

美国现代畅销书作家哈伯特大众心身健康译丛之二



自我调适

——有效的排毒疗法

【美】L.罗恩·哈伯特 著/石向实 许钢 郑福根 译

 中国时代经济出版社

美国现代畅销书作家哈伯特大众心身健康译丛之二



【美】L.罗恩·哈伯特 著/石向实 许钢 郑福根 译

 中国时代经济出版社

著作权合同登记 图字:01-2002-1433

图书在版编目(CIP)数据

自我调适:有效的排毒疗法/(美)哈伯特著;石向实等译.-北京:中国时代经济出版社,2003.7

(美国现代畅销书作家哈伯特大众心身健康译丛;2)

ISBN 7-80169-336-1

I. 自… II. ①哈… ②石… III. 保健-方法 IV. R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第051523号

Copyright © 1990

L. Ron Hubbard Library

All Rights Reserved

Simple chinese Language © China Modern Economic Publishing
Housel 2003

美国现代畅销书作者哈伯特大众心身健康译丛之二

自我调适——有效的排毒疗法

石向实
等译

出版者	中国时代经济出版社
地址	北京东城区东四十条24号 青蓝大厦东办公区11层
邮政编码	100007
电话	(010)64066019(发行部) (010)64065980(编辑部)
传真	(010)64065971
发行经销	各地新华书店经销
印刷	北京新丰印刷厂
开本	880×1230 1/32
版次	2003年7月北京第1版
印次	2003年7月第1次印刷
印张	8.5
字数	154千字
印数	1~5000册
书号	ISBN 7-80169-336-1/Z·016
定价	22.00元

版权所有 侵权必究

译者前言

◆ 石向实

美国著名畅销书作家 L. 罗恩·哈伯特的《自我调适——有效的排毒疗法》一书，在美国于 1990 年出版，十几年来一直畅销。现在，我们把这部书介绍给中国的读者。

当前，环境问题、污染问题、毒品问题，已经成为严重困扰世界各国政府和人民的问题，越来越引起政府、组织和公众的关注。在受污染、有毒物质、毒品危害严重的人群当中，不少人表现出各种各样的中毒症状。在日常生活中，一些人突然表现出身体不适的症状，经过检查，才发现是由于受到环境中有毒物质的作用，已经导致慢性中毒。

在戒毒过程中，如何使吸毒者不再吸毒一直是个很困难的问题，因为吸毒者体内的残余毒物的作用，使吸毒者难以克制吸毒快感的诱惑。现代的人们已经逐渐认识到，

排除由于环境或人为因素进入人体内的毒素，是增进和保持身心健康的重要途径。美国作为发达的资本主义国家，其环境问题、污染问题、毒品问题早于中国几十年。十几年前，由于其问题的严重性早就引起人们的关注，政府和公众开始设法解决和减轻其危害。一些科学家、学者开始研究有关问题的解决办法，罗恩·哈伯特就是其中的一员。经过多年的研究，罗恩·哈伯特发明了他的排毒疗法，其排毒疗法效果比较显著，所以流传的很广。罗恩·哈伯特也因此成为西方世界的知名人物。

他所开创的“精神康复学（Dianetics）”、“康体学（Scientology）”，在《高级牛津词典》里都列有专门的词条加以介绍。中国现在面临的环境问题、污染问题、毒品问题类似于美国十几年前的情况，也出现了大量的主动吸毒和被动中毒的人群。因环境污染、家居装修、不合格食物发生中毒的事件，层出不穷。据公安部门统计，2001年全国在册吸毒人员 90.1 万人中，近 80% 是青少年，其中 16 岁以下的就有 1 万多人。所以，如何有效地排除体内的毒素和毒物、保持身心健康，如何帮助吸毒者彻底戒掉毒瘾，如何帮助体内有毒物残余的人排出毒素，是当前许多人十分关心的问题。因此，将罗恩·哈伯特的排毒疗法介绍给国内，是一件有益的事情。

