

畢勒著·梁惠明譯
蕭裕源醫師校閱

食物是最好的醫葯

校閱者的話

乍看之下，這書像是在開醫藥科學的倒車，大有向我國草藥郎中看齊之勢。聞揚的是醫藥觀念的復古，用的是青菜生乳。當醫學界天天在努力創造新的抗生素以控制病菌感染時，作者却大膽反對支配醫學界已久的巴斯德細菌理論。癌症是當今人類的頭號敵人，現代醫學想盡辦法用刀切、用放射性元素照射、用化學藥品控制；而作者用的仍是菜湯、酵母等等，你願意相信嗎？

科學界，尤其是醫學界，往往最不容易接受新的事物。一個觀念，一個理想，要不是經過週密地求證，並且白紙黑字地印刷出來，在重要的學術期刊上發表，絕不會有人相信或同意。而一個像作者這樣的醫師，處身在抗生素和特效藥的時代裏，敢在病患面前闡述他不藉藥物的自然療法，吃什麼菜汁，熬什麼根湯；或者禁吃些什麼食物就可以治好長年痼疾，甚至癌症，其勇氣已經够教人欽佩的了。事實上，他並不完全排除時下的治療方式，或者引用什麼祖傳秘方，他接受科學的檢驗和診斷方式，只在治病的觀念上，藉重自然的無上法力而已。姑不論作者的意念正確

與否，是不是經得起時代的考驗，是不是太偏執，太主觀？只要他提出證據，也有病例可考，那就可以着書立論成爲一家之言了。

這本書的出現，可能改變許多人對於健康的意義和疾病、醫學、食物的固有觀念。讀者可能會將信將疑，甚或嗤之以鼻；但它將或多或少會影響你。至少，這本書提醒了一個古老的養生觀念，對於過分倚賴醫藥的現代人無疑的是有益的忠告。

蕭裕源

六十四年九月

於臺大醫學院

編者的感謝

會出版這本書，主要是由於陳思恒先生的「經驗」。

他是牙買加華僑，美國加州大學的哲學碩士，今年三十多歲，曾經開過書店。我認識他的時候，他已在臺灣住了四年，就要回加拿大去了。

這時候，他正遵照「食物是最好的醫藥」的指示，調節他三餐的飲食，吃大量的蔬菜瓜果，儘可能的避免食鹽，沙拉油或烹炒過度的食物。

他實行了三個月，告訴我：「現在我每天都是一個清新的早晨。而且，不再為三餐吃什麼麻煩了。」他說他可以感覺身體機能的轉好，甚至臉上的黑斑也在不知不覺中除去了——一切正如書上所說。

他的興奮使我們很快地找到在臺大醫學院唸書的梁惠明，請他幫我們把這本書譯成中文。爲了慎重，蕭裕源醫師就成爲這本書的校閱者。在這裡，要特別感謝他們。

我覺得陳思恆臨上飛機前的話，可以讓所有不買這本書的人感到遺憾。他說：

「獨身是一個人的事，結婚是兩個人的事，但生孩子就必須考慮到社會的責任。我慶幸我還沒有結婚，還有機會調養好身體。現在——我可以結婚了。」

食物是最好的醫藥

□ 目 錄 □

校閱者的話

編者的感謝

導 言

第一部：神妙的人體

一、治療比疾病本身更糟糕

二、身體是你的修理店

三、疾病有多面

四、健康之家的基石

五、消化：抗病的第一道防線

一

五

一七

三三

四一

六一

- 六、肝臟：抗病的第二道防線 七一
七、內分泌：抗病的第三道防線 七九
八、醫生眼中的你 八九

第二部：當神妙的身體崩潰時

- 九、疾病什麼時候襲擊兒童 一一五
十、膽固醇和有毛病的心臟 一一三
十一、腎臟的缺陷和血壓的障礙 一一一
十二、你的體重：過重或過輕？ 一六七
十三、從闌尾炎到婦女疾病 一八三

第三部：食物是最好的醫藥

- 十四、蛋白質：身體的建築師 二〇五
十五、蛋白質會殺害身體 二一五
十六、利用蔬菜自我治療 二三一
十七、生乳和酵母是食物也是醫藥 二四一
十八、塩及刺激物之於好食物 二五三

導言

本世紀初期，當我還是一個醫學院學生時，營養的研究是膚淺的；甚至現在，大部份醫生對營養科學的真正進展，還陌生得令人哀痛。在我事業的早期身爲一個年輕醫生，我卻因工作過勞而健康崩潰，我開始懷疑健康和適當進食習慣的密切關係了。我是很好奇的，當我沿着新的途徑去深入研究食品化學時，我得到一個結論：我個人一定要從此僅依賴食物作爲我的醫藥，而放棄服用藥品。不需多久，經過重複證實，我也決定摒棄藥物來治療病人。

