

# 從 SARS 學到了什麼？

## ----I 時代的新功課----

(氣—I 時代的新認識之二)

宋光宇

佛光人文社會學院生命學研究所教授兼所長

二 00 三世紀領航系列研討會

2003 年 6 月 7 日

社會研究院 劍潭中心

今年是癸未年，屬性為太陰。懂得陰陽五行的人都認為，太陰年是一個災難比較多的年頭。在人身上的經絡系統中，有手太陰肺經和足太陰脾經。在太陰年裡，這兩條經絡與時節相對應，比較容易出現相關的疾病。而非典型肺炎（嚴重急性呼吸道症候群，SARS）就是肺經方面的疾病。

從今年年初就陸續傳出現有非典型肺炎的病例。時序進入農曆的夏四月（國曆五月）前後，非典型肺炎在台北市展現出無比的威力。而後而傳染到中南部各地。在高雄縣市也是威力相當猛烈。截至國曆的五月廿八日，全台灣一共出現通報個案累計 2346 例，疑似病例 1127 人，可疑病例 596 人，死亡 76 人。死亡率在 12% 左右。康復出院有 112 人。其餘病例尚在治療之中。

這次非典型肺炎的流行是全世界性的。在歐洲英國有 4 例、德國 9 例、瑞典 3 例、芬蘭 1 例、羅馬尼亞 1 例、法國 7 例、西班牙 1 例、義大利 9 例、瑞士 1 例，都沒有人死亡。在非洲只有南非有 1 個病例發生，死亡 1 人。北美洲的加拿

大有 148 例，死亡 27 人。美國有 65 例，無人死亡。南美洲的哥倫比亞有 1 例，巴西有 2 例，都沒有人死亡。亞洲的情形最為慘烈。中國大陸有 5,322 例，死亡 269 例。南韓有 3 例，無人死亡。台灣有 596 例，76 人死亡。香港有 1,728 例，269 人死亡。澳門有 2 例，無人死亡。越南有 63 例，5 人死亡。菲律賓有 12 例，2 人死亡。新加坡有 206 例，31 人死亡。馬來西亞有 5 例，2 人死亡。印尼有 2 例、紐西蘭 1 例、澳洲 6 例，都沒有人死亡。因此，從統計數字來看，這次非典型肺炎主要受災區是華人社會：新加坡、香港、台灣和中國大陸。

## 一、 病毒的世界

先來看看造成這次非典型肺炎流行的病毒的面貌：



這種長相的病毒稱之為冠狀病毒，因為有許多突起，像一頂頂的帽子。

在整個地球上的生物世界裡，病毒是最奇怪的成員。細菌好歹還能算是有自己獨立的生命，而病毒卻必需完全寄生在宿主身上，才能展現他們的生命活力。否則就不能存在，或是像一粒什麼東西，沒有任何活力，通常會說它已經死了。

當病毒有活力時，只有一個任務，就是不斷的複製自己。它先把自己接在宿主的細胞表面，鑽進去之後，占領細胞的複製機制，複製出許許多多的分身，以入侵宿主身上其它部位為主要任務。當宿主被它消磨殆盡時，它就要趕快再去找一個新的宿主，繼續它的複製任務。這就是病毒傳染的基本動力。傳染的途徑有很多種，像麻疹病毒，必需不停在從一個人的身上傳到另一個人的身上。也有些病毒必需經過第三者，才能傳給新的宿主。也有一些病毒可以潛伏一段時期。像疱疹病毒，每隔一段時間就必需發病一次，以保證他們可以長久存在。病毒也必跟比它高等的生物一樣，必需遵守自然的淘汰法則。存在多年的病毒，一定適應不錯，周遭的環境已經可以滿足它的需求，於是就可以與宿主和平共存。

病毒是一個奇異的世界。它生存在「生命」的邊緣。在已知的植物、動物、微生物的演化樹上，找不到病毒應有的位置。它有時像無生物，只有在宿主身上時，才展現出生命的活力。它是怎麼起源的？眾說紛紜，莫一是衷。它可能是多

