



心靈力量超乎想像

正向信念可調控基因扭轉頹勢

長久以來，人們受到早期科學研究的影響，深信基因掌控了一個人的性格、偏好，甚至健康。但晚近的研究卻發現，基因並非全然的「命中注定」，面對疾病時，人的心智有機會改變基因調控，發揮自癒能力；反之，則讓機會流失。

文／余勁毅 前衛福部台北醫院神經內科醫師
暨臺大醫院神經部兼任主治醫師
現於加拿大進修自然醫學

近期一篇登載於《Journal of Psychoendocrinology 心理內分泌學期刊》的文章指出，透過密集的靜觀、冥想（mindfulness-based practice）訓練，可以調控和人體發炎反應相關的基因表現，有助於人體在壓力狀態下復原。據該研究機構表示，這是科學界第一次證實「人類的心智可以改變基因的調控」。

環境與基因的動態關聯

「表觀基因學」（或稱「後基因學（epigenetics）」）的知識已經告訴我們，人體基因和環境的互動是一種動態的過程。人類的行為雖然多少取決於基因表現，包括：個性、喜好等；同時，我們的行為（如：飲食、生活型態），甚至信念，卻也會不斷影響基因的表現。另一方面，人的行為模式在基因與環境的密切互動之下形成，其中也包含因為惡性循環所形成的壞習慣。

現今的科技雖然還無法改變父母給我們的基因組成，包括一個人有多少致病的危險基因，但我們可以透過後天的行為和思想，影響身體和心靈的平衡。這樣的結果與自然醫學的理念不謀而合——相信人體有自我療癒的能力、重視飲食和生活型態對健康的影響，並善用認知行為療法等非藥物治療方式，為身體和心理帶來健康。

正向信念 延緩神經元退化

文章裡也進一步主張：大腦會將我們所深信的意念落實在我們的身體上。文中舉了「負面安慰劑效應（nocebo effect）」解釋負面思考戕害身心的例子：被醫師宣告只剩6個月存活期的病患，若對此深信不疑，則結果顯示，他真的在6個月之後死亡的機率很高。這樣的例子究竟是巧合？醫師的專業研判精準？還是上述「心理影響身體」的結果？我持保留態度。但這樣的看法，與哈佛大學研究失智症的學者Rudolph E. Tanzi在其著作Super Brain（中譯：《超腦零極限》）中提及的概念十分近似。

Rudolph認為，縱使阿茲海默症病患的海馬迴被類澱粉蛋白所佔據，神經元仍會因為正向的信念而不斷的新生。但是當醫師給病患貼上「無法治癒」或「失能無法恢復」的標籤時，其實會影響病患改善或復原的契機。當初期失智症病患認為自己得了失智症，且深信這是一種無法治癒的疾病，因而萌生放棄的念頭時，延緩退化的機會也就流失了，並加速失智症狀的進展。

醫者的省思

對於像我這樣的醫師們而言，這些報導真如醍醐灌頂，讓我們重新審視過去習以為常的診療畫面：面對腦中風或其他神經退化性疾病的病患，我們在解釋後遺症、病程發展時，是否太過於執著於既有的科學研究數據，而顯得刻板、冰冷，甚至武斷？腦神經疾患的醫師，如果能仔細思考人類心靈的力量，引領病患一起相信「正向的信念是扭轉頹勢的鑰匙」，嘗試著換個說法，也許，真的能啟動病情逆轉的引擎！



引領病患一起相信「正向的信念是扭轉頹勢的鑰匙」。