

免疫系统

亲密爱人就在你体内

吴珮琪 著

回归人本自然，做自己的医生

不打针、不给药的医生，

却可用最自然的方式为你解除病痛、恢复健康。

你可以拒绝当药罐子，

让免疫系统负责守护你自己的身体。

任何药物都比不上免疫力的智慧，

预防疾病系统从强化免疫力着手才是根本之道。

中国出版集团
东方出版中心

Correct Your Misconceptions
about Body and Health

回 归 人 本 自 然 做 自 己 的 医 生

亲密爱人就在你体内

——免疫系统

吴珮琪 / 著



中国出版集团
东方出版中心

图书在版编目 (CIP) 数据

亲密爱人就在你体内:免疫系统/吴珮琪著. —上海: 东方出版中心, 2005. 5

ISBN 7 - 80186 - 323 - 2

I. 亲... II. 吴... III. 医药学: 免疫学 - 普及读物
IV. R392 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 083362 号

亲密爱人就在你体内——免疫系统

出版发行: 东方出版中心

地 址: 上海市仙霞路 345 号

电 话: 62417400

邮政编码: 200336

经 销: 新华书店上海发行所

印 刷: 昆山亭林印刷有限责任公司

开 本: 890 × 1240 毫米 1/32

字 数: 130 千

印 张: 7.75

版 次: 2005 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7 - 80186 - 323 - 2

定 价: 15.00 元

版权所有, 侵权必究。



吴佩琪
医师

崇尚自然的

身为“人本自然身心灵整体调理中心”的开创者，致力于推展“回归人本自然”的健康理念，坚持以最自然无害的方法助人改善免疫系统、唤醒与生俱来的自愈力。她心目中理想的医生是给予大众适当的健康指导，而非只是开方治疗。吴博士期盼通过写书、演讲、健康咨询等渠道，帮助饱受病痛折磨的患者重新找回健康；提醒读者朋友珍惜上天赐予的厚礼——我们自己的身体，进而重视正确的保健养生理念与方法，塑造自然健康、快乐美丽的活力人生。成为大家追求美好人生路途上的好朋友，是吴博士毕生努力的目标。

全方位身心灵整合的吴佩琪医师

- ◎美国人体自然科学协会副会长
- ◎台湾人本自然自愈力推广协会理事长
- ◎神经语言程式学（NLP）高级执行师（Master）
- ◎香港中华中医学院医学博士
- ◎美国加州心理医学研究学院硕士
- ◎美国加州太平洋大学生理心理学学士
- ◎日本中央研究所“无痛整体自愈力调理法”研修
- ◎美国加州医学院皮肤医学系学士
- ◎美国加州加菲尔医学中心皮肤医学研究所研修
- ◎国际自然医学研究院院长
- ◎世界自然医学专业医师认证学会会长

内 容 简 介

本书系近年来台湾地区医疗保健类畅销好书，与作者的《亲密爱人需要你疼惜——脊椎与血液》为姐妹篇。在这本书中，台湾知名的自愈力疗法积极倡行者吴珮琪医师以实用的观念与亲切的解说，带领读者领悟自愈力疗法的原理与奥秘，破解一般人错误的医病迷思，并强调免疫系统的正常运作及健全的功能，是掌控我们健康的关键所在；任何药物都比不上免疫力的智慧，预防疾病从强化免疫力着手才是根本之道。此外，吴医师告诉你如何抽掉体内的毒素、如何唤醒内在的生命能量、如何善用你的亲密爱人——免疫系统，并介绍一些自我检测法、功法 DIY 等实用的指示，以帮助读者重新检视身体与整个自然生态的关系，突破现代医学的盲点，借着身心灵的整合，用最自然无害的方法，改善免疫系统，唤醒与生俱来的自愈能力，活出自然健康、青春快乐的亮丽人生。



序 ~ 启动生命自然的潜能

当我第一次见到 Peggy 的时候,我很难将她与中国传统医学、心理医生联想在一起。看着她灵气昂扬、美丽明亮的模样,几乎与我自己的女儿一样,但是她那具有生理心理学硕士学位与中国医学博士的学历资料,使我不自主地与她畅谈了近三个小时。在这次尽兴深入的交谈之中,我注意到了她那深蕴内心,不断涌出令人心折的思想与学理的魅力。

在进入 21 世纪的今日,科技文明的进步是迅速的,可说是日新月异,但是伴随着文明进步,侵害人体生活与人心理的毒素,也如无形杀手一般,以惊人的速度,在人类的日常生活中,四处隐藏汹涌地滋长。人类已经脆弱得不知何时会遭到致命的一击了。

