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

消化道過敏綜合症

〔英〕奈傑爾・霍華德／著　徐珊、黃國營／譯

新潮社

SHIN CHAN SHE

國家圖書館出版品預行編目資料

消化道過敏綜合症自然療法／奈傑爾・霍華德(Nigel Howard)編著；徐珊、黃國營編譯. --初版.
--臺北市：新潮社，2000［民89］
面； 公分. --(自然療法叢書；9)
譯自：The Natural Way with Irritable Bowel Syndrome
ISBN 957-8374-93-3(平裝)
1.消化系 2.自然療法
415.5 89004111

自然療法叢書 9
消化道過敏綜合症自然療法 NT$160

奈傑爾・霍華德／著 2000年4月／初版
徐珊、黃國營／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＊傳眞(02)2230-6118
總管理處／台北縣深坑萬順寮106號4F(東南工專對面)
電話(02)2664-2511＊傳眞(02)2662-4655
網 址／http://www. linyu.com.tw
E - mail／linyu@linyu.com.tw

〈代理商〉
貿元有限公司
地址／台北縣永和市中興街133巷21號1樓
電話／02-2231-8612＊傳眞／02-2921-6308

法律顧問 蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-8374-93-3

The Natural way with Irritable Bowel Syndrome by Nigel Howard copyright © 1995 Chinese language edition arranged with Element Books Ltd. through Big Apple Tuttle-Mori Consulting, Ltd. Chinese language copyright © 2000 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》

消化道過敏綜合症自然療法

叢書編輯：〔英〕理查・湯瑪斯

編著：〔英〕奈傑爾・霍華德

中文版編輯：白志柔

叢書主譯：徐　珊

編譯：黃國營

自然療法叢書

現代醫學儘管在治療技術上取得相當的進步，對許多疾病卻仍然無能爲力，甚至有時，疾病的產生本身就是由現代醫學所造成，也有越來越多的人正在成爲這兩種情況的受害者。於是，越來越多的人轉向了「自然醫學」(natural medicine)，從中尋求對付這些所謂「文明病」(disease of civilization)的治療手段。本叢書旨在爲您提供簡單明了又實際可靠的指導，使您能夠對現有的治療手段中最安全有效，最和緩漸進的那些種類有所了解。患者及其家人可以根據本書所提供的信息，自己從中選擇最適宜的一種。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

出版說明

對本叢書中所提及的那些治療方法，人們有著多種名稱來加以概括地稱呼，諸如「他樣性醫學」(alternative medicine)、「補充性醫學」(complementary medicine)、「整體醫學」(holistic medicine)、「非正統醫學」(unorthodox medicine)等等。其實，這些名稱所指的內容在實踐中都大同小異，所以編者就籠而統之，將它們稱爲「自然醫學」。在本叢書中，「自然」一詞意味著，書中的治療方法，其首要特點在於安全有效、和緩漸進，且不借助於毒性藥物和外科手術之力。書中所述及的治療方法大多曾經過嘗試和檢驗，其中許多都已在醫療實驗中被證明是有效的。然而，也有一些治療方法的效力尚未被證實。所以，在本叢書中，如果某種治療方法雖然新奇有趣，卻又仍處在存疑階段，我們將對此加以確切地說明。

本叢書只是提供訊息並進行指導，不能代替醫生的意見。在採用本叢書中介紹的治療方法之前，讀者一定要先請醫生判視，以求得到正確的判斷結論。

獻給我的父母

作者致謝

衷心感謝下列人士的幫助：南曼徹斯特大學醫院(The University Hospital of South Man-chester)的彼得・霍威爾醫生(Dr Peter Whorwell)、補充性醫學研究會(Research Council for Complementary Medicine)的安德魯・威克斯(Andrew Vickers)先生、南倫敦(South London)西登漢市(Sydenham)的順勢療法及藥草療法治療專家(homeopath and herbalist)羅傑・戴森(Roger Dyson)先生、薩里郡(Surrey)庫爾斯敦(Coulston)的藥草醫師斯蒂芬・邱奇(Stephen Church)先生、英國自然療法及整骨術學院(The British College of Naturopathy and Osteopathy)的西蒙・霍納(Simon Horner)先生、大倫敦普特尼市(Putney, London)的針灸醫師約翰・帕金森(John Parkinson)先生。

前　言

全世界有數以百萬計的人患有消化道過敏綜合症❶，對於其中的一些人來說，這不過意味著時不時會出現一些輕微的症狀(常常是在他們生活比較緊張的日子裡)，而另一些人就得常年忍受病痛、苦腦，以及社交生活中的難堪與尷尬了。在一些嚴重的病例中，這種疾病不僅會損害患者的健康，還可能迫使他們放棄工作與社交生活。

