



無藥可 養生篇 健康管理(二)

捍衛病人的權益 揭發醫療的陋規



◎小田慶一／著



常春系列

無藥健康管理(二) 養生篇

●小田慶一／著

台視文化公司出版

國立中央圖書館出版品預行編目資料

無藥健康管理，(二)，養生篇／小田慶一著，---
初版，---臺北市；臺視文化，民83
面； 公分，---(常春系列)
ISBN 957-565-171-5(平裝)

1.醫學—論文，講詞等

410.7

83003111



TTV 共創美好未來

- 原書名：はぐれ医者の万病講座Ⅰ、Ⅱ、Ⅲ
- 原著者：小田慶一
- 原發行所：生生堂
- ©1990 Keiichi Oda
- 版權仲介：宏儒企業有限公司

常春系列13020156

無藥健康管理(二)養生篇

◎小田慶一／著

發行人／莊正彥
總經理／梁光明
副總經理／方娟娟
副總經理／李榮林
開發中心主任／王芬男
叢書組組長／林海澄
企劃／康敏鋒・廖雁昭
美術企劃／江美玲
印務監督／林金豐
業務專員／林俊男・郭明宗・羅文杰・周麗玲
行銷企劃／許雅慧

出版／台視文化公司

地址：台北市八德路3段2號11樓

電話：5785078・5775579

函購：郵政劃撥01469665

排版／極翔電腦排版有限公司

電話：5777820

印刷／中茂分色製版印刷事業股份有限公司

電話：2252627

裝訂／正華裝訂股份有限公司

電話：2113883

定價／220元

初版／中華民國83年6月

行政院新聞局出版事業登記證

局版台業字第1928號

【版權所有・翻印必究】

本書如有漏印、脫頁、污損，請寄回調換。

出版緣起

從此不做藥罐子

中國人愛吃藥、愛買藥，對全世界的人來說，已不再是新聞，簡直是奇聞！

不論是大病、小病；有要緊病、沒要緊病，中國人總是會想盡辦法去遍尋名醫、廣蒐世界各地的靈藥仙丹。

因此，常可見到大小醫院的候診室總是門庭若市；因此，常可見到出國觀光的人總被導遊帶去當地藥材行。

然而，看了那麼多的醫生，用了那麼多的藥，為什麼依然拒絕不了病痛纏身？甚至可能原來沒什麼大不了的病痛愈醫愈嚴重？

莫非是看錯了醫生、吃錯了藥？

《無藥健康管理》正是日本名醫小田慶一在行醫二十五年後，對世人最語

重心長的保健養生建議。

大概是因為日本深受中國文化之影響，日本人對醫生、對藥品之倚重，也直追愛藥的我們。

小田醫生根據其多年行醫經驗，不懼四方阻力，大膽揭露日本現存的醫療弊病，並極力呼籲日本人別當藥罐子，提倡「無藥健康管理」，要其國人重新檢視日常生活，例如運動習慣、飲食習慣等，以擺脫醫療後遺症之苦。此書一出，立刻在日本掀起廣大回響！

有鑑於日本與我國民風、習性之相近，有鑑於國人也嗜藥若渴，我們特將小田醫生的《無藥健康管理》推介給國內的讀者朋友。由於原著之豐富翔實，經過一番企畫編輯，《無藥健康管理》保健篇與養生篇，終於成型。

在《無藥健康管理》(一)保健篇中，您將可看到存在於當今醫界一些不為人知的弊病，以及現代人的生活習慣、社會觀對健康的影響。

在《無藥健康管理》(二)養生篇中，您將進一步看到日常飲食與運動習慣是如何危害到您的健康。並且，從一般人會罹患的病痛到青年學子、女性朋友、甚至銀髮族，本書都有專文探討。

