

### 克服健康的障礙

袁大明自然療法醫生

愈來愈多人開始了解到要重拾健康的重要與不易，尤其是當疾病已轉變成慢性病的階段，又談何容易？回復健康的道路經常是曲折艱險，並且充滿許多陷阱。

我經常告訴我的病人：在今時今日，如果要健康，你一定要與眾不同，一定要逆流而游，一定要願意花時間和精力，正確認識有關治療的過程，對自己的健康負上責任。你一定要學習成爲一位「健康的瘋子」，一位「健康怪人」，而又以此爲榮，祇有這樣你才有機會真正重新健康起來。

當然，他們聽後通常會笑，以爲我祇是開玩笑。事實上，那些真正能夠重整健康的人，通常是這樣過活才能成功的。他們未必是要成爲「健康瘋子」，但起碼會是一位「熱衷健康的人」。現時社會的情況是我們從學校、家庭、建制醫療界及傳媒所學的東西通常是片面的，誤導的，對健康無益的，這就是我們在尋找健康的道路上要克服的路障。

在這個科技突飛猛進的時代，我們生活各方面都見到顯著的進步，但在個人健康方面，就不見得有類似的進步。幼兒疾病死亡率減低以及外科手術的進步，使我們誤以爲能更好地控制自己的健康。事實上，愈來愈多人患上慢性病，而病人亦愈趨年輕化，在遊樂場所你聽到家長經常談論的話題是，近日孩子又要到處尋找某某醫生醫病。

我們不健康的主要原因是：（一）我們不懂得健康之道，這當然是明顯不過；（二）我們對疾病與健康存有太多錯誤的觀念。

要開始探求健康之路，你首先一定要審查下列的問題：

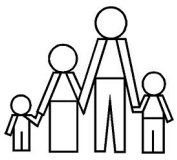
### 何謂健康？

作爲一位保健消費者，如果你對健康是甚麼都不清不白的話，你就沒有一個清晰的目標，你會迷失方向，更加無機會尋找到正確的健康道路。一般的理解我們以爲如果能夠控制癥狀，將患病的器官切除，就可恢復健康。

根據聯合國世界衛生組織的定義：「健康是一種愉快的狀態：包括在身體，情緒，社交方面，並非無病就是健康。」

換言之，健康是積極地感覺暢快，享受工作，食得，睡得，玩得，享受人生。

有了這個目標後，你無論採用何種藥物治療或療法，最終是要帶領你到這種積極愉快的境界，否則，你祇是誤入了歧途。



### 所謂醫學的科學基礎

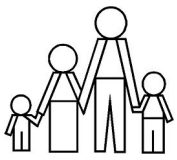
不少人對採用另類醫療卻步，他們聽說自然醫療是不科學的，所用治療方法亦沒有經過科學證實。

然而，到底有多少人會明白這種講法背後的真正意思呢？它其實是指自然醫療無法花費二億五千萬美元，以及用十年時間去行進一種狹窄定義的雙重盲障研究，用以符合美國食物藥物管理局對每一種在市場銷售藥物的要求，箇中理由是：

1. 沒有一間公司會花費這種金錢，測試一種天然的草藥或維他命。因為他們無法取得該種天然藥物的專利權，這種投資絕對無回報。
2. 大多數另類醫療是基於一種整全的、多方面進行的治療方法。治療過程是多方面的因素互相綜合的效果。一些治療方法例如同類療法，是要根據每位病人個別獨特的癥象而選用療劑，不是單靠某種疾病的分類而配方。因此，很多自然醫療的使用是不能夠採用還原式的雙重盲障方法去證實的。
3. 進行雙重盲障研究需要採用安慰對照步驟。有些自然醫療方法，例如浣腸水療，根本無法做一種假的浣腸治療過程作為對照，就憑這一，浣腸水療永遠都會被指責為沒有任何科學的證明，因為浣腸水療的治療過程，根本不可能進行還原式的實驗。
4. 未經雙重盲障證實的意思，只不過表示一個事實。不採用這種方式研究，並不等於這種治療方法或療劑，必然無效或不適宜。這就如同從未有人用雙重盲障的研究去證明人是需要氧氣生存一樣，從一般觀察的角度，我們都知道人會因缺氧而死。而有關這方面的研究、証實的文章，我們亦未曾見於任何醫學雜誌。那就是說：人會因缺氧而死亡也是沒有科學根據的。有趣的是，根據美國國會屬下科技鑑定局一項研究，百分之八十至九十主流西醫所用的方法也未經過這樣的科學研究，這包括大部份的手術及差不多所有癌症的治療方法。西方諺語有云：『居住在玻璃屋的人不要胡亂拋擲石頭。』（正人先正己）大家不妨三思。
5. 某些藥物就算經過食物藥物管理局的考驗，那又如何呢？不少已經獲得批准的藥物，結果都被發現有嚴重副作用，需要迅速地及靜靜地從市場中回收。問題在於這類的研究，許多是依賴動物實驗，而且研究時間短到不足以充分發現該藥物的副作用。況且，動物又不能告訴你服用這種藥物之後，牠們感到沮喪或出現幻覺。很多自然醫療的療劑及方法，卻已被人採用過數百甚至數千年。還有什麼比這更好的證明嗎？

