

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 :

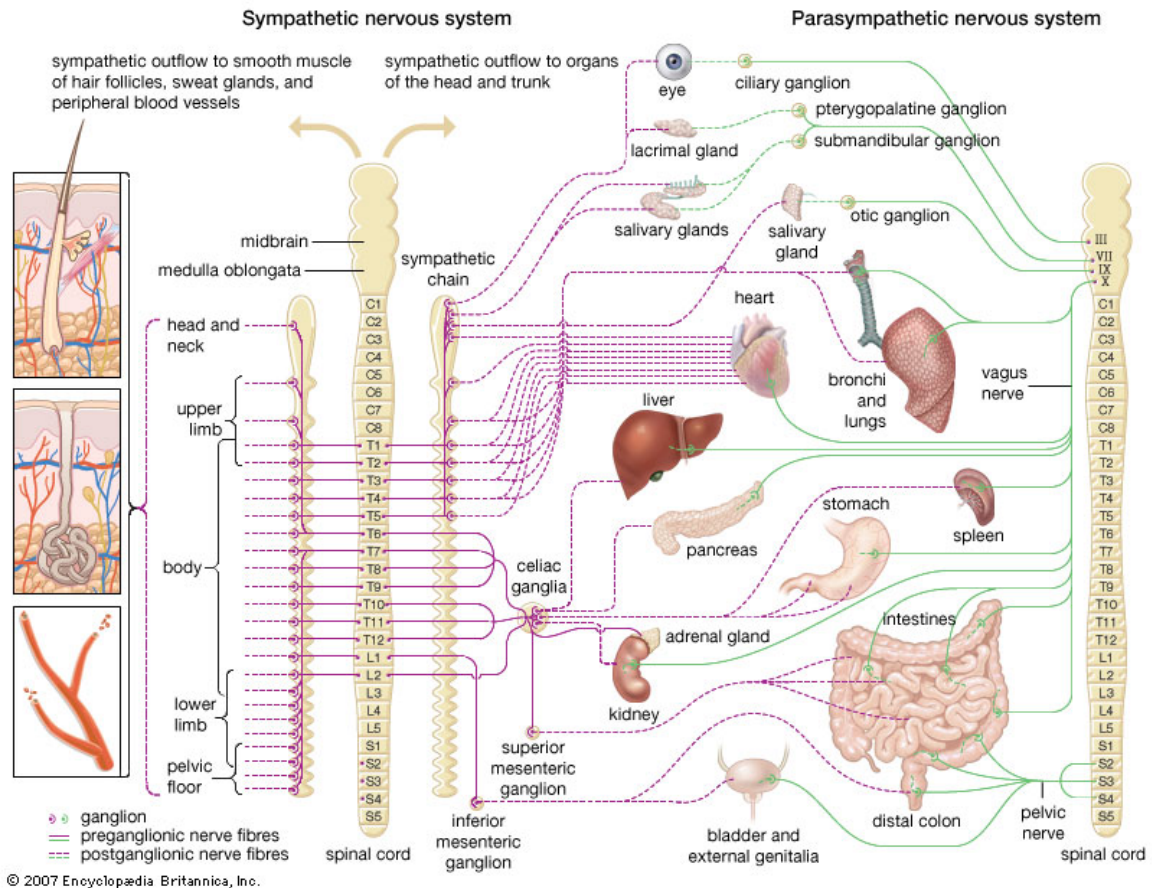
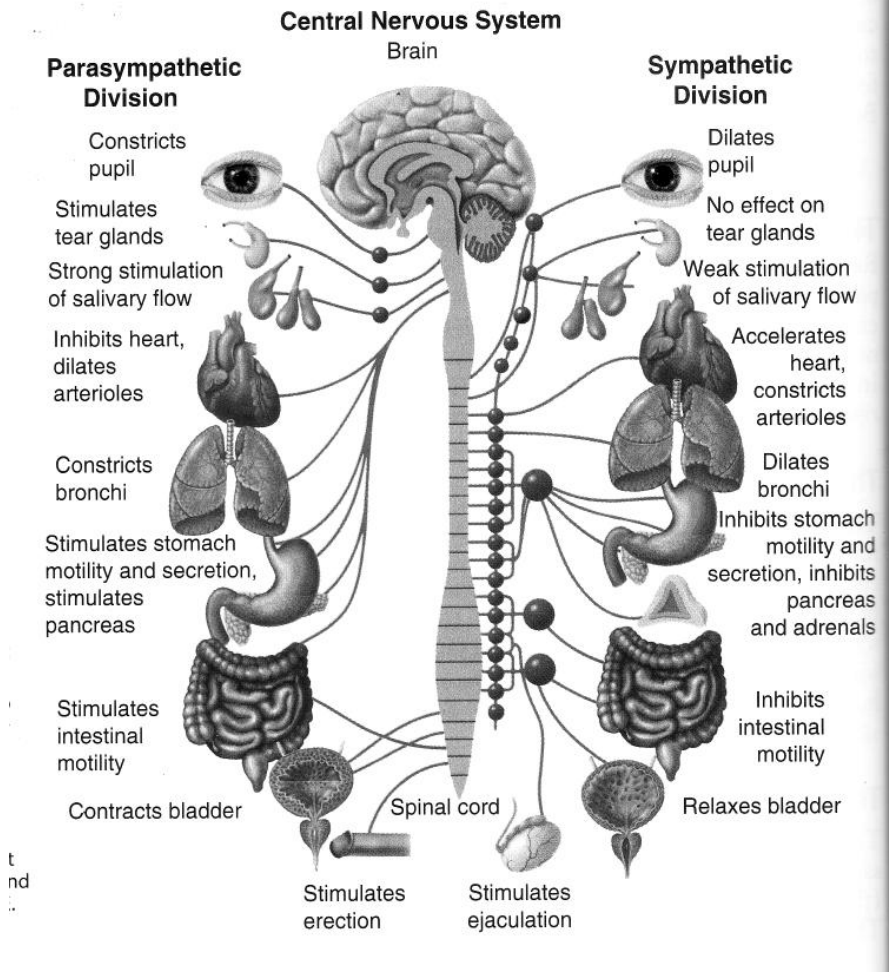
腦只佔身體重量 2%，但卻需要體內 20% 的氧份，血液透過腦脊液 Cerebro Spinal Fluid: CSF 來供應營養給中央神經系統 CNS：腦和脊髓，CSF 亦將廢物帶走。CSF 從腦室流向脊髓，再從脊髓回流到腦部，每分鐘循環 8 至 12 次，稱為：頭律動波 Cranial Rhythmic Impulse: CRI，也稱為顱骶呼吸機制：Cranial Sacral Respiratory Mechanism，因它就像呼吸系統般運作。

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？