

健康新思维

以人为本、治疗人心的功能医学

你还在看 西医吗

美国功能医学暨抗衰老医学专科医师 梁锦华 著



“无病”并不等于“健康”！

- ★疾病的开始，可不是在被发现的时候！
- ★您以为主流医学是现代的健康守护神？
- ★现行的主流医疗逻辑，并无法应付滚滚而来的各种疾病挑战，在健康维护上已经暴露了太多缺陷。
- ★本书带给您重拾健康的10大新思维，扭转您的观念，要您倾听自己身体的声音，从饮食、生活、抗压、补充营养等方面拥抱健康。



北京航空航天大学出版社

中国好医生

以人为本，治疗心灵的伤痛医学

你还在看 西医？

中国好医生系列丛书 中国好医生 张其成 著



“西医”能治得了“心病”

张其成，中国好医生，中国好医生系列丛书作者

——张其成，中国好医生，中国好医生系列丛书作者

张其成，中国好医生，中国好医生系列丛书作者

张其成，中国好医生，中国好医生系列丛书作者

张其成，中国好医生，中国好医生系列丛书作者

张其成，中国好医生，中国好医生系列丛书作者

中国好医生系列丛书 中国好医生 张其成 著

健康新思维

以人为本、治疗人心的功能医学

你还在看？ 西医吗

美国功能医学暨抗衰老医学专科医师 梁锦华 著



北京航空航天大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

你还在看西医吗 / 梁锦华著. —北京: 北京航空航天大学出版社, 2009.11

ISBN 978-7-81124-898-2

I. 你… II. 梁… III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 154622 号

中文繁体字版 © 2006 年由城邦原水文化 发行

本书经 城邦原水文化 授权, 同意由北京航空航天大学出版社, 出版中文简体字版。非经书面同意, 不得以任何形式任意复制、转载。

北京市版权局著作权登记号: 图字 01-2009-2445

你还在看西医吗

梁锦华 著

责任编辑 王娜

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路 37 号 (100191) 发行部电话: 010-82317024 传真: 010-82328026

<http://www.buaapress.com.cn> E-mail: bhpress@263.net

涿州市新华印刷有限公司印装 各地书店经销

*

开本: 690×960 1/16 印张: 11.5 字数: 124 千字

2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-81124-898-2 定价: 22.00 元

感 谢

本书得以面世，实在令我百感交集，心中充满着许多“感激”和“感恩”。

多年来，一直希望能把所知的新医学思维写成一本著作，几经波折，如今终于实现。在此，先要感谢多年来给予认同及支持的客户，没有他们就无法印证新的医学理念及模式，也因为他们的鞭策与鼓舞，才推动了本书的构思和落实。

本书代表的是“新一代”医疗观念。如果我之前没有经历过 20 载的主流医学，那么现今就无法体会到新观念的价值和需要。饮水思源，在此对过去医界师长深表感谢，特别是前“台北市卫生局陈宝辉局长”、台北医学大学刘正典教授、敏盛医疗体系杨敏盛总裁等前辈。当然更要感谢的是使我改变思维、走出传统，引领我进入这个尖端领域的医界先驱，包括哈佛医学院的 Dr. Benson、美国功能医学研究院的 Dr. Bland、加拿大的 Hoffer 教授，以及亚利桑那大学的 Dr. Weil 等大师，没有他们的启发，也不会有这本书。

此外尤其要感谢多年来一直协助我的蒋佳雯小姐、不断以精神及行动支持我的高淑涓小姐，及曾在“功能医学”工作上帮忙许多的殷书信小姐。

最后，要特别对辛劳多年的父母，致上无限的健康祝福，同时亦对内人表达真挚的感激，衷心感谢她在背后默默地支持和鼓励，让我能不断学习、追求新知而无后顾之忧。

感

谢



1

多年来她过着朴实的生活，并甘之如饴，我从来没有送她任何物质方面的礼物，在此，谨以此书送给她作为我们的银婚纪念。还有，更要感恩的是上苍赐予我的三位可爱大帅哥，我从他们身上看到了当代年轻人的 e 化成长，虽然他们在成长期间屡出状况，幸好总能化险为夷，每次都带给我无限惊讶与启示，也激发我进一步探索“病态人生”问题，深究“主流医学”的迷思并思考“生命的真谛”！

