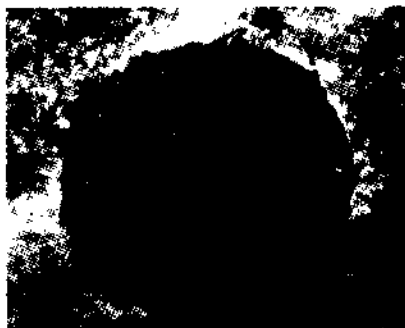


心身的交融

我们的思想和情感怎样影响身体健康？

科学能告诉我们些什么心视、

意象和催眠的益处呢？



琳达·华斯默·史密斯 著

(Linda Wasmer Smith)

陈胜秀 译 彭克里 校

中国青年出版社

(京)新登字 083 号

责任编辑:姚海天

图书在版编目(CIP)数据

心身的交融/[美]史密斯著;陈胜秀译;彭克里校. —北京:
中国青年出版社,1998.4

(科学焦点丛书)

ISBN 7-5006-2880-3

I. 心… I. ①史… ②陈… ③彭… II. 心理卫生-科普读
物 N. R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 05527 号

*

中国青年出版社出版 发行

社址:北京东四 12 条 21 号 邮政编码:100708

中国铁道出版社印刷厂印刷 新华书店经销

*

850×1168 1/32 4.75 印张 99 千字

1998 年 4 月北京第 1 版 1998 年 4 月北京第 1 次印刷

定价 7.80 元

内 容 提 要

心身医学已捕捉住了大众的想像力。越来越多的人正转向替代性非传统的疗法,以求得身体和心理的健康。然而我们对自己的情感和精神知多少?它们又是如何影响我们身体的健康?科学研究告诉我们具有确切医疗益处的有:松弛疗法;冥想;精神修复;催眠等。科学是否能够对人们越来越信服这些疗法提供有力依据吗?令人惊奇的是,它可以。本书帮助你考察各种各样当代新兴的替代疗法,以及给予你充分的科学解释。按这种方式,你将学会如何评价自己的个人特性,这与你的健康休戚相关。

作者:琳达·华斯默·史密斯(Linda Wasmer Smith),科学和医学记者,曾向各种杂志、期刊、报纸和选集撰稿达15年。她住在新墨西哥州的阿尔伯克基。

序言:艾丽斯·多玛尔(Alice Domar)博士,在哈佛医学院世界著名的行为医学部指导妇女健康计划。

封面设计:约翰·坎德尔(John Candell)

封面摄影:约翰·朗宁((John Running)/托尼·斯通照相馆

科学普及/健康(Popular Science/Health)出版社

致 谢

约在我签订编写本书合同的同时，我那几个月来健康状况一直欠佳的母亲，病情陡然恶化。我翻遍了数百篇文献，请教了十几位具有魔法的专家去挽救她，但都无济于事。她在我的书稿完成前两个月与世长辞。我为她再不能读到我的书稿，对我的书稿品头论足感到万分沮丧。尽管如此，同时历经亲人死亡和新书问世却教给了我许多有用的东西——希望的真正价值和空诺的残忍，以及生死的情趣与生命长短的抉择。鉴于此，我深深地感谢我的母亲，并且我极大地希望她的教诲将反映在后面的书页里。

另外，我要感谢众多的研究人员和临床医师，他们是那么慷慨地与我共享自己艰辛工作得出的成果。这些无私的人们名字大都写在了我的书中。然而，限于版面有些作出了不少贡献的人们名字不能见诸文中。他们是：西弗吉尼亚大学的艾得·埃则尔、华盛顿特区的乔治华盛顿大学的玛丽·格里吉尔逊博士、华盛顿特区的康复中心的吉西·格鲁曼博士、伊利诺斯州北溪的美国癌症治疗中心的罗伊·霍尔博士、日本早稻田大学的春木丰博士、马里兰大学的布拉德·哈特菲尔德博士、巴尔的摩的约翰霍普金斯大学的简尼弗·海索恩斯维特博士、休斯敦的得克萨斯大学的布莱尔·加斯替斯博士、新墨西哥阿尔伯克基拉佛雷斯医学中心的本·克莱恩博士、

