

自愈力 2

解开你对 身体的误会

吴珮琪 著

止痛药是止痛法宝？
更年期一定要吃激素？
骨刺开刀可以一劳永逸？

自愈力导师吴珮琪博士，融合中医智慧与西医科技，
教你如何正确判断身体发出的警示，
运用简单有效的DIY健康法，唤醒体内的神奇能量，
让自愈力成为你的贴身保镖，全体捍卫你的健康。

中国出版集团
东方出版中心

Discover the Power
of Spontaneous Healing

自愈力2

解开你对

Correct Your Misconceptions
about Body and Health

吴珮琪◎著

身体的误会

中国出版集团
东方出版中心

Correct Your Misconceptions
about Body and Health

图书在版编目 (CIP) 数据

自愈力2:解开你对身体的误会/吴珮琪著. —上海: 东方出版中心, 2005. 5

ISBN 7-80186-322-4

I. 自... II. 吴... III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 083364 号

自愈力 2——解开你对身体的误会

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: 90 千

印 张: 6.5

版 次: 2005 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-80186-322-4

定 价: 15.00 元

版权所有, 侵权必究。

内 容 简 介

本书系台湾引进版,近年来台湾地区医疗保健类畅销好书,与作者的《自愈力——永保健康的金钥匙》为姐妹篇。作者留学美国研习西方医学,后又专攻中医学,长期从事医疗实践,深知现代人对西方医学之迷信带来的弊端——人们与生俱来的自愈力日渐衰微。在本书中,作者以自愈力理论为基础,分成自愈养生、美容调理、防癌抗癌、现代文明病、生活保健、中医理论等各大单元,针对一般人对健康常所抱有的迷思与疑惑,如“泻肚子可以排宿便吗”、“止痛药是止痛法宝吗”、“常补充高蛋白质真的有益无害吗”等,提供正确详尽的解析,并提供各种舒缓症状或日常保健的DIY方法,让读者不仅能得到正确的观念,更能实际运用简单有效的DIY健康法,发挥自愈力的最大力量,让身心灵永保健康。



引言

启动你的自愈系统

Introduction

你的身体就是你最好的治疗师，它具有完整的修护设备，只要强化免疫系统，就能启动你的自愈力。

Correct Your Misconceptions
about Body and Health

自愈力就是你最好的医生

常常有病患或是朋友问我：“吴医师，你看起来总是这么有活力、有光彩，要怎么做才能学会你所提倡的自愈力，让我也能保持健康呢？我又该如何养生呢？”我也总是很简单地回答他们：“把身心灵放松，不要给身体多余的负担，就能启动身体细胞的修复能力，自然就能和你的自愈力相遇了啊！”

生活在这个文明的时代，到底是幸还是不幸？所有的误会都是从小学习而来，生病了就靠吃药来医治身体的病痛，却不懂追根究底，了解病痛的真正原因，我们的健康教育，实在是有待检讨呀！

老天在创造人类时，并没有把药设计在人的生活必需品中，只有没饭吃，没有正常吸收均衡营养的人，才会没体力和生病。因此，惟有养成健康的生活习惯与饮食概念，才能启动自愈力，开创幸福的人生。

不愿此生就带着病弱的体质

小时候我住在靠海的地方，由于随时都有海风吹拂，因此体弱多病的我，即使是大热天，只要一感冒，仍要把自己包成一个粽子似的，因为奶奶、父母都很担心我又得住院去。一直到我学医之后，才知道以前所做的都是错误的观念。

当时由于经常生病，别家的孩子生病还可以跑跑跳跳，我却是躺在床上动弹不得，只能靠在窗边看着邻家的小孩活蹦乱跳，内心非常羡慕，很想加入他们一起嬉戏。但病弱的身体却不允许，只要受不了诱惑，偷跑去玩再受风吹，就肯定要加重药量，甚至要请假，无法去上课。上医院看病是我的例行公事，打针吃药更是家常便饭。

从小我就有一个疑惑，为什么我不能像其他小朋友那样健康活泼呢？听妈妈说，她在怀着我的时候，因为对很多食物过敏，造成她当时严重的营养不良，因





此在我出生后，一直有先天营养不足的问题，身体也十分孱弱。我一直好想摆脱病魔的纠缠，长大后也常想，吃了这么多药对身体真的好吗？人的身体像是一部机器，运转中出现小毛病，是应该修理出现问题的地方，还是该追根究底去找出机器本质的状况来加以强化或改善呢？一定还有其它方法能够让我告别经常病弱的体质，脱胎换骨找回健康，我一直努力地期待着……

生命的转机

直到赴美留学后，我这病弱的身体终于出现转机！记得刚到美国时，因为不适当当地的气候，抵抗力不好的我，身体变得更加脆弱，经常咳嗽、打喷嚏、发烧，几次都好想放弃学业回台湾，但为了求学的理想，我强忍身体的不适，继续求学，但此时我生命中的转机出现了！