读者注意

本书之内容、观念与建议，均来自作者个人多年来的学识、经验及研究，所有资料都是基于写作时的最新医学知识及参考文献。不过，由于医学发展日新月异，且有许多动态参数，因此对于个别状况，请务必咨询您的医生再作处理，作者与出版商无法也不能作任何医疗承诺。

自序 三个“为什么”，让我投入医学另一端

写这本书的动机基于以下三个“为什么”：

为什么现行医疗模式越来越偏离人性、关怀及疗愈（healing）的优良医学传统，而成为处处充满疑惑、限制及陷阱的“制式”产业？

为什么众多社会现象及医学资料早已显示这是一个“病态年代”，“制造的疾病”何其多，但大多数民众却浑然不知、任由摆布？

为什么主流医疗一直把“治疗疾病”当作健康的源泉，只引导医生如何治病，却不去了解健康从何而来？

在我刚开始的行医生涯，与所有主流医生一样，经过完整严苛的医学院学习及实习，考取医师执照，然后再接受严格的专科及次专科训练，除内科专科外，也钻研肝胆肠胃科。成为专科医生后，担任医院的主治医师，并在诊疗工作之余，进入医学院兼任教学工作，同时负责一些临床研究，在我行医生涯前段的 20 年，完全按照主流医界的执业方式，期间除从事医疗服务、学术教育，亦曾肩负医务管理工作，我一度以为这就是医界人士追求的至高境界。

在这漫长 20 载行医岁月的前段，除了定时与患者在诊疗室互动外，还不时遇到病患的各种疑难、痛苦、死别，也



逐渐体会到现行医疗方法，大多数只是消极的药物或手术治疗。我们的贡献，只在于短暂解除症状、控制病情或急救抢回生命（不管后续如何）。

但重要的是，这种传统“以病计量”的方式，并无“个人化”的考量，亦缺“全人”观念，医病关系除了受到保险法规左右外，往往只是建立在一堆检查数据或影像构造上，患病的不是某某“人”，而是被看成一个“个案”(case)、一个“统计数字”(某一种疾病)、一个“病号”(慢性病人只是老病号)。机械化之余，更带着多少“冰冷”的态度！尤有甚者，巨无霸式的医学中心，巍峨建筑物及高科技的设备，标榜的是最新治疗成就，强调的是文献发表的数量，关注的是专科类别数目和病人就诊量；但最重要的人与人之间的“人性关怀互动”却付之阙如！自古以来，行医者的使命是“疗愈”，但在当代却变成一种失落的艺术！

即使身为医务界一员，面对亲人的病痛，也只能依循传统方式，先是自我努力一番，再遍访其他专科同仁，完全按照标准作业程序处理。患了中耳炎、气喘等毛病，通通依教科书指引处置，但最终还是免不了手术的介入及随身携带各种药物，以防万一。明知这是被动、消极的方式，却无可奈何！

随着时空转移、环境变迁，符合“健康”标准的生活品质，早已荡然无存。看到越来越多的人备受各种功能性、退化性、衰老性毛病的折磨，但主流医疗逻辑却一直停留在末端的治疗层面，对早期的“功能失调”几乎不作深入探讨，直至器官产生变化。同时更鲜少针对饮食营养、环境生活及心灵层面作出建议。大多数处理就只是表面的症状控制、定

