

真原医

Primordia Medicine

The Most Comprehensive Preventive Medicine of the 21st Century

21世纪最完整的
身心整体健康医学

世界级权威科学家30年研究实践结晶
结合古老医学文化和先进的纳米科学
找到身心平衡且健康的秘诀

杨定一 著

美国洛克菲勒大学康奈尔医学院生化、医学双博士

饮食、运动、呼吸、观念与情绪管理
彻底转变心念，才能恢复健康

强化身体自愈力，激活细胞疾病扫除力

12个月内加印18次，港台畅销30万册！
连续50周荣登台湾诚品、博客来、金石堂各大通路排行榜Top1

湾大学前校长 李嗣涔
塑集团副总裁 王瑞华

香港大学专业进修学院院长 李焯芬
香港理工大学前校长 潘宗光

真诚
推荐

湖南科学技术出版社

博集天卷
CS-BOOKY

真原医

Primordia Medicine

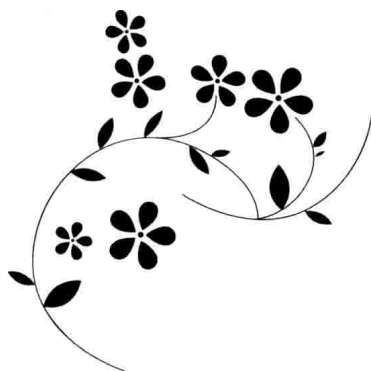
The Most Comprehensive Preventive Medicine of the 21st Century

21世纪最完整的 身心整体健康医学

世界级权威科学家30年研究实践结晶
结合古老医学文化和先进纳米科学
找到身心平衡且健康的秘诀

杨定一 著

美国洛克菲勒大学康奈尔医学院生化、医学双博士



图书在版编目 (CIP) 数据

真原医/杨定一著. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2013.10
ISBN 978-7-5357-7845-1

I. ①真… II. ①杨… III. ①保健 - 基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第217587号

版权所有@杨定一

本书版权经由天下杂志股份有限公司授权
中南博集天卷文化传媒有限公司出版简体版权,
委任安伯文化事业有限公司代理授权
非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

上架建议: 健康·生活

真原医

作 者: 杨定一
出 版 人: 黄一九
责任编辑: 林澧波
监 制: 刘 丹
策划编辑: 华海玲
营销编辑: 张 宁 李 颖
封面设计: 李文译 姜利锐
封面摄影: 刘国泰
版式设计: 李 洁

出版发行: 湖南科学技术出版社
(湖南省长沙市湘雅路 276 号 邮编: 410008)

网 址: www.hnstp.com
印 刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 720mm × 960mm 1/16
字 数: 230 千字
印 张: 16
版 次: 2013 年 10 月第 1 版
印 次: 2013 年 10 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5357-7845-1
定 价: 35.00 元

(若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-84409925)



图4-2 每日摄取食物类别



图4-3 每日热量摄取比值



图4-4 每餐酸碱物质摄取量比值应为1:4



图4-5 每日摄取量指南

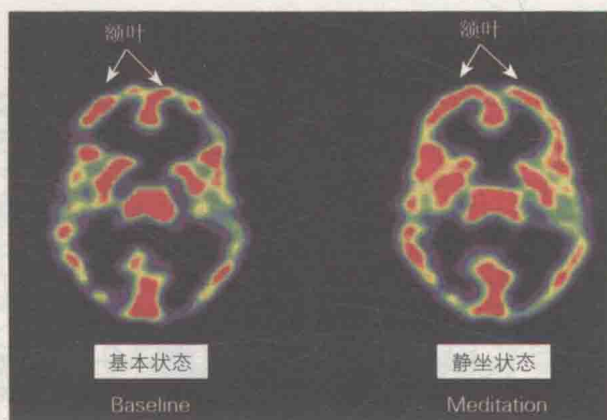


图8-7 静坐时大脑额叶活动增加

资料来源: D' Aquili, E.G. et al. 2005. Religious and Mystical States: A Neuropsychological Model *Zygon* 28 (2): 177-200.

