

健康新理念
DEMAND FOR DRUGS
THAN OTHERS

求药不如求己

使用身体里的药剂，开始健康计划

〔美〕罗伯特·布萊赫 著 刘秀丽 译

東 方 出 版 社

求药不如求己

林语堂著 陈西村译 上海三联书店·上海古籍出版社

ISBN 7-312-01400-0

健康新理念
DEMAND FOR DRUGS
THAN OTHERS

求药不如求己

使用身体里的药剂，开始健康计划

〔美〕罗伯特·布莱赫 著 刘秀利 译

东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

求药不如求己/[美] 罗伯特·布莱赫 著. 刘秀利 译. —北京: 东方出版社, 2008. 2

ISBN 978-7-5060-3076-2

I. 求… II. ①布… ②刘… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 018451 号

Simplified Chinese Translation Copyright © 2008 by Oriental Press.

Original English Language Edition Copyright © 2006 by Robert Blaich.

All Rights Reserved.

本书版权由培大苹果股份有限公司代理

中文简体字版专有权属东方出版社

著作权合同登记号 图字: 01-2007-3213 号

求药不如求己

作者 [美] 罗伯特·布莱赫

译者 刘秀利

责任编辑 曹晔晖

出版 东方出版社

发行 东方出版社 东方音像电子出版社

地址 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮编 100706

印刷 北京智力达印刷有限公司

版次 2008 年 2 月第 1 版

印次 2008 年 2 月第 1 次

开本 710×1000 毫米 1/16

印张 14.75

书号 ISBN 978-7-5060-3076-2

定价 36.00 元

发行电话 (010) 65257256 65245857

版权所有, 违者必究

本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65266204



谢辞

首先，我要感谢我的父母——多萝茜（Dorothy）、梅里尔（Merrill）和我的姐姐卡罗尔（Carol）。他们给了我极大的支持和鼓励，使我成长在一个五彩缤纷的世界里。

身边有这么多优秀的老师，我感到非常幸运。毕业以后，患者、学生和同事都成了我的老师。我非常感谢过去几年里我治疗过的患者，感谢参加过我的研讨会的数千名医生。是你们的鼓励使我有信心学习、钻研，更加透彻地把问题解释清楚。

谢谢你，乔治·古德哈特博士（Dr. George Goodheart），是你的敏锐的观察力和永无止境的求知欲，使应用运动学得以建立和发展。

写一本书，对于我来说是一种挑战，我感谢我的朋友比尔·萨姆纳（Bill Sumner），是他的鼓励，使我有信心写这本书。理查德·加德拉博士（Dr. Richard Gardella）对本书的最初编辑给予了很大帮助。几年来，戴维·克罗普夫（David Kropf）对这本书进行了编辑和指导，对这本书的顺利出版给予了极大的帮助。特别感谢帕克·科利尔（Parker Collier）对这个项目给予的鼓励和支持。

许多人读了我在不同阶段写的原稿之后，给予了反馈，并提出了建议，为继续撰写此书给予了极大的帮助。彼得·克雷特勒（Peter Kreidler）、安迪·伦纳德（Andy Leonard）、艾伦·桑托斯（Alan Santos）、约翰·莫塞里（John Mauceri）、皮特·道格拉斯（Pete Douglas）、埃丝特·尼科尔斯（Esther Nichols）、汤姆·黛特沃斯特（Tom Dietvorst）、乔治·古德哈特（George Goodheart）、亚历克斯·艾迪斯（Alex Ediss）、沃尔特·施密特

(Waltr Schmitt) 和斯科特·瓦利 (Scott Varley) 为此书提供了宝贵的资料。感谢我的同事斯科特·孟克博士 (Dr. Scott Monk) 和我一起制作了图文。

感谢克里斯托弗·赫加蒂 (Christopher Hegarty), 信任我并把我介绍给 Beyond Words 出版社, 使我有幸和工作出色的辛西娅·布莱克 (Cynthia Black) 以及整个 Beyond Words 团队一起合作。

