

卡森斯著
錚錚譯

病裏逃生

——
一個病例的解剖

臺灣商務印書館發行

原書代序

René Dubos

本書的基本主題是：每一個人，不論是男是女，在生病時或受傷時，要自己負起責任來，採取一些行動使自己恢復健康。當然，病人要負起責任，這種概念並不是什麼新東西。但是在這概念內所含有的某些哲理很少有像這本書講得如此精闢的。雖然本書作者是位外行人，但他的論調已被醫藥專業人士廣泛的接受了。他對心理緊張的性質以及對人類心理意志可以動員身體的能力去戰勝疾病的這種看法，同那些數一數二有名的醫學研究中心所發現的結果及說法完全吻合。

當然，無可避免地，任何一本書，一牽涉到治療痊癒的過程現象，就一定會扯到長生不老、延年益壽上去。真的，這本書就是討論生活的素質，也討論延年益壽這方面。這本書將重點放在這兩方面來討論，正好迎合了目前社會的一大趨勢：即人類的預計壽命大致都會增長到七、八十歲。真的，根據美國社會安全署的報導，全美在一九七六年有一萬零七百人的年齡超過一百歲。這百齡老翁的百分比恐怕在別的一些國家也差不多。

老實說：因為老年人的出生證件不確及不全，他們的真正年齡是很難證實的。例如，在美國真正滿百齡的老人恐怕到不了一萬人。但是我們有足夠的證據來證明延年益壽可以在不同的天候及社會環境下達到的。

在十七世紀，一六三五年時，有位名叫白湯姆士(Thomas Parr)的英國人，被英王查理一世召見，來到倫敦。因為曾有人奏報英王，根據教會的記錄及其他的證據來推測，這位「老白」(“Old Parr”) (人人都這樣熱情地稱呼他)應該是一百五十二歲。這位「老白」被大肆款待酒、肉大餐之後不久，就死於倫敦。死後由哈米維廉(William Harvey)名驗屍官解剖檢驗，宣佈老白的生理器官極為健全，同剛生下來一樣的健康。哈米認為老白死於飲食過量及倫敦的空氣污染。

十九世紀的巴黎同十七世紀的倫敦的空氣污染程度，大概差不多。但是那位有名的法國化學家Michel-Eugène Chevreul 却活到一百零三歲。他在法國首都住了七十五年後，死於一八八九年。在他百齡大壽時，由Nadar 爲他拍攝的照片上可以看出，他的肌肉堅強結實，他的行動敏捷，像孩童般一樣的充滿着活力。在他死前不久，人們問他感覺如何，他只抱怨「有點累」。他的最後一篇科學論文是在他九十九歲時發表的。

Charles Thierry 出生於一八五〇年。是位銀匠。在九十三歲前，他一直住在美國麻

省劍橋。每天，他在郊外走着又長又費力的步行，這習慣他一直保持住直到他退休以後。當他一百零三歲時，他患了流行性感冒。在害病到痊癒這段時期中，他過得很不順利。懷特（Dr. Paul D. White）醫生爲他檢查，要他恢復他每日例行的步行，而且要風雨無阻不能間斷。Thierry 的病好了。後來，在他一〇八歲時，還是死於肺炎。主要原因還是歸咎於他自己的疏忽。

在一九六〇年間，一位住在南美哥倫比亞國山村中的老人被帶到紐約醫院來。他不是來看病，而是因爲醫學界的科學家們的好奇心而前來接受他們的檢查的。他絕對是超過一百歲。由一些間接的證據看來，他大概有一百五十歲左右，在他整個的一生中，他都生活在原始未開化的環境中。他長得矮小，但很敏捷。說起西班牙話來，滔滔不絕，口若懸河，我那時同他住在一間病房中，我是病人，他是客人，他的那份活力，我可以作見證。他的活力真使我大大地嫉妬了一番，他回哥倫比亞國之後不久就死了。

Elias Metchnikoff 在一九〇四年出版了一本書，書名叫「老年」（Old Age）。在此書中，他寫到有關一些高齡老人快樂歡愉的一面。這是他所研究一些住在俄國及法國的老年人的結果。根據他的研究結果看來，大多數的老人，在他們的最後一口氣前，都保持着活躍的生活。他們唯一所抱怨的，同前面那位化學家 Chevreul 的情形一樣，是一種好像結

結實工作一整天之後所經歷的疲倦。

由於這些又健康又精力充沛的百齡老翁的存在，而且他們活在現代醫學醫術開創之前，這點證實一件有趣的事：即人可以活的潛在年限，遠超出聖經上所說的七十歲。而且延年益壽不靠醫學醫術也可以達到。當然長壽可能同遺傳有關，但同生活方式更有關係。哈佛大學醫學院的李佛（Dr. Alexander Leaf）醫生最近用社會的及醫學的觀點來深入廣泛觀察世界各地的老人。他研究出一些與長壽有關的事項：飲食不宜過量但要均衡，要有足夠的、不間斷的運動，要參加社區活動，這些活動要一直維持到生命的終點。由原來活躍的生活完全退休下來，對長壽好像沒有好處。

