

本书将掀起一场人体健康的革命

大脑

边缘风暴

健康态最新一张底牌

埃里克·布雷弗曼 著

叶建新 译

THE EDGE EFFECT

石破天惊，大脑中的四种神奇元素，如冰山般浮出水面
难以置信，四大元素竟有惊人魔力，均衡与失衡，决定着你的健康
与疾患，左右着你的意识、心理、性格和行为
非常结论，大脑能“致病”，也能“治病”

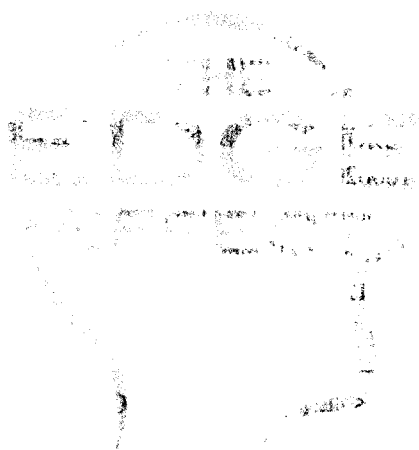
民主与建设出版社

大脑 边缘风暴

健康态最新一张底牌

埃里克·布雷弗曼 著

叶建新 译



民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大脑边缘风暴——健康态最新一张底牌/ (美) 布雷弗曼著;
叶建新译. - 北京: 民主与建设出版社, 2005

ISBN 7 - 80112 - 716 - 1

I. 大... II. ①布... ②叶... III. 长寿 - 保健 - 基本知识

IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 129417 号

THE EDGE EFFECT: ACHIEVE TOTAL HEALTH AND LONGEVITY WITH
THE BALANCED BRAIN ADVANTAGE by ERIC R. BRAVERMAN, M. D.

Copyright: ©2004 by ERIC BRAVERMAN, M. D.

This edition arranged with STERLING PUBLISHING CO., INC.

through BIG APPLE TUTTLE - MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2006 DEMOCRACY & CONSTRUCTION PRESS

All rights reserved.

特约编辑	崔卓力
封面设计	新悦翔
出版发行	民主与建设出版社
电 话	(010) 65523123 65523819
社 址	北京市朝阳区朝外大街吉祥里 208 号
邮 编	100020
印 刷	北京中印联印务有限公司
成品尺寸	152mm × 217mm
印 张	11.125
字 数	256 千字
京权图字	01 - 2005 - 3717 号
版 次	2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7 - 80112 - 716 - 1/G · 307
定 价	29.80 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。



埃里克·布雷弗曼博士，著名的“美国医学会医生成就奖”获得者，从事临床医学已有十七年。他在纽约和费城的“帕斯医疗中心”独立开业，还在“帕斯基金会”担任主管，致力于研究脑化学成分对整体健康的影响。布雷弗曼博士曾为普林斯顿大学脑生物中心的首席临床研究员，在耶鲁大学完成了他的研究生课程，并曾是哈佛大学前沿科研组“BEAM”的成员之一。

他是脑—身—心三维一体疗法的领军人物，开发了一项极为成功的治疗方案，即只要均衡了脑内四种基本神经传导元素，你就可以恢复和增进人体的全面健康——延缓衰老、增强活力、减轻体重、强化思维能力及记忆力，这就是著名的“边缘效应”。

他的这一革命性方案已经在成千上万的患者身上取得了成效，为 21 世纪的我们叩开了通往健康态新生活的大门。

THE EDGE EFFECT

你的记性是否越来越糟糕？经常无法集中精神？

你常常会出现头痛、失眠、疲劳、恶心之类的现象？或是不幸地患上了焦虑症、抑郁症、肥胖症、高血压、糖尿病、性功能障碍等疾病？你对药物产生了瘾性和依赖性？

你是不是经常纳闷为何有些人总是那么精力充沛、有些人富有艺术气质、有些人则稳如泰山、还有些人天生就会享受？你知道究竟是什么因素在背后起作用吗？你认为自己属于哪种类型的人呢？你的特性和优势又在哪里？

