

自然康复
丛书

NATURALLY

紧张、忧虑及失眠

如何从饮食 · 维生素
矿物质 · 药草
运动及其他自然疗法
中受益

迈克尔·默里 自然医学医师



辽宁教育出版社



中文版序言

健康，是人类追求的永恒主题，没有健康，人类便失去了生存的价值。快节奏、高效率的工作；紧张、不规律的生活方式和生存环境恶化（空气污染、水污染、食物污染等），越来越影响着我们现代人的健康，并使机体产生大量毒素积累，免疫功能下降，身体各组织器官功能失调，引发各种各样的生活方式病——慢性疾病（也称文明病）。

人类患病的模式，由过去传染性疾病占死亡率 2/3 转变为非传染性疾病占死亡率 2/3，目前全国每天有 13 万人死于非传染性疾病，占总死亡率的 70% 以上。有专家分析，只有 10% 的疾病是微生物引起的，另外 10% 是遗传性的，30% 来源于环境因素，而 50% 却与人们的生活方式有关。还有人对部分城市进行调查，发现人类生物因素、生活方式、保健制度、环境因素等占一岁以上死亡原因的百分比，分别为 27.8%、44.7%、9.3%、18.1%。这说明主要死亡原因是生活方式与环境因素。现代病因论认为，致病原因是多因素，而不是单因素。因此，在防治疾病、康复保健的活动中，就不能单纯地依靠药物和手术，药物虽是防治疾病的重要物



质，但有许多药物有不同程度的毒副作用。而且，如果单靠手术和药物治疗，经济负担沉重。这就应当采用综合性的方法，寻找既经济有效，又简单易行的技术方法。自然医学就是其中之一，它是现代医学的重要补充。在许多国家得到迅速发展，尤其是在欧美一些国家方兴未艾，用于防治疾病强身健体，受到广大群众的欢迎和医学界的重视。

自然医学最重要的功能是发现及传播人类身心健康的自然规律。自然医学研究就是发掘使人类身心均达到健康并找出抗拒疾病及环境污染损害的方法。同时自然医学强调强化细胞活力以增强免疫力，强调增强免疫力所产生的天然抗体对抗疾病，避免药物滥用。进而自然医学倾向使用天然元素，如自然草本植物以及诸如正确饮食、营养、生活方式、运动等自然方法促进健康。

当今世界医疗保健权威已承认自然医学是比传统医学更有效、更安全的方法，尤其是对抗现代文明病。在自然疗法里，没有现代药物的大量副作用，因为疗效来自自然有机生活方式的转变及自然食物营养、无毒草本植物以及自然排毒等方法。自然医学认为，只要人体供应充分有机营养及补充物，遵循自然规律而不滥用身体，人本身即有天生力量自我诊查、自我疗治及自我健康能力，也有能力维护及实现健康的梦想。

自然医学除了发展各种有益而无毒副作用的自然疗法外，它更主张自然有机的生活方式，即：与“自然”



和谐生活；饮大量的水；补充充足阳光及新鲜空气；适当运动；良好的生活习惯，避免压力；充分的休息；避免烟、酒、药物滥用；注意饮食卫生。

遵循这些原则，注意环境保护，我们才能保证自己及子孙的世代健康，现代人不能只靠传统医学单纯注重药物治疗获得最终健康，我们必须从自然医学的宏观着手，才能保证人类的持续发展。

由辽宁教育出版社出版的国际著名自然医学专家迈克尔·默里所著的“自然康复”丛书，是以维生素、矿物质、天然食物、药草、营养补品及运动来治疗和预防疾病的个人养生指南，对每个热爱健康、关爱生命的人，都有所裨益。健康之道，法自天然，“自然康复”丛书，是现代人在紧张、充满竞争、充斥污染的生活环境下，如何拥有健康的必读指南。

中国医疗保健国际交流促进会
自然医学研究会主任
关 治

2001年9月



前 言

紧张、忧虑和失眠对许多人来说很常见。本书回答了两个很重要的问题：是什么引起了紧张、忧虑和失眠？对它们自然的缓解能够做什么？

我希望这本书能让人们利用这里所讨论的自然疗法，而不是凭借充斥了这些药品的处方，如盐酸氟西汀（Prozac），地西泮（Valium），阿普唑仑（Xanax）和二唑苯二氮草（Halcion）等。我相信自然疗法会给予紧张、忧虑与失眠更好的回报。在大多数事例中，那些药物的疗法并没有直接指向其潜在的病因；许多病例产生了更多的问题。

