

自我保健医学 治疗方法

李洪珍 贾传忠 曹玉信 张继伟
周洪来 陆 恒 编 著
黑龙江科学技术出版社



99
R161
266
2

自我保健医学治疗方法

李洪珍 贾传忠 曹玉信
张继伟 周洪来 陆 恒 编著

YDMP4/06



黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨



3 0050 6301 4

责任编辑 阴志清

封面设计 张秉顺

版式设计 王 莉

自我保健医学治疗方法

ZIWO BAOJIAN YIXUE ZHIJIAO FANGFA

李洪珍 贾传忠 曹玉信 编著
张增伟 周洪来 陆 恒

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451)3642106 电传 3642143(发行部)

印 刷 哈尔滨工业大学印刷厂

发 行 全国新华书店

开 本 787 × 1092 1/32

印 张 16.375

字 数 328 000

版 次 1998 年 3 月第 1 版·1998 年 3 月第 1 次印刷

印 数 1 - 4 000

书 号 ISBN 7-5388-3200-9/R·642

定 价 22.00 元

序

自我保健医学是在现代医学高度发展的基础上形成的。自我保健医学治疗疾病具有主动治疗和系统治疗等特点。因此,自我保健医学治疗疾病,不仅采用了各种医学治疗疾病的一些有效的治疗方法,还采用了自我保健医学治疗疾病所特有的治疗方法。

在自我保健医学治疗疾病的过程中,所采用的各种医学治疗疾病的方法,主要是对病、对症和对因等治疗方法。其中有中药疗法、西药疗法、手术疗法、物理疗法、介入疗法、基因疗法、免疫疗法和开发人体自身药库的治疗方法等,这些治疗方法共同构成了自我保健医学治疗疾病的临床治疗。而那些非常规的治疗方法,诸如饮食疗法、运动疗法、自然疗法、替代疗法、顺势疗法和自我心理治疗方法等等,则构成了自我保健医学治疗疾病中的保健处方(措施)、家庭治疗和自我治疗。

在自我保健医学治疗疾病时,因为是以临床治疗为主,保健处方、家庭治疗和自我治疗为辅,因此它既保持了现代医学治疗疾病的特点,又具有自我保健医学治疗疾病所独有的特色。这就是“被动治疗”与“主动治疗”相结合,并以“主动治疗”为主的“全方位治疗”。在主动治疗中,不仅有医务人员的主动性、病人及其家属的主动性,还有社会和各个方面对疾病治疗的积极性和主动性。

自我保健医学治疗疾病,是以新的医学观念为依据的,并

以新的治疗思路为指导。这种新的治疗思路,主要包括强调主动性、方法综合性、治疗针对性、疗病系统性、遵照顺时性、用药严格性、注意协调性和调动自愈性等等。因此,自我保健医学治疗疾病,不仅具有新的医学观念、新的治疗思路,而且容易取得较好的治疗效果。按照这种要求来治疗疾病是未来医学治疗疾病必须努力追求的目标。

因限于篇幅,在《自我保健医学治疗方法》一书中,仅介绍了内科、外科、妇科、儿科中最常见和对人们的健康危害最大的79种疾病的临床治疗、保健处方、家庭治疗和自我治疗。而其他常见病的自我保健医学治疗,则另以专集阐述。

为使临床医生和广大病人能较全面地了解这些最常见疾病的现代治疗情况,我们以较大的篇幅阐述了常规临床治疗方法和临床治疗新进展,以及这些最常见疾病的保健处方、家庭治疗和自我治疗的具体内容。故本书既可以供从事临床治疗工作的医务人员参考,又可以作为家庭治疗工作者、自我保健人员和广大病人治疗疾病的指南。

由于医学发展迅速,新的观点和新的知识不断出现,加上我们所掌握的最新信息和医学水平所限,故本书中的不当和错误之处难免,祈请专家和广大读者不吝指正。

编著者

1997年6月于山东省莱阳市

目 录

第一章 绪论

第一节 治疗的新思路.....	(1)
一、强调主动性.....	(2)
二、方法综合性.....	(5)
三、治疗针对性.....	(6)
四、疗病系统性.....	(7)
五、遵照顺时性.....	(8)
六、用药严格性.....	(13)
七、注意协调性.....	(19)
八、调动自愈性.....	(19)
第二节 治疗中依据的医学新观念.....	(25)
一、主动医学观.....	(25)
二、统一人体观.....	(26)
三、质量生命观.....	(27)
四、协调健康观.....	(28)
五、多维疾病观.....	(30)
六、积极预防观.....	(31)
七、局整诊断观.....	(32)
八、综合治疗观.....	(33)
九、全面护理观.....	(35)
十、技艺技术观.....	(36)