你是否为人孤僻？或经常大惊小怪？或太专注于自我？你觉得你的人格存在缺陷吗？又如何才能加以完善呢？

你渴望自己的身心健康、智力水平和性情人格得到和谐统一的发展吗？你体验过一种臻于完美的生活吗？

答案尽在《大脑边缘风暴》中。布雷弗曼博士告诉你，只要你把握你的生物特性，均衡你的脑，实现边缘效应，那么上述所有问题都会迎刃而解。就这么简单。

你不必相信神话，你只需相信科学，相信自己，相信《大脑边缘风暴》会引领你走进幸福的新天地。

谨以此书献给我的父母赫尔曼·J·布雷弗曼和薇薇安·布雷弗曼。是他们养育了我，并让我充分体会到了健康在多彩人生中的极端重要性。其次，献给我的各位导师，他们分别是已故的医学博士克拉克·索普·兰德、哲学博士卡尔顿·弗雷德里克斯、医学和哲学博士卡尔·普菲弗及医学博士罗伯特·阿特金斯。倘若没有他们的指引，没有他们的卓越才华和创新理念带给我的深远影响，那么就不会有我对整体健康疗法的执著追求和探索。

长寿之匙

——代序言

头，是人体的一部分，这是一个基本的解剖事实。然而，许多医生在进行诊断治疗时，似乎全然忘记了头以及里面脑的存在。我实在不敢苟同他们的这一做法。

今天，科学家们和医生开始逐步揭开深藏在人脑内的奥秘，这已成为医学研究新的前沿。医疗理念也正从以往那种头痛医头、脚痛医脚的方式转变为将人体视为一个有机的整体。在这种整体治疗模式中，身体的每个部位都不可小视，而脑无疑是重中之重。

作为一名和人脑打了 25 年交道的医生，无数实践经验告诉我：当你的身体出了问题，第一个要看的地方就是你的脑。脑主宰着整个身体的健康。然而，每天都有上百万的人被诊断患有头痛、失眠、抑郁症、肥胖症、心脏疾病甚至癌症，却忽视了脑本身的健康是否出现了异常。即使在那些主要由遗传因素导致的罕见病例中，脑的作用仍然不容忽视。

20 年前，当我在医学院深造时，我所做的事情就是成天盯着培养皿中的脑细胞，研究在电解反应中脑的化学属性。当时这项

工作刚起步，几乎无人问津。不过，时至今日，情况已不可同日而语。现在的医生和研究人员对于我当初的观点非常感兴趣，即脑是开启健康长寿和幸福生活大门的钥匙。

人脑的功能既错综复杂，又简单易懂。它通过纷繁复杂的网络向全身输送能量，从而唤起人的自醒意识，使我们既惊叹于雨后彩虹的唯美，又对杀人行凶者深恶痛绝。数年来，在脑功能对人体健康的影响这一研究领域，我一直与同行们进行学术交流，他们有来自世界各地的科学家、医生和学者。每年，参加研讨会的人数都呈指数级增长。于是我知道，人们对脑的兴趣与日俱增。

在我整个医学事业的生涯中，对脑的研究我始终满怀热忱。当我是一名医学专业的学生时，我很荣幸地遇到了普林斯顿大学脑生物中心的卡尔·普菲弗博士。普菲弗博士是一位先锋人物，他坚持绝大多数精神病问题并不是由于情感因素造成的，如幼年时期遭受的心灵创伤等，而是由脑内的化学成分引起的。他进一步证实：有毒的金属元素会严重影响脑的化学构成，从而导致身心发生病变。普菲弗博士的研究令我深受启迪，随后我有幸加入了他的研究小组、并成为他的助手。短短几周之内，我就意识到我将愿意为此奋斗终身，全力探索脑的化学反应在疾病防治过程中的重要作用。之后在布兰迪斯大学和哈佛医学院，我继续进行这方面的研究。

在纽约大学医学院获得医学博士学位后，我又到阿特金斯医学中心和普林斯顿大学脑生物中心接着开展对脑的研究工作。基于脑生物中心得出的脑营养学研究成果，普菲弗博士将部分心理疾病以及高血压归因于饮食问题。而我的好奇心并不满足于此，而是有意扩大这方面的研究范围，除了进一步关注诸如糖尿病、

肥胖症、高血压等病症外，还将目光转向了人体正常的生理阶段如更年期等，因为它们同样会给人带来诸多健康方面的麻烦。

在我的医学生涯中，我逐渐认识到：治疗疾病的方法决不仅限于传统的西方医疗手段。随着我开始接触东方医学，我亲身体会到了草本植物的药效以及思想和精神因素对身体产生的强大作用力。当我更为深入地钻研进去后，我发现了更多的事实证明这些手段是行之有效的，于是我确信，西方的医学思想必须借鉴和学习这种更加柔性的医疗理念。

