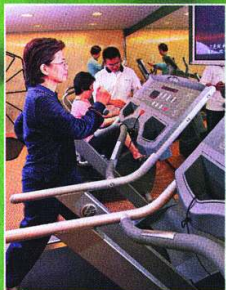


改變生命軌道的人

# 楊定一

# 養生傳教士



▲身心靈轉化中心的運動區，規畫各種運動課程體驗。記者高智洋／攝影



▲健康蔬果DIY餐區，提供生機飲食體驗與推廣。記者高智洋／攝影



▲楊定一致力推動預防醫學，並身體力行回歸自然的身心靈健康。記者陳立凱／攝影

記者何雅玲／報導  
記者高智洋、陳立凱、陳謙／攝影

●今年農曆年後台北大樓後方的明治大樓門口立起了一個「舒活健康吧」的立牌，看起來一點也不起眼，由楊定一、王瑞華夫婦一手打造的長庚生技的「身心靈轉化中心」就這樣悄悄的成立了。

楊定一、王瑞華夫婦一向低調，為了推廣健康的生活觀念，楊定一跳上火線面對媒體，在眾人面前闡述出他們的理念。多年不見楊定一的民生報發行人工效蘭，第一眼就感覺到楊定一變了很多，但一時說不上來那種不一樣，就在「舒活健康吧」共進午餐時，楊定一口口安心、不疾不徐地講述保健養生，希望大家都可以身心靈健康的強烈意念，王效蘭終於找到了答案，覺得像在傳福音的傳教士。

出生台灣的楊定一，7歲便移民巴西、13歲考上當地醫學院、21歲拿到美國洛杉磯動大學生化與Cell醫學博士、27歲升任分子免疫及系胞生物學系主任，不斷在學術界刷新紀錄的他，在幹細胞與免疫研究領域表現卓越，後來更受聘為美國國家衛生研究院NIH癌症研究所諮詢委員。

在NIH的那段日子，有感於上的兩人受苦於癌症且一離去，西醫給藥卻束手無策，以及許多現代慢性病，至今仍無法找出病因的無奈。當時，透過朋友的介紹，正好與王永慶之女王瑞華相識，加深他而探求東方古老的醫學，包括：希臘、埃及、印加、中國與俄羅斯等自然療法。

透過古人自然療法與現代中西醫相呼應，加上身體力行的印證，2000年與妻子自美國返台後，夫妻倆便投入長庚生技的創立，共同發願推廣身心靈的預防醫療保健。楊定一負責研發、王瑞華備管理，由於默契與信念合一，彼此默契特別好。

為了讓預防醫學為大眾所接受，讓自然保健進入更多人的生活中，楊定一不但研發更多有助身心靈的健康食品、飲品與用品，更規畫「長庚生技健康中心」，用來解說產品研發源由與預防醫學的重要性，以及可親身體驗的「身心靈轉化中心」。

楊定一表示，一般人都會經過早上不想起床，到了晚上覺得好累的日子，但是自從找到自己要做的每件事後，生活都變得不一樣。現在他們每天所想的只是，如何在自己獲得健康後，也能幫助更多人健康。為了推動預防醫學的好處，楊定一不但身體力行，並站在推廣的第一線現身說法，與更多人分享心得與經驗交流。



▲王永慶之女王瑞華，是楊定一生活與工作上的最佳伴侶。記者陳立凱／攝影



▲定期且有效的運動是健康的不二法門。記者高智洋／攝影

▲耳聽天籟、腳泡水池池邊進行代謝，水療區的池水顏色反映個人健康狀況。長庚生技／提供

## 現身說法 真體驗 少吃肉、螺旋運動... 一顆感恩的心

●回歸自然的預防保健，讓身心靈調合為一，聽來有點玄妙，實則行之有法。楊定一以自己與親人、朋友等為例，說明落實在日常生活中，一點都不難。

重拾健康的第一步，自改變飲食習慣開始。楊定一說，幾乎所有的研究都證明，人類應該是素食動物，建議不妨先以生熟食各半，自少吃點肉起，慢慢調整適合自己的比例。進食時，細嚼慢嚥，讓消化系統順暢。

正確呼吸、定期且有效的運動，也是健康不二法門。楊定一說，自己一年365天天天運動，利用早上起床後、上班前的時間，從事有氣、健身與螺旋拉伸等運動，平均約30分鐘的時以特別到身體每一個關節。

