

知道疾病的 魔鬼時刻

田村康二 著 沈立仙 譯

國家圖書館出版品預行編目資料

知道疾病的魔鬼時刻／田村康二著；沈立仙譯

．．．初版．．．〔臺北縣〕三重市：新雨，

1998〔民87〕

面；公分

ISBN 957-733-367-2（平裝）

1.疾病預防

410

87012166

知道疾病的魔鬼時刻

作者／田村康二

譯者／沈立仙

發行人／王永福

出版者／新雨出版社

地址／三重市重安街 102 號 8 樓

電話／(02)2978-9528·2978-9529

傳真電話／(02)2978-9518

郵撥帳號／11954996

出版登記／局版台業字第 4063 號

印刷廠／久裕印刷事業股份有限公司

出版日期／1998 年 10 月初版

定價／170 元

本書如有缺頁、誤裝，請寄回更換

知道疾病的 魔鬼時刻

田村康二 著 沈立仙 譯

 新焦點系列
New Focus

新雨

本著作中文版授權係經京王文化事業有限公司授權出版發行

原著書名／人が病氣になつこいく魔の時刻の不思議

HITO GA BYOKI NI NATTEIKU／MA NO JIKOKU NO FUSHIGI

by Koji Tamura Copyright©1997 by Koji Tamura All rights reserved

First published in Japan in 1997 by Kawade Shobo Shinsha

Chinese translation rights arranged with Kawade Shobo Shinsha

through Japan Foreign - Rights Centre／Keio Cultural Enterprise Co., Ltd.

推薦序

長庚醫院醫師
長庚大學助理教授
蔡志孟

在加拿大多倫多總醫院睡眠中心做博士後研究期間，曾跟中心的一位老師請教生命科學的研究方法。他語重心長地提醒我要注意“Timing”的問題。當時似懂非懂地將他的話囫圇吞下，這一年來偶爾反芻細嚼，卻始終沒能完全消化，直到讀完田村康二教授「魔鬼時刻」的說法，心中才豁然開朗；更因他的「矯正不均衡狀態，維持已恢復的均衡狀態」說法，對醫療藝術有更深一層的體認。

生命雖是一條單一流向的長河，但是在奔赴盡頭的過程卻是由許多為期長短不一的循環所構成（例如心臟收縮的循環，血液離開／返回心臟的循環，睡眠／清醒的循環，女性生理循環等）。是循環，就有起伏、有變動，相對於人體健康的就是

身體修補與破壞兩大力量的消長。醫療系統的主流，從政策的制定、醫師的養成，甚至醫療工作者的觀念，幾乎全部著重於疾病的認定、破壞力量的抑制與病態現象的消除。於是不斷有新的診斷工具被發明，新的藥物或手術方法被發展出來。

雖然現在人類科技以一日千里的速度向前推前，我們卻也同時發現疾病似乎也以同等、甚至更快的速度在發展。於是兩、三年前在北美洲有「吃人細菌」，去年香港流行的「禽流感」，以及今年橫掃台灣的「腸病毒」，至於現在全球流行的「愛滋病」，每一項都令全球的醫師和科學家們束手無策。更糟糕的是我們只能在恐懼中期待「下一個是什麼？」……

以主流醫學的觀點，當人類面對這些千變萬化的疾病時，我們似乎只能依靠「回家多休息，多喝開水」。很悲觀？很消極？錯了！

「回家」的意義正是預防醫學「避開一切可能的致病因素」的觀念；「休息」乃是借助身體本身即具有的自然治癒能力來克服疾病所造成的破壞。簡單地說，就是從規律而簡單的生活開始，順從身體的自然節奏，避免一切可能有害身體的物

