

關於 CCHR

<http://blog.pixnet.net/CCHR>

公民人權調查團(CCHR)是一個非營利公益組織，致力於調查和揭露精神科違反人權的情況。

從 1969 年開始，CCHR 的工作已協助拯救了數百萬人的生命，並且讓好幾百萬人免於不必要的傷害。許多國家現在已經強制要求，精神科治療必須先獲得病人的告知後同意權，並且讓那些在精神科醫師手上受害的不幸者，有合法陳情、辯護、求助、和補償的權利。由於 CCHR 的努力，有一些國家已經禁止對兒童使用精神外科手術和電擊療法了。

什麼是公民人權調查團(CCHR)？What is citizens commission on human rights (CCHR)?

公民人權調查團(CCHR)是一個非營利公益組織，致力於調查和揭露精神科違反人權的情況。

CCHR 是在 1969 年由山達基教會(Church of Scientology)，和國際著名作家－敘拉古市(Syracuse)紐約州立大學的精神病學名譽教授湯瑪士 薩茲(Thomas Szasz)博士共同創立。在當時，精神科的受害人是一群被遺忘的少數人，處於恐懼狀態而被囚禁在世界各地的精神病院裡。由於這個原因，CCHR 擬定了一份心理健康人權宣言，做為心理健康改革的指引。

由於得到聯合國人權委員會特別親善團(Special Rapporteur to the United Nations Human Rights Commission)的認可，為「許多偉大的改革」負起責任，以保護人們免於精神科的虐待，CCHR 已經有好幾個案例的證明文件，顯示了精神科藥物和精神科殘忍的治療方式，製造了許多瘋狂和暴力的事件。

全世界毒品藥物問題的一個主因是精神科醫師，他們多年來利用他們身為醫師的影響力，極力推廣危險及成癮性的、改變心智的藥物給任何年齡的人－有些甚至只有一歲大。

從 1969 年開始，CCHR 的工作已協助拯救了數百萬人的生命，並且讓好幾百萬人免於不必要的傷害。許多國家現在已經強制要求，精神科治療必須先獲得病人的告知後同意權，並且讓那些在精神科醫師手上受害的不幸者，有合法陳情、辯護、求助、和補償的權利。由於 CCHR 的努力，有一些國家已經禁止對兒童使用精神外科手術和電擊療法了。

CCHR 對於精神科最關切的其中一件事，就是其不科學的診斷系統。和醫療診斷不同的是，精神科醫師只把徵候分類，而不是疾病。傑佛瑞博士(Jeffrey A. Schaler)

說：「科學上實證的觀念，雖然不是一個行為，卻關係到是否為欺騙。有效實證的程度，指的是某物代表或測量出其聲稱所代表或測量的程度。當診斷測量法不能代表其聲稱所能測量的，我們會說此診斷測量沒有效。」

CCHR 的會員包括傑出的醫師、律師、藝術家、教育家、人民代表、人權代表與專業人士，他們認為自己的責任是「揭露並協助廢止心理治療領域中，所有傷害身體的方式」。他們和其他志同道合的個人與團體合作，包括政治人物、老師、健康專家、政府和執法人員及媒體，以達到這些明確聲明的目標。今天，CCHR 藉由各大洲上百個分部，把自己建立成為一個強有力的人權擁護團體。

CCHR 做些什麼？what does cchr do?

每年有數千人聯絡 CCHR，報告精神科虐待和違法的案例，像是不法拘禁、詐欺、性侵害和非人道治療，以及精神療養院的狀況。CCHR 取得這些受虐案例的證明文件並協助受虐者向有關單位告發。它也對於精神科的議題進行問卷調查，像是騙取保險金、療養院所報告的高死亡率，或不實的將兒童標定為「心理失調」並且讓好幾百萬兒童服藥。

這十年來，CCHR 的調查造成一千多名精神科醫師、心理師和心理健康執業者被起訴。這促使立法人員和保險公司對於犯法的精神病治療法撤銷資助，並通過法律保護每個人免於精神病學的危害。

透過 CCHR 的成就，數千名精神科的受害者已被拯救，病患已重獲法律和公民權，心理健康法案已經宣佈電擊療法和精神外科手術為非法，也禁止這些殘忍的方法使用在兒童身上，而且法律也規定，強暴精神病患絕對會以刑事罪處理。許多受過精神科治療的存活者，也因為他們所遭受的傷害，而獲得了數千萬元的賠償。

以下的文章是從呂應鐘教授在《張老師月刊》2005年一月號，所發表的《整體醫療》抗癌防病的心觀念1-4：「永無寧日的現代治病方法」，「數不盡的西藥毒害」，「走錯方向的現代醫療」，「慢性疾病為何治不好？」。四篇文章中摘錄出來，有興趣的同學，可以自己上網去查詢全部內容。

<http://www.wholeself.us/lu/HEALTH/chang-1.htm>

永無寧日的現代治病方法

現代的西方醫療方法，帶給人類的是福是禍？

難道在當今進步的時代中無法克服造成十大死因的慢性病嗎？

難道醫療界人士不能仔細思考為何治療方法愈進步，生病的人卻愈多？

癌症又稱惡性腫瘤，是人體內一些不正常的細胞，它們生長速度快，會影響並侵犯到正常的組織器官，造成壓迫、潰爛、感染或其他症狀，導致出血、疼痛或器官功能喪失等，最後死亡。

大家都知道癌症的可怕，政府及民間也動用很多醫療資源在做癌症研究，很多的抗癌保健書籍也都在教導民眾如何遠離癌症，這些書大約都會這麼說：(括弧內為呂應鐘教授的敘述)

子宮頸癌：不要吸菸，不要太早有性生活，要定期接受子宮頸抹片檢查。(可是有些從來不吸菸、婚後才有性行為的婦女照樣罹患子宮頸癌。)

乳癌：有計畫的搭配「乳房自我檢查」、「醫師詳細乳房觸診」、「乳房攝影」三種檢查，可早期查出九成以上乳癌。(這只是早期檢查而已，不是教婦女避免罹患乳癌的方法。)

肝癌：預防B型肝炎感染；避免酗酒以及吃到黃麴毒素污染的食物，一般正常成年人應每年接受一次甲型胎兒蛋白血液篩檢，高危險群(B肝帶原、家族中有肝癌病史)應每三個月至半年進行肝功能、甲型胎兒蛋白、超音波等檢查。(也只是檢查有沒有得腫瘤而已，並不是教我們免於肝癌的方法。)

結腸直腸癌：注意健康飲食習慣，四十歲以上成年人應留意大便習慣改變或糞中帶血現象，若有家族病史等高危險群者，應定期接受大腸癌篩檢。(也只是檢查有沒有得腫瘤而已，並不是教我們免於結腸直腸癌的方法。)

肺癌：四十歲以上者每年接受胸部X光檢查，肺癌的發生與吸菸、空氣污染密切相關，老菸槍或工作上需要吸入大量灰塵者，必須每年篩檢兩次，吸菸者應定期做咳痰檢測，點蚊香或神香時，應讓室內空氣流通，切勿在睡覺時點燃。(不少人從來不抽菸，也不是會大量吸入灰塵的工廠員工，仍然罹患肺癌。)

攝護腺癌：高危險群(抽菸、長期暴露金屬鎘、家族病史、肥胖、缺乏運動、嗜高脂飲食等)的男性，建議年滿四十五歲後每年作一次攝護腺檢查。(只是檢查而已，有什麼方法避免呢？)

口腔癌：減少或停止飲酒、吃檳榔、日常食物保持新鮮、少吃含食品添加物的加工食物。(我的一位同事女老師，沒有這些習慣，照樣罹患口腔癌。)

胃癌：建議少吃煙燻、鹽漬、發酵或化學污染的食物，胃癌高危險群（胃無酸、慢性萎縮性胃炎、胃腺性息肉、惡性貧血、做過胃切除手術及糞便潛血者）應該及早就醫，以早期發現胃癌。

皮膚癌：應做好防曬措施，避免接觸焦油、煤油等致癌物質。

膀胱癌：不要吸菸、少染髮、少攝取高脂或油炸食物、少吃止痛藥。

以上是典型的抗癌書籍所交待的話，不過，大部份只是提醒及早檢查而已，不是教導我們如何做才不會罹患癌症。而且，很多人平常非常注重養生及飲食，照樣罹患癌症，相信讀者的親友裡就有這樣的實例。

這就讓我們思考：如果這樣就能遠離癌症的話，癌症就不應該列為十大死因第一名，不是嗎？可見，這些常見的醫學叮嚀有很大的問題，我們必須覺醒，尋找正確的方法才能保護自己的健康。

現行流傳的**西方醫療只重視「病症」的治療**，也就是心臟不好治心臟，腎臟不好治腎臟，常用的方法就是**手術、打針、吃藥、照放射線等四種**。可是，我們看到的是高血壓治不好，吃藥只是控制而已，不吃血壓又升高了；糖尿病也治不好、痛風也治不好、癌症更是不用提了。

