

<<自愈力>>

图书基本信息

书名：<<自愈力>>

13位ISBN编号：9787544249010

10位ISBN编号：7544249018

出版时间：2010-9

出版时间：南海

作者：安德鲁·韦尔

页数：258

译者：荀寿温

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;自愈力&gt;&gt;

## 前言

有个人肺里长满了肿瘤，医生已经无能为力，让他回家安排后事，然而，6个月过后，他又出现在那位医生面前，肺里的肿瘤竟消失得无影无踪。

一个年轻女人，烟抽得很厉害，还患有糖尿病，且由于心脏病发作躺在监护病房里昏迷不醒，心脏功能急速衰退，医生心急如焚，却又束手无策。

意想不到的，翌日清晨，她不仅苏醒过来了，而且能够说话，情况明显好转。

一个人因摩托车事故而重伤大脑，神经外科医生告诉他悲伤不已的父母，恐怕他永远都无法从昏迷中醒过来了，可是他现在很健康。

我认识的大多数医生都能讲出一两个像上面那样不治而愈的故事，如果细心寻找，会发现更多，然而很少有医学研究人员这么做。

对大多数医务工作者来说，故事就是故事，不能当真，无需研究，更不能当成是人体拥有自我修复能力的证明。

与此同时，现代医疗高昂的费用给很多国家带来经济压力，正在使世界上众多的人陷入窘境。

各国的政治家们都在就如何为医疗保健买单而争论不休，却不知道有关医疗保健本质的哲学辩论贯穿了人类历史。

医生认为健康有赖于各种外部干预，然而自然疗法的支持者却坚持认为健康是遵循自然规律生活的结果。

在古希腊，医生信奉的是医神阿斯克勒庇俄斯，自然疗法治疗师信奉的却是阿斯克勒庇俄斯的女儿--光彩照人的健康女神许革亚。

医学作家兼哲学家勒内·杜博斯曾经写道：对许革亚的崇拜者来说，健康是事物的自然规律，只要人们理智地安排自己的生活，就能够获得健康。

他们认为，医学最重要的作用就是发现自然法则并据此指导人们获得身心健康。

不知道是因为不太相信世界万物的运行规律，还是更了解这一规律，阿斯克勒庇俄斯的崇拜者认为，医生的主要任务是治疗疾病，通过纠正出生时或日后生活中发生的偏差来使人们重获健康。

关于如何负担医疗保健费用的政治争论主要发生在阿斯克勒庇俄斯的追随者之间，他们之间不存在关于医疗的性质或大众对医疗的期望的争论，只有关于谁该为医疗保健买单的争论。

由于医生过分依赖技术，医疗保健费用已经高得离谱了。

作为许革亚的忠实追随者，我希望能把自然保健的观念注入医学未来的讨论当中。

容我举例说明不同的哲学观点如何导致不同的行为模式。

在西方，医学科学的主要目标是找出外在的致病原因，研制治疗“武器”。

20世纪中叶最重要的成就就是发明了抗生素，从而在对付细菌造成的传染病方面取得了巨大的胜利。

这一成就是阿斯克勒庇俄斯一方赢得人们青睐的主要因素，大多数人相信无论成本多高，运用技术产品进行医疗干预都很值得。

而在中国，医学的目标却大不相同。

中医开发了很多提高自身抗病能力的治疗方法--一种许革亚的模式，这就使得人们无论面对什么样的危险因素，都能保持健康。

在探索的过程中，他们发现了很多对身体有益天然物质。

尽管西方的方法多年以来效果不错，但是从长远看，远不如东方的方法来有效。

武器是危险的，它们可能出现意外，伤及使用者，也可能激起敌人更大规模的反击。

事实上，世界各地的传染病专家正在为微生物的抗药性可能造成无法防治的疫情感到担忧。

我刚收到一份《亚利桑那内科医生临床研究报》--我任教的那所大学的医学中心办的报纸，上面就有一篇专题报道，题目是《对抗菌药物产生抗药性：新的疫情？

》，其中写道：抗菌药物被看做是20世纪的“神奇药物”，然而临床医生和研究人员都深切感到，目前细菌的抗药性已经成为临床的一大问题.....人们为此提出了很多解决办法。

