

“一、二、三”。轻叩手指，摆动怀表，病人一下就瘫在座位上，进入到了类似梦境的状态——近期上映的国产电影《催眠大师》，呈现出这样一种催眠场景。更有一些影视作品里，催眠师还有控制别人的能力，被催眠者像是被线提着的木偶。

真实的催眠治疗是怎样的？催眠师是否真的有那么神奇的功力？

催眠不是控制术

本报记者 尹晓宇

1 催眠是一种媒介

如果数三下，对方就能进入催眠状态，那估计是遇到江湖郎中了。

说到《催眠大师》里的桥段，戴雯姬打了个比方：就像咱们开车，平常是正常行驶，到电影里就变成了飙车。

戴雯姬是北京第六医院的医生，这是中国有名的一家精神科医院。催眠治疗室在门诊楼的二楼，在这个领域，医院里只有三四位专职医生。催眠治疗是心理治疗的一个分支。关于自己的身份，戴雯姬一直认为自己首先是一位精神科医生，其次是心理医生，再次才是催眠治疗师。

戴医生喜欢称到她那里治疗的人为“来访者”，她的一位老师曾给她一个理念，所有的病其实都只是一种障碍，而她的“来访者”也只是在

某些方面出现了一些障碍。

治疗室是一个十几平方米的房间，淡蓝色的窗帘，治疗的时候窗帘是紧闭的，房间经过降噪处理，除了办公桌和电脑，还放了躺椅和沙发，无论是陈设还是色调，都是为了让患者更好地放松。

由于正是患者治疗的时间，我和戴医生的互动就选在了办公室。

我坐在离她不到1米的椅子上，她从白大褂的口袋里拿出一支笔，让我凝视笔尖。

2分钟后，我的眼睛已经感到疲乏，医生暗示我可以闭上眼睛，将注意力逐一集中在我的脚趾、脚踝等身体的各个部位上，慢慢放松到全身。

“想象你来到一片森林，开满了五颜六色的花，还有各种果树，树上缀满了果子。”跟着戴医生的提示，我想象着这个场景。

身体在慢慢变软，紧绷的情绪也舒缓下来，看到了自己在森林里。那个场景混合了我平时的旅行经历，像是杂糅了梅里雪山、喀纳斯或者阿里山的空间，我踩在绿色松软的草甸上，旁边的树上挂着松萝，地上冒出野草莓，河水流淌而过，淙淙声就在耳畔。

一

颗红色的果子，可以把它摘下来放到嘴里，咀嚼它，味道是甜

美的，咽下去，能感到身体的温暖。”在戴医生话语的引导下，进入了情境中的患者，举起了双手，做出了摘果子的动作，放到嘴里的时候做出了咀嚼的动作，虽然在味道感觉上不明显，但吞咽动作之后，患者感受到了身体的温暖。

这是一位觉得自己看不到东西的患者，但医学检查显示并没有器官上的疾病，在心理学上称之为分离转换性障碍。仅仅一次治疗后，患者就觉得比之前能看清一些东西了。

催眠治疗也不是万能的，戴医生有个8岁的患者总说自己只有3岁，不会走路。经过一段时间的治疗后，患者可以认知到自己

2 并不适用所有人

不是所有的患者都适合做催眠治疗。戴医生拿过一张白纸，上面画着两个圆圈。

“哪个更大？”

“右边。”我回答。

“其实一样大。”接着她伸出一根手指。

“看着我的手指。”然后手指就上下左右地晃起来，我的眼睛也跟着晃起来。

“只是说让你看着手指，但没让你跟着一起晃啊！”

戴医生说，这两个都是催眠治疗适应性的测试，刚才的简单

测试说明我很容易

容易被暗示，对于催眠

治疗

“你的右手上有重物，现在试着抬起来。”戴医生会用

这样的方式来测试患者是否进入到催眠状态，

如果患者抬起来的时候表现出吃力样子，说明患者进入了

状态，但此时，患者仍是有意

识的，只是进入了半睡半醒的状态。

进入催眠状态后，医生会用语言一直做引导，整个过程更像是在谈话，只是

患者不再那么警觉。

“催眠只是一种媒介。”戴医生说。

疗，这是一个加分项。

此外，还需要患者有相应的理解力以及想象力，如果智力受到严重损伤便不适合，年龄上来讲，年轻人比老年人更适合。

而在病症上也有一定的选择性，如焦虑、社交障碍、恐惧症、癔症会比较适合，而重度的抑郁则不适合催眠疗法。

虽然选择进行催眠治疗的患者都会愿意配合医生，但由于每个患者的感受性不同，进行起来的时候也没那么容易。

大部分的患者第一次并不能完成催眠的状态，比如会频繁地睁眼，会放松不下来。戴医生的一个患者曾经做了6次治疗，还是仅仅能进入比较浅的催眠状态。

“这并不影响继续治疗。”即使治疗过程中患者突然回到清醒状态，治疗仍然可以继续。

曾有一位患者在回忆往事的时候，突然大哭起来，眼睛也旋即睁开，此时，戴医生没有着急让患者回到催眠状态，而是给了患者大哭的时间，并通过语言引导转入清醒状态中的谈话治疗。