重起源，也就是沒有共同的祖先。有些科學家猜測，病毒只是生命演化樹上某個成員不小心把它的一段去氧核醣核酸（DNA）或核醣核酸（RNA）「從樹上掉下來」。所有的病毒都是包了一層用去氧核醣核酸（DNA）或核醣核酸（RNA）片段做成的保護膜。由於去氧核醣核酸（DNA）或核醣核酸（RNA）是基因的密碼。因此，一旦進入宿主的細胞，就可以複製自己。有些病毒可以在幾個小時內就能複製（繁殖）一次。因此，儘管它是比我們肉眼可見的一切生物要小一萬倍，卻是非常可怕的敵手。

話說回來，也許有人會問：像人類這樣體積龐大，演化得又如此複雜的物種，為什麼沒有早就被病毒消滅呢？研究病毒的專家告訴我們，並非所有的病毒都會讓人生病，致命的就更少。就算是致命的物種，也不是會在所有宿主身上發作。而且，在有限的當代觀察記錄中發現，儘管它們曾經大流行過，讓某些動植物的數量銳減，卻不曾有任何物種因被病毒感染而滅絕。人類也不是病毒寄宿的主要目標。病毒對它的寄宿條件其實很挑剔。只找它們可以繁殖的特定宿主。寄宿在動物身上的病毒大多對人類沒有什麼影響，或是有不同的影響。只要人類不去觸碰那些動物，動物身上的病毒是不會侵犯到人體上來的。

從現代對病毒的研究中，我們發現，病毒之所以會大量繁殖，甚至影響人類的時候，大多是宿主的數量太多，互動過於密集的緣故。像漢它（Hantaan）病毒的中間宿主是鹿鼠。每當漢它病毒流行的時候，一定是鹿鼠數量過多的時候。五十萬人的都市就可以讓麻疹病毒生生不息。這是研究病毒學的專家們共同的認識。

從「信息」的角度來說，病毒因為體積小，只適合生存在「高頻波」的環境中。生物數量過多，互動過於密切，也就是創造了一個高頻波的環境。這種環境就會招來相應的病毒。因此，戰爭會讓某些病毒持流行。因為軍營是一個高頻波的環境。市集也是一種高頻波的環境。因此歷史上的大瘟疫都發生在人煙密集的市集地區。

## 二、 抗生素與病毒的反撲

這一次 SARS 病毒肆虐，經過平面新聞媒體長篇累牘的報導，電子媒體更是廿四小時不停的播報，讓人有山雨欲來風滿樓的恐懼感。可是，我們只看到災難現場的報導，卻沒有聽到或看到任何有關 SARS 起因、發展、傳染途徑、真正可行的對應之道等方面的周延分析。有許多醫界的朋友坦承，這次 SARS 的恐怖，是在於對它完全不知道。

在四月三十日陳國鎮教授主講的中醫學課堂上，兩位服務於羅東聖母醫院的研究生孫如豹醫師和溫金成醫師就認為：這次 SARS 的流行，可說是病毒細菌為了他們的生存活命所做的搏命演出。這個見解一針見血的指出現代以抗生素為主

要醫療手段的醫學已經面臨到最嚴峻的挑戰和考驗。

自從盤尼西林被發現有殺菌的效果以來，醫學很自然的朝向「殺菌」的方向發展。治病就成了一場又一場人與細菌、病毒的戰爭，人體也就成了殺戮戰場。初用抗生素的時候，細菌和病毒一時反應不過來，紛紛被各式各樣的抗生素所殺。可是，就有一些細菌和病毒沒被完全殺死，躲過了一劫，它們也就學會了如何來對付這個對它而言是生死交關的環境。最佳的對應策略就是很快的變異，變得不怕那些致命的抗生素。由於細菌和病毒的體積非常小，生命程式也非常簡單，因此很容易變異。現在已經到了某種抗生素發展出來，一經使用，幾天之後，就有變異新種的細菌和病毒出現，使得這些最新發明的抗生素很快的就沒有用了。

