

Integrated Medicine

守護全家健康的整合醫學指南

完整醫療

常見病症之自然療法 與主流醫學的完美結合



林青穀家庭醫學科診所院長
林青穀醫師◆審訂
台灣癌症基金會執行長
賴基銘醫師◆推薦



大衛·彼德斯◎合著
安·伍德翰◎譯
強家寧◎譯

THE COMPLETE GUIDE INTEGRATED MEDICINE

守護全家健康的整合醫學指南

完整醫療



大衛・彼德斯 (David Peters)

安・伍德翰 (Anne Woodham) ◎ 合著

強家寧 ◎ 譯



A Dorling Kindersley Book

健康時尚系列 108

完整醫療

守護全家健康的整合醫學指南

作者：大衛·彼德斯 (David Peters)

安·伍德翰 (Anne Woodham)

發行人：戚偉恆

社長：戚偉恆

譯者：強家寧

資深主編：李美琳

責任編輯：陳姿君

文字編輯：愛麗絲

美術編輯：安 妮

印務統籌：王愛蓉

校對：李靜怡、黃瑾宜

出版者：麗勤管理顧問股份有限公司

地址：114台北市內湖區成功路4段167巷1號8樓之2

網址：www.arcway.com.tw

電話：(02) 2790-9549

傳真：(02) 2795-5845

經銷商：紅螞蟻圖書有限公司

地址：台北市內湖區舊宗路二段121巷28.32樓4樓

電話：(02) 2795-3656

傳真：(02) 2795-4100

印刷：鴻霖印刷傳媒事業有限公司

初版：2006年8月

定價：600元

All Rights Reserved.

版權所有·侵害必究

如有缺頁、破損、倒裝，請寄回對換

國家圖書館出版品預行編目資料 PRINTED IN TAIWAN

完整醫療／大衛·彼德斯，安·伍德翰合著；強家寧譯.-- 初版.-- 臺北市：麗勤管理顧問，2006 [民95]

面；公分

參考書目：面

ISBN 986-82422-1-5 (平裝)

ISBN 978-986-82422-1-0 (平裝)

1. 家庭醫學 2. 健康法

410.46

95012018

作者簡介



大衛·彼德斯 博士

是英國倫敦瑪麗本健康中心輔助療法部主任，幾十年來一直致力於將自然療法與替代性療法融入主流醫學的範疇內。他同時也是英國西敏寺大學社區保健和基本健康中心臨床部主任，並在西敏寺大學開設了許多有關輔助療法、自然療法、整合療法與教學和研究專案，同時也是威爾斯王子整合醫學基金會的會員。

安·伍德翰

是英國健康作家協會主席和《家務管理》雜誌前任副主編，經常在全國性報紙和雜誌上發表文章，寫過多本有關健康的書，如《起床去鍛鍊！疲勞症患者的自助方法》、《消除工作緊張》和《健康教育權威關於輔助醫學及療法的指導意見》。安·伍德翰和大衛·彼德斯博士另外合著多本由DK出版社出版的「自然治療百科全書」系列作品。

