

阿尔茨海默病
胃灼热

超过
50种健康问题

真实的 病因， 真正的 良方

常见疾病的
9个真实病因
治愈疾病的真正良方

泰特鲍姆（医学博士）
戈特利布（认证保健师）
[美]董彩霞

著
译

吉林科学技术出版社

感冒和流感
银屑病
背痛
焦虑
癌症
疲劳
纤维肌痛
鼻窦炎
消化不良
慢性疲劳综合征
抑郁症
骨质疏松症
糖尿病
心脏病
黄斑变性
皮肤疾病
勃起功能障碍
食物过敏
带状疱疹
头痛
炎性肠道疾病
花粉热
周围神经病变
尿失禁

真实的病因，真正的良方

Real Cause, Real Cure

[美] 泰特鲍姆（医学博士）

著

[美] 戈特利布（认证保健师）

[美] 董彩霞

译

图书在版编目 (C I P) 数据

真实的病因, 真正的良方 / (美) 泰特鲍姆, (美) 戈特利布著; 董彩霞译. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5578-0217-2

I. ①真… II. ①泰… ②戈… ③董… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第007305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 07-2015-4591

ZHENSHI DE BINGYIN, ZHENZHENG DE LIANGFANG

真实的病因, 真正的良方

著 [美] 泰特鲍姆 [美] 戈特利布
译 [美] 董彩霞

出版人 李 梁
选题策划 李 征
责任编辑 解春谊
特约编辑 刘建民
封面设计 雅硕图文工作室
制 版 雅硕图文工作室
开 本 710 mm×1000 mm 1/16
字 数 400千字
印 张 21
印 数 3000
版 次 2017年7月第1版
印 次 2017年7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 0431-85642539

网 址 www.jlstp.net

印 刷 吉林省创美堂印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-0217-2

定 价 128.00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: 0431-85635186

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30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天计划能让你感觉好极了，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

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	3
抗氧化剂维生素	4
B族维生素	9
维生素D	13
维生素K	15
矿物质	15
氨基酸	24
ω -3必需脂肪酸	25
你的“一站式”营养补充剂	25
别忘了健康饮食	26
真实的病因2 睡眠不佳	29
我们忘记了的风险因素	30
睡眠不佳，健康不佳	31
真实的病因3 缺乏运动	37
为什么锻炼有这些作用	40
锻炼意志力的秘密	41
享受你的运动（否则你做不到经常运动）	42
计步器：一步一步迈向健康	45
真实的病因4 幸福缺失	53
毫无抗拒地感受你所有的感觉	55
无指责生活方式	60
专注于美好感觉	63

真实的病因5 处方药滥用	69
自然疗法的不同之处	70
合理使用药品	71
他汀类药物：低胆固醇，高不良反应	71
保护自己	74
胃灼热药物：你是否对抗酸药上瘾	76
抗抑郁药物：关于疗效的悲哀事实	78
非甾体抗炎药物：很伤胃的不良反应	79
抗生素：使用抗生素越多，病菌越多	80
骨质疏松症药物：建造还是拆毁骨骼	81
真实的病因6 内分泌失调	83
了解你的内分泌系统	84
数百万漏诊的甲状腺功能减退症	86
肾上腺倦怠：压力导致的疾病	89
睾酮偏低	91
雌激素和孕激素偏低	94
真实的病因7 消化不良	98
消化道疾病	99
为什么你的消化系统不起作用	100
消化不良，健康不佳	108
解决方案出奇的简单	108
真实的病因8 细胞毒性	109
排毒面面观	109
有毒的21世纪	110
喝足够的水	112
加快食物转运时间	116
真实的病因9 慢性炎症	119
什么是炎症	119
抗炎饮食	122
嘿！炎症，降降火吧	127