### 大眾傳媒平 報導的謬論

今時今日，大眾傳媒已成為一般人資訊主要的來源。大眾傳媒基本是一種娛樂生意，而並不是一般人以為的傳媒主要任務是傳播真相，或維護大眾利益，監察政府，為民請命等。事實放在眼前，傳媒事業是需要依靠一些商品（包括藥物在內）的廣告金錢來維持。再加上，香港鮮有記者、編輯或製片人對自然醫療方面很熟識，當他們要面對一些不大了解的事情時，通常會認為它屬於爭議性的問題。要處理一些他們不太瞭解的主題時，自然會退居到一種所謂「平衡報導」的安全網內；即是說，他們會將主題繪畫成一幅中



肯的畫像，即百分之五十是正面，另外百分之五十是反面。

通常在介紹一些自然醫療的主題時，他們會採訪一些西醫界的發言人，去尋求所謂的「專家意見」。絕無例外，他們會對有關題目作出一些負面或質疑的評語，最後的結論往往是說「如果有任何健康問題，不要自己處理，一定先要見見你的醫生（即主流西醫）」，這種結語為你留下的印象是：不要相信剛才所報道的東西，如有健康問題，西醫才是最後的權威。

雖然這些醫學界發言人所講的內容，往往是話不對題或作出毫無科學根據的批評，但這些記者、編輯或製片人，由於對這題目認識不足，根本無法辨認真假。只要是這些西醫界人士的發言，即使包括一些他們從未接受過任何訓練的科目，一律視為真理。還有，自然醫療人員很少被稱為「醫生」。要獲得自然醫療醫生的資格是需要大學畢業後，再修讀四年的醫學課程，在很多西方文明國家享有專業註冊的地位。傳媒這種做法，除了反映出他們對香港法律不認識之外，更加附和香港西醫霸道的行為，這在一般人心目中，貶低自然療法醫生的地位，強化人們對自然醫療的不信任。

其實所謂「平衡報導」的手法，祇會曲解事情的真相。舉個例子：如果找到十點對有關主題的好處，或者十位病人曾接受這種治療而得益，同時有兩點短處或兩位病人沒有從此治療中得益；因為節目時間限制，你只會從電視傳媒見到兩點好處或兩位病人正面評述，及兩點壞處或兩位病人對題目作負面的評語。「平衡報導」就是這麼的荒謬，真相永不能真D。而傳媒甚少對主流醫療以同樣處理手法，即由一位自然醫療醫生去平衡西醫的觀點。

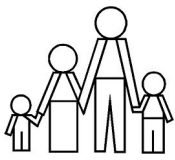
### 尋找最快的解決方法

對一位病患者來說，無可厚非當然希望愈快解除病痛愈好！但要留意的是，你是否最後獲得更好的健康，而不是只將症狀抑制，或損失一個器官？西方對抗式的藥物醫療，的確很快能夠迫身體屈服，將病癥抑制，而這種處理方法就仿如將一個燃燒彈拋進你凌亂的房屋內，迫使你立刻整理清潔凌亂的房屋。要知道，不斷地把燃燒彈投入屋內，最後祇會將房屋也毀掉。

