

〔澳〕罗斯·霍恩 著 姜学清 译 李德民 校

现代医疗批判

21世纪的健康与生存

这是一本令人坐立不安的书……



〔澳〕罗斯·霍恩 著 姜学清 译 李德民 校

现代医疗批判

21世纪的健康与生存

上海三联书店

图书在版编目(CIP)数据

现代医疗批判/(澳)霍恩著;姜学清译. —上海:上海三联书店, 2005. 6

ISBN 7-5426-2111-4

I. 现... II. ①霍... ②姜... III. 医疗保健制度—研究 IV. R197.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 055807 号

现代医疗批判——21 世纪的健康与生存

主 编 / [澳大利亚]罗斯·霍恩

译 者 / 姜学清

责任编辑 / 刘宏伟

装帧设计 / 范峤青

监 制 / 林信忠

责任校对 / 张大伟

出版发行 / 上海三联书店

(200031)中国上海市乌鲁木齐南路 396 弄 10 号

<http://www.sanlian.com>

E-mail: shsanlian@yahoo.com.cn

印 刷 / 上海新华印刷有限公司

版 次 / 2005 年 6 月第 1 版

印 次 / 2005 年 6 月第 1 次印刷

开 本 / 890×1240 1/32

字 数 / 160 千字

印 张 / 8.625

印 数 / 1—7300

ISBN 7-5426-2111-4

C·97 定价:18.00 元

内容提要

现在,每十个人中,就有七个人死于心脏病、中风和癌症。其余的人死于糖尿病、哮喘病、阿耳茨海默氏病(或老年痴呆症)及其他所谓的“文明病”。

对此,医学提供不了什么帮助,反而往往会加重病情。具有讽刺意味的是,医生并不比病人活得长。

但是,一旦消除了诱发疾病的生活方式的因素,那么,就不仅能避免所有问题的产生,而且能够治好多数疾病。

罗斯·霍恩先生(Ross Horne)是澳大利亚的一位畅销书作者,他著有《健康革命》、《普里蒂金改良》、《抗癌、抗心脏病食谱》(曾热销 10 万余册)。在本书里,罗斯·霍恩先生介绍和评价了许多著名医学科学家和医生的观点,预测了困扰全人类的问题和疑惑,熟练而又简要地提出了一些解决方法。该书提供了传统医学教学所忽视了的真理,尤其是详述了食品、食品对身体系统与疾病的影响。

这是一本令人坐立不安的书,一本与众不同的书,作者耗费三十年的时间才得以成书。

译者的话

健康的读者,如果想长寿,请读此书;

患病的读者,如果想健康,请读此书;

本书能让你知道自己是如何患病、如何治疗的。

作者罗斯·霍恩(Ross Horne)耗时三十多年著书,译者耗时十二载译书。这是一本发人深思的保健著作,我们是基于下述目的翻译此书的:一是献给所有热爱健康、珍惜生命的朋友;二是帮助心脏病、癌症病人、艾滋病人及其他患上“文明病”的人树立自信心,战胜病魔;三是向一味追求所谓西方文明生活的人敲敲警钟;四是让沉溺于大吃大喝、山珍海味的人认识到自己行为所带来的恶果。

本书写得通俗易懂,任何一个希望自己健康长寿的人,只要有点耐心,读读这本与众不同的书,那么,必定会有所启发和收益。

我们是根据罗斯·霍恩1992年和1997年的两个版本进行翻译的(其中附录和主题索引未翻译)。《现代医疗批判》原著英文名为Health & Survival in the 21st Century,其中文译名为《二十一世纪的健康与生存》,由于本书旨在破除人们对医学的顶礼膜拜,为了便于读者全面和准确地理解本书,根据刘宏伟博士的提议,我们将书名改译为《现代医疗批判》。为准确地翻译本书,我们查阅了大量资料,请教了许多学科的专家教授,并为部分不好直译的术语,反复讨论,直至找到合适的对应词语。

在本书的翻译和出版过程中,我们要感谢的人很多,王学东、郝艳玲帮助译校了部分药名和地名;王林、孙玉勤曾通读译稿,并提出了一些宝贵的修改意见;张显双、尹桂瓚、孙时进等人为本书的出版做过不少的推荐工作;刘宏伟博士慧眼识珠,终于使本书面世。