真正要讓身體健康，必須從「病因」下手才行，也就是「從導致疾病發生的因素」來考量，去除產生疾病的原因，那麼就不會生病了。

數不盡的西藥毒害

去年(2004)美國醫藥界發生三件攸關人命的大事，但在國內卻成爲小新聞，也許沒有讓醫藥界反省，更沒有讓大眾覺醒實在令人擔心。

知名的藥品出了問題

其一是舉世聞名的默克藥廠於9月宣佈主動撤回名牌抗關節炎藥 rofecoxib (美國藥名爲 Vioxx，台灣藥名叫「偉克適」)，因爲默克藥廠發現此藥會導致心臟病副作用。然而此藥在三、四年間，就有數百萬患者服用，醫生開出的處方約8千萬件，光是單這一種藥的一年全球銷售量就高達25億美元，銷路極廣。如今發現會導至心臟病，趕緊發出撤回下架的通告。

當撤回的消息傳出後，默克股票由一股45美元慘跌至30美元。審判律師們也開始在報紙、網站刊登廣告，招徠吃過該藥的關節炎病人來一起控訴默克藥廠。甚至美國醫藥界也有人建議應由國會組成專案小組，來調查美國食品藥物管理局 (FDA) 或默克有無失職之處。

另一家舉世聞名的輝瑞藥廠，儘管未召回其所生產的關節炎藥「希樂葆 (Celebrex)」，但也全面停止促銷廣告，因爲研究結果也發現高劑量服用希樂葆，可能引起心臟病發作的機率同樣升高。

其二、是美國食品藥物管理局又於去年12月20日發出警告，指出美國政府一項研究發現，在市場上銷售近三十年的非處方止痛藥 Naproxen，經研究人員發現服用的病人出現心臟病發作或中風的機率比服用安慰劑者高達五成。

Naproxen 從 1976 年起就以一般止痛藥物銷售，商標為 Aleve、Naprosyn 等，任何人都可以輕易購買。然而美國衛生研究院（NIH）官員說，有關研究結果顯示，Naprosyn 和希樂葆同屬非類固醇類消炎藥，含有阿司匹靈和依普芬（Ibuprofen）。偉克適和希樂葆也屬於這類藥，服用這些止痛藥都會導致罹患心臟病的機率增加。

其三、是去年 6 月出版的《新英格蘭醫學》雜誌也報導知名藥商必治妥施貴寶公司用來預防心臟病發作和中風的 clopidogrel 可能會造成全身血液凝塊，導致黃疸、心律不整、器官損傷而致死亡。美國研究指出 clopidogrel 可能是造成 TTP 血栓症狀的原因，已有研究人員發現 11 名服用這個藥的病人產生 TTP 副作用，其中一人經診斷確定有 TPP 症狀後死亡。美國食品與藥物局已經通知該公司新包裝要說明可能的副作用。

西醫都知道 clopidogrel 是減低拴塞性中風最有效的預防藥劑，目前全世界服用 clopidogrel 的人約有 300 萬。名列台灣十大死因的腦中風病人大多在服用此藥物。

吃藥致死也是十大死因之一

根據美國醫藥雜誌的報導，**美國每年約有 18 萬人死於藥物副作用**，這個數目乍看起來不多，卻是**美國十大死因中排名第四到第六位**，光吃藥物就導至這麼多人死亡，實在令人驚恐。

這個「新發現」說明了美國 FDA 合法批准的處方藥，竟成為意外殺害美國人生命的主要原因之一。在台灣，每年都有很多因藥物而致死的案例，可是並未引起重視，假如有學者加以研究調查，或許也會被列入十大死因之一吧！

這實在是很吊詭的現象，發明藥物就是用來治療疾病、拯救人命，可是愈來愈多**藥物中毒**（drug poisoning）的實例顯示，任何藥物有治病的優點，卻更有其危險的一面。一般民眾也愈來愈知道不可濫用藥物，知道藥補不如食補，可是每天仍然有一大群人到醫院排隊拿藥。

藥物中毒正式學名是「醫藥物中毒(medicinal poisoning)」，指藥物使用過量或因人體對常規劑量的藥物過敏致使對人體健康產生有害的作用。**我相信所有醫生都知道藥物具有危險性，適量和過量之間的分際通常差別很小。**一般正常而安全適量的藥物對某些人不會有事，卻可能對其它人會產生不良副作用。而藥物過期，或與某些食物、酒精或其他藥品一起服用也會令人中毒。

我有幾位小學同學都在當醫師。而在自己治療鼻腔淋巴癌期間，也和主治醫師詳細討論過一些醫療問題，因為我們都是中華生死學會的理事，原本就認識，所以無話不談。**他曾說很多醫師自己生病時都不吃西藥，有的看中醫吃中藥，因為他們是內行人，知道西藥太毒了。**

我自己也有很多這類的例子，有些醫師或是護士得知自己罹患腫瘤，讀完我的抗癌書籍後，打電話來找我，他們都表示自己是醫護人員，**知道醫師只會用手術、化療、電療三種方法對抗腫瘤，效果其實不大，可是副作用卻極大**，他們不

願意用西醫的治療方法，所以找我幫他們用整體醫療裡的營養醫學方法來克服腫瘤。

西藥就是毒藥

發明藥物不是為了求治療疾病嗎？為何反而成為致病的原因？

我們回顧歷史就可以知道了。今日的化學藥物就是古代的煉丹術，大家都知道古代煉丹術士的目的是在提煉能夠使人長生不老的仙藥，最早可以上溯到春秋時代，當時很多帝王都希望自己能夠長生不老，最有名的是秦始皇派徐福帶三千童男童女東渡扶桑去找不老藥。

然而很多帝王經年服食煉製出來的仙丹之後，反而罹患不知名且無法治療的怪病，甚至提早駕崩。問題出在何處？

用現代話語來說，古代煉丹術士用各種礦物質和藥草提煉仙丹，也就是「化學合成」方法，製造出來的卻是重金屬含量很高的藥物，普遍含有汞和鉛，古代沒有這些科學知識，結果不少皇帝就因長期服用重金屬仙丹而暴斃了。

像是朱砂就是含汞高的中藥，以前的中醫都會使用朱砂，現在已經被禁止了。而一些有名的小兒用中藥也被檢驗出含鉛，現在知道這些號稱能使小孩不要哭鬧變得乖乖的名藥，其實會使腦袋變鈍，當然就會乖乖的。想想看，人體經常攝取這些藥物，腦袋會變鈍（因為鉛中毒），肝臟會衰竭（重金屬累積），不知何時會暴斃，這種古代的「化學合成」煉丹術流傳到現代，不就和現代製藥的原理完全一樣嗎？

1928 年發明了「抗生素」，象徵了現代藥物時代的來臨，從此絕大多數藥物都是由化學方法合成，雖然也有一些藥物是由植物、動物、礦物和微生物中萃取純化而得的，可是成本較高，利潤較低，藥廠還是喜歡用化學合成方法製藥。

媒體曾經報導過，**醫生絕對不吃「普拿疼」之類的頭痛藥**，因為他們知道吃一顆普拿疼會殘留在身體 5 年，肝臟無法化解掉。有一個空姐，每次月經來就會疼痛不已，但又礙於工作必須經常站立，只好每個月都吃普拿疼解決經痛，可是沒想到才將近 30 歲的年紀，就必須洗腎了。

治療頭痛的藥也會致命

去年 3 月 22 日媒體報導一手創立黏多醣協會的蔡瓊璋理事長，10 幾年前開始照顧黏寶寶時，因為壓力大，每天到了下午就會開始頭痛，一頭痛就會吞幾顆普拿疼，有時痛得厲害，每 1、2 個小時就會吞 2 顆止痛藥，不知不覺愈吃愈多，有時一天會吃到 10 幾顆。

去年農曆年前突然全身疲勞，本來以為只是感冒，因為椎間盤突出老毛病到台北榮總就醫、順道檢查，結果**肝功能指數飆到 1600 多**，醫師也嚇了一跳，排除 A、B、C 等肝炎，診斷是「藥物性」猛爆性肝炎，立即住院治療。原來她已服用止痛藥成癮，因此住院期間還順道「戒」掉了用藥的習慣，出院至今不但沒有再吃過止痛藥，連頭痛都不藥而癒。

像蔡瓊璋理事長這類一到下午就頭痛的狀況，大多數是「緊張性」頭痛，用熱敷、按摩、睡覺等簡單方法就能紓緩，甚至服用肌肉鬆弛劑的效果也會比止痛藥更佳。

以「止痛專家」、「不傷胃」為號召的普拿疼，是一般民眾頭痛隨時可以買到的「好藥」，然而這類含有乙醯胺酚(Aacetaminophen)成分的止痛藥若過量服用一次就可能引發肝炎，而長期不間斷的服用，也會讓肝臟代謝一直處於忙碌狀態，引發累積性的傷害。而且若是將它與酒精併用，更有致命的危險。

濫用成藥是國人習性

由於現代人工作壓力大、精神緊張、資訊傳遞迅速，經常發生頭痛狀況的病人愈來愈多。然而很多頭痛病人不會去看醫生，都是自己到藥房買止痛藥，或喝感冒糖漿，日久就成癮。還有人更是照三餐吃藥，出國時還要帶整箱感冒糖漿，此種長期濫用成藥的結果，未來都要以洗腎來收場。

