

# 自然療法的選擇

——現代健康生活新觀念

吳欣欣 著



責任編輯 陳靜雯  
書籍設計 郭思言  
插圖 徐海靈  
攝影 梁志榮  
封面攝影 郭思言

書名 自然療法的選擇——現代健康生活新觀念  
著者 吳欣欣

出版 三聯書店（香港）有限公司  
香港鰂魚涌英皇道 1065 號東達中心 1304 室  
JOINT PUBLISHING (H.K.) CO., LTD.  
Rm.1304, Eastern Centre, 1065 King's Road, Quarry Bay, H.K.

香港發行 香港聯合書刊物流有限公司  
香港新界大埔汀麗路 36 號 3 字樓

台灣發行 聯合出版有限公司  
台北縣新店市中正路 542-3 號 4 樓

印刷 中華商務彩色印刷有限公司  
香港新界大埔汀麗路 36 號 14 字樓

版次 2007 年 2 月香港第一版第一次印刷

規格 特 16 開 (150 X 210mm) 248 面

國際書號 ISBN: 978.962.04.2640.7

© 2007 Joint Publishing (H.K.) Co., Ltd.

Published in Hong Kong







## 序一：

# 中西醫以外的選擇

兩岸三地的華人對自然醫學非常陌生，患病時只知有兩種醫生可選擇，不是西醫就是中醫。其實只有在華人社會，才這樣區分醫生的。「中」與「西」只是文化形態上的分野，並不能明確指出箇中對疾病截然不同的醫學見解及醫術。在資訊發達的今天，這種分類已極為過時。

現今醫學正在進行一場革命，舞台上靠兩邊站的，分別為「對抗性醫學」及「自然醫學」。在以往的 100 年，對抗性醫學成為了我們的主流醫學，得到各國政府經濟、政治上的支持，壟斷了全球醫療體系。事緣對抗性醫學所倚重的外科手術，在兩次世界大戰及其他戰事中大派用場，減少了人命傷亡。和平之後，人民的其他非創傷性的病患，當然亦一併交由它處理。

對抗性醫學意指以高毒性、具副作用的化學藥物及高危險性的手術，來直接遏止病發時所出現的徵狀。例如發高熱，便是患感冒時的病徵，退燒藥是對抗性醫學主要處方，這是純粹抑壓徵狀的處理方法，並不是醫治感冒的根本病因，此舉可令病情進一步加深，引發其他更嚴重的問題。1990 年 12 月發表的傳染病醫學文獻中，進一步證實感冒時服用阿司匹靈或「撲滅患痛」的退燒藥（Acetaminophen），是會抑制身體產生消滅感冒病毒抗體的能力（*Journal of Infectious Diseases*, Dec 1990）。又如無論哮喘、皮疹、類

風濕關節炎、沙士（SARS）、紅斑狼瘡等林林總總有發炎病徵的內科病，其特效西藥都是類固醇。類固醇能全面降低免疫力，如此發炎的病徵確受控制了，但受控與病癒是兩碼子的事。再者，服用高毒性的類固醇，所帶來的副作用更是慘不忍睹。

對抗性醫學視人體的功能運作就像一部機器，那器官出了毛病，便將之切除更換。例如針對經常咽喉發炎的患者，便切除其扁桃腺。沒有了扁桃腺，從此咽喉當然就沒有發炎這徵狀了，但身體卻損失抵抗病菌入侵的第一度防線；又如甲狀腺過分亢進，亦將之切除，以消除其亢進的徵狀，但數年後又要補充化學的甲狀腺素，才不會令身體運作崩潰。眾多不同領域的科學正有驚人的發展，對身體的運作、病因病基有更深層認識。我們要知道，曾經一度被認定為科學的醫術，例如在 19 世紀初，被認為科學的放血療法和劇毒物質的應用，卻在我們對身體有更深認識時被唾棄。說不定現今流行的外科手術及高毒性的化學藥物，在不久將來便被淘汰。另一方面，對抗性醫學的專利化學藥物及各項外科手術的成本高昂，帶來全球政府龐大兼有增無減的醫療開支，有識之士開始質疑對抗性醫學的主流地位。

在這醫學革命舞台的另一邊，便是自然醫學。簡單來說是採用一些無毒、無副作用的天然物質或營養素，配合最低侵犯性的理療方法，來提高身體的自然痊癒能力，以預防及根治疾病。自然醫學相信人體絕非一部機器，因身體擁有着一股強大的自愈能力。

