

即读即用
立竿见影
不用花钱的
健康生活

家庭

中西医

【保健宝典】

[美] 梅·卢博士 / May Loo 斯坦福医疗中心临床助理教授
杰克·麦格雷 / Jack Maguire 著

抑郁症、失眠、头痛、高血压等**50**多种常见疾病的中西医结合疗法。原理讲解透彻，方法简单易行、即学即用，从此改变你的健康、你的生活。

海南出版社 三环出版社



8 中西医

【保健宝典】

亚健康、亚健康 (Sub-health) 是指介于健康与疾病之间的一种状态。亚健康状态主要表现为：精力减退、易疲劳、情绪波动、睡眠障碍、食欲不振、记忆力减退、注意力不集中、反应迟钝、免疫力下降、易患感冒、易患各种慢性病等。

亚健康状态是现代人普遍存在的问题，其原因多种多样，如工作压力大、生活节奏快、饮食不规律、缺乏运动、睡眠不足、情绪紧张等。亚健康状态虽然不会直接导致疾病，但如果不及时干预，可能会发展为各种慢性疾病。因此，了解亚健康状态的表现和原因，并采取相应的措施进行干预，对于维护身心健康具有重要意义。

家庭中西医保健宝典

(美)梅·卢·杰克·麦格雷 / 著

张娜、杜小勇、张勇 / 译

East-West Healing: Integrating Chinese and Western Medicines for Optimal Health

by May Loo, Jack Maguire

Copyright © 2001 by May Loo and Jack Maguire

All Rights Reserved. Authorized translation from the English language edition published by John Wiley & Sons, Inc.

中文简体字版权 © 2004 海南出版社

本书由 JOHN WILEY & SONS, INC. 授权翻译出版

版权所有 不得翻印

版权合同登记号: 图字: 30-2001-114 号

图书在版编目(CIP)数据

家庭中西医保健宝典 / [美] 卢(Loo, M.), [美] 麦格雷(Magnire, J.) 著;

张娜 杜小勇 张勇 译; - 海口: 海南出版社; 三环出版社, 2004.4

书名原文: East-West Healing

ISBN 7-80700-033-3

I. 家... II. ①卢...②麦...③张...④杜...⑤张... III. 保健—方法—对比研究—东方国家、西方国家 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004)第010060号

