

認識心身醫學

醫學主流中的旁支

提到生日，我們馬上會連想到蛋糕、禮物、蠟燭還有與親戚好友相聚的歡樂時光！生日是心靈影響生理健康的佐證，信不信由你，生日會影響死亡的日期！這可不是占星學。

加州大學教授菲博士爲了提出有力的證據，調查44萬加州人的生日及死亡日期。他想瞭解患癌症、心臟病、肺氣腫等病人還有本身深受文化影響的人，是否受文化層次思想的左右。

他特別挑取移民到美國的中國人，但仍受中國傳統文化左右的，條件是出生在中國且居住在華人聚居的所在（如洛杉磯、三藩市）並仍保有全屍觀念（死亡後不願捐贈遺體，不願遭解剖的華裔美人爲研究對象。在28,169名由1969年至1990年死亡的中國人中，調查其出生的年份及死亡的原因。

傳統中國人相信陰陽五行及八字，那些在「火」年出生的人若患心臟病，且流年與數字6或7相遇，就會困難重重，較難痊癒；在「土」年出生的人若患癌症且流年與8或9相遇，則運氣較差；在「金」年出生，流年遇上0或1的較易有呼吸系統的疾病。

想法會左右事實

菲博士特別選取20名符合條件，但卻不相信上述宿命論的中

國人以爲對照，那些宿命論者也就是相信上述說法的人平均早死3年。

另外挑選一組職業、宗教信仰非常依賴中國文化的當做研究對象，結果發現越與中國文化有深厚淵源的，生日效應越明顯。與其他人相比，受中國文化影響，且患肺氣腫的女人，若出生於對呼吸道較不利的那一年，則平均早死8年。菲博士下結論「價值觀、信仰及創造力對於人體健康壽命皆有很大的影響。」

對西方醫學有洞察力的人都同意，心靈與人體（心、身）有密切連帶的關係，如果其中的一個受影響，則另一個也受波及，亞里士多德說「神魂與身體相連，神魂支配身體的一舉一動。」

心理（心靈）與身體（生理）有了距離

西元第7世紀，現代醫學有很大的進展，那時科學家們認爲民俗療法，信仰醫學，都是迷信而不符合科學原則的。他們認爲心靈與肉體是截然分開爲二的，且兩者很少互相影響。20世紀初期，巴斯德的細菌致病理論爲現代醫學奠下基礎之後，這種想法甚囂塵上，他們認爲是微生物，而不是心靈（腦袋）的妄想才使人生病。

雖然仍承認精神上的疾病，並劃分爲精神醫學。精神醫師們

瞭解心理受打擾就會引起身心症，例如受驚嚇之後，引起的胸痛及呼吸短促即爲例子。

精神心靈影響身體、生理的學問也尾隨醫學的主潮流而具體存在。本世紀初，著名的加拿大醫師奧大夫出版的一本醫學教科書爲其贏得英國爵士的頭銜，也在約翰霍布金斯學院得到榮譽教授一職，該書認爲治療肺癆由心靈腦袋下手與由胸肺下手同樣重要。

1960年代著名的精神科大夫所羅門發現憂鬱會加重關節炎的病情，他因此提出情緒對免疫系統有很大影響的看法，1964年闢了科學的新領域——心理神經免疫學——研究心理及神經系統如何影響免疫系統的學問。

所羅門的看法一開始無法爲人接受，絕大部份的醫生認爲若無法分出病菌則對病人的病症訴求不予重視，尤其是女士們語焉不詳的抱怨，以及種種的慢性症狀等都被譏爲無稽之談的妄想。

