

另類療法 1

楊定一 身心靈調和，面對癌症

文／謝明玲

曾

任洛克菲勒大學分子免疫及細胞生物學系主任，也擔任過美國國家衛生研究院癌症研究所的諮詢委員，傳統癌症醫學專科訓練出身的楊定一卻發現單行西醫的限制：腫瘤是多因素造成的，治療更應從身心靈如何結合角度來看，談整合的醫學。

「現在不能只談小部位醫學，」楊定一說，「而要談不同層次、不同系統、跨部位的醫學。」

從十二區塊談健康，楊定一強調，接受癌症治療時，如果能守住這些生

活習慣，就會有加乘的療癒力量。首先是心。「治療的過程中，不能不講到『心』，」楊定一說。

儘管不能免除恐懼、慌張、絕望等負面情緒，但他要求罹癌的病人一定要先做好心理功課，時時存有感恩、懺悔、期望、回饋四個念頭。

他建議癌友，從一早睜着眼睛直到睡前的最後一個念頭，都要對身體的每個部位道謝，甚至是腫瘤，跟它說「謝謝，我沒有好好照顧你，我在這裡跟你做感恩」，然後擴大到身邊的家人、同事，把感恩的心做大。

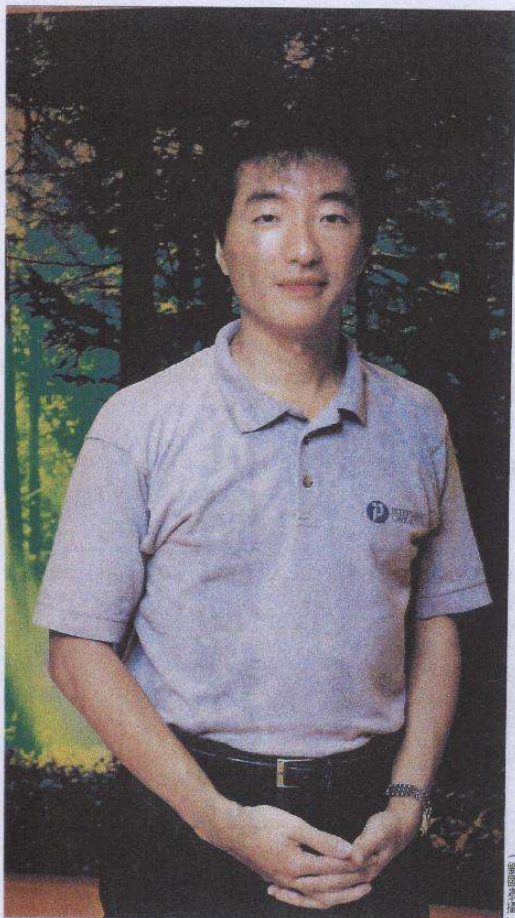
「只要做這個簡單的功課，人身體的結構就已經在改了。它就有這麼大的改變力量，」他說。

同時，也要仔細檢討自己有什麼樣的好念頭、壞念頭；並且抱持信仰，擁有「我一定會好」的期望；最後，還要發願盡力幫助別人，給生命帶來不同的價值。

「病人絕對不能可憐自己，而要想，我可以做什麼服務？」他說，守住這點，就有勇氣，就一半走出來了。

另外，也要注意營養怎樣建立細胞的健康。如盡量吃鹼性的飲食（如生機蔬果）、不飽和的油（如亞麻油、橄欖油）等。還有透過運動，活絡起全身經脈，讓精神好，感覺舒服；還要利用健身來增加有氧，促進代謝。

其他還有像將呼吸拉長，讓細胞的氧氣增加；喝好水，讓水成為身體內細胞互動的工具等；甚至是四周的土壤、陽光、土壤，都要關照。



▲楊定一認為，因為癌症是多因素造成的疾病，因此談到治療和養護，不能不整合的來看。

天下

雙週刊

雜誌

觀念領先

CommonWealth

2007年7月18日~2007年7月31日



諾貝爾經濟學獎得主
赫克曼

聯發科技董事長
蔡明介

創意決定國力

工程師的見證

如何避免壯年得癌？

癌症新解

一生中每四個人就有一个人可能得癌

過去十年，台灣30~59歲壯年得癌人數成長81%

但40%的癌症是可以預防的

癌症的治療有什麼重大突破？

什麼是標靶治療？

中醫為什麼突然翻紅？

【特別企劃】

二次金改又來了！

金融業再次陷入迷航？

376

每隔週三出刊

<http://www.CW.com.tw>