

冠狀病毒大流行的若干面向與前景

Corona-Pandemie – Aspekte und Perspektiven



2020 年 3 月 19 日

撰文 | Dr.Med. Matthias Girke、Dr.Med.Georg Soldner | 瑞士歌德館醫學部

中譯 | 韋萱 | 宇宙織錦

新冠病毒 SARS-CoV-2(譯注：即 WHO 定名之 COVID-19)正在全世界擴散，並導致未知的後果以及對公共生活和公民權利的限制。因為感染而通常出現的輕度症狀，主要和呼吸道與心血管系統有關。除了發燒、肌肉痠痛和疲勞等一般症狀外，如果疾病深入進展，則以肺臟—作為中間的、節律系統的人的器官—為主可能會受到嚴重影響。由於新冠病毒與血管收縮素轉化酶 2 (ACE2) 受體的關係，將伴隨出現心血管調節障礙的可能，例如經常服用降血壓藥（如 ACE-抑制劑）的高血壓患者，也許會受到更強烈的影響。

病毒和其他病原體，通常只有在相應的體質傾向 (Disposition) 下才會導致明顯的疾病。因為在感染後並不是每個人都會出現症狀，而且即使出現，其程度也大不相同。依此，

新冠病毒疾病全球死亡率估計（含所有年齡層）目前在 0.25—3%¹、德國在 0.3-0.7²之間波動。有些地方國際上提出的數字更高³；於此，幾乎沒有一個國家可以全面進行檢測，然後把受感染者和死亡人數做確切的比較。所以感染者的實際數字肯定高於檢測結果為陽性的人數，例如在遭受重創的義大利。

如果病原體侵入，就會出現發炎，這是人的積極作為。發炎是為了克服侵入的外來物性質。因此我們必須在此間作出區別：由病毒引起的感染、人必須具備的體質傾向、發炎反應。根據這一點，無論如何都不應該毫無差別地透過抗發炎與退燒藥物，去壓制有意義的、克服感染的發炎反應。有跡象顯示：這些措施可能促使病程更為嚴重。人智醫學已經公開發表了關於這個疾病的預防與治療的建議。防止（**Prophylaxe**）和預防（**Prävention**）必須指涉不同的相應層面。為了避免飛沫感染，當然洗手特別重要，咳嗽時以肘部遮擋亦然。但體質傾向也必須納入考量。關於新冠病毒我們已知：老年人以及有心血管疾病和糖代謝病史的患者，其風險明顯升高。同樣地，壓力和恐懼也會削弱免疫功能，並在感染後促使病程更為嚴重。意識世界的壓力過大、睡眠不足、缺乏運動，會提高感染易感性，形成容易得傳染病的體質傾向。還加上這場危機帶來的後果，讓現下許多人對失去生存的經濟基礎出現真實的恐懼。

疾病的本質

疾病有不同的層面。可見的症狀拼湊成一個整體，成為該疾病的「圖像」。這圖像表達出某種類型：疾病在臨床上可以有截然不同的發展但，仍然有一些共同點。一個疾病類型就是該疾病的靈性「原則」，它展現在患者身上並且出現個別差異。這就清楚表明了：疾病的內容不只包括它可見的諸症狀。症狀，指向在患病跡象裡現身的疾病本體。這個疾病本體，它的特徵和品質是什麼？著名的病理學家 **Rudolf Virchow** 已經指出罹患傳染病所必需的體質傾向。如果某個傳染病需要某種體質傾向，那麼這體質顯然和這個疾病本體有親近性。我們可以在這裡區別幾個層面：

- 一般體質傾向、免疫學上的易感性—來自恐懼、壓力、意識上與專業上的負荷；這毫無疑問是「以西方模範」、全球物質化為導向的績效社會的標記。這包括人們越來越願意忽略疾病症狀，如發燒和疲憊虛弱等這些對於人需要休息的警告—它們是有機體明智的反應；人們最初盡可能長時間地忽略它們，並經常用藥物抑制它們。這種做法極有可能大大助長更嚴重的病程。不知所措和繃緊的心魂，以及

¹ Wilson N et al.: Case-Fatality Risk Estimates for COVID-19 Calculated by Using a Lag Time for Fatality:

https://wwwnc.cdc.gov/eid/article/26/6/20-0320_article

² Drosten C: https://www.charite.de/klinikum/themen_klinikum/faq_liste_zum_coronavirus/

