



↑長庚生技董事長楊定一博士說，養生保健應從「心」出發。(記者關嘉慶攝)

運動靜坐養生 楊定一從心出發

飲食以蔬果為主
學習自我反省 充滿感恩
可消除負面情緒

記者關嘉慶／台北報導

活得老，又要活得好，沒病沒痛可得要
先做好預防保健，懂得養生之道；對於推
廣預防醫學有深入研究的長庚生技董事長
楊定一，他是如何養生呢？他說，一切要從「
心」出發，而古人所流傳下來的養生之道
都是好方法。

楊定一指出，「真」的東西才能夠流
傳下來，「假」的東西會被淘汰，古人的
每一種文化，能夠傳下來的都是生命的根
源，現代科技即使發展到太空科技、超導
體科學、奈米科學，最後都會回歸到原點
；而這也就是他推廣「真原醫學」的精髓所
在。

因此，楊定一的飲食觀與運動觀也都是
遵從古聖先賢，他不吃太多紅肉，儘量以
水果蔬菜為主，而且運動方面也遵循古人

所建議的，他說，要年輕，關節
就要柔軟，關節放輕鬆，身體208個關節都
要打開，氣脈也要打通；因此，他會每天
做一個小時的有氧慢跑運動、肌肉健身
訓練和螺旋拉伸運動。

他將做運動當成休閒，假日則是會做上
三、四個小時，楊定一說，做完之後就有
如脫胎換骨般，非常舒適；他並常常爬山，
他將大自然放在心裡面，難怪他總是有
如「天人合一」般的自在。

養生宜動，養心則宜靜，沒事時，楊定
一會靜坐，他說，很多慢性病的產生都是
因為人太複雜，思想過於矛盾，而急性病
的產生也是因為慢性病的累積；其實人本
性善，讓人回到原始境界，充滿善念，會
使人更和諧、更平衡，也能更健康。

人難免會碰到情緒化的反應，對於情緒

的調控，楊定一的見解則是要自我反省；
他說，人與人之間都是在互相學習，心中
不要有氣，最好的方法就是要充滿感恩，
藉由感恩、懺悔以及發願，可以將負面情
緒消除。

他並舉例說明善念的效力，他說，在瓜
地馬拉有名神父，選了一塊地種菜，那塊
地原本是火山地，什麼都不能種，但是他
採取有機耕種，並且召集了五萬人一起播
告，結果那裡的菜又甘又甜，胡蘿蔔有
如人的手臂般大，所種的蔬菜可以治病。

天地有正氣—楊定一希望每個人都能有
正向的投入，他認為，除了自己健康之外
，地球也會更健康，我們的子子孫孫也都
能因此而有健康的人生。

←長庚生技身心靈
轉化中心大門入口。
(記者關嘉慶攝)

↓長庚生技身心靈
轉化中心提供各種
不同的「健康水吧」。
(記者關嘉慶攝)



長庚生技 致力推廣預防醫學 結合先進科技與古人智慧 幫助身心淨化、調整與提升

記者關嘉慶／台北報導

長庚生技董事長楊定一為了推廣
預防醫學，在台塑大樓8樓成立了
「健康中心」，該中心強調除了關
心自身的健康，更要關懷地球生態
的健康，這樣才能達到和諧平衡生
生不息的境界。

楊定一董事長21歲即從紐約洛克
菲勒大學取得生化博士及Cornell
醫學院醫學博士，27歲擔任洛克菲
勒大學分子免疫及細胞生物學系主
任，並曾擔任美國國家衛生研究院
癌症研究所諮詢委員，身為台塑集
團董事長王永慶的女婿，他毅然決
然的於4年前回到國內，帶領長庚
生技，將最先進的科技與古人的智
慧結合，開發出一系列對健康有益
的保健食品與用品。

從陽光、空氣、水與土壤等健康
理念分享的「健康中心」，長庚生
技在台塑大樓後面的明志大樓一樓
成立了預防醫學中心「身心靈轉化
中心」，裏面設立有「舒活健康吧」
提供健康沙拉及美味有機飲食、
「舒活好水吧」提供各種充滿生命
力的小分子、好水包括有能量石水
、礦泉水、溫水、磁化水、奈米氧
氣水等；此外，還有運動健身區及
幫助身心淨化、調整與提升的各種
療程。