特别感谢我的妻子琳达 (Lindell), 感谢我们的女儿梅甘 (Megan) 和邦妮 (Bonnie), 是你们把美丽、幸福和关爱带给了我。

导言

Your Inner Pharmacy

Taking back our wellness

人类健康的前景已经被改变了，19 世纪和 20 世纪的医疗技术手段成功地控制了急性传染疾病，延长了人类的生命。但是，在科学技术高度发达的今天，人们却面临着各种各样的健康挑战。其中，一个最大的挑战就是慢性疾病的急剧上升，如心血管病（cardiovascular disease）、关节炎（arthritis）和 II 型糖尿病（Type 2 diabetes）。对急性传染疾病有显著疗效的治疗药物和治疗方案对慢性疾病却起不到任何作用。不幸的是，大多数人——患者和医生——还没有认识到我们现在所做的一切都是在对患者的症状进行治疗，而不是对引发疾病的病因进行控制。事实上，很多慢性疾病是人们自身造成的——是你我如何生活和如何看待健康和疾病的结果。本书指出了这个问题，并且教你怎样通过改善健康来避免慢性疾病的发生或者尽量减少慢性疾病的发生。

慢性疾病的发病率越来越高，发病时间越来越早。这样的发展趋势就意味着我们的生命将会缩短，生活质量将会下降，甚至致使许多人刚步入中年，就已走到了生命的尽头。我们所面对的问题的核心在于如何看待健康和疾病。一个让人欣慰的好消息是，关于这个问题的核心部分，我们能够找到新的线索，并且解决它。解决问题的关键是改变我们根深蒂固的习惯。当改变了看待健康和疾病的方式以后，我们考虑事情的重点就发生了变化。当我们深刻认识到，事先如果能够看到面临的危险和将来的收获时，我们就会开始积极行动，改善健康，减缓人体本身自然衰老的进程。但不幸的是，大量关于健康和疾病的信息有正有误，使得我们不知道怎样分辨哪些是正确的，哪些是错误的；不知道应该提什么

样的问题或者根本不知道该去向谁提问。

简而言之，一生之中，一个人从“战无不胜的壮年”迅速地过渡到身缠疾病的晚年，在失去健康之前，很少会关心健康。面对疾病，我们最本能的反应就是先吃药，控制住症状。我们已经开始盼望在年轻的时候，就能服用一种或多种终生有效的药物，并且会认为有这种想法很正常。我们重视疾病，但主要是控制它的症状，这已经成为“A计划”。在这种情况下，慢性疾病的发病率就会上升，我们就会付出更大的健康代价，最后甚至会到无法控制的地步。出生在生育高峰时期的人们以及他们的后代，现在不但失去了延长生命的机会，而且也失去了延年益寿的黄金时间。

在过去的一个世纪里，伟大的先进科学技术和药理学成果延长了人类的寿命。然而，充满压力的生活和渐渐恶化的饮食状况使延长的生命为慢性疾病的蔓延创造了更多的机会，结果导致多年精心打造的高品质的生活质量被完全地抹杀了。

慢性疾病发病率急剧上升的严峻情况，抵消了我们在急性传染病治疗方面所取得的巨大成就。这些慢性疾病有骨关节炎（osteoarthritis）、胃食道逆流性疾病（gastroesophageal reflux disease）、哮喘（asthma）、心脏病（heart disease）、高血压（elevated blood pressure）、糖尿病（diabetes）、焦虑/抑郁症（anxiety/depression）或情绪障碍病（mood disorders）。通常，治疗这些慢性疾病的首选标准是使用药物控制症状。然而，传染病的主要治疗方法是通过使用适当的药物，杀死入侵病原体（the invading agent），达到治疗的目的。但是，慢性疾病的发病原理不同于传染病的发病原理，慢性疾病的发生很少是由于外部环境中的入侵病原体造成的。慢性疾病的发病原因主要是自身身体内部出现了问题，发生了“故障”，用“适用于任何事物的万能方法”来治疗是行不通的。