³ Baud D, Xiaolong Q et al.: Real estimates of mortality following COVID-19 infection: The Lancet, published: March 12, 2020. DOI: [https://doi.org/10.1016/S1473-3099\(20\)30195-X](https://doi.org/10.1016/S1473-3099(20)30195-X)

隨之而來的壓力感與緊張感，就為感染侵入節律系統做好佈局。

- 然而，意識內容也是有意義的：當我們接近真理時，我們就體驗到我們的本質存在與靈性世界的連結。對真理的認識，可以喚起喜悅、信心、信任和滿願感。我們在此和某種品質相遇：它提供必要的指引，使人們擺脫緊張和不安，從而強化身體健康的力量。相對的，虛假和謊言會致病：它們把人和屬靈的真理世界分離開來，讓人孤立並阻礙源自真理的療癒力量。魯道夫·史代納曾指出：「人類的謊言」⁴可能具有流行病學的意義。在這裡，它和個別患者無關，而更多是和公眾論壇裡如何應對真理有關。在假新聞充斥、真相扭曲的時代，這個靈性的面向也很重要。魯道夫·史代納還提到*靈性的陶冶以及物質主義思維的危害*：「當人們別無他物只帶著物質主義的思維進入睡眠時，桿菌會獲得最大的滋養。再沒有比這個更好的滋養了：只帶著物質主義的想法入睡，並且從那裡—從靈性世界、從他的自我和星辰身那裡—對著物質身體的器官發揮作用(...)。」⁵
在這個思考背景下，有關這種大流行病起源的陰謀論也是有問題的；它們也經常在人智學圈子裡流傳。思考的意志力—對真理的檢驗、自己去消化大量的新聞，而不讓自己輕易地被宣稱主張所感染—會打造我們部分的免疫力，而對這部分我們自己要負起責任。
- 如果因強調意識世界，即神經感官系統而形成病毒性感冒疾病的體質傾向，那就需要透過產熱的運動以及意志活動來轉化它。恐懼會抑制意志，讓我們被他人所決定，有如透過外在的「心律調節器」去「發揮功能」而決定日常工作生活。據此，疾病的體質傾向可標誌如下：我們的資訊社會裡，在意識層面上不勝負荷，在感受上體驗緊張不安和壓力，並且有越來越多令意志癱瘓的恐懼。因此在三元性的思考背景下，此體質傾向的特徵在於：人的本質身體以神經感官系統為導向而產生位移。有機體因它們離去就容易受到感染、被外來物「佔領」。
人的靈性與心魂存在，在童年和青年時期與身體連結並建構身體，之後隨著年齡增長而逐漸脫離身體。依此，正好是老年人會發展出新冠病毒的體質傾向。冠狀病毒大流行會影響人類；動物們顯然沒有生病。它由此清楚表明了：它和自我存在(Ich-Wesen)有關。因此除了許多其他的措施外，預防和療癒也必須包含這個靈性面向。

強化自癒機轉 Hygiogenese、健康機轉 Salutogenese 和自生機轉 Autogenese

我們會區別康復(Gesunden)不同的層面：首先，我們知道身體的療癒，在此按 Gunther Hildebrandt 之意稱為自癒機轉 Hygiogenese。身體的療癒需要心魂的支持。焦慮和恐懼不是好顧問，它們會因緊張和內心不安而弱化了建構的生命力量與療癒力量。面臨有

⁴ Steiner R: Die Theosophie des Rosenkreuzers, GA 99, Dornach 1985, Vortrag vom 30. Mai 1907.

⁵ Steiner R: Wie erwirbt man sich Verständnis für die geistige Welt?, GA 154, Dornach 1985, Vortrag vom 5. Mai 1914.