密执安卡拉马苏的费切尔研究所的肯尼思·克里芬顿博士、南加州大学的罗伯特·克罗纳博士、日本文教大学的今野义孝博士、印地安纳西拉非耶特的普渡大学的佩格·卡拉奇博士、亚利桑那州立大学的丹尼尔·兰德尔博士、蒙特利尔大学的弗朗西斯·勒斯帕兰博士、华盛顿州叉鱼港的唐纳德·李格吉特博士、佛蒙特大学的刘易斯·墨尔马多娜博士、俄勒冈本德的圣查尔斯医学中心南希·莫尔博士、日本九州大学的成濑五作博士、纳希维尔的范德尔比尔特大学的热多尔·平可里斯博士、北伊利诺斯大学的诺纳德·普莱斯博士、华盛顿州塔科马的马迪甘陆军医学中心的理查德·谢尔曼博士、加利福尼亚太平洋岩壁的西蒙顿癌症中心的艾立恩·索默维尔、巴黎的艾可尔多种技术学校的弗朗西斯科·华勒拉博士、北卡罗莱纳大学的威廉·怀特海德博士、约翰霍普金斯大学的弗雷德利克·威格利博士。

我还要向亨利霍尔特的大卫·索伯表示深切的感激。

琳达·华斯默·史密斯

序 言

当我们观看一部恐怖片时，身体会不由自主地有所反应，仿佛自己亲临灾难。比如，正在观看《沉默的羔羊》的影迷看到那该死的汉尼伯·勒克托逃脱束缚时，可以感到自己心脏在怦然跳动，手心出汗，甚至呼吸短促。任何一个有理智的人都知道电影情节并非现实，但当人们目睹危难情景时，总有一些当即的身体反应。所以，尽管本来是朱迪·福斯特扮演的角色处于危难之中，但我们观众的身体却做好了应付外来袭击的反击准备。这便是行为中的心身偶联现象。

在现实生活中有许多多心身偶联现象的例子，如大多数妇女等候在妇科诊室外时血压会升高；男人们在为救出车祸中遇难者时掀翻车的惊人力量。在我们大脑中发生的事，对我们的身体有直接和即时的影响（反过来，当你正在经历一次肆虐流感时，你会感到愉快和轻松吗？）。其实，在大脑和身体之间存在着一种长时不断的双向信息流。我们的思想和情感对我们的免疫系统、生殖器官和整个神经系统都有着直接的影响。例如：当我们的生活紧张时比生活平静时更可能得感冒；在进行高技术不育症治疗之前处于抑郁的妇女，其怀孕率只有非抑郁症妇女的一半；当糖尿病患者处于忧虑时，他们的血糖水平就较难控制住。第二章和第三章详细明白地叙述了

心身偶联的作用方式。

在过去的 10 年中,科学研究越来越多地揭示出,我们对紧张给我们身体和大脑带来的不良影响了解越多,我们对怎样消除紧张的了解越能促进我们的身心健康。有证据证明,懂得各种放松方法和紧张控制技巧(通常称为心身疗法)的癌症患者,比那些不懂这种方法的癌症患者活的时间更长。手术前进行了放松和自我催眠的人比其他人少一些术后疼痛,少需一些麻醉药和更早一些出院。甚至孩子们学会使用这些方法后长得更加健康。研究报告指出,心身疗法可缓解儿童和青春期的周期性偏头痛、考试焦虑症和厌食症。第五章至第七章收录了更多的治疗紧张和疗后轻松的例证。

正像有千千万万种情况能使我们产生抑郁和焦虑一样,也有许许多多的方法能使我们的精神得到安宁。能诱导出松弛反应的技巧有冥想、进行性肌肉松弛、意象、一期催眠、自发体动和默祷。生物反馈可用来给患者佐证他们也能在一定程度上控制自己的身体。除了松弛技术外,还有许多紧张控制术可以用于处理各种症状和防止病情发展。它们包括各种形式的疗心法、群体认知行为疗法、书表自己思想和感情、做义务工作、与合伙者和家人共度良辰、宠养爱物、欣赏音乐、锻炼以及大笑等。这些疗法的运用,已使髌部骨折的患者缩短了住院时间,降低了黑素瘤患者的死亡率,改善了艾滋病毒阳性反应者的免疫功能,降低了发展性心脏病的风险,减少了忧虑和抑郁,以及提高了忍痛力。

然而,重要的是要记住,人脑不是唯一对人体产生作用的因素。人们患上癌症并非由于他们想过“错误的”东西,而是因为遗传因素与环境因素的共同作用。推测所谓 C 型性格人,

