疾病語言全部連結 <https://joo7215.pixnet.net/blog/post/358291166>

醫學只是治標不治本，建議你可以透過身心靈的療癒你的疾病，透過探索為何會得此疾病，找到疾病背後的目的。

【肉體的慢性病痛】

面對生活壓力的血壓反彈：高血壓

對人生的無力造成心血管無力：中風

把心放軟下來：心臟病(心肌梗塞)

拒當鬱卒的硬漢：肝病

超越內心的恐懼：腎臟病

軟弱一點減輕腸胃壓力：消化性潰瘍

心情緊張腸胃造反：腸燥症

不要停止快樂、給自己一個快樂任務： 糖尿病

學習傾聽內在行動：痛風

失去生活目標而天旋地轉：暈眩症

除舊布新解決痛苦：頭痛

解放溫室中的花朵：癲癇

你的腳癢了嗎？香港腳

心理壓力造成腰痠背痛：肩膀痠痛、下背痛、脊椎病變

【過敏與免疫系統疾病】

你有準備生病的心情嗎？感冒

不安全感讓孩子氣管痙攣：小兒氣喘

話在心裡該不出來：咳嗽

排斥環境的反應：過敏性鼻炎

忍氣吞聲後的反彈：類風濕關節炎

失速的腳步：甲狀腺亢進

缺乏自我肯定破壞免疫系統：紅斑性狼瘡

信任是一帖靈丹妙藥：淋巴瘤

【精神、情緒與心智障礙】

莫須有的意識與潛意識戰爭：強迫症

引爆被壓抑的潛在人格、撤退異次元的人格：思覺失調症(精神分裂症)

自己嚇自己：恐慌症

心懷焦慮難入眠： 失眠

如哽在喉的不安：焦慮症

生命中不可承受的輕：憂鬱症

內外衝突逼迫情緒走極端：躁鬱症

遺忘時間的心靈：失智症

上天珍貴的禮物：唐氏症

【性別與性的問題】

當女人真悲哀：經痛、經前症候群

心理陰影造成的麻煩事：陰道感染

愛與性的絕望：子宮頸癌

女人該多愛自己一點：乳癌

害怕被愛所傷的女人： 卵巢癌

身分認同危機：更年期症候群

男性雄風的迷思：陽萎

無處宣洩的性能量：攝護腺肥大

潛意識對性別認同的困境：愛滋病

【其他類】點下疾病名稱，即可連結該網頁

所有的「意外」都是信念的「意內」：意外事故

視力、聽力不良、牙痛、肺病、退化性關節炎、皮膚

邁向健康的五步驟：(想了解的更多請看《不藥而癒》p241~p283)

【覺察】⇒【接納】⇒【放下】⇒【轉念】⇒【轉化】

參考書藉《用心醫病》作者：許添盛醫師《不藥而癒》作者：王怡仁醫師

免費心園丁服務

影片連結：<https://www.youtube.com/watch?v=r6AZxn_1Bpc>

中風的疾病語言 資料整理：古証元

【對人生無力造成心血管無力】 ~~《用心醫病》許添盛醫師

中風是中國人相當常見的疾病，最大特色是大多不會立即導致死亡，而是產生大大小小程度不一的肢體癱瘓，由最輕微的行動不便到嚴重的半身不遂，也有些只是大腦短暫性缺血，形成小的血栓，溶解之後就恢復正常了。較嚴重的栓塞性中風，全身各處的血栓，比如由於心律不整或瓣膜性疾病，由心臟形成血栓，或在頸動脈的分叉處形成的粥狀動脈硬化；這些血栓跑到腦部而造成中風。

還有一類出性中風(俗稱腦溢血)，指的是通往腦的某區域血管破裂，與高血壓的控制不良及糖尿病的血管病變有關。但不論是栓塞性或出血性中風，都會導致血管供應的腦區域產生缺血性反應，引起腦細胞壞死。當然，人體還有所謂的側支循環可來支援，指的是除了供應血流的主要幹道之外，尚有一些替代的血管道路，但究竟無法全然取。

因此，腦部缺血的部位及其區域大小，是決定中風嚴不嚴重的關鍵，比如延腦(生命中樞)如果缺血，可能導致患者立即的生命危險；而其他區域，像是視覺區或動作區缺血，也會產生相對應的功能缺損，形成一般常見的畫面：肢體無力、半身偏癱吸口歪眼斜

等。但對國人來講，糟的可能不只是身體的某一部分不再聽他的號令，而是自尊心的受損。有些原本可能自信滿滿、叱吒風雲的人，往往會被病魔腐蝕自尊和自信。殊不知中風之後，漫長的復健道路才正要開始呢!只是，許多病人並不那樣熱中復健，由於心理上的憂鬱，加上覺得沒有獲得應有重視的無力感，常讓病人陷入自暴自棄的心情。當然，主流醫學始終覺得中風與糖尿病、高血壓、心臟病及動脈硬化都脫不了干係，但以筆者從事個人身心靈整體研究的過程中，卻發現最大的影響因子原來還是病患背後的心理力量。

一個相當執著，凡事力求完美和控制欲相當強的人，如果在人生領域當中不再是自己的主人 ，意即面對命運產生很大的無奈，再也無法指揮週遭的人事物符合他對人生的畫面與期待時，他的潛意識終將將升起對人生的無力感。當這無力感開始累積，而他又無法放下時，就是中風的前期。這個人缺乏彈性、硬化的血管，正象徵著他思考的缺乏彈性；他人生當中極度無力的區域，也正與腦部即將發生的缺血災難區域相對應。所以，這個人後來在肢體上出現的無力，其實早就存在於心靈當中，只是他從來沒有被引導去面對，因此，在治療這類患者時，我會引導對方進入「重生」心態，去感受生命中的每個領域的樂趣，而非一味只想掌控自己或周圍的人。

【為腦細胞開發新潛能】

此外，我還要提一個新時代思想裡相當重要的觀念。傳統的神經學理論中，認為腦部每個區域的神經細胞都有它專司而不可取代的職責，當某種細胞死亡殆盡，負責的大部分功能即同時消失。但新時代身心靈的腦神經生理學卻抱持不一樣的觀念，認為任何一個腦神經細胞都有能力去兼具其他腦神經細胞的功能，意即如果你控制右手動作的腦細胞因缺血而壞死，那麼壞死細胞旁邊本來不具備控制右手動作的神經細胞也將出現此一功能，令本來缺損的功能大大恢復。這個理論尚未被目前的神經學及社會大眾所瞭解，很多神奇復原的例子也都未能披露，少有人知。

但是，當越來越多的人瞭解新時代腦細胞生理學後，便能見到越來越多神奇的復原病例，而人類腦細永的潛能也將得到更進一步的開發。若是運用在中風病人的復健上，相信會產生相當令人振奮且不可思議的復健成果。當然，回歸到身心靈整體復原的觀點，我們首先要幫助病人的是：和他們一起面對生活中的無力感，重拾對生命的信心和希望。

高血壓的疾病語言： ~~《不藥而癒》王怡仁醫師

不管職場、家庭或環境，總讓我覺得危機四伏，到處充滿壓力。我總是希望可以把所有境況掌握在我安心的範圍內，因此我隨時「整軍待發」、「枕戈待旦」，準備迎擊所有的狀況。我那彈性不良的血管，正好讓我隨時能充血，也就是隨時處於備戰狀態。

身心靈醫治之道： ~~《不藥而癒》王怡仁醫師

放寬你的心胸，包容所有來到你生命中的人、事與境。你能接受得越多，包容力就越大，也就越不會把所有人、事與境控制到你想要的狀況下。

【面對生活壓力的血壓反彈】 ~~~《用心醫病》許添盛醫師

血壓高本身並非疾病，只是一種生理症狀。通常，一旦就被判定為高血壓，便注定一輩子服用降血壓藥的命運。降血壓藥可以快速降低你的血壓，但無法令血壓不再上升。因此，以降血壓藥對抗高血壓是場永無止息的攻防戰。

就心理因素而言，降低個人內在不斷驅使血壓上升的壓力情境，才能幫助解決高血壓的問題。舉例來說，當你被狗追時，血壓就會升高，提供身體足夠能量應變，逃難行動結束後血壓就會自動下降；但有的人即使離狗已經一千公尺遠，還是會忐忑不安，深怕再衝出另一隻狗。高血壓患者通常屬於第二類人，他的頭腦裡有個無法關上的螢幕，不斷地上映著自己被狗追的畫面，於是他的大腦指揮著心，不斷感受其實並不存在的壓力，而身體則忠實地反映心理壓力，持續拉高血壓。

想想看，你在一生中會遇上多少讓血壓上升的事件？你的腦子可能為這些事件開了許多大大小小關不上的螢幕，每個螢幕都使你的血壓升高0.1釐米汞柱，那麼，關不上的螢幕越多，你的血壓就越可觀。當你無力應付累積的壓力時，很可能就會爆發中風，因為中風的果~癱瘓，正是無力感的具體表現。

身體沒有時間感，它會對我們的每一個念頭和感受起反應，當我們為過去憤怒不滿時，身體將跟著反應；當我們為未來惶惶不安時，身體也會有反應；當然，血壓更反映你現在的心理狀況。所以無法善了的壓力事件越多，你的血壓得分就越高~和你腦子裡的螢幕一樣，越築越高。

【正視生活中的壓力】 ~~~《用心醫病》許添盛醫師

我們對壓力事件採取不得要領的抵抗越多，血壓就會越高；同樣，當內在不斷有壓力事件反應，我們卻無法採取行動因應時，血壓也會升高。所以，生命中的壓力會帶來兩種結果：一是升高的智慧，因為你成功因應了壓力；另一則是升高的血壓，因為你的行為無濟於事或根本不行動。

拒絕忘懷過往的憤恨、指責，老愛溫習舊創傷，是高血壓患者血壓居高不下的重要原因。所以，回顧自己生命中的重大事件，理解、釋懷、寬恕過去，關上讓你血壓不斷上升的螢幕，血壓就會下降。

高血壓患者通常也反映一種生活態度：事事追求完美，期望事情如所預期般發生，如果不如所望，就會情緒高漲，拉高血壓。因此，調整自己的期望以及對人、事、物持較具彈性的態度，也可以幫忙降低血壓。

心臟病(心肌梗塞)的疾病語言 ~~《不藥而癒》王怡仁醫師

人活在世上，一定要獨立而堅強，也惟有以剛毅的心面對一切，才是鐵錚錚的男子漢。真正的男人，內心要如鋼鐵一般堅定。心肌梗塞反應的則是我那堅硬許久的心，已經脆弱了。

身心靈的對治之道： ~~《不藥而癒》王怡仁醫師

每個人的內在都有偏男性的「陽剛面」與偏女性的「陰柔面」，而可以適時堅強，又可以適時溫柔的男人最健康。

【把心放軟下來】 ~~~《用心醫病》許添盛醫師

國人對冠狀動脈疾病應該不陌生，我們先來談談冠狀動脈和心臟的關係。基本上，心臟的功能是藉由博動將血液送到全身每個角落。因此，當心臟出了問題，身體各處血液的灌流不足，便會導致重要器官的衰竭，比如腦部血液灌流不足時間過長，會造成腦部缺氧，進而腦死；腎臟血液灌流不足，時間過長，會導致腎細胞壞死，甚至造成永久洗腎的後果。所以，說心臟是人體是最重要的器官並不為過。

心臟本身的營養及氧氣，必須依賴冠狀動脈。冠狀動脈源起主動脈，分支成三條，專門供應整個心臟所需。因此，當冠狀動脈出問題的時候，就會形成所謂的心絞痛及心肌梗塞。當冠狀動脈粥化的現象越來越嚴重時，意即供應心臟的血管開始慢慢變窄及堵塞，心肌便會處於缺氧的狀態，也就是我們所謂的冠狀動脈疾病。

從病理學的角度來看，冠狀動脈疾病與高血壓、糖尿病及動脈硬化有直接的關係。這也是為什麼醫學界要我們控制高血壓及高膽固醇的原因。持續的高血壓及高膽固醇都會加劇冠狀動脈的硬化，因此在飲食上便會勸大眾選擇少鹽、少糖、少油的食物。

但就新時代身心靈的觀念來看，我們並不認為飲食、運動及體質的缺失是直接造成冠狀狀脈疾病最主要的原因。事實上，許多身心醫學的研究顯示，冠狀動脈疾病與所謂的A型性格有關。

A型性格指的是「脾氣急，好勝心強」，凡事不合期待的時候便會大發雷霆。這種人堅信「適者生存、不適者淘汰」。所以，不論在事業的表現和家庭生活上，他們都是那種絕不容許自己心軟的人。

於是，他們在潛意識裡形成一個根深柢固的觀念：如果他不夠果決，不夠強勢，將成就不了任何的事。於是，他們在內心深信，若是能夠更不心軟、更堅強，便能勝過別人而更成功。因此，人天生內在那顆敏感柔軟的心靈便受到攻擊，而顯現在肉體上的是，這類人的心臟逐漸缺氧而不再柔軟。因為，他們視仁慈與心軟是懦弱的表現，而且成事不足、壞事有餘。由此，那一顆慢慢變硬的心會越來越缺血，越來越缺氧，血管也越來越硬。如此一來，就身心靈整體醫療的角度判斷，不管是從飲食、運動及藥物下手，甚或最後迫不得已的心血管繞道手術或換心手術，都無法真正治療此類冠狀動脈疾病。

【用愛柔軟心房】 ~~~《用心醫病》許添盛醫師

我們唯一要做的，是如何重新喚起那人對生命的愛。柔軟的心不代表脆弱的心，當生命內在屬於愛的感受湧上心頭的時候，你會發現成功並不決定在你爭我奪、你死我活，而是在一種愛的氣氛當中，互助合作、彼此成就~創造共贏的局面。

在這裡還有一個小小的建議提供給大家：養個小寵物。這個方法有時候甚至比治療冠狀動脈疾病的藥物效果更佳。因為，當你對寵物的愛逐漸得到開發並且自然流露的時候，一顆柔軟的心靈便會馬上促成心臟健康的血液灌流，讓心臟恢復它應有的柔軟與健康。

【許添盛醫師 - 賽斯】心臟病如何不藥而癒

https://www.youtube.com/watch?v=pSMy40tRhJI

找到一個輸出你愛心的地方，例如去每天花一小時去孤兒院幫助小朋友。

肝病的疾病語言：~~《不藥而癒》王怡仁醫師

人活在世上，有好多責任。不管是對於自己、家人或職場，我都會勉力完成我的目標。對我來說，工作哪裡有什麼樂趣可言呢？所謂的工作，也就是達成目標的手段而已。我知道最好的肝臟保養之道是休息，但我的責任這麼重，怎麼能休息？身心靈對治之道：當你能對工作投予熱情，並在工作中完成你的價值時，喜樂便生自工作中。何必用「目標」把工作變得只有「責任」，毫無「喜樂」呢？肝病在台灣地區的十大死因中，占著第八名的高位。常見的致死肝病，除了肝癌外，就是肝硬化。所謂的「肝硬化」，在解剖學上的定義指是肝臟組織為纖維所取代，進而形成結節，最後演變成肝細胞的壞死。儘管造成肝硬化的原因很多，然而最後的結局是一樣的。而從身心靈整體健康觀點看，肝病的「疾病語言」乃是患者把所有的工作，不論是職場的、家庭的或休閒的，都當「責任」在完成。因為心態上只求「完成責任」，於是難有任何「熱情」，也就是說，對於工作，他沒有什麼「遊戲心」的心情，也不覺得工作有什麼好玩；他唯一的目標，就是「把工作完成」，對自己、家庭或職場都有個交代，如此就算盡到「責任」了。至於治療肝病，雖然我們知道反疾病之道即「健康之道」，不過，於肝病病人而言，因為他們久已習慣用「負責任」的態度對待生活中的事，若真要他們轉變「責任感」，改以「熱情」看待工作，尚有變換上的困難。

關於許多人都認為「喝酒」會導致「肝臟」出問題的認知，我向大家做個解釋。有句廣告台詞說：「肝若不好，人生是黑白的；肝若好，人生是彩色的。」我則要告訴大家，從身心靈的整體健康的角度看，剛好相反，這句話應該是：「人生若是黑白的，肝有可能不好；人生若是彩色的，肝就是好的。」所謂「人生是黑白的」，就是指一個人若只是努力工作，想對職場、工作有交代，那麼，人生自然是苦悶的，也就是「黑白的」，而苦悶的人往往喜歡喝酒解悶，因此，「苦悶」才是肝病的第一原因，至於喝酒，就算能損傷肝臟，那也只是在苦悶的負面能量填塞於肝臟後，加速肝臟病變的第二原因罷了。

肝炎是國人相當常見的疾病，目前會轉成慢性肝炎的是B型及C型肝炎，且兩者都證明與肝硬化及肝癌有關。所謂肝硬化，簡而言之就是肝臟細胞不斷發炎、死亡，而後為疤痕組織取代的現象。所以發炎的時間越長，發炎程度越強烈，形成肝硬化的機會越大。目前才出爐的相關報告也說，台灣男性所罹的癌症中，最多的便是肝癌。為什麼國人的肝特別容易發生變化，恐怕與中國人生性愛吃藥有很大的關聯。君不見有些人利用健保去「逛」醫院，領了各色各樣的藥丸回家，不但浪費國家資源，對自己的健康更是有害無益。常聽到有人引用俗話說：「吃藥像吃補」或「有病治病，無病強身」。這種謬誤「共識」真是害人不淺啊!

所以，最好的養肝方式是減輕肝臟負擔，切記不可亂服藥；其次，建立規律的作息時間也蠻重要。在我個人的臨床經驗中，一直很好奇大多數國人都曾感染過肝炎病毒，為何有些人產生抗體並不帶原，有些人卻變成了健康的帶原者；有些人演變成GOP、GPT指數上上下下的慢性肝炎，有些人卻成了急性肝炎，甚至猛爆性肝炎，在短短幾天內肝細胞被自體免疫系統攻擊、破壞殆盡，終至死亡!這個問題一直令我百思不得其解。在主流醫學來說，這些問題應該都與遺傳、體質、飲食或病毒種類有關。但經過多年新時代身心靈整體醫學觀的陶養和臨床經驗後，我才發現事情沒有那麼單純。除了B型肝炎與胎兒在母體內的感染有關之外，我發現更重要的是，大多數慢性B及C型肝炎患者，其實都具有某些共通的性質。

一般而言，人都是因為具備比較壓抑的個性，造成所謂的鬱卒情緒，因為大部分心事不能告訴別人，認為這麼做並沒有用，只會增加對方負擔，所以即使內心有憤怒情緒也無法宣洩。另外，相當多數的慢性肝炎患者都與家人之間有著複雜的愛恨糾葛，這和中國人傳統的家族性格有關。中國人家族觀念最強，男人尤其得承受來自家族的期待和壓力，個人也希望能表現得很好，不負家族的期待，目的則是藉此得到愛或表達對家人的愛。因此，男人會鞭策自己在各行各業中努力打拼、熬夜工作。可是當承受的壓力超過肝臟所能負荷，或是當他期待家人的愛與認可，卻遭到挫折和失落時，肝臟便會開始產生發炎現象。

這兩種人的特質都是非常重感情，我問他們：「你會不會覺得，如果你心肝硬一點，便不那麼容易受傷？」他們都說：「是呀! 我就是重感情、心太軟，所以才會一再受傷。」讀者不要覺得好笑，我真的認為在潛意識上，這些人是想讓自己心肝變硬以避免受傷。終於，柔軟健康的肝為疤痕組織取代，即成為所謂的肝硬化。因此在治療慢性肝炎時，我會幫病人釐清是哪一種情感糾葛在他的家族中暗暗交纏？這當中蘊含有多少自我要求或家人要求，再三逞強為的只是怕自己讓家人失望？而在肝硬化的治療過程中，如何能讓患者不再害怕受傷，能夠在生命中重新灌注情感的力量，然後在一種充滿愛的信任中，重新軟化它變硬的肝臟，便是我和病人的共同課題。腎臟病的疾病語言：~~《不藥而癒》王怡仁醫師

不管職場、家庭或環境，老是會出差錯，讓我覺得害怕，而除了我所遇到那些讓我恐懼的狀況外，電視或朋友也常告訴我社會不安的訊息，讓我的心裡常常惶惶不安，這些恐懼之情，全讓我的腎臟承擔了。

學會接受來到你生命中的人與事，相信它們的「善意」，並對世界多投予一些信任。當你放下對立之心時，恐懼之情也就隨之放下了。較致命的腎臟病，除了「腎臟癌」外，還有腎炎、腎症候群及其他腎臟病變，而不管是哪一種腎臟疾病，嚴重時就是呈現「腎衰竭」的病況。「腎衰竭」分為「急性腎衰竭」與「慢性腎衰竭」兩種。所謂「腎衰竭」就是指腎臟功能受到嚴重損害，只剩下正常的百分之五至十。而俗稱的「尿毒症」，指的就是「慢性腎衰竭」。

當人體發生「腎衰竭」時，體內的含氮廢物無法正常排出體外，因而便會導致全身器官系統機能障礙。臨床上在「腎衰竭」時，常見的症狀是尿量減少、神智不清、噁心、嘔吐及呼吸困難等等。從身心靈醫學的觀點來看，含氮廢物等有毒物質正是反應著信念與思想的衝突，大量產生的負面能量。又為什麼腎臟病患會有這麼多的負面能量呢？這是因為腎臟病患者的「體質」，便是長期對於人、事與境，都有深深的恐懼感。在中醫的理論中，提到包括「恐懼」在內的「七情」會對身體造成傷害，且「七情」各有其對應的器官，「喜傷心、怒傷肝、憂思傷脾、悲傷肺、恐傷腎、驚傷心」，其中的「恐傷腎」，即是指恐懼之情傷害最深的器官，就是腎臟。

真正造成對腎臟病患者造成的恐懼的，其實是他的頭腦裡有源源不絕的思想所臆想出來的「恐懼畫面」。這些腎臟病患者害怕、擔心、焦慮或不安的畫面，往往一個接著一個，占據了腎臟病者的思緒，就算這一刻勉強自己不要去想，下一刻又馬上浮現在腦中，讓腎臟病患者總是惴惴不安。至於要從「腎臟病」走回健康，便是與疾病之道走相反的方向，因此，要與「恐懼」逆向走，便要學會「信任」與「愛」。