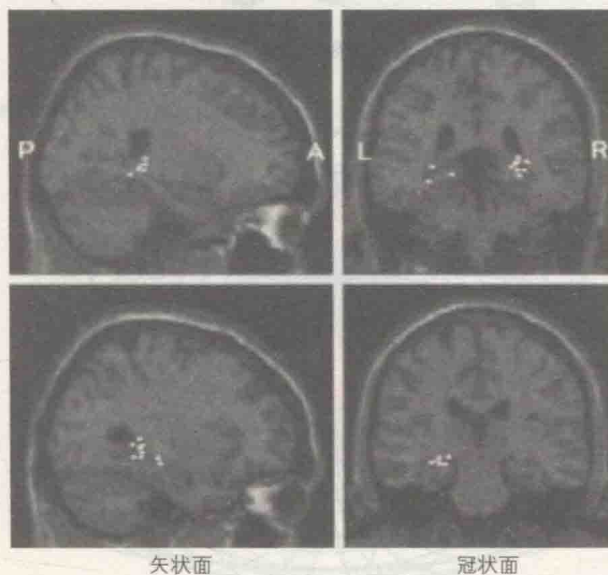


图8-8 深层静坐时脑部海马体的活动状态

资料来源: Engstrom, M. et al. 2010. Functional Magnetic Resonance Imaging of Hippocampal Activation During Silent Mantra Meditation. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* 16 (12): 1253-1258.

