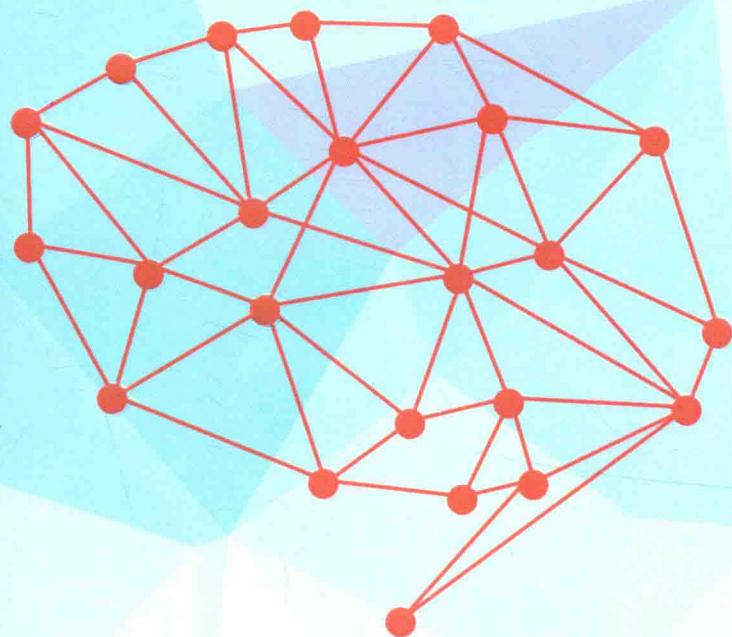


# 重塑你的大脑

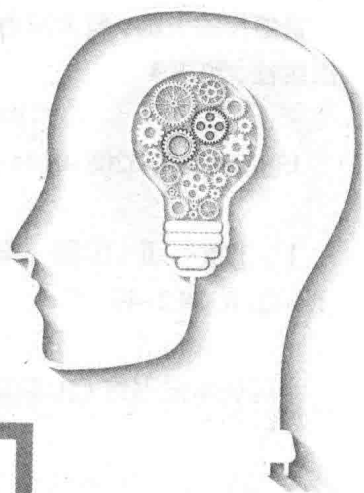
*Reinvent your brain*

靳天民 著



中国商业出版社

S  
C N d D  
N



# 重塑你的大脑

靳天民 著

中国商业出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

重塑你的大脑 / 靳天民著. -- 北京: 中国商业出版社, 2018.3

ISBN 978-7-5208-0184-3

I . ①重… II . ①靳… III . ①大脑—普及读物  
IV . ① R338.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 016354 号

责任编辑: 姜丽君

中国商业出版社出版发行  
010-63180647 www.c-cbook.com  
(100053 北京广安门内报国寺1号)  
新华书店经销  
北京明月印务有限责任公司印刷

\*

720 × 1010 毫米 16 开 14.75 印张 220 千字  
2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷  
定价: 39.80 元

\*\*\*\*

(如有印装质量问题可更换)

## 出版说明

这本书的最大价值，并非只是它极为深刻地阐述了大脑与健康长寿之间的紧密关联，而是它荟萃了世界上最前卫的生命医学观点。

这些观点，既包括上千年来的中医学理论(脉理学、脉象学、阴阳学、针灸学、按摩学、药理学等等)，也包括世界著名医疗机构和著名中医学专家、心理学专家、细菌学专家、神经学专家、病理学专家对人类健康长寿依据的最新发现。这些新发现，也许有人曾经在一些书刊报纸上见到过，但如此鞭辟入里的精到阐述恐怕大多数人都是第一次看到。

目前，围绕着人类健康与长寿的问题，中医学、西医学、行为学、心理学、营养学都开始争相推广自己对生命的观照，或加强锻炼，或科学饮食，或调适心态等等。但因为这些说辞都是为了让大

家接受自己的一家之言，有的难免夸大其辞，有的难免以偏概全，但更多的则是鹦鹉学舌——看别人怎么说，自己也跟着怎么说，从而激起了大众的抗拒心理：谁的书也不看，谁的话也不听，谁的理论也不信！——这既是中国文化领域的一种悲哀，也是人类命运的一种悲哀！

我们之所以郑重地向广大读者推荐这本书，一是作者具有较深的中西医文化知识底蕴，能够将中西医理论融为一体，通过去伪存真的甄别，使读者“吹糠见米”，领悟到生命医学的真谛；二是因为书中的许多观点都来自于世界医疗界最前端的科研成界——不仅观点新颖，立论独特，而且高层建瓴，一览众山小。

敬请广大读者共鉴！

## 前 言

身体健康和生命质量是 21 世纪的最大社会主题，本书以严谨的科学态度，站在生命意义的角度，通过对大脑的分析和研究试图揭开“人类为什么不能健康与长寿”的黑匣子。

当健美与瘦身成为一种时尚的时候，脂肪与肌肉便成了一对矛盾；当细菌与污染成为一种公害的时候，健康与长寿便成了人类社会的最大主题！

但不知从何时起，健美与肥胖之间、疾病与医疗之间形成了一种“道高一尺，魔高一丈”的关系：人们越想减肥，患肥胖症的人却越来越多；医疗水平越高，人类的疑难杂症越来越多，致使人类的生命