推薦序 造就健康生命的樞紐 4

導讀序 善意與溫馨的醫療關係的新起點 6

前言 21世紀的醫學發展方向 8

第一章 整合醫學 10

整合療法 12

健康平衡 14

治療身體不適 16

增強適應能力 18

實踐中的整合保健 20

您的保健戰略 22

第二章 治療疾病 24

頭痛 26·偏頭痛 28

粉刺 30·牛皮癬 32

濕疹 34·皰疹 36

感冒和流感 38·黏液和鼻竇炎 10

消化不良 42·敏感性腸胃炎 44

炎症性腸病 46·高血壓 48

心臟病 50·背部和頸部疼痛 54

骨關節炎 58·類風濕性關節炎 60

持續性肌肉疼痛 62·運動傷害 64

經前緊張症候群 66·經痛 68

婦女不孕症 70·懷孕 72

停經期 74·陰道炎 76

膀胱炎 78·前列腺肥大症 80

男性不育症 82·男性性功能障礙 84

緊張 86·焦慮和恐慌 88

憂鬱 90·失眠 92

食物過敏 94·乾草熱和鼻炎 96

哮喘 98·癌症 100

慢性疲勞綜合症 106·持續性疼痛 108

愛滋病 112·天然藥物藥箱 114

CONTENTS

第三章 療法名錄 116

人體結構療法

- 按摩療法 118
- 芳香療法 119
- 脊椎按摩療法 120
- 整骨療法 121
- 反射療法 122
- 亞歷山大療法 123
- 能量療法 124



瑜伽 125

傳統中醫 126

生物化學療法

- 自然療法 128
- 西方草藥療法 129
- 營養療法 130
- 順勢療法 132
- 環境療法 133

社會心理療法

- 心理療法和心理諮詢 134
- 催眠療法 136
- 視覺療法 136
- 冥想療法 137
- 生物反饋療法 138
- 自生訓練療法 138



藝術療法 139

音樂療法 139

第四章 您的保健計劃 140

- 您的健康狀況如何？ 142
- 尋找正確的治療方法 146
- 與您的醫生通力合作 148
- 值得警惕的症狀、症狀日記 149

您的人體結構健康狀況 150

- 身體活動 152
- 鍛鍊身體的好處 154
- 您的運動計劃 156
- 身體鍛鍊 158

您的生物化學健康狀況 160

- 必需的營養成分 162
- 維生素和礦物質 164
- 特殊飲食 167
- 健康與環境 168

您的社會心理健康狀況 170

- 放鬆和呼吸 172
- 您的情緒 173
- 改善思維方式 176
- 研究治療方法 178
- 專業術語 179
- 藥物名錄 181
- 如何選擇醫師 182
- 有效性的證據
- 參考書目 184



THE COMPLETE GUIDE INTEGRATED MEDICINE

守護全家健康的整合醫學指南

完整醫療



大衛・彼德斯 (David Peters)

安・伍德翰 (Anne Woodham) ◎ 合著

強家寧 ◎ 譯



A Dorling Kindersley Book

作者簡介



大衛·彼德斯 博士

是英國倫敦瑪麗本健康中心輔助療法部主任，幾十年來一直致力於將自然療法與替代性療法融入主流醫學的範疇內。他同時也是英國西敏寺大學社區保健和基本健康中心臨床部主任，並在西敏寺大學開設了許多有關輔助療法、自然療法、整合療法與教學和研究專案，同時也是威爾斯王子整合醫學基金會的會員。

安·伍德翰

是英國健康作家協會主席和《家務管理》雜誌前任副主編，經常在全國性報紙和雜誌上發表文章，寫過多本有關健康的書，如《起床去鍛鍊！疲勞症患者的自助方法》、《消除工作緊張》和《健康教育權威關於輔助醫學及療法的指導意見》。安·伍德翰和大衛·彼德斯博士另外合著多本由DK出版社出版的「自然治療百科全書」系列作品。