【超越內心的恐懼】~~~《用心醫病》許添盛醫師

後天性腎臟病的心理成因和患者對存在的恐懼有很大的關係，他們恐懼無常隨時可能帶來災難，恐懼自己短暫如蜉蝣的一生，到終了連五百字的祭文都填不滿，更遑論意義或價值。這份內化的恐懼讓他們不斷防衛自己。在日常生活上，這些人努力掌控人際關係，希望一切都能如預期安全地進行、發展；他們努力工作追求成就和價值的背後，隱含著揮之不去的自卑和焦慮。表現在身體上，則是內在的恐懼不斷拉警報，要求腎臟加緊過濾全身毒(廢)物，所以腎臟長期負荷比實際需求更大的工作量，直到喪失功能。

因此，腎臟病患者最大的心理建設工程就在如何放下心理武裝，重建對存在的信任與安全感。在我治療的慢性腎臟病患者及洗腎個案中，有一個相當令人訝異的臨床發現，這些患者的身邊，似乎都有一個在情感層面上很沒安全感，或非常情緒化、掌控性強及歇斯底里的親人，看著這個人的情緒張牙舞爪，腎臟病患者通常「懶得再有情緒」、「懶得再生氣」，可是內在的恐懼及憤怒一再的累積，直到爆發腎臟病。

【選擇信任擁抱健康】

對周遭人、事、物的信任是人類得以快樂成長的重要因素，否則對存在的信任就會遭受到打擊。成長過程中不斷發生的挫折和傷害，也可能會讓我們開始質疑人性的善。新時代的思想認為，所有的惡都只是善的扭曲的結果，但惡的存在是為了回到更大的善。然而，抱持這樣的信仰是需要極大的勇氣，因為你選擇放下盔甲，選擇自己更開放、更柔軟，但這也許就是在這個時代想回歸善所要面臨的挑戰。想想你的盔甲，穿上它後是為你引來更多的弓箭或更多的擁抱？生命最可貴的資產在於我們每一刻都擁有選擇的自由：我們可以選擇恐懼，也可以超越恐懼選擇信任。只要願意改變信念，重建對存在的信任，在每次抉選時多選擇信任，你可能會發現，恐懼原來只是隻三寸噴火怪獸，只要潑一桶冰水就足夠讓它打上半天的哆嗦，而你，卻比恐懼更有力量!從今天起，為自己加入一些新的信念：這世界也許不如我想像得那麼危險，我的存在有本然的價值，我所做的一切都只是為了彰顯這份價值。地球上的每個生命都是相連的，我並非孤單地在為一己生命奮鬥，穿起盔甲並不會讓我更有力量，只是讓我離開愛和援助更遠。

超越恐懼是條漫長的路，因為人類已經遺忘了原本的伊甸園，但回歸到存在的本然的大愛裡，卻永遠是可能的選擇。消化性潰瘍的疾病語言： ~~《不藥而癒》王怡仁醫師

我常常面對很大的壓力，而且找不到可以依託的靠山。壓力到來時，我承受壓力的方式，就是盡往肚子裡吞，我的胃部就是填塞著我過多緊張焦慮才會因此破洞。

身心靈對治之道： ~~《不藥而癒》王怡仁醫師

你的信念創造的，一定最適合你去經歷的實相，因此無需過度緊張，只要對生命投予更多的信任，當困難來臨時，一切萬有一定會幫你走過生命的困局。

【軟弱一點減輕腸胃壓力】 ~~~《用心醫病》許添盛醫師

消化性潰瘍是典型的壓力症候群，但引發潰瘍的往往不是壓力本身，而是患者因應壓力的方式。

消化性潰瘍的患者面對壓力時，往往不願求援、示弱，並刻意忽略、否認、壓抑內在渴求支持與愛的聲音，獨自扛下所有的成敗。他們不接受自己內在的陰性面，甚至嘲弄這份柔弱、內向、好依賴的特質，於是身體也聽從了這樣的內在語言，促使胃以模仿子宮出血的形式嘲笑子宮的本質。

事實上，每個人的內在都渴求被支持、被愛，也希望面對壓力時能有後退的空間、溫暖的支持，但消化性潰瘍的患者的理智卻警告或建議他們不要輕易示弱或尋求協助。這些人雖然在意識上武裝自己，但身體卻說不了謊，以飢餓時疼痛的方式強烈要求主人給它食物，呼應出心靈對愛的渴求。

傳統男性普遍認為自己面臨壓力時，如果顯得不知所措或試圖求援，是相當無能的表現，有損男性尊嚴。因此，他們寧可強忍住被愛、被支援的需要，直到內在的渴望以疼痛呈現，所以男性的潰瘍患者遠多於女性。

然而，當代新女取得中國有史以來最大的獨立自主及行動的空間後，同樣的摒棄了陰性面的依賴特質，她們像男人一樣，以獨立的決斷作風證明自己的能力，或者根本不相信別人能幫得上忙。她們寧可己面對一切，於是身體也開始陷入傳統男人的困局。

【陰陽調和解潰瘍】 ~~~《用心醫病》許添盛醫師

我們可以把消化性潰瘍理解成內在陽性特質和陰性特質的失調，新時代的思想強調，每個人不論性別為何，內在同時都有一個男人和一個女人，意即陰陽兩個部分都是渴求被滿足、被接納。我們內在的男性渴求冒險、創造與自由，內在的女性則渴求被愛、依賴與包容，兩者對我們的生命有好處，但如果因為學習、成長經驗、社會價值，文化傳統等因素，不斷地貶抑內在的女性，這份被排拒的陰性能量就會出狀況。

所以，試著讓內在陰性面的需求獲得滿足，主動表達自己的需求，如果現實生活中很難執行，不妨從夢境開始，在睡前對自己暗示，告訴自己在夢中可以隨意表現軟弱與依賴，慢慢地，你在夢中的改變一定會在現實生活發生影響力。

腸燥症(大腸激燥症)的疾病語言： ~~《不藥而癒》王怡仁醫師

生活中的壓力又雜又多，似乎永遠壓在我的下腹。我無法排遣掉積壓在肚子的壓力，這才使得腸胃失調，一下子便秘，一下子拉肚子。以喜悅的心面對你的工作或家庭，當你放下非要完成什麼目標不可的心時，下腹的壓力也就釋放了。

【心情緊張腸胃造反】 ~~~《用心醫病》許添盛醫師

腸燥症主要原因是來自腸胃功能失調。臨床上常會出現腹痛、週期性或長期腹瀉，和腸胃脹氣等症狀。腹瀉又分為水便與稀便，有些人常會有交替性的便秘與腹瀉，當然判斷腸燥症的先決條件是排除大腸腫瘤的可能性。

腸燥症是種相當令人困擾的病，尤其是對學生及上班族而言，往往越到考試、交報告或開工作檢討會等關鍵時刻，便越得往廁所跑。就神經系統而言，我們的腸胃主要是由交感神經及副交感神經(迷走神經)所掌控；就內分泌系統而言，則有相當多的神經肽牽涉在內。根據新近的研究發現，最能影響神經與內分泌的大腦部分稱為「邊緣系統」(limbic system)，但邊緣系統主要又跟我們的情緒有著絕對的關聯。所以在身心醫學的研究當中，腸燥症屬於典型的身心症，因此腸胃科的治療，在面對這種經常是吃藥就會好點、不吃藥又會復發的問題時，只能作症狀層面的處理。

不過，從身心醫學的角度來看，想要真正解決腸燥症，恐怕一定要從壓力管理及緊張、焦慮情緒的處理著手。大家或許都以為，腸胃道只是負責吸收營養及排泄廢物的地方，卻很少人知道，過多的焦慮、緊張的情緒也會經由腸胃道排除。有時候臨床上看起來，這個人雖然正在經歷腹痛、脹氣、腹悶或拉肚子，事實上卻是腸胃道想將累積在潛意識當中的情緒垃圾一併排除。因為一個人如果對外在壓力採取逆來順受的心態，再加上想像力的放大，很容易總是覺得問題太多、壓力太大、課業太重，自己沒有時間也沒有能力應付。於是在意識的層面上，感受到緊張與焦慮，可是又沒學會用健康的方式排除累積的情緒能量。這時候，身體的腸胃道系統便會動員起來，以加速蠕動，甚至將糞便噴射式排出等方式，象徵壓力的排除。

【安撫心緒矯正腸胃】 ~~~《用心醫病》許添盛醫師

就身心靈的觀點來看，當心理出問題時，身體意識會一起動員來幫助它；當身體出了問題時，心理也會伸出援手。身會試圖矯正心，心也會試圖矯正身，身心本就是相互平衡的兩方。基本上，我們必須永遠認知到，所有的壓力必然是自己給自己的。人沒有壓力不行，太多的壓力又會造成情緒上的困擾，所以，很多事情我們只要盡了力，就不要太在乎結果。

如果人能夠發展出某些面對壓力的方法，比如聽音樂、散步、打字、畫畫、運動，就可以讓情緒得以紓解。不然，找朋友吐吐苦水，讓你的苦水經由嘴巴說出來，而不是從肛門排泄，我想就能讓你的腸燥症得到很大的改善。

最好的壓力調適之道，在學會「轉念」。如同前面說過的：只要盡了力，就不要太在乎結果，這即所謂的「節源」；在負面情緒丟出之前，便以「轉念」截斷水源，若已有了緊張、焦慮的情緒，便要用「開流」將之流洩出來，譬如說做運動、聽音樂、找人聊聊等等。

當然，到身心科門診求診，應該是最佳的選擇。

糖尿病的疾病語言

這是一個充滿危險的世界，雖然我也有想達成的夢想，或想完成的事，但我很怕做任何事給我帶來麻煩，因此，「明哲保身」是最安全的生活模式。說真的，我連體內的血糖都處理不好，其他的事我看就做罷了。

信任生命，以熱情去做你想做的事，當你以喜悅完成你的價值時，血糖也就燃燒了。在診療糖尿病人時，除了定期的血糖監控及開立口服降血糖處方外，我還會問一個問題：「你活得快不快樂？」

在臨床經驗中，我發現大多數糖尿病患都過得很不快樂，當然診斷出糖尿病會讓他們心情惡劣，但通常早在得病之前，他們就過著一種十分無力的日子。這份無力感雖未達到絕望而轉化成癌症的地步，卻足以令細胞喪失吸收養分的能力。就新時代思想的觀點來看，血糖乏表人體將吃進去的食物轉化為可以利用的能量，體內的胰島素可以幫助我們維持血糖的穩定；而糖尿病的發生在病理學上是胰島素分泌不足，或細胞膜上的接受器對胰島素的接受性降低，導致細胞無法吸收血液中的葡萄糖，因而造成血糖上升。

【順應心靈內在的喜悅法則】 ~~~《用心醫病》許添盛醫師

新時代思想的健康觀所一直強調的事實是：身體擁有絕佳維持健康及平衡的能力，當我們順應內在喜悅的法則，身體便會以源源不絕的活力呼應內在的喜悅；當主人的心境及生活形態違反生命的法則時，就會以疾病的方式呈現，要求生命轉變。所以，糖尿病患者要面對的真正問題是：你過得快樂嗎？

有的人一輩子兢兢業業，好不容易在中年擁有自己的事業，眼看一切就要到手，卻發現自己得到糖尿病。有沒有想過，生命為什麼不配合你？答案是因為生命無法只靠物質得到滿足，它還追求情感及精神的滋潤。大多數的糖尿病患者花費人生最多的時間順應現實，努力扮演完美父母、理想伴侶、乖孩子、好學生、盡責職員、守分公民的角色；他們只知道配合社會要求、追求事業成就、建立顯赫名聲，卻忘了尋找自己。

但「生命永遠會校正自己」，當你的生活無法兼顧身體、心理及精神的需求時，身體會發出要求改變的訊息~ 「不快樂」就是第一個訊息。如果你不斷忽略或壓抑你的不快樂，體內的細胞只好拒絕吸收養分，逼你改變不快樂的生活。

糖尿病是來自生命底層的訊息，它要求你選擇過快樂的生活，改變眼前可有可無、得過且過的日子。

【給自己一個快樂的任務】 ~~~《用心醫病》許添盛醫師

糖尿病患者最大的困難在於，他們的細胞不太能吸收血液中的血糖、將血糖值維持在正常範圍內。因此，對糖尿病患者而言，除了消極地抑制血糖值，更積極的做法應該是讓細胞回復吸收血糖的能力。

曾有一對被診斷罹患糖尿病的老夫妻，面對疾病採取了不同的應變之道：老太太積極地拓展自己的生活圈，嘗試各種年輕時想做而沒做到的事，於是日子越過越豐富；老先生卻覺得自己已經夠可憐了，還得這種病，實在悲慘，於是更加封閉自己。一年後，老太太不再需要藥物控制血糖，老先生卻仍然離不開藥物。在我另一個門診個案中也有類似的發現，我的病人在經濟不景氣，經營大半生的文具行結束營業之後，開始退休的生活，因為失去生命的重心及打拚未來的熱情，在生活中出現了鬱鬱寡歡的心情，於是糖尿病便在半年後被診斷出來。

發生在前例的老太太身上的轉變，正指出治療糖尿病的關鍵：若能將內在的生命能量轉化成具體的生活價值、成就和歡樂，就可以讓細胞回復本然汲取生命能量的能力。所以糖尿病患者最需要的，是一種能夠呼應內在精神喜悅法則的生活，讓精采的生活重新點燃生命的活力。

【善盡義務也追求快樂】 ~~~《用心醫病》許添盛醫師

提到曾有的熱情和夢想，很多患者的內在馬上會響起「不可能」的聲音，因為自認年紀太大或者只是個女人，最好安於現狀，或者根本就不相信自己有能力得到想要的東西。但生命的轉變往往就在一念之間，你可以告訴自己：「所有的不可能都只是種念頭，我可以固執於這個念頭，當然也可以改造它!」

因此，你可以選擇每天堅定地告訴自己：「我可以追求、並得到想要的快。」學習從簡單的事情創造新的可能，哪怕只是好好打理院子裡的花草，或找很久不見的好朋友敘敘舊，都能慢慢累積生活中小小的成就和快樂，進而轉化原本「不可能」的信念。想想上一代台灣人講求責任、義務更甚於快樂、滿足，花最多的時間追求物質、功成名就後，身體反而因生命力枯萎而出狀況，著實令人遺憾。

糖尿病患者比其他人更需要把追求快樂列為最重要的任務。想想看，有什麼是你很想做，卻一直沒機會做的事？哪些活動最能激起你對生命的熱愛，能讓你迫不及待迎接每個新的一天？

你可以藉由沈浸在歡樂的感覺中~也許是童年第一次學會騎腳踏車的興奮，也許是第一次爬到山頂看日出的感動，也許是新婚那天的歡樂和期盼。你也可以閉上眼睛，想像自己的內在活力和整個宇宙的能量一樣生生不息，你被包圍在一種造物的大愛裡，也願意以內在的愛呼應它。

從今以後，不管你有多少理由，都請挪出時間去做可以激發熱情、生命力的事，因為當你開始打破枯燥、單調、無趣且捆綁人的生活方式，令自己對生命產生新的熱情，如果能在一早醒來，對新的一天有新的期待及興奮，不再落入陳臨的生活模式，相信這「新的熱情」不但可以燃燒你過高的血糖，更可以轉化為生命源源不絕的動力及活力。

痛風的疾病語言：~~~《用心醫病》許添盛醫師

【學習傾聽內在行動】

痛風發病時，往往會阻斷病人的行動能力，這時不管他們再做什麼，身體都無法配合。這盤身體的難局，呼應的正是病人內在理智的欲望的激烈衝突：理智不斷壓抑、否認衝動，無路可出的衝動只好聚集在病人的關節，阻斷理智的行動，以強烈的疼痛逼使病人的理智讓步。

理智和衝動的對峙，往往發生在每個人生的重要轉變裡，大部分對轉變又愛又怕，因為它意謂著一種新的可能、一份生機蓬勃的冒險，但也意謂著未知和風險。理智教我們仔細評量利弊得失，建議我們採取最溫和的轉變。甚至以不變應萬變；然而，我們的需求也會透過一股強烈的內在衝動，不斷衝撞主人尋求被實踐的可能。

舉個例子，當我詢問一個痛風急性發作的患者內在的生命困境時，他表示極不喜歡目前的工作，可是又害怕改變後的未知及風險，這種想行動又不敢行動的內在衝突於是便具體化在最能代表動力的大拇趾關節及踝關節，造成關節發炎。

我是我們家庭中第三個痛風患者，但我仍然相信遺傳體質並非決定性的關鍵，甚至高嘌吟(Purin)食物也只是促發因子，患者要面對及解決的依然是內在情緒的衝突。傾聽內在的聲音，體會生命更大的可能性及開闊性，探求新的生命方向，為阻塞的能量找尋出口，才是真正的治本之道。

【相信本然的內在】~~~《用心醫病》許添盛醫師

新時代的思想強調，每個人都有神性，而每次最原始的內在衝動就是神性在對我們說話，它驅使我們去追求更好的生存品質。理智的作用則是服務我們的內在衝動、傾聽內在衝動，並為這份能量尋求在物質世界的實踐之道。

然而，許多宗教、社會道德、文化傳統的教義，都建立在不信任內在衝動的基礎上，認為人性是空白的、易犯錯的，甚至一出生就帶有貪婪、懷疑、欺瞞等惡習性，所以我們需要教化、規範來克制內在的惡，甚至把自己完全交給一個更偉大的存在。

許多父母的教養也建立在對孩子的不信任之上，因為大人無法相信孩子的決斷力。於是，在大多數父母和學校努力教養下，孩子長得越大越懂得控制、忽略內在的衝動，不斷的壓抑扭曲自己內心的需要。於是，有些衝動化為外向的暴力行為，對抗社會的集體理智；有些則化為內向的暴力，阻斷個體的理智，痛風就是因此引起的病例之一。

然而，孩子其實是最接近內在神性的人，他們依內在衝動行事，父母如果能信任人性本善，信任每個內在衝動都是為了邁向更好的生命，讓孩子依原始的內在衝動行事，從旁提供孩子更好的方法實踐自己的衝動，讓孩子內在的神性不受壓抑，反而更能發揮出更大的創造能量。

同理，痛苦病人如果能多傾聽、信任自己最原始、求好的內在衝動，讓理智去服務而非壓抑這份衝動，相信對症狀的減緩將會有很大的幫助。

暈眩症的疾病語言：

我的頭腦中總是盤旋著各種思緒，想法雖多，生命找不到踏實的方向或目標，而頭暈(暈眩)的發作恰能中正我那紛至沓來的思緒。當你不再過度陷溺在思維中，且能確信自己的價值，並跟隨自己的內在衝動去行動，便能逐日減少頭暈(暈眩)的發作。

【失去生活目標天旋地轉】 ~~~《用心醫病》許添盛醫師

典型的暈眩症狀經常發生在喪失生活目標的族群身上，例如空巢期婦女和退休者，發作時一陣莫名的天旋地轉，使病人完全失去平衡，這反應了患者器官的病變，也反應了其內在狀況：喪失方向感的生命能量釀成巨大亂流急遽竄動，亦即病人的內在困境具體化成身體的症狀。

人生因為有目標而產生方向感，許多人在遭受生命的挫折打擊，或退體之後，生命開始茫然不知何去何從，彷彿在大海中航行的船隻，不再有明確方向而暈頭轉向，不再有生命的動心而頭重腳輕，這不是簡單的內耳前庭及半規管不平衡，或是梅尼爾氏症所能解釋的。

暈眩病人卡在生命意義的迷宮裡，不知道自己為何而活，不知道下一步該往哪裡走，他們的迷惘啟動暈眩的內在機制，期待得到指引和出口。許多老年人就陷在這樣的掙扎裡，他們的內在急切地尋生命的出路，外在環境卻缺乏支援，自我價值感的失落讓他們的生命轉為失速的暈眩症，或沈重的沮喪心理。

相較於其他族群，老年人在現代社會接受到的關注較少，就連在個人的生涯規劃中，老年階段也常被忽視。很多人怕退休、怕變老，因為在我們的社會中，老年就意謂著無用、無能，老年人的智慧得不到自己和社會的肯定，更少人去探究老年期的精神需求，以及它在生命中的重要性。

要避免老年人口的迷惘及無價值感以疾病的方式呈，就必須重新理解老年期。新時代思想指出，老年期其實是人類的第二青春期，在此刻就如青少年般經歷巨大的身心變革，心理上回復到年輕時期的好奇、易受感動、渴求愛、渴求真理、直覺敏銳的狀態。

老年期也是幫助生命由物質轉化成精神的準備階段，此時身體功能逐漸降低，但精神力量卻增加許多。如果不受限於情緒困擾，很多老年人精神性的直覺能力會增強，很快就能洞察事件的本質，甚或進入存在的另一層面，與更高的自我聯結、溝通。

 老年人擁有年輕人所沒有的精神性能力，但是很少有人能夠瞭解這個事情，甚至老年人面臨這種重大轉變時仍試圖抗拒，固執地對焦於物質性的成就。由於意識未能因應內在的自發性，將重心由物質轉進精神，受阻的能量只好以疾病的形式出現，許多老年人的妄想症、怪異行為及老年癡呆症的記憶混亂，人、時、地定向感到錯亂，都有此有關。此時除非能量被導引到精神之路，否則藥物的功用有限。

幫助老人精神成長的方法很多，首先可以透過冥想年輕時最快樂的日子，喚起鮮明的生命感，拓展對精神領域的瞭解。如果能參加到成長團體找到一些支持夥伴，對老年期的成長也很有幫助。

頭痛的疾病語言

頭痛的成因很多，咬合問題、顳動脈炎頸部血管阻塞、小中風、低血糖、腦瘤、動靜脈畸形等問題，都有可能教人頭痛欲裂，但無明顯生理性病變的習慣性頭痛，則可能是內在衝突在身體層次的呈現。

從病理學的基礎來看，頭痛主要是腦血管脹縮不定或腦血管血液流量忽大忽小所致，這可能是病人內在價值觀衝突所引發的生理反應，必須把生理上的痛苦解碼還原成心理層面的事件，處理致病的心裡困境才能解決，若只是服用止痛藥是很難見效的。

發生在習慣性頭痛病人身上的難題：舊的價值觀已無法因應現有的困境，新的價值觀卻仍未建立。他們可能有一套不適用於現實或缺乏彈性的價值觀，但卻沒有勇氣接受新的價值觀。他們希望「想出」個解決之道，但內在聲音太過紛雜，可能一個要他往東，另一個卻要他往西；一個告訴他可以行，另一個卻嚴厲地警告他。這類人的思考如多頭馬車亂竄，越想理出頭緒頭就越痛，而且他們奉行的價值觀往往缺乏彈性，例如：一個男人應該是什麼樣子、離了婚的女人就不完整、表達自己情感被拒絕是很可恥的事…，以致在情感、婚姻、親子、工作上遭遇諸多困難。即使偶爾有改變的衝動，但內在的恐懼卻不斷警告他們：「改變不見得會變好，可能會帶來更大的問題。」

