

敬啟者:

本人是退役護士(竟即不再在前線出生入死), 際此政府抱「開態度」公開諮詢對醫療改革的意見, 我亦骨梗在喉, 子吐子快。打周焯局長上場, 指香港醫療正處於癌症階段(包括金錢), 我相信醫者父母心, 我亦本著南丁格爾精神, 希望黎民百姓子但遠離疾的陰影, 甚至可逃去諸般慢性病的魔爪, 但非常失望的是政府本末倒置, 難道全民皆投醫療保險便能身體健康, 萬事大吉嗎? 香港回歸祖國已超過十年, 但若能回歸中國傳統醫學智慧當中, 提為民之福, 貴常內經的起科學(科學未能驗證)智慧提到: 「上醫治未病」: 預防勝於治療, 難道讓心肝脾肺腎膝蓋也壞了, 就像修理汽車般, 逐樣零件換掉, 身體便會煥然一新! 這只是「下工治已病」, 子從生活習慣, 飲食習慣著手防癌, 到了癌症出現, 子論手術、化療、電療, 成功機會只有20-30%, 縱使逃生了鬼門關, 但一切毒副作用, 後遺症, 子但特人的尊嚴, 蹂躪到支離破碎, 昂貴的醫藥費子論由病人還是府承擔, 最終都是無底深潭, 人財兩空。

「正氣内存, 邪子可干」, saw一役, 前線醫護人員的無私奉獻, 我身為護理界的一份子, 我與有榮焉, 但痛心疾首之餘, 這慘的一課, 我們學習了什麼, 又想出了什麼上策去應付呢: 就是全民戴口罩(?新鮮空氣)用酒精洗手(將防衛身體表的好菌也一併殺掉, 皮膚第一線防衛的衛兵薄弱了, 這是否得子償失呢, 甚至酒精亦引發皮膚敏感), 氯水清潔(於是量毒水流入大海, 對大自然的生態子斷毒害污染, 陸地、海洋中毒漸深, 長子出健康糧食, 孕育子到健康魚貝, 人類慢性中毒而重健康, 甚至因糧食短缺而自取滅亡, 其實, 我們應該學習與菌並存, 沒有各式各樣的菌, 大自然可以繁衍不息, 可以將腐敗物化解回歸土地嗎? 這是大自然各式各樣菌的功勞, 但現代狹隘的教育, 只知子論好菌壞菌殺無自害怕禽流感, 把家禽殺掉, 還有誰去做死土幹屠夫呢。這是何等悲哀的教育, 下一代, 子知道如何強壯自身免疫功能, 至百毒子侵, 只是沉迷於電腦, 遊戲機的世界, 子去運動, 強壯肌能, 害怕污穢, 子去親親大自然, 每天追求的是色香味全, 添加大量人工色素、甘味劑的濃粧豔抹的加工食物、蛋白質、脂肪、精製碳水化合物(白米白糖、白麵粉)是「營養過剩」但作為人體潤滑劑的微量元素及維他命却「營養子良」, 只因土地受化肥、農藥的摧殘而貧瘠, 長子出健康的食糧。疾病現在是年輕化, 嚴重化, 複雜化, 我常說笑, 未來子會有老人問題(因上一代是勤勞而健壯, 飲食清淡而長命), 相信多人會因癌(很快便會>50%死亡率), 心腦血管病而受害, 縱使你是高八斗, 家財萬貫, 前程無限, 但變成病貓一隻, 甚或

24-JUN-2008 15:38 FROM +852 2965 1326 TO 21022525 P. 01/13

早逝，這將會造成社會英才的断层。這子走生夠三個便能彌補。醫療沉重的負擔，將由老人服務轉為高昂的藥物及醫療器材開支。難道醫療保險便是解決醫療問題的上策嗎？(醫療保險 ≠ 健康保障) 華民的醫療儲蓄保險足以支付慢性病長期的開支嗎？本人退役前曾於深切治療病房工作，深感被病痛摧殘之甚，亦於心臟科門診工作，眼見人長期困於慢性病中之無奈。其二，親因受帶狀疱疹之苦，我毅然辭去工作，照顧年邁體弱的母親，翌年更診斷為 Secondary liver Cancer。當時的晴天霹靂，亦把震醒了，從前的工作，我是麻木若因無奈，當醫生宣佈他已盡力，但病人已無望，你還能指望那個權威打救你呢，但母親切膚之痛，我深知不論手術、電療、化療皆能把她摧殘致死，於是我用中藥調理，居然把那肝瘤腫化於無形，後來從醫角度知道帶狀疱疹乃先肝胆濕熱，脾胃虧虛引起，難道當時若將肝胆濕熱化解，而子是採用西醫的壓制療法，把身體响起警報關掉，肝臟便子會形成一大腫瘤，繼而引起大爆發。之後我努力學習各式能激發人類自愈能力的自然療法，最後幾年，助母親康復的走完人生最後的旅程，而子用穿接於冷酷無情的各式檢查，亦子用淪為醫院常客，困於無助的病床上，作為兒女，於願足矣，後我可能因壓力引發盲腸炎，但盲腸切除手術後，深感元氣大傷，之後引起皮膚敏感(從前在醫院盲腸切除只是手術表上的 minor operation) 皮膚專科看過不少，折騰了半年，最後遇上一氣功唯會中醫把我治好了。從此以後，我警覺從前的我只是井底之蛙，以為醫院內的天空是高學術、高科技，至高無尚的醫療系統，包醫百病，殊不知天外有天，人上有人。

