

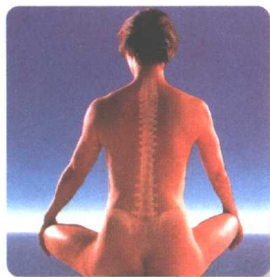
—— e 时代绿色保健新潮流 ——

NATURAL HEALING

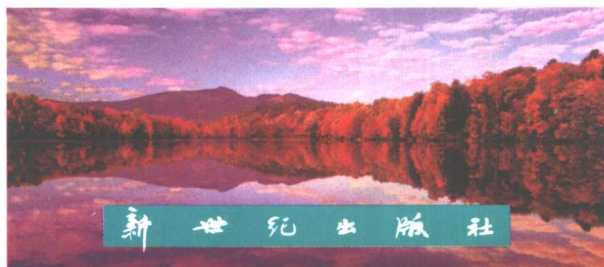
自然疗法

人体自我康复

[美国]伯尼·S·西格尔医学博士著 李松梅译



热爱生活热爱生命



新世纪出版社

——e 时代绿色保健新潮流——

自然疗法

人体自我康复

【美国】伯尼·S·西格尔医学博士 著
李松梅 译

新世纪出版社

责任编辑：熊 雁 曾丹丹

封面设计：自由博弈

责任技编：王建慧

e 时代绿色保健新潮流

自然疗法

人体自我康复

【美国】伯尼·S·西格尔医学博士 著

李松梅 译

*

新世纪出版社出版

广东省新华书店发行

广州市番禺区官桥彩色印刷厂印刷

(厂址:广州市番禺区石楼官桥村)

850 毫米×1168 毫米 32 开本 9.5 印张 229 千字

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5405-2163-5/R·18

定价: 18.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

译者的话

伯尼·西格尔博士是美国著名的外科医生，同时又在耶鲁大学执教。在同众多患有严重疾病病人邂逅并为其治疗的过程中，他潜心研究，探求并论证了“人体自我诱导治愈”这一引人注目的边缘课题，创建了“罕见癌症患者”治疗小组，并于1988年成为“美国综合医学协会”的主席。

西格尔博士正是以其多年医学实践为基础，以大量活生生的病例为依据，旁征博引，深入探究，完成了集医学、心理学和社会学于一体的《爱·治疗·奇迹》（上海译文出版社于1993年已将其中译本推出，李松梅译）。该书一经问世便蜚声全美，遐迩闻名，霎时成为美国的最畅销书之一，并被列入美国的《长青书丛》。

《爱·治疗·奇迹》一经问世，人们写给西格尔博士的信纷至沓来，打给他的电话持续不断，纷纷感谢他帮助人们寻觅到一条治愈之路。于是西格尔博士在美国各地举办讲座、研讨班，从而使其在人文医学教育领域的学问更加笃实，实践经验更加丰富。为了表达对广大读者、诸多朋友、病人和罕见病人的谢忱，西格尔博士于1989年又完成了《自然疗法人体自我康复》这部亘古及今涉及社会心理免疫的旷世之作。

该书旨在探究并解决一个人们普遍关注而又难以解决的问题：在当今高科技时代，人类对自身系统的认识何以相当肤浅，对其障碍的治愈又为何如此无能；对诸如肝炎、腮腺炎等至今尚无根治的特效药物；对诸如糖尿病、癫痫等尚无根除之法；对诸如癌症、艾滋病、狂犬病等尚无控制之策。在人生短

