

[法] 佛德希克·沙德曼 博士/著 金心/译
Dr.Frédéric Saldmann

LE MEILLEUR MÉDICAMENT,
C'EST VOUS!

不药而愈

激发身体自愈力
每个人都是自己最好的医生

美·英·德·日·韩·意·俄·加等19国争相购进版权

一部影响全球千万人生命轨迹的神奇之书

科学：参考英文医学论文225篇

新颖：我们自己便是最好的药

洞见：让你我不生病的智慧！

法国亚马逊

第 **1** 名
健康类销量

上市当月狂销

500,000
册

被译成

10 余种
文字在全球热销

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰阿歇特
hachettephoenix

LE MEILLEUR MÉDICAMENT,
C'EST VOUS !

不药而愈

激发身体自愈力
每个人都是自己最好的医生

[法] 佛德希克·沙德曼 博士/著

Dr.Frédéric Saldmann

金心译



江苏凤凰科学技术出版社 |



凤凰阿歇特
hachettephoenix

图书在版编目 (CIP) 数据

不药而愈 / (法)沙德曼著; 金心译. —南京:江苏凤凰科学技术出版社, 2014. 11

ISBN 978-7-5537-3891-8

I. ①不… II. ①沙…②金… III. ①保健—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第230170号

合同登记号: 图字10-2014-475号

不药而愈

原 著	[法]佛德希克·沙德曼
翻 译	金 心
责任编辑	孙连民
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
照 排	南京紫藤制版印务中心
印 刷	南京新世纪联盟印务有限公司

开 本	718 mm × 1000mm	1/16
印 张	13.75	
版 次	2014年11月第1版	
印 次	2014年11月第1次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-3891-8
定 价	29.00元

图书若有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

序言

每天一个苹果，医生不来找我。这话没错，但是贵在坚持。

——温斯顿·丘吉尔

作为一名医生，我的工作众所周知：问诊，检查，诊断，开方。这也是我工作的核心。不过，我往往很少碰到患者向我提出很深入的问题。实际上，定期找我开相同药方的患者多得惊人，或者他们只是来看一些和以往病史区别不大的病症。我总是能在我的候诊室看到熟悉的面孔。多年来，我和我的病人形成了某种定式：医生、患者和疾病。患者得知一些消息，感到担心，为了让自己安心才来看病。所有人都陷入一个定式。表面看起来这并没有什么不妥，但事实并非如此。因为，通过简单可行的办法，我们就可以做得更好。实际上，人类的大脑和

身体拥有十分强大的能力，但却从未被开发利用。只要将这种能力激发，就能治疗不计其数的症状和疾病。效果是双重的：关注病因而非病症，降低复发率，建立抵抗疾病的免疫能力。我们自身拥有治病良药，却没有正确地利用它。我们还不知道，我们自己便是最好的药。

这部书中，我要教给读者的保健方法绝不像我在医院开的药方，我将重塑您的健康，让您不药而愈。举一个很简单的例子。对于高胆固醇、肥胖型糖尿病或高血压人群，数百万患者采用药物治疗。为了预防心血管疾病，这些患者每天吃药片。然而，统计数据清晰地显示，这些药片并不是护身符：它们只能微乎其微地降低些许风险，却让患者遭受了巨大的副作用，即便这样，也不能根治病因。但是只要通过改变一些因素，便可以在不吃药的情况下解决问题。实际上，减少摄入30%的热量，意味着延长20%的寿命！减肥、改善饮食结构、定期运动能够带给你天翻地覆的变化。数字能够解释这一切：每天30分钟的身体锻炼将减少40%患癌症、老年痴呆和心血管疾病的几率。

但这并不是全部。通过自身的力量，不吃药，也能够预防并自愈多种疾病。人类机体就像一台精准的机器，只有达到一种完美的平衡状态，才能够保证它正常运转。营养摄取是其中的重要环节。好比您在您的汽油发动机里灌入了柴油燃料，试想一下，过量的供给和不平衡的状态会给您的爱车造成什么样

的损失。

我在本书中谈及的另一个话题，甚至会让我为此丢掉饭碗。我想谈谈所有不用看病吃药便可自愈的疾病。在有些情况下，吃药甚至会造成危害，比如病毒性咽喉炎或感冒。人们往往觉得吃药才能治病，但其实有时药方并无用处。对于自限性疾病而言，不吃药结果也是一样的。

整个生命过程，身体都在不断地自我更新。每秒钟有2 000万个细胞完成分裂，替代不再工作的细胞。新的细胞产生，替换死掉的细胞。分裂时复制过程产生的错误，便是癌症的来源。因此，让机体在有利的环境下运转，从而最大程度地降低复制错误的数量，是十分关键的。随着年龄增长，免疫系统抵御能力减弱，复制错误会增多。举个吸烟的例子，吸烟会增加肺部、咽喉或膀胱细胞基因突变的几率。压力、失眠、缺乏锻炼同样会妨害细胞的自我修复能力。