表面看起來，這些健健康康，不須醫生照顧的百齡老人，同諾曼·卡森斯（本書作者）的「病人應該共同負起醫療的責任」這種論調無關。但是，我相信能長壽的人，必須具有在生理上及心理上某些特徵。就是因為有了這些特徵，卡森斯才能使他的重病痊癒。這些人必須要有「想活下去的意念」，有了這意念，才可以動員身體上自然的機構來抵抗疾病。

即使在最文明、最都市化的環境下，我們仍保留了一些石器時代祖先遺留下來的因子。因此，用生物學的觀點來看，我們不可能好像天衣無縫似地適應我們所住的环境。依照卡森斯的說法，不論我們住在何處，或不論做任何事，我們不可能不感染或不接觸到各式各樣的

疾病的媒介物。這些媒介物可能是物理化學性的，也可能是生物性的。我們還能傳宗接代活下去的原因，是因為我們具備了生物性的及心理性的機構，當強大的挑戰來臨時，我們可以恰到好處地將它有效地抵制住。所以，大多數的挑戰來臨時，我們不會病倒，就是生了病，這適當的抵制大多會自自然然地走上復原的路途，並不需要求助於醫術。古代的醫生就非常熟悉這種自然的力量來控制疾病，他們稱它為「自然復原的力量」(*Vis medicatrix naturae*)。

在這本書中，卡森斯指出人體自然復原的機構，同時也談論到坎農(Walter B. Cannon) 所謂的「體內恒定反應」(*homeostatic responses*)——也就是說：當身體受了有害的感染，被攪亂後，身體組織能夠恢復正常的自然過程。實際上，「自然復原的力量」比坎農所說的「體內恒定反應」要複雜得多，有力得多，及有趣得多。當我們受干擾後，身體組織的反應不只是體內的恒定。其結果很可能是持久性的改變，使身體的組織更能適應未來的挑戰。例如一個傷口結了疤，這不能算真正的體內恒定反應。因為它反而使長疤的部份更能抵抗導致長疤的原因。若你害了傳染病，病好了之後，身體上就有了持久性的細胞質的改變，產生了對這種傳染病的免疫。失去手臂或腿的人，或失明的人，他們都會發展一些補償的技巧，這些技巧就變成他們的新生命的一部份。這種組織的反應不單單是體內恒定，

而是創新式的適應，這種適應是由身體上或心理意志上的永恒改變而達成的。

不論其結果是體內恒定，或是創新式的適應，這項「自然復原的力量」是非常有效的。所以大多數的疾病，都會自己中止。好的醫藥治療當然會讓病人恢復得比較完全些，好得快些，比較舒服些。但是以卡森斯的最終分析，復原過程完全要看病人如何動員自己抵抗疾病的機構。由這點看來，我們可以揭開一個謎：所有古代及原始社會，總有成功的治病家，而有效的醫藥治療的存在只不過是近幾十年來的事。

卡森斯談到William Osler的書，人們認為他是本世紀初葉白歐人中最偉大的醫師。他授課時對學生說，他那時代醫生可用的藥及一些其他治療法大多數根本沒有什麼用，但Osler在擔任美國巴爾的摩城約翰·霍普金斯大學醫院內科主任期間却是一位極享盛名的醫生。很多次他一再重覆說出他的看法：很多將器官上的疾病治好的原因不是由於他所用的醫療法，而是由於病人對醫療法的效驗有信心，以及病人在好的護理照顧下得到的安慰。後來當他擔任英國牛津大學醫學欽定講座教授時，他又一次的說明他的確信：他之所以能成爲一位成功的醫生，大部份是由於他個人的性格及作風，同他的醫學科學知識無關。一九一〇年，他發表一篇大作叫「治療的信心」(The Faith that Heals)。他風趣的說：「我們在約翰·霍普金斯醫院所獲得的成就最令人滿意，那是因爲我們具有所謂『聖約翰·

霍普金斯的信心』。在那兒，我們有歡樂的氣氛，有興高采烈的護士。這些同古羅馬醫神的治療法雷同。」當Osler談到用「信心治療」時，他是指心理上產生的影響力，這力量推動了自然醫術而使病復原——事實上，那就是自然痊癒。