質，使破壞的力量維持最低，使修補的力量時時保持在最佳的優勢狀態，疾病便無緣近身，這也正是作者給我們的最佳建言。

目錄

推薦序 3

序章 促進身體健康的方法 13

發病與病情的惡化，並非偶然 14

人體中有生理時鐘 16

我所提倡的「身體周期健康法」 18

第一章 疾病造訪的恐怖「魔鬼時刻」 27

容易產生疾病的「魔鬼時刻」 28

如果知道「魔鬼時刻」，即可以預防疾病 30

「身體狀況良好」是指何種狀態？ 32

急性心肌梗塞的「魔鬼時刻」 34

其他疾病的「魔鬼時刻」 39

發生癌症的「魔鬼時刻」 44

有效治療睡眠障礙的光療法 47

夜裡尿量增加是何種疾病的前兆？ 49

白血球在夜間呈現最高值 51

血壓在一天中經常有變動 55

遺傳學的進步可以證明「輪迴」 59

人的身體中有各種周期 62

逐漸解明「魔鬼時刻」 64

第二章 如何產生掌握身體健康的「生理周期」？ 67

不可只分為「健康」與「生病」兩類型 68

不會無緣無故突然生病 72

第三章 配合生理周期治療的「時間醫學」的威力 95

- 遺傳因子中蘊藏著「生理時鐘」 74
- 人類的生理時鐘如何形成？ 78
- 人類的「壽命」已決定於遺傳因子之中 81
- 糖尿病、癌症的發病與遺傳因子的關係 83
- 人的一日作息周期由遺傳因子與環境決定 86
- 高血壓是遺傳性疾病嗎？ 89
- 解明生理時鐘的「時間醫學」 96
- 優良的歐洲「克奈浦醫療」 98
- 印度的「生命科學」 102
- 影響日本深遠的「中國醫學」 103
- 為何日本不認同自然治療法？ 104
- 為何日本沒有學習德國的傳統式治療？ 107
- 「時間醫學」是如何發展出來的？ 111

不要被非科學性的醫療蒙騙 113

人類的一日作息周期是二十四・五小時 117

一日作息周期形成於三歲前 120

決定一日作息周期的要素 124

第四章 「時間醫學」可以指導一天二十四小時的正確生活方式 129

如何度過一天二十四小時？ 130

幾點起床較適宜？ 133

工作與休息之間，應該如何協調？ 141

應該如何從事運動？ 143

A型人容易引起心肌梗塞 148

跑了九十分鐘，需休息二十分鐘 151

跑步不一定有運動效果 161

喝酒對身體有益嗎？ 165

抽菸對身體有益嗎？ 168

善加利用睡眠周期 173

促進事業成功的生理周期 177

血壓具有各種周期 179

以少量藥劑有效治療高血壓的時間治療 182

傳統的藥劑給予法已不適用 185

後記——在自然中調和身心狀態 189

序章

促進身體健康的方法

發病與病情的惡化，並非偶然

無論是哪一種疾病，均會在屬其疾病的好發時刻裡發病，或者病情轉趨惡化。也就是說，對於罹患疾病的患者而言，有所謂的發病「時刻」，即「魔鬼時刻」。事後，或許有很多患者會十分懊惱：「倘若能夠避開某天的某時刻的話，也不致於罹患此疾病……。」

然而，究竟發病及病情的惡化是偶然引起的，亦或是必然的結果呢？請先不要將罹患疾病一事，歸諸於運氣不佳或命中注定，在此，我們將以科學性的思考，探討形成疾病的原因。

首先，讓我們來回顧一下科學的歷史。在牛頓發現地心引力的法則之前，人們

均將蘋果從樹上掉落視爲一偶然發生的現象。

肺結核並非是被詛咒而產生的疾病，而是經由細菌的的感染所產生的，這也是直至柯克（一八四三—一九一〇年）發現結核菌之後，才爲人們所知曉。如此迄某一段時間爲止，被認爲是偶然的且無秩序衍生的現象，事實上陸陸續續經過科學的證明，發現實屬於必然地且有秩序地存在著。

「魔鬼時刻」並非偶然及命運捉弄下的產物，而是一種基於某規則性所產生的必然結果，這是有科學根據的。

藉由此科學性的思考，解明人類的時間性變動、生命現象與疾病的關係，相當有助於診斷及治療，而此新醫學即是「時間醫學」。

「時間醫學」開始盛行於一九六〇年代，目前已經成爲先端科學中的一部份。現今正值生命科學本身有史以來的轉換期，美國也將此時間醫學與宇宙科學、癌症研究並列，作爲五大研究課題的範圍，以期能夠傾全力地研究此新醫學。