「濫服止痛藥」是國人最常見的現象，台北榮總一項大台北地區頭痛調查發現，45%頭痛患者會自行在藥局買止痛藥吃，2.5%的民眾甚至天天吃。以普拿疼類的止痛藥為例，只要 10 公克就已達到成年人最低的肝毒性劑量，一個星期內也不得服用超過 3 天，否則就容易出現藥物性反彈，讓頭更痛。

其實頭痛的成因很多，簡單的有可能與睡眠不足、壓力大有關，嚴重是也可能是腦瘤、感冒或其他疾病所引起。根據醫學統計，幾乎所有民眾一生中都有頭痛的經驗。而目前因頭痛去看門診的病人數量愈來愈多，有的病人痛到頭快炸掉、噁心嘔吐。我有一位住在花蓮的作家好友，每年秋冬之交就會頭痛，他曾經私下對我說：頭痛時真想撞牆了此生命，實在受不了，那是無法形容的痛苦，每年都去看醫生，也檢查不出什麼毛病，只是拿些止痛藥而已，他自己也知道服用止痛藥是沒有效的，可是也沒有其它方法讓他不痛。只有喝咖啡，因為咖啡因可以使血管收縮、保持穩定狀態，暫時緩解頭痛，達到短暫的止痛效果。

所以市售的一些感冒成藥或感冒糖漿中也都有咖啡因的成分，也因此成為病人頭痛時仰賴的藥物。不過離譜的是有些病人把成藥當三餐吃，或者每一餐都要喝一瓶感冒糖漿。由於咖啡因成癮，讓這些病人即使在不頭痛的情況下，也要去喝它。

大家都知道「濫用止痛藥或感冒藥」，在台灣是極為嚴重的問題。不少先進國家已經禁止一顆藥錠中不能同時含「阿斯匹靈」及「乙醯胺酚」兩種止痛成分，但是台灣很多市售的加強錠止痛藥，混用情況相當常見，這會使腎毒性加強，長期服用後，洗腎機率將更高。

所以服用止痛藥超過二、三年的病人，如果有水腫情況發生就要立刻停藥，這很可能是腎臟已經出了問題。另外，長期服用西藥的人也一定要定期檢查腎功能，提早預防腎病的發生。

長期慢性疾病更要慎重用藥

還有一些抗高血壓藥物會影響男性的性功能，根據統計，高血壓病患中 10 % 會有性功能失調的現象，而在服用藥物治療後，性功能失調的問題會再增加三分之一。此種影響性功能的抗高血壓藥有交感神經抑制劑、甲型和乙型交感神經遮斷劑以及某些利尿劑等。

高血壓是國人十大死因之一，可以想見有多少人曾經為治療高血壓而失去身體功能，最後仍然離開人間。大家也知道高血壓患者每天要吃一顆小白藥，如果沒有吃血壓就可能升高，此種高血壓藥物並不是在「治療」只是在「壓抑」高血壓而已，可是不吃又不行，長久服用也有副作用。

老人是用藥的高危險群，比率遠比其他年齡層高，費用是一般人的三倍之多，我們每天到大醫院的領藥處看一看，八成都是老人在拿藥。有研究指出，超過六分之一服用處方藥的美國老人，他們所吃的藥物卻是「不適合」老人，因為會引起生理或精神上的不良反應，甚至可能因而死亡。

因為老人的生理機能衰退，身體處理分解藥品的能力也衰退，而且老人經常同時患有多種疾病，必須接受多重藥物的治療，可是藥品種類增加之後，藥物本身的副作用，加上藥物之間的交互作用，會產生醫師或許想不到的問題。又由於老年疾病常需經不同科別醫師的門診，各科醫師之間又缺乏溝通，以致產生重複開藥或不正確使用等錯誤。

再加上老人最容易接受一些成藥和偏方的鼓動，這些藥物通常是來路不明或未經政府許可的藥品。而老人通常知覺較有障礙、行動比較不方便、營養狀況也較差、個人生活型態差異性大，對於藥物的不良反應不容易被發現。

必須改變服用西藥的觀念

時至今日，藥物的使用讓先進國家的人民又愛又怕，已有愈來愈多的民眾因為擔心藥物的副作用，在自覺身體情況有所改善便停止服藥，或是採用整體醫療的輔助療法（Alternative）以避開服用西藥。

哈佛大學醫學院教授大衛艾森柏格博士於 1993 年在《新英格蘭醫學》雜誌發表〈非傳統醫療在美國〉，成為整體醫療的典範論文。他定義「非傳統醫療」是醫學院和醫院沒有教導的醫療技術及知識，如整脊、針灸、草藥、健康食品、按摩、靜坐等。

他的研究針對 1539 位成人進行電話訪談，結果顯示大部分人認為慢性病比較適合用非傳統醫療治療，同時也可補足一般醫療的不足之處。有 34% 的受訪者表示曾經使用非傳統醫療來處理個人的疾病，而造訪非傳統醫療單位的次數也遠比一般醫療院所的次數來得多。總計美國人每年花在非傳統醫療的金額高達 137 億美金，而全年的醫療院所住院金額也不過 128 億美金。

目前國外醫藥界已有人正視這樣的現象，也正在積極研究安全無副作用的藥

物替代品，並且創造了 Nutraceutical 新字，取「營養 Nutrition」的字首，加上「藥物 Pharmaceutical」的字尾，也就是「營養藥品」「營養醫學」的新觀念，正代表著二十一世紀醫藥界的新方向哩。

走錯方向的現代醫療

元月八日星期日一整天，我和某個醫學會理事長在高雄談論醫療保健現況和未來醫學趨勢，沒想到從這位權威醫師的口中說出一些令人意外的話，大意是這樣的：台灣的醫學教育完全失敗，醫學院只重視教科書的傳授，完全是背課本知識，在學時考試成績好的同學們，畢業後就停頓了，不再進修，在學術領域上大都沒有成就，也少有成為「明醫」（不是「名醫」）的。現在的醫師絕大多數畢業後就不再做學問，只想猛賺錢。

這位醫師是我認識的朋友當中相當認真的，認真到把治療當做藝術品對待，沒有多少人會向他那樣從醫學院畢業後執業三十年來不斷認真地提升自己的醫療水準。他表示**現代醫師只會看待器官，不會看待人**。

西方現代「**醫學 (medicine)**」的定義說起，按照大英百科全書所言：「**醫學是科學領域的集合，關於疾病的預防、診斷與治療以及保健，在醫師辦公室、保健組織、醫院和診所內進行。除了家庭醫學、內科醫學以及特定身體系統的專科，還包括醫學研究、公共衛生、流行病學與藥理學。**」

醫療的目的就是在進行「**疾病的預防、診斷、治療、保健**」四個項目，但是我們用這四項來檢視國內的醫學教育及培養出來的醫生，差距似乎相當大，我國的**醫療政策與醫生完全偏向「診斷」與「治療」，對於「預防」及「保健」完全不關心**。

一般人都認為「**健康**」就是身體沒病，其實世界衛生組織已經將「**健康**」定義為「身體、心理、社會的安寧，不只是沒有疾病或虛弱。」由此定義也可看出現代醫學只重視「治療身體疾病」的狹隘與偏差，現代醫生都僅只照顧到「身體」而已，心理和社會層面，就不是他們的專長。

這就要從十八世紀末西方現代醫學的崛起說起。當時係法國大革命前後的醫學改革，在巴黎興起了「**醫院醫學**」，他們將臨床教學、病理檢查與病理解剖結合成爲新的醫學。像是比夏(X.Bichat)創發的組織病理學，雷恩涅克(R. Laennac)發明聽診器，科維薩特(J. Corvisart)鼓吹敲診，加上如細菌學與實驗生理學等的實驗醫學於十九世紀在法國與德國崛起，都對現代醫學的發展影響重大，但是完全僅限於「**身體**」層次。

醫學院都不願開授醫學史，因爲回顧不到三百年的西方醫學發展，只能用「不堪回首」四字來形容，多少錯誤的醫學理論與醫療方式，總是要在爲數眾多的人受到直接傷害，才會發現而覺悟。西方醫學史就是不斷推翻錯誤醫療觀念的歷史，沒有一部現代西醫書籍能夠流傳而不會被推翻。反觀中醫理論，隨著歷史的演變，反而歷久彌新，愈能證明其價值，像是《皇帝內經》與《本草綱目》等醫

學聖典，沿用迄今仍然是那麼精髓。

由於現代西方醫學對人體的認識純粹是建立在身體解剖學基礎之上，包括「大體解剖」，將人體分成不同的系統和器官，以及「顯微解剖」，觀察細微的組織、細胞、亞細胞層次。廿世紀的分子生物醫學更將細胞的分子加以解剖，探討細胞內遺傳物質染色體 DNA 上基因的表達調控。所以現代醫學狹隘地認為身體生理機能正常，就是健康。