【解決內、外價值觀的衝突】

新時代的核心思想強調：「你的信念創造你的實相」，你相信了什麼，就會吸引來這樣的人、事、物，共同創造出信念建構而成的世界。只是我們往往受困於自己的信念，反而讓信念主導我們，對其指出的世界深信不疑，忘了檢視真正內在的信念，忘了我們才是信念的掌控者。

卡在新舊價值觀的衝突的人，同樣忘記了自己才是這套價值觀的主人，以致讓自己的價值觀反過來掌控自己，失去應對變動及調整自己的能力。所以應該花點心思留意自己的想法和感受：當你生氣時，你的內在出現了什麼想法？這些想法所依據價值標準是什麼？你有什麼樣的感受，這些感受是否告訴你自己需要什麼？把內在想法和感受記錄下來，慢慢療解你的價值觀和需求，核對你的觀念、想法，找出你的衝突點，再學習處理這些問題，內在衝突就不需要以頭痛的形式出現。

此外，列出一個簡單的清單也是一個很好的辦法。想想看，是什麼東西令人「頭痛」，當內心的聲音在說：這個人或這件事真是令我頭痛時，這個內心的聲音會很快的轉成生理的症狀，亦即真正的頭痛，但當真的頭痛發作時，你卻又怪到身體，拚命吃止疼藥及看醫生，完全不去從事內心的探討。

我的許多病人都是由內心的探討開始，去為兩個衝突的信念找出和解之道，因此根本解決他們的長期頭痛。

癲癇的疾病語言

生活中有很多讓我不滿的事，我很想說，但說出來後可能會被指責、攻擊或訕笑。古人有言「吉人之詞寡」，俗話也說「囝仔人有耳沒嘴」，因此話到嘴邊，還是吞回去比較安全。可是，我那不滿的心思雖然沒說出來，卻依然在腦袋裡繞來繞去，而癲癇發作，就是大腦藉著放電在釋放我積累在腦內的能量。

身心靈對治之道： ~~《不藥而癒》王怡仁醫師

每個人都有表達的自由，試著去接受別人的想法，就像你希望別人接受你一樣。若是你能相信人與人之間的善意，就能順利地將想法說出來。

【解放溫室中的花朵】~~《用心醫病》許添盛醫師

癲癇即民間所謂的羊癲瘋。簡而言之，癲癇是腦細胞的不正常放電，但造成這種病的原因相當多，可能是(1)腦部外傷的後遺症。(2)動靜脈畸形。(3)動脈血管瘤。另一些案例是腦部奇奇怪怪的異常及感染病變等。

不過癲癇作時的現象都是腦細胞的不正常放電。對大多人而言，可能是源自兒童時期、學齡前或青春期。有些是與先生異常或產褥期異常有關，另一些人卻找不到原因。在檢驗方面，由完整的腦電波測量(EEG)、腦部電腦斷層(CT Scan)、或核磁共振(MRI)都無法找到原因。

經過實際臨床治療和心理諮商結果，我對某一類的癲癇病人，得到相當革命性和啟發性的看法：患有癲癇的兒童往往成長在過度保護的家庭，父母(或祖父母)用完善保護的方式來養育他，使他成了「溫室中的花朵」。這些父母有個共同的堅定信念：世界是不安全的，週遭都充滿了危險，由此親子雙方在潛意識達成了某種共識及合作，形成某種共生或共依存的關係。在這類型的親子之間，只好容許「好」的情感連結，小孩只會取悅父母，正常的叛逆和憤怒情緒全受到壓抑而無法宣洩，造成兒童正常的個體化過程也受到壓抑。毫無例外，癲癇症的病人害怕「釋放自己的力量」或「表達內心真實的感受」會傷害到周遭的人，內在能量不斷累積的結果便是一次次的癲癇發作。

我曾有個病患，一直長到七個月大時才被蚊子叮了一口，便招致父母受到奶奶嚴厲的責備，所以直到國二還不被允許獨自過馬路買早餐，更不用說上、下學都是父母接送了。因此，他的整個人格無法與實際生理年齡一致成長，即便在學校受人欺負，也只會將憤怒壓在心中，因為成長環境令他學會：表達憤怒是「壞」的、不安全的，可能會造成可怕的後果，所以他從未學會如何有效的表達自己正常的憤怒和攻擊性。

【放手讓孩子自主成長】~~《用心醫病》許添盛醫師

當孩子的人格不能跟上腦部成長的腳步時，當然就無法因應身體體能的增加伴隨而生的能量。於是在大腦發育時，這些能量便積留在腦細胞當中，只要腦細胞將屯積的能量一瞬間大量釋放時，他便會失去意識、手腳抽搐，持續數分鐘後才能恢復清醒。這是腦部我保護的機制，否則細胞將受到更大的損傷。

因此，在治療的過程中，我採「雙管齊下」的方式：首先，教導人格去認識內在的攻擊性情緒，引導他表達真正的感受。因為他先前無法感覺憤怒情緒，無法去面對、接納，並有效的去宣洩攻擊性情緒。其次，我著手作「家族治療」。因為，當父母看到可怕的發作過程時，只會令他們更恐懼，更不放心把孩子交給世界，而想盡法子將他綁在身邊。如此惡性循環的結果，是孩子無法日漸成熟，永遠只能做父母身邊的乖小孩。我曾有位個案，病人已經上高一，但是和父母的相處的表現，卻還像是個小六的兒童。

若是癲癇的病史長達十年以上，有時會導致病人社交能力甚至智商的退化，還可能轉成精神症狀和攻擊行為。所以在處理這類問題時，我會與整個家族合作，希望能幫助孩子學習獨立自主，不再剝奪他的能力，促成他在心智方面追上真實年齡的發展。這種方法最後常能收到神奇的效果，大大減少病人發作頻率。

香港腳的疾病語言

【你的腳癢了嗎？】~~~《用心醫病》許添盛醫師

本書是我根據在家庭醫學科和精神科的學理與臨床經驗，加入新時代思想的觀念，並深刻反思之後，所融合而成的獨特見解，絕大多數都有實際案例佐證，甚至包括我個人的經驗。

大多數人也許都明白，香港腳是一種發生在足部的黴菌感染。黴菌喜歡寄生在陰暗、潮濕和溫暖的環境，換句話說，你的足趾縫正是它「甜蜜的家」。

話說香港腳這病雖不是多了不起，卻會引起水泡、脫皮、癢得令人甚至抓到流血。萬一黴菌侵入指甲深層，還會形成難看的灰指甲，屆時更得面臨拔指甲的苦刑。一般的療法是抹藥膏或藥水侵泡，保持足部乾燥，要是這麼做沒有效的話，針對頑固的灰指甲，進一步則是用口服藥物，不過對本來肝炎和肝功能指數有異常的病人，恐怕會有副作用，所以必須經由醫師看診、檢驗等程序，才能放心服用。

【與腳談心】~~~《用心醫病》許添盛醫師

香港腳這種毛病相當普遍，雖然死不了人，卻會造成很大的困擾。自己是癢得受不了，別人則是受不了你的腳臭，嚴重的話還可能在地板上留下幾天不散的味道，所以台語將之作「臭腳燒」，實在是種惱人的疾病。記得當年，我自己在「享受」抓癢之樂的同時，也採用新時代的逆向思考自我療癒，想知道我是怎麼做的嗎？以下是我的方法：

①聽聽愉快輕鬆的音樂。

②洗腳、泡腳，並保持足部乾燥，或者撒撒爽身粉也行。

③問我的腳，你需要什麼？你要帶我到何方？

沒想到，我的腳告訴我：

你老將我悶在陰暗的鞋裡，這狹窄的空間已經令我透不過氣來了!

我想帶你離開繁重的工作，出去足爽一下。

你有多久沒去海邊，讓大海開闊你的胸襟，讓冰涼的海水浸透我，讓我踩在熱熱的沙灘上？我想帶你走到野外，腳下鞋來讓我踩著青綠綿軟的草皮；我想帶你走入林間，呼吸芬多精，讓我浸在清澈的溪水裡，讓小魚湧來輕輕咬我的皮屑；我想帶你去運動場，重新體會身體活動的大汗淋漓，帶給你的舒暢心情。

你一直讓我承擔你身體的重量，卻忘了給我自由的舒解。正如你一直承擔工作的壓力，卻忘了給自己輕鬆快樂的時光。

所以當我癢時，其實是要提醒你：【你的心在癢了! 我們該開溜去大自然找找樂子了! 】

奇妙的是，當我能夠暫時放下尊貴的頭腦，屈就順應低微的腳時，香港腳竟然不治而癒了! 當然，它偶然還會癢一下，但我已經知道它想要提醒我什麼了。

肩膀痠痛的疾病語言：

我的生活好像扛著扁擔，家庭及工作的重擔壓著我的雙肩，使得我的肩膀痠痛得連手都抬不起來。

身心靈對治之道：~~《不藥而癒》王怡仁醫師

每個人都有自己的功課，不要把別人該負的責任也攬到自己肩頭，而且，只要你以熱情來面對當下要完成的事，而不是把它當作「責任」，肩頭自然就輕鬆了。

下背痛(坐骨神經痛)的疾病語言：~~《不藥而癒》王怡仁醫師

生活的壓力很大，我像背上駝著千斤重的烏龜。責任壓得我的下背疼痛不休，然而，我還是決定挺直腰桿，把屬於我的責任都背負起來。

身心靈的對治之道：~~《不藥而癒》王怡仁醫師

人與人之間，能量本來就是流動，學會與人建立合作關係，懂得求助，就能減輕背負的壓力源。

脊椎病變的疾病語言：~~~《用心醫病》許添盛醫師

【心理壓力造成腰痠背痛】

幾乎每個老年人都有腰痠背痛的困擾，一般西醫會認為這是因為長期姿勢不良，或受外傷、老化、長骨刺、椎間突出、骨質疏鬆等原因，造成脊椎性病變。新時代思想的健康觀則指出，我們應該從內在情感性的壓力在外在電磁性的脊椎上造成的影響，來重新瞭解脊椎性病變。

舉個簡單的例子，假如你剛中兩百萬的發票獎金，一定會發現自己的身體頓時輕盈起來；相反地，如果你不幸發現銀行裡多年的積蓄被人盜領一空，一定會覺得雙腳像綁了鉛塊般沈重，可見情感壓力也會對脊椎造成沈重的負擔。新時代的思想提出，人類除了負荷實質壓力的肉體之外，還有一個負荷情感壓力的電磁性身體，這個身體承載的是每一份帶有電荷的情感，這些情感壓力(憤怒、無望、沮喪、悲傷、痛苦等)會持續累積在電磁性的身體裡，並扭曲成各種病變。因此，造成脊椎退化性關節炎的主因並非脊椎的老化與退化，而是那一天比一天沈重的心情，面對經濟、家庭及情感的沈重壓力才是真正的原因。

【用信心化解背上壓力】~~~《用心醫病》許添盛醫師

新時代思想的健康觀一直強調，我們的信念會影響緒，情緒壓力先在電磁性的身體轉化成病變，物質性的身體則同時忠實反應電磁性身體的病變。因此，真正的治癒必須發生在電磁性身體的層面，也就是信念和情緒的處理。

事實上，壓力和所有情感一樣，是完全主觀的感受，同一事件發生在家庭中，甲成員的壓力可能是乙成員的一百倍，其中最主要的差異就在他們對事情的認知不同。所以，是我們的信念決定了壓力的大小，而非事件本身，當我們相信沒有不能解決的難題，一再的告訴自己，問題其實也沒那麼大的時候，困境的壓力就不會像山一樣大。

很多脊椎病變的患者應付壓力的方法，是直挺挺地迎上去，他們認為沒有人能夠幫助自己。事實上，即使在完全沒有外在支援的狀況下，人也從來不是孤立無援的，人的內我(所有創造力的源頭)一直都透過做夢、欣賞藝術、創作及自然互動等各種管道，達到宣洩壓力的目的。

所以患者除了要建立「沒有過不了的難關」的信念，更要相信自己的內在有足夠的智慧和力量，可以應付所有的難關。只要你懂得深度放鬆自己，相信自己內在的智慧~你的內我~一定會以各種方式(也許是夢，也許是靈光一現，也許是吸引來可以幫助你的人事物)，協助你度過種種難關。

感冒的疾病語言

【你有準備生病的心情嗎？】

很多人以為濾過性病毒是感冒的元凶，人則是不小心受到感染的，所以經常忽視了感冒帶來的訊息。

事實上，我們體內隨時都存在十幾種致命的病毒，大部分的人卻仍能維持健康，這是因為病毒是一段游離的DNA，不具主動性，【只有生物邀請它們加入時】，它們才得以和其內的DNA結合、複制、繁殖，和主人共同完成一個計畫。因此，是【思想賦予了病毒的生病】，【沒有一隻病毒可以殺死在意識和潛意識裡都不想死的人】。

【疫苗不是萬靈丹】

很多人主張注射感冒來預防感冒，但從醫學史上來看，人類醫療工程的進展從未趕上疾病演化的速度，疫苗的發展也面臨同樣的困境。

疫苗越發達，疾病就越先進，因為只就物質層面(注射疫苗)根本無法解決一個綜合了社會、文化、心理、生物的問題，唯有在社會及心靈上同時努力，才可能真正治癒疾病。此外，濫用疫苗也可能導致免疫系統混亂，讓免疫細胞搞不清楚；這會狼到底來了沒？要知道，【最好的免疫能力來自身體天生保持健康的優秀能力、富彈性的心理調適能力及靈性的成長】；瞭解疾病背後的精神性訊息並積極面對處理，比注射疫苗更具預防疾病的效果。

流行性感冒通常還會依個人特殊的心理狀態，合併咳嗽、頭痛、腸胃炎等狀況，其中咳嗽是溝通能量受阻的生理症狀，代表我們人格深層已經碰觸到自己怯於表達或不願意溝通的障礙，並試圖透過該嗽得到紓解，促使主人重新面對日常生活中的溝通模式。所以，要根本解決咳嗽，就必須正視它所帶來的訊息：你的溝通出了什麼問題？你想提出什麼樣的抗議？你希望得到什麼樣的幫助？

試著在這段可以明正言順休息的感冒假期，問問自己平常是否如實地表達出自己的感受？是否太急於表達自己的意見？是否總是委屈了自己的意見？是否真的聽懂了別人在說什麼？你選擇的表達方式是否能達到溝通的目的？是否害怕說出心中真實的不滿會招致另一波更劇烈的爭吵，或傷害到對方？

無論你遭遇到什麼樣的溝通難題，都請提醒自己：我是這個問題的創造者，所以我也可以解決這些問題，具備這個信念之後，找個好朋友或本好書學些更合適的溝通技巧，你會發現事半功倍。

小兒氣喘的疾病語言 回疾病語言首頁 資料整理：古証元

【不安全感讓孩子氣管痙攣】

關於生命，有時最單純的表象往往擁有最複雜的內涵，最複雜現象往往訴說最簡單的道理。我們不費力的呼吸就是明顯的例子，在看似單調的吞吐之間，進行的是遠比氣體深刻的交流。

空氣本身除了氮、氫、氧、二氧化碳等氣體分子外，還包含生存其內的生物所釋放出的情感電磁，這種高度帶電的單位即是氣候變化的力量，甚至會影響空氣溼度。因此，我們和環境的關係遠比我們理解的更密切。以這樣的觀點來看兒童和家庭的關係，很容易就瞭解發生率高達10%的小兒氣喘，其中蘊含什麼樣的心理運作機制。

家庭是影響兒童最深遠的地方，孩子敏感的心靈往往可以感受到家庭互動行為背後，更深刻、更微妙的情感狀態，即使父母不說，孩子往往也能察覺到家裡「未說出」的遊戲規則。因此，如果家裡的情感氛圍充滿緊張和壓力，孩子吸入的每口空氣都會負荷著高壓力的情感電磁，長此以往就可能影響身體的運作。

對患有氣喘的孩子而言，每一口和周遭交換的氣息，感覺都不安全，充滿了恐懼、害怕，空氣彷彿凝成一隻怪手，掐住他的脖子，讓他的小支氣管痙攣，呼吸困難。所以，每當空氣中情感壓力濃度達到臨界點，他們的氣喘就發作，並試圖藉著劇烈的咳嗽，驅離體內的不安全感。

【掃除導致氣喘的心理障礙】~~~《用心醫病》許添盛醫師

在醫學上，氣喘很早就被認定為一種心身疾病，主要是為了呼求幫助。但是現代醫學卻有一種以偏概全的心態，全然的認定小兒的氣喘主要是被褥、床單及絨毛玩具中的塵蟎所造成的，將疾病的肇因全然指向外界的物質因素，因此誤導了許多治療的方向。沒錯，塵蟎是氣喘發作的物質因素之一，但若我們沒有探索真正的內在因素，去除塵蟎之後將有更多環境的危險因子加入行列，每一個都可以當成心靈因素的物質載具呢!

所以我們可以看到，不少氣喘兒過青春期後，就可以不藥而癒，這是因為他們可能已經成功發展出一套因應家庭壓力的方法，或找到方法逃離家庭或已經把注意力轉移到了同儕團體，但大部分兒童仍需要父母幫忙，增加他們對環境的安全感。

首先，父母可以先想想是否就孩子最主要的壓力源？是否讓孩子覺得不被接納？對孩子有太多限制或要求？或習慣以威脅的語氣和他們對話？

家有氣喘兒的父母應該改變自己和孩子的互動模式，讓彼此的互動更輕鬆，更豐富的情感交流；如果整體家庭氣壓低迷，夫妻或三代間有情感障礙，大醫院精神科的家庭治療服務，也是值得考慮的方式。當然，孩子的不安全感也可能是他們尚未充分發展的認知，因為某些誤解或誇大的想像，讓他們以為環境中布滿了威脅，如果是這種情況，父母可以和孩子談談他們的恐懼，目前有不少童書以孩子如何消除自己的恐懼做主題，父母可以利用這些故事幫助孩子。

在我擔任家醫科住院醫生期間，曾經照顧一位因急性與氣喘發作而住院的兒童，在我和他建立良好的醫病關係時，他告訴我，每當他犯錯，比如打破爸爸心愛的花瓶，或因為過度調皮，及各方面表現不佳，開始感受即將來臨的「修理」之際，便是他發作的時刻，一方面反映出內心的恐懼，一方面也可助他逃過一劫。有時氣喘也會成為孩子要求特權的手段，當孩子發現自己氣喘發作時，能夠享受最多的權利，可能就會以不斷發作來要求更多。所以，父母教養氣喘兒時，最好向他們保證自己是安全的、被愛的，而不是賦予他們特權。

咳嗽的疾病語言：~~~《用心醫病》許添盛醫師

【話在心裡咳不出來】

基本上咳嗽並不是病，而是種症狀。許許多多的病都可能造成這樣症狀，意思是說，咳嗽的成因很多，從最常見的上呼吸道感染、呼吸道的過敏---氣喘、喉嚨的異物，到心臟病所導致的肺積水或肺部的感染---也許是肺炎、肺結核或肺部腫瘤，甚至愛滋病所導致的肺囊蟲感染。

總而言之，會造成咳嗽的原因可說是成千上萬種，但最常見的還是上呼吸道感染，即一般所謂的感冒。所以，我們現在來瞭解什麼是咳嗽，其機制及目的又是什麼？

咳嗽的形成在於聲門的關閉，而呼氣肌作用的結果擠壓肺及氣管中的氣體，隨著聲門的驟然打開，接續的一股氣流便以噴射方式，甚至夾帶一些唾液或黏液，激射而出。因此，就生理現象而言，咳嗽是身體試圖自我保護的一種機制。因為透過咳嗽的方式，氣道及其上的纖維細胞可以將一些有害的物質排除出去，而加速身體的復原。

但是，就大多數感冒患者而言，咳嗽卻成了最惱人的症狀，尤其是一直咳個不停的時候，不但自己覺得火大，也對週遭的人感到相當不好意思，常常會看到週遭的人害怕你傳染的恐懼眼神，彷彿自己成了一個超級的恐怖份子，四處散播病毒及細菌。

因此，當你有咳嗽的症狀時，首先必須去找出咳嗽背後的真正原因。就醫學上來講，你或許得做抽血或其他項目的檢查。尤其是久咳不癒的患者，更要小心自己是否罹患了肺結核，而一張簡單又便宜的X光片通常便能提供珍貴的線索。

但如果你已經過許多詳細的檢查，發現並沒有問題，或止咳藥物效果不彰時，我就要建議你好好看看自己，檢視心靈裡發生了什麼問題。

【檢查心靈治咳嗽】~~~《用心醫病》許添盛醫師

你真正要咳出去的只是病毒跟細菌嗎？或是你有一股氣積壓在胸口出不來？是否那時候的你，心中有很多話不吐不快，可是又因著種種的顧慮，一直無法表達而憋在心中，因此在胸內形成了一股爆炸性能量？又或者，你該問問自己，是否對某件事或某個人有著強烈的不滿情緒，雖然心中不滿，卻又揣想：「溝通有什麼用？說出來還不是一樣無效!」

在這種情形下，你若是想要減輕咳嗽的症狀，我會建議你用最真誠的態度面對自己。也許你該跟對方好好的說個清楚，而非累積那些不滿又說不出口的情緒，滿滿塞在胸口。否則，你只會一直用咳嗽來宣洩胸臆間的負面情緒罷了。

過敏性鼻炎的疾病語言

生活中充滿了不安全感，不論是家庭、學校或職場都有可能是我的壓力來源。此外，運動、食物或太冷太熱的天氣也都有可能給我帶來危險。當面臨危險時，鼻涕直流或氣管緊縮即是反應著我情緒上的嚴重不安。

身心靈的對治之道： ~~《不藥而癒》王怡仁醫師

信任你的生命，「安全」不是家庭、學校、職場或環境能給你的，真正能保證你安全的，只有自己的信任之心。

【排斥環境的反應】 ~~~《用心醫病》許添盛醫師

過敏性鼻炎與氣喘一樣，都是我們對環境的不舒適感所生的反應。過敏的內在動力往往源自對環境的厭惡、陌生和不接納，患者和環境的關係就像穿了一件刺刺的新毛衣，當無法脫掉時，只好靠不斷地抓癢來降低不舒服的感覺。

我們的身體不會一開始就對過敏原起反應，它需要數周時間建立內在反應途徑：免疫系統裡的肥大細胞被過敏原激化，產生過量組織胺，導致常見的紅腫、發癢等現象；當身體熟悉了對付過敏原的反應模式後，只要過敏原一進入體內，體內免疫系統就會立即動員，引發過敏現象。

