

# 療法多合一

陳獨秀曾經痛斥過中醫的「氣」，說找遍整個世界都不知道「氣」是何物，斷言中醫不可信。魯迅更大膽，直言中醫是「有意無意的騙子」。幾十年後，我們仍然讚歎他們對新文化運動所作的貢獻，但中醫日趨科學化卻推翻二人的斷言，由「不可信」、「騙子」變回強健補身，變成輔助西醫的治療「新」方法。可是，中、西醫對很多病症，尤其是絕症，仍然是束手無策。

另類療法在西醫興起和中醫復興後，再次為醫學帶來希望，亦帶來商機。



周錦文

鬥志軟弱無力 無嘗不可  
容許我為你 默默生火  
若然肉身遭綁架  
逃生那道奇門極近 永沒上鎖

周柏豪早前在演唱會上坐在鋼琴前自彈自唱自己的作品。這首《只有一事不成全你》是為了鼓勵一位患了末期肺癌的好朋友所寫，而這位朋友十八歲那年才戰勝了鼻咽癌，想不到十年後病魔轉戰肺部。更想不到的是，在演唱會上，這位朋友站在台中間彈撥着電結他，身後熒幕放映着他們一起玩樂的片段，應驗了歌詞「逃生那道奇門極近，永沒上鎖」。MV中，畏高的周柏豪從二十多米高的石崖上直跳入水，克服恐懼，藉此對朋友說對着病魔，不要怕。康復後，周柏豪對他說：「不如我們去澳洲跳降傘。」這位朋友勇敢地擊敗病魔、克服死亡，卻仍然畏高。周柏豪真夠朋友。



Jons

周柏豪和Jons情同兄弟，又同是愛音樂之人。演唱會上演唱《只有一事不成全你》，當然少不了肺癌康復的Jons以結他合奏。

# 郭林氣功 扶正、去邪

在氣功師傅周錦文陪同下，周柏豪朋友Jons帶著幾聲咳嗽來到涼亭坐下。縱使西醫對「百分百」永遠難以啟齒，但Jons今天癌腫瘤完全消失，生活如病前般正常，可說是完全康復過來。他身旁的周錦文身穿銀白色唐裝衫，本是Jons的朋友，現在卻是救命恩人。周師傅一開口，聲如洪鐘：「第一堂來，不用對他說那麼多道理，他不想知；他最想知道的是：『怎樣醫好我個病呀，大佬？』」

十八歲從鼻咽癌中拾回性命，又要再次接受突如其來肺癌四期（即末期）的審判，Jons就如所有絕望的病人一樣，四出尋找中、西醫外的另類療法，想起懂「郭林氣功」的這位朋友。

氣功主要有五家，儒、佛、道、武、醫，分別用作知識、修禪、養生、搏鬥、治療，「郭林氣功」正屬醫家。油盡燈枯，除了加油，更要煽火，以Jons的情況，要用盡力煽。「簡單來說，癌症病人行『快功』要得很很快，」「郭林氣功」以「行功」為主，不如武家般劈拳擊腿，運氣

使力，他說：「但保健養生的人要像蝸牛般慢。」在周師傅的示範下，雙手微彎至盤骨位置，手掌放平，手指微彎，蹬直腳跟落地，圍着涼亭急步而行，上身左右擺動，頭不時側望。聚眼看上去，如果像Jons這樣的年輕人照樣做，確實有點怪異，但當時慌不擇路，根本沒有考慮。

就這樣，Jons當時便和所有練「郭林氣功」的人一樣，先要將心身「鬆靜」：兩腳平站，兩膝微彎，鬆胯、鬆腰、自然收腹、沉肩、墜抓、虛翼、鬆腕、含胸（感覺胸前存有一股氣）、頭頂百會朝天，舌舔上顎，兩眼平視、自然閉目；再來丹田三氣呼吸，用「吐納」（呼吸方法一種）打通上氣和下氣，創造練功的理想環境。「『郭林氣功』是『捨氣』，」周師傅說：「養生功是『保氣』。」因此不同一般氣功，「郭林氣功」更吻合中醫「扶正」、「去邪」的概念，捨棄體內癌症的「毒氣」，結納「真氣」。「整天想着就快死，」Jons說：「你就真的很快死。」擺脫絕望，從「鬆靜」找出正面心理，無非是治療所有病症的首要條件。

