



揚生慈善基金會

播種自癒力的園丁

找回身體裡的醫生

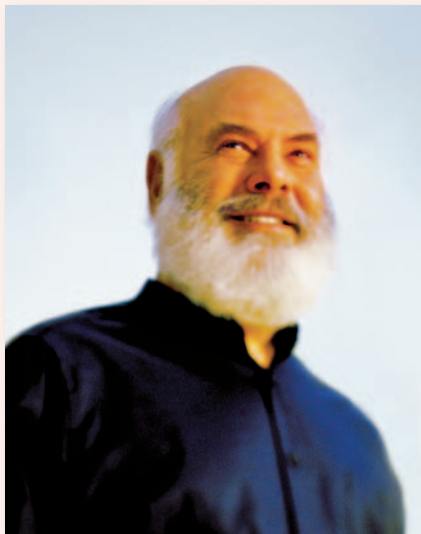


給自己一個自在有尊嚴的老後

許光揚——著

揚生慈善基金會——策畫

安德列威爾（Andrew Weil）醫師給臺灣讀者的話



哈佛醫學院學士
美國亞利桑那大學臨床教授
整合醫學中心計畫負責人
整合醫學基金會創辦人

兩度登上《時代雜誌》封面，一九九七年被評為美國最具影響力的二十五人之一，二〇〇五年被評為全球最有影響力的一百人之一。近年的代表作《自癒力》在北美已暢銷兩百萬冊。

揚生慈善基金會特別邀請安德列威爾醫師向臺灣讀者說幾句話：「很高興得知揚生慈善基金會為推動自癒力概念所做的努力。我在《自癒力》（*Spontaneous Healing*，遠流出版社，2009）一書中描述了許多自癒的實例，證明我們每個人體內都有與生俱來的自癒能力。如何能啟動每個人特有的自癒機制至今仍是個挑戰，但使用人體自癒力的醫療遠比只為緩解症狀而進行的治療有效。」

"I am pleased to learn of the work of the YS Foundation in promoting the concept of spontaneous healing. I describe many instances of spontaneous remission in my book *Spontaneous Healing* (Ballantyne Books, 1996) that offer proof of the intrinsic healing capacity present within each of us. How best to activate each person's unique healing mechanisms remains a challenge, but medical care that engages the body's healing system is far more effective than treatment aimed merely at the relief of symptoms."

Andrew Weil 2015/01/08

推薦序

你找到最好的醫生了嗎？——自癒力

陳月卿／癌症關懷基金會董事長

有一句英文諺語說：「同樣羽毛的鳥飛在一起」。我與本書作者許光揚和他的夫人盧秀珍女士結緣的過程就是這句話的真實註腳。

我和秀珍師姐是在法鼓山相識，他為人慈悲謙和，支持法鼓山不遺餘力，更值得敬佩的是為善不欲人知。他聽說我擔任董事長的癌症關懷基金會幫助了不少癌友，基於慈悲心，也捐助我們以便能照顧更多癌友。由於年齡、想法都很相近，又發現我們都是在苗栗長大，就成了好朋友。

許先生是成功的企業家。退休後，希望能利益更多人，經過詳盡的思考規劃，決定為臺灣初老的社會盡一份力，於是成立揚生慈善基金會，幫助六十歲以上的銀髮族「留齡」，讓他們能健康的安享餘年，擁有自在尊嚴的老後。

我非常欽佩許先生的智慧與前瞻眼光，難怪他過去事業如此成功，連外國大公司都想併購。因為他不僅能夠洞察機先，而且用最有效、最節省資源的方法來完成目標。那就是他找到了不僅不收費、而且二十四小時不打烊、醫術最高明的醫生——我們身體內的「自愈力」。他期許自己和揚生慈善基金會都是「播種自愈力的園丁」。

我曾經受邀到他們設立的「揚生六〇館」和那兒的「老朋友」分享，發現不僅環境舒適、明亮、雅緻，功能上更是考慮周到，一年只酌收清潔費一百元，難怪吸引許多「老朋友」到這來上課、讀書、休憩、交友，還可以做健康諮詢，可以說是一個完善的托老空間。其核心概念就是用深入淺出的課程和各種活動設計，讓自愈力這個觀念深入人心，引導長者改變生活方式，從飲食、運動到情緒、心靈各個不同的層次，提升自愈力，讓自己更健康。

