

走向 健康

醫療心理

盧華 唐登華 寒茗—著



新

走向健康：醫療心理 / 盧華, 唐登華, 寒茗著.
-- 初版. -- [臺北縣]三重市：新雨，民84
面；公分. -- (人生社會心理叢書；10
)
ISBN 957-733-173-4(平裝)

1. 心身醫學

415

84007325

走向健康

作者◎ 盧華 唐登華 寒茗

發行人／王永福

出版者／新雨出版社

三重市重安街102號8樓

(02)9789528・9789529 傳真 9789518

郵撥帳號：11954996 新雨出版社

出版登記／行政院新聞局局版臺業字第4063號

印刷者／共同文化事業股份有限公司

出版／84年8月初版

定價◎ 150

[本書如有缺頁、誤裝，請寄回更換
版權所有，翻版必究。]

- 心理的自我防衛
- A型性格與冠心病
- 精神壓力與惡性腫瘤
- 心病還需心來治
- 運動——軀體與精神雙重鍛鍊
- 重視自身的警報系統
- 走出自我設置的「怪圈」
- 享受生活

〈人生社會心理〉叢書

- ① 邁向人生的坦途
- ② 人生五大轉移
- ③ 真我假我
- ④ 衝出逆境
- ⑤ 永久的寄託
- ⑥ 微妙的隔膜
- ⑦ 藝術的魅力
- ⑧ 無形的吸引
- ⑨ 扭曲的心靈
- ⑩ 走向健康

〈人生社會心理叢書〉

1 邁向人生的坦途 穆憲著 定價200元

本書分為人生心理漫步、人生心理的原點、探索成功的社交之術、戰勝人生的心理疾患四部分，針對人生階段可能會面臨到的狀況，給予分析建議。

2 人生五大轉移 藍建著 定價170元

本書主要在使青年朋友知道在某一年齡階段，社會對你的期望以及自己的需求，使您了解在下一個即將來臨的階段中，有哪些問題在等待著你。

3 真我假我 賀剛著 定價 200 元

本書從個人、世界、職業、家庭、人際等各個角度，討論個人在不同層面所扮演的角色，期使人們通過角色來表現、發展及完善自我，使自我在角色中昇華。

4 衝出逆境 葛鐵林、溫泉信著 定價 200 元

我們必須懂得生活中有哪些困境，及它對我們的心理會有哪些消極的影響，我們才能在各種困境前面，駕馭自己，成為主宰命運的強者。

5 永久的寄託 鄭利華著 定價 140 元

本書從愛的選擇、愛的歷程、愛的調適三方面剖析，讓我們從什麼是愛的開始，進而了解愛的結構、愛的發展歷程及其心理。

6 微妙的隔膜 吳魯平、吳琦著 定價 170 元

本書全方位、多角度地對代際之間存在的各種心理差異進行「掃描」，概括出代際心理上存在的 30 多種差異或代溝，並對此產生的原因進行深層次的剖析。

7 藝術的魅力 張毅著 定價 190 元

藝術欣賞極大地豐富人們的精神生活，久之便形成滋養生命的精神之泉，人們藉由藝術欣賞，進一步擴大自己的生活視野，加深了對人生與社會現實的認識。

8 無形的吸引 穆憲等著 定價140元

魅力是一種人格特徵，是人類社會中各種交往活動不可缺少的條件，掌握了魅力的真諦，塑造良好的個人形象，就能在人際活動中，登上成功的巔峰。

9 扭曲的心靈 史彤彤編著 定價170元

反社會行為者具有易衝動、不負責任的特徵，他們雖力求表現完美優越，其行為卻是不足取的。我們可以從個人、家庭、社會三方面入手，儘早給予矯正。

10 走向健康 盧華等著 定價150元

駐足人生，用心體會生活的情趣，使自己得到鬆弛，你將會發現過去困擾自己的難題已冰釋水消，而你就能伸出雙手擁抱美好的人生。

人生社會心理叢書⑩

走向健康

——
醫療心理

盧華
唐登華
寒茗
著

全方位的健康概念正在發展

台北市立療養院院長

中華民國精神醫學會理事長

簡錦標

美國洛杉磯加州大學名譽教授

我國近年來經濟突飛猛進，大眾沉醉於富裕的物質生活，然而我們所付出的代價往往被忽略。隨著農業社會轉變為工業社會，政治體系之改變，家庭制度、價值觀念、飲食習慣及電腦資訊等種種的變革，導致於一切講求效率及速度，人生的價值往往被精算師換算成金錢價值，讓我們不知不覺在生活壓力之下得了各種文明病，結果人人活得「不快樂」。雖然醫學科技不斷進步，健康食品到處販售，但人人卻「不健康」。如何在充滿壓力的現代生活中活得快樂健康，似乎成為大家最關心的人生大事。一些新興社會現象，諸如身心醫學專論書刊之普受歡迎、宗教團體之林立，以及有關人生、心靈演說講習之充斥，似乎也正反應民眾的渴望。

