

<<6星期大腦健康計畫>>

图书基本信息

书名：<<6星期大腦健康計畫>>

13位ISBN编号：9789570403824

10位ISBN编号：9570403829

出版时间：大樹林

作者：馬克·希曼 著

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;6星期大腦健康計畫&gt;&gt;

## 前言

**推薦序** 在二十一世紀，生物學的口號是「系統」。由於複雜精密的科技遙遙領先，我們淹沒於大腦與身體功能整合的大量資訊。所有的事物都是環環相扣的，卻又各自獨立。單一基因單打獨鬥的時代已經過去，取而代之的是密密麻麻的網絡。單打獨鬥的遺傳學已經落伍，取而代之的是跨層面的相互連結。基因組學、蛋白質體學、代謝學以及繁多的「體學」，都是彼此交纏盤錯的。這是新的「系統生物學」。

這和我們的健康有何關係？在二十世紀，醫學將身體切割成不同的專科—神經科、心臟科、胃腸肝膽科與內分泌科。專科醫生鑽研他們所屬的身體部位；但是有誰觀照到整體的情況呢？只有極少數的醫生擁有全面觀照的技能。系統生物學要求全新的方式，功能性醫學也隨之應運而生。治療方式不再將身體視為個別器官系統的總和，而是檢視細胞與系統的運作方式，以及探討它們如何產生問題。

功能性醫學是臨床醫療中，系統生物學的實際介面。搜尋系統的問題，及早找出與處理根本的原因，而非治療症狀。在第二十一世紀，大腦與身體的緊密連結也愈來愈清晰，大腦與身體狀況更是唇齒相依。如果大腦是在身體裡面，身體系統出了狀況，大腦也會隨之出現問題。許多功能失調的生理系統，也會造成大腦功能的失調。希曼醫生使用功能性醫學來說明治癒失調的生理系統，不但恢復生理的健康，也促進大腦的活力。現在可以了解造成「心理疾病」的化學反應失衡，與更多的系統、化學反應及新陳代謝問題都有密切的關連，因此是可以從生理層面著手治療的。只有治療大腦化學反應會造成藥物依賴性，治療生理的化學反應可以修復大腦的化學反應失衡，並產生真正持續性的療癒。

在諸多壓力、化學與環境挑戰的肆虐之下，我們的生理狀態受到影響，大腦功能無法如常運作，這種情況就不足為奇了。希曼醫生邁向絕對健康的七大關鍵，提供明確的方法支持與療癒我們的核心功能系統。更多的研究是很重要的，我們已經知道要如何立即有智慧地面對這些挑戰，希曼醫生不只告訴我們來龍去脈，還教導我們如何應對的方法。哈佛醫學院的神經科助理教授 / 麻州總醫院超越研究計畫主任瑪莎賀伯特 (Martha Herbert) 醫學博士精神健康，非藥不可嗎？

幾年前，我離開區域醫院，獨自開業，開始以功能性醫學的醫療方式來幫助到門診求診的客戶或患者。大部分的患者都是為了不想在靠精神科藥物來維持他們的身心狀態或睡眠，因為精神科藥物長期服用下來，不僅影響他們的專注力、記憶力及思考，同時，為數不少的人，服用藥物到最後，藥效所剩無幾，而且門診醫師只能加藥，還不見得能達到理想的療效，但相關藥物的副作用已經壓得他們喘不過氣來，因此，他們或者家人才想利用非藥物治療來改善。

在開始時，最大的困難在於大家已經習於標籤醫學的教育方式，很多人常會問我：「鄭醫師，可否給我一種東西，吃了沒有副作用，就可以睡著不會亂想？」很遺憾，因為大部分的人，並沒有這樣認知：疾病是一種結果，生病是一連串事件的結果，也就是當事人身上已有許多系統產生功能性的喪失或失衡，所以，想要以非藥物方式來幫助身體復原，一定要找出功能性的缺陷，配合相關的飲食營養調整、幫助失衡的系統真正回復，否則只能一味依賴藥物來抑制症狀，而坐視身體失衡系統繼續惡化，距離真正的身心健康越來越遠。

所幸，這幾年下來，藉由我在雅虎的鄭醫師部落格做功能性醫學概念的宣導，某些大眾的觀念已慢慢改觀，最初，他們會覺得非常奇怪，一個身心科醫師在看注意力不足過動症的孩子，為何要看腸