期回诊，长期服药成为唯一选择，无暇落实预防，更谈不上增进健康！

20 世纪 90 年代后期，难得机缘顿悟，于是放下多年的执业方式，赴美、加积极研习各种“预防医学”模式，包括营养医学、功能医学、自然医学、植物医学及行为医学等。在这个过程中，追随并接触不少极具前瞻眼光的医学界翘楚，使我得以观念一新、思维扭转，更改变我对“主流医学”的执著，这些医学界奇葩包括哈佛医学院“行为医学”Herbert Benson 教授、自然医学泰斗前 Bastyr 大学院长 Dr. Joseph Pizzorno、创立“生物性精神医学”的 Abraham Hoffer 教授、倡导“功能医学”一词并成立美国功能医学研究院（The Institute for Functional Medicine, IFM）的 Jeffrey Bland 教授，及“整合医学”先驱 Dr. Andrew Weil 等大师。

从此之后，我开始修正行医方式，从预防角度切入，以全人观点考量，并特别关注患者营养状况、身心背景及酝酿病变之“功能性”变化等。多年下来，随着经验的累积，愈发了解“健康与疾病”是在同一钟摆上，唯有主动、积极地增加健康储备，才会减少罹患疾病的机会。随缘制宜，转眼间做如此改变已有七八年了！

吾爱吾师，但吾更爱真理，“做对的事”是驱动本书完成的主因。发明小儿麻痹疫苗的沙克（Jonas Salk）曾说：“现在该是由‘适者生存’转变为‘智者生存’的年代！”在这个资讯爆炸、真伪难辨的新世纪，的确要有一份“智者不惑”的能耐，才能安然活在当代。经过四分之一世纪的身体力行，深深认识到未来医学的方向应该是：

1. 任何医疗行为，务必首要无害。
2. 矫正导致疾病的潜在因素，力求预防优先。
3. 改善疾病症状之余，更要补强器官功能。
4. 促进病人愈后（例如重病、手术后）良好及提升生活品质。

5. 增加健康储备（例如适当的补充营养品）以备不时之需。

虽然这是一本让普通大众参阅的书籍，但内容颇与民众目前认知的“医疗观念”大相径庭，也许读者一时之间难以接受。不过，这是作者本着追求知识及真相的好奇心写成，并无意片面否定“西医”的价值（特别是“急症”方面的贡献），更不是要读者从此远离“主流”。相反的，只是希望藉由揭露“主流医学”黯淡的一面，提供给广大民众一个“医疗反思”及选择方向。

事实上，科学方法是基于“测验假设”，亦即从观察及经验而来的知识原本是一种“假设”，根据这个假设，以实验方式测试，再依得到的结果，对先前假设做修正或重新厘定。生命无常，是因为大自然本身充满不确定性，20世纪最伟大的智慧辩论，莫过于原子物理学家尼尔斯·波耳与创立相对论的爱因斯坦两位诺贝尔奖得主的辩论。爱因斯坦的名言“上帝不会掷骰子”，最终被波耳以“大自然本身就是充满或然率（各种可能）”的论点说服。

由于生物及医学本身就是自然界一分子，因此医学的底线其实就是“可能性”，亦即只能以当代最佳的医学知识作判断。依照本书的建议，尽管无法百分之百保证一定可以避



免疾病，但肯定可以降低患病的风险及争取延年益寿。毕竟，“科学”只是一种与“未知”角力的“艺术”；“医学”也就是结合“艺术”的“科学”！

作为一位深受主流医界培养多年及成长的医生，深刻体会到现行医疗环境的限制与瓶颈，也领会部分医学界同仁的无奈心境，但环顾这病态年代，更为许多大众的无助而感如鲠在喉！个人能有机遇跳出传统思维，转而从事更积极的医学另一端，我愿意分享见证到的其他医学领域，让无缘接触这方面资讯的民众一窥究竟，并了解一些“健康迷思”。要知道，“疾病的开始，可不是在被发现的时候！”

