



解除对疾病的误解
奉献绝对没有副作用的治病良方



病能自己愈

完治力 あなたの自己治癒力を最大限に引き出す

[日] 篠原佳年 著 王华心 译

你知道吗？

特异性皮炎不是**皮肤病**

服了**抗生素**感冒却不会好

被视为敌人的**胆固醇**是人类的朋友

现代医疗解决不了**胰岛素**不足的问题



中国人民大学出版社
China Renmin University Press

◎ 2015 年 1 月出版

《病能自己愈》
《病能自己愈》
《病能自己愈》



病能自己愈

《病能自己愈》
《病能自己愈》
《病能自己愈》

《病能自己愈》
《病能自己愈》
《病能自己愈》

《病能自己愈》
《病能自己愈》
《病能自己愈》

《病能自己愈》
《病能自己愈》
《病能自己愈》

《病能自己愈》
《病能自己愈》
《病能自己愈》

《病能自己愈》
《病能自己愈》
《病能自己愈》

《病能自己愈》
《病能自己愈》
《病能自己愈》

《病能自己愈》
《病能自己愈》
《病能自己愈》

病能自己愈

完治力 あなたの自己治癒力を最大限に引き出す

[日] 篠原佳年 著
王华心 译



中国人民大学出版社
China Renmin University Press

图书在版编目 (CIP) 数据

病能自己愈 / (日) 篠原佳年著; 王华心译.

北京: 中国人民大学出版社, 2008

ISBN 978-7-300-09240-9

I. 病…

II. ①篠…②王…

III. 保健 - 普及读物

IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 054791 号

病能自己愈

[日] 篠原佳年 著

王华心 译

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511398 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京京北制版印刷厂

规 格 160 mm × 230 mm 16 开本

版 次 2008 年 5 月第 1 版

印 张 10 插页 2

印 次 2008 年 5 月第 1 次印刷

字 数 127 000

定 价 28.00 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

真正的神医是自己

病，是人就会得，想必还没有哪位仁兄，从没得过病吧。嗓子疼了、腰不听使唤了、血压升高了……是立即就医，打针吃药，还是静待其自己好转。

这样的困惑，常常会有。我的一位朋友近日就为此搅的心绪难宁，以泪洗面。她的宝宝得了一种并不严重的病，但医生说只有手术才能根治。做手术，年幼的孩子承担很大的压力；不做，可能常年要与疾病纠缠，心痛的妈妈，不知如何是好？

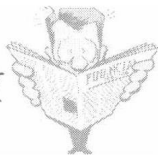
《病能自己愈》就是帮你解决这个困惑。人类能够繁衍生息，在没有医学的年代生存下来，靠的正是人的自愈能力。每个人都有自己“治愈疾病的力量”有时我们也将之称之为“自愈力”。无论是服药还是打针，都只能暂时抑制病患部位的疼痛，唯有患者体内与生俱来的自然治愈力才可能真正治好疾病。篠原佳年博士绝不是让读者得了病，不去医院，他自己就是医生，行医多年，有丰富的经验。正是他做医生的经历让他深刻反思，医生和患者在面对疾病时担当的角色。

医生是该仔细诊断患者的病情，帮助患者了解自身，了解病发的真正原因，还是只负责检查、开药；是强化患者可以自愈的意识，还是对其含糊其辞，让其茫然地接受治疗呢？而作为病人，又怎样才能发挥自己的潜能，提高自己的治愈力呢？对上面的这些问题篠原佳年博士都做出了细致地分析并给出了简单易行的建议。

其实，有时医生治不好的病，自己到可以治。就是简单地调整“吃饭”、“睡觉”、“呼吸”的习惯，学会停止“思考”都可以起到治病的作用。

再说说我们的那位妈妈吧，在仔细考虑征询大家的意见后，她最终还是决定带孩子去医院接受手术，但是她会更加关注孩子平时的饮食习惯，提高孩子的免疫力，平日给孩更多的信心与勇气。因为不管什么病，如何治，都要依靠病患自己的力量。因为真正的神医是自己。