医药产业试图开发出受当前抗药机制影响的新药，不幸的是，微生物似乎总能够迅速形成新的抗药机制.....在住院治疗的情况下，严格实行防感染措施非常重要。

## &lt;&lt;自愈力&gt;&gt;

医务工作者必须明白，在所有的实际操作中，细菌的抗药性都是能直接损害病人治疗效果的推动力。

“直接损害病人的治疗效果”是个委婉的说法，实际意思是医生原本能够用抗生素治疗某种感染，现在病人却可能因为这种感染而死亡。

事实上，抗生素正快速失去效力，一些传染病专家已经开始考虑当我们不再能够依靠抗生素的时候该怎么办。

或许，我们不得不重新采用抗生素出现之前的方法--20世纪二三十年代时医院采用的严格隔离、严格消毒、外科引流等方法，那将是医疗技术多么大的退步啊！

然而，中药却不会产生抗药性，这是因为它重在增强人体的防御能力，而不是直接作用于细菌，不会促使细菌进化；它能够提高免疫系统细胞的活力和效力，帮助病人抵御各种感染，而不单单是抵御细菌感染。

抗生素则只对细菌有效，对病毒引起的疾病就毫无作用。

因此，西方医学对病毒感染一筹莫展，这一点可以通过西医对艾滋病疗效甚微清清楚楚地看出来。

就目前情况来看，中药治疗艾滋病的前景更为光明。

中药无毒，这一点与西方现行的抗病毒药物形成鲜明对照，尽管中药还无法清除感染者体内的病毒，但它可以使许多感染者在较长一段时间内症状全无。

东方这种增强体内抵抗力的观念属于许革亚派，它相信人体生来就有抵御疾病的能力。

如果西方医学也相信这种能力的话，现代医疗保健就不会存在经济上的危机了，要知道，利用身体固有的康复能力进行保健，要比医疗干预更便宜、更安全，长远看来也更有效。

阿斯克勒庇俄斯派大多注重治疗，而许革亚派注重康复。

治疗源于外部，康复源自内部。

“康复”这个词的意思就是“使其完整”，也就是恢复整体性和平衡性。

长期以来，我一直对康复故事很感兴趣，我想你也一样。

或许你认识某个人，他的癌症自然好转了，广布全身的癌细胞都消失了，令给他治疗过的医生惊诧不已。

癌细胞的消失可能是暂时的，也可能是永久的。

又或许你认识某个人，通过祈祷或狂热的宗教信仰得以康复……这到底是怎么回事呢？

本书就是希望唤起人们对人体固有的内在康复进程的关注。

即使治疗结果很成功，也只能说明治疗激活了人体内在的康复机制；在某些情况下，即使没有外部刺激，这种机制也会运行。

本书的主题很明确：人体能够自愈。

如果你的健康状况良好，你会想了解这个系统，因为正是这个系统使你能够保持并增进健康。

如果你病了，或者你爱的人病了，你也会想了解这个系统，因为它是重获健康的最大希望。

本书第一部分列举了大量事实，论证了康复系统的存在及其与心理的互动关系。

人体各个层面的生物组织，从：DNA开始，都具有自我诊断、修复和再生的机制，一旦人体需要，它们就会立即发挥作用。

显然，能够激活这些内部康复机制的药物比单纯抑制症状的药物更为有效。

这部分还收录了我所知道的一些康复故事，尽管医生预言病人没有康复的希望，或者坚称只有通过大量阿斯克勒庇俄斯式治疗，病情才有可能得到改善，病人却常常不治而愈。

很多人知道我对这样的病例感兴趣，于是越来越多的人告诉了我他们的康复故事。

我相信任何人都能找到类似的病例，不治而愈是个普遍现象，并非奇闻轶事。

我们可能对癌症的自发好转惊叹不已，对修复伤口一类更常见的康复系统活动却很少关注，殊不知，这些日常活动恰恰才是康复系统最非凡的工作。

本书的第二部分告诉你如何优化康复系统。

在这里，你能找到关于如何修正生活方式从而提高康复能力的详细信息，包括有关食物、环境毒素、运动、减压、维生素、补充剂，以及能帮助你保持健康的滋补草药的各种信息。

另外，我还提出了一个为期8周的计划，帮助你逐渐改变生活方式，增强天然的康复能力。

第三部分分析了传统疗法和替代疗法的优劣，总结了一些成功康复的病人运用的策略，并就如何

## <<自愈力>>

应对疾病提出了一些忠告。

在这里，我提供了利用自然方法减轻各种常见病的建议，又专门写了一章“作为特例的癌症”，因为癌症对康复系统来说是个独特的挑战，选择治疗方法时要根据每个人的具体情况仔细分析。

后记是“社会处方”，分析了现行的医疗机构必须如何变革，才能把许革亚哲学纳入医疗体系中

。

到目前为止，很少有医生和科学家愿意搜集康复病例，因此，自愈的现象似乎很少见，内在康复系统这一概念听起来很古怪，也就不足为奇了。

可我认为，越是欣然接受这一概念，就越能在生活中体验到康复，越无需使用不必要的医疗干预。

要知道，这种干预有时甚至有害，而且花费很大。

对我们来说，以康复为导向的医学比现行的医疗体系更好、更安全、更有效，花费也更低。

我写这本书，就是希望能尽一份心力，让它变成现实。

.....