即易患癌症的人,还正在受到科学家们的深入研究。心脏病可以由所谓 A 型性格人,即树敌行为的人产生,也可由先天不足、高脂食物、吸烟、久坐不立、糖尿病等引起。

人们可以利用心身偶联来增强自己的体质,来缓解病症,来降低或延滞某种疾病的死亡率。然而,这种方法总归是现代医学的一种补充。传统西医与心身疗法的结合很可能成为最好的医术。

艾丽斯·多玛尔博士
于哈佛医学院德康尼斯医院
心身医学研究所行为疗法室



目

录

致 谢	1
序 言	1
第一章 心身医术	1
第二章 心所具有:情感、信念和健康	16
第三章 心对身的作用:心理神经免疫学	38
第四章 紧张与消除紧张——松弛反应	56
第五章 心疗方法:冥想、催眠和生物反馈	77
第六章 其他心疗法:意象和疗心法	98
第七章 乐中之乐:交友、养宠物、欣赏音乐和 学会幽默	117

第一章 心身医术

在阿尔伯克基东面的圣迪亚山脚下，格林达牵着她的爱犬，踏着挂满尘埃的草丛，穿过满是尖刺的仙人掌丛林，这时她的意象正在窥视自己的体内。这位特殊教育学校的教师在她的小白狗拽拉着皮带时，她把它想像为一个准备好攻击她体内癌症的白细胞。这是她从一本畅销书上学来的并在一所著名的癌症治疗中心深修过的一种医术。她想，这种治病意念也许能与化疗结合起来战胜非淋巴肉芽肿，而把她从生死边缘拉回来。

也 许。这类意在好转的故事，你肯定在流行书中、在杂志文章中、在热线节目中，也反复地见到、听到过。在格林达首次诊断一年后，随着她的努力，她的癌症现在好多了。尽管如此，谁也无法预计将来会发生什么事——或者说谁也说不清这种意念在最终结果中起到了什么样的作用。然而格林达像今天越来越多的美国人那样，坚信通过心身之间的联系可以开发出来一种力量，能防病治病，增强体质。近来，公众对所谓心身疗法的关注的高涨，已具迅猛之势。1993年由哈佛医学院的内科医生大卫·艾森伯格(David Eisenberg)作出一项里程碑研究，其结果发表在《新英格兰医学》杂志上。艾森伯格和他的合作者们发现，在全美国抽样的

样本中有 1/3, 即 1539 名成年人说他们在前一年至少使用过一种非正规医疗法。最为普遍的是松弛术, 在这些人中 13% 的人在前一年采用过它。在其他疗法中至少有 1% 的人采用的是意象、疗心、自助团体、生物反馈和催眠。

心身疗法把心理现象如思想和情感等视为人体健康的中心。根据人体和大脑内部联系的各种疗法, 包括上述的各种方法及冥想、疗心法、音乐疗法和幽默疗法。在这个领域中, 有一个旧的但仍然频繁使用的术语是心身相关疗法。斯坦福大学的一位精神病医生大卫·斯比格尔(David Spiegel)领导了一项创新研究, 评价了一些上述疗法的有效性。回顾 1976 年, 有 86 名患晚期乳腺癌的妇女被随机地划分到实验组和对照组。一年以后, 两个组同时接受标准的医学治疗, 但只让实验组的患者接受一周一次的自我催眠训练, 以形成支持性治疗来控制疼痛感。10 年以后, 研究者们跟踪调查了这些患者所发生的情况。他们发现, 参加支持性治疗的一组患者平均比未参加这种治疗的患者多活 18 个月——这一研究结果特别引人注目, 是因为斯比格尔原来的目的是打算推翻心理因素能影响癌症进程的观点(这一研究将在第六章中详细评述)。

归纳起来, 各种心身疗法皆为替代疗法, 这个大外延术语指所有不包括在传统西医疗法之内的方法。除了心身疗法外, 还包括了针灸、草药、顺势疗法、信息疗法和食疗。

为了更充分地开发这些疗法, 1992 年美国国会由国家卫生局建立了替代疗法处。在第一批该处资助的 30 个单位中, 有 10 个进行心身对照研究。在接受这一资助的项目中, 一项是俄亥俄医学院的生物反馈和糖尿病患者松弛的研究; 一项是纽约市利诺克斯希尔医院的气喘病意象疗法引导的研究;



