

降

癌

18  
掌

抗衰逆齡也可以

韓柏樑 / 著





# 前言

## 叛逆的教授

我覺得過去的我是一個非常叛逆的人，叛逆的人多半有一個共通性——對別人的所作所為都不太認同，也不想跟著別人的方式走，總想要獨樹一格、有所不同。在別人眼中就是一種不乖、不聽話、不合群、不守規矩的叛逆行為，在學術界我也有這種味道，為什麼大家都要同一個樣子做研究、教書呢？我以前就是這樣子被訓練、被規範，自己很不能接受；為何當自己變家長了、變老師了，作法竟跟過去如出一轍？

我一直想要跳脫以前的模式，所作所為都要不一樣，就連生了病、看病、尋求治療的方法也都充滿了好奇，充滿了試試看的心理，缺點是三心二意、沒有恆心、喜新厭舊；優點是找到真正喜歡的、有效的就徹底執行、持之以恆。這樣算不算好？就由結果來論斷吧。

我既是一位另類教授，抗癌防癌過程經歷也算是叛逆的經驗，然而一路走來，處處充滿驚奇、非常有趣，包括治療我的醫生態度有保守的、有叛逆的、也



有極具挑戰力的。面對未知的疾病，每個人發生的狀態都不盡相同，醫生們也許有時需要跳脫原來的框架，不再按照既定的SOP、一步一步用藥的方式；尤其國外早就引用了雞尾酒療法來治療癌症病人，甚至是另類醫療、整合醫療的觀念為病人量身打造療程的案例，也許對癌症治療會有不一樣效果。

如果我沒有這樣叛逆的個性，也許這些都做不出來吧！說好聽一點，是讓這些各有所長的人得以自由的發揮，跟隨他們的判斷力行，也許會有出乎意料的好結果。在對抗疾病上，我就具有這樣的實驗精神，尤其願意以身力行。

美國大教育學家杜威（John Dewey）博士曾講了一段話：「Tell me, I'll forget it. Teach me, I'll know it. Involve me, I'll learn it.」翻成中文是「你告訴我的話，我會忘記，你教我，我說我知道了，但要如何才會學會呢？就是要親身體驗與參與。」可見體驗的重要性，我們往往學得太多、聽得太多、看得太多道理知識，但真正完全瞭解且去做的人並不多。

我過去對「知難行易」一直不太瞭解，似乎也有點不認同，隨著自己的經驗過程，我現在應該說我懂了。知難、行易、真知真覺真做，真的很難。

雖然常常聽到有人勸告、上課時老師耳提面命說：我們要做自己的主人、我們要傾聽內心的聲音……太多這樣的話了，可是它真正的意思是什麼？還是它只是一種道理、一種知識？相信

很多人都聽聽就過去了，就像前面說的，告訴我，我知道了，教我，我忘記了。

每一個人都要做自己的主人、傾聽內在的聲音，當你博覽群書、體驗深刻的經驗之後，才會瞭解這句話的真意，甚至當一個人完全地沉澱、平靜下來，真正內在的聲音才會跑出來，才會發現做自己的主人是什麼意思，包括從小到大讀的書裡講的許多為人處世的道理，原來是這個意思。

如此得來的體會，是因為我們的經驗與參與其中，才能理解個中真義，這時才是真正的「知道」，也就是智慧開了。真的知道了，就會義無反顧、勇往直前地去做，「知難行易」也就是這個意思。

大道理大家都知道，但如何做到？其實是有方法的。同一位老師教不同的學生、學生的成就會不一樣。同一位學生接受不同老師的指導，學生的收穫也會不一樣，領悟力、行動力也會不一樣。人與人之間的這層互動關係，最重要的就是如何能傳遞一個真正的感覺：「啊！就是這個了，這就對了，就是這個道理！」

現在的我，每天都很快樂，最大的原因是我現在隨時都心存感激，是一個懂得感恩的人。我一直調整自己的心態，每天的起心動念都可以變得祥和、慈悲，念頭轉得很快。也發現嘴巴說出來的話、跟別人對談，好話多了很多、讚美的話也多了很多。最明顯的是，以前對我的學生、指導的研究生，態度、說法完全不

