

新世纪生活译丛

自然医学疗法全书

上

Encyclopedia of Natural Medicine

〔美〕 迈克尔·默里 著
约瑟夫·皮索诺

新 华 出 版 社

新世纪生活译丛

Encyclopedia Of Natural
Medicine

自然医学疗法全书

(上)

[美] 迈克尔·默里

著

约瑟夫·皮索诺

赵玉水 刘 伟 宋 昕

熊继红 张汉毅 王 芊 译

李莉莎 孙红娟 夏剑华

韩鹏程 校

新 华 出 版 社

新世纪生活译丛

Encyclopedia Of Natural
Medicine

自然医学疗法全书

(下)

[美] 迈克尔·默里

约瑟夫·皮索诺

著

赵玉水 刘 伟 宋 昕

熊继红 张汉毅 王 芊 译

李莉莎 孙红娟 夏剑华

韩鹏程 校

新 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

自然医学疗法全书/ (美) 默里等著; 赵玉水等译. - 北京: 新华出版社, 2000.1

(新世纪生活译丛)

ISBN 7-5011-4782-5

I. 自… II. ①默…②赵… III. 自然疗法-疗法 IV. R45

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 10697 号

Encyclopedia Of Natural Medicine

Copyright © Joseph Pizzomo and Michael T. Murray, 1998

Chinese translation copyright © 1999 by Xinhua Publishing House

All rights reserved

自然医学疗法全书

[美] 迈克尔·默里 约瑟夫·皮索诺 著

赵玉水等 译

*

新华出版社出版发行

(北京宣武门西大街 57 号 邮编: 100803)

新华书店经销

新华出版社印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 40.5 印张 940,000 字

2000 年 1 月第一版 2000 年 1 月北京第一次印刷

ISBN 7-5011-4782-5/R·45 定价: 65.00 元 (上、下册)

74.5011-7

前言

前

言



1

编写本书的目的是要努力更新公众在保持健康和治疗疾病中使用自然疗法方面的知识。它有力地驳斥所谓自然疗法不科学的说法。本书既包含建立在严格的科学调查基础上的资料 and 情况，同时又反映长期的无数个日日夜夜的科研成果。我们相信，对于广大公众来说，现在和将来一段时间内，这本书都将是自然疗法使用上研究最彻底和最具有参考价值的书。

对本书的使用不得取代医生的作用。本书应与运用自然疗法行医的医生所提供的服务结合在一起使

用。我们建议读者与精通自然和预防药物的医生（如理疗医生）建立一个良好的关系。但是遗憾的是，我们这一类医生还为数不多，因此，你需要给你的家庭医生一个再学习的机会。在任何情况下你只要身体感觉不适，有病或者有治疗方面的事宜，就应立即去看医生。正确的治疗和建议可以大大改进你生活的质量和延长你的寿命。

基于此考虑，我们完全可以理直气壮地说，本书中的资料 and 情况是意在应用，而不是简单地为了阅读。请自觉要求自己遵循本书中关于自然健康护理的准则，你定会得到巨大的回报。这个回报不是别的而是充满健康、生气和精力的生活。

迈克尔·T. 默里

录

11

录

1	前言
1	什么是自然医学？
第一部分 健康身体的四大基础	
25	积极的精神状态
50	健康的生活方式
68	促进健康的饮食
113	补充措施
第二部分 提高身体主要系统的功能	
129	心脏和心血管健康
161	解毒
195	消化和排泄
225	免疫支持
253	长寿和延寿

273 紧张的调节

第三部分 常见疾病

297 艾滋病和 HIV 感染

317 酗酒

332 贫血

346 心绞痛

362 哮喘和枯草热

382 注意缺陷障碍

397 支气管炎与肺炎

405 慢性念珠菌病

428 乳糜泻

434 高胆固醇血症

453 慢性疲劳综合征

474 普通感冒

483 糖尿病

531 腹泻

544 食物过敏

561 心脏病

573 肝炎

586 高血压

603 低血糖

619 甲状腺机能减退症

628 炎性肠病

652 失眠

663 肥胖症

684 骨质疏松症

- 1065 绝经（更年期）
- 1090 月经出血过多
- 1095 妊娠恶心和呕吐
- 1100 月经前综合征
- 1137 阴道炎
- 1150 痤疮
- 1163 湿疹（特异性皮炎）
- 1173 疱疹
- 1179 荨麻疹
- 1199 银屑病（牛皮癣）
- 1210 红斑痤疮
- 1213 溢脂性皮炎
- 1217 耳部感染（中耳炎）
- 1228 鼻窦炎
- 1234 咽喉炎
- 1240 白内障
- 1249 青光眼
- 1255 老年黄斑变性
- 1264 口腔溃疡
- 1268 牙周病
- 1280 粘膜白斑