但過敏性鼻炎的成人患者，往往檢測不出特定過敏原，因為成人體內已建立了過敏反應程式，當心靈賦予這個程式過度的權力時，這個程式就可能對最初引發過敏的過敏原以外的物質或氣候，也產生過敏反應。

鼻子可以幫我們分辨環境中的氣味，當嗅皮細胞和氣味分子結合時，我們便馬上聞到味道；打噴嚏、流鼻涕則和拉肚子的功能相近，都是為了排除對人體有害物質的動作。過敏性鼻炎患者的身體往往在人體邊界的最前線，就試圖驅離他認為有害的外來分子，所以鼻腔便成了他和環境互動時最激烈的戰場。

【反省與調整身體與環境的關係】

有人把過敏性鼻炎歸咎於體質，事實上體質正是人格內在狀態的生理反映，過敏性鼻炎反應的是人格在接納上的困難，身體忠實地反應出了它對環境的抗拒和不滿。

我有個過敏性鼻炎的患者，他對人際關係非常敏感，十分在乎別人喜不喜歡他，偏偏他又裝酷，假裝一副不在乎別人的樣子，對人事物都十分不爽。每次出現在團體當中，總感到自己的格格不入，自認不被環境接納，但當我教他放下自我防衛的心態，不要凡事都先假定別人的看法或反應，他開始能與人建立真實的情感互動，而克服了之前一直認定是遺傳體質的過敏性鼻炎。

調整自己和環境的關係或對環境的感受，讓心靈不須過度防衛進入體內的物質，可以幫助減緩體內的過敏反應機制，減弱過敏性鼻炎發生的頻率和程度。你可以從走入自然開始，找一些教人深度體驗自然的書幫你，到自然中尋找一種天人合一，被自然完全接納的感覺。感受這份接納，慢慢敞開你的心，並且回報自然同樣的接納，學習體會這種感覺，讓這種感覺內化進你的人格。

體會和自然的一體感，可以幫助你降低對環境的抗斥。接著，你可以開始面對自己和現實環境的關係：你不能接納環境中的什麼？工作的性質或負擔、權威人物、虛偽的人際關係，還是冷感的交流？是你不能接納環境，還是環境不能接納你？試著分清這種感覺是否起源於你的內在對權威的害怕、對關係的不安全感、對人際溝通的無力感，還是真的只是環境不利。找個朋友或專業人員與你一起澄清這些關係。

信念和情緒啟動了過敏體質 許添盛醫師

影片連結：https://www.youtube.com/watch?v=c8kjN1v7v-8

類風濕關節炎(自體免疫疾病)的疾病語言：

我對自我的要求很高，總是用高標準在看待自己與別人，但是有著很高理想的我，距離「完美」卻老是有很遠的距離，因此我總是自責自譴，這跟我的疾病一樣，我的免疫系統攻擊的，竟是我正常細胞。

身心靈對治之道： ~~《不藥而癒》王怡仁醫師

雖然你可以冥想未來的美景，卻還是需要接受當下的現境，因為生命是活在當下，不必拿著理想的境界來鞭撻當下。

【忍氣吞聲後的反彈】 ~~~《用心醫病》許添盛醫師

類風溼性關節炎的一部分致病原因是：關節組織中的滑液膜在發炎過程中滲出，以及增殖過程中釋出的酵素水解了軟骨、骨頭、韌帶和肌腱等組織，使關節構發生病變，造成關節不穩、黏連，以及肌腱移位、斷裂和韌帶變鬆等症狀，嚴重影響患者日常生活功能。

研究顯示，下雨或暴風雨來臨前，往往是關節炎最痛的時候。以新時代的觀點來解釋，暴風雨除了是天氣要釋放自己的壓力外，同時也是該地區人們釋放情感壓力的重要管道，暴風雨前夕往往是人們情感壓力最沈重的時刻，也因此成了關節炎患者最疼痛的時刻。

積存在類風溼性關節炎患者體內的情緒性壓力往往是憤怒，她們通常都對憤怒有負面的看法：有些人認為發怒代表修為不好，有損形象，所以總是壓抑；有些人則認為自己不夠好，根本不夠格生氣，所以總是把怒氣往肚裡吞。直到這些被一再扭曲的怒氣以疾病或暴力的方式作為出口，更加深他們對憤怒的負面觀感，恐懼自己再發脾氣。

從上述原因，我們就可以瞭解為什麼年輕女性會成為類風溼性關節炎最大的受害族群。因為種種源於傳統、民俗、宗教的觀念，認為溫婉、逆來順受的女性才是好女人，女性不斷告誡自己要忍氣吞聲，或忽略自己的憤怒，以求維持自我形象或團體的和諧。

因此，重新理解憤怒對生命的意義，對類風溼性關節炎的患者尤其重要。想想看，什麼時候你會有憤怒的感覺？你是否常壓抑憤怒的感覺？當你壓抑憤怒時，你的腦子裡都告訴你些什麼語話。

我有位同事罹患類風溼性關節炎，她是個十分傳統且溫柔婉約的女性，當小孩不聽話時，她因為又要忙工作，又要忙三餐、打掃、待奉公婆，內心因而升起極大的憤怒，一時失控罵了小孩之後，又開始氣自己為何不能自制；每當做家事洗碗盤時，心中便會惱怒那喝茶看報的大老爺老公，可是憤怒又有何用，怪來怪去還不是怪自己，有時咬牙切齒，不知不覺已屈指成爪，又不能發作出來，種種憤怒的能量不斷的促使她的關節炎。

【解放憤怒紓解疼痛】 ~~~《用心醫病》許添盛醫師

事實上，憤怒是個情感溝通的工具，它可能造成破壞，也可能發揮建設性的意義。

通常我們感到憤怒，往往是因為別人忽略或是侵犯了我們的權力，憤怒最原始的動機是要我們向別人宣示自己的界限，維護自己的權益，這可以幫助我們有更穩固的自我，讓別人更瞭解我們。所以，有害的不是憤怒本身，而是傷人傷已的表達憤怒的方式，我們越能合宜地表達憤怒，就越接近真實的自我，更可能和別人建立穩固的關係。

影響東西方人深遠的基督教原罪和佛教無明的概念，很容易讓人覺得自己的本質不好，需要種種的約束來預防自己犯錯。這類人最需要建立的信念就是：我夠好，我有表達自己的權利，這之中當然也包含憤怒。一旦他們能不斷地提醒自己夠好，就越可能接納那個也會憤怒的自己，並進一步學習以不傷人傷己的方式表達憤怒。

甲狀腺亢進的疾病語言：

我是個「拚命三郎」型的「急驚風」，生活中的任何事情，我總是急著要將它完成，而甲狀腺亢進正好配合我的速度，讓我將生活的曲調維持在「快板」。

身心靈的對治之道： ~~《不藥而癒》王怡仁醫師

生活需要多一點優雅，快樂與安全的生活不在於你完成多少事，而在於你有 沒有以喜悅的心完成每一件事。

【失速的腳步】 ~~~《用心醫病》許添盛醫師

很多年輕女性有甲狀腺機能亢進，她們容易緊張、焦慮、心悸，怕熱且晚上睡不著，脾氣變得暴躁，手部常冒汗、細抖，吃得多但就是吃不胖。你可以想像她們是油門滿檔，卻只在原地空轉引擎、虛耗能量的跑車。

每個人的內在都有許多行動驅力，這股驅力可能來自生命底層對某些渴望的自然呼求，也可能是為了克服生活的孤單，也可能是為了肯定自我價值感而生的高度自我要求，這份驅力讓身體處於較緊張的預備狀態，只有在身體採取實際有效的行動後，這份驅力才能被滿足、平息，繼而身體才能放鬆。

甲狀腺機能亢進者的內在蘊含豐富的驅力，但意識卻以種種衝突的信念或價值觀限制住內在衝動，使身體即使已感受到內在的訊息，要求甲狀腺分泌甲狀腺激素促進全身細胞的新陳代謝，讓身體處於能量充沛的狀態，意識卻以種種信念阻止了行動，於是身體只好以發熱、冒汗及手部細抖來消耗掉無處可去的內在能量。

【解除自我設限放鬆甲狀腺】

一般而言，甲狀腺素會隨著生活中各種情境呈現高低起伏，當我們需要較高的能量採取行動時，甲狀腺素就會上升，當我們滿意行動的結果，甲狀腺素就會回復正常水準。

但如果我們對事情的要求太高，以至於每次的行動都無法達到要求；或自我要求過高，老認為自己做得還不夠好，或者好還要更好，我們的內在就會不斷地暗示身體持續採取行動，甲狀腺好持續亢進，因而造成甲狀腺腫大等疾病。

我曾以身心靈的觀念來治療一位患有甲狀腺機能亢進的女性，她的成長背景中有個永遠認為她不夠好，總是過度批評、干涉、要求及指責的母親。在她成年之後，不論她表現多好，永遠覺得自己事情還沒做或做的不夠好，一直在一種內在焦慮緊張的狀態，自覺一無是處、一事無成，卻又急著想去完成什麼，偏偏又不知道自己該做什麼、為誰而做、為何而做。當治療逐步開展及深入之後，她開始由一隻熱鍋上的螞蟻變成自在的小鳥，功能亢進的甲狀腺也逐漸恢復正常。

甲狀腺機能亢進最需要的心靈藥方就是行動，傾聽來自內在的渴望和夢想，盡量解除自己的限制性思考，例如：一個女人這樣做好嗎？失敗了怎麼辦？達不到應有的水準怎麼辦？年紀這麼大了，還要冒這種險嗎？不要畫地自限，認為自己做不到，或不應該做。另外，如果你腦袋裡總有做不完的想法不斷地驅動你，你可以靜下心來列表，澄清哪些是需要做的，哪些不需要做，分出輕重緩急。

建議你一步步來，想清楚哪些是內在的追尋和需求，而哪些是旁人或社會的要求，調整兩者的比例，讓自己想行動的驅力和實際行動達成平衡，不要過度壓抑，但也不要過度要求自己做太多事。

紅斑性狼瘡(自體免疫疾病)的疾病語言

我對自我的要求很高，總是用高標準在看待自己與別人，但是有著很高理想的我，距離「完美」卻老是有很遠的距離，因此我總是自責自譴，這跟我的疾病一樣，我的免疫系統攻擊的，竟是我正常細胞。

身心靈對治之道： ~~《不藥而癒》王怡仁醫師

雖然你可以冥想未來的美景，卻還是需要接受當下的現境，因為生命是活在當下，不必拿著理想的境界來鞭撻當下。

【缺乏自我肯定破壞免疫系統】 ~~~《用心醫病》許添盛醫師

理論上，免疫系統是對抗侵入人體的病毒或細菌，維持人體正常運作的精巧設計，它可以辨識出病毒、異常細胞及正常細胞。然而，紅斑性狼瘡患者的免疫系統除了攻擊病毒及異常細胞外，也會攻擊全身的正常細胞。

西醫的治療主要是以類固醇及免疫抑制劑，來抑制患者體內過度亢進的免疫系統，以降低身體受損的程度，但這些藥物造成的落髮、月亮臉、身材走樣及小牛肩等副作用，同樣對患者造成另一種傷害。

新時代思想的觀點強調，每種疾病都代表一種特殊訊息，都是以整體生命為考量，它要求病人重新審視自己的生命，尋求更好的生命品質，紅斑性狼瘡也負有這樣的任務。

紅斑性狼瘡往往發生在年輕女子身上，她們的罹患率是男性的十倍，幾乎無法治癒。患者最明顯的病徵是臉頰兩側如蝶翼般，顯著的紅色或黑色的大面積斑點，像一副蝴蝶面罩。

【修正令你痛苦的完美主義】 ~~~《用心醫病》許添盛醫師

深度訪談後，當發現患者深受完美主義之苦，永遠覺得自己不夠好，有的患者會坦白地說：「為什麼我是我自己？我可以是任何人，就是不要做我自己，我就是恨我自己。」

這些女人極少肯定自己，拿了九十八分仍會責備自己為何少拿兩分，她們一次次的挑戰完美，每次的成功卻帶來更大的壓力，而紅斑性狼瘡則往往緊隨在攻堅失敗之後發作。因為，此時她們對自己深刻的厭惡，引發體內免疫系統大肆攻擊全身細胞。

類固醇和免疫抑制劑可以在短期內控制過度反應的免疫系統，卻無法扭轉體內免疫系統回復正常。發生在患者內在深刻的「自我接納」，才是讓免疫系統轉向保衛主人，回復區辨能力的重要轉機。完美主義者習慣苛責自己的自我，選擇恨自己，因而指揮免疫系統攻擊自己，但大多數的醫生及患者都不明白這個道理，不斷的沈淪於疾病的治療的痛苦中；自我價值高的人則珍愛自己，動員免疫系統支持自己走過低潮期，免於疾病之苦。

學習無條件地愛自己，當內在苛責自己的聲音再度響起時，以正面的肯定自己的語言不斷地強化自己，洗去內在慣性的苛責，如果希望有更深度的轉化，也可以積極參加自我成長及家庭史整理的支持團體。紅斑性狼瘡發生在生命的意義(要珍愛自己、肯定自己)被實踐後，復發的可能性就降低了。

淋巴瘤的疾病語言

【信任是一帖靈丹妙藥】~~~《用心醫病》許添盛醫師

淋巴瘤基本上是屬於淋巴組織的疾病，指的是類淋巴組織內細胞的病變，可區分為淋巴球、組織球及兩者的前生及後代的增殖及聚集所造成的。一般組織學上，又可將淋巴瘤分為Hodgkin＇s及Non-Hodgkin＇s兩類。

就我的臨床經驗，有一個個案是因為長期腹痛，最後受不了了，以開刀檢查術發現在腹腔的腸繫膜上有腫大的淋巴，切片診斷才確定是淋巴瘤。第二個個案則是由於消化功能異常，才發現在胃的外側長出一個淋巴瘤。還有一個個案是直接在頸部的淋巴結出現腫瘤。由於其臨床的表現非常多樣性，有時候淋巴瘤的診斷相當不易。

對一個正常人而言，淋巴系統是屬於身體的免疫系統。淋巴細胞主要分成三類：T細胞、B細胞及組織球。但常常令我思索再三的是：免疫系統的目的，本來是為了保護人體抵抗外界的入侵，卻為什麼變成了癌細胞，反而成為疾病的來源呢？

後來，我在多位病友從事從度的身心靈治療過程當中，似乎找到了些蛛絲馬跡可循。

【用信任克服不安全感】~~~《用心醫病》許添盛醫師

我發現許多成年人的病患，他們的內心都有一種極大的不安全感，也許是對未來的一種全然的不確定，或對經濟的極大恐慌。

在人格面對如此不安全的環境及對未來的茫然之際，我發現這些人格潛意識的防衛機轉慢慢成為「掌控型」。表現在經濟上，可能不管他賺了多少錢，都會覺得沒有安全感。展現在婚姻裡，是他慢慢去掌控他的另一半。在對子女的教育上，他們在安排子女的學習課程，以及掌控成績上的操心，卻沒有愛與信任上的交流。呈現在事業上，他會覺得，到某個時間就一定得達到他自己的某個預設目標，而且大事小事一把抓。

當然，再回到身心靈整體醫療的基礎上，身體往往是沒有問題的，它只不過是反映出內在的心靈，而當內在心靈對生命全然缺乏信任。順其自然或自發性對這些人是完全行不通的。他們認為事情一定要被控制，小孩一定要被安排，才能往好的方向發展。因此，人格集結所有他能用的能量和力氣，來掌控事業、婚姻、家庭和小孩，當然還有他自己。

在這個階段，淋巴系統已反映出人格的高度不安全感，而處於一種動員的狀態。當這樣的一個人格發現，他的事業、婚姻、小孩完全與他的期待不符合時，他拼了命想回到掌控者的角色，卻一再的失敗。此時，人格內在用來掌控的能量便完全失控了。就宛如一位武林高手，當比武失敗後，潰散的內力在體內不受控制的竄流一樣。

生命深沉的不安全感、恐懼、再加上掌控能量的失控，乃是形成淋巴瘤的根本原因。因此，在治療淋巴瘤個案的臨床經驗當中，我發現個【信任】是一帖靈丹妙藥。當個案開始轉化他對生命的不安全感，而能夠信任他自己存在的價值，信任事情有它順其自然最好的安排，這樣的一種信任和放下，同時也會在瞬間安定了病人躁亂的淋巴系統，使之回歸到正常的免疫功能，而不致成為一個失控的防衛機轉。

強迫症(OCD)的疾病語言

【莫須有的意識與潛意識戰爭】強迫症是精神科中相當常見的一種精神官能症。基本上，他是一種與「思考」有關的疾病。而且很多患者隨後都會發展出憂鬱及焦慮的現象。在症狀層面上，強迫症主要區分為兩類：【強迫思考】與【強迫行為】。

在強迫思考方面又有所謂的【強迫性影像】及【強迫性對話】~「反芻之前與人的對話和自己心裡罵髒話」。我曾有位個案，當他覺得自己做錯事或焦慮不安時，內心便會出現佛陀的影像，用來警惕自己不得出現邪淫的思想。但到後來卻身不由己不斷出現此強迫現像，以至於無法專心作任何事。而有強迫性思考的人常常就更淒慘了，因為他可能會花上三、四個小時反覆思量之前五分鐘的對話。這種反芻式思考話說得對不對、好不好的想法，幾乎佔據了他所有的時光，以致他沒法做任何事情。記得有位病友，他經過任何廟宇時都會在心裡罵髒話，雖然明知道這麼做不對，但越自責，卻越著魔似的無法自制，因而常常活在很大的衝突和罪惡感當中。

另一類是大家比較耳熟能詳的強迫行為。譬如，明明知道手已經很乾淨了，仍不由自主的一再的重複洗手；或總是忍不住要重複檢查瓦斯跟門關好了沒。還有人是站起身來時，會重複檢查有沒有掉東西，一直要看四、五分鐘以上。患者可能每天花數小時在此種強迫性的重複行為上，這樣的困境有時令人痛不欲生啊!

【從潛意識矯正強迫行為】

就病理的觀點而言，強迫症與遺傳及大腦中血清素的不平衡都有關係，但新時代心靈整體醫學的觀點卻認為，這依然是果不是因，真正的問題其實還是出在潛意識當中，這又可以分為兩個層面來談論：

第一，此類病人在人格形成的過程中，也許來自於父母的教養、學校的教育，或他自己，讓內在產生了一種強烈的信念：「只要我一不留神，便隨時可能犯錯」。由於擔心自己犯錯，所以他隨時都在檢查自己，反覆思量自己的思想或行為有沒有犯錯。他常自我設定了某項「正確的流程」，再強迫性地檢查自己有沒有按照流程一步步做好。強迫症患者對自己存在著一種深深的不信任感，導致他永遠在擔心自己有沒有做對，擔心是否有不好的事發生。

所以從教養的角度來講，這恐怕要父母做很深的反省。因為，我發現患者很多是出自軍人、教師和公務人員的家庭。與這種要求嚴格、一板一眼的父或母生活在一起，令孩子從小就戰戰競競：自己是不是哪裡又犯了錯，也因此，要求自己完美、不犯錯成了這類人格的標準心理配備，偏偏他內心又有一個堅固的信念：「自己隨時會犯錯」。於是，一波又一波的強烈焦慮便排山倒海而來，而更重要的是，他的焦慮並非直接來自外在，所有的強迫思考和行為都是他試圖降低內在焦慮的企圖。所以，如果不能回過頭去檢查內在對自己堅定的不信任感，他是無法解決自己的強迫症狀。第二，這些患者的意識心被迫與自己「內我」產生隔閡。意識心根深柢固的堅持：相信自己是一件最危險的事。因此，他會把內在傳來的訊息視為一種威脅，可能令人格脫序或失常；因此，他非但無法自內心傳來的智慧中受益，反而將任何來自心靈的訊息視為洪水猛獸。這樣的人要他不焦慮大概也很難，但這恐怕不只是現代人的盲點，也是現代心理學和精神醫學的盲點。

唯有當人們開始信任內在的心靈宇宙，瞭解到人性所由來的更有秩序、更有智慧的內我，否則意識與潛意識的戰爭恐怕永無休止!