可能是从小吃太多药，使得我一闻到药味心情就不好。我一直在思考有没有不吃药、不打针就可以让身体健康的方法？因缘际会下，同学介绍我帮她代班，于是我到一家健康食品公司上班，工作很简单，只要一星期，每天花4个小时整理文件，并寻找有关身体健康的信息。此时我也认识了现在的恩师——Malcolm

引言 启动你的自愈系统

Clark 博士，他是研究免疫医学和菌类的专家。他送给我一包他研发的灵芝菌丝体，没想到我吃了两个星期，身体状况明显好转，三个月后，困扰我多年的鼻窦炎和支气管炎竟然都痊愈了，这让我第一次感到很神奇，也体验到，原来不需要靠吃药、打针，通过人体的自愈能力，活化身体的循环系统，让身体自然轻松地运作，身体就能够恢复健康。从小看医生看到大，从来没有人叫我不吃药！我多年来的疑惑终于解开了，而启发我了解自愈力的人，正是 Malcolm Clark 博士。

经过亲身的体验后，才明白原来我一直误会身体的需要，以为吃药、打针才是恢复健康之本，却不知道这是个天大的误解，不论咳嗽、打喷嚏、发烧，全都当成感冒来治疗，滥用或依赖药物的结果，只是让身体承受更多的负担。在恩师的引领下，我开始研究免疫学与中医及药学，经过多年来漫长的修习，了解一旦生病，人体即有自然痊愈的能力，只是这种“自愈力”的观念，因为没有推广而一直被我们所忽视，所以我决定收拾行囊回台湾，推广“自愈力”，让大家都能知道，你的身体就是你最好的治疗师，它具有完整的修护设备，只要强化免疫系统，就能启动你的自愈力。

提升自体的免疫力

人体从受胎开始，“自愈力”就自然存在于体内，但中国人过分依赖药物，结果就让我们自愈力睡着了。只要生病就吃药、打针，这种处理方式成了一种恶性循环，反而忽略了我们体内最好的医生——自愈力，自然它也会离你而去。

不仅是人类身上，任何动植物身上也都具有一套自愈系统，否则，森林中的小动物一旦受了伤，哪里有医生为它们治疗呢？但它们依然可以自然痊愈，因为它们已经习惯利用与生俱来的自愈力，来治疗自己的伤口。当然万物之灵——人类也可以，所以我不断提倡尽量不吃药、不打针的观念，除非是重病、急病，期盼大家也能够接受这个新观念！

自愈力是什么？就是先提高你的免疫力，不要坐以待病！强化身体运作机能，病痛自然找不上你，即使

是疾病来袭时，你也拥有足够的力量与之对抗。我常常教导病患如何活动自己的自愈力，当他们感受到一股强大的力量自体内涌出时，内心的喜悦真的难以用笔墨来形容。

倾听身体的声音

有太多的患者经常误会他们身体所发出的警示，很多患头痛的病人往往不管三七二十一，就先吞一颗止痛药，然后安慰自己，可能这阵子压力过大，吃颗药就没事了！短期间你或许可以得到止痛效果，却不知道自己正一步一步地残害身体。药能“治病”也能“致





解开你对 身体的误会

病”，药物的毒素如果没有排解，就会一点一滴地累积在体内。

其实头痛的原因很多，我们应该先认清楚病源，看看是否因为压力过大，或睡眠不足，还是感冒所引起。如果是感冒所引起，那么体内会有风寒的现象；如果你是长时间习惯性的头痛，就更应该彻底了解原因，小病不治，往往会变成无可挽救的大病。身体出现警示，表示体内累积了负面的能量，若不把这股负面的能量消除，排解毒素，身体永远处在疲惫的备战状态中。这就好像将军指挥士兵作战一般，你是闷着头给士兵武器（药物），就推他上战场，还是先分析敌军的作战情势（了解自己身心灵不佳的状态，启动身体的自愈力系统），然后给予士兵必要的训练，让他有充分的休息和足够的营养上场作战？士兵拥有实力，自然无坚不摧啊！

不只是头痛，许多患有肝癌的患者，他们往往等到末期才知道，因为肝没有神经，不会疼痛，每当身体发出警报时，患者以为是胃痛，却不知真正的病源在肝脏。忽略了扭曲的脊椎往往是疾病的主因，延误治疗的时机，真的令我好难过。其实，只要静心听听，身体一直在给你信息，掌握了这些信息，就等于掌握了永保健康的金钥匙。

万病之源全都出自于一条不正常的脊椎。脊髓负

责传递神经的指令，它就像是一条不能分割的高速公路。从脑髓延伸而下就是脊髓，脊椎和脊柱的中央内侧，还夹着很重要的神经中枢。所以脊髓一旦出了差错，指令传达错误，当然会出问题，但患者往往不知道病因来自脊椎，更不知道使用自愈疗法能让身体恢复健康。为了厘清大众对身体发出信号时的误会，期盼大家都能找到健康的人生，因此催生出我写本书的动机。