在人類的歷史上，幾乎每年都有地區性的瘟疫小流行。在二十世紀中葉，由於抗生素的廣泛使用。使得一些古老的病菌和病毒一時銷聲匿跡。公共衛生學家和政府衛生部門的官員興高采烈的宣稱，「人類已經消滅了這些病菌和病毒」。可是，在最近的十幾二十年來，這種局面大為改觀。像 AIDS、漢他病毒、炭疽熱、登革熱、腸病毒、家禽的流行性感冒、狂牛症等新的瘟疫出現，幾乎年年流行。只是發病的地區、攻擊的對象不同而已。已經銷聲匿跡久矣的病菌，像鼠疫、霍亂等，又有老水還潮、捲土重來的趨勢。對於已經習慣用分類方式來看待事物的我們而言，往往認為那些都是獨立的事件，其實他們是一體的，都是病毒為了他們的活命而在找各種存活之道。

病菌和病毒由於體積很小，比較適合生存在一個高頻波動的環境中。如果是低頻的環境，它就比較無法生存，即使生存了，也沒有足夠的活動能力可以危害它們的宿主。宿主也通常不會發病。這些年來，由於人類的科技發展，不斷的創造出各種高頻波動的環境，適合病菌和病毒的生存，於是這些原本被抗生素殺得走投無路的病菌和病毒意外的得到了他們最需要的避風港。

### 三、人為的高頻環境

這個有利於病菌和病毒生長的高頻波動環境是怎麼造成的呢？

地球上空一百公里的地方，有一個電離層。這個電離層對某些頻率以內的電磁波而言，有如一個金屬殼。大部分的電磁波碰到這個電離層，就會反射回去。現在的微波通訊就是利用這個原理。每個人在打行動電話時，會把手機的電磁波打到電離層而後反射回來。在六、七十年前，人類根本沒有微波通訊。地球的電離層是相當平靜的。可是這幾十年來，微波通訊技術日新月異，各式各樣的電磁波在這個電離層中衝撞，結果就把這個電離層不斷攪動而推向高頻的境界。

現代的戰爭又是大量利用電磁波。美國攻打伊拉克所發射的炸彈，在爆炸後，只需一兩秒的時間，就已經把地球的電離層震得亂七八糟，只是我們的忍受

力不錯，沒有什麼明顯的覺知而已。以上兩點是從整個地球來看，它的環境已經從原來的低頻偏向了高頻。這或許可以說明為什麼這次 SARS 疫情很快在全世界都出現的原因之一。

這一次 SARS 在亞洲所泛濫的地區，像新加坡、香港、廣州、北京、台北等地，有一個共同的特性，就是高樓林立。這些高樓都是用鋼筋水泥所建成的。一根根排列整齊的鋼筋，對電磁波而言，它就像一堵堵的牆，無法穿透出去。除非加裝強波器和中繼站。當電磁波被鋼鐵反射回來時，形成了一個類似共振腔的狀態，這就像日常所用的微波爐。而且電在電線裡流動時，它的影響範圍比電線本身要大出不知多少倍。這麼一來，高樓的微波爐環境就比我們能想像的要可怕得多了。

台灣經濟發展的結果，就是讓整個西部都變成了高樓林立的鋼筋水泥叢林。這正是我們賴以安身立命的家園，而這個家園卻是一個危險性十足的高頻微波爐。我們的健康仰賴醫院，可是醫院裡面有各式各樣需要用高頻電磁波的醫療儀器，因此醫院的高頻波環境就比一般居家環境要高出許多。這一次 SARS 疫情使得許多醫院相繼失陷。究其原因，極可能是因為醫院本身已是密閉式高頻微波爐，而周遭又有高頻的設備，在加乘作用之下，就成為 SARS 比較容易攻陷的地方。