家庭中西医保健宝典

作 者: [美] 梅·卢, 杰克·麦格雷

译 者: 张娜 杜小勇 张勇

责任编辑: 李秋云

装帧设计: 第三工作室

责任印制: 李 兵

印刷装订: 北京市朝阳区小红门印刷厂

读者服务: 杨秀美

海南出版社 出版发行

地址: 海口市金盘开发区建设三横路2号

邮编: 570216

电话: 0898-66812776

E-mail: hnbook@263.net

经销: 全国新华书店经销

出版日期: 2006年5月第1版 2006年5月第1次印刷

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 8.25

字 数: 210千

印 数: 1-6000册

书 号: ISBN 7-80700-033-3/R·6

定 价: 25.00元

本社常年法律顾问: 中国版权保护中心法律部

【版权所有, 请勿翻印、转载, 违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题, 请寄回本社更换

目 录

前言	1
----------	---

第一部分 东西方医学的基础	5
---------------------	---

第一章 理解东西方的健康概念	6
----------------------	---

两种选择比一种选择好	8
------------------	---

气：我们的生命能量	9
-----------------	---

阴阳平衡：体内的动态平衡	14
--------------------	----

五行：天人合一	16
---------------	----

心理、躯体、精神之间的联系	16
---------------------	----

简易卫生保健	17
--------------	----

第二章 比较东西方医学的器官系统	19
------------------------	----

阴阳配对器官	20
--------------	----

器官和五行	21
-------------	----

第三章 健康评价	36
----------------	----

内在的阴阳平衡	40
---------------	----

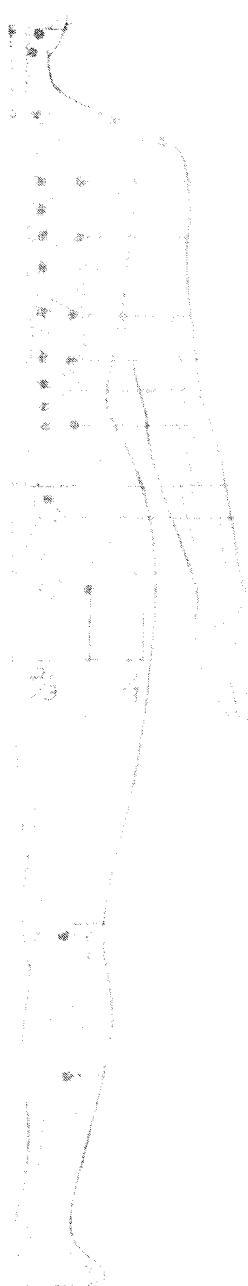
五行在人体的表现	42
----------------	----

第四章 健康饮食	49
----------------	----

食物的阴阳属性	50
---------------	----

滋补：一种作用温和的营养方法	54
----------------------	----

食物与五行	55
-------------	----



食物与季节的关系	61
食物的寒热属性	64
吃是康复锻炼的一部分	67

第五章 每日平和而欢悦的几分钟

姿势正确	70
简易呼吸操	71
温和排毒并且增加气的运动	74
沉思默想	76
动态训练	80
安抚病痛的按摩	82
声音治疗	84
促进健康的最后一种按摩形式	85

第二部分 中西医结合治疗指南

第六章 治疗普通的常见疾病

指压穴位的重要性	88
腹痛	95
酗酒和酒精中毒	99
厌食症（神经性厌食）（参看贪食症）	101
食欲不振	103
哮喘	105
注意缺陷与多动障碍（ADHD，ADD）	108
秃头（脱发症）	111
尿床（遗尿症）	113
过度打呃	115
尿路感染（膀胱炎）	116
外出血	117
内出血	119
瘀伤	120

贪食症	121
感冒	122
口疮 (口腔溃疡)	126
肠绞痛	127
结膜炎 (红眼病)	129
便秘	131
咳嗽	133
尿布疹	137
腹泻	138
流涎	142
耳部感染	143
耳鸣	145
湿疹	147
浮肿 (水肿)	148
情绪问题	149
疲劳	157
胃炎 (参见腹痛和胃神经官能症)	158
头痛	160
痔疮	163
呃逆	165
荨麻疹	166
高血压	167
脓疱疮	170
失眠症 (睡眠问题)	171
新生儿黄疸	175
时差反应	176
月经问题	178
运动病	183
胃神经官能症	184
鼻出血 (鼻衄)	185
肥胖症	186

疼痛	190
瘢痕	194
癫痫	195
慢性或过度叹气	198
打鼾	199
喉咙痛（咽喉炎或扁桃体炎）	200
口吃	201
鹅口疮	202
牙痛	203

附录 A 词汇表	205
附录 B 中草药词汇	207
附录 C 克服常见西药的副作用	210
附录 D	214

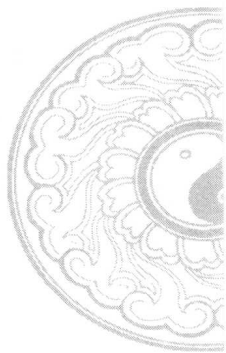
前言

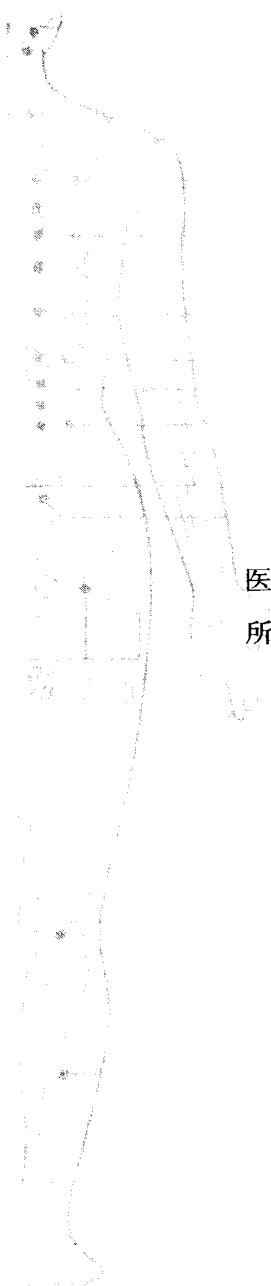
西医是一种技术上先进的治疗系统,它的基础是科学原则和经过科学论证的事实。它开始于17世纪,发展至今,在全世界的保健行业中占有权威的地位。然而西医却不是惟一一套世界通行、成效显著的体系。在许多情况中,西医有它解决问题的局限性,甚至可以说,它在人们所体验的全方位的健康问题上具有局限性。