## 真科學？偽科學？

「氣」在中國文化中總是既虛且實，可以是玄妙的「紫氣東來必有異人通過」；又可以是嗅得、聽得的「吹氣如蘭」，而在氣功層面，也貌似科學卻欠缺實證支持。貌似科學的，就是研究發現癌細胞是厭氧細胞，只有血中氧氣濃度太低時，才會分裂與蔓延，而氣功中的呼吸法「吐納」借《莊子·刻意》：「吹呵呼吸，吐故納新」之意，加上據周師傅之說，氣功作用就是吸入大量氧氣於體內。「身體含氧量比正常高八倍，可以防癌了。」周師傅說：「有人做過實驗，『特快行功』最多可以令人體含氧量升二十倍。」人體的血氧正常值已達95%以上，何以說再增數倍以上呢？這裏就是欠實證支持之處。



「心臟健康列車」號召百名長者練氣功，宣揚健康生活習慣。



氣功有軟有硬。少林武僧所練的就是硬氣功的一種。

## 一萬人的市場

現在周師傅是一名全職氣功師傅，課堂連個人教授的學生共約一百名。「每年有三萬宗癌症新症，一萬人因癌症死，」他說：「全部死前都會不停找（治療）方法。」他大多數學生均為三、四期的癌症病人，見藥石無靈，才求教於他。始終香港精於醫家氣功的師傅不多，所以縱使氣功（部分門派）能幫助治癌的聲音不夠響亮，來找周師傅的人卻不少。他以工聯會某氣功班的收費作例子，「一人百多元一堂，一班三十人，已經三千多元（收入與工聯會分帳），」他提高聲線，瞪大雙眼說：「半個朝早而已，那位師傅一日教兩堂。」而他自己私人教授收費一堂四百至五百元，視乎地點遠近而定，一堂大約一個半小時至兩小時。他自認收費不算貴，但始終自幼練習氣功「易筋經」，並曾上北京跟隨大師專修「郭林氣功」，並不是懂三腳貓功夫就可勝任。「收入OK的。」他點頭肯定地說。



## 何謂另類療法？

氣功治療是另類療法的一種，而另類療法籠統地可以理解為自八十年代在世界各地興起的醫術，用以應付生物醫學出現的樽頸，彌補西醫普遍缺乏人性、身心靈合一、追求自然的療法。美國國家衛生研究所（NCCAM）將之整合為「補充性與另類療法」（Complementary and Alternative Medicine, CAM）。由於另類療法以生物醫學為主流的角度定義，基本上西醫以外的醫術均可歸

納為另類療法，不過在兩岸三地中醫在成效和理論上均為大眾接受，所以不視為另類。有一點要注意的是，在20世紀初的中國社會，中醫才是主流，相反西醫才是另類，NCCAM所提出另類的範疇，其實是認為可以在醫療上進行有系統科學驗證的類別，在未來有機會進入主流醫療系統。這個範疇除了氣功，還有印度醫術阿輪吠陀（Ayurveda）和源自日本的靈氣（Reiki）等。



## 阿輪吠陀 平衡、鬆弛

「為甚麼買這種水？有沒有單據，全部退回。」香港瑜珈協會創會主席及總教練劉泓汎氣忿地對同事說：「火都嚟埋！」

才不過是大型樽裝水，難道和那牌子有仇嗎，要發惡罵人？一問之下，原來真的有仇，因為有說肉類、海鮮、糖、煙等食物均是酸性食物，大部分身患病疾者的體液均是酸性，酸因而有萬病之源之稱。而一般蒸餾水屬酸性，正宗礦泉水才是鹼性。恐怕那位同事買錯水了。就是對客人健康的執著，他帶著記者穿過面積超過二萬呎，裝修期間仍然營業的瑜珈中心，給記者看看用來消除自來水中氯氣，由硬水轉為軟水的儀器。「用軟水洗澡後會舒服很多，護理用品亦易起泡。」他說：「對皮膚和頭髮很好。」對於客人看不見的地方也如此著緊，可見他對服務質素的要求有多高。