尽管科技的发展为人类的健康维护带来希望,但是我们深信根本的关键就在于人体深藏的潜能——一个与宇宙大自然本来相适应的能量,激活这个“潜能”才是根本解脱人类生理与心理障碍的惟一法门,这也是我们“人体自然科学协会”的宗旨与目标。

中国悠久传统文化中,握有开启这“人本自然”之“潜能”最重要的“钥匙”。八年来 Dr. Peggy Wu 以她丰富的特质学养,为协会注入了令人兴奋的动力,如今身为副会长的她,更不遗余力地在海外宣传推行协会的理念。现





在她将她的学理、经验集结成书,进一步来唤醒人们对本身自然潜能的体认,在此为她作序,我深感荣幸。

Dr. Peggy Wu 的著作将以中文、英文、德文、西班牙文、法文及日文在全球陆续出版。我们深切地期待她一部接一部的精彩著作,将她独特的“人本自然”的学理思想,带给每一个在挣扎中的人。

美国人体自然科学协会会长

威廉·普涅斯基博士

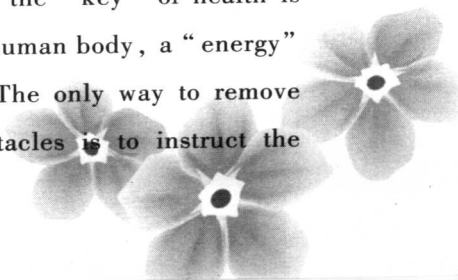


INSTITUTE OF ANTHROPOMETRIC NATURAL SCIENCE, U. S. A.

It is hard for me to associate the ideas of Chinese traditional therapist and psychologist with Peggy when I first met her. She was at the age of my daughter with intelligent and charming personality. Reviewed her academic references with the master degree of Physiological Psychology and the doctorate of Chinese Medicine that kept me talked with her nearly three hours. During our deep conversation, I noticed the glamour of her convincing thoughts and theories that spring out continuously from her heart.

Nowadays, we are entering the 21st century with the scientific technologies improving rapidly. But along with the improvement of civilization, the elements that harmful to human physically and mentally are also growing fast and stealthily like invisible killer. Human being are so weak without any effective protection to avoid the fatal attack.

Though the new technologies bring the hope to human in protecting the health, but we believe the “key” of health is the potential power that hide deep in human body, a “energy” originally linked with the universe. The only way to remove the human physical and mental obstacles is to instruct the





亲密爱人都在你体内

“innate – power”. This is also the goal of our institute.

The brilliant Chinese culture holds the key to open this “innate – power”. For eight years, Dr. Peggy Wu has brought excitements to the institute with her rich and unique erudition. As Vice President of the institute, Dr. Wu still doing every efforts to develop the ideas. Now gathering the knowledge and experiences of her practices in publication to wake up the recognition of natural innate power of human body is her next step. I am honor to have the opportunity in complete the instruction for her book.

Dr. Peggy Wu will publish her books in English, Chinese, German, Spanish, French and Japanese all over the world. We eagerly expecting her following publications that will bring her unique ideas to the struggling human being.

Dr. Wiliam H. Povesky Ph. D.
President

自序 ~ 身为医生的自我期许

犹记得两年前刚回到台湾推广我的“人本自然”理念时,几乎所有的患者都对我“从不给药”的医疗方式及多元化全方位的治疗项目感到疑惑与不信任,尤其我的外表长得不像医生,却又同时在医疗方式中融合了气疗与医学美容。当时的我,除了有些错愕不适外,也难免感慨台湾在保健养生方面的诸如“生病一定要吃药”、“会开特效药的医生才是好医生”、“医生必须专精某一科”、“全方位医生是神话”的偏差观念。

在美国行医时,医生所扮演的角色是健康咨询,只给建议和处方,而非给药,更别说是特效药了。即使是令人担心的“发高烧”,也是不轻易开消炎退烧药的,因为消炎退烧药会将病毒和完好的细胞一起杀死,即使暂时解决了这次的发烧感冒问题,但经过一段时间后,若被破坏的细胞尚未复原、抵抗力仍不健全,即又遭受风寒侵袭,那么又将会发烧感冒,如此不断恶性循环下去,人体的抵抗力就会逐渐减弱,就会一直在病痛中饱受折磨。