希望透過這二本《無藥健康管理》簡捷明確的解析，能提供您另一種擺脫

病痛的途徑，真正做到「自己身體、自己保護」，而不再是各種藥品來者不拒的「藥罐子」！

作者序

都是醫學進步惹的禍

小田慶一

您是否相信以下事情——

現代醫學進步神速，克服許多傳染病或疑難雜症，同時也延長壽命。

事實不只如此，由於使用精密器械可以早期發現疾病，再依靠進步的藥品或手術使病人得以接受更妥切的治療。

逐年遽增的巨額醫療費，也成為促進國民健康的必需經費。

對於此事，我也曾經天真地信以為真。

每當患者誇獎說：「接受您的治療，病痛已經大有改善！」內心就很喜悅。儘管口頭上客氣地說：「那裏！那裏！」心底卻是「得意萬分」。以醫師

立場而言，能夠聽到患者的感謝詞，是最令人心喜的。

但後來，我自己逐漸覺得自己有這種想法，可能是誤認事實加上傲慢自大的結果。

我懸壺行醫是始於東京奧運會的次年（一九六五年），可是當時社會就對醫生「有胡亂診療」或「等待三小時卻診療三分鐘」的批評。

其後，醫學日益進步，醫師人數、醫院、醫療器械、藥品、醫療費用等都一直持續增加。但生病或恐懼生病的人數也一樣愈來愈增加，這種情形始終未獲改善。

事情不僅如此，去過醫院在回家路上又到藥局購買維他命劑或中藥的也不乏其人。同時，透過傳播媒體的大量疾病資訊，使人感覺自己不健康或以為已染病在身的人也不斷增加。這種趨勢不只肥了製藥公司，甚至連許多「健康食品」、「健康運動器材」等都分了一杯羹。

凡是到我這裡來診療的患者，多半是經過大醫院各種檢查或治療後不見改善的人們。

他們不只病情未見改善，而且還有些病人在各醫院中因藥品、注射、手術之不當，以及謬誤的資訊使他們蒙受更深的傷害。

如果醫學真正有進步，而且對多數患者大有裨益的話，怎會產生如此荒唐、糟糕的狀態？這是不是現代醫學、醫療制度、醫藥品出了問題所造成的呢？

可是身為醫生的人反而很難發現這事實。坦白說，我也是足足耗費十年歲月才了解以下的單純事實。

例如，多數醫院都經常人滿為患的理由——

(1)無論到那家醫院診療，多半都無法治癒疾病。醫師們就會說：「因為醫學也有界限。」

(2)不只無法治癒，如果繼續進行有害無益的治療，反而會衍生各種不明的疾病。這稱呼「醫療後遺症」。是因為接受醫師診療所引起的一切不良影響之總稱。其中最顯著的是因為藥品、注射、檢查所造成的傷害。至於精神上的傷害，一樣不容忽視。

(3)身為醫師的任務，是預防疾病，給予病人適當的建言、作妥切治療、協助患者恢復健康。簡言之，其使命是減少病人數。但遺憾的是，醫師之間也有激烈的競爭，他們的情形就和一般社會相同，爲了不斷增加病患（顧客）而絞盡腦汁，如果忽略這種努力，醫院勢必倒閉。

(4)以國家或鄉鎮所發起的市民診療或老人診療，以及所謂公司的定期健康檢查來增加病人數。如果參考健康檢查的結果可擬定出適切的對策，就不會有問題存在。但多半場合中，都是只告知籠統的注意事項，迫使人們不得不向醫師求助，更因對自己的健康疑神疑鬼，增加了精神官能症的患者。更荒謬的是儘管醫師會建議一般人做健康檢查，但醫師自己卻往往不願做健康檢查。他們都以爲「醫師可以早期發現自己的疾病，而且會適切服用藥劑」，所以才不願意做健康檢查。可惜這種想法實在荒謬至極。事實上，醫生是太忙碌、嫌麻煩，而且又深怕檢查出不治之症，才不願接受檢查。

在我行醫五年以後，才開始對西醫產生疑問，也逐漸加強對中醫的關心。我了解西醫只不過是「對局部有效」的醫學，例如急救醫療、檢查、手術，以及依靠特殊注射、藥物等的治療都有很理想的效果，希望西醫在今後能有更長足的進步；但目前這種治療法對患者的幫助，可能一百人還達不到十人。

「有時有效」和「經常有效」之間有天壤之別，但醫師一樣要維持生計，所以明知無太大的療效還是要做那些治療。患者也對那些「治療」寄予過大期待。其結果，就容易產生「醫療後遺症」。探其真凶，應該是醫師和患者雙方對「醫學進步」的幻想。

當然，有時醫師還是有存在的必要性。

屬於醫師界一分子的我，想透過拙作向讀者們提出以下建言：

(1) 在這世間是存在各種各類的疾病，但是希望在醫院進行各項檢查、掌握正確病名後，即能獲得妥切治療，是一種錯誤的觀念。實際上多半的疾病，例如癌或感冒等，其發病原因都是在日常生活上。因此，我想奉勸各位讀者首先重新檢討自己日常生活習慣。無論任何一件疾病，其基本都是相同的。如果只一味相信「進步的醫學」，卻不反省自己本身，那麼病況是不會有所改善的。