西方現代醫學又認為疾病發生的原因主要為：生物因素（如病毒、細菌、黴菌、寄生蟲……）、理化因素（如機械、溫度、氣壓、放射線、毒物……）、遺傳因素與心理（精神）因素等。因此為了治療生物因素的疾病就發明各種足以殺死病毒、細菌、黴菌、寄生蟲等的藥物，或是發展出使用抗生素、胰島素、維生素、無菌外科……等的療法，認為病人不用對醫藥或醫生產生信賴，只要用這些就能夠達到治療效果，然而後來發現這種「實證醫學」的療效只有 25%而已。

2000 年 4 月 26 日出刊的《Science (科學)》雜誌指出「心臟病、高血壓、糖尿病、癌症顯然非單一基因的突變或一個簡單的環境因素，而是源於多個基因、環境、不良行為等因素的聯合作用。」而研究調查資料也顯示不良生活與飲食方式，所導致的疾病佔所有疾病的 70-80%。似乎道破了現代醫療困境的原因。也就是說現代醫學教育將疾病太簡單化，英國愛丁堡大學 Jonathan Rees 教授說：「把疾病分成碎片來研究，不等於在治療上也有相應的精確度。」許多醫學科學家已經清醒了，他們已經看到基因的研究發展所遇到的危機，開始呼籲醫學界應該重視預防的重要。

廿世紀的現代醫療以美國為首，許多醫療制度都是以「標準化」和「科學判斷」來設計的，但是目前已經開始產生變化。紐約科學院主席 Henry Greenberg 在他的《逃離理性與科學》書序裡，就毫不客氣地指責美國醫療界的不科學。他認為現代醫療保險制度是以利潤為取向，在此種巨大的影響力下，所有的醫院，醫師、醫學研究專家和醫學院，都爭先恐後地陷入此種商業結構裡，將原本屬於科學行為的醫療，變成討好民眾和牟取自身財富的工具。

舉個例子，1986 年夏，生物醫學界最具影響力的《新英格蘭醫學雜誌》收到兩篇研究報告，同時在探討一種稱為安莫西林 (Amoxicillin) 的抗生素對兒童中耳炎的療效。兩個研究使用的是同一套資料，但是結論卻完全相反。說有效的是在過去 5 年間曾接受醫藥公司 160 萬美元補助款的實驗室；而說無效的是一位完全沒有接受醫藥界補助的情況下獨立研究的生物工程師。拿人家的錢做研究當然要說好話，此種商業化的研究成果絕對會誤導大眾，也是現代化科學研究導致醫德衰退的原因。

希臘醫學家希波克拉底（約公元前 460--前 377 年）被譽為「西方醫學之父」，曾寫過一篇《誓言》，這是西方醫學史上非常著名的有關醫德的專論，在美國凡是醫學院學生畢業前，都必須不例外地根據此文寫一篇自己在畢業後從事醫學工作時在道德觀念、人道主義方面的誓言，才能跨出校門。

《誓言》中寫道：「凡傳授我醫藝者必須敬之如父母，作為終身同業伙伴。對方

若有急需，我當接濟之。對方的兒女宛如我的兄弟，如欲受業，當免費並無條件傳授之。

「我願盡已之能力與判斷所及，遵守為病人謀利益之信條，並結束一切墮落及害人的行為，我不得將危害藥品給與他人，並不作該項之指導，雖有人請求也不答應。」

「無論在何處，遇男或女，貴人或奴婢，我的唯一目的即為病人謀幸福，並檢點吾身，不作各種害人及惡劣行為，尤不作誘姦之事。」

「凡我所見所聞，無論有無業務關係，認為應守秘密者，我願保守秘密。」這篇《誓言》被各國醫學界奉為信條，

可惜自從醫藥革命以來到了二十世紀，現代醫療科技發達之後，已經沒有多大醫師具有此種情操了。

對於醫生來說，一身繫著病人的安危，絕對不可粗心大意，也不可用頭痛醫頭腳痛醫腳的觀念，只攻一個器官，不顧其它器官的關連性。**醫生必須重視醫德修養，尊重職業道德，竭誠為病人診治，並且掌握病人的心理和情緒，方能保護大家的健康。**

歷代名家都認為醫學是「仁術」，不是「技術」，對病人要關心體貼。宋代名醫孫思邈主張不分貧富貴賤，一視同仁，他說：「凡大醫治病，必當安神定志，無慾無求，先發大慈惻隱之心，誓願普救含靈之苦。」醫生應該摒棄一切雜念，不問年齡老少、容貌美醜、聰明愚蠢、性格特點，都要發慈悲惻隱之心來精誠診治。

所以歷代著名醫家在擇徒授藝之前，都要挑選心誠意專的人，縱使是名醫的子孫，也不一定都能克紹箕裘，繼承家學。清代名醫葉天士在臨死之前，諄諄告誡他的兒子：「醫可為而不可為，必天資敏悟，讀書萬卷，而後可以濟世。不然，鮮有不殺人者，是以藥鉗為刀刃也。吾死，子孫慎勿輕言醫。」

我們從《誓言》及古代名醫的訓誨中，可以體會要當醫生絕對不是只學得一些高超的現代醫學理論就可以了，**醫德比醫術更重要**。然而現代醫學教育走向科學標準化的方向，分科愈來愈細，醫院的科別愈來愈多，每位醫生只學習專業涉及的器官的疾病治療技術，只把人體當做器官的組合，在此種唯物醫療系統教育之下，我們如何期望醫師把人體看做完整的生命體？

《周禮天官》記載中國醫學在西周時分為「食醫、疾醫、瘍醫及獸醫」四科。不論哪一科，所有醫生每到年終都要進稽考試，除了專業知識外，還要考作風、態度等內容，代表古人對醫德及醫術同樣重視。

「獸醫」大家都很清楚，不用說了。其它三科用現代話來說，「**食醫**」就是營養醫師，「**疾醫**」就是內科醫師，「**瘍醫**」就是外科醫師。說穿了醫學只要這三科就夠了，現在的醫院細分為幾十個科別，各管一些器官，病人卻是愈治愈多。

古代的分科極為正確，「上醫治未病」就是指最棒的醫師是在指導我們用營養來保健，讓大家不要生病；「下醫治已病」就是用內科或外科方式治療已經發生的疾病。所以健康的道理很簡單，做好「**食醫**」的要件就夠了，希望國人能夠

依此建立正確的健康觀念，讓自己免於疾病的痛苦。

然而現代醫學只重視「生理—心理—社會」模式，現代醫學教育從來沒有傳授「食醫」的方法，只會傳授「疾醫」和「瘡醫」如何治療身體層次疾病的方法，加上科學化標準化的訓練，都先用動物來做實驗，然而動物不具備人性，動物和人體大為不同，以動物模式為基礎的研究不應該成為研究人類特有疾病的病原學、病理學和心理學的唯一基礎。這樣研究方向注定是錯誤的。

2003 年 11 月 10 日出版的《Newsweek (新聞週刊)》有「上帝與健康」專刊，報導中說，現在美國半數以上的醫學院有「精神與藥物」等課程。在醫學界，愈來愈多的人開始認識到人的心靈上的改變，與其體內細胞的變化對身體健康的影響是同樣的大。在過去，醫生偏好藥物的使用和醫技的提高，而現在，他們開始認真地對待、並重新認識人精神領域的重要性。

而在這方面的研究也愈來愈多，美國國家衛生研究院 (The National Institutes of Health, NIH) 也計劃提供 350 萬美元用於「身體與心靈」的研究。哈佛醫學院也召開一場「精神與健康研討會」，賓州大學神經學家 Andrew Newberg 則說：「醫學界人士對此領域的認可程度有了很大的提高……許多人就像我一樣，對觀察到的這些現象確實很感興趣。」杜克大學醫學中心的 Harold Koenig 認為：「如果人們在醫療中忽視精神領域的因素，那將是不負責任的。」

這顯示了過去二百年來號稱科學的現代醫療技術的確走錯了方向，由於二十世紀唯物科技的發達，使得醫療也走向輕道德重技術的偏差路線，在二十一世紀都必須重新審思，回歸「天人合一」的傳統醫療途徑。

慢性疾病為何治不好

每年都會看到衛生署公布的十大死因排名，實在令人難過，會列入十大死因就表示罹患這些疾病的人實在無法治好。以 93 年為例，十大死因依序為：癌症、腦血管疾病、心臟病、糖尿病、事故傷害、慢性肝病肝硬化、肺炎、腎炎、自殺和高血壓。

其中「事故傷害」和疾病無關，「自殺」是個人行為，也和疾病無關，剩下來的八項通通是慢性疾病。又可以歸納為：癌症、心血管疾病（腦血管疾病、心臟病、糖尿病、高血壓）、肝病（慢性肝病、肝硬化）、肺炎、腎炎等五種。衛生署發現，糖尿病和肺炎的死亡率增幅都在一成以上，其中肺炎和前年的 SARS 有關，若沒有 SARS 是不會如此增加的。

以癌症為例

癌症是人人聞之變色的最大疾病，然而醫生也無法解答為何人體會長腫瘤。一般民眾可能認為癌症是一種特殊疾病，但是癌症醫學專家卻認為癌症就如同大家習見的高血壓、糖尿病一樣，都是一種常見的慢性病，而且健康的人身上也會

