

<<90%的病自己會好>>

图书基本信息

书名：<<90%的病自己會好>>

13位ISBN编号：9789866526565

10位ISBN编号：9866526569

出版时间：2010-5-26

出版公司：大是文化有限公司

作者：岡本裕

页数：224

译者：黃文玲

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>

## <<90%的病自己會好>>

### 前言

前言 好病患未必能得到好治療 假如有一天，高血壓、糖尿病、高血脂症、肥胖症、痛風、便秘、頭痛、腰痛、失眠、自律神經失調……等疾病的病患突然覺醒，都不去醫院接受藥物治療，因為他們發現居然靠自己的力量就能治好疾病，因而拒絕吃下過多的藥物、接受不必要的檢查——如果真的發生了這種與現實完全相反的情況，那會怎麼樣？

這樣的假設在現今的醫療風氣下，應該會被斥為無稽之談吧！

但如果有一天真的發生了呢？

是病患會感到困擾？

還是醫生會很傷腦筋？

不，我想無論是病患或是醫生，都不會感到頭痛才對。

我這人有個怪毛病，腦子裡常會出現一些奇妙的想法，盡是天馬行空，想像一些根本不可能發生或存在的事，我會在腦海中將這些想法不斷擴大，然後漸漸地，幻想不再是幻想，甚至陷入幻想成真的錯覺，不知不覺中，不可能會發生或存在的事，竟然成為能夠改變窘境的創意，讓人感到不可思議。

就在我的幻想正要進入最後階段、迎向幸福之際，總會有人催促我趕快看下一個病人，讓幸福的感覺如朝露般迅速消失，就像有人從背後扯了我頭髮一把，立刻把我的思緒拉回現實世界。

不過，幻想卻已經從此烙印在腦海，揮之不去。

這次的幻想是在我進行診療時，突然從我腦中閃過的靈感，而且這次幻想延續的時間居然比以往都來得長。

是因為我看診的空檔太長了嗎？

還是下一個病患臨時取消看診了呢？

我也記不得了。

只要沒人把我拉回現實，我的幻想就會繼續無限擴大。

喜劇疾病與悲劇疾病 其實，本文開頭提到的那些疾病，都可以靠自己的力量治癒。

話說回來，我身邊的人通常都會把高血壓、糖尿病、高血脂症、肥胖、痛風、便秘、頭痛、腰痛、失眠、自律神經失調等疾病，歸類為「喜劇疾病」。

會取這樣的名字，理由很簡單，因為通常悲劇裡的主角，是絕對不會罹患上述疾病的。

請大家想像一下《在世界的中心呼喊愛情》這部電影，如果女主角罹患的不是白血症、而是新陳代謝症候群的話，故事還會這麼轟動嗎？

從事醫護工作的人會把喜劇疾病和悲劇疾病分得非常清楚，因為這兩種疾病是截然不同的。

喜劇疾病基本上可以靠自己的力量治癒，如果說有需要借助醫生的地方，充其量不過是從旁提供一些建議罷了；但悲劇疾病卻不行，在治療的過程中必須靠醫生和病患密切溝通，建立醫病之間的信賴關係，尋找出適合個別病患的治療方法，一起努力朝著治癒的目標邁進。

你是醫院眼中的「好」病患嗎？

日本有非常多的肥羊病患，即使保守估計也有三千萬人；多的話說不定會比這個數字再多出幾千萬人。

雖然無法掌握確切人數，但有一件事是可以確定的：這樣的肥羊病患正在逐漸增加中。

所謂的肥羊病患，其實從字面上就可以了解，指的是某些醫生眼中的好病患。

但到底是哪一點是讓醫生覺得「好」呢？

首先，這些病患總是定期前往醫院看診，從不抱怨。

對醫生來說，碰上這種病患的確值得高興。

最近無論是哪間醫療院所，都忙著吸收病患，站在醫院的角度來看，那些總是定期回診的病患簡直就是超級好客戶，而且這些病患總是乖乖吃藥、接受檢查，讓醫院賺進大把鈔票，實在值得院方好好感謝一番。