聯合國世界衛生組織對於何謂健康下了一個定義：健康應包括身體、心理及社會功能三方面的健康，而不是一般民眾所想像只有身體健康而已。「身」、「心」及「社會」之功能三者互相影響，成為一個「生命共同體」，而無法加以分離。筆者於三十年前受訓於台大醫院時，內科教授、現任中央研究院院士宋瑞樓先生，就告知學生：三分之一的內科門診病人大概是心理病，而非身體之疾病。台大前外科主任林天佑教授退休之後，繼

續在其診所服務外科病人，他也曾告知本人，外科門診病人雖求助於外科，但三分之一至二分之一的病人，可歸納為心理有問題的病人，可見心理影響生理的程度是多麼普遍而深遠。

本人在加州大學醫學院教授精神科時，有一位全美鼎鼎有名的同事諾門·高森(Norman Cousin)教授，其成名乃源於他的名著——《如何運用心靈增加你的抵抗力》。他鼓勵病人需保持樂觀的態度。每日大笑幾次，甚至於用自我催眠、肌肉放鬆的方式，想像你身體的淋巴球，以及全身的免疫系統，都可以把癌細胞消滅。當他開始提倡這種理論時，有些醫學界的同仁認為這是無稽之談，甚至於批評高森教授是記者出身，而非醫師，所提倡之理論毫無醫學根據。但是，最近的精神免疫學卻證明了樂觀、輕鬆以及心理的安寧的確確可以增進生理的免疫能力，對於感染病，甚至於癌症都有預防或早期康復的報告。

我國實施全民健保，一千多億元的預算引起各界的爭論，經濟學者認為可能導致國家經濟破產的悲劇。行政院衛生署則提醒國民「健康是您的權利，保健是您的責任」。保健是防患於未然，其成本比治療疾病來得低。在保健的過程中，心理的健康快樂是理想生活方式的原動力。

什麼是健康快樂的心理？它如何影響我們的身體？這個答案可以由唯能·柯爾曼(Vernon Coleman)醫師所著之本書為各位讀者解答。他是一位家庭醫師，但後來成為

有關保健的專業作者。他的暢銷書曾被製作成電視節目。他每週撰寫的醫療專欄，刊登於世界各國的報章雜誌。他共著有三十餘以上的書籍，被翻譯成十一種語言，其中四本曾排行於最暢銷書系列。

本書共有八章，文筆洗鍊，深入淺出，沒有唸過醫學的一般民眾也很容易了解，醫學院的學生、住院醫師、甚至老一輩的專科醫師也可以從這一本資料豐富、敘述新觀念的好書中獲益良多。在第八章「認識你的心靈」，著者以一些問題評估你的生活中有沒有足夠的歡笑？你的生活有沒有目標？你是否正悠遊於樂觀之上，還是被悲觀拖著往下沉？你是否十分的冷淡，以致於你的健康正在受害？你有沒有建立起你的優先考慮？是否需要更加堅持己見，對你的生活還有更大的自主權？你對於哭泣是否有著一種健康的態度？憤怒是否正在損害你的健康？你是否以疾病當藉口呢？你的生活是否需要更多的刺激？你是否需要更加自信？你知不知道你的人際關係如何影響你的健康？你有多寧靜？你的身體有多緊張？你的想像力被發展的程度有多好？你有多強的直覺？以上這些問題可用「是」或「否」回答，幫助你了解自己，以便調整自己的心態，邁向更健康的大道。

以本人從事三十五年的精神科醫師、二十年的教授之經歷，看過成千上萬的病人，見過小自功課壓力、戀愛問題、工作壓力，大至癌症、愛滋病及嚴重精神病等各種人生問題，深信本書所提供之資訊，可幫助充滿壓力的現代人過著更快樂、更健康的人生。

「心靈力量」的觀照

歐洲·魯汶大學·哲學博士
文大、輔大哲學系副教授

石朝穎

(一)

當我收到《心靈的力量》一書的譯稿時，就對這本Dr. Vernon Coleman的著作頗感心動。當讀這本書時更增強我一直深信不移的信念——三界唯心，萬法唯識，境由心生……等佛學的基本信念。換成我們現代的語言，也許可以說：「身體（肉體）只是心靈的影像。」

正如本書作者所指出：「……心靈對身體的破壞影響，但是也有大量證據指出，心靈力量對於身體也可具有建設性、治療性的效用。刺激疾病發生的力量，也可用以刺激身體的自癒系統，並且保護一個人免於各種疾病功能障礙。同樣的力量，可以產生破壞性的傷害，也可以用來防止疾病發生，以及應付已開始的困難。」從作者的這段話中，我們不難看出，只要我們能治癒「心靈」的疾病，就能治癒「身體」的疾病。換句話說，一位醫生若僅知治療病人的「身體」是不夠的，還必須要懂得治療病人的「心靈」。由於這種「信念」，在這本《心靈的力量》一書中，作者舉出很多活生生的實例，在此不便多

