

0225 减压生活

读完本文约需 35 分钟

樊登：大家好，今天我们来讲一本关怀大家身体和心理健康的书，叫作《减压生活》。这本书的作者是积水潭医院神经外科的副主任医师金铂大夫，欢迎您，金大夫。

金铂：谢谢樊老师，谢谢大家。

樊登：您是一直都在跟大脑和脊柱打交道？

金铂：是的。因为我的职业是神经外科医生，好多人都以为我是治神经病的，其实我治疗的是神经系统疾病，更准确地说是中枢神经系统的疾病，主要就是大脑和脊髓会出现的问题。我从 2004 年开始，一直到现在，主要是跟大脑和脊髓打交道。

樊登：所以您对压力的理解，会不会跟我们普通人的理解不太一样。比如我们讲到压力的时候，大家就觉得是心很烦、钱不够用、睡不着觉、事很多，这种叫作压力。实际上压力有没有生理性的指标，或者说在医学上你们怎么界定压力这个东西？

金铂：首先，压力是一个物理学的概念，指的是单位面积上的压强。但是在健康领域，其实压力涉及范围很广，以我从医近二十年的经验来讲，我个人认为就是跟我们健康相关的问题中，百分之七八十的问题都是和压力处理不当相关的。

我是怎么发现这个问题的呢？这儿还有一个小故事，就是 2004 年我刚工作，当我知道被分到神经外科的时候，我的内心是崩溃的，为什么呢？因为我做实习医生的时候，参观的第一台神经外科的手术就从早上 9 点做到了晚上 9 点，整整 12 个小时，做完了以后，那个主刀医生直接休息了两天。然后我参加的第一台神经外科手术，病人出血出了 1500 毫升（基本上是人三分之一的血量）。所以当时我知道我被分去神经外科，心里面真的是很崩溃，然后我就把这个顾虑跟我的老师讲了，我的老师特别有智慧，他就跟我讲了一句话，一下让我豁然开朗，他说：“虽然脑外科的手术很难（的确是很难，需要开颅，所有的操作技巧和其他外科都不太一样），但是，我们可以从一个特别简单的角度去理解它——其实大多数的脑外科手术，我们只做一件事，就是减压。”

比如一个切除脑瘤的手术，很复杂了吧，把脑瘤切出来其实就是恢复了颅压的正常；把脑出血吸出来，也是恢复了颅压的正常。即便到现在，我们神经外科医学发展到今天，还保留着一个特别经典的术式，叫作去骨瓣减压。颅骨是一个封闭的空间，如果一个人的大脑肿胀得很厉害的话，就会引发更大的问题。怎么办呢？为了保护大脑细胞不受损伤，我

们会把人颅骨的一部分给它去掉，把硬膜剪开，让大脑敞出来，等着压力恢复正常以后，再把脑壳（颅骨）修补回去，这到现在都是神经外科中的一个特别经典的治病救人的术式。

樊登：您这书里写的不是这个吧？

金铂：不是这个。这只是我对压力这么样的一个理解。后来随着我工作的深入，我慢慢在延伸思考：我作为一个医生，怎么样能够给大家提供一个概念，就是所谓的“大道至简”，告诉大家一个简单的道理，能够让把生活里的健康问题给解决掉，我就觉得压力是特别重要的因素。比如高血压就是血管压力没有处理好，还有您刚刚说的腰背痛，为什么现在发病的人越来越多，就是因为当我们坐着的时候（身体前倾时），您知道腰椎承受的压力是多大吗？最大能达到三倍体重。

樊登：啊，为什么呢？我坐着呀。

金铂：站着的时候，腰椎承受的压力是一倍体重，因为下肢的关节帮您负担了压力；平躺的时候，腰椎承受的压力是四分之一的体重；但是坐着的时候，所有压力都是被我们的腰椎承受了。

樊登：（最多可以到）三倍体重？

金铂：基本上是三倍体重，275%。所以一旦有人出现了腰椎间盘突出
的症状，医生给开的第一个处方就是“回家躺着去”。

樊登：久坐伤腰。

金铂：是的。您看，生活当中的种种细节都和压力是相关的。所以我就
想从压力的角度告诉大家，怎么样才能够把我们的健康问题处理好。

樊登：那有没有存在这么一种可能，就是有的人其实压力很大，但他自
己不知道？

金铂：这可能是他忽略了，但是他自己一定是能感受得到的。

樊登：因为我见过有的人就是一直咬牙坚持，他跟谁都不说，尤其家里
边的男性可能会比较容易出现这种情况。

金铂：是的。

樊登：也不倾诉，也不解决，有事吃点儿止疼片就挺过去了。那我们作
为外人，怎么能够识别出一个人最近压力挺大的呢？

金铂：首先，从外貌就可以看出来。您看，有的人压力特别大的时候，几天没见就好像脱相了，跟变了一个人一样，就是压力问题首先会体现在一个人的外貌上。为什么呢？因为一个人处于这种慢性压力状态的时候，他体内的激素水平会改变。很多慢性压力相关的激素会导致我们体内的脂肪重新分布，这种激素主要是肾上腺皮质激素，这种激素水平长期偏高的话，人会变成“满月脸”“水牛背”，这就是激素导致的体态、外貌的变化。

其次，我们每个人细胞当中都有端粒，端粒越长，人越年轻、越健康；端粒越短，人越容易衰老。端粒跟压力是直接相关的，压力一大，特别是表现在面容上，相关的细胞的端粒会缩短，所以人就显得很憔悴。

樊登：这都能看出来？

金铂：能看出来。我就特别容易被看出来，我只要一下夜班，第二天看起来就跟变一个人一样，非常憔悴。

樊登：所以我们过去说，比如中学同学毕业了 30 年以后，往一块儿一坐，就基本能够看出来你这 30 年经历了什么。有的人就老得非常快，实际上就是因为长期面临压力。

金铂：对。

樊登：为什么激素会导致脂肪的分布变化呢？

金铂：这就是肾上腺皮质分泌的皮质醇激素的一个特点。这个激素原本是我们在应激情况下出现的，它会导致我们的血液重新分布，让我们的神经紧张、心跳加快，是应对真正的紧急事件时出现的。有科学家把小老鼠的肾上腺切掉以后，发现小老鼠没有这个激素了之后，如果吓唬它一下，这个老鼠就死亡了，所以这个激素本身很重要。但是如果这个激素持续长期、低量地存在的话，对身体来讲其实是一个非常大的打击，它不单是会让你的脂肪重新分布，还会让你的免疫力下降，然后皮肤上可能会出现很多的色素沉积，还会长痤疮。

