

常春

Evergreen

2012年4月號

349

30週年慶

週年慶百份好禮等你拿

免費雙人遊東京
請速翻 P.82

特別報導

近視雷射手術
停!看!聽!

生活醫館

瘦肉精、禽流感連環爆
怎麼吃才安心?

葉綠素 健康的重要元素

喝紅茶可以降血壓?

美容保養

踢爆10大錯誤保養觀念

預防觀點

你可以選擇做個
快樂的人

救命啊!

愈累愈肥
破解過勞肥

週年慶特別企畫

常保青春精選30種方法



掃描即有
「健康行動筆記」



建議售價180元

重新體驗生命的美好

你可以選擇做個快樂的人

只要能夠改變舊的神經迴路，就可以改變自己舊有的習氣，選擇想要成為什麼樣的人，包括你的個性、價值觀或是處事態度等都可以重新塑造。

文／楊定一



過去許多人認為人的大腦發育成長有一定時間限制，同時也會受到遺傳因素影響。但目前醫學研究已經證實，不論任何年齡，人腦可以透過新經歷的事件而重組神經路徑，進而建立新的知識與行為。即使是受創的大腦組織，只要給予正確的照護，仍然可以使其功能恢復，我們稱之為「大腦可塑性」（brain plasticity）。

我曾經讀過一本值得推薦的勵志書籍《My Stroke of Insight》（中譯本《奇蹟》），作者是位專業腦神經專家吉兒·泰勒博士（Dr. Jill Bolte Taylor）。她將自己37歲遭遇左腦中風的經歷分享出來，包括如何面對自己左腦功能喪失，以及從中風康復的心路歷程。

這段經歷證實了人腦潛力無限，透過不斷的學習，重新塑造新的神經連結，不僅讓受到嚴重傷害的左腦功能得以恢復，甚至重新建立一個更寬廣的大腦世界。

雖然現今醫學對於人類大腦構造與功能的研究已經相當成熟，但對於許多高層次

的認知功能仍無法藉由任何實證來得到答案，即便是泰勒博士這樣優秀的腦神經科專家，也是在經歷中風危機，才能重新洞察並領悟自己大腦種種超級複雜及完美的深度運作。由於泰勒博士所經歷的是左腦中風，對於左腦主導的眾多功能，如語言、邏輯分析等能力造成嚴重影響，但她的右腦卻讓她在當下感到相當舒適寧靜，因此，讓她對於右腦功能有了全新認識。

右腦的熱情、慈悲常被壓抑

人的左右腦本來就存在不對稱的功能，不論是對於各種資訊接受或處理過程完全不同。簡單來說，左腦傾向以細節、條理、時間順序來分析各種訊息，因此造就出分別、判斷、喜惡等價值觀，左腦可以說是語言、邏輯推理的腦；而右腦則是以直覺方式擷取各種資訊，並以圖像方式建構彼此關聯性，所以右腦所關聯的並不是理性的邏輯思考能力，而是與「當下」、「超越」或「喜樂」等感性的心靈層面相關。然而我們的左右腦並非獨立運作，必須完美合作，才能造就完整有彈性的大腦功能。

儘管如此，面對相同的訊息或情境，不同的人會有不同看法與處理方式，這完全取決於當下是左腦或者是右腦何者取得優勢而定。對於大多數人而言，受到左腦支配機會多過於右腦，即便是慣用左手的人也是如此。

因此，我們習慣以嚴謹、自我為中心的分析方式來處理日常事務，並不斷對於週圍人事物進行分析比較；相對之下，右腦所帶動出來的熱情、冒險、滿足、慈悲等等念頭，反而經常處於被壓

