大型醫療中心所能給予的，而是發自你內心的涓流。

書中有二十幾種可行的建議，都是以最新的科學研究為基礎，告訴你如何充實生活，如何維持健康，如何啓發正面的思想、情緒和信仰——從認知療法、放鬆訓練及成功的行為改變法來達到目的。我們從飲食、睡眠、教育、運動和性各方面的研究獲得了呈現於此的建議。

這本書不是本像食譜般的手冊，它希望你能有長久的改變。這種改變只有在很自然、很愉快的情境下發生，效果才會持久，不像軍隊練新兵那般，其效果來得快，去得也快。只有喜

歡它，才會持之以恆，我認為這種健康的快樂 (healthy pleasure) 是很容易持續下去的。

健康又強壯比我們想像得容易，也比我們想像得有趣，我誠摯的邀請你一探究竟。

## || 第一篇 ||

# 快樂的健康

人類對快樂的慾望是由演化而來的，用來強化我們的生存。從飲食到生命的繁衍，從關注環境到照顧他人，快樂使得我們更加健康；凡促進健康的行為都與生物方面的快樂感覺相聯結。當我們有快樂的感覺，這就是我們正朝向健康方向前進的訊號。

良好的健康就在你身邊，且比你想像的容易獲得，因為它是對「健康的快樂」的追求。追求快樂的途徑有兩種：一種是藉由感官對周遭起反應而感到愉悅；另一種則是我們看待世界及自己的方式，由心智決定我們是樂觀或悲觀。身體強健的人通常能使這兩種管道有良好的運作。



# 第1章 快樂的原則

良好的健康就在你身邊且隨手可得，比你想像的容易，做起來又愉快。因為它是來自對「健康的快樂」的追求。

想像一下這個世界如果沒有歡樂，生命會變得沒有色彩、沒有趣味。沒有人會去注意嬰兒的笑容；食物變得平淡無味；巴哈的協奏曲無人聆聽；歡樂、驚喜、高興、狂喜、快樂的感覺都消失了。朋友歡聚不能帶給你安慰和快樂；母親的撫摸不再撫慰你；情人的出現也不能使你精神一振；對性和生育的興趣都枯竭了。下一個世代不知道會在哪裡。

幸運的是，生命並非如此。神經通路快速地將滿足的感覺送往大腦。一些化學物質等著被釋放出來，從一個細胞傳到另一個細胞。我們大腦中有一個快樂的機制，讓好幾個大腦中心做反應。

這些都不是偶然發生的，人類對快樂的慾望是由演化而來的，用來強化我們的生存。還有什麼方式能使健康且能拯救生