我们向读者推荐这部书，还因为罗恩·哈伯特的排毒疗法不仅重视身体的排毒，而且重视对排毒者的心理和精神方面的治疗。人作为生命有机体，生理和心理是互相作用、互相影响的，如果只关注生理和身体的问题，忽视心理和精神的问题，生理和身体方面的问题也很难解决得好。只有生理和心理并重，在关注身体问题的同时，也关注精神问题，排毒和戒毒才能取得好的效果。在这方面，罗恩·哈伯特的排毒疗法是做的比较好的。

从严格的意义上讲，本书不是一部专业的心理学著作。但是，它所要解决的戒毒和排毒问题，既是生理问题，又是心理问题。罗恩·哈伯特在书中指出：“排毒疗法的真正的首要的目的，是消除日益泛滥的生化毒物给人的心理健康和情绪安定带来的影响。”排毒疗法的一些做法，看起来是解决身体的问题，但是却在具体的治疗过程中，针对排毒者的心理障碍，运用心理学的方法，在操作上采取了一些措施，如循序渐进地增加治疗力度等，对心理问题实际也进行了间接的治疗，这是排毒疗法能够取得成功的一个重要原因。从这点来说，也可以把本书看作是有关心理学的一部著作。

作为一般的读者，虽然体内不一定有毒素要排出，但是生活在现代社会，难免不接触有毒物质，难免不受到环

境污染的影响,因此,读一读这部书,懂一些如何排毒保健的知识,也是有用的。

罗恩·哈伯特的排毒疗法经过十几年的实践检验,证实了其确有一定的效果。但是,我们在借鉴或运用排毒疗法时,要看到中美文化的差异,要根据自己的实际情况,进行适当的调整,不要机械运用。如果能够在医生或专家的指导下运用排毒疗法,则更为妥当。

本书第一部分的第1章、第2章、第3章、第4章、第5章、第6章、第7章、第8章、第9章、第10章、第11章和第二部分的全部由许钢翻译,本书的重要提示、前言、序言、第一部分的第12章和第13章、附录、作者介绍由郑福根翻译,郑莉君审阅了译稿,全书译稿由石向实校译和统稿。由于译者水平有限,书中如有翻译差错,敬请读者批评指出。

2003 年于杭州

序 言

M. 谢尔兹

毒品、有毒的化学物质、杀虫剂以及对生命有害的别的有毒物质象潮水般涌入我们这个赖以生存的社会，除非你选择一个世外桃源、一块能够超脱人世的地方，否则你就难逃毒素的侵蚀。

这方面的问题之严重，怎么说也不会夸大其词。已经发现大量的化学元素聚积在人体内，它们已经对活组织产生了极大的危害。其影响之深，可谓无孔不入。

只要你曾经吸食过毒品，即使后来不再吸毒了，其危害也是永久性的。食物中的杀虫剂残余物也被发现沉积在人体脂肪组织内。有的工人在生产过程中会吸入有毒气体。消防队员也会受到烟气的毒害，因为烟气中含有致命的毒气。这方面的例子真是举不胜举。

传统的医疗方法解决不了这些问题，所以人们提出了许多治疗方法。根据精神病学的观点，如果一个人认为毒物正在他身上扩散，就要用一定的药物限制这种扩散。但是，这些“治疗”只能使其情况变得更加复杂。

直到 L. 罗恩·哈伯特关注到和研究了这个问题，这个问题才算是有了真正的突破。

罗恩·哈伯特发现，大凡吸过毒的人在生活中反应较迟钝，在把握工作和处理人际关系上成功率很低。只有当毒品的作用减少后，他们的生活能力才能提高。哈伯特用了多年的时间，终于开发出了能够成功地减少有毒物质影响和作用的系列方法。

1979 年，他研究开发出了本书所介绍的排毒疗法。这是到目前第一种也是唯一的一种能够科学地降低人体内残余有毒物质水平的排毒方法。而且这种排毒方法是很安全的，因为它无须服用药物。

L. 罗恩·哈伯特声明他的研究工作并不是要获取医学上的成果，而是为了尽可能地使人们的心理和精神状况得以改善。然而，排毒疗法却被广泛应用，就像那些

所有伟大的发明一样。

因工作的缘故，我有机会接触到有关排毒疗法效果的第一手资料。我发现排毒疗法的效果出奇的好。接受排毒疗法的人包括受矿物毒害的矿工，受有毒化学物毒害的工人，以及受毒品毒害的偶然的和长期的吸毒者。他们的共同症状都是压抑、失望和恐惧。随着排毒疗法的完成，他们从身体到精神都发生了变化。由于毒素不再对他们的身体构成损害，他们增强了头脑的敏锐度，增强了对未来生活的希望，他们的生活变得更加幸福、健康、充满活力和创造力。