然而，儘管消化道過敏綜合症給人們帶來了種種苦惱，這種疾病卻既不爲人熟知，也不引人注目；即便是那些患者，也不大樂意談論它。儘管消化道的排泄活動和飲食與呼吸一樣，乃是人體的一項基本的生理功能，但哪怕是在二十世紀末的今天，也不能算是一個合適的話題。

現有的醫學學科體系也在很大程度上促使這種疾病愈益遭到忽視。就現有的醫學學科體系來看，這

❶ 「消化道過敏綜合症」，英文原文爲(Irritable Bowel Syndrome)，嚴格說來，應譯爲「消化道過敏綜合徵」。正如下文所說的：(Irritable Bowel Syndrome)並非一種疾病(disease)，而是一種疾病狀態(condition)，是一群往往同時出現的症狀的集合。但爲了便利中文譯文措詞的需要，並考慮到讀者的一般接受習慣，仍將其譯爲「消化道過敏綜合症」，在譯文行文中也將其視作一種疾病，儘管這是不甚嚴謹的。
——譯者注

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

種疾病屬於「功能紊亂」(functional disorder)的一種。所謂「功能紊亂」，指的是某種既讓人頭痛，又曠日持久的疾病狀態。它意味著某項生理功能（本書中所特別討論的是消化道的功能）不能正常實現，卻又找不到明顯的原因，因而也就可以認爲問題並不出在機理上(there is no mechanical problem)，而「都只出在心理上」(all in the mind)了。

「問題都只出在心理上」，這種說法給患者帶來的壓力恐怕更甚於這種疾病本身給他們施加的痛苦。然而，糟糕的是，這種帶給人們這般痛苦的說法卻並不正確。如果你身上出現了消化道過敏綜合症的症狀，那你就的確是患上了一種疾病，對這種疾病病因的認識與了解也已經開始起步。

一些醫生在忙於從醫之餘，專注地對消化道過敏綜合症進行著研究，經過十幾年的努力，加深了我們對這一疾病的認識。他們發現了多種可能的病因，而其中卻沒有幾種能夠算是「僅僅是心理上的」。很顯然，無論是僅就消化道過敏綜合症，還是就所有涉及健康方面的問題而言，心理對身體健康的影響與身體健康對心理的影響是密切相關的。而我們恰恰忽略了這一點，並不得不爲此付出代價。

應該認爲，爲了「治癒」，甚或僅僅是爲了認識並了解諸如消化道過敏綜合症一類的疾病狀態❷，常

規醫學應該轉變思路，採用那些「整體的」治療方法，即通過對全身的治療來治癒身體某一部分的疾病，而不應僅僅是頭痛醫頭、脚痛醫脚。這一觀點的根據在於：研究證實，和緩漸進的自然療法要比常規醫學中的任何一種治療方法都來得有效。

本書旨在對您進行指導，以使您能了解這些自然療法，並從中認識到如何才能使自己的病情改善。

奈傑爾・霍華德

❷ 「疾病狀態」(condition)與「疾病」(disease)不是一回事，因而它與「治癒」(cure)一詞放在一起是不恰當的；但人們在日常習慣中並不對兩者做嚴格的區分，所以作者仍然用了「治癒」一詞，只不過加上了引號。 ——譯者注

目　錄

作者致謝／7
前　　言／9

第一章　何謂消化道過敏綜合症？／15
第二章　消化道及消化系統／23
第三章　病因及致病的危險因素／31
第四章　自我防治的方法／45
第五章　常規療法／63
第六章　食物上的問題及特種飲食／69
第七章　消化道過敏綜合症的自然療法／73
第八章　針對心靈與情感的治療／83
第九章　針對身體的治療／93
第十章　如何尋找並選擇一位自然療法醫師？／113

附錄一　能爲您提供幫助的組織機構／127
附錄二　可供參考的書籍／137

第一章
何謂消化道過敏綜合症？
哪些人會得消化道過敏綜合症？怎麼患上這種病？

消化道過敏綜合症（Irritable Bowel Syndrome，簡稱IBS）是一種消化系統紊亂的現象，它困擾著全球幾百萬人。在那些遵從家庭醫生的建議，轉診於專科門診的病人當中，有將近一半患的是這種病。英國、美國、法國、紐西蘭、中國，這是一些很不一樣的國度，然而，來自這些國家的研究成果卻都顯示，每五個成年人當中就有一個患有消化道過敏綜合症。

另外，這種疾病不僅分布廣泛，其嚴重程度也可能大相徑庭。病情較輕時，患者也就是每天起早第一件事得衝進衛生間方便，另外還難免時常忍受便秘與腹痛之苦罷了；而在病情嚴重的情況下，這種疾病所帶來的病痛與不適，會使患者排便失禁、自信盡失、不能工作，且難以外出，從而嚴重影響他們的正常生活。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com