

第三届心身医学(国际)高峰论坛

暨整合医学下的健康促进与精准康复

The 3rd Psychosomatic Medicine (International) Summit Forum
Health Promotion and Precision Rehabilitation in Integration Medicine



The 3rd Psychosomatic Medicine (International) Summit Forum

Health Promotion and Precision Rehabilitation in Integration Medicine

第三届心身医学(国际)高峰论坛暨整合医学下的健康促进与精准康复



ORENDA
奥伦达部落

人生就是一场健康与幸福的传承

LIFE IS A JOURNEY THAT WE PASS ON HEALTH AND HAPPINESS

CONTENTS

一、卷首语	
郭守仁院长开幕致辞	002
二、整合医学下的健康促进与精准康复	
林承箕：当代医学与健康促进发展新趋势	006
Charles C.Hsu：预防医学在美国的应用	010
蔡松彦：整合医学的实践 - 以癌症六维 - 心疗愈为例	014
Colleen Doran：心身医学在世界医学发展中的影响	020
周家豪：全生命水适能在健康促进在社区服务上扮演角色	024
杨钰雯：彰基医院推动健康促进经验分享	028
王健：姿势控制理论研究与临床应用	032
Uwe Klein：压力与身心健康	036
梁正贤：Sorehsa 康养小镇的整体规划与体验	042
郭琪：心血管疾病三期康复临床治疗路径之解读	046
唐德沛：青春医学	050
三、专访	
励建安专访	056
刘向阳专访	058
薛青专访	062
四、圆桌会议	
奥伦达部落 Sorehsa 精准康复认证	068
圆桌会议倡议书	072



开幕致辞 郭守仁

郭守仁 —— 台湾彰化基督教医院协同总院长
台湾医院协会理事、亚洲大学健康管理研究所兼任副教授

“人生就是一场健康与幸福的传承”，奥伦达部落以全球化的尖端医学整合为蓝图背景，打造世界领先的心身整合医学体系，帮助社会改善现有的生活方式，达到心身和谐，并让健康与幸福世代传承。在这样的初衷下心身医学（国际）高峰论坛应运而生。

心身医学（国际）高峰论坛已成功举办两届，而第三届论坛将以“医是爱之术，爱是医之道”为主线，聚焦整合医学下的健康促进与精准康复，探求中国康复与健康管理的不新路径，让理念共识与新研究成果，造福于全人类。台湾彰基医疗集团一直是奥伦达部落的伙伴，从基础医疗泊爱彰基医院到 ORENDA 健康促进，再到 Sorehsa 精准康复，显少能看到这样具有前瞻性的规划。这种前瞻性在一般的传统医疗领域很难做到，因为现在一直盖医院、一直买仪器，大城市、北上广的医院都挤满了人，但刘向阳先生看到了现代社会的需要，开始建立起奥伦达部落，目的是要改变人们的生活方式，从心、身、灵开始，由逐步转动整个亚洲、撼动世界，让每个人都拥有健康与幸福的生活。

奥伦达部落康养小镇的追求，是在治疗完以后能够精准康复，再也不要去医院，今天我们的主题就是“让爱把我们连接在一起，共创一个幸福事业”，欢迎来自世界各地的各位专家远道而来，把好的信息彼此分享，也希望各位来宾在本次论坛中，能一起推动这个目标。

整合医学下的健康促进与精准康复
Health Promotion and Precision Rehabilitation in Integration Medicine



当代医学与健康促进发展新趋势

林承箕 —— 台湾中华整合医学与健康促进协会理事长
台北市完全优整合医学诊所院长

我 1973 年从医学院毕业，1995 年离开台湾的医学中心——三军总医院。我当时是医务长兼医学院医学系的系主任，在学校上课最常告诉学生“不必要的检查不要做，不必要的药不要吃，不必要的刀不要开。”我在 1998 年就开始讲整合医学与健康促进，当时在座的都是专家，我们由“健康检查真的能检查健康吗？”着手，共同探讨什么叫健康？不能诊断健康，然后评估完又说没病，若我们不健康，该如何治疗不健康？所以我们给它一个名字：调理。

在座的大部分朋友都知道，那时候国内的整个医疗杂志大概都是人民币 5 块钱，当时有个企业家每年收入 350 亿，他觉得我们应该有一个专业的健康杂志，所以他请了协和医学院公共卫生院的黄教授当总编辑。在前两年的时间里，我和协和医学院公共卫生院的学生交流，所以这本杂志帮我开了一个专栏，而第一篇文章就是：健康检查真的能检查健康吗？

其实健康检查并不太能检查健康，为什么？因为现在西医做的健康检查，是拿主流医学检查疾病的仪器，进行判读疾病的标准。今天用在没有任何病痛的人身上，美其名曰健康检查。如果长了 1 公分以上的肿瘤，机器可以看得到，今天如果长了 0.8 公分的肿瘤，拿 64 切的电脑断层进行检查，最后的结果会显示为“正常”。以前我们称为正常，但资深一点的医生都不敢打报告说正常，拿 46 切的电脑断层在你身上，到 120 切、256 切、640 切，到现在 800 切，可以看得到 0.1 公分的肿瘤，但万一我身上长了一个 0.08 公分的肿瘤呢？有没有病？有病！但你的健康检查查出来了吗？没有！所以，现在主流西医做的健康检查，只是程度不同的肉身疾病检查，健康检查其实不太能检查健康。

什么是健康？其实就是一个人身、心、灵，和宇宙中环境的和谐与平衡。健康分很多层次，从西医所谓的肉身、生物化学，到讲气、讲能量的中医，现在中医已经快超过 40 种可以治病的针灸了。但是这样走下去，我们走到精神、走到灵魂，还不见得能看到，于是大家可以看到：在上头可见可量，越到左半边越可量越科学，但是这个时候已经晚了。越往左边，其实不要花太多工夫，因为最左边是疾病，而最右边是健康。假若我全身都不舒服，但是西医没有诊断，这个时候我把它定义为“亚健康”。我最近才做过西医健康检查，都说我好，可是我们拿不同的健康仪器再次检测，你就会发现：你可能没有自己想象中的那么好，这个时候叫“亚健康”，所以健康其实可以分成好多个层次。

西医如果越来越进步、医院越来越大、专家越来越多，应该大家病得越来越少、好得越来越快，保持健康的时间越来越久，结果现实却正好相反。我们现在主流西医花了太多的时间在疾病，但在预防层面却做得不多。什么叫健康？大家不够清楚，所以在这方面不知道做什么。我们有很多种方式可以了解健康，我只要扎你一针血，营养带不到、垃圾带不走，什么症状都出来了，什么病都会在酝酿。左边的眼睛和右边的眼睛，在眼科医生看来那就代表心脏不好，外面圈圈那么多就代表有压力，我们可能不要花什么钱就有方法来观测健康。比如自律神经，小孩子在妈妈肚子活不下去的时候，心跳不太好了，我们根据3分钟的心跳，可以讲出很多可能身上健康的问题。有时候不要讲话都知道你便秘，甚至知道晚上睡不好，或者是心里头有一些潜在的事情。

现在有科学的机器，可以量肝、心、脾、肺、肾，每个都对，但是我又传不下去；现在有这样的机器，我给你一量，我可以知道，左边的一量头重脚轻，全部加起来的能量非常糟。现在又流行所谓的功能医学，这个是我们西医的科学面，我们可以抽血，晓得你身体里面各式各样的状况，但是在主流西医还没有完全的支持。通过抽血，我们知道维他命够不够，晓得身上的荷尔蒙是怎么样，做完以后会知道自己是对香蕉过敏还是对凤梨过敏。主流医学会测你身体的数值，但不告诉你有病没病，他只是告诉你正常人的心脏半圆形的，而你只有50%或30%。你如果是心肌梗倒三角形的，会有20%，但他不告诉你有病，他是告诉你一个状况，由你去判断。但健康不只是在我们的身体精神，还有跟周遭环境的关系，跟你先天祖先遗留下来的关系，统统都有影响。今天你来了，我记录你的心脏都是倒下来的三角形波，倒三角在我这里，我可以把它变成正三角形，我一按把它送回去。现在不吃药，从某种角度可以来调整你的健康，我们不能谈治病。所以，健康是有方法可以了解的。

接着，该如何处理我的不健康？别人都活过75岁，却有人活不到75岁，其中20%是环境，剩下的是一个人的吃喝拉撒睡。现在遗传的因素也少了、环境的也少了，医疗也进步了，真正影响一个人的身心灵的生活习惯，包含你的想法、你跟周遭的关系，这会占到一个人健康的60%。如果病人现在相信你，我还有另外83%的机会。我们就谈毒怎么来、毒怎么走，我们要怎么吃？怎么排？怎么动？怎么睡？怎么住？怎么健康地活在当下？排胆石是我们西医所诟病的，中国人讲，早上先醒心再醒目，我是心脏科的，从早上6点到中午12点，我们发现心脏血管发生意外的机会不多，真正的高峰是中午12点到第二天早上的6点，这18个小时，足足多了29%到40%。就好像早上打开的电脑，CPU中央处理器只会越来越忙，早上一醒、眼睛一睁、马上一走，想到又要看到什么脸孔，压力一大，这个时候会出事的，这个时候有一套方式，一想到又要看到什么脸孔、经历什么事，压力一大就容易出事。晚上回到家，最好是睡7个小时，而且要勤劳做运动。另外更重要的是“心灵”，我们有很多种方式进行放松，不管是花香、音乐、色彩都能成为切入点。以前我们称这种方式叫“另类”，因为西医不谈它，西医是老大，你是我的辅助疗法，所以才出现了各式各样的方法。

“整合医学”是我在1998年提出来的，100个人里面大概有20个人是有病的，中间亚疾病、亚健康有25%。左边是真正有病了。在中间的叫“功能障碍”，在右边叫“信息障碍”。什么是“信息障碍”？我这样子跟你们讲话，你们有得到我真正的信息。若我昨天晚上没睡觉，今天照样上班、上



学，但睡眠偏少，我们还是有病。中间的功能是“功能医学”，前半段用化学的方面了解，后半段不用药物来调健康。至于最右边“信息健康”，就是生物信息。左边的对抗疗法，发烧了退烧、有癌症就开刀化疗，结果病还没治好，命就去了半条。而生物能信息医学比较偏自然医学，真正整合医学不是在西医之外的，西医的方法非常好，这个要学习，这样才能对服务对象负责，并提供更好的服务。

现在中医已经存在许久，慢慢被大家认识，国内政府更是有先知。我们人口众多，平均年龄是57.2岁，可以知道，中国渐渐失去了人口红利的优势。现在我们不谈人口计划，但是我们叫“卫生健康委员会”。20%还是传统的主流：“西医要看病”，但是80%要走向健康。现在这方面的发展，在国内可能还以中医当“领头羊”，所以，整体医学是从“疾病医学”慢慢走向“健康医学”，这就是现在主流西医所谓的整合医学。

诊断、治疗跟复健是一体的，我们应该要评估健康、调理健康及促进健康。明明看皮肤病，我们却要调你的大肠？这是不行的，所以必须要“整合照顾”，由我们要来管理。将来在医院的癌症中心可以合作，社区可以服务，渐渐可以增加很多新的内容。

我的结论是：第一、“健康的观念要正确”，健康是权利也是义务。第二、“发展方向要正确”；第三、“整合是趋势”；第四、“健康要全面”。一个人面对医海无涯，大家要用宽容的心一起来。在台湾已经成立了整合医学与健康促进学会，整合医学是手段，促进健康是目的，我们的愿景就是希望大家知道健康、做到健康、得到健康，大家的健康我们大家一起来。



预防医学在美国的应用

Charles C.Hsu —— 美国安大略市凯撒医疗中心家庭医学部主任兼主治医师
北美医师学会国际医学委员会会员、美国老年医学会认证医师

“预防医学”是指如何不去医院，要做到这一点，“预防”其实是最有效的方式。所以，今天我想来谈西医、循证医学及预防医学。“预防医学”，其实是一个很复杂的议题，它有两种关键方式：疫苗接种和定期检查。

在 2008 年的时候，接种疫苗有了一些更新，在美国也有新的做法。打疫苗是打一针两针，这两针会给你“一生防治某种疾病”的担保，以“预防”来说，这个是最有效、也是性价比最高的方式。2018 年，我觉得有四种疫苗必须接种，而且超过 65 岁就必须要打，第一个就是肺炎球菌病、白喉和百日咳疫苗，为肺炎预防针。第二个是疱疹，第三种就是破伤风，第四种是流感预防针，如果你是 65 岁及以上的需要打这四种不同的疫苗。

首先提到的是肺炎球菌病，我们年纪大了之后，肺炎往往是让人们死亡的主因，最常见的肺炎都是由肺炎球菌所引起的，而肺炎球菌病之下有各类型的肺炎，比如：普通肺炎、肺炎性白血病，也就是肺炎球菌进入血液之后造成的肺炎。还有一些球菌进到大脑造成的脑膜炎。所以脑膜炎、白血病，或者是普通肺炎，致死率比较高，还可能有各种并发症，例如：癫痫，很容易喘不上气就过世。

如果是外科医生就能看出来，这边是肺炎的图，另一边是血液学细胞跟血球在显微镜下的图。最简单的预防肺炎的方式就是“打疫苗”。与正常人相比，糖尿病的人得肺炎的风险往往会加倍；如果是有慢性心脏病、抽烟的人，得到肺炎的风险会高于正常人 7 倍。所以我们需要做什么？最简单的方式就是打肺炎疫苗。

我们两类肺炎疫苗，第一个是 23 价肺炎球菌结合疫苗，第二个是 13 价肺炎球菌结合疫苗。第一种可以覆盖 23 种不同的亚肺炎球菌病，第二种则是 13 种不同的亚肺炎球菌病。所以 65 岁及以上的人必须接种两份疫苗，先是 13 价，一年之后再接种 23 价。若没有到 65 岁，却有慢性疾病的人，例如：慢性心脏病、肺病或糖尿病，甚至抽烟酗酒的人，也需要去肺炎疫苗。糖尿病的患者有 85% 几率感染肺炎，心脏病、冠心病则有 73% 的可能性。如果你这两个都打的话，得肺炎的概率会低很多。

第二种疫苗是“带状疱疹”，它是一种皮肤上的疾病，有 5%-10% 的人疼痛会进到神经，持续疼 9 个月。所以在达到 50 岁以上之后，基本上有 99% 的几率会是带状疱疹病毒的携带者。一旦你免疫系统不够强、有压力的时候，每 3 个人当中就会有一个感染带状疱疹。得了带状疱疹之后，这个疾病会持续 7 天-9 个月。大概在两三年以前，有带状疱疹的活疫苗，是打一针，但这一针只能降低 42% 的得带状疱疹的概率。后来，有了新的带状疱疹疫苗，属于重组疫苗。重组疫苗需要打两针，第一针与第二针间隔 2 个月。在美国有很多人都要求打重组疫苗，因为每年大概有 100 万人会出现带状疱疹，打了这个疫苗之后，有 90% 以上的可能性不会得病，而打了两针后，它的效用会从介于 91.4%-97.4% 之间。

第三种是破伤风、白喉和百日咳疫苗，它们每十年都需要再打一针。若你的伤口受到污染，可能会有细菌的致死率可达到 90% 以上，所以破伤风是必须接种的疫苗。

第四种是流感疫苗，流感疫苗每年接种一次，最好的接种时期是 9 月初到 2、3 月的期间。例如上一年是流感的大势年，在美国有 189 名儿童因流感而死亡，而有 90% 因流感而死的患者，都是因为没有接种疫苗，所以不打疫苗的情况会很危险。只要是 6 岁以上的每个人都要打疫苗，比如说今年 4 月，你打了流感疫苗，到明年 3 月的时候，你还是要打一次疫苗。在美国，哪怕你是医生，如果不打疫苗就不能在医院工作，或者不能为病人治病。

另外，还有两个常见的疫苗。流脑疫苗，也就是我们所俗称的脑膜炎疫苗。当得到脑膜炎的时候，24 小时之内，10%-15% 的人都会死亡，所以这个菌是非常厉害的。罹患了这个疾病，有非常大的机率得到各种各样的并发症。例如脑、眼睛，或整个循环机制。如此一来，呼吸和整个循环就会变得非常困难，所以要打脑膜炎球菌疫苗。我们有不同类型的疫苗，其中的一种是由 A、C、W、Y 不同成分所组成的疫苗其中 W、A、Y 组已经覆盖了 60% 的脑膜炎疾病。有两种不同的疫苗，它们覆盖了非常大范围的流感病毒，所以我们可以看到，其中的一种是占了三分之一，另外的一种疫苗覆盖了三分之一，这两

种疫苗覆盖了三分之二的疾病。

除此之外，还有人乳头瘤病毒疫苗，它会影响我们罹患非常严重的疾病，子宫颈癌就是其中之一。若能接种疫苗，就能有 90% 的价效。打了疫苗之后，有 90% 是不会罹患这些疾病的。HPV 疫苗一共有三次接种，如果是从 9 岁就开始打的话，到 14 岁是要打两针，如果是从 11 岁开始到 26 岁，此期间打的话就要打三次，所以一共是两个阶段。在我们是小孩子的时候，我们可以让他们去接种 HPV 的疫苗，这样可以保护他们的生命，使他们不会罹患其他常见的疾病。

美国的疾控中心有不同的疫苗接种要求，需要一个好的医生，帮忙做常规体检，这样的话就可以知道自身疫苗是否到期，或仍然有效。定期体检也是很重要的一环，我们在进行投资的时候，要花精力去获得成功，但是为了让健康一直保持住，我们需要经常看医生、经常做体检，例如各项身体检查都要常规进行，这样才能获得好的健康，就像我们投资获得成功就要付出精力一样。在美国，治疗一般就是医学和化学的疗法。但现在的做法不一样了，在中风、糖尿病，或罹患肺炎之前，就要去阻止这种疾病发生的可能性。为了达到这个目标，我们要经常体检、要经常看医生，要有一个体系去监控所有人的健康状况，要让人们有一个日期表，例如每年什么时候要来看医生，这样才能真正的去关注他们的身体健康。