有癌細胞，當癌細胞增殖時，免疫系統就會作出反應，製造抗體來對付癌細胞，此時若是免疫力減低、身體勞累，就會讓癌細胞擴散。

也就是說在我們的免疫力正常時，癌細胞不會作怪，只會潛伏在體內，如果這個人一生都很健康，那麼腫瘤就在體內安然共存。如果身體勞累或是累積過多毒素，使得免疫力下降，腫瘤就會加速擴大，威脅到健康。

既然癌症的發生原因是如此，那麼我們要防癌就應該從「避免免疫力下降」的「治本」方法著手，讓國人都有健康的免疫力，以免除諸多的慢性疾病。可是，政府從來沒有教民眾如何維持正常免疫力，醫療衛生單位只會指導我們早期檢查早期治療，根本只是「治標」而已，由於此種錯誤的觀念與政策，導致癌症及各種疾病日增。

國家衛生研究院與台大醫院癌症合作病房主任陳敏銘醫師說：「據估計，成人體內至少有十兆個以上的細胞，在正常情況下，這些細胞的生理、生化功能，以及它們的成長、分化、增殖、自然凋亡的生命週期，都受到非常嚴謹的節制。假如因外來的長久致癌刺激，或內生性的基因突變，導致細胞無法維持正常生理狀態，這些失控恣意成長進而四處擴張、轉移的變形細胞就是癌細胞。」

可見癌細胞就是我們自己體內變壞了的細胞！由此觀點，它不應該是敵人而是自己人，是由於我們自己沒有好好照顧細胞而使它們產生變異，既然如此，要防止癌症的發生就要從身體不要勞累、環境不要污染、飲食要乾淨、營養要足夠與均衡等「治本」做起，讓細胞沒有變壞的機會。就才是防範於未然，而不是醫療單位經常在講的：「早期診斷、早期治療」，因為診斷出來有腫瘤已經晚了。

以心血管疾病為例

再以國人愈來愈多的高血壓為例，國民健康局調查，國內 15 歲以上民眾高血壓盛行率為 21.4%，也就是說每 5 個人就有 1 人是高血壓患者。而屬於高血壓前期的高危險群，也就是血壓亮起黃燈警訊的民眾，則為 24.8%，亦即每 4 人就有 1 人。

在台灣，40 歲以上的人約 20% 罷患高血壓，超過 60 歲的人將近三分之一甚至一半都有高血壓。但國內高血壓病人，約只有五分之一在醫院診所定期服藥控制；另有一部分病人斷斷續續用藥。最糟的是因為初期高血壓沒有明顯症狀，有超過一半以上的人根本不知道自己血壓高。

這是非常恐怖的事實。而且十大死因中的心血管疾病都與高血壓有密切相關，總算起來，將近有三分之一死亡原因與高血壓有關。人體長期血壓處於較高的狀況，會導致全身動脈內皮細胞受損，經年累月下去，若再加上如高血脂的狀況，則導致血管硬化與阻塞，而引起各種併發症，如腦中風、心血管疾病、腎衰竭、視網膜病變等等。

大家都知道吃高血壓藥只是在「控制」血壓而已，可是有時因體質的關係，若將血壓控制得太低，會導致死亡率反而增加，例如將血壓從 190/120mmHg 迅

速降到 120/70mmHg，看起來很標準，但是病人可能會覺得全身無力，甚至突然倒下死亡，這是因為急速降壓，導致身體出現代償作用，造成血液灌流不足。

依衛生署統計，每 10 萬人口中因高血壓死亡的人數也由 2002 年的 113.06 人增加到 2003 年的 115.38 人。目前國內高血壓患者高達 400 多萬人。根據中央健保局統計，每年高血壓用藥約 150 億元，高居用藥類別排行榜的第一名。

可是花了這麼多藥錢，卻沒有把高血壓治好，問題出在何處？大家都知道醫院只會給予患者降血壓的藥，一天吃一顆，沒有吃則血壓又會升高，究其原因，降血壓藥只是「壓制」血壓的升高而已，只是「治標」，並不是將血壓調理正常的「治本」方法，也不是保護血管內皮細胞不要受損，不要讓血管硬化與阻塞，當然是花了錢卻得不到效果。

以糖尿病與中風為例

再以糖尿病為例，根據衛生署統計 92 年國人糖尿病患者死亡人數上升了 1 成左右，若以年齡層分析，45 歲以下因糖尿病死亡者增加 125 人，足足成長 4 成。專家認為糖尿病已經邁向年輕化，如果再不從飲食與運動習慣改善，將來因罹患各種慢性病而死亡的人口會越來越多。

衛生署長陳建仁表示，糖尿病與高血壓、高血脂、年輕時肥胖、高尿酸有著密不可分的關係，台灣年輕一代不僅飲食油膩化，更有三分之一人口運動量不足。他說：「飲食的攝取要均衡，另外要多運動，或是做一些有增進體能的工作，我們才能預防糖尿病。」這樣做就能「預防」糖尿病？實在令人懷疑。

糖尿病是身體「無法正常使用血糖」的一種疾病，血糖是身體的主要能源，每個人體內都有稱為「胰島素」的激素，它能使血糖被充分利用，如果體內胰島素缺乏、分泌不夠或作用不良，不能將吸收的糖分有效轉化為所需的熱量，使得過多的糖分積聚在血液中，細胞無法利用它，血糖因而增高，腎臟負荷也增加，便會造成許多相關症狀的出現。

糖尿病有很多合併症，包括最常見的血管硬化引起的心臟病、高血壓、尿毒症、眼睛病變及神經系統的病變，如手腳酸麻刺痛、膀胱無力、瀉肚子、對冷熱感應差等等。

糖尿病發病之初，多數人並無症狀而不易察覺，當血糖逐漸升高後，會有尿多、口渴、飢餓、疲勞、視力模糊、體重減輕及傷口不易癒合等現象。醫界認為糖尿病除了遺傳因素，最主要是肥胖與營養失調引起的，甚至情緒壓力、懷孕、藥物及年齡超過四十歲的中老年人都容易罹患。

目前大家認為糖尿病無法根治只能控制，糖尿病關懷基金會董事長戴東原指出，要控制糖尿病「需靠藥物、飲食控制及適量運動，三者缺一不可」，但是飲食控制卻也是最困難的一環；他強調，近期許多研究都顯示，良好的飲食控制是控制糖尿病情不使其惡化的關鍵因素，才能讓藥物治療與體重控制達到事半功倍效果。

戴東原指出，過去醫界對於治療糖尿病一向都較倚重藥物，多數病患及家屬

也都認為只要按時服藥即可有效控制糖尿病。這些也只是「治標」不是「治本」。而美國糖尿病學會認為，維持血糖穩定的最有效方法是正確控制飲食，也就是說在糖尿病的治療對策中，有關「飲食與營養」概念必須納入療程與諮詢當中。

至於腦中風，也是愈來愈多的人所患的疾病，醫學界認為腦中風的預防是要定期健康檢查、經常測量血壓，均衡飲食及規律運動，戒除抽菸喝酒等不良嗜好，保持情緒穩定。

其實高血壓、糖尿病、腦中風、高血脂等都是心血管疾病，所有十大死因的疾病光只靠藥物的「治標」方法當然無法治好，必須採用「治本」的「細胞調理」方法才能竟全功。換言之就是從中醫的「扶正祛邪」觀念出發，方能克服各種疾病。

扶正祛邪才是正途

在「祛邪」方面就是排除累積在體內的各種毒素、農藥、阻塞、污染物質，讓細胞乾淨，才會健康；在「扶正」方面就是設法提高免疫力、提升營養攝取、增強抵抗力。這個「扶正祛邪」的古代觀念就是現代的「細胞分子營養矯正」，用這個方法來改善所有器官的功能才會健康。

養生保健的真正意義

很多廣告說詞或醫療資訊誤導了我們，讓許多人變成「藥到病除」「生病就看醫生」的忠實信徒，彷彿每一個人都沒有自衛的能力，都是藥物或醫療下的倖存者，相信只要看醫生和吃藥，什麼疾病都能驅除。因此生病看醫生、吃藥，被誤認為是恢復健康的不二法門。人體與生俱來的防衛本能到哪裡去了？在醫藥不發達的時代，人類祖先是怎麼活下來的？人的存活和繁衍不是以防衛本能為主嗎？醫療與藥物的護衛畢竟只是輔助，而不是健康或存活的必要條件。

醫療或藥物對人類的意義，首要在強化人體的防衛機能，其次才是祛邪的作用。它不能過度越俎代庖，取代人體的防衛機能，更不應該反過來傷害正常的機能。健康需建立在自體穩固的防衛機能上，一味依賴醫療和藥物，不會擁有真正的健康。如果一個人的觀念不是這樣，那他在常識上已經是不健康的人，面對瘟疫的摧殘又怎麼不是處在劣勢下呢？對自身都沒有信心，如何在疾病中求生存呢？SARS 的疫情來勢洶洶，誰也不知道有什麼藥物可以治療，因為摸不清楚它是怎樣的病毒，所以無計可施。