我和許先生都是「自癒力」的信徒。對自癒力的神奇我有很深的體會，因為我四十歲不到就因為不健康的生活方式，把自己搞成藥罐子——三餐胃痛、每天腰酸背痛、常常感冒、不時腸胃炎；而我先生也在四十出頭發現罹患肝癌。我們痛下決心，注意飲食、改善睡眠、持續運動，改變生活方式，終於恢復健康，體力精神甚至比二十年前還好。

其實自癒力也就是我們的免疫力。免疫細胞不只能保護身體不受外來細菌、病毒的侵害，防禦感染；還能治療傷口，修復體內的疲勞細胞，讓我們健康、活力充沛；更好的是他還能促進新陳代謝，提高身體機能，防止細胞組織老化。所以免疫功能好的人不僅修復能力強，看起來比較年輕，連女性在意的皮膚粗糙、長痘痘，免疫細胞都能幫忙。

許先生這本書活潑生動、深入淺出，用故事性和對話方式把自癒力的觀念和提升自癒力的方法都做了詳細闡述，如果每天讀一篇，也立即照著實踐，很快就可以把自癒力找回來。不論你現在幾歲，都有效唷！

推薦序

做個快樂銀髮族

蔡素貞／臺北市松山社區大學校長、
開學文化董事長

電影《不老騎士》、《青春啦啦隊》裡的阿公、阿嬤勇敢追夢，曾感動無數人。這樣的畫面在高齡化社會的臺灣，將越來越多。二〇一四年我國六十五歲以上人口所佔的比例已經高達十一·七五%，臺灣社會已名符其實的來到「高齡化的國家」，並且已逐步邁向「高齡國家」的挑戰之中。面對社會邁向高齡化的發展過程中，臺灣社會在銀髮照顧服務之需求日益迫切，如何維持老人身心健康、減少醫療需求及臥病時間、預防失智失能，將是臺灣社會必須正

視的課題。

相較歐美或日本等已開發國家，臺灣「老化速度」是處於飆速中。例如法國經歷一百一十五年才「慢慢變老」、瑞典花了八十五年，美國也花了七十二年，臺灣竟然二十四年就一步到位，所以高齡挑戰更加急迫。未來的銀髮世界人人都有機會活到九十歲，最近，英國的高齡醫學專家大膽預言，隨著醫療及科技的進展，到了二〇三〇年，將出現能活到一百五十歲的長壽世代，百歲人瑞會比今日成長兩倍。但隨著壽命年齡不斷攀升，如何讓人「健康老化」，減少失能臥床時間，才能真正做到「健老與善終」。根據統計臺灣六十五歲以上長者中有近兩成失能無法自理，女性平均失能時間為七·二年，男性為五·七年，顯示老年人活得老卻不見得活得好，現代人的壽命可以一直延長，但往往延長的是「死亡」，並非「生命」。

常隨學校公益性社團到一些醫療或安老機構陪伴長者，看到一些遭受「疾病」折磨的老人，明明接近生命拋物線的盡頭了，卻仍得忍受一些加工苟活的摧殘，甚至還出現為領病父退休俸，子女不讓拔管躺八年的案例，設身處

地心中著實不忍。加上少子化高齡化社會，家庭從過去樹枝狀家庭轉變為竹竿狀家庭，照顧年邁父母，變成許多人最切身的重擔，一旦長輩生病倒下，立刻衝擊到整個家庭。照顧老者的重擔正壓著臺灣的四、五、六年級生，這群中年兒女是知識、能力最好的一群人，生活比上一輩優渥，但也擔負著三明治世代的壓力，既要養兒育女，更必須照顧父母、甚至阿公阿嬤。所以延緩父母、祖父母心智、生活功能退化，預防長期臥床，是他們所渴求的。

揚生設立揚生六〇館（取留齡的諧音），及與開學合作的出版品《找回身體裡的醫生——自癒力》，主要工作就是要把身體裡的醫生找回來，這個醫生的名字就叫「自癒力」，他可以減少人體的病痛，失能失智的人口自然也就少了。基金會希望能推廣「啟動不臥病、不失智的生活」，教大家輕鬆吃得對、動得巧、睡得好、笑得多，強化身體的自癒力，換來不臥病、不失智的精彩人生！書中提醒大家要從日常生活做起以預防臥床人生。

我們常講「五福臨門」：壽、富、康寧、攸好德、考終命。臺灣老人失能臥床平均六、六年，怎樣做到像瑞典、芬蘭等北歐國家的老年人，超過九成可

以在自己最熟悉的家裡安心老去，即使生病失能，都可以找到資源盡可能發揮最大生活自理能力，直到死亡前兩周才臥床，走完人生，並且預約一個美好人道的告別，是我們努力的目標。《找回身體裡的醫生——自癒力》這本書就是要協助我們尋找健康老化的答案。照顧好自己不僅能減少晚輩及社會負擔，也能讓自己活得有尊嚴有品質，縮短臥床年數延長健康壽命。

