



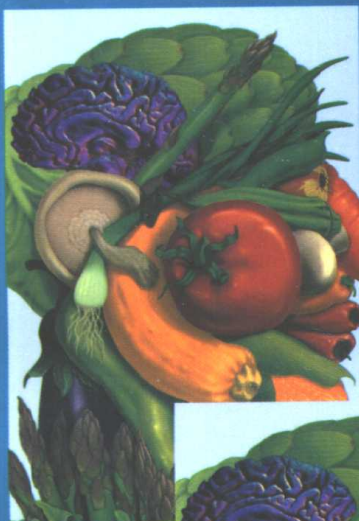
NTYITICN

大脑

AND THE MIND

保
◆
健
◆
指
◆
南

(美国) 加里·纳尔医学博士著



保持
大脑
健康
的
「无毒
疗法」

新世纪出版社

大脑保健指南

NUTYITION AND THE MIND

(美国) 加里·纳尔博士 著
钱晓玲 译

新世纪出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大脑保健指南 / (美) 纳尔著; 钱晓玲译. — 广州: 广东新世纪出版社, 2000
ISBN 7-5405-2130-9

I. 大… II. ①纳… ②钱… III. ①脑-保健-基本知识②脑病-治疗 IV. R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2000) 第23687号

HOW TO KEEP YOU FEET AND LEGS HEALTHY FOR ALIFETIME Copyright
© 1996 Gary Null, Ph.D.
Seven Stories Press, Inc, 140 Watts Street, New York, NY10013
著作权合同登记图字: 19-1999-135号

责任编辑 曾丹丹

封面设计 自由博弈

责任技编 陈垂涛

大脑保健指南

[美] 加里·纳尔 著
钱晓玲 译

*

新世纪出版社出版发行

官桥彩色印刷厂印刷

厂址: 广州市番禺区石楼镇

787×1092毫米 32开本 6.75印张 135,000字

2000年8月第1版 2002年1月第2次印刷

ISBN 7-5405-2130-9/R·13

定价: 12.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

前 言

据美国国家心理健康中心估测，约有四千多万美国人受心理或情绪问题的困扰，生活质量因而下降。这些情绪问题包括抑郁、精神分裂症、双相障碍、痴呆及孤独症。另外一些症状从严格意义上来说虽然并不属于心理疾病，但亦有其心理因素在内，如疲劳、失眠、学习障碍、注意力缺陷、进食障碍、经前期综合症、酒精中毒及攻击性行为。有 5000 万人间歇性地受着这些症状折磨。也就是说将近三分之一的美国人存在心理健康问题。

尽管心理障碍的问题如此广泛，美国的医疗部门的措施总是以缓解或消除症状为主，却忽视了问题的起因。以酒精中毒为例，许多研究表明酒精中毒者长期缺乏某些基本的营养元素，其它研究亦显示当适量地供给人体这些营养成分时，人体渴求酒精的化学失衡就会得到缓解甚至消失，从而从生物化学的角度根

2 \ 大脑保健指南

本戒去这种不良嗜好。或许有人认为，医疗部门至少会在治疗时（这在如今是颇受青睐的）试着着力于这方面的研究的一些方面，但他们并没有这样做。如今药物和酒精中毒治疗费用巨大，而且效果差。而“营养疗法”却被束之高阁，未免有失偏颇。实际上，只要纠正体内失调，保持生化平衡，治疗就会有效，而且疾病不再复发。营养疗法重在治本，用它来解决酗酒等心理问题应获得鼓励。

此书是在营养疗法的实践过程中完成的。书中收录了 25 位美国权威心理疾病医生的案例以及病人的自述。我作了近 500 人次的采访，包括精神病医生、心理学家、行为研究者、神经及心理免疫学家、新心理免疫学家、环境医药专家等，其中不乏孤独症、酒精中毒、疲劳等方面的专家。顺便提一下，疲劳或称体能不足，可能是所有心理性疾病中影响人数最多而所得注意最少的。不单是慢性疲劳，一般的疲劳也会影响人们的态度及行为，是引起抑郁、双相障碍和失眠的常见因素。

采访中我们发现许多类似的治疗方式，如使用维生素 C 或复合维生素 B，或通过饮食排除体内的毒素，或用草药、植物或某些营养元素及适当的饮食使体内生理成份重新得到平衡，而且本书中所提到的所

Handwritten signature or mark.