一樣，自己覺得變得輕柔美順多了，師生關係也變得和諧。

我也比過去更願意助人，每天都希望能日行一善，其實我過去就是一個樂於助人的人，只不過當時只是比較表層、帶著大家嘻嘻哈哈、自娛娛人，好像很開心、很快樂，可是並不是真正的開心、真正的快樂，因為缺了感恩之心。現在感恩之心加上助人之心，快樂變得更真實。

「我為人人，人人為我」，我幫助人，別人也幫助我，這不是從小就學過的嗎？當我們需要別人時，就大方、勇敢地尋求幫助，不要一個人悶著頭做。若非是我個人的親身體驗加上碰到很多貴人貴事，哪來這些能力與能量去幫助更多人？如果我只會一招半式，也只能分享一招半式；而我如今會了十八招，可以分享的就更多了。不見得招招對所有人都有用，但至少可供為參考，與大家分享親身的經驗。

把這份別人對我的愛、對我的關心再把它散布出去，變成我隨時隨地都在做的事情。想一想，我身為公共衛生教授，臺上臺下講了二、三十年，往往看不到滿意的效益、好的結果；但現在每天一步一腳印，可以有令人驚喜的公衛意義與實踐在裡面，真是開心。



## 降癌逆齡18掌 ——比誰做得久

2008年初罹癌至今，已超過10個年頭，以下是我前四年的病歷：

- 2008年4月：17-19公分肝腫瘤，在北醫附設醫院切除肝與腫瘤約兩公斤，留下40公分反L型的疤痕。
- 2008年11月至2009年10月：癌細胞轉移到肺，像滿天星佈滿肺部，開始服用標靶藥，每週化療，共25次，到萬芳醫院放射治療（電腦刀）12次，留下肺部6個鈣化疤痕。
- 2012年9月：復發，到雙和醫院開刀切除2公分肝腫瘤。
- 2012年10月至現在：健康活著，比以前更年輕有勁。

一路太太幼香陪伴支持與鼓勵，人生由黑白轉為彩色，但無常之路迎面襲擊而來，太太在2017年七月卻因癌症過世，這個痛、這個角色的轉換，誰懂？

健康養生、防癌抗癌，人人朗朗上口，市面上各種方法、招數比比皆是。在雙重的狠痛下，更明白了一些世間道理，養生、防癌、抗癌，所要做的事情幾乎一樣，差別在於是否多了一項「進醫院看醫生治療否？」回到家裡就是「自療」囉！

自我療癒，近年深深體悟，大道至簡，以道御術的精神與哲理，世間方法招數多如過江之鯽，但真正的精隨「道法自然，萬法唯心」，人有千百種體質，不同的方法各有其妙處，但也並非人人適用。

我這十年來嘗試了許多新事物，一路走來收穫滿滿，充滿喜悅、幸福與感恩。這些過去從未做過的事，現在盡可能持之以恆。持之以恆地做就能對身體產生一定程度的幫助，有句話說「次數是關鍵」，或說「問題從來不是出在方法多難去執行，而是我們有多大意願去持之以恆地練習」，所以來看看我持之以恆的成績單吧。



我可以到工廠用大聲公分享健康與愛，只要需要我的地方

## 降癌十八掌



### 第一招·中西醫治療與保養

除了西醫的治療，這九年多來也持續服用科學中藥，治療後的第二年、第三年後就成為養生的方法之一，主要是為了抑制B肝病毒的活躍，減少副作用、提升免疫力、補充活力等。

### 第二招·靜坐冥想與深呼吸法

十年來，初期每天固定做40分鐘的印度淨化呼吸，隨著所學事物較廣泛，練習呼吸的時間雖變短，但化為日常，隨時隨地都能做，在乾淨或寧靜的環境、緊張壓力來臨時時刻都適合來個深呼吸。睡前躺在床上做個十下深呼吸，也放鬆聆聽腦場健生法的細胞旋轉導引，不知不覺就睡著了，每週平均有三次進行比較規律的深呼吸。