推薦序

預防勝於治療

王郁燕／《熟年誌》總編輯

「預防勝於治療」這是大家都耳熟能詳的口號，可是長期以來始終難以被推動，因為替疾病「治療」可以看見病症的緩減，但「預防」未發生的疾病卻不容易看見成效，也不容易證明預防的工作的確有助於疾病的發生，導致「預防」的觀念難以落實。

但總要有人做吧！揚生慈善基金會就靠著一股意念，沒有接受政府補助，也沒有接受大眾捐款，僅由一群善心人士集資，從二〇一三年春天開始陸

續成立了揚生六〇館【民生館】和【師大館】，致力於推廣播種預防於未病的觀念，以行動來拋磚引玉，希望引起大眾的注意，吸引更多團體進到這個領域來共襄盛舉，當時《熟年誌》第一次因為採訪的關係接觸到揚生慈善基金會時，也被基金會的理念所感動。

目前臺灣六十五歲以上的長輩約有二百五十萬人，其中需要臥床或照護服務的約五十萬人以上，當我們在照顧這二成的失能或失智者時，是不是也不要忘了另外的八成？而臥病需要他人照護的人數每年以六千人的速度逐步增加，若能減緩進入失能或失智的年限，也就能以更積極有效的方式來處理老年人的照護問題，提升當事者及其家屬的生活品質，同時也可降低社會資源的負擔。

因此，揚生慈善基金會的揚生六〇館有別於其他團體，揚生僅鎖定健康、亞健康的長輩族群，而非在日間照護。這次更將活動經驗集結出版書籍，特別將參與者的疑惑與問題一一列出、詳解，透過書中的解釋，讀者也更能進一步了解，揚生慈善基金會所強調的「自癒力」是怎麼一回事。

芬蘭經過二十年的努力，把老年人的臥病期從七年縮減到二周。揚生慈善基金會觀察芬蘭「預防於未病」的做法，其主要內容是以提升人類與生俱來的「自愈力」為核心思考，是透過健康飲食、適量運動、良好生活習慣和維持人際關係等方法來執行，提升個人的「自愈力」。

《熟年誌》常常呼籲長輩們要準備好舒服的晚年生活最好具備有「五老」：老身、老本、老友、老伴、老宅，其實也跟揚生慈善基金會的理念不謀而合，若能好好培養「自愈力」，讓人類體內最好的醫生發揮作用，就是「預防於未病」最有效最經濟的方法。

因此，我建議每個看完這本書的讀者，趕快走出家門去跟朋友分享這本好書，接著，再一起到揚生六〇館報名參加活動，絕對是找回身體「自愈力」的第一步。

作者序

自在有尊嚴的老後

許光揚

顧好自己的健康，不是為了追求壽命的延長，而是為了能開心自在的享受我們擁有的時光。

雖然國人平均壽命提高為女性八十三歲，男性七十六歲，但據東海大學林正祥教授根據國健署提供的資料統計分析，發現年長者在六十歲到八十歲之間的二十年，平均有約十一年是在臥病中度過，談不上生活品質，只有約九年是生活可自理，得以享受晚年時光。這樣的結論是我們不願意看到的。

揚生慈善基金會成立的宗旨，就是希望能協助年長者縮短臥病的年數，而延長身體健康的年數，開心自在地上享受我們這輩子擁有的時光。

健康不貴，不需要很多金錢的花費，因為健康與否的關鍵就在我們自己身上。

西方醫學之父希波克拉底（Hippocrates）醫師曾說：

「疾病的療癒是透過自身的自癒力，醫生只是從旁協助而已。」

因此，只要保養好與生俱來的「自癒力」，他就會是身體裡醫術高明的醫生，隨時為我們處理因外在因素帶來的病痛，在未累積成大病之前保住我們的健康，達到預防於未病的目標。

「自癒力」三個字在報章雜誌上經常出現，很多人對他並不陌生。令人遺憾的是，在由我們基金會設立的「揚生六〇館」的學員調查中，發現還沒有參加課程的新學員對「自癒力」對身體健康的重要性和如何保養「自癒力」有了解的人數百分比偏低，因此，在「揚生六〇館」開設的課程和活動中，我們開發了簡單易懂，容易記也容易做的「自癒力」保養教材，協助學員在課程和活

