

击退万病

爱因斯坦生物学奖得主，互补医疗领导者
为您揭示真正的病因并给出治疗的良方

[美] 雅各布·泰特鲍姆（医学博士）◎著
[美] 比尔·戈特利布（认证保健师）
[美] 董彩霞◎译



亚马逊全5星推荐 ★★★★★

跳出传统治疗误区，揭露美国医疗内幕
您本不需要用那么多药，您本可以很快康复

击退万病

——爱因斯坦生物学奖得主，互补医疗领导者
为您揭示真正的病因并给出治疗的良方

[美] 雅各布·泰特鲍姆 [美] 比尔·戈特利布 著

[美] 董彩霞 译

 吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

击退万病：爱因斯坦生物学奖得主，互补医疗领导者
为您揭示真正的病因并给出治疗的良方 / (美) 雅各布·
泰特鲍姆，(美) 比尔·戈特利布著；(美) 董彩霞译
— 长春：吉林科学技术出版社，2016.11
ISBN 978-7-5384-9743-4

I. ①击… II. ①雅… ②比… ③董… III. ①保健—
普及读物 IV. ①R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第219416号

Copyright © 2011 by Jacob Teitelbaum, MD and Bill Gottlieb, CHC. All rights reserved. Published by arrangement with RODALE INC., Emmaus, PA, U.S.A.

吉林省版权局著作合同登记号：
图字 07-2014-4407

击退万病

——爱因斯坦生物学奖得主，互补医疗领导者为您揭示真正的病因并给出治疗的良方

作者 [美] 雅各布·泰特鲍姆 [美] 比尔·戈特利布
译者 [美] 董彩霞
出版人 李 梁
选题策划 李 征
责任编辑 孟 波 张 卓
特约编辑 刘建民
封面设计 零 渡
制版 雅硕图文工作室
开本 710mm×1000mm 1/16
字数 400千字
印张 25.75
版次 2016年11月第1版
印次 2016年11月第1次印刷

出版 吉林科学技术出版社
发行 吉林科学技术出版社
地址 长春市人民大街4646号
邮编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85635185
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9743-4
定 价 39.90元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话：0431-85635185

第一作者致谢

感谢比尔·戈特利布，能让我跟他一起写这本书，真是一种享受！那么多人给我的支持和帮助，才让这本书有了出版的可能，而我却无法一一列出他们的名字。事实上，我并没有创造什么新理论，只不过是总结了众多勤劳勇敢的医生和治疗师的精彩工作内容。

我最诚挚的感谢，首先要献给谢丽尔·阿尔贝托和我的其他助手们，因为他们的辛勤工作、他们的热情和奉献（我必须承认，还包括他们对我的容忍），我才能更好地工作。

感谢安妮·阿伦德尔医疗中心的图书管理员乔伊斯·米勒，感谢出色又专注的宣传员迪恩·德拉欣和特丽·斯莱特，和我的网站管理员理查德·克鲁斯，我们组成了一个团队，更有效地为病人们提供治疗或者帮他们改善健康。感谢我最好的朋友们阿伦·维斯医生、布伦·雅各布森和简·沃恩，他们不断地帮助我保持知性和灵性的诚实，并不断提醒我保持幽默感。

感谢我的老师们，他们才是各个领域真正的英雄，他们的人数之多，恐怕整本书都写不下。他们是威廉·库克、麦克斯·巴沃曼、布罗·乔伊、珍妮特·特拉维尔、休·里奥丹、约瑟夫·皮佐尔诺、梅尔文·沃尔巴赫、谢丽·李伯曼、罗伯特·依维柯、托尼·里布罗和阿伦·加比。