### 第三招·溫涼水加粗鹽泡腳

七年來每天晚上用一盆溫或涼水加一把粗鹽泡腳十分鐘，泡的過程全身放鬆、腦袋放空，變成無思慮狀態，泡完腳後再靜坐一、二十分鐘，提升副交感神經、提升免疫力，一覺好眠。



#### **第四招·閱讀**

接觸了更多健康養生的資訊，這十年來閱讀了上百本相關書籍，越讀越有趣、越讀越有心得，開始一本、兩本，數本之後更能觸類旁通、融會貫通，覺得很棒。閱讀使人深刻，閱讀採集了智者的生命精華。

#### **第五招·聽聞經典**

九年來早晚有空就聽經、念念佛號，有時會忘記，一想到就把它補回來。聽聽講經、基督教義也無妨，讓自己沉浸在聽經的環境，有反省的時間與空間，一個正向思考、心生善念的機會。

#### **第六招·公益助人**

到財團法人癌症關懷基金會擔任董事。六年多來，協助基金會推廣全食物觀念，幫助更多人預防疾病、幫助癌友們藉由飲食幫助自己恢復健康，這是一個學術以外的公益職位，學習很多也很開心有機會參與。

#### **第七招·細胞記憶清除**

實踐《療癒密碼》，我認為這些練習有效且可持久進行，執行上也輕鬆自如。我這些年來一有空就做上十分鐘，有時可以做上半小時，透過這個練習，可以幫助我清除負面的細胞記憶、負

面的心靈圖像與能量，排除潛意識裡連結的負面情緒，幫助身體回復正常。

### 第八招·分享健康與愛

透過讀書會與演講分享我的經驗。我與讀書會的學員一起成長，幾年來，我們只讀了三本書，每本書都可深入探討，包括個人的體驗、看法都引起很多共鳴，若有好的方法或可行的方案，學員們也認真參與力行。每個人收穫滿滿，內在與外在也更顯年輕、漂亮、快樂。每週兩小時的讀書會持續了三、四年，最特別的是這讀書會完全免費，來去自如、沒有壓力，讓一切自然而然進行。我不推自己，更不推別人。

### 第九招·氣功運動與經絡疏通

每天運動，每天步行30分鐘、每週六天是最簡單輕鬆的運動方法。也有很多人喜歡激烈的運動，但容易造成運動傷害，如何可長可久，輕鬆、喜悅、自在地去做才是運動真正的本意。像太極拳、八段錦、平甩功、旋轉氣功金剛跪坐108大懺拜或經絡敲打也都很好，挑選自己適合的就持續



10年後，重返網球場、身手依然矯健，是今年最開心的事了

去做，由動進入靜的境界會發現不一樣的身體與人生。八年多來從天天練到有機會就練。平均一周練功五次，每天大約一小時左右，時多時少，端看時間調配狀況而定。也許將之看成一種運動或看成一種嗜好，總之開心歡喜獨自或與眾人一起練功，享受身心舒暢、放鬆放空、排毒排汗的感覺。

### **第十招·清血排毒蔬果汁**

我一周大約喝六天的蔬果汁，每天超過1,000C.C.以上，八年多下來已經喝下了200多萬C.C.蔬果汁，一杯裡有二、三十種以上食材，包括蔬菜類、水果類、辛香料類以及堅果種子類滋養身體細胞，排出身體毒素，清理體內的汙穢。手握著果汁獻上一段感謝的言語，感謝果汁從食材到完成，到喝下肚子，在體內起了好的作用，感恩這一切的美好成全。

### **第十一招·每天至少有兩餐是舒食**

早餐幾乎沒有葷食，午晚餐偶有不方便而有外食或葷食，也秉持著「七少八多」（少油、少鹽、少糖、少加工、少外食、少魚肉、少便宜。多天然、多蔬果、多穀豆、多喝水、多運動、多大笑、多感恩、多祈禱）原則，一路吃下來神清氣爽、氣色紅潤、發光發亮。