“催眠不是最终目的。”戴医生说，只是在催眠状态下，人的防御性会降低，易于患者和医生建立治疗关系。

是

8岁，但一回到学校，面对同学间的竞争，患者又回到了原来的状况。

“治疗并不能改变所有的状况，而最终解决还是来自于

个体性格的完善。”戴医生说，从学习心理学课程到从事这个职业，本身就是自我心理

不断建设的过程，即便已经成为心理医生，这个过程也还在继续。



3 潜意识力量

被催眠后的人身体僵硬，催眠师

说什么，对方就能做什么。在一些影像资料里，催眠是这样的神奇。

催眠大师艾瑞克森曾把催眠治疗定义为催眠师和被催眠者之间的关系，并一直探索催眠和科学之间的关系。他曾经研究过巴厘岛上的一种原始宗教，并一直通过激发潜意识对患者进行治疗。在他的治疗过程中，甚至没有导入催眠这样的阶段，跟他谈话的时候，患者会不自觉地进入到催眠状态中去。

催眠不是巫术，而是在受试者愿意配合催眠师完成这项工作的前提下，在暗示和想象的作用下，主动根据提示语完成。戴医生给我解释，受试者不是被动的，是主动的。

“树上有

健康关注

前列腺癌盯上『城里人』

本报记者 喻京英

数据显示，近10年来，我国前列腺癌发病率呈现高发趋势，大城市更成为“重灾区”，北京市前列腺癌发病率由2001年的5.53/10万上升至2010年的116.62/10万；天津市20年间的前列腺癌发病率增长约4倍。在近日举行的前列腺癌高发趋势及前沿治疗沟通会上，来自中华医学会泌尿外科分会的专家呼吁，大众应增加对前列腺癌发病率的关注，并提高认知，“城里人”更要注意饮食习惯。

前列腺癌早期不易被发现

前列腺是男性特有的性腺器官，位于男性尿道旁、膀胱下方，它能够分泌前列腺液，是精液的重要组成部分。当癌细胞在前列腺组织中形成时，前列腺癌便开始滋生。天津医科大学第二医院院长徐勇教授表示，前列腺癌被形容为“沉默的杀手”，其早期不易被发现，通常确诊时病情已发展至晚期，主要表现为尿血、尿痛及骨痛。

徐勇说，男性发生前列腺癌一定跟睾酮有关，没有睾酮就没有前列腺癌，也没有前列腺增生。雄激素跟睾酮有关，睾酮是前列腺赖以生长的激素，也就是“养料”。如果我们把这个“养料”撤掉，最简单的办法是把睾酮切掉，前列腺就将萎缩、变小，疾病的发展就将受到控制，从而减轻症状、延长生命。

有些男人担心患前列腺炎会不会增加患前列腺癌的风险。徐勇说，前列腺炎与前列腺癌、前列腺肥大没有任何关系。早期前列腺癌可以做睾丸切除根治性治疗，晚期前列腺癌则无法根治，只能以内分泌治疗为主，也叫雄激素阻断治疗。

三原因使前列腺癌高发

前列腺癌高发主要有三个原因：一是老龄化的加剧，前列腺癌是一种和年龄密切相关的恶性疾病；二是饮食过于精细，前列腺癌往往好发于经济较为发达的地区，这些地区的人都吃得“太好”；三是检测水平的不断进步也大大增加了前列腺癌的检出率。北京协和医院泌尿外科主任李汉忠教授总结道。

李汉忠说，目前，前列腺癌的发病率在男性泌尿系统肿瘤中位列第一。特别是我国正步入老龄化社会，老年人越来越多，未来10年很可能出现发病高峰。调查数据显示，生活水平越好的地方，前列腺癌的发病率越高，生活水平差的地方，其发病率则较低。