當時我的同事以爲我瘋了，但時間只有更增強我的信念。

今天我們不但是活在原子時代，也活在抗生素時代；但不幸的，這也是藥品的黑暗時期。在這年代裏，每當面對病人時，很多我的同事就得查詢一本堪與曼哈頓電話簿一比厚薄的書；此書含有千萬種用以減輕病體痛苦病徵的藥品名稱。然後醫生才決定，是開粉紅色、紫色還是藍色藥丸的處方給病人。

我個人認為，這並不是行醫之道。

有不少新的「特效藥」被誇大宣傳問世，等到發現它可置人於死地時，就悄悄地拋棄它；而用更新、更強而有力的藥品來取代，宣稱可治人類百病。

我摒棄採用藥品，部份是因為我開始重審一個古老的醫學真理——大自然利用體內的自然抵抗力去作真正的治療。在正常的情況下，如果給以機會，大自然常常是一位最偉大的治療者。醫生的工作是要幫助此治療者，與大自然的力量合作，要扮演一個支持者而不是作表演者。大自然治病並不是如麥迪遜大道般「愈快愈好」，而是需要時間，慢慢地，好像一棵樹的成長一樣，每天只增長一些。大自然決不會迅速地令一個病人或病獸站起來；她要求一個緩慢而有規律的康復。病獸們拒絕進食而去休息或睡覺，直至大自然治好他們為止，那麼，只要給予大自然機會，為什麼不可以預期她對病人作出同樣的事情來呢？

因為我深信此道理，我便曾經反對醫生以強力而有毒的藥品去填塞疲憊的病人，然後再被迫以其它的藥去「化解援救者」。反之，我令病人「齋戒」，只服用簡單的菜湯或稀果汁，使疲憊的體內官能有機會排洩他們的廢物而自我治療。

你可以說我反叛，我是要推倒崇高的路易士·巴士德的寶座。多年的實驗室試驗和觀察告訴我細菌不會引起疾病，它們只是與疾病共存。它們存在於每個病體中，但是因為生病的人功能有

所障礙，所以細菌才能够繁殖滋長。

在醫學的科學領域中，每一個新觀念的發展都開闢了一條新路，通往有待探討的新區域。拋棄了藥物的應用和疾病的細菌理論，我打開了一條探討排除滯留體內廢物的途徑。概括來說，我的意見是：不適當的食物可以引起疾病，適當的食物卻可以治病。爲了支持這個理論，我曾經反對，有時甚且非常強烈地反對有系統的傳統藥物。

在尋求更多方法來排除毒素時，我在美國及歐洲開始循着原路線研究如何利用內分泌腺，特別是肝、腎上腺、甲狀腺和腦下垂體。我在醫學上的好奇心指引着我去研究各種刺激性食物和非食物，如鹽，對人體的傷害。

普通美國人所偏好的油煎圈餅、咖啡、芥末熱狗、冰淇淋、煎肉、法式炸馬鈴薯、各式的「派餅」，和餐宴間的甜可樂飲料、糖果、維他命丸和阿斯匹靈等均不能帶來健康，也不能造出純正膽固醇。在膽固醇還未成爲一個家喻戶曉的名詞時，我已經對它在身體所扮演的角色很感興趣。在此書，你將會找到一個對膽固醇問題的獨特探討，和如何製造一種在動脈裏很耐用的純正膽固醇。

你將會在書中發現那些食物是有益的，那些是有害的；以及人體在健康時和生病時的反應如何。你會知道雖然有進食和不進食的建議（因爲什麼時候不該吃，常常會比該吃什麼更爲重要）

，可是並沒有一種飲食可以治癒所有你的病。

我四歲時，有一天，在俄亥俄州的辛辛那提對我父母宣佈要做一個醫生。現在我已經做了五十多年的醫師——是全科而不是專科醫師。我治療過電影明星和礦工；政客和專業人材；農夫和帕沙第納社會的貴婦；我也給世界帶來上千的健康嬰兒，包括我的兒子和孫兒。十年前，我覺得我可以退休而獻身於自己的嗜好了——音樂、閱讀、彫刻、爬山和研究野生動物，所以我關閉了在帕沙第納的醫務所。在一個能俯瞰暖和平洋的高山上，建了一間寬敞有落地窗的房子。然而每週七天都有很多從遠近，甚至從海外來的病人川流不息地找我，他們要知道有什麼適當的食物可以治癒他們的疾病。如果我能夠幫助他們回復健康，我會得到很好的報酬，因為在治療期間，我已不單是一個顧問，而且還成了他們的朋友。