推薦序 造就健康生命的樞紐 4

導讀序 善意與溫馨的醫療關係的新起點 6

前言 21世紀的醫學發展方向 8

第一章 整合醫學 10

整合療法 12

健康平衡 14

治療身體不適 16

增強適應能力 18

實踐中的整合保健 20

您的保健戰略 22

第二章 治療疾病 24

頭痛 26·偏頭痛 28

粉刺 30·牛皮癬 32

濕疹 34·皰疹 36

感冒和流感 38·黏液和鼻竇炎 10

消化不良 42·敏感性腸胃炎 44

炎症性腸病 46·高血壓 48

心臟病 50·背部和頸部疼痛 54

骨關節炎 58·類風濕性關節炎 60

持續性肌肉疼痛 62·運動傷害 64

經前緊張症候群 66·經痛 68

婦女不孕症 70·懷孕 72

停經期 74·陰道炎 76

膀胱炎 78·前列腺肥大症 80

男性不育症 82·男性性功能障礙 84

緊張 86·焦慮和恐慌 88

憂鬱 90·失眠 92

食物過敏 94·乾草熱和鼻炎 96

哮喘 98·癌症 100

慢性疲勞綜合症 106·持續性疼痛 108

愛滋病 112·天然藥物藥箱 114

CONTENTS

第三章 療法名錄 116

人體結構療法

- 按摩療法 118
- 芳香療法 119
- 脊椎按摩療法 120
- 整骨療法 121
- 反射療法 122
- 亞歷山大療法 123
- 能量療法 124



- 瑜伽 125
- 傳統中醫 126

生物化學療法

- 自然療法 128
- 西方草藥療法 129
- 營養療法 130
- 順勢療法 132
- 環境療法 133

社會心理療法

- 心理療法和心理諮詢 134
- 催眠療法 136
- 視覺療法 136
- 冥想療法 137
- 生物反饋療法 138
- 自生訓練療法 138



- 藝術療法 139
- 音樂療法 139

第四章 您的保健計劃 140

- 您的健康狀況如何？ 142
- 尋找正確的治療方法 146
- 與您的醫生通力合作 148
- 值得警惕的症狀、症狀日記 149

您的人體結構健康狀況 150

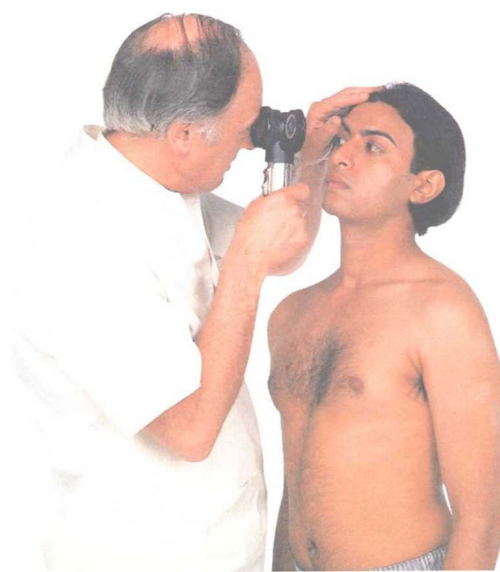
- 身體活動 152
- 鍛鍊身體的好處 154
- 您的運動計劃 156
- 身體鍛鍊 158

您的生物化學健康狀況 160

- 必需的營養成分 162
- 維生素和礦物質 164
- 特殊飲食 167
- 健康與環境 168

您的社會心理健康狀況 170

- 放鬆和呼吸 172
- 您的情緒 173
- 改善思維方式 176
- 研究治療方法 178
- 專業術語 179
- 藥物名錄 181
- 如何選擇醫師 182
- 有效性的證據
- 參考書目 184



造就健康生命的樞紐

癌

症（惡性腫瘤）名列國人十大死因第一名，近年來雖然在醫學研究以及臨床醫療各方面都有長足的進步，卻無法阻擋患者年齡下降、各種器官的惡性腫瘤的發生。顯然，在醫療與研究之外，有更多的外在變因正影響著國人的體質健康，導致癌症不曾減退。

社會的演變造成了國人生活作息習慣的改變，壓力大幅增加，沈重的工作量讓飲食的品質與運動的時間極度壓縮，不健康的生活方式和積累的情緒與壓力，不可諱言地會影響人體細胞的正常活動與



健康指數，加上外在環境的污染、輻射等，都在在對人體造成了相當不友善的刺激與影響。將我們所

處環境還原到一個正常健康的情況，或

許是在定期健康檢查之

餘，國人對於改善自

身健康及減低癌症

罹患風險，最能身體力行之道。

本書雖非專門就癌症的保健預防而作，但是其間所提倡的觀念與其他症狀的完整療法卻是值得採行的，健康是一種生活態度的實踐，是觀念的體認與落實，而全然的健康並不只是生理上的保養，情緒與壓力會對生理狀況造成影響，不當的飲食與作息亦會加速生理的老化與缺乏抵抗力，若能將身體與心理視作一個