劉泓汎幼年時因為肌肉疼痛，學習電視中的瑜珈動作，發覺痛楚減少，因而學起瑜珈。長大後飛到印度和歐洲與各地瑜珈導師交流，亦發現瑜珈和阿輪吠陀看似獨立，卻是可以結合運用的系統。記者問，阿輪吠陀和瑜珈的關係，就像吃中藥治病，又要太極舒絡筋骨？「沒錯了！」他大叫。中醫和阿輪吠陀無論在地理上和名稱上看似風馬牛不相及，但理念也是大同小異，按中國人的說話是陰陽調節，放諸阿輪吠陀，只是陰

陽、五行，換上了三種平衡：Vata（風要素）、Pitta（火要素）和Kapha（水要素）。同樣提倡預防勝於治療的阿輪吠陀在食療方面著墨甚多，將食物由差至好分做三等：Tamas、Rajas和Sattva，當中Sattva就是媽媽叫你吃多些的蔬果類，其餘兩者是可免或少食的鹽、糖類食物。

劉泓汎用綁緊牆身圓扣的繩索箍着自己雙腿，再把身體屈膝倒轉。他事後說這自創招式叫「Hanūman」，取自印度神猴「哈奴曼」之名，因動作形像倒吊的猴子。他亦將阿輪吠陀的按摩結合倒吊的瑜珈動作，先用熱力擴張毛孔，透過按摩將藥油從毛孔吸收，並在瑜珈倒吊的動作中鬆弛常受地心吸力壓迫的筋骨，達致舒緩痛症的效果。

佔地二萬呎，仍然在裝修的瑜珈中心，劉泓汎周圍走，指手畫腳構想着結合中式和阿輪吠陀的按摩房間、用軟水洗澡的浴室、跟著理論烹調的素食餐廳與廚房。想學習成為瑜珈導師，可不是易事，除了要付三萬至四萬元的學費，更要通過幾項嚴格的考試，包括筆試、動作和試教一堂，由考官和學員分別評分之外，最後要按題目撰寫一篇論文，過程絕不馬虎。畢業後不少人被中心聘用，或到其他各大小中心當導師。佔地如此大，又豈止導師班，一般會員只需平均每月花四百至七百元便可任做瑜珈，享受軟水浴等設施。縱使報瑜珈的人數持續上升，他環顧投資過千萬，仍未完成的裝潢，說：「起碼要白做兩年。」

劉泓汎

「大字分筋哈努曼」可算是高難度動作，從倒吊中拉鬆脊椎關節，二人手腳的牽引使全身筋骨得以鬆弛。



「蝴蝶提升式」三步曲中，患者在瑜珈導師的幫助下拉壓筋骨，增加血液流動，舒緩痛症。



「標槍式」是二人合作的瑜珈動作，雙腿放置平衡並不容易。



## 靈氣 無藥、無創傷

氣功、阿輪吠陀雖然另類，卻是古代流傳至今的療法；西醫雖則誕生較晚，但發展一日千里。在二十世紀二十年代，卻誕生了一種不用藥、不用動作的神奇療法「靈氣」。

「一杯水放在這裏，不用喝下才知道它是熱，」[Radiant Love Center] 靈氣導師及治療師傅思雅解釋靈氣的概念：「把手放近，也感到熱力。」她把雙手輕按記者頭部，嘗試幫助減輕頭痛與精神不足狀況；又着記者躺在牀上，並用手掌「掃描」全身。到肩膀位置，她說：「這裏感應較大，可能有些問題。」記者坐姿其實一直不好，總會左傾挨着桌子，左肩不時疼痛，關鍵的是事前並無告知過她。

靈氣此名聽上去神秘，卻不靈異，背有的理論是宇宙間均有靈氣，只是一個人經過導師的導引下，將這人變成一個「宇宙能量收集站」，一接通，這人便可以把雙手按着自己或患者的患處，像天線一樣傳導靈氣，用以治療病症。靈氣在日本人白井壽男於1922年「發現」，流行日本後再在二次大戰期間橫渡太平洋到北美，時至今日橫行歐美，不



