

日本免疫名醫

安保徹◎著 王昱婷◎譯



病気が治る免疫相談室

99%的病都是 這樣好的!

[國際免疫權威的治療檔案]

一大堆藥包 ≠ 找回健康

治癒成千上萬名病患的日本免疫名醫安保徹鄭重疾呼：

少吃藥，病好得更快！

「不吃藥也能恢復健康」，絕不是空談，
身體的自癒力，就是最有效的治癒良方。



99%的病都是 這樣好的!

日本免疫名醫 安保徹◎著



99%的病都是這樣好的！——國際免疫權威的治療檔案

作者——安保徹
譯者——王昱婷
主編——王謹茹
責任編輯——賴郁婷
美術編輯——耶麗米工作室
專案企畫——艾青荷
校對——賴郁婷
董事長——孫思照
發行人——莫昭平
總經理——林馨琴
出版者——時報文化出版企業股份有限公司

10803 台北市和平西路三段二四〇號四樓

發行專線——(〇二)二三〇六一六八四二

讀者服務專線——〇八〇〇—三一—七〇五

(〇二)二三〇四—七一三〇

讀者服務傳真——(〇二)二三〇四—六八五八

郵撥——一九三四七二四時報文化出版公司

信箱——臺北郵政七九〇九九信箱

時報悅讀網——<http://www.readingtimes.com.tw>

電子郵件信箱——cliving@readingtimes.com.tw

法律顧問——理律法律事務所 陳長文律師、李念祖律師

印刷——鴻嘉彩藝印刷股份有限公司

初版一刷——二〇一一年十月二十一日

定價——新台幣三〇〇元



◎行政院新聞局局版北市業字第八〇號
版權所有 翻印必究
(缺頁或破損的書，請寄回更換)

國家圖書館出版品預行編目資料

99%的病都是這樣好的！——國際免疫權威的治療檔案/
安保徹著；王昱婷譯；

--初版.--臺北市：時報文化，2011.10
面；公分.--(身體文化；104)

ISBN 978-957-13-5447-7 (平裝)

1.家庭醫學 2.保健常識

429

100020028

Byoki ga Naoru Meneki Sodanshitsu

Copyright © 2011 Toru Abo

Chinese translation rights in complex characters arranged with

SOFTBANK Creative Corp., Tokyo through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo
and BARDON-Chinese Media Agency, Taipei

