



想过健康生活, 就要认识自然疗法!

自然疗法

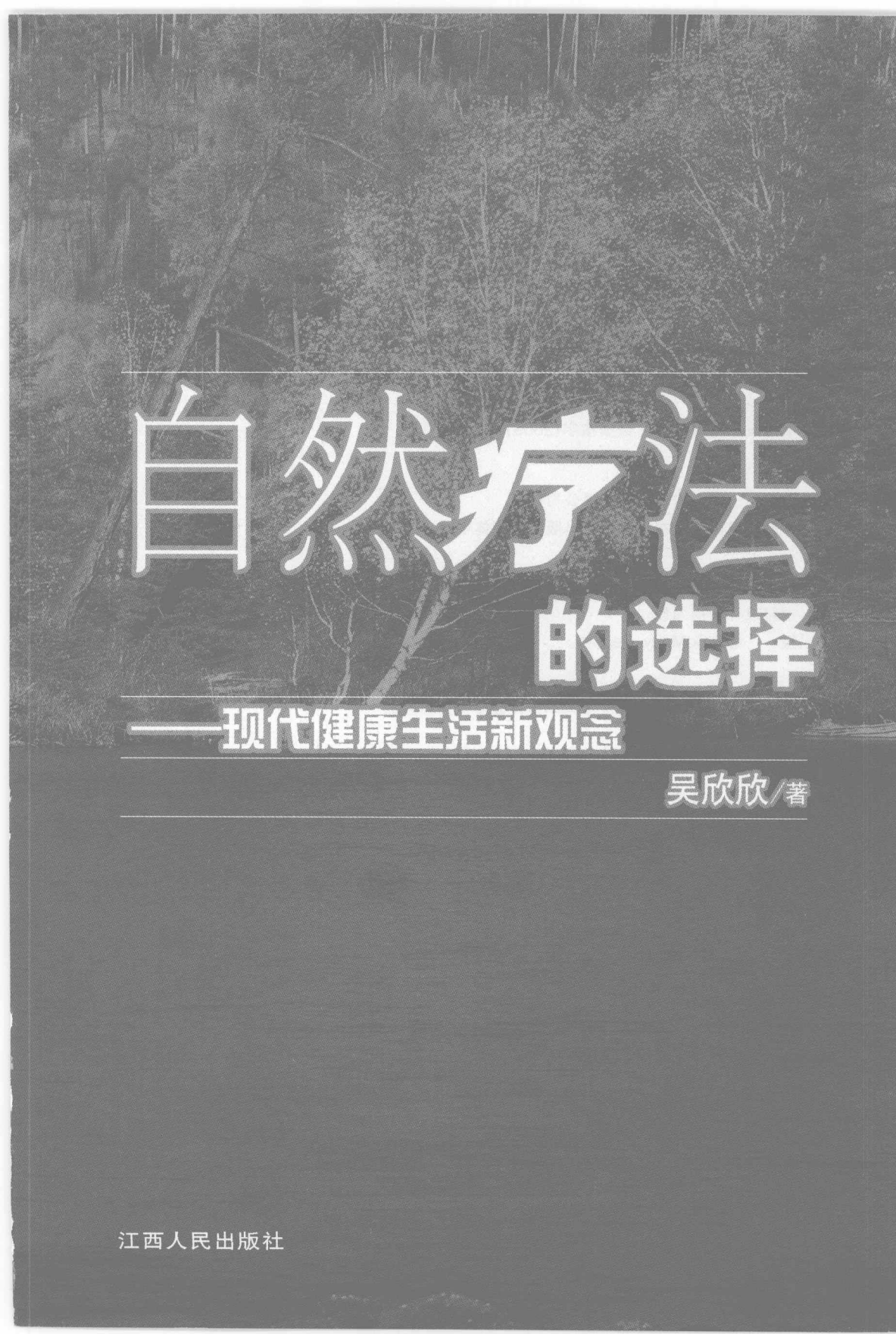
Ziran Liaofa de Xuanze **的选择**

——现代健康生活新观念

吴欣欣/著



江西人民出版社



自然疗法 的选择

——现代健康生活新观念

吴欣欣/著

江西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

自然疗法的选择——现代健康生活新观念/吴欣欣著. —南昌:

江西人民出版社, 2009.7

ISBN 978-7-210-04105-4

I. 自… II. 吴… III. 自然疗法 IV. R454.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 070793 号

该书由三联书店(香港)有限公司授权

江西人民出版社在中国内地出版中文简体字版

责任编辑 陈 英

书籍设计 揭同原

摄 影 SoMany People

书 名 自然疗法的选择——现代健康生活新观念

作 者 吴欣欣

出 版 江西人民出版社

发 行 各地新华书店

印 刷 南昌市红星印刷有限公司

版 次 2009 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 787 毫米×1092 毫米

规 格 16 开

印 张 18

字 数 180 千

国际书号 ISBN 978-7-210-04105-4

定 价 28.00 元

江西人民出版社 地址:南昌市三经路 47 号附 1 号

邮政编码:330006 传真:6898827 电话:6898893(发行部)

网址:www.jxp-ph.com

E-mail:jxp-ph@tom.com web@jxp-ph.com

(赣人版图书凡属印刷、装订错误,请随时向承印厂调换)

序一：

中西医以外的选择

中国内地、台湾和香港的华人对自然医学非常陌生，患病时只知有两种医生可选择，不是西医就是中医。其实只有在华人社会，才这样区分医生的。“中”与“西”只是文化形态上的分野，并不能明确指出个中对疾病截然不同的医学见解及医术。在资讯发达的今天，这种分类已极为过时。

现今医学正在进行一场革命，舞台上靠两边站的，分别为“对抗性医学”及“自然医学”。在以往的 100 年，对抗性医学成为我们的主流医学，得到各国政府经济、政治上的支持，垄断了全球医疗体系。事缘对抗性医学所倚重的外科手术，在两次世界大战及其他战事中大派用场，减少了人命伤亡。和平之后，人民的其他非创伤性的病患，当然亦一并交由它处理。

对抗性医学意指以高毒性、具副作用的化学药物及高危险性的手

术,来直接遏止病发时所出现的症状。例如发高热,便是患感冒时的病征,退烧药是对抗性医学主要处方,这是纯粹抑压症状的处理方法,并不是医治感冒的根本病因,此举可令病情进一步加深,引发其他更严重的问题。1990年12月发表的传染病医学文献中,进一步证实感冒时服用阿司匹灵或“扑灭息痛”的退烧药(Acetaminophen),是会抑制身体产生消灭感冒病毒抗体的能力(Journal of Infectious Diseases, Dec 1990)。又如无论哮喘、皮疹、类风湿关节炎、沙士(SARS)、红斑狼疮等林林总总有发炎病征的内科病,其特效西药都是类固醇。类固醇能全面降低免疫力,如此发炎的病征确受控制了,但受控与病愈是两码子的事。再者,服用高毒性的类固醇,所带来的副作用更是惨不忍睹。

对抗性医学视人体的功能运作就像一部机器,哪个器官出了毛病,便将之切除或更换。例如针对经常咽喉发炎的患者,便切除其扁桃腺。没有了扁桃腺,从此咽喉当然就没有发炎这症状了,但身体却损失抵抗病菌入侵的第一度防线;又如甲状腺过分亢进,亦将之切除,以消除其亢进的症状,但数年后又要补充化学的甲状腺素,才不会令身体运作崩溃。众多不同领域的科学正有惊人的发展,对身体的运作、病因病基有更深层认识。我们要知道,曾经一度被认定为科学的医术,例如在19世纪初,被认为科学的放血疗法和剧毒物质的应用,却在我们对身体有更深认识时被唾弃。说不定现今流行的外科手术及高毒性的化学药物,在不久将来便被淘汰。另一方面,对抗性医学的专利化学药物及各项外科手术的 costs 高昂,带来全球政府庞大兼有增无减的医疗开支,有识之士开始质疑对抗性医学的主流地位。