暂的旅程中，人们究竟何以客观地看待疾病的引发与治疗，何以正确地审视心身健康、爱与死这一严肃的课题。

《自然疗法人体自我康复》向读者揭示，人皆有一种自我治愈的能力，而在漫长的时期，随着科学技术的发展，这种能力却渐渐地被人们忽视，忘却了；但这并不等于说，我们非得即刻掉转身躯，背离医学，也不是指惟有依靠医学，非其莫属。实际上，现代医学和自我治愈无须也绝不该相互排斥。肿瘤虽已割除，但病人仍生活在忧伤、沮丧与绝望之中，我们不能说病人已得以治愈。98岁高龄的冰心老人仍心静如水、永葆童心，耄耋之年仍耳聪目明、思维敏锐，为青少年的健康成长奉献着自己的余热。国际友人、前卫生部顾问马海德老人曾患多种癌症，几年内先后接受近10次手术治疗，虽屡出险情，均被其顽强意志所战胜而延长了寿命。谈到自己如何对待沉痾时，老人颇有感触地说：“有的人谈癌色变，我却认为既然来了，害怕也无济于事，反会对身体的恢复有害无益。明白了这个道理，思想就没有任何负担，心理异常的宁静和坦然。”正是这种“宁静和坦然”，奇迹方在马海德老人身上发生。因此，手术治疗只是一种机械性的治标手段；惟有启动病人自我治愈的机制，发挥它的潜能，真正地爱其自身，热爱生活，方能治本，彻底治愈。

故而我们“不要对那些无法度量的行为或事实视而不见，它们是通过人皆具备的内在能量而产生出来的。尽管目前的科学尚不能确切地解释那些不可预见的‘奇迹’是如何发生的，但一切治愈皆为科学”。西格尔博士建议我们要利用一切选择，既要利用现代医学提供的帮助，更要利用我们那种先天的治愈能力。集多年行医经验，及与罕见病人邂逅的体会，他于书中详细阐述了自我治愈体系的作用，及其所寓科学之真谛，并科学地论证了爱的生理作用。

《自然疗法人体自我康复》可以教会我们，如何才能变得敏于接收精神传给我们身体的信息，如何充分利用生活中所显现的种种征象，如何利用所做之梦，所患之病，如何与我们的内心交流。同时该书还向我们传授，如何通过沉思、显像、放松、心境之安宁等方法，向我们身体发出治愈的信息。通过众多罕见病人得以治愈的病例，该书真诚地向我们表明，在我们同内心、身体和自我治愈系统的交流中，能够真正起到治本作用的还是我们自身。

《自然疗法人体自我康复》既是一部严肃的心理医学专著，又是一部可读性极强的文学作品。文学与医学，作家与医生，彼此间有着密切联系和共同之处，因为二者都从事着同样的工作：拯救痛苦或绝望中的人。西格尔博士笔下对病人的描述鲜明生动，令人叫绝；而他对病历的勾画，并不亚于文学的描述。难怪歌德在《诗与真理》一文中谈到：“医学研究的对象是最感性，同时也是最崇高、最简单和最复杂的东西。”

《自然疗法人体自我康复》不仅会帮助我们寻觅到治愈自身的良方妙策，又会使我们成功地治愈众人，从而使人们的人生态度更加积极乐观，在治愈过程中创造出奇迹。美国著名心理学家卡尔·西蒙顿言道：“我们为伯尼和他的这部著作而感谢上帝。这部著作现在是，将来也必定是全人类的幸福。”我深信，阅读本书时，您若专心地揣摩、品味、联想、实践，定会悟出其中奥秘，从而使您变得更加年青、健康，大受裨益。

好！静下心来，潜心地读吧。

李松梅
1996 年于济南

前 言

自撰著《爱·治疗·奇迹》一书，人们给我的来信纷至沓来，电话接二连三，持续不断，纷纷感谢我帮助他们寻觅到了治愈之路。我希望，我于此间学到的知识，同样也会帮助诸君找到这条路。我在本书及在《爱·治疗·奇迹》一书中，所要强调的皆是人们的自我治愈的能力，这是上帝赋予我们的能力；而在漫长时期，医学却忽视了这种能力。我之所以这样说，并非意欲人们掉转身躯，背离医学；然而，我也并不认为，惟有依靠医学，非其莫属。现代医学和自我治愈，无须也绝不应相互排斥。我建议诸君，利用您的一切选择，其中包括您那先天的治愈能力，以及利用科学能够为您提供的帮助。基于我个人之经验，及我与众多罕见病人邂逅的体会，我方勘察出自我治愈体系的作用，阐述了其中所寓科学之真谛，表明了爱的生理原由。