強迫性人格障礙(OCPD)定義，以下有八點中符合四點：

 ①對於細節、秩序過分地要求，要求到後來已經喪失了這個活動本身的意義本質。

 ②過度要求完美，那要求到會延誤效率(犧牲了效率)。

 ③工作狂，對於工作相當狂熱，然後會排除人際社交休閒。

 ④對道德倫理是非常地執著要求，比較沒有彈性，甚至過度嚴苛了。(非宗教信仰有關的執著)。

 ⑤已經沒有感情的東西，也沒有用處的東西，可是必須要留著沒有辦法丟，沒有辦法捨棄。

 ⑥除非別人可以完完全全地依照自己的意思來做事，否則沒有辦法把這個工作交託出去

 ⑦關於金錢，比較沒辦法用在自己跟他人身上，因為錢全部都要守住，為了預防未來可能發生什麼事情。

 ⑧展現死板頑固，比較缺乏彈性的這個部分。

以上八點有符合四點以上，可能就就比較具備強迫人格障礙的這個特質。思覺失調症(舊名：精神分裂症)的疾病語言

【引爆被壓抑的潛在人格】~~~《用心醫病》許添盛醫師

我們可以用古代「官逼民反」的故事，來想像思覺失調症(舊名精神分裂症)患者人格分裂的過程。當官方以種種嚴苛律法者塞人民強烈的欲望時，這股渴望不但不會斷絕，還會累積擴散，等到強大得足以抗衡官方勢力時，這群所謂的暴民就會以最激烈的方式抗爭，強奪自己的權利。

同理，思覺失調症患者之所以出現分裂人格，主要是為了突破原來人格的重重限制，表達壓抑在內心裡，受到原來人格過度監控，無法表露舒解的情緒和行為。

例如，一個平常十分拘謹、內向的人，發病時卻可能表現豪放大方、喋喋不休，這其實是他扭曲、積累許久，渴望和他人親密的能量瞬間爆發的緣故。

這些患者必須壓抑性格裡某些成分的主要原因在於：他們相信環境裡充滿威脅，相信自己情緒表達得越清楚，就越可能引發人際間的衝突和攻擊；他們還相信自己不可能達到自我或別人的期待，因而經常處在擔心別人加害、批評的妄想裡。然而越對自己沒信心，就越會以嚴格的道德標準規範自己，試圖完全棄絕性格裡的自私、憤怒、怯懦等不被嘉許的念頭，好讓自己成為一個更好的人。

但是，負面念頭卻依然還有浮上心頭的時刻，壓抑和圍堵並不能減少它們。新時代賽斯思想強調，我們的每個念頭都負荷著不可思議的能量，這種能量會透過各種形式實踐自己，也就是說，在意識層面上被我們壓抑住的念頭，仍會伺機展現自己~疾病就是它們最常見的表現形式。

【面對內在最深層的問題】~~~《用心醫病》許添盛醫師

分裂人格呈現的往往是人格想做卻又不敢做的部分，所以治療師和患者的家人如果能瞭解分裂患者壓抑的念頭，接納、鼓勵他們表達想法、想做的事，幫助他們接納這些念頭是自己的一部分，並且學習以更合宜的方式去處理這些想法，就可以降低發病的頻率。

很多家庭無法接受家中有出現精神病患，但精神病患的存在絕對具有家族性的意義。這裡指的不是生物遺傳，而是家庭互動的模式，以及成員之間有意識及無意識的反應及影響。舉例來說，一個精神病患極可能以誇大的方式，演出外表強勢的母親內在怯懦、無力的一面，因此，在兒子的精神治療過程中，母親也必須嘗試改變自己，正視自己內在的恐懼，才能幫助兒子尋回勇氣。

從更深的層次來看，精神病患其實是「有意」藉自己的病，宜洩家庭成員承受的集體壓力，並向外發出求救信號。讓家族的問題浮出檯面，當全家人因為這樣的病人而重新凝聚心力，共同謀求解決之道時，不但可以幫助患者，更能幫助整個家族解決危機。

【撤退異次元的人格】~~~《用心醫病》許添盛醫師

思覺失調症(舊名精神分裂症)是精神病中最嚴重的一種，最主要的症狀是表現出與情境明顯不合的情緒與應對，而且無法分辨妄想與真實，有明顯的幻聽現象，其成因包含生物、心理及社會文化等因素，本文僅就分裂症患者呈現的精神現象提出一些看法。

目前許多相關資料對於精神疾病的介紹，都集中在陳述患者的外顯行為，再依據其外顯行為找出相對應的疾病名稱、給藥，這種治療主要以疾病的觀點，來看待患者的行為和思考。然而，在新時代思想提供更多關於人類意識的起源和演化的資料後，我們開始進一步認識到，精神病患呈現的乃是人類廣瀚領域中，尚未被認識的部分。他們並不像一般人認定的，只是喪失行為能力的瘋子，事實上，他們可能是人類認識排除開現實界互動以外，以心智運作方式的最佳窗口。

新時代思想的重要精神導師「賽斯」，曾對人類的起源提出新穎的看法。「賽斯」指出，最古老的人類才剛由夢的宇宙向物質宇宙的方向甦醒極聚焦，尚未發展出可與現實應對的意識，他們侵淫在如夢似幻的意識中，和其他物種一樣，跟隨日升日落、四季變換而起息。思覺失調症的分裂人格，即是原來人格將其潛抑部分，往人類源起時的無意識狀態倒退的呈現，他們處於類似夢遊的狀態，因此無法正確回應現實世界。而且就一般人會在夢裡表現出與清醒時完全相反的性格，以補償受壓抑的部分，思覺失調症的分裂人格，也會表現出與原來完全不同的性格。

換言之，思覺失調症患者的意識焦點，一部分停留在肉體存在的三度空間，另一部分則因應應付現實的壓力失敗後，退縮回自己內在童話及幼稚性的幻想世界裡，作為人格自我價值的補償，以至於他們栩栩如生的曝露出一般人很少察覺到的內在心理運作機轉~意識與潛意識衝突性的對話，及人格運作之不平順的衝突和矛盾，這些情形在現實世界裡，卻被理解成幻聽和妄想。

【解開兩種人格的溝通密碼】~~~《用心醫病》許添盛醫師

一開始的時候，思覺失調症(舊名精神分裂症)患者多半在現實生活中遭逢難以承受的痛苦和壓力，就如我的一位病友所說，在人生當中他只能打「順手球」，一但遭逢失敗，他就完全不能接受失敗的事實及失敗的自己，於是意識選擇退到潛意識的世界，這樣就可以不用那麼清晰感受到現實中的艱苦；但也因為如此，他們喪失了清楚對焦於現實的能力，而且隨著面對現實的無力，退縮情況會越趨明顯。

然而，患者的原來人格和分裂人格之間仍頻繁地傳遞著密碼，此密碼被感受為幻聽及妄想，當原來人格不想直接面對外在的壓力，也自覺沒有能力負責任時，他更無法突破層層自我設限的僵化負面信念，比如「相信自己沒能力」這樣的信念，於是就會向分裂人格發出求救信號，或逕行採取符合其欲望的行動，然而由於人格整體的成熟度不足，其反抗之道往往引發諸多誤解。

由此看來，治療思覺失調症(舊名精神分裂症)患者的困難之處很可能在於：精神科醫師無法有意識地轉換自己注意力及理解力的焦點到患者內在的次元，因此無法和患者溝通，也完全無法理解患者所有症狀，包括幻聽及妄想背後的涵義，自然也無法破解患者兩套人格間的溝通密碼。新時代思想對人類意識心的運作瞭解透徹的觀點，也許正提供了能夠治療思覺失調症患者的契機。

思覺失調症的患者會面臨的困境：

(1)職業上損失：做學生的時間會花比較多時間，或中途休學，再或者是不斷的轉換學校，出社會後工作一定做不長，到最後沒工作。

(2)人際上失落，對於談戀愛是困難的。(3)生病的發展會導致生活功能的下降。

思覺失調症的患者的家庭狀況：

(1)父母的特性：過度干涉、過度保護、過度批判

(2)家庭表達以高度情緒張力的表達、高度張力很強的批判、冷漠、強烈的拒絕、攻擊性的拒絕。

(3)父母屬於高度追求社會價值。

思覺失調症的患者的人格與成長史：

(1)核心的情緒：【恐懼】→【挫折】→【失落】→【無價值感、無力感】

(2)核心的性格與特質：黑白分明、絕對化、缺乏心理彈性、思想固執、高度壓制

(3)核心信念：深信環境充滿威脅、深信自己沒有能力、扛不起責任、深信達不到自己與他人的期待，所以得不到愛。(4)成長史：從小的時候表現優秀，在成長過程中發生某個事件，開始讓自己脫離現實路線，而藉由症狀來幫忙脫離現實。

【妄想症】~~~《DSM-5 精神疾病診斷準則手冊 》

妄想症有不同的類型：

①愛戀妄想型：當妄想主題是別人愛上患者時。

②誇大妄想型：當妄想主題為自己深信具有偉大才能(但不為人知)、遠見或是重要發現時。

③嫉妒妄想型：當個案的妄想主題是他(或她)的配偶或愛人不貞時。

④被害妄想型：當妄想主題牽涉到個人相信本身被人謀害、欺騙、監視、跟隨、下毒或是下藥、惡意毀謗、騷擾或是阻礙追隨長遠目標時。

⑤身體妄想型：當妄想主題牽涉到身體功能和感覺時。

⑥混合妄想型：當沒有妄想主題是顯著的時候。

⑦非特定型：當妄想主題無法確定或不符合特定類型(例如關係妄想)不符合被害妄想型或是誇大妄想型的內容時。

恐慌症的疾病語言

現代人的精神壓力大，因此各式各樣的憂鬱症、恐慌症、強迫症、焦慮症相當盛行。在這些的病症中，又以恐慌症發作起來最可怕。恐慌症有個很大的特色是，雖然患者感覺心悸甚至窒息，而且堅信自己快死了，但進入詳細的理學和實驗室檢查時，卻幾乎找不到任何身體上的問題，只在某些病患身上發現有輕度二尖瓣脫垂的現象，但病人的「主觀」感受，卻猶如世界末日已經到來。

有些恐慌症的發作是由特殊情境所觸發，比如說密閉的空間或塞車時刻，像我有位患者，只要在開車途中遇到前方塞車，他就會心悸、手抖，全身極度的不舒服，然後他會立刻掉頭，寧願多繞三、四小時的路，也不願被塞在車陣中。後來我仔細探究為何他的恐慌會在塞車時發作，才發現當他進入車陣時，他的腦海浮現出可怕的景像：萬一他在車陣中發作心臟病，或身體不舒服，他不但自己出不去，而且救護車根本進不來。這個念頭及伴隨而來的可怕結果一出現，立刻就會讓他恐慌發作。

恐慌症的發作通常會在觸發後十分鐘內達到高潮，而後逐漸緩解，最明顯的症狀是自主神經失調的現象：呼吸急促、心跳加快、手抖冒汗、胸悶，甚至大口吸氣卻吸不到空氣，有如快死掉的感覺。這類人在發作時，多半會以是心臟病發作，於是往往衝入急診室，經過一連串的檢查才發現只是虛驚一場，但病人卻怎麼都無法相信自己沒有問題，實在難以言喻那種身體不舒服和心理恐慌。

縱使如此，上述的情況卻還算輕微，大多數病人甚至會產生所謂「預期性焦慮」：有人因此不敢上電梯、坐長途車、搭飛機，甚至不敢離家太遠。

我記得過去曾有位病患，他一定要搬到急診室的對面住才安心。因為他由家窗口便可望見「急診」的大招牌，這樣似乎就能讓他舒服了一半，不用擔心自己發作時，會在送醫途中死亡。所以，這類病人看到醫生好像看到救命恩人一樣。根據我的經驗，他們通常會出現在心臟科門診，縱使所有檢查結果都顯示沒事，他們卻仍覺得自己問題大著呢! 有些病人輾轉於各大醫院各科之間求診一、二年，最後被轉介到精神科，才恍然大悟自己得的是恐慌症。

【承認怯懦解除恐慌】~~~《用心醫病》許添盛醫師

多年從事身心靈整體治療的經驗，我發現恐慌的表現是如此強烈且明顯，以至於醫生必須對病人再三保證他的「身體」絕對沒有問題，問題是出在他的「情緒」。雖然目前的藥物相當進步，對恐慌症的控制及預期性焦慮的降低有一定的效果，但我仍然覺得不夠。因此，探討為何病人會累積起如此爆炸性的能量，便成為我施行治療時的要點。

基本上，這類病人表面都有所謂堅強的人格，即使當他陷入恐慌，發現自己內心其實既脆弱又惶恐的時候，通常仍然會告訴自己：「我不可以害怕，也不應該恐懼。我不可以是膽小鬼，也不可以成為一個懦弱的人，因此必須努力壓制感到害怕的自己。

這種人會一邊警惕自己，一邊不斷累積內心的恐懼。比如說，他們將對死亡的恐懼壓抑在潛意識裡，於是便透過自主神經失調的症狀，像是疑心臟病的發作，作為恐慌死亡的出口；他們雖因表象症狀的發作而求助，其實問題出在內心裡有個堅強不能示弱的人格，於是治療時我必須一再的給予他們健康的信念：「沒有關係，承認自己怯懦不會令你成為一個沒用的人。」引導他們的人格去接納和擁抱害怕的自己，使內心那個充滿恐懼的自己不會透過自主神經系統表現出恐慌的症狀，才是有效的治本之道。

恐慌症相關影片連結：【點擊以下主題連結至該網址】

不再恐慌~自律神經失調的身心靈整合療法 許添盛醫師

 最大的恐懼莫過於死亡談恐慌症 (上)許添盛醫師

最大的恐懼莫過於死亡談恐慌症 (下)許添盛醫師

失眠的疾病語言

【心懷焦慮難入睡】~~~《用心醫病》許添盛醫師

在一個人的一生當中，幾乎都會碰到焦慮現象。它通常會產生自主神經的亢奮，多有血壓上升、心跳加快、表皮溫度增加、腸胃痙攣及便秘現象的出現，或造成甲狀腺功能的亢進，如手抖、冒汗、食慾不振、血糖上升等，幾乎所有的症狀都跟焦慮脫離不干係。

然而，很多人並不感覺自己已有焦慮的情緒，卻以莫名其妙的失眠作為第一個發作症狀：他會躺下一、兩個小時，翻來覆去就是睡不著，腦袋中不由自主的胡思亂想起來；也常會只因為擔心睡不好影響明天工作，而越來越無法安眠。

在我許多前來身心科門診就醫的病人當中，有許多焦慮症的病人就是因失眠問題上門求助的。從醫學的觀點來講，造成失眠的原因何止成千上萬：從氣候的改變、飲食的失調、生理疾病的徵兆、更年期的症狀，到服用藥物的影響，但絕大多數的病人都是由於「心理有事」而睡不著覺。而心裡的這件事，可能是某項突發事件引起的急性壓力反應，也可能是因長期易操煩的個性逐漸累積的結果，或是為了一件長期解決的事情持續掛心。

往往，我們在白天可以藉由工作、與朋友聊天、東奔西跑而轉移注意力，可是一躺下來的時候，所有的煩惱便浮上心頭。我常常在想，為什麼心中有事造成的焦慮會和失眠扯上關係呢？後來在身心靈醫學當中，終於找到了答案：因為白天醒著的時候，且不管「意識心」有沒有真正解決或面對那個壓力，但晚上入睡之後的時間，卻會讓它覺得無法解決的問題若是放著七、八個小時不管，情況有可能變得更糟。哇! 我終於搞清楚了，原來擔心睡著後事情不但無法解決，反而有可能更糟的這種心情，才是導致失眠真正的主因啊!

在這裡，我要提供失眠患者一個最大的福音：根據新時代身心靈醫學的觀念，大多數人解決所有困境的靈感，原來都是在夢中得到的。但是，由於人類在清醒時意識太偏重於自我及理性的發展，當遇到困境或事情無法解決的時候，常常會動員自我及理性的力量，拼命想找出解決之道。這不但造成自主神經的失調，還陷入了一種更大的焦慮狀態。

【相信夢中的潛意識】~~~《用心醫病》許添盛醫師

其實，意識必須開始信任它的直覺部分~夢中產生的意識。當你遇到一件無法解決的事情時，你的自我及理性應該放手，轉而向自己的直覺部分和夢中的意識求助。你必須如此想，當我入睡時，我能全然的信任宇宙的智慧，全然的信任夢中的意識，我相信自己能在睡眠中獲致解決問題的最佳指引。雖然第二天醒來你可能記不得了，可是只要你相信，夢中的智慧將會在白天透過種種的直覺和靈感而源現出來。

如果你能徹底扭轉自己觀點，入睡時真的是可以高枕無憂。因為，偉大的內在心靈是值得信任的，當你心情不再焦慮時，解決之道自然會浮現。大家應該都知道，許許多多的科學家最革命性的突破，都是在夢中得到啟發，這便是最好的例子。

因此，好好睡一覺吧! 有什麼事就留給明天，相信經過一夜的安眠及宇宙智慧的浸潤，明天將會是一個全新的你，更能面對未來的困境!

焦慮症的疾病語言

【如鯁在喉的不安】談到焦慮，還有一種常見的現象是喉嚨異物感。病人老是覺得有東西卡在喉嚨裡，但查來查去，總是找不出原因，這樣的情況也是典型的心身症。我常覺得中國人「如鯁在喉」這句話形容真是入木三分，讓你鯁在喉、食不下嚥的，其實並不是食道的問題，而是你對某件事物的焦慮感受。這件事也許是先生的外遇、工作的不保、長期的失業或孩子的課業不佳。

在所有的生物當中，大概只有人類會在自然情況下得到焦慮症。因為其他的生物都是活在當下，亦即遇到危險會立即反應，但不像人類有所謂的累積「心事」。

人類會得到焦慮症，完全是因為大腦發達的結果。人類的心智能力往前跨了一步，不但得處理當下發生的事情，還要常常掛念過去曾發生的每一件事，更需擔心未來可能發生的事。這是因為人類被賦予的偉大想像力。

但當我們的想像力運用不當的時候，會將你所擔心的事、害怕會發生的事，不斷的投射到未來。你還會拿過去發生過無法接納的事，不停反芻來使自己痛苦。於是，你的焦慮症便產生了。你開始憂心仲仲、注意力不集中、失魂落魄、緊張不安，彷彿隨時會大難臨頭。然而，這所有的一切都是你不當使用意識心及想像力的結果。而你身體所出現的症狀便恰如其分的反映出你那焦慮不安的靈魂。

【心想事成的「心象療法」】

此時，最快速的解決之道是服用抗焦慮藥物，可是藥物只能治標一時，不能解決真正的問題，肌肉放鬆團體也許能提供不少幫助，但要求真正的解決之道，恐怕還是得從意識心的內容及其運用方式下手。比如說，認知治療是個不錯的方法，讓你看到所有的擔心其實要嘛是自己的想像，要嘛是你把問題過度的誇大，用自己的想像力在負面思考上推波助瀾。因此，正確的認知、伴隨情緒的改變，再加上「心象療法」，應該最有效的防治焦慮法。

「心象療法」也可稱為「觀想法」，是極為強而有力的「心想事成」工具。它認為思想和信念都是能量的收集者，能建構起自己如「胚胎」似的形式，直到終於具體地顯現出來為止。所以你可以利用想像力，在內心栩栩如生地構造出你要的心靈畫面。比如，你的業務欣欣向榮的場景，你一家人和樂融融的畫面，你不慌不忙侃侃而談你的感受、理想和願景的快樂心情…。由這些越來越清晰的心象，你不斷的送給自己肯定的訊息，而依照你信念的強度、想像的生動，這種想像便越快成為具體的現象。

此外，一種對生命全然信任的態度，接納現狀，學習放下，則能產生錦上添花的功效。

【如哽在喉的不安:焦慮症】許添盛醫師 賽斯心法

https://www.youtube.com/watch?v=vOU8aCn6UuE&t=1817s

【感覺得到的緊張都不需要緊張,感覺不到的緊張才需要緊張】許添盛醫師 賽斯心法

https://www.youtube.com/watch?v=PyF21iz4UgY&t=25s

焦慮或憂鬱的情緒都會造成我們五臟六腑功能的改變，焦慮尤甚,它可說是比較深沉的潛意識緊張，會不由自主的心不安，會一直不斷地想到負面的念頭，也會莫名的煩躁起來。

焦慮型的人常會有嘴巴破皮的現象，焦慮會讓口腔黏膜起變化。胃或十二指腸潰瘍其原因也是焦慮，是強烈的爆發性情緒,但表面上看不出來，其實是被壓得很深，深到末端而出問題，感覺得到的緊張都不需要緊張,感覺不到的緊張才需要緊張』。 其實身體會說話，身體是我們的老實樹，應覺察情緒在身體上的變化。總之，當你覺得不安全時，那就會是焦慮。

憂鬱症的疾病語言

【生命中不可承受的輕】~~~《用心醫病》許添盛醫師

癌症、愛滋病和憂鬱症並列為人類未來三大疾病殺手，其中又以憂鬱症在社會成本的支出上，牽連範圍最廣，並且增值力無窮。甚至有專家預言，將來會有全球性的憂鬱狂潮，以一個多年從事癌症防治的家庭科及精神科雙專科醫生的角度，我想一定要談談憂鬱症。

先說憂鬱症的症狀吧。我發現很多病人的第一個徵兆，多半都是思想慢慢的偏向灰色，面對很多事都提不起勁。有些人也許有入睡困難，但更多是莫名其秒的早醒，隨後就翻來覆去再也睡不著了。有些人可能變得愛發脾氣，但另外一些人甚至連發脾氣的力氣都沒有了，意思是說，彷彿有一種深沉的沮喪或一種極度的無力感，把你拖到一個空空蕩蕩的地方，彷彿你身上最後一點精力都被抽乾了，對任何事情都提不起任何興趣。有些人因此覺得了無生趣，甚至萌發輕生的念頭。

就目前病理學的角度而言，醫學專家會告訴你，人之所以沮喪無力，是因為腦中血清素下降所致，但這類說法所給予的醫療都是治標非治本。想要真正面對憂鬱症的發作，人一定要學會勇敢正視自己的內心世界。

經常，教育和社會叫我們要勇敢、堅強，要表現的好還要更好，正所謂「輸人不輸陣」。可是親愛的讀者，當你擁有追求完美的個性，而且整個人生信念是建立在勇敢、堅強、不認輸上，甚至要求凡事都符合你的期待才肯罷休時，你的努力勤奮其實是希望表現給自己看、給家人看、給整個社會看。

於是，在不知不覺中，你的內心深處會逐漸累積一些東西，一種生命的不平衡發生了：「似乎不管怎麼努力，我都永遠追不上自己或周遭對我的期待」；「似乎我總是一味在乎自己的表現，卻沒有覺察自己內心真正的感受。」生命內在一點一滴的挫折、沮喪、無力感便如此悄悄地累積起來，彷彿在生命天秤另一端逐漸加重砝碼，而你那聰明的自我，卻帶著一種假象的堅強，根本不願意承認，或根本不敢面對，持續地硬撐下去。直到有一天，當你內心的無力感終縱累積成生命中無法承受的輕，龐大的駱駝最後一根稻草壓垮時，或許才恍然冰凍三尺非一日之寒哪!

【承認脆弱，開口得助】~~~《用心醫病》許添盛醫師

在我的心理治療哲學當中，病人能夠承認且接受自己的脆弱才是真正的勇敢；能夠面對挫折，接受個己的無能為力，才是真正的智慧。因此，我治療憂鬱症的第一步，永遠是「開口得助」。只要你願意把內心的痛苦說出來，只要你不再執著於會不會丟臉、怕不怕人笑，能逐漸接受自己真正的樣子：不能就不能嘛，做不到就做不到嘛，有什麼了不起!