Osler的「信心治療」的效驗甚至為美國正統科學醫學的主要創立者William Henry Welch 醫生所承認。Welch的父親在康乃狄克州諾福克郡行醫。關於他的父親他曾這樣寫過一段話：「在他進入病房的那一刹那，病人的病已好了很多，治療的藝術好像一股氣體一樣，圍繞在身體四週，通常不是他的醫療法，而是他的出現將病治好。」Francis Peabody 有句名言：「治療病人的秘訣是對病人的照顧。」這是用另一種方式來說明，治療最有效驗的一面是醫生出現時那奇蹟似的一刹那。

由古迄今，有些人不用醫術去醫病，也很成功。這點可以算是自然復原的能力，這種力量必定存在於所有的生物中，尤其以人類為最甚。雖然我們還是弄不清在生理上或心理上自然復原的過程及機構，但是我們可以設想這些過程及機構全運行於很普通的路徑。不論治療法有多大的區別，及形形色色的樣式，人體組織所能引起的各種反應中其變化是有限的。試看以下的治療法中，每一項都差異無窮，例如：服用鎮靜劑、手觸療法、超自然的默想法、生物迴饋術、佛教禪宗及瑜珈術、崇信神、崇信聖、崇信人、或崇信藥物——當然還有病人

與醫生建立良好的關係。

卡森斯一再強調重覆的說，病人在心理意志所持的態度，同他病情的發展有密切的關係。他舉出一些醫學上的例子，當然，心理影響生理、生理影響心理，這些全是普通常識，但是我們得將這相互影響的關係用更科學化的方式來做實驗求證。下面我將舉出幾個例子，來說明免疫學上及在生理學上一些不同形式的過程，都曾經用實驗方法研究過，這些研究結果，可能影響人們對疾病的變化過程及看法。

人體對傳染病的抵抗防衛，大部分靠荷爾蒙及細胞的免疫機構，這機構本身會受到心理意志的影響。要證明這點，我們可用催眠術對Mantoux試驗的影響來說明。Mantoux試驗是將肺結核菌中提煉出來的結核菌素注射於皮膚內，這是用來測驗人體對結核菌傳染病的可能反應。有一位有名的英國免疫學家，最近證實用催眠術可以將Mantoux試驗對脈管所顯示的現象一筆勾消——這是一項很好的證實，證明了心理意志對身體所發生的影響。這項結核菌素的反應關連着身體的反應現象。免疫學家稱之為「細胞促成的免疫性」。這種免疫反應在抵抗諸如肺結核之類的重大傳染病上，既扮演一個很重要角色，它也可能有抗癌的功能。由於這種免疫性，我們有很好的理由可以相信，病人的心理意志能夠影響與免疫反應有關的病理過程的發展方向。

當我們用餐之後，脂肪的消化可以看成一個單純的生物化學過程，這過程只是將脂肪粒被適當的酵素分解，然後將分解的產物讓血液及器官一一吸收。正如前文所說的，連這種消化過程也受到心理意志的影響。試看一位四十來歲教授解剖學的教師：他一旦想到馬上要對醫科學生授課時，他的血液中的吸收率就減慢下來。一般說來，在例行生活中，我們發現幾乎任何干擾都會阻撓脂肪粒的消化。因此心理意志的過程可以影響到生理過程的進行，簡單到像食物消化的例子。

我們早知心情的好壞會影響某些荷爾蒙的分泌——例如心情影響甲狀腺及副腎腺的分泌。最近我們發現腦及腦下垂體含有一類群的荷爾蒙，在化學特性上，它們是互相有關的，合而稱之為「恩多芬斯」(endorphins)。這些「恩多芬斯」在生理上產生的活動，類似服用過嗎啡、海洛因及其他鴉片劑之後所產生的活動。這些藥劑用來止痛，不只是因為它們作用於痛的機構本身，而且由於它們還阻止了情緒上對痛的反應，因而減少了痛苦。針灸可以讓腦下垂體發洩出「恩多芬斯」，進入脊髓的細胞內，對痛的感覺發生類似鴉片的效果。假若我們設想，在其他荷爾蒙的事例中，心理意志所持態度，也能影響「恩多芬斯」的分泌，因而影響病人對病情的感覺，我們這種想法是不會離譜太遠的。

卡森斯說得對，一大半的病都會自己好起來。所以我們可以說，大部份的醫療是沒有用

的。實際上，大多數的病人得到醫生協助，原因各不同，我們只有靠正確的，透過醫學敏銳的診斷，才能決定是否某一疾病是自己會好，還是可能有性命危險。因而需要用特殊治療，即使你真的患了自己會好的病，專業的醫療可以加速痊癒過程，使其好受些。進一步而言，有些病——例如高血壓或關節炎——無法可醫好，但有方法可治療——用藥或開刀——使病人多多少少同正常人一樣生活下去，所用方法通常是矯正病徵（治療）。將病治好（治本）只是醫療的一面；而減輕病徵通常是醫生扮演的最重要角色。