十一、优质服务观·····	(37)
十二、对人管理观·····	(38)
第三节 治疗内容 ·····	(39)
一、临床治疗 ·····	(39)
二、保健处方 ·····	(41)
三、家庭治疗 ·····	(45)
四、自我治疗 ·····	(46)
第四节 治疗方法 ·····	(48)
一、高新技术性治疗方法 ·····	(48)
二、一般技术性治疗方法 ·····	(49)
三、非技术性治疗方法 ·····	(53)
第五节 治疗新进展 ·····	(54)
一、开发自身药库 ·····	(55)
二、利用自身产物 ·····	(58)
三、增强体内自疗 ·····	(58)
四、调动自愈能力 ·····	(59)
五、合成天然药物 ·····	(60)
六、使用生物药品 ·····	(61)
七、生活方式治疗 ·····	(63)

第二章 内科、儿科病治疗

第一节 内科常见病 ·····	(64)
一、感染性休克 ·····	(64)
二、肺结核 ·····	(71)
三、病毒性肝炎 ·····	(89)
四、流行性感冒·····	(101)
五、疟疾·····	(104)

六、蛔虫病	(109)
七、高血压病	(112)
八、冠心病	(129)
九、心绞痛	(144)
十、心肌梗死	(152)
十一、肺炎	(167)
十二、支气管哮喘	(171)
十三、支气管炎	(184)
十四、感冒	(192)
十五、溃疡病	(203)
十六、吸收不良综合征	(216)
十七、糖尿病	(221)
十八、高脂血症	(245)
十九、类风湿关节炎	(255)
二十、系统性红斑狼疮	(266)
二十一、癫痫	(270)
二十二、失眠	(281)
二十三、神经症	(293)
二十四、脑血管病	(307)
第二节 儿科常见病	(319)
一、新生儿窒息	(320)
二、佝偻病	(322)
三、婴儿腹泻	(326)
四、小儿高热	(333)
五、小儿肥胖症	(336)
第三节 主要新疾病	(340)

一、慢性疲劳综合症	(341)
二、过敏疾病	(346)
三、大楼综合征	(348)
四、空调综合征	(351)
五、计算机病	(353)
六、居室病	(359)
七、高技术综合征	(361)
八、视力紧张综合征	(364)
九、信息病	(367)
十、生活方式病	(368)
十一、新病毒感染病	(370)
十二、新细菌感染病	(374)
十三、海洋病	(377)
十四、宇宙病	(377)

第三章 外科、妇科病治疗

第一节 外科常见病	(381)
一、胆石症	(381)
二、阑尾炎	(387)
三、痔	(389)
四、疝	(395)
五、疝	(397)
六、腰腿痛	(398)
七、颈椎病	(411)
八、阳痿	(417)
第二节 妇产科常见病	(422)
一、流产	(422)

二、子病·····	(428)
三、产褥期感染·····	(431)
四、妊娠呕吐·····	(433)
五、女性更年期综合征·····	(437)
六、功能失调性子宫出血·····	(444)

第四章 肿瘤治疗

第一节 治疗癌症的思路·····	(453)
一、直接杀灭癌细胞·····	(453)
二、提高机体免疫力·····	(454)
三、抑制肿瘤血管形成·····	(457)
四、阻断癌细胞的营养·····	(459)
五、遏制癌细胞的“永生”·····	(460)
第二节 治疗癌症的方法·····	(461)
一、自身治疗·····	(462)
二、综合治疗·····	(467)
三、饮食治疗·····	(468)
第三节 常见癌症的治疗·····	(481)
一、肺癌·····	(482)
二、结肠癌·····	(485)
三、乳腺癌·····	(486)
四、前列腺癌·····	(489)
五、胰腺癌·····	(491)
六、淋巴瘤·····	(493)
七、白血病—血癌·····	(495)
八、肝癌·····	(497)
九、卵巢癌·····	(501)

十、胃癌.....	(503)
十一、脑癌	(505)
十二、肾癌	(507)
十三、膀胱癌	(509)
十四、食管癌	(511)

第一章 绪 论

疾病的自我保健医学治疗方法,主要是指常见病的自我保健医学治疗。它们自我保健医学治疗学的核心。由于自我保健医学是在现代医学高度发展的基础上形成的,汲取了各种医学,包括生物学(基础医学、临床医学、预防医学、康复医学)、中医学、中西医结合医学、民族医学、信息医学、适应医学、整体医学、微医学、顺势医学、替代医学、集成系统医学、达尔文医学等等的精华,并将各种医学以网络的形式联系起来了。因此,自我保健医学对疾病的治疗,不是把各种医学的治疗措施简单地叠加起来,而是将各种医学的有效治疗方法有机地结合起来,因人、因病、因时、因地、因体(质)制宜地运用。从而形成了自我保健医学所特有的治疗思想、治疗观点、治疗战略、治疗理论、治疗艺术、治疗原则和治疗特点等。自我保健医学治疗疾病所遵循的理论,主要是精神神经免疫论、耗协论、大系统理论和系统整体论。故自我保健医学治疗疾病,是一种“主动治疗”,并依据新的医学观念进行治疗,有其独特的治疗新思路、治疗内容和治疗方法等。