另外，還要配合心靈的和諧，告訴自己，以感恩、反省的心情，接受一切。楊定一語重心長的說：無條件的給是很快樂的，有了善念、真正發心、發願，便能廣結善緣，形成好的力量，身邊的一切，自然趨於好轉。



▲健康的第一步從改變飲食習慣開始。記者高智洋／攝影

## 長庚生技健康中心 挖真相

快樂的有機食物 能量多多

●楊定一常以水、空氣、陽光、土壤等元素的圖文，解釋人與環境共生、與自然共存的健康意念。環境、日常的飲食都會影響到我們身心靈健康，他從理論出發落實到生活實務，讓預防醫學很容易被人接受，讓自然保健深入更多人的生活中。楊定一不斷研發有助身心靈的健康食品、飲品與用品，更規畫「長庚生技健康中心」，來解說產品研發源由與醫學的重要性，以及可以親身體驗的「身心靈轉化中心」。

楊定一說現代人會選用有機食品，可是食物不但要有機還要健康快樂的環境中成長，才能充滿正面的能量，吃下去才會對身體有益。「舒活健康吧」供應的蔬果，全產自充滿愛心的快樂農家。他認為椰子油是非常好的油，人們認為椰子油不健康完全是因製造過程，他因此在菲律賓找到土著傳統的榨油方式，以現代的衛生標準選在當地生產，味道和我們熟知的椰子油完全不一樣。像受歡迎的博士茶，則產自南非，因為當地土壤擁有特殊的能量。他認為全光譜燈泡，能讓人心情愉快，對有憂鬱傾向的人很有幫助，就自己研發。

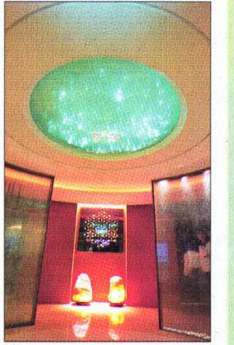
長庚生技結合長庚醫院、明志技術學院，以及美、加、歐等研發團隊，以奈米基點開發研究的保健產品。台灣集團用來招待客人喝的七葉膽、博士茶等飲品，巴西西番薯、綠茶素等食品，各式各種的水，可製造森林浴效果的臭氣機、最接近陽光的全光譜日光浴等產品，甚至好的音樂、美的藝術、全有機概念土壤等。

乍看健康中心，有些人或許會以為是保健產品展售中心，實則是預防醫學與保健教育推廣中心。透過現場人員專業的解說，所有為了健康而研發的產品，其研發動機、原理、過程與特色，全都清楚了然。

身為台灣相關企業、長庚生技的經營手法，卻是企業講求利潤體制下例外。楊定一說，長庚生技不以營利為目的，當初是為了讓人更容易的追求到健康，才研發各種相關產品。



▲改善飲食習慣，自喝好水開始。記者陳謙／攝影



▲身心靈轉化中心水療區打造天地人合一的環境，顏色多變的雷射光灸、古老圖案、夏海科知、神秘感。記者高智洋／攝影

## 身心靈轉化中心

●穿過「舒活健康吧」走進「身心靈轉化中心」的運動拉伸區，看起來和一般健身房沒太大差別，但進入水療區才發現別有洞天。

能量水療區入口處不斷變化顏色的雷射光束，搭配冷熱管高速運轉的聲音，以及若隱若現的埃及圖案，更添現代科幻與古老文化結合的神秘。

各種水療池分別含各種不同的豐富微量元素，透過奈米超導科技處理，可依各人需求浸泡。其中腳部池更有人津津樂道，過程中可幫助人體代謝，檢視水療後池水顏色、健康狀況一目了然。

雖是人體主要得微量元素，但大多數的人都缺鈣，目前已有90多種疾病與缺鈣有關，但缺鈣難為人體吸收，將鈣化的鎂注入小分子活水的池子，運用兩極像管般的真原光波儀器，以冷熱技術讓身體產生共振的療，人體浸泡後就很容易吸收。

芬多精室看似貼著大自然壁紙的浴室，浴缸裡放著床墊供人躺臥，室內則散發著木料味道，放在芬多精室內的花草樹木都長得又快又好，對人體健康的幫助可想而知。

楊定一原本認為，每個人家中應都有一間芬多精室，但打過一間四壁是奈米化能量巨大的芬多精室要數十萬美元，因此放棄了推廣計畫。