有治疗方式都是经临床证明行之有效的。

除了采访几百位临床医生以及 3000 多位病人外，作者还阅读了大量科普期刊中的文章及摘要，这些文章都说明营养不足会引起体内生化失衡进而导致病症。它们是营养疗法的科学依据。

谈到科普文献，今日的美国倒有个有趣的现象：科普期刊中，有成千上万的文章明确指出了营养失衡会引发疾病，而且影响疾病的治疗与预防，如果我们注意到这一点，对症下药，90%的病症可以被治愈。可是既然如此，为何医疗、教育团体及大众传播媒介很少提倡实施营养疗法呢？

问题之一是：一旦医生在特定的专业领域内以特定的方式接受了培训，就很难再让他放弃已成定势的思维方式，接受另一套新的理论。因此即使医生有着为病人着想的良好意愿，他们不知不觉中仍会使用那些过时的，或被证明是无效的，甚至实际上有害的疗法，原因只是他熟悉这些方法。如：乳房全切除术、子宫切除术、剖腹手术、冠状动脉搭桥手术、电痉挛治疗等。所有这些疗法都伴有极大的损伤或副作用，引发高死亡率，但它们仍受到许多医生的偏爱，因而简单有效无副作用的营养疗法反而无立足之地。

此外，我们还必须考虑到医药工业和多种医疗技

4 \ 大脑保健指南

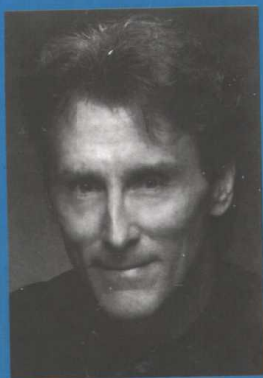
术工业的力量和影响。倘若公众改变对现今这些治疗法的看法，转而开始接受新的营养疗法，医药业承受 1.3 亿美元（公众所付的医疗保险费）中相当一部分的损失，他们的摇钱树将不复存在。

尽管如此，情况还是有所改观。美国 60 万名内科医生中，有一些正在使用本书中所提到的治疗方法。他们正在使美国的医疗状况发生根本性的转变。另外，越来越多的公众正逐渐认识到这些无毒疗法的价值，但一切不过刚刚开始而已。

我希望这本书能有助于使新的疗法得到更为广泛的传播，减轻国家及个人用于心理治疗的费用，甚至减轻患者的心理负担。

未来的挑战在于新疗法的实施，而这需要传播媒介、立法机构和医疗团体的共同努力。

加里·纳尔



作者简介

加里·纳尔医学博士：美国最主要的健康医学专家。他每天在纽约WBAI电台主持身体保健节目，同时在WMCA有一个全国性的联合节目，是每月报纸PENTHOUSE（小棚屋）的健康专栏作家。加里·纳尔经常获电视台邀请主持节目，著有多本医学畅销书。

哈沃德·罗宾斯医学博士：美国著名足病专家，在纽约行医多年。以前曾经做过足外科医生。他积极推崇整体的足部护理，主张避免足部手术，自从1979年以来一直活跃于医学界。以前曾经做过足外科医生。他积极推崇整体的足部护理，主张避免足部手术，自从1979年以来一直活跃于医学界。

目 录

引言：营养疗法·····	(1)
1. 补充营养，战胜酗酒·····	(11)
2. 反脑衰退的14步有效计划·····	(14)
3. 用天然物质克服焦虑障碍·····	(20)
4. 再见，忧伤·····	(24)
5. 缺锌导致进食障碍·····	(42)
6. 均衡营养才能避免食物成瘾·····	(45)
7. 一夜好睡不难求·····	(48)
8. 稍安勿燥有良方·····	(51)
9. 大脑无休止重复思维阻断法·····	(55)
10. 用综合营养疗法对抗精神分裂·····	(60)
11. 重建大脑化学平衡，消除不正常举动·····	(71)
12. 营养不足，血糖不稳·····	(74)
13. 酵母过量，霉菌作怪·····	(80)
14. 战胜疲劳的营养疗法·····	(93)

2 \ 大脑保健指南

15. 超级健康荷尔蒙：DHEA····· (99)
16. 如果大脑营养失衡····· (102)
17. 当女人情绪反复无常的时候····· (108)
18. “晚上我丈夫让我别用脚碰他”····· (112)
19. 与饮食有关的心理疾病····· (127)
20. 只吃一颗花生，就必须送去抢救····· (130)
21. 补牙引起的大问题····· (134)
22. 小心！“安全无害”的杀虫剂····· (147)
23. 当可爱的小天使变成目露凶光的小魔鬼····· (155)
24. “这孩子究竟哪儿出了问题？”····· (161)
25. 不再孤独——营养比药物更有效····· (166)
26. 行为怪异的元凶：化学中毒····· (171)
27. 镁含量与慢性抑郁症····· (179)
28. 吃了什么？闻了什么？碰了什么····· (182)
29. 不给自己，也不给父母片刻安宁····· (196)