由于学识浅陋,书中难免出现错译之处,敬请读者批评指正。

罗斯·霍恩于 2004 年 9 月 19 日仙逝,谨以此书献给真理的斗士罗斯·霍恩。

二〇〇五年二月三日稿于烟台开发区

鸣 谢

本书汇编了大量事实,就像拼图玩具一样,拼凑起来就可以组成一幅完整的图案。

我们无法改变事实,但可以用不同方式进行解释。然而,我们所做的解释往往是不正确的,而且从未有人质疑,以致被错误地接受为真理。这样一来,假象与事实便搅和在一起,如同混杂成一堆的拼块,这就势必产生混淆,以致出现错误。认识到这一点后,我们就必须采用两种方法来玩拼块:一是找出“不合适”的拼块并放到一边,二是把剩下来的“合适”拼块拼凑起来。

这正是我要努力做的工作。我好像是脑猝病会议主席,本书各章出现的人物为人会代表。这些过去和现在的思想家,为了拼凑这幅完整的图案,都提出了各自的观点,他们的观点都有助于准确地把拼块组合起来。

上述许多人并未得到应有的注意,相反,在多数情况下,由于他们的观点被看成异端邪说,因而往往被人们所遗忘。这就是标新立异者的命运。因为,在人类社会,与循规蹈矩者相比,标新立异者可能具有更大的危险性,即使他们的“异端邪说”最终被承认也是如此。本书提及的标新立异者,是否无愧于我给予的赞誉,读者自己会做出判断。

下列历史人物更值得赞美,他们尽管受到无名之辈的排斥和当局的压制,但仍能够坚持己见、勇往直前。他们是:比钱普(Bechamp)、库恩(Kuhne)、德莱西·埃文斯(DeLacy Evans)、登斯莫尔(Densmore)、贝尔(Bell)、杜威(Dewey)、蒂尔登(Tilden)、格尔森(Gerson)、科克(Koch)、莫曼(Moerman)、豪厄尔(Howell)、谢尔登(Shelton)、霍克西(Hoxsey)、拉比诺维奇(Rabinowitch)、莫里森

(Morrison)、普里蒂金(Pritikin)和门德尔松(Mendelsohn)。

当代那些真理斗士,最需要我们的感谢与支持。他们试图使医学界摆脱教条和无知的束缚,而且正在不断获得成功。在心脏病治疗中,医护人员现在采用了内森·普里蒂金(Nathan Pritikin)的方法,而这正是不久以前他们还在嘲笑的观点。在癌症治疗中,医护人员也开始使用马克斯·格尔森(Max Gerson)的癌症自然康复法。夏洛特(Charlotte)是格尔森博士的女儿,她目前在美国加利福尼亚州的格尔森研究所工作,她正在成功地证实此法的显著疗效。

在艾滋病治疗中,反对“不可知力量”(奥托·沃伯格教授(Otto Warburg)的说法)最坚决的人士如下:彼得·杜斯伯格教授(Peter Duesberg)、罗伯特·鲁特-伯恩斯坦教授(Robert Roote-Bernstein)、琼·麦克纳博士(Joan Mckenna)、劳伦斯·巴德利博士(Laurence Badgley)、乔·索恩本德博士(Joe Sonnerbend)、迈克尔·卡伯特博士(Michael Culbert)、报界人士约翰·劳里森(John Lauritsen)和杰德·亚当斯(Jad Adams)。我特别感谢他们提供的信息并慷慨我自由引用。依我所见,他们是由“最佳材料”制成的,可以与英国保卫战中的空军相媲美,当战斗结束后,人们也会大唱赞歌:“在人类斗争中,从未出现如此多的人对如此少的人怀有如此深的感激之情。”

自序

一个人如果超出自己的见识去行事,就会毁于无知。

——东方格言

今天,从太空中往下看,与 1000 年前相比,行星地球好像没有什么变化。在彩色印片上,海洋和陆地清晰可见,上面遮盖着纷乱的白云——这构成了一幅美丽的图画。

但近距离看,却发现地球已发生了很大的变化:森林更少了,沙漠更大了,烟雾更浓了,伤疤更多了,这一切都是人为毁坏造成的。

可这还只是肉眼所能见到的毁坏,其实,看不见的毁坏更多。地球上,维持生命的矿产被耗尽,水生动物被捕光,海洋被污染,许多动物和树木已灭绝。

几千年来,人类一直在不停地毁坏自己居住的地球,而且,随着石油的发现、内燃机的发明以及人口爆炸,过去数百年的毁坏,已使人类濒于大劫难的境地。人口仍在增长,“民族经济”仍在拓展,我们仍在竭尽全力去发展“生产力”。人类好像是一艘快速行驶的巨船上的乘客,船上装着船长不懂的现代化雷达,危险就在前面,一目了然,但船员却把注意力全部集中于乘客的舒适上。