樊登：这都跟压力有关？

金铂：都跟压力激素是有关系的。

樊登：天哪，那我这白头发算吗？

金铂：您那个白头发不算。

樊登：不是，您别说好听的，我遇到一个这样的困扰，就是比如有的人看我直播或者干吗，就说“樊老师，你压力太大了”。但我自己觉得没

什么压力，我觉得我过得还挺愉快的，每天也能睡着觉，然后跑步、吃饭都没问题，那我就不太清楚我到底压力大还是不大，这白头发代表着我压力大吗？

金铂：头发变白的确是反应压力的一个指标，但是具体情况我们要综合地来看。首先，在压力大的情况下，确实容易让人在短时间内头发变白。加拿大一组科学家拿小老鼠做实验，他们给小老鼠定期注射这种疼痛的刺激（疼痛也是一种压力，比如牙疼），在持续了三五天疼痛刺激的这种压力下，这只黑色毛发的小老鼠的很多毛发都变白了。这是为什么呢？这是因为我们毛发是由毛囊和毛干组成的，这个毛干是一种角质，本身是没有颜色的，而在毛囊当中有一个黑色素细胞，它给毛发注入颜色。当一个人处于很大的压力之下的时候，这个黑色素细胞的寿命会急剧缩短，少了一半就会变得花白，全没了就全变白了。但是我觉得这需要综合来看，像您可能鬓角这一点头发变白，是因为人到了一定的年龄都会出现一些头发变白的情况，这个可能跟基因也有一些关系。

樊登：好，那我们首先了解压力跟我们全方位的身体健康状况是有关系的。我觉得您这书最大的价值就在于非常全面地梳理了压力的来源，以及该怎么样应对压力，它应该算是一个减压的全方位的手册。这书里提到了压力的三大源头，是哪三大源头？

金铂：根据统计，有这么几类：第一个，社会性的、灾难性的事件。第二个是环境对人造成的压力。因为我们人体有植物神经系统，这跟环境特别相关。有人做过一个研究，发现居住在公园附近的人和住在闹市区的人，压力水平是完全不一样的，所以环境是第二个来源。第三个来源是我们日常的一些琐事，比如单位工作的压力，包括同事关系带来的压力，以及家里面是不是有亲人生病，这些都会给我们造成压力。这是三大类压力来源。

樊登：然后书里说到如何定位压力，我们为什么要去定位压力呢，是要搞清楚自己的压力到底是怎么来的，对吗？

金铂：因为这本书中讲的压力，很多也是偏向我们精神情绪上的压力，相对虚幻一些。但在临床上有很多的疾病，我们需要给它做量化，这样才能有的放矢地判断它的程度，以及确认怎么样给它治疗，所以就需要去定位和量化它。

我在书中主要给大家提供了两个定位压力的方式，一个是一张问卷，有五道问题，然后根据程度给自己打分。如果总分是 6 分以下，属于状态好的（压力在正常范围内）；6~9 分，属于有轻度压力的；9~14 分就是属于压力比较大的；15 分以上，就可能会导致身体的疾病。

樊登：既然只有五个问题，那咱就问一下，大家可以跟着答一答。评分标准是：完全没有是 0 分，程度轻微是 1 分，中等是 2 分，严重是 3 分，非常严重是 4 分。

第一个问题：你最近睡眠困难吗？

第二个问题：你最近感到紧张不安吗？

第三个问题：你最近感到苦恼或是轻易发怒吗？

第四个问题：你最近觉得心情低落甚至有点抑郁吗？

第五个问题：你会觉得自己比不上别人吗？

这是定位的第一个方法，用问卷来看看自己压力的水准是高还是低。第二个方法是什么呢？

栗渺社分享微信 jnztxy 谨防N手群转卖，以免断更

金铂：第二个方法叫作四象限法，分别是情绪、行为，还有你的想法和身体感受，这些其实都是定位压力的指标。我们找一个安静的地方坐下来，静静地根据这几个象限，给自己做一个全身的评估，大概就能知道自己的压力是处于一个什么样的状态。

樊登：扫描一下身体。我为什么老说很多人不知道自己的压力呢？是因为我有一次去洗牙（好多网友提醒我说该洗牙了，我就去洗牙），洗牙的时候，那个仪器会发出“嗞”的那个声音，然后在我嘴里弄。洗了半个小时了以后，我突然发现我的身体是僵硬的，我的胳膊就一直在这儿

僵着，我意识到我怎么不放松呢，然后才会主动地放松。人如果不做这种身体的扫描的话，你很有可能都不知道你身体的某一个部分是僵硬的。

金铂：是的。这个“身体扫描”其实是精神科专业里的一个特别常用的方法，做法很简单，就是躺在床上，用我们的意识从头到脚地感受一下身体。这个“身体扫描”会让我们很敏锐地发现我们的身体有哪方面不适。举个例子来说，就是有一天我做“扫描”，突然发现我的跟腱有点酸疼，我不“扫描”的话，我可能就忽略了。我就在回想为什么会跟腱酸疼，我突然意识到可能跟我这段时间跑步过多是有关系的，所以在接下来的几天中我就刻意地改变了运动方式，不去跑太多步，而是用椭圆机，这样的话就可以给疼痛的部位足够多时间休息和恢复，就避免了更多问题发生。您看，您也喜欢跑步，如果我不注意的话，持续去跑，您知道等待我是什么结果吗？我的跟腱就会慢慢地发生玻璃样变性，就变脆了，有一天可能“嘎巴”一下就断了。

其实“生命在于运动”这句话我觉得对一半，应该说“生命在于适度的运动”，过多的运动其实是对生命的透支。健康的四大基石——心情、饮食、睡眠、运动，前面都有定语，我觉得这个定语非常重要，就是乐观的心情、均衡的饮食、充足的睡眠、适度的运动。