根據現代醫學的看法，心靈與身體是截然區分的兩者，那麼生日效應應該不存在，且每位接受同樣醫療照護，患同樣疾病的病人，其下場應該相同才對，但事實不然。

菲博士發現文化、風俗會影響生日效應，1992年他分析2,745,149位白種美國人生日及死亡日期，發現婦女的死亡率在生

日前幾週下降至平均死亡率以下，但在她們過完生日之後死亡率突然上升。男人們的死亡率在生日之前顯著提高，生日之後，死亡率又回復至平均值。

就像前述以傳統中國人爲研究的案例一樣，細菌致病論沒有辦法解釋這些奇怪的現象。但是若我們能反省老祖宗們的看法——心靈與身體是合而爲一的，那麼生日影響死亡率高低的現象，就能得到合理的解釋。對於染患重病的白種美國人而言，生日很重要，有可能是救命因子或致命因子！

心靈的影響

蘇伯醫師說「生日通常會讓人反省，反省自我成就與自我期許間的差異」，傳統美國男士的自我價值來自事業的成就；但只追求事業會讓人落入不實的慾望中，因爲並不是每個人都可以成爲主席、董事長。

對男人來說若事業成就不及他們所期望的，則越靠近生日，他們就越沮喪，那些患重病而且對自己滿意度不高的男人，通常在過生日之前去世，那些能渡過生日而心理仍能維持平衡的，其死亡率很快就恢復到一般平均的死亡率。

相反的，女人們較重視關係的維繫，而不重事業！患重病的女人，生日對她們意味著親人朋友對她的關懷！女人在生日之前死亡率遽降，表示她們期望與家人、朋友同聚，共同慶祝。

生日好比是生命的強心劑，但生日之歡聚過後，郵差也不再送生日卡來後，落寞的心態，佔據了整個心靈，死亡率遂急劇上

升而超過了平均的死亡率！

這項研究讓我們認識到除了在男士過生日之前，及女士在過生日之後，給予心理支持之外，對於過去我們嗤之以鼻，認爲「心靈影響生理只是幻想」的說法應該修正。這個效應除了對健康有顯著之作用外，甚至可延長或縮短死亡的日期。

我們期待更多的人來參予心靈影響肉體醫學（心、身醫學）的研究，該研究領域的興起，顯示正統醫學的潮流正朝著「天然療法」的方向走。

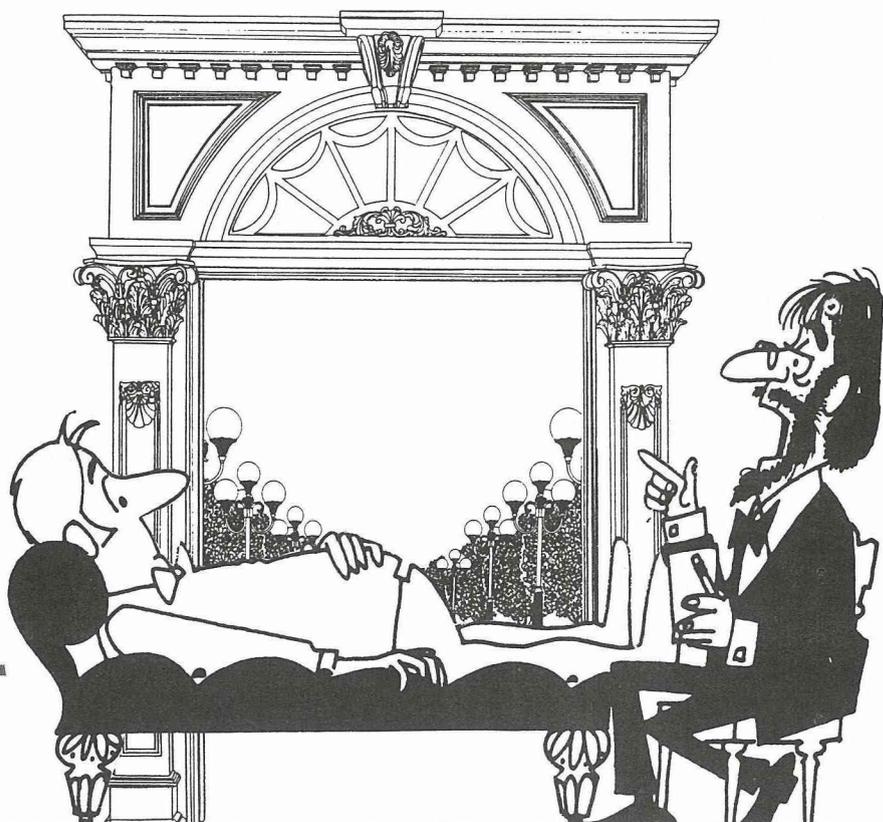
心靈與肉體兩者相作用的想法是「天然療法」的基礎，天然療法包括：針刺、穴道指壓、芳香療法、生物迴饋、癌症輔助療法、認同療法、陪伴療法、析夢、運動、使用笑話或幽默的笑料；養成健康的習慣、按摩治療、打坐、音樂療法、太極拳、氣功、視覺療法、引導之下的視覺療法、自我催眠、瑜珈等。