今天,越来越多的人让西医与另一种能够提供完美补充的医学相结合,即中医。中医是一种久经试验、高效的治疗体系,不仅基于一种深奥的哲学——即所谓的“天人合一”,也基于一种深厚的传统治疗经验和知识。

中医成功地处理人类的健康问题有几千年历史了。西方仅在1600年才知道这个体系,当时,耶稣会会士从中国旅行回到欧洲,讲述“用针治疗”的故事;针刺疗法不过是中医许多疗法中的一种。由于语言的障碍,直到20世纪,中医书籍才翻译成欧洲语言。在1972年尼克松总统时代的访华后,博大精深的中医才得以进入美国人民的主流意识。

在过去的10年中,西方对中医发生了极大的兴趣,究其原因:



- 
- 专业化的西医疗费用猛增，促使越来越多的人自我预防和治疗疾病。中医提供简单、低价甚至于不费分文的治疗方法，我们能够轻而易举地为自己和亲人治病。
 - 多因素病、与压力相关的疾病，如心脏病、免疫力低下疾病、过敏病、肌肉骨骼疼痛等，其发病率每年都有极大增长，这类疾病由关注身体、心理及精神的中医来治疗，有特效。
 - 对环境卫生和生命的自然过程不断增加的关注，促使我们去寻找更自然的保健方式，这正是中医所提供的方式。
 - 与中国文化广泛接触后，西方人包括医生和科学家，开始关注中医。如媒体报道针刺治疗的成功、气功和太极拳维持健康血压和身体灵活性，中国食疗提高免疫机能。

这本书能够使你得到东西方两个不同世界的保健观。作为医生、中西医学领域的研究者和教师，集我 20 年的职业生涯所见，该书提供了下列好处：

- 它清楚地解释了中西医的基础原理，阐释了这些原理是怎样决定我们的健康的，其中包括气的概念——气也就是在身体内循环的生命能量。
- 它用与西方人相关的活生生的治疗病例阐明并验证这些概念。
- 它向你展示如何进行基本的中医治疗，这种治疗简单、安全、有效，在与西医结合时，效果更为显著。如指压穴位（指压身体某一主要的治疗点），基本的食疗指导，身体锻炼，静思默想和调理气息。
- 它揭示了健康的饮食法，这些方法源于好多世纪的中医实验，包括怎样选择和准备普通的食物和饮料。
- 它提供了适宜成人或儿童的体魄锻炼法，一天只需舒适地锻炼几分钟，你就会感到活力充沛和精神焕发。
- 它赋予读者能力，使之能更全面和更有效地为自己和他人在疾病出现症状的前后进行健康评估。

该书的核心部分是第6章节,用中西医结合疗法指导家庭治疗 50 多种常见疾病,而且简便易行、易学易懂。内容涵盖了特殊的躯体疾病和症状,如亚临床状态(例如酗酒和吸烟)和情感问题(例如愤怒和抑郁)。本书的其他部分介绍了中草药知识,指导人们用中草药消除西药的副作用。

该书除了帮助你在合格的专家指导下进行治疗外,也希望
能激起你探索其他中医疗法,如中药治疗和针刺治疗。本书的
这些章节介绍了有关的简单而方便的治疗法,当选择这些疗法
时,可以在任何生活环境中,无需专业人士指导,进行简便安全
的个人和家庭保健。中药或针刺治疗等一类较为复杂的疗法,
对本书提及的许多病痛更为适宜,也能更有效地治愈复杂病
症。