威脅的情況時，如果可以辨識出或創造出意義、理解來龍去脈的關聯，而且還有可以掌握的空間，那就會發展出**健康機轉的潛能** *salutogenetisches Potenzial*。Aaron Antonovsky 把這種自我導引的意識所進行的心魂轉化工作，總結為「**連貫性知覺** (Sense of coherence)」。⁶最終，經由與疾病相遇可以開展內在成長並導向自我發展，即**自生機轉** *Autogenese*。

依此，預防有內在與外在的面向。內在的面向在於有支持性的觀點，以及可給予力量的靈性內容，以便照顧內在的相關性。對傳染病的管控導致外在孤立隔絕：取消公開活動、封閉邊界；干預特別強烈的可能是外出禁令造成的影響，它讓人無法體驗大自然、陽光和星空。與之相對的是：首先需要強化內在的靈性之光：以更多充滿愛的關懷、對他人的興趣來強化內在的太陽，以身體力行的價值去強化內在連結。畢竟，沒有希望就不會有療癒。就這點而言，我們是依靠前景和內在確信而活著的。外在的幫助則是盡可能積極主動的運動與太陽的關係（魯道夫·史代納於 1920 年在維生素 D 被發現之前，就已經指出缺乏日照在傳染病學上的重要性。⁶）在合適的時間攝取適量的陽光會強化感染防禦力，促進體內的自我臨在，並且打好基礎去穩定我們內在藉由荷爾蒙傳遞的光節奏－光節奏對我們的睡眠和健康非常重要。

我們不僅需要和陽光建立沒有恐懼的關係，還需要珍惜夜晚，珍惜星空，一如諾瓦里斯（Novalis）詩集的標題：《夜之頌》。因人工光源和頻幕而產生的夜間光害會對健康造成影響，至今已為眾所周知。我們的節律系統和太陽及其一日的軌跡息息相關。因此我們知道有數量龐大的晝夜節律（Circadian Rhythm）。它們取決於有節奏的一日作息規劃，尤其是清醒與睡眠之間的生理關聯。睡眠時間太短或太長都會導致疾病並且會抑制免疫功能。

人與熱的關係也很關鍵。心血管系統構成我們溫熱機體的中央器官並且和呼吸系統一樣需要得到強化。自己做運動於此至關重要。在這裡，保健性優律思美的練習，如魯道夫·史代納於 1921 年優律思美治療課程第五講所給的練習－特別是連三次崇敬-A，愛-E 和希望-U，並輔以有節奏的 R－可以提供很有價值的強化，也可以讓很多人在小團體裡學會然後獨自練習。外在運動和規律攝取陽光的重要性之前已經說過了。在此思考背景下，「居家隔離」在一些對防止傳染有意義的措施之外也帶來可疑的後果，因為它限制了上述有用的幫助。

為什麼會出現人類致病性病毒？

一個大謎團毫無疑問出現了：這些顯然是新型的病毒是從哪裡來的？它們為什麼會出

⁶ Steiner R: Geisteswissenschaft und Medizin, GA 312, Dornach 2020, Vortrag vom 24. März 1920. Vgl. dazu Reckert T: Titel Sonnenlicht, Vitamin D, Inkarnation. Der Merkurstab 62 (2009), S. 577–593. DOI: <https://doi.org/10.14271/DMS-19529-DE>

現？有趣的是，許多病毒來自動物界，冠狀病毒亦然。而且我們的腸道裡不僅帶有細菌／微生物群（**Mikrobiota**），而且還攜帶無數病毒，它們肯定以類似方式和已知的腸道菌叢一樣，對我們的健康十分重要。最終我們知道：不僅我們的免疫功能，還有有機體的許多領域，甚至我們的心理狀態，都會受到腸道菌叢的影響。現在，為什麼來自動物界的病毒會對人類構成威脅？當今我們給動物帶來難以形容的苦難：從大量且殘忍的屠宰，一直到以實驗室動物做研究都導致痛苦，而動物世界無助地遭受痛苦。甚至活體動物的慣行交易也可能令其承受極大的恐懼壓力。

這種苦難會導致動物有機體自身的病毒發生變異嗎？我們通常習慣只看身體層面，而且大多撇開心魂層面去看待身體層面。然而今日我們確實已經知道，例如腸道和心魂的關聯。根據上述，在面對一些病毒性疾病時，所引發的不只是關於病毒起源的微生物學問題，還有如何對待動物界，在生態與道德層面上的問題。史代納在 100 多年前就已指出這些相關性。⁷今天我們有責任去深究這些關聯，並且除了自然科學分析外，還要提出更深層次的問題。