少醫院設有靈氣治療師作輔助性治療。諷刺的是，這種源自東方的療法反而由西方發揚光大，相反今天東方人要「取西經」。

由「Big 4」會計師樓中的會計師變成一個靈氣治療師，傅思雅的媽媽問：「為何我的女兒會變做神婆？」朋友又即刻問：「是否騙人啊？」無論聽上去如何古怪，箇中理論是否為大眾接受，對於治療疾病，有一點始終是最重要的，「如果心理上覺得舒服，都是一種效果。」她說：「身邊的人察覺到，身體檢查的結果又看得到。」

靈氣課程收費由接近二千至接近九千元不等。「好似好易賺，平均一小時幾百元，而現在最低工資還未到三十元，」傅思雅說：「但一來客源始終不穩定，不太多人接受，如果想賺錢，有更多途徑，如做保險。」開業兩年多，達致收支平衡，但論收入，始終和當會計相差一大截。臨離開前，她分別送了一個招財小東西給記者和攝影師，笑容滿面地展示貼上該東西的帳簿。我們感受到比靈氣更強大的東西了。

傅思雅



## 白貓還是黑貓？

已故蘋果「教主」喬布斯在授權著作的傳記中披露患上胰腺癌後，依賴素食、針灸、和另類療法如水果療法、洗腸療程，甚至通靈，不接受腫瘤切除手術，稱：「不希望自己的身體被剖開，不想以這種方式被侵犯。」哈佛醫學研究員哈里對此表示：「他有選擇治療方法的自由，但根據相關證據，我們可以推測喬布斯選擇另類療法，可能導致他不必要地過早死亡。」

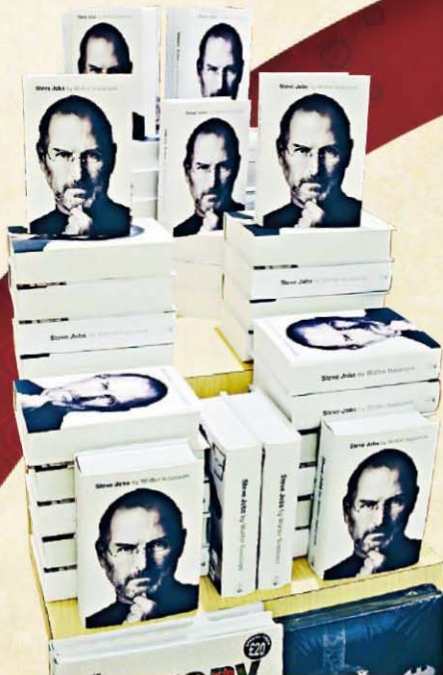
然而最佳的醫學應是結合世界各民族醫學精要而成，不應存在地域性、新舊理論而影響接受治療的機會，況且西醫要觸摸得到的實驗作驗證才可稱為客觀，忽略了系統以外的健康規律，造成醫學上身心分離，一刀切將身體和心理區分開來，漠視真正的健康是由身、心、靈合而為一。香港有《中醫藥條例》規範中醫治療方法，另類療法亦必須遵守《不良醫藥廣告條例》、《公共衛生及市政條例》及《消費品安全條例》，藥品更必須符合《藥劑業及毒藥條例》規定註冊。只要患者向合資格的主診西醫醫生坦白並徵求另類療法的意見，中醫、另類療法說不定就是絕佳補充療法。喬

布斯的死，應該着眼於他尋求另類療法同時，沒有積極向西醫求診，不應只把責任推給另類療法，事實上就如周柏豪的朋友Jons，勤練氣功，也接受西醫治療，才能由末期肺癌中回復健康。

只要在西醫斷症主導和監察下，療法合情、合理、無害，而效果明顯，另類與否，真的重要嗎？「不管白貓黑貓，捉到老鼠就是好貓。」與各類醫師老實做生意賺錢的道理一樣。J



蘋果「教主」的逝世令人惋惜，不少「信徒」帶着「教主」生前的得意之作iPhone到蘋果產品專門店前致祭、拍照。



蘋果創辦人喬布斯的傳記在港出售，引來一陣搶購潮。