完整的面相來計畫個人的健康管理，其效益將會更為實際而明顯。

全書在首章的觀念引導與論述，以簡明易懂的風格帶領讀者一同進入完整醫療保健的領域，接之將40種常見疾病與症狀，分作身、心、靈三個層面來介紹不同療法的功效與成果，提供讀者既實用又詳實的參考資訊；第三章談及多種完整醫療領域中的療法，如能量療法、順勢療法、生物反饋療法等，以深入淺出的文字說明佐以精美的版面設計，將宛如百科全書的豐富知識以淺白的形式與讀者分享，一窺當代完整醫療的發展現況與未來趨勢。第四章的自我健康診測問卷鼓勵讀者以自身健康狀況及作息習慣來設計規畫適合自己的健康管理計畫，更重要的是，鼓勵讀者放開

心胸，與醫生建立長期而密切的互動與信任關係，結合全人醫學的兼容並蓄精神，以及醫師的專業訓練，共同為追求一己的健康而努力。

健康的身體為追求享受快樂生活的本源，而享受快樂生活的心情與態度其實是造就健康生命的樞紐，期待讀者與大眾皆能以包容而開放的態度面對生命，追求健康，成就充實幸福的生活！



賴基銘

善意與溫馨的醫療關係的新起點

身

爲一個家醫科醫生，每日所接觸到的是一般家庭的健康問題，從幼稚園帶回來的流行性感冒、季節交換不可避免的過敏體質、暴飲暴食後的腸胃不適…，我看見這些健康上的小困擾，爲家庭帶來焦慮不安的情緒與壓力。

在協助病患確認病症並爲他們開配藥劑之餘，我不禁思考著在冰冷無情的聽診器與

形形色色的藥錠之外，是否能有更爲人性而溫和的方式來有效達到家庭健康的

把關與改善？是否能有更爲簡單易行，讓醫師與病人的互動關係不只侷限於

充滿消毒藥水味的小小問診室裡，也不僅是在健康出現紅燈之際，在身體的

痛苦不適與情緒的壓力中，才讓醫師與病患是如此直接卻又充滿無奈的

接觸？行醫執業一路走來，我一直相信家庭醫學科應該不是個定期拿感

冒退燒藥的急救站，家醫科應該可以在家庭的日常生活與保健習慣方面

扮演更爲主動，更具啓發性，同時也與家庭成員或患者有更多互動與信任感的角色。

在這樣的心情下我初次接觸到『健康寶典』一書，書中字裡行間所散發的正面積極訊息，豐富而翔實的資料，在在讓我感覺到這是一本不管是專業醫學訓練人員或者是家庭成員或病患都能獲得良好保健知識的參考書。本書在家庭保健上最令人激賞之處在於大力倡導結合身、心、靈三方面的保健，以達到真正的健康。我始終相信正面積極的生活態度與良好的心情是影響健康的關鍵，透過對個人情緒與壓力的排解，減少身體的負荷，以健康取向的飲食與生活習慣來協助全家人，才是真正能遠離疾病之道，同時以「捷足先登」的保健預防觀點，主動與醫師討論溝通，建立良好互動模式與默契，這才是作爲一個家庭醫師的終極期望與願景。

本書在導言及第一章的觀念分享上，深具啓發性，發人深省。除了引介完整醫療的身心靈全人診療保健，強調以身心靈「均衡」主導的保健目標，也詳細介紹了完整醫療的診治作業流程，提供患者及家屬知的權利。本章結束之前所提及的提昇體適能及自體



免疫，乃至於提出醫師及患者關係是醫療與保健的重大關鍵，都是正確而值得倡導的觀念。

第二章的內容可謂是家庭保健小百科，依照常見的40種症狀（由頭痛、粉刺、慢性疲勞到心臟疾病、骨質疏鬆、癌症等）分門別類，以深入淺出的個案說明，佐以設計精美而一目了然的圖面設計，提供讀者在該症狀方面有關身體及心理方面的有效療法說明。療法中包括醫藥診治、食療、運動保健，希望鼓勵讀者能以全人的角度來面對健康問題。

