

科學為經 醫學為緯

王群光 以人為本的中道自然醫學

王群光醫師的治病原理及方法為「中道自然醫學」，不開任何中藥或西藥，強調以供應細胞活動及修復所需要的完整優質細胞原料，同時排除掉細胞內過多的酸及自由基，使腦波及自律神經恢復正常的細胞自由基腺體療法。

文／羅怡如 攝影／何佳華



王

群光自然診所為自然醫學診所，由院長王群光醫師融合西醫、中醫、細胞營養學和自律神經醫學，以自創之中道自然醫學為主要醫理配合腸腦漏自然療法，宗旨在於患者不需服用中藥或西藥，只須避開過敏原，

並服用天然食品做成的處方，便可達到治癒的效果。

發炎 累積酸及自由基

現年六十八歲的王群光自然診所院長王群光醫師，畢業於台大醫學系後投入醫療領域。談起投入中道自然醫學，王院長表示，從事醫師工作經歷骨科、外科臨床診療至今已二十多年。隨著年齡增長，一站十多小時的手術，無法跟上年輕醫師的體力，於是改做一般科開業，又覺得無趣，於是改做急診科，但急診科對花甲之年的人來說，的確是一大挑戰。於是在二〇一〇年，由中南部搬到台北並開設「王群光自然診所」，即做自然療法，強調不吃藥的治療原則。同時也邀約醫

師同好創立「台灣腦波自律神經學會」，除了臨床工作，也做一些前瞻性的腦波研究。

在行醫的過程中，王群光院長發現，生病百分之九十的原因，皆與環境及飲食有關。想要擁有健康，不妨從飲食改變。人類每天都會吃入食物、飲水及呼吸空氣，正常狀態下，胃腸內的消化酵素應該會把平常吃下的食物，分解成胺基酸、單醣、脂肪酸、維生素、礦物質、水分子等小分子。這些小分子可以透過腸道黏膜、或是細胞間隙被血液吸收，再進入肝臟、靜脈，剩下的渣滓會送到大腸吸掉水分，成為糞便排出。若食物沒有順利消化成小分子，腸道又因某些因素受損，大分子食物便會透過受損的腸道



壁黏膜或是細胞間隙，不斷滲漏到血液、淋巴液裡，形成「腸漏症」，引起體內免疫球蛋白 G (IgG) 的慢性過敏反應，導致體內出現發炎的情形，也就是細胞內累積了過多的酸及自由基。自然醫學則是透過科學的方法，改善發炎情形。

改變飲食 促進細胞自癒

為什麼體內會有酸及自由基，追根究底其實是吃錯了。王院長指出，一般正常的尿液檢測為中性 (pH 7.35-7.45)，造成酸性的原因，一為因過敏原造成體內累積過多酸及自由基，其二則是攝取過多的葡萄糖。就飲食來說，採用減少酸及自由基產生的一「生酮飲食」，進而促進細胞恢復自癒能力。

他進一步指出，飲食中的碳水化合物、油脂及蛋白質的攝取比例若偏差，就好比汽車引擎加錯油，導致細胞的引擎（粒腺體）故障，因而引發各種新陳代謝疾病。究竟飲食內各營養成分的佔比為何？王院長強調，小嬰兒的成長過程中只喝母乳就長得健康康，顯見母乳中的營養含量足以提供人體成長。分析母乳的成分，發現其

中碳水化合物佔比五〇%、油脂四〇%及蛋白質一〇%，以一位七十公斤的人為例，每天約需二千大卡，其中一千大卡來自碳水化合物（約攝取二五〇公克），八百大卡來自油脂（約需攝取九〇西西），剩餘二百大卡則來自蛋白質。至於營養成分的換算，可參考附表。

常見的主食營養成分及熱量 單位：100 公克

品項	熱量 (大卡 kcal)	水份 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纖維 (g)	膽固醇 (g)
白米	355	14	7.5	0.9	77.2	0.3	-
糙米	364	12.2	7.9	2.6	75.6	3.3	-
白飯 (乾硬)	183	55.6	3.1	0.3	41	0.6	-
白飯 (濕軟)	122	68.6	2.7	0.3	28	0.4	-
意麵 (濕)	288	26.8	10.1	1	60.1	4.5	3
白吐司麵包	299	32.5	9.4	7.5	49	2.2	13
地瓜	85	78.3	1.6	0.1	17	3	-
馬鈴薯	76	80.9	2	0.1	14.8	2.2	-
瘦豬肉 (前腿)	115	76.7	20.1	3.2	0	71	-
黃豆	446	8.54	36.49	19.94	30.16	-	0

表格提供／王群光院長

氫氣熱療 身體保健

如何維持健康的方法，他進一步指出，吃低升糖飲食且補充足量的

Omega-3 必需脂肪酸及 omega-9 脂肪酸，其中 omega-3 必需經由食物攝取或直接服用而獲得，屬於多元不飽和脂肪酸。Omega-9 脂肪酸則支援必需脂肪酸的功能，屬於單元不飽和脂肪酸。另外，有效燃燒脂肪的運動也是必要的。

對於體內酸性及自由基的排除，他也推廣氫氣保健及熱療法，只要能每天吸入足量的水解雙合氣體，甚至透過冷光熱艙深層核心熱療，也能協助將體內的酸及自由基沖刷出細胞外，就好比請大批工人一次將家中堆積的垃圾都清掃乾淨。

王群光院長 Profile



學歷：台大醫學士

主治：急慢性過敏、自體免疫系統失調、自律神經失調、細胞自癒療法

現任：王群光自然診所 院長

台灣自律神經健康推廣協會 理事長

台灣腦波自律神經醫學學會 理事長

台灣氫氣應用研究推廣學會 理事長