一、治療比疾病本身糟糕

靠藥品生存是可怖的生存。

——卡羅林奈 (Carolina)

在美國五萬六千間藥店內的一間，一位穿白衣的藥劑師每秒鐘配製十八次處方，這些粉紅色、紫色、黃色、白色和綠色的藥丸、膠囊、錠劑及針劑等的總值達每年三億美元。

——馬喬克拉克 (Marguerite Clark)

兩千五百年前在古希臘的科西島上，有一位滿面鬍鬚的醫學教師——希波克拉底斯（Hippocrates）坐在山邊一棵亞洲篠懸木的樹蔭裏，以他最簡扼而精確的格言「你的食物就是你的醫藥」來訓誨圍繞在他身邊的醫學生。

直至今天，還沒有人能比他更生動地告訴我們生存之道。

職業醫師強調他們會努力趕上「醫師之父」希波克拉底斯，事實上他們在開業前即需要宣讀希波克拉底斯誓言——一個具有高尚道德標準的最崇高的演說。然而今天全世界每一個大城市裏有千千萬萬細菌學家、製藥研究員和化學家，坐在光亮的白色實驗室內獻身研究，忙碌地為每一種已知的疾病製造神奇的合成萬靈藥。和受人尊敬的希波克拉底斯不一樣，他們的口號是：「你的救命丹就是我們最新發明的藥。」

不管科技知識多進步，不管人們花費了多少百萬的金錢在醫學研究計劃上，人類仍然生病及死亡。醫院和精神病院擠滿了病患與絕望的人。在我們的國家——歷史上食物最富足及生活水準最高的國家——一個真正健康的人真如沙底撈金一樣罕見。二次世界大戰時，雖然採取極低的體格標準，仍然有大約百分之四十的美國青年被認為不適合服兵役。過去十年內兵役的體格標準已經降低了三次。由此可見我們是世界上最富有的國家，同時也是較不健康的國家。

為什麼會如此？

將來又會如何演變？

我們對癌症、高血壓、心臟病，其實是對所有惡疾不斷增加的估計感到憂慮異常。

當然，新的藥物和技術正在向這些「殺手」挑戰。有些是成功了。但某一家大藥品實驗室的副主任費尼士湯森 (Furness Thompson) 承認：「失敗常是我們最重要的產品。」如果真的沒有一種藥物是無害的，那麼這些有危險性的藥品所能引起的反應則關係重大了，因為這些反應也許會影響深遠。另一個用藥的不良後果，可能是引人上癮。外行人用別人所服的藥治療自己，後果真是不堪設想。

病人從報上讀到某種「神藥」問世，他們會蜂湧到醫生的診所，要求用這些藥來加速治療。結果，只會愈來愈發現副作用的嚴重，反而平添了更多的疾病。因此，他們所尋找的救助，却由於身體由此造成的悲慘傷害所凌越。雖然花費了數萬元作臨床試驗，但是對這些極為危險的藥物的作用與效果所作的研究，仍然極為幼稚。一旦一種新藥被歡呼而出，正如好萊塢式的吹捧，往往被捧為深具潛力的生命救星，但是六個月後它卻像兇器般被悄悄的收回了。如果病人知道他們向醫生需索的新「神藥」是需要數月或數年的辛勞工作，才能確定它的價值的話，那麼，他們仍會那麼渴望當實驗品嗎？

不幸的是，憂慮的美國人，受了電視和報紙的商業化藥物廣告的影響，認為健康是可以從藥

房的藥瓶中買來的。他們忘記了或根本不知道，只有遵奉明確的自然律才能找尋到健康。

這樣的例子很多，每個人想起歐洲鎮靜劑——沙利竇邁度動人的標題後，便會毫不防範地服用它，可是它能使在懷孕初期服用此藥的孕婦，產生殘肢怪嬰的不幸後果，却更使人震驚。

那麼，爲什麼有這麼多的歐洲和美國婦女服用沙利竇邁度呢？爲什麼那麼多的孕婦將它分贈給期待服用這種藥物的朋友呢？因爲它可解除那些自然症狀。當婦女懷孕時，大自然爲了要找尋一個較爲潔淨的化學場地去孕育嬰兒，她要很費力地消除母親體內聚積的毒物，子宮無可避免地要成爲發育中嬰兒的容器，它就突然從一個可排除毒素的器官轉變爲一個不能排經的器官。