在此，期盼本书能带领读者重新思考人生最宝贵的资产——健康！

前言 主流医学学不到的疾病 预防方法

多年以来，主流医学把医疗照护的重点放在疾病治疗上，只是，对大众而言，难道健康就只能这样听天由命，待大“病”临头才付诸行动？事实上，“医学典范”正默默在全球进行一场宁静的变革。

“无病”不等于“健康”

踏入新世纪，正当人人期待开拓新纪元，寻找新机会之际，众多迹象却显示一个前所未有的“病态年代”正要拉开序幕，让许多人不知不觉陷入“病态人生”之中。从人口因素、生态环境、产业变化、化学污染、饮食营养、社会文化等方面观察，危害人类健康的状况擢发难数。遗憾的是，现行的主流医疗逻辑，却无法应付滚滚而来的各种复杂疾病的挑战，“主流医学”在“健康照护”上暴露了许多“陷阱”与“迷思”，而真正得以预防疾病、促进健康的贡献却是付之阙如、乏善可陈。进一步而言，对每个人最具影响的，莫过于新一代“疾病形态”的出现和反传统“健康思维”的趋势，这两种现象，特别是有关健康的观念，都应该得到我们的深入了解和严肃正视，才能安然活在新时代。如果我们还停留在“无病就是健康”的心态，漠视真正预防之道的話，

人若赚得全世界，却赔上自己的生命，有什么用处？人还能拿什么换自己的生命？

未来将会面临许许多多残酷无情的后果。

我们可以先来看看以下资料：

在美国，2001 年高达 14% 的国民生产总值（GDP）是花在医疗费用上，位居世界前茅，到 2004 年这个数字上升至 16%，比 2003 年又增加了 7.9%，达 19000 亿美元，是美国国防预算的 4.3 倍，预估到 2011 年更将攀升至 19%。

但具有讽刺意义的是，世界卫生组织（WHO）在 2000 年的年度健康状况报告中，全球 191 个国家排行榜上，美国却名列 72，远远落后于第一名的日本与许多欧洲国家，甚至低于伊朗（58 名），而与伊拉克（75 名）相近。

从另一个角度来看，哈佛大学在 2005 年的研究报告中显示，全美个人的破产案件中，一半是因为医疗费用负担所导致，而另一项调查更发现，每半分钟便有一人因为罹患严重疾病而宣告破产！

前述这些看似荒谬但骇人的数字，竟然是发生在号称全球第一大国，亦是集世界政治、经济、科学、技术影响力于一身的超级强国身上！这些数字所反映的事实，又岂是一向以美国为马首是瞻的地区或国家民众可以毫不关心、隔岸观火的？何况其隐藏的含义还仅只是冰山一角，因为全球的游戏规则、发展方向（包括医疗保健），早已转向唯“政治经济”是从，这种关系千丝万缕、纠缠不清，其他元素（包括您的健康）只是沦为陪衬而已。

“医学典范”的转移

多年以来，由于主流医学的焦点与目光一直把医疗照



健康不是财富，健康超越财富！

护的重点放在投资庞大、回报低微的“后段”——疾病治疗上，而花在真正的“前段”——预防工作的，只有九牛一毛，因此上述情形其实不足为奇。只是对大众而言，健康难道就只能这样听天由命，待大“病”临头才付诸行动？显然以上的研究极具警世作用，正因为如此，我们更应该关心另一种新的健康思维，学习在主流医学中所学不到的预防疾病方法。事实上，“医学典范”正默默在全球进行一场宁静的变革，产生的效应将对“健康观念”影响深远。

处于物质丰富、欲望横流的 21 世纪，大部分人其实已迷失方向，很难去思考生命的意义。在社会上层者，无论是政商巨贾还是企业大亨，大多只求运用所有智商（IQ）、情商（EQ）去寻找“成功”，穷一生去追逐“拥有”，包括权力、名位、财富。而位居中下阶层者，则因终日要为生活奔劳，根本无暇兼顾新的思维观念，广告媒体通常就成为他们主要的信息甚至知识来源。殊不知无论是追寻物欲、功名的人们，还是过着一成不变平凡生活的人们，往往就是因为忽略了真正预防疾病的重要性，丢掉了最宝贵的“健康智商”（HQ）这一环，而饮恨、追悔莫及。