有鑒於醫療之廣泛普及，「醫生與病人良好關係」一詞，可以有幾種解釋。它可能意味着病人屈服於醫生的權威之下，視他為父親似的偶像。在很多情況下，這種關係是必要的，例如醫生遇到為病人下診斷的困難問題，或為病人施行某種特殊的治療。當我大約七歲時，害了急性的細菌性心膜炎，我唯一的途徑是接受嚴格的抗生素治療法，惟有此法才可以將病治好，否則喪命。接受醫生的權威可能也達到Osler所謂信心治療的效果，結果還是自己痊癒。

但是盲目地接受醫生的權威是失策的，在尋求治療的方法中，卡森斯並非唯一提倡建立醫師與病人合夥的人。在「人類與醫學」(Man and Medicine)這本雜誌中（一九七七年暑期版，卡森斯現為該雜誌的顧問編輯），哥倫比亞大學Eli Ginzberg教授談到：「

除非一般人爲他自己的幸福負起責任來，否則再怎麼樣改良醫療保健制度，也不會產生什麼功效。人們須要更進一步的接受教育，醫療保健制度才会有顯著成果。」一般說來，病人的責任只限於將他的生活過得好些——戒絕吸烟，注意飲食，多運動，開車開慢一點，學習同慢性病（例如關節炎或心臟病）共同生活下去。但是，卡森斯對病人與醫生間相互作用的看法比較更爲廣泛。根據他的說法，病人的責任遠超過實踐健康的生活，可能的話，病人要同醫生一起負責來選擇並施行治病的方法。我個人的看法是，在目前很少有外行人能在治療過程中負起創造性的角色，他們大概只能做到客觀的、真實的將治療的效果報告出來。但在另一方面，幾乎可以確定的說，病人主動參與治療，會幫助動員自然抵抗的機構，這些機構是痊癒不可缺少的媒介。對卡森斯的病例而言，只要病人開懷大笑或者培養想活下去的意念，就已算主動參與治療了。以上論調，不僅對治好器官的疾病是正確，而且對天生殘廢或意外殘廢的人，也可再教育他們，給他們彌補缺陷。復健工作同醫療一樣，包含着心身的共同參與，協力創造一個適應的改變。

卡森斯提出的問題，我們不可曲解成他向科學醫術的正確性投下懷疑的陰影。他並沒有開倒車，回到江湖醫生時代，但他對老式的家庭醫生制度倒有無限的崇敬。我個人的看法是，科學醫術唯一的毛病是不夠科學。假若醫生及他的病人都去學習控制身體及心靈的力量，

用自然復原的力量來治療，那麼現代的醫術就真正變成科學。本書對發展科學的傳統裨益良多。

錚

錚

貴州貴陽人，民國二十八年生。

國立臺灣大學電機系畢業，美國加州大學柏克萊校區電機系哲學博士。

曾任美國奧立岡州立大學電機系教授。

現任美國惠普公司研究部工程計畫主管。

原書在美國為八〇年代「非小說類」最暢銷之書。作者在書中坦誠談及他親身以「大笑法」、「夥伴方式」、「高量維他命C」、「強烈的想活下去的意念」等將不治之症醫好，作者親身的經歷在大英醫學雜誌發表後，引起美國及世界各地醫學界大震盪。大大影響了醫生與病人間之關係及醫生處理病人之態度。書中涉及延年益壽之道，常用止痛藥之害、醫院之缺點、專科醫生之短處。譯者因年前曾患同樣病痛，由此書得益良多，故特譯出以供國人參考。

目錄

原書代序	一
第一章 一個病例的解剖	一
↳ 由病人所察覺到的	一
第二章 寬心藥之謎	二二
第三章 創造力與延年益壽	四一
第四章 「痛」非大敵	五七
第五章 全盤式的健康及復原	七四
第六章 我由三千位醫生那兒學到的東西	八七
作者簡介	一九
譯者尾語	二〇

第一章 一個病例的解剖

——由病人所察覺到的

這本書是有關一件發生在一九六四年的嚴重病例。好多年來，我都不肯將它寫下來，因為我害怕給患有相同疾病的人帶來虛無的希望。而且我也知道，單單一個病例在浩瀚似海的醫學研究記載中僅占有微不足道的地盤。此病例只有見證的價值，或僅僅成爲一則花邊新聞。但是，不時不時，我的病例會在大眾化的或醫學性質的報章雜誌上被提出來討論。人們來信問我，是否真的我將醫生宣佈日趨殘廢，不可救藥的病，用大笑的方法救治復原，痊癒。看到這些問題，我想最有效，最有幫助的辦法是讓我來細細的說明，要說得比早先的報導詳盡些。

一九六四年八月，我由國外飛回美國家中，那時我有一點發燒，這點小毛病，起先使我有一點週身疼痛的感覺。後來很快的惡化下去，在一週之內，我的頸部，雙臂，雙手，手指