

心能轉境 人生從心開始

本文由【奇美醫院 陳玉鳳】提供(奇恩病房徵文比賽前三名得獎作品)

『癌症』令人聞之色變、恐懼與害怕，平凡的我也不例外。

2000年我被診斷為鼻咽癌第三期，那年30歲，當下就好像被判了死刑，連上訴的機會也沒有，腦海中一直重覆著，為什麼是我？這是真的嗎？還是在做夢呢？在種種的疑惑下展開了我的抗癌生涯。

躺在病床上接受一次又一次的化療與電療，真不知道這種苦難的日子何時才能結束，老天爺何時才能讓我回歸正常的生活呢？每當午夜夢回，身體的不適，再加上對女兒的思念，讓自己身心倍感受煎熬，苦上加苦，幾乎讓自己喪失了活下去的意志與力量。

我有宗教信仰，每次只要負面的情緒一來，心情盪到了谷底，自己就會看佛書，其中有一段開示『願意回來，把心靜下來，重新(心)開始，心對了什麼都對了。

所有的環境，都在反應內心的世界，做任何事都要有信心。』這幾句話讓我領悟到了『信心』的重要性，相信自己可以在困境中破繭而出，從心創造喜樂的新世界。

當自己將所有負面的思想與情緒，轉化為正面的思緒與力量時，不但幫助了自己開闊了內心世界，每天笑臉迎人外，還能請其他的癌症患者放鬆心情，增加信心與希望。

記得有一天，我遇到了一位很害怕化療的大腸癌患者，因副作用的影響，讓她恐懼萬分，一注射化學藥劑就全身緊繃、痛苦不已，因她是一位佛教徒，我就教她觀呼吸、放鬆心情，觀想著『這不是毒藥，而是菩薩的甘露水，它正一點一滴地滴進體內，將所有的壞細胞變成好的細胞。』她一聽之後笑逐顏開，心情放鬆不少。

自己如果遇到基督徒，也會教他們觀想，上帝愛世人，祂用祂的寶血洗淨體內的污血，而化療點滴就是上帝的寶血與愛，我們要以喜樂的心來接受祂的救贖，這就是心能轉境的見證。

還有一次，自己在健保房接受治療，每一床都圍起布簾，將自己緊緊封閉，不與人交談，偶而只聽見嘆息聲與啜泣聲，面對此情境，讓人有窒息感，於是自己便決定改變周遭環境、改變氣氛，創造新的世界，用心來轉境。

自己一床一床地與人互動分享，漸漸地，讓家屬打開了布簾，每個人都能笑著臉一起用餐，且也開起了同樂會，有好吃的、好喝的彼此分享，談笑風生。誰說醫院是監獄、是地獄，它也可以是飯店、是天堂，只要心對了，就什麼都對了。心能轉境，世界就大大不同了。

世界上有兩種藥是買不到的，醫師也沒辦法開的處方籤，唯有靠自己來創造，它們能提高免疫力，兼具抗癌效果。

一、是放鬆的心，能讓全身的細胞與血管不緊繃、不阻塞，體內的毒素可以快快排出。

二、是喜悅的心，喜悅的心則是可以活絡筋骨、活化全身細胞，人處在喜悅的狀態下，細胞是圓潤的、是雀躍的，可以增加免疫力、增強抵抗力、強化生命力。

快樂是一天，悲傷也是一天，全靠我們的心來抉擇，世界上，沒有一件事情是可以掌握的，唯有心情，心能轉境，沒有什麼不可能，或許奇蹟就會出現也說不定，境界要

靠自己來開創，生命的劇本自己來寫。

人生從『心』開始出發，要過什麼樣的日子，全看自己生活的心念與態度。

這一篇奇美醫院得獎的癌症病人文章，和台灣全我身心靈健康中心多年來提倡心靈對健康重要性的理念一致，在此提供給所有的朋友，希望大家能夠協助傳播出去，讓更多病人瞭解「心轉，病就好」，要健康不是靠醫師的治療，也不是靠任何人的協助，而是靠「病人自己」的心境，病人的心才是決定生命旅程的唯一因素。