1988年，当我完成学业时，我已广泛涉足和研究了多种医学理念。我迫切地希望能将我所学的一切用于治病救人的实践中，然而我不知道该如何把各方面的理论有机结合起来。每种理念均各有所长、却也都各自为政。普林斯顿大学脑生物中心致力于脑的研究，只是往往忽视了身体的其他部位。自然疗法讲求健康的生活方式，好的方面不言而喻，但是一遇到严重的疾患，仍然需要借助传统医疗手段的强力介入。我感到自己一直在寻求一种理念，能将我所学的知识融为一体，同时具有普遍适用性，从而能成为一切医疗方案的理论基础。

“边缘效应”理论的新境界

正当我在为自己的宏伟蓝图苦苦摸索之际，一次我邂逅了一位社会名流。他当时刚动过心脏搭桥手术。当我听他说话的时候，我发现他的思维没有他以前在电视上那么敏捷了，他看上去整个人都变得慢慢吞吞。我知道，从理论上讲，心脏搭桥手术会使脑的运转速度减缓10毫秒。刹那间，我意识到：这个人已经

丧失了他的优势，他的思维不再像从前那么敏锐，尽管他的问题表面上是出在心脏而不是脑部。我的直觉告诉我，这或许正暗示了那个我一直在寻觅而又难以捕捉到的普遍原则。

随着研究的进一步深入，我逐渐将目光集中在本书将要阐述的理念上。这种理念最初由医学博士和哲学博士伦道尔夫·利纳斯提出，并将其推向医学领域的前沿阵地。利纳斯博士是蜚声世界的脑功能专家，也是我在纽约大学医学院的导师。他为人们勾勒出了一副脑一身一心三维一体的生动画面，表明脑内神经传导素的失衡会导致疾病。他将这一理念称为“边缘效应”。他还进一步向人们展示了人体电流是如何到达脑部以及脑是如何通过四种基本神经传导素来进行处理的。这四种神经传导素分别是多巴胺、乙酰胆碱、伽马氨基丁酸和复合胺。

如今，我们知道，身体的任何机能若想要保持正常，就必须保证四种神经传导素均按照特定的顺序和特定的数量要求得到关照。边缘效应强调，人体的电位活动哪怕出现细微的异常都会引起严重的健康问题。而脑的功能哪怕出现一点点的偏差，身体就会表现出相应的症状；自然，脑的电位活动出现任何失常现象，身体就会大难临头。另一方面，倘若你的脑未能妥善处理人体的电流信号，那么脑内的化学反应就会失衡，结果导致一种或多种神经传导素缺损，而神经传导素一旦匮乏，会直接导致身心健康状况的下降。

利纳斯博士的研究无疑开辟了一片新天地，使我深受启发和鼓舞。于是我以临床医学的角度来对他的成果进行分析。习惯了研究思维的科学家关注的往往是人体发病的原因，而作为一名医生，我首先关心的是能不能治好病，然后关心的是怎样预防疾病，最终关心的是如何才能给人们带来长久的健康。在我看来，

“边缘效应”会产生全方位的影响。一方面，我清楚地认识到脑内神经传导素的缺损会严重影响健康。另一方面，脑内这些元素倘若达到均衡，那么不仅可以令你迅速恢复健康，而且对于你长期保持良好的身心状态起着重要作用。由此，我终于找到了我一直在寻觅的东西：“边缘效应”——它使我将脑与身体、西方医学和东方医学有机地结合了起来。

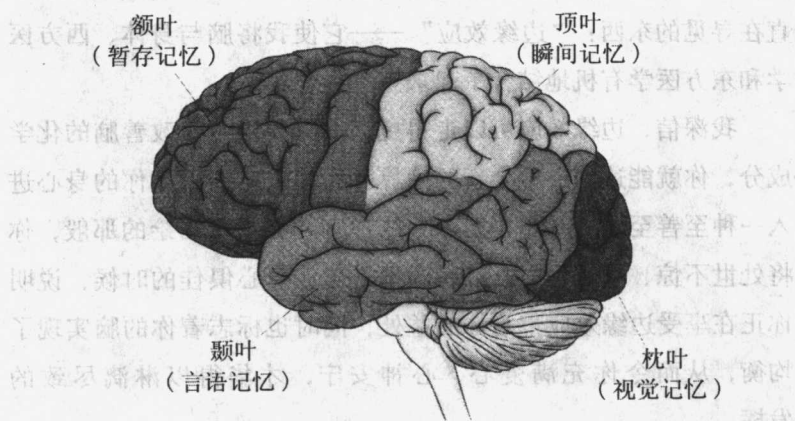
我深信，边缘效应可以走得更远。只要进一步改善脑的化学成分，你就能达到一种全新的境界。边缘效应能引导你的身心进入一种至善至美的状态，如东方的禅宗教义里所描绘的那般，你将处世不惊、气运丹田、灵魂升华。当你身心俱佳的时候，说明你正在享受边缘效应带给你的益处，同时也标志着你的脑实现了均衡，从而令你充满爱心、心神安宁，才华得以淋漓尽致的发挥。