樊登：这跟您后边讲的这四章其实挺有关系的，您后边把减压方法的部分分了四个“战区”，这个特别有意思。第一个“战区”是身体高效减压法，就是我们首先得能够从身体上让自己的压力降低，这有哪些好的办法？

金铂：我觉得第一就是运动。因为人的疾病有一个特点：基本上所有的疾病都有一个滞后期。很多疾病是突然发现的，但并不是突然发生的。

樊登：发现的时候都已经产生了好长时间了。

金铂：对。比如一个癌症往前追溯，可能有 20 年的亚健康状态；高血压脑出血，可能有 8~10 年的高血压的状态，所以我们要在前面这个阶段就开始调理。所谓的“上医治未病”，其实就是把疾病前的亚健康的状态给调理好。“上医”是谁？不是医生，我们是“下医”，因为我们只能是开刀、开药，治已经生病了的这个阶段，我觉得真正的“上医”就是我们每个人自己。

栗渺社分享微信 jnztxy 谨防N手群转卖，以免断更

那有什么好的方法？我觉得第一就是运动。我的门诊每一天都有大量的年轻人来看病，而且这些患者越来越年轻，一来就说“我头疼”“我颈椎疼”“我腰椎疼”“医生你给我开点药”。我总是告诉这些患者，吃药是不能治疗他们的问题的，因为他们是亚健康的状态，唯一能治疗亚健康状态的方法是运动。我觉得运动不单是一个保健方式，它应该上升

到一种治疗手段，而且我们在运动的时候，我们的交感神经能够得到非常好的放松，这样的话，运动完了以后出了一身汗，我们的心跳也舒畅了，血管也舒张了，睡眠也好了，很多的问题就解决了。

樊登：您这书里专门讲到流汗使人放松，这有什么医学的原理吗？

金铂：就是如果你能达到身上微微出汗的状态，代表你的运动量到达一定水平了。我们的汗腺、皮肤的毛孔，都是受交感神经支配的，所以当我们放松的时候，我们的身体才会有这样的表现。如果没有流汗的话，可能代表着运动量还是不够。而且有关运动的类别也特别有趣，我书中列举了对健康最有益的几大类运动：排名第三位的是有氧运动，就是慢跑、快走这些有氧运动。但是也有要求，比如每周要三次以上，每次要三十分钟到四十五分钟，达到身上微微出汗的状态。排名第二的运动是正念类的运动，就是要有意识参与的运动，像太极拳、瑜伽。排名第一的运动特别有趣（我读到这个文献的时候，我也觉得挺有意思的），是广场舞。因为它是一个有社交参与的团体运动和有氧运动的完美结合。

樊登：而且是有节奏性的，这种节奏性的运动会让人很容易就分泌那些快乐的激素。

金铂：是的。让人神情也很愉悦，而且运动量也刚刚好。

樊登：所以每周至少运动三次，然后每次要尽量地微微出汗，也不要过量。如果身上哪儿有伤痛，就要想办法休息，去修复。

第二个方法叫作饮食减压法，就是要学会好好吃饭。这可不容易，这个特别容易引起争议，因为大家对于饮食的看法非常不一样，您的建议是什么？

金铂：人的大脑大概有 120 亿~140 亿个神经元，我们的胃肠道的神经元的体量和大脑的神经元体量基本一致，所以胃肠道被称为第二大脑。我们很多情绪的来源以及我们的行为，不全是大脑发出的指令，可能跟我们的胃肠道，甚至是肠道内的细菌是有关系的。所以当一个人的情绪出现变化的时候，就特别容易暴饮暴食，或者想美美地吃一顿犒劳一下自己，又或者是吃一顿发泄一下自己。但这又带来问题了，我们怎么样能够通过饮食，既放松了身体，享受了生活，而且还不至于让自己发胖。

我觉得饮食方面我们一定要注意放慢吃饭的节奏，特别是在刚开始吃饭的时候。因为人的饱食中枢在大脑中一个叫作下丘脑的地方，它来判断吃没吃饱，这个判断往往跟摄食的时间有关系，跟你吃的量的关系不是那么大。

樊登：哦，这样的。就是你只要吃够时间了，它就认为你吃饱了。

金铂：是的。从你开始吃第一口饭，到你感觉到饱和不饿，大概就是15~20分钟，你吃得多是这个时间，你吃得少也是这个时间。所以我们放慢吃饭的速度，其实是特别重要的一个饮食方法。我在咱们非凡精读馆讲了一本书叫作《减肥不是挨饿，而是与食物合作》，它所传递的核心理念就是我们要感受身体的这种饱足感。现在很多人吃饭是感觉不到饱足感，你要问大家吃饭有什么感觉，大多数人就两个，要么“我饿死了”，要么“我撑了”，真正什么时候是中间那个吃到刚刚好的状态，这个被忽略了。其实你身体不需要你吃那么多，吃一些其实也足够了。

樊登：这是个很重要的知识点，就是你的大脑觉得饱，是因为坐在桌边时间够长了。那吃的东西在种类上有什么要讲究的吗？

金铂：有关吃的种类是这样的，在上个世纪60年代的时候，美国的心血管病发生率一直降不下来，后来有一位专家就去研究世界各地的饮食，发现地中海区域的居民，他们的心血管的健康程度要远远好过其他地方。他调查了那边的饮食以后，发现那边的饮食是以新鲜的蔬菜、水果，包括橄榄油为主，所以就总结出来一套所谓的“地中海饮食”。但是，我个人的看法是这样，其实“地中海饮食”给我们的启发，我觉得主要是两点：第一点就是一方水土养一方人，我们生活在哪个地方，就吃这个地方当季的这些食物；第二点就是，我觉得新鲜很重要，不要吃不新鲜的东西，要吃当季的、新鲜的，这样对我们身体好。

此外，我也特别能理解有的时候我们需要吃一些所谓的垃圾食品，放松一下自己。在饮食界有一个有趣的现象，叫作“法式悖论”，就是法国这个国家很奇怪，人均的脂肪的摄入率、酒精的摄入率，还有奶制品的摄入率，在西方工业国家里面属于比较高的，但是他们的身体状况，特别是心血管发病率比较低，这就是所谓的“法式悖论”。原因是什么呢？他们发现法国人吃饭有一个特点，就是非常有仪式感。