一切为了您的阅读价值



常常阅读我们图书的读者一定都记忆犹新，2008年前出版的图书中，都放置了一篇题为“一切为了您的阅读体验”的文章，文中所谈，如今都得到了读者的广泛认同，也得到了出版业内同行的追随。

在我们2008版的新书以及重印书中，读者会看到这篇“一切为了您的阅读价值”；而对于我们图书的新读者，我们特别在整本书的最后几页，放置了“一切为了您的阅读体验”的精编版。今后，我们将在每年推出崭新的针对读者阅读生活的不同设计和思考。

- 您知道自己为阅读付出的最大成本是什么吗？
- 您是否常常在阅读过一本书籍后，才发现不是自己要看的那一本？
- 您是否常常发现书架上很多书籍都是一时冲动买下，直到现在一字未读？
- 您是否常常感慨书籍的价格太贵，两百多页的书，值三十多元钱吗？

★ 阅读的最大成本

读者在选购图书的时候，往往把成本支出的焦点放在书价上，其实不然。时间才是读者付出的最大阅读成本：

阅读的时间成本 = 选择图书所花费的时间 + 阅读图书所花费的时间 + 误读图书所浪费的时间

★ 选择合适的图书类别

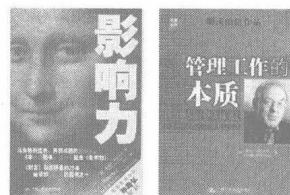
目前市场上的图书来源可以分为两大类，五小类：

1. 引进图书：引进图书来源于国外的出版公司，多为从其他语种翻译成中文而出版，反映国际发展现状，但与中国的实际结合较弱，这其中包括三小类：

a) 教科书：这类书理论性较强，体系完整，但多为学科的基础知识，适合初入门的、需要系统了解一门学问的读者。



b) 专业书：这类书理论性、专业性均较强，需要读者拥有比较深厚的专业背景，阅读的目的是加深对一门学问的理解和认识。



c) 大众书：这类书理论性、专业性均不强，但普及性较强，贴近现实，实用可操作，适合一门学问的普通爱好者或实际操作者。



2. 本土图书：本土图书来源于中国的作者，反映中国的发展现状，与中国的实际结合较强，但国际视野和领先性与引进版相比较弱，这其中包括两小类，可通过封面的作者署名来辨别：

a) “著”作：这类图书大多为作者亲笔写就，请读者认真阅读“作者简介”，并上网查询、验证其真实程度，一旦发现优秀的适合自己的作者，可以在今后的阅读生活中，多加留意。系统的了解几位优秀作者的作品，是非常有益的。



b) “编著”图书：这类图书汇编了大量图书中的内容，拼凑的痕迹较明显，建议读者仔细分辨，谨慎购买。

★ 阅读的收益

阅读图书最大的收益，来自于获取知识后，应用于自己的工作和生活，获得品质的改善和提升，由此，油然而生一种无限的满足感。

业绩的增长 

职位的晋升 

工资的晋级 

更好的生活条件 



一张电影票 

一顿麦当劳 

一次打车费 

2 公斤猪肉 

前言



我在冈山县开了一家名叫“哇哇诊所”的医院。虽然在市内，但是却只是一家小小的医院，地处有些偏僻的地方。即便如此，还是有很多患者不辞辛劳地从其他的县市赶来就诊。前来就诊的绝大多数患者都曾经在其他医院治过病，但是并没有治好。他们长期遭受疾病折磨，一些偶然的让他们来到了我的医院。

