

疾病與心靈

日本東京女子醫科大學 臨床醫學科

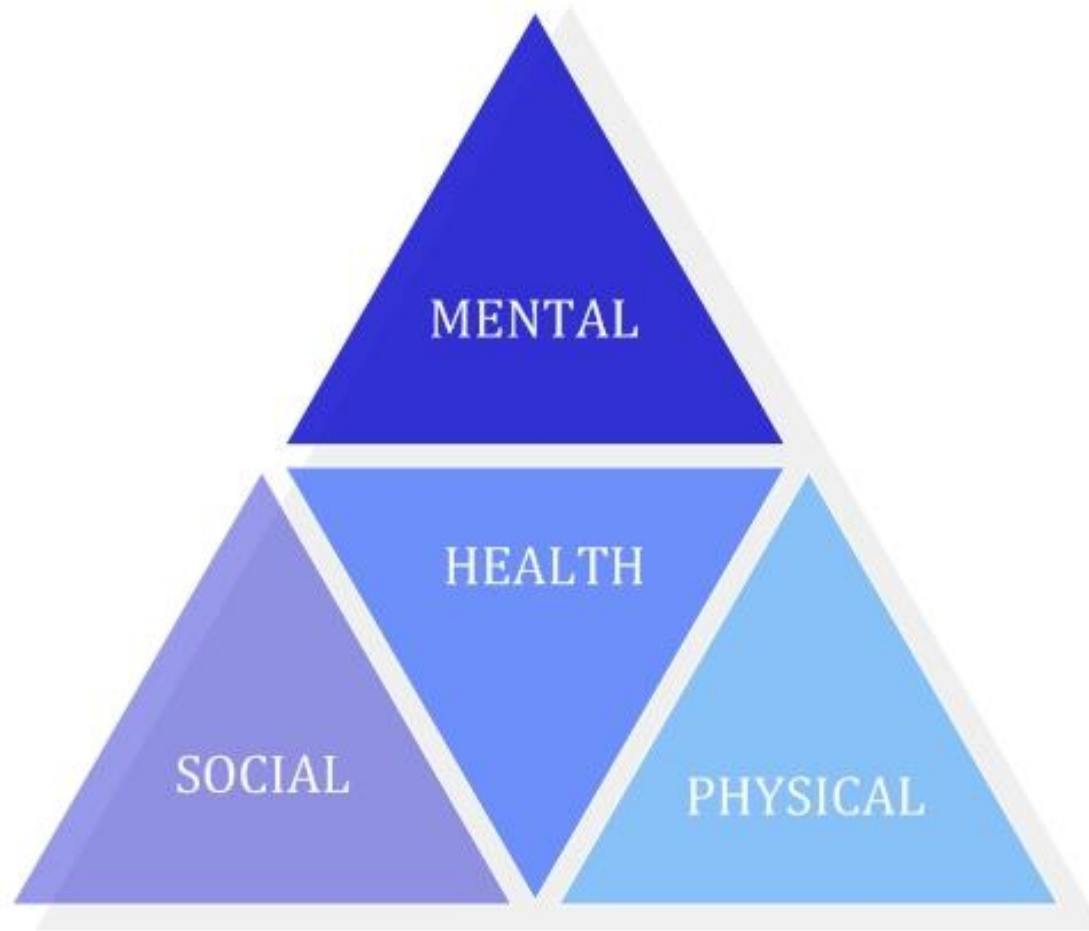
消化外科專攻

陳 怡貝

主題