但有时候体检非常复杂，大家可能更关注于 40 岁以上的。所以在美国 1 岁以下的儿童，对于 2 个月、6 个月、9 个月，以及 12 岁的这个期间，可能要经常去看医生，而且 1 岁以下的儿童要保护眼睛。如果是 6 个月的婴儿，他们开始长牙齿了，就要开始去防治龋齿，所以孩子如果已经 6 个月以上，我们要告诉他们如何刷牙，如何去使用含氟的涂料。同时也要防止皮肤癌，不要让他们过多暴露在太阳下。对 2-4 岁的儿童来说，不要让他们每天盯着电脑玩，这样他们的眼睛会损坏。我们发现，父母就希望孩子安静不要发出声音时，就会给他们各种游戏，所以我们要保护孩子们的视力，不能让他们整天玩游戏。在 3 岁 -4 岁的时候尤其要保护眼睛，对于 5-10 岁的儿童来说，要让他们养成关注体重、注意饮食的良好习惯，因为吃太多的话就会过胖。在 5-10 岁的时候，他们可能也会罹患流感，除非必要，否则不给他们用化学和药物治疗，所以对对他们来说，养成健康习惯才是最重要的。

今天所有的听众都不能吸烟，当孩子比较小的时候，他们会开始模仿，如果你吸烟的话，孩子们长大也会吸烟。在 11-15 岁的时候，要让他们避免接触烟草，不能让他们喝酒，同时也要避免他们肥胖的现象。重要的一点是，15 岁以后，孩子们就去上高中了，所以他们可能在性方面比较活跃，或者说他们会接触一些比较不好的事情，例如抽烟、吸毒等等，家长都不希望有这样的现象发生，但有时候孩子们做出这样的行为，是因为他们压力较大，所以要关注孩子这一点。在 21 岁上大学的时候，要开始子宫颈癌的筛查，要做宫颈膜片的检查，更要知道他们的生活方式，除了经常锻炼、有良好的习惯，还要避免抽烟，也不能受到同伴的影响。

之后就会逐渐来到 31-40 岁这个年龄阶段，到了 40、50 岁，是生命当中非常重要的年龄阶段，要开始关注癌症预防。大陆对于前列腺癌的检查，还有血压、结肠，40 岁的时候就开始要去做筛查了，不应该等六七十才做，那个时候就已经晚。所以四五十岁的时候就应该去关注这些问题，特别是女性，比如子宫颈癌、乳腺癌的筛查，或者是结肠癌筛查。很多人都会血便，大家有的时候解的血便是因为有痔疮而没有注意，过了几个月之后发现是结肠癌。所以大家在 40 岁以后，一定要定期去做体检，去做

相关的癌症筛查。

乳腺癌在 40 岁以后就要开始做筛查，乳腺癌的筛查是一个标准，亚洲女性 50 岁以上，应该每两年做一次乳腺筛查和乳腺造影。40 岁的男性也可以做 PHI 测试，来每年去检查前列腺。在结肠癌方面，如果是 50 岁以上的人，都应该去做结肠癌的筛查、做结肠镜。若你的结果是阴性，大概四十年都不会得结肠癌。另外，也要去定期检查血压，如果血压持续偏高，就应该去看医生。还有一个是膀胱癌，如果尿血的话，一定不能犹豫要马上去看医生进行筛查，看有没有膀胱癌的可能。另外还有口腔癌，不要常吃槟榔，每年去看一次牙医，都是很重要的预防行为。

50 岁之后，身体开始从巅峰要往下走，很少有人能够活过 100 岁，所以 50 岁的意思就是已经到顶峰。这个时候就需要理解自己，理解“你的身体情况会慢慢走下坡”。也正是这个时候，你更需要关注自己的健康，所以如果这些人有肝炎，例如乙型或丙型，就可以去做定期筛查。如果是抽烟而且 55 岁以上，就需要做肺癌的筛查。最有效的肺癌筛查，其实就是戒烟，完全不要吸烟。如果没办法不吸烟的话，你可以去做一个 CT 筛查，X 光是不够的，一定要去做 CT 的筛查，因为 X 光无法发现早期肺癌，唯一一种就是马上戒烟、不要抽烟。

当 60 岁往上，对于女性来说，也要做子宫颈癌筛查。65 岁往后就不需要再做子宫颈抹片，如果不出血就不需要做，还需要做肺主动脉镜筛查，确保主动脉是没有问题的，如果肺主动脉瘤破裂的话，最后致死的概率就会比较高，超过 60% 的机会。到 65 岁以上之后，我们都希望有家人的支持、家人的照顾，但是有些人很不幸，他们会经常受到虐待，不像其他人那么幸运，所以这些老人会在很大的压力下自杀。

70 岁之后的医学层面，当你进入到晚期，或者说当你的心脏停跳的时候，你是希望医生给你做心肺复苏吗？你是希望医生给你插管餵流食吗？你是希望医生给你上呼吸机吗？你是希望一直做植物人不死？在美国 65 岁以上的老人，我们都会去问他们同样的问题，有些年纪大的会直接跟我说：“不用了，我直接自然死亡就好了。”他们希望平和地去世，不希望配着食管、戴着呼吸机躺在那里。但这个决定必须你做出，如果你不做决定的话，谁给你做决定？很可能是你的爱人、家人、孩子做决定，所以你需要跟你的配偶、爱人、孩子聊一聊这个问题，也就是事先的遗言或者事先的制定。你想要做什么样的治疗，这个应该是由你自己决定的，而不是由你的孩子决定。

就算你觉得自己的身体很健康，也应该一年去看一次医生、一年体检一次，进行非常全面的体检，但至少看一下家庭医生，聊一聊预防的事情。如果你每年都能做得到的话，那就可以给自己创造健康的生活方式。定期看医生、聊一聊，给自己的健康做投资，最后一定会得到成功的。

我为奥伦达部落感到深深的感动，今天早上看到了 10 公里的马拉松，但碍于 10 点就要开跑，不然我真的很希望可以参加 10 公里的马拉松活动。我今年跑过 42 公里全马拉松，这意味着什么呢？其实你没有什么是不能做得到的，你需要去努力维护好自己的健康，这样才能做过一个好的生活。

整合医学的实践

以癌症六维一心疗愈为例

蔡松彦 —— 中国台湾彰基医院国际癌症 E 院院长
中国台湾彰基医院院长自然医学研究中心执行长
中国台湾南基医院协同院长

我想通过实际的疾病来探讨癌症。现在所有人都谈癌色变，大家认为癌症是一个不治之症，但听完我的演讲之后，会明白癌症其实是可治之症。在主流医学特别的督导下，失去了很多医疗结合的机会，在癌症疗愈的后半段，最重要的问题是转移。转移问题是最主要的死因，但在主流医学很少注意到如何预防复发，这也是我今天要演讲的重点。

癌症的成因有很多，包括环境的暴露、不良生活形态、缺乏运动、过度压力、免疫力降低等等。从癌症发生-潜伏-临床表现的诊断，我们希望治疗之后，就可以完全康复。可是有超过 5% 的癌症患者，最后会走向一个结束生命的道路，更不幸的是在第一时间诊断出来，就结束了他的生命。目前主流医学过度注重在所谓“诊断治疗”，来避免癌症的发生。主流医学主要在二次预防、避免复发，但这部分是癌症目前在主流医学上的小小缺口。根据美国癌症研究所的定义，所谓的主流医学在癌症方面，就是“手术、化疗、医疗”，除了这三个以外，都不叫主流医学。如果是配合医学的调理，或者是舒压的手法，都算作辅助。

“整合医学”的另外一个定义是：已经确认安全有效的辅助或另类医学，结合身心灵的治疗。我是主流医学训练的医师，一直在尝试非主流是不是也有医学证据？应该是这样才有办法，我一直用这样原则来做指导，所有的互补、另类的建议，或者是治疗的时候，都要遵循的这个原则。事实上，整体健康包含身心灵三个部分。过去主流医学强调身体，在心、灵部分比较少琢磨。我们的身体是分成



看得到、看不到的部分。看得到的是主流医学，而基因分析经过机器检查，也是属于看得到的部分。但像主席练习太极，所谓的“气”，就属于侦测不到但可以测量的东西，这是绝对毋庸置疑的。在未来，没有所谓的主流医学、非主流医学，基本上就是整合行实证的医学，来帮助全人类的健康。

若从主流医学的角度出发，就是所谓的神经性系统，或者是肝脏、肾脏等等，可以看到、摸到、测量到的东西。但要重新定义，因为身体不只有这个部分，还有所谓的“能量身体”。能量身体指的是经络系统、气场气轮系统，还有所谓的信息场系统，所以黄帝内经讲“经脉者所以能决死生”。

我做了化疗以后，我得了“多发神经炎”，我的大脑运作正常，但脚的神经却存在问题。透过图片可以知道：我的脚的气出不来，所以我做了一个非主流治疗，彩光针灸及颅荐骨。一开始西医只能给止痛药，可是我学了中医，尤其学了能量医学，所以我明白气不通、经络不通的道理，这只是从不同角度看同一个疾病。



经络仪可以测量人体的 12 经络，上下手脚加起来总共 24 笔资料，我们可以看到身体癌症病人的能量场状态，他的上交是旺的，下交、副交感神经却显示有问题。但主流医学并没有办法检查这一部分。一个癌症病人手术完、化疗完，做完放疗以后，他说你好了，但这些病人检查起来却是这样的状态，呈现出阴阳不平衡、神经系统不平衡的情况。如果你不帮他调，可能过两三年癌症就会再次发生，所以二次预防是极为重要的。

另外还有气场气轮系统，目前奥伦达部落的心身健康（医学）博物馆都有相关的设备，以这个为例，左边是不平衡能量场，这个图形也许看起来不是很了解，但右边的看起来会比较舒服，因为右边是平衡状态的能量场。另外一个部分叫信息场医学，这个部分就是更摸不到看不到，但是通过所谓的量子物理、通过光子技术，这些都可以检测出来。物理大师爱因斯坦也讲过“真实的世界，全部是能

量的世界”，或者是所谓信息医学的基础。现在看得到的物质世界是四维，再来是能量场，再是信息场，最后是意识场。

我本人是一个癌症患者，主流医学解决了重要的部分，但是没有解决大部分的问题，临床没有症状不代表没有病，但是临床有症状也不代表西方主流医学的病，因为它看不到气体、看不到能量。所以我在化疗手术之后，短短四个月肺部又重新长出新的肿瘤，这对我是一个大的震撼。我想，是老天给我这个机会，给我重新开了一扇窗，看到这个世界有不同的方式来治疗病人。手术化疗、放疗可以暂时处理肿瘤，可是没有办法避免复发，这是主流医学目前最大的状况。目前，在中国平均每天有 1 万位癌症患者，在北京地区，大概每年有 6 万位，其中有三分之一是肺癌的病人。基本上癌症还是人类对健康的一个重要课题跟挑战。

生物形态对癌症有没有影响？是的，有影响！同样一群人住在上海，移民到美国的旧金山，癌症发生率急剧上升。左边是 PM2.5 的浓度，右边是肺癌的死亡率，基本上呈一个对应性的关系。以北京市 PM2.5 的情况下，肺癌的发生致死率会增加 60% 以上，所以生活品质的影响绝对有关系。而且 PM2.5 是肺癌的致癌物，早上运动很好，可是一定要看看 PM2.5 的指数，如果 PM2.5 指数太高就要选择室内运动。农药暴露也是全世界的问题，农药跟大部分的癌症都是相关的，包括肺癌。还有现在的食品安全问题，从食品添加剂、非有机的食品、农药残留、肉类安全、食品加工等等都有状况。食品添加剂做了统计，发现根本统计不完，所以加工食品尽量要百分之百避免。如果你没有生病，来路不明的加工食品也要注意。秸秆食物在最近三五年的研究已经出来了：第一、它容易产生过敏。第二、它本身是致癌物。以上皆是动物实验数据，人体的观察还没有，但研究非常的清楚地告诉我们：在你的黄豆里面可以看到嘉磷塞农药，有一位在美国的工作者，大量喷洒农药得了癌症，告赢了美国的公司。嘉磷塞本身有 50% 的致癌性，每一个人的身体几乎都有，这是我们共同要面临的问题。我们如果是用惯性农法所种出来的食材，里面的微量元素少了 50% 以上，包括常见的番茄、马铃薯、土豆都是一样。为什么要吃有机食材？因为这些重要的微量元素，都是预防癌症的原因。根据美国实验，让小孩子吃惯性农法的食物，体内农药残留非常高，等吃到机食物，体内的农药马上降低，证明这二者有非常大的差别。

另外，肉品也有有机的肉品。例如牛要吃草长大。但现在很难找到吃草长大的牛。因为现在牛吃的是秸秆作物，全部都有致癌性，如果吃的肉品不是有机的，相对得到癌症的机会也是一样会增加，而这些观念大家可能过去疏忽了。如果相对食用肉品较多，就会有这个问题。红肉、再制肉会增加 22% 的大肠癌风险，所以红肉跟再制肉，在世界癌症组织里面已经确认，它是对大肠癌高风险的因子。吃的是麦还是全面，营养素会相差了 70%-80% 以上，所以在西方很少吃白面包或者白面，他们尽量是吃全谷类的作物，就是所谓全麦的东西。由此可知，“饮食”占了癌症将近 35% 的角色，所以我们常常说病从口入，要健康也是要用健康的饮食重新获得健康。

在家庭里面的居家产品超过 100 种以上，而这些案例都陆陆续续发生致癌性问题。例如：大家常用的塑胶袋。塑胶袋里面的 PCV，绝对是致癌因子，因为我在神经临床医学之外，也有做环境毒物

的研究，所以知道这类癌症风险是非常高的。致癌因子还有常见的二手烟，抽烟虽然是个人行为，但是你要为别人的健康着想。虽然你不是一个抽烟者，但如果你旁边亲密爱人是一个抽烟者，你同样会有罹患的风险。久坐的行为也会增加 1/5 的癌症机会，包括肺癌、直肠癌、子宫内膜癌、乳癌，这四大癌症都跟生活形态相关。因为久坐、少动、多吃，造成的癌症问题也很多。肥胖不是只有体型的问题，不只会提高罹患糖尿病、高血压的几率，它本身也是一个致癌因子。目前国际上已然认同，肥胖就是致癌的高风险因子。另外，维他命不足也是非常普遍的现象，台湾有 98% 的人维他命摄取率没有达到标准，其中更有 60% 的人低于百分之一，这也是一个需要警惕的现象。

治疗的部分，我提出了一个想法，就是所谓的“六维一心”。癌症如果真的要着手，我们要怎么样治疗？基本上就是结合所谓主流跟互补类医学，“六维”是主流医学加营养、活动、舒压，中间有一个核心。我刚才提过很多，我们现在的人就是吃太多碳水化合物、少太多益生菌。就是因为毒素太多、好的东西太少，导致营养不平衡。但我们可以通过低醣饮食。低醣本身可以让肿瘤细胞直接消除。是全世界实证医学基础中，有大型研究支撑的饮食辅助治疗，在动物可以达到 72%，在人类可以达到 42%。

还有就是蔬菜水果，如果安洁丽娜每周愿意吃 72 种蔬菜，就可以降低 72% 的风险。她如果今天是我的听众，她的两个乳房今天应该还在。营养补充品也是非常重要的，这些跟癌症的发生和愈后都息息相关，它可以降低 46% 的复发。举个例子，很多人在化疗的时候，主流医师说不能吃益生菌，但这是错的。再来就是活动的部分，很多癌症病人、慢性病人经络不平衡，所以我们通过各式各样的活动达到平衡。任何一种运动只要你愿意、选择好、持续做，基本上都会让自身的经络平衡，改善身体状况。各种运动对于癌症的预防跟治疗，都已有非常多的实证医学证据，而且是非常精准的数据。它会告诉你运动强度多少，复发率可以减少多少，发生率可以降低多少。它不是一个口号，运动是最好的良药，不用花钱，却可以提升免疫、可以舒压，可以让你的癌症不会复发。

还有排毒，避免空气污染，还要喝好的水。好的水指的是高能量的水，在西藏冰川等等地方的水都是好水，奥伦达部落的水分子较小，有好的穿透性，同时也含有很好的矿物质。好的矿物质会带给我们好的能量，所以它不是那么神秘。在奥伦达部落 PNI 还提供了心理相关的服务，它们跟癌症的愈后都有很直接的关系。例如情绪忧郁会降低 22%-39% 的存活率，即使这时候用任何药物，或最先进的免疫治疗，通常只能多活一年左右的时间。正面减压对于乳癌愈后的实证医学，有非常多的佐证证据，通过气场仪，身心的状况会得到平衡。我们用时光波系统就可以切实地看到心理的障碍，并帮你做调节，让经络重新得到平衡。

最后一个，是灵性的提升。这个部分就是所谓的“信仰”，我想信仰不一定是宗教，而是心中对于一个信念的肯定，保持积极乐观的态度。在欧洲的研究中指出：当你面对一件事情、个挫折、一个压力，只要你用乐观的态度处理，最后会让你的生命延长平均可以活 7.5 年。因为你的信仰程度，跟体内的淋巴球、免疫系统直接相关。



最后就是心，也就是你的想法、意念。现在人碰到疾病都是对抗的心态，但疾病本身是一种意识状态的转变，它是要提醒你：你的人生碰到障碍、碰到挫折，要提醒你的能量，把握提升灵性的机会。当你改变自己的态度，不把癌症当作敌人，努力改变不正确的生活习惯与生活态度，或不正确的对人生价值观，你便会得到疗愈，这是我自己走过的历程。亚洲首富李嘉诚讲的一句话很重要：“鸡蛋从外面打破是食物，由里面内打破是生命。”我常常说：万病由心起，心转病治愈。我自己经过了 10 个月的努力，我的肿瘤没有再经过化疗，反而通过生活方式的改变，新发的肿瘤都消失了。

我的结论是：癌症是一个多因素的疾病，它并非单一。本身除了先天以外，它占的因素很少，还是生活形态、外在环境影响、心理状态不平衡的问题。治疗它，需要主流跟其他非主流的医学一起努力，所以身心灵的健康才是真正的健康。疾病不是肉体的疾病，主要是心灵层面的问题，所以要从身、心、灵三个方面去面对，保持关心的态度，无条件地去爱，因为它是你自己造成的，所以要自己去处理，它自然就会走到一个正确的方向，最终完全疗愈。“六维一心”，最重要的是心要改变，只要你愿意改变，就确实能够改变！癌症并不可怕，它有机会可以完全治疗。谢谢！

