

## 第七章 雙向的身心效應和心身效應

在前一個章節中，我們回顧了生命重要的能量。了解為什麼失去能量，又如何重生！但是，有個更重要的關鍵比其他所有因素更主宰健康，比膽固醇、血糖、血壓以及任何取決長壽健康與否的危險因素更重要，足以造成所有病情惡化，卻又能顯著減少疾病和延長壽命。它就是你的生活態度、交際、社交和精神信念。古怪的是，對於長壽秘訣最大預測為按時吃早餐和抗壓性，讓我們能跟生活中的壓力搏鬥。當我瀏覽我珍貴的老書櫃，並發現了我大學時研讀的老古董書籍 - 心靈醫師，心靈殺手，這本書是由身心靈醫學領域龍頭肯尼斯·佩爾蒂埃所著，他是加州大學 (UCSF) 和亞利桑那州學校的大學臨床教授。這本書發表在1977年，在這本書出版之後，醫界發生了很多改變，我們填補了當時無解的空白，更了解身心交互影響的機制，而基本的真理恆久不變。身心之間有劇烈性和強大的連結，我們的身體在我們的腦海中，與其實被稱為一個連接，它更像是一個雙向系統。醫學博士漢斯賽耶創造了壓力

“這個詞和也是第一個畫出壓力影響生理的藍圖，他指出：現代醫師應該盡可能多了解情感思緒與疾病症狀藥物的關聯。這種做法似乎比目前持有治癒疾病的藥物更有前景。這是真的。最有力的藥存在於你的大腦！試想，如果你能靠心靈燃燒脂肪減重！

我們將毛病歸功於壓力。美國人靠咖啡因和百憂解過生活。我們使用藥物管理情緒。其實便利商店中四個最暢銷的項目都是用來管理情緒的藥物 - 咖啡因、糖、酒精和尼古丁。憂鬱症、焦慮症、自閉症、注意力障礙、記憶障礙和癡呆是現代流行的文明病。

使得醫藥行業賺取大量利潤。但是，我們有真正解決問題的根本嗎？我會告訴你大腦出問題的成因，以及如何解決這些問題。首先讓我們來看看心靈的力量如何扮演醫師的腳色治癒你，又如何扮演殺手的腳色毀滅你。

### 如何使用情緒治癒自己

一個長期患者來見我，他的妻子去世後，他突然出現心臟衰竭。他的心裡充斥著悲傷分子，荷爾蒙如正腎上腺素，腎上腺素，皮質醇等。新英格蘭醫學雜誌最近發表了關於悲傷或情緒創傷如何引起心臟衰竭，就如我們常說的 - 心碎。如同我一直強調的，與其給他藥物解決心臟衰竭，我建議他使用按摩治療，這是一種能源和情感癒合的形式。他做到了，並顯著恢復。只靠按摩，不吃藥，治好了他的心臟。我們在學校都學會了如何讀寫文字，卻從來沒有學會如何解讀自己的心靈，這是人類最重要的生存技能，心靈健康能讓我們保持快樂和健康。哈佛醫學院的赫伯特本森醫師已經證明西藏禪修訓練擁有控制生理機能，延緩其新陳代謝，改變心臟速率，腦電波，提高或降低體溫的神奇力量。他甚至記錄了西藏高僧修練的古老的呼吸法「吐默」，以呼吸、念頭和心像增強體內蘊藏的熱能讓身體保持溫暖，據推測，他們藉由積極燃燒脂肪，可以只靠單薄棉衣坐在白雪皚皚山頂中而整夜不結冰。大多數人不曾聽聞，也不可能控制。試想如何靠腦袋燃燒脂肪達到減肥目的？這是我們心靈信念最神秘的力量。很遺憾，我們並未經過培訓以解決21世紀帶來的心理壓力負荷。世紀帶來的心理壓力負荷。而這些負擔正在殘害我們。