活化自愈力

什么叫做活化呢？就是把压迫已久和错位的脊椎外层肌肉软化，清除周边粘连的组织和长久纠缠不清的神经网络周边的结晶体，以及阻碍气血不通的道路。

很多患者常问，为什么不同的症状都要做同样的疗程？这是因为气血不通，阻碍交流道的障碍必须加以清除，而最好的清除工具，就是帮助气血循环顺畅。长久缺氧的阻塞处都要一边软化、一边清除、一边送氧，一边纠正脊椎的椎间盘互相压迫的情况，让身体的气能顺利载血，让氧得以输送到身体各个部位，这就是气血循环畅通的基本条件。

我们经常举办患者学员的学习座谈会，强调生病



解开你对 身体的误会

不是偶然，而且绝对没有特效药，自己才是生命的主人，需要学习认识自己的症状，以及如何从生病中学习经验，通过这样的经验，学会自我修复自愈力。每次的座谈会都让我很感动，因为患者的认知和改善正如同一颗好的种子，可以将这样的观念向外传播，教育和照顾他的家人与朋友。

生老病死在所难免，只是你从病痛中学习到什么？认识到什么？多给身体一点时间，因为你也是花了很多时间才破坏了身体原有的自愈本能。我们都需要学习、学习、再学习，医学就是一面医一面学。

想拥有永恒的健康，就得找回最原始的自愈本能。当你生病时，必须耐心、用心地等待自愈力恢复能力，一旦它修复完整，就可以帮助你恢复健康，守护你的身体。

善用自愈力才能永保健康

与生俱来的神秘力量

浩瀚的宇宙有其自然的运行规则，而星球与星球之间的移动，有其固定的轨道，而人体中也有天然的循环系统，这样的系统可维持生命之所需，捍卫身体的每个细胞、每个器官，产生自我修复的能量来对付不好的病毒，维持身体的正常运行。这种自然痊愈的力量，称为自愈力。

远古时代，没有医生替病人看病，更没有一颗又一颗五彩缤纷的药物来抑制病魔，那么我们生病怎么办呢？因为受伤而流血怎么办呢？人类之所以没有绝种，正是因为我们每个人体内都住着一位医生，他就像

是人体中的一种神秘力量，而这股力量就是超强的自愈力，可以治愈人体的疾病，不需要借由外力，就可依照体内的自愈系统，让我们的身心灵恢复健康！

自愈力的起源

人体的免疫系统是在胚胎后期开始至儿童成长期间，逐渐成熟形成的，而“人体自愈力”是人类与生俱来的能力之一，是最根本的生命力量。

相信自愈力

许多人不小心受了风寒，而出现头痛、咳嗽、喉咙痛、流鼻水，甚至发烧的症状，或因为工作压力造成紧张，而有头痛、胃痛的毛病。多数人一旦稍感身体不适，便急着吃药或找医生解决，来纾解身心的痛苦。有些人还是药罐子，过于依赖化学药物这种武器，将服药看医生当做习惯，三天两头去医院诊所报到，即使医生认为没有必要吃药，却仍然坚持要求医生配药，以求心安理得。我认识很多西医曾苦笑地表示，有时候患者要求，我只好开些维生素，拜托他们多喝水多休息啊！

其实中西医都一样，深知生病时，让身心好好休息恢复的重要性。对于这种大家习以为常的医疗观念，身为医生的我，不禁要大声疾呼：“千万要提升身体免疫力与自愈力。”

在许多时候，发烧、流鼻涕、身体某些部位红肿，甚至上吐下泻等症状，其实是身体的自愈能力正在消灭病菌，身体逐渐好转的迹象。举例来说，感冒时流鼻涕即是呼吸系统的最前线——鼻子，正拼命迎击外敌的作战证据，而鼻涕分泌自鼻黏膜，主要成分是白血球和白血浆，具有杀死病毒和细菌的功能，可以防御感冒病毒的侵略。

另一方面，发烧是一种不可忽略的警号，当身体的部分组织异常或机能发生障碍时，体温调节功能就无法顺利运作而产生发烧现象。若胃肠、肝脏发炎或受伤出血时，一样也会发烧。在身体的免疫系统中，淋巴球和巨噬细胞抵抗侵入人体内的细菌、病毒和有害物，当感冒出现发烧症状时，事实上是体内的免疫系统战士正在发挥其防御功能，与病毒作战所产生的发热现象。更值得一提的是，历经这类自愈过程后，易受病毒侵犯的身体会产生抗体，使体质能够逐渐获得根本的改善。这样“回归自然”的养生法，已在全世界蔚然成风，虽然还是受到正统医学的质疑，但也有更多医师抛弃成见，投入很多心力研究人体自愈的能力。