心身医学在世界医学发展中的影响

Colleen Doran —— 意识、冥想、自然疗法以及创伤领域的研究员
加州整合大学整合和超个人心理学博士



我把身和心分成两个独立的部分，中医和西医有时候想法并没有特别契合，但它们其实可以契合在一起，当它们结合的时候，就能够更有效地治理当代疾病。例如现在越来越多人会去寻找替代的方式，包括针灸、传统中医的补偿性，以及其他弥补性的医药和药物。人们越来越意识到，自己过度依赖西医的倾向。从美国的数据可以发现，全球平均每年有 6.5 万亿美元的钱花在医疗上，但美

国就占了其中一半。美国的人口占全世界的 4.4%，我们却贡献了一半的医疗费用，平均每年每人的医疗费用是 1 万美金，这在医疗和花费上存在了极大的不平衡。

运用一些指标，例如：物理活动、锻炼、寿命等等，每个国家都会得出一个分数，世界卫生组织根据这些指标统计出了一份数据，美国得分是 73 分，当时尚落后于黎巴嫩。2008 年时，发布了一个医疗报告，研究了 13 个高收入国家，发现美国的医疗情况正在恶化，在 13 个收入最高的国家当中，美国的预期寿命是 78.8，这是最低的，但婴儿死亡率、肥胖病、糖尿病死亡率都是最高。65 岁以上的人口，有三分之二罹患至少两种以上的慢性疾病，这些结果都是很差的。我想利用这些数据跟大家说明，光有仪器用药是不够的。但是美国并不是唯一面临挑战的国家，因为其他的国家也是如此。2013 年，全球疾病负担研究的报告显示：在世界人口当中，只有 4% 的人是完全没有健康问题的，而 53% 的人有疾病的问题，如：糖尿病、心血管疾病等等。因慢性疾病死亡人物占全球死亡的 60%，我并不是说中西医好或不好，它们是不同的，而我们只需要利用传统，利用已有的情况改善现状。

希波克拉底说：“健全的精神寓于健全的体格”，我们应该用自然的做法解决患者的问题，帮助社会和自然环境的和谐。我不知道希波克拉底基于什么情况说出了这些话，但希波克拉底的这段话，呼应了中医的很多理念及心身医学理念。中医里面有一个关键的概念叫作“精”，这方面大家都非常熟悉，分为先天与后天。先天的精来自父母，后天的精则包括环境、活动、生活给你造成的影响。先天之精、后天之精是早于西方医学产生的概念，西方是把人看成不同部分，是头痛医头，脚疼医脚，但这样一种西医的概念已经发生变化。罗伯特提出了心理神经免疫学，他把身体和心灵结合，更将人类的健康和治愈往前推进了一步，正是东西方理念的融合。

罗伯特特别从创伤的角度切入，是因为它直接反映了身心灵结合的点，不管是在儿童时期还是成人时期发生的，都会让人产生各方面的影响。研究发现：创伤是很多疾病的根源，很多科学研究都跟创伤相关，也跟 PNI 有关。通过这些研究可以看到，西医能治愈很多创伤带来的身体创伤，与此同时也可以看到，中医和西医联合在一起，就能在全人类的领域提升健康。

90 年代中期开始，文森特博士所发起了 ACE 的研究，跟来自疾控中心的博士一起进行，并且发布了相关的报告。在研究中有一个关键，就是“谁参与了这个研究”？研究对象超过了 17000 名的患者志愿者，平均年龄 57 岁，75% 以上都读过大学，大部分的人都有比较好的工作，和比较好的健康状况，但为什么从创伤的角度看很重要呢？因为我们往往会觉得创伤是别人的，不是我们，创伤是属于很不幸的人。其实，在这个背景之下，我们看到的创伤者并不是别人，而是我们自己。17000 多名患者都回答了这 10 个问题，这些问题与创伤相关，也很容易回答。这个研究除了数字，还可以告诉我们：儿童时期的创伤，跟成人的慢性疾病之间有明显的关联。他们可能会在成人期出现慢性疾病、抑郁、自杀或具有暴力倾向。他们可能会慢慢地走向社会边缘，而且这些创伤也会以某种方

式来影响我们,当博士看到这个结果时,他哭了,他说:我知道你遭受了这么多痛苦,让我非常难过。这个结果显示,26%的人都得了1分,而且有三分之二的人得分都至少是1分。如果创伤得分比较高的话,后面得病的概率就会越高。基本上,成人身上的情况都可以追溯到儿童时期的一些经历,比如说较低的收入、较低的教育水平、失业等等都和童年的经历有关。

还有一个数字是非常惊讶的,如果你的得分大于4分的话,你的慢性肺病概率会增加390%、肝癌会增加240%、抑郁症会增加460%、自杀的风险会增加1220%,比得分是0的人高出了1220%。后续的研究显示:这个领域跟童年的创伤有很多关联,而且有很多科研证据表明两者之间的关系。在世界很多地方的大学都有PNI中心,但就算是美国的学生也不知道PNI是什么,或者PNI对于健康和教育有什么作用。我觉得PNI是把中国和西方联结在一起的核心,PNI也可以把身体和心灵科学结合在一起,而所谓的科学不是社会科学,是物理科学,比如:运动学或者是其他的硬科学。

“思想和生理”是PNI的一个关键,过去二十年,“儿童虐待”和“儿童忽视”背后的神经学和临床后果,会导致后续的一些问题,包括基因改变、内分泌改变和神经改变等等。大脑是一个非常复杂的结构,里面可能有850亿神经元,所有神经元都以不同的方式连在一起。

有很多人研究前额叶皮质,里面的海马体也就是记忆体,会记录很多童年记忆,它跟情感调节和检测相关,如果它受到创伤,受害者就可以调节自己的情绪,它跟更高的焦虑水平症相关,经历过早期不良对待、虐待,或者是ACE分数比较高的人,他们的信任体也会出现类似的变化。海马体是主要负责长期记忆,它会完成某种模式、某种规律,例如你看到某种模式或东西,把它识别出来并记下来;又例如你看到后面某一个人,你不能看到他的脸,不能听到他的声音,但是你觉得你认识他,这就是规律识别、模式识别,这是海马体完成的工作。早期受到虐待或有不良经历的孩子,特别是在有抑郁的人身上,会导致海马体萎缩。最后一部分是前额叶皮质层,它是大脑皮质的一块,一般所看到的大脑指的就是前额叶皮质,科学家说前额叶皮质可以做任何事情,所以大脑也会有很多的前额叶皮质方面的一些开发。前额叶皮质一般都是在出生后开发程度会比较大,如果这个孩子受到虐待的话,他的前额叶皮质会有改变,或者压力比较大的话,他们的前额叶皮质会变得比较小。大脑往往联系到淋巴系统,如果是灰色部分有损害的话,会导致执行力、决策力的缺乏。

2014年,有研究表明前额叶皮质跟压力的关系,这是我们科学实证研究的结果。有的时候创伤确实不是件好事,但这也是我们今天所关注的。科学研究表明:在最新创伤之后,透过冥想、正念可以修复创伤所留下的痕迹。在MIR或扫描当中可以发现:海马体浓度及信任体灰质浓度的变化,即冥想瑜伽所造成的浓度变化,大脑不同的部分在进行正念的时候会亮起来,如果之前经历过创伤,就能够通过正念改变信任体运作的机制,和信任体、海马体的结构。通过正念,我们也可以活跃大脑的中枢活动,所以“冥想”往往能够释放大脑当中的压力,哪怕我们之前经历过相关的创伤,它也能够调节大脑相关的活动。有一个人在创伤方面的分数非常高,但是之后他并没有健康方面的影响,因为他做了很多太极方面的练习,所以二十多年的太极练习,对他的健康带来了非常好的正面效果。



希望大家都能够练习冥想,有38%的美国人会做冥想练习。如果能做半小时冥想,可以给信任体带来非常好的状态,创伤对大脑造成的影响还是可以通过冥想进行改变,尤其对于受过创伤的人来说,冥想就非常的重要。但对于有经历过创伤的人而言,他们会比较困难,所以冥想对于适合的人来说比较有效,有时候通过平静心灵也能改变神经的状况。如果有大脑创伤的人,很多都要经历一些化疗,但是化疗对他们没有太好的效果,我们发现:在经历过神经反馈的这一组,和没有接受神经反馈的一组相比,在统计学上就有相当大的改善,所以结果是非常好的。

过去几十年,有很多关于相关的创伤的研究,之后会发现:我们需要更多样化的体系,例如冥想、和其他平静心灵的方式。PNI对于解决大脑的创伤来说是非常好的方式,它能够让我们看到瑜伽、太极、冥想所带来的好处。PNI是西方的理念,但不一定要用西方的药物。谢谢大家!

全生命水适能在健康促进在社区服务上扮演角色

周家豪 —— 美国春田学院驻北京办事处主任、北京体育大学博士
台湾水适能学会中国区执行长



我从春田学院的硕士毕业，在美国待了一段时间，从婴儿教育 - 幼儿教育 - 小孩教育 - 成人教育 - 老年教育都经历过。奥伦达部落在整个社区发展上，从体医融合、体育融合的角色能看到非常有趣的事情。社区服务跟营造方面，奥伦达部落在这个地方做得非常投入，中国大陆在整个发展过程当中，开发了很多类似的小镇，开发小镇过去只盖的房子给人住，卖完开发商就走，剩下的物业公司就只有保安的概念，仅提供维护水电气的服务。可是现在开始不一样了，开始提供用所谓的“社区服务”，成为一个全能健康的模式。全能健康针对身体、精神、环境、社会、结构体、情感等六大要素，这个逻辑就是中国大陆谈到“幸福”。怎么去做一个幸福小镇呢？正是身、心、灵的全方位照护。

最重要的事情是为什么你在这里？因为你有了生命！你如果没有生命，就什么都没有了。生命不是在20岁、30岁、40岁才注意到生命，请问一下，我们的生命是怎么出现的？要去发掘出来，我们真正理解生命的意义吗？理解生命的教育吗？我们要去思考生命教育，中国在经济快速发展的阶段，往往忘记很多事情是怎么出现的，不断追求绩效、追求数字，以为这样就能达到非常好的成就，可这个成就呢？忘了原始的生命怎么出现的！

为什么会有孩子？因为两个人有爱。为什么有爱？因为二人建立在互信的基础上，我相信你，所以结合，然后在互动下产生生命。爱的种子出现，但我们到底花了多少时间去珍惜？从备孕、怀孕的过程当中，到身边的爸爸妈妈、公公婆婆，家庭到底怎么去照顾小孩的发展？甚至进入到他的成长期？早期教育投入非常多，但到底有多少事情发生？互信、社会化、文化的核心价值、生命的对等与尊重，我们希望在整个社区发展或健康促进达到什么效果？回到问题的最中心，就是认知行为的问题，当你有了认知，行为就不一样了，就像我知道抽烟不健康，但问题是你能戒烟吗？你没有相应的认知，就没有做这件事情的意思。所以我们想提倡一个想法，就是“生命教育”之可贵。

我为什么感触那么深？如果我没有接受急救训练，我今天不会坐在这个地方。我曾经凌晨4点半心脏出现问题两次，又自己救了自己两次，如果这两次没有救活自己，我今天不会在这个地方。所以我提供了很多想法，我们怎么样让生命教育得到更好的价值、得到更多认可。当你去面对到所谓的“人”，并尊重生命的时候，你也能学会尊重自己。当你尊重小孩，他们在生命中也会尊重很多人，这个是根深蒂固的事情。后面的健康促进也好，要回归到爱，并从小孩、生命的互相尊重开始，这份力量才能散播出去，这即是我们在推动的事情。

什么是水中运动？它可以溯源至早期的罗马文化，水是孕育文明的地方，可以看到长江流域、黄河流域、两河流域，都是文明的起源之所。在古代有很多水疗，女性可以修复养生，战士受伤之后的疗养也做得非常好，通过水的物理现象，可以达到很好的疗效，并回归到原始的羊水状态。人还没有出生就在水里面，可是他不得不出来，出来之后接受地心引力的影响，接受二十年、三十年、五十年的重力影响，我们到底是两只脚动物还是四只脚动物？我们是两只脚动物，只有人类是直立行走的，所以水里面的事情好像不太容易接受了，但我们应该去修复历史，很多受伤修复都到水里面修复，修复完了之后又回归成完整的人。

中国讲究阴阳调和，我们大部分时间都在收缩，但在水里却可以感受伸展、抗重力、放松等等，

而且这些事情都是我们可以操作的。尤其是整个文明国家，如果他们尊重生命、尊重水，每个城市的河都是非常干净的。如果这个国家社会文明没有发展到一个水准，就不会去重视水。水是生命的意思，为什么？因为你可以每天都喝酒、7天不吃饭，但是不能4天不喝水。水是生命的源泉。我们通过水的物理现象，从浮力、重力，再加上阻力、压力，做了很多相关的互动配合，去完善人类因为不得不在陆地上生活，而产生的诸多问题。水有很多物理现象，很多人失眠，可以通过水的温热疗法，让患者或者困扰者进入睡眠，因为交感神经跟免疫系统是紧紧相连的。全地球有60%都是水，只有40%是陆地。但40%里又有多少平原适合人居？不到20%！相较之下，水的空间非常可贵。只要文明越发展越好，他的水资源一定也是好的，而且人对于水这件事，接受的程度会越大。欧洲、日本发展的也非常好，都非常重视水资源，把医疗、保险、健康促进都结合在一起，并且做得非常好。

我们脊椎因为站的关系，它受到非常多的挤压，而且这种挤压没有支撑。在这个核心下，地心引力影响着脊椎的平衡，尤其我们都是惯用右手，很少两边都在用，所以所有的活动，几乎都是右撇子的人有右边膝盖的问题。日常生活里90%的重心都在惯用手那侧，所以行动自然产生了偏离，而这种不对称性，也可以通过水来解决。

我们发现很有趣的问题，根据国家统计局，小孩子3岁以前离婚率特别高，为什么？因为产生了不认知的行为。在中国概念里，妈妈照顾小孩比较多，爸爸就开始有不一样的想法了，因此会有很多摩擦。我们通过小孩子成长的过程，让亲子关系更融洽，回溯到家庭的根源。拿小孩子来说，中国人讲三岁定终身，在科学论证里面，3岁以前所有的脑部发展、身体机能最为珍贵，因为脑袋如果没有处理好，后续就有一堆问题。所以我们要针对不同的婴儿，用不同的方式将脑袋进行确认。中国大陆在做水的教育里面，我看得好心痛。一个6岁小孩在学游泳，教练说出发了，还不出发。欧美国家的体育教育，会让小孩子觉得游戏好玩，玩的时候自然而然会进入到水里。我以前是教婴儿的，你跟婴儿讲话他听不懂的，可是跟他玩，他到水里自己就闭气了，他会寻找自己的感觉，这个很重要。我们人就是因为忘了自己的感觉，忘了回归本心去面对自己是谁，所以我们用这样的方式来带动一些想法。

日本的体系也好，美国的体系也好，都得到非常好的认证，我们应该更了解水，不要害怕面对它，要了解水到底怎么回事，该怎么去预防，而不是只会游泳，游泳不是重点，重点是自己能在水面上漂浮的能力，这些在欧洲发展得非常好，但中国大陆还在学游多少距离，我认为不应该这么狭窄，而是回归到生命上，学习自救、维护自己的生命。当然还有一些功能性的儿童课程，水中自救也好，在陆地上怎么带孩子，水里面怎么教孩子。所有的运动里面，不谈篮球，也不谈排球，我们讲身体的运动，都是双边的意思，所以水里面也都是双边的意思，要去维护脑部和脊椎的平衡。

过去很少用到手机，但现在社会发展得越来越好，大家都低头了，一旦低头，脊椎就会越来越不好，十五年后所产生的脊背颈这些事情都没有办法解决。在陆地上可以发现好多运动康复或康复体系不断出现，水也一样，在水里如何舒缓、舒展，如何把脊椎放松。其实，早上起来是最放松的时候，



最适合做脊椎活化，平常也可以通过水去做伸展、延展。

我们曾经在美国做一件事，感触很深。一个80岁的老人家已经十五年没有在地上走过路了，他坐着轮椅，并把他放到水里，让他在水里活动，慢慢开始扶着墙边的辅助器材走，三个月后所有人很感动，因为他居然从水里面的阶梯走上来了。走上来之后他发现可以走路了，抱着我们哭。为什么？因为他十五年没有走过路了。在中国、美国都是有这样的例子，我想这是可以做到的。

这个是我们正在做的水里相关课程。孕妇康复都是之后的事，为什么没有在过程中就做所有的事情呢？因为一定是发生问题之后再去做问题，而不是说在怀孕过程当中再做这些事情，减少所有的下背疼、脊椎变形、骨盆外斜，都不要让它发生，尽量减少发生，尽量角度的问题，在欧美国家做得都非常好。我们还是回到关节跟脊椎的角度。在水里也有抗重力集群，每个人的伸展、拉伸角度都可以提升13%-15%，这些操作都是我们从台湾请来的康复师。中国人讲太极，意思是平衡，我们真的缺水，因为都在陆地上，忘了还有水的那一面。我们希望把亲子关系，爷爷、奶奶、孙子做什么，都传承下去，通过小区的文化，来传递这件事，从而达到幸福的家庭。

彰基医院推动健康促进经验分享

杨钰雯 —— 美国约翰霍普金斯公共卫生博士
中国台湾彰基医院健康促进中心主任
奥伦达部落·原乡泊爱彰基医院院长

首先，我会介绍彰基医院是一个什么样的医疗机构，接下来我会依照 WHO 对于健康促进的分类，分成三个领域来探讨，主要是在员工、病人家属还有整个社区民众。

彰基医院是一所教会医院，1895 年由英国传教士创建，已经有 122 年的基础了。早期彰基医院是两层楼建筑，发展到现在已经三级医院的规模，也是台湾地区唯一具有百年历史的医学中心，以内地的称法就是三甲医院。目前，彰基医院是个医疗财团法人，除了总院之外，还有非常多分院，包含在彰化市的中环路医疗跟慢性的部分，包含比较偏乡的沿海地区，还有鹿港地区，甚至跨到其他的县市，在云林县、南投都有我们的分院。2014 年的统计指出：我们的床数大概有 1500 床，但这个数值正在逐年下降，员工数却是逐年增加，这代表什么样的意义？其实是用更多的人员来服务病患，这个的目的也是为了提供更好的医疗服务品质。