您或许可以理解了，在消除疾病根源方面，预防至关重要。简而言之，对于健康，不要被动，要主动。本书中，我将详细地告诉您重塑健康的关键以及构成健康的方方面面：饮食、体重、过敏、睡眠、消化、性爱、压力、衰老等等。如果要把这部作品比作一样物件，我会选择瑞士军刀：多用途、见效快、任何情况都适用。我希望能帮助您通过自身改变来达到强健体魄，从而获得健康长寿。



第1章 解决超重问题 /1

令人愉悦并有效的抗饥饿药 /3

纯黑巧克力的功效 /3

藏红花粉的神秘力量 /5

补水很重要 /6

手表：天然的监督者 /6

蛋白抵抗饥饿的利器 /7

辣椒和胡椒粉的奥秘 /8

辣椒 /8

胡椒粉和盐：制动器和加速器 /9

令人苗条的甜点 /12

调节体重的愉悦 /13

当心那些买来的低热量食品 /13

享受当下的感觉 /14

第2章 激活你的机体 /16

身体运动的益处 /18

长期不运动的害处 /18

对于疾病的预防 /19

在哪儿和怎么样运动 /22

爬楼梯的奇迹 /24

禁食……以此保持年轻 /26

古老的力量 /27

禁食的益处 /28

禁食的实践 /32

第3章 改善睡眠 /35

促进入睡 /36

基础反射 /36

照明 /38

睡向好的一边 /39

早起有益健康 /42

当人们早起时,他们会变得更加苗条和幸福 /42

不要睡回笼觉 /43

睡懒觉什么也得不到 /43

睡眠的敌人:打鼾和呼吸暂停 /44

睡眠呼吸暂停 /45

第4章 清扫日常困扰:消化、过敏等问题 /49

肠胃问题 /50

上厕所的新姿势 /51

坐着工作的危险 /53

胃酸和食管反流 /55

食管裂孔疝 /56

腹部胀气 /57

过敏 /58

猪、牛和新鲜的空气 /59

接吻与过敏:我爱你,但是…… /61

第5章 战胜感染疾病 保护儿童健康 /62

日常卫生：过犹不及 /65

容易被忽略的小习惯 /65

洗澡的顺序 /68

把杯子转一下 /68

过度的卫生反而不卫生？ /69

找到合适的平衡点 /69

打喷嚏的好处 /70

疫苗之吻 /72

唾液的秘密 /72

一夫一妻制的“奖赏” /72

保护孩子 /73

母乳喂养对母婴都有益处 /73

捉住弓形虫 /77

看似无用的器官 /79

扁桃体、阑尾…… /79

体毛“细微”的力量 /80

凝视的治疗 /80

观察病人可以激发免疫系统工作 /81

第6章 认识急救与治疗的姿势和动作 /83

应对紧急情况 /85

心脏停跳和心脏病 /85

错误的道路 /87

停止出血 /88

细心照料耳鼻喉 /89

- 按摩牙龈——健康牙齿的基石 /89
- 疏通鼻腔 /90
- 对抗干眼症 /91
- 对付日常问题 /93**
 - 打嗝 /93
 - 肋部疼痛：按住就不疼 /94
 - 如何吐痰 /94
 - 海洋病 /95
 - 从吞气症到消化不良：两根手指就能解决 /95
 - 让抽筋消失 /96
 - 治疗早泄 /96

第7章 性爱有益健康 /99

- 重拾性欲 /100**
 - 基础的问题 /100
 - 食物 /101
 - 开心果与勃起 /102
 - 石榴，还是石榴…… /103
- 最理想的性爱时长 /104**
 - 革命性的研究 /104
- 当事情变得糟糕时…… /105**
 - 勃起功能障碍：从阴茎异常勃起到阴茎折断 /105
- 女性综合征 /106**
 - 持久性生殖器性唤起 /107
- 法式接吻的秘密 /108**
 - 接吻的生化反应——美妙的炼金术 /108

