

杨新发医生
新加坡医学研究院高级院士
澳纽皇家精神病理科高级院士



疫情中 如何向前走？

“道法自然，天人合一，回归自然，寻找健康，
才是人类对抗病毒与养生的最高境界。”

2

2019年的圣诞节，当我们还沉浸在节日的欢乐气氛时，突如其来的新冠病毒，令人猝不及防，一夜之间改变了我们的生活习惯。这两年来我们天天都在关注病毒的发展，活在恐惧之中，惶惶不可终日，因为它的存在影响了我们的规律生活，身心健康，工作收入与经济发展，没有人能置之不理，独善其身。经过两年的时间，我们还是活在病毒阴影的笼罩下，病毒不但没有消失，而且愈变愈凶险，突变成更容易感染他人的【奥密克戎】病毒。冠状病毒也给我们上了一堂宝贵的健康课，除了施打疫苗加强剂外，更加要注重健康生活，营养均衡，优质睡眠，适度运动，多晒太阳，情绪管理，保持正念思考，以提高免疫力。学习如何与【病毒共存】，为往后的健康生活打下坚固的根基。人类经过这场突如其来的病毒洗礼与灾难，更应该从中记取惨痛的教训，汲取经验，自我反思，明白人类与自然之间是相互依存，要爱护大自然。

道法自然，天人合一，回归自然，寻找健康，才是人类对抗病毒与养生的最高境界。

