

第 一 部 分

**各种自然
疗法概述**

走进自然医学

一、现代医学所面临的问题

在 1900 年以前，人们生病之后绝大多数都是留在家中自行治愈。当时，医生非常稀有，能够请到大夫是一件很困难的事情。即使可以办到，那也只能是在疾病非常严重的情况下才会去请医生。每个家庭一般都有自己的家庭医疗手册，并配有常规治疗药物，如各种草药。这些草药有的是家庭种植的，有的则是野生的。它们有的需要新鲜使用，有的需要晒干后置于阴凉处保存，有的需要制成乳剂、乳膏或酊剂，有的则需要浸泡在油剂之中。这些草药疗法是家庭医学的基础。然而，随着多元家庭时代的结束以及人们对医学常识的缺乏，医生逐渐成为医疗护理的主要施与者。

在刚刚过去的 100 年里，随着人民卫生条件和饮食质量的不断提高和改善，那些在以前相对比较严重的疾病（如天花、白喉和霍乱）基本上已经灭绝了。当然，医务工作者本身在医学知识、医疗装备和治疗药物（如抗生素）方面也向前迈进了一大步。十分有趣的是，许多传统药物已经成为现代药物的基本成分。例如，金鸡纳树皮本来是印第安人用以治疗发热的一种传统草药，后来于 1739 年基督教传教士将其带到西方国家，并分离出一种叫做奎宁的物质，这就是著名的疟疾治疗药物。再譬如，洋檫木是由美洲印第安人最早

发现并使用的，后来英国移民逐渐开始使用，并将之作为治疗急腹痛和性病的一种有效药物出口到欧洲。洋樟脑油就是从洋擦木中分离出来的，作为一种防腐抗菌因子在口腔医学中应用非常广泛。

上述现象是十分诱人的，从而使得人们过分依赖于传统医学。但是，对近年来在医学界发生的事情稍做回顾，一些现实问题便昭然若揭。在 20 世纪 70 年代和 80 年代，人们用于医疗临床和科研方面的经费较以前有了显著性的增加，照顾病人已经成为全球最大、增长速度最快的一项产业。然而，在发达国家里人口的质量和数量几乎没有丝毫提高。在 20 世纪 60 年代，美国纽约洛克菲勒大学的雷纳·杜波斯教授发现了一个重要问题。他指出，所有新药、疫苗以及手术措施都没有使人们的健康水平出现任何改善。

在过去的几年时间里，人们对医生的不满程度也升高了。但是，医生这一职业在这段时间里呈多方向发展。医生对患者的需求不得不越来越负责，他们必须经常去回访患者，必须与患者相处更多的时间，必须对患者进行全面地治疗，必须更加认真地倾听患者的倾诉。同时，医生迫于工作压力不得不继续努力学习，以跟得上医学最新发展。1980 年在英国进行的一项民意测验显示，人群中信任通科医生的比例由一年前的 50% 以上下降到现在的 40% 以下。

近来医学界究竟发生了什么变化呢？20 世纪 60 年代以后，医学在控制疾病方面取得了飞跃性地进展，各种流行病已经越来越少。随着磺胺类药物、青霉素以及各种抗生素的发现，各种传染性疾病逐渐得到了控制。在可的松和类固醇药物出现之后，关节炎及类似疾病也将逐渐得到控制。类似的医学实例不胜枚举。

安慰剂效应

历史上，青蛙精液、鳄鱼粪便、人体汗液和蜘蛛、蚯蚓、人体以及动物的各种分泌液等等都曾被医生成功地用于治疗多种疾病。安慰剂效应的作用原理在于：医生告诉病人安慰剂具有治疗作用，同时病人相信医生的话。在《心理疗法与行为变化指南》一书中，作者阿瑟·夏皮罗和路易斯·莫罗博士指出，大约有 50% - 80% 的症状其根源在于情感因素，而非肉体因素。

目前的问题是，人们现在所面临的疾病与四五十年前相比已经出现了巨大的差异。造成这种显著差异的因素是多种多样的：经济的繁荣、自来水的应用、卫生设备的改善、污水处理系统的应用、采暖设施的改善以及各种有效治疗药物的发现、生产和推广。上述多种因素的确征服了过去的一些常见病、多发病，但是对于当前人们所普遍面临的许多疾病束手无策。

在 20 世纪四五十年代，随着现代医学的诞生，人们对于疾病的认识出现了巨大的变化。但是，人们依然认为疾病是由单一的躯体因素所引起的。有个别医生为了强调考虑心身病史在疾病诊断过程中的重要性而进行大力宣传，以期说服周围的医务工作者，但是极少有人相信他们的观点。医学发展的专业化程度越来越高，但是对于那些由环境污染所导致的所谓的“现代病”，如过敏性疾病，现代医学并没有什么诊治良方。

