

三视角大健康之四

原创 王德生 祥德 2020-08-25 22:44

作者:王德生

今晚我们继续:

- 1.知情意和神经系统的关系
- 2.情感如何影响身体健康

一、

根据健康维持系统三视角:

- 1.免疫系统
- 2.分泌系统
- 3.神经系统

我们有健康维持方法三大视角:

- 1.健康食品, 空气, 水, 药物摄入和排出等等(健康本体维持)(粒子)。
- 2.健康运动, 健康学习, 健康工作等等(健康生命活动)(波)。
- 3.健康情感情绪(场)。



所以今天的健康市场出现了各种各样的养生产品，都可以归于上面三个视角。

比如细胞修复概念产品就有：

- 1.白黎芦醇系列产品(有科学根据的，进入分子生物学层面的)(西医)
- 2.各种细胞修复概念产品(绿色食品，深排等等，中医理论)

这些都是属于提高免疫系统健康状态的。各种各样的大众体育运动，慢走，武术，等等属于分泌系统的健康提升；冥想，灵修，瑜伽等等属于健康情绪。大健康就是维持身体的粒子，波，场的三视角大健康！

但是如何维持呢？我们不能局限在知情意三视角！必须进入更大的三视角：心、身、灵。

- 1.真善美
- 2.知情意
- 3.信望爱

比如练瑜伽，你一定要进入瑜伽的信仰，即印度教信仰，否则你的健康情绪没有根基，所以基督徒就不能练瑜伽。

冥想也是有信仰支持的，一般基督教不支持冥想。对于基督徒，冥想可以改为灵修，默想圣经，祷告，与神对话，也是能够提升情绪健康指数的。认罪祷告，反思反省，思考如何才能更好帮助他人，也是提升情绪健康的好途径。通过祷告，赞美，感恩，产生对他人的爱心，信心，希望，就是最为直接的有效的的情绪健康管理。

更多的是要思考他人，自然，历史的真，善，美，就会产生更强的信望爱。如果加上自己的谦卑反省，就会马上产生无限的信望爱。此时你的能量场就是非常大，换一种说法就是非常幸福，好像有幸福流出。

对于基督徒，就要进入信仰层面，思考神的真善美，自己的假丑恶(谦卑)，就能产生对神的无限的信望爱，具体就是对耶稣的无限的信望爱。

如果你认为自己很真善美，那就会完蛋了。奥秘是什么呢？因为人的内心是渴求真善美的！吃了一顿肉，马上再吃，味道和渴望不一样了。骄傲、嫉妒、愤怒是三位一体的。

二、

科学家也在神经化学领域研究中发现一种现象：当人心怀善念、积极思考时，人体内会分泌出令细胞健康的神经传导物质，免疫细胞也变得活跃，人就不容易生病，正念常存，人的免疫系统就强健；而当心存恶意、负面思考时，走的是相反的神经系统，即负向系统被激发启动，而正向系统被抑制，身体机能的良性循环会被破坏。

神经元细胞可以分泌神经传导物质，有些是激素，这些神经传导物质和免疫系统，内分泌系统相关，这些激素的靶系统就是内分泌系统和免疫系统，因为神经系统的功能就是推动其他系统，自然地神经系统也会推动免疫系统和内分泌系统。而情绪和神经系统是紧密一体的。研究表明，脑部与免疫系统之间最活跃的化学传导物质是情绪中枢中数量最大的一种化学传导物质。

科学家首先发现情绪对人体神经系统有很大的影响，继而又发现自主神经系统与淋巴球、巨噬细胞有直接的沟通。电子显微研究中发现，自主神经终端直接毗邻免疫系统，接触点上的神经细胞可释放出神经传导物质，以调节免疫细胞，甚至会交互传递讯息。

情绪与免疫系统另有一层关系，人在心理压力下释放出的荷尔蒙会影响免疫力。这些荷尔蒙影响的方式非常复杂。简单地说，当荷尔蒙释放到全身时，免疫细胞的功能会受阻。

也就是说，心理压力会抑制免疫力，这可能是为了保存精力以应付随时可能出现的危机，但如果长期面临强大的心理压力，则可能会对免疫系统造成恒久的抑制效果。心理神经免疫学(psychoneuroimmunology, PNI)，是研究心理、神经、免疫系统之间的联系学科。

1981年由美国心理学家罗伯特·艾德(Robert Ader)博士所命名。这门学科主要是在研究免疫系统如何和大脑交互作用以影响健康。词根含义：psycho意为“心理”，neuro意为“神经内分泌系统”(包括神经系统和内分泌系统)，immunology意为“免疫系统”。该学科得出的结论：免疫系统像人脑一样，具有学习能力。通过对神经递质的研究表明：在大脑和免疫系统活动最广泛的神经递质，在调节情绪的神经区域分布也最为密集。由此，可以推断出情绪通过一条直接的物理通道影响免疫系统(艾德的研究伙伴David Felten发现了极为有力的证据证实此项推论成立)。

