



利生营养与健康文库[2]
LeeSon Nutrition & Health Series

THE BODY KNOWS

直觉治病

【美】卡罗琳·萨瑟兰 / 著
Caroline Sutherland

张 骊 / 译 张春明 / 校

“我们每个人体内与生俱来的
自愈力是使人康复的巨大力量。”

——希波克拉底



中央编译出版社

Central Compilation & Translation Press



R4
S007

健康文库[2]
& Health Series



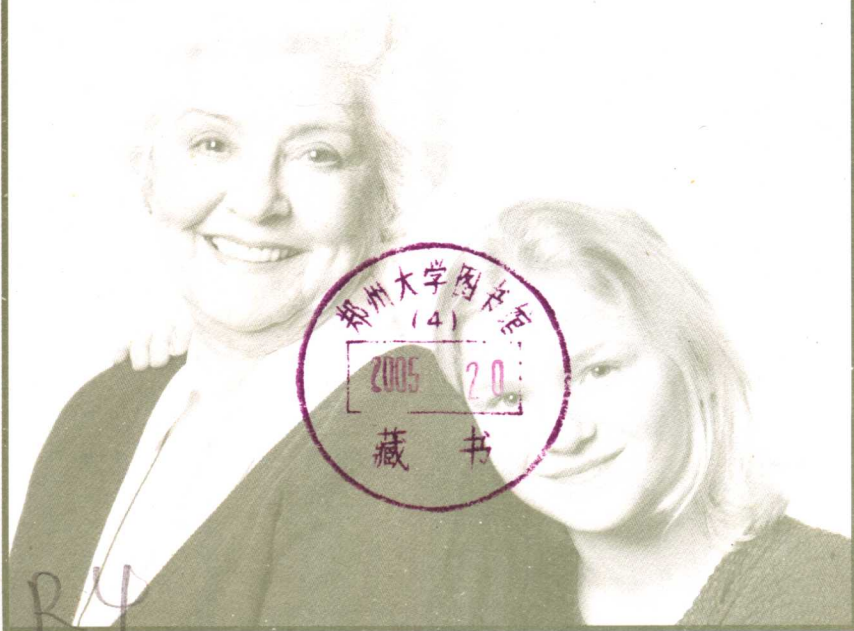
郑州大学 *04010166876\$*

THE BODY KNOWS

直觉治病

【美】卡罗琳·萨瑟兰 / 著
Caroline Sutherland

张 骊 / 译 张春明 / 校



中央编译出版社

Central Compilation & Translation Press

京权图字:01 - 2004 - 0279

The Body Knows - How to Tune In to Your Body and Improve Your Health

By Caroline M. Sutherland

Copyright © 2001 by Caroline M. Sutherland

Original English Language Publication 2001 by Hay House, Inc.,
California, USA

中央编译出版社独家拥有简体版权

未经书面许可,严禁任何形式的复制或摘录。

图书在版编目(CIP)数据

直觉治病 / (美)萨瑟兰著;张骊译. —北京:中央编译出版社,2005.5
(利生营养与健康文库)

ISBN 7 - 80211 - 099 - 8

I. 直... II. ①萨... ②张... III. 直觉—应用—疾病—诊疗 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 026094 号

直觉治病

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西城区西直门内冠英园西区 22 号 (100035)

电 话: 66560272(编辑部) 66560273 66560299(发行部)

h t t p: //www. cctpbook. com

E - mail: edit@ cctpbook. com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京瑞达方舟印务有限公司

版 次: 2005 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 880 × 1230 毫米 1/32

印 张: 9.875

字 数: 142 千字

定 价: 23.00 元

版权所有 违者必究 举报有奖



郑州大学 *04010166876S*



用更大的勇气倾听自己身体的声音

朱利安·凯尼恩医学博士

我们每个人体内与生俱来的自愈力是使人康复的巨大力量。

——希波克拉底

1

前言

我很高兴能为卡罗琳·萨瑟兰的新书写序。我与卡罗琳·萨瑟兰已经相识多年,几年前我有幸教她有关感觉形态的一些知识,这在该书中也有所提及。

工卡罗琳曾经面临诸多人生的挑战,阅历十分丰富,这些赋予了她非凡的智慧。她极富感染力和极为热情的态度贯穿本书的始终。

卡罗琳有着敏锐的直觉力——她从不会用科学的借口来迷惑读者的眼睛。《直觉治病》全面介绍了人们在家里就可以进行的各种自我调节的方法。该书用通俗易懂的语言把信息传达给读者,不仅提出了多种自助的方法,而且广泛涉及了各种疾病领域——在我们一生当中的各个阶段,在某

