

英國、美國機能整體性醫藥協會 審定
《和緩、安全和有效治療的綜合指南》

自然療法

多發性硬化症

〔英〕理查・湯瑪斯／編著 徐珊、溫成平／譯



新潮社

SHIN CHAN SHE

國家圖書館出版品預行編目資料

多發性硬化症自然療法／理查·湯瑪斯著；徐
珊，溫成平譯。--初版。--臺北市：新潮社
，1998 [民87]
面；公分。--(自然療法叢書；4)
譯自：Multiple sclerosis
ISBN 957-8374-08-9(平裝)

1.神經系-疾病 2.自然療法

415.9

86014909

自然療法叢書 ④

多發性硬化症自然療法

NT\$160

[英]理查·湯瑪斯／編著
徐珊·溫成平／譯

1998年元月／初版

〈出版者〉

新潮社文化事業有限公司

發行人／林春美 *新聞局局版台業第 4037 號

編輯部／台北市〈文山區〉萬安街 21 巷 11 號 3 F

電話：02-2230-0545 *郵撥：11803960

總管理處／台北縣深坑萬順寮 106 號 4 F

電話：02-2664-2511 *傳真：02-2662-4655

法律顧問 蕭雄淋律師

■本公司著作、翻譯、排版、設計等權益
依法保護非經同意，不得轉載、改編……

〈代理商〉

貿元有限公司

地址／台北縣永和市中和街 133 巷 21 號 1 F

電話：02-2231-8612 *傳真：02-2921-6308 *郵撥：11666123

印刷裝訂不良者 ①當地書店更換，②寄回本公司更換，謝謝！

Printed in TAIWAN

ISBN 957-8374-08-9

● 自然療法叢書

《和緩、安全和有效治療的綜合指南》

多發性硬化症 自然療法

叢書編輯：（英）理查・湯瑪斯

編 著：（英）理查・湯瑪斯

中文版編輯：白志柔

審 訂：徐 珊

譯 者：徐 珊、溫成平

The Nature Way with Multiple Sclerosis copyright © 1995 by
Richard Thomas, Chinese language edition arranged with
Element Books Ltd., through Big Apple Tuttle-Mori Consulting
Ltd., Chinese language copyright © 1998 Lin Yu Cultural
Enterprise Co, Ltd.

內容提要

多發性硬化症至今仍是神經系統的不治之症，本病會導致病殘和癱瘓。多發性硬化症患者常表現出疲乏、機能減退和疼痛等症狀，他們的家屬處理、應付這些症狀時特別感到困難。

本書就多發性硬化症提供了必不可少的指導和無法估價的建議，內容廣泛，涉及可供使用，行之有效的自然療法，包括營養療法、順勢療法、瑜伽、針刺療法、反射字、水療法和氧療法等。

本書主要介紹以下內容。

- (1) 什麼是多發性硬化症
- (2) 飲食、運動療法和放鬆術
- (3) 安全、和緩且有效的自然療法
- (4) 多發性硬化症和環境的關係（如重金屬、污染、氣候和過敏等）
- (5) 尋找和選擇一名行醫開業者

譯 序

隨著醫學模式由過去單一的生物醫學模式向社會——心理——生物醫學模式轉變和合成藥物毒副作用的危
害，以及現代疾病、醫源性藥源性疾病的出現，疾病譜發生了
重大變異，醫學界和社會都在孜孜尋求防治疾病的新方法。

古希臘醫學家希波克拉底說過：「人越是遠離自然，便越是接近疾病。」人與自然密切相關。人賴之於自然界以生存，自然界的變化也直接或間接影響人體的健康。今天，人類已經意識到自身生存之內外環境的危機，開始重新審視和理解大自然賦予我們的一切。在「回歸自然」的強烈呼聲中，以有效、安全、和緩、易行等為其鮮明特點的「自然療法」應運而生。

所謂自然療法，即是以自然活力治療疾病、強身健體的方法，也就是利用自然物質如日光、空氣、水、動植物等天然物質及人體自身運動來調節人體自然活力的醫療方法。

自然療法更加符合時代的需要，其作用機理不斷獲得科學的驗證，因而日益引起醫學界和社會的廣泛關注，並受到病人及其親屬的普遍歡迎。

由理查·湯瑪斯主編的系列叢書：《哮喘自然療法》、《濕疹自然療法》、《心臟病自然療法》、《偏頭痛自然療法》、《關節炎和風濕病自然療法》……等，經美國機能整體性醫藥協會和英國機能整體性醫藥協會的審定批准，於 1994 年開始，由英國 ELEMENT 出版有限公司陸續出版，並收載於英國國家圖書館

出版目錄之中。

「自然療法」系列叢書精選了當今臨床的常見病，多發病，一病單獨成冊，在闡述了生理、病因、分類、診斷、常規治療等一般常識的基礎上，重點介紹了自然療法，包括自然療法的類型、適用範圍以及尋找和選擇的方法、途徑等。

