

## 一 ) 整全醫學概念 Holism: Holistic Healing

兩個金三角：治療者和病患者的兩個金三角。

### D) 治療者的金三角 Healer Triad :

#### 1) 整全健康三角 Holistic Triad of Health : 心靈、生化、身體結構 :

這是從『應用人體動力學 Applied Kinesiology』的 Triad of Health 概念稍作修改的整全健康三角：心靈、生化、身體結構。



#### 一) 心、靈 Spirit & Mind :

這是首先和最重要的，沒有心靈，人便如走肉行屍一般。心靈是影響人的生活 and 健康最重要的因素，沒有心靈，一切便沒有真實意義。心靈會影響身體各種變化，緊張和壓力影響內分泌、神經系統和消化系統（生化），也使肌肉緊張（人體結構）。我們需要信仰、情（愛情、友情、親情等）、社交人際關係、興趣學習、娛樂、運動、消閒、音樂、安息等等，如果都市人能天天正常地享受這些『心靈食物』，整個社會、經濟、文化、健康等都必定有巨大的改善。如果改變的是你自己，你自己便是第一個得益者！

如果於心、靈上出現問題，必需從心靈食物來補充和調理，如果情況嚴重或其它外在因素所致，便需要借助額外方法，如草藥、觸康健 Touch for Health、情緒釋放技巧 Emotional Freedom Technique、音樂治療 Music Therapy、整全心理輔導 Holistic Counseling 等來輔助心靈回復健康。疾病從心靈開始，治療也是從心靈開始，心靈是這三方面最首要的重點。（參：健康生活十則）

#### 二) 生化 Biochemistry :

體內一切生化活動，即各系統、器官、組織和每一個細胞的生化活動。世上任何生物都基於兩個條件來生存：入和出：即營養 Nourish 和排泄 Cleanse。我們需要進食，進食後便需要排泄，這是必然的道理。如果廢物和毒素不能被排除後，便會積累於體內，特別是有先天性缺陷的組織，這從虹膜學可清晰的知道，這便是導致所謂疾病的主要原因。（請參：治療與自療）

我們需要的是植物，一) 食物供給我們所需一切的營養；二) 草藥從細胞層次開始幫助身體回復正常和健

康。(請參：整全草本療法) 生化是第二個點因素。

### 三) 身體結構 Structure :

這是三個重點中最被現代醫學和大眾所忽略的一環，身體結構就是我們的骨骼、肌肉、筋腱等結構性組織，也連帶神經、血管和內臟。它對身體健康的影響，可分為兩個部位來分析：頭顱和脊椎。

#### i) 頭顱 Skull :

##### 顱面骨療法 Cranial Osteopathic Therapy :

人體的整個頭顱是由 22 塊頭骨 Cranial Bones 及顏面骨 Facial Bone 所組成，每一塊的顱面骨之間都是微動的關節。理論上，每個人的頭顱骨都是對稱，但如果受到外來的傷害（特別現在嬰兒出生時從母腹中被夾或吸出來）、不良的姿勢或因脊椎的毛病而影響營養或神經的供應等等的影響下，整個頭顱骨便會產生變化。頭顱骨的異常移位會使腦部受到擠壓和導致腦內壓失衡，從而影響其活動和腦脊液 CSF 的循環，大大影響了腦的正常功能和運作。腦是人體的神經中樞，輕微的影響也會產生嚴重的健康問題。頭顱骨的移位也導致五官左右不對稱或偏歪的現象，而大大影響外貌。

顱面骨療這種徒手療法相當溫和，並不需要儀器，於無創傷性和無痛的情況下調整每一塊的顱面骨。此手法還可調節腦膜及中央神經系統，使之加以活化，目的是為了發揮其自療能力。另外，還可改善面形及輪廓，從而有矯形美容的效果。

