

# 自然療法(Naturopathy)簡介

袁大明

編者按：

現代醫學（或西方醫學）發展到今天，出現了兩大陣營：對抗療法——即我們慣見的傳統西醫；及自然療法。兩大派系各有其醫學哲學。用藥、醫院及醫學院。隨着近年西方綠色運動的興起，自然療法大行其道，與傳統西醫（對抗療法）幾成分庭抗禮的形勢。而在香港，自然療法近年亦漸受重視，成為新崛起的「另類醫療」。本刊將邀在港推行自然療法不遺餘力的袁大明醫生撰文，介紹自然療法。首幾期將較系統地講出自然療法的概念，以後將重視例子分析。請關心醫療發展的讀者垂注！

在許多人心目中，自然療法是指當人患病時，不需要作任何醫療，要盡量讓身體休息，讓時間幫助身體復元。這就是自然療法。雖然，這觀念並非完全錯誤，但只講出了自然療法的一小部分概念。事實上自然療法歷史悠久，源遠流長。其中蘊藏很多自然與醫學的秘奧。

自然療法具有獨特的醫療系統——一種包括哲學、科學、藝術、和臨床實踐的醫療系統。主要是以教育病人及採用自然工具、藥物來增進健康。自然療法始創人班尼迪·勒士醫生（Dr. Benedict Lust）是十九世紀後期的人。當時勒士醫生從德國移民美國後，積極提倡當時歐洲盛行的聶神父（Sebastian Kneipp）的水療法。公元1900年，聶氏水療醫療人員在一次集會中，動議將水療法加上當時歐洲盛行的其他自然醫療方法：如草藥療法、同類療法、營養療法、食療、電療、心理治療，和當時開始流行的手療推拿法。他們綜合命名為「自然療法」。其中一位德國同類療法醫生約翰·H·於理（Dr. John H

Scheel），是第一位採用這名稱的醫生，在紐約市成立第一間自然醫療學院。1902年首屆，自然療法醫生畢業。

雖然「自然療法」這名稱只是在近代出現，但其醫療哲理基礎和方法追溯至古代。現代自然療法醫生可謂真正繼承醫藥之父希布格拉底（Hippocrates）的傳統「自然是最好的醫生」。中國歷來亦有很多自然醫療的思想，古語所謂：「醫者，自然之僕也。順自然則生，違自然則死。」黃帝內經亦云：「順天者生，逆天者亡。」老子則言：「人法天，天法道，道法自然。」

## 自然療法哲理

自然療法認為人體是具有一種自癒的力量，即一種原狀穩定力（Homeostasis）。無時無刻地幫助平衡人體內部組織結構及身體各功能的正常運作，對環境變動作出適當的反應。這種自然生命力（Vital Force, Evis Hedicatrix Naturae），中國人稱為「氣」，日本人叫「合氣道」、印度人稱之為「PRANA」，是自然療法哲理和實踐的基礎。自然療法是採取一些極低侵犯性的方法，以不含毒素的物質去幫助病人身體協調從而增加身體抵抗力，及避免一些有對抗性或併發作用的治療方法。理想的自然療法是以推動和加強自然的康復本能為本。

自然療法是屬於一種整全（Wholistic）的醫療態度。認為不能將人當作一副機器修理，不能以頭痛醫頭、腳痛醫腳，因為人是精神、情緒和肉體的總結合，再加上一種生命力的調協去維持整體健康。身體任何部分發病，不單只是那一部分的問題，一定會影響其他的層面。例如，心情不佳，受驚等心理是會影響消化系統，導致人失卻胃口，減低消化功

能。當人患病時，醫療的態度是必須顧及整個人，不是對付某個器官，或只醫治某種症狀。而症狀往往是身體受到外界的干擾而作出內部的調節，所以它是一種身體自我調節的機制。例如，當人進食毒物或腐壞的食物，身體自然會產生吐瀉或者嘔吐的反應，以第一時間將對身體不利的東西排出體外。當刺激物接觸到鼻孔或喉嚨的粘膜時，身體就會立刻打噴嚏或咳嗽，將刺激物噴出體外。當身體受到感染時，體溫會升高，溫度直接將病毒燒死。同時，體溫高會加速身體白血球增加和運作，令身體免疫增強運作。當扭傷足踝時，足踝會腫脹、發炎及疼痛，不能再活動自如。其實，上述的徵狀是身體對受傷的足踝作出的調節反應。因為，痛是一種警訊，告訴你身體有問題，你不要撐下



頭痛醫頭，腳痛醫腳。行嗎？

去，需要休息。痛是會令人失去工作的能力，不願做任何事，自自然去休息。痛亦指示出身體那一部分出現問題，從而指導你作適當的處理。發炎令身體受傷部位溫度增加，加速那部位的新陳代謝，令細胞組織加速復元。腫脹的足踝不但令你減少活動，亦有如水囊般包紮住關節，令肌肉不會撕裂。

如果，身體的病徵是身體對外來刺激作出的適當調節，勉強抑制症狀的醫療方法其實是對身體不利的。此舉反而造成日後的慢性病。

當病人整體的機能回復平衡後，身體的病徵亦因而失去意義。於是它很快會自動消失。這時，醫生發揮了醫療的角色，而病人亦達到回復健康的目的。 ■