自然醫療就仿如是你的朋友，他會輕輕敲你的門而進入你屋內，勸喻及幫助你將地方執拾好。自然醫療的療劑需要個別化使用以及精細調校（這不像一般西藥採用大包圍的手法），自然醫療需要更高超的技巧才能運用恰當。一旦配用適當，療效神奇而快速，有時只需幾分鐘就能感到效果。你要親身體驗才能欣賞得到。很多時候，在一位已轉化成慢性病人的身上，快速的治療是不可能的，因為受損害的組織需數月才會再生。任何快刀斬亂麻的方法只是一種幻像，一種掩蓋手法，對健康是沒有真正幫助的。

### 帶有歧視眼鏡的醫療保險事業

很多人因為公司醫療保險不包括自然醫療，因此不會嘗試採用自然醫療，就算西醫已經出盡法寶，愛莫能助全放棄了的病人也一樣。如果是站在保險公司來看，昂貴及無效的醫療一定會令保險公司有很大的虧損。為甚麼他們不會考慮讓受保人多幾種醫療的選擇，減低無效的醫療開支呢？我經常百思不得其解，難道保險界真是這般無知，不懂得有更佳的醫療方法。後來，我遇到一位保險公司首腦，大家談及這個問題時，發現原來



保險公司一般都不歡喜醫療保險的事業，是蝕本的。然而人在江湖不能不做而已；況且政府亦不會容許不做醫療保險。結果保險公司通常將醫療保險包括在其他整體保險之內，藉此希望借賺到錢的保險來分擔蝕本的醫療保險，甚少個別單一的包裝。近來一些保險公司漸漸見到另類醫療發出的曙光，認識到這是可以節省金錢的地方，因為採用自然醫療的人會活得更長更健康，可惜，在決策上他們仍受制於多半屬於主流西醫的顧問。

近年來，一些專做自然醫療保險的公司已經在外國出現，而他們的業績果然證明自然醫療的保險確是更加省錢，為醫療保險業帶來利潤。

## 預防勝於治療 – 甚麼才是有效的預防方法？

### 預防醫療的謬論

在一般西醫來說，預防醫學通常意味著疫苗注射和定期身體檢查。這兩種方法結果都未能令到國民健康有任何進益。我們將過去兒童傳染病的死亡率減少歸功於疫苗注射，這是絕不恰當的。無數的研究顯示，兒童期傳染病的死亡率，早在疫苗注射未出現前已大幅地減少了百分之九十。一些疾病，如猩紅熱、黑死病及麻瘋，雖然沒有疫苗注射，亦同時相繼地下降。不同的國家曾實行不同的疫苗注射政策，有些國家對某些疾病採取大規模疫苗注射，而另一些國家就完全沒有對同樣疾病進行防疫注射，疾病的死亡率同樣地下降。現時每當傳染病捲土重來的時候，對於已接受疫苗注射及沒有接受的人，同樣平均地感染疾病。將疾病物質直接注射到初生嬰兒及兒童的血液內，因此迴避了身體的自然的防禦站，例如呼吸系統及消化系統，在嬰兒免疫系統未能正常成長的時候，這種做法祇會破壞他們的免疫系統，播下多種免疫系統疾病的種子，而這些疾病將會慢慢地出現在他們的身體上，甚至影響以後數代。

英國一間規模很大的保險公司保誠集團曾做了一個歷時二十五年的調查，研究定期和及早作身體檢查的效果。一組顧客每年安排身體檢查，另一組是當身體出現問題時才去尋求治療。二十五年內，兩組顧客的患病率及死亡率沒有差別。這種結果最好的解釋是，目前施檢的方法只能夠在疾病後期完全形成的階段，才能夠察覺得到，即是知道也已太遲，以至於無法治療。或者就算是檢查出疾病，亦沒有有效的治療方法。真正的預防，是需要不斷地將身體健康狀態維持在最高的水平，即是以任何方法增加自己健康的儲備，未雨綢繆。

### 疾病是一個連續過程

由最高健康境界至不同程度的健康，而至功能、至結構、至病理出現問題，直到最終死亡，是一個連續的過程。我們永遠不會太遲、或太早開始為你健康作出預備。

很多人認為當他們年老時，一定會患上慢性病。事實上，有許多百歲老人是無疾而終的，這證明了年老不一定是會生病的。

一定要摒除上述的障礙，你才有機會享受健康快樂的生活。