急性和慢性炎症的便捷疗法	130
--------------------	-----

第二部分 真正的良方

痤疮、湿疹、银屑病及其他皮肤疾病	134
肾上腺衰竭	140
阿尔茨海默病	145
焦虑症	154
关节炎	159
哮喘	164
背痛	168
癌症	173
念珠菌过度生长	179
腕管综合征	182
慢性疲劳综合征和纤维肌痛	185
感冒和流感	191
抑郁症	195
糖尿病	199
勃起功能障碍	204
疲劳	207
食物过敏	210
青光眼	213
花粉热及其他空气引起的过敏	216
头痛	218
心脏病	223
胃灼热和消化不良	234
甲状腺功能减退症	238
炎症肠道疾病	242
失眠和其他睡眠障碍	245
肠易激综合征（结肠痉挛）	254
肾结石	258
黄斑变性	261

男性更年期（睾酮缺乏症）	264
更年期问题	267
神经痛（周围神经病变）	271
夜间腿痉挛	277
骨质疏松症	279
经前综合征	283
前列腺问题	285
带状疱疹	287
鼻窦炎	289
尿失禁	293
阴道炎	296

第三部分 28天改变体质计划

第1周 改善营养	301
第1天：吃本地出产的新鲜全食物	301
第2天：服用维生素/矿物质补充剂	302
第3天：用浆果扮靓你的早餐	303
第4天：宣布今天为无糖日	303
第5天：更换机（鱼）油	304
第6天：喝水保健康	305
第7天：吃点儿坚果做零食	306
第2周 多多活动	307
第8天：预先计划，走出门去	307
第9天：佩带计步器	308
第10天：赤脚漫步	308
第11天：强化你的肌肉	309
第12天：多烧一些热量——做爱	310
第13天：瑜伽拉伸	310
第14天：让别人活动你的肌肉——做一次按摩	311
第3周 睡个好觉	312
第15天：弄清楚你需要睡多久	312
第16天：找时间睡觉	313

第17天：做好睡眠卫生 313

第18天：纠正内分泌失调 314

第19天：重设你的生物钟 315

第20天：服用草药制剂 315

第21天：跟睡眠障碍说晚安 316

第4周 让生活中多点儿正能量 317

第22天：积极地开始新的一天 317

第23天：调整你的待办事项清单 317

第24天：感受你的感觉 318

第25天：找点儿时间放松 319

第26天：释放旧创伤 319

第27天：跟着感觉走 320

第28天：忘记你所有的计划，给自己放一天假 320

附录 322

第一部分

The Real Causes
真实的病因

真实的病因

1

营养不良

美国成年人中有1/3的人肥胖、2/3的人超重，我们看起来更像是吃得太多而不像是营养不良。然而，更多的热量，并不等同于更多的营养。

《美国临床营养学杂志》的研究发现，只有不足5%的研究对象，对健康至关重要的矿物质的摄入量，能够达到政府推荐摄入量的标准。换句话说，20个人中，只有不到1个人能摄取足够的营养、避免营养不良，更别说摄取足够维持最佳健康和良好状态的营养了。更令人惊讶的是，这些研究对象中，多数人在马里兰州贝尔茨维尔的美国农业部工作，那可是世界上顶级的营养研究中心之一。

为什么美国人如此缺乏维生素和矿物质？造成这种状况有几个原因：

过量的糖和精制面粉 食品中添加的糖，完全不含有维生素和矿物质，在典型的美国式膳食中，平均占据全部热量的18%。另外有18%的热量来自于精制面粉，这些精制面粉中，最富有营养素的谷物外皮被剥掉了。这两样加在一起，造成典型的美国式膳食中，有超过1/3的热量几乎不能提供任何营养素。

过量的精加工食品 食品加工通常会剥离食物本身的营养素，同时添加“打劫”能量的糖、堵塞动脉的反式脂肪酸和毒害细胞的人造化学品，这些添加剂的数量足以损害健康。

富含营养的全谷食物不足 在摄入过多错误食物的同时，我们也没有摄取足够的正确食物。美国疾病预防控制中心的政府报告指出，美国成年人只有33%的人每天吃2~3次富含营养的水果，只有27%的人每天吃3次或更多含丰富营养素的蔬菜。