在这医学革命舞台的另一边，便是自然医学。简单来说是采用一些无毒、无副作用的天然物质或营养素，配合最低侵犯性的理疗方法，来提高身体的自然痊愈能力，以预防及根治疾病。自然医学相信人体绝非一部机器，因身体拥有着一股强大的自愈能力，能自我修补，自我调息。一切的疾病皆因这自愈能力，受到不同因素的影响，而不能发挥其功能。倡导自然医学的医生，坚持要协助病人找出及清除这些因素，令自愈能力可重新发挥，如此疾病便能自然痊愈。自然医学相信一切身体的病征，例如发热、痛楚、咳嗽痰涎、骨刺、炎症等都是身体抵抗病患的反应，它们的出现，有揭示背后病因的价值。自然医学中并没有止痛、退烧、消炎药。因此，当病人的高热、痛楚、炎症等症状消失，意味着真的康复来到时，为医者的满足感，是非一般对抗疗法医生所能体会的。我们患的疾病，并不是因缺乏了某些化工原料提炼出来的药物，反而可能是欠缺了某些营养素、身体制造了不足或过多的物质、适当运动，甚至休息、阳光……所以，若一位中医师采用高毒性的中草药来遏止病征的出现时，同样属于对抗性医学。反之，若一位西医处方无害无毒的天然物质，旨在促进病人的自愈力，亦属自然医学。

根据著名《新英伦医学期刊》(New England Journal of Medicine) 的调查发现，全球三分之一的人选择这种结合生理与心灵、科学与经验、传统与文化的自然医学来治病。在欧美先进国家甚至印度，自然医学早已非常盛行。据德国联邦学院报告，有 70% 的德国医生也采用天然物质、草药、营养剂为主线药物。1998 年刊登于著名美国医学会期刊 JAMA 中，由史丹福 Dr. Austin 调查发现，1990 年美国人向自然疗法的求诊次数有 425 万人次，比西医求诊次数高出达 100 万次。

通过吴欣欣博士有趣生动的笔触,有系统的阐述,读者便会知道所谓主流医学,其实只有少于百年的历史,而自然医学的理念根源,却可追溯到数千年前,包括古希腊哲学家希波克拉提斯(Hippocrates)、古代中国、印度以食物、草药来治病的时期。所以自然医学并非“新纪元”的新兴玩意,更不是中西医学合璧后的“怪胎”。它有其独立的医学体系,而并非只是自然的疗法这么简单。自18世纪开始,自然医学在欧美不断地发展,坚守着采用无毒、无害的方法,来提高身体自愈能力的宗旨,从简单的水疗、营养草药、运动外,发展出如同类疗法、贝曲花药、瞳孔学、香薰治疗等。吴博士在本书第二部分中,更将自然医学归类为诊断学、食物营养学、排毒、物理疗法、功能医学、西草药学、震频能量医学、身心灵治疗术等,令读者更易明了掌握。

吴博士曾是我的学生,她天资聪敏,对各种医学、医术有着锲而不舍的探究精神,令我留下深刻印象。她学成归来后不久,便在香港成功建立了自己的自然医学诊所,服务社群,受益者众。现在还牺牲自己休息的时间,著书立说,对自然医学界在华人社会的推广教育,作出了重大的贡献。曾作为她导师的我,也引此为荣。衷心希望她的著作能在华人社会畅销,令人对自然医学有更深入的认识和了解,建立信心基础,继而提供病人在“中”“西”医外,一个既有效又无害的医疗选择。

袁维康医生

美国自然疗法医学博士

香港岭南大学专业进修学院综合理疗专业文凭课程系主任

2006年冬

序二：

自然疗法繁花盛放的日子

吃中药调理身体，以水疗、香薰按摩促进血液循环，刮痧拔罐驱除湿毒，不得不提的当然还有淋巴排毒和各式推拿，这些都是近年香港人十分熟悉的议题，并且花费甚巨于这些活动上。以本人为例，过去一年之内，保健费用已达每月4,000多元，相对于上年的有关消费，增幅高达六成。我相信，随着年龄的增长，我的保健费用只会不断上涨。

在下的个案一点也不特殊，正如保罗·皮尔泽在《财富第五波——食品、医疗、金融保险、物流，兆亿明星产业》所言，随着富裕的婴儿潮世代步入中年，加上医疗保险体系濒临崩溃，这一班腰缠万贯而愿意不惜工本去延长寿命及维持强健体魄以享受生活的人，使保健业成为势不可挡的“第五波”明星产业。不过，问题来了！保健业繁花盛开，必然导致杂草丛生，真知灼见才可保证你的花费是用得其所。