- 健康
- 疾病
- 心靈與疾病
- 如何照顧自己

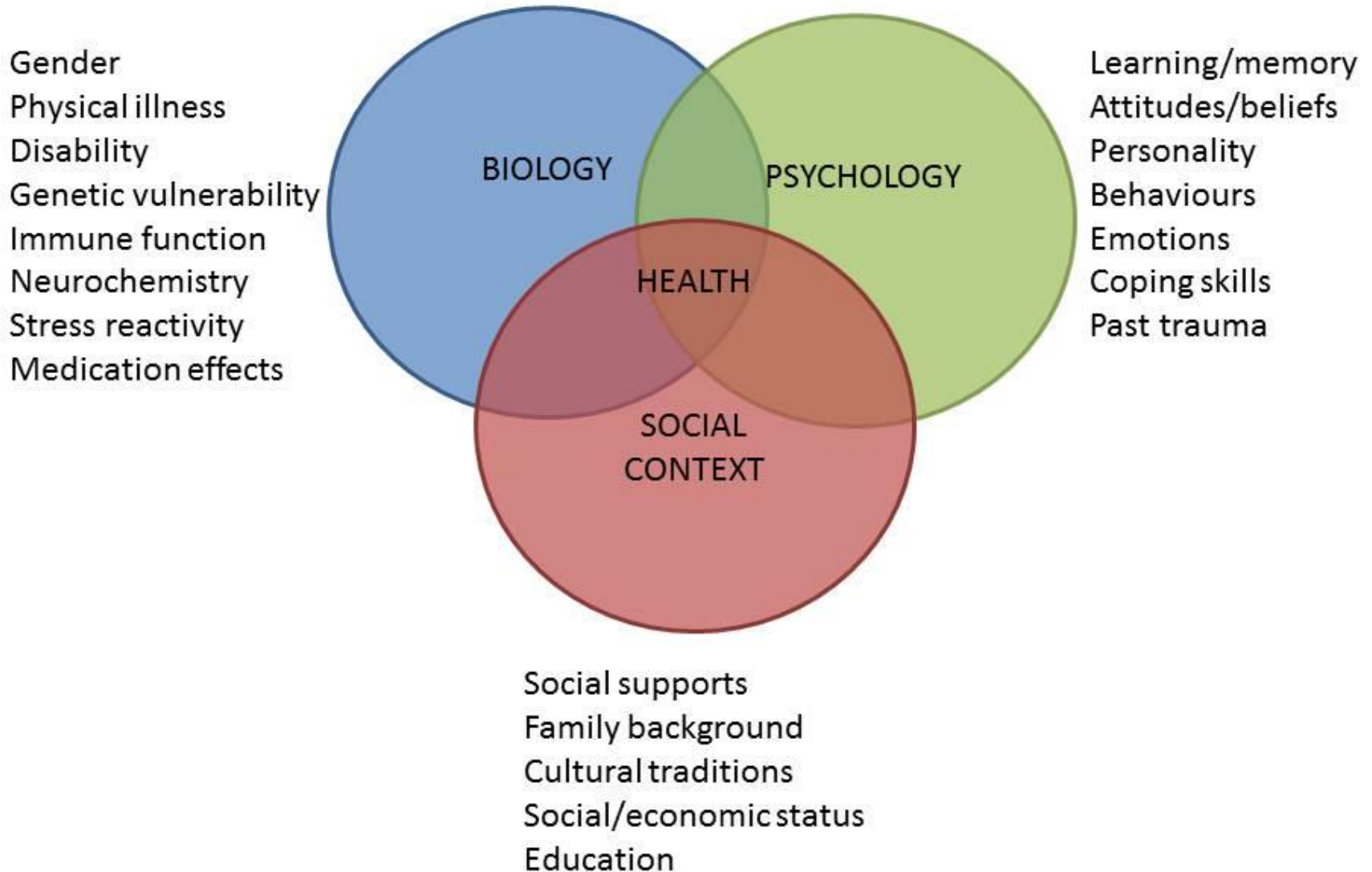
健康 (Health)