自从 1979 年排毒疗法发明以来，成千上万的人已经采用了这项疗法。我获得特许在我的医务工作中采用这种疗法以帮助那些因为受毒品的影响失去生活希望的人。随着有毒化学物质在工业上的大量应用和有毒废料、污染物质的扩散，以及危害性极大的毒品在社会各阶层的滥用，排毒疗法不仅在医疗领域有重要意义，甚至对整个社会都有深远的意义。

L. 罗恩·哈伯特发明的排毒疗法，是不用服药就可以排毒解毒的唯一治疗方法，也是确实能够解除毒素的

治疗方法。这个疗法是我们时代最伟大的发明之一，也是把人类文明从毒品和有毒物质的危害中解救出来的最有效的行动之一。

M. 谢尔兹，理学学士，医学博士，洛杉矶的一名医生。她在自己的医疗实践中运用 L. 罗恩·哈伯特的排毒疗法治疗了 3000 多人。她对排毒疗法的效果进行过独立的科学研究。

前 言

约翰·达夫

我们生活在一个被毒品和有毒物质猛烈围攻的社会里，这种围攻今天已遍及地球上的每一块有人生活的地方——从社会最高阶层到社会最低阶层，从工业化的超级大国到巴西的热带雨林地带。媒体在大声疾呼毒品给个人、家庭、学校以及整个民族带来的灾难，人类文明正在被毒品、化学物品和环境中的有毒物质所吞噬。

统计资料表明，毒品的泛滥让人吃惊。非法毒品的生产、分发和销售已成为地球上最具破坏性的产业。估计今日世界该产业的产值每年达 5000 亿美元到 10000 亿美元。据美国商会统计，美国全国每年花费在毒品测试、防止吸毒教育等方面的费用就达 1770 亿美元。

毒品的泛滥已播及小学。美国小学生吸食毒品的比率已经比过去十年增加了 5 倍。当今在北美吸食毒品的小孩平均年龄只有 8 岁。甚至在他们能够做加减法之前，他们就知道了有关大麻、LSD、可卡因以及别的毒品的情况。等

到他们 12 岁时,就要面对用还是不用毒品的选择,因为在他们的校园内肯定有人提供这类东西。

在岁数大一些的高中生中,10 人中有 7 人会选择尝试毒品,20 多岁的青年中 80% 吸食过毒品。

大麻是 20 世纪 60 ~ 70 年代时期的街头毒品,而可卡因和更具毒性的同类产品在当今美国各大小城市是最猖獗的,每天都有约 5000 美国人初次尝试可卡因,每年都有成千的小孩生自吸毒母亲。

任何一个国家都逃脱不了毒品的灾难。就是在地球的东方,毒品的泛滥同样盛行。有一篇刊登在官方报纸上的文章《毒品意味着死亡》,指出毒品泛滥在苏联是个很严重的问题。

随着毒品交易的日益蔓延和危害增加,现在又出现了新的更强烈的毒品,即合成毒品。这类毒品用化学方法合成,具有强烈的精神作用,但是从技术标准看,它却在有关生物化学的法律容许范围之内。有些合成毒品,其作用比海洛因强几百万倍,针头般大小的数量其毒性可以毒死 50 人。

毒品的蔓延导致犯罪率的增加。据美国司法部统计，美国在过去的 10 年里暴力犯罪增加了 43%。由于吸毒者每天不得不花费 150 ~ 1000 美元来满足自己的需要，所以他们中 80% 以上的人只能走向犯罪。据调查，在纽约犯罪被捕入狱的人中有 86% 是吸毒者。