ISBN : 978-957-13-5447-7

Printed in Taiwan

【前言】

瞭解疾病，就沒什麼好怕的！

007

爲什麼會生病？

【疾病帶來的不安】

「對症療法」只會讓病人更加不安

013

壓力會造成疾病

016

自律神經穩定，自然就會健康

018

白血球是身體的守門員

021

自律神經的平衡決定免疫力的好壞

025

醫識補給站

從血液檢查瞭解自我免疫力

028

壓力會讓免疫力下降

030

太放鬆也會生病

036

體內兩大能量生成系統

041

能量利用的移轉

049

壓力會造成糖尿病

052

長期壓力造成的影響

054

回到生病以前的生活型態

056

【生活上的不安】

熬夜嚴重損害健康 059

夜間工作會增加罹癌風險 061

過於閒散並非好事 063

醫識補給站 「晴天會引發盲腸炎」的免疫理論 064

面對症狀與治療的不安

消除對症狀的不安情緒 071

利用溫熱及呼吸來轉移疼痛 074

發熱有助於自癒力的作用 077

抓癢沒關係 081

吃藥對治癒疾病沒有幫助 084

到底該接受哪一種治療？ 093

癌症治療的選擇 095

壓力是萬病之源 097

治癒的關鍵在改善生活方式 100

參考第二種意見 102

不吃藥，如何治好疾病？

與醫師溝通的技巧 104

跟家人意見不合時 107

家人煎熬的心情 110

替代療法的作用 113

以自我的感覺作為選擇依據 115

醫生也會對醫療感到不安 117

鼓勵患者是醫生的首要原則 120

正面思考「死亡」 123

失眠 1：徹底消除情緒上的壓力 128

失眠 2：不要忽略身體的照護 132

醫識補給站 提高身體體溫 135

偏頭痛：放鬆肌肉，讓血流恢復正常 136

乾眼症：電腦引起的眼睛疲勞請在當天消除 140

青光眼：刺激副交感神經以促進眼球內的循環 143

恐慌症：不要把症狀全當成壞事 147

憂鬱症：持續增加的上班族憂鬱症 151

【醫識補給站】不要說「可是」、「不過」 159

代謝症候群：檢視自己的生活壓力 161

高血壓：做好壓力管理 167

糖尿病：血糖上升是爲了對抗壓力 172

脂肪肝：脂肪肝是身體自我保護的反應 177

胃潰瘍：不全是幽門桿菌的錯 182

便秘：經常使用浣腸會損害排便反射能力 185

腸道躁躍症：藉由運動刺激腸道 189

妥瑞症：向孩子說明生病的原因 195

氣喘：適度運動抑制副交感神經作用 199

電磁波過敏症：戒吃甜食，改善過敏體質 202

異位性皮膚炎：積極戒掉類固醇藥物 207

【醫識補給站】多活動，就能治好過敏症 214

腕隧道症候群：麻痺是因爲身體需要血液 215

骨髓發育不全症候群：病患的安心比什麼都重要 218

【醫識補給站】坦然請求協助 222

帕金森氏症：帕金森氏症是可以改善的 223

治癒疾病的保健法

風濕性關節炎 1：先瞭解疼痛所代表的意義 229

風濕性關節炎 2：暖和身體，為治療反應做後盾 235

醫識補給站 病人的抱怨不要聽超過二十分鐘 237

恢復健康的六大重點 240

檢視並修正自己的生活方式 244

攝取養生的好食物 250

多做伸展運動 259

多泡澡暖和身體 261

醫識補給站 針灸、熱水袋、泡腳 263

利用深呼吸調節身心 266

醫識補給站 暖和身體、增加體力的飲食 268

【結語】

讓自癒力為你找回健康 270

99%的病都是 這樣好的!

[國際免疫權威的治療檔案]

日本免疫名醫 安保徹◎著



【前言】

瞭解疾病，就沒什麼好怕的！

007

爲什麼會生病？

【疾病帶來的不安】

「對症療法」只會讓病人更加不安

013

壓力會造成疾病

016

自律神經穩定，自然就會健康

018

白血球是身體的守門員

021

自律神經的平衡決定免疫力的好壞

025

醫識補給站

從血液檢查瞭解自我免疫力

028

壓力會讓免疫力下降

030

太放鬆也會生病

036

體內兩大能量生成系統

041

能量利用的移轉

049

壓力會造成糖尿病

052

長期壓力造成的影響

054

回到生病以前的生活型態

056

【生活上的不安】

熬夜嚴重損害健康 059

夜間工作會增加罹癌風險 061

過於閒散並非好事 063

醫識補給站 「晴天會引發盲腸炎」的免疫理論 064

面對症狀與治療的不安

消除對症狀的不安情緒 071

利用溫熱及呼吸來轉移疼痛 074

發熱有助於自癒力的作用 077

抓癢沒關係 081

吃藥對治癒疾病沒有幫助 084

到底該接受哪一種治療？ 093

癌症治療的選擇 095

壓力是萬病之源 097

治癒的關鍵在改善生活方式 100

參考第二種意見 102

不吃藥，如何治好疾病？

與醫師溝通的技巧 104

跟家人意見不合時 107

家人煎熬的心情 110

替代療法的作用 113

以自我的感覺作為選擇依據 115

醫生也會對醫療感到不安 117

鼓勵患者是醫生的首要原則 120

正面思考「死亡」 123

失眠 1：徹底消除情緒上的壓力 128

失眠 2：不要忽略身體的照護 132

醫識補給站 提高身體體溫 135

偏頭痛：放鬆肌肉，讓血流恢復正常 136

乾眼症：電腦引起的眼睛疲勞請在當天消除 140

青光眼：刺激副交感神經以促進眼球內的循環 143

恐慌症：不要把症狀全當成壞事 147

憂鬱症：持續增加的上班族憂鬱症 151

【醫識補給站】不要說「可是」、「不過」 159

代謝症候群：檢視自己的生活壓力 161

高血壓：做好壓力管理 167

糖尿病：血糖上升是爲了對抗壓力 172

脂肪肝：脂肪肝是身體自我保護的反應 177

胃潰瘍：不全是幽門桿菌的錯 182

便秘：經常使用浣腸會損害排便反射能力 185

腸道躁症：藉由運動刺激腸道 189

妥瑞症：向孩子說明生病的原因 195

氣喘：適度運動抑制副交感神經作用 199

電磁波過敏症：戒吃甜食，改善過敏體質 202

異位性皮膚炎：積極戒掉類固醇藥物 207

【醫識補給站】多活動，就能治好過敏症 214

腕隧道症候群：麻痺是因爲身體需要血液 215

骨髓發育不全症候群：病患的安心比什麼都重要 218

【醫識補給站】坦然請求協助 222

帕金森氏症：帕金森氏症是可以改善的 223

治癒疾病的保健法

風濕性關節炎 1：先瞭解疼痛所代表的意義 229

風濕性關節炎 2：暖和身體，為治療反應做後盾 235

醫識補給站 病人的抱怨不要聽超過二十分鐘 237

恢復健康的六大重點 240

檢視並修正自己的生活方式 244

攝取養生的好食物 250

多做伸展運動 259

多泡澡暖和身體 261

醫識補給站 針灸、熱水袋、泡腳 263

利用深呼吸調節身心 266

醫識補給站 暖和身體、增加體力的飲食 268

【結語】

讓自癒力為你找回健康 270

【前言】

瞭解疾病，就沒什麼好怕的！

常常有病患或病患家屬寫信或打電話給我，詢問有關糖尿病、高血壓、異位性皮膚炎、風濕性關節炎、癌症、青光眼等疾病相關問題。他們所罹患的疾病或許不盡相同，但是從他們的談話中，卻出現共同的煩惱——對疾病的不安。

