

p.209 花博12種花 一生必看

p.144 戴相龍 替13億中國人理財

p.172 部屬績效差怎麼辦

天下

雙週刊

雜誌

CommonWe

2010年11月3日~11月16日



p.124

獨家專訪

重慶市長 黃奇帆



日本重量級女政

小池百合子

鴻海鄭州基地曝光

全球企業 西遊記

重慶、成都、武漢、鄭州、西安、長沙……
20個城市、台灣6倍人口、2.5倍消費成長
惠普、戴爾、與鴻海等電子五哥
全球汽車業與食品業 全部到齊
台灣人如何淘金？

【情境決策系列】

企業如何迎戰
「全球搶稅潮」

p.162

459

每隔週三出刊

<http://www.CW.com.tw>



4 717211 003428 41

銷售期間 99/11/3 ~ 99/11/30

特價 / 180元 定價 / 220元

問

：你曾提及心就好比人體的火車頭，能否進一步說明其運作模式呢？

答：在解剖生理學的領域，心臟往往僅被視為心血管系統的動力幫浦。在傳統觀念中大腦常被認為是人體最強的電磁場，其實研究證明心才是人體最大的電磁場，其強度可達腦的四千倍以上，而精密的高斯儀（Teslameter）甚至能在身體三公尺外就測得心臟的電磁場。

心臟是人體中最強的生物振盪器，能使身體其他部位的生理頻率與其同步，就像幾個時鐘置於一室，節拍最強的鐘擺會逐漸同步化其他幾個鐘擺，這就是自然界極其普遍的「拽引現象」（Entrainment）。在心與腦的磁場也能觀察到「拽引現象」的存在，心腦間存在著極強的同步性，且當內心感受愈正向和諧時，其同步性就愈強。我們的心念帶動各部位的生理頻率與其同步，就如同火車頭般扮演了領導者的角色。



楊定一

問：是否有方法能測量心如何影響生理頻率及其中的變化呢？

答：「心臟速率變化」就是測量心跳速率的變化和同步化的方法之一，也是身心靈和諧狀態的一個簡單測試。

人體心臟並非以固定的速度跳動，即使處於穩定的生理狀態下仍然會有所變化，這種因

身心靈的全面醫學 ——真原醫

真正的健康並不單指生理檢測指數正常，而是身、心、靈和宇宙萬物的和諧。
這身、心、靈的全面醫學，就是「真原醫」。

交感神經與副交感神經交互作用，使得相鄰心跳之間隔有所變化的現象稱為「心臟速率變化」（Heart Rate Variability），簡稱「HRV」。HRV的測量數據來自一段時間（數分鐘或數小時）的連續心跳記錄，不但能反映出人體自律神經系統的平衡變化，也可用來評估受試者的健康情形。

當我們抱持著慈悲、關懷、體諒等正面心念，測出的HRV是連貫有序的，腦波頻率與心跳頻率一致且和諧，這顯示自主神經系統平衡且心跳節奏穩定。相反地，當我們處於憤怒、沮喪等負面情緒中，HRV呈現斷續且失序的不和諧頻譜，此時心跳節奏紊亂且自主神經系統並不協調。

要自主地改變生理頻率或許聽來不可思議，但其實只要一個徹底的心念轉變就能做到。當心中充滿正向與感恩的心念，腦部頻率會逐漸同步配合心跳頻率，身心頻率漸趨和諧平衡，全身功能包含免疫、消化、呼吸、循環或思考能力都會處於最穩定、有序且高效率的狀態。人體的設計就是如此奇妙，當我們以轉變的心念重新去理解世界或幫助他人時，其實也踏出了自我療癒的第一步。

問：所以從預防醫學的觀點，生理和心理其實是息息相關的一體？

答：是的，真正的健康並不

單指生理檢測指數正常，「身、心、靈」的健康是環環相扣的。情緒與心念對健康的影響往往超乎我們的想像，種種的醫學研究也證明心念與免疫系統是相關聯的。當然，平凡的我們難免受客觀環境影響，但要時時記得提醒自己跳脫情緒漩渦而不深陷其中。

此外，不僅生理和心理間是密不可分，在天地整體的完美設計中，一切都應當是和諧且不可分的，我們的身、心、靈與宇宙萬物也應該呈現原始美好的「量子諧振」，可惜在現今高度工業化的社會中，高壓的生活、生存競爭、同儕壓力或經濟重擔使我們漸漸遠離「量子諧振」的狀態。

問：可否進一步說明「量子諧振」的概念呢？

答：「量子諧振」(Quantum coherence)是指自然界中最大到最小的存在或微觀粒子都處於統一和諧的狀態，在「量子諧振」狀態中，不僅能量系統趨於穩定且耗損最小，在組織上也處於最高的規律與秩序。

在二十世紀初，有幾位優秀的物理學家提出「量子力學」的觀念以描述微觀粒子。當物質粒子變得極小時，它就不再遵循牛頓定律，因此物理學家以「量子力學」來解釋粒子的不規則運動。但「微觀」之量子力學或「巨觀」之物理現象，或許都只是人們所給予的區隔，也許未來更先進的科學能證明最微小到最巨大的體都離不開「量子諧振」的規律。

在生理部份，疾病的病徵只是個訊號，這訊號傳達了身、心、靈原有的「量子諧振」狀態已被破壞，身心因分崩離析的不和諧而呈現退化。因此，僅針對症狀來舒緩並不足夠，我們應以更積極的態度找回我們與生俱有的和諧，將「量子諧振」從大自然再帶回到我們生活中，除非身、心、靈和宇宙萬物能達到和諧，否則我們並未真正觸及疾病的根源。這身、心、靈的全面醫學我們稱為「真原醫」(Primordia Medicine)。

問：「真原醫」是種特別的治療方式嗎？

答：「真原醫」是全面且完整的健康生活體悟，是最古老卻也最經得起時間考驗的預防醫學，結合了世界各古文明的智慧與最先進的科學，強調完全的療癒需要身、心、靈的徹底轉變。這轉變需要內心的深入探索及檢視我們的飲食、呼吸、習氣及種種生活習慣，誠實地面對自己及自我省思。

除了個人的健康實踐外，「真原醫」另一個重要任務則是維護所居住的環境，使一切回復原始的美好與平衡。人類何等幸運擁有陽光、空氣、水等珍貴資源，身為大自然的一份子，我們應感恩並謙虛地聆聽自然，尊重自然的運作法則並共生、共演化。(作者為長庚生物科技董事長)



【被百萬美元挖角的浪人LED新股王 李秉傑】

在晶電這場技術研發的競賽中，他已是奧運級金牌選手。

天下裡李秉傑的天下。