大多數憂鬱症患者把治療的希望過度寄託在藥物上面，嘴巴說：「沒事啦! 沒事啦! 」卻無法進入內心深層的世界做治本的功夫。所以，憂鬱症也許會一而再、再而三的發作。因此，在新時代身心靈的觀念下，我認為腦中血清素的下降是果而不是因，賽斯也說過情緒的改變會引起荷爾蒙的改變。我再一次強調，深沉的無力感必須被面對，否則憂鬱症將會不斷的發作。

憂鬱症相關影片連結：【點擊以下主題連結至該網址】

許醫師抗憂鬱處方 許添盛醫師

憂鬱的背後是什麼??? 許添盛醫師

發現有憂鬱症怎麼辦？

醫學只是治標不治本，建議有憂鬱症的你，可以透過身心靈的療癒著手，探索為何會得此疾病，找到疾病背後的目的。可先找許添盛醫師，之後再找心理師或免費心園丁服務，透過與人陪談，更了解自己為何會創造這樣的疾病。

躁鬱症的疾病語言

【內外衝突逼迫情緒走極端】躁鬱症患者悲喜兩極的情緒，往往來自內在互相衝突的英雄及狗熊形象，一方面認為自己不可一世，另一方面又極度貶抑自己。

英雄形象為這類病人帶來高昂的情緒，急卻實現自己的豪情壯志，著名的法國皇帝拿破崙就被懷疑是個躁鬱症患者，他在躁症發作期間運籌帷幄，一整天不睡仍然精力充沛，意志力比一般人強大得多。然而，如果這份豪情缺乏表達的管道，也可能成為自傷傷人的暴力。

另一方面，狗態形象卻讓他們慘落谷底，喪失所有生存的動力，對什麼都沒興趣，連應付日常生活都很吃力。然而，當憂鬱情緒由最低點向上攀升時，卻是他們自殺率最高的時刻，因為這時他們開始有能力回顧之前慘澹的生活，可以意識到那種生活的痛苦，如果一時看不到出路，很可能就會自殺。

醫學上指出，躁鬱症可能來自遺傳，這彷彿讓躁鬱症蒙上一層宿命色彩。但是新時代思想則有全新的看法，指出遺傳是靈魂在投胎之前的選擇，靈魂選擇此世的父母，意謂它也選擇了這對父母所帶有的DNA，為自己設定和父母相同的處境，讓自己從這些與生俱來的挑戰裡，學習更大的成長。然而，帶有躁鬱症遺傳基因的人也可能不發病，因為他們仍然可以把此生的挑戰移到其他面向。

躁鬱症患者有時是選擇以疾病的方式來呈現家庭的困境，他們的家庭往往存在著兩套差異極大的價值系統：絕對嚴敢嚴肅的一方，永遠是過度批評而不懂得讚美，讓小孩內在的某部分永遠覺得自己不夠好，像隻狗熊；而相反 的一方則完全表現出一種不辨是非對錯的教養方式，過度溺愛的結果又讓小孩子內在某部分永遠覺得自己是對的，而無法無天。於是，家中成員都為這些混亂的價值所苦，他們默許了透過某一成員的躁鬱症來反映家中衝突的價值系統，家中的每一份子都參與並同意了躁鬱症患者的計畫，因此想要治療躁鬱症患者，往往需要整個家庭的投入，一份真正的愛及接納是必備的條件。

【讓英雄與狗熊相遇】

事實上，每個人的內在或多或少都存在兩極化的自己，有自傲的部分，也有自卑的部分，而這兩面會隨著人格的發展，慢慢取得協調，讓我們漸漸可以接受自己在某些地方雖不太突出，但並無損自己的優點，於是自傲的自己和自卑的自我可以尋找出一個平衡點，讓自己不至於擺盪在兩極性的情緒裡。

躁鬱症患者需要的是讓他們內在的英雄和狗熊認識彼此、接受彼此，透過幫助患者瞭解自己生命、情感和家庭史的獨特經驗，讓他們瞭解自己是如何建立起某些重要的信念，並因為這些信念而強烈影響自己的情緒，進而建立起讓兩套衝突信念得以溝通的橋樑。

憂鬱症相關影片連結：【點擊以下主題連結至該網址】

躁鬱症跟你想的不一樣(上)

躁鬱症跟你想的不一樣(下)

----------------------------------------------------------------------

失智症的疾病語言

【遺忘時間的心靈】到目前為止，失智症，尤其是其中之一的阿茲海默症，被認為是一種退化性疾病，目前未能找出可以逆轉病程的方法。不過，若我們試著去同理其內心可能的運作過程，至少在面對及照顧失智者上，會有相當大的幫助，而這幫助主要是發生在家屬和照護者身上。

方法是將患者看作是活在過去的人。對他們而言，時空不再有順序，他通常是憑著一些情感性的聯繫，在一些回憶中跳動。這種感覺有點像是把過去的事件變成他腦海裡的傢俱，不時的重新安排、重整。

由於我們平常過日子，都是將自我的焦點集中在當下這一刻，以便處理各種煩雜、精細的事物，並將沒有即刻重要性的東西和資訊壓到潛意識。當失智症患者腦中發生病變時，他將記不得近年來發生的事，無法集中焦點在此時此地，而是神遊於外人所不知的時空中，於是週遭的人和事在他看來便都成了陌生。想想這種遭遇若發生在你身上，倏忽間你失去了身分認同，是多麼的令人驚慌訝!

所以，唯有以慈母之心，像對待不講理的小孩般試圖同理、支持患者，不必強行跟他講，而是給他充分的呵護，並且儘量在情感層面上互動。最重要的是在一個安全的環境裡，設法提供病人安撫性的活動，甚至讓他們參加接觸大自然和土地的活動，或在團體裡進行一些身體的律動，嘗試如隨興起舞、唱歌或塗鴉、玩黏土等，可以安全地給幼兒或智障兒玩的遊戲。

以上所探討的，是有關失智症狀可能發生的內在機制，我們不該一味指責或害怕這種失憶情況的發生，而是要多在環境上和互動上用同理心去臆測發生什麼事，只要保證患者不會傷到自己或別人，大可以任他神遊一番。與此相關的情況，是有些患者可能心中牽掛著一些過去「未了之事」，想要完成過去某些心願，或重新經歷和家人、朋友過去情感性的創傷。上述這些是無法阻止的症狀，建議不如將之視為自然的回顧過程。如果能順利的宣洩排除最好，若一再重複同一場景，便表示有障礙卡在那裡，此時若提供支持性的心理治療，也許能發生效果，得視病情輕重而定。

【用同理心照顧失智者】

無論如何，病人的表現與照顧者本身的心態有關。試著捫心自問，你當他是個無可理喻、骯髒可厭的老人來處理？或是能努力包容、同理他？雖然他或許已經無法在理智上與你對話、溝通，但即便是動物，也會與人感應，當然病人在某一個層面也可以感受到你對他的態度而有反應。此如說，患者胡亂大小便，很可能是在表達他對限制性的活動空間或照顧者的不滿，因為說不出來，只好以這種行動來抗議。

往往在某個階段，失智者會產生人格上的變化，好像變成另外一個人，為什麼？有些情形下，他可能只不過在展現過去無機會展現或完成的面向：也許他年輕時曾有不同的夢想和愛好，而由於機會的限制、工作的要求或家庭成員的需要，讓他那個面向無法被認可，便硬生生的壓抑下來；到了些時，由於自我意識無法有力的集中在當下，不再有掌控全局的意志，於是其他的渴望和衝動便浮了上來，甚至會有像精神症狀的幻聽和幻視。這些，可能是患者心靈試圖整合過往的矛盾、衝突面；可能是過去受壓抑的能量要求整合。總之，可視為他在心靈上的一種努力。

失智症患者很常沒安全感，所以將錢和個人用品東藏西藏，甚至誣告別人動用或偷拿他的東西，對家人和照顧者造成很大的困擾和挑戰。有些神經內科醫生猜測，這樣的被偷妄想與患者的記憶喪失有關。新時代身心靈的觀念認為，影響許多失智患者潛意識最大的是「對死亡的恐懼」，因此，不管是所謂的血管性癡呆，藉由一次次的中風而呈現階梯式退化及記憶喪失，或原因不明的阿茲海默症，都是人格將自己逐步轉移到下一個存在領域的過程，彷彿搬家一樣，有些人習慣一次搬到新家，選擇一次肉體的死亡將人格過渡到死後的世界，另一些人則傾向於一次搬一點，因此慢慢失去人格及記憶，直到死亡。在預防與治療時，唯有在情感上給他安全的保證，瞭解他的失落和對死亡的恐懼，並設法建立不同的互動模式。

當我們探入失智者的內心世界之後，不禁要提醒大家，包括我們邁入老年的親友及正當年輕力壯的自己，應該多認識瞭解人類心靈和心理的運作模式，以期防患未然。

【鍛鍊心智的肌肉】

首先，我們要保持心智的彈性，避免僵化、非黑即白的思考模式，以一種遊戲的心情，多多鍛鍊我們的心智的「肌肉」，保持與自然的接觸，保持新鮮、好奇的赤子之心，保持對生命的熱愛。

甚至，在一個人不需要為了生活打拼，集中心智於邏輯性思考的時候，何妨放下賺錢的重擔，開發自己的感性面，致力於某一類的創作，說不定會出許多素人藝術家，而少了許多失智症者呢!

一個人的自我價值，往往建立在他「有沒有用」上面。所以，時時動腦，常常面對挑戰的科學家、藝術家和政治家往往比一般人高壽。他們集中精神努力於當前的創作或工作，根本沒「時間」去注意「時間」的流逝、年華的老去。但是一旦失去工作、失去職位，或失去榮耀的光環，這些人的腦力沒處可用，情感得不到支持時，很可能便漸漸走上失智者之路。如美國前總統雷根便是個好例子。

至於那些在自己深愛的領域努力不懈的人，如大藝術家畢卡索、大提琴家卡蕯爾斯、大指揮家托斯卡尼尼等無數的大師級人物，都是南不退休的勇士，他們充分拖展才華、發揮創造力，熱情和摰愛，令他們老而彌堅!在失智症方面，我們顯然還需要各方面通力合作的努力，去發現可能的原因和治療方式，但毋庸諱言的，這種病症最適合用「用進廢退說」形容，而且「預防重於治療」!

唐氏症的疾病語言

【上天最珍貴的禮物】~~~《用心醫病》許添盛醫師

喜憨兒(唐氏症)是兒童先天性智能異常最常見的例子，過去曾被稱為蒙古症，後因此名對蒙古血統的人暗含歧視而更名。唐氏症的病理是胎兒第21對染色體在分裂時產生斷裂，本為23對、46條的染色體，卻變成了47條，影響了智能及內臟系統。表現於外的是大頭、扁臉、厚唇，以及憨憨的表情。

主流醫學的研究方向，著重在：(1)高齡產婦；(2)染色體失常；(3)懷孕早期受到放射線或其他刺激造成突造。所以，醫學上主要關注的焦點是「優生學」的提倡和早期檢測，因為喜憨兒被認為會造成家庭悲劇，並且由於他們無法獨立，而增加了醫療成本及社會成本，造成主流醫學認為這是人類社會不必存在的悲劇，希望它根本不要出現，所以往往用早期優生流產為對策。

但美國曾出現很多檢測出是唐氏症，父母卻不願流產的實例，令我大感不解。在更深入瞭解新時代的思想後，才明白了喜憨兒其實並非一個家庭的詛咒，竟然是上天送給父母的禮物!

當人生遭遇到困境時，正是令我們停下向前疾進的腳步，好好省思一下的良機。在這個高度工業化、科技化的社會裡，人存在的意義是否被縮減到智力和理性的高度開發，進而用以與人競爭，好取得社會一致認可、稱羨的名和利？現代父母的首要職責，是否就是我們流行的：「不要讓孩子輸在起跑點上」？當功課好、分數高與「好孩子」劃上了等號，而出人頭地、站在眾人的頭上，就合了我們《三字經》中「揚名聲、顯父母」的古訓時，我們又要如何才能超越舊時代積惡的競爭、傾軋、嫉妒、權謀，而實現新時代提倡的合作、雙贏、同理心等等美質呢？

【喚起內在的感情天性】~~~《用心醫病》許添盛醫師

因為人類的情感天性受到漠視，唐氏症便有了存在的必要。唐氏症患者的父母無法望子成龍，無法叫孩子與人競爭：打罵他無用，跟他好好講理也不通。於是你遲早會發現，只有用「愛」才能與他溝通!

我在臨床上發現，有些唐氏症的雙親都是高級知識份子，理性超強，而喜憨兒的出現，乃是為了喚醒情感的力量：從微笑、觸摸、擁抱中，建立情感的交流，也軟化父母的心，開發了父母感性的一面，有覺知的父母，終於由挫折、困擾變成接納、溫柔甚至感恩，稱喜憨兒為「天賜的禮物」，或「我家的小佛」。

新時代大師賽斯有個基本教導：沒有受害者。不論生前死後，我們的「內我」都時時在做選擇。喜憨兒的來臨，其實是孩子和雙親在「架構二」(Framework Ⅱ，指的是有別於物質宇宙，萬物的靈性及人類的內我所存在的廣闊心靈領域，而架構一指的則是物質宇宙)協議的結果。喜憨兒的前生可能是個智力和理性極度發展的人，而此生也選擇以另一個向度來體驗人的情感與愛的動人力量。於是這一生，他和雙親一同進入了這愛的偉大探險。

經痛、經前症候群(子宮疾病)的疾病語言

身為女人，生育是天職，每個月來臨的月經就在告訴我，我是個女人，不過，在這個男女競爭的年代，我覺得當女人好麻煩，偏偏我的經痛或月經失調老是在提醒我「妳是個女人，跟男人競爭，妳得更賣力」。你是個女人，你有你專屬的特質，你不需要把自己表現得特別陽剛，想跟男人一爭高下。真誠而適性地做你自己，生活最自在。

【當女人真悲哀】 ~~~《用心醫病》許添盛醫師

當女人真悲哀! 青春期之後本應是花樣年華的綻放，但每個月總有幾天是不舒服和擔心的日子，儘管有了靠得住等經期用品，又有夜安型和加長型那麼多形式的保護，卻依然不能保險沒有出糗的意外，更難以抹滅生理期的不適。一般而言，生理期的不適起自月經來前的一、兩天至月經完全結束，從輕微的小腹不適、腹瀉到最重的下腹疼痛，有些人甚至會痛到在地上打滾。真是令人感嘆，上帝為什麼特別為難女人!

除了生理上的不適外，近年來更風行所謂的經前症候群。有些上班族的男同事，甚至可以由同事的情緒狀態精準的判斷她的生理週期，意思是說，當你的老婆、女友或女同事最不好惹的那幾天，很可能就是她的生理期來臨，頗有點「山雨卻來風滿樓」的氣氛。

不論是所謂的經前症候群或經痛，都會讓女人禁不住考慮下輩子還要不要當女人，而醫學上的處理，其實是比較偏重在藥物的治療上。不管藥物的處理效果如何，大多數人的觀念是能忍則忍，還是少用藥為妙。我則常常在臆測，月經期間本該是該一個女人再次肯定生為女人的現象，只不過在我們這個文明當中，生為女人很難說到底是幸還是不幸。至少，就數千年的人類文化來看言，不管在政治、經濟、文化、職業、戰爭各個層面上，女人都比較像是低於男人的次等人類。因此對生為女人的部分人類，我不清楚她們對做女人這件事，是否會有難過、委屈或有話要說？

孩子在女性的子宮裡授精長成，經由女性的肉體出生，所以女人肩負著生育下一代人類的重責大任，卻也因此被剝奪了許多機會和權利。雖經少數女性主義者大力宣說，要有「女性自覺」和「提昇女性意識」等行動，終究大部分還是尚未擺脫「女子無才便是德」的傳統觀念，除了極少數的精英分子之外，女人離「出頭天」還有好長遠的路要走呢!

【告別傳統女性的宿命】 ~~~《用心醫病》許添盛醫師

如果我是女人，我真的會對生為女人這件事非常不舒服，因為女性在社會上有許許多多的不能，還受到許多歧視。我相信，女性的經前症候群或經痛，應該是來自所有女性對生在當代社會中集體潛意識的不平、委屈及難過，表現在生理上的一種抱怨吧! (有的女人記得媽媽甚至還說，如果不是為了生個弟弟，根本不會有她的存在! )

因此，就身心靈醫學的觀點而言，女人必須從內及外兩個層面同時著手，才能解決經痛的問題。首先要檢視自己對生為女人這件事是否有負面看法或不滿的情緒。如果有的話，也許必須重新改變自己的信念為：雖然這一世選擇用女性性別來呈現個人性，我的內在卻同時擁有陰性和陽性的特質。因此，我實在不覺得自己該受性別觀念的侷限，而把自己框在一個刻板的女性形象當中。意思是說，我可以是個個性既溫柔又勇敢，頭腦清楚、情感豐富的女性。其次我應該由內向外界定己的角色，努力在社會和文化等各層面打破對女性的刻板印象。

所以，如果在意識和潛意識上都以生為女性為榮，以一個整體的身分來認同這一世身為女性的演出，便越歡喜身為女人，越能告別經痛，也告別女人的角色宿命。

子宮肌瘤的身心靈療癒

影片連結：https://www.youtube.com/watch?v=gJ7OSYTtTvY

子宮相關問題：要回去探索與媽媽或原生家庭的關係。

陰道感染的疾病語言：

【心理陰影造成麻煩事】

身為女人的麻煩事還真不少，尤其是所謂的陰道炎更是令人煩惱。事實上，陰道當中有許多的棲息菌種，平常大部分時間都可以與妳和平共存，像是大約三分之一的健康婦女在陰道中都可以找到念珠菌的存在。陰道炎大多數並不嚴重，主要的感染包括有含珠菌、滴蟲、披衣菌，或是所謂的皰疹病毒或淋球菌感染。臨床的症狀通常包括過量的陰道分泌物(即白帶)、搔癢，以及局部的不適。

雖然這不是什麼很重要的病，但往往會令人覺得不舒服，甚至影響到夫妻性生活的品質，更有所謂的「乒乓傳染」~意思是有些婦女經過完整的治療之後，過一陣子又再度發現感染，只因為問題出在愛偷腥的另一半身上。有些花心的另一半既愛偷吃又不做防護措施，而且男人的尿道感染症狀通常並不明顯，只是偶而小便時會有輕微的疼痛。因此，如果夫妻不能同時治療，只針對妻子個人的陰道炎，很可能還是屢治屢犯。但要鑑別「乒乓傳染」並不是件容易的事，稍不小心便可能會引發家庭風暴。

【反應夫妻關係不和諧的陰道感染】

如果我們說，夫妻之間情感的變化最容易從性生活的不協調顯露出來，那麼從新時代的觀點來看，已婚婦女的陰道炎是夫妻之間情感出問題的指標。

在我多年身心醫療臨床經驗當中，常常發現用藥物治療這類婦女的問題其實只是治標而非治本。每當我更深入的探討病因時，多半可以發現夫妻之間的互動有問題。譬如說，先生常常會讓太太覺得，他只是在性方面求得自我滿足，完全不顧慮到太太內心的感受。或是夫妻之間平常缺乏言語溝通、心靈交流，甚至連談話的時間都不夠，一到了晚上，先生便像隻動物般的想要，這種舉動常令太太懷疑自己是不是在結婚證書上蓋了章的合法妓女。

女性要求的言語是溝通、心靈的瞭解，渴望夫妻間能有更多的交流，但男性卻似乎只想要性。於是，在太太心裡會對這樣的情感關係出一種不滿，而在心靈上抗拒或排拒先生。換句話說，如果先生不想在心靈及情感上與太太有更多的交流，那麼太太會覺得：我為何要在肉體上歡天喜地的迎接你的進入？這種心理上的不滿及抗拒，往往會改變陰道中正常的棲息菌種，讓本來不具致病的菌種在質或量上變成致病性的，或是降低陰道本來的免疫力及酸鹼值，而引起病原體的攻擊。

至於那些先生有外遇的女性，得病的原因就更顯而易見了。這些女性通常有一段時間在生理及心理上都會對先生有極強的排斥，也許為了維持婚姻在表面上還要寧靜配合，但心理上的不甘，常常會以陰道炎的形成爆發出來。因此，只要深入瞭解內情，綜合以上種種的因素一併治療，才不至於治標不治本，白費力氣。

子宮頸癌的疾病語言：

「性」是骯髒齷齪的，喜歡「性」的女人則是卑賤可鄙的，性行為在我心中，是羞恥而讓我厭惡的。我的子宮頸出現了問題，正好可以有理由讓我拒絕我不喜歡的「性行為」。

身心靈對治之道：~~《不藥而癒》王怡仁醫師

「性」是自然的兩性交流行為，它並不帶有任何罪惡的成份。喜不喜歡「性行為」仍是你個人的特質，「做愛」不需要帶著任何勉強的心情，喜樂的心才能帶來愉悅的「性」。

【愛與性的絕望】 ~~~《用心醫病》許添盛醫師

女性的子宮頸癌和男性的攝護腺癌同樣都是受阻塞的性能量造成的結果，瞭解女性如何在愛與欲中掙扎、受困，才能重新運用受阻的性能量，也才能真正治療子宮頸癌。

新時代的思想認為，意識先於一切物質的存在，也就是說在任何事實發生前，我們的意識心其實已經專注在其上有一段時間了，只是我們沒有察覺。事實上，任何疾病都是我們把意識集中於一組扭曲生命力的信念和行動上造成的結果。因此癌症者首先要瞭解，不管自覺或不自覺，我們每分每秒都在運用意識的力量，創造自己的身體和生命的走向，是我們的意志力讓體內正常細胞突變成癌細胞，而癌症最大的意義也正是在於：讓病人重新審視自己如何使用意識心。

子宮頸癌的患者往往把自己的意志力集中在愛的主題上，她們渴望付出愛也渴望被愛，認為唯有被愛才能彰顯出自己存在的價值。她們的創造力往往集中在營造兩性關係，缺乏經營其他關係的動力和經驗，也因此當她們在愛情中觸礁時，很容易就因為缺乏其他支持而沒頂。更遺憾的是，她們其他也不善於營造健康的兩性關係。而且在愛與性之間，她們往往因為接受諸多禮教限制，對性欲既有期待又有罪惡感，愛與欲的長期不滿足讓能量淤積在子宮頸，當跌入對愛與性絕望的深淵時，便轉化成子宮頸癌。

【擺脫受害者意識】 ~~~《用心醫病》許添盛醫師

首先，子宮頸癌患者要明瞭自己並不是受害者，相反的，你擁有解除癌症的意識力量，妳需要學習的是如何有意識地改變創造力的方向，為妳的創造力尋求愛欲之外的出口。新的學習、新的友誼或新的生活形態，都能讓妳擁有更多創造的空間，幫助你疏導淤積於身體特定部位的能量，讓妳的生命能量更流暢。

解除對「性」的限制性概念，也能幫助妳解除因性欲而引發的壓力和罪惡感。傳統觀念對女性的性需求有諸多壓迫和扭曲，目的只是在鞏固父權，現代女性大可以重新審視這些觀念是否有留存的價值，放掉傳統的包袱。事實上，妳面對的不只是生理上的子宮頸細胞突變，而是一項身心靈整體的改造計畫，透過學習正確地運用自己的意識力量，妳可以改變心理彈性和身體，增加自己的靈性成長，讓生命展現它自己的力量。