QAW58/64

种程度上,我们都曾经受到过这些疾病的困扰。很高兴看到有一本书鼓励运用这些“自然”的方法,而不是单单借助于药物来解决问题,因为药物中潜在的危害和副作用往往很大。

总之,这本书以简练的语言对如何调节身体提出了许多新的见解,它可以帮助我们意识到许多曾忽略的问题。不仅如此,该书还提出了许多合理的解决方案。如果书中所提出的这些步骤无一奏效,那么就有必要去看医生了。但是在开始阶段,无疑自己的直觉(以及与你亲近的人的直觉)几乎总是对的。医生由于职业习惯,往往不注意去倾听患者的直觉感受,所以我非常希望这本书能赋予平常人以更大的力量和勇气来倾听来自自己身体的声音,并及时作出反应。这些“天赋”经常被医学职业习惯所忽视,因为如果从医学的角度来理解,这些天赋都是非“科学”的。因此,大多数医生根本不会去“倾听”。

希望这本书能赋予读者力量和勇气,并使医生们能够更多地了解他们的病人。

《直觉治病》的确是一本值得一读的好书。

于英国伦敦



努力提高我们的医学 直觉力

蒂莫西·撒医学博士

3

前言

过去的20年里,在卫生保健领域发生了翻天覆地的变化。过去,在治疗过程中,病人通常显得很被动,因为他们对有关治疗方案方面的知识了解甚少。现在,由于患者对医学知识的了解越来越多,患者们更加注重对自己的健康负责。随着互联网的出现,人们可以通过网络获得大量的医学信息,越来越多的患者在治疗过程中都愿意积极地配合医生治疗。如果你也是这样,你可能会对探索并了解自身体内潜在的本能感兴趣。

当我与卡罗琳·萨瑟兰初次见面的时候,她的洞察力、活力和帮助他人的热情给我留下了深刻的印象。她有一颗爱心,并凭借自己多年从医过程中在直觉领域的经验与造诣,来帮助人们养成良好的卫生习惯。此外,她还称得上是一位资深的老师,能帮助人们感觉到自己体内的自愈力量。

我在20世纪70年代初期所接受的医学教育主要是学习如何制定治疗方案。我在读研究生时主修的是肿瘤学,学习的内容也大同小异,只有一位导师与众不同,他极力倡导

针对个体的治疗方案。他认为,在制定治疗方案的同时应当着重考虑病人自身的特点。这样能使病人有可能更多地参与到整个治疗过程中去,同时也培养了病人自己的医学直觉力,让他们凭借自己的直觉来决定适合自己的最佳治疗方案。我仍然清晰地记得,在我从医初期,有一位病人在常规治疗后情绪极度低落,但是却对为他量身定做的治疗方案反应非常良好。这件事以及后来在其他许多类似病人身上得出的经验,使我在制定最佳治疗方案的时候,会习惯于运用医学直觉力,因为这样得出的方案会取得更加令人满意的效果。

在《直觉治病》一书中,卡罗琳做得最好的事情之一是告诉了我们如何培养自己的医学直觉力。我们都有过直觉的经历——有时我们称其为本能感觉,有时称其为预感。但是,我们需要提高这种能力,让它更加可靠,更容易运用。在本书中,卡罗琳提供了具体的指导和练习方法,以此来帮你培养更高水平的直觉能力。人的身体总是在尽力自我治愈,我们只要活着,体内的这种运动时刻都不会停止。通过运用自身的医学直觉力,我们就可以促进体内的这种运动。

《直觉治病》一书可以将你以及你内在的自愈力联系起来,这种自愈力将会对你一生的健康与幸福产生积极的影响。

于爱荷华州 费尔菲尔德市

致 谢

我有幸能够结识许多勇敢而出色的医生,并与他们成为同事,他们当中有的是卫生保健领域的专家,有的是救死扶伤的良医,他们都是我的老师和朋友,在我成长的过程中他们给予了我很大的帮助,他们也深信人体有自我调节的能力。他们当中的每一个人都在恰当的时候给我指明了前进的方向。在写作过程中,我的朋友及家人给予了我莫大的支持,这其中包含了他们对我的爱和鼓励,任何语言都无法表达我对他们的感激之情。

