

常春

Evergreen

2012年3月號

348



名醫系列

蘇東平

精神影像學
佼佼者

特別報導

- 很多器官都會中風
你知道嗎？
- 牙周病 治得好嗎？

帽子歌后鳳飛飛驚傳病逝

透視疾病

肺癌發現總太晚？

生活醫館

熱門植牙
當心植體周圍炎

美容保養

改善蘿蔔腿微整形

營養廚房

吃了會快樂食譜

百病都能看中醫？

中醫內科、傷科、婦科、針灸科、就醫指南



建議售價180元

真原醫／21世紀最完整的預防醫學

楊定一：心念轉變，身心療癒第一步

長庚生物科技、長庚大學董事長楊定一建議四個「心的功課」，也就是「感恩」、「懺悔」、「希望」、「回饋」來使心念轉變，並藉著常說「謝謝」，以使心、腦頻率和諧同步。

文／龔善美



學貫中西，融和東西方醫學、科學、文化、精神、哲理……，結合傳統與現代，早在21歲於紐約洛克菲勒大學——康乃爾醫學院取得生化、醫學雙博士學位，長庚生物科技、長庚大學董事長楊定一，推廣預防醫學不遺餘力。

被國立台灣大學校長李嗣涔稱譽為「科學的先行者」，楊定一把自己所扮演的角色，定位為「一個健康的工程師」。

整理彙集多年來在身心靈醫學上的親身體悟而成《真原醫（Primordia Medicine）／21世紀最完整的預防醫學》一書與世人分享；楊定一強調，預防醫學最困難的，是如何一步一步定義出來，尤其是將流傳已久古人既有的精髓，結合現代先進的奈米科學，以眾人能懂的語彙，將可落實執行的方法帶出來，讓想要追求健康的人能有所依循。

觸動楊博士去尋求與分享完整預防醫學「真原醫」的最初契機，楊定一表示，「考慮將真原醫的觀念丟出來，出發點是希望大家都能健康；書中所闡述的觀點，都是經長期、個人的轉變與觀察，陸續成形。」他認為，「人健康了，週邊環境也會健康，地球自然也就跟著健康。」

醫學應該更寬廣

擁有深厚的西醫教化基礎，卻也深入探究非傳統的「另類」醫學領域，一方面緣於他曾經參

與美國國家衛生研究院，以及美國輔助與另類醫療中心贊助的非傳統醫學發展與整合工作，並曾擔任由全球發行量最大、讀者最多的《科學人（Scientific American）》雜誌所創辦的——非傳統與替代醫學專題雜誌《科學與醫學（Science and Medicine）》的主編。

再方面則有感於西醫的研究趨勢，專科劃分得愈專、愈細，但他感覺到人體對健康的需求，不僅僅侷限於某些身體器官或系統的健康，還包括影響健康至鉅的心與情緒；而且，醫學應該更寬廣，更能顧及全面，醫學愈發達，愈需要一個整合的工程，能將中醫和西醫，傳統、古人留下的，和現在的醫學、科學、物理等結合起來，檢視其間是否有矛盾之處，並以客觀的方法驗證。

經過深入探究各個古老文化與醫學，楊定一有著如下的體認與確定：

1 古人們那一套套學問都相當完整，確定是有道理的，也許沒有最先進的科學語言，但完全是相通的。

2 最先進的醫學，包括哲學、科學、醫學等，各個領域互相之間沒有矛盾；真理，能涵蓋一切。

3 健康是多層面的，不只是肉體，而是全面性的，包括飲食、運動、思想、心的管理……，甚至喝的水，全部都很重要，不是那麼簡單或單一性的問題，而是很完整的、多層面的問題，無論運動、飲食、呼吸、睡眠等，每個項目都有完整的科學依據，也都需要達到一個平衡點。

「心」可帶動一切

更重要的體悟是，「心」可以帶動一切，心念

轉變是身心療癒的第一步。楊定一說，「心一轉變，人自然會去追求均衡的飲食與運動，從內心改變，看世界的觀點，便跟著不同。」他因此建議四個「心的功課」，也就是「感恩」、「懺悔」、「希望」、「回饋」來使心念轉變，並藉著常說「謝謝」，以使心、腦頻率和諧同步。

靜坐「年資」已逾30年，楊定一表示，他個人對於「靜坐」十分有興趣，早在當年發表分子醫學相關論文報告的同時，也發表許多關於靜坐的研究報告。從相關研究發現，長期靜坐可以刺激增加大腦的反應，而且左腦（語言邏輯）、右腦（藝術腦）的潛力皆可開發，愈早開始學習靜坐，大腦皮層愈能維持年輕化。這也是何以楊定一積極推廣全人教育，鼓勵兒童藉朗誦經書，達到左右腦波同步的靜坐效果，並讓孩子動手習畫、遊戲等，以平衡左右腦的發展。

而在運動方面，幼年在巴西成長，玩起足球頗有心得，楊定一指出，就如同足球員身體要柔軟，均衡的運動包括有氧、健身與拉伸，尤其是運用「神經肌肉本體感」的螺旋拉伸運動，提高關節柔軟度，打通人的氣脈穴道，有助於改善許多慢性疾病。

這些都是古人早就知曉的道理，看似簡單的常識，卻是關鍵性的觀念。「真原醫」之名，便是源於推崇古人傳世所留下「最原始」的健康「好寶」。而繼此書之後，楊定一有意在未來，陸續推出系列性的，包括「療效的姿勢」、「螺旋的跳舞」、「哲學的系列」、「存在的快樂」等和人類身心靈健康相關的書籍，繼續敦促大家朝健康之路邁進。♣