过多的现代生活 沉重的压力、空气污染、养分耗尽的土壤、长期使用的防腐剂、充斥着精制碳水化合物和饱和脂肪酸的膳食，都在不断地造成身体微量营养素的流失并阻碍其吸收。

膳食营养素每日修复摄入量

看到政府用来描述摄取足够营养的缩略语，像雪片一样扑面而来，你或许会感到不知所措，并不是只有你有这种感觉。看哪，你已经有了膳食营养素推荐摄入量，这是政府基于满足98%人口的需要而制定的标准。你从中学到了这些营养素的适宜摄入量。但那些还没有足够的科学研究依据，因而还不能加入推荐摄入量名单的营养素还有很多。慢着，这里还有耐受上限，意思是专家们断定你可以摄入而不至于受损害的最高摄入量。别忘了还有参考摄入量和每日摄入量等。

其实，让我们忘了这些吧。从定义上来说，这些摄入量、限额、指标和数值等，只不过是防止营养不良、防止这些营养素支持的代谢功能出现异常等问题的最低日常摄入量而已，比如预防缺铁性贫血的最低铁摄入量。这些摄入量，并不是为了获得最佳健康和良好状态，这些数值如此之低，以至于有人开玩笑地把推荐摄入量称为荒诞摄入量。

因此，我建议采用一套不同的指标，我把它叫作膳食营养素每日修复摄入量，每一种维生素和矿物质达到这样的摄入量时，不仅能够让你预防疾病，更能逆转疾病并让你容光焕发。本章接下来的内容，在介绍每一种营养素时，都会给出这样的每日修复摄入量。

普遍的维生素和矿物质缺乏，造成的最终结果是什么呢？两个字：疾病。

分流理论

营养不良造成的这种形态的疾病，是著名的分流理论的基础。世界级的科学家、加州大学伯克利分校的教授布鲁斯·艾麦斯博士提出了分流理论，他还发明了污染物致突变性检测（Ames试验），这是用来检测某种化学品是否会导致癌症的标准试验。分流理论认为，人体通过动用现有的维生素和矿物质以保证日常生存所需，从而对抗微量营养素的缺乏。这样的结果，是身体的长期需求被牺牲，从而引发慢性疾病，具体来说，比如目前像瘟疫一样暴发的癌症、心脏病、2型糖尿病、关节炎、骨质疏松症和阿尔茨海默病等。

艾麦斯博士最近接受采访时指出：“对于在设定膳食营养素推荐摄入量时采用的错误因素，科学家们已经在评估。过去在制定推荐摄入量时，人们只是考虑摄入量不足带来的短期影响，而忽略了摄入量不足造成的长期损害。因此，人们按照这样的标准摄入‘适量’微量营养素，今天看起来可能是完全健康的，殊不知，因为长期持续的微量营养素缺乏，它正在把自己推向慢性疾病的怀抱。

我们需要终身保持维生素和矿物质的摄入量，任何时候做不到这一点，都将会让我们为此带来的长期损害付出代价。”

“营养学家们说，如果你有一个良好的饮食习惯，你就会得到所需要的所有维生素和矿物质。”艾麦斯博士接着说，“好吧，我是有一个良好的饮食习惯，但为了保险起见，我还是每天吃复合维生素和矿物质补充剂。我不认为有任何一种饮食习惯能够保证每一种微量营养素的摄入量都能够达到最佳。”

每日摄入量不足将有可能导致长期健康问题的微量营养素有哪些？让我们看看艾麦斯博士的清单，这个看起来很像是一个典型的复合维生素/矿物质补充剂的营养成分表：

- | | | |
|---------------------------|-----------------|----------------------------|
| ● 乙酰左旋肉碱 | ● α -硫辛酸 | ● 生物素 |
| ● 钙 | ● 胆碱 | ● 钴胺素（维生素B ₁₂ ） |
| ● 铜 | ● 叶酸 | ● 铁 |
| ● 镁 | ● 烟酸 | ● ω -3脂肪酸 |
| ● 泛酸钙 | ● 钾 | ● 吡哆素（维生素B ₆ ） |
| ● 核黄素（维生素B ₂ ） | ● 硒 | ● 硫胺素（维生素B ₁ ） |
| ● 维生素D | ● 锌 | |