心靈與免疫系統的關係

心靈與肉體互相影響之醫學在1960年代初期開始沒落，1970年在紐約的米勒博士懷疑印度瑜珈會影響生理機能，目前在大學主持實驗研究，他利用簡單的處罰及報償原理發現老鼠心跳率的高低可以受操控。同時，本森醫師也利用靜坐、深呼吸或口誦片語而降低血壓。

米勒及本森醫師利用實驗以證明心靈會影響身體，但從沒有研究該作用的機制，也就是到底是如何影響的！站在西方醫學的立場，若未明瞭該作用的機制，難以讓人信服心靈會影響肉體。

1974年亞得博士在實驗室內訓練老鼠喝糖水，每次老鼠喝糖水時，他就在老鼠體內注射藥劑，讓老鼠感到噁心，這些老鼠會嘔吐反胃而死亡，起初亞得博士認爲該藥並無毒性，老鼠會死亡，可能與該藥受其他藥劑污染有關，但再次研究發現該藥很純，並未受污染。此外老鼠之死與注射藥劑之多寡無關，而與所飲取糖水之多寡有關。



亞得博士再次研究該藥劑，發現該藥除了會噁心之外，亦會破壞免疫系統，顯然受試驗的小老鼠已學會糖水與噁心有關，且與壓抑免疫系統有關，換言之小老鼠已學會「關閉自己的免疫系統」所以才步向死亡之路的！

亞得博士的解釋非常合理，但當他發表研究的結果後，研究免疫的學者們並不贊同他的看法！他們不認為免疫反應了藉學習而得，免疫學者相信免疫系統獨立於心靈之外，只有受細菌感染時才會有反應。

亞得博士反駁道免疫學家常用軍隊術語，以比喻免疫系統抵禦外細菌入侵的現象，但士兵們作戰，並不是用腦袋，他們仍聽命於將軍而受制於政府領袖！

難道免疫系統不能直接受控於心靈嗎？亞得博士為尋求答案，組織了一群科學家研究證實心理學家的看法是正確的。他們飼養的老鼠，確實也學會「關閉了免疫系統」。這點表示，免疫系統與心靈有直接的連繫！

亞得博士的研究工作開啓了讓打坐、生物回饋，及其他心靈影響生理的民俗醫療方式有納入正統醫學研究的可能。心理神經免疫學也因此取得醫學領域中正統的地位，非常振奮人心。

如今科學家們普遍瞭解心靈影響免疫系統的機制，連繫於此的是荷爾蒙及神經，當肉體上感受到情緒的壓力時，心靈上收到此訊息，就有反應，而分泌荷爾蒙，預備迎面而戰或轉身而逃。

受壓抑而分泌的荷爾蒙有一種叫可體松的，會壓抑免疫系統，並傷害淋巴系統——特殊的循環系統，是免疫細胞沒有出任

務時（沒有攻擊細菌時）修生養息的所在；此外，研究員們也發現免疫細胞成長、聚居的地方如骨髓、胸腺、脾、淋巴結等皆有神經直接與他們連繫！免疫系統在攻擊細菌時就像一支迷你游擊隊——一支百戰百勝的部隊，背後受指揮官（亦就相當於心靈）的指揮。

