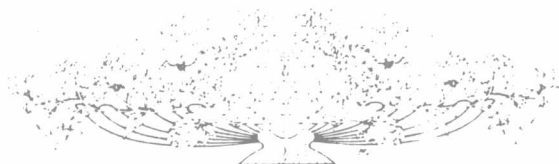


舉世聞名「新英倫醫藥雜誌」專欄
『疾病的解剖』提供戰勝病魔的
感人肺腑真實範例

做一個 快樂的病人

諾曼·卡森斯／著
吳秀美／譯





舉世聞名「新英倫醫藥雜誌」專欄
『疾病的解剖』提供戰勝病魔的
感人肺腑真實範例

做一個快樂的病人

諾曼·卡森斯／著
吳秀美／譯

大張出版社印行

前言

舉世聞名的「新英倫醫藥雜誌」創刊至今，僅有幾次登載過一位門外漢所寫的專欄，此專欄取名為『疾病的解剖』，集結成冊付梓後，頓時成為近幾年來最暢銷與倍受討論的醫學書籍。

此書曾為十四個國家競相登載於國內的醫學雜誌上，且為廿四所大學的醫學院指定為指導讀物，逾三千位的醫生也去信作者，闡述相同的經驗，並鼓勵他繼續追求其文章中的中心思想。

本書是該文的全譯本。『疾病的解剖』是敘述一名有終生殘廢之虞的病人，與醫生共同抵抗病魔，直至戰勝病魔的感人肺腑故事。醫生的妙手端賴患者本身克服病魔的信念，本書完美地詮釋患者須對自身健康負責的觀念，但並不意味此病例亦能適用於其他的病例；僅是提供一真實的範例，鼓勵大家一起無懼地迎向挑戰。

全然健康哲學的心理理念是將心理與生理合一，醫生須將其運用至極至，才能增強治療功效。基於此種觀念，『疾病的解剖』，確是奉此圭臬的佳例。

「我學會，」諾曼·卡森斯寫道：「絕不低估人類心理與生理上的求生能力——即使在最絕望的時刻。生命力是世界上最鮮為人所了解的一種力量，威廉·詹姆斯說：『人類求生存的信念往往超越內在的極限。』這可能是由於當人們堅信『人定勝天』，並受到追求完美與新生的自然力量驅使時，那些限制便節節逼退。保護並珍惜這種自然驅使力之慾望，即是訓練人類爭取自由最好的表徵。」

作者介紹

諾曼·卡森斯是洛杉磯加州大學醫學院的資深講師，亦是哥倫比亞大學醫學院刊『醫學與人』的編輯顧問。

終其專業生涯，諾曼·卡森斯一直與『週六評論』息息相關，一九四

○年他升任編輯，從此數十年如一日，現已躍升為總編輯。

卡森斯先生的著作，至今付梓者有十一，包括『連姆貝林的史懷哲醫生』、『生命之慶典』、『現在式』、『莫再愚昧』、『優良的遺傳』與『現代人老古董』。

做一個快樂的病人



目 錄

前言	三
序 章 人定勝天	九
第一章 一位病人對疾病的解剖	二三
第二章 神秘的心理治療（寬心劑）	四七
第三章 創造力與長壽	七一
第四章 疼痛並非根本的敵人	九一
第五章 完全健康與康復	一一三
第六章 久病成良醫——拜三千位醫生所賜	一二九

做一個快樂的病人

序 章 人定勝天

序 章 人定勝天

瑞涅·杜博士

本書的主旨是，人人應該爲自己的康復或未康復負責。這種病人也有責任的見解並不新穎，但是此見解背後的哲理，很少有著作闡述得比本書更精闢。本書作者雖是門外漢，他的看法卻廣爲醫學界的權威人士所接納。他對於壓力的本質與人類克服疾病的信念之見解，可與許多居領導地位的研究中心的重要發現相提並論。