## &lt;&lt;6星期大腦健康計畫&gt;&gt;

道功能、過敏原問題、內分泌問題、營養補充是否足夠？

以及身上是否有重金屬殘留？

對於長期服藥的客戶，又為何一再強調排毒的重要性？

真正心理壓力來源的排除對一個人身心健康恢復為何如此重要？

這些，是一般在門診開藥的精神科醫師不會提醒他們注意的事，很多醫師甚至覺得奇怪，不用藥來處理精神疾患，怎麼可能？

面對這樣的質疑，之前我總要費一番唇舌和客戶討論精神科治療的本質從何而來，其實，絕大部分的精神科診斷，是以症狀描述及歸納來成立診斷，能夠經實驗室、影像醫學或者病理報告確定的診斷少之又少，因此，說穿了，治療的本質，不過是以藥物做症狀控制而已，在本書亦有精彩的闡釋。

記得我還未接受精神科專科醫師受訓時，曾有一位前輩勉勵我，他覺得做精神科醫師並不難，只要到最後，後面有一群患者跟你排隊拿藥，你就成功了。

也許聽來有些戲謔，但也反應出大多數精神科的實際情形。

我也還記得昔日在擔任住院醫師時，帶我的主治醫師說出的誠實之言：「以醫學各科來說，若一般內外科算是上小學或者中學的程度，我認為精神科還在BABY階段。

」主要原因，就是缺乏直接的臨床證據來做診斷與治療。

也因此，我對於只是在門診給藥，但卻無法真正治癒患者的治療模式，開始產生懷疑與不滿意。

我在考過精神科專科醫師以後，開始找尋及學習非藥物的根本改善之道，經臨床驗證，我發現非藥物方式的身心改善的確存在且有效。

而這幾年累積下來的行醫經驗亦告訴我們：精神狀況往往是身體所導致，找出真正功能失衡的原因而加以調整，客戶及患者真的可以不藥而癒。

看著周遭甚至遠從國外回來求診的患者真正恢復身心健康，其喜悅難以用筆墨來形容。

欣見國內有遠見的出版社，願意投注心力，出版美國功能性醫學名醫馬克·希曼醫師的大作，我認為真正關心患者健康的專業人員，都應該透過此書來瞭解目前精神科藥物治療的限制及迷思，透過完整的功能性醫學檢測，找出身體和細胞失衡或失能的原因，透過相關的非藥物調整方式，真正的身心健康的確指日可待。

尤其，作者以親身經歷來解說自己如何從ADD（注意力不足）、慢性疲勞、憂鬱及失眠的狀況，完全不靠藥物的方式來幫助自己重拾健康，更具說服力。

而他所提供的實際臨床改善案例，更加深了大家的印象及對功能性醫學的信心。

關心自己或周遭人身心健康的人們，更應該瞭解這本書的內容及做法，其中的觀念往往是一般醫師不瞭解，但卻重要的身心健康重建概念。

我相信功能性醫學的概念若能普及，國內健保的長期虧損於費用成長，必能獲得明顯的改善，只因為功能性醫學的產品，是不需服藥且健康的人，誠心希望有更多的人能瞭解這些寶貴及重要的資訊，尤其從事精神醫療的專業人員能有更多人認知其重要性與價值，並親身實踐，一起幫更多為精神疾患所折磨，但苦無出路的患者，真正擺脫藥物依賴而重拾新生。

當然，若能在精神科藥物長期服用前，即以功能性醫學介入來幫助當事人，不僅能減少減藥及停藥的一道關卡，復原速度必然更快，相信這不僅是當事人之福，亦是身為醫療專業人員的最大的喜悅與動力來源。

光能身心診所負責醫師/功能性醫學療法實踐者鄭光男重建心靈之道 個人於醫學的歷練上，深深得知，當生命個體出現異常狀態時，必有其原因，且相互影響下而表現於身體平常脆弱的部位，此時若僅調整該部位的症狀，常會形成「頭痛醫頭，腳痛醫腳」的現象。

近代科技的不斷突破，現代醫學的觀念也不斷的改變，逐漸明瞭所有疾病的現象是環環相扣的。

近年來，醫界提出以病人為中心的團隊醫療照護，就是希望改善以往專科醫療的不足，傳統醫學的概念再次為國內西方醫學的專家們普遍性的接納，多數醫院也設立中醫部門來共同照護病人。

一般民眾對於中醫的概念是 - 其治療為全身性的照護，而此概念於閱讀此書時感受特別強烈，也可見到西方醫學觀念的調整；作者於書中提出他的質疑「診斷的迷思：如果知道疾病的名稱，就知道自己哪裡出了問題」，確實可以震撼醫界，多數醫者知道造成疾病的因素有很多種，但較少的醫者能找到原因而給予改善。