乳癌的疾病語言

乳癌的疾病語言：~~《不藥而癒》王怡仁醫師

看到我的先生(或孩子、老闆、同事)，我就充滿憤怒，怒氣因此經常盈滿我的胸口，而我乳房的腫瘤，正像「護胸鎧甲」一樣，它讓我的胸前「硬起來」，以抵禦我的先生(或孩子、老闆、同事)

身心靈對治之道：~~《不藥而癒》王怡仁醫師

不要老是希望扭轉對方的想法，或企圖將對方轉變成你所期待的樣子。當你把生命的重心拉回自己，能夠尊重自己的自由，你就同時能尊重與包容對方的自由了。

【女人應該多愛自己一點】 ~~~《用心醫病》許添盛醫師

大部分乳癌病人接受乳房切除手術後，面臨的衝擊就是自我形象的改變，以及對復發的恐懼。

醫師常會建議病人接受美容整形手術，來重建自我形象；病人本身往往也會調整生活作息和飲食，以降低復發的可能性。整形、調整作息和飲食，對乳癌術後復原都有幫助，但更重要的關鍵在於『無條件地愛自己』，努力贏回自我。新時代的觀點認為，疾病其實只是浮到檯面上的內在問題，個人的自由意志配合文化、飲食、環境等條件，共同選擇了某種疾病，來呈現無法被解決的問題。

乳癌病人想呈現的往往是：她所要求的愛的品質無法得到滿足，乳癌便成了她追求愛最激烈的手段。

我們很容易在乳癌婦女的生命史中找到一個共同的模式：她們對家人的付出往往比對自己的付出多得多。她們的成就感、喜怒哀樂都繫在家人身上，甚至對性生活的滿足也建立在配偶是否滿足上。心身醫學的研究也指出，大部分的乳癌病人和父親的關係不佳，她們從小就得不到足夠的愛，因此選擇壓抑、犧牲自己的需求，以不斷的付出來換取渴求的愛。她們很少注意自己的需求，卻深切地渴望別人來滿足自己的需求、愛自己，直到發現自己不可能得到足夠的回饋，把不能被愛的絕望以乳癌的形式呈現。

【靠自己奪回愛自己的權力】~~~《用心醫病》許添盛醫師

事實上，一個乳癌病人成功的復原過程中，往往伴隨著深刻的女性自覺。她們重新思考身為女性的存在價值、在家庭中的定位，以及傳統女性的遊戲規則對自己是利是弊。

而幫助她們最大的往往是：她們奪回了愛自己的權利。

奪回愛自己的權利，可以從靠自己滿足自己的需求開始。

例如：以往要求孩子好好念書以彌補自己學歷不足的遺憾，現在可以靠自己念書來彌補；以往只能渴求先生、孩子的愛，現在則可以多交朋友，讓更多的感情滋潤自己。

總之，用各種方法讓自己快樂、滿足，妳付出了一輩子，絕對值得這些，告訴自己：我的存在價值並不因為有人愛我才得以證明，反而是我懂得珍視自己後才能更被彰顯。

【乳癌~ 觀念改變,放下與信任是最需要的】許添盛醫師

影片連結：https://www.youtube.com/watch?v=WSWpsBu2xxc

每個人生病都有他自己要面對的主要原因,我們在這兒的剖析不代表你是這個樣子,身心靈不能用公式去套每一個人,因為每個人都是獨特的。

通常得乳癌者是排行老大或是長媳,她的角色通常是須扛責任的、負起責任，學會照顧別人。

須照顧他人的需求,通常是要做主的人,但這人對自己的內在又不肯定,擔心自己做得不夠好

常常覺得壓力很大,可是人有沒有累的時候 ?這樣的人在累的時候卻無法休息,她還是須扛起責任,所以唯一能讓她休息的是生病。

談乳癌：奪回愛自己的權利 許添盛醫師

影片連結：https://www.youtube.com/watch?v=chZpj9N7YA0

為何會得乳癌？ 超越角色的束縛與框架 許添盛醫師

影片連結：https://www.youtube.com/watch?v=55vBGBMLJ88

卵巢癌的疾病語言

卵巢癌的疾病語言：~~《不藥而癒》王怡仁醫師

女人的圓滿建立在「愛情」上，若是與情人爭吵、失去情人或是得不到我心所屬的情人，我就是落寞的女人，而分泌女性荷爾蒙的卵巢若生疾病，即是反應著我這「因愛受傷女人」的心情。

身心靈對治之道：~~《不藥而癒》王怡仁醫師

首先妳是個「人」，然後才是「女人」，因此妳不必是因為擁有哪個男人生命才完整，事實上，妳本來就是完整的，就算自己一個人，也能享有完全的喜悅。

【害怕被愛所傷的女人】 ~~~《用心醫病》許添盛醫師

所有的卵巢癌病例在臨床上都是相當大的挑戰，因為卵巢癌一開始通常沒有症狀，有些人往往到了病情很嚴重的時候才被診斷出來。卵巢裡的細胞種類相當多，最常見的卵巢上皮細胞癌，排名第二的是生殖細胞癌。目前醫學對卵巢癌的無力感，主要來自未能早期發現，因此治療效果不佳，造成了很多婦女的憾。

在我從事身心靈醫學的臨床研究中發現，當然，所有的癌症都跟愛的匱乏有絕對的關係，但是卵巢癌的個案對愛的態度特別令我感到奇怪。我有病人曾經說：她不怕人家對她不好，因為家人對她不好可以反擊；她卻很怕人家對她好，因為不知該怎麼報答。

基本上，卵巢癌個案通常有一種我所謂的「恐愛症候群」。典型的模式像是：某位女子在她早期的成長過程中，也許曾經對父親或母親其中一人，有過很深的情感認同，可是逐漸長大，開始擁有自我意識及思考判斷的能力之後，便發現自己小時候深愛的父親、母親，居然變成她難以接納的形象。也可以說，在她眼中的父親、母親反常了，也許父親變成不負責任，或母親顯得歇欺底里。於是，她感覺自己在愛當中不斷的受傷；於是，她的人生觀裡便升起一個很強的信念：愛是一件很可怕的事，它會令人脆弱及受傷。而後，這樣的人可能會不再相信愛，以保護她那曾因愛而受傷的內在小孩。

【相信愛才能真正堅強】 ~~~《用心醫病》許添盛醫師

這樣的女性，常常會出現一種十分特別的個性：相當的理性、有紀律。有幾位我的卵巢癌患者都這樣說，常常先生或同事都會認為她們「比男人還像男人」，她們在職場上非常強悍，以不輸男人為指標。果決、邏輯、處事能力一級棒，可以說比較陽剛，而另一層面的意思是，她們阻絕了女性與生俱來最大的創造力~愛及陰柔的能量。她們不再感情用事，而且相信自己的理性判斷，決不拖泥帶水。這樣的一種超理性態度，的確保護了她們不會再像天真無邪的小女孩那般，因為相信愛而傷痕累累。於是她們深信愛會令人脆弱、懦怯、喪失盔甲而任人宰割。

但事實的另一面是，這類女人的內心其實渴求著愛，於是形成內心極大的衝突：當內心渴求及想回頭當個溫柔小女人的聲音越來越高的時候，理性便開始說話：「寧願死也不願去討愛。」「愛是不存在的，別傻了。」「愛會讓你受到更致命的傷害。」結果，象徵著女人生命創造力的器官~卵巢~便開始因為能量的扭曲及信念的衝突而形成了腫瘤。

因此在我治療巢癌的關鍵語當中，常會說的是一句：「你放心，相信愛。」再次的接納不但不會讓你無助及受更大的傷害，反而會帶給你生命當中最強而有力的勇敢。真愛無罪，在真愛當中也永遠沒有傷害。

當卵巢癌個案性格中的陽剛面不再頑固易折，反而轉化成對生命中點點滴滴的溫柔時，被阻塞在卵巢內的能量也將因此得到釋放。於是，百煉鋼變成繞指柔，整個性格也會開始變柔了下來，而不再是那個要求「帶我到沒有愛的地方，因為那兒沒有傷害」的小女孩。

更年期症候群的疾病語言

【身分認同危機】~~~《用心醫病》許添盛醫師

更年期症候群大約發生在四十五至五十五歲之間的婦女，身體呈現出來的是卵巢排卵及分泌女性荷爾蒙功能的衰退。在臨床上，會有前後月經的不規則及量的變化，還有許許多多因荷爾蒙的變化導致的生理症候，比如：臉部突然的潮紅、盜汗、失眠，以及莫名其妙的發脾氣或焦躁不安；甚至有些研究指出，過了更年期之後，婦女往往容易患骨質疏鬆及心血管疾病。

因此，在更年期之後是否要服用女性荷爾蒙，一直是見人見智的問題，而新近的醫學報告則支持荷爾蒙的補充，說是利大於弊，不但可以幫助婦女度過更年期的困擾，更可以降低骨質疏鬆及心血管疾病的機率，而且對於更年期後因為荷爾蒙的減少，導致陰道乾燥引起性交疼痛的現象，也可大為緩解，改善夫妻性生活的品質。不過，也有某些女性學者和醫界人士持不同的看法，認為補充荷爾蒙是違反大自然的規律的一種作法，除了容易導致乳癌及子宮內膜癌之外，更是將女人的身分窄化到「有月事的女人」的身分，甚至是將女性的價值與年輕貌美畫上等號。

【調整信念走出更年期】~~~《用心醫病》許添盛醫師

從新時代身心靈的角度來看，我認為與其說更年期是純粹生理上的一個障礙，不如說是女性價值和生涯轉換上的一種生理現象適應不良(認同危機)的反應。因為，一個不再有月經的女人，即代表她不再有生育的功能，也意謂著她將一個成熟的女性邁入中老年期。這在一個讚美年輕和活力，以及將女人年輕的肉體當作商品標售的文化下，當大家視女人自月經開始擁有的美貌、身體曲線和亮潔肌膚等性吸引力為女人全部價值之所繫時，怎麼不會令一位步入更年期的女性陷入極度的身分危機當中呢？

尤其是，現在沒有外遇的婚姻已越來越少見。當一個女人步入更年期時，是否意謂著她早已喪失了跟年輕美眉競爭的本錢？光是想想就令人不寒而慄! 甚至醫界，卻偏重怎麼開更多的荷爾蒙給這些女人，幫她們矯正生理上的不適。其實，這些根本不是問題的關鍵。

就生涯轉換的角度來看，當婦女進入更年期之後，她不但要面臨自己是「多病中老年人」的恐懼，也將進入所謂的空巢期：她以為是一輩子重心的家庭和孩子正要漸漸失去，因為孩子可能結婚成家，或去外地求學、工作。因此，更年期更意謂著一個女人生命重心的傾倒，不只是性吸引減少，還有婚姻出問題、孩子離家等等，她要面對的壓力是這麼多!

所以我強烈的認為，就純粹生理角度而言，根本就沒有更年期症候群這種疾病的存在。意思是說，它是個被整體社會文化醫療宣導及口耳相傳人工製造出來的疾病，反映了我以上提到的諸多心理的、文化的、價值觀的…種種因素。於是，由心理反映在生理上的衝擊，形成諸多生理上的不適及具體的症狀。因此，我強烈的支持，任何有更年期症候群的婦女都應先經過內在心靈的探討、自我價值的重建;、生涯的平順過渡，而非只是一昧地仰賴藥物治療。

人過了更年期之後,若陰陽不調和,病症易產生。

影片：https://www.youtube.com/watch?v=ZzmQWAH8v6A

【人過了更年期後，男靈女靈要調和。】

男靈(陽性能量)：力量、攻擊性(非暴力)、表達、展現。

女靈(陰性能量)：愛的包容、被動、豐富的感受、接納的、溫柔、體貼、表達愛的渴求。

陽萎的疾病語言

【男性雄風的迷思】~~~《用心醫病》許添盛醫師

賽斯說，性是愛合理正常的表達方式之一，卻非唯一。有趣的是，在大多數男人的心底，性不見得與愛直接有關，卻是他的男性身分緊密相連；而他的陽具又幾乎等同於他的自我認同。

在中國傳統的男性權威世界裡，「愛」是男人難以出口的「字辭」，而「性」卻是征服女人，展現男性雄風的「信仰」。先從威而剛現象談起吧，每當出現一種讓男人的性器官挺立的藥物，馬上便會造成全球性的瘋狂風行，可是抬不起頭的，到底是男人的陽具，還是男人的自信與尊嚴？

在我治療過的幾對夫妻案例當中，碰到先生的成就及收入比不上太太，又無法自我調適的時候，我會戲稱那位先生在心理已被他太太閹割掉了，這時候，他想在太太的面前「抬起頭來」，恐怕相當困難。很遺憾的，男人常常會把他的性器官當作是征服的工具，喜歡幻想有更高的權勢、更多的財富、更強的男子氣概，以便征服他的女人。因此，性器官常常代表的是優勢和征服，而非一種真正的愛及熱情的表達。

男人可能會在太太或相交已久的情人面前陽萎，但若遇上援交女郎或幼齒女孩，他可能立刻恢復信心。而犯上強姦罪的男人，並非代表他性慾強到必須隨時去發洩，反而可能是仇視女人、自卑到極點的陽萎男人，一方面想證明他的性能力，也自以為這樣能夠同時證明他的男性雄風。其實，這些男人不瞭解，在愛的表達上，只有臣服沒有征服。男人並不是臣服於女人，做她的裙下之臣，而是臣服於你自己內心湧現出來的那股柔柔的愛意。

隨著時代的進步及兩性平權概念的出現，男人開始不永遠常在「上位」，所以當一個男人逐漸年邁，或他的權勢和財力比不上別的男人或另一半時，便會希望在性上奪回男性的雄風。但其實，女人們早已找機會表達，她們對性最大的滿足，是男人以呵護、溫柔、貼心的照顧到女性之愉稅，前戲和高潮一樣的重要，甚至缺乏較長的前戲而只攻重點，只管男性性器的衝刺時，反而會惹來女人的反感和痛苦，陽萎並非男人的問題所在，造成陽萎的錯誤心理認知，才是罪魁禍首。

【溝通是最好的威而剛】~~~《用心醫病》許添盛醫師

威而剛的出現，將所有的問題簡化了，它以造成男性的勃起來增加它的性能力，以為這樣就可以解決夫妻之間情感溝通的問題，更加強了男人以性為武器來征服女人的幻想。我們這個社會常常出現兩極化的現象：要嘛絕對不能談性；要嘛就是認為性障礙純粹是生理問題，並大肆宣染是一切問題的根源。

我覺得大多數男人的陽萎都是因為害怕陽萎而造成的。當你恐懼自己陽萎早洩時，坊間各式各類的宣傳，像手淫過度會造成腎虧、氣虛等說法，便會猶如無孔不入的恐懼怪獸，侵入你的每一個毛孔。而且你越心虛，陽萎這樣的夢魘似乎便越容易發生，於是你便需要更多的陽萎專家。就精神醫學來說，這根本就是一種恐懼的制約反應。

新時代思想的觀點非常簡單：心靈的能量並不會隨著年紀的增大而衰退，而性功能也絕對不會隨著年齡而減少，真正令一個年老男人陽萎的原因，是男性尊嚴的降低，以及伴隨老化觀念而來的身體退化。當然某些藥物也會影響男性的性功能，但一般而言，以上兩項原因才是造成陽萎的兩大關鍵。

因此，在治療陽萎個案的過程當中，我會第一，告訴他這可能只是一時的生理現象；第二，探討他們的內心世界，矯正錯誤的觀念，教導他以性器官表達愛而非「自我膨脹」；第三，幫他重建自我存在的價值，不需要透過年紀、地位或財富，而是透過自己生命內在溫柔的體會。

最後請男士們記住，你越害怕陽萎，它就越容易找上。只要把陽萎和腎虧的觀念拋出腦海，相信你一定能重新抬頭做人。

攝護腺肥大的疾病語言：

【無處宣洩的性能量】 ~~~《用心醫病》許添盛醫師

攝護腺肥大是很多老年人得隱疾，醫學上目前無法找出確切病因。新時代思想認為攝護腺肥大和性能量的阻塞及男性雄風的失落有很大的關係。

新時代思想強調，人類的心靈是雙性的，同時具備了陽性與陰性特質，男性和女性都可以從心靈中汲取出所需的各種特質，沒有任何一項心理特質是必須依附在性別之上的。人類最初之所以發展出男女兩種性別，完全是為了延續種族，我們現在所認知的女性和男性特質，其實都是經由社會文化揀選、形塑出來的。

女性主義成為當代顯學後，越來越多女性自覺到文化刻板的性別標誌，剝削了自己很大的生命能量；然而，男性由於比女性負載著更多的社會面具，在回歸心靈雙性本質的道路上，其實面臨更多的挑戰。所以，新時代思想裡的「新男性」，指的是不壓抑、願意表達自己內在陰性特質的男性；新時代的女性則是「可以勇敢，也可以溫柔」，而且新男性也能適用同樣的描述。

【擺脫雄性迷思迎向第二春】 ~~~《用心醫病》許添盛醫師

傳統男人的性別認同，有很大部分建立在其陽性特質上，而性能力更是被賦予祭酒的地位，這也讓「性無能」成了所有男人的噩夢。即便精神醫學有越來越多證據指出，性無能有時是心理及環境壓力的結果，但男人還是無法擺脫「男性神話」的壓力。當整個文化都追求強而有力的男人、巨大的陽具及有力的體魄時，性能力變成了稱英雄的條件，喪失性能力的男人猶如閹割，種種困難隨之而至。男性在心靈上只認同、允許陽性特質，並把性行為當作愛唯一的表達，交織障蔽了心靈能量的流動，特別是性能量的阻塞。

新時代的思想特別指出，人類其實是有第二青春期的(相對於十幾歲時的第一青春期)，身體到老年時，細胞仍可以完全重生，男性可以再度擁有年輕時的充沛精力。然而，這些經驗到重新湧現性能量的老人，往往受限於種種社會文化對老年文化的箝制，找不到出路宣洩，這或許可用來解釋為什麼許多男性老人會有攝護腺肥大的困擾~因為個體及集體偏離事實的錯誤信念，堵死了這股新生的性能量，它只好以疾病的方式呈現。

在我的理念中，將來甚至會在台灣成立一個新時代身心靈的社區，其中一個主要的工作是幫助已退休的老人，在新時代觀念的啟發下，重新與自己內在心靈取得聯繫，我也將設計一連串的課程，開發內在心靈偉大的能力，協助他們在心理及生理上進入「返老還童」的過程，讓他們活得既健康、又快樂、又充滿了生命的創造力。

有關攝護腺影片 許添盛醫師

影片連結：https://www.youtube.com/watch?v=uQIs3b1RV-A

攝護腺癌的心理原因。更年期後應發展另一性別的特質，須打破陰陽的限制而取得平衡。打破男女對行為和性安置的禁忌。對同性戀的剖析。男女角色互換的必要性。

愛滋病的疾病語言

《不藥而癒》王怡仁醫師：身為男人，我愛的卻也是男人，可是在這世界上，只有男女互愛才是「對」的，這個世界容不下我，我也無法接納這樣的自己。我是無力的，就像我那缺乏免疫能力的身體一樣。

身心靈對治之道：~~《不藥而癒》王怡仁醫師：如果你連自己都不接納，別人怎麼能接納你？在愛情的世界裡，愛上同性或異性，並沒有正不正常的問題，你只是在兩性關係上，表現你最喜歡的模式而已。

【潛意識對性別認同的困境】~~~《用心醫病》許添盛醫師

愛滋和癌症都是本世紀人類為集體和個體的命運設下的最大挑戰之一，兩者都是在生命陷落到絕望點後發作，但癌症不像愛滋般具傳染性，而愛滋病則要求全人類不得不一起正視其背後代表的種種訊息。

西元一九八四年，愛滋病原在法國及美國被成功地分離出來，經過廣泛討論後，這個病毒被定名為「人類免疫缺乏病毒」(HIV，Human immuno deficiency virus)，屬於反轉錄病毒中的慢性病毒。這種病毒一旦侵入人類免疫系統中的某一種細胞，便會在其中存活下來、潛伏許多年，當某種刺激出現時，病毒便開始使用細胞中的遺傳物質進行複製，並催毀原細胞，再散布到其他細胞中，最後引起宿主免疫系統潰，讓其他病原也能自由進入，患者便可能因此死於原本不致命的病原感染。可嘆的是，愛滋患者以年輕人居多，原本正處於人一生中健康情形最佳的階段。

事實上，人類所有疾病都是被障蔽、扭曲、壓抑的心靈能量反撲，病毒只是這份能量的媒介，它們被心靈能啟動，合力引導生命走向更大的成長。所以，大病一場不死的人，往往比病前擁有更好的心理適應能力；愛滋病對人類也會有同樣的幫助，透過愛滋，人類心靈被遮蔽的部分，可望因而露出曙光。

【傾聽愛滋的宣言】~~~《用心醫病》許添盛醫師

從醫學史來看，所有的流行病都發生在一場重大的社會改革失敗之後，十八世紀歐洲的黑死病就發生在平民渴望打破貧富差距的革命失敗後，巨大的絕望啟動了黑死病，造成貧民、貴族大量死亡。所以，黑死病其實是一種宣言，要求貧民也能擁有良好的生存條件。事實上，如果大眾對一些個體的苦難都能感同深受，苦難就不需要以流行性傳染病的方式呈現。

愛滋同樣是一項社會宣言，它來自存在已久卻始終遭受壓制的同性戀族群，千年以來，他們的性別傾向被社會投以種種異色眼光，他們的愛更一度被誤認為是精神疾病，極度的自卑及不可能和所愛結合的深刻絕望，正是他們選擇以愛滋病來強烈凸顯自己的動力。所以，整個愛滋現象並非起源於生物界，而是源起於人類的集體潛意識。

隨愛滋浮上檯面，除了長期被扭曲的同性戀文化外，還包括嫖妓、愛滋寶寶、血液性疾病患者的生存權益問題，以及人類長期將男性及女性的展現，分別侷限於陽性及陰性特質的謬誤。我們可以說，愛滋病是當代人類集體選擇的一種手段，用以紓解人類長久以來扭曲心靈雙性本質所造成的種種謬誤。

【人心對性的絕望】~~~《用心醫病》許添盛醫師

人類聞愛滋色變，可能是誇大了愛滋病毒的威力，其實愛滋病毒和其他病毒一樣，都是一段游離的半生命體，不具主動攻擊的能力，他們必須在宿主意識的同意和召喚下，才能進行破壞計畫。有些人即使被檢驗出來感染愛滋病毒，也能維持一、二十年不發病；醫學上曾發現愛滋檢驗呈陽性的愛滋寶寶，過幾個月後卻轉呈陰性的例子。所以，從感染到發病，最重要的關鍵在於個體如何和病毒的互動。