第二，這些疾病都不會對生命造成威脅，但又不會完全根治。

「不會威脅生命」和「無法根治」是兩個非常重要的關鍵詞。

## <<90%的病自己會好>>

醫生面對生死關頭的病患，把人救活了固然很有成就感，但相對的壓力也很大。

愈是認真負責的醫生，背負的精神壓力就愈大。

這些醫生全心全意地治療生死交關的病患，有時候反而會讓自己過度投入而無法自拔。

在現實生活當中，這種醫生其實很多。

這種認真負責、心思細膩的醫生，常常會在某一天突然脫下白袍、辭去工作、從醫療的第一線退出，甚至親手結束自己性命的也不在少數。

醫生面對生死邊緣的病患，壓力其實不輕，必須有投入龐大時間心力的覺悟。

但儘管這些醫生付出這麼多，卻往往得不到應得的金錢回報，使得醫生在面對所生的病「不會對生命造成威脅」的好病患時，雖然對自己的工作有沒有價值抱持著很大的疑問，但至少心情上是輕鬆的；而且這些疾病無法完全根治，也是一項利多，無論多輕微的疾病，要是可以立刻治癒，病患就不會回診——回流了，如此一來，醫院不就沒賺頭了嗎？

面對生死交關的病患，醫生固然傷腦筋；但要是病患只需診治一、兩次就會痊癒，對醫院的經營而言也是個頭痛的問題。

因此，這些罹患慢性疾病的病患（也就是肥羊病患）在醫生眼中，其實是最棒的病患。

如何自保健康 之所以會寫這本書，是希望病患不要過度依賴醫生及藥物。

身為終日與疾病為伍的醫生，我認為有必要重新審視我的醫療工作、嘗試發現值得反省地方，從令人不安的現代醫療現況中，尋找保護病患的對策。

如果大家能夠放棄對自身健康毫無意義的診療，我相信長期下來將有助於改善病患的用藥情況，提升檢查方式趨於僵化的醫療現狀，並希望能有更多的讀者閱讀這本書。

凡事都有例外，為了顧及文章的流暢明快，我是在明白有少數例外的情況下寫下這本書的。

如果讀者能體諒這一點，我會相當感激。

## <<90%的病自己會好>>

### 內容概要

推薦者：臺大醫院·整合醫學中心主任、醫師／余家利 高血壓、糖尿病、高血脂、膽固醇過高、肥胖、痛風、便秘、胃潰瘍、頭痛、腰痛、過敏、失眠、自律神經失調……這些佔門診百分之九十的病，實際上不必吃藥就會好，你能想像嗎？

岡本裕是日本腦外科醫生，同時專長惡性腫瘤的臨床治療與研究。他最出名的就是「盡可能不開藥」，但他治療與給過建議的慢性病及癌症病患，復發率卻很低，這是怎麼辦到的？

本書在日本九個月就暢銷三十萬冊，是作者岡本裕醫師二十多年診療觀察的經驗結晶。

他指出：當個「聰明」患者，比當個醫生眼中的「好」患者，你得到痊癒的機率更高。

關於看病吃藥，他指出——「好患者」就是會定期回診的病人，因為會替醫院帶來穩定收入。

不是不吃藥，而是吃藥要有期限，如果一直吃不好就要檢討原因。

血壓高未必需要吃藥，壓力大、作息亂才是腦溢血主因。

血糖標準降低，於是糖尿病患者暴增幾百萬人，但並非都需要吃藥。

膽固醇愈低愈好？

其實膽固醇在二二至二八 mg / dl的人，最長壽。

新陳代謝症候群根本不必看醫生。

連醫生都未必知道，腸子是人體最重要的免疫器官。

制酸劑並不能治療胃潰瘍，原因何在？

常吃頭痛藥會刺激交感神經，可能引發其他疾病。

腰痛別穿緊身搭，更別馬上貼痠痛貼布。

過敏、溼疹，不用擦藥膏，多攝取發酵食品就可以治好。

抗憂鬱藥物可能讓人更不開朗。

晚餐不要太晚吃，就能改善失眠。

岡本醫生提出幾點養生的好習慣。

他說，想要不生病，最好能——別讓養生成為壓力，再養生的食物，吃起來好吃才是最基本的。

量量體重，就能看出營養是否失衡。

坐姿不前傾，就能改善很多疼痛症狀。

按摩手指，就能維持自律神經的平衡。

按摩小腿，可以改善全身血液循環。

按壓百會穴，刺激分泌內啡肽，提高自癒力。

洗澡冷熱水交替，能遠離感冒。

把看電視改成每天散步一小時或六千步，半年體重九十變六十。

睡覺不只是休息，睡足七小時才能徹底修復人體自癒力。

不可以用病患的身分去看病，而要以顧客或朋友的對等身分。

聰明病患會設法讓醫生講出「因為你是私下問，我才會老實說」的醫療建議。

這14種提高自癒力的生活習慣，有多達2400名癌症與慢性病患在使用，就算不全部執行，只做到六、七成結果一樣很顯著。

他的臨床數據顯示：病患在淋巴球數的增加、生活品質的提高以及存活率的提升，都得到顯著的改善。

。

## <<90%的病自己會好>>

### 作者簡介

岡本裕 日本頂尖腦外科醫師，經營醫療諮詢網站 e - Clinic，主要為癌症、慢性疾病、臨終患者提供醫療諮詢，也從事健康資訊宣傳、治療講習會、中醫治療團等服務。