“上帝首先要毁灭那些变疯了的人”。这是欧里庇得斯(Euripides 公元前 485 年—前 406 年)说的一句话,后人曾多次加以引用。伯特兰·罗素(Bertrand Russell, 1872 年—1970 年)从另一个角度预言:“人类的过于聪明会成为毁灭自己的手段……。”

我们是疯了还是“过于聪明”? 其实这都无关紧要,因为它们的最终结果是相同的。我们后代子孙的未来更加难以预测,即使处于最有利环境里的后代也是如此。

毋庸置疑,21 世纪要解决世界人口问题。不幸的是,尽管我们

竭尽全力去做,但是,这个问题还是变得更为严重,所以,要想解决这个问题,就不可避免要采用与过去解决其他瘟疫一样的方法。

食品是制约人类的主要因素。这不仅表现在食品数量上,而且表现于食品质量上。今天,人们才认识到:世界上,死于半饥半饿的人,多于死于完全饥饿的人。我对半饥半饿的看法是:与营养失调有关的疾病是食品质量低造成的,而这正是本书的主题。

在遥远的过去,当各种巨变打乱了地球上所有居民之间的平衡时,一些物种灭绝了,另一些物种,克服自身弱点后进化了。在这个充满生机的过程中,人类诞生了,人类依靠精神力量而非体力来生存和发展。即,适者生存。对人类来说,适者生存是根据心理能力来衡量的。

衡量心理能力,我们不能纯粹以个人金钱多少和学术成就大小为标准,比较可靠的指标是身体的健康和整个生活哲学。聚敛钱财,如果仅仅出于担忧身体健康以及可能死于心脏病或其他可避免的疾病,那么,这决非明智之举。

多数“文明病”是可以避免的,当今西方世界日益增多的大堆健康问题,恰恰反映出下面诸类人士的无知和过于聪明。他们是:所谓知识渊博的读者和医学专家、热衷于赚钱的食品制造商和制药商。

因此,怜悯世界上正处于疾病和饥饿折磨之中的人,恩赐给食品,以便使他们得以生存和繁衍,这固然是一件好事,但我们切不可认为自己的境况要好多少。再说一遍:食品是健康和生存的主要因素,我们普遍存在的健康问题正是食品生化质量低的直接反映。因为土壤变得越来越贫瘠,食品越来越多地成为加工食品,所以,人的身体也变得越来越糟糕。心脏病、癌症、哮喘病和糖尿病,如同饥饿一样,成了死亡的主要原因。

我们国内(指澳大利亚)目前存在的主要问题是营养失调,只有解决了这个问题,我们才能作为一个健康民族而生存下去。因为医学专家还弄不清这些问题,现在也解决不了,所以,我们必须自己去认识和解决它们。自卫和保护后代是人类压倒一切的本能,兢兢业

业地努力工作也是人类的一种本能。如果知道期望什么和如何加以应付,那么,无论现在和未来会面对什么灾难,人类都能得以生存下去。

祝您平安

罗斯·霍恩

前 言

大约二十年前,罗斯·霍恩还是 Qantas 航空公司的大型喷气式客机的资深机长和教官,他向澳大利亚介绍了内森·普里蒂金(Nathan Pritikin)的学说。普里蒂金是美国加州的一位退休电子工程师,他探讨了饮食及其与现代社会各种健康问题的关系。在这以后的二十年里,罗斯·霍恩发展了普里蒂金的思想,他一直试图找到一个保持健康的统一主题。

长期以来,对来自非专业人员的建议,医学界总是感到不舒服。尤其是,在传统医学已陷入一种僵局状态,即,在目前的医疗体制已无法取得预想效果的情况下,罗斯·霍恩对真理的追求和对同胞始终如一的关心,如果引起传统医学不容忍或屈尊的反应,那么,这将是极大的遗憾。

医疗费正在迅猛增长,其增长率超过了人口增长率的十五倍。尽管日益精密的仪器能准确地诊断疾病,但开支也愈来愈大。对于许多人类疾病的控制、治疗或康复来说,传统医学手段基本上失败了。