吴欣欣博士的《自然疗法的选择——现代健康生活新观念》的出版可说是正合其时，我读过的医疗保健书也可谓不少，但吴博士这一

本却是最能结合理论、历史、文化及实用知识,最难得的是仍能保持平易近人,没有故作高深。若说文如其人,此书正反映出作者是一位用心、诚恳、不断努力向上的人。

本书以时序的方式描述自然疗法的演化和门派,你会发现在这个过程中,当中有些自然疗法医师是久病成良医,有些则是无师自通的。这种现象其实正常不过,就正如中国不少名医都是自学成师的,以华佗为例,他是东汉时期的书生,原有志从政,却眼见朝纲败坏,中年才“转行”行医。他并没有拜于某医师门下,而是自行研读医书,并广泛搜集民间药方,再从行医的过程中研究和开创新疗法。华佗如是,药王李时珍虽说是承继父亲衣钵,算是正统本科出身,但他毕生功力所在的药典《本草纲目》,当中不少药方乃来自于坊间的“赤脚医生”或乡民的祖传秘方。

民间智慧在中国医学的发展确实是一股非常重要的动力。事实上,翻查历史,只要是涉及生活范畴的实用知识,“贱民”的贡献是绝不可低估的。“知识分子”的功能很多时是搜集这些来自民间的“智慧资产”(Intellectual Property),然后将之整理、分类、实证、推演,并化之为一套系统化的知识。不过,知识一旦系统化之后,“知识分子”就觉得有需要将之定为“正统”,没有被纳入正统的知识统统成了“异端”或是“邪说”。

这种将“非正统”知识标签上“异端”和“邪说”的情况在西方医疗发展上可说有很长的历史,即使到今天,“医生”此一称号,还是意指“西医”(引用对抗性疗法作为主要手段的医疗主治医师)。“中医”近年得以获“发牌”被纳入正轨,却仍是属“边缘一族”。政府忠告市民,如要“帮衬”中医或其他“非对抗性疗法”的医师,最好还是

咨询“西医”的意见吧！

我说这些，是因为今天西方世界仍是在不断扼杀“另类”知识、封杀“创新”，用牌照来限制行业竞争，限制了市民的选择自由，以维护“西医”的利益，间接地鼓励既得利益群体的个体互相保护，在遇到市民与既得利益群体出现冲突时，“医医相卫”已成行规。诺贝尔得奖者经济学大师佛利民（Milton Friedman）是全球最早提出取消“牌照制度”的智者，他认为，牌照制度只造成减少竞争和促成垄断的效果，倒不如开放市场，让医疗服务供应商和消费者按供需定律自行配对，才可以让医疗服务百家争鸣。大师的提议毫不意外地引起舆论哗然，反对声音此起彼落，医疗界一如以往地以维护公众健康为由拒绝建议。不过，在资讯发达的互联网世纪，消费者要取得各种健康资讯已是手到擒来，消费者的选择权才是最神圣不可侵犯的，取消牌照制度不再是天方夜谭。

这些并非借题发挥，而是读了吴欣欣博士的新作后，发觉自然疗法的演化就正好印证了自由市场如何让医疗和保健业百花齐放，而今天，我们见到自然疗法亦正以不同的面貌和切入点，为市民提供保健和医疗服务。

最后，吴博士或许会后悔找我写这篇序，因为读完她的文稿，知道了她在这领域的道行，以后有什么保健疑难，必第一时间拿起电话筒，给吴博士一个电话。

徐少骅
资深传媒工作者
2007年1月

前 言

近年“自然疗法”(Naturopathy)渐为大众所认识,承蒙各大传媒机构邀请,我曾就自然疗法的应用和技术层面作出简略的介绍。惟由于篇幅与时间所限,这些介绍都是偏重实用性和直接性的阐述。另外,自然疗法一词渐有被滥用的趋势,“非传统西方医学”、“非主流”和“实验性”的健康产品和技术都有借自然疗法的广义性质作为掩护的倾向。面对如此情况,作为一个自然疗法的拥护者,我希望以拙作向各位介绍一下自然疗法的由来、发展以及自然疗法对现代人重塑健康观念的价值。同时,亦希望借此机会实行身为自然疗法医者的社会责任——教育公众有关健康和保健的知识。

自然疗法——简单来说,就是以不带侵害性的天然药物和手法,以病人整体为治疗重心的整全(Wholism)医疗理念。与“顺应自然”的自然哲学互相呼应,自然疗法强调维持内在和外在的“平衡”,使之成为常态,健康便得以保持平稳。面对偶然的失衡,应以各种非对抗性