医院是一个治病的地方，可是在这一二十年来，观念已经开始改变，不应该只是强调治病，预防也很重要。“健康促进”就是一种预防疾病的方法，所以我们在 2007 年就开始建制医院，从健康促进的这个方向迈进。同年通过了 WHO 促进医院网络会员的认证，在 2010 年得到地区健康促进医院的典范奖，2011 年获得“无烟医院”的奖励，2012 年获得高龄友善的奖励。由此可知，健康促进其实是很多面向的。2013 年我们参加了 WHO 的世界金奖竞赛，得到了全球的典范奖。接下来，我们也会持续推动健康促进的事项，并从各个不同的面向来执行。

一件事情能够成功，有领导大力支持是非常重要的。健康促进院的组织架构，多亏了院长的大力支持，指派专门的副院长来负责，进展才会如此顺利。于是我们把它分为三大领域，包含员工、病人跟社区。员工的部分除了医疗单位，还有劳工安全的部分，并进行健康管理。病人的部分，会针对很多慢性病，或者是像跌倒防治这个部分来努力。社区的部分主要是跟 NGO，与社区单位合作。



我们把焦点放在员工健康促进，在 2004 年获得了友善职场奖的奖励，在员工健康促进的部分，分为几个大的面向，包含员工的健康管理、心理卫生、健康体能、健康饮食、体重管理、病害防治等方面。医院会给每个员工提供一年一次的健康检查，安排在员工生日的那个月，同时也作为他的生日礼物。主要是怕大家忙碌到忘记进行健康检查，所以每个月会有人提醒你你必须做健康检查。结果出来之后，也会有人专门追踪数据是否异常，并追踪后续以便进行健康管理。健康检查包含基本的生理检查、抽血、尿液、粪便、乳房射影等，它可以帮助我们，在疾病还没有出现的早期，就发现这些特征。女性员工会着重在妇科和乳房方面的检查，如果是一些年纪比较年长、50 岁以上的员工，可以做一次大肠镜检查，这些都是医院免费提供的检查项目。做了这些检查之后，重点是如何进行健康管理，发现异常却视而不见，就一点意义也没有了，所以最后的健康管理才是重点。

健康检查的监督人是谁？重点族群必须要找出来，每一年都要讨论，以便订定不同的标准，在一个循证医学的原则上跟国际接轨。比如 2014 年，我们把需要追踪的对象，糖化血红蛋白更严格的规范到必须要小于等于 6.5，如果 6.5 以上就必须列入管理。还有血脂的指标、肝病的指标，很多指标我们会依据最新的研究成果及族群进行调整。

上述所言，是生理指标的健康管理部分。除此之外，其实一个人的健康是身、心、灵部分，尤其医院是一个非常高压的环境，所以在心理的部分，一样会提供简单的问卷调查，根据心理方面的问题算出一个总分。如果这个总分是有意义的，我们的工作人员就会介入关心。我们定期提供服务，让员工知道要可以在哪里得到这些服务或者帮助，而且我们也会非常注重员工的饮食。

除了主动筛选之外，我们努力提供一些课程，让员工能够促进自我的心理健康。先了解员工对于心理健康这部分的需求，再依据每个人的需求去办课程。我们发现：大部分的人最需要有关于压力调适及管理的课程，再有就是情绪的管控，或者是多一些自我成长这方面的课程。所以我们会依照调查结果，安排适当的课程。除了静态课程，也有一些属于比较动态的部分，我们称之为“鼓动奇迹”，即以“打鼓”来释放压力，希望用不同的方式让员工更愿意来参与我们的活动。

在健康管理、心理照护之外，我们也非常重视员工的体能，为了让员工有更好的体能，首先必须要有一个完善的环境，提供给员工进行运动。所以医院有一个专属的运动舒压中心，24小时都可以刷卡进出。目前有五大类的器材，包含一些比较轻松舒缓的按摩椅、跑步机、脚踏车、骑马机，也会定期举办课程，平均一年有3万的使用人次。除了有一个好的运动环境之外，领导的带头是很重要的。每年医院都会办健康体能活动，由郭院长带头来检测体适能。另外，我们知道大家工作都很忙碌，有时候你要求员工找时间运动很困难，所以我们也想出了主动出击的方法，就是由运动老师利用中午午休时间，到各个单位去进行走动式的服务，利用短短的15-30分钟，教大家一些简单的运动，例如椅子操。

第二部分则着重在营养。它跟一个人的健康息息相关，就像奥伦达部落在讲吃、动、心一样。营养的健康促进可以分好几种，一种是知识面的讲课方式，用于提升员工对于健康饮食的概念；另外一种实做模式，举办一些课程，让员工能够理解一个食物的分量如何计算，哪些食物是健康的，怎么样烹调才是健康的方式。除了讲课之外，很多人还是没有时间来听课，所以我们运用了一些媒体，在医院系统里定期贴出一些健康的资讯或菜谱，来教导员工怎么样做健康的饮食，现在主要是有关健康饮食的一些课程资料。

肥胖跟很多疾病相关，是一个发生癌症的危险因子，所以对于一些体重过重跟肥胖的人群，如何能够让他体重降下来，维持在一个正常的范围，也是很重要的。所以我们也是很重视体重健康管理，在医院的网站首页就可以找到员工自主体重登录系统，按进去之后输入你的帐号，就可以自我登录。因为这个强调的是自我管理，这个登录之后会有一个趋势，你就可以知道自己的体重到底是往上走还是往下掉，这样的自主管理，其实是一种很好的健康管理方式。为了让大家能够更方便使用，除了医院网站的首页提供了二维码，在体重健康管理的部分，我们也请老师来教减重的方法，并安排了很多运动的课程，让员工能够实际参与。

最后一块是有关于有毒物质，医院是一个健康的场域，本来就是不应该有这些危险因素，医院也有设定所谓的戒烟服务，还有戒烟的奖励办法，鼓励员工远离烟害。只要踏入医院的范围，或在医院外面，随时都可以看到禁烟的标志，提醒你这是禁烟场域。还有其他有关于员工促进的部分，包括疫苗注射接种，要求员工每一年接受一次安全卫生讲习，包括消防、火灾的演练、地震的逃生等等，都是跟员工的健康安全息息相关。我们每一年会分析有哪些员工职业伤害，可能在医院来讲，针扎事故是最多的，再来就是交通意外事故，我们会去分析背后的原因，用PDCA的方式去发展改善的策略。

近几年来，女性的健康议题也很受重视，为了让怀孕的女性有一个好的工作环境，我会希望女性如果怀孕能够通报健康促进中心，以便在职务方面做一些协调，尽量让怀孕的妈妈在比较舒适的环境当中工作。另外，病人跟家属也是健康促进的一部分。首先要先了解他有哪些危险因子是可以介入的，一般常见的危险因子包含抽烟、喝酒，在台湾地区还有嚼槟榔的习惯，这些都是非常常见的问题。不管是在门诊系统、住院系统，看诊的时候都会有电脑的提醒画面，请医疗人员进行评估。而慢性疾病和老人可能会跌倒，跌倒以后就会造成卧床，可能会造成之后更大的一些健康问题，所以跌倒的评估也很重要。再来就是一些健康检查的提醒。在地区医保部分有提供40-64岁，每三年做一次健康检查的机会，65岁以上每一年可以做一次健康检查，但病人常常会忽略这些信息，靠医生的提醒病人的就诊率会增加。

作为医疗机构，我们有责任提供健康教育的资讯给病人跟家属，让他们能够增进对健康知识的了解。所以我们有非常多一般性的健康资讯，针对高年纪病人的资讯。这个是多管齐下的，当我们提供卫生教育素材的时候，也有多方面、不同的方式，比如：书面、网页、录音、CD，卫教等等。现在是一个国际化的社会，在地区也有很多的新住民，所以我们除了有提供中外的之外，也有提供印尼文、日文，让不同语言的人都可以得到健康资讯。另外，医院也有很完整的病友组织，我们可以提供相关信息，让他从这些疾病团体得到更多的资讯。还有跌倒的防治，例如：跌倒高危险性病人的提醒，还有就是环境的改变。在各种单位要进行改造的时候，必须要会同工程部门确保跌倒的部分是有做到位，另外，还牵涉到舒适的环境，因为噪音可能是会让我们觉得不舒服的，所以在病房也有噪音的监测，是癌症筛检的提醒。

最后，我们会主动到社区举办健康讲座，包含对于妇女乳房的自我检查育，教银发老人一些知识，主动做一些癌症的筛检。针对儿童的筛检，也是我主动出击到社区去的原因，因为他们不见得会愿意到医院来。我们会从小扎根，让他们在小的时候就有这样的概念，让他们回去把这个知识传递给父母，或者是爷爷奶奶，提高医疗知识的接受度。彰基医院协助很多社区推广社区健康营造，在社区的一个活动中心找一个场域，布置成大家愿意来的地方，提供一些疾病筛检的活动或者是卫教，让民众知道这些资源，这样更容易把健康促进的知识推动出去。

姿势控制理论与临床应用

王健 —— 浙江大学体育科学与技术研究所所长、浙江大学心理科学研究中心教授
中国康复医学学会康复工程专业委员会委员



我是学生物的，根据生物学家的计算，我们有两个算法，第一种算法是根据你的生长发育期，第二种是根据体细胞分裂的代数。人来到世界上，大概要活 140 岁，但实际上人均寿命只有 70 岁。第二个数字，我们非常重视医疗，今天在座的各位大部分都是医生，或者是对医学比较感兴趣的。有一个事实，我们今天全世界没有一个人死掉是老死的，都是病死的。90% 以上的慢性非传染性疾病是

不能治愈的，但是 90% 以上的慢性非传染性疾病是可以预防的。所以，今天这个会议我觉得非常好，给我们大多数的人，普通的老百姓树立一个健康预防医学的概念。衰老就是预防医学当中很重要的一个概念。

2016 年，国家对老人摔倒做过一份调查，65 岁以上的老年人有三分之一的人在一年内有摔倒的经历，摔倒的老年人当中，有 10% 会产生各种各样不同程度的伤害事故，其中有 5% 产生比较严重的伤害，如果到 70 岁、90 岁，80 岁以上的老年人，摔倒以后产生损伤的比例超过了 50%，而 90 岁的老年人几乎是百分之百。所以摔倒对年轻人、中年人来说可能不是大问题，但是对老年人来说就是非常大的问题，全世界都一样。

站立对我们人类非常有意义，普通老百姓会以为姿势是身体的形态好不好，站得好不好，其实在学术界姿势是有两个内涵的。第一、你的重心是不是能够落在双脚构成的支撑面以内，在对抗地球中心引力的时候，让重心能够维持稳定。第二、做运动的时候肢体能不能得到有效的控制，所以重心的稳定和肢体的空间定位，就是学术界所讨论的姿势。人的姿势控制系统包括姿势的感知、姿势的整合以及姿势的控制，这样的一个姿势控制系统维持个人的站姿稳定性不摔倒，维持空间稳定性。太极在很大的程度上，是做姿势控制训练，也是做防跌倒训练最好的方法。因为你要控制重心，一会儿高一会儿低，一会儿左一会儿右，但是不能超出你的支撑面，超过支撑面了就摔倒。我站在这里，你们看不到我身体重心在动，如果我站在一个非常精密的测量仪器上，你会发现我的身体重心在支撑的平面上是移动的，前后左右随时都在移动，也就是说人天生就是一个站姿不稳定系统，假设人类早期四肢脚着地，那个重心非常稳定，但站起来以后支撑面小了很多，再加上重心很高，支撑脚非常小，所以经常处于晃动状态，这正是一个典型的不稳定系统，你们看到的图就是重心变化的轨迹。造成这样的现状，是因为姿势系统控制的功能，一个人站得稳不稳和你的控制系统、你在做什么事情、外在环境因素有关系。假如这个时候我在工作、在滑雪，就会产生控制关系。所以要一个人站稳不是非常简单的，因为站稳是从姿势控制系统、环境因素，以及你所从事的任务，这是三者相互作用而形成的。

站得稳的关键因素，在于大脑对姿势的判别。你站在那里，身体姿势是不是一个正常的姿势？我们不要用意识去判别，大脑会在下意识的层面上，可以根据它从机体获得的信息做出判断，知道身体是不是处在恰当的位置上。如果不是，大脑会下意识改变它，也就是所谓的多感觉整合。大脑靠着多感觉整合来认识世界、感知世界，同时也可以感知我们的姿势。它甚至可以和姿势控制系统、姿势肌肉的活动耦合在一起，以便控制姿势的稳定性，这个就是姿势控制的所谓生理学的理论。目前这个理论的研究非常的受关注，在最近五年的科学和自然的杂志上，就发现有 15 篇的研究论文在讨论摔倒问题。

物理学家也对姿势摔倒的模型较感兴趣，他们用滤波器的模型来模拟我们的姿势控制，这个模

型也是指导我们的飞弹能够打得准的模型，所以用此型来研究人脑，最后来控制人脑的模式。大脑还有一个有趣的事情，我们站得稳主要来自一些信息：视觉信息、味觉信息、本体感受性信息、皮肤触觉信息，以及一些未知觉的部分。这些信息会向大脑来报告身体所处的位置，之后大脑会选择性利用这些信息。例如：我站在比较坚实的地面，这个时候大脑会优先选择下肢肌肉本体感受的信息，来判断你站得稳不稳。如果你站在一个柔软的地面上，大脑就会选择视觉作为主要信息。大脑对输入其中的姿势感觉信息有选择性，它会选择最可靠的那个信息作为主要判断。例如先天盲人，他的大脑会更加依赖本体感受信息，而且它会转移，我们的听觉本来对姿势不起作用的，它也会从听觉那个地方获取一部分的信息来判断，所以大脑的可塑性非常强，这个就是大脑重新赋予权重的机制。

大脑怎么控制姿势呢？其实很简单，你想让身体做什么运动就做什么运动，这个看似很简单的问题，实际上我们从生理学的角度来分析是不简单的。里面包括了三个过程，或者是三种方式。第一种是前馈控制，第二是反馈控制，第三是随意运动控制。什么叫随意运动控制呢？一不小心摔倒了，马上调整姿势，这个叫随意运动控制。倒数第二种很好理解，什么叫反馈控制，走在路上踩到一个钉子脚踩上去了，马上会抬起来，这些比较简单。还有一个前馈控制。意思是：大脑的运动指令还没有发出来，我们的身体已经开始自己控制自己了。例如你坐在那里，有人请你站起来，站起来的时候腿上的肌肉要收缩，就以腿上的肌肉收缩时间为准。姿势肌肉、脊柱的稳定肌会先于运动肌 100 毫秒以上开始收缩，这是人类非常重要的一个特点。姿势肌肉的活动会优先于动作肌肉的活动。这个对于直立的人体完成各种的运动非常有利。临床上有很多疾病，过去都认为是劳损的问题，但近二十年来的研究，我个人认为：就是发现我们过去认为劳损所导致的疼痛，最终原因都是前馈控制障碍造成的。例如人听到声音以后拉一下手中的杆，当你在完成这个任务时，你会发现听到声音拉杆，还没有拉的时候，维持站姿、稳定下肢的肌肉提前收缩了，这个就是姿势肌肉优先收缩。

我们经常看到很多中风患者、脊柱脊髓损伤的患者、手术患者，都尽可能早点让他们进行康复训练，康复训练的第一期的目标，就是让他能够站起来，能够慢慢地行走。为了防治他摔倒，早期的时候我们都给他用一个拄行器或者拄步器，让患者扶着拄步器走路，一次来帮助他恢复站姿和行走能力，我们过去都没有想这样做是对还是不对。如果前面有一个依靠和支持，靠这个地方再来拉，发现下肢的姿势肌肉根本不活动了。这个实验非常的经典，告诫康复医生，如果是训练中风的患者，训练他的站姿稳定性，最好不要用那个支持，有了这个支持以后，你的训练是没有效果的。

老年人为什么摔倒？很久以前，大家一直认为老年人摔倒是因为肌肉力量太弱了，所以规划老年人防摔倒训练的内容，就是增加他的肌肉力量。恐怕今天除了中国以外，美国、日本、中国台湾大部分地方都是这样做的。这样做对不对？但研究发现，老年人在反馈控制和随意运动控制这方面的效率，不比年轻人差很多，但在前馈控制方面就差了很多。前馈控制是干什么用的呢？前馈控制是一个准备，如果没有这个准备，身体遇到突发性外部干扰的时候就容易摔倒，反之，有准备的时候就容易摔倒。好比走路，如果你不知道这个地面是滑的，你走上去马上就滑倒，如果你提前知道地面是滑的，你慢慢地走就不会滑倒，这是同样的道理，所以老年人前馈控制能力非常差。外面跑马拉松，叫

破坏性的健身运动，我非常反对他们做这项运动，因为我自己的腿跑了十三年的马拉松，现在已经不能跑了。肌肉会疲劳，那么前馈控制会不会障碍呢？所有人都认为是的。但这个研究跟我们想象的完全不同，一个人肌肉疲劳以后，由于肌肉收缩力下降，我们大脑很聪明，在你遇到外部干扰的时候，会提早启动前馈控制系统来防止你摔倒，这个就是我们生命系统和非生命系统的差别。我们研究科学、研究人体科学，不能够简单地用自然科学、物理学的原理直接解释生命现象，因为生命有自己的轨迹，它都会提前。

