

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

關節炎和 風濕病

〔英〕帕特·揚／編著
徐 珊／審譯



新潮社

SHIN CHAN SHE

關節炎和風濕病自然療法／帕特·揚編著；徐
珊譯，--初版，--臺北市：新潮社，1997 [民86]
面；公分，--(自然療法叢書；1)
譯自：Arthritis & Rheumatism
ISBN 957-8374-04-6(平裝)

1.關節炎2.風濕病

415.275

86012606

自然療法叢書 □

關節炎和風濕病自然療法

NT\$140

〔英〕帕特·揚／編著
徐 珊／譯

1997 年 12 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)230-9406 * 郵撥 11803960

總管理處／台北縣深坑萬順寮 106 號 4 F

電話(02)664-2511 * 傳真(02)662-4655

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／台北縣永和市興街 133 巷 21 號 1 F

電話／02-2318612~4 * 傳真／02-9216308 * 郵撥／1166612-3

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 957-8374-04-6

● 自然療法叢書

《和緩、安全和有效治療的綜合指南》

關節炎和風濕病 自然療法

叢書編輯：（英）理查·湯瑪斯

編 著：（英）帕特·揚

中文版編輯：白志柔

審 定：徐 珊

譯 者：徐 珊

The Natural Way with Arthritis and Rheumatism copyright ©Pat Young 1995
Chinese language edition arranged with Element Books Ltd. through
Big Apple Tuttle—Mori Consulting, Ltd. Chinese language copyright © 1997
Lin Yu Cultural Enterprise Co, Ltd.

內容提要

七個人中有一人，不管是年輕人，還是老年人，都會患上關節炎和風濕病而導致疼痛、關節變形，甚至喪失運動能力。這些症狀幾乎被認為是疾病發展過程中不可避免的部分。然而，對於病人而言，這些症狀難道真的無法避免嗎？

本書將會提供患者最安全、最和緩和最有效的治法方面的指導。書中重點闡述了以下內容：

- (1)關節炎和風濕病的病因和影響。
- (2)自助方法和止痛。
- (3)常規治療。
- (4)自然替換療法，包括順勢療法、草藥醫學、針刺和飲食療法。
- (5)尋找可以信賴的醫生的途徑和方法。

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。

原著自然療法叢書說明

就世界範圍而言，罹患那些運用現代醫學的先進技術也無能加以防治的疾病的人數正大幅度增加，而這些疾病實際上有時是由現代醫學本身所引起。爲了尋求治療這些被稱爲「文明疾病」的方法，提出的答案正漸漸朝向於「自然療法」。

出版這套「自然療法叢書」的目的就是介紹切實可行、最爲安全、和緩且有效的治法，以便患者和家屬在就最爲適宜的療法需做出選擇的時候，提供清晰、實用，而且可以信賴的指導。

出版說明

諸如「替換醫學」、「互補醫學」、「機能整體性醫學」和「異教醫學」等各種不同的名稱常常被習慣性地由來描述這套叢書中所介紹的許多療法。然而，因為所有這些稱法的含義事實上都與出版者所抉擇的「自然」這一名稱極其符合，所以，就用「自然」來涵蓋其它諸名稱。這套叢書中所介紹的「自然療法」是指那些第一流、最和緩、最安全和行之有效的療法。這種療法免除了毒性藥物和外科手術，得到廣泛地嘗試運用。其中許多方法在醫療實踐中證實是有效的，有的尚未證實。自然療法已引起人們的廣泛興趣，並吸引人們去思考，去探索。現在，自然療法已經獲得明確的闡述。

出版這套叢書只是提供信息和指導，並不意味著取代專業性的意見。讀者在嘗試其中所介紹的療法之前，務必向經驗豐富的醫生尋求諮詢，以獲得正確的診斷和適宜的評估。

鳴謝

筆者由衷感謝下述的個人和團體在我準備撰寫這本書時允許我引用他們的資料。本書中注明了各種資料的出處，並在附錄二中刊載所有有關的參考資料。這些個人和團體是：

關節炎和風濕病委員會

關節炎關懷組織

消費者協會（《健康的方法：哪一種更佳？》的出版者）

利特爾·布朗（弗蘭克·達德利·哈特博士編著的《戰勝關節炎》的出版者）

潘神圖書出版有限公司（馬爾科姆·傑森和阿倫·狄克遜編著的《風濕病和關節炎》的出版社）

比肯斯菲爾德出版有限公司（瑪傑里·布萊克編著的《傳統順勢療法》的出版者。本書第 72 頁的病例研究引自該書）

導 言

僅就英國而言，某種風濕性疾病就影響了大約兩千萬人的健康。而在世界各地，這一統計數據竟然驚人地相似。風濕病是病殘無力最主要，甚或是唯一的原因，它嚴重影響了英國三分之一的患者，即七百萬到八百萬病人。

風濕性疾病的病名包括了大約兩百種不同類型的關節炎和風濕病，其中最常見的兩種是退化性疾病如骨關節炎，和感染性疾病如風濕性疾病。兩者如同所有種類的關節炎一樣，影響到關節，而在發作階段引起難以治療的疼痛和嚴重的病殘無力。

儘管已開展了不少研究，醫藥科學至今還沒有查明感染性關節炎的病因，導致不能有效治療。

骨關節炎是因關節的磨損所致，但至今還不清楚為什麼有的人關節比起其他人更容易退化。

當外科手術目前通過置換病變關節而呈現了非同尋常的緩解疼痛和無力時，風濕病的藥物療法卻被藥物的危害和副作用超過了其所帶來的益處這一問題所困擾。無怪乎風濕病患者在自然療法的領域中尋求緩解的方法。自然療法領域中的治法是和緩的，沒有令人討厭的副作用。

1977 年，我作為《護理之鏡》的編輯，帶領一個有關健康關懷方法的研究旅遊團到了中國。那時，引起了我對自然療法的興趣。我了解到中醫，主要是針刺和草藥醫學，與西方醫學並存同用，使病人既獲益於古老的方法，又得益於現代的治法。

現在完全可以打消顧慮，西方常規醫學已承認了所謂非常規或自然治療方法的價值，而且這兩個醫學的分支愈來愈常合作，彼此相互承認、相互尊重。

通過綜合有關常規醫學和自然療法能夠治療那些不幸罹患某種類型風濕病患者的治療資訊，編寫了本書，期望能擴大患者可供選擇之治法的範圍，在某些方面能幫助他們解決問題。

帕特·揚

目 錄

導 言／ 11

- 第一章 什麼是關節炎和風濕病／ 17
- 第二章 骨和關節的知識／ 31
- 第三章 關節炎和風濕病的病因和影響／ 43
- 第四章 如何自助／ 53
- 第五章 日常生活的助手／ 63
- 第六章 常規治療／ 71
- 第七章 自然療法和關節炎／ 85
- 第八章 治療你的身體／ 91
- 第九章 治療你的精神和情緒／ 105
- 第十章 如何尋找和選擇自然療法醫生／ 117

附錄一 有益的組織／ 129

附錄二 進一步有益的讀物／ 137

關節炎和風濕病自然療法