心理神经免疫学是在本世界70年代后期被提出来的，LaPerriere等人(1994)认为，心理神经免疫是研究心理、神经内分泌、和免疫参数相互关系的学科。MaierWatkins和Fleshner(1994)认为心理免疫学是研究行为、脑和免疫学的学科。Zeller等人(1996)认为,心理神经免疫学,是涉及到研究内分泌和免疫系统双向交流机制的一门学科。Ader(2000)提出，心理神经免疫学是行为、神经、内分泌和免疫学科之间相互结合而形成的一门学科。

Mausch(2000)提出，心理神经免疫学研究应激、心理失调和身体健康之间的关系。神经内分泌就是神经细胞分泌的激素，比如多靶安，这是一门很新的学科。Sali(1997)认为心理神经免疫学是探讨心理在疾病发生中所起作用的学科。Kelley(2001)提出，当今已经进入心理神经免疫的时代，心理神经免疫学的使命是描述心身之间的关系，力图从分子水平上了解它们之间的联系，并运用这些知识预防、减轻人们的病患。

Coker(1999)认为心理神经免疫学应重视对应激的研究，而应激会降低免疫系统在同感染和恶性肿瘤作斗争中所起的作用。

LaPerriere等人(1994)提出适当的锻炼可以使得艾滋病无症状的血清阳性的个体，减少不利因素带来的影响，延缓疾病的进展。

Rotenberg(1996)提出，研究者们倾向于认为，病人采取积极的应付态度可以抵御心理免疫障碍；而采取放弃态度会加重疾病的发展。

三

西方医学自笛卡尔的“心物二元论”后，几乎全然否定了人的心理（或心灵）与生理行为（尤其是免疫系统）的关联。

但在1974年时，纽约罗彻斯特大学的心理学家艾德(Robert Ader)对老鼠做了一个古典制约学习的实验，获得了一个突破性的发现（罗彻斯特大学医学与牙科学院）。在艾德的实验中，他试图教导老鼠将加了糖精的水和反胃产生连结，然而糖水本身是无害的。在实验的第一天，他同时喂老鼠糖水并注射环磷酰胺(cyclophosphamide；一种会引起反胃的药剂）。

在接下来的几天，他喂老鼠糖水但不注射环磷酰胺，并记录老鼠喝水的量。然而那些老鼠本来都很年轻力壮，但几天后，它们却开始生病死亡。艾德当然知道环磷酰胺是免疫抑制剂，除了可以引起反胃，同时也会抑制免疫系统的作用。他突然发现，原来老鼠不止将糖水和反胃产生连结，同时也将它和免疫系统的抑制连结在一起了。这是个惊人的发现，因为一直到那时候为止，医学上仍然认为大脑和免疫系统是两个独立自主的系统，不可能如此互相影响。

艾德很快地和罗彻斯特大学的免疫学家柯恩(Nicholas Cohen)博士合作，进一步探索受到行为制约的免疫系统抑制。他们两人杰出的实验，终于使得PNI成了一门重要的学科。后来艾德和一位小儿科医学家欧尼丝(Karen Olness)博士合作，将其观念在人类身上测试。其对象为一名称叫做玛拉蒂(Marette)的13岁女孩，她患了严重的狼疮(lupus)，这是一种自体免疫性疾病(autoimmune disease)。为了抑制这个小女孩体内自我毁灭的免疫系统，医生们决定孤注一掷，用环磷酰胺试一试。

然而环磷酰胺是有毒的，为了控制剂量以减低中毒的危险，他们决定同时试用制约作用。医生们同时给她服用鱼肝油，由于不确定她较容易受到嗅觉或味觉的制约，所以也让她闻一闻玫瑰的香味。在如此配合使用过三次之后，医生们开始以单纯的鱼肝油和玫瑰香味，而不用任何的药剂来与环磷酰胺交替使用。因此在六个月的时间中，玛拉蒂只使用了六次的环磷酰胺，然而她好转的情形和完全使用环磷酰胺所可能达到的效果相同，而这样的结果是令人心动的。有时医生治病并没有给药，而是一个安慰剂！

一旦科学家们相信神经和免疫系统会交互作用后，他们随即开始寻找生理上的连结。经过不断的研究，在1975年发现第一个体内的天然mazui药，是属于一种较大的化学物质，叫做neuropeptide，它是一种由神经细胞所释放出来的胺基酸。而neuropeptide可能是情绪反应和身体抵抗疾病之间的连结物。

