

預防醫學從心改造

長庚生技成立身心靈轉化中心

「要多做好事，心存感恩，常說謝謝。」這是長庚生物科技董事長楊定一，常告訴病人對抗疾病的良方。由楊定一主導的長庚生物科技身心靈轉化中心今日在台開幕，是全國第一個以預防醫學角度，希望提供心靈與身體全方位健康的中心，以主動醫學非被動醫學方式，讓人從心的轉變開始追求健康。

楊定一是台塑大家長王永慶的女婿，有人說他就是王永慶健康的幕後功臣之一。楊定一認為，人類有很多慢性疾病，是至今醫學無法徹底治療，只能長期吃藥控制症狀，現代醫學只能說是種被動式的疾病醫學。

療程屬中高價位

47歲的楊定一，21歲就取得紐約洛克菲勒大學醫學博士學位，27歲已是洛克菲勒大學分子免疫及細胞生物學系教授，2年前楊定一回台成立長庚生物科技，並在台

塑8樓設立健康中心，希望宣導全方位的健康理念，並提供各種生物科技保健產品。

今年更在台成立全國第一個身心靈轉化中心，希望從心靈、飲食、運動再搭配療程，讓身心靈全面轉化，以預防各種慢性疾病。目前已有不少名人已體驗過，包括國內筆記型電腦大廠董事長與晶圓代工龍頭董事長夫人等。除飲食開放讓非會員使用外，其他療程採會員制，一年收費依療程不同從5萬多元到13萬元不等，我們搶先介紹健康中心與身心靈轉化中心的理念與療程。



從今天起我要心存善念全力改造自己。(設計對白)

喝太多水要防低鈉血症

多喝水可保健，但一次喝太多水，如果又採低鈉飲食加上服用利尿劑，可能出現抽搐、意識不清、昏迷的水中毒的低鈉血症狀。

台北市立聯合醫院陽明院區神經內科主任詹金烈指出，排宿便、清腸、體內環保最近風行一時，但不是人人適用。

詹金烈主任在急診中曾發現有位患有高血壓的78歲男性病患，平常服用利尿劑降血壓，在準備做大腸鏡檢查時，大量喝水、清腸後，竟然出現頭昏、且有全身性抽搐的發作。經測量血鈉濃度只有99mEq/L，遠比正常值的135-145mEq/L低，經輸液治療，逐漸補充鈉離子後，意識才逐漸恢復。

不要一次喝

詹金烈主任指出，一般人建議的飲水量是2000cc到2500cc左右，大約是尿量再加700cc到800cc，若喝的水量達5000cc就太多了，除每天的量不能超出建議量一倍以外，也不能一次喝太多，不但無法吸收，也容易出現低鈉血症情況。

鈉不能過低

一般會出現低血鈉症，除精神疾病造成的強迫性飲水外，多半是採低鈉飲食的高血壓病人，行政院衛生署建議，不論是小孩或大人，每天的鈉攝取量為2400毫克，最多不宜超過3000毫克，而1公克的食鹽中，含有400毫克的鈉，所以在不吃其他含鈉食品情況下，每天建議攝取的食鹽在6公克，也就是說攝取鈉在2400毫克，不宜超過8公克(鈉含量為3200毫克)。

若是高血壓病患，食鹽的攝取量要再降低到3公克(鈉含量為1200毫克)到5公克(鈉含量為2000毫克)，但不能完全不攝取，若低於攝取量，再加上喝水與使用利尿劑，造成血中鈉濃度下降，容易造成低鈉血症。

運動後補充

除高血壓病人外，一般人運動後，容易因流汗令電解質流失，運動後最好喝運動飲料，補充鈉及各種電解質，避免因運動後易出現抽筋等不適的症狀。

詹金烈主任指出，若為檢查需要服用大量水時，可喝運動飲料或稀釋的生理食鹽水代替白開水以補充鈉離子，但要注意若有糖尿病，因運動飲料含糖量高，不能喝運動飲料，只能喝稀釋的生理食鹽水。

各類飲料/水	鈉/鎂含量 (毫克/100毫升)
生理食鹽水	900/0
寶礦力	49/6600
舒跑	45/7600
富維克	1.16/0
礦泉水	0.8/0

全面改造環境

台塑八樓的健康中心特別以實例說明陽光、空氣、水與土壤對人的重要性，環境對人體的健康有很大影響，而好的環境則要人類全體努力才能創造。

陽光：陽光有助成長，除多曬太陽，美國小學曾有實驗指出，接受全光譜的小學生學習成績明顯成長，所以在室內可使用全光譜七波長仿太陽的燈光。

空氣：臭氧層逐漸消失，造成嚴重健康問題，臭氧每減少1%，會使到達地球表面的紫外線B幅射線增加3%，使皮膚癌的發生率持續上升。

水：楊定一表示，人體有7成是水組成，但9成是存在身體的細胞與淋巴系統內，水對人體很重要，水分子越小，越能為人體吸收。

喝好水助健康

位於台塑大樓後方的明志大樓一樓的身心靈轉化中心設有舒適健康吧，除會員外，也開放非會員使用，除提供各種有機飲食、養生茶飲外，最特別是設有舒適好水吧。

楊定一認為，水是生命的根源，所有身心反應，都少不了水的參與，所以提供各種充滿生命力的分子好水，包括能量石水、礦泉水、濾水、磁化水、奈米氣水等，讓人喝好水有助健康。

多吃素少吃肉

在身心靈轉化中心的餐桌上都設有簡單圖卡，提供正確飲食方法，希望推廣健康的飲食觀點，包括多吃素少吃肉，因為從人類的牙齒與小腸的設計來說，都是較適合吃素食，不適合吃毒素較多的肉類。

專家說 與身體對話

長庚生物科技董事長楊定一從外表完全看不出已年近百歲的楊定一認為，任何的生物即使是水也一樣有生命，透過對話，會呈現不同的結構狀態，學習與身體對話甚至與疾病對話，都可讓身心靈轉變。

健康從心啟

楊定一認為，各種生命，包括水都會有感應，同樣人也一樣，所以他常會要求長庚健康中心會員，每天寫下今天做的好事及壞事，他認為，身體要好，心一定要好，要常常說謝謝，要常常感恩。

楊定一說，自己並沒有特殊的宗教信仰，而是從各種宗教都要求人要做好事的觀點，加上真心的會影響人的身體轉化，希望所有人都能從心靈的轉變，促使身體健康。

科技加古文明

在身心靈轉化中心設有許多特殊療程，主要是運用小分子的水、微量元素、聲音及光線做治療，強調以奈米與超導體科技加上運用古文明智慧，透過療程做身心靈的轉化。

設計個別運動

在長庚生技身心靈轉化中心中，會替會員設計運動課程，加入會員時，需檢查身體的各項狀況，再由運動管理師針對個別問題做運動治療，健身房中除一般運動器材外，較特別的是設有跳床與全身拉筋的多功能伸展架，使用跳床可打開淋巴腺膜，按摩內臟，而多功能伸展架，可做身體各部位的拉筋，另外也有健康教室教導會員選原六法、螺旋拉伸等健身運動。

在進入療程前，先感受一次能量場的衝擊。