樊登：慢慢吃。

金铂：对。哪怕我就喝个下午茶，我也慢慢来，或者弄杯红酒，放块蛋糕，就吃得很有仪式感。这种仪式感的好处是：第一，你能够让自己真正地享受这个食物，也就是所谓的“正念饮食”；第二，环境也让我们人的身体变得非常愉悦；第三点就是你吃得精致、有仪式感，反而吃得少。我觉得这个特别有趣。

樊登：还有一个叫自然疗法，它是和运动和饮食并列的，都属于放松我们身体的方法。自然疗法是说到森林里边去走走吗？

金铂：是的，我觉得主要是换环境。像咱们生活在这城市里面，生活在钢筋水泥的丛林里，我觉得在周末或者假期，到一个有自然风光的地方去看看，这是特别特别重要的。这里我还要强调下植物神经，临床上有一个病叫作神经官能症，它的特点首先是浑身上下症状非常分散，觉得

哪儿哪儿都不舒服：头疼、嗓子疼、口腔溃疡、失眠、便秘、颈椎病、腰椎病……我们问诊的时候，一般最强调病人的主诉，就是主要的症状在哪儿，如果这个人从头到脚都不舒服的话，再配合上没有检查出什么实质性的问题，那往往就是神经官能症。得这种病的原因，主要就跟植物神经功能紊乱有关系，这种植物神经不受我们的意识影响，但是受环境的影响。我们在城市里面工作压力大，环境很单调，就会让我们的交感神经长期处于一种慢性兴奋的状态。怎么办呢？定期地到自然环境中去，你往那儿一坐，比如找到一个公园，坐那儿喝杯茶，什么也不干，待一下午，就舒服很多。

樊登：这就能治病？

金铂：走进自然风光，这就能治病。

樊登：但是很多人都要朝九晚五地坐在办公室里，一个礼拜就出去那么一个下午，管用吗？

金铂：是管用的，到公园里面，看看自然风光。大家千万不要忽视环境对我们的影响，这种影响是很大的。自然疗法里面我还给大家提供了一个方法，就是园艺，在家里面种点花花草草，它给身体带来的益处体现在两个地方：一个是这种花的香味，包括这种绿色的视觉，都能够反馈

到我们的神经系统，让我们放松下来，我们的嗅觉体验也是非常重要的；第二个就是园艺是简单重复的事情，这会让我们放松。

我不知道您有没有这种感觉，就是我遇到一个难题的时候，实在想不到解决方法，我就把它先放一放，这个时候可以做一些重复性的机械的事，比如我现在喜欢收拾收拾房间，或者擦一擦桌子，在整理环境的时候，其实也在整理自己的思绪。所以我一直都觉得，一个人的生活环境，其实是内心的一个显现，你周边的环境好了、有条理了，往往代表思想也有条理，你的神经也更放松。往往你修剪完花以后，你没有想到解决办法的问题，反而解决了。因为我们大脑特别聪明，你在做这些重复、机械性的事的时候，你看似没有去思考这个问题，但其实对这个问题的思考，放在了我们的潜意识的层面，这样更容易得到答案。

栗渺社分享微信 jnztxy 谨防N手群转卖，以免断更

樊登：很多人可能难以理解这一点，但你看爱因斯坦、牛顿他们这些人的传记，你就会知道，当他们在森林里散步的时候，表面上在跟你聊一些家常，实际上脑子里边深层潜意识都在做运算，然后突然之间，“尤里卡时刻”来了，就想明白了，这是很常见的。怪不得你喜欢在积水潭当医生，出了门就可以在后海转转。

金铂：对。我特别享受值班的时候，因为值班有空的时候，我会在医院后边的后海走一走，或者去跑个步，一方面放松自己，另外一方面，把有一些没有想好的难题、手术的方案理清楚。

樊登：以后想跟金铂医生偶遇，就在后海见。第二个板块就是高效睡眠减压法。我觉得这个对大家太重要了，因为很多人都有睡眠障碍的问题。

金铂：是的。

樊登：首先咱们说下为什么现在那么多人睡不着觉？

金铂：首先我想讲跟睡眠相关的三个关键词，第一个关键词叫作什么？叫作条件反射。有一个特别经典的实验，一个小铃铛，一条小狗，一盘肉，如果你每次一摇铃铛就给小狗吃肉，比如坚持 21 天，当你第 22 天的时候再摇铃铛，即便不给狗吃肉，这条狗会出现一个什么样的状态？

樊登：流哈喇子。

金铂：流口水，这就是条件反射。这个条件反射说明了两个问题：第一点就是生物体会对外界的条件和刺激做出生理反应；第二点就是这种条件反射是可以通过后天的训练建立起来的。

这跟睡眠有什么关系呢？我调查过很多失眠的患者，我发现大部分人不是说完全睡不着，他只是在自己的床上睡不着，换个地方睡得可好了，

比如在沙发上看电视的时候，比如开会的时候。像我自己，我读大学上内科学的课的时候（对不起啊，内科老师），就是这个老师一讲课我就特别困，然后我们那书刚好特别厚，就当个枕头睡，一睡能睡一节课。我也不知道为什么，就是刚好这个老师讲话的这种条件、这种频率，就和我的睡眠条件相关了，一下激发了我的睡眠条件反射。所以很多人现在睡不好觉，是因为你把床当成了一个娱乐场所，这个床和你睡眠条件反射建立了错误的关系。

樊登：因为你上了床先看手机。

金铂：所以我们强调治疗失眠的话，在床上做的80%以上的事，只能是和睡觉相关的，不能在床上玩手机什么的，这是为了建立正确的睡眠条件反射。

栗渺社分享微信 jnztxy 谨防N手群转卖，以免断更

第二个关键词就是生物钟。这个生物钟的发现过程也特别有趣。当时有一个植物学家，他一直在研究向阳性的植物（就是太阳一出来，有的植物会随着太阳转，比如向日葵），但是其中有一个植物他最着迷，就是含羞草。含羞草是白天太阳一出来，叶子会舒展开，一到晚上就会缩回来。当时很多人以为这跟阳光、光线有关系。但是这个植物学家把含羞草放在了一个完全不见光线的密闭空间中，发现含羞草居然还是到了时间就展开，然后定点就缩回来。他从此得到一个推论，就是生物体当中其实是有一个钟的，这就是生物钟。我们人体的生物钟位于大脑中一个