根據這樣的概念推論台北市和平醫院之所以失陷的原因，是它位在一個非常高頻的電磁場域之中。從地圖上，我們可以很清楚的看到，和平醫院的位置正好是在捷運的板南線和小南門線的交叉處，正門口中華路的下面是地下鐵路。這三條交通線是用很高電壓作為電聯車的動力來源。右邊隔著廣州街又是警察廣播電台。警廣電台的發射功率和頻率都非常強大。和平醫院本身是高樓建築，又有很多現代化的醫療設備。這些設備全都用到高壓電力。在五種高頻的電磁波相互作用的情形下，就道理而言，正好提供了 SARS 病毒一個絕佳的發展環境。再加証人為的疏失。因此，當一個 SARS 病患進住之後，不久就爆發了嚴重的院內感染。



上：中興醫院，右：台大醫院，中：和平醫院，左：仁濟醫院

仁濟醫院在萬華火車站附近，又有捷運和火車在地下通過，周邊又是攤販林立，人煙雜踴，環境髒亂的華西街夜市。當然也是一個適合病毒生存的環境。因此，我們應該深切的檢討都會地區這種緊鄰高頻發射、本身又是密閉微波爐式的醫院究竟是否適合人居住。

再就人體來說。人體本身就是一個可充電的電瓶。我們吃下去的東西，經過非常複雜的消化和分解，很多都變成帶電的粒子。電子是最不安定的，沿著身上的經絡從身體流向末梢，在尖端放電作用之下，低頻信息也就跟著溢出身體，高頻信息則留在身體之內。當高低頻的配比不正常的時候，也就是身上高頻波多的時候，細胞就顯得躁動不安，器官之間的聯繫也就跟著變差，人就會感覺到疲倦，需要休息。休息或睡覺的功能之一就是從周遭的環境中，把失去的低頻波吸回來。低頻波由於一起一伏需要較大的空間，因此有統整的作用。把原本已各自為政的器官再統整回來。同時也讓電力混亂的細胞得以正常化，恢復活力。



和平醫院與警察廣播電台隔街相望，相互影響（2003年5月1日攝）



仁濟醫院正好位在廣州街和華西街的交叉口上，是台北市有名的夜市。入夜後人煙密集，燈火輝煌。現在已被封院。（2003年5月1日攝）

我們的日常生活環境，在理論上，應該是以低頻波為主。可是，現在的我們

卻住在高頻的微波爐環境中。具體表現出來的身心狀況是體力變差、耐力變差、活力變差、對外界事物的認知範圍變狹窄，只顧自己，不顧大體。新竹市和雲林縣元長鄉的抗爭，反对接納台北市送來 SARS 患者和醫療廢棄物，正是這種高頻波的具體表現。

醫護人員由於長期日夜生活在這種密閉式的微波爐中，他們的體能早就受到影響了，只是因為現代醫學很強勢，使得他們以為有了保護傘，其實只是他們的忍耐度比一般人強一些而已，被感染是遲早都會發生的事情。因此，醫護人員的罹病就成了這一次疫情中受害最嚴重的一群。

從以上的說明中，我們知道，發明新的抗生素去撲殺 SARS 病毒是不究竟的做法。釜底抽薪的辦法是把高頻的環境改變成低頻的環境。

#### 四、中藥治 SARS 方子的分析

在一般人的觀念中，患病了，當然要吃藥打針，才能治病。殊不知，藥是死的，人是活的。許久以來，很多廣告說詞或醫療資訊誤導了我們，讓許多人變成「藥到病除」「生病就看醫生」的忠實信徒，彷彿每一個人都沒有自衛的能力，都是藥物或醫療下的倖存者，相信只要看醫生和吃藥，什麼疾病都能驅除。因此生病看醫生、吃藥，被誤認為是恢復健康的不二法門。因此，談 SARS，當然也得談如何用藥治療。

