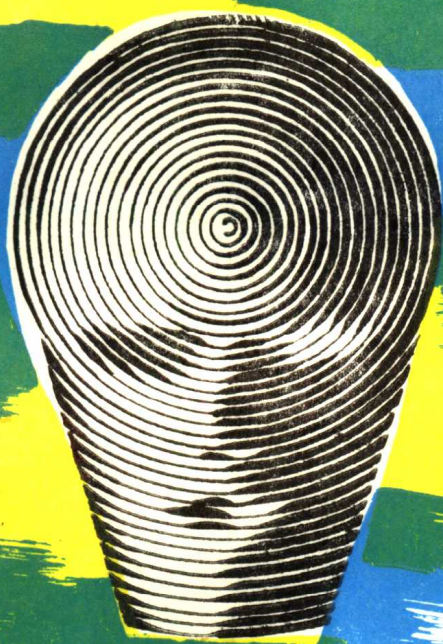


只需十分钟……

〔美〕赫伯特·本森 著



中国人民大学出版社

只需十分钟……

[美] 赫伯特·本森 著

陈仁樟 胡恒龙 胡晓明 编译

中国人民大学出版社

The Relaxation Response

by Hebert Benson, M.D.

根据 William Morrow and Company, Inc

1976年版编译

只需十分钟……

〔美〕赫伯特·本森 著

· 陈仁樟 胡恒龙 胡晓明 编译

●
中国人民大学出版社出版发行

(北京西郊海淀路89号)

中国人民大学出版社印刷厂印刷

(北京鼓楼西大石桥胡同61号)

新华书店经销

●
开本：787×960毫米32开 印张：3.375 插页1

1990年9月第1版 1990年9月第1次印刷

字数：52 000 册数：1-6 500

●
ISBN 7-300-00891-7

G·66 定价：1.85元

译 者 的 话

我在美国麻省理工学院营养与食品科学系担任客座科学家时，结识了一位行为科学家雅各布博士。他是专门从事食物的评味工作的，而且在行为科学方面也有很多著作。我曾在他家寄居了一段时间。我发现他的工作方式与众不同，有时一天24小时不睡觉地连续工作三天。我问他，你一连三天不睡觉，连续工作不觉得疲劳吗？他对我神秘地笑了，然后让我看一本小册子，即现在呈献给读者的《只需十分钟……》。他说：“如果我工作疲乏了，便坐在椅子上进行自我松弛反应，只要10—20分钟，便觉得疲劳全消，仍能全神贯注地再进行5—6小时工作。而且这种方法非常简单，任何人都能学会。你不妨照这本书的方法试一试。”他将这本书送给了我。

本书的作者本森博士，毕业于美国哈佛大学医学院，曾在哈佛大学医学院附属教学医院从事高血压、心血管与脑血管疾病的研究与治疗。他写的这本书受到很多心脏病专家、神经科专家、心理学家与脑外科专家的重视和推崇。实际上，自我松弛反应是将中国的气功、印度的瑜伽与佛教的坐禅结合在一起，用生理学和心理学的方法加以简化提炼而成。做的方法简单易懂，不论是哪一种人，怎样的文化程度，都能掌握这一方法。书中所讲能降低高血压、预防与治疗吸毒、抽烟、喝酒、解除疲劳、消除精神紧张，也有较充分的证据，实事求是，令人信服。书中还罗列了不少参考文献，这些文献都是世界上最有名、信誉最高的科技杂志如《科学》、《自然》、《柳叶刀》、《美国医学会杂志》与《新英格兰医学杂志》等刊登的。

鉴于中国目前患神经系统疾病、高血压、心脏病及中风患者趋向增多的现象，我和我的研究生一起，把这本小册子翻译了出来。为了符合中国读者的阅读习惯，在尊重并符合原文的基础上，我们对个别章节作了适当调整。在这方面，王爱玲女士为我们提出了许多有益的意见，并做了大量工作。

II

我们衷心希望自我松弛反应的方法能够为广大读者接受并给身心带来益处。

陈 仁 樟

1989.9

前 言

我试图在本书中将最新的科学研究成果与古老的东西方文化汇聚融合起来，证明人体有一种内在本能——自我松弛反应的存在。我深感撰写这本书的必要，因为科学研究、宗教和文学著作各自处于不同的知识领域，它们从各自不同的角度探讨问题，并得出各自不同的结论，读者往往不能同时了解它们。而我则力图将科学、宗教和文学结合起来，使读者综合地了解自我松弛这种人体反应。