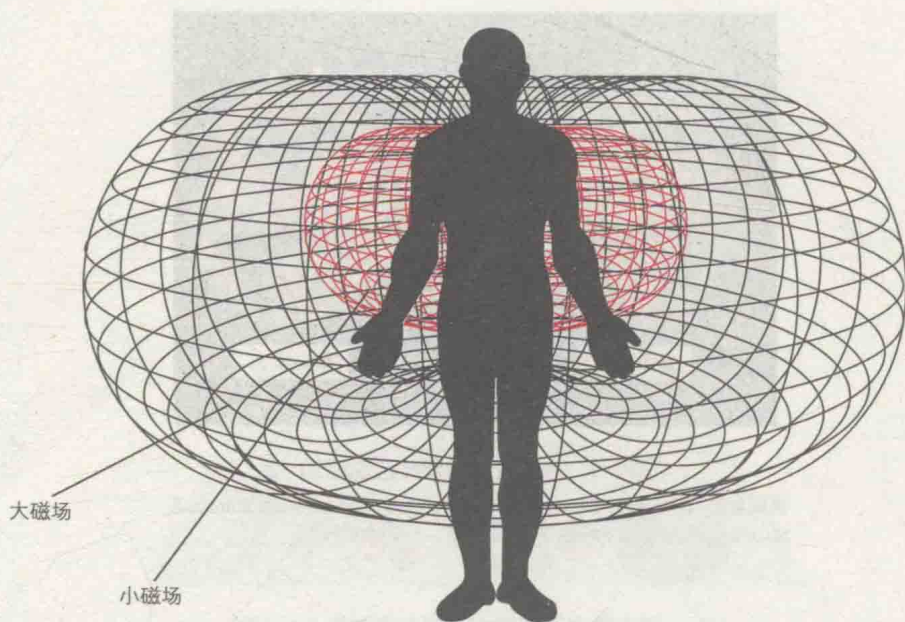


图9-2 人体电磁场的立体示意图

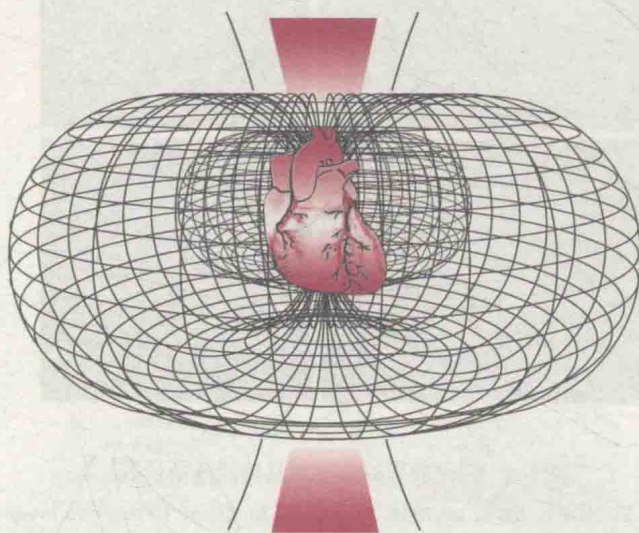


图9-3

路程

终于等到第一本预防医学书籍的出版！

写书，一直是定一的心愿，希望有机会整合古今中外的智慧并与当今的科学结合，以简单易懂的文字，将他多年来的探讨、理解加上科学的认证与读者们分享，希望或许能像他一样，解开存在于我们内心中的一些困扰与迷惑。

定一从未停止过追求真理。5岁时，当一般孩童都还似懂非懂的时期，他已经在探讨人生大事，追问着母亲：“人为什么活着？”定一从小就对人类生存的意义，生存如何减少痛苦，如何能够活得更好、更快乐，充满了求知的兴趣。

定一全家在他6岁时移民巴西，父亲杨正民教授任教于巴西利亚大学。住在大学的教师宿舍里，加上有着英语与葡萄牙语的基础，他从小就喜欢研读各类教科书、图书馆藏书与科学杂志。12岁已经决定未来要走向医学研究，希望能进一步了解困扰人类多时的癌症细胞；它是如何形成，自身的免疫系统又是如何杀死病变细胞，他希望研究能带来医学的突破，减少人类的病痛。为了追求他的梦想，他当时写信给在美国洛克菲勒大学教学与研究的寇恩教授

(Zanvil A. Cohn)，表达了他对其研究的重要性与突破的钦佩，并希望大学毕业后能追随他做研究。

如他所愿，当他19岁拿到医学博士后即顺利进入美国洛克菲勒大学攻读第二个博士学位，在寇恩教授指导下研究发现了T淋巴细胞与自然杀伤细胞如何杀死入侵体内的外来病毒和癌症细胞，并在洛克菲勒大学创下两年拿下博士学位的纪录。

洛克菲勒大学虽小，却拥有全世界最多的诺贝尔医学奖得主，是一个随时都有着重大研究突破，极具挑战性与脑力激荡的大学。定一在大学研究、任教的十多年时间里，有着年轻人的冲劲，更充满了对研究的热忱。我刚认识他时，常看到在周末夜晚，当年轻人都去派对狂欢时，他一个人在实验室里，一边听着20世纪80年代的轻音乐，一边做着实验。他告诉我那时内心的宁静与充实，是他一生永远无法忘怀的。因此，他每年必定都有二三十篇的论文在最好的杂志发表，并在27岁那年就当上了系主任，是该大学有史以来最年轻的系主任。他对T淋巴细胞和自然杀伤细胞如何杀死癌症细胞的发现与研究，如今在医学教科书内已成为普遍必读的医学知识。

一个对于科学充满信心，热衷于研究又已相当有成就的科学家，要能够跳出自己的研究，看清自己的研究是否有一天真能解决这人类最棘手的病痛并不容易。虽然已被公认为是一位免疫与癌症专家，但他渐渐明了，即使有最新、最好的发现与药物来杀死癌症细胞，如果病人本身无法产生并维持健全的免疫系统，最后还是无法痊愈。

因此，他体会到了人体的奥妙，就是有最好的药物能够在短时间杀死大量的癌症细胞，最后还是要靠自身培养出健康的身体才能战胜病痛。更进一步则是要追求如何在平常就保持健康的身体，有良好的防御能力，使随时都会在体