述，請讀者向本書中去觀照一番。

其實我們在日常生活中，亦常體驗到「心靈」的感染力：看到別人流淚，自己也會流淚，看見別人吃自己喜愛的食物，自己亦會忍不住地流口水，由此可知，「心靈」的狀態，對「身體的生理作用」具有直接的影響。因此，我們如果要有健康的「身體」，就應儘量在「心靈」裡觀想健康的生活方式。換句話說：生活在健康的「心靈」氣氛中，「身體」的生理作用也會變得健康。

當我們的「身體」某處呈現不健康的狀態時，最迫切要注意的是，勿使我們的「心靈」掛念於「身體」的某處，必須從「身體」的某一部位中超越出來，回到健康「心靈」的本然狀態。因為，「人」本來就擁有健康的「身體」。因此，「身體」的健康，乃是自然的現象，並不是什麼奇蹟。換句話說：本來就沒有正在生病的「身體」，自然也沒有正在受苦的「身體」。關於這種「信念」，早在二千多年前，古人就有如此的觀照了。例如：佛教的大乘經典之一的「維摩詰經」方便品，就有如下的描述：「此身如幻象，起自於迷惑的關係。此身如夢境，乃為虛妄之所見。此身如影子，現自於業緣。此身如回響」，屬於種種因緣。此身如浮雲，須臾而幻滅。此身如閃電，徘徊不定……」

其實，從感官中所有看到的世界裡，萬物並非實際存在，而是「心靈」中的影子。知其為虛幻的影子後，就無須再執著了，沒有執著，「心靈」就無牽掛。如此，我們就能恢復到原本健康自在的「心境」。這也正是大乘佛教的中心思想。

(二)

我們都知道，很多人只要「身體」稍有不適，就趕緊求醫，請醫生診斷是否罹患什麼病？但大多數的醫生只會在「身體」上宣布我們的毛病，例如我們有胃病，由於恐懼的心靈作祟，胃的消化功能將立即受到顯著的影響，有時反而使我們的胃病加速惡化。由於這種實例，在本書的第四章「心靈與身體的連結」中，有許多精彩的實例說明。總之：許多的疾病都是由於疾病的思想，透過醫生傳達給我們，反而引起我們的恐懼心，擾亂了我們的「生理作用」或「免疫系統」，使我們對疾病的抵抗力轉弱，反而使病情惡化。這是因為醫生已在其「心靈」之前，明確地圍成一道「病牆」。由於越來越擔心這件事，遂使「心靈」一直記掛著，始終想著自己疾病的名稱，不斷地擔心生病的部位。因此疾病的症候就會加重。若能使我們的心靈離開那座「病牆」，病況就會逐漸減輕。

可見「心靈」對「身體」的生理作用影響力極為強大，它可使血液循環立即發生變化。例如：我們在肩膀用力，肩部就會感到酸痛，這是因為血液滯留在肩部，來不及新陳代謝的緣故，當「心靈」駐留於頭部，血液亦跟著在頭部滯留，常會引起頭痛或失眠症……等，有這種現象的人，對感到不適的部分按摩一番後，能疏通活血，而感到無比的舒暢，但這只是暫時的，只要「心靈」還滯留在那裡，該處很快地又會因充血而感到酸痛不已。

「心靈」若未停留在「身體」的任何地方，保持自由自在，則「心靈」敏感的影子「血液」，也會流動自如不停滯。如果從「生理學」的觀照上看：一切疾病皆由於血液循環不健全，血液成分不調和，失去抵抗力的結果。只要具有抵抗力的血液循環良好，就是有細菌侵入，也會迅速將它消滅的，但若從「心靈療法」的立場來看，一切疾病皆是起因於「心靈」的滯留。假如「心靈」滯留，血液也必定會滯留。只不過醫學是針對結果，將「心靈」所造成的症狀，透過「生理的作用」加以治療，而「心靈療法」，則是針對症狀的起因，也就是使滯留的「心靈」獲得純然自由而使疾病獲得治癒。

(三)

總之，使用「心靈力量」來治療我們的「身體」，在這本書中的第五章與第六章中，有更進一步的說明。例如教我們如何「控制負面的力量」：悲傷、憤怒、厭倦、罪惡……，「控制正面的力量」：歡笑、樂觀、堅持己見、愛與關懷……等——所謂「心理的問題」。

在一般傳統醫生（不管是心理或生理）的眼中，人體就如同由零件組合而成的機械，當某個部位發生故障，就毫不猶豫地將它割除，他們想到的只是治病，卻忘了整個人體的真正主宰：「心靈」的存在，甚至忘了要治療的是「由有生命的有機體組織的人類」，所上才常常發生某些「生理」的病醫好了，但「心理」的病依然存在，或是消滅了某種病菌，卻又併發出其他的病症。

從以上說明的許多事實中，我們不難看出《心靈的力量》一書，確實提供我們許多這方面的信息，使我們更能認清：

健康的「心靈」信念是治療疾病的最大力量

堅強的精神是戰勝疾病的最大支柱

人類的心靈，在本質上是「不朽」的

我們不應受「身體」的束縛

如此：我們才能有「大自在」的生活