如果只是像感冒一樣「好好睡一覺就好了」，倒沒關係。但慢性病所引發的發熱、疼痛以及倦怠感卻會一直持續，讓人感覺自己的身體正在逐漸崩壞，進而引發悲觀的想法：「可能就這樣一直持續惡化下去了吧！」、「應該是治不好了吧。」

出院之後，如果持續服藥，症狀會稍微好轉，但一停藥就又馬上發作了。就在這種周而復始的輪迴中，患者會產生各種困惑：「像這樣一直持續接受治療，真的會好起來嗎？」、「難道沒有更好的治療方法了嗎？」愈來愈煩惱。

罹患疾病後不安及沮喪的心情，我也曾經歷過，因此非常能夠理解。那是我四十四歲時發生的事，當時，我在一次胃癌的檢查後收到「疑似胃癌，需要做更精密的檢查」的通知書，原來是我的鉬劑X光檢查出現異常。胃的正中間有個彎彎的、稱為

「胃角」的部分，我的胃角彎曲的角度比正常情況要來得更大，因此醫生懷疑是初期胃癌。

在檢查前我就經常感覺胃重重的、不舒服，因此對這樣的結果感到不安。第二次檢查還要等三個禮拜，但不過才過了一個禮拜，我就已經坐立難安，急著想知道結果，因此我去拜託熟識的同學：「要我再等兩個禮拜實在太難熬了，可以早一點幫我檢查嗎？」

結果同學說：「需要再做一次精密檢查的人數，大概是罹癌人數的二十到三十倍。而且事實上，最後確定真正罹癌的人幾乎少之又少，所以用不著擔心。」他完全不想幫我提前檢查，沒辦法，我也只能再等兩個禮拜了。就算大家再怎麼安慰我「沒問題的、不要擔心」，我還是會不自主地想：「要是真的得到癌症，怎麼辦？」

日子一天天過去，我從焦慮變得消極放棄，只能告訴自己「船到橋頭自然直」。人一旦煩惱過度，最後就連擔心的力氣也會消失。我的胃隱隱作痛，工作也不順，吃不下飯，才三個禮拜，我就瘦了八公斤。到了複檢的日子，我意志消沉地來到健檢中心，醫生用內視鏡幫我檢查，他驚訝地說：「還這麼能吃啊！很辛苦吧！」

「哪有！我完全吃不下！」

「應該是吧！因為你胃的黏膜全都變平了。不過，這並不是癌症喔！」

「太好了！」就在那一瞬間，我整個人頓時放鬆。鬆了一口氣後，我突然感覺到一陣空腹感，於是便跑到餐廳，一口氣扒光一整碗炸豬排飯。

當時我會陷入自己疑似患了癌症的恐慌，是因為我對於癌症的形成和治療方法一無所知。一直到現在，醫學對於癌症的成因提出了各種理論說法，但仍然找不到根本的治療方法。如果當時我被病患問到有關癌症的問題，一定也無法給予明確的建議。

經過那次嚴重的胃炎，我開始深入免疫學的研究。現在，不只針對癌症，對於所謂疾病的成因及如何有效治療，我總算可以給予患者及其家屬一些實際的建議。

所有疾病的成因都有共通點：「過度煩憂」、「過度勞動」、「長期服藥過度」等身心的雙重壓力。壓力會對自律神經造成影響，使自律神經的活動受到擾亂。自律神經會自動調節人體內臟和血管的運作，也主導著關乎免疫力的白血球數量及功能。自律神經的調節一旦混亂，免疫力也會下降，糖尿病、高血壓、風濕性關節炎、腎臟病、心臟病等各種疾病也會隨之而來。

大約三年前開始，研究發現除了白血球與自律神經的關係之外，壓力對於身體能量生成系統的影響，也會導致疾病發生。如此一來，瞭解疾病發病的運作，就可以知道如何治療。

人都有壓力，若能檢視自己的生活方式，避免過度勞動及過多的煩憂，減少壓力，就能逐步提高免疫力，進而治癒疾病。換句話說，不瞭解疾病發病的運作，便無法做出正確判斷，只是一味地持續煩惱不停，離治癒之路也會愈來愈遠。

我的胃炎也可以用壓力來說明一切。當時正好是教授選舉，我非常在意自己能不能當選，因為之前幾次機會我都落選了。這樣的壓力導致我的自律神經失調，造成胃