##### 顱骶調整醫學 Sacro Occipital Technique: SOT :

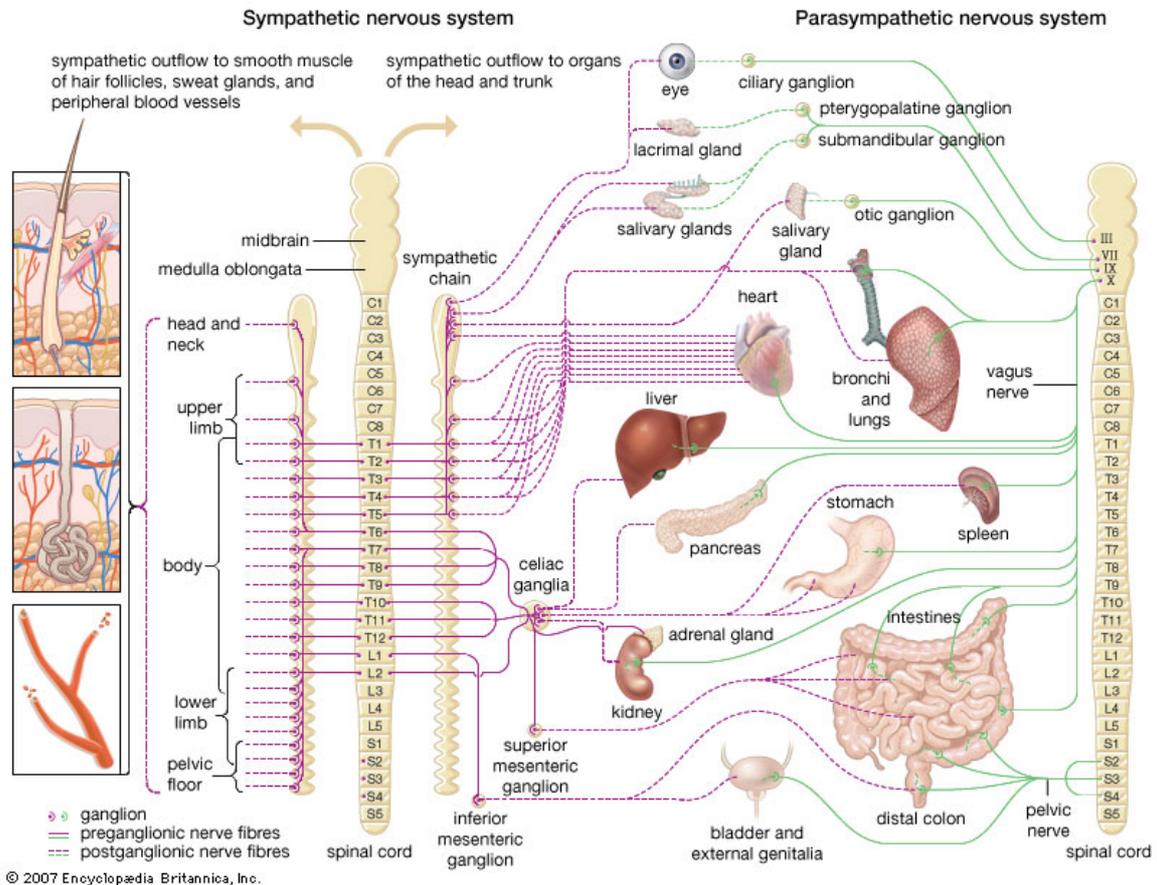
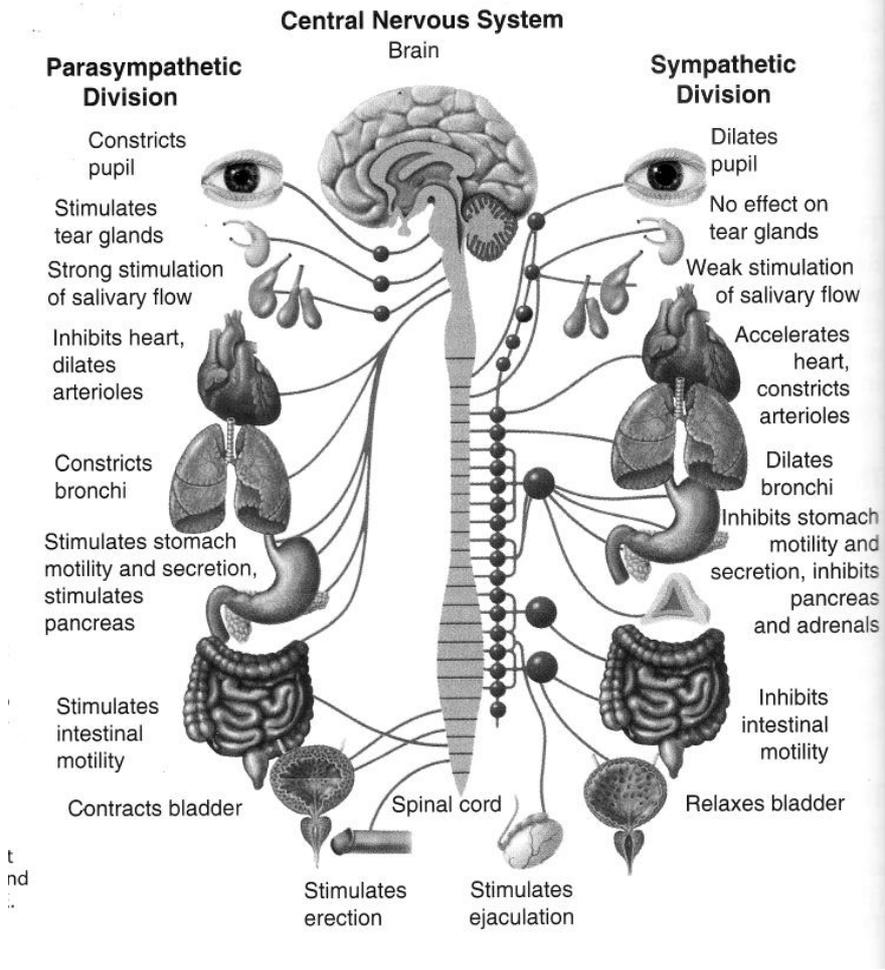
腦只佔身體重量 2%，但卻需要體內 20% 的氧份，血液透過腦脊液 Cerebro Spinal Fluid: CSF 來供應營養給中央神經系統 CNS：腦和脊髓，CSF 亦將廢物帶走。CSF 從腦室流向脊髓，再從脊髓回流到腦部，每分鐘循環 8 至 12 次，稱為：頭律動波 Cranial Rhythmic Impulse: CRI，也稱為顱骶呼吸機制：Cranial Sacral Respiratory Mechanism，因它就像呼吸系統般運作。