感谢罗德公司的编辑们，其中包括推动了本书进程的安德烈·金·莱维特，自始至终参与工作的布莉琪特·多尔蒂和帮我们跑过终点线的玛丽耶勒·梅辛。

雅各布·泰特鲍姆

第二作者致谢

感谢我的合作者雅各布·泰特鲍姆，感谢他致力于让他的病人和所有追求生活品质的人拥有健康和快乐，感谢他在综合医疗方面的创意和实用精神，感谢他的聪颖和洞察力，感谢他温暖的胸怀。和泰特鲍姆医生一起工作，从前、现在一直都是一件很愉快的事，我因为能够作为他专业的同事和亲密的朋友而心存感激。

感谢克里斯汀·托马西诺，作为我的文学代理人，13年来，他不遗余力地支持我的工作，因而赢得了我持久的信任和爱戴。感谢罗德公司的两位超级编辑安德烈·金·莱维特和布莉琪特·多尔蒂，他们在本书的写作过程中给予雅各布和我极大的帮助。

最后，我把诚挚的感谢献给玛利亚·罗德，我认识她多年了（从1970年的夏天，我还只是一个在罗德公司实习的高中12年级学生时开始），玛利亚现在是这家非凡的家庭公司的指路明灯，这家公司不仅是我的职业生涯中最重要的部分，也为美国人的健康和幸福做出了巨大贡献。

比尔·戈特利布

为什么你的医生不知道 这些病因和良方

我已经从医三十多年，治愈了超过1.5万个病人。然而，我常常不是这些病人看的第一个医生。

通常的情况是，他们（我的病人们）已经看了一个又一个医生，希望解决他们的健康问题却没有成功。

他们已经做了很多医疗检查，却仍然找不到问题所在。事实上，很多人被告知，他们的检查结果“证明”他们并没有什么可诊断出来的疾病，他们所经历的那些真实的痛苦和磨难，只不过是“脑子里的疑神疑鬼”。听起来是不是有点儿熟悉？

这些病人拿到了可以在某种程度上缓解症状的药方（却经常导致一系列新的、恼人的不良反应）。无论他们经历了什么样的检查和诊断，那些医生都没能找到他们的健康问题的真实病因，或者是没能采用针对病因的真正良方。这就是为什么这些病人最后来到了我的面前，他们当中有相当一部分人是从世界各地飞来的。或许，这也正是为什么你在读这本书的原因。

如果你是一个典型的美国人，你会有一种或多种医生没能解决的长期的健康问题。每天都困扰着你的问题可能是疲劳、头痛或者失眠。它们已经如此常见和持久，让你以为你需要“学会忍受”。这些问题也可能是严重的慢性病，比如糖尿病、关节炎或者抑郁症，这些病也许暂时得到了“控制”，却永远不能治愈。

如果你有令人烦恼的健康问题，你的烦恼就要结束了！

本书为你精确指出并解释常见疾病常常被忽视的潜在的真实病因，同时提供有效的自然疗法，最终帮助你消除病灶的根源，而不是只针对症状本身。

因为我是一个医生，写了这本关于真实病因和真正良方的书，你也许会问自己：“为什么我的医生没听说过这些？”

答案其实相当简单。

这些真实病因，是基于整体医学的实践。所谓的整体医学，是把人的身体和心理视为一个具有自我修复功能的整体系统，这个系统得到简单、自然的健康因素的支持，比如健康、富含营养的日常饮食，加上每晚8小时的充足睡眠，就能够保持自身健康。从整体医学的角度来说，疾病的真实病因，是由于缺乏这些自然的健康因素，而这种缺乏在现代生活方式中非常普遍。与此不同的是，正统医学教育下的医生们把人的身心当成一个各种部件的随机组合，然后通过药物或手术聚焦在具体的症状上，因而常常忽略了问题的根源。真实病因，也就是疾病产生的基本因素，并不是一个符合现代医学范畴的概念。

你在这本书里找到的真正良方，通常是自然疗法，并不是可以拿来申请专利的创新，比如说，没有人可以宣称对维生素C或者大蒜拥有独一无二的主权。所以，这些良方都是低成本的药方。