当大多数患者为了缓解紧张、忧虑与失眠的症状而去看医生或精神病医生时，医生们常常开列像盐酸氟西汀这类镇静剂或抗抑郁药的处方，很少谈及疾病的潜在因素和非药物措施。之所以不谈自然的措施，是因为传统的医生或精神病医生从未充分地接受过这方面的教育并且没有认识到：饮食、生活方式和个人态度能在决定个人对紧张如何反应中所起的作用。

制药工业对于紧张、忧虑与失眠的治疗方法的影响可能最为明显了。药品公司每年花费巨资使医生们相信



要用药品治病，因而牺牲了非药物治疗法，如精神疗法、社会疗法、营养疗法、草药疗法或其他变通的疗法。

药品疗法最大的副作用可能是它强化了以治疗症状来对待疾病，而偏离了直接指向潜在病因的关注。然而这不是药品疗法惟一的副作用，因为像盐酸氟西汀、地西泮、阿普唑仑这些药品却关联着一系列副作用，其中包括有非常严重的一些在内。

为什么医生们如此器重药品呢？一个理由是他们就是这样学来的。另一个理由便是：从医生的观点看，简单地开个处方要比设法找出是什么心理上的、生理上的因素引发的忧虑容易得多。

不只是医生们在这里犯了错误，病人对这一问题也有责任。许多病人宁愿服个药丸解决问题，也不愿为他们的健康负起个人责任来。

获得并能保持健康的第一步应该是对个人负责。第二步是采取适宜的措施来达到希望的结果。

获得并能保持健康常常是十分容易的事，如果一个人能遵守健康的基本原则——积极的心理态度，健康的饮食和身体运动。对于生活方式的这三个必不可少的组成部分，贯穿全书予以讨论。

那么，这三个必不可少的因素就足以能够消除紧张、忧虑和失眠了吗？在大多数的病例中回答是肯定的。幸好，需要额外的援助时还有许多已然表现出比标准的药品疗法会产生更好效果的自然措施可用，并且没



有副作用。

虽然处方药经常在减轻症状方面有效，但它们却有很严重的缺点。它们是高度成瘾的，且有严重的副作用。在用药物疗法之前，我认为患有紧张、忧虑或失眠的人应该试用贯穿本书详尽讨论的非药物疗法。

设法使人信服用药才是健康之道，这样自然疗法常常是难以实行的了。为了能成为健康的人，一个人需要承担义务。但回报并不那么容易见到或感到。通常是身体以某种方式垮下来了，才知道我们没有好好地善待它。紧张、忧虑和失眠就是我们的身心需要援助的体征。

不管这种不舒服的病如何，大多数人如果采取了更积极的心态，吃健康的饮食，有规律地进行身体运动，并且利用了一些促进健康的自然措施，他们的回报就是一种充满了高水平的能量、快乐和活力，并且对生活充满极大热情，享受更健康的生活。这就是我对你的希望！

迈克尔·默里 自然医学医师



阅读本书之前

- * 不要自我诊断，适当的医疗保健对良好的健康至关重要。如果你的机体存在预示某种疾病的症状，请咨询医生——最好是理疗师，负责整体机能的全科医生，或者按骨师，按摩师或其他自然疗法的保健专家。
- * 如果你目前正在服用某种处方药，在停用前，绝对需要咨询一下医生。
- * 如果你希望尝试一下自然疗法，要与医生商量。因为他可能对所用的自然替代疗法最不在行，你需要对他们做一些介绍。到医生办公室时请随身带上本书。我所推荐的自然替代疗法



是以医学期刊上发表的研究为依据。如果医生想得到更多的信息，可查阅书后的参考文献。

- * 切记，虽然许多自然替代疗法，如营养成分和植物为主的药物，本身就有疗效，但如果将它们纳入侧重饮食和生活习惯的自然综合疗法中，疗效会更好。



目 录

中文版序言·····	1
前言·····	1
阅读本书之前·····	1

第一编 紧 张

第一章 什么是紧张? ·····	3
认识紧张·····	4
了解紧张状态·····	5
理解紧张·····	5
全身适应综合征·····	6
紧张:一种健康的观点 ·····	10
本章概要 ·····	11
第二章 处理综合性紧张 ·····	13
消极的处理方式 ·····	14
时间的安排 ·····	18
紧张和人际关系 ·····	19
本章概要 ·····	21
第三章 使身心平静下来 ·····	23