始創人 Dr. Major B. DeJarnette (D.C., D.O.)，改良 CranioSacral Therapy: CST founded by W.O. Sutherland, D.O. 而成。Sacro 是指脊椎的底部的一塊骨即底骨，而 Occipital 指的是頭顱的後枕部即枕骨。底骨是脊骨的根基，SOT 是調整脊椎頂部與底部之間的一種溫和徒手療法，經臨床證明它能使大腦和脊髓功能正常化的醫學。

#### ii) 脊椎 Spine :

##### 自主神經系統 Autonomic Nervous System :

自主神經系統分為二類：交感 Sympathetic 及副交感神經系統 Para-sympathetic Nervous System。交感神經系統在有壓力的時候其活動占優勢，而在休息及靜養時，副交感神經活動占優勢。這二類的神經纖維分別由腦及脊髓而出，主要是調節內臟的活動及腺體的分泌。自主神經作用不受大腦意志的控制，如胃腸運動、腺體分泌或心搏等都是不隨意運動。若分布於心臟之交感神經受到刺激，則心搏增加，而副交感神經受到刺激則心搏變慢。前者是抑制則後者為興奮，如胃腸的蠕動，在副交感神經受到刺激時，其蠕動加快，而交感神經受刺激時，其蠕動則變慢。大部分內臟具有雙重的神經支配，來自其中之一的神經促進器官的活動，另一分系的神經衝動則抑制此一器官的活動，由此可知兩者對內臟的活動，都有調節之功能。



副交感神經活動的效應	交感神經活動的效應
副交感神經系統加速及調節諸如消化和生長的過程。爲了讓身體能休息及靜養，它的活動可用來保存能量。	交感神經系統讓身體預備在面對壓力反應時做出動作。它的效用是爲身體消耗能量。
	智力活動增強
瞳孔收縮	瞳孔放大
唾液：由唾液腺產生的唾液增加	唾液：唾液腺分泌的唾液減少
心跳速率減少	心跳速率增加
支氣管：肺臟內主要的空氣通道收縮	支氣管：肺內主要的氣道變寬
葡萄糖：停止葡萄糖由肝臟釋出至血流中	葡萄糖：肝臟釋放到血液中之葡萄糖增加
胃酸：增加胃內胃酸的產生	胃酸：胃內胃酸的生產減少
胃腸的蠕動：被激活	胃腸蠕動：停止
膀胱充滿	膀胱：使膀胱能排空（此功能在成人部分由意識來控制）
膽囊：膽囊收縮，同時釋出膽汁到十二指腸	膽囊：膽囊放鬆，同時收集膽汁
肛門內環狀肌：收縮	肛門內環狀肌鬆弛：（此功能在成人部分由意識來控制）
	腎上腺：腎上腺產生腎上腺素及正腎上腺素
	血管收縮：供應皮膚及腸子的血管收縮以減少血流
	骨骼肌肉：增強骨骼肌肉的收縮及強度
	供應骨骼肌及心肌的血管：擴張以增加血流