我并不是说药物在医学上毫无价值，你可以从这本书里找到很多审慎推荐的药物，但是这些不应该是治疗的唯一选择。

我是已故的休·里奥丹博士推崇的“综合医疗”的忠实追随者，这种医疗使用自然和处方疗法中的最佳治疗方案，选择的标准是最安全和最有效的治疗，而不是最昂贵、利润最高的治疗方式。你将在本书中学到综合医疗的知识。

这是一个天大的好消息！因为有成百（如果不是上千的话）种非常有效的自然疗法，很多医生都还不知道。事实上，在我33年的从医经验中，我发现几乎没有哪种病是不能通过找到真实病因并施以真正良方而治愈的。为了得到真正良方，你只是需要真实的信息。在这里，我很高兴能够作为你的引导者，帮你用科学的梳理方法去伪存真。

你可以采用多种不同的方法来获取本书中丰富的信息。

你可以从头开始读，了解第一部分中解释的真实病因，也可以直接一头扎进第二部分，阅读困扰你和家人的健康问题的相关内容。在那里，你可以找到一些能够立即采用的实用技巧和解决办法，同时得到我在第一部分提供给你的参考信息，并对“为什么这些技巧和解决办法会有效”有一个更深的理解。或者，你也可以从第三部分开始阅读，那个简单的28天计划能使你感觉好极了，并拥有自己喜欢的生活。

最重要的一点是：用最适合你的方式使用这本书。

我的目标是帮助你调整自己的身体，听从自己的感觉，去发现最适合你的方法。一个有经验的鞋店导购员或许能够一眼就猜到你鞋子的尺码，但是只有穿上鞋子并仔细感觉，你才真正知道一双鞋是否合脚。同样的道理也适用于健康保健的建议、你的人生，以及你决定如何使用这本书。

准备好了吗？让我们开始吧！

雅各布·泰特鲍姆 医学博士

十年磨一剑，十年得一见

能够拿到这本书的版权，让我兴奋的同时百感交集。由爱因斯坦生物学奖获得者、医学博士撰写，亚马逊网上书店全5星推荐，以及无数读者的好评、媒体人的点评都让我对这本书不敢小视。

不得不说，在中国或者说没有推行全民免费医疗的国家，养生保健图书（有些甚至是自我治疗的书）绝对有着出版的必要。即便在欧美发达国家，甚至是施行了全民免费医疗后，医疗服务的质量也并不尽如人意，养生保健知识依然有它存在、传播的必要性。我把它总结为：只要有对医疗的抱怨就会有养生保健图书存在的价值。所以，作为编辑，我们应该为传播养生保健知识、出版养生保健书籍而骄傲。

不过，虽然我们从事着这么有意义的工作，仍会不时产生很多迷惑。

第一，从医学专业的角度和编辑专业的角度来看，养生保健图书市场确实良莠不齐。比如以讹传讹的食物相克并无任何依据（这和中医用药的十八反、十九畏不同），但现今很多食疗图书都或多或少地提及食物相克。某些观点仅限于作者对问题的认识，而缺乏严谨的科学研究结果支持，但这种以偏概全的认识被其他人引以为证，在养生类图书中司空见惯。再就是人云亦云的抄袭。比如某某穴位治疗某种疾病，其实那个穴位根本就不是这种疾病的首选，但因为有一本不严谨的书这样写了，后面的书都这样抄。抄得多了，反而这个穴位变成了首选，甚至包治百病。真是应了那句话：有些假话说着说着就成真了。

第二，一部分作者写书的动机不纯。比如在里面隐含着推广自己的产品。就像某一本书，全书都在说一种物质对健康的功效，只要读者一查就会发现这种物质只存在于一种保健品中，那么写这本书的目的不言而喻。这种书的毒害是那种慢性的、隐性的，如同低度酒醉人一样，一旦中毒也就最深。