著有《九 %的病自己會好2：遇到一 %的病該怎麼辦？

》（暫譯，中經出版）、《從宣告死亡到生還》（暫譯，講談社）、《癌症痊癒的必須條件》（暫譯，Kanpo）等書。

岡本裕大阪大學醫學研究所畢業後，主要從事惡性腫瘤的臨床治療與研究。

一九九三年有感於日本醫療和醫學的思考與做法出現瓶頸，辭去臨床醫生的工作。

一九九五年成立非營利組織「二十一世紀的醫療．醫學的思考會」，從事健康資訊的宣導工作，在各地召開健康講習會。

## <<90%的病自己會好>>

### 書籍目錄

不開藥的名醫——岡本裕前言 好病患未必能得到好治療喜劇疾病與悲劇疾病你是「好」病患嗎？  
如何自保健康第一章 排隊三小時，為什麼看診只有三分鐘？  
是診療？  
還是判斷？  
不問診療品質、只問診療人數疾病其實只分三種醫生的使命是治療第二類疾病你知道醫院的心態「基準值」可以創造病患愈來愈少醫生投入重症醫療他們為什麼選擇自行開業？  
第二章 關於吃藥這件事不開藥，求診的人卻愈來愈多高血壓 不吃藥，身體反而變好吃藥只能治標，無法治本血壓升高，可能是好事降低血壓就能解決問題嗎？  
請思考血壓變高的真正原因糖尿病 不要靠吃藥求心安高血壓 膽固醇愈低愈好？  
肥胖 減肥的重點是……新陳代謝症候群的真相腸 便秘是萬病之源胃 胃潰瘍真的是胃酸造成的嗎？  
頭痛 常吃止痛藥的危險腰酸背痛 痠痛貼布的后遺症皮膚 過敏，如何根治睡眠 失眠，是身體在警告你憂鬱 抗憂鬱藥，注意開藥者的專長吃藥必須設下時間限制第三章 健康與生病的分水嶺自癒力決定你的健康檢查不出毛病不代表沒事中醫的宗旨在提高人體自癒力健康和生病的分界點第四章 提高自癒力，不必有壓力醫生的職責是啟動你的自癒力對症療法只能緩和症狀提高自癒力才能根治疾病吃藥是最後的選擇開藥與健檢是迷人的誘餌愈依賴醫生病愈難醫生病是因為你忍耐討厭的事年過四十要活得「任性」一點「勉強及格」的態度對身體有益提高自癒力，14種習慣一半就夠1. 別再把上身向前傾了2. 偶爾緩慢地深呼吸3. 堅持食材4. 不可輕忽便秘5. 善用基礎營養補充食品6. 有空就來按摩手指7. 順便刺激穴道！  
8. 養成洗冷熱水澡的習慣9. 促進血液循環的「小腿肚按摩」10. 易筋功很簡單！  
11. 每天至少走六千步12. 睡足七個小時13. 出國旅行和閱讀14. 控制藥物攝取量第五章 這樣「看」醫生才好得快不可以把自己當成生病的人你才是自己的主治醫生用常識就能做判斷私下問才聽得到實話設法交到醫生朋友好醫生應該具備的條件看診不要太客氣你認真醫生才會認真治療方法要定期檢討不必給醫生紅包請把醫生當成平常人不要反抗、不要服從第六章 一起終結喜劇疾病我們的醫療費用都用去哪裡了？  
這是一個惡性循環如何讓醫療資源用對地方醫療體制一定會改變最終

## <<90%的病自己會好>>

### 章节摘录

提高自癒力，不必有壓力 一九八〇年代初期到一九九九年的十幾年之間，有一種叫做「腦循環代謝改善藥」的假藥非常流行，標榜能改善腦梗塞、預防及治療癡呆症，但其實一點效果也沒有。後來四十種藥品中有三十四種（超過八成）被厚生勞動省取消核可。

據說在那段期間，「腦循環代謝改善藥」狂賣了兩兆日圓（約新台幣六億六千五百萬）以上，砸下大筆金錢、在過去這十幾年信以為真、傻傻吃藥的消費者，頓時都成了被詐騙的受害人。

當然，也有人因為吃藥引發副作用而喪命。

儘管如此，厚生勞動省卻沒有為此事負起責任。

日本人實在

<<90%的病自己會好>>

媒体关注与评论

臺大醫院．整合醫學中心主任 余家利醫師 專業推薦

<<90%的病自己會好>>

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>