

Cerebrum & Revolution

新健康阅读丛书 弘农俊◎主编

大脑革命

大脑决定健康的7大策略

大脑能够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、增强免疫力、
提高自然治愈力的出色的药理功效。

采取积极思维，就能够促使脑内吗啡不断产生，
就能够击败衰老和疾病。而当一个人产生恐惧、悲伤、焦虑、愤怒等情绪时，
大脑就会分泌出毒性荷尔蒙，
日积月累，就会使体内循环不畅，进而致病。

——《脑内革命》作者春山茂雄

杨飞 李立刚◎编译

©中国华侨出版社

新健康阅读丛书 弘农俊◎主編

大脑革命

● 大脑决定健康的7大策略

杨飞 李立刚◎编译



© 中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

大脑革命:大脑决定健康的7大策略/弘农俊主编;杨飞,李立刚编译.
—北京:中国华侨出版社,2003.11

ISBN7-80120-759-9

I.大… II.①弘…②杨…③李… III.脑—关系—健康—研究

IV.R101.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第104583号

大脑革命:大脑决定健康的7大策略

主 编 弘农俊
编 译 杨 飞 李立刚
策 划 蔡桂兰
责任编辑 刘文远
责任校对 刘 晟
版式设计 鸿 斌
插 图 姜 淼
经 销 新华书店总店
开 本 880×1230毫米1/32 印张11.375
印 刷 北京银祥印刷厂
版 次 2004年1月第一版2004年1月第一次印刷
印 数 7000册
书 号 ISBN 7-80120-759-9/G·293
定 价 22.80元

中国华侨出版社 北京市安定路20号院 邮编 100029
发行部 (010) 64443051
编辑部 (010) 64443979 64443056

α 波： 轻松健康曲线

科学家经过大半个世纪的研究发现,人体的肌肉、神经,尤其是大脑都存在着电波,人脑电波有4大类,其中的一大类即 α 波。研究发现,大脑里面时刻都在产生电振动,这就是脑电波。脑电波的运动跟心脏跳动是一样的道理。

大脑电波的频率是：

Beta, 为 β 波, 每秒钟振动14—30次。大脑清醒时出现这种频率, 可进

健康, 关键在大脑

健康新概念——大脑决定健康, 这就是大脑必须革命的理由!

林肯说:“关键的一句话, 可以影响人的一生。”一般情况下, 一两句话算不了什么, 还显得很单薄, 可是关键性的一句话就会像铀矿一样释放出巨大的能量, 使人的心灵产生巨大冲击力量, 影响这一个人的一生。

“大脑决定健康”, 就是这样一句关键性的话!

为什么这样说? 主要理由如下:

第一, 心理疾病折磨着我们。



行理智的思考。

Alpha, 为 α 波, 每秒钟振动7—14次。此时的大脑处于松弛而又清醒的状态。

Theta, 为“ Δ 波”, 每秒钟振动3—7次, 大脑处于深度松弛状态。

Delta, 我们称为“Q波”, 每秒钟振动0—3次, 熟睡时大脑出现的频率。

知识经济大发展对现代人的心理素质提出全方位的挑战。在众多的竞争面前, 人类所要面对的最大挑战就是心理危机, 所要承爱的最大痛苦是心理障碍和其他与之相关的疾病。专家预言: “从现在起到21世纪中叶, 没有任何一种灾难能像心理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦。”有的学者甚至断言: 随着中国社会向市场化变革, 心理问题对自身生存的威胁, 将远远大于一直困扰中国人的生理疾病, 成为人们面临的重大危机。

心理疾病成为现代文明发展的必然产物是一种历史潮流。美国《托萨世界报》说: “今日社会赴医院就诊的病人中, 估计有60%的人并无特殊疾病, 只不过感到痛苦而已。现代社会处于转型期, 激烈的全方位竞争、复杂的人际关系、快速的生活节奏, 既锻炼了现代人的心理承受力, 同时也使人们付出了高昂的心理代价。”人类已经从“传染病时代”进入“精神病时代”。

世界精神病协会年会曾经在北京召开大会, 与会专家认为: 从疾病发展史来看, 人类已经从“传染病时代”、“躯

脑内吗啡： 人生快乐素

大脑科学研究证明，快乐和积极思维可以促使大脑产生一种荷尔蒙，这就是“脑内吗啡”。这种荷尔蒙是大脑的分泌物，是一种相当于吗啡的物质。这种物质不仅可以使人产生愉快心情，还可以预防、治疗疾病，提高身体抵抗疾病和治愈疾病的能力。

