

自然醫學在台灣之運用和發展

宋芝蓮 銅陵市衛生局局長 2006/12

所謂自然醫學是有別於主流正統醫學的另類醫學體系，強調利用自然資源或方式進行養生、療疾、激發人類自身防禦疾病的能力，抵抗疾病的侵襲，達到健康的目的。自然醫學除了治療疾病外，更重要的是在於維持精神健康，舒緩壓力，合乎現代人對於生理及心理健康的要求。對於健康者而言，自然醫學是預防和保健；對於患者和亞健康者而言，自然醫學是治療康復與調整平衡。當前，在環境污染日益嚴重、“回歸自然”已成世界潮流的背景下，自然醫學日益受到人們重視，正在成為未來保健新趨勢。

與主流醫學“視病為敵”除之而後快，以消除症狀為主要治療目的不同，自然醫學強調“視病如親、視病如師”，以清除病因、化解病機、斷除病緣為主旨，使疾病的基本條件消失，病症斧底抽薪、不治而治。

近年來台灣自然醫學以不同形態和方式逐漸蓬勃發展起來。1993年，由鍾傑教授創辦的“中華能量醫學學會”成立，帶動各項自然醫學百花齊放，對台灣自然醫學的整體發展影響深遠。2003年在林佳谷教授等努力下，正式成立台灣第一所自然醫學研究所。同年“中華自然醫學教育學會”設立，其業務包括了各類自然養生、防病的自然醫學講座，組織世界各地及兩岸自然醫學界相互參訪、學習交流。尚有如“中華自然療法世界總會”等很多相關社團先後成立及活動，不下百餘。台灣“中華自然醫學學院”及“自然醫學大學”也在擬籌組中。各類療法如芳香療法、花精療法、色彩療法、蜂療法、能量療法、音樂療法、飲食療法、整脊療法、大腸療法、溫泉療法、極光療法、磁場療法、氣功療法、生機療法、運動療法等更是百家爭鳴。相應的特色診所也遍及大街小巷。《自然療法》等雜誌、《自然療法與中國醫學》等書籍也紛紛出版發行。

台灣醫學轉向自然的一大原因與世界各地一樣也是因為主流醫療體系的失敗與不足。在台灣，癌症、高血壓、糖尿病、冠心病等和其他一大堆使人衰弱的疾病的罹患率正在不斷升高。相對自然醫學而言的正規醫學，雖然在不可抗拒的傳染病、內科與外科的緊急狀況和先天缺陷等方面的治療績效明顯，但是卻無法遏阻上述疾病的狂潮。許多疾病，已無法用主流的醫學來解決，且藥物的副作用有時比疾病本身還可怕，自然療法又被重新採用、重視、研究與發展。現代醫學開始對自然療法另眼相看，主要的原因是自然療法不僅可以代替傳統的化學合成藥物，發揮其應有的效果，更重要的一點是，自然療法的不良副作用，比化學合成藥物少得多。

台灣自然醫學家們首先十分強調自然生態環境對健康的保護和促進，認為人類是自然生命系統的一部分，人類與自然界的其他生命形式相互依存，相互制約，不可分離。調整好人與自然的關係，遵循自然規律，與大自然和諧生活，便是協調人類的健康關係，便是追求人類的健康。和煦的陽光、潔淨的空氣和無污染的水是活力的來源，是健康的靈丹妙藥。循大

自然賦予人體自然平衡的能力，借重自然界的陽光、空氣、水、大地及其衍生的各類生物、食物、磁場、生物節律、氣候與季節變化，以及多元性的生物網來維護健康，朝“天、地、人”三位一體，“性、心、身”三元合一，“生命、生活、生態”三“生”有幸的三大目標來實踐，達到“綠生活、百齡壯年、醫院無病房”的健康境界。台灣自然醫學也強調人體自身具有疾病康復的能力，自然醫學的作用是開發和提高這種能力，從而達到治病的目的；台灣自然醫學強調整體化治療；強調身、心、靈全面健康；強調藥食同源，吃營養合理、少鹽少油、無污染的有機食品；強調保持正面行爲，避免或盡量減小精神壓力；強調忌煙限酒，強調保持良好的休息和睡眠；強調避免濫用藥物帶來的毒副作用。

台灣是世界著名的“美食王國”，採用豐富多彩的食補、藥膳等也是台灣自然療法的突出與精到之處。自然醫學強調以無害爲最高原則，採用自然的食物作爲治病的藥物，以增加身體抵抗力，幫助身體回復健康狀態，是屬柔性支持法，而非毒性殺傷爲主(如抗生素、化療藥物)，因此副作用不易發生，也不會對人體造成傷害。

靈芝是其備受推崇與利用的食補、藥膳品。認爲化學合成藥(西藥)大多有酸毒或大毒，純自然藥食雖大多無毒，但分上、中、下。下品有毒，“主治病以應地，不可久服，欲除寒熱邪氣，破積聚、癥疾者” 中品無毒或小毒，“養命以應人，斟酌其宜，欲遏病補虛羸者”；上品無毒，“養命應天，多服久服不傷身，欲輕身益氣，不老延年者”。靈芝則奉爲上品之冠，不僅無毒無副作用，若與其他中、西藥並用，還可增強其他藥物正面作用而降低或消除其毒副作用，且具廣效性，能使人體“自然療能”維持在最佳狀態，使身體各機能正常化，少量可預防未病，適量可改善已病，大量可挽救未病，固本培元同時，扶正祛邪同步，且扶正而不助火，祛邪而不傷正，可謂“靈丹妙藥”、天賜良方。台北榮民總醫院潘念宗博士說：「我相信在全世界來講，醫學要改變的話，靈芝會占很重要的一個角色。」認爲人參雖大補元氣等，但仍有諸多禁忌，體質實熱者不宜用，而靈芝幾乎毫無禁忌、陰陽、表裡、寒熱、虛實皆可用之。因而台灣各地種植、加工、服用靈芝者不計其數，靈芝被製成各種製品出售。

另一被台灣自然醫學界認爲食療上品的黑木耳亦爲民眾廣泛採用。黑木耳雖然是很普通的食用菌，但其蛋白質、維生素、鈣、鐵等成分非一般食物比擬，有利五臟、清肺益氣、宣腸健胃、消痔通便等功效。台灣南台科技大學教授陳啓楨博士多年來以黑木耳爲題材進行研究，發表多篇論文，認爲黑木耳能抑制血小板聚集，降低血液粘稠度，活化血管，預防和溶解血栓，降血脂，降膽固醇，改善貧血，促進排便，減重減肥等，深具養生防病價值。服用方法亦眾多，除黑木耳膠囊(500mg/粒)外，如一種藥膳黑木耳採取鮮採黑木耳三大朵、瘦豬肉三兩、姜三片、紅棗五粒切碎加入 3000ml 水煮開後用文火再煮一個半小時後食用。台灣嘉義縣有農場主要生產靈芝和木耳，農場只有幾排房舍，並無田地，職工僅有二十餘人，但年產值多達五億餘新台幣，是精緻有機農業裕民興邦的好典範。

自然醫學在台灣受到非常的重視，強調健康促進、健康保育、強調哲學養命、自然養生，強調醫食同源、藥食同根等，這在目前人們過份依賴正統醫療、濫用化學藥物、破壞生存環境的形勢下，有著積極的倡導意義，值得大陸衛生醫療工作者思考與借鑒。