別等著靈丹妙藥來救命，如果不改一改觀念，好好鍛鍊體魄增強抵抗力，人類怕是會很快就要被滅絕了。人類的祖先能代代繁衍而至今天的我們，他們不盡然是依賴外在的藥物，多半是靠著自身強大的免疫機能。藥物的發展至今還是趕不上微生物變種和繁殖的速度，藥物是死的，微生物是活的，若要它們兩相較量，勝負之勢不待交戰也能分曉。因此想對抗微生物的進犯，必然是應動用到活的機能，才有足夠靈活的機制已對應微生物的變化無常，依賴死的藥物永遠沒有十全

的保障。

人類從災難頻仍的生活裡，累積了許多養生保健的經驗，現在的我們照著鍛鍊，也一樣有助於強化自己的身心健康，例如禪修靜坐、練氣功、作息規律、飲食有節度、待人謙和、維護自然的生態、整理環境的衛生等，都有直接的保健效果。

只有體質健康才能趕上瘟疫的腳步，因為防衛能力的應變足夠靈活，才可能消弭病毒或細菌，也比較容易和它們取得和平共處的關係。為了求自己的生存，消滅對方不是必要的條件。反過來，若能調節自己的身心，使雙方可以共存共榮，才是上策的求生之道。

正確的心智窗口，接收正確的信息，形成正確的認知。修持之道，就是凡事先要看到正面的意義，才能使心智長治久安。

養生保健的真正目的，一方面是在維護學習的歷程，使其學習連貫完整；另一方面也是在維持學習的高效能，讓學習的耕耘有成果可期。養生不是在追求血肉之軀的長生不老，那是不可能的妄想。

看不清楚養生保健的真正意義，很容易陷入虛妄的追求，一心只想要長生不老，對於古往今來「有生必有死」的事實，卻昧於接受。可是，不管怎麼努力養生，結果還是容顏漸老、氣血日衰，費盡再多的心血，終究抵擋不住一年年老去的自然趨勢，很多人為此徒勞而無功很失望。這種揮之不去的無奈和迷惑，常常成為老人的遲暮傷感，追究其原因，無非是錯認了養生保健的基本觀念，背離生死的常理，以致帶來莫須有的困惑和痛苦。

世間哪裡有長生不老這回事！生死無常才是眾生的真實本象，好生惡死是維繫人生學程的必要力量，沒有這樣的好惡心，一生很難有始有終，也無法完成學習的目標，因此堅忍求生是所有生命的共同本性。

從過去到現在，人們所熟悉的養生保健，大部分都放在物質和能量的需求上，一般人都以為只要生活有充足的食物，有效的醫療和藥品，就可以做好養生保健的工作。因此極為注重飲食，慢慢地在人世間，飲食的品類繁多也源遠流長。世界各地以及各個民族，都有他們自己的養生特色，形成各自的飲食文化。所以從飲食的特色裡，不僅可以看到不同的養生觀念，也可以看到他們的生命觀。

可是再華美的飲食，也難保人不生病，即使身體沒有病痛，有時候也會有心病的苦惱。如何免除身心的疾病常保健康？生病了，又如何恢復健康？於是醫學和醫療便應運而生。生病的時候，我們都會找醫生看病，借醫療的藥物祛除疾病重獲健康。可是痛苦一旦減弱或消失，我們卻不會繼續追究，何以會生這場疾病？以為一切都雨過天青，管它是什麼原因！更別說要自問：「這場病擾動了生命的哪一個層次？真的恢復健康了嗎？」健康的標準，似乎永遠放在身體上，不知道生命還有其他層次，也需要養生和保養。

人類的物質文明不斷發展的結果，物質的生活十分富足，同時惱人的心理疾病也更糾纏，心疾之患有增無減，而其痛苦幾乎無藥可治。尤其是焦躁、沮喪、抑鬱、腰痠、背痛、失眠等各種慢性文明病，愈來愈容易在各種場合見到，其困

擾和危害的程度，比身體的毛病更嚴重。

以物質和能量的供應而論，現代人的生活所獲得的量，已經遠超過所需要的數量。在沒有物質的匱乏之下，此時的養生保健的重點，應該是以信息和心智為重的生活，唯有讓這兩個層次也跟著健全，使養生之道提昇起來，才不至於停留在物質層次，讓生命沒有長進。但是現在的人，好像不知道要做這樣的轉變或提昇，眼看著物質越文明，卻不知道文明病為何越多也越嚴重？飽暖之後的人生之路，不曉得該通向何方？許多人都在大談養生，卻不明白養生的真正目的。

四庫全書中的養生與養心

富貴而驕自遺其咎，不可長保也。功遂身退天之道。《老子道德經九章》。語譯：富貴而驕，自尋災害；功成身退，是天的『道』。

知足不辱，知止不殆，可以長久。《老子道德經四十四章》語譯：知道滿足，不會遭到困辱，適可而止，不會遇到危險，可以長久安全。

大成若缺其用不敝，大盈若沖其用不窮，大直若屈，大巧若拙，大辯若訥，躁勝寒，靜勝熱，清靜為天下正。《老子道德經四十五章》。語譯：最圓滿好似欠缺，可是它的作用不會敗壞。最充實好似空虛，可是它的作用不會窮竭。最正直好似枉屈，最靈巧好似笨拙，最好的口才好似不會辯說。急走能戰勝寒冷，安靜能克服暑熱。無為清靜可以做天下的首領。

子曰：『知者樂水，仁者樂山。知者動，仁者靜。知者樂，仁者壽。』《論語·雍也》。語譯：智慧的人喜愛水，仁愛的人喜愛山。智慧的人喜動，仁愛的人喜靜。智慧的人常樂，仁愛的人長壽。

老子曰：『靜漠恬淡，所以養生也。』《老子·守靜》。語譯：老子說：「心態平靜，不追求物欲名利，這樣可以有益於身心健康」。

「天之道春暖以生，夏暑以養，秋涼以殺，冬寒以藏。暖、暑、清、寒，異氣而同功，皆天之所以成歲也。」《春秋繁露·四時之副》。語譯：天氣變化的規律，春季溫暖以利萬物的滋生，夏季暑熱以利萬物的養育，秋季的涼爽以利萬物的成熟，冬季寒冷以利萬物的儲藏。溫暖、暑熱、清涼、寒冷、氣質雖然不同，但它們的功效卻是相同的，都是上天用來成就農業收成的。

「壽有短長，養有得失」。《春秋繁露·循天之道》。語譯：人的壽命有長有短，這是由於人的保養有得有失的結果。

「山致其高雲雨起焉，水致其深蛟龍生焉，君子致其道德而福祿歸焉。」《說苑·貴德》語譯：山達到一定的高度，風雨就從那裡興起了，水達到一定的深度，蛟龍就從那裡誕生了，君子的道德達到一定的水平，幸福和俸祿就集中於他身上了。

「人體欲得勞動，但不當使極耳。動搖則谷氣得銷，血脈流通，病不得生，譬如戶樞，終不朽也。」《後漢書·華佗傳》。語譯：人們的身體必須運動，但是不應使身體運動過度。運動就會使食物得到消化，使血脈加快流通，疾病也就不易產生，譬如門上的樞軸，每天開開關關的運轉著，終究不會腐朽。

「養生以不傷爲本，此要言也。神農曰：百病不愈，安得長生，信哉斯言也。」《抱樸子內篇卷三・極言第十三》。語譯：養生以不損傷身體內的元氣爲根本，這是養生的重要理論。神農說：『各種疾病不治好，怎麼會得到長生？』這句話說得令人信服。

古人有言：『省功不如省事，省事不如清心。』「記則損心，多言則耗氣，心氣肉損，形神外勞，初雖不覺，後必爲累。」《東坡全集卷六十六・代滕甫論西夏書》。語譯：古人說：『要減少操勞，不如減少事情。要減少事情，不如清靜心思。』；記事太多，就損傷心思，說話太多，便損耗氣血。心思、氣血在內損失，形體、精神在外操勞，開始時雖然不知不覺，久了肯定成爲麻煩。

「養生孰爲本，元氣不可虧，秋毫失固守，金丹亦奚爲，所以古達人，一意堅自持，魔鬼雖百萬，敢犯堂堂師。」《劍南詩稿卷五十四・雜感》。語譯：元氣不可虧損，這是養生之道的根本所在。元氣若有了絲毫的洩露，即使是服用金丹又有什麼用？因此古代通達的高人，一心一意堅持固守元氣，那樣的話，正如固若金湯的雄師一般，即使魔鬼成千上萬，也不能奈何他們。

東坡四味藥：「一曰無事以當貴，二曰早寢以當富，三曰安步以當車，四日晚食以當肉。」《東坡全集卷一百一・修養》。

「陽氣者，若天與日，失其所，則折壽而不彰。故天運當以日光明，是故陽因而上內經衛外也。」《素問・生氣通天論》。語譯：人身上的陽氣，就像天空中的太陽一樣，人身上的陽氣如失去正常的運行調節功能，人便折壽而短命。因此，天空須有太陽才會發出光明，而人身上陽氣調和，就會捍衛外來疾病的侵襲。

