

常春

Evergreen



名醫系列

胡新實

融合中西
打擊疼痛

最新統計
100年男女死因
第一位

很養生 肺癌還上身？

特報

私密處保養 每天都要做
吃錯澱粉 胖更快！

有沒有生病？看指甲就知道
除去身上的印記
長針眼 看了不該看的東西？
努力瘦身 也要顧好氣色
哺乳媽媽
吃什麼可以發乳？



建議售價180元



免費下載EVERY8D
輸入頻道代碼 999
常春「健康行動筆記」
隨身帶著走

「關注」是最簡單直接的方法

感謝身體 徹底健康

當身體已經出現不舒服的地方，更要向那個部分的身體說「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，身心上各種不適與失衡才能得到中和。

文／楊定一



許多疾病的發生原因可能包括遺傳、生理上的內分泌、代謝、免疫系統失衡，或者是日常不當飲食、錯誤生活習慣以及環境上的變化等因素交錯而成，並不能只用單一角度來看待疾病成因，其中，心理因素可說是一項不可忽略的關鍵因素。

過去，我們往往只注意到治療身體的病痛，甚至認為心理疾病也是身體失衡後果。現在，人們已經知道在疾病治療過程中，心理因素具有很大影響力。像是很多以安慰劑（placebo）或是具安慰性質的藥物或手術實驗為例，令許多醫師大為驚訝的是，眾多隨機雙盲臨床研究都顯示安慰劑效應是不可忽略的重要因素。也就是說，療癒是可以透過個人信念與他人的暗示而引動。當患者對自己健康愈有信心，痊癒的機會也就愈大。

因此，多年來我們一直認為心念的徹底轉變是治療所有疾病的首要前提，不斷地鼓勵大家運用各式各樣心理調整的功課，

幫助自己建立全新的生命價值與念頭的轉變。透過這種徹底的心念轉變，看到許多罹患各種疾病的朋友可以對於自己所得到的疾病，甚至是人生的意義與價值，都有了嶄新的改變，不僅能夠勇敢地面對生命中的一切考驗，並為週遭的人帶來正面的能量與影響。

解開心裡的結，走向完全的健康

所以，人體要真正健康，必須將身心靈視為完整一體，不可分割，我們的身體就像是個完美且和諧的小宇宙。當我們經常讓自己處於恐懼及缺乏安全感的狀態，不論是因為工作上的緊張、生活中的各種壓力或煩惱，長期累積下來的種種情緒，無形中都會影響到這小宇宙的平衡與和諧。從完整的醫學角度來看，預防疾病最首要的工作就是解開心裡的結，然後才能使身心走向完全的健康。

所有古老的文明都認為心是智慧和精神成就的源頭，也都認為心與穩定情緒和精神有關，所謂「心胸開闊」的人，正是穩定而成熟的人。心更被視為我們生命福祉基礎的各種情緒的核心，像是安全、平衡、感恩、關懷、誠懇、愛、慈悲、不偏見、寬容、耐心、體諒以及內在的平靜等。當一切從心出發時，心的智慧自然會引導我們尋回這些核心的價值。只要尋回這些核心價值，我們自然就能頭腦清明、心平氣和、輕鬆快樂。