性情與營養大有關係

許多父母認為讓孩子們更健康，是一項難以達成的目標，因此沒有盡力去做。但是如果能夠確實注重良好的營養，結果往往會出乎意料。

有一位在第三次懷孕時，飲食與營養非常好的朋友寫信給我，「這個孩子和別人比起來健康、可愛極了。他出生時最重，但生產最順利，產後復原也最快。改善營養的效果真好！」

因為母親體內所儲存的營養，在第一次懷孕之後就已經消耗殆盡；所以，如果沒有補足失去的營養，其後陸續出生的孩子將愈來愈不健康。

有一位研究兒童營養的醫生，他所作的實驗是，在一群兒童的飲食中一次加入一種維生素。他很驚訝地說：「維生素 C 讓這些孩子更合群，他們似乎快樂多了。」

研究以未精製食物為生的少數民族的科學家們，不斷強調少數民族的樂天知命和自然飲食有關；即使在一天之內翻山越嶺 20 哩以上，仍然健步如飛，談笑自若。

有一位朋友由印度旅遊歸來，那裡的人們吃著自己種植的未精製食物。「我以為那裡的人都吃不飽」，她說，「結果正好相反，他們都很快樂。」

我們應該瞭解，營養的食物可以改善脾氣與性情。從嬰兒的哭鬧、孩子的哭泣、青少年的憂鬱（這是吸食毒品最主要的原因）、各個年齡的人們暴躁易怒，都可以看出導因於國人的營養不良。

營養充足，一定快樂。疾病和心情不佳，都是營養不足所造成的，可惜現代醫學只專注在器官疾病的治療。醫師和心理學家又是兩個領域的族群，當然無法研究身心靈的健康方法。我們相信未來必然會邁向心靈醫學的境界。

晚餐不當導致疾病叢生

國內外很多專家研究發現，很多疾病發生的原因之一，來自晚上不良的飲食習慣。

- ☆ 晚餐與肥胖：90%胖子緣於晚餐吃太好、吃太多，加上晚上活動量小、熱量消耗少，多餘的熱量在胰島素的作用下大量合成脂肪，肥胖就自然形成。
- ☆ 晚餐與糖尿病：長期晚餐過飽，經常刺激胰島素大量分泌，很容易造成胰島素負擔加重、加速老化，進而誘發糖尿病。
- ☆ 晚餐與腸癌：晚餐若吃過飽，蛋白質食物無法完全被消化，在腸道細菌的作用下，產生有毒物質，加上晚上腸壁蠕動慢，增加大腸癌發病率。
- ☆ 晚餐與尿結石：排鈣尖峰期在晚餐後的 4~5 小時，若晚餐太晚吃，當排鈣尖峰期到來時，通常已進入睡眠中，於是鈣沒能排出去，便沉積下來，長期就擴大形成結石。

- ☆ 晚餐與高血脂症：晚餐若採高蛋白、高油脂、高熱量進食方式，會刺激肝臟製造低密度和極低密度脂蛋白，三酸甘油酯也容易上升，造成高血脂症。
- ☆ 晚餐與高血壓：晚餐內容若偏葷食，加上睡眠時的血流速度減緩，大量血脂就會沉積在血管壁上，外周血管阻力增高，容易讓血壓猛然上升。
- ☆ 晚餐與動脈硬化與心臟病：晚餐的飲食若偏高油脂、高熱量可引起膽固醇增高，並在動脈壁堆積起來，成為誘發動脈硬化和心臟病的一大原因。
- ☆ 晚餐與脂肪肝：晚餐若吃太好、吃太飽，血糖和脂肪酸的濃度會加速脂肪的合成，加上晚間活動量小，也加速脂肪的轉化，造成脂肪肝。
- ☆ 晚餐與急性胰腺炎：晚餐若暴飲暴食，加上飲酒，容易誘發急性胰臟炎，甚至使人在睡眠中休克、猝死。
- ☆ 晚餐與腦部退化：若長期晚餐吃太飽，睡覺時胃腸及附近的肝、膽、胰臟等器官仍在運作中，使腦部不能休息，腦部血液供應不足，加速腦部老化。
- ☆ 晚餐與睡眠品質：晚餐的飽食，必然造成胃腸、肝、膽、胰臟在睡眠時仍不斷工作且傳訊息給大腦，造成多夢、失眠等，長期下來還會引發神經衰弱等疾病。

啟新診所營養師建議下列 5 個健康吃晚餐的方法：

1. 晚餐吃少、定量為好、不暴飲暴食。
2. 晚餐時間在 6、7 點最有益健康。
3. 晚餐要多吃素食，少吃葷食。
4. 晚上少吃高油、高脂肪、高熱量、高鈣、脹氣食物。
5. 發育中的孩子可以適當的多加一餐。

生活方式與身心健康

中國國家心臟血管病科研領導小組組長洪紹光教授在中南海演講，「要跟大家講清楚，病越越來越多，絕不是物質文明提高收入多了錢多了的原因，而是因為衛生保健知識沒跟上。健康不能單靠科技，不能只靠藥物。