幸运的是，改善身体自身功能，使各项功能恢复正常，对于治疗慢性疾病是很有效果的。事实上，你身体内部有一种药剂——“内部药剂”——会产生有害化学物质和有益化学物质。而且，你的身体天生就

有自我调节、自我治愈的非凡感知能力。当发生常见、轻微、没有危及生命的疾病时，首选的治疗方法是恢复身体的正常功能、促进正常功能的顺利运行，如果不这样做的话，这些小毛病就会渐渐变成慢性疾病。

如果你这样做了，就等于给了你的“内部药剂”一个机会，使它完全可能帮助你防御慢性疾病，帮助你度过健康的一生。良好的功能状态和健康的生活方式能够使你有能力维持身体的正常功能，使你的一生都会远离外界疾病的侵袭。

“外部药剂”——药品，不论是医生开的处方药还是直接在药店里购买的非处方药——两者都属于外界的人造化学药品，应该在遇到紧急情况、患者急性发病和晚期疾病的时候使用。另外，当身体的正常功能不能自我调节、自行恢复的时候，使用这些药品也是非常必要的。

我在这里并不是故意批评能挽救、延长许多人生命的主流西方医学，我只是想告诉你，特别是在慢性疾病的治疗领域，存在着其他的医疗保健方案，可以作为替补治疗选择。当你认识到发生了常见的慢性疾病时，事实上并不是你真的“患上”了这种病，而是因为你身体的自身调节功能失效，引起了这种疾病，你就会明白慢性疾病——不管是关节炎还是胃炎（gastritis）——即使你服用药物也不能根除它们。单单用药物治疗慢性疾病只能控制表面症状，不能根除病因，甚至会促使潜伏在你身体内部的症状进一步恶化，这时真正的“疾病”就会出现，虽然你的身体状况表面上有所好转，但是这只是一个假象。最理想、最有效的治疗方法是控制病症、正确治疗引发病症的潜在病因，所以，正确认识“内部药剂”的效力是明智之举。

当然，我不是在反对药品，我只是在支持健康。我给你的建议是关于获得健康的方法，这个方法能够确实实地提高你的身体功能。它是一种合乎逻辑、合乎系统、简单明了的方法。你可以马上实施，它是全面的，然而又是极其简单的。这与我们曾经学习过的如何进行思考的方法不同，其中一个极具挑战性的部分就是理解这种方法的重要性和它的价值，这就需要你改变自己看待事情的方法。然而，一旦你看到我们已

经失去了太多显而易见的东西，你就会想要创建，并且开始制定自己的健康计划了。把健康放在第一位，创造健康，创造时间——这是每个人都渴望做到的。利用你的“内部药剂”不仅能提高你的工作效率、个人业绩和生活质量，而且还能帮助你预防慢性疾病，避免慢性疾病的发生。

像每个医生一样，我能告诉你如何处理许多特殊的问题，我也能告诉你如何改善你的健康。我非常愿意这样做，因为这样做会使你更加信任我，更加想让我帮助你解决问题。作为一个医疗服务提供者，我更愿意指导你，使你能够为自己创造出更加富足、更加完美的生活。这样，麻烦就会远离你，你自己也能够解决遇到的一些小问题。但是，这不是说你遇到任何健康问题都不需要专业医务人员的帮助，我只是在说，如果你理解并且能按照某些特定的规则去做，就会减少你对医疗体系所提供的医疗服务的依赖。因为现在医疗体系主要是治疗身体不适、病痛和疾病，而不是为你创造健康。

第一章主要讲了如何看待健康危机，并清楚地叙述了导致医疗保健体系不成功的重要原因：关于健康的态度。一旦认识到这些不正确态度的存在，我们就能很容易地改变它们，并且会以另外一种方式看待健康，这种方式使我们能够把握住自己的健康。