目前，西醫沒有確實可用的抗生素，於是就用免疫球蛋白和類固醇來治療 SARS 患者。行家們都知道，這種治法可以把命暫時保住，可是有很大的後遺症。如何讓已經纖維化了的肺軟化下來，恢復原有的功能，西醫就束手無策，只能用氧氣筒來延續生命。一筒氧氣要新台幣 3000 元，一個尋常人家有多少錢可以這麼燃燒？當家財燒盡時，患者的生命也就會被迫中止。只是不是死在 SARS 症上而已。

中國大陸和香港是中西醫藥一起用。大陸的國家中醫藥管理局、北京同仁堂和一些中醫藥大學，也都紛紛公布一些藥方，有治療患者的方子，也有預防感染的方子。在台灣，中醫是完全插不上手，可是在民間，還是流傳著許多據說是可以治療或預防 SARS 的方子。這些方子需要做一次總檢驗。

中醫在診病下藥方面，與西醫最大的不同點，是在於多了一道「辨證論治」的手續。所謂「辨證論治」，就是從眾多的症狀中整理出一個原則或綱領來，稱之為「辨證」。再根據這個「證」來下治則。譬如說，有人出現呃逆、打嗝不停的現象，中醫的辨證就說是「中焦虛寒」，對應的治則就是「溫胃降逆、補益胃氣、散寒降逆」。再根據這個治則來找合適的藥物。有「溫胃降逆」作用的藥物是丁香和柿蒂，能「補益胃氣、散寒降逆」的藥物是人參和生薑。把這四味藥合起來，就是丁香柿蒂散。



現在我們先來為 SARS 疫情做一次辨證的工作。根據台北市衛生局所發的防疫手冊，這次台北市的 SARS 表現出來的症狀有：

**發燒在 38°C 以上、持續兩天以上；喉嚨有不同程度的疼痛；不同程度的頭痛、乾咳、頸痛、肌肉僵直或酸痛。**

**併發症是肺部纖維化、呼吸困難、食慾不振、神智不清。**

從這些症狀的描述，我們可以作它的「辨證」工作。持續發高燒、頸痛、頸痛、全身肌肉痠痛是「風寒濕邪束表」，意思是說外來的風寒把身體表層的代謝功能束縛住了，身上的熱沒有辦法從毛細孔中排散出去，積在身體裡面，形成僵硬、疼痛的症狀。喉嚨痛、乾咳無痰是「毒熱傷津、肺氣失宣」，意思是說「身上的熱散發不出去，留在體內，成了毒害，傷到了喉嚨和支氣管。又由於熱太多，把肺裡的痰烤成粘稠狀，因而無痰，形成乾咳。

在併發症方面，最可怕的是「肺部纖維化」。實際的狀況應該是肺部受感染之後，有相當多的瘀血，由於肺火、心火太旺（表現出來的症狀是神智不清），把這些瘀血烤乾了，變成像乾鼻屎那樣硬硬梆梆的東西。這些乾的瘀血把肺泡堵住，讓肺泡失去彈性。堵塞的面積越大，肺葉的纖維化就越厲害。如果把所有的肺泡都堵住了，肺葉就變得像塑膠一樣的硬，患者也就迴天乏術了。因此，併發症的「辨證」就是「邪熱壅肺，瘀血乾枯」。

再就「五行」運化的關係來說。肺主金，上下關係是「脾土生肺金，心火剋肺金」。當病症初起的時候，會有長時間的高熱，顯示脾經運化水分的功能大為降低，身上的水分方才不能散發出去而形成高熱。習慣在高頻波的環境中生活的人們，在心志方面當然也是高頻的，也就是說，心火本來就比較高亢。一旦染病，一定會有「心煩」的現象。再加上對這個病症一無所知，其內心的恐慌可想而知，於是「心火」當然偏大。脾經不能正常的供應水分，而心火又大，再加上身上的熱向內走，要從呼吸道排出體外，以致肺部積聚了非常多的熱。把這三個因素加起來，就不難知道為什麼會把肺葉中的瘀血和水分烤乾了。