为了保证大脑产生出更多的脑内吗啡，大脑科学家、医生等经过反复研究，得出的结论是，

体疾病时代”，进入了“精神病时代”，心理疾病已经成为人类生命和健康的主要威胁。换一种说法，就是人类疾病已经由以治疗为主向预防为主转化。在治疗为主的时代，人们的主要任务就是对一经发现的疾病进行治疗，目的是把疾病治好。随着医疗技术的高度发展，很多疾病都在人类的面前败下阵来，而那些至今还不能有效治疗的疾病，如癌症、艾滋病等，最好的方法就是预防。于是人类社会就进入了以预防为主的时代。特别是精神疾病，最有效的方法就是预防而不是治疗。

据世界卫生组织对心理疾病患者在人群中比例的估计：19世纪中叶，每500人中有1人；19世纪末，每200人中有1人；20世纪初，每100人中有1人；20世纪中叶，每50人中有1人；20世纪70年代，每25人中有1人；20世纪90年代，每10人中有1人；进入21世纪，这种比例还在增加。心理疾病增加的规律是：城市比农村高，生产发达地区比生产落后地区高，发达国家比发展中国家高。

因此，人们认为，对付这类疾病最好的办法就是预防。



最简单而高效的方法就是快乐,就是积极思维。积极思维,也称利导思维、正面思维等,最简单的意思就是:无论遇到什么事情都从积极的意义上去考虑。只要这样做了,大脑就会分泌脑内吗啡,大脑就会产生有利于身心健康的 α 波。同时, α 波的出现还能促进大脑吗啡的产生。快乐产生脑内吗啡,脑内吗啡产生快乐,如此良性循环,其效果妙不可言。

第二,亚健康威胁着我们。

现代社会中,60%的人都处于一种奇怪的亚健康状态!

最新科学研究发现,在现代社会中,60%的人都处于一种奇怪的亚健康状态,也就是我们经常说的第三状态。现代人更多共同的体验是:我们虽然没有什么疾病,可是似乎又不健康;我们什么都可能拥有,可是就是缺少快乐。

第三状态最简单的定义就是:没有疾病却感觉不健康。在这部分人的心灵中,经常都存在着焦虑感、罪恶感、疲倦感、烦乱感、无聊感、无助感、无用感,而这些感受就是现代人陷于第三状态时的求救信号。

著名心理学家弗朗克指出:

所谓第三状态,主要有以下4种生活形态:

一是醉生梦死,即“过一天算一天”,对未来缺乏计划;

二是听天由命,即相信生命漂泊不定,碰到问题时习惯以天命难违进行自我安慰;

三是随波逐流,缺乏判断力,

大脑： 天然制药厂

大脑是一个天然的制药厂，能够制造出很多治疗身心疾病的良药。并且，这种良药是双向性的，有病治病，无病健身，而不像药物那样对身体有副作用。

人云亦云；

四是浮躁狂热，即把“内在的不安”化成矛盾，攻击他人，表现出惟我独尊。

这些，都是“过劳死”的信号，反映出亚健康正在威胁人类的事实，必须认真对付。

第三，心理疲劳正在成为现代人的“隐形杀手”。

社会加速发展，生活日新月异，而心理疲劳正成为现代人的“隐形杀手”，这越来越成为人类的共识。医学心理学研究表明，心理疲劳是由长期的精神紧张、反复的心理刺激及复杂的恶劣情绪影响逐渐形成的，如果得不到及时疏导化解，天长日久，会造成心理障碍、心理失控甚至精神失常，从而引发多种心身疾病。

鉴于这三大理由，我们提出“大脑决定健康”的健康新观念。

可能有的读者会问，以上这些理由，大多数都是心理方面的问题，为什么不说“心理决定健康”？

首先，“心理学”就是“脑理学”。我



提高 α 波的层次

α 波可以分为不同的级别,不同的级别代表着不同的健康水平。

零级: α 波出现的时间大约为3小时左右,这是维持正常生活的“底线”和“本钱”;如果小于3个小时,就是0级以下的亚健康状态了。这样紧张、焦虑、失眠等症状就会随之而来。如果是这种情况,必须采取各种手段来保证 α 波达到3个小时。

一级: α 波出

们之所以叫心理学,这是因为人类早期认识的结果。孟子说:“心之官则思。”古人认为心是思维的器官,于是与心有关的汉字都与思考等有关,如思、想、怀、念、憎、恨等。其实这些都是大脑的功能。因此,很多专家都认为,心理学其实就是“脑理学”。而大脑科学研究证明,很多心理疾病都能够通过大脑来进行最有效的调整。不仅如此,大脑是一个天然的制药厂,可以制造出很多治疗身心疾病的良药。并且,这种良药是双向性的,有病治病,无病健身,而不像药物那样。“是药三分毒”,在治疗疾病的同时,还损害着我们的健康。更有重要的是,通过调整大脑,促进大脑 α 波的产生,大脑里面能够分泌脑内啡。这样不仅能够使我们的身心更加健康,还能够最有效地开发大脑智力潜能。

因此我们认为,大脑不仅仅是一个智能的宝库,更是一个决定健康的宝库。我们绝对不能白白地浪费了这一笔巨大的资源!