这本书是我们研究工作的总结和说明，我把它介绍给读者，它可以使身体健康的读者有效地采用自我松弛反应保健身体。读者也可以在医务

人员的帮助下采用自我松弛反应来治疗新的疾病。书中有关自我松弛反应的历史资料以及许多科学研究数据均来自波士顿的哈佛大学桑代克实验室和佩斯医院。

我要特别感谢为本书提供原始资料的克力勃先生，怀特先生也曾给予我极大的鼓励。在此还要感谢格林乌特、考汪和麦金能先生对此书作出的贡献和支持，并感谢他们对本书的兴趣、意见与信任。感谢罗斯曼先生对本书提出的意见。如果没有我妻子玛丽琳自始至终的支持和坦率的批评意见，恐怕此书很难以目前的面目与大家见面。

本书的写作和关于自我松弛的研究，得到了大众服务基金会的大力资助，特别感谢基金会主席缪塞先生的支持和鼓励。在此也感谢美国卫生部资助的一系列研究基金。罗斯药厂的心理研究所也资助了研究基金。

赫伯特·本森

目 录

前 言	1
第一章 进行自我松弛反应的方法及条件	1
第二章 心理紧张与生理上的变化	14
第三章 高血压——发病原因及发病机制	28
第四章 刺激反应与高血压	47
第五章 自我松弛反应的发展	60
第六章 自我松弛反应的主要功能 ——预防与治疗高血压、吸毒、戒烟、 戒酒	77
译后的话 用科学方法对自我松弛反应 进行研究	89

第一章

进行自我松弛反应的方法及条件

在健康人中应用自我松弛反应是非常简单的。它能作为一种方法来对抗人们每天在生活中遇到困扰时而发生的斗争或逃避反应，还能治疗与预防高血压以及由高血压所引起的各种疾病，如心脏病、中风等。我们向大家推荐一种进行自我松弛的方法，它有点儿象静气功，在有些地方又有些象瑜伽术，或是禅宗的坐功。它的主要特点是方法简便易学，只要看完我们的介绍，便能很快地掌握。至于自我松弛反应的作用，顾名思义，它可以调节紧张的神经系统，保持人体的身

心健康。长期坚持进行自我松弛反应，还能够防治高血压和心脏病等等。这些，我们将在后面详细地讨论。我们首先介绍自我松弛反应的方法。

进行自我松弛反应的方法

1. 用一舒适的姿势安静地坐着。

2. 闭住眼睛。

3. 最大限度地放松所有的肌肉，从腿部开始一直放松到脸部。在进行自我松弛反应中一直使您的肌肉保持松弛。

4. 用鼻子呼吸。要注意调节呼吸，呼气时，静静地对自已说“一”。例如：呼吸，吸气—呼气，“一”；吸气—呼气，“一”……。呼吸时要自然、放松。这样进行10—20分钟。可以睁开眼睛看时间，但不要用闹钟。

5. 调节呼吸结束后，再静静地坐几分钟，开始时闭着眼睛，以后眼睛可以睁开。但是在这几分钟内，不要站立。

6. 不要担心是否成功地获得了一个高水平的自我松弛反应，维持被动与超脱的态度，让自我松弛反应按部就班地进行。当发生思想转移时，不要去理它，仍继续进行，吸气—呼气，“一”；吸气—呼气，“一”……。经过练习，自我松弛反应自然而然地会在身体内出现。自我松弛反应

一般一天进行一次到两次，但不要在吃饭以后的两小时内进行，因为人体的消化过程会阻碍自我松弛反应的发生。

对于一个初学者，进行自我松弛反应是有一定条件的。归纳一下，有四个基本条件。

1. 安静的环境。必须选择一个理想的安静的环境，使分散注意力的因素越少越好。一个安静的、只有一个人在的房间最好。因为安静的环境加上连续不断的喃喃自语简单的字或短句，容易排除其它思想的干扰，更早地进入自我松弛的状态。

2. 排除干扰。要将容易受外界干扰的思想转移到忘我的境地，需要有不断的刺激，即不断地重复一种声音、一个字或一个短句。要引起自我松弛反应，最大的干扰就是思想转移。不断地重复讲一个字或一个短句，有助于消除思想转移。当你在重复一种声音或者一个字时，必须把眼睛闭上，当然，如果你采用注视一个固定目标的方法来保持思想不受外界干扰的话，眼睛是要睁着的。注意呼吸的正常节律，这样有助于重复的字在时间上有一定规律。

3. 必须持一种被动的、超脱的态度。俗话说：“事不关己，关己则乱”。如果思想不能专注，发生了思想转移，也不要理睬它，再将注

意力转移到重复简单短语上或是注视一个目标上去就可以了。在进行自我松弛反应时，千万不要顾虑你所进行的反应进程情况、方法是否对头，因为这种担心会阻碍自我松弛反应的发生。必须保持一种“随它去”的超然态度。在自我松弛反应中，最重要的成功因素就是被动、超脱的态度。要牢记这样一个原则，即思想发生转移，决不是你采取的自我松弛反应的方法不对，发生思想转移的现象并不奇怪。唯一的正确态度，就是不去理它，坚持继续进行。