我还要感谢露易丝·海和该书的编辑们,以及出版社的全体员工,他们给了我大力的支持,并帮我实现了出版理想。



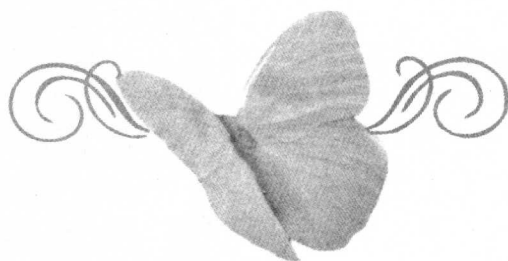


目 录

► 第一部分 我的医学直觉天赋	1
☆ 第1章 什么是医学直觉力?	3
☆ 第2章 我的故事	11
☆ 第3章 透过现象看本质	23
► 第二部分 身体的自我调节	29
☆ 第4章 了解体内的重要系统	31
☆ 第5章 假丝酵母和食物过敏	43
☆ 第6章 体重问题	61
☆ 第7章 理解上瘾现象	81
☆ 第8章 骨骼和骨架	89
☆ 第9章 环境因素	95
► 第三部分 不平衡和亚健康病例	115
☆ 第10章 身体不平衡现象	117
☆ 第11章 素食主义与健康	127
☆ 第12章 严重疾病	135

★ 第13章 极具挑战意义的病例	145
► 第四部分 情绪与精神的影响	157
★ 第14章 情绪与免疫系统	159
★ 第15章 刺激与宽恕	173
► 第五部分 直觉力的训练和应用	197
★ 第16章 锻炼你自己的直觉力	199
★ 第17章 培养直觉的准确性	205
★ 第18章 倾听孩子的声音	219
★ 第19章 特别关注青少年	231
★ 第20章 妇女问题	237
★ 第21章 老年人与健康	247
★ 第22章 达到更高的境界	253
► 附 录	261
★ 基本饮食方案	263
★ 食品表	281
★ 隐藏过敏原的食物分析	291
★ 碳水化合物含量表	296
★ 普通过敏原及其所在之处	303
★ 作者简介	306

第一部分



我的医学直觉天赋

第 1 章

什么是医学直觉力？

从我记事的时候起，我就对医学产生了兴趣。当我还是一个孩子的时候，我就喜欢戴着护士帽在屋里跑来跑去，给家人量体温、测脉搏，并设想他们受了伤，用绷带给他们包扎。一天，当父亲正在为热带医学科目的结业考试做准备的时候，我将一把大椅子拖进父亲的房间，把椅子放在他的书桌旁，然后爬到椅子上，这样我伸手就可以够到那些看起来似乎比我还大两倍的医学书了。我盯着书上得了雅司病（一种热带痘疹状皮肤病）、象皮病和麻疯病的病人出现初期症状时的照片看，似乎非要弄明白他们为什么会得那样的病。我甚至一点儿也不知道我身上的这种灵感会让我在几十年后在医学直觉领域里有所成就。

医学直觉力是指通过观察人体及其运动的宏观表象而看到体内微观运动的能力。这似乎是一种不寻常的能力，而实际上许多人都具备这种能力。例如，脊柱按摩疗法医生运



用的应用人体运动学就是医学直觉的一种形式,他用这种方法来判断病人是否有脊柱不平衡的问题。人体也就是通过这种方法来“说话”的,这使得脊柱按摩疗法医生能够对此做出适当的调整。现在许多卫生保健医生都运用人体运动学或肌肉测试为病人诊断。人体则通过这种方式向医生透露隐藏的信息,因而医生很容易就可以了解病人体内系统的活动情况了。

培养医学直觉力或任何其他直觉力的关键是要有一个冷静的头脑和勇于接受的态度。无论在何领域,凡是在这方面受到良好训练的人,同时也培养了自己的直觉能力。一个人在自己的工作领域积累的经验越多,其在技术领域中显现出来的直觉能力就越强。受过训练的理智头脑就是一个传输器,人们通过它就可以获知来自直觉的信息。冥想、祈祷和静静地接受是培养这种能力的前提条件。医学直觉力来自于灵魂深处,来自于上帝,在那里一切都是可知的。

在我们那个年代,在医学直觉领域,卡罗琳·米兹(Caroline Myss)医生称得上是最有天赋的医生之一。她的畅销书《心灵解析》(*Anatomy of the Spirit*, Random, 1997)和《如何为自己治病》(*Why People Don't Heal and How They Can*, Three Rivers Press, 1998)帮助成千上万的人认识到疾病来自于情绪和精神方面。她惊人的直觉力令外行人和专家都为之着迷,并且她是最先用“医学直觉医生”来描述那些在这方面有天赋的人。