1948年世界衛生組織的定義：

健康是建立在完整的生理，心理和社會群居的祥和狀態。

BIOPSYCHOSOCIAL APPROACH TO UNDERSTANDING HEALTH



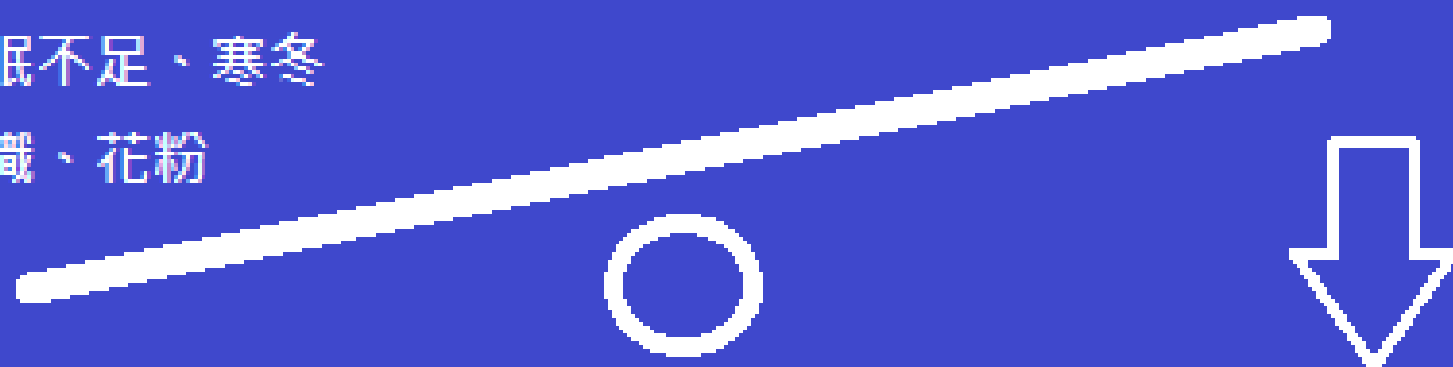
兩種自律神經的蹺蹺板關係

交感神經

壓力、飲食不規律
人際關係、酷暑、通勤
睡眠不足、寒冬
轉職、花粉

副交感神經

泡澡、睡眠、音樂
伸展、按摩



壓力

放鬆

腎上腺素

乙醯膽鹼

過高會提高血中膽固醇、血壓

降低血液中的膽固醇、血壓

疾病 (Disease)