第一节 治疗的新思路

自我保健医学对疾病的治疗,是根据自我保健医学的医学新观念和新理论进行的。所以,其治疗必然具有新的思路。

一、强调主动性

自我保健医学治疗疾病时,在强调医务人员主动性的基础上,还应强调病人、病人亲属和社会(包括病人的单位)等各个方面的主动性,尤其是要充分调动病人在治疗中的主观能动性。如果病人具有高度的主动性,不仅会积极配合治疗,还会主动地执行各种治疗方案,对医生所给予的各种治疗,也会产生高度的信任。这时,病人大脑中就会形成良性暗示。这种虔诚而持之以恒的高度相信治疗方法对治疗自己疾病是最有效的信念,会导致病人机体内发生一系列有利于其治疗疾病的生理生化改变,从而提高了病人机体的抗病能力。科学家的研究已发现,当一个人具有坚强的信念,树立了一定要战胜自身所患的疾病时,免疫功能就会增强,不仅白细胞的数量增加,而且,白细胞的质量也提高,能够吞噬病菌的白细胞增多,每个白细胞所吞噬病菌的个数也增加。白细胞中的淋巴细胞,如T细胞等的活性增加。达利尔·E·瓦特(Darrell E. Ward)说:“大部分免疫反应是由白细胞中的一群淋巴细胞来执行的。淋巴细胞可分为B细胞和T细胞两类。B细胞的任务就是制造抗体,抗体是一类蛋白质。当其与病毒、细菌或非自身的外来细胞上的一种分子即抗原相结合时,便能破坏这些侵袭者,使它们失活;或标示出侵袭者使其他免疫细胞摧毁它们。T细胞负责‘细胞介导’的免疫力。T细胞有三种:第一种,T杀伤细胞,或称细胞毒T细胞,它们的表面密布着受体,受体与抗原的结合非常合适,就像钥匙与锁相配一样。当T杀伤细胞发觉感染细胞,就分泌一种物质将感染细胞咬个洞,破坏感染细胞及里面的病毒。第二种,T辅助细胞,它们是

启动免疫反应和启动 B 细胞与 T 杀伤细胞增殖的主要开关。第三种, T 抑制细胞, 它们的任务是阻止无法控制的免疫反应, 具有减缓或抑制其他免疫细胞的作用。”在临床治疗中, 我们曾遇到一位病人, 她非常相信卤碱, 坚信卤碱能够治疗好她的疾病, 结果给她使用卤碱治疗, 仅一个疗程, 就完全根治了她十几年来在许多大医院都未能治好的肾病。这不是卤碱的直接治疗作用, 而是它起到了最好的安慰剂的作用, 激发了机体的免疫反应的结果。

从精神神经免疫论的观点来看, 人的中枢神经与免疫系统之间, 不仅存在着紧密的联系, 而且, 是相互作用的。美国俄亥俄大学的简尼·克可特—格拉斯(Janice Kiecoit—Glaser)研究发现: 当人在精神上受到压抑的时候, 血液中的自然杀伤细胞的活性就明显地降低, 唾液中抗体的分泌也会减少, 这表明精神上受压抑, 将损害人体的免疫系统, 使人体的免疫功能降低。在治疗中当病人有着高度的主动性, 就会消除疾病所造成的精神压抑, 就能保护免疫系统不会受损害, 使人体仍具有较高的免疫力。给病人使用增强乐观信念的心理疗法, 可使病人机体的免疫功能增强。在临床上, 指导癌症病人战胜悲观的情绪, 树立乐观的信念, 比让病人单纯地接受各种药物治疗, 能产生更有活动力的大量的自然杀伤细胞, 从而可控制癌瘤的增长, 防止癌细胞的扩散。在临床上, 我们也可见到一些身患癌症而具有乐观信念的病人及其在抗癌治疗中结合使用“良性暗示和有效的想象力”大都战胜了自身的癌症的实例。这不仅间接地说明, 采用乐观信念的心理治疗, 可以增强病人的免疫功能, 而且说明病人在治疗中发挥高度的主动性, 可以大幅度地提高治疗效果。

心理免疫学的研究也指出,人具有良好的心理情绪的应
激,可使大脑区域视丘下部释放化学物质间接刺激肾上腺分
泌皮质甾类激素,还可使许多激素、神经递质和神经介质,如
包括生长激素、胰岛素、加压素、睾丸激素、催乳激素、肾上
腺素、去甲肾上腺素、内啡肽和脑啡肽等等的含量发生的变化,
从而增强了免疫系统的功能。