我的研究指出母體爲了方便清潔工作，要由肝臟排出大量體內的血毒，而形成刺激性膽汁。所有可歸類爲「懷孕期血毒症」的不良反應如噁心、嘔吐、疲倦、緊張、消化不良、頭痛等均在此期間表現出來。很多受苦的婦女以沙利竇邁度爲治療這些痛苦的聖藥。只是爲了要麻木懷孕初期的痛苦症狀，却得到如此的懲罰，這是多麼悲慘啊！

當一窩蜂地造成一種新藥時，也同時引起了廣泛的傷害。鎮靜劑和腎上腺皮素 (corticoïd) 就是重要的例子。例如不大爲人所知的有「鱈魚肝油狂熱」。幸好，此熱度逐漸冷卻了。你禁不住要懷疑在用一桶桶的魚肝油治療軟骨病過程中究竟會製造多少新的疾病來。海豚、鱈魚、大比目魚和鯊魚的肝被細心地提煉、清潔、漂白和滾沸，直至它們失去原來的面貌爲止。——這些年

來，我雖然接生了千百個嬰兒，包括我自己的兒孫在內，但我從來沒有用過魚肝油，嬰兒們都發育得很健康，他們只是服用未經精製的牛奶和糖，出生六個月後再加入水果和蔬菜。

小布登傑醫生 (Dr. Francis F. Pottinger) 的實驗和觀察推翻了鯊魚肝油理論 (我將會在其他有關的地方，談到更多他的不朽的工作)。小布登傑醫生在證明熟肉的營養對肉食動物來說，是完全不夠的實驗中，發現他用作實驗的貓很快就得了軟骨症。於是就採用了一般方法治療，逐漸增加鯊魚肝油的份量，直至病貓腹瀉為止。不幸的，軟骨症仍然存在，而且產生了新的併發症——消化不良。鯊魚肝油不但擾亂了消化系統和肝臟的化學作用，也使身體其它重要的器官如甲狀腺、心臟和肝受到傷害或退化。可是如今還是有很多母親，善意地把這些難吃的油，填進她們嬰孩的咽喉裏。

證實藥品有害的實驗報告很多，但是大家對剛從實驗室出籠的新藥興趣太濃厚了，所以報紙和雜誌都以為之做為頭條新聞。當每週的新聞雜誌以轟動的態度，對此一實驗性「神藥」作驚人的報導後，醫生就可以肯定，病人必將於次日湧來索取此藥。

其中一種很轟動的藥，就是著名的盤尼西林。每個人都知道盤尼西林是治療葡萄球菌屬或其它感染，最具強力和最有價值的藥物。但是如果隨便用於發燒和呼吸道感染，它可能會引起有高度危險的過敏反應。最近洛杉磯時代雜誌報導了一位二十二歲的母親，在注射盤尼西林二十分鐘

後喪命。她是爲了要預防感冒而注射盤尼西林的。雖然以前她也注射過很多次盤尼西林，都沒有不良反應，這次却由於過敏反應而致死。

抗生素的名單不斷地增加，如果醫生濫用它們，就會產生很大的危險。有些人在服用多次後便對抗生素很敏感。這是因爲抗生素的大份子，迅速地與蛋白質結成抗原，然後形成體內的抗體。當再注射時，盤尼西林與細胞內的抗體接觸，慘劇便會發生。對藥物有敏感的人也會有過敏的。有些過敏只是輕微的皮膚疹，但也會因過敏休克而暴斃。醫學史上列有上百個因爲注射盤尼西林而死亡的例子。有一個婦人扭傷了腳趾，一如過去對所有小病的處理方式，她欣然接受了盤尼西林的注射。但這次她不能活着離開醫生的診所了。

在我自己的檔案中，就有兩個因爲醫生使用盤尼西林不當，而產生不良的結果。一位三十六歲的婦人，健康情況良好，得了傷風及頭痛。雖然只有輕微的病徵而且沒有發燒，但卻被注射了盤尼西林，注射後頭痛反而加重，第二天再次注射，此次更使頭痛劇增。過度刺激的結果，使腦下垂體增大而壓迫着脆弱的視神經，終於導至了永久性的完全失明。因此，盤尼西林是一種具有毒性的藥物，會引起腦下垂體過份腫大而造成壓迫性失明。它的毒性太强了，不管藥物學家如何努力設法，它還是會在注射後數秒鐘即爲腎臟所排斥。盤尼西林因爲驅策內分泌腺過度活動，而常有神奇效果，但在以上例子，它過度刺激腦下垂體，卻帶來了悲劇。