

健康 大秘密

江启诚 编著

13位名医亲身实证的医疗奇迹

除了吃药、动手术之外，你还有第三种选择

美国职业球队、英国皇室、珍妮弗·安妮斯顿、
阿诺·施瓦辛格、老虎伍兹、梅尔·吉普森……
这些名人都因这个秘密而受惠，
这个秘密，让我们看到远离疾病的希望！

中国青少年出版社
CHINA YOUTH PRESS

健康大赢家

有事实的医疗奇迹

中国青少年出版社
CHINA YOUTH PRESS

135

图书在版编目(CIP)数据

健康大秘密/江启诚编著

—北京：中国青年出版社，2009.9

ISBN 978-7-5006-8879-2

I.健... II.江... III.保健—基本知识 IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第134007号

版权所有©江启诚

本书版权经由圆神出版社授权中国青年出版社出版简体中文版

委任安伯文化事业有限公司代理授权

简体中文版权©2009 中国青年出版社

非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载

健康大秘密

作 者：江启诚

策划编辑：李玲香

责任编辑：吴岭峰

美术编辑：张 建

出 版：中国青年出版社

发 行：北京中青文图书有限公司

电 话：010-65511270/65516873

网 址：www.cyb.com.cn www.diyijie.com

制 作：中青文制作中心

印 刷：北京凌奇印刷有限责任公司

版 次：2009年9月第1版

印 次：2009年9月第1次印刷

开 本：850×1020 1/20

字 数：159千字

印 张：9.5

京权图字：01-2009-1900

书 号：ISBN 978-7-5006-8879-2

定 价：25.00元

我社将与版权执法机关配合大力打击盗印、盗版活动，敬请广大读者协助举报，经查实将给予举报者重奖。

举报电话：

北京市版权局版权执法处

010-64081804

中国青年出版社

010-65511270

010-65516873

中青版图书，版权所有，盗版必究

目 录

第三章 身体的秘密	039
心脏的秘密	040
他,两个星期站起来	040
高血压不是病,方法对了,可慢慢减药	041
换心? 不换心	043
50%的心脏手术,根本不需要做	044
肾脏的秘密	046
小心! 大量吃肉,肾脏病上身	046
身上长毒性红斑,小心肾	047
糖尿病要截肢? 救得回来	049
肠胃的秘密	052
急性胃痛,痛起来要人命	052
别让病情走回头路	053
从自然医学看胃溃疡	054
肝的秘密	056
谁说脂肪肝没关系	056
皮肤的秘密	058
婴儿的异位性皮肤炎,竟与大人有关	058
皮肤出问题,要小心肝	059
过敏的秘密	061
气喘喷剂无效? 原来是肋骨问题	061
别忽略肠道型过敏	062
免疫系统的秘密	063
滤过性病毒疱疹,不一定要烧	063
红斑狼疮,Bye Bye	064

情绪的秘密	066
喉咙疼痛,心情惹的祸	066
失眠医不好? 可能是脊骨、颈椎问题	067
失眠、焦虑,自然医学告诉你另一种诊断观点	068
易恐惧、常担心不安,花精疗法来舒缓	070
身心症候群,找出原因好疏导	072
让忧郁症朋友找回春天	074
疼痛的秘密	076
头痛,不一定只能靠止痛药	076
痛到不行的左腿,终于得到释放	077
下背痛吗? 快点检查电脑位置及坐姿	078
谁说长短脚不要紧,谁说脊椎侧弯没关系	079
第四章 健康的秘密法则	081
多数的病是你的自愈力治好的,不是外力	082
要医多久才会好	085
自愈力重新启动途中,会遇到的身心反应	087
将伤害减到最低——药就是毒,非不得以才用	090
第五章 生活中,你必须知道的秘密	099
发烧了,怎么办	100
做好预防,肠病毒 Bye Bye	102
排毒,怎么做才好	104
预防大肠癌,饮食、排便超重要	108
恼人的偏头痛,如何处理	110
简单 DIY,越来越健康	112
肝脏排毒 DIY	112
护胃四法 DIY	114