20 世纪 60 年代之后，人们逐渐研究发现，疾病的躯体性这一概念已经变得越来越不全面了。尽管毒素、病毒和细

菌在致病过程中具有重要作用，但是疾病的致病因素是多种多样的。例如，心脏病和癌症就是由大量的致病危险因子联合作用而导致的。高脂饮食、吸烟以及缺乏运动等等都与“现代病”的发病有关，另外人们的个性和周围各种应激因子都与此类疾病的发病具有重要关系。时至今日，许多传统医务人员对于疾病的多因素学说仍然持怀疑态度，甚至猛烈攻击之。然而，人们在确定疾病病因的时候已经越来越重视生活方式、饮食和个性的重要作用了。遗憾的是，传统医务人员依然如故地过分强调疾病的药物治疗，他们只是单纯地注意疾病的治疗，却不考虑疾病的病因和预防。

二、自然疗法的优越性

与传统医学所面临的问题相对应，在疾病治疗学中一个全新的分枝诞生了，即自然疗法。最初出现的时候，自然疗法并没有得到人们的重视。但是，这些所谓“异类、替代、非正统”的治疗形式最终还是登上了神圣严肃的医学殿堂。自然疗法的发展道路是曲折漫长的，但是随着时间的推移，越来越多的人开始从传统医学模式向自然医学模式转变。在这一领域里，顺势疗法、中草药疗法、自然医术、按摩以及针灸尤为引人注目，这主要是因为它们所治疗的不是人体的某个器官或组织，而是整个机体。有些自然疗法是非常古老的，可以追溯到数千年以前，有些则相对比较现代。

自然疗法的一个重大优势在于它的机能整体性概念。谈到自然疗法，人们更多的是把它作为一种特殊的治疗方法来对待，如顺势疗法或针灸。实际上，自然疗法所代表的是一种哲学意义上的高度，而不是简单的一种或一类医学手段。任何医务人员都能够站在一个机能整体性的角度来行医。这

绝不是什么新鲜事物，早在数千年前古希腊及其他文明古国的人们就已经拥有了自己的机能整体性医学模式。人体各种器官组织的功能活动是极其错综复杂的，机体任何一部分的健康都有赖于机体其他所有部分的正常运转。从儿童角度讲，躯体、情感和心理三者的发展是密不可分的。任何影响机体某一方面成长的因素，最终都会影响机体其他所有方面。上述言辞听起来有点不可思议，但是如果我们对自然疗法有所熟悉的话，自然就会豁然开朗了（例如，人们可以通过按摩手指来治疗某些看似毫不相干的胃肠或肺部疾病）。如果将人们的躯体和精神作为一个整体来进行治疗，就会取得更为迅速、更为成功的疗效。

治疗

当自己的孩子身患疾病的时候，我们所能够做的最关键、最成功之处在于我们的意愿，即孩子和我们自己都要拥有一个必定能够战胜疾病的信念。对待疾病的积极态度，相信孩子的健康和幸福，能够让孩子与其他小朋友一起愉快地玩耍等等因素都会在孩子患病时起到非常重要的作用。

多年来，机能整体性医学已经整合了许多种形式迥异的治疗手段。但是，作为一名崇尚机能整体性的医务人员，没有必要去分别学习、运用和体验各种不同的治疗措施。对于医务人员来说，最重要的就是能够将患者视为一个整体，能够清楚地认识到自己所进行的每一项具体的治疗措施都有其局限性，能够在必要的时候将患者推荐到拥有其他治疗手段的医生那里，能够引导患者进行自我治疗。这是一个全新的

概念，它将患者与医务人员紧密地结合在一起，它把患者的自愈能力与医务人员的治疗措施进行了有机的整合，满足了躯体、精神和心理三个层次的需求。

关于人们为什么愿意寻求自然医师的帮助有许多种原因，但是其中最为普遍、最为常见的一个原因就是：人们对传统医学所提供的帮助越来越不满意了。对于心脏病、癌症、免疫系统紊乱、糖尿病以及过敏性疾病等多种疾病，人们已经研究出了许多种复杂、先进的治疗手段，然而与此同时这类疾病的发病率也变得越来越高了。人们整日工作、生活在空调房间里，与外面的自然环境完全失去了联系。另外，尽管人们越来越重视无菌环境的重要性，但是仍然无法摆脱各种细菌感染的困扰。世界上每天都有无数种新药诞生，人们对新药的研究确实越来越全面、越来越彻底了，但是医源性疾病的发生几率也随之越来越高了。随着各种新药和新技术的应用甚至是滥用，由此所带来的一系列副作用不能不引起人们的警惕。同时，对于许多传统医务人员缺乏人情味的表现，患者已经变得越来越不满意了，于是他们更倾向于自然医师非正式的、富有同情心的行医模式。