動中把「自癒力」的保養方法潛移默化到日常生活中。

「揚生六〇館」開館近兩年，有超過七千人次的學員參加各種課程、講座和活動，從學員的問卷調查統計分析，顯示超過八成的學員對「如何保養自身的自癒力」很了解或了解，同時也因為參加揚生六〇館的課程，有近七成的學員開始嘗試比較養生的生活，並自覺身體狀況已有改善，更重要的是，他們已經有自己會因為保養「自癒力」而愈來愈健康的預期心理，信則靈，信心配合生活習慣的改善，保健康的效果一定會更好。

另一個發現是，家人或親友的參與和鼓勵，對長者為了健康而願意改變生活習慣的助力非常大。家人或親友的關心或鼓勵，一方面可增加和長輩互動的話題，也是長輩持續改善行之有年的生活習慣很重要的動力。家裡的長輩身體健康，做子女的，也就安心了。

書裡的篇章大都是「揚生六〇館」課堂上使用的教材。其中有部分曾以「少過」的筆名登載在揚生慈善基金會的網站上。如今把它們集結成冊，希望能和更多關心自己和家人身體健康的朋友分享。

最後，感謝開學文化主編榮華的協助和基金會夥伴們的熱心參與，我們都是播種「自癒力」種子的園丁，希望看到更多「自癒力」的種子在社會各處發芽、成長、茁壯，我們非常期待能在大街小巷中，看到更多臉上溢滿幸福笑容的長輩們。

目錄

美國安德列威爾醫師給臺灣讀者的話	1
推薦序一 你找到最好的醫生了嗎？——自癒力	2
推薦序二 做個快樂銀髮族	5
推薦序三 預防勝於治療	9
作者序 自在有尊嚴的老後	12
揚生慈善基金會	20
自癒力	25
1 關於自癒力	26
認識生命中的貴人	
2 新獨立宣言	40
解決照護問題的好方法	

3	身體裡的醫生 每個人都擁有的超能力	48
4	癌症 觀念決定健康	54
5	遠離癌症 抗癌防癌，關鍵在好的生活習慣	60
6	把醫生找回來 自癒力就是你身體裡的醫生	68
7	「3 + 1」 3 + 1 是通往健康的直達車	78
8	飲食 吃對，人就健康了	86
9	預防重於治療 遠離疾病的好方法	92
10	素食和肉食 飲食均衡保健康	102

18	阿嬤	156
17	小民	150
故事		
16	銀髮族與財務規劃 身邊要保有相當的現金和資產	142
15	做個快樂的銀髮族 唯有健康的身體，才有幸福的晚年	138
14	笑容 微笑是健康的守護神	130
13	生活習慣病 壞習慣是生病的主因	122
12	跌倒 跌倒是臥病的三大主因之一	114
11	自己能不臥病 是給家人最好的禮物	108

關於揚生六〇館	262
29 揚生六〇館的故事	256
28 糖尿病問答集	242
27 喝水問答集	232
26 高血壓問答集	220
25 眼睛問答集	210
24 失智問答集	204
23 腸胃問答集	198
22 淺談靜坐	188
問答集	187
21 秀枝	180
20 阿森伯的故事	174
19 父與子	164

揚生慈善基金會

揚生慈善基金會是播種自癒力的園丁，成立於二〇一二年。

自癒力是身體裡的醫生，可以處理侵入人體的病毒病菌，使人體免於病痛。

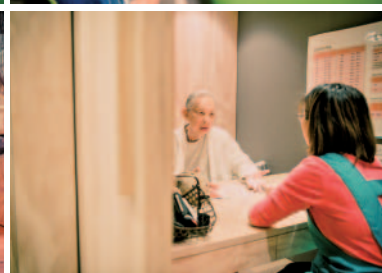
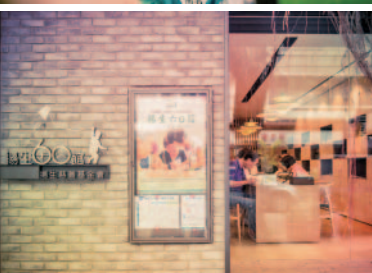
自癒力是與生俱來的，但若沒有用心保養，他的功能便會逐漸消退，不能為我們的健康把關。

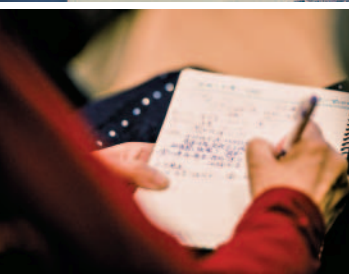
揚生慈善基金會的任務是，像園丁一樣協助人們深耕體內的自癒力種子，讓他生根發芽茁壯，成為守護健康的好醫生。