想喝咖啡又怕睡不着?快自制咖啡因解剂	116
担心肠病毒?薰、喝、推三方DIY	117
第六章 健康的秘密运用	119
顺势疗法	120
不可不知!英国巴哈医师的秘密:花精疗法	126
脊骨神经医学	128
不可不知!澳大利亚奥运选手的秘密:拨恩疗法	132
营养疗法和西方草药	133
整合医学的运用观念	136
第七章 营养的秘密	141
一定要知道的营养常识	142
不能忽略慢性食物中毒	142
你做的食物过敏原检测,项目够精密吗	144
哪些食物最容易造成慢性病	145
重金属是隐形的健康杀手	149
多数过动、自闭儿,体内重金属成分高	149
减少误用重金属,有方法	150
汞从哪里来	151
补错比不补还惨	153
小心!氧化的铁剂全存到内脏里了	153
化学合成营养补充品,出局	154
维生素A、D、E,绝不过量	155
别陷入“诺贝尔奖成分”的迷思	155

这样补充营养品,最聪明	157
要选,就选膳食纤维的营养补充品	157
要补就补叶酸、维生素 B12、辅助酵素 Q10、硫辛酸	158
酪梨可代谢有害脂肪、降血脂、保护肝脏	159
男性、女性、老人,锌不可缺	160
硒不够? 怎么得了	161
注意! 维生素 C 吃过量,反而会造成感冒、贫血	162
钙不够? 可能是磷惹的祸	163
第八章 西方草药的秘密	165
有感冒症状? 紫锥花	166
经前症候群? 月见草油	167
有忧郁、失眠问题? 圣约翰草	168
焦虑睡不着? 缬草	170
美白、抗氧化! 针叶樱桃	171
前列腺问题? 锯棕榈	172
肝脏修复? 奶蓟草、朝鲜蓟	173
关节问题? 非洲魔鬼爪	174
眼压降不了? 决明子	175
早期的静脉曲张? 七叶草	176
后 记	愿每个人都身心灵全面平衡、健康
附录一	作者群介绍
附录二	值得一看的资料
附录三	营养与草药补充品哪里可以采购
	顺势医学课程哪里学

没错,这个秘密是存在的!你听说了吗

我母亲七十七岁时,被医师诊断出有退化性关节炎,需接受手术更换人工关节。但那时我们正好知道另一种不对身体做侵入式治疗的选择,所以,至今母亲八十五岁了,从没动刀换人工关节,且走动自在,每年还同我们旅游十余次。

有一位未满四十岁的企业经理人,因为心脏问题导致肺积水,同时被医师宣布必须换心。在等待换心期间,他通过朋友介绍,决定在换心前,寻求其他的医疗可能。半年后,这位经理人没有换心,而且心输出完全恢复正常,连原本的医师都觉得十分惊讶。

一家电子集团的副总,患有糖尿病,左腿比右腿粗四倍,且呈现又黑又红的颜色,被医师宣布要截肢,但对他来说,截肢比要他的命还难受,于是在朋友的介绍下,想试试看是否能够有其他选择不要截肢。四个星期后,他的腿不但消肿、肤色正常,也让他感觉仿佛重拾人生的春天。

这样的相关个案,在海内外不下数千万个。于是,我们想把这些医师、这类医学的真实故事、科学根据,以至于先进国家对这些实证自然医学的教育方式、应用状况,引经据典呈现在两类读者面前。

其一,面对非医师的一般读者,尤其是体验到西药副作用的患

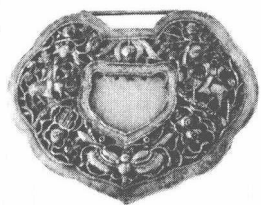
者,我们想要清楚地传达,这个秘密确实是存在的,放眼看世界,你会发现“非主流医学=没有根据=偏方”的荒谬逻辑,早该被打破了。

其二,透过书中医师的亲身实证与分享,加上国外医学期刊的研究与汇集,希望能方便岛内医学界的专家,进一步思考这个秘密与主流医学整合的意义与价值。从积极的角度来说,可以增加一些不同的辨证思维与角度,甚至补足现有医学欠缺的方法与工具;从消极的方面而言,透过对这个秘密的了解,也能够知道,当你的病人在使用这些国外新兴的医学方法时,会有什么样的风险、影响与交互作用!

这本书我除了网罗国外相关的实证和专业期刊的报导,也非常感谢能邀请到十三位知名医师、专业博士的共襄盛举,他们从自己亲身体验这个医学的神奇,到投入专研,甚至以此助人的故事,是最难得可贵的经验。

感谢协助访谈成书的婉滢、翊君,你们是这本书的最大功臣!

最后谨以此书献给所有爱家的人,你们的爱与信任是所有疗愈的基础!



