

治療文化大盛下 五類熱門選擇

□趙來發

世紀末，有一股治療文化 (Therapeutic Culture) 熱，我們彷彿踏入了充斥各式各樣治療方法的迷宮。

或許，嗜於治療的興趣，並非始於今天，過去或現在，我們總會覺身伴友儕同事中，最少有一兩個人利用公餘或私人時間，學習中醫、冥想、瑜伽或各種不同的民俗療法。我們奔波終日，究竟為了甚麼？

有一次，我參加一個有關特殊飲食治療的講座，席間有朋友跟我說：「香港人現在談論 New Age、綠色生活或另類治療，美國人在六、七十年代已談過了，香港足足比西方『遲到』了二、三十年。」朋友的意見，教我們一時狐疑起來，想到這股治療熱僅是一種跟風模倣之舉？抑或隨着時間文化的推移過去，在新的跨文化處境中，已發展了新鮮有趣的東西出來？

在我日常生活及工作的接觸中，發覺身邊朋友最感學習興趣的治療項目是這幾個：

1) 中醫——中醫其實是籠統的觀念，可分狹義與廣義兩種。前者是指正統的專業中醫，由基本醫理方劑以至食療針灸，而後者則泛指所有源自中國民間的治療術，由推拿、氣功、太極、練丹以至神仙道法均可列入。我認識的中醫朋友對後者各有不同的態度，有人強調中醫的純粹性、專業性，不大願意跟古靈精怪的民俗療法扯上關係，最具體的例子莫如對尿療法與氣功療法的態度；有些朋友則態度寬鬆得多。

我曾對此百思不得其解，後來才明白：如果朋友是先接受中醫訓練，然後才接觸其他民俗療法，他抗拒後者的機會較大；但如果倒轉過來，有些朋友先對氣功或太極發生興趣，學習中醫是為了「進修」，為自己的興趣找尋正統的理論基礎，則把後者混合接受的機會便較高。

2) 冥想與瑜伽——兩者都源自印度，但均已國際化與現代化，版本眾多，「印度味」越來越少，有人以為冥想與瑜伽都僅是肢體與動作思想管理技巧，其實非如此簡單。它們背後還有一大套理論——與其說它們是醫療學術，不如說是修行哲學。有關冥想與瑜伽最有趣的是那一套「能量理論」，把練習冥想與瑜伽視為個人與宇宙能量的管理調整方法，有機會可另文議論。

3) 氣功與特異功能——氣功已成為一種另類治療文化的 Cult Therapy，擁有自己的偶像制度與神話系統。八十年代可謂其第一個黃金時代，人們視之為震驚世界的國粹，大師名星輩出。但轉入九十年代，風光似乎不再，在特異功能界，自「張寶勝事件」後，氣功熱正降溫。然而，或許正如有朋友認為：昔日未免過份吹噓，今天大家方才冷靜下來，以比較理性與務實的態度行事。

有段時間，氣功跟特異功能混同，後者儼如大魔術師、大治療師，戲法連場、奇聞連篇。有人認為氣功跟特異功能是兩回事，如果氣功可以變魔術，則大衛高柏飛肯定是世界上最偉大的氣功師。氣功是一種人體內在能量的管理調校，目的是為了養生與開發潛能，不是為了變魔術耍雜技，也不是要變成「擬宗教」，要別人採用「信或不信」的黑白二分態度評價。

4) 民俗療法——民俗療法不是民族療法，也不是另類療法，它們範圍廣濶，

由印第安人的礮石療法、瑞士式按摩術，以至中國人的刮沙拔罐，多姿多采，全可悉數歸入此一分類之中。單從基本技巧而言，它們最易上手，膠罐設計，都很容易掌握。問題祇是：如何把這些技術方法應用到具體治療之上，如何弄把戲跟如何治病施療救人，是兩回事，前者僅茶餘飯後的佐談，後者則生死悠關，豈能掉以輕心？

有些民俗療法處理實施失當，會造成損害，如拔罐，不懂適當施壓，會造成皮膚纖維炎或燒傷；有些則無傷不雅，但有西醫生質疑，就算沒有害處，但由於它們沒有具體治療用處，反會阻緩醫治時間，造成失救。或許，此罪名太沉重了，民俗療法由於內容太多太龐雜，無法一言蔽之，西醫生並非全皆排斥，問題祇是我既然不想迷信西醫，也不應迷信非西醫的東西。

5) 養生技術——有人說養生跟治療祇是銀圓的兩邊，或同一色譜的兩端而已，此說自當不能否認，但為了方便討論，我們非得把養生與治療分開，即是說我們大抵不會認為練習太極拳會有治療疾病的功效，當然，我們又不能否定太極拳沒有治療作用。短期而言，它的確有助舒緩壓力、關節炎及強化肢體肌肉等。但養生技術的功用不應被誇大，它們其實不是直接的治療方法，而祇有一共同目的：強化身體機能。祇要身體機能被強化，自然少病長壽，既然少病甚或無病，何須治療。有時，我們的確把這個邏輯搞亂了，以為某項本來是有助養生的氣功練習，視為治病靈丹，教授的人亦宣傳得過了火位，我想是有問題的，最終祇會令沒有耐性等不及與祇想追求短線效用的人失望。

有些養生技術常有助舒緩小病惡化，或帶來安好感覺，但遇到大病重病，還得循具體的治療方法入手。例如長期練習瑜伽或氣功，有延年益壽之效，但到了末期癌症的病人，才開始嚴格素食、練瑜伽、氣功，則未免太遲了，結果不是這些方法沒有用，祇是臨急抱佛腳祇能徒呼奈何？

又有些養生術必須適當運用才會產生適當治療效果，最佳例子莫如斷食，這項古老療法最近現代化起來，內容漸趨嚴格，進行前，最宜聽聽專家意見。 ●