心身醫學的療效

基本上心靈與身體互相影響的醫學（心身醫學）能有醫療功效，是建立於能排解壓力；過去25年來「壓力」這個字眼多半沒有什麼好評語，事實上並不是所有的壓力都是不好的，沒有了壓力，我們就不能體會「派對」的驚喜，滑雪的歡愉。

生活中的事沒有那一件是永遠天生苦惱的，愛肯博士這麼說。事情會困擾人是因壓力影響了我們解決問題的能力，壓力沒有舒解，本來只是挑戰的卻變成威脅，行事無法自信，感到無助，無法控制事情的發展而惶惶度日。以下討論幾項心靈影響身體的例子。

關節炎：關節發炎紅腫的毛病是美國第二大的健康問題，患者感到非常疼痛。1978年拉吉博士與佛來醫生開了一門「關節炎患者自救自助」的課程，每週2小時，連續6週，參加的人都學到了更多關節炎的知識，彼此互相安慰支持，也學會心靈如何幫助肉體放鬆的技巧！

4年之間共有401位學員上過這些課，拉吉博士於是把這401位人士與其他未上過此課之關節炎患者相比，前者腫痛程度少20%，且到醫院看診的次數平均少

了40%。目前該課程已推廣至全美各地，已有15萬關節炎患者參加過該課程。

傷風：不少研究發現離婚、失業、親人死亡等生命中的大事會傷害免疫系統而影響抗病力。但是生命中歡愉的事，還有令人痛心的事，對我們的生理有影響嗎？史東博士要求100位成人，記錄他們每天情緒上的起伏共3個月，例如同事給的嘉許、讚美、親人的擁抱、塞車，在電話上等候接線生駁接，並分析這100位人士的IgA（人體免疫系統釋出的蛋白質，是傷風病毒入侵時的第一道防線）濃度。IgA濃度愈高，免疫功能越強，抵抗傷風的能力越強。

那些會使人情緒低落的小事如塞車，在電話上等候接線生駁接，或工作上的不快，都會降低IgA的濃度，但是同事們的嘉許、讚美或親人的擁抱會提升IgA的濃度，且維持2天之久，IgA的濃度影響傷風的罹病率。

可恒博士用心理學上的心理測驗卷以測量400位人士的「壓力」狀況，再把傷風病毒接入他們的鼻子內，發現與那些壓力較少的人相比，受試者得傷風的比例是2倍。

糖尿病：1978年一位患糖尿病的女士因血糖過高，眼睛出血，幾乎失明而入院治療。入院後血糖降低了，但仍處在很大的壓力下，主治醫師怕她出院後血糖再度上升，就要求史威特博士教導她如何控制情緒壓力，讓她的血糖較易控制，那時學者知道情緒的壓力會使糖尿病患者血糖升高，但是沒有人證實控制情緒能控制血糖。

心臟病患者的病情，可藉情緒控制，但糖尿病不是心臟病，那時這位糖尿病女患者的病勢已很嚴重，所以史威特博士想試一試又何妨！

1週來史威特博士就教她放鬆自己，用生物迴饋法，漸漸的放鬆自己的肌肉，回家後血糖竟然仍能維持平穩。

史威特博士於是開始利用心靈影響生理的觀念，教導糖尿病患者，自我放鬆！果然學了此技巧後大多數的患者，血糖指數較能維持平穩而不升高。

頭痛：頭痛是很嚴重的慢性疼痛，俄亥俄州立大學的何博士綜合生物迴饋、視覺療法、認知療法以控制因壓力造成的頭痛。沒有受過何博士訓練的患者病情沒有改善，但是有接受這種療法，平均改善的程度高達43%，還有的人頭痛竟然得到完全的緩解。何博士再次利用該技巧以治療偏頭痛患者，而發現雖不見得100%有效，但約有半數的偏頭痛患者得到緩解。