质量在日益丰富的物质条件和越来越好的医疗条件下不仅没有提高，反而越来越呈现出一种日渐下降的趋势，这不能不说是人类的悲哀！

根据世界医疗机构多年的研究发现，世界上所有脊椎动物的寿命期都是从它的大脑发育期停止后再乘以5来计算的，按照这种推论，人应该活到125岁才对，因为人的大脑发育期是在25岁停止的，所以， $25 \times 5 = 125$ 岁才是一个人的正常寿命。而遗憾的是，能够活到这个年龄的人至今世界上都没有几个。

令人费解的是，与人类生活在同一片蓝天下的其他动物虽然也得病，但它们却能够在一没医生、二没医药的情况下恢复健康、繁衍后代、保存种族，活到自己的寿命极限，而人类却为什么会活得如此“不堪一击”呢？

当人类将自己与其他动物的生存条件进行了严肃而又认真的对比后发现，人类之所以活不到自己的寿命极限，并非是由于我们的物质条件有缺憾，也不是由于我们的药物治疗不及时，而是由于我们对大脑的不科学认识造成的。多少年来，人类对大脑的认识仅仅停留在其是一个智慧的宝库，它虽然可以为人类的成功提供出无穷无尽的智慧，但却与一个人的健康与寿命没有多大关联。殊不知，这种认识大错而特错了！

确切地说，人脑与其他动物脑的一个本质区别，就在于人的大脑外缘有一种新皮质。这种新皮质不仅掌管着人类的思维，而且还掌管着人类的一切喜怒哀乐感受。有了这一层脑，人生中除了自我得失外，还加进了许多好与恶的考虑因素。人类之所以得病并短寿，

就是因为我们的脑内存在着太多的不正确思维与不科学行为的缘故。

这种新发现，不仅使医疗界大跌眼镜，而且也使中西医停止了究竟孰优孰劣的争论。因为它不仅牵涉到社会学与行为学，而且还牵涉到营养学与心理学。作为这门学科的最大难点，就是如果我们想破解人类短寿的秘密，除了要认真考虑人的物质因素之外，更重要的是必须把人的精神因素也考虑进去。也就是说，离开了人的精神因素而去谈健康长寿无异于“缘木求鱼”。

但令人恐惧的是，影响人情绪的东西有太多太多，其最复杂的地方不仅仅是一个人面对某种成功或失败结果的兴奋与痛苦，更重要的是在这种“结果”还没有出来之前，人们在谨慎选择应对方法时常常处于自我矛盾的两难状态。其根源是每个人的行为都受三种思维方式的指导：感性思维主导着其的直观印象，逻辑思维陈述着其智慧分析，灵动思维折射着其意外发现。虽然三种思维方式各有千秋，但当一个人将这三种思维方式交替并用在一件事情上的时候，却更容易导致其无所适从，并由此构成难以排解的自我折磨——这才是一个人情绪难以稳定的根源。

我们之所以将此书命名为《重塑你的大脑》，其意是指在我们的大脑内存在着太多太多还未被开发的能量。而如果我们能够将这种能量开发出来，幸福的人生将从此步入一个更加完美的世界。



# 目 录

## C o n t e n t s

- 第一章 人类为什么少活了 50 年** / 001
- 1 人的正常寿命应该是 125 岁 / 003
  - 2 人本来是不应该生病的 / 008
  - 3 人为什么生病 / 012
  - 4 经商的人为什么寿命比较短 / 015
  - 5 为什么文人会比较长寿 / 019
  - 6 是什么原因使他的肝癌不治而愈 / 022
  - 7 测试：这些关键词你都记住了吗 / 027
- 第二章 精神紧张是万病之源** / 029
- 1 抹不掉的“童年记忆” / 031
  - 2 天安门能“治病” / 035

- 3 算命先生说我能活 88 岁 / 039
- 4 精神紧张有害健康吗 / 043
- 5 心灵美的人就能长寿吗 / 046
- 6 中西医为健康舌辩不休 / 050
- 7 测试：这些关键词你都记住了吗 / 054

### 第三章 问鼎大脑：暗藏着多少玄机机关 / 057

- 1 大脑的三重构造与人脑新皮质 / 059
- 2 右脑司感情 左脑司理性 / 063
- 3 开发右脑能量的最佳途径是强化记忆 / 066
- 4 快乐的脑神经 A10 / 071
- 5 “病从心起”不容质疑 / 074
- 6 人为什么做梦 / 080
- 7 脑细胞不可再生 / 085
- 8 测试：这些关键词你都记住了吗 / 093

### 第四章 荷尔蒙：人体健康的遥控器 / 095

- 1 什么是荷尔蒙 / 097
- 2 有益荷尔蒙与有害荷尔蒙 / 101
- 3 为什么说  $\beta$ -内啡肽是脑内吗啡 / 104
- 4 有益荷尔蒙是怎么产生的 / 108
- 5 “语诊热”风生水起 / 111