第一章

健康的秘密

再多的研究报告，都不如医师们的亲身体会来得更强有力。在本篇中，你将会看到许多医师(大多数是西医)与这个秘密接触的故事。

对人们而言，唯有切身的体验，才能有这么大的说服力。

医师，也不例外！

我看到了人类战胜疾病的希望

陈俊旭 博士

(美国自然医学博士, 针灸师, 治疗师)

别人上台领奖, 觉得很光荣, 但是我却很担心, 因为我深怕上台时, 会打个喷嚏或流鼻水。我的鼻子过敏, 随时都有出糗的可能, 直到我接触了这个秘密!

从小学五年级开始, 我就有鼻子过敏的问题。常常鼻子会发痒, 动不动就打喷嚏、流鼻水, 无法控制。严重时, 一天可以用掉半包卫生纸。我的鼻子总是处于失控状态。我在学校的表现很好, 常上台领奖, 但我最担心的事, 就是上台时突然打喷嚏或鼻水直流, 那就丢脸极了, 恨不得挖个地洞钻进去。

由于过敏太严重, 一年三百六十五天, 没有几天鼻子是通畅的, 鼻塞对我来说是正常的, 通畅才是反常。鼻塞让我注意力分散, 到了晚上睡觉时, 还不得已要张口呼吸, 常口干舌燥, 睡眠质量不佳。爸爸心疼我深受鼻子过敏的困扰, 每到周末, 就带我四处看医生, 不论是西医、中医或密医, 各种疗法通通试过, 但还是无效。

有一位知名的西医曾保证, 只要我好好打针、吃药, 一定可以治好。结果我全力配合, 原本瘦巴巴的我在几个月过后脸开始胖起来, 原来是类固醇吃太多, 导致“月亮脸”。类固醇吃这么凶, 但过敏还是一点改善都没有。

我的过敏真的很难治。有一阵子每周有两天要去耳鼻喉科诊所, 医师在铁棒的尖端用棉花裹药, 铁棒插入鼻腔深处, 把药物涂抹在鼻黏膜上。最后还是一点起色都没有。爸爸问医师: “怎么办? 这个小孩成绩不错, 但身体就是不好, 有没有什么办法可以把过敏治好?” 医师说: “没办法! 过敏是体质的问题, 一辈子不会好了!”

这是我第一次被西医宣判“无期徒刑”。所以，我在小学时就体会到，成绩好没有用，身体要健康才是最重要的。

我持续服用类固醇与消炎药，几年下来，鼻子过敏不但没好，竟演变成气喘。记得上中学时，气喘发作，我连走路、上楼梯都感到辛苦。

呼吸，对别人来说是再自然不过的事了，对我而言，却好像很奢侈。尤其在夜深人静时，气喘最严重，身心都很疲累了，很想睡觉，但是却不能呼吸，无法入睡，常常熬到快天亮才慢慢舒缓。

这样的情形，直到高中时，我吃了一罐中药膏，发现鼻敏症状似乎好了些。上大学后，气喘就很少发作。这是求诊多年来，第一次找到对我过敏体质有帮助的药物，但居然不是西药，而是不知来源与成分的中药膏，从此引起我对中医和另类医学的强烈兴趣。我在大学时，对针灸与中医非常狂热，就是缘起于此。因为在西医里，我几乎可以说是无药可救了，是中药把我救回来。后来我在台大的社团里学针灸，居然用一根针，把困扰多年的胃溃疡治好，让我对针灸与中医的信心，就更加稳固了。

由于我在大学的主修是复健，毕业后理所当然的从事本行。在荣总工作的那一年，我用摄影机拍下英文的自我介绍，考取了美国治疗师的执照。几个月后，我成功得到一份工作，拎着两只皮箱，搭飞机到佛罗里达州担任复健师。

刚到美国时，因为空气比较好，鼻子过敏的情况一度好转，就在我满心欢喜之际，因为开始吃美国的食物，例如牛奶、乳酪、披萨、汉堡、薯条、蛋糕、饼干，结果身体又走下坡。两三年后，只要一到春天，我就会受花粉热困扰，打喷嚏、流鼻水、鼻塞、眼睛发痒、流泪，眼肿到张不开，一张眼，就看到充满血丝的眼白，过敏症状跟小时候比有过之而无不及。