能自我修補，自我調息。一切的疾病皆因這自癒能力，受到不同因素的影響，而不能發揮其功能。倡導自然醫學的醫生，堅持要協助病人找出及清除這些因素，令自癒能力可重新發揮，如此疾病便能自然痊癒。自然醫學相信一切身體的病徵，例如發熱、痛楚、咳嗽痰涎、骨刺、炎症等都是身體抵抗病患的反應，它們的出現，有揭示背後病因的價值。自然醫學中並沒有止痛、退燒、消炎藥。因此，當病人的高熱、痛楚、炎症等徵狀消失，意味着真的康復過來時，為醫者的滿足感，是非一般對抗療法醫生所能體會的。我們患的疾病，並不是因缺乏了某些化工原料提煉出來的藥物，反而可能是欠缺了某些營養素、身體製造了不足或過多的物質、適當運動，甚至休息、陽光……等等。所以，若一位中醫師採用高毒性的中草藥來遏止病徵的出現時，同樣屬於對抗性醫學。反之，若一位西醫處方無害無毒的天然物質，旨在促進病人的自癒力，亦屬自然醫學。

根據著名《新英倫醫學期刊》(*New England Journal of Medicine*)的調查發現，全球三分之一的人選擇這種結合生理與心靈、科學與經驗、傳統與文化的自然醫學來治病。在歐美先進國家甚至印度，自然醫學早已非常盛行。據德國聯邦學院報告，有70%的德國醫生也採用天然物質、草藥、營養劑為主線藥物。1998年刊登於著名美國醫學會期刊*JAMA*中，由史丹福 Dr. Austin 調查發現，1990年美國人向自然療法的求診次數有425萬人次，比西醫求診次數高出達100萬次。

通過吳欣欣博士有趣生動的筆觸，有系統的闡述，讀者便會知道所謂主流醫學，其實只有少於百年的歷史，而自然醫學的理念根源，卻可追溯到數千年前，包括古希臘哲學家希波克拉提斯（Hippocrates），古代中國、印度以食物、草藥來治病的時期。所以自然醫學並非「新紀元」的新興玩意，更不是中西醫學合璧後的「怪胎」。它有其獨立的醫學體系，而並非只是自然的療法這麼簡單。自18世紀開始，自然醫學在歐美不斷地發展，堅守着採用無毒、無害的方法，來提高身體自癒能力的宗旨，從簡單的水療、營養草藥、運動外，發展出如同類療法、貝曲花藥、瞳孔學、香蕉治療等。吳博士在本書第二部分中，更將自然醫學歸類為診斷學、食物營養學、排毒、物理療法、功能醫學、西草藥學、震頻能量醫學、身心靈治療術等，令讀者更易明瞭掌握。

吳博士曾是我的學生，她天資聰敏，對各種醫學、醫術有着鍥而不舍的探究精神，令我留下深刻印象。她學成歸來後不久，便在香港成功建立了自己的自然醫學診所，服務社羣，受益者眾。現在還犧牲自己休息的時間，著書立說，對自然醫學界在華人社會的推廣教育，作出了重大的貢獻。曾作為她導師的我，也引此為榮。衷心希望她的著作能在華人社會暢銷，令人對自然醫學有更深的認識和了解，建立信心基礎，繼而提供病人在「中」「西」醫外，一個既有效又無害的醫療選擇。

袁維康醫生

美國自然療法醫學博士

香港嶺南大學專業進修學院綜合理療專業文憑課程系主任

2006年冬

序二：

# 自然療法 繁花盛放的日子

吃中藥調理身體，以水療、香薰按摩促進血液循環，刮痧拔罐驅除濕毒，不得不提的當然還有淋巴排毒和各式推拿，這些都是近年香港人十分熟悉的議題，並且花費甚巨於有關活動上。以本人為例，過去一年之內，保健費用已達每月4,000多元，相對於上年的有關消費，增幅高達六成。我相信，隨着年齡的增長，我的保健費用只會不斷上漲。

在下的個案一點也不特殊，正如保羅·皮爾澤在《財富第五波——食品、醫療、金融保險、物流，兆億明星產業》所言，隨着富裕的嬰兒潮世代步入中年，加上醫療保險體系瀕臨崩潰，這一班腰纏萬貫而願意不惜工本去延長壽命及維持強健體魄以享受生活的人，使保健業成為勢不可擋的「第五波」明星產業。不過，問題來了！保健業繁花盛開，必然導致雜草叢生，真知灼見才可保證你的花費是用得其所。