冥想等松弛技术是最普及的心身疗法

以及一项是弗吉尼亚多种工艺学院和弗吉尼亚州立大学共同承担的慢性低位背痛催眠疗法的研究。

有的人喜欢称心身疗法为补充疗法，而不是称它们为替代疗法。这就突出了这些疗法最好结合主流疗法使用，而不是取代主流疗法。

正统疗法是怎样变成非正统的

在华盛顿的国家卫生和医学博物馆的馆长、医生、人类学



法国哲学家热内·笛卡尔

家马尔可·米可兹 (Marc Micozzi) 博士指出，在目前被美国人称为替代疗法的治疗方法，很可能在另一个时代或另一个地方是正统的，他说：“尽管我们西方人现在已有几代人认为心身是分离的，但这确实是一种人为分离。在许多文化中，心身相关治疗的概念是毫无意义的，因为若你从来不曾分开过心和身，也就无需去把它们再合起来。”

历史学家把这种知识性分裂行为追溯到 17 世纪颇具影响力的法国哲学家笛卡尔(Reb  Descartes)身上。笛卡尔是二元论者,他认为宇宙是由两大基本元素组成:物质和意识。根据这种观点,我们的意识属于精神世界,而我们的肉体则是物质世界的一部分。

起初,这种分离使医学家们可以自由地在人体上作实验,而把精神方面留给了教会。最后出现了生物医学,即现在取得医学博士学位的医生们从事的学问。它从 19 世纪中叶就在美国成了统治地位的医疗法。生物医学家们都相信,几乎任何一种病痛都能找出引起它们的具体原因,如细菌、病毒或用药失衡等。这些问题就可以通过适当的疫苗或药物加以解决。

然而,在这个艾滋病和癌症肆虐的时代,这种观点似乎过于简单化了。许多医师和患者正热衷于更广泛的治疗观,如运用人体内自然力量来恢复平衡。基于这种概念的卫生系统早在古代的希腊、中国和印度已经兴起。尽管希腊的这种系统后来被西方的科学革命所战胜,但在中国和印度却一直延用至今。米可兹说:“现在亚洲医学也并未将人体与心灵区别开来进行保健和治疗。心身分离的概念在那个地方并不存在,他们根本不知我们所云。”

有身便有心

到了 20 世纪 30 年代,严格的生物医学的基石已开始动摇。美国精神病专家弗朗兹·亚历山大(Franz Alexander)博士详细地观察到一些身体疾病似乎与情感波动紧密联系在一起,故而建立了一套心身疗法。正如亚历山大 1939 年写道:



在战火蹂躏的萨拉热窝的居民中,紧张
对他们身心造成沉重的负担

“许多慢性的疾病并非由外部的、物理的、化学的因素或微生物引起，而是由人们为生存竞争在日常生活中的持续性机能紧张加剧所致。”

第二次世界大战中的战伤事例把这种相关性摆在了前面。当时的军医开始报告出所谓的神经官能症——明显地由情感波动引起的心脏或消化器官病症。到20世纪50年代，发现了一系列心身相关疾病——据信是精神紧张加重的病——包括气喘病、高血压、风湿性关节炎、胃溃疡（胃部溃疡或上小肠溃疡）、溃疡性结肠炎（结肠的溃烂炎症）、神经性皮炎（与情感波动相关的皮肤炎症）和甲状腺机能亢进（甲状腺机能过度）。

20世纪90年代，研究人员仍在寻找长期的严重紧张对人类身心产生影响的方式。这一点表现在所谓萨拉热窝综合征的紧急情况中，这种综合征是一组与紧张关联的心理和身体症状，它在那些被围困的城市居民中有蔓延趋势。研究人员也正在查明紧张因素到底引起了或加重了哪一种疾病。至今还没有找到像前述的那种直接的因果关系。例如，尽管长期以来认为胃溃疡是一种因紧张所致的疾病，但医生们现又查明皮罗利螺旋菌在其形成中起着主要作用。尽管如此，紧张却是具有深远影响的因素。其实，众多的心身疗法实际上可归纳为松弛术——一个给减缓紧张的治疗方法所下的宽松定义。

整体疗法与医院宜人化

无论怎样给心身疗法定位，它们一般都有一些共同的基本特点。这些基本点包括：