其次,我们所面临的这些疾病,有的是属于心理方面的,而有的则不是心理方面的,而是生理方面的,如高血压、

现时间在4-5小时，一般懂得一些促进大脑快乐方法的人都可能达到。

二级： α 波出现时间在6小时左右，比较了解促进大脑快乐方法的人就能达到。

三级： α 波出现时间在6小时以上。只有认真阅读这方面的著作，进行有效训练的人士才能达到如此水平。

利导思维和
弊导思维

利导思维就是遇到对自己不利的事情时，把思考导向对自己有利方

脑血栓、痴呆症等。但这些都能够通过大脑的有效调整，起到极为有效地预防和辅助治疗的作用。

这些疾病都是慢性疾病，都是经过不断地积累才最后引发疾病的。我们经常听说，疾病是“来时如山倒，去时如抽丝”，其实，这种疾病“来时也是如加丝”。

有一个比拟可以帮助我们说明这个问题：

迈克·多里萨斯是美国宾夕法尼亚大学沃顿商学院的教授，曾向学生讲述“最细微差别法则”（简称LND法则）：如果把青蛙放进一盆冒着蒸汽的热水中，它会立刻试图跳出来。但是如果把青蛙放进温热的水中，然后非常非常慢地将水加热，青蛙就会被煮死。那是因为青蛙没有和细微而又逐渐升高的温度变化相协调。青蛙的死正是由于未能对周围环境从一瞬间到另一瞬间的细微差别作出分辨和反应。

在许多方面，我们就像那只青蛙。当我们看着自己两年前拍的照片时，我们肯定会注意到自己重了十几公斤。可是，很少有人会关心每星期半斤重量的



面,即往积极、美好方面去想。大脑中的一种被称为“脑内吗啡”的荷尔蒙,它能使人产生愉悦。一般认为,仅靠精神力量是无法抵抗由细菌、病毒引起的疾病的,但脑内吗啡可以增强免疫力,调动身体自身抗病毒能力。

弊导思维就是凡事往坏的方面想。人在生气、发怒时,大脑分泌大量肾上腺素,这是一种有害的荷尔蒙,它使人疾病丛生,加速衰老甚至早逝。

我们要提倡用利导思维考虑

增加,而将前几个月的重量累加起来,就可解释我们所增加的腰围了。

我们生活中发生的大部分变化就如同体重的增加。它们变化得特别慢,除非我们保持高度警觉,否则它们将不会被我们所察觉。这就是为什么我们必须学会分辨出发生在我们生活中每个方面的最细微差别。对于自我改进来讲,这显得特别重要。

预防文明病、慢性病,以及不少不治之症,最好的办法就是通过大脑进行有效调整,而不是等疾病发生了才进行治疗。

第三,我们已经能够很有把握地治疗很多疾病,但仍有一些所谓的不治之症,还在缠绕着现代医学研究者,对这一类的疾病,最有效的方法就是预防,也就是“大医治未病”。而调整大脑就是预防和治疗这些疾病最为有效的方法。

因此,我们认为,提出大脑决定健康,是人类对健康认识的又一次重大飞跃。

在20世纪40年代,世界卫生组织提出了关于健康概念:

问题,杜绝用弊导思维考虑问题,这是因为利导思维与人的身心健康密切相关。心理保健也和其他工作一样,需要有一个正确的指导思想,而这个正确的指导思想就是利导思维。

健康不仅是没有疾病的表现,而且是一种个体在身体上、精神上、社会上完全安好的状态。

1981年,世界卫生组织在对健康人群进行大量调查后,又一次对健康概念作出了新的阐述:

健康就是能精力旺盛地、敏捷地、不感觉过分疲劳地从事日常活动,保持乐观蓬勃向上及有应激能力。

美国学者杜巴认为:

真正的健康并不是全无疾病的理想境界,而是在一个现成的环境中有效运作的 ability。环境是在不断地变,所谓健康,便是不断适应无数每日威胁人们的微生物、刺激物、压力和问题。

此外,还有学者提出:健康就是能对抗紧张,经得住压抑和挫折,能积极安排自己的生活,使自己的智慧、情感



融为一体,生活和精神充满生机,且富有文明意义。

所以,无论是从人体本身,还是从社会角度来讲,大脑决定健康都是人类对健康认识的又一次重大飞跃。

随着时代的不断进步,传统生物医学模式已经为现代医学模式所取代,发展成为生物——社会——脑理(心理)医学模式。在未来的世界里,大脑决定健康将成为健康的新主题、新概念。