有健壯的自癒力，就能預防於未病，健康到老。

我們相信預防重於病後的治療！









自癒力

1

關於自癒力

認識生命中的貴人

（揚生六〇館內）

健管師：大家早。

前幾天有位學員林阿姨問我，怎麼知道自癒力就是醫生？如果是，他是住在我們身體裡的哪一個部位？

今天我們就來談談自癒力。

首先，我們先談他住在我們身體裡的哪一個部位。大家仔細想一下，人一輩子有兩個時期病痛來得最頻繁，其一是十歲以前，其二是六十歲以後，是不是這樣？原因是十歲以前自癒力的功能發育還沒有完全，而六十歲以後則因自癒力長期被不良的生活型態磨損而減弱了。但是十歲到六十歲之間的五十年，正是求學、就業、成家、忙家庭、忙事業，體能心力耗用最重的時期，為何這幾十年間進出醫院看病的次數相對比較少呢，這是為什麼？

學員A：是因為這五十年的期間自癒力功能比較健壯嗎？

健管師：是的，人體與生俱來的療癒系統，發育完全後，就成為人體的後勤部隊，哪裡有小擦傷，哪個臟器受感染，或因熬夜所引起的疲倦……等，療癒系統就立即前往處理，並盡快解決，以免衍生成大病。這個療癒系統我們簡稱為自癒力，至於他是住在身體裡的哪個部位，因為他具有全方位功能，不像心臟、肺臟……等有固定住所，所以他是身體在，他就在。

接下來，我們談談怎麼知道自癒力就是醫生。有人想講一下想法嗎？

學員B：老師剛剛講的對，我們大半輩子身體都健康康的，主要是自癒力每天替我們處理身體上的病痛，他替我們處理病痛，當然就是醫生啦。

健管師：陳阿姨講得有道理，我想介紹兩位很傑出的醫學家來印證陳阿姨的話。

第一位是希波克拉底（Hippocrates）醫師，他生於兩千五百年前的古希臘帝國，至今仍被尊稱為「西方醫學之父」或「現代醫學之父」。他在醫學界的地位可想而知。

大家可能會有反應，希臘？不是前陣子在歐債危機中差點倒閉的嗎？古希臘大家可能不是很熟悉，但若提到亞歷山大大帝大家不會陌生。亞歷山大大帝就是古希臘帝國的明君。當時的古希臘是世界的哲學、藝術、商業、工藝中心。這是希波克拉底出生時的時代背景。

前一陣子，有位學員問我，希波克拉底是二千多年前的人，他的理論現在還管用嗎？在座各位，是不是也有人有這樣的疑問呢？

如果你有親友是醫生，你可能就聽過所謂的「希波克拉底醫師誓詞」，這是個宣誓的儀式，當醫學院學生修業完成並通過檢測，將成為正式醫生時，必須經過這個宣誓的儀式。誓詞內容二千多年來，雖然經過多次修改，但仍保留相當部分的「希波克拉底醫師誓詞」的精神。

「希波克拉底醫師誓詞」主要內容是宣誓者承諾，從事醫療志業者必須奉獻一切為人類服務；病人的健康應為我的首要顧念……等等。

希波克拉底被推崇為人類醫學史上最偉大的人物之一。他所處的上

古時代，只有巫術和哲學，醫學並不發達，而他能在這樣不友善的環境逆勢而為，將醫學發展為專業的學科，並創立醫學學派，對古希臘之醫學發展貢獻良多。

他的醫學思想對後代有持續性影響，尤其「希波克拉底醫師誓詞」已被當代醫師尊崇為職業態度和行為的最高理想。

以上講的，跟自癒力是身體裡的醫生有什麼關係？有，希波克拉底醫師曾說過非常有名的一句話是：

「疾病的療癒是透過自身的自癒力，醫生只是從旁協助而已。」

這句醫學的至理名言，經過許許多多的年代，仍然是醫者行醫時遵循的最高原則。

希波克拉底醫師發現「自癒力」的存在，也把「自癒力療法」應用在臨床上，並在他的醫學專科課堂上大力鼓吹「自癒力療法」。「自癒力療法」也就慢慢從口耳相傳，進而被記載於冊。