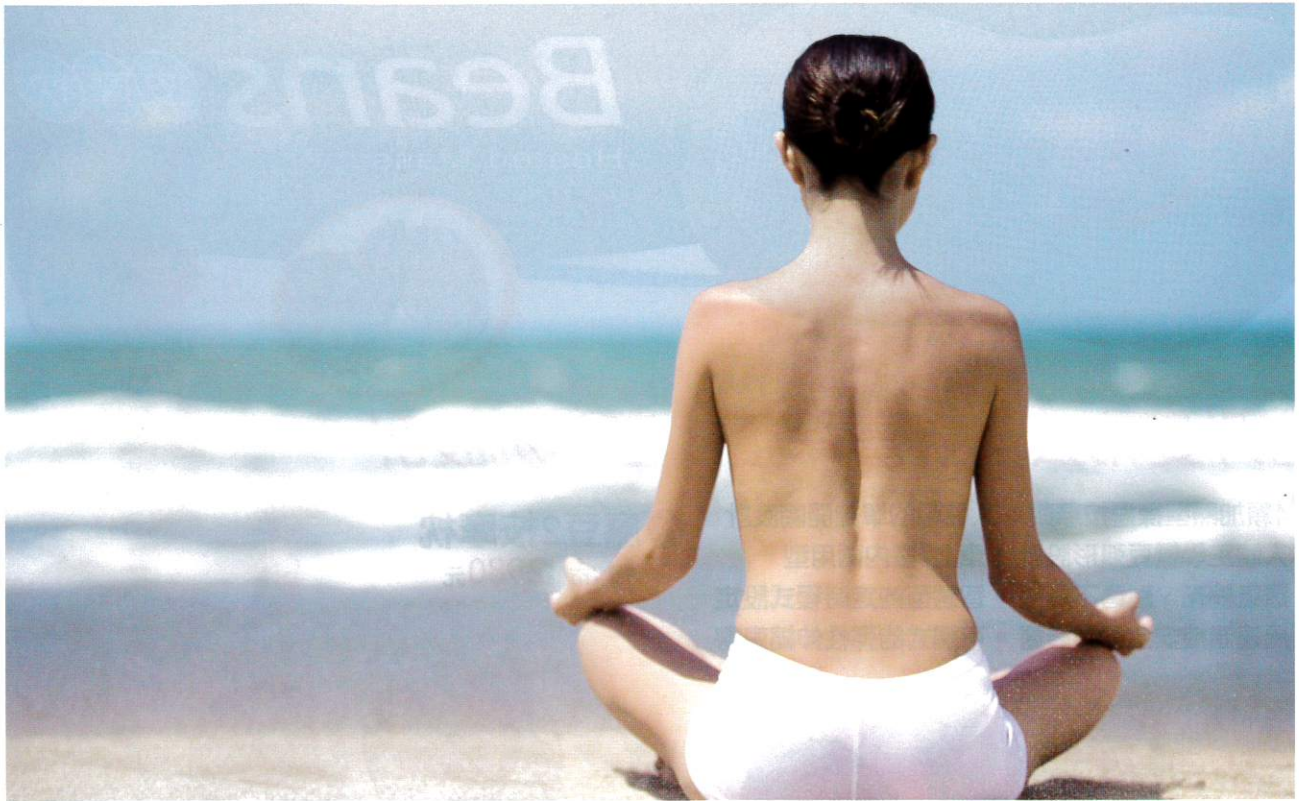
要如何讓身體感受心的運作呢？「關注」是最簡單也是最直接的方法。只要關注到哪裡，能量就到哪裡，並引發出行動的改變。由心中以善念作出發時，同時引發正面能量，正面行為就跟著

發生。而最踏實的方法，就是用簡單「謝謝」兩個字來表達心中所有感激，這是一個最有力的正面工具，直接引導出善念、正向關注、正面積極情緒與正面行為。

當我們說出「感謝」話語時，這是一種打從心裡發出來的慈悲念頭。除了讓身體充滿正面能量外，也會直接改變大腦的思想迴路，讓我們跳脫盤據已久的各種負面思緒，而這些負面情緒正是阻礙我們走向健康的最大絆腳石。因此，當我們能夠經常對於周遭各種人事物說出「謝謝」時，就能正向看待所有身旁圍繞著的煩惱或生命中的種種考驗，並以更謙和的態度、更開放的心胸來接納生命中的一切。

對自己身體說出感謝的話

如果希望身體健康，就要先從感謝自己身體做起。想一想我們身體每一個細胞、每一個器官，經年累月為我們默默付出，卻從來不曾抱怨，而我們可能在有意無意之間忽略了他們的需要，甚至讓他們受到傷害，缺少適當滋養與休息，以至於有一些正常的細胞或組織功能逐漸走下坡，可能衍生疾病。如果我們經常對自己的身體發出由衷的感謝，正面的意念會直接影響身體各個層面，讓每個細胞都感受到我們的愛與關懷，他們將會變得更圓潤、健康、充滿活力，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，當身體已經出現不舒服的地方，更要向那個部分的身體說「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。

如果您可以認同以上的說法，不論您現在是否健康或者正因為某些疾病纏身而困擾，我都希望您每天花一點時間，並且把時間固定下來，例如每天早上醒來第一件事，或者晚上睡覺前最後一件事，誠懇的對自己身體說出感謝的話。感謝我們的眼睛，讓我們可以看見世界美好；感謝我們腸道努力蠕動，才能幫助身體排除廢物；感謝我們的脊椎支撐，讓我們身體行動自如。

如果您身體的某個部位已經出現病痛，也不要吝於感謝他們，而且還要說出我們的懺悔之意，抱歉因為我們的疏忽讓這些細胞受傷，也謝謝這些細胞雖然已經生病還在辛苦工作，最後必須滿心期盼這些生病的細胞一定會在我們用心照顧下

逐漸康復。

當一個人隨時對身體充滿了感恩的念頭，很自然地就會做到懺悔、反省的功課，隨時傾聽身體的需求，知道如何避免讓身體受到傷害，並能夠努力執行讓身體更健康的行動：除了均衡的飲食外，還要重視正確的飲水、呼吸、運動、及睡眠習慣等等，如此將能夠啟動身體自我療癒的機制，讓身心隨時保持最佳狀態。🌸

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