和无伤害的方法对病人予以协助,启动人体“自然治疗之能”(Healing Power of Natural),令身体自行调整,重拾平衡状态。

现时的主流医学,即我们熟悉的西方医学,与自然疗法最大的分歧在于治疗病征或病源的重点概念上。现时主流西方医学以“对抗疗法”(Allopathy)为发展基础,主张以不同合成药物和外科手术针对性地压抑或去除病者的健康困扰。自然疗法的基本思想却在于了解和根治疾病的本源。自然疗法医者视疾病的表征为心灵的呐喊,心灵透过病状以身体作为提出警告的工具,身、心和灵三者有着不可分割的关系。治疗疾病需要从其本源,即人类的心灵开始。从自然疗法的历史传承,我们看到这种想法往往被讥为“空谈玄想”、“不着边际”,甚至“不切实际”。然而,对现代人来说,要重塑健康,身、心、灵三者的平衡和互动关系实在比单纯的“对症下药”来得全面和重要。

西方医史和社会结构虽令自然疗法得不到发展空间和养分,但自然疗法的种子却一直流传在您我的生活当中。多吃大蒜以加强身体抵抗力,以热水浴治疗感冒,让发热者继续发热至身体痊愈……这些平凡不过的古老概念,其实正是自然疗法中的草药使用、水疗以及顺应自然概念等以“民间的生活智慧”形式保存下来的例证。

长久以来,自然疗法和对抗疗法都处于对立位置,互不相容。此时此刻,人类正为科学的过度发展而反思,我认为这正是一个大好时机,让我们思考一下自然疗法和对抗疗法是否可以互相兼容,各取所长,携手合作,共同为重塑人类的健康观念而努力。

谨以拙作献给过去、现在以及未来的自然疗法工作者。

目录

从历史说起……

铁面王子的譬喻	1
18世纪以前——被压抑的时代	3
由纹章说起	4
宗教及社会的影响	7
医学之父的格言	10
18世纪——回归自然	15
卢梭的自然哲学	16
皇室医师	19
麦斯麦术	22
同类疗法的诞生	25
19世纪——自然疗法运动	31
同类疗法痊愈法则	32
同类疗法的斗争	36
水疗医院的建立者	39
一时亮瑜	43
反叛的支持者	47

自然治疗的确立	50
太阳医生	53
神父名医	56
走入城市	61
健康胜地 Jungborn	64
泥浆医生	67
主流中的先锋	69
瞳孔学的创造者	72
俾斯麦的私人医生	75
20世纪——走向现代	79
同类疗法再次回归	80
贝曲花药的诞生	85
香熏疗法的贡献者	91
走入学院	94
德勒斯登的实验	97
美国自然疗法之父	100
综合自然疗法先锋	105
无名英雄	108
自然疗法两大派系	111

走进现代生活……

以自然疗法重塑健康观念	115
-------------	-----

了解自己	117
------	-----

铁面王子的譬喻

法国浪漫主义作家大仲马笔下的《三剑客》有“铁面人”一段曲折的情节：法国国王路易十四刚掌朝政，跋扈专横，其好战的政治取态令人民生活困苦。路易十四看上了三剑客之一阿托斯的儿子拉乌尔的未婚妻，遂故意派遣拉乌尔出征战场。其后，拉乌尔阵亡，路易十四夺得美人，阿托斯与其余两位剑客密谋复仇，往牢狱救出路易十四的孪生弟弟——终年戴着铁面具的神秘王子……一幕幕宫闱斗争由此展开。

自然疗法（Naturopathy）之于西方主流医学，就好比铁面王子与路易十四。自然疗法自中世纪以来在西方医疗发展史中曾经长时间被隔绝于正统医学之外。其实，自然疗法的源头及其基本哲学，与西方主流医学并无分别，两者的发展本源皆可上溯至古希腊时期，西方“医学之父”希波克拉提斯。其医学基础理论提倡“自然治愈之能”，着重人类的自我治愈能力。这哲学一直为自然疗法的核心思想。

然而，在西方的历史进程，自然疗法一直被迫戴上“铁面具”。不同时代的“三剑客”，乘思潮的反动，多次提倡自然疗法，并惹起与主流医学支持者的争辩。个中原因，实牵涉西方的宗教、社会、文化以及哲学思想的兴替。其曲折处，与“铁面人”可谓不相伯仲。