第三章以闡釋各種完整醫療的療法為主，是充滿實用性知識的參考百科。由常見的按摩、時下流行的芳香療法、上班族需要的整脊、骨療，乃至行之多年的腳底經絡反射按摩、亞歷山大療法、能量療法、瑜伽、中醫藥草、西方藥草、順勢療法、環境療法、藝術療法等，讓讀者對當代西方盛行的各種完整療法有及時而完整的認識與了解。

第四章的個人健康管理計畫是最能為讀者帶來助益的部份。除了完整而容易填寫的個人健康狀況問卷以協助讀者了解自己在生理和心理上的健康狀況，本書也對如何針對個人健康問題與醫院或醫師合作上，給予了明確的指導，在身心靈完人保健的觀念下，對於運動、食物調理乃至於營養吸收各方面都作了詳實而具高度可信的介紹，最令人欣喜之處在於整理完善的表格讓讀者能更快更容易吸收書中知識。

對於能有像本書以預防勝於治療的健康管理小指南這樣的著作問世，我相信能為國內的醫療體系，病患及家屬，都能引領更積極而正向的思考方式，對於保健與醫療的品質與未來願景，也能提供明確而友善的建議。對於一個家醫科的醫生而言，這是一個充滿善意與溫馨的醫療關係的新起點。



林青毅

21世紀的醫學發展方向

隨著醫學的不斷進步，人類已經掌握了網上診斷、基因治療、鐳射手術等先進的醫療手段。同時，較溫和的傳統療法又重新贏得了人們的青睞。在許多醫學非常發達的國家，將近一半的人在使用某種另類療法，諸如針灸、草藥或按摩。這些治療手段具有數百年乃至數千年的悠久歷史。

整體健康

非常規療法之所以深受歡迎有諸多理由，最具說服力的也許就是人們希望在一個數位化的、缺乏人際溝通的社會中找到某種方法來監控自己的健康狀況。同時，研究結果也證實了傳統療法一直以來的觀點：我們的情緒、思想和活動始終和我們的身體保持著互動關係。我們的食物、呼吸的空氣、運動、笑多少、哭多少以及我們對家人、朋友、同事的感情似乎都會直接影響到我們的身體健康。這種互動關係呈現在多個系統上，並影響我們自身的生化系統、結構系統和社會心理系統。除了醫生使用

的高科技藥物，能夠影響我們健康的因素還有很多。

兩種療法的最佳組合

當然，忽視現代醫學的研究成果是很愚蠢的，我們當中有很多人都應當感謝最新藥物和醫療專家的技術。

不過，未來的健康保健有賴於採取不同療法的醫務人員之間的精誠合作。外科醫師修復人體器官和組織；內科醫生開具治病救人的藥物；天然療法、草藥療法和順勢療法激發



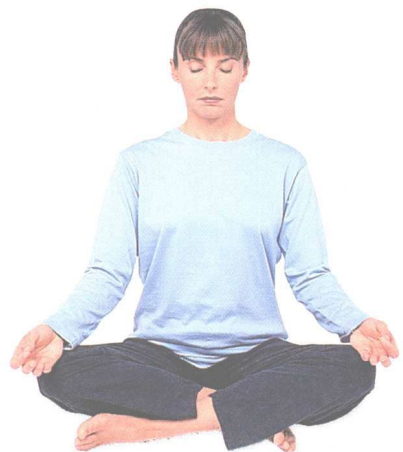
人體的天然治療過程；整骨療法調理人的身體；催眠療法教會我們如何保持平靜；這些治療方法可以幫助我們放鬆精神。這種新的治療方式被人們稱為整合醫學。某些醫生及其他保健專家已開始謹慎的接受這種新療法。同

時，只要有一些基礎知識，睿智的好奇心、深邃的思想、以及符合常理的推理能力，您就可以在自己的保健過程當中採用更為一體化的治療方法，實現輔助療法與常規療法並舉。這本書的目的就是告訴您如何進行整合治療。