Dis-ease

California

M E D I C I N E

OFFICIAL JOURNAL OF THE CALIFORNIA MEDICAL ASSOCIATION

©1952, by the California Medical Association

Volume 77 • SEPTEMBER 1952 • Number 3

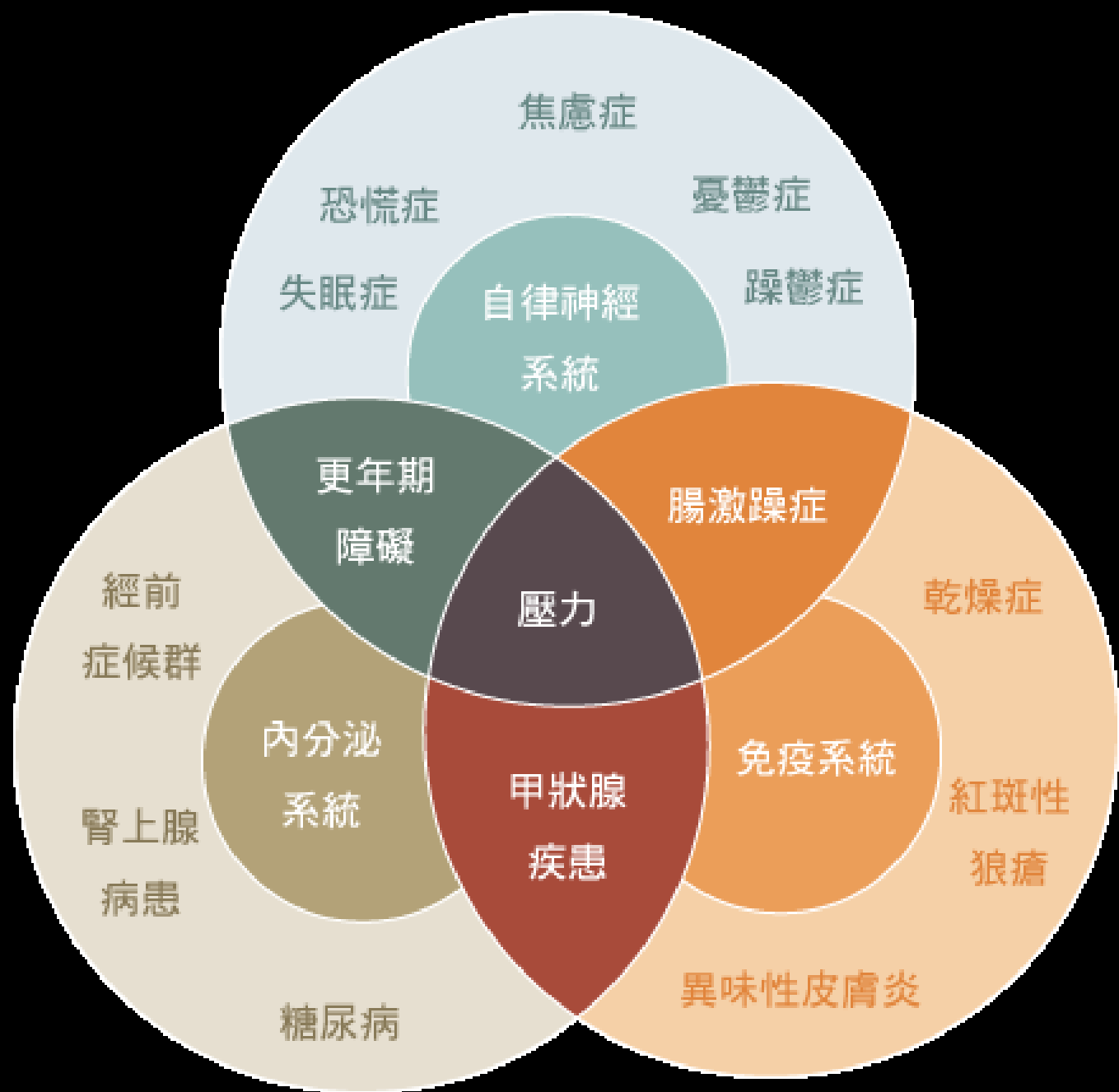
The Meaning of Disease

WILLIAM S. McCANN, M.D., Rochester, N. Y.

ABOUT 25 YEARS AGO there appeared a remarkable and rather epoch-making book by William Alanson White under the title of *The Meaning of Disease*,² in which he developed the then rather revolutionary concept that disease was a manifestation of man's struggle to adapt to his environment. Until then medical thought about disease had been preoccupied with the pathological processes affecting the structure and functions of organs rather than with the struggle taking place between the owner of those organs and the total environmental situation in

• *A wider concept of disease is developing, which deals with the social environment, not only with the physical, chemical or ecological factors, as they affect the homeostasis of the internal environment of the organism. In such a concept it is the fitness of the whole personality which determines ease or dis-ease in adaptation. If the medical profession is to retain the strategic direction as well as the tactical command of the battle for health, it must widen*

