

讓人導入健康的觀念。「徹底轉變的心及打開的心胸，是身心靈完全痊癒的基礎。」這是長庚生技董事長楊定一亟欲落實的理念。

依據現代神經心臟學說，心臟與腦的電磁場有極強的同步性，當我們覺得身心愈和諧時，心腦之間的同步性就愈強。在心存感恩、愛與關懷等正面念頭下，能讓心臟與腦細胞達到諧振狀態，HRV是連貫有序的，這顯示自主神經系統相互平衡且心血管功能良好。

因此，每天都要存著一顆感恩的心。如果人們能少一些得失心與比較心，多一點關懷心與感恩心，人與人的互動就會多一些溫暖、少一些爭執。時時持著感恩、正向的念頭，不只是對家人、朋友，對孕育萬物的大自然，我們更應懷有尊敬感恩的心，感謝一花一草、一點一露，感恩大地提供我們糧食與生命力。當然，也別忘了感謝自己的身體、感謝每一個細胞，常常對自己的細胞說謝謝，細胞會更圓潤、更健康。

鼓勵大家每天花5分鐘做四個功課——感恩、懺悔、期望、回饋，並運用「好事壞事紀錄表」，把每天做的好事壞事紀錄下來，這會幫助我們懺悔並反省，讓自己不斷著成長。

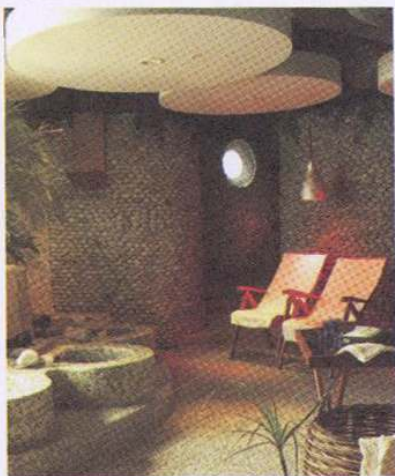
而身處在如此競爭高壓的環境下，情緒的失控往往在所難免，透過定格練習，可以引導大家一步步做好情緒管理。首先，當情緒快失控時，人不妨整個抽離開來，回想自己最正面、最快樂的回憶，再讓自己回到現在所處的狀態，這樣小



唯有透過整體的和諧、平衡與積極態度，才可重獲完整的身心健康。



讓每個人了解後有所選擇，進而根本改變飲食及生活習慣。



只要用心在身心靈的經營上，對自己、他人和地球的看法也將突然轉變。

小的定格練習動作，會讓自己在面對衝突時，轉換不同的角度。

而簡單的「謝謝」兩個字是表達感恩最直接、最簡單的方式，人與人之間的相互關懷與幫助則是感恩的溫暖呈現。「施比受更有福」，在幫助人的同時，其實自己獲得更多，而有能力去關懷幫助人的朋友，才是真正快樂的人。

### 運用智慧，回復平衡

對身心靈和諧有了基礎的認識，想獲得「身心靈轉化」的契機，要透過更完整的教育、餐飲、運動與療程，讓人實際的接觸、認知、啟發到生活習慣與心的轉變，調正對健康的觀念，感受到幫助別人以及與人分享的快樂。

健康及年輕的永續經營，最重要的是回復身心靈的平衡，隨著坊間如「身心靈轉化中心」的相繼推出，這類結合21世紀最新奈米與超導體科技和古文明智慧，來幫助調整體質，體會身心靈的徹底轉變。並且透過教育的課程，教導人類如何正確的吃，如何做好心的管理，讓健康落實到每日生活之中，使生活型態徹底轉變。

只要用心在身心靈的經營上，當人們的身心與宇宙達到諧振時，對自己、他人和地球的看法也將突然轉變，當人們轉變時，將會致力改善地球的環境，使地球遠離近百年來人類科學的嚴重破壞。因此我們可以說，這不僅是個致力於人類健康的所在，也是追求讓地球更健康的所在。

100

消除水腫聰明決策 ▶ 健康美齒大作戰

特價 **129** 元  
原價 199 元

健康

9

NO.19  
2006  
月號

PEOPLE

蔡淑臻

要和自己玩遊戲

SPECIAL REPORT

健康美齒大作戰

解析你的牙齒狀況  
掌握正確潔牙方式  
聰明選用潔牙產品

PLUS

午睡一刻·活力一世  
拯救5大族群的視力危機  
拒當小腹婆與大肚男  
不可輕忽的腸道症候群  
「生旦淨丑」健康名角大會串

對症解決健康型水腫 & 病理性水腫 封面特輯

# 消除水腫 聰明決策

西醫 / 病理性水腫，關乎腎、肝、心臟的健康  
中醫 / 調理水腫3要點：宣肺、健脾、補腎  
消除水腫按摩法，DIY 打造健康美腳

BEAUTY

- 揮別壓力型成人痘
- 別讓熊貓眼污了你的美
- 敏感肌的粉底選擇

階梯  
LADDER



# 心念安轉， 才能落實真正的健康

在我們追求如何保持最佳健康狀態的同時，也應著重平衡、和諧、共振與安全，讓心徹底轉變，才會帶領我們走向真正的健康。



**對**於忙碌賺錢的人，人們總說：「錢要賺，身體也要顧。」彷彿健康是屬於身體的事，其實，健康除了是身體力行的目標，更需要注意到心的管理與外界環境的影響，因為「唯有透過整體的和諧、平衡與積極態度，才可重獲完整的身心健康。」

「真正的健康，只有在心的徹底轉變下才能獲得。」長庚生技高專邱金國表示，心的徹底轉變，不僅能帶領人走向個人的健康、成長與擁有年輕的身心，同時也改變我們對周遭人的態度，最終也使我們對

地球的整體健康產生關心。

## 從心開始，導入健康

當今全球的十大疾病都是慢性疾病，也是西醫依症狀下藥至今尚無法根治的疾病類群。這些疾病都是因為身體的體質配合外在因素的影響，長期間不平衡慢慢累積下來的疾病。如空氣、水、電磁波的污染，精緻、營養不均衡的食品、貧乏的土壤種植出不健康的蔬菜水果及禽畜、緊張忙碌的生活與遠離陽光大自然的生活，這些因素結合起來都是造成各種慢性疾病的主因，

因此要根治則必需要從日常生活的保健、飲食、生活習慣、身心的平衡及運動著手。

就從注重呼吸、心的管理與陽光、空氣、土壤、水……等這些常被我們所忽略的元素開始做起。因為，奠定健康的基礎最重要的還是必須從教育開始。如何讓每個人了解健康與疾病的原理，讓每個人了解後有所選擇，進而根本改變飲食及生活習慣。

## 正面能量，心腦和諧

從教育開始，也意味著從心開始