## <<6星期大腦健康計畫>>

作者以個人的親身經歷闡述醫療觀念的演進，深入討論現代醫療的不足，實為醫者需要慎思的地方；於文中開演「絕對健康的七大關鍵」，並建議從最佳的營養、均衡荷爾蒙、發炎的緩解、修復消化系統、強化排毒、促進能量的新陳代謝及鎮靜心靈等七大關鍵中，讓身體達到均衡狀態，並收重建心靈之效。

此法應可嚐試。

或許當今台灣的醫療有許多爭議的地方，但任何能夠幫助台灣醫療前進的方法或觀念，都是好的

。醫療是不會有奇蹟的，唯有實在地透徹明瞭才能有準確的療效，讓我們以更開放的觀念及審密的分析，共同展開更適合人類的醫療照護。

台北醫學大學．市立萬芳醫院 實驗診斷科主任王炯中 謹誌二零零九年八月

## <<6星期大腦健康計畫>>

### 內容概要

您是否有以下類似情況： 感覺疲憊、精神無法集中與健忘，造成工作上極大的困擾！

因為情緒無法控制，眼睜睜地看著親密關係即將瓦解！

夜晚輾轉反側，遲遲無法入睡，然後擔心明天有可能會爬不起來！

孩子可能有過動、自閉、注意力不集中、過敏等情形，但始終沒有有效的方法來治療！

忘記和朋友的約會，並且想不起來自己到底忘了什麼事情！

血糖指數偏高或是內分泌系統混亂！

如果是這樣，代表你的大腦生病了，這是危及生命的恐怖慢性疾病，且大都未尋醫診療，因此數百萬人獨自承受苦難，受困於日益惡化的心智狀態。

馬克·希曼醫師，特地以過來人的身份說明自己如何從注意力不足、沮喪及失憶等情況下，找到最有效的治療方式，他認為修復衰弱大腦的關鍵在於改變身體，因此提出6星期促進大腦活力的計畫，以食物、運動、排毒等方式來取代藥物治療，幾年下來，陸續幫助了一千多位患有自閉症、失智症、ADHD、憂鬱症等患者，從失序的生活中找回自我，重新贏回健康。

令人振奮的真實案例： 深受躁鬱症與重度沮喪之苦的53歲男性，在以葉酸、維他命B12與B6調整大腦的功能後，30年來第一次擺脫沮喪的陰影。

· 行為暴烈的3歲男孩，在排除腸道的有毒細菌與血糖均衡後，變得安靜沉穩。

· 逐漸喪失記憶力且被診斷出失智症的70歲老人，在排出體內的汞之後，身心開始正常運作，並重新恢復活力。

· 在排除飲食中的過敏源，並用酵母菌調理腸道後，患有自閉症的小男孩開始講話並恢復人際間的互動。

從本書中可以了解： 第I部，探討我們的大腦到底出了什麼問題，如沮喪、焦慮、失智症、自閉與注意力不集中等現代社會流行病的真實原因。

第II部，解釋七大關鍵的生理系統如何影響我們的所有感覺、思考、情緒、行為與記憶，進而修復記憶力障礙、注意力不足與情緒干擾的不良影響。

七個關鍵系統都有特定的小測驗，協助讀者找出自己的失衡情況。

第III部，提供保養大腦的六星期計畫，說明讓大腦快樂、注意力集中、靈敏、清楚與投入所需的基本元素，我們可以知道如何：  
\* 正確地攝取有益大腦的食物 \* 以營養補充品啟動大腦的化學反應  
\* 運動、睡眠、放鬆與訓練大腦 \* 乾淨環保的生活  
第IV部，學習如何擬定自己的絕對健康之道，調整自己透過第II部的小測驗所發現的失調情況。