什么是自然医学？

自然医学是个医学系统，它把注意力放在预防和对无毒性自然疗法的使用上。

自然医学以以下七项原则为基础：

1. 没有害处
2. 自然的治疗效力
3. 确定原因并予以治疗
4. 全面治疗
5. 医生亦是教员
6. 预防是最好的治疗
7. 建立健康和良好状态

由于健康保健花费昂贵，因此，自然医学是极其需要的。

大自然无时无刻地都在竭尽全力地使我们安康幸福。她永远存在，不要抗拒。只要对健康有基本注意，我们就不会生病。

——亨利·梭罗

在保健方面，正在发生一场革命。站在这场革命前列的是自然医学，它是把注意力放在用自然和无毒的疗法去促进健康和治疗疾病上的一个医学系统。

在更全面给自然医学下定义之前，让我们看看在医学中涌现出来的范例。范例是一个用于解释事件的模型。当我们对环保和人类身体的理解发展时，新的范例（解释）就得到了发展。

这个形势在物理学的领域中最显而易见的。传统的笛卡儿和牛顿的原因和效果的观点已被量子力学、爱因斯坦的相对论和斯蒂芬·霍金的理论物理学所取代。在传统物理学中，每一个作用都被看做有一个相等的反作用。新的范例使用的是可能性而不是必然性，同时考虑到了宇宙的大量的相互联系，换句话说，它采用了机能整体性的观点而不是把复杂的现象分为简化的关系。

历史上看，医学里的模式的更换已经落后于物理学中的模式，但是，医学范例更换正在进步之中。老的模式是，人类身体像一台机器在运转。在决定健康状态中，新范例把注意力放在身体、脑、情绪、社会因素和环境的相互联系上。涌现出来的模式不是依赖药物和手术，而是使用自然的非侵入性技术去促进健康和治疗。

医生与病人之间的关系在发展中，医生是神一样的年代一去不复返了。依靠自身力量的年代已经开始。

自然医术简史

自然医术，或者自然治疗是使用各种自然手段使自身有能力取得最高健康水准的治疗方法。虽然，自然医学直到

19世纪才开始使用，但是其哲学根源追溯到几千年以前。自然医术吸收许多国家，包括印度、中国和希腊的治疗学的智慧。

欧洲用天然矿泉进行治疗的传统或18世纪中叶矿泉在美国获得立足点使美国接受了自然医学思想。最早期的推动者有神父西塞斯蒂安·奈普，一个将肺病康复归功于在多瑙河洗澡的神父，和本尼迪克特·卢斯特，一个在欧洲由奈普建立的水疗诊所里做训练工作的医生。卢斯特于1890年抵达美国并开始用术语“自然医学”去形容多种自然治疗原则的组合。

1902年，卢斯特在纽约市创立美国第一所自然医学学院。它教授的医学体系包括当时很有名的自然疗法、自然饮食、草药医学、顺势疗法、脊柱推拿、锻炼疗法、水疗法、电疗法、减少紧张和其它自然疗法。卢斯特的自然医学的观点原则总结在他的著作《自然治疗的原则、目的和计划》中：

治疗疾病的自然法则是回归自然。自然医术治疗的计划通过调整饮食、呼吸、锻炼、洗澡和使用各种力量去清除系统里的有毒物质，提高病人生命活力并获得恰当的健康水准。

自然治疗计划

1. 克服不良习惯或者生活中的恶习，如饮食过度、饮酒、吸毒、饮茶、喝咖啡和有毒性作用的可可、吃肉、生活节律不规则、浪费体力、活力不足、性生活和社交混乱、过度担心等。

2. 正确的习惯。正确的呼吸、正确的锻炼、正确的心态。在追求健康和财富中要适度。

3. 生活的新原则。适当节食、选择食品、自然疗法、水疗法、阳光和空气浴、泥浴、骨疗、按摩疗法和其它形式的机械疗法、电浴、日光浴、蒸汽浴、土耳其浴和坐浴。

只有一个真正的治愈力量，那就是大自然本身。这意味着克服疾病的生物体本身固有的可恢复的能力。现在的问题是，内部或者外部的办法能够更容易地使用和影响这个力量吗？也就是说，是通过现代人使用的药物、疫苗和血清对抗疾病，还是使用新医学使用的自然疗法。这些自然力不是比药商造的药更正统吗？

早期的自然医学疗法和现代的疗法都高度重视自然的和健康的饮食。约翰·凯洛格是一名医生、耶稣七日再生说者，也是名素食者，他管理耶稣再生说者巴特尔克里克疗养院，这个疗养院使用自然疗法。他的兄弟威尔在巴特尔克里克建立和管理一个工厂，专门制造健康食品，如麦片和饼干。受谷物纤维益处和商业利益所驱动，凯洛格兄弟帮助普及自然医学关于食物的观点，正如他们以前的雇主波斯特所做的那样。