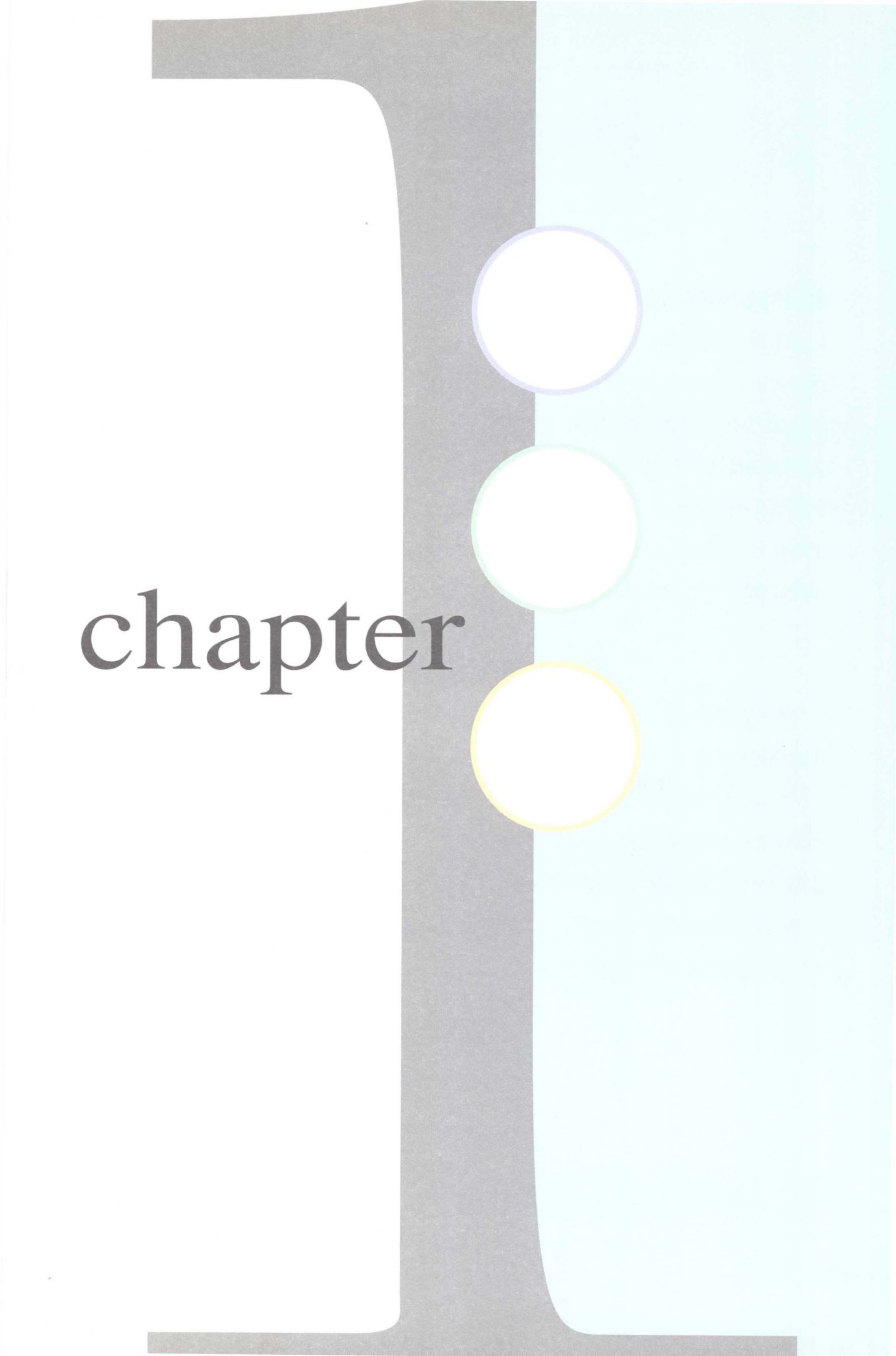


實踐中的整合醫學

我們將探討健康和治療的概念，揭示更多現代醫學和傳統醫學之間的共同點。我們還將說明如何在生化、組織和社會心理系統上同時採用輔助療法和傳統療法來對付致病根源，以及人體三個「^{身心灵}領域」之間的互動關係。我們會提供一些積累的證據來支援另類療法的有效性，描述整合醫學中最常用的治療手段。由於疾病的預防和治療一樣重要，我們將介紹如何通過改變生活方式來實現最佳的健康狀態，這些生活方式包括健康的飲食、積極的生活態度等等。這些方法可以幫助我們發揮兩種療法的最大功效，這也是21世紀醫學的發展方向。