疾病的發展與社會環境有很大的關係，更多時候外在環境影響著我們的生理和生態，甚至造成生物體的內環境紊亂



心靈與疾病

身心靈全人整體健康觀

- 疾病是內在心靈扭曲及衝突的表現，因此「治療」疾病的根源，必得回歸「身心靈平衡」的本質
- 身心疾病形成原因



- 開創一條全新「療癒」的希望之路



- 覺察起心動念：
- 觀察自己內心的情緒和念頭



信念-命運

信念 → 思維 → 心態 →

行動(姿勢) → 行為 → 習慣

→ 性格 → 命運

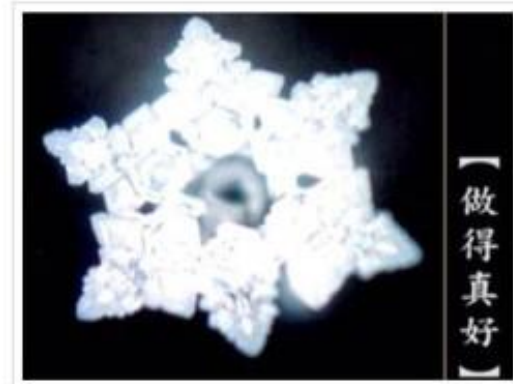
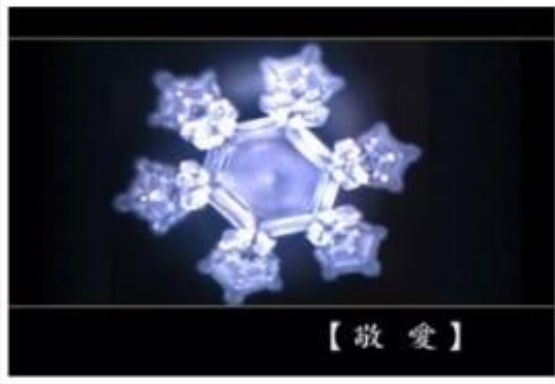
信念如何影響健康