因为我专门医治风湿病，所以风湿病的患者最多。此外还有很多特异性皮炎，膝关节、腰关节疼痛，畏寒、肢体无力等难以治愈的慢性病患者。

日本有很多医院，为什么这些患者在那些医院治不好病，反而要千里迢迢到我的医院来呢？现代医学如此进步，各种治疗方法和药品不断推陈出新，为什么就治不好患者的病呢？

和治愈力一样，我们人体的感受能力也在逐渐衰退。人类通过五种感官把握正在发生的事情。然而，在追求舒适快捷的现代生活中，人不需要专注倾听，扩音器里的响亮声音也能传到耳朵里；不需要仔细观看，又大又清晰的画面就映入了眼帘；连手指都不用动，机器就会为我们工作。我们的感官也因此越来越不灵敏。一旦感受能力下降，人就无法觉察到步步逼近的危险和身体里发生的异常变化。

重新审视我们现在生存的环境，就会发现人类原本拥有的治愈力和感受力在持续衰退，因此疾病难以治愈也就是很自然的事了。身为医生，我不能对这种状况坐视不管，于是我决定写这本书。

为了治好患者的病，我当了医生。然而，现在的医疗体制是诊疗报酬制，医院留用的是治不好病的医生，善于治病的医生却不被留用。我在这种不合常理的体制下挣扎了三十余年。在和哀叹“治



不好病”的患者进行交流的过程中我意识到一点，那就是人们越来越难以发挥“自身的治愈力”了。

在现代看病就医的过程中，医生会用药物抑制病人出现的所有症状。疼痛用止疼药、类固醇；发烧用退烧药；腹泻用止泻药。于是，身体为延续生命而采取的行动全部都被药物终止了。然而药物只能从表面上抑制症状，却不能从根本上治疗疾病。不仅不能治疗，还关上了自身治愈力出场的大门。我们自身的治愈力就像肌肉一样越练越强劲。相反，不使用就会逐渐衰退。

当然，久治不愈患者的不断出现不仅仅是现代医疗制度的问题。

我在1996年推出的作品《快愈力》成了当年的畅销书。不管是过去还是在现在，我始终坚持我的观点，那就是每个人都拥有使身体向康复方向发展的“快愈力”。但是和现在相比，我深深地感觉到，要想让大家在如今这个时代认识到自己拥有“快愈力”，已经变得更加艰难了。

因此这本书既不是《快愈力》的修订版、续篇，也不是最终版。这本书是我基于从医至今学到的、认识到的所有东西，着眼于疾病难以治愈的当今时代，以新的心情从头讲述“治愈疾病的力量”。

有很多人已经忘了自身治愈力的存在。他们任凭自身治愈力沉睡不醒，而把自己交给医生和药物。如果在治疗过程中依赖各种药品，并把自己的生命交给医生保管，那么病是治不好的。要治病，首先要唤醒自身的治愈力，认识到凭借自己拥有的力量就可以把疾病治好。

此外，要利用已经苏醒的治愈力，就要让五种感官充满活力地工作。最后就是要让身体具有发挥治愈力的能力。为此，我在书中叙述了“吃饭”、“睡觉”等日常生活中的注意事项以及对“疾病”、“衰老”和“死亡”的看法，这些都是我们立刻就能够加以实践的。我也提到了我近些年才刚刚接触的营养疗法和多年来一直在研究的听觉训练法。这些都是我向你们推荐的“发挥自身治愈力的方法”。