身心靈轉化中心接下來將針對兒
童設立專區，為未來的主人翁提供
服務，專區裡也加入了頻率醫學與
量子醫學，藉由聲光波技術，幫
助孩童做全面的調整，對小兒麻痺
、發展遲緩、過動兒或自閉症的小

朋友的發育和健康有相當大的幫助。

為了下一代的健康，楊定一董事
長在美國時即積極推廣兒童讀經運
動，目前在台灣、香港、大陸與美
國等地，大約已經有700萬兒童參
與這項讀經運動；他說，藉由朗讀
四書五經、老子、唐詩或是國外的
詩歌，例如Ball Of Rights等，都
會讓兒童受到潛移默化，在道德上
即能從小扎根，對人生的價值有正
向導引。

楊定一董事長指出，一般人都只
用了左腦的一成，右腦則幾乎
被蓋住，許多潛能都尚未開發出來
，其實，兒童成長發展，要能有均
衡的教育，不要只重視理工與邏輯
上的追求，動手去做的表現以及朗
誦等行為，讓歷史、文學、地理與
科學等能有所互動，對於右腦的開
發有積極的影響。

養生廚房 高鈣食譜系列三之二

- 乳酪蛋奶粥
- 鮭魚醬吐司
- 優格燒咖哩雞

· 乳酪蛋奶粥
材料：雞蛋50g、火腿5g、乳酪15g、白飯80g、奶粉30g、自製高湯適量。
作法：1. 將火腿丁、起司、高湯、奶粉及白飯一起煮成粥狀。

2. 雞蛋打成蛋液，慢慢淋入粥中攪勻，即可。
營養師叮嚀：1. 高鈣及高油脂的美食中，往往會降低鈣質吸收，所以應以清淡低油為主。

2. 中式粥品增加鈣質的含量，非常適合老年人及幼童骨質維運。

3. 將牛奶製成粥品可以推薦給不喜歡喝牛奶的人，占每天鈣質建議攝量的1/4所需鈣量。
· 鮭魚醬吐司
材料：白土司麵包2片、鮭魚50g、洋蔥末10g、起司15g、生菜葉30g、沙拉醬10g、黑芝麻粉10g。

作法：1. 鮭魚煎熟後與洋蔥末、沙拉醬攪拌均勻成餡。
2. 第一片土司先塗上鮭魚餡、撒上芝麻粉，加上第二片土司放上一片起司與生菜葉一片，加上第三片土司塗上鮭魚餡後，蓋上第四片土司。

3. 疊好的土司排整齊，切成硬邊，對切成二組即可。
營養師叮嚀：1. 鮭魚所含的油脂成分較高，加熱烹煮便會釋出部分油，利用烤箱、不沾鍋等不同烹調器具來烹調鮭魚，可降低油脂含量。

2. 起司的選擇，可選市售脫脂高鈣為佳。
3. 沙拉醬的添加是為增加潤滑的口感，可選擇市售低脂沙拉醬或低脂千島沙拉醬。

· 優格燒咖哩雞
材料：雞胸肉60g、馬鈴薯15g、胡蘿蔔10g、洋蔥10g、青蒜10g、薑10g、優格50g、咖哩粉10g、太白粉10g、沙拉油10g、自製高湯100g。

作法：1. 馬鈴薯、紅蘿蔔切滾刀塊；洋蔥切小片、薑切末。
2. 雞胸肉洗淨切成2公分見方的塊狀，稍微煎熟備用。

3. 以沙拉油微炒洋蔥、薑末、馬鈴薯、紅蘿蔔、咖哩粉後，加入高湯和雞胸肉。

4. 待湯汁微收乾，再加太白粉勾芡。
5. 將優格打勻倒入鍋內攪勻即可。

營養師叮嚀：1. 自製優格：自製優格較外購衛生、低糖、便宜；在酸性環境下，利於鈣的吸收。

a. 材料：糖4g、奶粉18g、優酪乳4g、溫水100cc。(以等比例增加)
b. 做法：溫水中依順序加入糖、奶粉、優酪乳攪拌均勻入模型，放入30°C發酵箱，6小時即可。
2. 奶粉可選購高鈣脫脂牛奶，增加鈣的攝取。
(成醫營養部提供，記者黃敏芬整理)