放松反应	24
循序渐进的放松	27
锻炼身体	28
本章概要	30
第四章 饮食指导原则	31
紧张和忧虑的饮食	32
咖啡因和紧张水平	33
酒精和紧张水平	36
精制碳水化合物和紧张水平	36
设计一份健康的食谱	39
健康食物交换表	47
制订菜单	60
食物变态反应	61
实验室方法来诊断食物变态反应	65
本章概要	73
第五章 运动与减轻紧张	75
身体得到的益处	75
抗紧张的益处	76
如何开始进行一种运动项目	77
运动强度	78
持久性和经常性	79
本章概要	80
第六章 营养与草药的辅助作用	81
肾上腺	81



紧张与肾上腺素	82
增强肾上腺功能	83
高效的多种维生素——矿物质配方食品	84
关键的营养素	91
以植物为基础的药物	92
肾上腺提取物	96
本章概要	97

第二编 忧 虑

第七章 了解忧虑	101
恐慌发作	102
标准医疗方法	105
临床抑郁症	112
本章概要	118
第八章 治疗忧虑的自然方法	119
乳酸水平和忧虑	119
亚麻油和恐慌症	121
另外一种形式的忧虑和抑郁	123
学会乐观	137
调整你的心情和态度	138
用锻炼身体来自然战胜抑郁	142
本章概要	142
第九章 抗忧虑药的自然替代品	143
卡瓦胡椒：抗忧虑的天然草药	144



L.72 抗忧虑剂：自然抗忧虑剂	155
γ -氨基丁酸 (GABA)	157
贯叶连翘	158
一些实际建议	159
本章概要	160

第三编 失 眠

第十章 失眠的自然疗法	163
镇静药	164
非处方镇静剂	164
饮食和生活方式的因素	166
对镇静药物治疗的自然替代疗法	169
多动腿综合征	172
本章概要	174



第一编

紧 张



什么是紧张？

大 多数人知道一些有关紧张的内容。实际上，多数人相信每天产生的紧张是现代生活的一部分。工作压力，家庭矛盾，经济负担，以及时间安排等只是一天中人们所面临的“紧张源”的一小部分。尽管我们常常把一种紧张源看做是某种能使我们感到“心力交瘁”的因素，但以专业角度来分析，紧张源可以是任何一种干扰，如炎热或寒冷，环境毒素，由微生物产生的毒素，身上的外伤，严重的情感反应，这些干扰能够引发多种生理变化从而产生众所周知的紧张反应。

幸好我们体内的控制机制会随时准备好以调节生活中每天都会产生的紧张。通常这种紧张反应会非常轻微以至于体内进行的活动根本注意不到它。但是，如果紧张很剧烈，反常，或持续的时间长，体内的那些控制机



制就被抑制，然而这种紧张作用对身体是十分有害的。

认识紧张

你受过突然惊吓吗？如果有过这种经历，你会知道全身涌起一阵惊恐是什么滋味。肾上腺素由肾上腺组织分泌出来，这一对腺体组织长在两肾的上端。肾上腺主要功能是产生出特别的推动能量，以使身体躲开危险。遗憾的是，它也会使我们感到紧张、焦虑和不安。

许多人可能不知道是什么在使我们感到紧张；他们注意到的都是由紧张而引发的体征，如失眠、沮丧、疲劳、头痛、肠胃不舒服，消化不良，和脾气暴躁。这些带着种种抱怨去请教医生的人们可能正忍受着紧张的折磨，而且他们还不清楚这种紧张从何而来。

为了测定紧张会起什么作用，许多医生运用霍姆斯和瑞（Holmes and Rahe）发明的一种比较流行的方法来测定紧张度（见表 1.1），即社会紧张调整分级表。这一分级表最初用来预测一个人由于紧张而染上严重疾病的可能性。根据各种因生命变化事件而导致疾病的潜在因素，以数字形式来测定这些事件。还要注意到，即使人们普遍认为是具有积极性质的事情，如个人的杰出成就，也会给人带来极度的紧张。