引言

营养疗法

正分子医学和正分子精神病学至今已有超过 25 年的历史。林内斯·保力博士在 1968 年的《科学》杂志上首次提出了“正分子精神疗法”。正如菲力普·贺得斯博士所解释的：“‘正分子’意味着适量的适当营养物……罗杰·威廉姆斯博士的‘生物个别性’概念和伯纳德·里兰兹博士的‘脑分子中毒’的理论给我们启发：许多看来有心理疾病的人，如精神分裂症、孤独症、抑郁症、躁狂性抑郁症患者，绝大多数情况下都能被治愈。他们必须首先清除脑内的毒素，然后适量地给大脑提供适当的营养物。”

“从生化的角度来讲，每个人都有其个别性，”贺得斯博士写道：“所以对日常所需的各种营养物规定最低限量是没有意义的，因为任何人都有自身特定的需要。对一个人来说是过量的营养物也许恰好是另一个人保持身心健康的必须量。”

2 \ 大脑保健指南

精神病学者迈克尔·撒切特提到：大多数精神病医生在治疗时除考虑心理社会因素外，也会考虑到脑中的化学失衡，然后他们就借助某种药物以帮助病人重新获得平衡，而忽视了用营养元素帮助病人恢复正常心理状态的可能性。“我研究了可能由营养或外部环境而非心理社会方面因素引起的体内失衡（因为这些因素或许会加重心理疾病的症状）。医生们并不询问病人糖或咖啡的摄入量，他们倒是更关心酒精的消耗量，尤其是过量的时候，但却并没有意识到有时甚至是小量的摄入也会产生问题。”

撒切特博士更倾向于使用营养疗法，他说：“我选择用营养物质或对人体来说是天然的物质来治疗心理障碍，如食物、维生素、矿物质、氨基酸之类的物质，有时可以大量使用某种维生素，因为病人可能已对这种维生素产生依赖性。例如，可用维生素 B1 治疗患有多动症和学习障碍的儿童，若给他们服用维生素 B6，情况可能会更糟。因此，治疗必须因人而异。我们必须对症下药。”

撒切特博士还仔细观察了生态学方面的因素：病人日常的饮食、呼吸的空气、体内的失衡，以及日常生活习惯。“我检查病人是否荷尔蒙失调或处于低甲状腺状态，这是抑郁症的常见症状。如果对此进行治疗，情

绪就会有显著的好转。钙和镁的缺乏一般会导致焦虑甚至恐惧,通过矫正这些营养元素的失衡,就可以使病人消除恐惧。如果其他一切方法都不能明显奏效,我才不得已使用已有的精神药物,但我会尽量减少剂量,并用一些营养元素或食物使药物的副作用降到最低点。”

1955年,亚伯兰·霍佛博士和几位同事在出版的论文中指出,烟酸能降低胆固醇,但必须维持每天3000mg的用量。这是意义重大的一步,因为它表明人体有时需要用维生素来治疗一些病症,但这些症状不一定是由缺乏维生素引起的。“正分子”这个词由林内斯·保力博士在1968发表于《科学》上的一篇文章中提出。他认为某些大剂量维生素有时是有效的。

人们一般都认为只能微量地使用维生素,而且只用来预防维生素匮乏性疾病,如坏血病、脚气病,营养学家会建议坏血病患者吃桔子或服少量的维生素C。正如霍佛博士所说:“从未听说过有人服用1000mg的维生素C。如果你提出这样的建议,会让人觉得非常可怕。所以用大剂量的维生素来治疗、预防,这是一个全新的尝试。实际上,这可以说是治疗方法的一个新方向。”

“用大量的维生素来治疗非维生素缺乏的某些疾病,这是当代全新治疗模式的开端。最近在哈佛进行的

4 \ 大脑保健指南

研究中,10 万多名受试验者服用了维生素 E,每天的剂量为 1000mg。结果发现他们的患冠状动脉疾病的可能性降低了 40%。这种疾病不是由缺乏维生素引起的,但使用大剂量的维生素 E 很有效。所以我们现在使用维生素来进行治疗,而不仅是预防。”