抑狀態。這主要是因為在成長過程中，受到各種因素，如文化、教育或是重要人士的價值觀念等影響，導致我們習慣不斷強化通往左腦的神經迴路，習慣以左腦來主導一切。

泰勒博士在經歷左腦中風後，重新察覺自己過去某些由左腦主導的負向個性，如自負、好辯、傲慢、恐懼等，因此，在整個康復過程中，目標不只在於幫助恢復兩個大腦功能找出健康的平衡點，同時也花了許多努力，有意識選擇不讓某些由左腦主導的舊有神經迴路死灰復燃。她認為這次中風最大受惠之處，是讓她有機會重拾年輕、快樂的自己，強化純真與內在喜悅的相關迴路，重新體驗生命美好的事實。

選擇想要成為什麼樣的人

其實每個人都可以選擇自己要成為什麼樣的人，並有能力處理體內各種情緒，就如同我們選擇走向生氣、憤怒或者沮喪等負向的神經迴路，或者是正向、快樂的神經迴路。人是由情緒主導意識的動物，我們的大腦裡有一個很重要區域——邊緣系統（limbic system），主導人體各種情緒反應，可以稱為「情緒腦」。當我們在接受任何外在訊息的輸入時，會先經過這個情緒腦過濾，再將資訊轉移到左腦或者是右腦處理而產生不同反應。尤其是邊緣系統裡有一個「杏仁核」（amygdala）部位，是掌管一切關於焦慮、急躁、驚嚇及恐懼等負面情緒關鍵角色，如果接觸訊息是陌生、具威脅性時，這些訊息會很輕易觸動到杏仁核，立即產生恐懼的情緒，此時我們的大腦自然會偏向以左腦的思考方式來應變眼前的



事件，身心馬上啟動各種自我防衛系統，例如血壓、心跳、血糖指數都變得紊亂，並出現抱怨或者反抗動作。

一般人在當下並無法認清這個過程，只能任由此神經迴路繼續反應下去，不斷設想自己要如何反抗此危機，但其實這只會促使此負向情緒的迴路更加壯大，甚至成為一種習氣，以致習慣被左腦思維控制而不自知，慢慢的右腦裡的快樂、慈悲的特質也就被壓抑下來。

如果我們可以理解各種習氣只不過是受到神經迴路的控制而已，所以只要能夠改變舊的神經迴路，就可以改變自己舊有的習氣，選擇想要成為什麼樣的人，包括你的個性、價值觀或是處事態度等都可以重新塑造。

因此，當我們在經歷各種負向情緒當下，利用一個感恩的念頭，並且透過實際行動將這種正向念頭表達出來——說出「謝謝」兩個字，馬上可以減少對於杏仁核的刺激，並且將前往負向情緒神

經迴路改變成正向情緒的神經迴路。不要忘記，我們右腦裡的平靜、喜悅的感覺一直都在，所以當負向情緒的神經迴路被暫停住時，也就能夠而重新感受內在平靜、快樂，此時，各種生理指數趨於緩和，能量消耗減少，臉部表情柔和，說話語氣也變得溫和了，甚至可以用比較正向的方法來處理當所面臨的困境。

方法很簡單，經常說謝謝

任何人都可以親自體會泰勒博士寶貴的經驗，重新建立新的人生價值與態度，而這種人生的嶄新開始未必非得自疾病中去體驗。方法就是那麼簡單，經常說「謝謝」。如果希望身體健康，可以先從感謝自己身體做起。讓每個細胞都感受到這股愛與關懷，他們將會變得更圓潤、健康，甚至可能改變身體裡的化學結構，讓身體不適獲得緩解。

所以，當身體已經有不舒服的地方，更要向自己的身體說「謝謝」，這代表我們能夠敞開心房，無條件的接受生命原本就有不完美的面貌，放下種種負面的抱怨，如此身心上各種不適與失衡才能得到中和。經常對週圍的人事物說謝謝，代表全心接納一切，並能盡力回饋，如此就能幫助自己脫胎換骨、轉變人生，還能影響週遭的一切。❀

本文作者 PROFILE



楊定一

紐約洛克菲勒大學醫學教授、長庚生技董事長