最重要的是,该书注意发掘中医的优点,使其更直观、更
引人注目、更易于接受,有助于你轻松而有效地进行中西医疗
疗。首先,中医的术语——常常是由简单而口语化的词语构
成,听起来似是而非,使西方人感到迷惑,西方人一向在保健
领域使用技术术语。然而,只要你多读一些,中医学语很快就
变得熟悉而可接受。这种情况的产生一部分是因为中医理论是
基于自然的,一部分是因为中西医的医学概念存在许多相似,
这些相似点,人们与生俱来容易掌握。

例如,引起疾病的 5 种基本原因,中医把它们归类为风、
热、寒、湿、燥,按照这种分类,感冒即归于“风寒”一类,
众所周知,受到“风和寒冷”的侵袭时,大多数人都会得感冒。

西方现代的微生物学告诉我们,引起感冒的病毒是在空气中传播,因此,能够被寒风所携带。

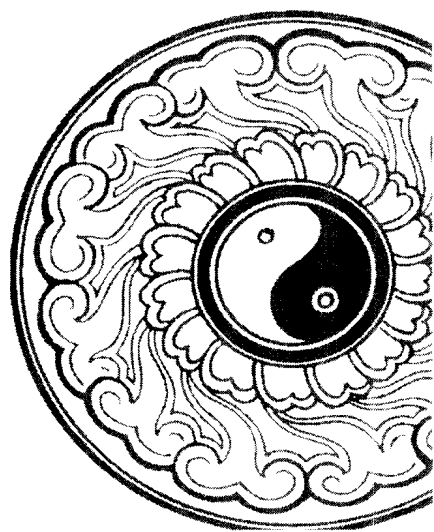
在适当的章节,中西医概念中较多的关联点将得到明晰的阐述。书后的词汇表给出一个你易于接受的重要索引,用于检索中医和中国词语或措辞的意义。

保持健康的力量和责任最终掌握在我们自己手中,它取决于我们日常如何吃喝、行动、睡眠以及如何交往,取决于我们怎样应付身体、情感及心灵的挑战。中医可以让我们在日复一日的生活中慢慢地与自然及人类天性取得和谐。西医之不足正是中医之特长。

本书的目的是帮助你用最适合于你的方式,在你的家庭生活中进行中西结合保健。除了使你在处理常见健康问题时更有技巧、更易成功外,也将有助于更好地了解自身,促使你和你所爱的人更亲密。祝你通过使用本书而健康如意。

第一部分

东西方医学的基础



第一章 理解东西方的健康概念

从阿司匹林到动物组织移植术（将动物的组织移植给人类），西方科学带给我们很多医学奇迹。尽管有这些科技奇迹，但我们好像还是需要更多的方法来保持健康。

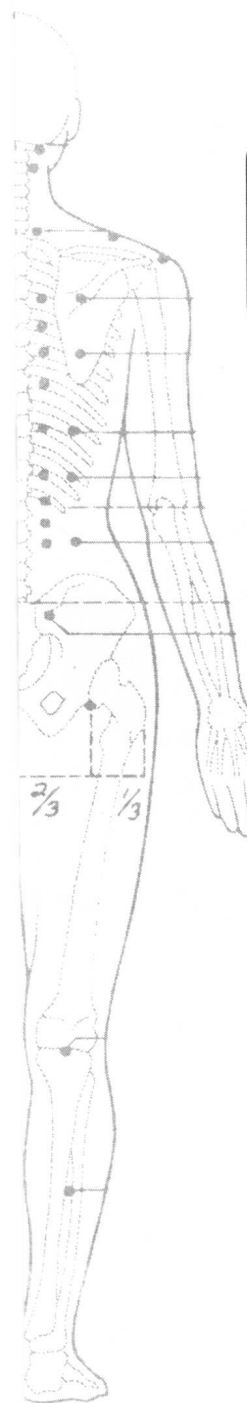
事实是，随同西方科技的发展，人们生活压力逐渐增加，生活方式越来越不健康，更有甚者，随意对待一日三餐，对食物中生物和科技所致的风险知之甚少。我们和我们的亲人常常不知道生了什么病，也不知道应怎样来治疗这些疾病。我们担心，仅仅依靠药物、金钱来照顾好自己和家人，有些所顾不及。尽管西方医学产生许多奇迹，但在怎样引导我们过更健康的生活和更好地对付疾病上，显得束手无策。