愛滋病：有人一感染愛死病毒馬上就發病，且一發不可收拾，有些人卻經10年的潛伏期才會發病。科學家們現在比較能解釋上述的現象：乃因心靈的想法嚴重影響愛死病毒發的速度。

三藩市的本醫生要求330位感染愛死病毒的病患，定期填寫心理問卷，連續6年，染有愛死病毒的人當然非常痛苦，也會有沮喪的現象，但本博士發現在感染初期3年，自述沮喪程度輕微或中度的，與那些自述嚴重沮喪的病人相比，嚴重沮喪者死亡的速度為輕者的2倍。密西根大學的人員用不同的研究方法也得到

類似的結論。愛滋病毒感染人體後會摧毀免疫系統內的CD4細胞，流行病學家康博士指出輕度及中度沮喪並不會減低CD4細胞的數目，但嚴重的沮喪會導致CD4細胞的減少。

不孕：不孕對想有子嗣卻又無法如願人來說「壓力」頗大，1986年在密西西比大學不孕症中心工作的護士，要求心理學專家狄博士教導病人一些控制情緒的技巧，他們認為深呼吸，打坐，引領下的想像療法，或許可以幫助不孕症的夫妻克服不孕的困窘。

狄博士的課程確實解決了不孕夫婦的困擾，14對夫婦中的4對採用人工受孕法，第一次就有喜了！人工受孕的技術包括利用手術取出卵子，在試管內與精子接合後把接合子再移植入子宮中，此法成功率高達28%與那些未上過狄博士課程的人士（成功率只有6%）相比成功率提高很多。

由此可知壓力與不孕有關連，科學家的解釋是人體的腦下垂體會控制與生殖有關荷爾蒙的分泌，而腦下垂體對壓力非常敏感。

心身醫學的極限

心靈與身體互相影響的醫學領域中，發現情緒的壓力，沮喪對某些疾病病勢的進展，扮演非常重要的角色。果真如此，消極的態度是否會致病呢？人們生病是咎由自取？或者該怪「疾病」本身呢？以上都是複雜而沒有簡單答案的問題。

長期抽煙者死於肺癌；摩托車騎士沒有戴安全帽，頭部受傷致死，這些人本身難辭其咎，但

是那些患多角硬化症、風濕性關節炎、紅斑性狼瘡及癌症的人又怎麼說呢？是否這些人心理上有缺陷呢？

心身健康醫學中心的寶博士說『我曾聽人家說「我自己創造了生病的果；若我生病那是我自己造成的」這個說法我不太能苟同』寶博士認為人生病的原因有很多——微生物、意外、有毒化學藥品、飲食等等。

情緒的壓力或許影響病情，而心身醫學有助於治療，但只強調消極的情緒，而忽略其他因子就如過去西方醫療，但只強調消極的情緒，而忽略其他因子就如過去西方醫學忽略了心身醫學一樣。心理（心靈）一定會影響身體（生理），但未必扮演控制的角色。

史坦佛大學的史醫生說不幸患了慢性病，最好要學著認識該病，再與可信任的醫師配合，儘量放鬆自己的情緒，充實自己的生活。

史醫生研究一些患有乳癌的女病人，發現若能振奮其情緒，並參加病友俱樂部，病友間彼此互相扶持，則她們的存活率是沒有接受心身治療患者的2倍。

但是不能只依賴心身醫學，光靠正面積極的態度多多打坐，多做瑜珈，多參加病友俱樂部，就想把病治好，無異緣木求魚。

藥物及其他醫療方法皆有其醫病的極限，心身醫學也會有不靈的時候！我們每個人都有自己的大限，不會因消極負面的情緒而死亡，會死亡及因生理上我們的生命本身就有極限，人人都難免一死。