伍德·艾伦言道，人皆可分为两部分：精神和身体——精神拥抱所有高尚的愿望，诸如诗歌和哲学；而身体却享受所有的情趣。然而我仍认为，身体和精神乃一整体，是由神经和信使分子将其结合在一起。恰似沮丧与绝望会产生生理上的影响一样，爱、希望、欢乐及心境的安宁会产生生理上的影响。此乃心身交流科学之端倪。

研究人员目前正在研究，意识、心理、社会因素、心态治愈与免疫功能之间的关系问题。渐渐地，医学界也会重新学习其所谙练的事——只有了解患病之人，我们方能了解疾病。最近我妻子博比，正读一本由利萨·奥尔瑟写的小说《亲搏》。书

中，一位退休的医生道出了他的心声：

目前，某种观念于医学界已不受欢迎……但正如我长期具有这种观念一样，一旦你有了它，一旦你在各种情况下为人们治疗，一旦你为人们的父母及其孩子治疗，你会开始看到种种模式。疾病不会肆无忌惮地袭击，恰似夜晚的窃贼一般。某种类型的人在生活中的某种时刻会染上某种疾病；片刻，你几乎能够预测出这种疾病。正如心理学家使用罗沙克墨迹法——让人看到无规则的墨迹后，说出所想之事，以便测定该人的大脑及性格特征，译者，对善于观察的医生来说，疾病也会起到同样的作用；而对病人来说，疾病仿佛就是某种实实在在个人的自我表述，如果你愿意这样认为的话。我知道，这听起来多少有些牵强附会，亲爱的，但疾病并非蛮横霸道，另外，它也不会进攻。然而，啊，您是不会对一位老人的这些讨厌的东西感兴趣的。

当我作为一名医学专家出席解决有关疾病与压抑问题的论证时，我被问及：“此种新论源于何时？”我答道：“数百年前。”为什么？因为那时医生尚无药物疗法为病人治疗——反之，他们不得不去了解病人及其生活环境，以治愈病人。

生活方式及情感会影响人体健康，这一贡献性的观念于数世纪前极易被接受；而当今，却非要别人将情感于人体内产生的化学变化显示出来，我们才能作为生理现象将其接受。幸运的是，我们现在已能用科学方法证明这些变化了。

心理学家业已表明，爱于人体所产生的影响是能够测定的：得不到爱的婴儿骨骼发育不良，乃至死去；得到爱抚的婴儿发育较快。心境安宁的效果也已测出：练习沉思的人，及在日记中倾吐创伤经历而非缄默不语者，其免疫功能得以加强。爱和心境安宁委实保护了我们，它使我们克服了生活交给我们

的难题，它们教会我们幸存下来……生存至今……每天有勇气面对现实，并将痛苦与折磨视为推动力和导向者加以利用。

然而，在童年时期，我们中的大多数人并未在充满爱与希望的环境中得以成长；现时需要我们摒弃那种无爱的遗赠，谅解过去、获得重生。当我们看到并接受自己的死亡，这种重生的能量就会习习涌现；当我们情愿遭逢自己的阴影与变化，正如弗洛伊德所言，我们就会把神经性冲突转化为客观难题。

损失与忧伤总会有的，然而我知道——苦尽，新的爱和真正治愈方能出现。为了个人的转变，一个人必须学会利用个人的痛苦，否则长寿亦非馈赠。路艰难，却导向瞬间的极乐。

《自然疗法人体自我康复》正是记述那些踏上这条路的极特殊的人，及我们能够从他们那里汲取的营养。我之表述罕见者的梦、轶事、图画，以馈诸君，目的在于说明情感是何以治愈生命，治疗疾病的。我之经常谈及癌症及艾滋病患者，因为我们大部分经历由他们构成。我也提供给大家有关精神病患者、关节炎、糖尿病及心脏病患者的轶事。对所有疾病、所有病人及其医生来说，治愈机制都是一样的。我们皆须正视这一现实：人皆老之。疾病与死并非失败的象征；轻生才是失败。我们的目的是学会生活，愉快地，带着爱心去生活；而疾病却往往教会我们如何这样做。