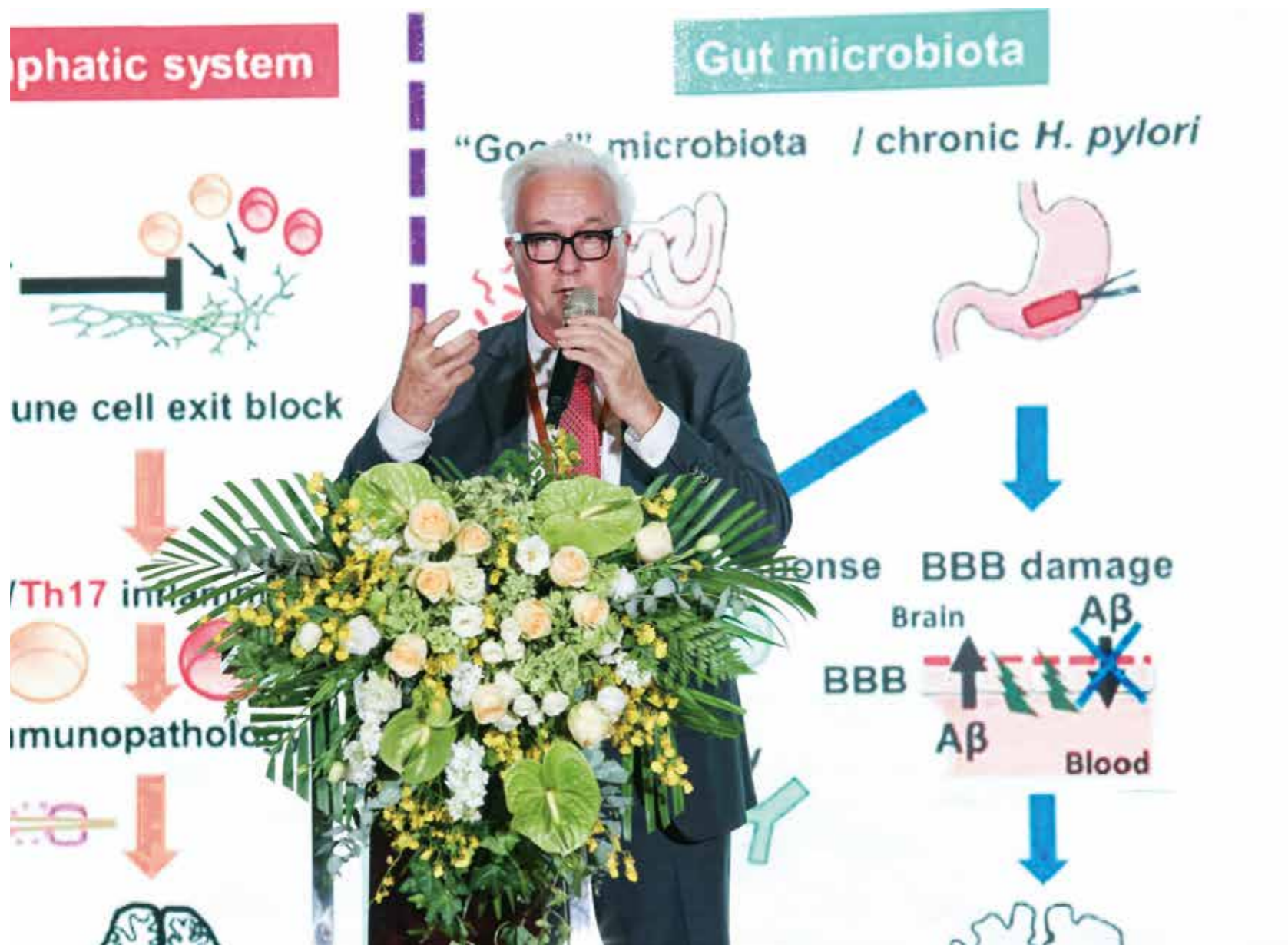
澳大利亚的科学家做了一个研究，来检测慢性腰痛的患者究竟有没有存在前馈控制的障碍。站在这里手臂突然前平举、后举、侧平举，这个时候要观测腰的稳定肌。所有正常的人不论做什么动作，他的姿势肌肉都是提前收缩的，所以他的激活是负值。但患者都是正值，也就是姿势的控制完全倒转了。我们正常情况下做任何一个动作的时候，都是姿势肌肉稳定了动作肌肉再活动。但他们不是这样，反而是动作肌肉先活动了，姿势肌肉还没有活动，这种情况下往往会造成脊柱的二次损伤，这个就是腰痛的机理，这是最近二十年的一个重大发现。

同样，我们临床还有一种疾病叫作多发性硬化，肌肉是强直的，会很疼痛的，非常不舒服。这些人也是存在着严重的姿势控制障碍，也就是前馈控制消失。老年人有前馈控制障碍，很多疾病患者也有前馈控制障碍，能不能改变呢？能！有两种很单的方法可以控制前馈控制。首先，买一个皮球，里面加一点重量，是一个比较重的球。一种方法是你把这个球扔给患者，让患者接球，这个就叫外部姿势干扰。第二种，让患者拿着球，把球扔给你，他也会对自身的姿势造成干扰，这个叫内部姿势干扰。一个教授的团队就是内外部和内部姿势的干扰，让患者传球接球，用很少的钱，只用了 4 个月的时间，就发现前馈控制竟然可以逆转。这个在神经肌肉的研究当中也是很少见的，因为神经肌肉的障碍，通常训练时间是 8-12 周，很少有训练 4 周的，所以用传接皮球的方法，就能够让我们失去的前馈控制找回来。

太极拳是全世界最好的做姿势控制训练方法，一招一式都涉及姿势的改变，而且是在动态的情况下改变，所以它能够覆盖或模拟人类生活各种各样的姿势干扰，这个情况下做姿势训练比较好，这是中国古老的传统对世界文明的一个贡献。是不是姿势控制的问题就都解决了呢？也未必。就在今年的上半年，一个著名的科学家总结人类关于站姿稳定性研究的时候，他说：我们对稳定性问题的研究还有三大遗憾，或者是三个误区。第一个误区，我们把姿势控制理解成线性，这是错的，因为它是非线性的。姿势控制还受到大脑经验和知识影响，很难预测。第二、过去都认为姿势控制是反射，但实际上也不完全是反射性控制，它也是很复杂，而且姿势控制不等于平衡控制。我们有一个实验室，里面有训练、检测和评估人的站姿稳定性，训练人防止跌倒的一个实验室。这个实验室已经用了虚拟现实的眼镜，它有助于改善我们的姿势控制，对于前馈控制更是有良好的效果。我建议把廉价和有效的机器拿来训练老年人，对一个国家而言，老年人的健康，才是这个国家健康最重要的标志。谢谢大家！

压力与心身健康

Uwe Klein — AIRS – 国际康复标准促进研究所执行理事
德国和加拿大业务发展与创新顾问



为什么我们要了解压力医学呢？因为我得到了慕尼黑西门子的启发。当时，我办公室开张的时候，西门子的总裁在我的桌上放了张纸，写了世界卫生组织在1986年对于健康的定义。然后他跟我说：你们是生产健康的，你们公司并不取决于每年治疗了多少疾病，而是取决于每年有多少更加健康，然后他就关门离开了。我当时就觉得，他这是什么意思？到底健康是什么意思呢？那我们就来看一下压力和健康之间有什么关系？是什么让一个人保持健康？或者说怎么样去衡量自己的健康水平？怎么样处理自己和自己、和他人的关系？在我们看到自己和别人有压力的时候，我们都可以伸出援手。

压力不是一个新问题，而是一个很常见、有历史的问题。只是现在随着工业化及社会的发展，压力问题变得越来越明显。报纸说压力会让你变胖，还会摧毁你的幸福生活，所以现在大家都有压力的问题，我们能够抵抗多大的压力呢？在我谈到应对压力的对策之前，以及对压力管理这样一个模型之前，我们应该要知道压力到底是什么。其实压力有两种定义，可能大家都不太明白压力的两种定义，所以会有一些错误的想法。在技术的定义来看，其实“压力”这个名词是一百五十年前所创造出来的一个词，它是非常技术的一个词，也就是说它是一种力，把它附加在一个多面上，或者是一个平面上，当我们用锤子去敲石头的时候，石头就会有变形的倾向，压力过大的话就会破掉或者断裂，这是一个非常被动的反映。这个视频就解释了我们把塑料放到一个铁的下面，当压力非常大之后，塑料就破了，这是非常技术层面的定义，跟心理层面的可能不太一样。而在心理这个层面，其实我们面临的外界环境，就是一种压力源，这种压力

源给我们各种各样的感知。当我们去用感官系统接收外面的信息，我们就会有一种应对压力的反应，它是大脑荷尔蒙所进行的一种主动反应，所以当压力来的时候，我们就会产生反应。

知道压力源后，可以做一个列表，因为压力源非常多，所有的事情都可以成为压力源。对于不同的人来说有不同的压力源，比如咖啡、噪音，如果噪音超过 60 分贝的话，你的压力荷尔蒙就出现了，所以它是一个非常潜意识的一个过程。例如振动、疾病、掠夺者、尼古丁、挑战目标等等，这些都可以成为压力源。有了压力源之后，我们的身体会有一些改变，例如心开始应对压力、脸红，或者是人们会有逃避现实的一个压力，有时候可能会有焦虑，或者是倒汗或口吃。应对压力的方式非常多，这些都是对于急性压力的应对方式。还有慢性压力的一些方式，比如说会有 1-2 小时面临压力的状况。有的时候慢性压力可以持续到一周、一个月或者是一年等等。所以我们在这边，它有压力非常多的积极结果，压力有好处也有负面的影响。比如抑郁、不安全感、脾气暴躁、性格改变，有些人的性格会突然突变，但幸运的是，我们可以对压力源进行筛选和过滤。

面对压力方式的过程中有应对压力的方式，文化、基因、微生物群、教育、宗教、信仰、学识等等，都能够帮助我们筛掉这些压力源，这样我们看到压力源后，可能第一次会有压力，当再次尝试到四五次的时候，就能够把这些压力源筛掉，这样就不会成为造成压力的动力之一。其实我们可以去认识压力产生的过程，并认识它如何影响我们的行为，这样我们就变得更加健康了。面对压力，我们可以决定它属于积极压力还是消极压力，甚至我们可以把压力变成一个积极结果，能够让我们有更好的创造力。

图片上的男人面对压力没有处理得很好，他面临着非常多的压力源，在压力源到了一个阈值、临界点之后，就需要释放压力，释放内心所有的这些能量。但我们的神经系统当中，它并没有一个外部的接收，只有内部的一个接收器。例如血管的压力可能会增加内脏肿胀，有的时候眼睛会不自主的动，这些都是压力的表现。中枢神经会有生存警报，当我们面临压力的时候，我们会进行压力的应对，而压力的应对由大脑决定，很多时候并没有经过我们的允许就已经开始应对了，所以这样的一个荷尔蒙会变成肾上腺素进入我们的身体，在我们的体内循环，会成为一个长期荷尔蒙释放的来源，但荷尔蒙会改变我们体内的机能，例如消化功能、器官功能。同时，它也会影响大脑，而这种压力到底是否有益，我们还需要研究，但压力确实会有基因层面的影响，因为有一些是不可避免的，例如要去抚摸一只咆哮的老虎，这种事现在没有人去做了。可能在 5 万年前，很多人都会做这件事情，但是这些人已经灭亡了，所以他们的基因就没有遗传下来，没有传承到下一代。之前有人会说：压力可能会导致各种各样的疾病，例如在压力之下对于疼痛的敏感度会降低。5 万年前，人们会相互发生各种各样的战争，所以他们经常接触到石头，那个时候他们神经的敏感度相当于进入了一个盲区，疼痛本身就是感知的一个过程，血液的免疫应答也会减少，这样的话病菌就更加容易，更有能力进入我们的体内。在战争、打架的时候，这个身体就已经预知到会有伤口、流血的结果，对我们来说，这会让大脑去提前对这样的局面做预计，所以这些都是由压力所造成的。在我们现在的文明当中，可能之前的一些解释现在已经不适用了，因为它是由之前的基因机制所决定的。有一些留存下来的基因都是心理层面的，所以他们不能被教育改变。

对于大脑来说，如何应对这种压力荷尔蒙呢？就是瞳孔！在压力之下，我们的系统说要更多的东西，要在黑暗当中看见事物，如此一来，瞳孔会扩大以便看到更多细节。我们有生理的规则，在我们器官的表现水平，比如说大脑、心脏的表现水平，我们可以进行衡量。这个表现的水平，很多时候是由压力激素来决定的，他们决定我们的血糖，他们决定了心脏跳动的速度、肌肉的强壮程度，以及肌肉的收缩程度，所以压力这个时候就是一种驱动源。于是，我们画出了这样的一种联系，例如一个年轻的经理，不知道如何管理这样的压力，但是他知道压力之间有这样的一种联系，这样他们就会更有压力、工作更加努力、设立更高目标，让事情更快更有效率。公司的目标可能是高高在上的，对于这个经理来说，我们确实要达到我们的目标，这样他就会承担更多的压力。这个其实并不高效。这里有一个生理的规律，我觉得这是适用于大脑和身体机制，在这个时候效率会下降，表现会下降。在这个点上的人就会接近死亡，这个时候所有的器官都不工作了，所以这个时候表现水平也是最低的。没有压力荷尔蒙就不能够正常生存，但是这种荷尔蒙太多的话，我们可能会面临生病的风险，甚至死亡。

健忘就是第一层的压力显示。当你出现健忘或者你出现错误的时候，你自己把这个错误纠正了，这也是压力再下一个层级的表现。再往后出现了第二度的错误，这也是因为压力又导致它再次发生。这个是你自己没发现，自己没有意识到的，别人跟你说出错的点，你才把它改正。还有三度出错，比如说你做了一个 PPT，跟团队做展示，团队成员跟你说，这边有很多错误等等，我们不同意，这个时候你就站起来说，不是，我这个是一个新的概念，这个时候就是压力的表现，你不愿意承认自己的错误，反而用各种理由去维护自己，变得非常有攻击性。再下面一个就是定向障碍。比如在工作当中，经理可能会更频繁地改变他给下属的目标和指示。当上层指令传到基层，还没有传完，上层又突然转变心意，下属或基层就会觉得，我现在就什么都不说了，直到上面的人想好了再说。

首先如果人们长期的在压力之下，就会导致这个人缺乏安全感和自信心，不知道说到底是应该攻击别人，还是应该逃跑。当你出现应急反应或面对大挑战的时候，大脑会怎么会给你指令？很多人会选择在过程中抽烟，透过摄取尼古丁来降低自己的压力水平。例如人最多可以承受多少杯咖啡呢？我们知道 1-2 杯的咖啡，就可以将血液中的儿茶酚胺浓度增加 70% 到 200%，这个感觉已经增加很多。所以到第三杯之后，这个人就已经有点飘，已经没有在聚精会神地工作了。在十年前，当我们看中国人的时候，中国人都不喝咖啡，只喝白开水或茶，但是现在有很多人都在喝咖啡，特别是这种专业人士，还有年轻一代。我们下一代都在努力工作，也都特别喜欢喝咖啡，而且往往对咖啡有点上瘾的，所以说咖啡其实也可以改变我们生物钟的浮动水平。

就算没有压力事件，我们的生物钟也会决定荷尔蒙水平，也就是说会决定我们感知压力的程度。一个公司这边是早上的时间，基本上早上都是做一整套差不多的事情，如：起床、开会、上班等，也就是比较常规的一些事情。在下午则是创造阶段，灵活度会高一些，以便进行更多创意活动。这时压力水平就会下降一些，因为这种创造性，它可以稍微降低一些压力水平。

这边是抗结剂，我们体内有很多这种荷尔蒙，当我们吃东西的时候，我们的压力水平也会下降很多。虽然褪黑素会让我们比较累、比较想睡觉，但它可以激活我们的免疫系统，5 万年前，有很多猎人，

他们可能在岸边找到了一头小鹿，或者说摘了一些野果子，在他们吃到这些东西的时候，他们的免疫系统，就是说：“唉呀，他们在干什么呢？怎么又在吃呢？我必须得赶紧机警一点，他们可能吃的东西里边有什么毒素！我得注意一点。”这样的话，每个系统就会非常活跃。在晚上，我们就会觉得什么时候让自己安静下来？什么东西能让我安静下来？也就是吃，所以我们吃得越多可能就会越安静。

我们发现大脑与免疫系统跟 MI 的关系比我们以前想得更加的密切，所以我们发现的这个大脑的免疫系统非常广泛，甚至到分布到了大脑。有些人也会觉得是这个曲线非常好，但是我们要做一些调整，那这样的话我们的曲线能够有进一步的改善，那这样的话我们的压力就会减少。所以我们可以进行健身，可以增强肌肉的能力，如此，我们能够自在地应对压力。

那我们要做什么？我们可以停下来跟自己来一个约会，我们要去认识自己。例如我要去认识真正的自己，我们可能什么都不做，只是看着天空。我们会有各种各样的想法，相当于自己可以感受到身体当中的压力。很多时候，我们的冲突或错误都是由误解造成的，所以我们要非常深刻地认识到原因到底是什么。还有，我们要有自己的规划，例如我们的生活当中要有一个战略性的目标，我们生活不仅仅是要买房买车，不仅仅要有这些物质上的付出，其他的部分也应该成为我们这个生命的一个规划。所有的事情都有一个优先次序，优先次序最高的 20% 我要自己来做，30% 的优先级事情交给别人来做，还剩 50% 就把它扔到垃圾桶当中。因为 20 年前那个时候，大家都是用纸会比较多，但是我觉得这是减少压力的一个非常有效的机制和做法，我们有非常好的做法来应对身体的压力，例如太极。因为它是一个缓慢的运动，我们并没有摇晃剧烈的运动，并没有跟别人进行搏击，太极是一个比较和平的运动。我们在做的时候，大脑正在接受我们的每一个动作，所有的动作都非常的慢，这样的话，我们的压力反馈机制都没有什么问题，所以太极对于免疫系统来说非常有效。

当我们呼吸的时候，隔膜是一上一下的，当我们隔膜往下的时候，我们就有一个空间在胸腔形成，也会有一个负压状况。这个负压非常重要，因为我们有一个淋巴液，他们可能会存在着一些白细胞或病毒等等。我们能够把身体当中不需要的东西，输入到淋巴液当中，它们就可以离开身体的血液。所以当我们吸气的时候，淋巴液就出去了，它们会进入我们的大动脉，此时，身体中的废物都可以从血液中去。

现在我们做一个小的练习来增加我们的免疫力，让大家在冬日可以过得更好。大家可以站起来，把手伸展开，在吸气和呼气的同时，可以把手举过头顶，然后再做一次。大家可以看一下脸部和脸颊是不是有些变化？我们可能会觉得现在脸变热了，这其实就是增强免疫力的一个过程，因为这个时候就是免疫系统非常活跃的时候，你的系统正在杀死各式各样的病菌，这也在发烧病人中常见的反应。这个锻炼其实随时随地都可以做，如此便能够增强我们的免疫力。因为它能够进一步地激发我们的免疫系统。除此之外，我们可以多笑，在笑的时候免疫系统会自动增强，能清扫各种各样的垃圾。还有，我们可以多见朋友家人，这些都是有效的减压方式。

我们可以培养一些积极的认知系统，例如冥想。过程中，我们可以将思想集中到一个点，有的时候，左眼和右眼可能难以辨别到底是哪边，但在冥想的过程中，我们可以发现哪个是左眼看到的、哪