個性決定命運

態度決定高度

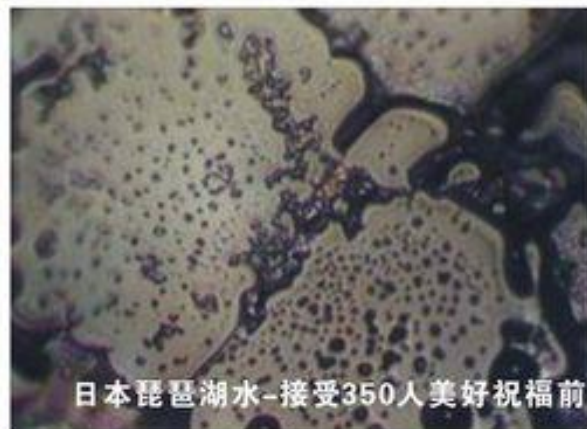
生命的答案，水知道- Dr. 江本 勝



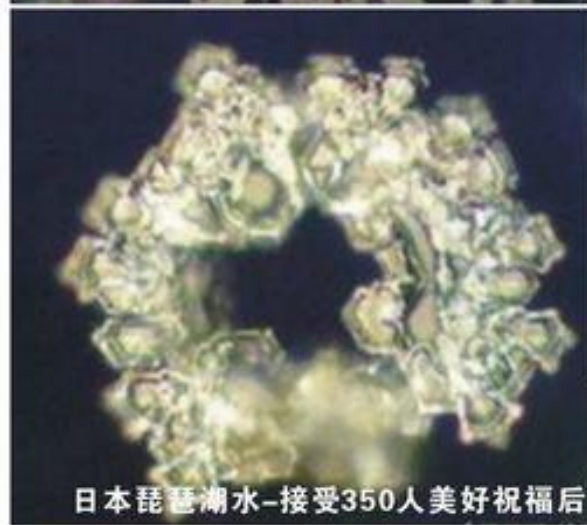
梵语-赞美的语言



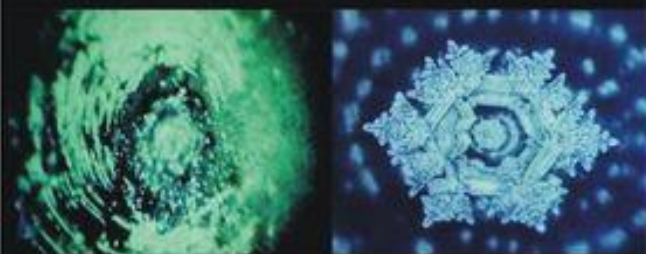
结晶的样子宛如曼陀罗一样的排列着，让人有种神圣感，是非常了不起的结晶



日本琵琶湖水-接受350人美好祝福前

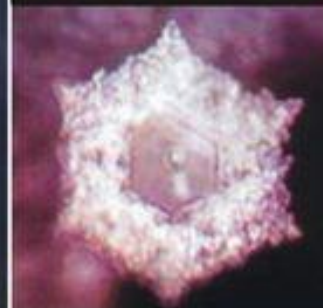


日本琵琶湖水-接受350人美好祝福后

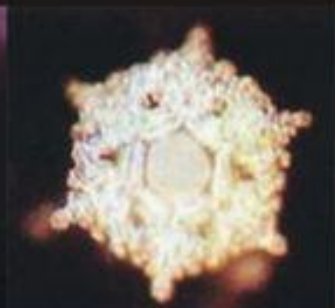


【混蛋】

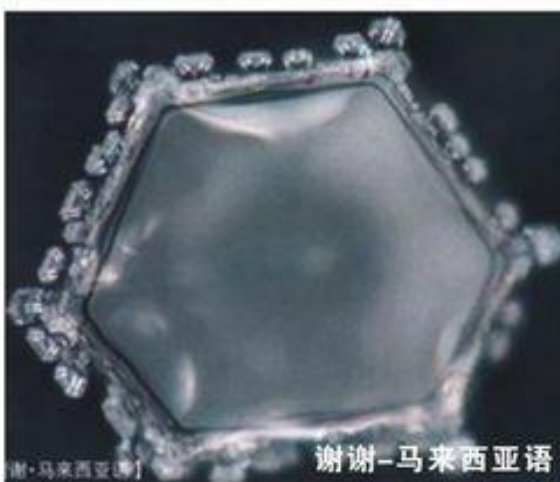
【谢谢】



看【德文】的“爱和感谢”

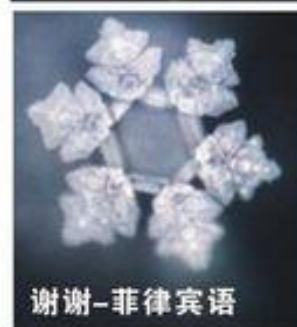


看【英文】的“爱和感谢”

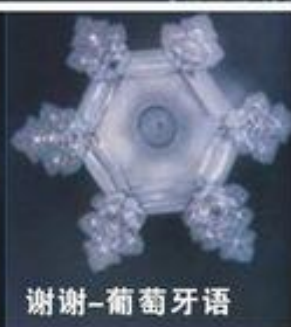


【谢-马来西亚语】

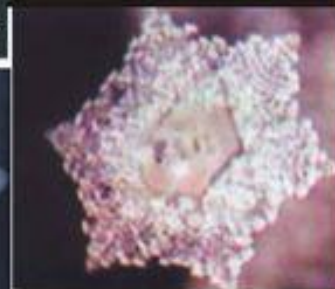
谢谢-马来西亚语



谢谢-菲律宾语



谢谢-葡萄牙语



看【日文】的“爱和感谢”



看了无论哪国语言里的“爱和感谢”水都会形成最完美奇妙的结晶形态“爱和感谢”是无国界的语言是人性乃至宇宙的中心

- 學習感謝（每天寫下三件事）
- 學習承認自己的不完美
- 學習承認自己也會(也能)害怕
- 學習停止批判自己
- 學習認同自己
- 學習相信----凡事都是最好的安排
(Everything happened to be a reason)