本书专门探讨保健问题,我认为,所有疾病都是可以避免的,而且,有知识的人也从不会容忍疾病发生。在本书中,霍恩先生介绍和评价了许多著名医学科学家和医生的观点,他们过去和现在曾经或正在试图弄清让传统医学教育培养的人所无法了解的疾病类型。综上所述,霍恩预期了困扰全人类的问题和疑惑,熟练而又简要地提出了解决方法。

与他以往的著作相同,在本书里,罗斯·霍恩显示了自己的渊博、勤奋、严谨和处世哲学。他提供的资料可能包含着传统医学所忽视了真理,尤其包含着食品及其对身体系统和疾病影响方面的真

理。这说明,在所谓见多识广的人士中,对此的了解也少得可怜。

许多医学院会把这类书籍列为医科学学生的必读书目。这不仅因为医科学生必须学会非常认真地分析、同意或反对霍恩先生的观点;而且因为,在毕业时,他们应知道:自己的病人会越来越多地问什么问题,为什么如此众多的病人会逐渐地脱离传统医生施行的治疗。

未来的医科学生还可能发现:几百年来,著名的医学学者显然曾宣传过本书提出的保健哲理。令人不解的是,虽然这些观点是成熟的,但人们还未从社会学和文明的角度来进行现实的评价。归根结底,这似乎是一个社会的、政治的和医学道德的问题。

我抱着窘迫的心理拜读了本书,我的多数医学界同行也会产生同样感觉。从成为医科大学生至今,已过近 45 年时间了,可我仍不知道如何回答霍恩先生提出的这么多问题。如果大多数同行不容忍罗斯·霍恩的伟大主张,拒绝重新认真考虑它们,那么,我就会为此感到恐惧和悲哀。在今后的 45 年里,因为无数人可能失掉与生俱来的权利,所以,其他医生又会为此感到恐惧和悲哀。

这是一本令人坐立不安的书。罗斯·霍恩正请求我们大家,至少听听不同的观点,因为这是世界上所有人正在考虑的问题。

本书写得简单明了、清楚易懂,读起来既激动人心,又充满希望。

约翰·赖特教授(John Wright):医学士、澳大利西亚皇家外科医师学会会员、美国外科医师协会会员、外科医生,1963 年—1987 年任新南威尔士大学教授,现任悉尼外科顾问医生。

《健康革命》序言

我的大部分职业生涯是在癌症研究领域度过的，这个领域极其复杂、来不得半点马虎。拜读了本书后，我感到既震惊又欣喜。

我震惊的原因是，一个外行——退休机长，竟会如此全面地通晓诱发癌症的复杂的生物过程，而且，对这些过程的介绍，能够让其他外行明白。

作者不仅探讨了癌症的起因，而且介绍了其他文明病以及避免和控制它们所需要的合乎自然规律的方法。

如果有人能发现医学界人士几乎不具备上述知识的现状，那么，这决非微不足道的成就。

民族的强大、统一和幸福，与其人民的健康水平直接相关。在遥远的过去，文明产生、繁荣、衰亡，它们的废墟掩盖于荒漠之下。是富裕毁灭了它们吗？我们正在重蹈覆辙吗？

也许，为了自身的利益，人类过于聪明了，在追求进步和快乐的同时，人类也播下了毁灭自己的种子。

现代人必须理解本书提供的信息：对人类威胁最大的不是核战争，因为，尽管这种威胁确实存在，但人人皆知。对人类威胁最大的是现行的、难以捉摸和看不见的破坏：土壤和水资源的污染、食品失去了自然属性、对环境的毁坏活动不断增加。

人类不再是死于衰老，而是死于心脏病、中风、癌症、糖尿病等。今天，它们已被接受为正常的死亡原因。流感、关节炎、消化不良、便秘、疼痛和内服药成了生活的一个个正常的组成部分。人们不是也把冠状动脉搭桥术、子宫切除术、放大镜、助听器、轮椅、假牙、塑料髋关节视为生活的正常部分吗？