## <<自愈力>>

### 内容概要

人的身体拥有自愈功能，即使癌症这样的严重疾病都能借助身体的自愈功能得以改善。

“全球100位最具影响力人士”、闻名世界的医学权威安德鲁·韦尔搜集了世界各地的众多自愈病例，展示了这些危及生命的疾病、创伤和慢性疼痛看似神奇的自愈过程，告诉人们：自愈不是奇迹，自愈力是人体与生俱来的能力。

我们的身体天生拥有康复系统，可以及时自我诊断、自我修复、自我维护，不仅能使疾病好转，更能保护身体免受侵害。

无论你现在受困于何种疑难杂症，只要相信身体的自愈力，改变生活方式，并积极寻求天然替代疗法，就可以重获健康。

## <<自愈力>>

### 作者简介

安德鲁·韦尔，美国哈佛大学医学博士，世界结合医学领域的先锋人物。曾为《时代》周刊的专栏作家，《纽约客》《自然》等杂志的撰稿人，现任美国亚利桑那大学临床医学教授，亚利桑那大学结合医学中心主任。多次在《拉里-金现场》《奥普拉》等知名节目里担任嘉宾，被《时代》周刊评为“美国最具影响力的25人”“全球100位最具影响力人士”。代表作《自愈力》《不生病的8周计划》等都曾登上《纽约时报》畅销书排行榜第1名，全球销量超过1000万册，已成为国际自然医学领域的权威著作。

## <<自愈力>>

### 书籍目录

序言第一部分 康复系统第一章 热带雨林中的序幕第二章 就在我身边第三章 推荐信第四章 医学界的悲观主义第五章 康复系统第六章 心理在康复中的作用第七章 康复之道第二部分 优化康复系统第八章 优化你的康复系统第九章 康复饮食第十章 保护自己免受毒素危害第十一章 滋补品第十二章 运动与休息第十三章 心理和精神第十四章 获得最佳康复力的8周计划第三部分 当你生病时第十五章 作出正确的决定第十六章 考虑替代疗法第十七章 病人成功康复的7个策略第十八章 处理一般性疾病第十九章 作为特例的癌症后记：社会处方

## &lt;&lt;自愈力&gt;&gt;

## 章节摘录

可现在我却迷路了，白晃晃的太阳已经转成了傍晚浓郁的金黄色，黑夜马上就要来临，这意味着我没有机会找到下一个居住地，将不得不忍受河边难以想象的寒冷。

我不抽烟，却一下子点燃了3支匹诺加牌香烟，这是一种很便宜的当地香烟，烟盒上印着北美印第安人的画像。

我使劲吹着点燃的烟，好让烟雾散布开来，希望能够借助香烟暂时驱走咬人的沙蝇。

既然不知何去何从，那就吃东西吧。

我打开为数不多的储备，找到一盒可可饮料和一些干果，又支起气炉，煮上了一小锅河水。

不一会儿，水煮开了，我一小口。

一小口地喝着热水，感觉从未喝过这么好喝的水。

在这个对我来说完全陌生的环境里，热水带给我一丝舒适和熟悉的感觉。

我到南美洲这个偏远的地区来，目的是寻找某种具有异域色彩的非同寻常的东西，一种与我的日常经验迥然不同的东西。

我想找到关于康复力源泉的真知灼见，以及巫术、宗教和医学的内在联系。

我想知道心灵与身体如何互相影响。

最重要的是，我了解能够帮助人们恢复健康的实用秘方。

在举世闻名的高等学府里待了8年，4年学习植物学，4年学习医学，我的疑问始终没有得到解答。

植物学研究唤醒了我内心的冲动，一心想要见识雨林，结识当地的医生，帮助挽救濒临失传的药用植物知识。

我接受的医学教育让我想逃离这种干预性的技术治疗，进入“浪漫的”自然康复领域。

在完成临床基础训练后，我清醒地作了个决定：绝不从事我刚刚学会的这种医学。

我这么做有两个理由：一个是感性的，一个是理性的。

感性的理由很简单，就是一种内心的感觉：如果我病了，只要还有其他选择，就不愿意接受我学的那些医学方法的治疗。

出于这个原因，我也无法轻松愉快地用那些方法为别人治疗。

理性的理由是，我在哈佛大学医学院4年的学习，以及在其后的实习中学到的那些治疗方法并不针对疾病的根源，不能提高康复系统的能力，而是更倾向于抑制疾病的发展，这只能消除疾病带来的表面症状。

