

英國、美國機能整體性醫藥協會 審定
《和緩、安全和有效治療的綜合指南》

自然療法

傷風感冒

〔英〕彭尼・達文波特／編著 李國瑾／譯



新潮社

SHIN CHAN SHE

傷風感冒自然療法／彭尼·達文波特著：

李國瑾譯，--初版，--臺北市：

新潮社，1998 [民 87]

面：公分，--(自然療法叢書；6)

譯自：The Natural Way with Colds & Flu

ISBN 957-8374-12-7(平裝)

1.感冒

415.249

86016321

自然療法叢書 [6]

傷風感冒自然療法

NT\$160

彭尼·達文波特／著

1998年3月／初版

李國瑾／譯

〈出版者〉

新潮社文化事業有限公司

發行人／林春美*新聞局局版台業第4037號

編輯部／台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話：02-2230-0545 * 郵撥 11803960

總管理處／台北縣深坑萬順寮106號4F

電話：02-2664-2511 * 傳真：02-2662-4655

法律顧問 蕭雄淋律師

■ 本公司著作、翻譯、排版、設計等權益
依法保護非經同意，不得轉、改編……

〈代理商〉

貿元有限公司

地址／台北縣永和市興街133巷21號1F

電話：02-2231-8612 * 傳真：02-2921-6308 * 郵撥：11666123

印刷裝不良者

①當地書店更換，②寄回本公司更換，謝謝！

Printed in TAIWAN

ISBN 957-8374-12-7

The Natural Way with Colds & Flu by Penny Davenport

copyright © 1995 Chinese language edition arranged with

Element Books Ltd. through Big Apple Tuttle-Movi Consulting, Ltd.

Chinese language copyright © 1998 Lin Yu Cultural Enterprise Co., Ltd.

● 自然療法叢書

《和緩、安全和有效治療的綜合指南》

傷風感冒 自然療法

叢書編輯：〔英〕理查・湯姆斯

編著：〔英〕彭尼・達文波特

中文版編輯：白志柔

審訂：徐珊

譯者：李國瑾

內容提要

傷風、流感（全稱流行性感冒）雖然並不怎麼可怕，而且隨著現代醫學的進一步發展，傷風、流感已不再具有多大的威嚇性了。然而，人們卻常常因為對它們的輕視，反被它們所困擾。

傷風、流感時患者常感四肢無力、心煩意亂、頭暈腦脹、食欲不佳；更叫人難堪的是當你傷風或流感時，不得不參加一些無法推辭的社交活動，而在公眾場合，你的一個噴嚏所帶來的影響與尷尬當然可想而知。

因此，儘管傷風、流感算不了大病，人們卻越來越重視它們。可是，我們大家都知道，傷風、流感確實難以避免，也確實沒有一種「神奇」的特效藥服下去後，能一下子驅除它們的纏繞，或者說能終生免疫。然而，由英國著名的營養學家、健康與天然藥物學作家彭尼·達文波特所撰寫的這本《傷風、流感自然療法》從某種意義上講，向人們展示了一項預防與治療傷風、流感的新觀念、新方法。她從可能引起傷風、流感的人體相關方面，如人的身心、人體的免疫系統等的運行，剖析了傷風、流感發病的原因、發展過程、預防措施，以及如何採用一些既安全、溫和又具有很高療效的自然療法。

譯 序

隨著醫學模式由過去單一的生物醫學模式向社會——心理——生物醫學模式轉變和合成藥物毒副作用的危害，以及現代疾病、醫源性藥源性疾病的出現，疾病譜發生了重大變異，醫學界和社會都在孜孜尋求防治疾病的新方法。

古希臘醫學家希波克拉底說過：「人越是遠離自然，便越是接近疾病。」人與自然密切相關。人賴之於自然界以生存，自然界的變化也直接或間接影響人體的健康。今天，人類已經意識到自身生存之內外環境的危機，開始重新審視和理解大自然賦予我們的一切。在「回歸自然」的強烈呼聲中，以有效、安全、和緩、易行等為其鮮明特點的「自然療法」應運而生。

所謂自然療法，即是以自然活力治療疾病、強身健體的方法，也就是利用自然物質如日光、空氣、水、動植物等天然物質及人體自身運動來調節人體自然活力的醫療方法。

自然療法更加符合時代的需要，其作用機理不斷獲得科學的驗證，因而日益引起醫學界和社會的廣泛關注，並受到病人及其親屬的普遍歡迎。

由理查·湯瑪斯主編的系列叢書：《哮喘自然療法》、《濕疹自然療法》、《心臟病自然療法》、《偏頭痛自然療法》、《關節炎和風濕病自然療法》……等，經美國機能整體性醫藥協會和英國機能整體性醫藥協會的審定批准，於1994年開始，由英國ELEMENT出版有限公司陸續出版，並收載於英國國家圖書館