自然医学从 20 世纪早期起到 30 年代的中期不断发展和欣欣向荣。此后，若干因素促使常规医学职业化并占据了在卫生行业的垄断地位：

- 医学职业化最终停止使用某些冒险的疗法，如放血和含汞药物，用更有效的或毒性更小的新疗法取而代之。
- 药物工业支持的基金会开始大量地补贴医学院。
- 医疗职业越来越变成一个政治力量，通过立法，严重限制其它非职业健康医疗系统的使用。

然而，在过去 20 年里，自然医学经历了巨大的复兴，这主要由于两个因素：公众认识到饮食和生活方式在慢性疾病中的作用和现代医学无法有效地对付这些疾病。此外，巴

斯特尔大学（成立于1978年）的出现和以科学为基础的自然医学的重点教学已经发挥了重大作用。

自然医学的哲学

让我们认真地看一下作为自然医学基础的7项已经经过时间考验的原则：

1. 无害原则

自然医学医生通过使用安全的和有效的自然疗法努力做到治疗无害。

2. 自然愈合效力

自然医学医生相信身体本身有能力治愈自己。医生的作用是用自然的无毒的疗法去加快和提高这一过程。

3. 寻找病因并予以治疗

自然医学医生着眼于弄清疾病原因而不是简单地抑制症状。症状被看成身体治愈努力的表达，而原因则可能来自躯体、精神情绪和心智水平。

4. 整体化治疗原则

自然医学医生着眼于将每个患者做为一个整体看待。一个由躯体、精神情绪、心智、社会性和其它因素构成的综合体。

5. 医生是教师

自然医学医生主要是名教师，他教育、鼓励和动员病人通过采取健康的态度、生活方式和饮食，为自己的健康承担责任。

6. 预防就是最好的治疗

自然医学医生是预防医学的专家。预防疾病就必须进行健康教育，鼓励有助于增进健康和预防疾病的生活方式。

7. 建立健康和良好状态

自然医学医生的主要目标是建立和保持理想的健康和促进健康。健康的定义是理想的躯体、精神、情绪和心智的状态，而良好状态的定义是一种健康状态，以积极的情绪状态为特点。无论患者本身健康或者疾病程度如何，自然医学医生都努力地提高病人的良好状态。即使在严重的疾病的情况下，也可以经常取得高水平的良好状态。

自然医学疗法

除了在生活习惯、饮食和锻炼方面提出建议外，自然医学医生还可以利用各种疗法的用药程式去促进健康。一些自然医学医生强调一个特别的疗法的用药程式，而其他医生则用相当数量的用药程式。而且，一些自然医学医生把注意力放在一些专门的医疗领域，如儿科、自然分娩或者理疗（包括按摩、推拿）上。

目前自然医学医生学习的疗法范围包括：临床营养、植物药物、顺势疗法、传统中医和针灸、水疗法、理疗、劝导和其它心理疗法以及小型手术（如伤缝术、切除内赘、痣或其它小程序）。

此外，在一些州里（如俄勒冈和华盛顿），有执照的自然医学医生对于来自自然处方的药，如维生素、无机物、激素（皮质类固醇、雌激素和甲状腺素等）、胰酶、胆酸、抗菌素和植物为基础的药，如颠茄和东莨菪硷，被给予了处方的特权。

临床营养

临床营养——饮食作为一种疗法的使用——用作自然医

学的基础。越来越多的有识之士支持在保持健康和治疗疾病中使用粗粮和营养性补充。

草药

自古以来植物一直被用作药物。自然医学医生是专业培训的草药专家。他们知道植物在历史上的使用并且知道它们的现代药理。

顺势疗法

顺势疗法的术语来自希腊语的字 *homeos* 和 *pathos*，前者意为相似，后者意为疾病。顺势疗法是用极少量的药剂去治疗疾病的一个医学系统。当你把所用药物用在健康人身体上时，它将产生相同的症状。它的主要宗旨是以毒攻毒。顺势疗法的药物出自各种植物、无机物和化学物质。

传统的中医和针灸

传统的中医和针灸是用于提高主要能量流动的古代技术系统的一部分。针灸是对身体上“经络”的一些专门穴位进行刺激。可以应用加热、按摩、激光束、电或者这些方法的综合方法，通过插和提针来进行。

水疗

水疗可以定义为在保持身体健康或者治疗疾病中对任何形式的水（热水、冷水、冰、蒸气）的使用和任何使用方式（坐浴、灌洗、温泉和热浴盆、旋涡、桑拿、淋浴、沉浸浴、湿布浴、泥罨法、脚浴、热罨、结肠刺激）。这是最古老的疗法之一。水疗在许多不同的文化中（包括埃及、亚述、波斯、希腊、希伯来、印度和中国）都用来治疗疾病和伤痛。