當然，任何論述康復現象的書籍，皆無法使每個人長壽。但是，本書不僅關心生活的品質，也關心長壽之道。本書對這雙方面的注重，恰與目前人類壽命普遍提高至七、八十歲的現象，有著極其深遠的意義。根據美國社會安全局的報告，在一九七六年，美國境內已有一〇、七〇〇位百歲人瑞。百歲人瑞佔總人口的比率，在其他國家亦可能大同小異。

事實上，由於出生記錄的不正確或殘缺，使我們難以證明這些百歲人瑞的實際年齡。但是，長壽之道並不因氣候或社會條件的差異而有所不同。

一六三五年，一位叫湯瑪士·帕爾的英國人，被查理士一世召喚至倫

敦，因為國王不斷的接獲報告，據教堂的記錄與其他間接證據顯示，「老帕爾」——別人對他的暱稱——年屆一百五十二歲高齡。老帕爾應邀進宮赴宴，隨之不久竟客死倫敦。驗屍的工作交由威廉·哈貝負責，他宣稱帕爾的器官和他生前時一樣「健康」。哈貝宣布帕爾的死因是暴飲暴食，以及倫敦的空氣污染。

十九世紀，巴黎空氣污染的程度與十七世紀的倫敦程度相同。但是，化學家米契爾尤金·雪博路在巴黎居住七十五年以上，當他於一八八九年過世時，享年一〇三歲。

雪博路百歲壽辰時所拍的照片顯示，他仍然十分活潑、健朗，如孩童般的充滿生氣。當別人在他逝前不久詢問他的感覺時，他只是抱怨有點「活得不耐煩」。他出版最後一份研究報告時，年值九十九歲。

查理士·席爾瑞生於一八五〇年，向來在麻薩諸薩州的劍橋從事銀器貿易，直至九十三歲。他每天都要散步好長的一段路，退休之後，仍然保持這習慣。當他一〇三歲時，感染了流行性感冒，治療期間恰好碰上狂風

暴雨，主治醫生保羅·杜雷·懷特勸他不必顧慮氣候，仍然持續每日的散步習慣。不久，席爾瑞果然恢復健康。於一〇八歲時，才死於肺炎。

一九六〇年，有一位十分老邁的男子從哥倫比亞山區一個小村莊被帶到紐約醫院，並非爲了診療，而是基於好奇心，供醫學家們做研究。他已經一百多歲，根據當時的環境因素判斷，至少可活到一百五十歲。

他的生活方式十分原始，日出而作，日沒而息，既有規律又充滿生氣，而且十分健談，妙語如珠。當時，我是那家醫院裡的患者，看到他那副活潑的模樣，簡直令人嫉妒極了。他返回哥倫比亞後，不久便與世長辭。

他在一九〇四年出版一本『老而不死』的書，裡面有一張充滿歡愉氣氛的照片，那是他與許多一起學俄文與法文的老頭兒的照片。相片上的人大都很長壽，他們最主要的微詞與席爾瑞一樣，都是抱怨活得太久，生活經驗一成不變，因而覺得很無聊。

這些健康活潑的百歲人瑞，都是在醫藥發達之前所存留下來的碩果，由此可證明人類潛在的生存耐力，而且可以不依賴藥物達到長壽。或許，

長壽還需要某種遺傳上的體質，但更重要的是其生活方式。

哈佛大學醫學院教授亞歷山大·力夫博士，最近對世界各地的人瑞做一系列密集式的臨牀與社會觀察。他根據此研究建議大家，長壽之道在於節制、均衡的飲食，充沛的精力、持續不斷的體能活動，以及晚年時的社交活動；完全摒棄活動似乎非長壽之道。

相形之下，不需醫藥照顧的百歲健康人瑞，似乎與諾曼·卡森斯的理論——病人應該參與診療工作——無關。但是我相信，人們只要擁有某些幫助卡森斯恢復健康的心理與生理上的特質，必然可以邁上長壽之道。他們必須有健康活下去的生存意志，才能夠克服病魔。

