

# 不一樣的醫學療法 照顧身心靈的健康

文／陳潮宗 中醫診所院長

除了西方醫學外，還有許多治療方式，對於疾病或是身心靈有所助益，只是在耀眼的西醫光芒之下，或許你還不太了解其他的醫學療法，其實不妨廣泛吸收各種療法的知識，當您在健康上有疑問時會有所幫助，或是生活DIY運用其原理，幫助你提昇生活中的品質、保持健康，請你來嘗試一下！

我們知道一般西方醫學治病的方式，不過就是咳嗽者止咳、發熱者降溫，這一類的治療方式屬於對抗療法，何謂對抗療法？其治療的目標就是消除不適的症狀，強調用反制性的藥物治療疾病，視症狀與疾病為一體兩面，例如咳嗽者不咳即達到治療目標，心靈層面的治療，對抗療法僅限於憂鬱者給予抗鬱藥物，躁症者給予抗躁藥物，又如心靈或情緒的疾病，對抗療法是較沒有辦法處理的。

現今世界三大醫療體系中的順勢療法與自然療法，有別於現代醫學的對抗療法，其觀點認為身心靈和諧無礙才算健康，就是說一個人可以自由自在，而且完成每日生活活動，如有能力工作、玩樂、吃飯、睡覺等等，交友、社交活動無障礙才是個健康的人，而疾病就是以上功能整合失調時，如睡覺睡得不好、人際關係有問題、心情不佳者都不能算是「健康」，依據此道理，順勢療法與自然療法所運用的範圍及功能很廣，能使身心靈都感到舒暢與健康，其效果佳、副作用低，但是在西方主流醫學強勢下，較不為人所知，以下深入淺出的介紹這兩大醫療方法。

順勢療法(Homeopathy)是什麼？簡單說就是刺激人體本身的自癒系統，以達到健康的目的，順勢療法有三項法則：1.善用與生俱來的自癒能力。2.污染及對抗療法的濫用，會使自癒能力喪失。3.瞭解並使用順勢療法，使自癒能力重新啟動。不論是治病或是維持好的健康水準，都要常

常使用身體的自癒能力，少依賴對抗治療，自然

而然生命力便會提昇，各種疾病也不容易入侵。順勢療法的理論和治病方法在古希臘時代就已運用，現代順勢療法之父是十八世紀的德國醫師哈納門(Samuel Hahnemann, 1755~1843)，他將人體視為一個身體、心智和精神合一的個體，健康的時候身體、心智、精神三方面是與外在環境和諧共存，當這三方無法維持平衡，疾病症狀就出現了，治療疾病考慮到身體、心智、精神三方面，所以患有同樣疾病的人，會有不同的處理，此療法已有200年的基礎，理論及治療也經過時間的考驗，其藥物較安全、無副作用的特性，相較於對抗療法低成本、低複診率，世界各地對於此療法漸漸重視。

自然療法是利用天然物質治療的醫學嗎？這觀念對了一半，自然療法的治療方法主要利用草藥、食療、太極、針灸、按摩、靜心、運動、瑜珈、呼吸、水療、音樂、香薰、積極人生...，例如香氛治療(Aromatherapy)運用具有治療功效的植物精華油作按摩，其香味及分子會滲入身體系統，讓已經失去平衡的身體機能恢復正常，促進體內廢物排出，並增強活力，可以舒緩疲勞緊張、神經衰弱、改善情緒、肌肉疼痛、經痛、偏頭痛、失眠症等；水晶療法(Crystal Healing)是透過水晶寶石所輸出的磁場、色光及頻率，調整平衡人體七輪的能量，疏通身體阻塞的部位，達到保健養顏的效果；熱石按摩療法(Hot Stone

Therapy)用天然火山岩石，加熱到適當溫度，放置在全身穴位，熱力滲透全身，可以消除肌肉痠痛、舒緩疲勞、鬆弛筋骨神經，達到身心健康，這些東西都是取之於自然，運用上較安全、少副作用。