吳欣欣博士的《自然療法的選擇——現代健康生活新觀念》的出版可說是正合其時，我讀過的醫療保健書也可謂不少，但吳博士這一本卻是最能結合理論、歷史、文化及實用知識，最難得的是仍能保持平易近人，沒有故作高深。若說文如其人，此書正反映出作者是一位用心、誠懇、不斷努力向上的人。

本書以時序的方式描述自然療法的演化和門派，你會發現在這個過程中，當中有些自然療法醫師是久病成良醫，有些則是無師自通的。這種現象其實正常不過，就正如中國不少名醫都是自學成師的，以華佗為例，他是東漢時期的書生，原有志從政，卻眼見朝綱敗壞，中年才「轉行」行醫。他並沒有拜於某醫師門下，而是自行研讀醫書，並廣泛蒐集民間藥方，再從行醫的過程中研究和開創新療法。華佗如是，藥王李時珍雖說是承繼父親衣鉢，算是正統本科出身，但他畢生功力所在的藥典《本草綱目》，當中不少藥方乃來自於坊間的「赤腳醫生」或鄉民的祖傳秘方。

民間智慧在中國醫學的發展確實是一股非常重要的動力。事實上，翻查歷史，只要是涉及生活範疇的實用知識，「賤民」的貢獻是絕不可低估的。「知識分子」的功能很多時是搜集這些來自民間的「智慧資產」(Intellectual Property)，然後將之整理、分類、實證、推演，並化之為一套系統化的知識。不過，知識一旦系統化之後，「知識分子」就覺得有需要將之定為「正統」，沒有被納入正統的知識通統成了「異端」或是「邪說」。

這種將「非正統」知識標籤上「異端」和「邪說」的情況在西方醫療發展上可說有很長的歷史，即使到今天，「醫生」此一稱號，還是意指「西醫」(引用對抗性療法作為主要手段的醫療主治人員)。「中醫」近年得以獲「發牌」被納入正軌，卻仍是屬「邊緣一族」。政府忠告市民，如要「幫襯」中醫或其他「非對抗性療法」的醫師，

最好還是諮詢「西醫」的意見吧！

我說這些，是因為今天西方世界仍是在不斷扼殺「另類」知識、封殺「創新」，用牌照來限制行業競爭，限制了市民的選擇自由，以維護「西醫」的利益，間接地鼓勵既得利益群體的個體互相保護，在遇到市民與既得利益群體出現衝突時，「醫醫相衛」已成行規。諾貝爾得獎者經濟學大師佛利民（Milton Friedman）是全球最早提出取消「牌照制度」的智者，他認為，牌照制度只造成減少競爭和促成壟斷的效果，倒不如開放市場，讓醫療服務供應商和消費者按供需定律自行配對，才可讓醫療服務百家爭鳴。大師的提議毫不意外地引起輿論譁然，反對聲音此起彼落，醫療界一如以往地以維護公眾健康為由拒絕建議。不過，在資訊發達的互聯網世紀，消費者要取得各種健康資訊已是手到拿來，消費者的選擇權才是最神聖不可侵犯的，取消牌照制度不再是天方夜譚。

這些並非借題發揮，而是讀了吳欣欣博士的新作後，發覺自然療法的演化就正好印證了自由市場如何讓醫療和保健業百花齊放，而今天，我們見到自然療法亦正以不同的面貌和切入點，為市民提供保健和醫療服務。

最後，吳博士或許會後悔找我寫這篇序，因為讀完她的文稿，知道了她在這領域的道行，以後有甚麼保健疑難，必第一時間拿起電話筒，給吳博士一個電話。

徐少驊

資深傳媒工作者

2007年1月

# 前言

近年「自然療法」(Naturopathy)漸為大眾所認識，承蒙各大傳媒機構邀請，我曾就自然療法的應用和技術層面作出簡略的介紹。惟由於篇幅與時間所限，這些介紹都是偏重實用性和直接性的闡述。另外，自然療法一詞漸有被濫用的趨勢，「非傳統西方醫學」、「非主流」和「實驗性」的健康產品和技術都有借自然療法的廣義性質作為掩護的傾向。面對如此情況，作為一個自然療法的擁護者，我希望以拙作向各位介紹一下自然療法的由來、發展以及自然療法對現代人重塑健康觀念的價值。同時，亦希望藉此機會實行身為自然療法醫者的社會責任——教育公眾有關健康和保健的知識。

自然療法——簡單來說，就是以不帶侵害性的天然藥物和手法，以病人整體為治療重心的整全(Wholism)醫療理念。與「順應自然」的自然哲學互相呼應，自然療法強調維持內在和外在的「平衡」，使之成為常態，健康便得以保持平穩。面對偶然的失衡，應以各種非對抗性和無傷害的方法對病人予以協助，啟動人體「自然治療之能」(Healing Power of Natural)，令身體自行調整，重拾平衡狀態。