書中也說明在需要調整失衡的情況時，如何與醫師合作，以實現健康、完整、快樂與充實的生活

自己需要更多的omega-3脂肪、或維他命B12、或甲狀腺荷爾蒙嗎？

需要冷卻發炎的大腦，或是排除大腦的毒素嗎？

本書將協助找尋解答。

不管疾病的名稱是情緒障礙、注意力或記憶力的問題、神經疾病，甚至是精神病。

治癒衰弱大腦的秘密，答案就在我們的身體！

治療疾病的新準則：修復、更新與活化大腦的7大關鍵！

關鍵#1：最佳的營養 幾乎所有的人都有或多或少的營養失衡，藉由適當均衡的食物能幫助我們維持身心健康與功能。

關鍵#2：均衡荷爾蒙 我們的賀爾蒙是一首各種分子的交響樂，包括胰島素、甲狀腺、性激素、壓力激素等。

這些分子必須要和諧運作才能維持健康。

關鍵#3：緩解發炎 大腦的發炎是所有心理治療與神經學病情，以及大部分慢性病的中心主軸。

如果有大腦衰弱的情況，幾乎就可以確定大腦是處於發炎的狀態。

關鍵#4：修復消化系統 消化、吸收與利用我們所吃的食物與營養素，是健康的根本。

擁有正常的消化系統能保護我們，免於體內毒素、病菌與潛在過敏原的傷害，以及排除廢棄物。

關鍵#5：促進排毒 我們的身體必須要排除新陳代謝的所有廢棄物，以及透過食物、空氣、水與藥

## <<6星期大腦健康計畫>>

物進入的所有毒素。

21世紀的毒素遠遠超出人體的負荷，疾病於焉產生。

關鍵#6：促進能量的新陳代謝 維持新陳代謝引擎平穩的運作，以及善加保養維護，是健康的基礎。

幾乎所有的大腦障礙都有能量損耗的情況。

關鍵#7：鎮靜心靈 有目標、有意義的生活，充滿情感聯繫、關懷、歸屬感且彼此相互扶持的均衡生活，以及有掌控權的感覺，都是健康的基礎。

本書特色 紐約時報健康書排行榜作家以其親身經歷，找出治療沮喪、焦慮、失智症等現代醫療無法完全治癒的關鍵療法 本書是根據最先進的科學與醫學，治療“精神障礙”與“大腦疾病”的一種革命性新方法。

17項自我檢測表，讓你快速了解身體是否中毒或缺少哪些微量元素 沮喪、焦慮、失眠、注意力、記憶力、躁鬱、自閉、過動、肥胖、各種慢性病、失智與帕金森氏症等治癒的關鍵都與大腦密切相關。

## <<6星期大腦健康計畫>>

### 作者簡介

作者簡介馬克·希曼 希曼醫生是「健康與醫學另類療法」(Alternative Therapies in Health and Medicine)的主編，這是整合醫療領域最有名望的期刊，他也是「自然療法」(Natural Solution)的醫學編輯。

他是紐約時報最暢銷的書《不吃藥的生活》的共同執筆作者。

同時也是「今天」(Today)、「早安美國」(Good Morning America)、「晨間節目」(The Early Show)，以及與芭芭拉華特絲(Barbara Walters)的「觀點」(The View)等節目的常客，他也經常在CNN、FOX、PBS與NPR，以及其他電視台與電台現身。

他為知名的消費雜誌撰寫，他的文章也經常被引用，包括Parade、Elle、Fitness、Glamour、Family Circle、US Weekly、Women's World、First for Women、Health、Natural Health、Self、Shape與Town & Country。

近十年來，希曼醫生是麻州雷諾克斯(Lenox)之峽谷農莊(Canyon Ranch)的聯合醫療總監，這是國際知名的健康度假中心。

他是雷諾克斯絕對健康中心(UltraWellness Center)的創辦人與醫療總監。

他的網站www.ultrawellness.com賦權予「醫療消費者」，讓他們從現在開始利用未來的醫學。

他是「食療與身心醫學中心」顧問委員會的委員與教職員。

他也是功能性醫學協會的董事會副主席與教職員，並與哈佛醫學院的補充性與整合醫學研究教育處合作。

譯者簡介程秀玲 東吳大學英文系畢業，從事各種文件、影片翻譯，包括Discovery動物星球頻道等，現為專職翻譯。

## <<6星期大腦健康計畫>>

### 編輯推薦

國內外好評推薦 瑪莎·賀伯特 (Martha Herbert) 醫學博士, 哈佛醫學院神經科助理教授/麻州總醫院超越研究計畫主任 歐茲 (Mehmet C. Oz) 醫生, 《你的身體導覽手冊》作者 亞蒙 (Daniel G. Amen) 醫生, 《改變你的大腦, 改變你的人生》作者 迪恩·歐寧胥 (Dean Ornish) 醫學博士, 舊金山加州大學的臨床醫學教授, 「逆轉心臟病計畫」與《The Spectrum》作者 克莉絲汀·諾瑟

<<6星期大腦健康計畫>>

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>