前景--未來展望

承接上述，這場大流行的生態面向成為我們關注的焦點。全球化直至今日其主要特徵是經濟利益和政治權力的拓展。冠狀病毒大流行讓我們意識到：我們今日是在何種高度上建構一種人類—可以對人類同胞、後代及地球的健康負責的人類。他可以重新教導我們阿爾伯特·史懷哲（**Albert Schweitzer**）致力追求的、對生命的敬畏：這個通常被遺忘的生命維度—在此維度上，一個生物與另一生物及其命運最終並不分離。

這些日子、這幾周以來顯示出：當生命受到威脅時，經濟、教育和交通運輸上似乎牢不可破的原則，可以在多大程度上證實它們是相對的。它們可以教導我們在行為上有新的靈活度和體貼的考量。毫無疑問，應該盡可能避免特別是高風險族群的感染。就這點，於此期間採取了與遏止病原體傳播特別是傳播速度的相關措施；在這裡，整個公民社會和全球社群團結一致的行動是很重要的。從根本上和全球範圍內讓傳染病原體絕跡，長期以來被視為至上目標；然而冠狀病毒大流行—還有例如迅速增長的抗生素抗藥性—卻教導我們：關於和動物界、植物界、細菌、真菌與病毒界共同生活，獲得免疫以及劃定界限的問題，需要一個可持續性生態的發展遠景，而不是妖魔化的敵人形象。

⁷ Steiner R: Die Offenbarungen des Karma, GA 120, Dornach 1992, Vortrag vom 17. Mai 1910. Steiner, R.: Erfahrungen des Übersinnlichen. Die drei Wege der Seele zu Christus. GA 143. Dornach 1994, Vortrag vom 17. April 1912.

新冠病毒無法滅絕或根除；我們必須預期在未來幾十年內，在這個領域還會出現新的變種。為防護免於感染，並且另一方面逐步發展出社群免疫（「畜群免疫」這個專有名詞也暗示了人與動物的關係是有問題的），需要經過深思熟慮的措施，以致力於「必須捨棄」和「必要考慮」之間的平衡為目標。大自然中的戶外活動、對他人的同情和興趣也都有促進健康的作用，而且現在尤為重要。療癒也需要他人的關懷和支持。我們知道有研究結果顯示：社會關係（這裡是兒童受歡迎的程度）如何對他們長期的感染風險產生正向的影響。⁸

在這個危機裡，韌性在身體、心魂和靈性的層面上得到強化。身體上，除了上述留意保暖、日照和生活節奏外，還要確保飲食健康和避免毒素（菸草、酒精）。苦味蔬菜會增強免疫力，用糖過量會降低防禦力。預防和強化體質，則可透過合適的人智學藥劑和優律思美治療獲得支持。

與心魂層面相關的是：免除恐懼、審慎、勇氣以及靈性觀點。恐懼和心魂緊繃會抑制免疫功能，可能也會助長疾病的傳播，無憂無慮不經思索的行為亦然。相反地，正向的心魂氛圍（「正向的情感風格」）會發揮良好作用並且會降低患病風險。⁹還有，唾液裡的皮質醇濃度—作為心魂壓力經驗和緊張的指標—也和感染的易感性相關。¹⁰

因此，我們必須於內在直視焦慮和一再出現的恐懼，因為只有透過清晰的思考、平衡的心態和勇氣，才能降低患病的體質傾向。「(...)在一個流行病群體裡面四處散播著對疾病的恐懼，而且(當人)帶著恐懼的思維進入夜晚的睡眠，心魂就會產生被恐懼所滲透的、無意識的殘像和想像。而這就是培育和滋養桿菌的好方法」¹¹，100多年前魯道夫·史代納做了如上描述。

靈性上存在一個大哉問：大流行性疾病對人類提出什麼要求？一方面，這場大流行病極大幅度減緩了社會生活，因而日漸增長為一個經濟、社會性和社會群體的威脅。另一方面，它導致的暫停帶來了機會，去質疑和重新定義社會群體的取向、價值和目標設定。在這裡，人跟自然界的關係，特別是跟動物的關係非常重要。當前全球氣候劇變，伴隨地球的病態而來的一個全球人類的急性疾病：它擱置了巨大的慢性時代諸疾病，讓我們能夠更清醒去看見必要的、生態的新取向，在醫學的領域也是如此。長遠