霍佛博士强调了在他临床经验中这一疗法的发展情况。“‘正分子’精神治疗法是采用营养疗法的第一步。这意味着纠正病人的饮食习惯非常重要。我总是在治疗之前先在这一方面花一些时间,不得已时才使用药物,包括给精神分裂症患者服镇静剂,让抑郁症病人服用抗抑郁药物,癫痫病人服抗痉挛剂,给受疼痛折磨的人止痛药。此外,我们还使用适当的营养元素。如今被广泛应用于精神治疗的药物约有 20 或 30 种,我们可以综合使用。当生效时,就逐渐减少用药,直至最后只靠营养元素来治疗或仅用微量的药物,这样尽可能避免任何副作用。”

“正分子精神治疗法指的是恰当地使用对人体来说是天然的分子或营养元素,但必须在合适的时候适量供应。”

“我不喜欢‘替代性疗法’这个词。我认为我们其实只是又回到过去的方法。一百多年前,营养疗法是唯一的治疗方法。两千年来,世上的名医总是在强调有必须

充足均衡的营养。但在以往的一百年间,营养疗法却突然从医学里消失了。我们现在只是重新使用这种方法。”

“令人兴奋的是:整个医学领域都在飞快地向这个方向前进了。如果你已读过巴克雷新近出版的《健康之函》,你会发现他们已不再像几年前那样完全反对维生素疗法,相反他们对此大加赞赏,这是一个极大的转变。尽管大多数医生还没有意识到营养疗法的作用,我仍然相信它将是医学的主流。我们许多在精神治疗方面的同事在这方面落后了10年,一是因为职业保守主义,——这一点很自然;二是因为他们在生化和生理学方面所接受培训的不足,因此他们很少把人体看作生物体,而把其实是次要的心理社会问题看成是首要的。美国和加拿大的精神病学机构,包括国家心理健康中心都强烈反对使用维生素治疗心理疾病,他们的态度有待转变。”

加里·维克博士批评许多医生对别人的看法置若罔闻。他建议病人积极参与自身疾病的诊断与治疗,病人不能对医生言听计从,应该多向医生提问,尽量多了解诊断及治疗的依据,但要注意说话的态度与方式。

“医疗虽然还不完善,但没有他们情况会更糟。所以我们必须正确看待药物的作用,而不能过于激进,不

6 \ 大脑保健指南

能说药物都是毒品，一棒打死。事实并非如此，药物并不总是有害的，正如营养物质并不总是好的。如果使用得不恰当，就有可能危害人体，尤其是用那些达到一定剂量会产生药性作用的草药。”

“我并不反对使用药物，但当你发现药物已不起作用时，应该考虑减少用药量，或者增加维生素和其它补充物来提高疗效。”

“我很注意给病人进行彻底的体格检查。每个医生都会验血，检查血细胞生成能力、肝功能、肾功能等。但我通常还会检查甲状腺功能，因为甲状腺功能低下往往标志着抑郁症。”

“我不大进行过敏症的测试，如果病人愿意合作，我会在他们身上进行6小时的葡萄糖耐量检查。如果他们不愿意，我会建议他们注意合理的饮食，如减少糖、咖啡因或许多不含卡路里的食物的摄入量。当然，我也让病人不要抽烟或喝酒，但这是每个医生都应做或会做的。”

“患有心理疾病的人饮食状况一般不会很好，因而健康状况不佳，所以很难得到快乐。”理查德·昆宁博士指出：“人们对健康习惯的看法总是过于笼统。在林内斯·保力提出‘正分子’之前，大数人把服用各种维生素看作前卫的举动。现在人们因减少对脂肪的消耗，增加

复合碳水化合物和高纤维食物的摄入而庆幸，似乎营养疗法如今已得到公认。但作为一名医生，我明白我所推崇的正分子疗法并不能‘以不变应万变’，而必须因人而异。”

“我有一种方法让人们测试自己的饮食状况，以明确自己的生理需要。我称这种方法为‘听听你的身体说些什么’，我在《大营养》一书里也提到了它。大意是人们应该自己看看自己最喜爱的饮食是否均衡（尤其碳水化合物之类）。但避免糖分过多摄入与碳水化合物之类往往是两码事，这就使得很多问题只能通过特殊的测试来解决。”

“我们测试体内维生素时，总是进一步测量与之结合以使人体产生化学反应的酶。结果在许多人身上发现其含量明显不足。这些人是觉得有必要才来找我的，所以发现问题的机率应该是百分之百，结果只有 70% 至 80%。”

“在毒理学过敏症和免疫学领域，我们已取得很大进步。在毒理学方面，约从 1968 或 1970 年起，我便一直在用头发作毒物分离测试，通过分析病人体内汞、铅、砷、铝、镉、镍的含量，从而了解到环境对个人健康的影响。不幸的是，这一测试受到 AMA 不公正的批评，因而不能因时制宜地使用。体内含镍高的人更易过敏，