James R. Quinn *Doris Peters*



chapter

整合醫學在使用醫學治療藥物和手段的同時，

也利用輔助治療方法來減緩緊張情緒、

激發自然治療過程，以及提神醒腦。

整 合 醫 學

整合醫學研究整個人體的需要，

關注思維與人體之間微妙的互動關係，

揭示組織、生化和社會心理之間的緊密關聯。

總之，整合醫學鼓勵患者、醫生和輔助醫療人員

精誠合作，以實現最好的療效。

整合療法

許多人自己已經開始結合使用常規療法和輔助療法，就是為了發揮兩種療法的最大療效。例如，如果你感冒了，你可以服用退燒藥來紓解感冒症狀，同時食用松果菊類草藥來增強免疫功能。不過，整合醫學並不是常規療法和輔助療法的簡單組合。他需要您去思考自己為什麼會生病，然後根據自己所處的環境、思想狀況和內在性格來尋找適合自己身體條件的治療方法，不管這種方法是常規的、輔助的，還是兩者皆有。整合醫療涉及如何掌控自己的健康狀況，特別是通過改變自身的生活習慣來增強體質。

實踐中的整合醫療

越來越多的醫生開始尋求將常規療法和輔助療法結合起來的方法。這些醫生採用了包括心理治療在內的多種常規的和輔助的治療方法，其重點就在於健康教育和積極的自我保健。這些醫生的目標就是增強體質，即便患者得的是某種頑疾。通過這種結合療法，醫生在治療偏頭痛的時候就可以在開藥的同時，尋找潛在的病因，比如你對壓力或食物的反應，因為這些因素都會導致病情惡化。整合治療方案可能包括通過針灸降低發病頻率並紓緩緊張情緒；改善飲食結構並記錄飲食；服用菊科草藥來進行預防（如果你不願意一味依賴常規藥物）；通過生物反饋來紓解症狀；以及瑜伽、放鬆療法、緊張情緒控制法。

整體保健

由於整合醫學是建立在對整個人體，而不僅僅是人體疾病或症狀的認識的基礎上而已，人們也稱之為整體醫學。這種醫療方法並不是另類醫療專家所專用的。有些醫生進行整體治療已經有好幾年了，整體治療已經成為家庭保健與內科醫學、產科與婦科、兒科以及精神病學的共同目標。相對的，某些進行輔助治療的醫生卻一味堅持消除身體病症，而忽視疾病的心理因素。其他醫



整合療法需要醫師與病人一起合作改善健康。

師則認為諸如心臟病之類嚴重病症的唯一病因是「能量堵塞」，而不是那些需要通過常規藥物進行治療的病因。採用輔助療法的醫生往往不具備治療急性病的經驗，也不明白慢性病的心理病因以及常規保健提供的寶貴資源。因此，我們完全有理由將兩種治療方法結合起來，以達到最好的療效。

天然療法、中醫和印度醫學的核心思想就是人體具有自我平衡的傾向。現代醫學稱之為「自我平衡」，並逐步意識到保持這種內在平衡、增強人體的自我調理功能對保持長期健康具有關鍵作用。主要的人體傷害、生理缺陷、惡性感染，甚至是嚴重心理疾病都會打破人體的自我平衡，在這種情況下，現代醫學往往可以發揮關鍵作用。過去，醫學所取得不斷勝利似乎淹沒了人體自我平衡的傳統思想，但今天很多醫生都認為治療慢性病或與心理壓力有關的疾病時，光用藥物或手術是不夠的。整體健康已經成為越來越流行的理念。



良好體質可以讓人體自我治療過程發揮更大功效。