叫作下丘脑的位置，下丘脑在白天的时候，光线会透过眼睛内的感光受体把信号投射到下丘脑，让我们下丘脑分泌一些白天需要的激素，然后到了夜幕降临，感受到光暗下来以后，它又会命令我们的松果体分泌另外一种神经肽类的激素——褪黑素。

那知道生物钟之后，我们就能理解为什么现代人失眠的情况很多。我们古人都是日出而作，日落而息，大家现在的生活是什么样？现在电灯太多了，白天的时候大家在地铁、公交车、办公室里，不见阳光，晚上灯火通明，然后还可能要值班。要知道即便瓦数很低的灯光，一个小的灯泡，（长时间照亮下）它就能减少大脑 50% 的褪黑素分泌。所以我们要通过改善环境来营造睡眠的氛围，恢复人正常的生物钟，这是第二个关键词。

第三个关键词叫作睡眠压力。睡眠压力指的是我们在清醒的时候，大脑会分泌一种代谢产物叫作腺苷，在清醒的时候，会随着时间不断地分泌腺苷，而且不断地积累，积累到一定程度，就让人产生极大的疲倦感和睡意，人就想睡觉。所以我们在治疗睡眠的时候，会严格地限制患者上床的时间，不能午睡，到点就得起床，不能赖床。为什么？就是为了让积累足够的睡眠压力，当你积累了足够的睡眠压力，你就肯定能睡一个好觉，第二天起来的时候，就能重建你睡眠的自信。

樊登：我看您的短视频，有时候刷到您在短视频里就讲，要很珍惜那个困意来的时候。比如晚上十点半、十一点，困意来了就赶紧睡，如果错过了这个困意，下次再有困意的时候很有可能是两个小时以后了。

金铂：对，我们讲“一个珍惜”，就是一定要珍惜第一次的睡意。因为第一次睡意产生的时候，你的体内的激素刚好达到一个高峰。而且睡眠时间的前 90 分钟，睡眠质量是非常高的，直接决定了一整晚的睡眠时间。所以老人常说的“嘘，不要吵他，他刚刚睡着”，是非常有道理的。但如果睡意来临的时候你强忍着不睡，你的身体会误以为你可能还要做什么事，马上就分泌出来一波肾上腺素了，等你再想睡的时候可能就一两点钟了。

樊登：就是身体会误判，让你越来越兴奋，原来道理在这儿。好多人的习惯是觉得困了，然后去洗漱什么的，再上床，然后开始看一会儿手机，看两个好笑的视频，就醒过来了。

金铂：我们人体生理活动这么复杂，但是其实就简单地分为两种调节：一个叫作神经调节，一个叫作激素调节。我们要学会感受我们身体的每一种状态，开心也好，生气也好，精神也好，困倦也好，都代表着我们体内激素的波动，我们要学会掌握这种原理，这样才能够让我们的生活更加有规律。

樊登：那您把这三个词一讲，其实该怎么做就出来了。我总结一下，比如要建立条件反射，到点就上床睡觉，然后把房间的灯光调暗，上了床以后别玩手机，晚上十点半或者十点钟困了的时候，抓紧时间睡，别再聊天、开会、远程视频、看直播什么的，大概就这些事，总结得对吗？

金铂：特别对。我再给大家稍微补充一下，有关失眠的医学治疗方法，在国际上推荐的一线治疗并不是用失眠药，而是用睡眠认知行为疗法。简单来说，中国医生很聪明，给它总结出了五个字，就是“上、下、不、动、静”，其实也是围绕着刚刚我提过的三个关键词来建立的。

“上”，指的是上床时间要固定；“下”，指的是起床时间要固定。这两个字就包含着：第一，你要建立你的生物钟；第二，你要限制你的睡眠时间，积攒睡眠压力。“不”指的是什么？是说中午不补觉。

樊登：中午不补觉吗？

金铂：这个指的是正在处于治疗期的人不能补觉，即便你睡得不好，中午也不能睡，因为你中午只要一睡，腺苷就被消除了。

樊登：不是说一般人午睡睡半个小时比较好吗？

金铂：对。对于我们没有特别严重的睡眠障碍的人，中午是可以稍微休息一会儿的，但是也要在二十分钟左右，不要超过半小时，不要太长。

“动”，指的是每天要运动一小时。而且我们建议是在户外运动，特别是在白天做户外运动，就是因为这样能够让你体内白天活动所需的激素分泌得比较旺盛，那么到了晚上，睡眠的激素自然也分泌得会更好。而且运动完以后，也能够让你消耗一些精力，让你觉得疲惫，增加睡意，增强体质。

“静”，指的是睡眠前尽量安静一下，睡前一两个小时之内，就不要看让你情绪波动的视频、电视，甚至可以用一些正念呼吸的方法促使自己入睡。

樊登：您这本书里边说数羊的方法其实并不是那么灵，不如数呼吸。

金铂：是的。我还特别调查过，数羊这个方法来源于西方，为什么数羊？因为 sheep（羊）和 sleep（睡觉）的发音很像。但是其实我们建议是数呼吸，呼吸就起到一个锚定的作用，因为我们人是有特别多杂念的一种生物，每天有六万左右个念头，你的念头就像漂浮在海上的船一样，你不在意它，就不知道思绪飘哪儿去了，这个时候我们就需要一个锚，思绪飘过去就给拽回来，要把思绪拽回来，关注呼吸是特别好的一个方式。

樊登：那怎么数呼吸呢？“一、二、三、四……”这样数吗？

金铂：对。首先我们尽可能先做几次深呼吸，这本书里面也强调了，有一个“4-7-8 呼吸法”，就是吸气 4 秒钟，屏气 7 秒钟，呼气 8 秒钟。为什么这样呼吸呢？因为当我们吸气的时候，我们的交感神经是处于优势地位的，而当我们呼气的时候，副交感神经处于优势地位，副交感神经刚好和交感神经是对抗的，副交感神经会让我们的心率变慢、血管舒张、肠道蠕动减弱。怎么激发副交感神经呢？呼吸就可以改变我们交感神经作用，所以我们要把吸气和呼气的比例调到大概 1:2，通过深呼吸让我们的交感神经的兴奋度降下来，人就能达到放松状态。