### 脊椎病因學：

故名思意，就是一些疾病的源頭是從脊椎相關問題而導致的，如前述，身體各器官的功能和運作都受神經所控制，當脊椎移位而導致脊神經根受擠壓時，其相對應的器官便會出現功能失調，這時只需把相關的脊骨復位後，受到影響的脊神經回復正常，問題便自然地解決。這絕對不是本身器官內在的問題，而是從神經系統引發出來的問題，源頭在於自主神經，不在器官上。臨床上有很多人的不適或疾病都不是來至內臟，這樣不論你服用什麼藥物，只能暫時舒緩情況，卻永遠沒有根治問題。今天，不管你找的是西醫、中醫或自然療師，有多少人將你的問題與脊椎連在一起？他們有否檢查你的脊椎以確定你的問題是否來自脊椎？關連的程度有多密切？我可以說是極小！你說是不是？

結構是第三個重點因素，我們相信人有自癒能力，結構治療必需與生化配合，否則果效必減弱。骨骼、肌肉和筋腱的質數是重要因素之一，否則被矯正的部位會很快『打回原形』，所以整體體質和針對性的草藥是關鍵之一，草藥可止痛、消炎、強化骨骼和筋腱、促進生長、消除多餘骨質或筋腱的增生、鬆馳肌肉筋腱等有莫大的幫助，當然斷練肌肉筋腱的運動和伸展運動，以及平常的生活姿勢更是不可缺的一環，否則是吃完解藥又再吃毒藥。

### 2) 講道與行道 Talk and Walk：

我相信差不多都有人都非常認同這整全健康三角，而說這道理的大有人在。可是我想問，今天有多少治療師對每一個的人都運用這三角關係？對每一個人都同樣作出這三方面的檢查？我見很多作內科的人從不檢查脊椎，或作結構治療的人不理會或不太重視內科或心靈，不重視草藥對結構治療的作用，作心理治療

的人又不理會生化（又是草藥）和結構彼此之間的關係。這三角：心靈、生化、結構都很重要，彼此息息相關，唇亡齒寒，真正的整全醫學是絕對能夠運用出來的，並不是於書本或講台上才出現的。

真正作整全醫學的治療師應該是：

一) 對每個人都於這三方面作認真的檢查，或如有需要可作出轉介至其他相關方面的專業治療師，但起碼他自己有基本知識並重視這三點；

二) 檢查完這三角關係後作出綜合分析，並綜合的調理。

如果今天你找的治療師他們不同時對這三點作檢查或調理的話，我建議你不要再找他們，很有機會你的問題不能徹底被解決。可能他們真的不知道，也可能他們不認真的面對。

#### 金錢與良知：

如果你是治療師，除非你否決這三角關係，不然的話，你是否用這樣的概念和方法去作治療？如果不是，你會否真誠的面對自己 and 病者，自我進修而作出改善？作結構治療的，如果不太懂用草藥作協助，你會否去學習或作出轉介？作內科的不懂結構，作心理的不懂生化或結構的影響性，現在你又怎樣呢？

我也想問一問所有的治療師，如果你們知道客戶的問題主因不是你們的專業範疇內，是別的专业治療師很容易便能根治他們的問題，或同時接受其它治療，果效會大增，你們會轉介給別人嗎？他們轉介後便很可能不用再找你們，或次數大減，你們會這樣作嗎？我一定會！過去、現在，將來都會這樣作，我不能遺背我的良心。怕失去生意而對病人作出次好的治療的人，沒有資格作醫者！

### 3) 入與出：(詳情請參：治療與自療)

到最後還是一樣的道理，不論心靈、生化、結構都是基於入與出。心靈需要享受和舒發，臟腑需要營養和排泄，結構也要運動（心肺、重量和伸展運動）和休息，缺陷運動骨骼和肌肉便會衰退。當入和出都沒有問題時，健康便沒有問題。同樣道理，當健康出現問題時，也是從這方法去扭轉情況 Reverse Order。

一) 營養 Nourish + 二) 排毒 Cleanse = 三) 自療 (重造) Self Heal (Regeneration)