「故陰陽四時者萬物之終始也，死生之本也。逆之則災害生，從之則苛疾不起，是謂得道。」《內經素問卷一・四氣調神大論篇第二》。語譯：因此陰陽四時是萬物之終始，死生的根本，違背了自然法則就會產生災害重病不起，掌握了這一自然法則，就是真正懂得了養生之道。

「帝曰善，余知百病生於氣也。怒則氣上，喜則氣緩，悲則氣消，恐則氣下，寒則氣收，熱則氣泄，驚則氣亂，勞則氣耗，思則氣結，九氣不同，何病之生？」

《內經素問卷十一・舉痛論篇第三十九》語譯：黃帝說：很好。我知道了百病之產生都是因爲氣。人憤怒時容易氣逆而上行，歡喜的時候，氣和志達所以氣比較舒緩，悲哀的時候有損於心肺所以氣消，驚恐的時候則氣下行，寒冷時氣收斂，懊喪的時候則氣泄，驚恐時候則氣紊亂，勞累過度則氣耗散，思慮過多則氣結，上述九種如能理順，還有什麼疾病會產生呢？

「養生之方，唾不及遠，行不疾步，耳不極聽，目不久視，坐不至久，臥不及疲。先寒而衣，先熱而解，不欲極饑而食，食不過飽，不欲極渴而飲，飲不過多。」《抱樸子內篇・極言》。語譯：養生的方法，說話聲氣不要太大，行走不要太快，不要過度地用耳聽音，不要過度地用眼看東西，坐的時間不可太長，不待到疲勞不堪就臥息。在寒冷來到之前就加好衣服，在天熱來到之前就脫下過多的衣服；不要待到極餓了才進食，也不要吃得過飽；不要待到極渴了才飲水，一次飲水也不可過多。

「浮屠是瞻，伽藍是依，如汝宿心，惟佛之歸。」《東坡全集八十九·朝雲墓志銘》。語譯：佛陀是供瞻仰的，佛寺是居留之所，如果你有宿願，惟有皈依佛門。

孔子答魯公曰：『智者壽。蓋寢處不時，飲食不節，佚勞過度，則疾乘之。居下忤上，嗜欲無厭而求不止，則法罹之。少以犯眾，弱以侮強，忿怒而不量力，則斗戕。這三者皆非所以爲壽，而智者不爲，故壽。』《懷麓堂集·中書舍人徐君壽六十序》。語譯：孔子對魯國君主說：『聰明的人長壽。睡眠、休息不按時，吃喝沒有節制放縱勞累過度，那就會生病；作為下級去冒犯上司，貪欲不足，苛求不止，那就會犯法；以少數人去觸惱大眾，以微薄的力量去侵犯強者，容易忿怒，又不自量力，那就會在爭鬥中被殺。這三者都不能長壽，而聰明的人是不幹的，所以聰明人長壽。』

《格言連璧》攝生篇

慎風寒，節飲食，是從吾身上卻病法；寡嗜慾，戒煩惱，是從吾心上卻病法。

少思慮以養心氣。寡色欲以養腎氣。常運動以養骨氣。戒瞋怒以養肝氣。薄滋味以養胃氣。省言語以養神氣。多讀書以養膽氣。順時令以養元氣。

多靜坐以收心。寡酒色以清心。去嗜欲以養心。誦古訓以警心。悟至理以明心。

寵辱不驚。肝木自寧。動靜以敬。心火自定。飲食有節。脾土不洩。調息寡言。肺金自全。恬淡寡欲。腎水自足。

鬧時鍊心。靜時養心。坐時守心。行時驗心。言時省心。動時制心

正氣存內、邪不可侵

中醫講“正氣存內、邪不可侵”，就是說，我們只要心志正直、情志調暢、身體保持氣血和五臟六腑功能協調旺盛，則病邪就不能侵入而使人得病，相反道理，若人在種種壓力下，心氣不足、心底軟弱或心志不正、情志失調或五臟六腑功能衰弱，氣血運行受阻，則病邪將至身心難安，而人的心志、情緒和人體五臟六腑氣血運行的關係則是相互制約、相互依存、相互轉化的一種密切關係，換而言之，我們在各種壓力之下，情緒的好壞，心志的正直于否，堅強與軟弱直接影響我們身體氣血運行的通暢於否和五臟六腑功能的盛衰變化，而現今人們卻無時無刻不受著家庭、單位、環境乃至整個社會帶來的種種或輕或重的壓力，而中醫認為這些來之於各方面的種種壓力，正是我們得病的主要原因之一，比如說我們現在常見的高血壓、心臟病、神經官能症，還有嚴重的頭痛、失眠、焦慮症、煩躁不安等等常見臨床症狀，這都是我們長期面對壓力和忍受壓力的產物，而中醫辨證治療在這個領域上卻有著無與倫比的功效，比如說壓力病 其臨床症狀是煩躁、鬱悶、情緒低落、對外界的一切人和事物毫無興趣，嚴重的還可能產生自殺

的念頭。

中醫認為這都屬於情志失調、臟腑功能衰弱、心志軟弱的一種臨床表現。治療以寬胸解鬱、疏肝理氣、調和情志、補養正氣、舒緩壓力為治療大發。另外加上針灸治療效果就更為突出。方用太沖、行間，針用瀉法以疏肝理氣，內關、檀中、中脘、平補平瀉，以寬胸解鬱，神門、通裏、三陰交針，用平補平瀉以安神定志，足三裏、關元，針用補法則可收到補養正氣之功。

在針刺治療抑鬱症方面，神經精神病專業委員會副主任委員呂梅博士，提出應以百會等“六穴”作為針灸治療抑鬱症處方的基本穴位，要“以辨病取穴為主，輔以辨證和對症取穴”。

明代心理醫生顧定芳

1993年，在上海打浦橋出土了一具蓋有“明故太醫院御醫東川顧君之柩”錦罩的夫妻合葬墓，沒有發現墓誌銘，且屍骨盡腐。但在醫學史上，對這位從地底下冒出來的明代太醫院御醫，未有所聞。經查證，東川顧君，名定芳，字世安，生於1489年，卒於1554年，世居上海青浦縣松澤裏。從陸家另一位著名學者、禮部尚書加太子少保、文定公陸樹聲的文集中我們找到一篇文章《贈御醫顧東川致仕序》。此文對瞭解顧定芳彌足珍貴。閱讀此文後，醫古專家瞭解到這是陸樹聲在顧定芳歸田修隱時大力推薦顧定芳醫術、學說的一篇文章。文章簡單介紹了顧定芳由儒而醫，走向宮廷太醫院的過程。

顧定芳從小體弱多病，但勤奮好學，起初他想通過科舉成名，但是運氣不佳，屢次不中，後來在家潛心研究醫學，直到嘉靖十七年，終於有機會參加京師太醫院的御醫選拔，並被錄用，從而當上了御醫，這一當就是十四年。

激烈的競爭和沉重的社會生活壓力所帶來的心理疾病，並非現代人的“專利”，顧定芳在朝廷多年，親眼目睹了朝中的爾虞我詐，對這些達官貴人的心理進行了認真的分析和研究，從而提出了自己對於心理疾病的諸多看法。

顧定芳認為在官場中鉤心鬥角的人，需要具有超常的心理承受力，而多數人在這樣的壓力之下，很容易導致疾病。顧定芳明確指出心理因素對腫瘤、癌症的關係和影響。他認為，過份的仰慕榮華富貴、期盼盛名、地位，會燒灼、耗盡心智、利慾薰心，終於形成“癥結於中”的“熱中”症狀。“癥結”指的就是今天醫學上的各種囊腫、腫瘤、甚至癌症。這種熱中病就是火氣積壓在腹部，很容易造成中風、抽搐等疾病，這些病證都是由於心理壓力過大，影響到身體氣血的變化，而導致疾病。今天我們同樣也將心理壓力作為導致腫瘤的一個因素來講，而活在五百多年前的顧定芳當時能夠做出這樣的分析確實非常可貴，他不僅在中國醫學史，即使在世界醫學史上也是獨步一時的。顧定芳對心理和生理及心理和病理之間的關係認識非常具有現代意識，他相當詳實地闡述了人的心理因素對臟腑經絡、神經系統直至全身疾病的影響，以及心理疾患在人體中的發生發展的生物過

程。

顧定芳提出心理引發疾病的理論後，更加強調心理治療，他認為“上治治心，中治治形，其下則不論於理矣”，也就是說治病需要從心理入手治療才為最高境界，明世宗曾經召顧定芳來詢問用藥的事情，顧定芳在回答時，用藥如用人，接著明世宗又問，那養生之道又是什麼呢，顧定芳回答說是清心寡欲。簡單的幾個字，卻是極具概括的經典總結。顧定芳在診治心理疾病，採用跟患者面對面談話的輕鬆方式，由於他精通儒家，在治病時還常常應用儒家的學說來給病人講道理，開解病人，顧定芳的心理療法在宮中十分出名。