越来越多的人发现，中医可以弥补西医这部分不足。在这个过程中，中医好像是西医的完美伙伴。中医更加注重自然、传统习俗，在日常生活中协调人整体的生理、心理、情绪以及精神。而一本西医医疗指南，则倾向于注重特定疾病或状态的学术性说明。

对于一个同时经过中医和西医训练的医生，发现中西医结合可以提供最好的、最有效的、最人性化的卫生保健。我可以举一些我从医实践的例子。

● 赛莉得了严重的偏头痛，她有规律地服用两种口服药物，但当头痛变得无法忍受时，她开始服第三种药物。不幸的是，有两种药物对妊娠是有害的，但她和她的丈夫都很想要小孩。

根据中医指压按摩的医疗实践，我教赛莉和她丈夫对她身体的一些重要穴位进行一般的按摩，以帮助她预防和减轻头痛。赛莉也学会了一些中医提倡的特殊呼吸操，来放松她的躯体和情绪。经过几个月的治疗，她能够逐渐减少使用使用对妊娠有危险的两种药物。对于偶然发作的头痛，



她选择第三种能迅速减轻头痛的药物。现在,她和她丈夫已经有了一个健康的宝宝。

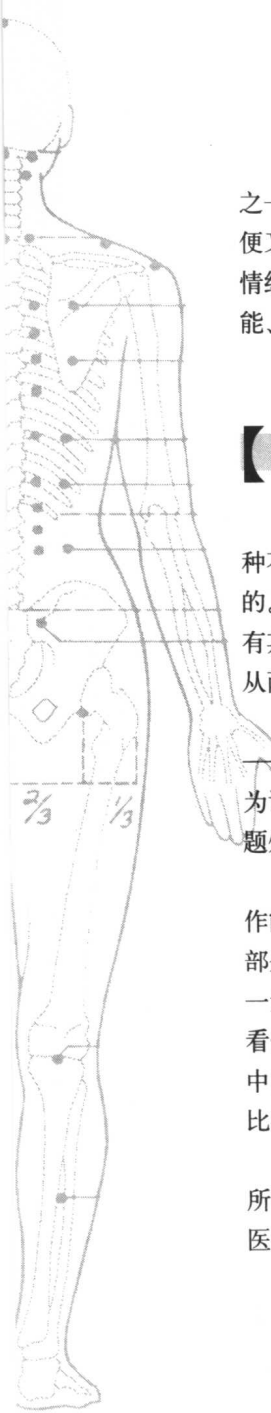
● 2岁的梅利莎从6个月起频繁耳部感染。每次急性感染都需要几个疗程的抗生素治疗,急性期过后还需要抗生素巩固治疗几个月。这些药物导致腹泻和尿布疹。她的母亲简怀疑是梅利莎4岁的哥哥从幼儿园带回了细菌,但是她不能让梅利莎的哥哥退学。

为此,我给简演示了中医的特殊按摩疗法,这样她能够根据中医的治疗原则,用按摩的方法使梅莉莎和她哥哥增强抵抗力。我也建议简,在发现发炎之前怎样简单地改变他们的食物。我告诉她,怎样将这些治疗同常见的西方家庭医疗保健相结合。现在,她的两个孩子比以前都更加健康。当梅莉莎耳朵痛,她较少需要西医,简能够用中医的按摩和食疗来减轻不必要的西药副作用。

● 大卫在公司里经常加班工作。几个月前开始,白天他需要喝10~12杯咖啡来保持清醒,以至于他现在得了失眠症,晚上需要服用安眠药才能入睡。经过一整天的工作,在家里吃完饭后,他经常感觉很累,不能做任何事情,只能精疲力竭地呆在电视机前。使他和他的家庭困惑的是,他不再像过去那样健谈,好像没有什么可以交流。他尝试戒掉白天喝咖啡的习惯,早点上床以获得更多的睡眠,并且不服药物。但他取得的成效甚微,而且白天不喝咖啡使他感觉更累,夜晚仍然神情呆滞。

这时,我告诉大卫怎样用一些自我按摩和简单的锻炼来增加体内的能量。这些按摩和锻炼可以坐在办公室的椅子上或在其他任何有空闲的地方进行。在两个星期的自我按摩和锻炼后,他开始感觉精力较以前充沛,晚上也开始健谈了。尽管他白天仍然需要1~2杯咖啡,偶尔在夜晚也需要药物来辅助睡眠,但这样的治疗解决了他的危机。对他来讲,按摩和锻炼成了他的第二天性,他和他的亲人都获得了利益。