个是右眼看到的，这其实就是左脑和右脑协调的过程。所以在冥想的过程当中，能够让左右脑更协调。冥想并不是严肃的肌肉或心血管的训练，但它也能够以自己的方式去增强免疫力，为我们带来健康。

有很多方式能够让压力下降，在我们的网站中，你可以找到一张时间表，它有一个时间线，里面会展现每一个小时有哪些事情会导致你压力增加，会影响你的生物钟，或有哪些建议可以告诉您，以便改进您的生活方式和生活节奏，好好管理压力水平。其实你才是自己免疫系统的主人，是自己的压力管理的主人，我们每天可以做很多的东西让自己保持平衡，这个是你自己就可以做到的。生活中的每一个健康的维度，或者说每个人为了实现真正的健康，都要做不同的事情。没有一个系统、模式或者标准适合所有人使用，每个人都是不同的，所以，你需要找到自己要解决什么问题，再采取相应的方法。

Sorehsa 康养小镇的整体规划与体验

梁正贤 —— 奥伦达部落心身健康事业部副总裁
奥伦达部落心身健康（医学）博物馆总经理
台湾两岸医疗事务交流协会副会长



我们在想，每一个阶段要透过不一样的东西去表达，三十而立、四十不惑、五十知天命、六十耳顺，每一个阶段、每个人都有不同的东西要表达。不过我在想，无非做事要安身立命。我现在不到 62 岁，但是我认为幸福健康可以分成四份：第一、身体安全；第二、居住安全；第三、财富放权；第四、心里平和；这个四个方面加起来，才有办法让幸福跟健康往下一代去传承。所以为了这个幸福和健康的传承，我把国际的整合医学带到奥伦达部落，就是为维护这四个板块。

我在筹划一个康养小镇，真正的实践地是在哪里？要用什么方式去落实？为谁服务？其实就是为所有的会员提供这些服务。我们的朋友住在这个小镇里面，所有业主都会为他们服务，进而推动到社会，让社会小康。所以我们要翻转全世界，以健康促进的方式来保障人类，让人进医院给康复之后，不再生病。所以我们努力为了远离生病，还有增强活力进行建设。

任何事情我们都有权利做梦，但是做梦过程之后，我们要落地，也就是实践。奥伦达部落特色小镇跟所有的特色小镇不一样，差别正是在“实践”。那如何落地？首先我们要有基础医疗保障，而基础医疗保障一定要找到医院，所以为什么要做百年医院？正因为它是一步步累计起来的。第二，还关于所谓的医疗文化。爱的医疗文化是经过长期累积的，透过一天一天的教育传承，所以我们跟百年彰基医院和媒体共同合作，为精准康复精准医疗搭建一个平台。

不晓得各位是不是跟我一样，我觉得北京是个很繁华的地方，但是经过一路蜿蜒到长城，内心就拔凉拔凉的。但进到奥伦达部落，那一刻竟心花怒放，这里真的是好山好水好空气，很适合静养休养和专心思考养生的一个地方，但最重要的是，我们要给各位建造一个没有污染的环境。我们在打造 Sorehsa 小镇的时候，就已经在考虑未来，现在全世界做所有的小镇，就是盖得漂漂亮亮，但不足以让人达到平衡。Sorehsa 小镇是人和地方结合的标准来建造，我们正是用这个方式来打造健康空间。在整个产品里，我们使空间环境跟整合，架构资本能量场，让大家在这个场域可以感觉到你的心身是放松的。

在能量场里，分为三个照顾性：第一、基础医疗；第二、身心医疗；第三、康复医院。所以我们用三个因素来解决健康处置。也就是：怎么吃？怎么运动？如何保持心理平衡？这三项要素已经深根在 Sorehsa 小镇里。基础医疗我们做得很扎实，跟台湾地区的医疗、彰化医疗经验，都放在奥伦达部落里。未来，在 Sorehsa 会打造 33 栋具医疗功能型的别墅，为每一种慢病提供一个好的环境，并用 ORENDA 健康促进得生活方式进行康养。但是这说得简单，做到却很难。因为必须提供你一个导师、一套监管健康管理的方法，引导你走向生活模式的促进和健康。但要用什么元素才能达到呢？第一、膳食调理，提供真实真正的食物。食物分很多种，但是这里只讲原料，我们现在所有农场都是，有机、自然栽种的，这样才能用自然力来提升治愈力；第二、运动。每一个运动保健，都会有定制化的运动处方，每个人都会有运动教练，因为运动是良药，它必须跟医疗结合，才不至于受伤；第三、心身调养。我们有全世界最独立的 PNI 医学中心，在这里除了心理要保持共振，也是全世界是独一无二的产业。

所以我们把这三个元素都结合在整合医学里，发展出了六六十一的方式。所谓的“六六十一”，就是：六个慢病的个案关系、健康组织办一个关系、六大病人病史剖析，借由彰化医疗这个百年体制下的营养师，提供了我们六大程序。再来，我们有四大心理服务体系，对家庭、亲戚、企业发展，企业关系做了四大待遇服务体系。我们还引进了 MTT，引进德国人的训练方式，从心肺功能、肌肉平衡、肌肉耐力着眼，让你的体能进行定制化服务。

我们会预见你的健康风险指标，因为有很多风险经过了西医正统医学的发展，所以健康风险指标是具有预见性的。在预见之后，要找到健康，也就是找到健康的方式，紧接着再加入管理系统。如我刚刚提的，奥伦达部落希望跟你建立一个良好的互动关系，所以会随时动态调整定制化内容，以便达到最好的效果。

在慢病管理体系中，有六大慢病管理体系。未来，Sorehsa 的医学功能别墅不会变成具有浓厚医疗气息的照顾体系，反之，每一栋进去的感觉像自己的家，但只要你踏入，便能感到能量场的变化。每个人都可以在能力低下的时候，来到这里，把自己安心地交给监管，最终达到康复。所以整个健康促进最重要的就是做到：第一、预防，第二、康复。中间的治疗则依赖循症医疗进行处理。我们在健康期、亚健康的时候，很多指标是并不会显示，所以我们一定要透过吃、动、心去预防。

在亚健康的情况下，我的心身平衡怎么做？怎么去恢复？其实可以从能量医学、量子医学入手。现在整个集团有 7000 多个员工，他们从这个月开始，都做了体脂肪检测，每个月要把运动成果录入我们的系统，随时跟我们互动。这样所有人的健康就会开始上升，自然工作效率就会提高。再来是慢病管理体制，因为慢病的管理它不是单一学科，所以在整合学科的情况下，我们必须考虑到每个人的差异性，进行特化管理。所以我们特别注意健康检查、基础医疗，以便进行精准的行为干预、营养、心理和睡眠处方。关于运动治疗，MTT 也提供了一个非常促进的个制方案，所有的过程里面，可以注意到 2 件事情：睡得好、便排得好。我们除了可以透过运动、饮食来调理，现在更有自然医学、量子医学的发展，可以共同进行调理。

在小镇里面会有全面的检测评估，以利于进行有效的干预，且我们会做深入的健康管理。用这四个方法，我们要把小镇 5000 多户选出 50 个健康明星，这 50 个健康明星在年底可以带出各种健康家庭。这样我们从个人到社会到家庭，都能全部把它健康管理起来。基础医疗我们在硬件里面，是属于高阶、高端的检查，在五楼我们成立了一个高端门诊，我们的服务相当高端，每一个客户都会面对面沟通，详细了解他们的情况。第二，我们是在日常家族式的健康管理，所以除了一对一的骨干，还有间断式的陪伴，也就是所谓的：三师共共。三个医师、监管师，还有治疗师。奥伦达部落有全世界最好的心身健康促进体系，我相信在新的一年里，只要个人或团队进到这个场地里面，都会感觉非常非常平和。

我们有一个客户要减重，在配合他的营养、发展下，减重的节奏非常顺利，而且没有副作用。因为 MTT 老师还有台湾地区老师，已经初建了这些架构，还有自主设计的调理。我们会以及量子医学切入，看到每个人的心身领域、原生家庭，以及对疾病产生的对应关系，只要原因找到了，问题就不难解决。

MTT 主要负责运动生理跟疾病的处理，它能预防运动伤害，因为这跟好好运动跟是相等重要。如果在运动之中，只一味追求爆发力，或者是增加肌肉力量，那绝对是有问题。所以在 MTT 里面，



能让你在增加能力的情况之下，保持身体健康而不会有伤害。以上这些元素就是 Sorehsa 精准康复的架构，而这个故事正在发生。

在 Sorehsa 有三十三栋的公寓是别墅，其中有一栋是疗养别墅，我们结合了中西整合医学，包括含菌量、温度湿度、体温都是被测试控制的，你会在安全的环境里面进行康复。除此之外，别墅会针对不同问题，建立专属的功能，例如有助于睡眠的别墅，它即是以有助于睡眠的波长和建筑原料进行设计的建筑。还有心脏康复的，我们在设计上会避免刺激光线及干扰的波长，而设计心脏康复的别墅都走最安全的标准。我们会花半年时间，把诱导慢性的康复体系组建起来。

在各位领导和专家的协同下，奥伦达部落的康复医学中心成立了六大专科，我们不只要让六大产品或任何慢病都可以在此调养，还要有各专家委员会把关。将路径、照护模式、精心细致地打造出来，让各位在这里跟一百岁的自己握手。我在跟你分享一个正在发生的事情，当明天后天，甚至你在上海的时候，你会发现这个故事正在延续。我们希望做一件事情，那就是“跟健康永远在一起”，在你我之间、家属之间，能够永远健康幸福，谢谢各位。

心血管疾病三期康复临床治疗 路径之解读

郭琪 —— 天津医科大学康复医学系副主任
泰达国际心血管疾病康复医学科主任



我们经常说的康复，都是肢体康复和神经康复更多一些。大家为什么说肢体康复和神经康复多一些呢？因为他有很明显的功能性衰减。比如说脑卒中的患者，在我做完了神经内科神经外科手术，还是不能说话、吃饭、走路。骨外科康复为什么重要呢？骨骼截肢了，骨骼的任务完成了，但是我们的肢体没有假肢。所以在这个很明显的功能性缺损的前提之下，现有的医学已经完成不了你的需求，他就会跑到康复科来。但是大家说你心脏康复为什么没有发展得这么好？为什么不是大家都知道这个事情？因为心脏没有明显的功能性缺损，大家总认为我做完手术回家静养是正常的，我会知道在手术后，走路要慢一些、上楼要慢，然后要注意饮食、注意身体健康是应该的，不能再像小伙子或大姑娘一样，去跑步、健身，或参加我喜欢的活动，但这些都是大家固有的思维方式。所以我们在回国很大的工作量在宣教，给院长宣教、给科室主任宣教、给患者宣教，还有给所有人宣教。我说你是不健康的人，你是残疾人，大家反映大多是：我不是残疾人，我都做完手术了，我的手术花很多的钱。在做完搭桥和支架以后，天天捂着胸口走路，我说你不舒服吗？病人回答：不是不是，我就怕这个桥塌了，花了10万块钱搭的桥，我千万要保护好。由此可知，大家的观念是不一样的。

这是美国的心脏康复数据，也是非常有名的数据，他们整个的学会做了12年的工作，从一片红变成了一片绿，就是再住院和死亡率已经下降。他们要求医生的出院患者，尤其是心脏病患者，一定要给一个康复处方。所谓的康复的处方，不单纯是运动，它包括运动、营养、心理，生活方式和药物，是一种整体的处方。他们发现：若没有下这个处方，病人的再住院死亡率就会上升。如果你是一个肥胖的人，你很容易得冠心病，那你该干什么？就给你一个卡，你一定要去做健康管理。如果我去了没有检查出来，那可能是因为你的遗传基因，因为你的特殊情况，我们不追究责任。如果你不去的话，人家交一百块的保险、你交300块钱；人家享受70%的报销，你享受30%的报销。这两个条件一结合，花了12年的时间就得出了这个结果。如果最近大家去过美国，会发现他的大医院没有了，都变成康复中心、康复管理，这就是这个现象的出现原因。现在中国也在努力去做，这是条漫长的路。但是奥伦达部落小镇中可以做成一个康复养老的样板，因为政府也需要这样的一个数据，如果我们实践刚才说的，并拿这个数据到国家去说，现在国家也需要这保险制定，和预防医学的保险点制定。政府不是不愿意花这个钱，只是没有人给他一个数据。有一个体育口的人说，你给我体育口一块钱，我能给医疗省八块钱，反正没有数据大家随便说，但是咱们能拿出数据，这个就是我愿意的原因。

运动的康复有非常好的效果，我觉得全民参与这件事情的时候，它不是消费能力的问题，而是消费欲望的问题。我觉得欲望比能力要强很多。就像在80年代、90年代，我会去把一年的钱拿去买BP机，因为这个BP机是我的消费欲望，若我要存钱去买辆奔驰，也许是一辈子也买不了。因为他有欲望，而并不是消费能力的问题。现在没有人为了预防而存钱，正是因为我们宣教方式不对。大家都知道三高、肥胖和吸烟会影响到生育或者死亡，但心肺适能也就是运动的能力会远远超过三高的死亡率，所以这就是运动的好处，或者运动的意义。而且很多的情况下，会发现很多的患者无法行动或者行动不便的，所以怎么让患者安全、有效的去做呢？之前我们去参观美国的一些项目，包括他们整个团队的运作，发现了一些问题。现在很多人在临床上认为，我是医生就要下处方，然后患者执行就好，执行

不好是你的错误，你的责任，不是我的问题。中国人的逻辑思维总认为患者执行处方，尤其这种看不见的处方，非手术、非药物的处方执行不了，是因为他们不好，不是因为我不好，医生没有责任。当然，没有人否定你的处方的正确性，如果你的营养处方完全改变了他的饮食习惯，或让一个从来不运动的人让他去参加运动，这样可以吗？不行！他会因此有危险，即使生命上没有危险，心理上也会有危险，因为这是他不情愿、不愿意去做的事。

所以，我们想了很多方式让大家运动？例如：开展团体性运动。我们曾经做过一周 20000 块钱的套餐，并教他瑜伽的一个动作，再他听到这样的价格之后，他很高兴，因为自己学会一些瑜伽的动作，然后我们就三节课一直在学。他说：这个太好了！我在这里，大家都是这样的。于是，这就产生了一个相互作用，所以我们是提供他一个消费欲望，让他产生消费需求，所以没有欲望的时候，我们没法提升他的消费能力。

所以我们的脏器康复，包括呼吸、肾脏、心脏，还有癌症，就像大家都注重的疾病，它们在慢慢低龄化，而且大家会产生很多健康的误区，以为周围的癌症多了。其实癌症是一个好的现象，大家脑筋急转弯，在全世界哪个国家的癌症发病率最低呢？答案是：西非。为什么？因为人们还没有得癌症就死了。只有高龄的国家，像是美国、北欧、日本、中国，才会有癌症，它是伴随你终身的，所以在 45 岁之前死掉的人，他很少会得癌症，几乎都是所以在 60、65 周岁以上会得癌症。所以癌症的康复，其实是你不得病和你得病了之后的整体康复，并不是肢体及运动的康复。日本在 1997 年把心脏病纳入医保，他们在 70 年代和 60 年代经济大发展，得了很多心脑血管疾病，支架和搭桥，只是物理性改变了心血管。在经过 20 年之后会有心衰的危险，所以日本在 20 年、30 年后把心脏康复纳入医保，因为不做心脏康复是要死的。就是在住院率和死亡率急剧的下降，在这个过程中是什么概念？它是反复的发病，到秋季就肺炎，然后晚上睡眠不好，这个时候不能去支架，只能去移植，是很影响生活质量的。

第三个是我的导师在 4 月 1 号推了肾脏康复基础研究，六个交医保的人养活一个透析的患者，在日本我们见过这个透析水的质量和后期的服务非常高，而且它普遍透析的寿命是 15 年到 20 年，想象一下，六个人养活一个人，一养养 30 年，是什么概念？一定要让他不要透析或者透析的年龄小一些。现在我们在推肾脏康复、心脏康复，大家都在种植，但是没有有样板。但在咱们这里，你拿来给我们看，我们就能把你服务得更好，但是这个是需要大家团队的努力去做。我们的技术没有问题，包括现在的九大处方，更重要的是我们有服务，这是手术以外附加的，所以大家会保证你的收入，另外价钱也是固定的。所以在我们成立了康复科中心之后，基本上从全国不足十家医院在开展心脏康复，发展到现在有四五百家医院在开展，除了大环境使然，另一个原因就是单病种定额制管理。

我们现在也跟卫生局建议，假如糖尿病的患者，在给他开始一次用药之前，可以先到我指定的中心做三个月或半年的调养，透过符合国际规定的营养和运动，进行身心理的调养，这一条的是医保和

体育要做的事。我在日本待了十年，他们习惯把复杂的事情简单化、简单的事情精细化。所谓的复杂的事情就是：大家都认为心脏康复或者慢病管理很复杂，所以日本会一个个元素落地实践，而这个元素落地的同时一定要精细化。我们要根据中国人的实际需求去落地，你引进了很多的这种高端的设备仪器及人员，他必须符合咱们的患者需求，这其实是一个研发的过程，而研发本身就是专利，所以这是我们临床上的精细化管理，也是所谓的精准医学。

所以在做临床的时候要评估什么样的人需要康复？做什么样康复？什么样的人需要监护？现在都知道运动好处，但我要告诉大家，我们的体育馆死过两个打羽毛球的，为什么一定要评估再去运动？因为大家没有评估，不知道自己的运动能力是多少。所以大家总认为这种简单的评估很简单，只要落地就行了，但不是这样的。精准化的意义是什么？第一是数据的精准，第二是这个患者的某一个时间段的对比，这些一定要量化的标准，我们也在做临床的数据整合和产品的研发，我们在做符合中国人的习惯的产品，因为可视化的对比，和众多服务的前后对比都需要定制化。

国家 2030 计划没有任何问题，但是里边内容没有人去填充，运动处方执行的时候，如果执行的时候患者不愿意，那我们要干什么？我们要被动执行。我们理疗的口号就是躺着和运动一样，这是要患者来参与，让他们慢慢参与进来。患者更在意的是方便，所以这就是我们精细化处理的部分。在日本美国，所有的康复设备全都进到社区，大型医院只做大型的手术。这个设备如果放在医院，还占用了医院的物理空间。所以病患躺在家里完全没有问题，医生一个礼拜上门两次，就可以解决。所以这就是我们的发展趋势，要下家庭、下社区，什么样人能下社区？什么社区能承载这个医疗的这种重负？这个是咱们可以做到的，可惜没有一个中国大陆的团队来做这件事情。当时就是把复杂的事情简单化，我们都知道运动的时候会强调强度，强度达不到的时候会没有效果，强度太高又很危险，所以大家不愿意去做。但是太极拳有一个非常好的特点，它运动量不是特别大，但是对平衡核心肌肉力有很大的作用。