大脑决定健康,因为大脑具有决定健康的物质基础; α 波和脑内吗啡;因为我们现在已经掌握了协调 α 波和促进脑内吗啡产生的有效的方法。

而协调大脑 α 波,分泌更多的脑内吗啡,最有效的方法就是调动大脑,进行积极思维,从而快快乐乐地生活和工作。

主编

2003年12月于名山书院

目 录

健康,关键在大脑	1/
----------------	----

01 脑能	1/
--------------------	----

协调大脑电波,分泌

脑内吗啡,轻松拥有健康

C·H·布鲁克·E·库耶说:大脑内蕴藏着无可估量的能量,如果无意识地滥用,往往会给身心造成损害。反之,如果有意识地合理引导,不仅可以支配自我,从而避免肉体 and 精神的疾病,而且可以帮助别人免受病痛之苦,甚至可以实现与各自生活条件相适应的幸福、健康和快乐。

大脑决定健康的武器:

大脑电波和脑内吗啡	12/
-----------------	-----

大脑之所以能够决定健康,就是因为大脑具备决定健康的物质基础——大脑电波中的 α 波和脑内吗啡。有效地协调大脑电波,不断促进大脑产生脑内吗啡,健康身心的物质基础就被调动起来,健康就有了保障。

协调大脑,增加 α 波时间,保障健康	12/
分泌脑吗啡,制造特效药,拥有快乐	15/



借助形象,欣赏音乐,

安静环境,科学用脑 /12/

大脑 α 波和脑内吗啡是保证和促进身心健康的重要武器,如何最高效地使 α 波保持的时间更长,让大脑分泌出更多的脑内吗啡,这是我们最为关心的大问题。美好的形象,优美的音乐,静谧心境和科学使用大脑,就是打开大脑秘密武器的金钥匙。每个人都应该并且能够很轻松地拿起这件武器。

借助形象思维,发挥右脑威力 /12/

多听优美音乐,陶冶高尚情操 /17/

营造静谧心境,促使 α 波产生 /24/

科学使用大脑,读书驱除忧郁 /35/

常做大脑体操,焕发健康青春 /41/

02思想..... /49/

想好事,好事降临;

想坏事,坏事敲门

美国著名的成功学大师拿破仑·希尔说:把自己想像成什么样子,自己就真的会成为什么样子。如果你每天都保持一种良好的心态,你还怕没有一个健康的身体吗?如果成天都愁眉苦脸的,再好的身体也会很快变坏的。心情的好坏,就看你是怎样思想的。

积极思维,

天上也能掉馅饼 /50/

春山茂雄说：“想好事，好事降临；想坏事，坏事敲门。”
如果每个人都能想像自己的梦想，梦想就可能出现。
尽量试着在脑海里具体地拼凑出它的雏型。你不要以为
天上不会掉馅饼！要想身心健康，最简单最有效的方法
就是无论遇到什么事情都往好处想。这样，你大脑里 α 波和
脑内吗啡就会使你一天比一天更精神。

积极思维，有志者事竟成 /50/

积极暗示，心想事成 /58/

消极思维，

捡到黄金变成铜 /63/

只要潜意识认为自己身体一定能够康复，再给予人
体足够的休息时间，创造很多更新的机会，那么很多疾
病就可以治愈。不少病例表明，包括癌症也可以治愈，这
可是消极思维办不到的。

消极标签，自己和自己过不去 /63/

消极暗示，不仅伤身还伤心 /71/

心情不好，往往是开错了窗口 /81/

03心态 /87/

宽容是人生需要，淡泊

是人生境界，追名逐利危害健康

日本科学家七田真说：每一个人都具有特殊能力的
电路，但大多数人因为不知道，所以无法充分利用，就好
像怀重宝而不自知；只要能发掘出这项秘藏的能力，人类的
能力将会完全大改观，也能展现出超乎常人的能力。

**宽容是健康调节阀，****宽容别人和自己，天空海阔 /88/**

在日常生活中，只要你始终保持着一份平和的心态，你的脑中就会不断产生脑啡，你的身体自然就会健康。

“宽容”要有一个冷静的头脑，一颗宽宏大量之心，一种“相逢一笑泯恩仇”的气概，一种敢于认错和纠正错误的勇气。

人生处处要宽容 /88/**宽容要有肚量 /95/****淡泊是人生高境界，****常怀淡泊心，就能坦然面对一切 /114/**

从人体构造来看，人至少应活到120岁。而在现实中，几乎所有人都未能享尽天年，这是为什么？原因就是，不知道怎么利用大脑促进健康，造成了自我减寿。

一个人应该尽量做到“恬淡虚无”“清心寡欲”，不要被名利、金钱、权势、情色等困扰，要看清身外之物。一个人要培养广泛的兴趣爱好，陶冶情操，充实和丰富自己的精神世界。

人生难得淡泊心 /114/**人生处处需淡泊 /117/****糊涂一点有益健康 /123/****追名逐利容易忧郁 /124/****去掉不良心理，树立良好心态 /127/**