有了明確的「證」，就可以下治則。SARS 這個病可以分成兩期。初起時，是「風寒濕邪束表」和「毒熱傷津、肺氣失宣」，在對應的治則上，就是清熱涼血，健脾利濕。在後期併發症出現時，「邪熱壅肺，血瘀乾枯」，對應的治則就是「活血化瘀，清血涼血」。從這個角度來審視台灣和大陸所流傳的中藥方子，就可以做一個評判。

在附錄一中，蒐錄了八個台灣民間流傳的中藥方子。第一個方子據說是一位不知名的老中醫所開，主以「活血化瘀」為主，丹參和紫草是活血化瘀的要藥。

其次是「涼血解毒」，桔芩是泄肺火的主要藥。黃連、桔梗、板藍根和射干是清涼、解毒用的。再次是「補中益氣」，有甘草、柴胡和黃耆。是所有的方子中，最能符合「辨證論治」要求的一個方子。第二個方子說是給第一線醫護人員用的，它主要的功能是在「清涼解毒」。符合前面所說，SARS 初起時的症狀之所需。

第三個方子是一個傳自明朝末年的老方子。明朝崇禎末年(1641年)在山東、河南、河北及浙江四省發生瘟疫，有一醫師吳有性（字又可），將當時情況著成文章，收於「瘟疫論」（共兩卷）內。文中指出，該次瘟疫的發生跟傳統瘟疫染病有所不同，傳播途徑由口鼻傳播，並非經著涼或受寒。他說，那是天地之「戾氣」所形成，游走於天地之間，有些地方多些，有些地方較少，有時候會多，有時候又會減少，觸「戾氣」而發病者只十之一二，發病原因為：饑飽勞碌，抑結心鬱，換言之，即發病者多為過於辛苦勞累及抑鬱憂慮。因此在方子中，草果辛香辟穢，宣透伏邪；檳榔攻下破結；厚朴除濕散滿為本方之主藥。三味藥協用，可以直達膜原，逐邪外出。配合白芍斂陰，知母滋陰，黃芩清熱，防治鬱熱傷陰。用白虎湯來排除心頭煩燥。用六味地黃丸來增強身體的免疫力。

第八方是神明開的預防 SARS 的方子，八味藥都有強烈的芳香味，磨成粉劑，抹在口罩上，可以在呼吸之際，防止病毒的入侵。人類用香料來預防疾病，至少有八千年的歷史。這個方子完全符合古人用香料來預防疾病的作法。

其他的方子，不脫清涼解毒之範圍，也就不多細論。

附錄二所收錄的是大陸國家中醫藥管理局所公布的方個預防 SARS 的藥方。完全是以清涼、解毒、健脾、利濕為主。同仁堂的方子和北京中醫藥大學的方子也是如此。據報導，這次 SARS 的病毒有七、八種之多。台灣的病毒與加拿大的病毒相近，與大陸的病毒不同。或許因為這種差異，在症狀的表現上，也有所不同。中醫師所開的藥方也就不同。

只是在報上看到大陸上治療 SARS 成功的「乾坤寧」，只有三味藥：黃連、茯苓和梔子。查黃連是清熱燥濕的藥，它的效用是「清濕熱、瀉肺火、止血」；梔子是清熱解毒的藥，它的效用是「瀉心肺三焦鬱火，涼血止血」；茯苓是滲濕利水的藥，它的功效是「補益脾胃，滲濕利水、寧心」。這三味藥都是要把身上多餘的水濕、鬱火排出體外。而前面提到，SARS 的「辨證」是「邪熱壅肺，血瘀乾枯」、「風寒濕邪束表」和「毒熱傷津、肺氣失宣」。治則是「活血化瘀、清血解毒、補中益氣」。兩者根本不能配合。大陸的藥廠向來不把藥方子完全公開，還是以前「獨家秘方」的老作風。因此，懷疑「乾坤寧」裡面應當還有其他的藥品。否則單憑這三種藥材，再濃縮提煉，也不可能達到「活血化瘀」的要求。

