



與醫書，還探索中國、印度、希臘的自然療法。

楊定一表示，他只是把存在好幾千年的古老東方醫學，結合現今科學，包括奈米科學、物理、化學、數學，幫助一個人做身心靈轉變，回到諧振、均衡的狀態。

「諧振」就是心臟達到規律的跳動，規律對環境的反應。像個火車頭一樣，帶動全身功能，腦波就會馬上跟著調整。今天的科學已經知道腦會發出電磁場，而以為腦部的神經細胞是主宰身體的中心。隨著檢測方法的進步，從MRI到腦波、心臟波的測量，發現心臟的磁場比腦大四千倍。

這個證據，更讓楊定一深信「憐憫與愛是宇宙中最大的力量，也唯有內心的徹底轉變，在身心



靈的全面和諧狀態下，才能得到真正的健康。」

全面有機與整體健康

楊定一強調有機的食物才有營養，不會吃了一堆東西還覺得空空的，因此更提倡「全面有機耕種」。所謂「全面有機耕種」，除了健康的土壤（含微生物、菌類、有機質、礦物質、奈米微量元素）外，還必須有好水、均衡的空氣、陽光，更不可缺少的是耕作農民的愛心與慈悲心。

為了證明他的理論，楊定一在瓜地馬拉進行一個全球最大的田野實驗，以「全面有機耕種」的觀念及方式，將當地一塊貧瘠土地改良成全球最肥沃的土地之一，所生產的農作物也比其他方式種植的更大、更甜美，還更能促進健康、活化身心。

除了心靈與飲食，適當的運動也很重要。楊定一再怎麼忙每天都要做運動，甚至「早上來不及做完，晚上回家還會繼續做。」他的運動法，包括跑步30分鐘、有氧體操30分鐘、螺旋拉伸30分鐘。

特別是螺旋拉伸，因為人身上有200多處關節，人們習慣久坐不動還往前傾，且只做直線運動，所以日常運動中能像擰毛巾一樣做到螺旋拉伸，把脊椎伸展開來，不僅血管、神經、淋巴拉得距離比較長，且能矯正日常不良姿勢。

對楊定一來說，健康是一種教育，經營長庚生技也是一種教育，所有的產品都是為了教育而做的溝通工具。他希望透過這些教育，可以讓人主動積極的追求健康，快樂的生活。

有機誌

永續 · 健康 · 平衡的生活雜誌

No.23
SEP. 08'

ORGANIC lifestyle

全球第一本華文有機時尚誌

秋日養生 名人上菜

【特別企劃】

「農產品生產及驗證管理法」施行之後

明天過後 台灣有機大業何在？

對決黑勢力—有機美白保養術

食材混搭 麵麵好口味

雕塑窈窕曲線不是夢！

7大妙方向偏頭痛說不！

企業認購有機米是天真美夢？



售價120元 聯誌文化



本雜誌採用環保大豆油墨印刷

www.organic-magazine.com



用教育經營養生事業

長庚生技董事長楊定一

撰文 劉智惠 攝影 蔡孝如 材料及場地提供 長庚生技

正統西醫出身的長庚生技董事長楊定一博士，13歲就以全國第一名的成績考上巴西醫學院，21歲取得紐約洛克菲勒大學生化博士及Cornell醫學院醫學博士，他對於養生的看法是什麼呢？

希波克拉底湯

楊定一細說著他推薦的「希波克拉底湯」，這道現代醫學之父希波克拉底著作中的養生湯品，是二十多年前他擔任國際癌症、免疫及整體健康學術期刊編輯時，一喝就愛上的。

湯裡的食材從植物的根（馬鈴薯）、莖（西洋芹菜）、果（番茄）都有，洋蔥和大蒜則是調理素。所謂調理素就是具有多重的有益作用，會影響身體內分泌、免疫以及每個重要的生理功能，可去除體內毒素並保持年輕，長期使用安全無虞，並可去淤活

血、調理氣血或清心，對人類身心都有提昇的效果。

兩千五百多年前希波克拉底說過，「讓你的食物成為你的藥，你的藥就是你每天吃的食物。」而這道湯品，更為他的話下了最好的註腳。

指著立體的飲食金字塔指南，楊定一表示，飲食最要緊的是均衡，例如酸鹼性應該是20 / 80定律；而每日攝取的飲食，除了舊有的高纖碳水化合物、脂肪、蛋白質，楊定一特別多了「維生素、礦物質與微量元素」，因為這是飲食被完全吸收利用最

重要的部分。

飲食還有個重點是彩虹原則，也就是飲食中最好具備七個顏色；同時要包括植物的根、莖、花、果等不同部位，這是希波克拉底湯的精髓，也是養生重要的觀念。

心是健康的火車頭

擔任過美國國家衛生研究院癌症研究所諮詢委員，楊定一面對癌症病患一一離去，西醫給藥卻束手無策，感到相當挫敗。於是尋求另類醫療，鑽研古希臘、古埃及、古印加等醫學大師的理論



希波克拉底湯

材料：馬鈴薯約450g、番茄約680g、中型洋蔥2顆、中型西洋芹菜1棵、荷蘭芹少量、韭菜2株、大蒜數瓣。

作法：

- 1.所有蔬菜清洗後切成小方塊，以慢火熬燉2個小時以上。
- 2.再將所有材料以果汁機攪打均勻，成為一道濃稠的濃湯，即可食用。
- 3.亦可在其降至室溫後，放入冰箱冷藏，再分頓慢慢享用；但最好在兩天之內食用完畢。