現時的主流醫學，即我們熟悉的西方醫學，與自然療法最大的分歧在於治療病徵或病源的重點概念上。現時主流西方醫學以「對

抗療法」(Allopathy)為發展基礎，主張以不同合成藥物和外科手術針對性地壓抑或去除病者的健康困擾。自然療法的基本思想卻在於了解和根治疾病的本源。自然療法醫者視疾病的表徵為心靈的吶喊，心靈透過病狀以身體作為提出警告的工具，身、心和靈三者有着不可分割的關係。治療疾病需要從其本源，即人類的心靈開始。從自然療法的歷史傳承，我們看到這種想法往往被譏為「空談玄想」、「不着邊際」，甚至「不切實際」。然而，對現代人來說，要重塑健康，身、心、靈三者的平衡和互動關係實在比單純的「對症下藥」來得全面和重要。

西方醫史和社會結構雖令自然療法得不到發展空間和養分，但自然療法的種子卻一直流傳在您的生活當中。多吃大蒜以加強身體抵抗力，以熱水浴治療感冒，讓發熱者繼續發熱至身體痊癒……這些平凡不過的古老概念，其實正是自然療法中的草藥使用、水療以及順應自然概念等以「民間的生活智慧」形式保存下來的例證。

長久以來，自然療法和對抗療法都處於對立位置，互不相容。此時此刻，人類正為科學的過度發展而反思，我認為這正是一個大好時機，讓我們思考一下自然療法和對抗療法是否可以互相兼容，各取所長，攜手合作，共同為重塑人類的健康觀念而努力。

謹以拙作獻給過去、現在以及未來的自然療法工作者。

# 目錄

- 序一：中西醫以外的選擇  
序二：自然療法繁花盛放的日子  
前言

## 從歷史說起……

鐵面王子的譬喻

### 18世紀以前——被壓抑的時代

- |    |          |    |               |
|----|----------|----|---------------|
| 20 | 由紋章說起的故事 | 56 | 太陽醫生          |
| 22 | 宗教及社會的影響 | 58 | 神父名醫          |
| 24 | 醫學之父的格言  | 62 | 走入城市          |
|    |          | 64 | 健康勝地 Jungborn |
|    |          | 66 | 泥漿醫生          |
|    |          | 68 | 主流中的先鋒        |
|    |          | 70 | 瞳孔學的創造者       |
|    |          | 72 | 俾斯麥的私人醫生      |

### 18世紀——回歸自然

- 28 盧梭的自然哲學  
30 皇室醫師  
32 麥斯麥術  
34 同類療法的誕生

### 19世紀——自然療法運動

- 40 同類療法痊癒法則  
44 同類療法的鬥爭  
46 水療醫院的建立者  
49 一時亮瑜  
52 反叛的支持者  
54 自然治療的確立

### 20世紀——走向現代

- 76 同類療法再次回歸  
80 貝曲花藥的誕生  
86 香薰療法的貢獻者  
88 走入學院  
90 德勒斯登的實驗  
92 美國自然療法之父  
96 綜合自然療法先鋒  
98 無名英雄  
100 自然療法兩大派系

# 走進現代生活.....

以自然療法重塑健康觀念

## 了解自己

- 106 建立整全健康觀念
- 112 簡易檢測法
- 116 簡易觀察法
- 120 現代瞳孔學觀測
- 124 AK 理論
- 126 TBM 身體觀測

## 改善飲食

- 130 基本營養學概念
- 139 自然療法的營養觀念
- 142 自然療法的飲食哲學
- 146 用油新態度
- 148 牛奶好與壞
- 150 載舟和覆舟都是水
- 154 人體與水的奇妙關係

## 排毒的重要

- 158 生機飲食與排毒
- 162 洗腸及灌腸療法
- 165 現代人與排毒
- 167 環保及自保意識

## 自然力量

- 172 森林療法
- 174 光天化日下的治療
- 176 現代的水療
- 178 生物療法

## 沒有副作用的藥

- 182 功能醫學的冒起
- 185 酵素療法
- 188 草藥治療
- 197 貝曲花藥的應用
- 204 香薰療法的應用

## 身心健康

- 214 輔助性治療
- 220 手動治療系列
- 223 震頻醫學的冒起
- 225 催眠療法
- 228 夢迷人
- 230 顏色與光波的治療
- 234 另類身體語言
- 238 自然療法的出路

鳴謝