我希望奥伦达部落也可以有这两种关系，我不反对高端设备，但是高端的设备能不能有效运用到每一个人身上？能不能在家里快乐地操作？这就跟日常饮食一样。还有尽量不要改变日常生活习惯，你想喝酒，我要让你们能喝酒，所以我有五行的酒。如果我吃寿司就愿意蘸着酱油吃，那酱油是放一起吃还是分开？研究发现分开吃会减少 10%~15% 的盐分摄入量，所以不是不建议你吃酱油，也不是让你改变你的人生，而是让你分开蘸着吃，透过最小的改变进行更健康的生活。并不是说我们高高在上，我是医生，病患就必须听话执行，像吃药一样，而是要尊重患者。作为一个管理者、参与者，我要尊重患者的要求，我在你喜欢的条件下去帮助你，我在满足你喜欢的条件下，简单地做一些调整。

这是我的想法，但在这个过程中要花很多的心思，也希望奥伦达部落能够继续往前推进，做这种符合消费者需求的规划。因为很多人做着做着就不做了，希望奥伦达部落能够坚持下去，能坚持下来就会成为先驱者，半途而废的只能变成先烈。所以，希望奥伦达部落能够成为先驱。谢谢大家！

青春医学

唐德沛 —— 台湾民众医院医师、德国修玛尼欧自然疗法医院生物细胞治疗师
日本东京诊所人类免疫细胞研究员

今天要分享的主题是青春的方法有哪些？以及如何达到青春的进步。关汉卿曾说“人生如白驹过隙”，我们过了这个年纪之后，慢慢走到现在这个位置，年少的时候做过很多，却也失去过很多。曹操在《短歌行》里面说过：对酒当歌，人生几何？譬如朝露，去日苦多。那现在讲什么才算青春呢？“青春”是我们人类的生理年龄，也是我们的梦想，它可以从外表以及内心来看。以外表而言，真正的青春是身体健康所散发出来的一种气质，也就是我们从古时到现在讲的青春概念。所谓的青春医学，在欧洲已经形成规模，并融入生活中。有个事实就是，我们今天一定比昨天更老，所以你的身体在变化，头发会稀疏、脖子会有皱纹、乳房会下垂、手有斑点、路走久了会痛，你的笑容也会变得沧桑，这就是青春离我们越来越远的现象。

过去，一直想要保持我们的青春，用化妆、排毒，细胞疗法来保持青春，但从外表保持青春其实很有限，最重要其实是改变我们的生活。之前我有机会到德国马克学院知识产权研究所，在德国自然疗法的院长，这是他一年前照的照片，他现在已经 79 岁了，他用他们的方式维持他的青春。那我们讲到用最前沿的技术来改善我们的青春，重点不是从医学美容的角度，而是透过身体素质和细胞技术来维持。

在欧洲有三大医学始祖：希波格拉米斯、亚里士多德，以及帕拉赛里斯。帕拉赛里斯他主要就是细胞健康的范畴，他讲得很像我们老祖宗所说的以毒攻毒、以形治形、脑补脑、吃肝补肝。以形治形来说，例如腰果跟肾脏长得很像，那多吃腰果能补肾脏，虽然老祖宗这么说，但没办法证实。在德国马克学院却可以专门去证实，并发表出来成为实证科学。因此，全世界的人都知道青春疗法和饮食调息。

青春疗法就是专注在细胞，细胞包括异体细胞和自体细胞，异体细胞又包括生物细胞，自体细胞包括皮细胞、干细胞等。而生物细胞就是常说的用细胞来改善人的健康状态。也就是我们老祖宗讲的“吃脑补脑、吃肝补肝”的概念。他们使用小羊、小兔子、小牛的胎盘，把没有经过产道的动物器官萃取出来。假设这个人有帕金森氏症，关节退化走路变形，用动物小脑的初始干细胞打到人体之后，进行荧光标记，这个小

人生几何

譬如朝露

去日苦多



脑细胞就会经过人的身体达到人的小脑去，而肝脏细胞就会通过血液达到肝脏，在荧光标记的记录下，可以证实这种归巢作用，因此我们老祖宗的概念，在这个国家就实践印证出来了。

速度细胞在 2014 年在证实功能之后，大大提升了知名度。在日本，有很多医生都在做这件事情，而台湾是全世界可第二个以做免疫疗法的地方，但是他并没有这种标准和流程。速度细胞在人体属于吞噬细胞，负责吞噬细菌、病毒，第二个细胞是癌细胞，它会吞噬我们人体老化的细胞，退化的脑细胞会被分解掉。这个细胞的功能强大到可以吞噬癌症细胞，它可以辨识癌细胞，这才是真正的精准医学。我们用细胞来改善身体状态，在日本有很多 HITV，左边的白细胞经过转移细胞之后，经过免疫细胞就全部清除掉，人类因此可以延年益寿，增加二到三年的生命。

干细胞是最原始的，可以一分二，二分四，四分八，越原始的干细胞，分裂能力越强。也就是说受精卵结合之后，它经过分裂，形成人体 59% 的器官、290 种细胞，所以它是很强大的。但是为什么现在世界各国不容许它发展？因为这个东西控制不了。在 ICV 的东京诊所里面，发现了一个 45 岁女性，她有很特殊的盲肠癌和特殊的肺泡癌，因为她打到真的干细胞，造成了这种情况。所以干细胞

的好处就是一个原始细胞，它可以进化成到其他细胞，比如肌肉细胞。假设你是肺气肿，你想用干细胞来治疗，它也可以转换为肺细胞。另外台湾的细胞特殊管理办法已经通过，它可以治疗某种疾病，在这样的环境中，它可以用来填充我身上其他细胞的缺失。

刚刚介绍了最新的前沿科技，从欧洲的传统方式，到德国、日本最先进的方式，来改善青春。其实这只是一个部分，真正的青春必须包括生理、心理跟行为。“美食”也是一个改善青春的方式，各地的美食都是长生不老的药，美食是经过经年累月的验证，味觉和成分适合当地人，长期验证对人是没有伤害的。例如德国喜欢吃汉堡、法国喜欢吃蜗牛、中国喜欢吃野鸡，这些我们都可以尝试，你想吃什么就吃什么。你为什么想吃它？因为你的身体告诉你，你缺少它的营养。你为什么想喝水？因为你缺水，也是一样的概念。所以我们不必把自己弄得像苦行僧一样，每天就吃斋念佛，你可以享受各地的美食，这会让我们比一般人过得更愉快更好。但当地的美食适合当地人，假设在德国喝啤酒，在大陆就是吃大米，这是我们的主食。因纽特人为什么吃深海鱼？为什么吃那么多的油？我曾经去过北极那边，料理里的油实在受不了，因为他们在冰天雪地的环境里，只要不吃油就会被冻伤，必须靠油来维持血管柔软。所以他们当地生产的鱼油，都是为了当地人生产的，所以当地的食物就是当地人养生的材料。

第一个是医学上用细胞来改善青春，第二个就是食物来改善。第三我们常说一生所寻找就是一个家、一个群体，即人互动的地方。依中国人的思维方式，老酒是旺源，老公是冤家，老友是助兴，老妻是安身。人这一辈子都在成长的过程中慢慢寻找，这是几千年来文化。这些古老的东西陪伴你一起成长，过程中无处不产生影响，有的人喜欢自己静静的、有的人喜欢大家一起玩，只要不让自己过度操心生活，并学习不同的东西促进身心的健康，我们就能拥有良好的身心。最后一点，如果我们跟所爱的人一起去到处旅行，也是一种让身心健康的方式。

人生有梦，我们可以实践让自己青春的做法，因为青春是人类生命中的巅峰，青春也是人们的梦想。所以，人类一直在寻找解决的方式，只为永保青春。我们的梦想就是生活的原动力，没有梦想将如行尸走肉般地生活。希望我们不要生病，希望我们坐拥财富，也希望人生中的障碍都一一扫除。我们希望想做的事情都能做得到，这是我们大部分人的梦想，拥有健康、拥有财富，但我们要如何保持年轻呢？首先我们要根据前面这些过程，同时了解你自己的身体，这绝对不是公式，不是一件事情你跟着做，或说这些人吃了人参可以延年益寿，你照做就能有效果，必须要了解自己的身体适不适合。不是德国人喝啤酒，我们也跟着喝啤酒，我们中国人有适合的东西。第二、我们不要孤单。当你所爱的人离开后，我们要学习如何让自己不孤单，孤单的人寿命是很短的。我们如果有使用尖端技术，也许这些技术就跟我们老祖宗讲的：“吃肝补肝，吃脑补脑”一样，是一个对的哲学，我们沿用了几千年，这就是一种经验和技术的融合。其实每个技术都藏在你自己的体内，我们每个人要去找寻长生不老之药，就像帕拉特雷斯讲的：人的青春健康机制就隐藏在你的身体里面，你了解你的身体，然后你自己就会知道需要什么。谢谢大家。



专访
Interview



励建安 —— 国际物理医学与康复学学会前任主席、中国康复医学会常务副会长兼秘书长
中华医学会物理医学与康复医学分会任主委、中国医师协会康复医师分会会长

国内外康复医疗领域之差异

国内外的康复医疗差异已经不再是硬件的差异，主要还是在理念，还有民众对于康复需求的认识，和政府政策对康复的支持上有差异。

美国或欧洲大部分国家的医保体系，对康复覆盖率和支持率非常高，因为他们意识到康复能帮助医疗能达到更高水准，同时也能降低医疗上不必要的费用。另外一个百姓对康复需求的认识较深，反观中国过去的观念是“好死不如赖活着”。在西方，每一天都要活得有质感，所以追求生活品质的理念，在中外普及度上有明显差异。

但，这个差距已经在迅速缩小，国家提出了宏观的“健康中国”概念，最近也在强调：要从“以疾病为中心”的医疗策略，转向“以健康为中心”的医疗策略。因为医疗的目的已不单是发病后的治疗，而是为了健康提供的医疗服务。从前端预防到发病后的临床治疗，进而走到最后的康复，这三个之间形成了互相交错的关系。

预防不光是防止疾病的发生，也是预防疾病的发展和复发。所以，虽然国内外有差距，但这个差距在缩小，我们在很多方面是一张白纸，是能够超越的，因为国际很多发达国家的医疗体制，已经形成了某种架构，想要打破是很难的。可是中国有这个机会，从现在到往后不再只是跟随世界的脚步，而是应该越来越能引领世界。所以，中国的医疗与康复事业有机会在不远的将来，走向世界的先进水平，达到和我们国家经济发展一样突出的地位。

康养产业的发展与超越

以健康为中心，“康养融合”、“体医融合”都是重要抓手，健康中国 2030 发展规划纲要，有提康养和体医的两者融合，而这个融合的核心就是为了促进健康，并非通过医疗或体育赚钱，要以健康为中心，而不是以门诊量、出院量、手术量为 KPI 来进行医院考核。

奥伦达部落的项目，希望创建一个医疗和运动的有机结，它把医疗也作为运动的一环，我希望全体民众甚至政府都支持一个观念：运动就是医疗、运动就是医药。它应该作为医疗的主症部分，因为它不一定是好的、良的，它也有可能是坏的，但是只要把握得好的话，那就是良的。所以奥伦达部落在整个项目中，包括精准康复、整体医学思想等等，整体来说是提倡健康的生活方式，多一些运动、心理上支持和饮食调理，合在一起就能让健康变好，这是一个正确的方向。改变依赖药物、依赖手术的策略，这在世界上具有创新意义，没有任何一个国家的模式能完整的复制到另一个国家，所以我们要通过学习来创造出更好的内容。

做任何事情，首先看准方向在哪里，是提倡健康的生活方式？或把运动作为医疗的手段，以弥补医疗的不足？这都是一个大方向。所以奥伦达部落利用良好的自然环境，把有利因素都整合在一起，在方向锁定后，路就可以有多条待我们实践。认准方向不要动摇，在走路的过程中动脑筋思考，利用专家的资源，并且不断反思、总结过往经验，然后及时调整发展路径，让将来的路越走越远，千万不要沦落于教条主义的简单复制模式，也千万不能以经验主义为主，还是要有科研内容，才能将理想彻底落实。



刘向阳 —— 奥伦达部落创始人、泊爱慈善基金发起人

泊爱知谦 展望奥伦达部落未来发展

其实北京的基础医疗或者传统医院做得很好，但北京医院不能说做得很好，因为就某类专科而言，它服务的人太多了。我的梦想是“就医前的健康促进”。在我的家族有三个活一百多岁的长辈，所以我认为这是有可能的，现在主要是生活方式造成的问题，如果我到奥伦达部落的特色小镇上，创造出这种氛围，大家就能一起改善生活方式，通过很多健康促进手段，可以不用去医院。万一仍生病了，那就去医院，看完病以后，如何彻底康复才是重点，也就是所谓的精准康复。

营造健康生活氛围 传承幸福使命

我有一个医生是高手，现在在北京工作，年龄也快90了，是一个老中医。他的医术主要来自外公，跟他接触后，我彻底感受到被爱的感动，你能从接触中从眼神里能看到爱。另外，我发现，自己在某种意义上是不爱自己的，我过于阳刚又常追求精神的东西，所以忽略了身体的状态。我最大的问题就是容易工作过度，早期我只要过度工作，就会靠喝酒让自己放松，这些问题直到近几年才发现、调整。我相信现代很多人都跟我一样，当你神经、交感神经绷紧的时候，很多脏腑供血的血管会收缩，所以只能长期维持紧绷、焦虑的血管收缩状态。但当你自己爱自己的时候，你的交感神经会弱化，你会从我眼神里解读出爱、被爱，我也能知道自己被你理解、被你尊重。但是若现在你是个医生，你马上要我动手术，这时我就会开始防御。其实当你开始相信医生的时候，你的病已经好一半了，所以我坚信：爱是医的道，爱是医的术。

我想传播爱，我想做公益慈善，所以我一做就是11年。每年用两个月的时间，几百万的预算在做公益慈善。而在当下，我会完全沐浴在爱的空间里。希望大家都能传播爱，因为泊爱的理念就是爱自己、爱别人、爱社会，这不只是一句口号，而是让你亲身体会这句话，体会如何爱自己，爱身边的人，爱这个社会给你的一切，这是一个体验性的东西。现代文明就是市场经济，生存靠竞争发展，企业之间、国家组织之间、人员之间都是这种氛围。在某种意义上，我们停不下来的，微信里有一句话：比我们有钱、比我们聪明的人，都比我们还努力，那我们怎么办？这句话弄得人根本停不下来，因为我也是这样过来的。

我觉得要能够跟一些爱自己的圈子交往，经常受圈子的影响，该休息还是得休息，不要挣的钱都花给医院，特别是年轻的时候卖命挣钱，老了之后拿钱换命。所以现在我要做一个康养小镇，让健康氛围影响所有人的生活方式，让我们越活越健康、越活越充满爱。另外，我有办一个泊爱慈善基金，每年的三个季度、八场活动我都会参加，其实就是要提醒自己不掉下去，要爱自己、要有爱心。预防医学、基础医学、康复医学此三者的协调就是“家庭医生”。奥伦达部落会配备一个家庭医生给你，家庭医生会根据家庭成员、家族病史，进行专业的需求评断。例如家族的遗传性疾病，医院只是进行临时应急工作，但最后还是会长成瘤。所以，现在就不让瘤成长，这就是从医院出来以后的精准康复，要找到问题点然后彻底解决。

在我脑海里一直有一个图像，就是生活在这个小镇上的人，都有健康意识，例如：他喜欢花园，在农耕、管理花园的过程当中，就会提升心肺能力，也许是一周五天，每次都会让自己有三十分钟的时间，使心跳率达到一定程度。又或者，饮食采取有机农场和有机食材的直送，养成良好的习惯，这就是有健康意识。除此之外，每个人都会关注自身的心理活动，所以我们有十几年聚落活动的基础，足以支撑并结合“吃动心”的理念，让这个小镇形成健康氛围。就长远来说，大家会互相带动形成氛围，并将这种健康生活方式不断传承给下一代，专业术语就叫“预防医学下的健康促进”。

凝聚优势 整合医疗的引领者

现在社区医院交给彰基医疗集团管理，让奥伦达部落的医疗服务一次就做到最好。在北京有个美籍华人开设了和睦家医院，所以我们要舍得花钱，让医院建成后直接交给彰基医疗集团进行管理，包括医生、健管师、管理层定要从台湾过来。但前提是客户的消费能力高，并且会需要这个产品，所以从这个角度来讲，地产确实可以投入医院前期的资金，若投不出来只能是自己想想而已。

奥伦达部落的健康促进主要还是在运动资源，不管是健康促进也好，精准康复也罢，有一个东西是特别重要的，那就是肌肉精准训练，有医生帮你训练，在训练完后，身体机能会得到很大的改善。所以，MTT 训练是必须存在的。而在基础医疗的部分，我认为这个世界已经足够了，所以我们主要做的是让小镇的居民不得病，或者不管在哪看病，只要回到小镇，就可以进行精准康复，这也是未来我们基本寻求的方向。这个理想很美好，但我们要慢慢来。为此，奥伦达部落不断地举行论坛，让专家们都能认识奥伦达部落，只要他们愿意带着自己的产品进入，我们就可以他们的产品变成商业行权，因为我们希望提供给客户最好、最优质的产品。

奥伦达部落 实践梦想之所

整个大健康其实是有一个精神的梳理，因为住在这里的群体其实都有很多爱好，但基于各式各样的原因，或者商业名利方面的抱负，他们把自己的理想压下来，但现在年纪大了，需要养老、度假，也需要过自己梦想中的幸福生活，所以我们是提供了相关的梦想聚落活动服务，有话剧社、花友汇、油画苑、足球队等等。这些梦想聚落可以理解成俱乐部，它帮助居民开始面对梦想、实践自我价值，于是他们便会感觉这才是他应该待的地方。

当一个人开始面对自己被压下来的梦想的时候，其实幸福已经开始了。所以梳理精神系统的第一步，就是不能太压抑自己。过去不管因为什么缘故太压抑自己，现在只要有一个你喜欢的事被启动了，其实你的精神就会得到梳理。如果一个人能够跟一群人在一起，幸福感就会油然而生，此时健康在某种意义上就已经提升了。