三、如何选择有效的治疗手段

首先应该从自己感觉最舒服或是最为实用的治疗手段开始。经常是在某一时刻一定会有有一种最好的治疗手段，当然按摩疗法应该除外，因为几乎是任何时候都可以将按摩治疗加入其中，按摩通常可以帮助其他疗法更快地发挥疗效。当我们感觉自己所选择的某种治疗方法没有明显疗效时，应该适时地转换治疗方法或者及时就医。切记：当自己的孩子患病需要照顾的时候，绝对没有一个固定不变的公式可循。有

些患儿对某种治疗方法反应非常理想，有些儿童虽然患的是同一种疾病却可能对该疗法毫无反应，这一现象是很容易理解的。我们绝不能因为某种东西对儿童有益而强迫自己的孩子必须履行之。在选择治疗方法的时候，我们一定要用一颗尊重和理解的心来对待孩子。我们在选择治疗方法的时候，一定要根据孩子病情的发展阶段、孩子的年龄以及孩子的个性来决定。选择一种既能有效改善病情、又能让患儿感觉舒适的治疗方法是至关重要的。

从总体上讲，疾病治疗是一个非常具体的问题。有些人喜欢传统医学，有些人倾向于自然医学，而有些人则注重二者的结合治疗。我们应该选择那些自己感觉最为舒适的治疗方法，而且一定要相信自己的选择。如果人们真正能够相信自己的选择，并且辅以精心的护理，那些长期困扰人们的疾病一定会得到快速的治愈。

我现在仍然记忆犹新，在我儿时每当生病的时候，母亲（一名护士）总是将传统医学与家庭疗法结合起来为我疗病。当家庭疗法不起作用、病情持续时间太长或体温太高的时候，母亲就会去请执业医生来为我诊治，此时一些抗生素通常会派上用场。

我经常发现一个现象：尽管许多父母在自己患病时常常采用自然疗法，但是他们不喜欢对自己的孩子实施自然疗法。其中的原因可能是因为人们一般认为自然疗法存在一定的风险因素。我完全可以大胆地告诉大家：本书所介绍的各种自然疗法绝对不会对患儿构成任何危害。本书出版的宗旨就在于指导大家如何抚养一个健康的孩子，从而杜绝化学药物的滥用，以免引起机体免疫系统的损害。

另外，如果我们能够意识到下述问题的重要性也将是非常重要的，即我们如何照顾好自己的孩子将直接影响到他们

长大成人后对自己本人的照顾。

关心孩子的健康和幸福并不意味着我们应该成为一名医学专家。切记：医生认为，对于某些专业知识、理论和技术，家长是不应该承担的，这最好是留给医务人员去解决。然而，如果我们能够将各种有效的治疗方法糅合在一起，那无疑将会为孩子的健康成长和抵御疾病打下一个坚实的基础。

在我们身边实际上有许许多多的自然疗法可以利用，但是本书无法一一描述。如果大家对此感兴趣并准备一试的话，请参阅书中最后所列举的一系列参考文献。

注意

当孩子出现下述情况的时候应该及时就医：

- 体温超过 40°C
- 显得越来越疲惫和淡漠
- 气喘或呼吸困难
- 胸部疼痛

四、如何选择一名理想的医护人员

- 躯体可以对多种不同治疗手段（包括传统疗法和自然疗法）的结合做出反应。只要有必要，我们应该对各种可能的治疗方法都敞开大门。
- 有些医生认为，所有自然疗法都是无效的，都是不道德、不规范的；有些自然疗法医师宣称自己所掌握的治疗手段是万能的；有些自然疗法医师是不安全、不