自然療法算得上是世界上最古老的醫學，古代的醫師都是以草本植物、天然食物、日光、水等自然物質，用溫和而不干擾人體自癒能力的方式進行治療。萬物先腐敗才會生蟲，殺蟲劑只能趕走一些蟲，卻不能阻止物質腐敗。西醫用抗生素、消炎藥、抗癌藥、止痛藥等等，只是一直在補破洞而已，自然醫學的觀點，身體遇到疾病時候，會不斷調節與自療，例如疼痛是某部分需要休息，暫時不宜活動，發燒是身體提高運作效率，增加免疫力的機制，腹瀉是排走有害物質的方法；硬是要用藥物退燒、止瀉、止痛，並不一定適合的。

自然療法強調預防勝於治療，消除自癒能力的障礙，並加強病者體質、維持良好體質，可以作為日常保健及疾病預防的方法，照顧到心理和靈性層面，使各方面都達到平衡而和諧的狀態，進而提高病人整體的健康。

自然療法中的「色彩療法」，治療方式是運用「色彩能量精油」與「彩光針灸」，「色彩能量精油」是一半油、一半水，收集對身心靈有益的天然植物顏色、水晶的能量而成，「彩光針灸」是一種無痛無侵入性的針灸法，透過中醫傳統的穴位將各種顏色光線的能量送入經絡系統，和針灸有異曲同工之效，利用光線針增強或是補足生命的能量，偏重將多餘的排除，影響細胞運作及情緒，由德國的彼得曼戴爾博士發展出來，距今有30年；各種顏色與精油都有不同的效果：

1.「紅色」是生命的顏色，代表愛和憤怒，是最具有穿透力的顏色，能刺激血液的流動，用於循環不良或血供不足。

2.「紅紫色」給人莊重、尊貴以及優雅、柔美的印象，隱藏著高度知識力量，紅紫色精油有杜松、甜羅勒。

3.「淺粉紅色」象徵著新的開始，和靈性的中心有關，具有身為人的特別的愛的感受。

4.「橘色」是喜悅和快樂，用在不滿、悲觀、精神病、沮喪和恐懼，還可以促進食慾，橘色會增強企圖心並激發熱情，有鼓舞的效果，會為不想工作的人帶來力量和衝勁，橘色精油有萬壽菊。

5.「黃色」可以促進消化、強化神經、刺激胃部，有明亮和振奮的效果，增強兒童的學習和理解，對於智力有正面的影響，黃色精油有檸檬香茅、茴香。

6.「綠色」是大自然最普遍的中性顏色，精細的工作在綠光下做得比較好，具有平衡的效果，鎮靜、撫慰、放鬆、增進滿足和寧靜的感覺，綠色精油有馬鞭草、佛手柑。

7.「淺綠色」可以提升智力、強化神經，存在著無限地安全與平靜，有安定和放鬆的效果。

8.「藍色」是平靜，具有放鬆的效果，疼痛、充血、痔瘡、甲狀腺腫、某些心臟病、失眠都有療效，藍色對生殖系統有所影響，用來治療更年期障礙，藍色精油有洋甘菊。

9.「藍紫色」和靈性相關，作用在潛意識帶給個人靈性的力量，可以增強各種靜心的效果，可以啟發靈感的顏色，藍紫色精油有薰衣草、紫羅蘭。

10.「藍綠色」驅使人們進入潛意裡，讓人變得輕鬆、愉悅、安祥，頭腦能保持清醒。

自然療法中的「能量醫學」是研究能量化的活動，包括電場能、磁場能、腦波、神經激發及細胞及原子輻射等細微的能量變化，利用此改變生物的體內活動現象，達到治療疾病的目的，能量治療包括針灸、電針、草藥、推拿、催眠、神經語言、雷射、生物回饋、磁性、肌電刺激、花精療法及聲色治療等；花精療法和精油芳香療法不同，花精療法配合皮膚穴位檢測儀，測出每人對不同種類花精的反應，找出配合個人情緒屬性的花精，產生能量共振，達到平衡情緒的效果，一般的芳香療法則是嗅覺暫時性的放鬆或調節情緒。

解