⁸ Ulset VS₁, Czajkowski NO₂, Kraft B₁, Kraft P₁, Wikenius E₃, Kleppestø TH₁, Bekkhus M: Are unpopular children more likely to get sick? Longitudinal links between popularity and infectious diseases in early childhood. PLoS One. 2019 Sep 10;14(9):e0222222. DOI: 10.1371/journal.pone.0222222. eCollection 2019

⁹ Cohen S₁, Alper CM, Doyle WJ, Treanor JJ, Turner RB: Positive emotional style predicts resistance to illness after experimental exposure to rhinovirus or influenza A virus. Psychosom Med. 2006 Nov-Dec;68(6):809-15. Epub 2006 Nov 13.

¹⁰ Janicki-Deverts D₁, Cohen S₂, Turner RB₃, Doyle WJ₄: Basal salivary cortisol secretion and susceptibility to upper respiratory infection. Brain Behav Immun. 2016 Mar;53:255-261.

¹¹ Steiner R: Wie erwirbt man sich Verständnis für die geistige Welt?, GA 154, Dornach 1985, Vortrag vom 5. Mai 1914.

來看，我們不可能只對疾病和病原體發動戰爭，無論這些技能多麼有價值—我們必須以同樣的努力，基於我們共同的宇宙起源，永續地增強人類及人與自然在生態上的平衡。

在生病的情況下，必須引導控制發炎，將它視為有機體為了消滅病原體的明智反應，並且不可毫無差別地運用抗發炎和退燒的療法。我們目前還沒有實證有效的治療法來處置新冠病毒的危重病症，在治療上它對所有參與者都是一個新的領域。正如我們在重症監護醫學裡擁有關於呼吸窘迫綜合症的知識，人智醫學也擁有治療經驗去處理院內感染的、較常是由病毒引起的肺炎。根據我們的評估，人智醫學的治療建議可以在疾病的所有階段都有幫助，特別是能夠支持肺炎的治療。由於數間人智學醫院也以協調方式，在重症監護醫療上參與照護新冠病毒的危重患者，或許很快就能以經驗為基礎，進一步發展目前的治療建議。

Matthias Girke und Georg Soldner, 19. März 2020

譯注：原文中 SARS-CoV-2 和 COVID-19 併陳而指涉相同，譯為新冠病毒。Coronavirus 則譯為冠狀病毒。

德文原文於 2020 年 3 月 19 日完稿。發表於 Goetheanum.Freie Hochschule für Geisteswissenschaft Medizinische Sektion

德文版原文出處 <https://medsektion-goetheanum.org/aktuelles/>

德文版原文 PDF 下載 <https://bit.ly/3bn5Oga>

中文版來源網址 <https://bit.ly/3dzbgOR>

編按：本文中文版譯自德文，由作者瑞士歌德館醫學部副部長 Georg Soldner 授權發表。宇宙織錦將持續為華語讀者翻譯由 Georg Soldner/ Matthias Girke / Markus Sommer 撰文刊登在《世界人智學 Anthroposophie Weltweit》等媒體關於人智醫學領域新冠病毒(COVID-19)的最新研究。相關訊息亦將同步由 TAMHCP 網站發佈。



本中文版(以下稱本文)適用創用 CC(Creative Commons)"姓名標示-非商業性-禁止改作"條款，如欲轉載，請提供網址讓公眾得直接連結本站瀏覽內容，如欲將本文重製為自己網站之一部分者，請全文刊登不得修改，亦即創用 CC 授權宣告 (含)以上之所有文字，包括：標題，編輯名稱，文章內容，原始論文，參考資料，編按譯注，或相關連結以及本文版權聲明與授權資訊等。並不得將本文作商業用途，轉載時必須註明來源網站「宇宙織錦 <https://cosmosweaving.pixnet.net/blog>」或「宇宙織錦 <http://blog.sina.com.tw/cosmosweaving/>」及本文網址 <https://bit.ly/3dzbgOR> 如將本文重製為自己網站之一部分，非單純提供網址讓公眾得直接連結本站瀏覽內容者，請轉載後 email to cwp.contact.1@gmail.com 告知轉載者名稱和轉載網址。請大家一起尊重/保護智慧財產權，違反者應負所有法律責任。