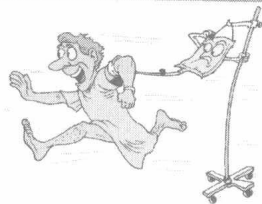


当你认识到这种人类原本拥有的力量，并意识到有必要让这种力量得到最大限度的发挥时，它才能够真正成为“治愈力”，引导你的身体向着康复的方向发展。

我在为患者治病的时候，非常重视和患者的沟通。我也希望能够通过这本书和手拿着书的你进行沟通。所以在写这本书的时候，就好像你就站在我面前，而我正在和你交谈。

我衷心地希望：你在阅读的过程中能够感受到沉睡着的治愈力渐渐苏醒；而在读完这本书时，你的身体里已经充满了“治愈力”。

目录



第1章 用你的“治愈力”击败病魔

在医院治不好病 / 2

医院赠送的礼物——病名和药 / 3

用人类原本拥有的力量治愈疾病 / 5

通过补充营养带给细胞健康的新疗法 / 6

补充剂打破不治愈常识 / 8

第2章 通过细胞和营养素彻底了解你的身体

我们都由蛋白质构成 / 12

不吃血红素铁就无法给身体供氧 / 14

活性氧危害人体 / 15

亚铅使细胞获得新生 / 17

活跃的线粒体令你充满活力 / 18

第3章 医生不会教给我们的关于疾病的正确知识

不改善生活习惯，生活习惯病就无法治愈 / 22

尿里出现糖的疾病不是糖尿病 / 23

现代医疗没有解决胰岛素不足的问题，反而招致了

胰岛素过剩 / 25

高血压的原因是盐分摄入过多或者肥胖 / 27

肥胖即将为你奏响死亡四重奏 / 28

被视为敌人的胆固醇是人类的朋友 / 30

胆固醇不足就不会长寿 / 32

服了抗生素感冒却还是不好 / 33

抗生素会损伤肠胃 / 34

以静制动治疗感冒击退病毒 / 36

现代医疗让来自身体的信息消失 / 37

特异性皮炎不是皮肤病 / 39

烈性药和类固醇的真面目 / 41

有戏剧性效果的类固醇药物会毁掉身体 / 43

消除构成人体的蛋白质可能会起到反效果 / 45

急于从母乳改为断奶食品的做法很危险 / 48

要想治好奇怪的病，就从改变自己的身体开始 / 50

解决营养失调，治愈特异性皮炎 / 52

风湿病不是老年病 / 54

在骨头变形之前悬崖勒马 / 56

胶原病和风湿病的关系 / 58

为寻求特效药而遍访医院是灾难的开始 / 60

提高治疗效果的医患沟通 / 63

类风湿因子检查的陷阱 / 65

患者无须善解人意 / 67

风湿病教我们过自己的生活 / 69

第4章 疾病困扰如此解决

不要为己所困 / 74

疾病——感受人类本来力量的机会 / 76

一来到这个世上就面临“死亡”这个疾病 / 77

只要活着身体就在不断变化 / 79

思考不能诞生能量 / 81

不要去思考百思不得其解的问题 / 82

思考停止，沉寂的瞬间充满能量 / 83

活在今天，而不是昨天，也不是明天 / 85

过去未来都存于现在 / 87

第5章 睡眠和饮食是生命力的源泉

睡眠的过程是生命储蓄的过程 / 90

掌控生活节奏：夜晚平心静气入睡，早晨神清气爽醒来 / 92

应时的、源自自然的食品是适合身体的健康食品 / 94

衡量食物是否美味，要问自己的身体 / 95

吃八分饱利于身体健康 / 96

过量摄取为什么还会营养不良 / 98

比起食欲旺盛，更要做一个消化能力强的人 / 100

为了生存而摄取能量 / 102

采取复式呼吸法，调整胃肠状态 / 104

调整脉搏，稳定心律 / 105

第6章 磨炼感觉提高生命力

听觉的老化从30岁开始 / 110

人们的“听力”正因为噪音和压力而逐渐衰退 / 112

左耳和右耳哪只更灵敏 / 114

吃坚硬食品时为何会听到较大的声音 / 116

给你保护，耳朵的过滤功能 / 118

高频率音对脑的活性化效果显著 / 120