内形成的病变细胞无法在体内生存。

这个理解对定一来说是一个极大的挑战，特别是20世纪主流的西医一向着重于疾病的诊断与医治而非如何保持健康的身体，一生的医学背景在此时却无法做出太大的贡献。

困难从来无法阻挡定一的求知欲望，西医无法提供答案，他就从不同角度切入。看过上万本古今中外、各种类别的书，他常常不食不眠，从几千年前的哲学、宗教、医学书籍到最新的医学、数学、物理科学论证，从自身在实验室求证到打坐、静心体验，他不断地汲取知识，深思、体会，直到融会贯通，最后必然露出恍然大悟的微笑，接着又进入另一个议题的挑战。在这段时间，每天家里随着邮差的到来都要增加好几本新书，虽然书架不断的增加，但藏书也不断增加，多到没有地方存放。

今天出版的这本书将是他许许多多尚未与读者分享的第一本书。定一的用心，希望读者们能在书本中和我一样地体会到。在这里随笔和各位朋友们分享他对生命的热爱、探讨真理的路程，也让我仿佛又重新经历了他这一生从对科学物质的探讨，走到对自我的了解与修正，或许走了一圈必须又回到他小时候的疑问：“人为什么活着？”

台塑集团副总裁王瑞华

科学的先行者——杨定一博士

公元2000年7月，当时我还担任台大教务长，把自己从1998年起所做的研究如手指识字、意识微雕、生物意识工程等12年的研究成果整理出书，书名叫《难以置信——科学家探寻神秘信息场》。出版两个月后，台大国企系汤教授来问我，王永庆董事长的女儿王瑞华及女婿长庚生物科技董事长杨定一博士看了我的书，觉得很有兴趣，想请我吃个饭聊一聊，我那时对我的发现恨不得与所有有兴趣的人分享，自然很快答应了。

见面后发现杨博士及夫人都很年轻，大概才四十出头。他先给了我几篇他20世纪80年代在洛克菲勒大学做免疫学研究时在世界顶尖期刊《科学》《自然》所发表的论文，描述白细胞产生一种特殊的蛋白质武器“穿孔素”杀死肿瘤及受病毒感染的细胞的机制。我想他的目的是告诉我，他不只是做生意的商人，而且是学有专精的学者及科学家。于是我把过去12年的奇遇及做研究过程中的所见所闻，包括信息场的发现，详细地讲述给两位听。杨博士静静地听完以后，淡淡地说：“我也讲一些我的研究给你听听。”接下来我所听到的故

事，不但有信息场的探索（比我发现的还要深入、更根本），还有经过处理的水的一些奇妙的特性与古埃及流传下来的一些知识的关系，并让我见识一下这样的水做成的产品，并滴一滴在我的舌头上，我感觉这滴水一碰到舌头，瞬间消失于舌头皮肤之下。另外他也提到微量元素的神奇效果，这些现象及故事真令我瞠目结舌，回去以后几天睡不着觉。

我想我已经够另类了，勇闯科学的禁地十多年，受尽正统科学界的打击，没想到还有人更另类，不但比我更早闯入，在科学上还远远领先我的研究。于是我决定多了解这个人。

不久我马上发现，我面对的是一个天才中的天才。杨定一博士的人生堪称由一连串惊叹号组成：6岁由台湾随父亲移民巴西，13岁考上巴西利亚医学院，21岁取得美国纽约洛克菲勒大学康奈尔医学院生化、医学双博士，20世纪80年代他27岁时就担任洛克菲勒大学分子免疫及细胞生物学系主任，那些年中他研究免疫反应中细胞（如白细胞、淋巴细胞）杀伤系统及细胞内自杀系统的关联性，最高峰一年发表超过数十篇科学论文在世界顶尖期刊《科学》《自然》《细胞》上，这些期刊是只要台湾有一篇刊登，都要上报发布新闻，由此可见他的惊人科学成就。2011年诺贝尔生理学或医学奖就颁给他在洛克菲勒的好友——当年一起研究不同免疫反应的拉尔夫·斯坦曼医师与另外两位免疫专家，可以说杨定一博士的科学成就已到达诺贝尔奖级。