每一种维生素和矿物质要补充多少，才能达到预防相应的维生素缺乏性疾病，并进而达到优化健康的目的？在接下来的章节中，你会逐一找到相应的指南。对每一种营养素，我们还列出了那些通过解决该营养素摄入量不足就能够预防甚至治愈的疾病。

这是本书中篇幅最长的章节之一，为什么？因为我认为营养不良是那么多现代病的主要病因，在你的自我保健武器库中，简单的营养改善是最有杀伤力的武器之一。在本章的后半部分，你会发现，最近的数十个科学研究报告的结果，一再地表明次优的营养素摄入水平，的确会导致各种疾病，膳食中使用含有一种或多种营养素的补充剂，能够帮助你从健康问题中恢复，结果常常是非常显著的。通过深入钻研营养和健康之间的关联，我希望能够帮助你理解为什么营养补充剂在你的日常养生之道中是必不可少的。

让我们从对健康至关重要的这一组营养素开始吧——抗氧化剂。

抗氧化维生素

氧是一把双刃剑：它是生命的必需品，却又有着令人难以置信的毒性。这是因为，氧的生化反应会产生“自由基”（也称为活性氧簇），这可是造成细胞损害的一系列持续连锁反应的狂暴的元凶，目前认为这种氧化应激是慢性疾病和早衰的首要病因。实际上，塔夫茨大学的抗氧化剂研究专家詹姆斯·约瑟夫博士说，氧化应激是造成慢性疾病和早衰的“邪恶双胞胎”之一。邪恶双胞胎的另一



“你从补充剂中得到的只不过是高价的尿”

我强调营养作为自我保健和自我修复的一个重要组成部分，其中一个原因，就是有太多的“官方”声音，告诉你营养补充剂只不过是浪费你的时间和金钱。事实上，在我写作这本书期间，美国膳食指导委员会在经历了两年的工作之后，在2010年发表了他们的研究报告，与2005年的标准比较几乎没有任何改变。这份报告的摘要中说：“每日服用复合维生素/矿物质补充剂，对原本健康的美国人不会有健康益处。”

我会解雇那些高管！我实在难以相信他们真的仔细调查了那些你将在本书中看到的营养研究。我们鼓励你别像他们那样得到同样的结论，其实我们根本不认为你看了本章以后会得出与那些高管一样的看法。

那些所谓的专家，喜欢用“高价的尿”来混淆视听。这句话实在是用得太多，如果你用谷歌搜索“高价的尿”这个关键词，你将会得到超过6.5万条信息！好吧，这句常常听到的话忽略了一个事实，那就是我们吃进的食物中维生素和矿物质也要和营养补充剂一样代谢。既然如此，那我猜你也就根本不需要吃东西！我对那些重复这些废话的“专家”的回应：别再浪费时间和金钱去喝水了，那只不过是变成了你的尿！我相信很快，这些所谓的专家，将不再有机会向任何人提供如何获得最佳健康的建议。

个成员是慢性炎症，在本书后面的“慢性炎症”一章里，我还会讨论这种真实病因。

过度氧化导致疾病。实际上，生锈就是氧化的一种形式，但是，人的身体可以利用抗氧化剂来中和自由基并限制氧化，这些营养素里的超级英雄们，可以终止氧化的连锁反应、停止细胞损害，并保护和改善健康状况。

想通过例子来看看它们的威力吗？抗氧化剂能够预防与年龄有关的黄斑变性，这是一种黄斑细胞氧化引起的眼疾，黄斑是视网膜中心处理等待解读的详细图像的中继站，图像在这里处理后转发给大脑。在美国，65~74岁的人群中，20%的人遭到黄斑变性的攻击，75岁以上的人群中，这个比例达到35%，这种病是美国人失明的首要病因。研究表明，抗氧化剂补充剂可以使全部黄斑变性病人中的1/3免受其害。这是非常有效的医疗！下面是一份有助于你保持健康的抗氧化剂清单。

维生素C（每日修复摄入量：500~1 000毫克）

维生素C中的C，代表着“经典”，这种营养素已经并将继续成为美国最流