经过不断地与患者沟通和自我调适,我深深了解到这并非患者的问题,而是受整个大环境与根深蒂固的传统的健康教育内容的影响;事实上,若非我能幸运地在青年时期就去掉药物的包袱,并潜心钻研预防医



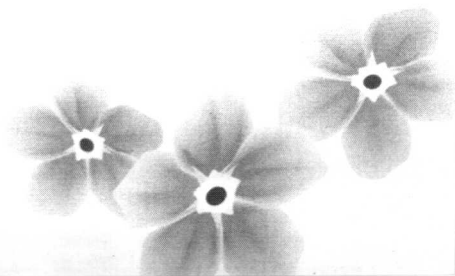


学与自然疗法，现在想必也只能束手无策任由药物和病毒来侵蚀我的健康了。因此我懂了——与其抱怨这样的现状，倒不如积极扮演好教育民众、给民众善意建议的这样一个医生角色，这想法激励我继续在台湾提倡“人本自然”理念，也因此诞生了本书。我相信这只是个开始，期盼日后还有机会通过健康讲座、报章杂志专栏、书籍出版、甚至是当面的健康咨询与诊疗，帮助更多人找回真正的健康。

可喜的是，经过两年多的耕耘与努力，许多当初抱持怀疑态度的患者，在耐心沟通与陪伴后，愿意接受我的疗法与健康养生的理念，且改善情况良好，并与我成为好朋友，将我视为健康咨询顾问，同时开始重视预防养生的工作。这样的成果，带给我莫大的支持与鼓励，而身为医生，我更深地自我期许——给予患者一份健康指南，引导患者找到养生保健的正确观念与方法，做患者的好朋友，甚至为其家庭做完整的健康咨询与规划，成为他们的家庭医生。另一方面，我更期许自己融合因缘际会所学心得，包括中医、生理学、心理学、自愈力疗法、气疗、医学美容、神经语言程序学，等等，来帮助大家拥有健康快乐的人生，做个全方位身心灵整合的医师。

Dr. 吴的贴心叮咛

你期望中的好医生,只是在你生病时,给予几分钟的诊疗和开处方而已吗?其实医生的职责并不仅止于消极地“修理”出状况的身体,而是可以更积极地成为你健康咨询的好朋友,提供你养生保健的建议,在你生病之前,就协助你做好预防的工作。医生与患者间是可以建立良好友谊的,而大众对医生角色扮演的认定与医疗观念的修正,是极为重要的。



引言

追寻“人本自然”的心路历程

1. 对抗病魔的战士

回顾这数十年来所经历的一切,深感像个长期与病魔对抗的战士,先前是为了体弱多病的自己,而现在则是为了帮助许多饱受病痛折磨的患者。自美国返回台湾成立保健养生工作室后,更觉得自己像个身负重任的园丁,以恩师的研究精华和个人中、西医学方面的专长,加上耐心、韧性与智能,不断地浇灌培育“人本自然”这片园地,期望种子落地之后,能绽放璀璨亮丽的花朵,并结出丰硕甜美的果实。

从事治疗工作多年来,经常会接触到一些久病缠身,必须借着吃药打针来稍稍缓和病情的患者,他们有的甚至寻遍各大小医院、诊所,试过各种药物秘方,却仍束手无策。由于自己也曾经历过挣扎于病痛中的煎熬,因此面对他们的困难,我实能感同身受,深深期许自己要以毕生所学尽力帮助他们脱离病痛的折磨,重新找回健康快乐的人生。

2. 失落的童年

大家看到我现在的模样,恐怕很难相信我年幼时是个身体十分虚弱,几乎没有抵抗力的孩子。记忆中的童年





充满着对家乡海风鱼腥味的过敏不适、吃药打针的恐惧厌恶,以及身体弱小的自卑。由于经常生病,甚至连吹风就会感冒、头痛,所以只能靠在窗边看着邻家的孩子们活蹦乱跳,愉快自在地嬉戏,却无法亲身享受其中的乐趣。现在回想起来,仍是生命中的缺憾。也因为经常请假养病而不能正常到学校上课,影响学习进度和学业成绩;无法集中精神和记忆力差,还让我误以为自己没有读书的慧根,对于求学失去信心。犹记得曾经试着学邻家孩子到海边打赤脚踩沙子戏水,想不到贪玩一次就严重发烧,吓坏了向来对我十分呵护疼爱的父母,自此就与户外嬉戏绝缘。