由於我們仍保有一些石器時代祖先遺傳上的體質，因此，即使身居市鎮，根據生物學上的觀點，依然無法完全適應我們生活的環境。正如卡森斯所說的，我們無法避免各種物理、化學，或生物學上疾病的侵襲。

我們之所以大難不死，是因為具有生物學上與心理學上的本能，才能夠適應各種不同的巨大挑戰。一旦產生疾病，適應本能使會散發出自然的

抵抗力，使我們康復。古代的醫生始終認為，人體內有一種自然的力量可以控制疾病，他們把這種力量美名為「自然賜與我們的康復力」。

本書中，卡森斯認為這種自然賜與的康復力，就是瓦特·康隆所謂的「體內環境恒定」反應——顧名思義，即是一種自然的過程，使人體內的組織在受到有害的干擾之前，恢復「正常」狀態。

事實上，「自然賜與的康復力」比「體內環境恒定」更加複雜、有力，也更有趣。人體內的組織對干擾的反應，並非純粹是一種體內環境恒定。更確切地說，應該是使組織更適應未來環境挑戰的一種持續性變化。

例如：結疤組織並非體內環境恒定，而是使人體上待結疤的部份更能夠抗拒引起傷疤的侵襲。通常是藉著細胞質不斷的變化產生一種永久性的免疫力，使人體不再感染該特殊的傳染病。

失去肢體或目盲的人們，體內會產生一種補償的技能，成為他們新人格的一部份。這一切並非只是體內環境恒定的功用，而是人體或意識所產生的某種變化，使人體組織能夠適應環境的變遷，克服病菌的打擊，重新

發展新生活。

不論體內環境恒定或創造性適應力的結果為何，「自然所賜與的康復力」其效果的確顯著，大多數的疾病都可不藥而癒。好的醫藥固然可使整個康復的過程更完整、更迅速、更舒適，但是，最後的分析正如卡森斯所說，病體的康復完全根據患者體內對疾病的抵抗力，以及其意志力之堅定。這恰好足以說明，在古代和原始的部落中，許多令人困惑的成功的康復病例。事實上，醫藥在診療中發生療效，不過是近幾十年來的事而已。

卡森斯將之歸於威廉·歐斯勒，他被認為是本世紀英國最偉大的臨床病理學家。歐斯勒在出任約翰霍普金斯醫院醫學部門主管的期間，享有患者病癒比率最高的盛譽。他在病例中一再強調，他之所以治癒疾病，不但歸功於他所採用的診療方式，也由於病人對該診療的信心，以及良好的護理所帶來的舒適，共同促使其病癒的。

歐斯勒成為英國牛津大學醫學院講座教授之後，更一再強調，他的成功是基於他的個性與行爲，與他在醫學上的專業知識無關。

一九一〇年他發表一篇「信心使你痊癒」的文章，文中強調：「我們在約翰霍普金斯醫院所得到的成果，最值得感謝主。基於大家對聖約翰·霍普金斯的信賴，形成一股樂觀的氣氛，使得所有的護理人員心情愉快，這些因素使得歐斯勒能如華陀再世，妙手回春。」

當歐斯勒談到「信仰的治癒」時，他認為心理上的影響，才是「大自然賜與的康復力」的神奇力量的來源，而使得病人霍然痊癒。

歐斯勒所謂「信仰的痊癒」的效用，連美國醫學界的泰斗威廉·亨利·韋爾奇博士也嘖嘖稱奇。「當他踏入病房的那一刻起，病人便覺得好多了。痊癒的意志就像一種氣體，環繞在他的軀體四周。通常治癒病人的並非他的醫術，而是他的存在。」法蘭西斯·皮巴第有句名言：「治癒病人的秘密在於關心病人。」這是另外一個見證，證明當醫生出現的那一奇蹟般的時刻，才是整個治療過程中最具療效的一部份。

這些年來不藥而癒的成功病例，必定更加發揚存在於各種生命體中的自癒本能，人體內尤其富含這種自癒本能。雖然生理與心理上的疾病的自