目前存世的顧定芳的學術著作極少，但從文定公陸樹聲的《贈御醫顧東川致仕序》可瞭解到顧定芳生前醫名卓著，文章中講到，顧定芳畢生都在研究心理治療技術和學說，可以說，他是400多年前的心理醫生。在臨床上顧定芳是一個優秀的心理醫生，他學識淵博、談吐高雅、長者風範；治療經驗豐富、分析中肯、一語中的，最重要的是，他有著心理治療者理想的品格特徵和人格魅力，因此無論是給王公大臣治病還是給嘉靖皇帝治病，他同樣忠實誠懇，實事求是，一視同仁，療效顯著。顧定芳本人就是一個儒家名宿，極具人格魅力，他習慣於融會貫通地將儒家學說的至理名言講解給病人聽，這是顧定芳進行心理治療的法寶。儒理和醫理的道是相通的。這也許就是顧定芳的心理治療技術在嘉靖王朝時對王公大臣的心理健康發揮很大作用的原因所在。可惜很不幸，他的有關學說沒有被當時所理解。他曾經離家出走，終日沉溺于自然山水和佛法禪修，即使家事也不顧。這只能是中國心理學史的悲哀。

中國醫學歷來重視心理因素，「意療」的歷史相當久遠，心理治療是在《內經》時代或更早應創立了，《內經》將五情配陰陽五行的論述更是歷代醫家在臨床過程中的規範。

如《素問—上古天真論》提出“恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來？”《素問—生氣通天論》謂：“風者，百病之始也，清靜則肉腠（ㄔㄡˋ）閉拒，雖有大風苛毒，弗之能害。”《素問—湯液醪醴論》云：“精神不進，志意不治，故病不可癒。”可見《內經》對心理（精神）因素在養生及疾病過程中的作用論述是精當的。其次，在疾病的診斷過程中要始終瞭解患者的心理狀況，故《素問—疏五過論》特別強調“診有三常，必問貴賤，封君敗傷，及欲侯王。故貴脫勢，雖不中邪，精神內傷，身必敗亡。始富後貧，雖不傷邪，皮焦筋屈，痿蹙爲擊。”

《內經》在心理治療方面，提出了治療方法和內容。《素問—移精變氣論》篇在討論治療時，主張“閉戶塞牖，繫之病者，數問其情，以從其意。”強調醫生在診治疾病時，既要有一個良好的環境又要求醫生精神集中，對病人同情、關心和耐心，並指出可通過觀察病人精神狀態來判斷疾病預後，“得神者昌，失神者亡。”《內經》對患者的心理診治真是細緻周到。《靈樞》中還記載了古時巫醫因為知道一些疾病發生的原因和治療方法，所以對於一些可能用心理治療的疾病，是可以用祝由的方法治癒的。據《素問·移精變氣論》唐人王冰的註解說是「祝說病由，不勞針石」的意思。而且此術極古，早在唐代太醫署就有「咒禁科」，

到了元、明兩代太醫院就改稱稱「祝由科」了。祝由就是告訴病人所患疾病的病因、病理、病情、發展、結果、在治療中應注意的事項，尤其要調到病人的心理因素來戰勝疾病。還可由醫生依據疾病的表現，分析病因病情，告訴病人疾病的由來及轉歸，以改變其精神狀態，達到治療目的。

《靈樞—師傳》指出，對於一些養尊處優、膏梁厚味的達官貴人們，應根據他們的心理、習性特點，醫生給病者分析病情，說明禁忌，讓其趨利避害，這也是心理治療的一個方面。

《靈樞—上膈》說：在針熨治療大癰、癰潰後，配合適當護理，調節飲食起居，勿犯禁忌，以免致病因素再傷內臟。同時在精神上清心寡欲、安靜平和，就能使氣機正常運行。說明在這一類感染性化膿性疾病中，心理因素亦有重要作用。《內經》提出的“精神不進，志意不治，故病不可愈”；“得神者昌，失神者亡”；“精神內傷，身必敗亡”等論點，都說明在一定的範疇內《內經》把心理因素放到了重要的地位，可見《內經》對心理因素對人體的影響是極為重視的，其診療之法對現代仍有重要理論意義及實價值。

從上面的內容可知，《內經》中有十分明確、精當、豐富的心理治療內容，說明心理治療學肇始於《內經》是有根據的。這些內容對現代醫生心理學亦有重要的參考價值；在精神科的臨床診治中，如能適當地結合中醫心理療法，將會取到事半功倍的效果。根據中醫心理療法的實用性研究，現多用於精神科臨床且較為獨特的主要有情志相勝法、陰陽相勝法、移精變氣法及祝由法等。

將人體的心理活動概括為“喜、怒、憂、思、悲、恐、驚”七種情志活動，七情是精神刺激的正常情緒反應，過激則會成為致病因素，導致人體的氣機升降出入運動失調，臟腑、氣血、經絡功能障礙而發病。《丹溪心法》說：“凡鬱皆在中焦”。又說：“人身諸病，多生於鬱”。《景嶽全書》中指出：“五氣之鬱，因病而鬱；情志之郁，因鬱而病”。《靈樞》認為：“悲哀愁憂則心動，心動則五臟六腑皆搖”等等，說明情志波動、抑鬱，失其常度，則氣機鬱滯，表現可在中焦脾胃，引起多種症狀。「情志相勝法」是利用七情的生克乘侮關係，實施包括對欲求性質、可調和性、欲求潛在衝突的評估，以及根據中和、客觀、因人而異治療原則，對認知、情感障礙進行的調節。屬於這是“意療”的一種，旨在調整欲求衝突，並可通過心身相即關係，實行心身並調。除心理調適之外並可對生理疾病進行調節人體氣機，使臟腑、氣血、經絡功能正常，從而達到康復的目的。

心靈與身體健康

一個人内心世界的活動對其身體健康有多大的影響呢？這是古往今來人們所探求的問題。在現代社會中，這也是許多人包括醫學界人士所談論的話題之一。2003年11月10日出版的《Newsweek（新聞週刊）》有「上帝與健康」專刊，報導中說，現在美國半數以上的醫學院有「精神與藥物」等課程。據《新聞週刊》的民意測驗，72%的美國人希望能與醫生談論信仰，因為他們相信祈禱會帶來健康。

美國國家衛生研究院（The National Institutes of Health，NIH）計劃提供 350 萬美元用於「身體與心靈」的研究。哈佛醫學院也召開一場「精神與健康研討會」，賓州大學神經學家 Andrew Newberg 則說：「醫學界人士對此領域的認可程度有了很大的提高……許多人就像我一樣，對觀察到的這些現象確實很感興趣。」杜克大學醫學中心的 Harold Koenig 認為：「如果人們在醫療中忽視精神領域的因素，那將是不負責任的。」

《新聞週刊》介紹說，醫學界在這方面的研究愈來愈多，越來越多的人開始認識到一個人心理(或靈魂)上的改變，與其體內細胞中的變化對身體健康的影響同樣大。在過去，醫生偏好于藥物的發展和技術的提高。而現在，他們則開始認真地對待、並重新認識人精神領域的重要性。美國有個投資者每年出資三千萬美元贊助科學實驗來探索上帝的存在。美國國家衛生研究院(The National Institutes of Health，NIH) 也計畫提供 350 萬美元用於“身體與心靈”的研究。最近，在哈佛醫學院召開了一場題為“精神與健康”的研討會。討論議題是寬容別人對身體健康的益處。賓州大學(University of Pennsylvania)的神經學家 Andrew Newberg 介紹說，“醫學界人士對此領域的認可程度有了很大的提高。”“許多人就象我一樣，對觀察到的這些現象確實很感興趣。”

科學家們發現了一些令人振奮的成果。芝加哥的研究人員 Lynda Powell 查閱了約 150 篇在這方面的論文。她發現經常去教堂的人比不去教堂的人活得時間長。即使在除去其他的影響因素後，去教堂的人死亡率要比不去教堂的人降低 25%。杜克大學醫學中心的 Harold Koenig 則認為，如果人們在醫療中忽視精神領域的因素，那將是不負責任的。

儘管如此，許多研究人員發現用現代醫學或科技手段來探索精神領域有一定的局限性。比如，一個人信仰或祈禱的虔誠程度很難用儀器來測量。不僅如此，一個人的信仰往往也會伴隨著不抽煙、心情開朗等其他優點。這些因素與人的身體健康也有關係；從而使得定量化研究變得複雜。

此外，真心修行的人往往對世間的名利看得較淡，不太願意向人顯示。法新社在 11 月 24 日報導了一位元 76 歲的印度老人，據傳說已經有 68 年不吃不喝了。印度 Ahmedabad 的一家醫院花了一年多時間勸說他來做一項為期 10 天的實驗。實驗後，這位老人依舊回去隱居山林。在 10 天裏，研究人員用攝像機拍下了他每時每刻的活動。醫護人員證實了他在這期間確實是沒吃沒喝任何東西。而現有科學對此則無法解釋。

這說明人心靈與健康的關係十分重要又有待探索。而研究這一領域則需要一些觀念的更新。伴隨著近年來東西方社會中氣功、靜坐、瑜伽、禪修的流行，也許人類社會、道德，和生活方式將面臨著很大的轉變。