可靠的，经不起任何推敲。因此，在选择医护人员的时候，一定要保证他们具有正规的训练和良好的声誉。

- 如果准备为孩子选择一名传统的医护人员，我们应该抽出一定的时间进行反复考察，直至找到一名能够为自己的孩子倾注满腔热情、并能应付各种急症的合格医生。
- 如果我们选择自然疗法医师，那么他们必须清楚在急症情况下应该进行何种传统治疗手段，对于某些传统治疗手段的应用他们必须能够把握住恰当的时机。
- 如果我们只选择一名自然疗法医师，那么我们必须保证：他（或她）有能力处理任何可能发生的问题，或者是他（或她）至少能够清楚自己水平的有限并能够在必要的时候将患儿转到其他地方就医。
- 在为自己的家庭选择医务人员的时候，我们应该考虑如下几个问题：
 - 当他们问你问题的时候，是否在认真地听你的回答？
 - 在你感觉病情紧急的时候，他们是否能够及时赶到？
 - 他们能否耐心聆听你关于孩子躯体和情感状况的描述？
 - 他们对你的孩子是否很热情、友好？
 - 对于人与人之间的亲密感情，他们是否感到舒适？其评价是好还是坏？
 - 你与他们交流之后内心是否会感到很舒适？
 - 他们通常是迅速开出处方呢？还是经常认为没有必要开处方？

- 他们对于自己开出的治疗药物能否解释其可能出现的副作用和危险？
- 关于如何保持孩子的健康和幸福，他们是否会提出一些宝贵的建议？
- 他们是否认为饮食调节在一定程度上也是有效治疗的一部分？
- 当你初次拜访的时候，他们有没有把自己整个的行医历史全部告诉你？
- 关于你对孩子躯体和情感状况的观察，他们是否经常向你询问？
- 在为自己的家庭选择一名可靠、有责任心的医护人员时，一定要耐心，绝对马虎不得。同时，我们又清楚一个问题：医护人员只是一种支持系统，在维护孩子的健康、幸福方面真正起主要作用的是家长本人。
- 如果我们选择了两位不同的医生，那么我们一定要保证二者之间用药不能发生冲突。
- 在咨询医生的时候切记以下几个问题：
 - 如果我们对某些专业术语不理解的话，一定要让医生给一个通俗易懂的解释；
 - 关于自己的症状一定要清楚；
 - 不要担心不同医生可能会有不同的结论和观点；
 - 要询问医生自己在家接受治疗的时候，是否应该进行一些辅助性的治疗（如饮食调节、洗浴或按摩等）。
- 如果病情没有危及生命，我们就一定有办法进行治疗（参见附录 1——病情分级）。对于那些没有生命危险的病情，大约有 80% 可以随着机体的恢复而消失。但是，如果出现如下情况，应及时寻求传统医务人员

的救治：

——中毒

——意识丧失

——癫痫发作

——创伤（如烧伤、交通事故、触电以及体温过低等等）

——骨折

——头、颈外伤

——其他危及生命的疾病

抗生素及其他药物 是利还是弊？

医学首先应该关心两件事情：治愈和舒适。有些情况下，减弱患儿生活环境的应激程度足以能够缓解疾病的症状。而另外有些情况下（如哮喘或慢性耳内感染），我们必须采取一些相对比较复杂的手段（如药物治疗）来抵抗疾病。因此，我们在生活中迟早会遇到这样一种尴尬的境界：当孩子生病的时候我们是否应该使用抗生素或其他药物。

在人们发现抗生素之前，当孩子患有耳内感染和扁桃腺炎之类疾病的时候，绝大多数情况下能够逐渐好转。当然，也有些患儿可能会发展为慢性耳内感染（能够导致耳朵失聪）和 *throat abscesses*（能够导致患儿易患风湿热，从而有可能导致心脏病的发生）。然而，绝大多数的感染不是致命性的，它们是不需要进行抗生素治疗的。对于儿童的某些感染性疾病，每当我向我的私人医生咨询是否需要进行抗生素治疗的时候，她总是建议我应该首先试试其他办法（在许多情况下抗生素治疗是没有必要的，而且抗生素治疗只能作为最后的选择）。抗生素可以有效地杀灭大量细菌，这是一个不争的事实。但是问题在于，并不是所有的细菌都是有害的。在一定程度上，抗生素治疗就如同炮弹袭击，受伤的不仅是“敌人”，还有许多无辜的“平民百姓”！

在当今世界，我们身边有大量的、无数种抗生素可以使用，而且还不断有各种新的抗生素诞生。这类药物在世界医

学史上占有至关重要的地位，曾经挽救过无数生灵。然而我们可以肯定地说，抗生素已经达到滥用的地步了。例如，人们在对细菌的种类甚至是细菌的存在与否都缺乏根据的情况下，常常盲目地利用抗生素进行预防性治疗。另外，人们在使用抗生素的时候也很少考虑患者的个体因素。机体对周围环境（包括疾病）的反应因人而异。当我们初次患病的时候，很可能不会出现明显的躯体症状，我们之所以感觉不舒服主要是因为机体内部平衡被打破了。这在儿童尤为明显，他们在患病初期可能仅仅表现为情感失衡，如烦躁不安或者是经常缠住大人不放。因此，对于患儿的情感状态我们应该给予同样的重视。在一定程度上我们完全可以这样认为：病情发展的决定因素与其说是疾病不如说是患者本人。