第二章讲述了治疗病症和治疗罹患病症的患者之间的巨大差别。前者是传统的西方治疗方法；后者是整体健康的治疗方法。如何进行整体治疗，包括怎样获得健康的思维过程、如何看待恢复身体的正常功能和如何进行治疗。

此外，第二章还讲述了影响你健康的三个方面：第一个方面，你提供给身体的原材料（饮食和补充物质）；第二个方面，你的生活方式（包括你面对的压力的大小和你如何对待这些压力以及如何进行身体锻炼）；第三个方面，功能正常的身体。即使你能在前两个方面给自己打个高分，但是，特别是在你生病或受伤以后，以及当你不再利用能够使身体的正常功能得到恢复的医疗保健时，你的健康就会遭到破坏。因为生病和受伤都能改变你的生理机能和正常的身体功能，这些改变会发生在慢性疾

病到来之前，它们也许是引发身体过早衰老的一个最重要的原因。这就像你不明白为什么一辆从未维修过的汽车在行驶了3万~5万英里后，会出现故障。这本书主要是通过实施良好的医疗保健措施来修正你的饮食和生活习惯中出现的不良之处。良好的医疗保健主要是解决自身的健康需要，而不用吃药。

在将近30年的医学临床治疗实践中，我亲眼看到了身体在恢复了正常生理机能时出现的神奇反应。当自然的治愈力量起作用时，人体就会恢复健康、人体的生理机能就会得到改善。这种自然的治愈是正常的，而不是什么魔法的作用。相反，鉴别和矫正身体的功能失调，需要深刻地理解实践科学的重要性。每个人运用的科学知识都是一样的，唯一不同的是改善健康时的实践应用。

第三章是开始行动的起点：从这一章，你就可以开始着手创建自己的健康。做法很简单：把每周休闲时间的10%用于健康促进活动。有了功能正常的身体，你就有了健康，并且能创造黄金时间。每周至少用五个小时，你就能延迟逐渐发生的身体衰老和身体功能衰退对生活质量的损害。进行时间投资就等于创造时间：这就像你有计划地为将来的生活进行金钱投资一样。在你的晚年，你需要金钱；难道你不想在晚年拥有健康的身体吗？

把健康放在生活的第一重要位置。首先，要使用你的“内部药剂”。现在就开始实施这项计划，永远不嫌晚，并且越早越好。你为未来生活所积累的收益，也会改善你现在的健康状况和身体功能。