## 五、反思和自處

C.J. Peters 和 Mark Olshaker 在 Virus Hunter: Thirty Years of Battling Hot Virus

Around the World 一書中，用「混沌理論」(chaotic theory) 來說明為什麼人類沒有辦法預測病毒的發展。他們列出一條公式：

**善變的病毒 + 改變的生態 + 日增的交通和運輸 = 更多的傳染病以日俱增的速度**

**發展出來**

其實還要加上一項，那就是「**日益混亂和高頻化的信息場**」。從個人到社會的信息場都一直往高頻的方向偏移。而這個高頻化的信息場是有利於病毒的生存和發展。

在公式中的每一項，都有無限多的可能。核醣核酸病毒尤其善於突變。而這次 SARS 病毒就是屬於核醣核酸類病毒。因此，要研發可資對抗的抗生素是一件費力而不會有具體成效的事。只能從個人身心狀態的調整做起。不讓病毒賴以生存的環境發生，或改變病毒的生存環境，方才是上策。

就個人而言，保持心頭的沉著冷靜是第一步，不要有太多的煩惱，也不要去做不完的事。該休息的時候，就休息。最好每天晚上十一時以前就寢。每天在公園或有青山綠樹的地方做兩百個深呼吸，速度是每六秒到十秒做一個深呼吸。這就是氣功的「調息」。其目的是把身體的保護網加強起來，形成一個完整的安全網。在中國傳統醫學中，認為人的身體是被「衛氣」所包圍。這個衛氣主要的成分是電磁波和熱能。衛氣的完整與強大，可以防範病毒的入侵。唯有當這層衛氣雜亂無章，或是有了破洞的時候，外在的病毒細菌方才有機可乘，入侵身體。現代的醫學忙著去殺已經入侵了的病毒，可是我們的老祖先卻一直教導我們強化身體的這層防護罩。兩相對比，優劣立判。4月30日的電視新聞說，行政院要國科會調動氣功師來教全國民眾練功，是非常高明的做法。可惜沒有落實執行，說說而已。

在居家環境方面，由於已經住在微波爐環境中，一下子要搬家是不容易的事，只能就現有的環境加以改善，讓它不要處在那麼高頻的狀態下。這些動作包括拔掉不必要的電氣插頭；多開窗，讓空氣流通；多種植物盆栽，營造一個小範圍的長波低頻環境。在牆上多掛青山綠水的風景照片，或是旭日東昇的照片等。

已經被隔離的人應該集中到郊外的渡假村，而不是關在密閉式的微波爐醫院中。像目前那種在醫院中隔離或治療的過程，是非常恐怖的，為了治療，什麼手段都可以使出來。而病患本人和在外面的家人無人能知道醫生究竟怎麼在治療。

也請各種新聞傳播媒體，對於 SARS 疫情的報導適可而止。那種六版、八版、廿四小時 SNG 實地報導，把有關的信息不斷的擾動起來。結果是製造了讓人感到動盪不安、焦慮不已的高頻波環境，原來是一片好心，想來提醒社會大眾，實

際上卻害了大家。

《黃帝內經·上古天真論》指出，上古之人可以長命百歲，其原因是人們過著「恬淡虛無」的生活。「恬淡」就是生活中不要有超出負荷的工作量，心頭也不需要太多的掛慮和煩惱。「虛無」真正的意思是「虛靈」，也就是對周遭的人地事物有靈敏的覺知和好奇心。不僅如此，更要用善心來看外在的世界，讓身心狀態處在美好、純潔、光明、亮麗、祥和、安寧等的低頻長波的狀態，不要好強鬥勇，凡事批判，因為那樣做會讓身心擾動起來，而進入高頻短波的狀態。

地球電離層的高頻化是我們搞出來的，爲了生活的方便，每天都在用它、擾動它。居家環境的高頻化也不是一下子就可以改善的，唯有自己身心一直保持在低頻的狀態，是立即可以做到的。請各位有心維護自身健康的朋友，按照以上的建議去做，平安渡過這一次 SARS 瘟疫風暴。