总之,人的中枢神经与免疫系统产生相互作用,精神因素
影响环核苷酸作用,影响神经及内分泌功能,影响代谢调节,
影响信息传递以及影响疾病演变等等。这种精神神经免疫论
的观点,就成为在自我保健医学治疗疾病时,必须强调主动性
(尤其是强调病人具有高度主动性)的理论基础。因此,根据自
我保健医学的科学实验理论中的精神神经免疫论,在治疗中
强调主动性的思路是有科学理论基础的。这种理论基础就是
指精神心理因素会通过中枢神经系统来影响神经内分泌系
统,进而影响免疫系统;而免疫系统的改变,又会通过内分泌
系统的变化,来影响中枢神经系统,进一步导致精神心理和行
为的改变。这是一种双向作用的过程。这种双向作用过程,就
是我们曾指出的下列三个相互联系的人类生命活动过程:物
理生化过程 $\rightleftharpoons$ 神经生理过程 $\rightleftharpoons$ 精神心理过程。

在这三个活动过程中,物理生化过程是初级过程,是完全
可以还原的(即全部可以重复的);神经生理过程为中级过程,
多数是可以还原的(即多数是可以重复试验的);精神心理过
程为高级过程,多数不能被还原(即多数不能被重复试验)。当
物理生化过程发生改变时,将会影响神经生理过程,再影响精
神心理过程,促使它们也发生改变;相反,当精神心理过程有
所改变,也会影响神经生理过程,再影响物理生化过程,并促

使它们也发生变化。在治疗中,强调主动性,不仅体现了“主动治疗”的思想,而且完全符合这三个相互联系的过程,并主要是通过精神心理的改变,来影响和促使神经生理过程和物理生化过程的改变。

二、方法综合性

在治疗疾病时,自我保健医学治疗方法综合性的思路,就是指只有采取综合治疗措施,才可收到全面的效果。这种治疗思路是由自我保健医学的疾病观和治疗观所决定的。自我保健医学的疾病观,是一种多维疾病观。所谓多维疾病观,就是认为疾病是多维的(不是一维的),把疾病看成是多层次的(不是单层次的)、多病因(包括生物的、物理的、心理的、社会的、环境的以及病人的生活方式、道德、行为、情感和信念等等)综合作用的结果,并认为这些因素是彼此相互联系和相互影响的。在疾病的发展过程中,有一种病因是主要的,此种主要病因决定着疾病的性质。在疾病的进展和转归中,这种主要病因又可能发生变化。

自我保健医学的综合治疗观,就是指在治疗疾病的过程中,应采用综合性治疗措施为出发点。而治疗方法综合性思路,是执行综合治疗观的指导思想,也是依据综合治疗观治疗疾病的具体体现。

总之,治疗方法综合性的思路,不仅在治疗疾病时,要遵循综合治疗观,采用综合性治疗措施,避免使用单一治疗措施,就是在选用综合性治疗措施时,也要有一种为主的治疗措施来针对主要病因进行治疗,不可眉毛胡子一把抓,不分主次笼统地使用某种治疗方法。这就是说,在采取综合治疗措施

时,应该分为主治疗法和辅助疗法,使各种疗法能够产生协同作用,而避免拮抗作用,从而更好地发挥各种疗法的综合治疗作用。

三、治疗针对性

自我保健医学治疗疾病针对性的思路,就是指根据疾病的主要病因,有针对性地选择治疗措施。虽然,疾病是多种病因综合作用的结果,但是,其中必有一种主要病因,对疾病的发生起着主导作用。只要针对这个主要病因,采取有效的治疗措施,疾病就会很快被治愈。其实,治疗的针对性,就是主要疗法针对主要病因,辅助疗法针对次要病因,而补充疗法则弥补主要疗法和辅助疗法的不足。为此,医生要力求掌握病人患病的各种病因。医生要了解病人所患疾病的主要病因和次要病因,就必须对病人作全面的了解,既关心病人所患疾病的症状和体征,还要关心病人的生活状况和生活方式;既要了解病人的疾病状况,还要了解病人在工作单位和在家里的情况。通过了解病人的疾病状况、症状、体征和实验室检查结果,可以发现病人所患疾病的病因。而了解病人的生活方式和生活过得是否欢乐与满足,有时也能发现病因。正如D·沃尔特斯·考林(D. Walters Conlin)所说:“人们的需要是用来对付他们的病因的,而这些病因又往往同他们为了生活过得欢乐和满足而产生的需要直接相关。当这些需要得不到满足时,往往就会成为引起健康问题的直接原因。”所以,自我保健医学治疗的针对性思路,是提高治疗效果的一个重要方面。在治疗中,所采用的治疗方法要具有针对性,不仅对医生提出了更高的要求,也要求病人主动而详细地向医生诉说自己的病情感觉、生