樊登：然后第三个要改善的模块就是改变心态。这个是不是跟认知行为疗法有关，就是“ABC 原则”什么的？

金铂：对，是有关系的。有团队发现，面对同样的压力，不同的心态导致的健康结果是完全不一样的。过大的压力虽然对身体不好，但它并不是绝对的因素，如果你把这个压力看作对你身体不利的因素的话，你的身体会真的不好。但是如果你觉得这个压力对你身体有积极意义的话，它反而就真的能够对身体健康有促进作用，这是经过验证得出来的结论。

您会发现很多有大成就的人，他们在面对极大压力的时候，他们的抗压能力是很强的。主要就是因为他们看待压力方式不同，他们看到压力的积极意义，不惧怕压力，调节自己的心态，把压力当作自己提升生命价值的一种动力，这样就会好很多。

樊登：那比如说，你觉得有哪些常见的需要调整的心态，或者说我们该怎么调整，往哪个方向调整？

金铂：第一，我觉得是要尽可能让自己进入心流的状态，这个心流的状态是非常了不起的，您肯定很熟悉。我就举一个例子，就是有一个纪录片，讲的是徒手无保护的攀岩，叫 Free Solo（《徒手攀岩》），我专门去看过的，那个男孩穿着红衣服，徒手爬七八百米高的酋长岩。为什么看这个我特别有共鸣呢？有一次我在专业的学术会议上做报告，最后就引用了这个例子，就是因为他从攀岩的那一瞬间开始，这个旅程注定就是他一个人的，谁也帮不上他，如果失败了，等待他的就是死亡。

这真的特别像我们做神经外科手术，我们在做脑外科手术的时候，只要在台上用刀划开了皮肤，这就注定是你一个人的一场旅程了，你只能成功，失败的话就有一个生命会逝去，谁也帮不上你。后来有科学家专门研究这个攀岩的男孩，为什么他能够完成这种攀岩。用功能磁共振对他的大脑进行扫描（功能磁共振就是在大脑核磁共振基础上捕捉大脑皮层的血流，看大脑哪个区域活动，哪个区域兴奋），就发现这个男孩在进

入攀岩这个状态的时候，正常人的反应是恐惧、紧张，但他的大脑活动异常地减少，只有一小部分区域是很专注的，这就是所谓的心流的状态。当一个人进入心流状态的时候，做事非常专注，往往能够完成平时很难完成的任务。所以，我觉得训练自己进入心流的状态是很重要的。

樊登：米哈里·契克森米哈赖写的《心流》这本书，我觉得书里对我启发最大的一点就是，如果你做一件事情觉得无聊，往往不是因为这件事无聊，而是因为你做这件事不够投入，是你做事的方式出了问题，如果你更加投入地去做一件事情，这件事情反而可能会更有意思，相应地，它给你带来的压力也更小。今天我们看到很多人天天抱怨，说压力好大、好烦躁，不知道未来在哪儿，实际上是因为他做事没有沉进去，他没有试图在某一个领域里边成为一个真正的专家。但是要达到这种心态可能真的需要时间，需要读很多书。

金铂：也需要一些小的技巧。您看我们大多数人什么时候容易达到心流状态？打游戏的时候。为什么会这样？因为游戏它是有设计的：第一点，它会匹配你的难度；第二点，会很快让你有及时的反馈。所以其实我们可以把游戏设计的思路应用在我们生活当中，我们挑选一些难度合适的事情，这个难度就是在你水平的基础上提高 5%~10%，不要太高，然后阶段性地有一些及时的反馈，慢慢你就会发现做这件事情会容易让你训练自己进入心流状态。

樊登：书里还提到了乐观的解释风格。

金铂：我写乐观这一小节，也源自我的一段经历，有一次我和陈伟鸿老师（主持《对话》的主持人）在一起，我就特别真诚地跟他请教了个问题，我说：“陈老师，您访谈了这么多的大的企业家，您觉得他们身上最可贵的特质是什么？”我印象特别深，陈老师想了大概三五秒钟，他说：“第一是学习能力，第二是乐观。”当时我想这回答得也太随意了，后来我发现，乐观真的是特别重要的一个特质，它代表一个人的韧性，代表他看待世界的方式，所以我觉得乐观是非常重要的。

书中我也说了怎么样去解释这个乐观，有一个“ABCDE 方法”。A（adversity）代表的是让你产生压力的事件，比如我考试没考好；B（beliefs）代表的是产生了消极的念头，比如没考好的原因我认为可能是我太笨了；C（consequences）代表的是这个结果，那我就会自暴自弃，不想学习；然后 D（disputation）代表的是怎么去反驳它，那我说我可能不是那么笨，我英语不好，但我数学好；我数学不好，我打篮球好，通过这种反驳，最后得到 E（energization），E 就是激发，激发我们的潜力。

樊登：进入一个新的压力状态。就是 D 是对 B（想法）的反驳。我们绝大多数人，如果不读书，不了解这个知识的话，都会认为改变压力是来自于改变 A（事件），比如我没钱，我得有钱，我才没压力，好多人天

天都在琢磨这个，怎么才能挣一百万，天天琢磨我得有了钱，我才能够压力小。但其实他们不知道，很多比他们有钱的人也可能压力很大。

所以这个 A（事件）并不能够直接改变 C（结果），你要想改变 C（结果），最有效的办法是改变 B（想法），改变看待这件事情的方式，你才发现说这个东西没那么重要。

金铂：针对这个方法，我自己有一个亲身体验，就是我在读大学之前，我不太擅长当众说话，但是我上大学的时候莫名其妙就参加了个类似《挑战主持人》这样的比赛，后来师兄师姐就把我推上了一个挺大型的晚会去做主持，第一次主持得特别糟糕，因为是第一次嘛。我当时产生了消极想法，我说我肯定不行，我怎么能行呢，但是有师兄师姐鼓励我再试一试，我就挑选了一些很小的场合，比如就找了七八个人，都是熟悉的同学，主持一些小晚会。到第三次主持的时候，那次我主持一个小的活动，只有那么十个人左右，但是那次的效果就不错，大家给我的掌声、给我的鼓励，包括跟我说“你这主持得不错”这些话，我到现在都记忆犹新。从此之后，我就越来越好，越好越好。