第一次见面的那天，他告诉我的小部分内容4年以后我才知道他讲的现象与挠场相关，一部分内容诸如经过某些材料处理过的水可以成为小分子水，几年后我用磁共振技术测量获得证实。但是那天他讲的大部分内容在10年以后的今天，我还在摸索中，我感觉他是科学的先行者，掌握了一些人体身心灵科学的秘密，是超出现代科技10年、20年的知识及技术。

这次杨博士把过去所写的教导现代人如何改变生活方式、转变心念来恢复健康与福祉的文章结集整理出书，并取名“真原医”，也就是“真正原本的医学”的意思。他从分子矫正医学开始，提出由适量的天然物质来营造支持细胞正常功能的最佳环境，可以预防及治疗疾病。故由饮食的新概念、姿势与消化系统的健康到修身、修心到身心灵的全面诊治，包含练功静坐到行为心性的改变，描绘出了一个恢复整体健康的蓝图。看来有些熟悉，但正如作者所说“真原医”既是古代的也是现代的，既属常识也属专业，既是神学也是科学，我深切地了解作者是有资格讲这样的话语的，我努力从文章中找出他透露先进知识或研究的蛛丝马迹，倒也让我发现一些：在第十一章“身心共舞”中，他提出宇宙四种主要作用力——强作用力、弱作用力、电磁力、重力，还有“真原场”，又可称为“意识场”或“慈悲场”，与我提出的“信息场”，几乎是同样的概念，但又更深一层。第一章的“顺势疗法”及分子矫正医学所提微量元素的重要性；第十二章“教育中的感恩种子”中提到孩子每天二三十分钟经典朗读的惊人效果。

这是杨博士的第一本著作，从彻底改变心念才能真正恢复健康的“真原医”观点出发，他对所了解的宇宙实相做了初步的阐述，大家如果能遵照奉行，想必能够恢复身心的健康，过快乐的生活。我希望有一，未来就有二，我苦思了10年不得解的问题能从他以后的著作中逐步解密。

台湾大学前校长李嗣涔

真原医

21世纪最完整的身心整体健康医学

这是迄今为止，最扎实地建基于现代医学及生命科学、最具可信性及可读性的身心灵全人健康权威之作。珍爱生命，从心做起，从自己做起。

香港大学专业进修学院院长李焯芬

杨定一是医生也是科学家，凭个人修养，把中西医学、科学、哲学、宗教、文化融汇，写成《真原医》。这是我最欣赏的书之一，也是我近期讲话的灵感来源，现在已在开始看第三遍。希望你也喜欢。

香港理工大学前校长潘宗光

自序

出版本书乃希冀能借此与读者分享一些现代人所需的健康与生活概念。书中知识是前人所累积的智慧，源自世界各地古老文化并经过千锤百炼。虽然我曾尝试以现代的科学资讯更新这些知识，但观念中的真理却是亘古不变的。

全书的核心在于明白“只有彻底转变心念，才能恢复健康与福祉！唯有全心全意，身体力行追求平衡的生活模式，才能真正恢复健康”。换言之，要达到最佳的健康境界，必须全方位改变生活，包括饮食、运动、呼吸、思想与情绪管理。总之，要从生活中每一件事做起。

健康需要借由彻底改变日常生活规范以及面对周围世界的方式来获得，因此健康也正是这种发自内心改变的成果。如此说来，健康是要主动追求而无法被动获得的。此外，健康也是一种综合指标，说明了我们日常的生活与思考方式，而不仅是毫无生命的用以证明身体状态的实验数据。我要说明的是，健康不只是身体表象也是心理状态，两者事实上是一体的，却也彼此影响。环境与周围事物的健康也同样会影响个人健康，而个人的健康也与地球、社会整体的