当我向 500 名艾滋病患者，讲述该病的价值，及其所代表的馈赠和挑战时，竟无一人意欲将我撵下台去。我知道他们是何等勇敢，由此我也清楚，他们对治愈问题已学到何种程度。当我研讨幸存者时，我感兴趣的不是他们如何幸免于死，而是如何拥抱生活。凡那些学会迎接疾病的挑战，学会与治疗共同分担责任的人，在精神上皆已选择了那条导向心境安宁和治愈之路。这就极大地影响了他们身体得以痊愈的能力，因为禁锢于冲突之中的能量得以释放，体内的免疫系统收到了戏剧性的

“生”的信息。

然而，倘若你认为，患病乃己之过，你则有负罪之感，或认为，治而不愈乃失败也。无论怎样去想，你都在向自身的免疫系统传出毁灭性的信息。您必须摒弃负罪和失败之感，在不受消极信息干扰的情况下，方能充分地利用您那先天的治愈能力。

上帝赋予我们五种感觉，以帮助我们不受外界威胁而幸存；又赋予我们第六感觉，治愈系统，以助我们克服内在威胁而幸存。就个人而言，我们对治愈系统可做的事尚多，或促进或遏制，恰如对待危险一般，我们或正视其存在，或对其视而不见，充耳不闻。

经过数年时间我才悟出，调动我们自身治愈能量的能力说明，幸存数据不适用于个人。依据病情而发生变化的个人，能够超越判断，或取得医生视为奇迹的结果。若与这些罕见病人交谈，爱、信心、活下来、谅解、希望，这样的词语会从他们的口中涌出，源源不断。这些人从心理精神上获取的内心宁静，既导致了治愈，也常常取得了治疗的效果。自我的治愈者都一样，如出一辙；他们所取得的结果亦非巧合。每个医生皆可分享这些人的轶事，尽管悟出目睹之事的道理的医生寥寥无几。自此我们必须承认，这些奇迹般的治愈是科学的，并能授予他人，由此产生更多的轶事，最终会有对这些事件的科学解释。

我有一种感觉：医学再不应仅是一种机械性的专业。用医学解释尚未探出原由而称为奇迹的事件，重新打开研究治愈过程之门，改变医学研究方向，将我们的注意力从研究疾病与死亡转到研究健康与生活之时刻已经到来。

在理论与医学实践中，我们若不做出这种改变，我们就不能前进。每一代皆有并将继续会有每一代的威胁性的疾

病。如果我们寻觅到治疗一种疾病的方法，另一种疾病则取而代之。如果我们找到治疗一种疾病的特效药，我们必须着手搜寻另一种特效药以对付下一种疾病。因此，我们不仅需要把精力集中在寻觅新的特效药物上，也应教育人民，利用存在于每个人体内的天然有效的“特效药”。我预测，到下一年代，科学家通过遗传工程将会培植出这种无性系的内在特效药物，并用于治疗之中。倘若我们能够阻止科学不仅仅成为某种模拟品，并让科学教我们成为我们本人的遗传工程师，那岂不更好。

这正是我在《自然疗法人体自我康复》书中，设法让诸君去做的事。我之继续做一名外科医生，出于两个原因：其一，大多数人拒绝这种挑战，而我们仍能帮助他们；但更重要的是其二，我愿将我的机械技术同您的治愈技术结合一处，以发挥其最大的潜力。如果我能实现这一切，我们就能取得令人难以置信的效果。

诚然，不容置疑的是，并非每一种生理疾病皆可治愈；然而我们却能够利用所有疾病，以帮助我们重新导向生活。我认为，从广义上说，我的这本书阐明，疾病或折磨不仅能够治愈个人，也能治愈社会。恰似核灾难与饥荒能够导致全球关系中充满爱和治愈，疾病于人与人的关系中也能起到同样作用。

将死视为推动力而非去否认，勘察我们无意识的苗头，开发自爱与自尊——这正是我欲与诸君共享的事。作为一名外科医生我深知，一旦能量得以释放而用于治愈，令人难以置信的事则能发生。我们正透过量观（医学范畴），而深入探究生活的质观。