樊登：愿意说话。

金铂：对。然后我也觉得主持这件事很适合我，甚至有人觉得好像我在这方面还有点天赋。其实我知道我是怎么样一步一步走过来的，所以我觉得我行，大家也一定都行，只要我们有正确的路径，就都能够做到。

我觉得做手术是我人生中某一个阶段的事情，医生是我人生的一个角色，但是我也在思考，我本人还有什么样的特点，以及这个社会现在的潮流和趋势是什么，然后在我医生这个角色上，我还能做出一些什么样的工作。我虽然也讲书，也去做一些自媒体的事情，但是我的原则是不能影响我医生的角色，而是做其他事情能够让我医生这个角色变得更加丰满。所以我会讲一些医学的书籍，做一些医学知识的科普，我觉得对我从医也更有促进。

而且我老师讲了一句话，我也觉得特别对，他说：“我们神经外科医生，业务好，这是你的本职，但是真正拉开人与人差距的，是你业务以外的东西，你要更多地去拓展一些比如人文史哲类的知识。”这是好多年前跟我说的话，我也一直记忆犹新。因为疾病的情况太具体化、太复杂了，同一种疾病，不同的年龄，治疗的策略完全不一样。比如 20 岁的人得了脑瘤和 90 岁的人得了脑瘤，治疗方案完全是不一样的，这个时候医生就需要对生命有更加丰富的理解，思考怎么样去真正地理解病人的病情，所谓的要懂得“众生相”才可以。那这个时候就需要拓展一些别的东西，包括你的阅读和对生命的体验。

樊登：治病是一个复杂的综合系统，所以有时候不只是说一个人心无旁骛地做手术就是个好大夫，对于人情世故的洞察，对于人心理的把握，对于潜意识的影响，有时候都会起到作用。

金铂：特别重要。而且我觉得比例比我以前想象的要大很多，所以就像特鲁多医生墓碑上的那句话“To cure sometimes”，就是治疗只是偶尔的，更多的是安慰。医生不是上帝，他挽救不了一个人的生死，医生做得更多的其实是对于生命的一种关怀。

樊登：我特别喜欢看您分享的那些在诊疗室里发生的事，我觉得真的是普通人平常看不到的事情。所以也欢迎大家关注金铂医生的视频号。

最后一个板块，就是经营好你的社会支持系统，这个就是人际关系。这一点为什么对于我们整体减少压力作用很大？

金铂：这源于我有一次看了一个研究，这个研究是关于全国长寿地点的研究，研究发现有一个小岛上的居民寿命非常长，有好多百岁的老人，甚至八九十岁了还能去工作，自食其力。然后科研小队过去以后，研究了很多的生活因素，发现长寿的主要原因既不是饮食，也不是工作，也不是生活习惯，最后有一个独立因素特别突出，就是和谐的邻里关系。因为人是一种社会性的、群居的动物，良好的社会关系能够让我们的内分泌水平更加稳定，不太容易出现健康问题，所以和谐的关系也是特别重要

的。这就引申到我为什么要写这一节放在书的最后，就是大家千万不要忽略在工作中的这种和谐的关系的重要性，它除了能够对你的事业有促进作用之外，对我们的健康也有极大的帮助。

樊登：但是很多办公室里都在发生“宫斗剧”，就是一天到晚都会有很多矛盾产生，然后小区里业主会跟物业吵架，邻居之间为了楼道里的空间吵架。您这个号召是号召大家能够想开一点？

金铂：我觉得是的。因为我们生活看到太多悲剧，比如想要一个职位，费了半天劲，好不容易争上去了，突然一下离世了。而且我在有一期短视频里面还说了一个叫作“三言两语原则”，在生活当中难免遇到不顺心的事，发生了口角，三言两语，言语不合，扭头就走，语言上输点儿没事，千万不要发生大的问题。

樊登：您说的“三言两语”是指语言量？就说两三句，事情还解决不了就算了。

金铂：对，不要硬碰硬，要不然人一冲动起来，不知道会发生什么事。

樊登：而且在这一章中，我觉得非常重要的是让大家知道良好的人际关系是有效用的。就是你老觉得楼道里的这个空地很重要，这空地我占了，他没有占，这个是个效用。但是这个效用可能没有你心情好重要，心情

好所带来的对健康的益处要比你占那点地要重要得多。还有您这书里说要别人好、善良。

金铂：助人为乐。

樊登：助人为乐可以成为一种疗愈的方法吗？

金铂：是的，所谓的“赠人玫瑰，手有余香”，就是你帮助别人，日行一善，哪怕是一件很小的事，它也能够让你从对待世界的善意中又得到世界对你的善意，这对你自己也是很有帮助的。其实我觉得我们每个人看待这个世界的方式，它都是我们内心的一种投射，如果你对待这个世界是有善意的，你会发现这个世界对你也是有善意的。所以我觉得这也是一种对自己的训练。

樊登：但是很多人所接受到的训练是要去硬刚，您能不能从医学的角度劝劝大家，硬刚不是个好办法。

金铂：大家可能就只是处于一种心情不好的状态，还没有上升到疾病的程度。如果要真的到了需要去精神医院治疗的程度，其实我们可以利用一些工具来帮助大家缓解一些不好的情绪。我有一次参加一个节目的录制，当时的嘉宾就是一个权威的精神科的专家，他说：“你现场想一件现在最让你不开心的事。”比如你就想领导批评你了，你就想他批评你

的样子。专家说：“你就闭上眼睛，想象一个气球，这个气球上面是你领导骂你的样子。”然后你就闭上眼睛想这个气球越飘越远，越来越大，逐渐在你想象中有这种画面，突然气球大到一定程度，‘梆’一声爆炸了。这叫情景想象治愈法。当你试完以后，你会发现真的好了很多。当然不可能靠一次治疗就治愈了，但是我们通过每天这样的训练的话，能够帮我们很大程度上把原来想不开的这些事想开。现在这种方法也应用在精神科的治疗中，其实有很多这样的方法，大家可以应用到生活当中。