目录

谢辞/001

导言/001

第一章 新景观/001

第一节 对慢性疾病的认识/003

从功能障碍到疾病/004

生活综合征/007

你的“内部药剂”/010

“剑齿虎”的攻击/012

驯服“剑齿虎”/017

第二节 对健康的认识/022

创造健康与创造疾病/022

为健康的晚年买到时间/025

第二章 医疗保健与生命/031

第一节 医疗保健系统/033

第二节 医疗保健失去的部分/036

力学矫正与机械性损伤/040

矫正错误机制/051

改善健康和治愈疾病/062

整体健康和身体健壮/074

是什么触发了你的症状/087

第三节 现实生活中的整体医疗保健/100

解决健康的结构因素/100

从化学的角度来看汤姆/118

健康的情感调整/145

第三章 健康计划 101/165

第一节 关于时间:创建健康的生活方式/167

怎样创造时间/167

健康计划/170

关于时间/172

第二节 恰到好处:饮食、运动、设想你是健康的/178

坚持医疗保健/179

有益于健康的原材料/183

为健康投资 5 个小时/199

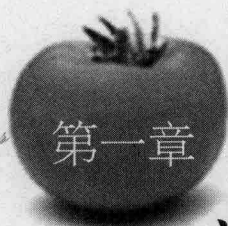
毕业典礼/208

后 记/209

医学资源/213

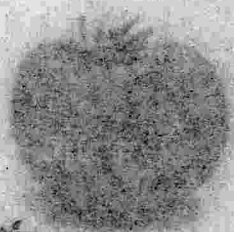
注 释/217

Your Inner Pharmacy
Taking back our wellness



第一章

新景观



景祿

第一节 对慢性疾病的认识

传染病已不再是造成世界上人口死亡的主要原因。据世界卫生组织报道,2004年,世界上身体肥胖的人数(10亿多人)已多于营养不良的人数(8亿人)。^①2005年,世界卫生组织公开宣布慢性疾病是“全球瘟疫”,据估计,这一年,世界上死亡总人数是5 800万人,其中3 500万人死于慢性疾病。^②在美国,慢性疾病是引发人体残疾的主要原因,用于慢性疾病治疗与研究的费用占全国卫生经费的78%。^③

在美国,1.25亿人(几乎占美国总人口的1/3)患有慢性疾病,例如,心血管疾病、关节炎以及Ⅱ型糖尿病等。并且据估计,到2020年,慢性疾病的患病人数将会上升到1.57亿人。^④你、你身边的朋友、你的家人、你的同事很可能都有向慢性疾病发展的趋势,大家的健康状况和生活质量很可能因此而受到威胁。你身体的某些部位将不会像以前那样正常地工作,它们会出现疼痛、断裂甚至完全坏掉。这种后果会让人心情沮丧,但是,这却是生命最真实的一面,这也正是衰老的主要表现。

现在,有一个好消息要告诉大家,这也是本书的重点:有一种选择的确存在着,这种神奇且现实的选择使你能够拥有更加美好的岁月,使你能够拥有5年、也许是10年、或者是20年甚至更长的“黄金时间”。这种选择通常能够延迟、减少慢性疾病的发生。要实现这些目标,仅仅需要你用一种全新的不同的方式,而不是用以前已经养成习惯的、旧有的方式去看待疾病。

你现在乃至未来的生活质量取决于你所做出的选择。其中,一个最关键的选择就是要转变不健康的思想,这些不健康的思想包括反对疾病、害怕疾病。你要改变这种不健康的思想,改变对健康的看法,促进健康、





创建健康——从现在开始。

让我们开始吧，首先来看看慢性疾病的本质，看它与急性疾病有着怎样的不同。

从功能障碍到疾病

身体功能障碍逐渐导致了慢性疾病的发生。在学校文化课程的学习过程中，我们学不到这些内容，但是我们却不能否认一些慢性疾病，如关节炎、高血压、胃食道逆流疾病、Ⅱ型糖尿病、冠心病，甚至还有许多癌症，都不是人们突然就会“得上”的。这些疾病发生之前，身体会先出现持续多年的功能障碍，随着时间的流逝，身体的正常功能逐渐衰退。身体状况一旦恶化到一定程度，就出现了我们前面提到的疾病。我们不是患上了这种疾病，而是，当我们的生活方式刺激或触发了位于身体某些特殊部位并且会导致身体虚弱的遗传性易患病因素时，疾病就得以发展，或者说使我们患上了疾病。有些时候，当我们的身体失去了自我调节的能力时，是需要外界进行干预的。

慢性疾病与急性疾病，如肺结核（tuberculosis）病，发病的过程不同。一个人患上肺结核病，实际上是“得到”，是因为身体的免疫系统不能抵御某些特殊细菌的入侵，这些细菌就直接传染给了人体。抗生素对于减轻或消灭急性传染疾病，尤其是细菌传染引起的传染疾病，起到了很重要的作用。

由于通常只有一种治疗可以选择，患上急性疾病的患者就会显得很被动，并且对自己的病患毫不知情。这种传统的治疗方法从本质上讲，是在治疗病症，而不是在治疗患者。通常，在急性疾病发病之前的短暂时期内，如果进行了正确治疗，身体就能够恢复到正常状态或者恢复到发病前期的状态。

然而，如果一个患者患上慢性疾病之后，情况就会大有不同了。首先，慢性疾病很少能够得到治愈。慢性疾病的发病过程是持续的，一个