再回头看这本书。

第一，有理有据。书中所有理论的提出都不是出自“我认为……”“据调

查……”这种用词肯定但其实是毫无根据的依据，每个结论从何处调查而来，出处、具体数字写得明明白白，作者引以为据的专业期刊包括《新英格兰医学杂志》《美国医学会杂志》《美国临床营养学杂志》《美国心脏病学会杂志》《美国老年学会杂志》《英国医学杂志》《欧洲临床研究杂志》等等，在医学界，这些杂志被公认为顶级，代表了业界最高学术水平和最新进展。另一方面，书中提到的大多数疾病疗法都经作者的临床实践的检验。可以说，无论从健康理念的推广还是疗法的推荐，作者都是怀着一颗责任心的。

第二，说别人不说之事。说这本书是医疗知识大揭秘一点都不夸张，“医生从不说这些”“医药公司不会允许这样，因为有他们的利益在里面”“推荐剂量只是最低剂量，因为这么定是有目的的”这类的揭秘比比皆是。没有人喜欢通过出书得罪人，更不喜欢惹怒全行业，但作者却恰恰这样做了。把事实讲出来的目的无非是还原真相，让大家不再受到误导，不要因此而影响健康。他的做法让我敬佩。

第三，解决别人不能解决的难题。这本书提供了多达50种常见疾病的病因分析及400种治疗方法，其中不乏一些疑难杂症，比如痤疮、前列腺炎等等。可以说，其中很多疾病是其他作者不碰的。既然针对这些疾病目前确实没有什么太好的办法，权衡下来还是不写为好。但在本书中，作者对这些病的发生机理娓娓道来，之后提供给我耳目一新的治疗方案。我曾经在医院从事临床工作，很多治疗方法在我心中已经成为模式，但是作者用大量的研究和实践告诉我这些经验主义的错误。在读过本书之后，我本人正是用书中的方法治疗好了困扰多年的前列腺炎。

从养生的角度讲，这本书给我们提供了最好的保护身体的方法；从治疗的角度讲，这本书可以作为医学同行参考的工具书。所以，无论从理论还是写书的出发点，这本书都是近十年以来我见到的最好的养生保健图书，也是从2007年至今所有引进版图书里面看到的写得最有深度、最真实、最能从读者角度出发的作品。这本书在国外卖得那么好也不足为怪了。

因为从事养生保健图书出版多年，我们这些“弃医从文”的编辑在大众读者心中确实有了点影响力，但在医生同行面前却好像做了下里巴人，总是抬不起头（搞科普的人往往被搞专业的人看轻）；但要是总做阳春白雪的医学专业图书，又存在曲高和寡、无法获得经济效益的顾虑。本书的出版让我在本不能兼顾的两个方面得到了满足和平衡。所以拿到这本书让我有了长出一口气的感觉，仿佛辛苦十年终于

磨得一把宝剑。

感谢本书的作者——爱因斯坦生物学奖获得者泰特鲍姆博士、比尔·戈特利布先生为我们提供这样一部经典的作品。

感谢美籍华人董彩霞女士，在担当本书翻译者的同时，还做了大量的考据工作。她的严谨的工作态度和深厚的中西文化底蕴，让作者的学术思想和人文精神在中译本中得到了最准确的表达。

希望这部书能成为悬在疾病头上的尚方宝剑，其光芒足以镇退所有企图加害我们健康的疾病妖魔。

本书策划人、卓信图书负责人 李 征

目 录

第一部分 真实的病因

真实的病因1 营养不良	2
分流理论	4
抗氧化剂维生素	6
B族维生素	10
维生素D	15
维生素K	18
矿物质	18
氨基酸	29
ω -3必需脂肪酸	30
你的“一站式”营养补充剂	31
别忘了健康饮食	31
真实的病因2 睡眠不佳	35
我们忘记了的风险因素	36
睡眠不佳，健康不佳	38
真实的病因3 缺乏运动	45
为什么锻炼有这些作用	49
锻炼的意志力的秘密	50
享受你的运动（否则你做不到经常运动）	52
计步器：一步一步迈向健康	55