常言道：“凡事应顺势而为，不该逆理而动。”就健康而言，这个观念早在古中国黄帝内经中即有云：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱而尽终其天年，度百岁乃去。”用简单的现代语言来解释，意思是说：“健康之道，最重要的在于平衡饮食、环境及生活形态，再加上性灵的修养。”这说来简单，但如何掌握配合又付诸实践，就不是简单的三

言两语，光说不练便能完成的。然而，主流医学对这些浅显的道理，却几乎是视而不见或只给予口头重视而已！

看看这年代的社会特征：医院、诊所、药房、中医、西医到处林立；健身中心、减压中心、美容中心蔚为都市奇景；各种养生方法、民俗疗法、减肥瘦身、保健品充斥社会每个角落。毫无疑问，大众在重视“外表文化”之余，更在意寻觅已经失落的健康，希望找回健康的生命力。

没错，主流医学随着医学知识的飞跃，生物科技的发展，许多梦寐以求的高难度治疗陆续成真，器官可以移植、断肢可以接续、血管可以打通、面孔可以整型，甚至复制胚胎、人造婴儿、冷冻细胞，各种神乎其技的“生物科技”技术琳琅满目，真是人类医学史上的空前成就，令人叹为观止。可是得意之余，回望现代人的健康，却发现除了一些古老传染病因公共卫生改善而减少外，各种功能性、退化性、衰老性毛病反而扰人无数，各类癌症发生率扶摇直上，新兴传染病变得举世瞩目，精神病、忧郁症、自杀个案频频见报，药物成为很多人的终身伴侣更是司空见惯、习以为常。显然我们的生命已变是“活”得太短、“死”得太长了！

纵使如此，当大众频频诟病医疗服务不佳、病患照顾不周、医患关系不良时，却很少有人去思考：

为什么医学如此进步，当代人的健康却如此不济？人类的寿命不是延长了吗，怎么健康并没有同步？延年益寿为什么往往变成延年“残”寿？

作为医疗门外汉的现代人，该如何擦亮眼睛，学会认识



这种矛盾状况，实在是刻不容缓的生存课题！

创造健康新思维

爱因斯坦曾经说：“人们所制造的问题无法用制造问题时的思维来解决，因此必须用‘新’的眼光来面对！”阅读本书就是踏出可行之道的第一步，而本书将使您从另一个尖端的崭新的医学角度，重新去认识疾病，同时也提供给您一个创造健康的新思维来面对“病态人生”！

本书之目的是希望：

1. 唤醒新一代的健康思维，改变普通百姓偏差的健康观念。
2. 为读者提供生活在“病态年代”中必须了解的新生存课题。
3. 分享一套无法从主流医学得到的“预防疾病”的方法。

目录

Contents

〈感谢〉

〈自序〉三个“为什么”，让我投入医学另一端

〈前言〉主流医学学不到的疾病预防方法

Part 1 医疗迷思——你还在看所谓的主流医学吗

第一章 主流医学是现代最佳健康守护神吗 /3

医疗反成为健康杀手 /4

“医疗—医药产业”的复合巨兽 /7

治疗“疾病”还是治疗“人” /8

第二章 找到病名就是找到羔羊了吗 /10

“食谱式”的医疗逻辑 /10

过度依赖数字错失健康 /12

忽略隐藏因素使疾病扩大 /13

找出“病名”只是第一步 /14

第三章 对症下药，药到病除吗 /16

人体自我防卫机制被破坏 /17

用药时的“鸵鸟心态” /18

舒缓症状却未解决问题 /19

药物滥用及副作用 /21

目

录



1