提高听觉能力的训练方法 / 123

倾听自己的声音，敞开胸怀 / 125

听声音治愈耳朵 / 126

第7章 意识到衰老和死亡

衰老不是去克服，而是要接受 / 130

在衰老的过程中仍有新的细胞诞生 / 132

衰老——照单全收 / 134

不论晴天雨天，一样享受人生 / 135

不是说因为想像了死亡，人就会死 / 137

注意到无限延续的生命 / 138

蜉蝣、知了、人类都是充满力量度过一生的 / 140

活着不要老是想还剩下几天的命 / 141

译者后记 / 143

第1章

用你的“治愈力”击败病魔





在医院治不好病

你最近去过医院吗？因为头疼、肚子疼，还是感冒？虽然去医院的理由多种多样、因人而异，但是大家共同的也是惟一的希望就是能治好病，这一点是毋庸置疑的。然而医院、诊所却并没像我们所期待的那样成为治好病的地方，事实上，去医院就诊还有可能适得其反。

我之所以成了一名医生，为的就是帮助人们解除病痛。但是从医之后我才明白，真正治好病的既不是医院也不是医生，而是患者自己。

我为什么会有这样的想法呢。首先，我想从医疗体系的现状谈起。

在现代的医疗体系中，医院和诊所都是做一次 X 光检查收取多少费用，开了多少药收取多少费用，是遵从“按件支付制度”来创收的组织。也就是说，医生不是治好了病才能获得报酬，而医院则是依靠检查、化验服务、出售药品和手术等具体的医疗行为来获得报酬的组织。当然，我并没有否认医生、护士们是怀有治病救人精神的。

基于现代的医疗程序，在日常的医疗过程中，医生为了搞清患者到底得了什么病，通常首先会让患者接受检查，接着通过检查明确所患疾病，然后再对患者进行相应的治疗，最后开出对症的药。这是大家司空见惯，也觉得理所当然的事情。而治疗究竟有没有效？药有没有副作用？病因是什么？最佳治疗方案是什么？患者的意愿是什么？这些至关重要的问题似乎和我们日常医疗过程扯不上关系，因此医生也没有必要去认真考虑了。

由此可见，到大学里去学习医学之所以重要，是因为我们要在那里学会诊断疾病的方法和开药的方法，也就是说，毕业后我们要



能通过各种手段判断患者得了什么病，并且知道治这种病应该开什么药。然而在大学里，我们是无法学到使人恢复健康的方法的。

因为相信什么地方有名医存在，于是遍访各家医院的大有人在。却不想想医院是不会储备那些只顾专心问诊却既不安排检查、治疗，又不开药的名医的，因为储备这种名医，医院根本无法经营下去。既然不存在孕育名医的体制，患者自然就找不到名医了。

也有些人去了医院后病就治好了。在心存感激的同时也请你好好想想，你的康复是因为你服了某种药，还是因为你接受了某种手术？康复的决定因素是什么？无论你服的药或接受的手术威力多大，如果你自己的身体不选择康复，那么病可能好吗？所以康复与否，取决于你自身的力量，只有发挥自身的力量，病情才能好转。并不是医生治好了你的病，是你自己“治”好了你的病，是那种你自身原本就拥有的“治愈力”击退了病魔。

那么，如何才能发挥自身的力量呢？我将从医 30 年了解到的知识写成了这本书，来回答这个问题。希望你能够在阅读这本书的过程中体会到力量在你体内的聚积和膨胀。

也许你会认为我的观点是违背常理的极端论调，但是我还是要说：治好病的是你自己，是你的“治愈力”。



医院赠送的礼物——病名和药

如果如上所述“在医院治不好病”的话，那么患者究竟应该对医院和诊所期待些什么呢。根据现代的医疗体系，我们可以期待“诊断”。医生可以诊断出在你体内发作的是哪种疾病。你自己无法了解自己身体的哪个部位出了什么问题，但是医生可以告诉你。然而医生能告诉你的也仅仅是显而易见、的确发生着的事而已。

诊断疾病是医生的日常工作，在没有出现明显症状的情况下，医生是无法预见病情的。症状微弱或较轻的时候，医生也无法做出