真实的病因4 幸福缺失	64
毫无抗拒地感受你所有的感觉	66
无指责生活方式	73
专注于美好感觉	76
真实的病因5 处方药滥用	84
自然疗法的不同之处	85
合理使用药品	87
他汀类药物：低胆固醇，高不良反应	87
保护自己	91
胃灼热药物：你是否对抗酸药上瘾	93
抗抑郁药物：关于疗效的悲哀事实	96
非甾体抗炎药物：很伤胃的不良反应	97
抗生素：使用抗生素越多，病菌越多	98
骨质疏松症药物：建造还是拆毁骨骼	99
真实的病因6 内分泌失调	101
了解你的内分泌系统	102
数百万漏诊的甲状腺功能减退症	104
肾上腺倦怠：压力导致的疾病	109
睾酮偏低	111
雌激素和孕激素偏低	114
真实的病因7 消化不良	119
消化道疾病	120
为什么你的消化系统不起作用	122
消化不良，健康不佳	131
解决方案出奇的简单	132
排毒面面观	133

真实的病因8 细胞毒性	133
有毒的21世纪	134
喝足够的水	137
加快食物转运时间	142
真实的病因9 慢性炎症	145
什么是炎症	145
抗炎饮食	149
嘿！炎症，降降火吧	155
急性和慢性炎症的便捷疗法	158

第二部分 真正的良方

痤疮、湿疹、银屑病及其他皮肤疾病	164
肾上腺衰竭	171
阿尔茨海默病	177
焦虑症	188
关节炎	194
哮喘	200
背痛	205
癌症	212
念珠菌过度生长	219
腕管综合征	223
慢性疲劳综合征和纤维肌痛	226
感冒和流感	234
抑郁症	238
糖尿病	243
勃起功能障碍	249

疲 劳	252
食物过敏	256
青光眼	260
花粉热及其他空气引起的过敏	263
头 痛	266
心脏病	272
胃灼热和消化不良	285
甲状腺功能减退症	290
炎性肠道疾病	294
失眠和其他睡眠障碍	298
肠易激综合征（结肠痉挛）	309
肾结石	314
黄斑变性	317
男性更年期（睾酮缺乏症）	321
更年期问题	325
神经痛（周围神经病变）	330
夜间腿痉挛	337
骨质疏松症	339
经前综合征	344
前列腺问题	346
带状疱疹	348
鼻窦炎	351
尿失禁	356
阴道炎	359

第三部分 28天改变体质计划

第1周 改善营养	365
第1天：吃本地出产的新鲜全食物	365
第2天：服用维生素/矿物质补充剂	367
第3天：用浆果扮靓你的早餐	368
第4天：宣布今天为无糖日	368
第5天：更换机（鱼）油	369
第6天：喝水保健康	370
第7天：吃点儿坚果做零食	371
第2周 多多活动	373
第8天：预先计划，走出门去	373
第9天：佩带计步器	374
第10天：赤脚漫步	375
第11天：强化你的肌肉	375
第12天：多烧一些热量——做爱	377
第13天：瑜珈拉伸	377
第14天：让别人活动你的肌肉——做一次按摩	378
第3周 睡个好觉	380
第15天：弄清楚你需要睡多久	380
第16天：找时间睡觉	381
第17天：做好睡眠卫生	382
第18天：纠正内分泌失调	383
第19天：重设你的生物钟	384
第20天：服用草药制剂	384
第21天：跟睡眠障碍说晚安	385

第4周 让生活中多点儿正能量	387
第22天：积极地开始新的一天	387
第23天：调整你的待办事项清单	387
第24天：感受你的感觉	388
第25天：找点儿时间放松	389
第26天：释放旧创伤	390
第27天：跟着感觉走	391
第28天：忘记你所有的计划，给自己放一天假	391
附 录	393
常见疾病病名索引	394

第一部分

The Real Causes
真实的病因