## II) 病者自己的金三角 Patients Triad :

心靈、生化和結構這三角可稱為治療者的醫治金三角，因通常是由治療者作出這三方面的診斷和治療。至於在病患者方面，有另外的一個三角。

跟整全健康三角差不多，心靈、治療方式和生活方式。



### 1) 心靈：信心 Faith、決心 Resolution、恆心 Perseverance：

正如一開始所說，疾病從心開始，治療也是從心開始。如果你有不適，第一點是你自己真的想康復，你說很可笑，那裡有患病的人不想康復，我不是說笑，真的有不少。有的不真正關心自己健康，有的不知道怎辦，有的醫來醫去也醫不好而灰心失意，真的完全絕對有心想康復的人才能從絕境中被扭轉過來。

如果你選擇用真正的自然療法，你必需比看中、西醫付出 110% 的信心，第一：真正認識自然療法和相信她的人真的太少了，特別於香港，對不是最自然的自然療法的認識可能還有不少。第二：真正的自然療法必需有信心，果效才能有最大的發揮。你吃西藥或中藥，中、西醫不會跟你說，你有信心去吃『藥』和作治療，跟沒有信心去作的果效是完全不一樣，但真正的自然療法必需是這樣。如果你認識的自然療師沒有這樣，可能他們自己不認識這點，或跟本連自己對自然療法都沒有絕對的信心。『在信的人，凡事都能』，我再重申，如果你今天用自然療法的話，你必需有絕對的信心，你才能經歷神蹟！你對自然療法沒有信心的話，我還是勸勉你找其他醫學好了，因動手術、吃化學合成藥不用要求你要有信心才能康復。

第一：你對自然療法有『心』，你便會付出一切代價；第二：有『心』去作自然治療，你必定會經歷醫治。

信心、決心和恆心是真正自然療法中的先決條件，有這三點，你便會付出一切的代價去作治療，不論是於金錢、飲食、生活習慣和方式等，真正的自然療法必需要求改變舊的生活習慣和方式。我不管所有醫生怎樣跟你說這是什麼絕絕絕症，除了神蹟便沒有可能，如你想從絕境中被完全扭轉過來，你不用管他們，你只要信便是。這就是現在醫學最缺乏的仙丹，不用錢但果效是最強勁的神藥，有心人才能經歷得到！

很多病人在尋訪偉大的醫生，我們卻在尋找偉大的病人！

Many patients are looking for great doctors, but we are looking for great patients.

### 2) 治療方式 Healing Mode：草藥、結構治療、大自然等：

第二患者需配合形形色色的治療方式，重樣，需要有信心、決心和恆心你作。常用的必先是草藥，還有結構治療、心理和情緒輔導、大自然治療、水療等。如果你身患重疾，你每天的工作便是從早到晚作各種的治療和健康的生活。

### 3) 生活方式 Lifestyle：

這是影響很重要，除了先天性的缺陷外，現在差不多所有的健康問題都是從生活所致，如現在的食物不是食物，是化合物，空氣、水源等都受到極大的污染，所有的日用產品都是化學合成物，還有現在的電磁場 Electromagnetic Field: EFT，如手提電話、無線電、各種電器、發電站等等，現在的世代跟以前的世代實在有太大的差別，健康便是其中一點，就是先天性的也是一代影響一代的這樣差下去。不少科學家都相信這地球維持不了太久，她跟住在這地球上的生物都有很大的危機，只是沒有很多人真正的理會她，所以，環保實在太重要了。我們不是要避世，住在深山野嶺，返回古代，而是要知道怎樣減低受到傷害，特別是當你的身體出現極大的問題時，短時間內作隱居也是有需要的，不然你便可能是永遠的隱居，離別這塵世。

不單是病患者需有決心去改善生活方式，就是作治療的都應該有良好的健康生活，我見不少作醫者的又吸煙又喝酒，又不作運動，又晚睡，這樣自己都其身不正，你那裡有力量去說服你的病人去過健康的生活呢？我不是說與世隔絕，但最少也有些底線，那些可以作，那些應該不作。生命影響生命，你自己都沒有生命力，怎樣去影響別人呢？還有一點，你想康復，你也要環保，你不愛這大自然，怎樣能發揮果效呢？這才是自然療法，作自然療師的如果沒有環保的心，也沒資格使用和教授自然療法，真正的自然療法是出於這大自然、這地球，你愛她才有資格運用她，不然，你是利用她。所以我喜歡用這字眼 Natural Healer，而不是 Naturopath。作一位真正的自然療師不單單只是學問，而是一種生活、生命，與大自然溶合的人生。

你是一位頭大身小的自然療法醫生？還是一位真正的大自然治療師？