出版目錄之中。

「自然療法」系列叢書精選了當今臨床的常見病，多發病，一病單獨成冊，在闡述了生理、病因、分類、診斷、常規治療等一般常識的基礎上，重點介紹了自然療法，包括自然療法的類型、適用範圍以及尋找和選擇的方法、途徑等。

本叢書說理簡潔，內容翔實，療法效驗，實用性強，而且文句流暢，形象生動，便於領會操作。介紹和推廣自然療法，不僅豐富和發展了世界醫學科學，更重要的是為病人及其親屬提供了自然療法的指南，使患者能夠早日病癒，康復體健。故特將本叢書譯出，以饗讀者。

為便於閱讀，編譯中對原著體例稍作改動，並加用序號。

《獻給我的家人》

感 謝

我衷心感謝所有曾經盡力爲我提供寶貴意見的人，特別是金·羅斯·愛利生（貝克物理治療師），吉爾·愛特金森（順勢治療師），蓋瑞·比夏浦（針刺治療師），安·布魯依特（藥草專家和結腸治療師），雪勒·布魯克（情趣治療師），曼蒂·寇恩（營養師和骨療專家），珍·杜肯（路易斯乾草顧問），克里斯·艾略特（關節按摩治療師），黛拉·哈地（亞歷山大教師），克里夫·林雷瓊恩斯（骨療專家和準解剖生理學家），默瑞·彼貝爾史密斯（反射學家），史坦恩·史戴門（藥劑師），羅絲瑪麗·史翠登（一位特殊人士）和賽塔·威斯特（助產士和針刺治療師）；最後，對我女兒維多利亞的鼎力協助，編輯理察·湯瑪斯的耐心，給予我這千載難逢的機會，我感激不盡。

導 言

現今傷風和流行性感冒的傳染度已不如往昔（很少人知道，1920 年的全球性流行性感冒造成的死亡人數超過第一次世界大戰的死亡人口總數），但特別是流行性感冒，每年仍被列為主要死因之一，而且有種種理由顯示，兩者事實上是所謂的「文明病」。

傷風和流行性感冒的成因似乎相同：破壞人體的天然防禦系統。這項防禦系統可抵抗不健康的居住環境和行為。

傳統的醫療多半倚賴藥物以控制表面症狀，但很少有醫生會注意到它潛在的病因。這本書的目的不僅是為歸納出安全、溫和及有效的既有治療法，更重要的是告訴大家如何找出傷風和流行性感冒的根源，也許能因此而避免它們再度發生。

彭尼·達文波特

目 錄

- 第一章 什麼是傷風、流感／15
- 第二章 肺與呼吸／23
- 第三章 原因和危害因素／37
- 第四章 怎樣自我保健／49
- 第五章 常規醫療與步驟／79
- 第六章 自然療法與傷風、流感／89
- 第七章 治療身體／99
- 第八章 治療心理與情感／123
- 第九章 傷風、流感「能量」療法／137
- 第十章 怎樣選擇自然治療師／153

附錄一 有益的組織／165

附錄二 進一步有益的讀物／171

傷風感冒自然療法

第一章

什麼是傷風和流感

——它們的形成、發展以及影響程度

傷風和流感（全稱為流行性感冒）是如此平常，以至於大多數人對此已習以為常。如今，特別是在冬天，傷風和流感幾乎是不可避免的症狀。然而，儘管這樣平常，人們還是無法完全理解傷風和流感，當然，也沒有人能發明一種「神奇」的治癒藥品。那麼，它們究竟是什麼？

現在，許多專家都認為它們是由病毒引起的。病毒是一種瞬間存活的蛋白質構成的傳染性粒子，普通顯微鏡看不見，而且很容易通過濾菌器。

病毒可以生活在大多數的液體、空氣以及其它許多可引發疾病的東西之中。他們除了引起傷風和流感，還會引起水痘、麻疹、腮腺炎和小兒麻痺症。儘管如此，傷風病毒相對上比較單一，患者所反映出來的症狀也幾乎相同；而流感病毒就相當多，據最新統計，約有兩百來種，甚至還在上升。因此，它們