在长期的进化过程中，人类已步入了危险的境地。现在，我们正

处于一个十字路口,无论往哪里走,都是崎岖不平、荆棘丛生。

罗斯·霍恩的书,是我们人生旅途上的生存指南。

迪恩·伯克博士写于华盛顿特区

迪恩·伯克(Dean Burk)博士是美国癌症研究所的创始人之一,曾任该所细胞化学室主任。他对癌症的研究成果为世人所瞩目,并因此获得了法国、英国、德国和前苏联授予的勋章。他曾是科内尔大学的生化副教授,曾在德国凯撒·威廉研究所和位于莫斯科的前苏联科学院从事过癌症研究。他获得了多马克奖、伯利恒二级医学爵士勋章、马克·吐温协会爵士勋章。他与别人合著了《癌症》、《肿瘤化学疗法》、《细胞化学》,并公开发表了 250 多篇科学论文。

导 言

人类的历史,是一个充满了错误的汪洋大海,从里面处处都可以发现一些模糊的真理。

——西泽·贝卡里亚(Cesare Beccaria)

不要骗自己说,21 世纪会有所不同。

——作者

21 世纪即将到来。在 21 世纪里,会出现大量趣事,其中一些事情,即使不是天才也能预见到。

人类历史,是一个曲折发展的过程,不断出现胜利与灾难、成功与错误。每一次胜利都要经历一百次灾难,每一次成功都要经历一百次错误。有时,一个好主意会产生事与愿违的恶果;有时,一个公理又会被证明是谬误:这就是人类历史发展的轨迹,只有通过犯错误和改正,人类才能进步。

或者,过去认为起码是进步的事情,现在却对此产生了怀疑。因为,我们突然发现自己做得过火了。我们已“发展”到了这种地步:打乱了地球上的平衡状态,以致威胁到所有居民的生存。

“谁不从过去的错误中汲取教训,谁就注定要重蹈覆辙。”这是一句古老的格言。“历史重演”的事实证明,在大部分时间里,错误只受到暂时的注意,因而,错误一再重复出现。今天也没有什么两样,今天的不少错误都是常识,与其说是错误,倒不如说是谬误。连“饱学之士”都不知道的事情是:我们传统的日常生活方式存在着致命的错误。目前,世界上多数健康问题及其日益增加的严重性,都是由此造成的。这些错误逐渐明显起来,它们是人类过于自信和严重忽视基本自然规律的后果。迷恋于幻想中人类在科技上的优越性,我们往

往不把这种无知当成一回事,从而使其持续如此之长的时间。

从社会学的意义上说,当今世界分为两大集团:富国和穷国。相当一部分穷国人民的生活处于或低于生存水平。尽管富国向穷国运送了小麦、奶粉等救援物资,以便帮助其国民解决一点困难,但这无济于事,他们仍不断地死于疾病和饥饿。

上述情景具有很大的讽刺意味,富国出于怜悯,将四分之一的救济食品捐赠给了受苦受难的穷国,但却未认识到自己正在遭受营养失调的折磨。营养失调不易为人察觉,但同样能够有效地致人于死命,当然,它们没有像营养不良那样快地致穷国人民于死命。

在考虑营养不良时,我们的脑海里往往会浮现出这样一幅画面:一个骨瘦如柴的儿童,伸着双手,眼中闪着乞求的神色;他即使不饿死,也注定要过着疾病缠身的生活。这实在让人悲哀。但是,如果回头看看我们自己“营养过剩”的孩子,预测一下他们的未来,那么,同样会让人感到悲哀。最新统计资料表明:每三个人中,就会有一个人患上癌症;每两个人中,就会有一个人死于循环系统方面的疾病;其余的人,如果不死于意外事故,也会死于其他疾病。死亡证书会说明其原因是上述的哪一种。但是,如果正确记录的话,死亡的真正原因就应写成:“营养失调引起的退化”。传统的西方饮食,提供的是有缺陷的营养,这种饮食潜伏着各种所谓的文明病,当然,也不可忽视吸烟和饮酒的影响。

当代科学家一致同意:人的寿命可以达到 120 岁。在古代,《圣经》里有家喻户晓的记载,《创世纪》VI. 3:“基督说,我的灵魂不会与人同在,因为他们是凡人,他们的寿命是 120 岁。”但在现代社会里,人的寿命其实只有 75 岁左右,令人大为吃惊地是,许多人并不抱怨造物主少给了寿命。对此我们可以这样解释,过去形成于宗教信仰之上的文化,认可了《圣经》里关于人的寿命是“三个 20 加 10”的说法,因为形成了罪恶的习惯,所以基督耶稣判决缩短人类的寿命。这样一来,70 岁左右就不太准确地被当作可以接受的寿命。

由此,我们可以得出下面这个合理的假设:无论采用宗教说服法