脑功能健全的四大表现

边缘效应同样可以作为一种有力手段从四个方面来促进脑的健康。这四个方面分别是：记忆力、注意力、性格和体质。

衡量记忆力和注意力的途径之一就是看脑处理信息的速度。在这方面，四种神经传导素均会对脑产生影响，不过影响最大的当数乙酰胆碱。一般情况下，脑处理一个想法需要 320 毫秒，即大约 1/3 秒。你的脑处理信息的时候，很像你在观看美式橄榄球或棒球比赛时坐在看台上参加人浪活动。在这个比喻意境里，球场看台上的每个人代表着一个脑细胞，当他站起来并把双手举过头顶时，他就是在传递信息。假如有的人动作不合拍，球场里的

人浪最后就会难以为继。在脑内，倘若细胞无法顺利地传递信息，脑的速度就会减慢，从而影响到你的健康状况，记忆力也会随之下降。



脑负责记忆功能的四叶

才思敏捷与老态龙钟之间的差别仅仅是脑处理信息时 100 毫秒的区别，这意味着一个人终其一生，脑速减弱的程度必须控制在 100 毫秒以内。人对光的反应时间为 50 毫秒，对声音的反应时间为 100 毫秒，考虑问题时则需要 300 毫秒。一旦我们的思维速度下降到 400 毫秒，我们就无法再进行富有逻辑性的思考。当脑的运转速度放慢，我们就开始失去活力，这一点通常在人步入 40 岁后开始显现出来。科学的进步极大地延长了我们的预期寿命，然而倘若我们不能保持脑的健康，成天神志不清，那么长寿又有何意义呢？

许多美国人在 40 岁之后每 10 年脑速就会减慢 7—10 毫秒。由此导致了运动学习能力的丧失、各种神经性精神疾病的发作以

及其他一些似乎毫不相关的医学症状的出现。这些由脑速减弱引起的神经性和精神性症状会转化为肥胖症、焦虑症、抑郁症、精神错乱、多发性硬化症以及帕金森症。50%的美国人到了80岁后会出现不同程度的痴呆或阿尔茨海默症。而到了90岁之后，这一比例便上升至80%。所幸的是，只要你学会了如何将你的脑功能维持在高水平，这些疾病绝大部分都是可以预防的。

我们每个人脑内都有一种神经传导素占据着主导地位。当你做了本书第三章的测试后，你就会得知是哪一种神经传导素支配着你以及在哪些情况下你的神经传导素会出现缺损。通过解决神经传导素的缺损问题并且适当提高该元素在脑内的含量水平，你会自然而然地变得身体健康、心情愉悦，另外，可靠而持久的人际关系也会变得唾手可得，从而你生活和工作的方方面面都将大为改观。

既然我们身上出现的大多数症状都与脑功能的下降或衰变有关，那么我们预防疾病、保持健康的最佳办法就是改善脑的化学成分。如果你已经患上了某种疾病，那么只要恢复脑的健康，你就能遏制病情的恶化。例如，倘若一个人脑内神经传导素失衡，但缺损的元素若能得到及时补充，那么可以重新恢复那些未老先衰的器官的机能和活力。而假如不采取措施、放任自流，那么这些元素的匮乏问题更加严重，进而导致诸如糖尿病、肠易激综合征、肠胃病、性功能障碍和性无能以及高血压等各种疾患。

帕斯之路是通往健康长寿之路

既然人体是作为一个整体而存在，最佳的治疗方法应当是集

所有疗法之大成而加以融会贯通。差不多 10 年前，我创办了一个私人诊所，我将其命名为“帕斯医疗服务中心”，意思是“为您实现全方位健康的诊所”后来我又创建了帕斯研究基金会。在我眼里，“帕斯”代表着一条通往脑健康的崭新之路，是东方哲学与西方技术的交会点。在帕斯，我们制定治疗计划时考虑的是整个人体，往往同时采取两种治疗方案，既有常规治疗手段，也有非常规手段，同时结合内科医学和神经心理学。这样，帕斯将你的脑、身体、精神视为一体，由此开创了一种全新的医疗模式。