接吻和按摩——有效的抗压手段 /109

增加你的吸引力 /111

凝视的能量：命中注定的4分钟 /111

敢于发现自己真实的性取向 /112

眼泪真正的能量 /113

说服的艺术 /114

第8章 消除压力与抑郁情绪 /117

停止焦虑！ /118

调整一下 /118

物理疗法 /120

触摸疗法 /120

按摩 /122

让微笑来保护你 /123

学会自我解放 /124

让你脑子里的“警察”闭嘴吧 /124

挣脱掉现实的枷锁 /125

心理防御 /126

移情作用 /127

远离消沉 /127

培养幸福感 /128

不稳定平衡 /129

将电影暂停，欣赏画面吧 /131

停止反刍消极的事情 /132

在国民幸福总值上下功夫 /132

接受失败 /133

练习冥想 /136

第9章 训练你的大脑 /139

改变大脑结构 /141

 认知能力 /141

关注自己的整体状态 /142

学习与思考 /144

使你的大脑再生 /146

 打破常规 /146

自控力 /148

 意志力 /148

 自制力练习 /150

推动你的记忆力 /152

 记忆力的重要性 /152

 提高记忆力 /154

 多吃鱼，这是科学的！ /155

第10章 磁学，第六感和神秘疗法 /159

让人不安的科学研究 /161

 既视感，刺激记忆的有效工具 /161

 透视心电感应 /162

 一个神秘的现象 /163

 初见端倪？ /164

 通过意念来控制机器手臂 /166

磁力的力量 /167

 一段历史和生物学故事 /167

磁疗法 /168

抑郁 /169

偏头痛和神经性疾病 /171

人类无法理解的力量 /172

掌纹与疾病 /173

让我看看你的手 /175

食指长度与前列腺癌 /176

一种新的诊断法：笔迹学 /176

察言观色的意义 /177

个子高的人是否更容易患癌症？ /177

脂肪分布越科学，保护作用越大 /177

星座与健康 /178

出生月份对我们有影响吗？ /178

月亮会带来什么影响吗？ /180

死亡更容易在某些时刻到来？ /181

肤色的含义 /182

黄色 /183

灰色 /183

红色、白色或者橘黄色 /183

自愈 /184

后记 /187

致谢 /200

作者作品 /202

第1章

解决超重问题

让我们先来看一组令人不安的数据：在法国，每3个人里就有1个人超重。根据世界卫生组织公布的数据，全球1/5的人口，即14亿人，被超重或肥胖症所困扰。超重除了会带来一些公共卫生问题之外，对个人健康也带来很大的风险。伴随超重而来的可以是日常生活中的小病小痛，如背部疼痛，膝盖痛；也可以是大病，如癌症，心血管疾病或者糖尿病。跟身体能立刻能感知到的剧烈的牙痛相反，超重对身体的损害是缓慢的，几乎无法让人察觉，但是当我们发现时就为时已晚。就像一个什么都拥有，生活得很快乐的人，有一天醒过来发现自己突然一无所有，仿佛从天堂到地狱般地感受。节食能带来巨大益处（从最严肃的到最古怪的方法），这一点已经证明，为数众多的人都希望减肥。然而，我们也不应该隐瞒这样的事实：大部分人节食减去的重量在2年里又长了回去，而且甚至会比原来更胖。作为营养学家，我可以向你保证，减肥最好的方法是在控制进食的同时保持享受

美食的愉悦。

令人愉悦并有效的抗饥饿药

显而易见的，想要减肥，就得少吃。所以难处就在于降低食欲。有两种解决方法，一种是忍受饥饿并忍受随之而来的在刚开始的一段时间里的不耐烦，然后等待这种情况慢慢缓解。这需要很强的自制力来抵抗触手可及的各种诱惑。另一种是利用神经反射来帮助我们更好地坚持，自然地习惯于每日更低的热量摄入。以下几种抗饥饿的方法，可以很快地观察到效果。

纯黑巧克力的功效

如果你经常感到无法抑制的进食冲动，不妨做个很简单

体重指数

判断你是否超重，只需计算你的体重指数（BMI: body mass index）即可。该指数计算方法为： $BMI = \text{体重}(\text{kg}) \div \text{身高}(\text{m})^2$ 。如果结果在18到25之间，那么你的身材是正常的。超过25，视为超重；若超过30，就是肥胖症了。该指数作为一个可靠标准在国际上被广泛承认。一些超重的人自我辩护说他们骨架大，骨头重，用该指数也可以让他们信服。

的小实验。当你想要吃那些含有脂肪、糖分和盐分的食物时，嚼2~4小块纯黑巧克力并稍等片刻，会发现效果立竿见影。黑巧克力的摄入会强制打断进食的冲动，并且不会产生沮丧感和痛苦。最近的科学研究证明了黑巧克力的这种功效。就像人们一开始所设想的一样，既属于生理学的范畴，也属于非生理学的范畴。来自荷兰的研究者们要求志愿者吃下30克的黑巧克力，他们发现摄入黑巧克力后食欲显著降低。研究者们事先在受试者的体内注入了微量的胃饥饿素。胃饥饿素是一种能够促进食欲的激素。它在饥饿者体内的含量会在餐前上升，餐后下降。研究者在实验中观察到，进食30克黑巧克力引起胃饥饿素明显下降，同时食欲也骤降。

黑巧克力的积极作用远不止于此。来自美国的比阿特丽斯·哥伦布教授最近发布的研究结果表明，跟所有人的期望相反，经常吃黑巧克力的人比不吃黑巧克力的人更加苗条。这就好像是一个悖论，虽然每100克黑巧克力就含有540卡路里的热量，但是由于它的抗饥饿功能，却可以使人变得更加苗条。研究者对比了吃黑巧克力的人和不吃黑巧克力的人的体重指数，发现前者比后者更低。实验在1000个平均年龄为57岁的男性和女性间展开。研究人员注意到最理想的摄入量的是每日进食30克纯黑巧克力，而不是每周或每月一次进食大量的黑巧克力。到目前为止，研究人员只是观察到了这种现象，还不能准确地解释其中的生理学机制。可