我們基金會在傳播「自癒力」的概念時，發現自癒力三個字對會員

有些抽象，常要花較長的時間說明才了解意思，因此，我們就把希波克拉底醫師說的話，意譯為「自癒力就是你身體裡的醫生」，經過意譯，每個人一一看就了解自癒力是什麼。

楊定一博士在他的著作《真原醫》一書中引述希波克拉底的話說：「現代醫學之父希波克拉底在二千五百年前就曾說『讓你的食物成為你的藥；你的藥，就是你每天吃的食物。』」楊博士說，這觀念和中國人所說的「醫食同源」是相同的意思。西方有句諺語，你吃什麼，像什麼（You are what you eat.）也是在說明人體的健康，是和飲食有很大的關係，吃對，自癒力功能正常，也就健康了。

學員D：老師，希波克拉底醫師既然這麼重要，名氣又大，為什麼在報章雜誌很少看到關於他的報導？

健管師：問得好！那是因為這些年來科學有了大突破，人們對待身體的想法也不一樣了。希波克拉底醫師提倡的醫者醫人的核心思想，和中國古代許多名醫的想法頗有相似之處。

希波克拉底醫師曾對跟診的學生說：

「你不是要看病症，而是要看這個病人為什麼會得這樣的病。」

優秀的中醫師，經過「望、聞、問、切」了解病人的病情，才會下方子。神醫張景岳，有次看診時，有個學生問他：

「老師，前兩位病人患的都是風寒，為何老師下的方子不同？」

張景岳回說：

「醫者醫人，不是醫症，兩個人雖都是受風寒，但起因不同，所以方子不同。」

醫者若以這樣的態度來服務病人，病人的人數和其痛苦指數應該會下降很多。

所謂「醫者醫人」，是指醫生對待來看診的病人，不應只關心他哪裡不舒服，而是要從病人整體狀況來觀察診視，除了不舒服的地方，應該追究造成不舒服的源頭，才能根本治療。

希波克拉底發現，引起病痛的原因，是因為體內的自癒力已經沒有能

力對抗入侵的病菌病毒，因此醫生最重要的是想辦法幫病人恢復自癒力的功能，以打擊入侵的病毒病菌。而當代的安德列威爾（Andrew Weil）醫師發現病痛復原的過程是這樣的，抗生素並不能完全殲滅病菌，但可把病菌的數量減少，直到人體的自癒能力足以消滅殘存的病菌，所以最終解決人體病痛的，還是自癒力。

一九三〇年代末期，世界醫學界發生了一件重要的事，就是佛萊明（Alexander Fleming）、佛羅利（Howard Forey）以及錢恩（Ernst Chain）等三位英國人發現了抗生素，並成功開發量產製程，進而商品化，他們三人在一九四五年共同得到諾貝爾生理醫學獎。

我們知道，抗生素對細菌性感染引起的病痛，效果又快又好，因此在很短時間裡，抗生素變成了仙丹，醫師一時也被很多人人格化了。經過兩千多年的進化、發展，「醫者應醫人而不是醫病症」的觀念，原已根深蒂固地存在於醫生心中，但從一九四五年至今的七十年間，

人類科技、生活習慣、醫病關係，有了天翻地覆的改變，病人看病都希望能在最短的時間裡痊癒，醫生在這樣的生態下，只能對症下藥，把病人的立即痛苦優先處理，至於能不能治根，醫者也常力不從心了。

因為病人追求速效，抗生素的使用在幾十年間快速發展，因而「醫者醫人」的核心思想，敵不過「醫者醫症」的速食文化。

我們知道，抗生素消滅壞菌時，也同時把人體內的好菌一起殲滅，因此抗生素的副作用常使得病人舊病未除，又衍生了新的病症。

世界各發達國家，包括臺灣的衛福部，發現這個問題的嚴重性，已通告醫療院所的醫生，必須慎重使用抗生素。

回答剛剛邱阿姨的問題，希波克拉底為什麼在當代媒體的曝光率少？因為大家都把注意力放在抗生素，導致醫病關係、人們的療病觀念不變，因而希波克拉底的「醫者醫人」的核心醫學思想就沒有獲得應有的關注。

你可能會問，那我們極力傳播的「自愈力」療法是不是已經過時了，不管用了呢？

不會，這種「醫者醫人」的思想，經過兩千多年的淬鍊仍能留存下來，就是明證，它是個對人體最積極、最友善、傷害最少的療法。

學員A：老師，我孫女得了腸病毒，醫生說沒有藥可治，必須隔離七到十天才可回幼兒園，這和自愈力有關嗎？

健管師：很好的問題。其實自愈力最重要的功能就是對付病毒。你孫女需在家隔離七到十天是避免傳染給他人，可是為什麼是七到十天呢？從經驗中知道，自愈力需要七到十天才能消除腸病毒。同時，我們發現，感染腸病毒的患者大都是七歲以下的兒童，為什麼呢？因為兒童的自愈力還沒有發育完全。