帕斯的病人首先都会接受全面的脑部检查，所用的医疗设备都是一流的，从而保证获得明确无误的诊断。在过去的 20 年间，我通过这种以脑为基础的治疗方法医治了数以万计的患者。我曾亲眼目睹过患有严重抑郁症和狂暴倾向的病人经过治疗后整个人像变了一个人似的。每天，我的诊所都在成功地治愈诸如失眠、忧虑、虚脱、感染、头痛、高血压、肥胖、注意力下降等普通症状，同样我也碰到过一度连言语功能都丧失了阿尔茨海默症患者，在帕斯接受稳定的治疗后不但可以认出我，还能跟我打招呼了。我也接收过濒临死亡的癌症患者，帕斯以脑为基础的医治方案同样给他们带来了福音。

脑的多米诺骨牌效应

实现健康的第一步是认识到你事实上并不健康。我们知道，人体对疾病的反应仿佛多米诺骨牌效应，一个微不足道的变化可能会影响到全身的生理机能。而我发现，在大多数情况下第一张

多米诺骨牌的倒塌正是脑的失调。

例如，脑内神经传导素多巴胺的含量只要发生细微的变化，就会使你很容易产生敌对情绪，动辄火气冲天。当你面临压力时，你心脏的肌肉就会紧缩，血压就会升高；你变得焦躁不安，以致影响到了脑内另一种基本神经传导素复合胺的平衡，结果导致了失眠。另一方面，随着复合胺含量的降低，你对碳水化合物的需求就会增加，于是你开始大吃大喝，你的体重随之增长，你的肾因工作量剧增而开始不堪重负。由此，肥胖引起了一系列的体质下降问题：你的心脏和肝脏开始变得肥大，中风、心脏病、癌症随时都可能降临。

不同的脑神经传导素受到影响，会产生不同结果的多米诺骨牌效应。不过，有一点是毋庸置疑的，那就是看上去与脑毫不相干的症状实际上都是由脑内神经传导素失衡造成的。因此，若想预防脑产生多米诺骨牌效应，及时控制病情以防止多米诺骨牌的连续坍塌，你必须均衡脑内的化学成分。

实现脑健康的方案

这本新书如同一扇敞开的大门，所有的读者就像走进了我的医疗中心，去体验我们的治疗方案和研究成果，然后从中有所受益。简单说来，这本《大脑边缘风暴》就是一本关心脑健康问题的用户手册。它使有关脑内生化反应的研究从实验室里走出来，成为你日常生活的一部分。我将与你共同分享我的所学所得，一起探讨边缘效应的奥妙所在，不仅让你感到心情舒畅，还能带你进入身心健康愉悦的最佳状态——即我所称的“至高境界”——

这种境界是每个人都可以达到的。

本书的主旨在于预防。只有保持整个身心的健康，你才能永葆青春活力。要获得脑的全面健康，需要从安排合理的饮食、制定运动计划和进行必要的营养补充开始。另一方面，预防意味着你要学会当你的健康问题出现哪怕最细微的异常时你就能立即意识到，从而及时发现和诊断症状。

《大脑边缘风暴》一书向你提供了所有你需要用到的方法来诊断脑失调的早期征候以保证你的身心健康。本书深入浅出地解释了有关解剖学、化学、电学和心理学方面的知识，正是这些知识，构成了你日常生活经验的基石。通过本书，你将明白你的身体是如何运转的，你会找到行之有效的疗法，于是学会自己照料自己，你的生活将因此而更加美好。

在本书中，我给大家分别阐释了以疾病为基础、以手术为基础和以药物为基础的三种治疗模式，以供参考和选择。不过，你将会发现一种积极的治疗方案，它以脑为核心，注重早期评估和诊断，及时治愈轻微的症状，从而帮你避免出现严重的隐疾。通过本书，你将学会：

1. 如何认识你个人的身心优势以及如何加以强化。
2. 如何发现你身体的弱项以及如何才能改善和提高。
3. 如何时刻掌控自身的健康以及如何从病患中迅速恢复。

目录

001 长寿之匙——代序言

第一部分 解读底牌之谜

003 第一章 面对面认识你的大脑

004 第一节 是什么让你的肌体活力四射

005 第二节 “边缘效应”是人体健康的动力之源

005 第三节 脑中枢发号施令的四个关键词

007 第四节 神经元是大脑活动的出发地

009 第五节 你必须记住的四种元素

010 第六节 巧夺天工的人脑结构

018 第七节 人类性格真正的设计师

021 第八节 人体四种基本的生物性格

028 第九节 是什么改变了你自己

027 第十节 四种神经传导素会提升你的大脑功能

029 第十一节 本章的阅读要点提示语

031 第二章 你的大脑均衡优势在哪里

032 第一节 人的大脑为什么会失去平衡

034 第二节 大脑失去均衡的负面信号