这些例子告诉我们:中医里的一部分疗法能弥补西医的不足,使西医更顺利地治疗疾病。另外,中医的治疗方法能极好地维持情绪、躯体和精神的平衡,如果按照中医的方式那样做,将在早期减少健康问题。



西医较多依赖体格检查、实验室试验和处方药。中医治疗的优点之一是，如此多的治疗是由简单的程序组成，这样，任何人都可以既方便又放心地跟着做。在这本书里，我推荐的所有治疗方法：按摩、食疗、情绪调节、调节呼吸、沉思默想和锻炼，你不需要任何特殊的设备、技能、培训，就可以照顾你自己和你的亲人。

【两种选择比一种选择好】

中西医区别的核心是描述人体的概念不同，这两个体系采用了两种不同的方式，并不存在哪一种方式是错误的，或哪一种方式是正确的。而是每一种方式提供了对事物的不同看法，这些方式有其优点，也有其不足。当我们联合两种方式运用于个人和家庭卫生保健时，将可以从两方面获得好处。

由于你们生活在西方文化氛围中，大部分人对西医观点比较熟悉——与中医相比，总是依赖西医的卫生保健。因此，在本书中，我将更为详细地描述中医的原则和特点。刚才我们比较了对个人和家庭健康问题处理的方式，明确了两者间最基本的差异。

西医站在解剖和生物化学的观点上研究和探讨人体。他将人体看作能分为很多部分的实体，这些实体又能被分割成独立的更微小的组成部分。西医的观点认为，人类的智慧使人比其他的动物高级，人类是独一无二的动物。中医站在能量和功能的观点上研究和探讨人体，将人体看作由紧密相关的能量、物质、情感和精神等几部分组成的完整的人。中医的观点是：人类是大自然的缩影，一个充满活力的大自然实体，不比狮子甚至于大树高级。

中医从一个更广阔的领域来考查人类的生命和健康，考虑到其中所包括的不易隔离和不易观察的力量和关系。本书的指导方针来源于中医理论的4个重要概念：

1. 存在气，即存在流经整个身体的生命能量场。
2. 阴阳原则，即躯体的功能处于对立统一之中。

3. 人体通过金、木、水、火、土五行与大自然相联系。
4. 人体的心理、身体和精神健康稳定的相互联系之中。

为了阐述的方便，我称上述4项为“概念”，我运用这些“概念”去解释疾病的因果关系或细菌感染理论。称之为概念并不意味着没有事实根据，实际上，这些概念已经被好多世纪的中医研究和治疗专家们所论证。

甚至西方的科学家，经过短时间研究中医后，也开始用自己的方式来验证中医4个概念中的某一部分。这个问题我将在本书合适的部分作更明确的讨论。

我没有将这4个概念彼此分开讨论的意思，在人体生存的每一时刻，所有的功能同时存在，并且相互依存，以保持人体的活力和健康，任何病因影响到其中之一，那么另外的功能均会受到波及。然而，为了更好的讨论这4个概念，还是有必要先分开单个讨论。

【气：我们的生命能量】

“气”在英语中一般译成“生命能量”。从广义上，气是自然能量，存在于所有的生命形式中，并将生命和自然界联通。因此，任何一个人生病了，都可以说与这个人的周围自然环境有密切关系，包括周围的人、气候、居住地、空气等等。

从个人来讲，气是流动的，是每一个人体的能量场。疾病可以说是人体内部气的问题，证明是与个体身体、心理、行为均有关。

气的概念是中医和西医理论最根本的区别。如我在前文已指出，西医的传统是基础于生物和化学的科学原则，而不是一个泛泛的能量概念。通过生物—物理—化学，西医已经揭示并继续揭示人的本性的奥秘，如今已达到亚细胞水平。西医对人的认识，都是具体而明显的，能够被看到、测量到并最终量化。

另一方面，气是中医的生物能量学基础，还不能够直接观察、测量、定量分析。气的变化仅仅表现为人体健康或疾病的变化程度。我确