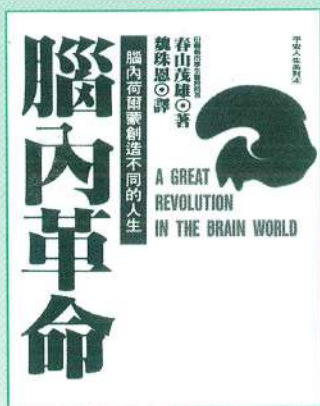




繽紛集錦

腦內革命



「腦內革命」是日本平成年代最暢銷的書，在台灣由創意力文化公司出版，也獲選為一九九六年十大最具影響力的書籍之一。本書是春山茂雄醫師融合東、西方醫學，說明人們能夠藉由正面思考的態度，利用有益腦荷

爾蒙的分泌，防止生病，延年益壽。

人體本來就具有能對抗所有疾病的防禦功能，機能若能充份運作，就能夠減少許多癌症、心臟病或是腦血管障礙等；若此機能未能充分發揮，大都是日常的生活方式和飲食錯誤所致。

腦內會隨心態而產生不同的荷爾蒙。荷爾蒙是一種細胞間傳遞資訊的物質，也就是將腦的指令傳達給細胞。當一個人發怒或緊張時，腦內會分泌正腎上腺素 (noradrenaline)；感覺恐懼時，會分泌腎上腺素 (adrenaline)。這兩種物質具有很強的毒性，它會促進活性氧的產生，加速腦細胞的衰滅，並且使血管收縮，血壓上升，而容易引起血管阻塞。如果腦內大血管發生阻塞的話，會變成腦梗塞；(腦中風)；如果是小血管長期受到





繽紛集錦

腦內革命

阻塞的話，可能會呈現癡呆症狀。因此，若經常生氣或感受強大壓力時，可能會因為這種毒性而生病，加速老化和早死。不管什麼病，都可以說和正腎上腺素有關聯。

相反的，當心情愉快，待人處事採取積極肯定，樂觀進取的態度時，腦內就會分泌多量的 β 內啡汰(β -endorphin)，這是最強的快樂荷爾蒙，因為結構和嗎啡類似，作者將它稱為腦內嗎啡。腦內嗎啡具有提高免疫力的功能。凡事採取正面思考的態度，保持心情愉快，腦內會因為分泌 β 內啡汰，而保持腦細胞的年輕，強化記憶力，並減少活性氧的毒害。腦內嗎啡還可以促進血液流通順暢，加強人體新陳代謝的作用。



腦內嗎啡最重要的成分是酪氨酸(tyrosine)，而多巴胺主要也是由酪氨酸合成。因此，腦內嗎啡能夠增加多巴胺的功能。對於我們巴金森病患者，如果在生活上保持積極肯定，樂觀進取的正面態度，讓腦內嗎啡能夠大量分泌，放大多巴胺的功能，將能減少症狀的發生與病情的惡化。

除了保持樂觀進取的心情外，作者另外提





繽紛集錦

腦內革命

出飲食、運動、冥想三大要點，以促進腦內嗎啡的分泌。

因為蛋白質是腦內嗎啡的元素，因此，每天的食物要含有充分的蛋白質。由於動物性蛋白質常伴隨脂肪，而脂肪會引起血管阻塞，是成人病的主因。因此像豆腐、麵筋、豆皮等植物性的良質蛋白質是最佳選擇。而為了減少體內的過氧分子，還應多吃含有大量維他命 C、E 的抗氧化食物，像蔬菜、水果、綠茶等。同時需要注意避免氧化過的食物，如不新鮮或油類製成的加工食品等。

運動可以增強肌肉的結實，促進血液的循環，減少脂肪的毒害。肌肉有所謂肌緊張性纖維，它連接著腦部視丘下核。當肌肉受到刺激時，就會分泌腦內嗎啡使心情變好。運動的人所以會在運動中感到幸福感，就是使用這束肌肉所致。因此作者認為，肌肉越多，分泌的腦內嗎啡就越多。至於運動的種類，中年以上的人，以能夠防止肌肉衰退和擴增肌肉緊張的伸展體操和散步最適合。劇烈的運動會產生活性氧，弊多利少。

冥想可以使腦波呈現 α 波，如果出現大量 α 波時，會促成的腦內嗎啡分泌。冥想並不一定要達到心無雜念，腦內萬念皆空的狀態，這





繽紛集錦

腦內革命

種境界一般人並不容易做到。實際上，只要心中浮現出自己感到「心情很舒服」的事物，也是一種冥想。在睡覺時，想想快樂的事情，這時候腦波會呈現 α 波，並使身體鬆弛，在此狀況下入眠，體內就會分泌腦內嗎啡。而散步時想些愉快的事，同時也達到運動和冥想的目的。除了思考心情愉快的事物外，信念和使命感也會促使腦內嗎啡分泌出來。宗教信仰會因為信念而比較容易有正面的思考。而使命感可以使一個人在從事自我實現時感到無止境的快感。許多滿懷愛心的傳道士在蠻荒之地好像都不太為疾病所苦，而且大多很長壽，大概就是因為生活的滿足和成就感促使腦內嗎啡分泌，因而產生高度免疫功能的效果。

有的患者會說，得了巴金森病這種絕症，情況只有越來越糟，那還能去正面思考？不過，如果因為得病而對人生抱持否定的態度，腦內嗎啡不再分泌，反而是分泌有害的正腎上腺素，那病況豈不惡化得更快？如果認為人生本來就會生病，「理所當然」的坦然接受患病的事實，就比較容易正面思考。「接納」是正面思考的預備動作，先接納後再以正面的態度去找出它的意義，看是否可藉由患病的過程，去達成以前未曾想過的成就，如此一來，人生不就更有意義？