奥伦达部落的第一步，就是继续坚守过去的聚落活动模式；第二步则是在聚落里面开始推广吃动心的平衡。让吃好、运动好、心理好，得到科学的实证，在某种意义上，等于原来的基本活动，加生物性，再把与健康有关的训练放进去，这就是所谓的“奥式生活”。

成己成人 奥伦达部落的大爱精神

你们都很年轻，ORENDA 健康促进能够影响非常多，我为什么有这么大的决心，有这么大的能量做这件事？因为我自己就是受益者，我明白高血压、糖尿病、冠心病对一个人的影响是什么，如果你长期在这几个病里，你要钱干什么？做企业干什么？甚至我吃那些药，让身体倒下来了，连活着都觉得没意思。但我在体验这些东西后，才知道这东西太好了，不管它是商业活动，还是公益活动，我都一定要做！因为我受益了。

在奥伦达部落的九年战略里，有一个规划叫“奥伦达星球”，意思是第一个阶段重点为小镇生活，一旦当心身健康产业能够触及城里，且 VR 和 AI 这类的科技产品成熟后，大家都可以移民“奥伦达星球”，并成为星球上的居民，从此健康幸福地生活。健康和幸福应该像空气和水一样，是人人都应该享受的权利，希望未来的奥伦达星球，能够给更多人提供这种免费服务，透过一步步的规划，我认为这一天一定能够到来，而且不太远。



薛青 —— 奥伦达部落心身健康事业部常务副总裁

走遍世界 为奥伦达部落康复产业规划奠基

2004年的时候，还没有特色小镇这个概念，起初是一个聚落文化，讲究人与人之间的交流，让城市里不能完成的交流和邻里关系，在此能展示得更加深刻。从2017年5月1日，奥伦达部落心身(医学)博物馆落成，标志着整个奥伦达部落从生理、心理、社会(社群)这三个层面，将新医学在小镇里彻底落实。

我们为什么要走康复? 因为要避免跟三甲医院进行传统医疗竞争，奥伦达部落有好山好水、干净的空气、高品质的人文环境，但缺的是优质医疗资源，所以做康养是大家比较能够接受的。每个人都有医保可以去三甲医院开药治病，不会来我奥伦达部落做这些事，但我来了之后，除了康养，我也

把基础医疗带进来，因为基础医疗门槛很高，特色小镇开发商要发展基础医疗其实挺难的。从国有体制来说，很难找协和301进行战略合作，所以我跟主席访遍了欧洲、美洲、日本、中国台湾，最后发现台湾地区的医疗体系，无论在理念还是实践上都非常先进，而且语言相通，所以交流不会产生问题。

在台湾地区的医疗体系中，有个医疗集团跟内地契合度特别高，同时也跟奥伦达部落特色小镇发展理念特别吻合，它就是拥有122年医疗历史的彰基医院。它们同样在小镇扎根，现在也成为了庞大的医疗集团。奥伦达部落从去年七月就跟彰基医疗集团签订了全面战略合作，为的就是把彰基医院的基础医疗引入奥伦达部落，使奥伦达部落形成三大板块：预防医学、基础医疗和康复医学。根据这三大板块，奥伦达部落又形成了三大服务体系，分别是预防板块中的ORENDA健康促进，基础医疗板块中的泊爱彰基医院，以及康复医学板块中的Sorehsa精准康复。

三大医疗服务体系 构建奥伦达部落心身健康事业金三角

奥伦达部落的健康体系跟“有氧大健康”理念很一致，主要在注重与防病。知道预防很重要，但是真正身体力行却很难，因为生活习惯已经养成了，所以我们提倡的是“真食、有氧、乐活”的生活方式。吃一些健康的食物，因为食物就是药，厨房就是药房，要尽量减少吃药，多吃一些健康的食物，用食物的自然力来提升你的自愈力。

有氧运动是什么? 中国人讲求静，讲究不出汗、讲究平衡，但是肌肉含量却因此降低，因为有氧能力是不足的。只有提升这些基础，才能让身体达到真正的健康。美国医学学会把有氧能力列为“第五大生命体征”，跟原来的生命体征呼吸、脉搏、心率、血压并列，由此可知，有氧能力越来越受重视。举个很简单的例子，一个植物人躺在床上，呼吸、心跳、血压都有，但你说他健康吗? 没有有氧能力的话，他就是一个不健康的人。所以我们将这样的理念与MTT运动训练结合，让运动技能得以提升，让有氧运动在整个员工和小镇中普及。

第三个重点是乐活，乐活就是一种生命状态，奥伦达部落主席刘向阳先生对心理学有十几年的研究，奥伦达部落心身(医学)博物馆六层的PNI医学中心，引入了加拿大海文、萨提亚、完形治疗等西方传统心理学，同中医的黄帝内经融会贯通，形成PNI医学中心，结合奥伦达部落特有的聚落文化，使奥伦达部落的业主在精神层面得到满足，这也就是奥伦达部落成为四大神盘之首的根本。

我毕业于第二军医大学临床医学，纯西医。后来在海军总院骨科当过骨科医生。再后来去过军队的卫生部，进行医院管理和高级首长的保健。其实很多首长的保健还是在于看病，虽然有全世界的优质医学专家帮忙治疗，用的是最好的医疗，但实际上预防做得很少。只要预防做得多，相对在治疗的花费上就变少。所以把生命把握在自己手中，“不得病”才是普通人享受乐活生活的状态，这就是ORENDA健康促进优于首长保健之处。

第二个板块是基础医疗板块。奥伦达部落采取两头重中间轻的模式，所以基础医疗是要轻的，重预防、重康复、轻医疗。但是即便奥伦达部落的规划是“轻医疗”，我们仍引进最好的医疗团队：台湾彰基医疗集团，共同成立了原乡的泊爱彰基医院，并作为医疗集团在中国大陆的第一家分院来委托运营管理，在奥伦达部落有台式医疗管理和台式医疗服务，来自台湾的医疗管理和服务团队，加起来共有二十余人，虽然采取了轻医疗模式，但我们仍不吝于引进优质的资源。奥伦达部落把原汁原味的台式服务带入小镇，补足医疗的短板，让真正的西医为小镇上的急性救治和慢性病管理，提供有利的保障。

我们运用远程会诊、绿色通道或第二诊断术的方式，跟北京市区三甲医院进行合作，同时也跟台湾、日本、欧美有很好的绿色通道，同台湾香港医疗集团共同构建下，建立这些绿色通道，是水到渠成、顺理成章的事，以绿色通道和远程会诊的方式，更可以保障会员享受高品质的医疗服务。

第三板块是最为重要的精准康复。目前 Sorehsa 康养小镇项目已经启动了，未来会有 35,000 平的康养酒店、33 栋共计 26,000 平的康养会所。奥伦达部落会优先启动六大专病精准康复，即心脏康复、糖尿病康复、运动康复、睡眠康复、肿瘤康复和细胞活化抗衰老。这六大体系的特点是，全部由台湾彰基医院的分院院长作为六大体系营运负责人。奥伦达部落会用台湾地区的专业医师和国内权威专家，进行联合运营管理。

整体规划放眼海外 共创特色小镇康养未来

未来，除了奥伦达部落的健康体系之外，我们还会辐射到奥伦达部落的十五个特色小镇，原乡这个特色小镇，是我们比较成熟，也是运营时间最长的特色小镇，我们这个十五个特色小镇，涵盖了北上广深和中原等五大板块地区，这些优质城市周边的远郊大盘，各个风景宜人，每一个特色小镇都有自己的康养服务，我们会因地制宜发展不同主题，例如原乡是心身健康、海坨山谷是运动康复，每个小镇都会有不同的大健康产业运营服务。

目前特色小镇建设可说是风起云涌，很多特色小镇还是走房地产的路线，但奥伦达部落的成熟模式，会向更多有康养需求特色小镇进行辐射，奥伦达部落有专业的品牌、运营、管理团队可以对其他特色小镇进行委托运营管理和品牌输出。

除了国内发展，我们还放眼海外，让特色小镇在海外的布局。奥伦达部落的特色小镇，已经引起欧洲和美国的兴趣，他们也愿意把这个模式，带到海外分享。所以，整个大健康体系，不光只有原乡一座博物馆或 Sorehsa 康养小镇，奥伦达部落所有的特色小镇，后期委托运营管理的小镇，以及品牌输出小镇，都是大健康产业的希望所在，也是未来的发展方向。



运营优势深度结合 引领特色小镇的大健康产业

民营企业很难发展大健康产业，因为大健康是一个长周期、重资产、高成本、低利润的产业，它的投资回报周期会很长，所以很多基金不愿碰。一家医院若五年盈利都算运营得很好了，如果它的运营利润在 10%，已经很高了，所以奥伦达部落会先用特色小镇的资源，来支持大健康产业。

奥伦达部落创始人刘向阳，是很有情怀的领导，他长期做泊爱慈善基金，把纯粹的医疗、没有功利性的医疗，放入小镇里。所以，我们提倡“自己做自己的医生”，而不是追求门诊量、手术量的高低，这些都需要大量的资金投入，奥伦达部落用自有资金投资，但我们不排斥其他投资者的参与，因为要想能够长期发展，就必须有收入，但只要我们踏踏实实地把这个点做好，自然有资金来关注我们。

因为我们是民营企业，有自己的优势和资金调配的自由度，可能比目前央企国企更灵活，且签约的机构可能更为简单，所以有很多专家机构、顶级社会团体和协会，愿意跟奥伦达部落进行合作，这是一个相互借力的过程。他的成长需要资金支持，而我们的成长是需要学术地位和专家支持，在已有相应的资金支持下，我们的机制会显得更灵活。奥伦达部落有显著的品牌价值，只要将大健康产业做起来，就会事半功倍。

圆桌会议
Round-table Seminar

奥伦达部落 Sorehsa 精准康复认证暨奥伦达部落康复医学研究中心揭牌仪式



奥伦达部落大健康产业规划介绍

奥伦达部落的核心价值是做健康和幸福传承的工作，目前心身健康（医学）博物馆已经打造了三大板块：预防医学、基础医疗和康复医学。我们是整合医学的服务体系，所以希望不只有生物学上的健康促进，更要将身、心、灵都包含在内。

博物馆 3 层成立了新自然饮食中心、6 层成立了 PNI 医学中心，7 层成立了 MTT 运动医学中心，围绕着这些来进行“真食、有氧、乐活”整合医疗的服务。所有食品来源都是有机无毒，而且在营养配餐方面，会寻求自然循证的方式，为个人进行定制化服务。并对心灵有完整的介入，让每个人打开心胸进行健康管理。而 MTT 训练最重要的宗旨是“运动是良药”，因为运动可以代替药物，帮助我们身体促进健康。所以我们做的是逃离药物，不是接近药物，这才是运动的核心。

在基础医疗方面，奥伦达部落是借助 122 年的台湾彰基医院照护模式，最重要的是将它的照护文化，传承到每一个、每一个社区中。所以，心身健康（医学）博物馆不惜重资，将一层楼打造成高精尖的健康管理中心，为所有人提供最高端的照护，所有照护都会以“人”为中心，借由多学科的合作，为奥伦达部落的社区居民进行照护。

奥伦达部落推行的精准康复，有精准评估与精准治疗，它把小镇生活跟医学结合在一起，所以处处有医疗元素，但也处处没有医疗氛围。所以我们未来要打造一个 Sorehsa 康养小镇，预计会有 33 栋具医学功能的别墅，占地 3 万平方米。其中还会有 6 个专科的方向，分别是：肿瘤、运动、心脏、代谢、睡眠、细胞活化。每个专科都会有各自专业的学科代言人，我们的方式是经过评估 - 治疗 - 再评估的过程。奥伦达部落有优质的环境，再接下来有泊爱彰基医院的基础医疗保障，还有中医、PNI、MTT 和新自然饮食等，组成了精准康复医学中心。我们会根据客户的需要，进行家医专项评估，最后再开具专项治疗方案。

客户刚进来，会有跨领域各个部门 PNI、MTT、营养等多部门共同评估，并透过主治医师介绍各个部门的报告，做一个重要性方案的制定，最后方案执行，然后再评估、再执行。

奥伦达部落为所有会员打造了最自然的疗养胜地，让他们的健康有所促进。除此之外，我们也成立了专业的康复中心，更为此特别成立了康复研究所，让各位专家来替我们进行指导。奥伦达部落提供了优质的环境、空气及水，接下来就要邀请所有优质的领导及专家一起贡献力量，为人类的健康寻找一个出路。



励建安

很高兴来参加此次论坛，与这么多国内外专家一起讨论精准康复。我看到了奥伦达部落 6 个方面的康复计划，做这件事是非常有意义的，因为这件事是有价值、有前瞻性、有开拓性的一项事业，希望大家能够一起以更科学的、更有实际操作可能性的方式落地成长，并且为整个中国康复医疗领域提供一个良好示范。全球都在强调以健康为中心，而不是以疾病为中心的医疗方针，我们抓住了健康，以康复作为促进健康的核心点，这是能跟随国际发展潮流的方式。但世界上没有任何一件事是完美的，所以具体细节文字的内容需要仔细推敲，并成立一个专家委员会，意义就在于让方案更加完善。

从学术的角度来说，我们还需要另外一个环境、方式，仔细地找到不足之处，并争取不断进步。总的来说，奥伦达部落做了一件好事，值得大家赞扬，也值得大家共同参与，让它真正做得越来越好。

细胞治疗在 2013 年变成了主流医学，与此同时，细胞康复必须要同时发展，不然在细胞治疗后，会延伸出后续的照顾问题。所以我们致力于康精准细胞康复，并引进了德国跟日本的干细胞、生物细胞做法，以便出更精准的细胞康复。



唐德沛

春田医学院位于美国东北部，它在体医融合这一块助力良多。体医融合非常不容易，因为牵扯很多专业领域的整合，有些人不需要进医院，但是很多人都希望他进医院，现在奥伦达部落有这样一个机构，能给出一个发展方向，希望春田医学院有机会跟大家进行更进一步的交流。



周家豪

我们现在在做一件非常好的事情。今年 12 月，Sorehsa AG、AIRS，还有励建安教授，会在南京举办一场与体育相关的论坛，我们做的事情也会在这个领域做出贡献。在德国心脏领域有很多知名专家，这些专家也可以做出很多贡献。重要的是我们已经形成一个架构、形成一个更长久的解决方案。



Antoni Mora



蔡松彦

我本身也是一个肺癌患者，同时也负责肿瘤康复的规划和设计。肺癌是十大癌症之一，是死亡率最高，复发率也最高，为什么呢？因为主流医学从来没有真正为病人找到防止复发的方式。所以，精准康复的目的就是“为了避免癌症患者在经过主流医学治疗后，再度复发”。从主流之外，我发现了另外的领域，可以避免复发，这也是我个人的见证，所以我秉承着自己康复的精神，来帮助其他人，也请各位专家予以指导。

精准康复是世界的趋势，精准医学已经进入这个时代。在这个时代里，我们一定要改变过去的传统模式，要运用现代科技、运用现有的循证医学，让客户能很快康复，也就是说，我们必须要用个人化。以前我们是以医生为中心，但现在我们要用病人为中心，因为精准医学强调的就是个人化。奥伦达部落要创造一个人类所需的精准康复中心，所以我们有三十几个康复，第一波先推六个。

以癌症外科中的乳癌为例，癌症患者做了乳房切除，但是患者的心身没法被照顾，大多数人会选择躲在阴暗里。所以，康复不仅是将身体治好，还要做到心、灵的健康照护。我们要做的就是这个，要让客户在奥伦达部落康复。

奥伦达部落的水、空气、环境很适合做康复。第一站的肿瘤康复是重点，尤其现在很多人都集中在北京，他们没有一个适当的环境进行康复康养。但台湾地区的彰基医院已经有 122 年的历史，我们一直秉承“让病人得到最好的医疗照顾”的洗脚精神，现在洗脚精神也变成了奥伦达部落的企业精神，因为“医疗最大的本真应该是爱”，更应该是在传递爱与人性的关怀。目前彰基医院体系有 10 家医院、4500 张床位，近 10000 名员工、1000 位医师，除了在北京，我们更希望从奥伦达部落开始，发生转化，从亚洲开始影响全世界。



郭守仁

现在国人心脏康复的比例和需求都很大，但是能提供优质服务的机构却很少。希望大家能在奥伦达部落真正体会到五大处方，包括：药物、营养、心理、运动和生活方式的改变。目前，这样整体性的医学非常缺失的，临床都是药物和手术为主。



郭琪教授



圆桌会议倡议书

健康促进是人类全面发展的必然要求。人民的健康水平显著提高，生命质量未见提升，面临着心脑血管疾病、恶性肿瘤、糖尿病、高血压和慢性呼吸系统疾病等慢性病带来的挑战。对环境污染影响、不良生活习惯、身体运动不足、膳食结构不合理、情绪和压力管理等健康危害因素仍未得到普遍的认知。

为了继续推进全民共同践行健康生活方式、有效防控慢性病、切实提高人民健康水平，由台湾彰基医院结合奥伦达部落共同开展 ORENDA 健康促进生活“真食、有氧、乐活”的生活方式。在各领域专家的共同努力下，创造属于奥伦达部落的慢病康复管理体系 -Sorehsa 精准康复模式及照护路径。积极倡导健康生活方式理念，使全民健康素养不断提升、健康教育不断普及、健康行动不断推广。

因此我们再次共同倡议，积极响应“2030 健康中国”战略，创建 ORENDA 健康促进体系，适用于慢病康复服务模式，包含代谢性疾病康复、肿瘤康复、心肺康复、睡眠障碍康复、运动康复、细胞功能活化等 6 项体系。成立奥伦达部落康复医学研究中心，收集人类健康数据，研发及精进整合医学下的精准康复技术。以此全面开展循证医学及整合照护下的慢病康复，使其治疗效果拥有数据化、标准化、可衡量性及可重复操作的特性。让我们在场各位专家携手中国健康促进与教育协会运动与康复分会一起，指导 Sorehsa 精准康复模式的落实并给予高度认同及监督。共同执行 ORENDA 健康促进生活方式，做健康中国的形象大使！

让一切从心出发
LET YOUR HEART LEAD EVERYTHING



奥伦达部落官方微信



奥伦达部落
身心健康(医学)博物馆官方微信