(2) 有些人明知健康狀況不好，也無法下決心改變自己日常的生活方式，還有些人根本已經來不及改善了。但是這些人至少須了解：為了避免罹患醫療後遺症該如何向醫師求助？每天到醫院治療也無法改善病情時，該如何自處？

(3) 爲了能在日常生活上預防疾病，就必須仔細思考「健康」對我們人類有何意義？

以醫學立場來看，我們人類爲何需要「健康」？有些人對「長壽」和「充實的人生」二者的差異混淆不清，更有許多人在盡一切努力追求「健康」和「長壽」，醫師對「健康」的概念，是在健康檢查上未發現「異常」狀態。由於如此，依靠血壓數值或檢查結果產生了大量憂喜參半的人們。另一方面，那

些染患痛苦絕症的病人，卻有「堅強」或「消極」兩種截然不同的生活觀。我個人認為，人類能以自然狀態生活才是最理想。因此，我要再次叮嚀各位必須重新檢討自己的生活。

這二十五年來，我已接觸過幾萬名的患者。但遺憾的是我仍舊必須坦誠告白，我的醫術實在不是很高超，對很多患者都無去做到最好的治療。我對自己的表現力，實在缺乏十足的自信心。但是，我還是要以我過去的診療經驗寫成本書，向讀者闡述真正對健康有益的知識。

不光是醫學如此，凡是「真正有益」的知識都是很單純的。各位讀者在看了本書後可能會覺得「不過如此」而深感意外，我還是要再度強調一句話，真理必然是簡單明快的。希望藉由這句話使飽受疾病痛苦的人能夠減少，筆者將感覺無限欣慰。

渴望各位讀者能利用本書作為了解健康與疾病的一種資訊，則筆者深感榮幸。

目錄

《無藥健康管理》(二)養生篇

◆出版緣起	從此不做藥罐子		一
◆作者序	都是醫學進步惹的禍		五

第一章	自己身體、自己保護		1
／各種養生之道		2	
／千金能買健康身？		4	
／幾乎所有的疾病都會自然而癒		7	
第二章	了解運動的危險性		15
／運動蓬勃、傷害也蓬勃		16	
／棒球運動大會的背後		17	
／為運動傷害而苦的人		21	

／奇怪的體育世界	25
／何謂「運動」？	26
／奧運已經不正常了	27
／因運動而起的突然死亡	29
／不需要耗費金錢的運動	32
／「重勞動」和「激烈運動」的差別	35
第三章 食物的副作用	41
／食物造成的「傷害事件」	42
／奇怪的营养學	43
／日常飲食、危機四伏	46
／你也是被實驗的動物	54
第四章 多吃白飯米、健康又漂亮	59
／何謂「肥胖」？	60
／關於「減肥」	62
／減肥的飲食	67

／美國人為什麼喜歡東方食物？	70
／運動的效果	73
第五章 甜點！擋不住的誘惑？	75
第六章 細說沙拉與水果	81
／為什麼喜歡「沙拉和水果」？	82
／何謂「生菜沙拉」	84
／水果就是「甜點」	87
第七章 你所喝的「危險酒」	89
／「酒」與「酒精」	90
／問題不在於酒	94
／蔑視女性的「釀酒者」	96
／下酒菜餚要有選擇	97
第八章 牙病是萬病之源	101
／蛀牙與齒槽膿漏	102

／下顎關節症·····	104
／痛一齒而痛全身·····	105
第九章 你的胃真的不好嗎？ ·····	109
／胃藥的種類·····	110
／急性胃病與慢性胃病·····	111
／「胃不好」的錯覺·····	112
第十章 便秘要小心 ·····	115
／便秘的種類·····	117
／便秘的對策·····	119
第十一章 如何克服青春痘 ·····	125
／西洋醫學與青春痘·····	126
／不僅是青春痘的問題·····	129
第十二章 治療過敏性皮膚炎不求人 ·····	133
／混亂的治療法·····	134

第十三章 獻給女性的一章

／關於「食物過敏」	136
／食物療法	140
／患者努力也有限	143
／克服的方法	145
／關於「生理不順」	151
／來經前的症後羣	152
／來經時的疼痛	153
／更年期障礙（閉經症後羣）	154
／何謂「婦科病」？	155
／子宮內膜異位	156
／子宮肌腫瘤	157
／關於「白帶」	158
／肌膚衰老了	159
／羞於啓齒的尿失禁	161
／綜合性對策	162