不是人人是毒品犯罪的牺牲品，也不可能人人都知道谁在吸毒，但是毒品和酒精的泛滥所带来的影响却殃及我们每一个人。

大多数儿童初次从他们的父母那儿接触到酒精这种毒品。对吸毒者的研究发现，酒精是第一次带给他们兴奋的东西。商业广告对酒的效用也大势宣传，并且越来越多瞄向了年青人。

多数少年在晚会上通常都会饮酒，只有 8% 的少年称自己没有饮过酒。在美国有三分之一的饮酒者不到法定饮酒年龄(平均 9 万人中有 3.3 万人)。

麻醉药品的泛滥是另一个大问题。麻醉药品是一类兼有医药和致幻双重作用的严格限制使用范围的药物。如可卡因可用于鼻子手术，大麻能治愈青光眼，吗啡可用作止痛。然而，这些有双重作用的药品正面临着打着“药品”的

幌子而被滥用,使其成为致幻性的毒品。

如今当人们遇到情绪问题时,会主动服用一点可以暂时忘掉烦恼的药物。可是药品的作用期一过,情绪上的烦乱仍然存在,而且还伴随着这种药品的副作用。

利用化学药物来控制情绪不能解决根本问题。药品的滥用会使问题更加严重。医生推荐的止痛片、安定片和一些药品可能会像毒品一样产生危害。它们甚至可能在没有任何警告的情况下发生爆炸,曾有一位妇女在一个二年级的教室里打开精神科医生给她的药品——氯丙咪嗪(Anafranil)时发生爆炸,结果1人死亡、5人重伤。

吸食毒品对人体会产生什么样的长期作用?事实上,越是长期对人的危害就越严重。让我们来看一位成功的计算机经理在他30岁后发生的情况。像许多疯狂一代的人一样,他在大学期间吸过毒,但在那以后,在10~12年间他除了酒再也没有碰过别的毒品,饮食与健康杂志已经使他相信与健康俱乐部度过周末晚上更有益于健康。

尽管他在健康俱乐部花了大量金钱,从前吸毒的经历真的对他没有影响了吗?不是的。

有时候他思想不能够集中,白天工作10小时后,晚上

浏览一下商务杂志也成了困难的任务，所以一般晚上只能看看电视。有时候他的记忆似乎丧失了，在第十五届大学同学的聚会上，他甚至记不起他的第一位女友是谁。他在球场上的表现也大不如从前那样敏捷。

是老了吗？当然由于年龄的增大会出现智能的衰退或敏锐度不如高中时期。实际上，如果他觉得头脑里发木、有一些嘈杂的感觉，假如他能够回忆一下的话，也许会发现出现这些问题是在大学服用了毒品后才开始出现的，也许在踢球受伤后做手术使用了麻醉后出现的……

毒品对他的作用看起来并不严重，但是这种作用已经使他从一个优秀的人变成一个平庸的人甚至一个失败的人。为什么会这样？因为在毒品作用的作用下他不再有敏锐的思维、充沛的体力和充足的精力，使他无法在自己的专业领域里不断取得成功。取而代之的是信心和能力的衰退、缺少生活情趣等。由于这些问题，他没有幸福感，缺少实现目标后的成就感。

事实上，他已经深受毒品之害，尽管他后来没有再吸食毒品，但残毒已在他体内扎根。他怎么也没有想到毒品的为害会如此持久和严重。

在我们这个已经习惯了化学物品的社会，更大量的问题是酒精、街头毒品医疗和精神医疗药品。即使人们不再吸毒，不再酗酒，也会整天遭受食品防腐剂、大气化学物、工业化学物、杀虫剂、酸雨和有毒废物的包围，我们这个行星的生活环境正在受到侵蚀。

面对这样的侵蚀，任何个人都显得没有防御之力，没有能力保护自己和自己的孩子们。

这些有毒物质给地球上的生命制造了可怕的危害。危害的严重性还继续上升，这种上升的势头不能不引起我们的重视。尽管人类开展了许多活动，如禁止毒品、发动剿毒战争、成立环境保护委员会、在大学研究环境问题等等，然而问题的严重性依然在上升。

每天，都有新的环境污染问题出现。

每天，都有儿童死于中毒。

每天，都有飞行员置乘客生命于不顾，吸食毒品后架机出航。每天都有青少年因吸毒而自杀。

每天，我们社会的的物力和宝贵的智力正在无形地被