此外，荷尔蒙也是会和免疫系统「说话」的化学物质，它具有帮忙调节体内活动的功能。譬如说，肾上腺在面对压力时所释放的皮质类固醇(corticosteroid)已经证实会减低抗体和淋巴球的数量及威力。为了因应内在的压力，个体的身体免疫系统会做出一些反应。而心理神经免疫学则有别于个体对内在压力的反应，它是一门研究个体因应外在压力的反应之研究领域；

它着重在探讨心理社会历程与神经、内分泌、免疫系统活动之间的关系(Ader & Cohen, 1985; Buck, 1988)。PNI也强调个体心情状态对免疫系统的影响。例如：有一个关于免疫系统的研究：研究者邀请九十六名男性报告他们日常生活中正向与负向的事情。在报告之前，要求每位受试者吃下一颗含有rabbit albumin的胶囊，再测量他们每日的唾液以得知每日的免疫反应之强度。研究结果发现，令人愉悦的生活事件会带来较强的免疫反应；令人不愉悦的生活事件会带来较弱的免疫反应(Zimbardo, 1996)。

依据PNI的观点，人的心理情绪及信念并非与免疫系统井水不犯河水的，而是彼此相依的，因此，谁说快乐不是一帖健康的良药呢？神经心理免疫学的兴起：本世纪20—30年代，科学家用巴甫洛夫经典条件反射的方法，成功地影响了人的免疫系统功能，在50—60年代Dolin进行了类似的研究，70年代中期这种研究引起了西方科学家们的重视。在美国对这个问题研究最早的是索洛门博士（Geor Solomon）。他重复了研究者毁坏动物下丘脑，削弱动物免疫系统的实验，并得到了同样的结果。这表明脑可以影响人的免疫系统，他把这一新兴的学科叫做心理免疫学（psychoimmunology）。

爱德尔通过做厌恶性味觉实验，认为免疫系统可以形成条件反射，并用花环实验验证了自己的假设。他认为神经系统在这种条件反射性免疫反应中起了作用，于是Ader把neuro加进去，这便产生了一个更确切的术语，即“心理神经免疫学”（Psychoneuroimmunology）。传统上人们认为免疫系统不受神经系统的调节，但是自2010年以来的研究表明，在神经、内分泌系统与免疫系统之间有着密切的关系、复杂的交互作用。

所以这是最新的科学成果。

留言区继续精彩之处。

三视角大健康

2018.02.23 15:52发表于三视角

全部评论（1条）

王德生

2018-02-23 16:03:05

应激（即精神压力）会影响免疫功能：英国的C.Murry Parkes博士和他的同事们，于1969年公布了他们关于鳏夫寿命的研究，他们发现鳏夫的死亡率高得惊人——常常在女方去世后6个月内相继去世，他们认为这是心理应激损害了人的防御系统所造成的。

澳大利亚的研究者Roger Baintrop及同事对26名男女丧偶者进行过一项简单的血液实验，他们分别在两周和六周之后抽取了两个血样，从血样中发现，两周后免疫能力没有下降，但是6周以后免疫细胞的反应性（responsiveness）下降了，该组织研究人员第一次宣称，“严重的心理应激会使免疫功能的异常达到明显的水平。”

除此之外，更为一般的应激也会危害人的免疫系统。Steven.E.Lovcke所做的实验发现，那些应付能力差的大学生，对大学生活向他们提出的一般要求都感到压力很大，这些人的杀伤细胞活动较低。

Vernon Riley认为，随着应激数量的增加，动物免疫系统受到损伤也在增加。他采用特殊的喂饲喂方法使小白鼠产生乳腺癌，把小白鼠放在可记录的旋转台的顶部，然后以四种速度进行旋转——每分钟的转数分别为16、33、45或78，从而产生程度不同的旋转应激。结果发现，16转/m的小白鼠所患癌症的恶性程度最小，然后依次增加，78转/m的小白鼠肿瘤生长得最快。

上述研究表明，起消极作用的生活事件，即所说的应激（stress），不管情况严重与否，都会使机体的免疫能力受到抑制，从而影响其健康状况。精神压力严重影响身体健康。以前我们只是实践证明，现在有理论依据和科学证明。

（学员：不久前媒体报道，上海的一个两岁半的男孩，父母给他报了五个培训班，包括主持人培训班，结果发生严重的脱发，到了医院检查，是“斑秃”，因为精神过度紧张。什么叫做“奥托班”？托儿所的奥数班。两岁半也会因为精神压力大导致“斑秃”。）