信念-命運

信念 → 思維 → 心態 →

行動(姿勢) → 行為 → 習慣

→ 性格 → 命運

姿勢決定你是誰-Amy Cuddy







1. 深呼吸

2. 改變姿勢

信念-命運

信念 → 思維 → 心態 →

行動(姿勢) → 行為 → 習慣

→ 性格 → 命運

- 命運： 男性 75.96歲，

- 女性 82.47歲

- 性格： 孩童， 青少年， 青壯年，

- 中壯年， 老年

- 習慣： 21 天

習慣的改變和大腦的變化



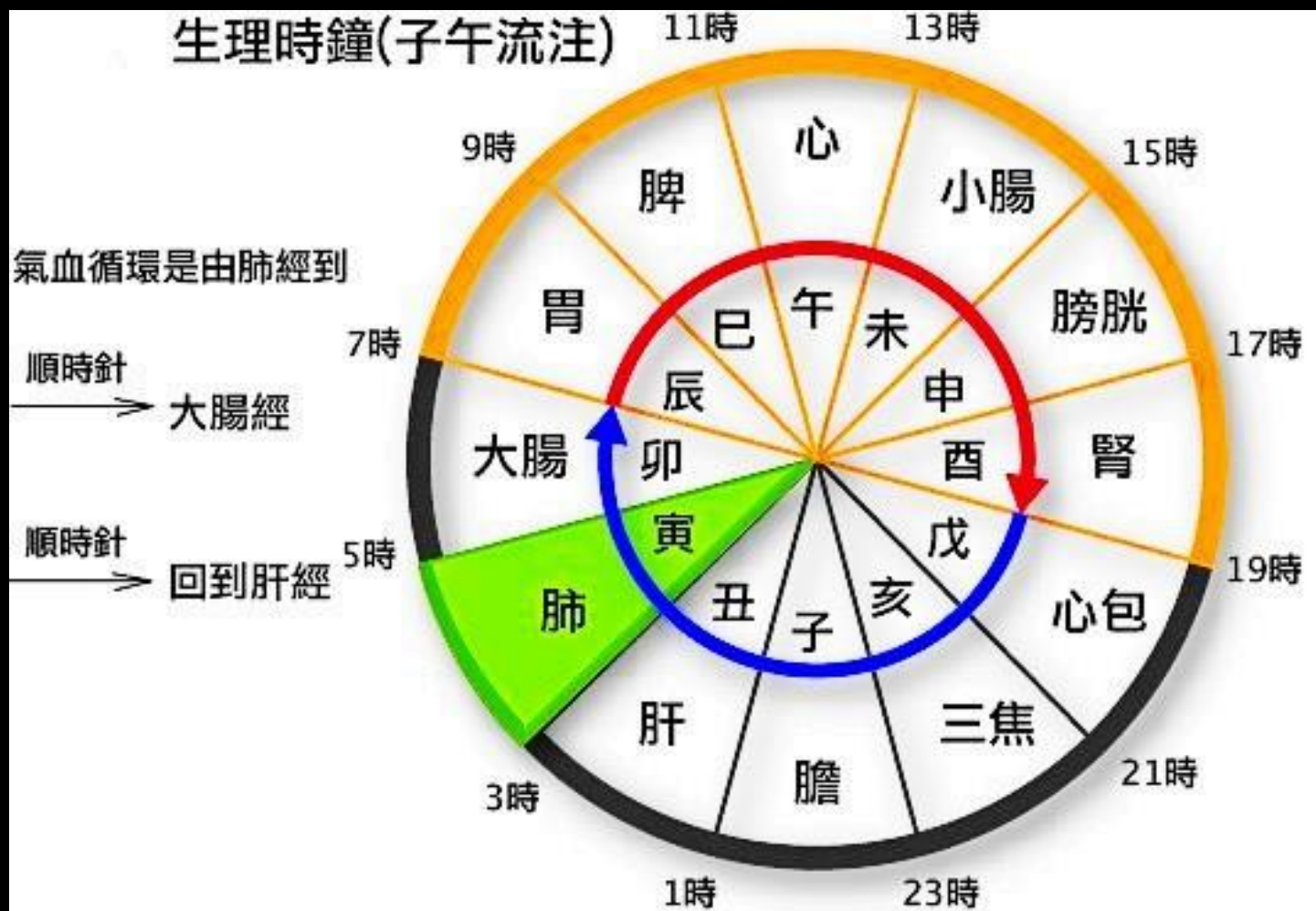
如何照顧自己-內在

- 將焦點回歸到自己身上
- 有意識的改變描述自己的語言：
- 學習感謝，承認自己的不完美，承認自己也會
(也能)害怕，停止批判自己，認同自己，學習
相信

如何照顧自己-外在

- 深呼吸
- 改變姿勢
- 調整飲食
- 適當的運動
- 規律作息

內臟排毒時間



人體排毒時間表

內在關照-對自己的情緒和生命負責

外在堅持-自律, 拿回對生活的自主權

金剛經

一切有為法

如夢幻泡影

如露亦如電

應作如是觀