另一位著名的直觉医生是埃德加·凯斯(Edgar Cayce)。托马斯·萨格鲁(Thomas Sugrue)撰写的《有这样的一条河:埃德加·凯斯的故事》(*There is a River: The Edgar Cayce Sto-*

ry, ARE Press, 1997)一书记录了他超人的能力及其传奇的一生。埃德加·凯斯是一个非常谦逊的人,他用自己的超视力医治病人已有40余年了一而他并没有学习过任何医学背景知识。他为人治病的时候总是处于睡眠或深度昏迷状态。人们可以去找他并向他提出各式各样的问题。埃德加·凯斯会躺下,打一个盹,或者进入一种昏昏欲睡的状态,渐渐地治疗疾病的方法就会出现在凯斯的脑海里。医生们总是会对凯斯精湛的医术和对人体运动程序的精确了解留下深刻的印象,而他看上去明显不知道自己是什么时候醒来的。

因为病人要将信息传达到凯斯体内,所以病人的信念在治疗过程中是一个关键因素。凯斯的成功与“病人对他的信任”有着很大的关系,这如同他给病人开的药方一样重要。

我的医学直觉能力不是在情绪、精神层次和睡眠状态方面发挥作用的。我看病的时候会睁大眼睛,处于十分清醒的状态,然后通过观察而得出治疗建议。我总是问自己:“这个人的身体需要什么?”我的能力似乎对肉体特别有效,可能是因为我学习过环境医学的缘故,当时我曾是一名工作多年的过敏症检验员,而且在诊疗过程中也要考虑情绪和精神方面的因素。我会在后面的章节里详细讲述我的背景故事。

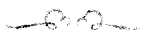


请注意,医学直觉力或任何其他形式的治疗预案永远不能代替定期的医学观察。千万不要放弃你的权力,不要放弃你良好的判断力和感觉事物的能力,而把一切托付给任何一个直觉医生或医务人员。相信你获得的信息是准确和有效



的,运用你本能的直觉力对它做出判断。

注意,直觉医生可以“看到”黑影、肿瘤或其他问题,但不会给出实际的解决方案。如果你想验证直觉医生给你的参考信息而去寻求其他人的看法,那么这将会让你感到恐慌不安。如果是一个好的直觉医生,他会准确地倾听来自你身体的声音,并将给出你认为对症的建议。当你根据直觉医生的建议进行治疗的时候,你应当感觉到自己身体的状况发生了良好的改变。同时,定期找一个资深的医生看一下,或是听取你所在社区有经验的医生的建议,他们会向你提供帮助。记住:人体会自我修复——我们只需要给它工作的工具就够了。



在对医学领域潜心研究的 20 年时间里,我发现了一些简单的规律,当把这些规律运用到治疗过程中时,它们能使病人的健康状况得到意想不到的改善。想想那些第一次见到哥伦布船队的当地人,当他们有机会看到超出其接触范围的新鲜事物时,他们会睁大双眼,以开放的心态进入一个全新的领域,并接受一切可能的事物。

每个人都可以培养自己的直觉能力,并提高人体的意识力——这不是少数人的特殊能力。医学直觉力,或者说是人体的意识力在每个人的体内都是存在的。应当主动用合理、适当的方法来磨炼自己的直觉力。这需要时间和不断的练习,以及一个起引导作用的机构。有许多关于医学直觉方面的训练课程,你可以从中学习到有关这方面的内容。虽然训

练课程会对你有所帮助,但最终你的洞察力只会通过你的身体表现出来,并形成你自己的独特风格。你的直觉力会按照你自身的方式发展下去。相信你的天赋,运用它们来促进身体健康。在本书的第五部分,我会帮助你培养你自身的直觉天赋。



虽然不是每个人都有能力治病,但是人们通过看医生,身体会更加健康。在通往健康的路上,你千万不要放弃。如果你的病还没有治好,这说明还有一些病因等待你去发现。最佳健康状态不是一个谜。我必须指出,人们总是到处去找有关健康问题的答案,殊不知答案其实就在自己的面前。如果不是我在诊所多次亲眼目睹这种神奇的变化,我自己也不会相信。通往健康的路程如同一次寻宝历程——当你需要的时候,下一个信号就会出现,它会引导你向宝藏的方向前进。所有获得最佳健康状态(所谓的宝藏)的信号都是在寻找的过程中逐一发现的,所以这总是在整个治疗过程中进行的,而不单单是一个治疗步骤。在大多数情况下,这是几种事物共同作用的结果。

我们需要记住的是,人体总是在自我调整并朝着好的方向发展。我们的身体时时刻刻都在努力地进行自我调整、自我改善,只要我们活着,不论处于哪个年龄阶段,我们需要做的只是学会自我调节的方法。当我们运用这些方法时,人们会惊奇地发现原来他们的健康状况可以这么好。

当人们谈到健康问题时,没有人不承认直觉的重要性,