对!就是精神压力造成的!孩子应该是慢慢加速!幼儿园小学应该是玩中学，中学是学中玩，大学才是开始跑，研究生就是加速。

家长朋友:孩子学习的紧张压力对身体造成的影响是长期的，也许在短期不会发现，但是以后当孩子发现的时候，就晚了，所有科学史上的重大发现都不是在压力下得到的，而是在兴趣爱好下得到的。

如果是基于文章压力，得到的成果基本上可以说是垃圾。我回想自己的科研成果，发现只有在真正对科学的真善美有信望爱的时候，才会有重大发现，我的三视角发现和应用也是基于强烈的兴趣之下得到的。如果是在思考金钱收入的压力下，我发现自己的研究很难出成果，这个就是情绪对理智的影响。正面的情绪容易激发创新的理智思考。

附加阅读:

大脑是如何工作的？

数以百万计的信息不断往返于大脑的不同部分，沿着神经往返于身体的其余部分。这些信息是微小的电脉冲，沿着神经纤维束和在神经元之间传播。电脉冲通过神经递质从一个神经元移动到下一个神经元。一个神经递质分子由第一个神经元释放并穿越突触。当它与接收信息的第二神经元上的受体连接时。第二神经元做什么，取决于：神经递质的类型：有些是兴奋性，促使神经元触发，有些是抑制的，阻止它们触发受体的类型。

神经元刚做完什么？

如果有足够多的神经元同时兴奋或抑制，出现一个效果。如果神经元是在控制运动的大脑部分，一个身体部位运动。如果它们是在控制情绪的大脑部分，你感到害怕或快乐或其他情绪。像注意到一支铅笔和拿起它这样简单的事情涉及许多步骤：

光从铅笔反射到你的眼睛中，反射到你的视网膜。视网膜上的受体触发和沿视神经发送信息到大脑的枕叶。

当位于枕叶的神经细胞得到信息时，它们进一步地发送信息到大脑的其他部分。这些确认你现在看到一支铅笔，而不是一支钢笔或一个杯子，决定是否要它，弄清楚如何得到它。大脑的规划区发送信息到运动皮层，告诉它把你的手移到铅笔的地方。

运动皮层的“手和胳膊”部分的神经元触发。发出电脉冲到你的胳膊和手的肌肉，胳膊和手移动。当你的手指触摸铅笔时，皮肤上的特别触觉受体检测到它。它们触发，又沿神经发送信息到大脑中的感觉皮层。

大脑的多个部位断定你的手指是否足够牢固地握着铅笔，并告诉运动皮质抬起你的握着铅笔的手。很明显，大脑在你没有需要考虑它的情况下执行这些大部分的步骤。你只意识到看到铅笔和拿起它 - 整个过程可能只需要一秒钟的一小部分。

更多附加阅读：

研究也发现，八种基本情绪和神经递质水平也有关系。例如愤怒是低血清素、高多巴胺、高去甲肾上腺素综合作用产生的。羞愧的时候这三种神经传导物质水平都比较低。兴奋、感兴趣的时候，这三种神经递质水平都提高。

当左边的前额叶皮层受刺激活跃时，人会产生正面情绪。在实验中，美好的画面会让这一区域更活跃，反之亦然。即人为刺激实验者的左边前额叶皮层时，中性甚至负面的画面也看起来更美好。

一些学者曾猜想，愤怒作为负面情绪会让右侧前额叶皮层更活跃。然而事实证明，愤怒会激活人的左前额叶皮层，即带给人更多积极感受。

一些科学家在生物学视角上，认为情绪是动物对外界事件的生理反应之一。第一个提出这种理论的是威廉·詹姆士。在20世纪，这一理论逐渐失宠，直到最近更多神经学证据支持这一早期观点。人类的情绪大多对应特定的神经反应，基本情绪更是如此。

1980年以来，有关情绪的研究逐渐转往分子生物学方面。人们慢慢明白了，不只是脑的不同部位与不同的情绪有关，还有许多物质在左右着脑的活动和人的情绪，如5-羟色胺、多巴胺、肾上腺素、茶酚胺等等。这些发现受到科研人员的很大关注，目前正在进行重点研究，设法弄清这一连串的化学变化是怎样产生的，知识、感情、意识在大脑中是怎样处理的。

科学家认识到，治疗“心病”是脑科学的使命，迄今为止，人类的心理疾患愈演愈烈，压力障碍、忧郁症、躁郁症、精神分裂症、自闭症、注意力欠缺症、多动症、强迫症等等，而现代科学至今尚未找出这些疾病真正的致病原因。

但是医学告诉我们，由于这些病症使人体发生了物质上的改变，所以一旦罹患了这类疾病，一定要看医生，必要的时候一定要用药物治疗。“心病”其实是“脑病”，要把“心病”真正当成病来治疗，就会大大减轻患病者的痛苦，也可尽量避免造成更加严重的后果。