## 讓我們思考這些事實：

95%的疾病會因為壓力造成病情加重。健康狀況較差和死亡風險跟較低的社經地位有所關連。這跟衛生習慣差沒有關係，而是對他們對生活無能為力的低潮造成。種族歧視和壓力也跟腹部脂肪有關。壓力荷爾蒙會傷害海馬迴 - 在大腦記憶中樞引起記憶力減退和老年癡呆症。在一則研究中，由自願注入感冒病毒到鼻子的受測者當中，發現只有活在壓力中的人得到感冒。罹患惡性乳腺癌患者若有加入互助團體，則她們存活時間是預估的兩倍成為團體的一員，諸如宗教團體、保齡球俱樂部、縫紉社團，可降低死亡風險，比起衛生習慣更能並延長壽命。敵意問卷中分數較高的受測者，比吸菸超重患有高血壓不運動的人有更高的風險罹患心臟病！

好消息是我們可以改變我們的意念和生活態度，如此一來即可影響情緒與健康。你可能需要學習一些新的不可或缺的生存技能，而這些事從來不會在學校或家庭中習得的。更好的消息是，不僅是意念和生活態度會影響身體。我們的身體也能影響心靈和大腦功能。藉著我所提到的秘訣，不需要改變信仰也能維持心理健康。

因為藥物，我們忽略了许多更重要的關鍵：精神狀態、大腦功能、荷爾蒙、免疫系統、腸道、排毒系統、能源系統、營養狀況和其他環保因素。例如，昨天我看到一位男性，焦慮和心悸，每晚靠著喝馬丁尼才能平靜下來。還患有嚴重的肌肉痙攣和眼睛抽搐。這些很明顯是缺鎂的跡象。壓力、酒精、咖啡因和糖，無盡的消耗他體內的鎂。造成惡性循環。他需要的不是安眠藥或百憂解，而是解決他為什麼缺乏鎂（毒素、酵母、壓力、酒精和咖啡因），修正並幫助解毒，禁酒精和咖啡因，給予足夠的放鬆礦物質，鎂，讓神經系統平靜下來。也就是說，經過平衡心靈和身體，可以幫重置神經系統，利用雙向的身心效應和心身效應。

## ► 以下是我們所知如何影響身心系統的方式：

- 檢視前面幾個章節中找出生理的問題。可能是汞中毒、鎂、維生素B12缺乏症，腸道中毒或麩質過敏症，都可能影響大腦。因此，先改變體質就能改變心理！
- 積極學會放鬆。為了身心強壯必須起而行，不再只是坐著看電視，喝啤酒。嘗試冥想、深呼吸、瑜珈、腦波反饋訓練、漸進性肌肉放鬆、洗個熱水澡、性行為、按摩、看夕陽、在樹林或沙灘上散步。
- 運動是釋放壓力化學物質強而有力的方式，已經有完備的研究證明運動可以療癒心靈，效果優於治療憂鬱症的百憂解。

- 遠離綁架心靈的物質，如咖啡因、酒精、精製糖。並少量多餐以解決飢餓帶來的短期壓力。
- 服用多種維生素和營養物質，幫助平衡壓力反應，如維生素C、B群維生素，包括B6和B5或泛酸、鋅，以及最重要的放鬆礦物 - 鎂。
- 使用適當草藥，如人參、紅景天、西伯利亞人參、冬蟲夏草和睡茄。
- 洗個熱水澡或三溫暖，幫助身體深深放鬆。
- 檢視信念，態度和對日常生活問題的反應，並考慮改變規劃自己的觀點以減輕壓力。
- 建立朋友、家人和社交網路圈子。它們是實現長期健康最強大的盟友。

現在，到了介紹醫學革命性變化入門課的結尾。我已經向您介紹了一套新觀念。這是個不小的任務，但它是必要的，以遏止近在眼前的病情發生。解決的辦法即是UltraWellness，幫助我們正視疾病核心，學會自我保健，為自己的健康轉型，改變自身的保健系統。每個人都可以作出貢獻，小小的一步就會有很大的變化。

**“永遠不要懷疑一小群有思想有獻身精神的公民可以改變世界。事實上，有史以來一直都是如此。”人類學家瑪格麗特·米德（1901-1978）**



文章出處：  
<http://drhyman.com/blog/2010/04/28/7-keys-to-ultrawellness/>