有一天在闲聊时，我的助手珍娜告诉我，她之前是在一家“自然医学诊所”担任医师助手，她说：“这种自然医学医师是合法的医师，

治病尽量不用西药,而是用天然的药物或方法,病人的反映非常好,要看这个医师的诊至少要排上好几个月!”我一听大感兴趣,做了些调查,发现全世界最好的自然医学院就在西雅图,而自然医学和我崇尚自然的理念不谋而合。原来世界上的医学,除了西医、中医,还有自然医学,而且有正统的医学院课程可以念,毕业后可以考医师执照。(那时,我已经从佛罗里达州搬到西雅图了,所以我觉得这一切是上帝巧妙的安排。)

当我一发现自然医学界的顶尖学府巴斯蒂尔大学(Bastyr University)就在我家附近,我立刻就到华盛顿大学补修学分、申请面试。一年后,我顺利进入巴斯蒂尔大学就读,当全职的学生。再四年后我顺利毕业,考上执照,在西雅图行医。

1997年我第一次听到自然医学时,就深深感受到,自然医学可能是我这一辈子的使命。几年后,我反复印证着它的真实性。如今,我在美国拥有合法的自然医学医师、针灸师、治疗师的执照,从学术理论和临床看诊的领悟中,我看到了人类战胜疾病的希望,这是惯用压抑型的治标医疗法的医疗从业者所不能体会,甚至无法相信的。

我时时在思索自然医学的道理,身体力行十年下来,我长达三十几年的病症,全被自然医学和中医完全治好了。而且我也懂得如何在日常生活中,落实自然医学的营养学与饮食概念,彻头彻尾改变以前错误的饮食习惯,让身体遗传上的弱点或是旧伤,不会再暴露出来。



常有人问我,自然医学和西医的差别在哪里?

其实,两种医疗体系最大的不同并不在于前者使用天然药物,后者使用人工药物;而是在于“思考方式不同”。

这是一个很抽象的观念,一般人不容易了解。简单来说,大自然有一定的规律,顺着这个规律去治病,病就容易治好,如果要求快速,而用压抑症状的方法,这样的疗法就不能断根,甚至会使疾病恶化。

在台湾,大家虽然很渴望得到健康,但方法却不对。不但没有正确的饮食观念,还老是被一些夸大不实的广告牵着鼻子走,再加上台湾整个医疗体系过于保守,所以让早在欧美被广泛应用的自然医学,以及脊骨神经学无法受到重视。

西医对于急症与外科手术有卓越的贡献,这点我们必须尊重与感谢。但不可讳言的是,西医对于许多慢性病的预防与治疗,已经走到了瓶颈。自然医学和中医可以弥补现代西医的不足,处理很多难缠甚至西医束手无策的病症。我自己就是一个活生生的例子,两次被西医放弃,却奇迹般地在自然医学与中医的治疗下,重拾健康。这是我以前做梦都没有想到的事,也是我推广自然医学的原动力。

我希望自然医学不但可以帮助自己和家人,也可以帮助其他人,使大家免于病痛。只有生过病的人才知道生病的痛苦,以及健康的可贵,人生如果随时处于生病状态,是没有任何生活品质可言的。

遇见它，我终于可以做自己想做的事

江守山 医师

（新光医院肾脏科主治医师，肾脏医学会理事）

我从小就是个病号，也更加认识到健康的重要。因为身体不适几乎被迫放弃查房的我，在接触了这个秘密后，身体不适的情形也有了明显的改善。

四岁，正是幼儿开始探索世界的年纪，然而我却在四岁那年，得了一种会让髋关节骨头坏死的“髋关节滑膜囊炎”。家人十分着急，常常带着我四处看病，中药、按摩、推拿都接触过，但因为髋关节滑膜囊炎并无任何有效的解决办法，我接触的那些疗法并没有真正帮上太多忙。

为了不让病情加重，有一年，我是天天躺在床上，不能走路。等到我可以下床时，我的脚也因为关节受损而变得长短不一。

尽管小时候我就已经是一个大病号，但是病魔似乎没有放过我。中学时，我得到了甲状腺机能亢进，整整吃了两年的药。

每当朋友们得知我的“病史”时，都会觉得不可思议，也有人为我感到难过。但是，我从疾病中也得到一个启示，那就是真切地体会到健康的重要。

当了医师之后，我曾经因为查房无法超过一个半钟头，内心一度很挣扎，思考着要不要继续担任这样的工作。

不放弃？我的身体肯定会越来越不适；放弃吗？学临床的我，又真的不想如此。

就在无法抉择的时候，我接受了脊骨神经治疗，并感觉到身体不适的情形有了明显改善，现在查房，就算超过两三个钟头，我也没问题！