在这期间，我从未学到任何与健康及维护健康有关的知识，也没学到任何关于如何预防疾病的知识，这显然是个不容忽视的疏漏。

我一直相信，医生的首要任务是指导人们学会怎样从一开始就不生病。

“医生”这个词是从拉丁语的“教师”一词转化而来的，传授预防之道是首要任务，治疗业已存在的疾病应该排在第二位。

对常规医学抑制疾病症状这一特点，我感到很不安。

你看看现在使用的那些常见药的名称，大多数都带有诸如“抗、降、镇、退、消”之类的字眼。

典型的有抗痉挛药、降压药、抗焦虑药、抗抑郁药、抗过敏药、抗心律失常药、镇咳药、退烧药、消炎药，以及受体阻滞剂和H<sub>2</sub>受体阻滞剂。

真可谓“对抗医学”啊！

这种医学的本质就是消除和抑制。

你或许会问：这有什么不对吗？

倘若发烧到了危险区，或者过敏反应无法控制，这些症状当然应该予以消除。

针对非常严重的情况在短期内采取这种治疗，对此我毫无异议。

但是，在医院工作之初我就认识到，如果把这种治疗当做治病的主要手段，就会造成下面两种情况：

一是会让病人承担风险，因为药物本身效力强大而且有毒，预期的效果常常被药物的毒副作用抵消，常规药物导致的不良反应就是铁证。

在临床实习中，我见到过太多这样的事例，因此感觉必须找到一条更好的出路。

## &lt;&lt;自愈力&gt;&gt;

植物性药物之所以吸引我，是因为它提供了一种可能性，即可以找到天然安全的药物来替代常规药物。

第二种情况不那么显而易见，但更叫人担心，那就是长此以往，抑制症状的治疗非但没有治好病，反而加重了病情。

我在读了塞缪尔·哈尼曼（1755~1843）的作品后才意识到有这种可能性，他是德国医学界一个伟大的另类医生、离经叛道的天才，创立了顺势疗法这一替代医学领域里的主要学派。

顺势疗法依靠极小剂量高度稀释的药物来启动康复反应。

我不是顺势疗法治疗师，而且极不赞同许多反对免疫接种的顺势疗法治疗师。

我觉得它的整个体系令人困惑，与现在的物理学和化学的科学模式不太相符。

尽管如此，我还是体验过也看到过顺势疗法成功治愈的病例，并且十分钦佩这种治疗方式不会对人体造成伤害。

更重要的是，我发现哈尼曼的某些观点很有价值，其中最重要的就是，抑制明显可见的症状可能会导致更大的危险。

哈尼曼举了皮肤瘙痒、出红疹的例子。

他说，最好使疾病显露在人体表面，这样就可以通过体表把疾病排出体外，而抑制的办法可能导致疾病向内发展，蔓延到更为重要的器官。

瘙痒的皮疹可能会消失，但是更糟糕的情况也许会出现在身体内部，那时就连最厉害的治疗方式也无可奈何了。

早在皮质类固醇发明之前，哈尼曼就提出了这个观点。

现在，普通医生在开出这种效力非常强大的消炎性激素时，都不大考虑它们可能造成的伤害。

局部外用的类固醇是消除皮疹的有效药物，如今在美国甚至可以无需处方直接在药店购买。

一次又一次，我看到病人对这种药物产生依赖，只要涂抹含激素的药膏，就能控制住皮疹，一旦停药，症状就会复发，而且比以前更加严重。

可见，疾病并没有被彻底击溃，而是暂时退却、积蓄力量，一旦外部的抑制力量消失，就会卷土重来。

如果长期使用类固醇，它们的抑制力量和毒副作用就会更大。

那些经年累月服用强的松一类药物来控制风湿性关节炎、哮喘及其他自身免疫性疾病和过敏性疾病的病人，通常会被很多毒副作用（体重增加、抑郁、溃疡、白内障、骨质流失、痤疮）困扰，却无法停药，因为一旦停药，症状就会全面复发。

那么，这些被抑制了的疾病中的能量到哪里去了呢？

.....

## <<自愈力>>

### 媒体关注与评论

安德鲁·韦尔医生是个非凡的奇才。

——《华盛顿邮报》 毫无疑问，韦尔医生已经成了美国最有名的医生。

——《纽约时报杂志》 韦尔医生的论述谨慎清晰，他没有劝诱我们信服他的观点，也没有拘泥于西方医学或东方医学的某一种，他的哲学只是立足于病人的康复，赢得了我们的信任。

——《纽约时报》 身为作家和医生的安德鲁·韦尔很快成了整个美国的家庭医生。

——《时代》周刊

## <<自愈力>>

### 编辑推荐

《自愈力》荣登《纽约时报》畅销书排行榜第1名! 国际医学权威专家韦尔博士两度登上《时代》周刊封面, 被评为“全球100位最具影响力人士”, 为你激活身体的自愈功能!

<<自愈力>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>