「心臟血管疾病是全世界最大的疾病。世界衛生組織秘書長講過，只要採取預防措施就能減少一半的死亡。但是現在很多醫生只會看病，不會看病人。

「鍾道恒博士說過一句話：『許多人不是死於疾病，而是死於無知。不要死於愚昧，不要死於無知，因為很多病可以不讓它發生、可以避免死亡。』」

「最近科學家提出一句話：『飯前喝湯，苗條健康』，因為飯前喝湯神經反射到腦蓋，此處有食欲中樞，會使食欲中樞興奮下降，食量就會自動減少三分之一。吃飽飯再喝湯，會把胃撐很大，會越喝越胖。

「走路是世界上最好的運動，也是使動脈從硬化變軟化的一個最有效的辦法。一次三公里三十分鐘，一個星期最少五次。

「在北京調查很多一百多歲的老人，他們是怎麼健康的呢？有人早睡早起，卻有人晚睡晚起；有人不吃肉，有的愛吃肉還專吃肥肉；有人不抽煙，但有的抽煙；有的不喝茶，有的喝茶。生活方式和習慣五花八門。但有兩件事是相同的，第一：每個健康老人都是心胸開闊、性格隨和、心地善良。第二、沒有一個健康老人懶惰。

「心胸狹隘、脾氣暴躁、鼠肚雞腸、鑽牛角尖容易得病。

「情緒波動，血壓會猛然升高，造成很多意外。

「良好的心理狀態就是最好的抗癌。人體有很大的抗病能力，穩定心態很重要，如何保持穩定的心態：一、正確對待自己：自己的人生坐標定位要準，不要越位，不要自卑。三、正確對待他人：三、正確對待社會：永遠對社會懷著感恩的心。永遠用樂觀、積極的態度看世界，不要用悲觀消極的態度看世界。

「養心八珍湯：慈愛心一片、好心腸二寸、正氣三分、寬容四錢、孝順常在、老實適量、奉獻不拘、回報不求。將此八味藥放在『寬心鍋』裡不焦不急地用文火炒，然後放在『公平鉢』裡細心研磨，越細越好。」

原文很長，在此摘取精彩的一些段落，也告訴我們要健康其實是很簡單的，端看病人的心胸！

自然醫學將取代現代醫學

科學研究證明，人體對藥物的吸收率僅為 23%，而那些沒有被吸收的藥物，殘留在體內，使人體產生抗藥、耐藥現象，所以會嚴重傷害肝腎、血管。

醫學界將藥物殘留稱之為「藥毒」，許多老患者平均每天服用三四種藥物，以每天 20g 計算，就算只有 0.5% 藥物殘留，十年下來，藥毒也超過 0.73 斤。美國《心身醫學》雜誌披露：「高血壓、心臟病人猝死，與血脂藥毒侵害有關，如果病人採用不吃藥方式治癒疾病，至少能多活 20 年。」

抗生素（如鏈黴素等）的發現是人類醫藥史上的一大貢獻，它曾拯救了無數生命，也延長了人類的壽命。然而隨著抗生素的大量、長期使用，它的害處也愈加明顯。據統計，世界上因使用抗生素而致聾、致殘的患者有幾百萬之多。同時，近年來不少研究表明，在耐藥性的影響下，過去能治癒結核病的多種抗生素，如今對這種病菌已反應遲鈍，致使這種幾乎被滅絕的疾病大有捲土重來之勢。

一切都是病從口入的，人們吃下不營養的加工食品（商人為求美味或保鮮加入了有害人體的化合物）或非有機蔬菜會造成毒物累積體內的隱憂，一旦身體免疫機能出現警訊，所有病痛將會一發不可收拾。西方的速食文化引進東方飲食市場，跟著西方病症文化也席捲東方世界，這全拜飲食文化所賜，不可不慎。

現代醫學是以「對抗、抑制」為治病手腕，而中醫學是把人體內的毒素和疾病清出人體。近兩百年來，現代醫學使疾病越來越多，使醫院越蓋越大，使病患也越來越多，表達出對抗、抑制的方法無法使人病癒，就必須反其道而行，也就是把疾病或毒素清出人體，既然想把疾病、毒素清出人體，以求人體健康，那又何必到醫院注射、吃藥，把疾病抑制在人體呢？

自然醫學是在輔助人體自我改善、自我修復的一種醫學，目前全球運用自然醫學療法的人越來越多，在可見的未來，應該成為人類回歸自然的醫學主流。