4. 必须将身体保持一个舒适的位置。将身体保持一个舒适的位置，使肌肉不紧张，这也很重要。有的人主张用坐的姿势。有些人主张将双腿盘膝而坐，采用打坐的形式。有一点很重要，即不要躺下，因为这样很容易入睡。不同的姿势如跪着、摇摆、双腿交叉而坐都是较好的，并且能防止入睡。一定要采取使你觉得舒适与放松的姿势。

当然，这些条件也因人而异，只是相对而言的。由于每个人的个性不同，对上述的四项原则，每个人都会强调说他认为这四项中哪一项更为重要，因此他们在进行中的具体方法也会有所不同。有的人有较高的抑制自我的能力，他可能在对环境的选择上不那么苛求，他可以在地铁或乘坐的火车中，在比较嘈杂的环境中进行自我松

弛反应。而有些人平时就容易思想“开小差”，他可能就会认为一个非常安静的环境，不能有任何干扰是至关重要的。有的人还主张每次都要坚持在同样的地点、同样的时间收效会更好。

自我松弛反应所引起的主观感觉在每个人中间也不相同。绝大部分人有一种平静的、非常轻松的感觉；一小部分人进行自我松弛反应以后立即有一种欣喜若狂的感觉；另一些人进行后觉得愉快、新鲜与自我感觉良好；还有的人进行以后，他们的主观感觉并没有什么变化。不管在进行者中主观感觉有什么不同，在客观上，用生理评价测定，他们都有氧消耗量降低的变化（关于自我松弛反应所引起的生理变化，将在后面几章中详细介绍）。

自我松弛反应是人体内固有的一种反应，就象我们有发怒、紧张和喜悦的反应一样，只不过是经过一种特殊方法，将它唤醒罢了。因此，进行自我松弛反应的人，本身不需要受过高深的教育，对反应本身也不需要较深的理解，如果别的方法对你更适合，甚至还可以用不同的方法来导致自我松弛反应，只要所使用的方法符合上述的四项原则。例如不一定要说“一”，可以用别的音节或短句，如果你觉得这些音节或短句更自然一些。

另外一种方法是根据你所信仰的宗教，用祈祷来进行自我松弛反应，只要这种祈祷符合上述的四个基本条件。其实，每一种宗教都有合适的进行自我松弛反应的祈祷。宗教的形式并不是一种简单的机械方式，它能带来伴随着自我松弛反应而来的各种生理反应。宗教中的祈祷还能治疗内心的空虚与精神的不协调。但是宗教中的有些仪式与自我松弛反应无关。总之，如果你觉得合适，就可以用宗教中的一些仪式来进行自我松弛反应，这样也会取得很好的效果。

因为每天在进行自我松弛反应时，总要放下手里的工作，因此有人觉得在一开始要定时进行自我松弛反应比较困难。我们在指导病人进行自我松弛反应时，制定了一个进行反应的日程表（见下页），进行一次，便在日程表的相应的日期与时间上做一个记号，这样，进行者可以很方便地检查自己进行自我松弛反应的情况。

也有很多人告诉我们，当他们在失眠时，便躺在床上进行自我松弛反应来帮助他们入睡。有人用这一方法催眠后，甚至不需要服用他们常服的安眠药。值得注意的是，如果用这一方法入睡，你并不是进行自我松弛反应，而是睡觉。睡觉与自我松弛反应是有区别的，以后我们还将向大家介绍。

星期日 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六

第一周
上午
下午

第二周
上午
下午

第三周
上午
下午

第四周
上午
下午

第五周
上午
下午

每一次进行自我松弛反应以后，请在相应的地方做一个记号。

进行自我松弛反应的个人体会

下面列举几个例子说明人们是如何挤出时间来坚持进行自我松弛反应的。

一位企业家每天上午在他的办公室里进行10—15分钟自我松弛反应。他告诉秘书说，他正在参加“会议”，不要让电话和来访的客人打扰他。有个人经常出门旅行，他便有时在飞机上进行自我松弛反应。有一位家庭主妇，她是在上午她的丈夫和孩子们出门以后，进行自我松弛反应的。在下午丈夫未回家以前，她先告诉孩子们在20分钟内不要打扰她，然后她去进行自我松弛反应。另外一位妇女，是一名科学研究工作者，一般在早晨早醒10—20分钟，在早餐前进行自我松弛反应。如果她睡得太晚，那么就利用上午喝咖啡的休息时间，当同事们都出去喝咖啡时，自己在一个安静的角落里，放一把舒适的椅子，坐在上面进行自我松弛反应。一名工厂的工人则在上下班时，利用乘坐地铁的时间进行。他声称至今他还从未误过站。一名学生经常在课间休息时进行自我松弛反应。他比其他学生早到15分钟，利用空教室进行自我松弛反应，并声称在其他学生进入教室时，不会干扰他。若教室有人上课时，他就在走廊中进行。