6 测试：这些关键词你都记住了吗 / 115

## 第五章 脑内革命：从冥想开始 / 117

1 “想想”本身就是物质 / 119

2 好心情不一定都需要财富和成功来打造 / 123

3 诚实是好心态的首要来源 / 126

4 努力向高品位冥想冲刺 / 129

5 冥想也是可以训练的 / 133

6 测试：这些关键词你都记住了吗 / 137

## 第六章 科学运动：为长寿打好基础 / 139

1 百练走为先 / 141

2 每天步行 13000 步 / 144

3 减肥，是让肌肉去燃烧脂肪 / 148

4 健身体操的有益选择 / 151

5 学点穴位按摩 / 155

6 剧烈运动后不能马上休息 / 159

7 腹式呼吸有益荷尔蒙分泌 / 163

8 测试：这些关键词你都记住了吗 / 167

## 第七章 合理饮食：为健康提供保障 / 169

1 饮食是一门大科学 / 171

- 2 饮食上的“六大误区”必须要知道 / 175
- 3 “食不厌精”危害多多 / 180
- 4 12345 与红黄绿黑白 / 184
- 5 少吃反季节蔬菜 / 189
- 6 测试：这些关键词你都记住了吗 / 193

## 第八章 保健养生新理念 / 195

- 1 瘦身不能以牺牲健康为代价 / 197
- 2 养颜必须从“心”开始 / 202
- 3 排毒要有新概念 / 207
- 4 别让时尚毁了健康 / 211
- 5 测试：这些关键词你都记住了吗 / 217

结束语 / 219

C S N d D N

## 第一章

# 人类为什么少活了50年







## 1 人的正常寿命应该是125岁

人的正常寿命应该是125岁，这是所有脊椎动物的正常寿命。它的计算公式是：人的大脑发育基本上是在25岁完成的，大脑成长期的5倍才等于一个人的正常寿命，也就是说， $25 \times 5 = 125$ 岁才是一个人的正常寿命。

现在的人一说到能活80岁、90岁，那就是长寿了，包括世界上第一长寿国——日本人的平均寿命也不过在80岁左右。难道说，人的寿命真的就局限在这个范围内吗？

其实不然。



中国民间有句俗语叫“七十三，八十四，阎王不叫自己去”。这种说法据史料记载是源于秦朝，可以说这是一种迷信的说法，但许多不明真相的老人一到了这个年龄心理上就会产生一种莫名其妙的精神负担，并时时有一种“大限已到”的阴影笼罩在心头。在这种紧张心理的作用下，常常就真的能够生出许多疾病来，结果使自己居然就跨不过这个“坎儿”。于是，73、84就真的成了人类寿命难以逾越的两道鸿沟。

其实，73、84是中国两位圣人的年龄(孔子和孟子)。孔子73岁去世，孟子84岁去世。在人们的普遍意识中，像孔子、孟子这样的大圣人都逾越不了这两道生命的“沟坎儿”，更何况我们凡人呢？！

然而，在医学发达的今天，如果我们再继续迷信这两个生命的“沟坎儿”，平白无故给自己制造精神紧张、施加心理压力，那就当真是糊涂至极了。

科学表明，人的寿命远不止70、80、90岁这么短，而应该更长，甚至就连百岁老人也不算大，应该能够活到120~125岁。同时，这还是一般动物的正常寿命，人还算是命短的。

这不是凭空杜撰，也不是自我安慰，而是通过大脑的成长发育期的规律计算出来的。这个计算公式是：人的大脑发育基本上是在25岁完成的，大脑成长期的5倍才等于一个人的正常寿命，也就是





说， $25 \times 5 = 125$ 岁是一个人的正常寿命。——这个结论来自于世界医学界多年的观察和研究：人世间所有脊椎动物的寿命都合乎这个公式，而人又怎能例外呢？！

翻阅中国古代医学的文献，中医学中常有“人生160岁”之说，在古老的《神仙道》等书中，也不乏有许多超长寿人的记载，在乾隆盛世的楹联中，也有“花甲重逢再添三七岁月，古稀双庆又多一个春秋”（141岁）的颂词，但因无确凿的证据，所以不敢妄断这些传说故事到底是真是假。现在单就我们的邻国日本来说，其能活到百岁以上的老人就有5000多人，并且还有人说，即便是这样，也不应该视他们为寿星，因为他们活的仅仅是一个人本来应该有的寿命。

那么，人为什么会短命呢，是什么原因缩短了人类的寿命？现在让我们来说说人类的生存方式。

简单地说，人类的生活方式大体可以分为三类：

一、饮食：饮食是人类生活的必需，但饮食过饱、过量、偏食以及化学物质的影响都会无形中缩短人类的寿命，特别是在工业污染已经严重影响到人类各种食品卫生的今天，健康与长寿受到了极大的威胁。

二、工作与休息时间的颠倒：科学技术的飞速发展，使人类的生存技能不断遭遇到种种挑战，在今天，某种工作技能还是一种权