這裡我想多談談病毒。人類很幸運，體內都有自愈力，幫我們解決許多因病毒引起的病症，比如感冒，如果是病毒性感冒，是無藥可治的，醫生開的藥只是協助我們減緩喉嚨痛、流鼻涕、咳嗽等的痛

苦，但一樣要有五到七天或更長時間才能由自癒力治好。

腸病毒或病毒性感冒……等都是體內自癒力可處理的，但自癒力也有能力不及的地方，比如幾年前的 SARS，現在談到它都還餘悸猶存，是吧？那時很多人出門都戴口罩、帽子、手套……等，全副武裝，見面時，握手改用拱手，怕被傳染啊！SARS 是一種毒性超強的病毒，人體的自癒力功能還不能夠對付。

大家有在小說或電影上看到因瘟疫而全村滅絕的嗎？瘟疫也是一種病毒，也是無藥可治的。自癒力處理不來的病毒都是經過長時間不斷蛻變而成為毒性超強的病毒，因此，世界各國一旦發現超強病毒，就透過世界衛生組織向全球通報，到目前為止，對付超強病毒最好的方法就是不要讓它擴散，免得一發不可收拾。

你是不是要問自癒力既然不能對付超強病毒，對人體的功用是不是可有可無？不是的，想想看，我們生活的環境，雖然看不到，但科學家已經證明到處有細菌和病毒的存在，如果沒有自癒力每日為我們

處理沾上身的病毒病菌，我們的身體怎能長時間維持正常的運作呢？

學員B：老師，你的意思是說，病毒引起的病痛除了透過體內的自癒力，沒有其他方法醫治嗎？

健管師：就我所知是沒有的，雖然藥商已研發了部分疫苗來對抗病毒，比如B型肝炎疫苗、流感疫苗……等，但是坊間有的疫苗種類比起存在於我們的生活環境中的病毒的種類，仍然不成比例。因此，保養自癒力是保持健康非常重要的一環。

學員E：老師，現在的特效藥愈來愈多，為什麼人類的健康壽命反而愈來愈短？

健管師：人體內有數以兆計的微生物群，包括好菌、壞菌，如果我們持續利用化學藥物來打擊病症，破壞了體內原本平衡的微生物群生態，有一天這些微生物群恐怕會反撲，而對人體造成不可彌補的傷害，這種疑慮多位醫學家、病理學家、臨床醫師已持續做了長時間的研究和討論，這是個人類必須面對的嚴肅議題。

最後，介紹一位當代傳播自癒力療法的醫學家，他是安德列威爾醫師，哈佛醫學院醫學士，目前是美國亞利桑那大學臨床教授，也是整合醫學中心計畫負責人及整合醫學基金會的創辦人。

他目前所做的整合醫學中心、整合醫學基金會都體現了「醫者醫人」的思想。

他曾兩度登上《時代雜誌》封面，一九九七年被評為美國最具影響力的二十五人之一，二〇〇五年被評為全球最有影響力的一百人之一。他近年的代表作《自癒力》（Spontaneous Healing），在北美已暢銷兩百萬冊。

當代的安德列威爾醫師，承襲了兩千多年前希波克拉底醫師創始的「醫者醫人」醫學思想，並把它傳播至世界各地，發揚光大，這種仁心仁術的自癒力療法幫助了千千萬萬的人，而且在世界各個角落裡，都可看到許許多多像安德列醫師一樣優秀的醫師在為我們身體的健康而努力，他們終將帶領我們返璞歸真，學習和大自然和平相

處，我們便可以安養體內自癒力的氣脈，逐漸遠離病痛。我是這麼相信的。

今天講的落落長，不好意思，希望今天講的內容可增加大家對自癒力的了解。



2

新獨立宣言

解決照護問題的好方法

高希均教授在遠見雜誌二〇一四年八月號（三三八期）提出「新獨立宣言」，主張年長者應獨立養活自己，他說晚年時若出現政府的照顧、子女的孝順，要把這些看成意外。我們認為這觀念將是解決臺灣日益嚴峻的老年照護問題的良方。如果年長者都能獨立養活自己，也就不會有照護問題了。