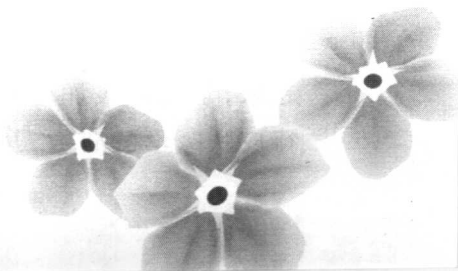
从小心里就有一个疑惑,为什么不能像别人那样健康活泼呢?据说母亲怀我时,对很多食物过敏,严重营养不良,使得我先天不足。我一直努力要摆脱病痛的纠缠,深信除了药物以外一定有其他方法可以帮我告别失落与体弱,让我有如脱胎换骨重新找回健康。我一直期待着……

3. 生命中的转机

于“台南家专”肄业后,因家中遭变故而离开家乡到台北谋生,进而有机会赴美深造。自小体弱多病的我,并未因为生活环境的转换而有所改善,反倒是由于不适应美国的气候,身体更加容易过敏,时常不自主地咳嗽、打喷嚏,还记得曾经被冰雹打到,连续发烧数天,之后眼睛朦胧了好一段日子。



● 体弱多病不快乐的小女孩





尽管如此,为了内心求知的欲望,我仍强忍着身体的不适与病痛,由加州州立大学提高英文能力开始,同时选修室内设计和预防医学等课程。这段勤奋苦读的求学历程,多亏了有当时的男友(现在的先生)扶持陪伴,而我生命中的转机也在此时出现了。因为长期身体不好的影响,使我在课余决定到健康食品公司兼差,并期望在这工作中找到让身体健康的秘诀。因缘际会之下巧遇现在的恩师,他是研究自然医学的专家,极力反对药物治疗,聆听他的几次演讲后,让我幼年的疑惑获得解答,果真从其中找到了拥有健康生活的方法。

恩师引领我进入免疫学和中医的世界,同时送给我一包他自行研发的灵芝菌丝,想不到吃了约两个星期,就可以明显感觉出身体改善很多,连周遭的亲友都感受到我的改变,约三个月后,长期的鼻窦炎和支气管炎竟然痊愈了。现在回想起来,还真难想像当年因鼻窦炎鼻塞而必须半仰睡的惨况呢!

所谓学而后知不足,以我个人生理心理学的基础,深知人体心理、生理的异动对人体的影响,利用寒暑假,经过八年漫长修习,终于获得了香港中华中医学院的中医学博士学位,而将中医之精华,运用于保健养生治疗各方面。此外,在身心灵调理过程中,深感许多患者对自己的容貌缺乏自信,往往影响整个身心平衡,而促使我往医学美容方面进修,期盼以“美丽”的能量帮助患者生命活跃起来,于是进入加州加菲尔医学中心与多位专家共同进行皮肤医学的研究,更远赴日本中央研究所与整体造型

研究所研习,而能够调理各种问题皮肤,并学得无痛整体颈椎调整的调理技术。

怀着感恩之心,感谢在学医的过程中让我的生命出现转机与希望,虽然我已经在加州落地生根,但仍热衷于分享个人经验与所学,回到家乡推介救我脱离病痛折磨的“活性菌丝”,以及“自然自愈力疗法”,同时致力于将东方传统的医学理论与现代科技医术超越界限的融合。很幸运,在回台湾期间能够接触 NLP(神经语言程序学),并钻研 NLP 课程,成为神经语言程序学高阶执行师(MASTER),在激发个人潜意识、心理辅导、身心灵健康等方面,获得提升与丰润;同时为我有心致力推展自然疗法注入一股强大的力量,更勾勒出美好的远景。

期望以本书作为起点,圆一个“人本自然”的理想。

4. 激发生命能量的中途岛

在我人生的旅程中有好几个中途岛,使我感激老天爷给我的课题是那么地精彩且具戏剧化的经验,虽然当初起步较晚,但是醒悟前的自己似乎是处于沉睡中而不知回头路,俗语说:没有饮过泉水的人,绝不知甘露的甜味。在我受过神经语言程序学的专业执行师的训练后,突破了传统心理学的不足,有如一个上山求师途中经过许许多多的考验,巧遇高人指点使一身功夫进步神速,下山后一心只想普渡众生,自以为是的救世主。然而可能是在山中学艺的日子太久了,加上完美主义的要求又使自己陷入一种与外界格格不入的不知所措的痛苦中。在经过许许多多的人生社会经验后,体验到生命就像设定目标