一般而言，愛滋病反映的是患者對性的絕望感，除了愛情無望，就連對自己的身分及尊嚴也無法認同，這種困境在同性戀的族群當中更是明顯。由於人類長期以來對性別角色及分工的刻板界定，同性戀的行為被視為異端；男同志被譏為娘娘腔，女同志則被封為男人婆。許多同性戀者不是終身卡在自我認同的困境企圖矯正自己，就是自暴自棄，或強迫自己依循異性纞者的法則，過著身心分離的日子，他們內在無路可出的絕望正是啟動愛滋病毒最大的力量。

同性戀族群遭逢的困境，反映的正是人類對性別的偏狹認定~把一組陽性心理特質歸給男性，另一組陰性心理特質歸給女性，並在教育孩子的過程中不斷的強化。這其實違背了人類心靈的本質，因為除了生理上的差別，男性和女性在心靈上特質並無不同。新時代的思想認為靈魂永生，每個人都有不只一世生命，換句話說，是我們的身體寄居於靈魂內，而不是我們的靈魂寄居於身體內，所以，單就一生是無法看出靈魂的整體計畫的。

同性戀者也必須把此生的意義拉高到靈魂的層次去看，也許此世的你選擇扮演同性戀的角色，為的便是修正你前世僵固的性別角色，也或者是為了加入一個更大的計畫，讓人類得以更看見心靈的本質。

我們的靈魂每一世透過身體在我們的世界裡學習各種功課，在無數次的轉世裡，我們扮演過男女老幼、貴族平民等各種角色，這些記憶都被記憶在靈魂深處，如果人類可以完全解讀DNA的訊息，就可以打開這些記憶。除了此生，你早就扮演過無數次的男男女女，這些代表人類的心靈不只是男人或女人，而是同時身為男人和女人。

重新認識人類心靈的雙性特質，可以讓我們更瞭解同性戀族群，他們選擇的只是和刻板男性及女性心靈中的不同特質，並非異端；他們有獨特的生命藍圖，可以完成獨特的自我，無須成為人類扭曲心靈本質的犧牲品。有些同性戀者缺乏自我認同，又無法為家人及社會所認同，非但沒有面對及整合自己內在的雙性特質，反而又一味的模仿及強化僵化的異性戀行為模式，在無法建立長期及穩固的親密關係時，也會以一再的以濫交及危險性行為來摧殘自己年輕的肉體及生命，而最終以愛滋病結束自己悲慘及扭曲的人生。

----------------------------------------------------------------------------

視力、聽力、牙痛、肺病、退化性關節炎、皮膚的疾病語言

視力、聽力不良的疾病語言：~~【不藥而癒】王怡仁醫師

我對這個世界的現在以及未來，充滿了不安全感與恐懼感，看到或聽到的事總是讓我厭煩、害怕、排斥，因此眼睛模糊，便能眼不見為淨，耳朵聽不清楚，生活也比較清靜。 身心靈對治之道：當你能接受或甚至喜歡你所看到及聽到的人與事，視力與聽力便能回復了。

牙痛的疾病語言：~~【不藥而癒】王怡仁醫師

生活中有很多該學的東西，包括書本寫的、父母講的、朋友說的等等，因為要學的東西太多，我一時無法吸收。這就像一下子放進嘴巴太多食物，使得我的牙齒咀嚼不良一樣。而當牙痛發作時，我就只能慢慢進食了。身心靈對治之道：貪多嚼不爛，細嚼慢嚥，能讓你在快樂中吸收新知。

肺病的疾病語言：~~【不藥而癒】王怡仁醫師

我不習慣說出心裡的話，或如實表達內心的情緒。不善於表達內在的我，其實覺得說出自己的真心或真情根本是懦弱、可恥且好笑的行為，而肺部疾病讓我連呼吸都困難，在呼吸急喘的狀況下，我是更不可能以言語來吐露心情了。身心靈對治之道：信任人的善意，你就能自然地說出你想說的話，並宣洩出你想表達的情緒，如此一來，你肺的能量也就能自然的流動了。

退化性關節炎的疾病語言：~~【不藥而癒】王怡仁醫師

我覺得世上充滿了挑戰，新的或陌生的工作或環境總是在考驗著我，我相信我是老了，因此舉步惟艱。停留在我熟悉的舊環境，對我來說是最安全的，反正得了退化性關節炎的我，也很難向外邁出去了。

身心靈對治之道：信任環境，讓你能勇敢跨出去，而跨出第一步後，你就有機會以新鮮感繼續遊戲新穎又奇異的快樂人生。

皮膚病的疾病語言：~~【不藥而癒】王怡仁醫師

生命中有很多秘密是隱諱且說不得的，說出來既羞恥，又沒面子，而身上的濕疹或黴菌癬，讓我刻意以衣飾掩蓋，正像我刻意隱藏自己的缺點與心事一樣。身心靈對治之道：找到你信任的朋友或心靈轉導師，把你的心事盡情吐露。說來世上並沒有什麼事是見不得人的，只要講出來，就不需要費心掩飾了。

意外事故的疾病語言

意外事故：所有的「意外」，都是信念的「意內」~~《不藥而癒》王怡仁醫師

沒有「天外飛來橫禍」，高居台灣地區十大死因第六位的，是「意外事故」。

不過，若以身心靈整體健康觀點來看，不只「意外」事故不存在，連「意外」這一詞都是不成立的。因為我們所遭遇的「實相」，全都是我們「信念」創造及吸引過來的，因此，縱然在「思想」中有其「意料之外」，但在「信念」裡卻全是「意料之內」。

因此，從「信念創造實相」的角度來看，只有「意內事故」，絕無「意外事故」。也就是說，不論哪一種你認為超出你意料，讓你突然受傷的事故，都是出自你信念的吸引，也都是你內在想去經驗的。

在介紹「急性病」時，我們已經說過，所謂「受傷」，往往是身上先聚有信念與思想相衝突的負面能量，才吸引意外事件創造傷口，使得負面能量洩流而出。因此，不論是車禍、墜樓或溺水等故事，當傷害當成後，傷者要進行自我覺察，只要從他受傷的部分解讀「疾病語言」，便可看出自己信念與思想的衝突點究竟在哪裡。

就因所有的「意外」都是信念的「意內」，因此，世上可沒有什麼「天外飛來的橫禍」，當發生事故時，我們要問自己，絕不是：「我為什麼會這麼倒楣，遇到這樣的事件？」真正該問的是：「我為什麼會創造這樣的事件？」然而，若是事故過度劇烈，也有可能瞬間使人失去生命，那就造成了「死亡」，我們也就此談談「死亡」這個話題。

我要告訴大家的事，就像每個人來到世間，都是從靈魂層面選好了自己的父母與生辰一樣，離開世間時，每個人也會從內在選擇他獨特的告別方式。在人間「進場」與「退場」時，就肉體來說，我們是最嬌嫩的小嬰孩與最孱弱的病人，然而，從心靈層面來看，我們依然是自己最有力的主宰者，在死亡之時，會依自己的性格創造出屬於自己的道別方式。

發現意外受傷，卻想不出是哪裡心理因素創造的怎麼辦？

醫學只是治標不治本，建議有意外受傷的你，可以透過身心靈的療癒著手，探索為何會得此疾病，找到疾病背後的目的。可先找許添盛醫師，之後再找心理師或免費心園丁服務，透過與人陪談，更了解自己為何會創造這樣的疾病。

類風濕性關節炎~ 健康心知識(筆記整理：古証元)

主持：許添盛醫師、馬心怡博士 來賓：劉津秀醫師、李佩璇小姐

影片連結：<https://www.youtube.com/watch?v=Vg1GnUbHFY>

開場：說到這個疾病，它真的非常磨人，雖然它不像癌症一樣可能會導致生命的威脅，但是對患者來說，會造成非常痛苦的折磨，到底什麼是類風濕性關節炎，今天就讓我們一起來討論它，並了解它存在的意義。

上課重點：

01類風濕性關節炎它事實上是一個慢性的關節炎，那我們關節炎有區分為急性還有慢性，而類風濕性關節炎是慢性、進行性、破壞性極大的一個關節炎。

02類風濕性關節炎典型的特色是？①是一個【對稱性發生】的一個關節炎。②病人早上常常會有早起會有【晨僵現象】，同時得關節很容易影響到大、小關節的可能，大關節有哪些？肩膀、手肘、髖關節、膝蓋、腳踝都是它的好發區。小關節有哪些？手部我們常運用的日常生活的這些關節，都可能受影響。③病人常會有紅腫熱痛的現象

03【晨僵現象】：早上起床的時候常會覺得手緊緊繃繃很僵硬的感覺，動一動怎麼超過半小時、一小時才會慢慢緩解，而把這個樣子的現象叫做晨僵現象。

04類風濕性關節炎與一般的關節炎是不一樣的，如果你早起起床，有類似晨僵現象或是對稱性關節炎的發作，而使用一般消炎止痛藥經過三個月以上，其實還沒有進展，甚至越來越嚴重，這時候可能就需要轉介到風濕免疫科，做進一步的區分。

05類風濕性關節炎它是屬於全身性免疫系統疾病。

06身體是心靈的一面鏡子，所以類風濕關節炎，從身心靈健康的角度來看，它是一種自體免疫，攻擊自己的一個關節，它是一個慢性、漸近性、破壞性、對稱性的一個關節炎。以心靈的角度來講，當它功能的受損，其實也是代表他心靈能量某一種阻塞，比如說他的手部代表著一種執行的功能，代表這個人在執行某一些日常生活的功能的時候，他其實能量是阻塞的。

07類風濕性關節炎的患者，通常他內在是有一種【壓抑的攻擊性】，比如說它屬於免疫系統的疾病，免疫系統它本來要很精準的打擊外來的侵入，它本來是要對付外來的敵人。可是為什麼免疫系統會把身體當敵人呢？以紅斑性狼瘡(SLE)為例，它會攻擊腎藏就會造成血尿，造成腎功能的異常，為什麼免疫系統要攻擊腎臟？ 而類風濕性關節炎，它身體的免疫系統你不去打外面，你要打自己的關節，其中某一部分是【我們對自己的一種憤怒跟不滿】。

08你真的認同你自己嗎？你喜歡你自己嗎？還是我們從小到大我們有很多的【自我否定】，而自我否定也許是從幼兒園開始，從父母親開始，也許家裡重男輕女、也許後來自己的學業成績表現不夠好，也許後來慢慢長大對自己的自信心降低了，甚至很多的自我否定、自我責備，然後開始怪自己沒有用。

09常常自體免疫疾病的人，他其實對自己是比較要求完美，希望自己做得很好，可是當他達不到的時候，就會自責，對自己憤怒，甚至是會攻擊自己。

10許醫師之前輔導過很多情緒障礙的兒童或青少年，當他們遇到挫折的時候，他會用手打牆壁，你為什麼用手指頭的關節去打牆壁，其實是一種憤怒的宣洩跟表達，可是如果我不用手指頭的關節打牆壁，我能不能用我的免疫系統來攻擊我的關節。一個是外在的物體的攻擊，一個是內在的自我的攻擊。

11當身體是心靈的一面鏡子，那我們就會開始去從內探索，他的自我否定是什麼？他的自責是什麼？那如何引發他的自我攻擊，當心靈層面的自我攻擊降下來了，身體層面的免疫系統的自我攻擊緩解下來。

12佩璇分享：

①家中成員：我們家中有三個小孩，我上面有一個哥哥，下面有小我11歲又11個月的弟弟，我哥非常的優秀，家中的鎂光燈都打在他身上，然後我就像在黑暗中跳舞還被嫌吵，我覺得還好是因為那時我弟還沒出生，我還是老么，還可以任性一下，可是當我弟出生之後，我就瞬間成了空氣。(那實真的很悲傷，在家庭裡面的存在感是非常的模糊)

②類風濕性關節炎怎麼發現的？一開始真的還蠻壓抑的狀況，在工作上其實我很不敢表達，因為在圖書產業常常要搬東西，搬的時候就覺得好像還好，可是過了一陣子怎麼腳腫腫的，然後就想說貼藥布就好了，可是過一陣子又腫了，開始覺得腳走路怪怪的。那時覺得很奇怪，就是早上腫，下午就消了。然後越來越痛，痛到覺得嚴重到影響走路了，走路完全是非常痛苦，後來同事說要不要去看個西醫診斷一下，搞不好是骨裂什麼的，那時才正式去求助西醫，而問題來了，不知道要去掛什麼科，問人十個有八個說不知道，九個說看別人怎麼說，然後一個人才跟我說是骨科。那當然就去看骨科，然後骨科一進去，照完X光、抽完血，然後什麼報告都還沒出來，進去診間的時候，醫生就跟我說：你可能要換人工關節。當時嚇死了。

③後來開始做了哪些治療？那時候的男朋友跟我說他找到一個換人工關節的權威的骨科，去的時候就超痛痛到決定就掉掉好了，那時就覺得走每步路，平常人走十分鐘，但我要走一個小時，然後一個人去拿著拐杖，然後一步一步慢慢走過去，擔心想說怎麼辦會不會換掉，但又痛到受不了，不要再忍受了。

④確認類風濕性關節炎過程：後來被確診是類風濕性關節炎，其實真的也不知道它發生什麼事，也不知道什麼叫免疫系統疾病，後來找到劉津秀醫師，她是我遇到最溫暖有愛，可以聽我講話的醫生，真的很感謝劉醫師，很多問題慢慢開始敢跟她說，她跟我說完講解完這個藥是什麼作用是什麼功效，然後我才慢慢接受吃藥、開始穩定吃藥，病情才開始穩定住。

⑤如何走出自卑，如何增加自己存在的重要性：那時候存在感非常的小，很渺小的樣子，因為我是那種存在感很渺小，每次要做決定都要問旁邊十個人，然後才決定好那就這個，我完全不敢說出自己最喜歡或不喜歡什麼，然後就會很沒有安全感，也不知道這樣做對不對。然後生病就自己躲在家裡。後來生病穩定下來，開始回歸到自己，因為就是想說身心靈，開始看到賽斯文化的書，開始看一些許醫師的演講，覺得許醫師切入點就是真的從內心出發，知道自己心靈的故事之後，然後才開始覺得，【我存在就是有意義的】。

⑥跟媽媽的情緒糾葛：小時候沒有存在感，在弟弟出生後，我就決定關起我的嘴巴，就一直討愛討不到，從那個時候開始，【我就不允許自己生氣、不允許自己哭】，完全就壓抑自己，我就像是機器人一樣。一開始發病開始回來自己時候，我完全沒有辦法靜下心來，開始從比較簡單從呼吸，吐氣的時候就想辦法把那個情緒吐出來，那個時候就覺得自己是孤立無援的，後來就開始跟大家呼喊呼救這樣子。

13大家對於類風濕性關節炎的印象，可能停留在古早時代，曾經有位很有名的作家叫杏林子(劉俠)，那杏林子(劉俠)她坐在輪椅，然後關節扭曲、握筆困難，需要人幫忙推輪椅，需要有人陪伴，沒有辦法獨立一個人完成正常生活功能，所以大家聽到類風濕性關節炎，加上網路查到的圖片，都是很害怕的，其實對病人的心理壓力是非常大的。也因為這個疾病沒有好好的控制，每天疼痛、疲倦，有30%的人因為這樣失去了工作，然後生活慢慢的退縮，很多生活上的事務沒有辦法一個人獨立去完成。也有很多人經歷過很多醫療的碰壁，因為不知道看什麼科，在過程中也加深了挫折跟無力感。

14事實上類風濕性關節炎的治療技術，大大的往前進展，過去時代可以用的藥物有限，目前來說，我們大概治療傳統用藥的主力，除了一般常見的消炎止痛藥，有時會搭配低劑量的類固醇當作輔助，事實上也有很多用藥組合，比方說我們治療的主力會用在免疫調節藥，它是一個疾病的風濕的用藥來幫助病人調整免疫系統，那把免疫系統做了調整之後，免疫穩定自然比較不會去攻擊關節。目前的治療可能林林總總，但大部分用單一治療比較難完全控制住，大部分都是採用聯合的一個治療，所以病人會同時吃到一到三種以上的用藥，事實上這些用藥對病人來說是有一個壓力在，因為大部分的病人，我吃這個藥，我的肝、我的腎會不會出現問題、然後有沒有可怕的問題，裡面是不是有類固醇，好可怕。甚至有些不當的就醫過程中，可能被打了很多的類固醇，反而造成很多無效的醫療，甚至找中醫，中醫會說你骨頭、這個痛，這個什麼東西不能吃，病人開始忌諱水果、什麼也不能吃，所以有時候看到就是營養不良，很多無效的醫療狀態，這個過程反而加深對疾病的恐懼。

15人在一個發炎的狀況下，事實上營養要顧底子才會好。

16好好的跟醫師談談，雖然這些用藥有副作用，但是不高，原則上都會為病人做好安全的把關。

17最近這幾十年來，開始有所謂的生物製劑的一個發展，這其實是類風濕性關節炎患者的福因，對類風濕性關節炎可以提供更有效的一種治療方式，所以有這麼多的解方其實都有解，只要好好跟醫師配合，找對真正的風濕科免疫科來治療，有耐心、治療滿三個月、半年，然後一步一步來，事實上我們可以讓我們的疾病，從急性期(很疼痛發炎的狀態)慢慢進入到緩解期，在緩解期我們再來做一些功能的重建，關節有需要外科幫忙再請外科幫忙。但以目前的治療方式，很少會到這麼嚴重的狀態。

18這個疾病擔心藥物的副作用，而不斷的忍耐疼痛其實是不對的，因為它是一個漸進性的破壞的，所以如果讓它的發炎降下來，在免疫風濕專科醫師的監督之下，定期追蹤肝腎功能，其實是不用擔心太多的副作用。

19許醫師舉他精神科的例子，因為精神科裡面有一大宗的患者是失眠，常常患者來看許醫師，會問許醫師，聽說吃安眠藥會老人痴呆，所以我可能好幾天沒有睡覺，我也不敢吃，那我就再度跟他澄清，其實吃安眠藥不會老人痴呆，這是兩個不同的病變的路線，吃安眠藥的確有些人用了兩、三個禮拜或一、二個月之後會有短期記憶的比較影響，比如說鑰匙放哪裡馬上忘了，可是這是可以恢復的，那基本上也不會很嚴重的影響到生活，你吃到一百歲都沒有關係，但是我們不鼓勵他不斷的吃藥，而是在用藥上，你就好好吃一個月，讓一個月先睡飽了，先睡飽，到時要慢慢再不依賴藥物好了，慢慢再來進行。

20有些人有過於藥物跟治療的恐懼，我覺得這也是一個不正確觀念。

21健康的攻擊性其實是有利身心的，健康的攻擊性他其實主要是一種表達。

22手的部分出了問題，比較跟【社會功能、社會成就】有關，因為任何的職業都是要用手去進行。

23膝的關節的部分代表著是【行動力】

24任何影響到行動力的疾病或造成行動力阻礙的疾病，其實都是內在的一種行動力跟創造力的障礙，他可能是想表達但表達不出來，他可能是想在生命的過程當中，希望能夠勇敢的走出去，可是可能有一些害怕、恐懼、不敢，或所謂的限制性信念，於是讓自己退縮了，那種想行動又不敢行動，造成了行動力的阻礙，就會形成影響行動力的疾病。簡單來講就是沒有很順暢的走出去。

25我們不能用我們的憤怒去攻擊別人或傷害別人，這是做人的基本道理，不過應該自己本身，你必須先去接納這個能量，我接受我有憤怒的情緒，而不是一旦聞到你在憤怒的時候就把它壓下去，如何我接納我在憤怒，我甚至接納我有一個壞脾氣的自己，我甚至接納我有很多對自己的憤怒跟不滿，那開始觀照。

26什麼叫【觀照】？我彷彿第三者一樣的回來看我自己，當我看著我的內在的憤怒、攻擊性能量或無力感，我怎麼樣來做一個，能量的承認跟疏通，如果是青少年，我們可能就會教他比如說打枕頭或是在白紙上面寫下一些憤怒的句子。

27有些父母或老師，他不讓小孩子罵髒話或不讓孩子發洩情緒，可是你不能只是不讓他發洩，例如：我有一個個案，他容許孩子用寫的來讓他的孩子發洩他的情緒。

28這裡講一個笑話：後來這個小朋友就用寫的，在學校桌椅上寫，老師是一隻豬，老師是一個沒腦子的豬，我好想殺死這隻豬，其實是媽媽教他你不要罵人，你不能攻擊老師，但你寫下來等一下就把它丟掉，結果小朋友寫一寫就被老師看到了，後來就引起軒然大波，後來媽媽才去跟老師解釋，老師對不起，這是我引導我的孩子，宣洩他憤怒的一種方式，他其實是很愛老師尊敬老師的，可是你讓他去做這樣一個能量的宣洩，反而孩子是更能夠心平氣和的

來做正常的學習，你硬把他壓下去反而是不好的。

29市面上有很多打著身心靈的旗號，建議大家要慎選，例如：費用太高、沒有收據、過度強調崇拜、不建議大家崇拜、過度強調怪力亂神、誇大療效、用恐嚇(或是他就覺得我一定可以把治好，其他地方都沒有辦法)，讓你心身恐懼，這些東西都是大家要去避免的。

30在免疫疾病裡面，這些病人其實都走過一段辛酸的過程，這段過程也可能是另一個回歸到從病慢慢地回到歸心的一個過程，從外面開始慢慢走到裡面。從我們一般的醫療來說，我們解決的是外面的問題，我們先讓他的身安下來，那心安下來，那接下來呢？其實是我們要更去探討的一個問題 。

31免疫疾病的患者，常常心中有一個渺小感，就是存在感好像很小，透過這個疾病由外往內的過程，慢慢的去找到我們內在的那種貴重感，我們身而為人的那種貴重感，沒有任何的矯飾，也沒有任何的標準，我們如何回到那種身而為人的我是珍貴的、我是備受喜愛的那種感覺。

32類風濕性關節炎疾病的涵義：

其實這個類風濕性關節炎，是一個內在的呼喊，其實是在跟父母親、親人說：我走不下去了，你們可以扶我一把嗎？你們不要眼光都只看到優秀的哥哥跟小我十一歲十一個月的弟弟，你們可以看到我嗎？我需要你們扶著我，我在接下來的人生道路上，我不要那麼孤單，我不要一個人走，你可以扶著我過馬路嗎，其實這個疾病在象徵這個涵義。可是就是嘴巴閉起來，沒有辦法說出口。

33當孩子有一些身心疾病的時候，家屬真是是需要去了解，真的要去傾聽，在必要的時候扶他一把。