真正的治疗者深知折磨与苦难的价值，深知，疾病经历之中内含着一条变化之路、一条自我治愈和身心健康之路。让我们在这条路上起步吧，让疾病治愈您的生活，即时，扬起您那

生活的风帆，从此形成您的真正自我。

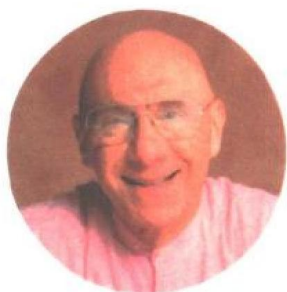
“这是万事中最有趣的事。平衡取决于人的心境！明白了吗？这是说，倘若他心情愉快，安如磐石，其骨骼内会有更多的钠元素，而且没有疾病，根本没有会把他带到死亡的疾病。但一当他心如死灰，钾元素则占上风，此时他还是最好为自己订购一副棺槨……”

“乐观生理学，这个观点甚妙，相当妙……”

“所以我定不会惊奇……约 100 年以后他们果真发现某种铯盐的话，一种遍及组织各部的元素，倘若问心无愧的话，否则就无此效。另外，肿瘤细胞是继续增长，还是消失，皆取决于此种铯盐。”

——亚力克山大·索赞尼兹扬《癌症房》

为使文章贯通，又要保护个人隐私，《自然疗法人体自我康复》除对人名、地名及个人特征作了变更外，其余皆事实确凿。



作者简介

BERNIE · S · SIEGEL, M · D ·

伯尼 · S · 西格尔医学博士

美国著名外科医生，曾执教于耶鲁大学。1998年就任“美国综合医学协会”主席。

西格尔博士具有丰富临床医学经验，尤其在自然疗法领域声名卓著，其长期潜心研究“人体自我诱导治愈”边缘课题，成果显著，受到国际医学界广泛重视。西格尔博士还是一位医学畅销书作者，尤其以本书和《爱·治疗·奇迹》最为著名。

[目 录]

译者的话	(1)
前 言	(1)
第一章 爱、欢乐和乐观生理学	(1)
第二章 症状与征象、梦、图画 ——自我表述	(37)
第三章 心身交流	(85)
第四章 治疗与治愈、医生与 病人的关系	(121)
第五章 治愈童心	(163)
第六章 寻觅真正的自我	(201)
第七章 真正治愈——生活、爱 与不朽	(241)
[附录] 沉思	(277)

第 一 章

爱、欢乐和乐观 生理学

我确信，一旦生理学发展到一定程度，那时，诗人、哲学家和生理学家将会彼此理解。

——克劳迪·伯纳德

1983年1月，约翰·弗洛里奥，一位78岁的老园艺工正默想着退休问题。他因腹痛而接受钡餐检查，结果表明，他患了溃疡。经过一个月的治疗，他又接受X光检查，检查溃疡是否痊愈；然而，此次检查结果表明，溃疡面加大并呈恶性；活组织检查表明，他患了胃癌。

我首次见到约翰是2月底，当时是别人建议他来我诊室找我，进行外科治疗。我建议即刻将他送往医院，因为我马上就要度假，并认为，他患的是急性扩散性癌症，应该迅速接受手术治疗。他看着我，说道：“您把什么忘了。”“我忘记什么了？”我问道。“现时正是春天，我是园艺工，并想把这个世界装扮得更美。我若能够如此幸存，即是馈赠。我若命归西天，尚留下一个美丽的世界。”

我度完两星期的假期后，约翰又来到我的诊室，并说：“这个世界真漂亮，我做好了准备。”当晚手术过后，他看上去好得令人咋舌，难以置信。病理报告表明：“腺组织癌，恶性变异，穿透胃壁，进入胃部周围脂肪组织，邻近部位长瘤，16个淋巴结中有7个瘤呈阳性。”这只单纯的说明，手术后他体内仍留有大量的癌。我向他解释，为了处理这些残留的癌，他应该考虑化疗和X光治疗。“您把什么忘了？”他说。“这回我又忘记了什么呢？”“现时还是春季。我没时间接受这些治疗。”他的心情万分宁静，伤口极快愈合，提前多日便出了院。（约翰的孙女是耶鲁的肿瘤护士，她深知这一切，并了解约翰的选择。）