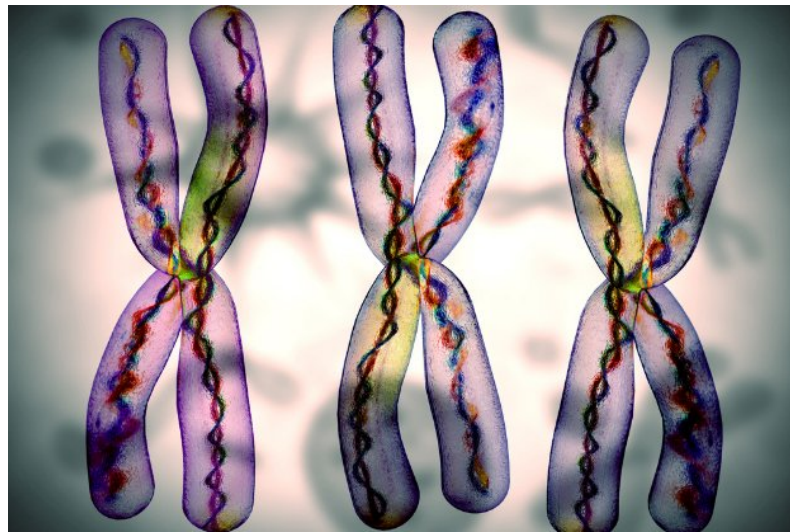


## 最新科学医学研究支持 圓悟自癒中心的自癒做法

### 科學實証

2016 年世界第一個證據經由試驗証明經由每日規律靜坐及心理諮詢穩固了癌症存活者的細胞染色體 DNA 端粒長度促使存活。



圖像顯示異常的染色體 DNA 結構影像

2016 年擇自 <http://www.sciencealert.com/world-first-evidence-suggests-that-meditation-alters-cancer-survivors-cells>

第一次，科學家發現明確的生物證據，說明用靜坐當成輔助的治療群可以經由細胞層面上受到影響。

我們常常聽人家說，保持快樂、靜坐還有正向思考對健康有幫助。我們都聽過朋友說他的朋友藉由辭掉工作跑去沖浪，治癒了他們的末期病症。但是現在還是很少有科學的證據去支持他們的話。

現在，在加拿大的研究者發現第一個證據，說明鼓勵靜坐還有瑜珈的支援團體可以確實地改變癌症存活者的細胞活動。

他們的研究在上個禮拜發布於癌症月刊上，是第一個指出心理—生理連接是確實存在的。

研究團隊發現靜坐或是參加集會的支持團體可協助的治療群，治療超過了 3 個月的癌症存活者，端粒(染色體末端的 DNA 重複序列，作用是保持染色體的完整性，DNA 每次複製端粒就會縮短一點。一旦端粒消耗殆盡，染色體則易於突變而導致動脈硬化和某些癌症)保持在一樣的長度。

另一方面，在這 3 個月的研究中，沒有參加此類治療方案的癌症存活者的端粒變短了。



科學家還是無法明白確知為什麼端粒如何可管控疾病，但是已有研究證明縮短的端粒和某些疾病的存活率有關，包括乳癌還有細胞的老化。越長的端粒一般被認為可以避免疾病。

「已經知道心理的影響，像是正向靜坐會幫助你在精神上感覺更好，但是現在第一次有證據說明心理也是影響生理的重要關鍵」- Linda E. Carlson 湯姆貝克癌症研究中心心理研究主持人的新聞稿。她主持了和 Calgary 大學的科學家合作的研究。

「很驚訝的，可以在 3 個月的研究中看到端粒長度的差別」Carlson 說。「進一步的研究將是這些潛在的健康好處合格被應用，但是這是一個興奮的發現，也是令人振奮的新聞。」

在研究的參與者中，88 個乳癌生存者已經完成了他們的療程 3 個月以上並追蹤中，參與者的平均年齡為 55 歲，而且合格的參與者，他們都有一些顯而易見的情緒上的痛苦經驗。

他們被分成 3 個團體；一個是每週參加 8 次，每次 90 分鐘的團體活動，引導正向靜坐還有溫和的瑜珈，這些參與者被要求每天要在家靜坐和做瑜珈 45 分鐘。

第二個團體，每週聚會 90 分鐘，並且被鼓勵說出他們的擔心的事和感覺。

第三個團體，只是簡單地參加 6 小時的壓力管理課程。

在研究前後，所有的參與者都抽血檢查還有端粒長度檢查。

在三個月的期間內，參加了團體治療的兩個團體都維持了他們的端粒長度，而第三個團體的端粒長度都變短了。參加定期聚會的兩個團體也減輕了壓力並有較好的心情。

雖然這是相當另人興奮的研究，還是不知道長期的效益，或者是什麼影響了生理。更進一步的研究是要找出這些結果是不是適用在大多數參與者有同樣重覆的結果，還有對人們長期的健康的影響。

但是這是相當大的一步，了解更多心理狀態影響人們的健康。而且是慢慢發展的身體研究；一個不同的義大利科學家團隊在幾個星期前也發表在 PLOS ONE，發現了正向思考可以改變我們腦部的結構。

當然對很多相信靜坐的人，這個發現可能沒有那麼的興奮，80 年代的研究指出癌症患者參加團體治療比較有機會存活，但是我們想要說，如果不進行同行評審就等於全未曾發生過。我們真心地感到興奮。