本叢書說理簡潔，內容翔實，療法效驗，實用性強，而且文句流暢，形象生動，便於領會操作。介紹和推廣自然療法，不僅豐富和發展了世界醫學科學，更重要的是為病人及其親屬提供了自然療法的指南，使患者能夠早日病癒，康復體健。故特將本叢書譯出，以饗讀者。

為便於閱讀，編譯中對原著體例稍作改動，並加用序號。

鳴謝

我誠摯地感謝那些幫助過我的患者。他（她）們慷慨而熱情地向我提供了自身及其他患者有關多發性硬化症的資料訊息。

同樣我要感謝那些幫助過我的治療專家和醫生們，尤其是伊恩·麥克康納德教授、阿拉斯泰·科姆帕斯頓教授、帕特里克·金斯萊博士、鮑勃·勞倫斯博士、蘇西·科妮爾博士和維奇·瑪英帕里斯博士。感謝國際多發性硬化症研究聯合會、大不列顛及北愛爾蘭多發性硬化症學會、新南威爾士（澳大利亞）學會、多發性硬化症治療中心聯合會、多發性硬化症醫生培訓、教育和研究聯合會。還要感謝那些博學的顧問：彼德·艾爾布朗特博士、戴維·彼特斯博士。

尤其要感謝一位作家兼播音員朱蒂·格拉哈姆，她作為一名多發性硬化症患者，嫺熟地幫助和明智地引導人們走上了一條獲益最大的正確道路，事實證明這樣做的價值是無與倫比的。

導 言

多發性硬化症（簡稱MS）是一種常見的中樞神經系統疾病。目前全世界有 250 萬人罹患本病，痛苦不堪，其中北美有 25 萬，英國有 9 萬，澳大利亞和紐西蘭有 4 萬人。

迄今為止，多發性硬化症的病因未明，仍然無法治癒。罹患本病，可能致殘，是一種對生命有潛在危險的疾病。粗略估計，此病發病率是兩萬分之一至千分之一。它可能在任何年齡發病，並影響人體的任何一個部位。

其中有些甚具名望的患者，如喜劇演員理查·普里爾、模特兒維維恩·尼維斯、電影導演伯納德·戴維，作家兼播音員朱蒂·格拉哈姆。已故的患者有：女演員瑪格麗特·蕾頓和大提琴手傑克林·杜·布勒。

儘管本病目前無法治癒，但是曾經採用的一些安全、和緩而有效的療法，證明將在某種程度上給予這種多發性硬化症患者提供有益的幫助。這些治療方法包括：飲食和營養療法、運動及瑜伽、按摩及芳香療法、針灸、高壓氧療、心理治療及勸說諮詢、水療法、反射學及順勢療法。

與此相反，常規醫藥對這種病的療法不多，療效不佳，主要是一些「對症藥物」，如類固醇藥物和防禦系統

抑制性藥物等。儘管常規療法能有效地處理一些併發症，如泌尿道感染等，但治療MS仍然無能為力。

一部分率先接受治療的多發性硬化症患者深有感觸：不要過分依賴於藥物治療，也不能坐以等待其它療法；若你越早採用自助方法，獲益肯定越大。

本書旨在幫助你探索一種治療方法（同時也有助於你選擇相關的醫生），它將給每一位多發性硬化症患者在某種程度上提供幫助。但它並非向你提供了完美無缺的治療方法，僅僅是提供了選擇。然而；有一點值得深信：只有經過嘗試，你才知道什麼療法是有效的。

目 錄

導 言／9

- 第一章 什麼是多發性硬化症／15
- 第二章 神經和免疫系統的常識／25
- 第三章 多發性硬化症的病因／35
- 第四章 如何自助／47
- 第五章 常規治療與方法／67
- 第六章 多發性硬化症的自然療法／83
- 第七章 治療你的身體／91
- 第八章 治療你的精神與情緒／111
- 第九章 治療你的「生命力」／121
- 第十章 如何尋找與選擇
自然療法醫生／133

附錄一 有益的組織／145

附錄二 進一步有益的讀物／153

多發性硬化症自然療法

第一章

什麼是多發性硬化症

——發生原因、進展情況和影響

多發性硬化症簡稱MS，是一種中樞神經系統的常見疾患。根據相關文獻報導，它可能造成多方面損害，通常導致癱瘓、視覺和語言功能障礙等；這些損害不可逆轉。

這種不幸而令人困惑的疾病的病因至今仍是個謎。其發生原理，主要是大腦，尤其是包繞在脊髓神經纖維外的薄脂膜層（即「髓鞘」）遭到了損害所致。

髓鞘所起的作用就如同包繞在電線外面的絕緣層。它對電流——即人體的電信號起保護作用，使其在傳遞過程中，能量不受損失。任何對這層保護膜的損害，都將導致電信號「泄漏」，以致能量丟失和變形。

引起多發性硬化症這種損害的原因是炎症。炎症會導致部分鞘膜損失，這一過程稱為「脫鞘」。然後在受損處形成硬化的疤痕組織，故名為「多發性硬化症」。「多發性硬化症」（有時稱