健康有关。反过来说，生理与心理都真正健康的人，自然也会协助恢复环境与周围事物的健康。

这里对健康的定义或许较读者所熟悉的定义更广阔。但是，对世界上千千万万早已在日常生活中力行老祖宗保持身心健康方法的人而言，这可能是再自然不过的常识。毕竟要保持最佳健康，还是离不开最基本的常识！令人惋惜的是，随着多年来科技的发展与生活脚步的加快，我们可能已失去了这项自然本能或常识，反而以前所未有的狭隘方式来界定健康。

本书意旨在于以各种方法提醒我们回到自我——相信生存与追求健康的本能，即使身处于疯狂又无可逆转的世界，也不会在此过程中迷失自我或失去健康。

只要想想看，人类史上从未有像现在如此快速的生活步调，过去五十年来科技的进步已远超过整个人类历史。因此，我们也合理地怀疑人们在调适身心时所面对的挑战是人类进化史上前所未有的和复杂的。

尽管现代医学已如此进步，但还是有各种慢性疾病持续困扰着我们，且有年轻化的趋势。这些疾病不只是忧郁与心理疾病，还有退行性疾病、癌症、心脏血管与新陈代谢失调等疾病。

人类也从没有像现在一样如此的不快乐，以及对未来的不确定如此焦虑。以上种种导致一种疾病状态，那是无法单纯只依赖药物就能医治的。

我是受过正统西医训练的医生。事实上，在早期的学医过程中，我也曾接受各种传统医学的训练。因此，我绝不否定西方医学，而是觉得有必要接纳古今中外的医学的各个领域。我采取整合方法，希望将人视为一个整体，而不是分解开的各个器官与系统。我们作为病患时，没有人会希望身体被分解成各个器官来看待。因此，我们需要的是整体治疗，包括身、心、灵。尽管现今医学

在特定领域已达的高度堪称奇迹，却仍然有急迫的需要来恢复医学的完整与和谐。除此之外，很清楚地，我们也需要身心的统合。

我相信全方位的医学是结合了全世界所有的医学奇迹的，是没有界限的，也必须是兼容并蓄，没有门户之见的。因此，对我而言，没有所谓的传统、非传统、东方、西方，或所谓的秘宗医学，只有能够真正发挥成效的医学。在定义上，其实医生也是科学家，因此必须以开放的态度面对各种追求健康的方法。多年来，我曾邀请多位医生以自己及病患为对象，用科学方法检验健康的传统定义；能以开放的态度接收资讯的医生，结果都能成功维持自身及病患的健康。你可在本书中看到摘述。

在这里，我要讨论的是一个人的全方位治疗，不只是从某一系统或器官出发的观点。我认为疾病虽然只有局部症状显现，但表示整个身体或系统出现失衡。因此，所有疾病都必须由治本做起。对年轻的医生，我一直以“治人先治己”这句格言相与勉励。我的意思是以前的医生都从治疗自我身心做起。换句话说，好医生必须能够力行对病患的建议。

我很早就开始研究所谓的非传统医学，也有幸服务于多个享有盛誉的组织与机构，如美国国家卫生研究院与其他机构。本书所要公开的资料，虽非全新的资料，却也是历久弥新。许多推广健康的活动，往往欠缺实行细节，或因主办人的个人偏爱而忽略健康的重要元素。就我的经验，本书中提及的任何健康细节都是不容忽略的。例如在运动方面，身体的关节必须放松与伸展，经多年研究，我发现最有效的方法就是我称之为“螺旋运动”或“螺旋动力学”（vortex dynamics）的扭转运动，可达到最大的伸展效果。

再举一个例子，我的饮食观念是要达到“均衡”。根据已知最先进的科学