另外还有一点非常重要，同时这也是人们经常忽视的一个问题，即我们的机体具有天然的防御机制——可以产生抗体来抵御细菌的入侵并将其转化为无害物质。

一、人们对抗生素的新认识

自从数十年以前将抗生素引入临床以来，人们一直将其看作是挽救生命的灵丹妙药。在 20 世纪 40 年代抗生素对于许多细菌感染性疾病的确起到了神奇的遏制作用。在 20 世纪 40 年代即第二次世界大战时期，由感染性疾病所造成死亡的人数竟然超过了战争武力所造成的死亡人数，自此人们对抗生素的重视程度骤然升高。到了 50 年代，人们对抗生素的认识几乎接近迷信的地步，大量的抗生素被宣传可以医治几乎所有的细菌感染性疾病。最终结果是，大量的疾病患者都要接受抗生素治疗，人们甚至认为抗生素可以使任何疾病的病情发生好转，结果造成了抗生素的滥用。

抗生素的作用在于治疗细菌感染性疾病，但是有些时候人们却用它来治疗咳嗽、感冒、麻疹、流行性腮腺炎和水痘，而这类疾病都属于病毒感染性疾病，应用抗生素治疗根本无效。有些类型的食物中毒和肺炎、扁桃体炎、疖以及百日咳本身属于细菌感染，所以应用抗生素治疗非常有效。抗生素通过杀灭致病菌，可以为机体本身的免疫系统赢得时间，从而产生足够的抗体来抵抗感染。然而，抗生素在杀灭致病菌的同时也破坏了大量的良性或有益菌群。即使是青霉素（发现最早的一批抗生素之一）的发现者（1928 年）亚历山大·弗莱明也是极力反对滥用抗生素。亚历山大·弗莱明很清楚地认识到，青霉素无法杀灭所有细菌，而且那些幸存下来的细菌将来会耐受更大剂量的抗生素。

人们的机体健康在很大程度上有赖于乳酸杆菌以及双歧杆菌等有益菌群的存在，这类细菌主要寄生于人体的肠道和阴道粘膜中。这些乳酸菌通过分泌小量的抗生素样物质（其中包括过氧化氢、苯甲酸、乳酸以及乙酸等等），可以起到抵挡其他细菌、预防机体感染的作用。当食物中的有害细菌进入肠道的时候，这类乳酸菌对于维护机体健康是非常有帮助的。然而，抗生素可以抑制这类有益菌群。更为糟糕的是，抗生素发挥作用以后往往是那些有害细菌首先恢复。另外还有一个问题就是，许多原先可以得到很好控制的致病微生物其结构已经开始逐渐发生改变了，对一些常规抗生素产生了耐药性。因此，人们必须不断地研究开发各种新的抗生素，以对付那些不断出现的耐药细菌以及那些新近演变而来的细菌感染。

二、抗生素的应用

因为人体的自我防御和免疫应答过程都是非常慢的，所以当孩子发生细菌感染时及时进行抗生素治疗是很有必要的。如果抗生素应用得当，完全可以避免出现一些严重疾患。但是请注意，尽管抗生素可以杀灭细菌，但是它无法恢复机体的内部平衡。因此，在利用抗生素进行抵抗感染的过程中，应该适当辅以相应的自然疗法以增强患儿的免疫系统。

在接受抗生素治疗之前应该向医生询问的一些问题：

- 自己所患疾病属于病毒感染还是细菌感染？
- 如果不用抗生素治疗，病情是否可以得到好转？
- 该抗生素疗法具有那些已知的副作用？

感染性疾病分类：

- 菌性感染（如肺炎、脑膜炎、败血症以及各种骨骼组织感染）通常需要进行抗生素治疗；
- 病毒感染（如麻疹、水痘、流行性腮腺炎、风疹、几乎所有类型的咳嗽、感冒和咽喉感染）一般对抗生素治疗没有反应，除非同时合并有细菌感染；
- 无害细菌感染（如耳内感染、泌尿系感染等）有时也是很痛苦的，可以给予一定的抗生素治疗，但是绝非必需，这主要取决于患儿本身，有些患者无需任何治疗即可好转。

有些情况下，如果不进行特殊检查医生是很难确定抗生