年長者的健康現況——健康壽命的平均年數

圖一

健康的定義是：可以自理生活，沒有憂鬱症，可與社會互動。

根據報告，臺灣年長者在六十歲到八十歲的二十年間平均有十一年是臥病的，只有九年是維持健康或亞健康的狀況。（二〇一四年八月十六日《聯合報》報導，東海大學林正祥教授依國健署的資料分析報告）

【圖一】臺灣年長者在 60 歲到 80 歲間，平均有 11 年是臥病的。



【圖二】臺灣 265 萬的年長者，有 55 萬人長期臥病在床



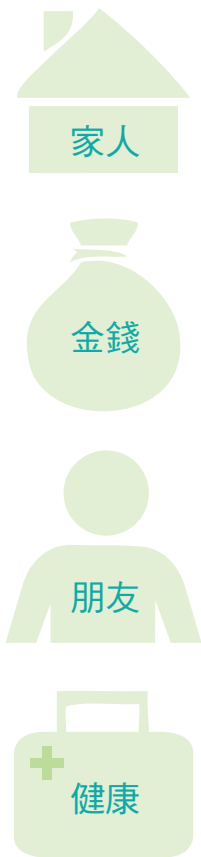
年長者想獨立生活，必須優先處理的一件事，就是改善自身的健康狀況。

年長者的健康現況——
臥病在床的人數

【圖二】
臺灣六十五歲以上的
長者有二百六十五萬人，
其中有五十五萬人長期臥病
在床，需照護服務，而臥病
需要他人照護的人數每年以
六千人的速度增加。

上列數字所表述的訊息，告訴我們，年長者想獨立生活，必須優先處理的一件事，就是改善自身的健康狀況。

年長者理想的晚年生活是：



但如果失去健康而臥床，其他三項也就意義不大了。因此，健康的身體是年長者獨立養活自己最重要的條件。而想保有健康的身體，最直接而有效的方法就是強化人類與生俱來的**自癒力**。

1. 自癒力：自癒力是人體內醫術高明的醫生

a. 西方醫學之父希波克拉底醫師曾說「疾病的療癒是透過自身的自癒力，醫生只是從旁協助而已。」

b. 日本外科名醫岡本裕在他的《90%的病自己會好》一書中說，自癒力可以處理九〇%人體內的病痛，只要自癒力的功能正常。

c. 美國著名的安德列威爾醫師在他的著作《自癒力》一書中表示，自癒力就是人體內醫術高明的醫生，這本書在北美銷售超過二百萬冊。

2. 自癒力和生活型態

人體內有健壯的自癒力，就能保有健康。而自癒力健壯與否的最重要因素是生活型態是否正常。

a. 根據國健署的統計分析，糖尿病、心血管疾病、癌症等疾病，都肇因於生活型態不良。

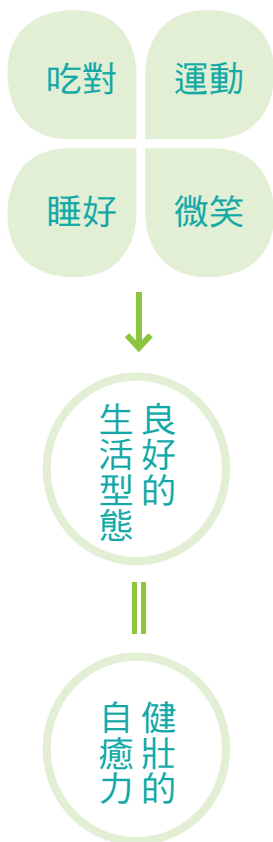
b. 根據世界衛生組織（WHO）的研究報告，也認為癌症是一種慢性病，肇因於生活型態不良。

c. 根據美國癌症研究院（AICR）的報告，七五％的癌症是由於生活型態不良引起的。

d. 根據日本厚生勞動省的研究報告，高血壓、糖尿病、高血脂、心血管疾病和癌症等病症也都是肇因於生活型態不良。

生活型態不良會弱化人體內的自癒力，導致人體抵抗入侵的病毒或病菌的能力降低，容易生病。

3. 怎樣維持良好的生活型態？



- a. 吃對：多蔬菜，少鹽少油少糖。
- b. 運動：適量的有氧運動，比如：健走、甩手、太極拳等。
- c. 睡好：早睡早起，不熬夜。
- d. 微笑：保持好心情，多和親友互動。

維持良好的生活型態，不需要額外的金錢負擔，是很經濟實惠的保健方法。

4. 獨立

年長者如果能維持良好的生活型態，也就能健壯自身的自癒力而延長健康壽命，便可以安享晚年歲月，過不需要靠政府照顧、子女孝順的獨立自主的生活。