李汉忠表示，高脂肪、高蛋白饮食容易导致雄激素水平升高，从而引起前列腺癌，因此，雄激素水平与前列腺癌关系密切。比如黑种人的雄激素水平非常高，其前列腺癌十分常见，其次是白人，而黄种人的雄激素水平最低。此外，前列腺癌与遗传有关，父亲及兄弟中有一人患前列腺癌，则患病风险增加一倍；父亲及兄弟中有两人以上患前列腺癌，则患病风险增大5至11倍；有前列腺癌家族史的患者，通常会比无家族史患者早发病6至7年。

前列腺癌的治疗现状

目前，我国治疗前列腺癌的手段包括主动监测、手术治疗、放射治疗、内分泌治疗、免疫治疗和化学治疗等。北京大学第三医院泌尿外科主任马骥林教授指出，随着治疗理念的不断改进，晚期前列腺癌的治疗目标已经不仅局限于延长患者的生存时间，同时注重减轻患者的疾病症状并改善他们的生活质量。

徐勇教授说：“晚期前列腺癌最主要的治疗方法是内分泌治疗，也叫雄激素阻断治疗，因为雄激素能够促进肿瘤生长，而阻断治疗通过降低雄激素水平从而延缓疾病的进展。该疗法虽然具有一定疗效，但因多数癌细胞会发生演变，所以大部分患者的病情缓解仅能维持1至4年。”

北京大学第一医院泌尿外科主任周利群教授说，数据显示，晚期前列腺癌患者的生存期通常小于两年。国际研究提示，雄激素水平进一步降低，患者的生存期可进一步延长，因此，全面阻断睾酮、肾上腺和肿瘤本身合成的雄激素，已成为前列腺癌治疗的新思路。

期，而早期前列腺癌绝大部分可获得治愈。

为此，专家提醒，40岁以上的男人应关注前列腺，而PSA是非常好的发现早期前列腺癌的指标。如果发现PSA的指标高了，再利用穿刺活检来确诊即可。

链接

40岁男人宜提前筛查PSA

欧美发达国家，应用前列腺特异性抗原（PSA）筛查，确诊的前列腺癌90%为早

健康资讯

关爱女性宝贝基金启动

本报电（高安）为关爱女性生育健康，开展家庭生育健康计划，中国妇女发展基金会携手默克雪兰诺有限公司，近日启动了“默克雪兰诺宝贝基金”。

据了解，受饮食、环境、生活习惯等诸多因素影响，育龄人群中不孕不育率逐年攀升并引发一系列社会问题。该基金将开展家庭生育健康计划，倡导正确生活方式，提供心理咨询、专家指导和治疗方案，呼吁社会关注预防不孕症的发生和帮助不孕妇女处理好生育问题。

国际美食文化节将举办

本报电（钱宇阳）中国·兴安盟第三届中俄蒙国际美食节暨内蒙古绿色有机农产品展销会主办方近日在京宣布，将于6月28日在内蒙古自治区乌兰浩特市举办中俄蒙美食盛宴。

展会届时将向观众展示绿色健康有机食材及烹饪技艺，饮食文化与摄影艺术等，展现我国东北地区饮食活动的民族特色与俄罗斯、蒙古国的国际特色有机结合。

医说新语

乳腺癌治疗技术日渐精确

文心

中国每年新发乳腺癌约47万例，发病年龄呈年轻化趋势。空军总医院肿瘤医院院长夏廷毅说，统计表明，在做过乳房全切除手术的乳腺癌患者中，50%以上会出现一定程度的心理问题。由于乳腺癌的发病年龄与内分泌密切相关，从25岁开始发病率随年龄上升，45岁至50岁达到高峰期。如果患者病灶不大，且没有淋巴结转移，可手术切除原发病灶、保留乳房后进行放射治疗，大可不必全乳切除。

夏廷毅强调，患者如果诊断及治疗及时，早期肿瘤只需将肿瘤及肿瘤周围一部分正常组织切除，乳房可以保留，简称保乳手术。中晚期乳腺癌在切除肿瘤后，再行腋窝淋巴结清扫，经放疗后仍可以达到治疗效果。对于原发肿瘤超过2厘米或腋窝淋巴结

转移数量大于等于4个的患者，术后放疗的获益更为突出。

夏廷毅表示，随着精确放疗技术的日渐成熟，乳腺癌术后保乳比例大幅提高，尤其是可手术的早期乳腺癌患者，接受保乳手术术后生活质量与患病前并无二致。

研究显示，保乳手术+术后精确放疗+化疗或内分泌治疗，可以使患者治愈率达到80%，其中一期患者可达90%以上。乳腺是维持人体生命活动的重要器官之一，但早期发现乳腺癌及时治疗并不致命。