樊登：人得想开点，日行一善，然后你得知道没有什么比你的健康更重要，而让你的健康变得更好的方式，是把自己的压力变小。有时候因为物质或者是一时的口角产生了一些人际关系的矛盾，你要能笑一笑也就过去了。

金铂：当然，我觉得我们的生活也是一种修行，我们除了要在见识世界的过程中修行之外，也要提高我们的认知和能力，很多的压力源于你对于这种问题的无能为力。所以我觉得多读读书，多听听书，然后提高我们解决生活问题的能力，其实也是一件对缓解压力特别重要的事。

樊登：人只会对自己无能为力的事愤怒，你产生愤怒的原因是这件事在你的能力范围之外，解决不了，你就会愤怒。还有就是你的解释风格可以更加多元化，多元化的解释风格需要你读过很多的书，当你知道孔子是怎么解释的，孟子是怎么解释的，或者王阳明是怎么解释的，苏格拉

底是怎么解释的，这时候你就会发现，其实有那么多好的解释。但是当我们对这些东西都一无所知的时候，我们的唯一解释就是：他在欺负我，我不能被欺负，他为什么针对我，然后就会钻牛角尖。所以“以理化情”是很重要的，孔子讲的“仁者不忧”，就是如果你心中能够更多地想着别人，你就没有那么多的忧愁。

金铂：对，是的。

樊登：怎么样，这书你们听完了以后有收获吗？有没有人觉得回去要过上“低压生活”的呢？但是也不可能完全没有压力。

金铂：对，完全没有压力也不行。最简单的，比如宇航员回地球以后会骨质疏松，就是因为之前在太空没有重力这种压力。但是对于现代生活的大大部分人来说，我们压力是超载的。其实学会减压，也适当要有压力，特别是对老年人来说，好多人一退休，健康问题就出来了，所以适当地找一些事情做，比如养个宠物。听您讲过一段，我就觉得特别对，就是说养宠物能够很好地促进老年人的健康。

樊登：让他有责任。

金铂：让你的生命更有意义、有责任，因为你要去照顾它。

樊登：您能不能给大家简单地总结一下适度的压力的特征，就是什么样的状况就是适度的压力？

金铂：第一，会让我们的心情愉悦，有事干，不会让你觉得无所事事、很无聊，但是它又不会让你过度焦虑、紧张，这种就是一个适度的压力，我觉得是特别好的。

樊登：就是你能够掌控，并没有处在失控的边缘，而是在掌控的情况下去完成一些还有点难度的事。

金铂：对，像现在我最喜欢做的一些手术，就是我一看到这台手术成功率是70%~80%，但是又有些挑战，我就特别喜欢挑战这样的病例；如果我一看这个手术难度太大了，那我可能就得更好地想怎么去准备它，压力就会大。我觉得每一个医生都要认识到自己的不足，而且很多的疾病有的时候就是没有办法治的，这个时候你要跟病人和家属讲清楚情况，让家属知道怎么样去关爱病人。

樊登：那面临这样绝望的病人或者患者家属，会不会给你带来很大的压力？

金铂：以前会，但是因为处理得多了，现在就比较游刃有余，应该就不会了。我觉得医生和家属以及病人的关系很微妙，既不是像大家想象的

那么高高在上，又不像大家想象的像朋友、家人这样，而是介于这两种状态之间——他很信任你，但是又觉得你有一定的威严和权威性。这挺难拿捏的，言语很难形容出来。

樊登：所以有时候经常是沟通的问题。有没有什么患者或者是家属，给您留下特别深刻印象，就是他能够很坦然地去面对生死的问题？

金铂：前不久有一个老人，这个老人家八十四岁了，颈髓上长了一个大肿瘤，来的时候完全是瘫痪的，为什么他给我印象很深呢？因为他说：“医生，其实我到这个年龄了，做不做手术，生还是死，我其实无所谓了，但是我老伴不久前去世了，唯一的孩子现在还中风，出现问题，我必须承担起照顾他们的责任，所以不管多大风险，你就做这个手术。”当时我听了以后，对这位患者也是肃然起敬，然后就给他实施了手术，做了肿瘤切除。其实我们也冒了很大的风险，因为老年人的身体就像一栋破旧的房子一样，你不碰它，还能勉强维持在那儿，你稍微一碰它，可能就整体地坍塌了。但是可能正是因为医患双方都有了这种坚定的信念，后来手术还是很成功，老人家做完以后，一周就能坐起来了，三个月的时候拄着拐杖走来门诊复查，我当时心里面还是充满了一点自豪感。

樊登：最初是坐着轮椅来的？

金铂：对。

樊登：真好。所以医生是非常崇高的一个职业，我们这个社会能够培养出一个合格的医生是非常不容易的一件事，还是希望大家能够善待医生，然后也多听医生讲讲课，普及一点关于健康的知识，尽量少给医生添麻烦。

所有来光临的作者，我们都会有一个快问快答，咱们挑几个好玩的问题问一下。第一个，女朋友总是外貌焦虑、身材焦虑，男朋友怎么帮她减轻压力？

金铂：我觉得赞美吧，赞美是很重要的，因为我觉得一个人的语言也是有力量的，多赞美是好的。

樊登：好。白天工作压力大，晚上躺着刷短视频来放松自己，刷完反而更空虚了，这个有什么好的建议吗？这是很多人的常态。

金铂：对，我以前也有这个问题，我现在的解决方法就是关掉手机，打开樊登读书（帆书 APP），听一听樊老师讲课，既学习了又睡觉了。

樊登：最后一个问题，现在有些人压力大，头发也越来越少了，有人说脱发、掉发是因为压力大，您觉得这两个有关系吗？

金铂：我觉得有一定的关系，但关系不是那么大。确实压力会加速我们毛囊的衰弱，所以为了保护好自己的一头秀发，还是要学会怎么去减压，读一读《减压生活》。

樊登：管好自己的压力。非常感谢金铂大夫做客我们樊登读书（樊登讲书），希望大家能够多读读这本《减压生活》，体量不大，差不多一两天就能读完，然后帮我们养成良好的作息、饮食，以及关于人际关系的习惯。