其實現代醫療大灑金錢，用上萬元的高新化驗，醫療器材，僧多粥少，病人長無休止的增加，無休止的待，疾病的折磨，令人感到氣餒，這是名符其實的本末倒置，若政府推廣教育，「德·智·體·群·美·健」加上真正的健康教育，小朋友健康快樂成長，遠離疾病，這才是皆大歡喜，因為很多病都是自小養成不良的飲食習慣，而漸漸發展成成人都市流行病。例如英國有一年青廚師，有感於學童膳食的差勁，於是巡迴各學校，推廣健康午餐，但學童的味蕾，已被各種食物化學添加劑(色素、防腐劑)荼毒，現代的小朋友早餐是腸仔包(亞硝酸鹽、反式脂肪)，學校午餐是濃味的肉醬麵粉，炸雞腿、豬扒(缺乏天然酵素、維生素)為蔬菜，其中的高脂肪，高鹽易引致高血壓、心臟血管疾病) 效學後人手一盒糖份超標的汽水，紙包飲品(引致肥胖、糖尿病) 效飲牛奶(富飽食物，早午晚三瓶可代替正常生果、蔬菜，豈是咀嚼肌也可偷懶，但高鹽引致敏感，哮喘在小朋友中，不斷增加) 空盒色素、添加劑引致小兒多動症(何如用精神科藥物毒化小朋友脆弱的身体)，長大後，奶茶、咖啡日積月累(可引致骨質疏

鬆) 但在此經濟型社會, 茶樓文化, 快餐文化 壟斷市場 我只好嘆一句, 無嘆好乾, 為何各位高官大德, 視而不見, 營養師只是以
 誤兵, 計計卡路里, 維他命, 空談均衡飲食, 但實際生活中, 小至學生, 大至上班一族, 毫無選擇, 若政府好像推行五日工作制,
 上班一族, 有歇息的機會, 其實休養生息之後, 衝勁再來, 減少請病假, 減少醫療費, 增加家庭和諧, 人子是一條牛, 累死了是
 人可憐的, 就如攪棍, 也要一鬆一弛, 才能保持彈力, 否則很快便會斷掉。這是政府的一大德政, 若政府肯帶頭, 如借助
 企業, 推廣健康便當, 市民多了健康飲食選擇, 不再病從口入, 因其食物添加劑 (不論色素, 調味, 防腐, 均質劑) 的泛濫使
 經濟角度來說, 食品加工業的發達, 政府稅收穩定, 帳面上是好事, 但那邊廂醫療撥款增加, 扣扣減減, 這是數字遊戲, 而
 民卻因無知, 無奈的不自覺的掉入了消費陷阱中, 製造了社會經濟繁榮, 商人賺大錢, 年青時用健康換取金錢, 但可悲的是年紀
 金錢卻不能換回健康, 頂多只能換回苟延殘存的軀體, 不但對社會, 對家人都是包袱, 而不顧良知的商人賺了大錢, 卻並
 起承擔對你身體健康影響的惡後果, 到頭來, 無知又無辜的市民, 除了承受身體的病痛, 還要負起巨額金錢的醫療費用, 我
 嘆一句, 無知造就了一個對健康意識薄弱的社會, 人們努力的增值各方面的知識, 但對自己最大的財產- 身體健康, 不增反
 這是何等悲哀。

我囉唆了半天, 自感才疏學淺, 文字粗陋, 謹節錄坊間一本「劉太醫談養生」付上作為參考資料, (作者本身是西醫, 但祖先自
 已作太醫, 因而能深入淺出的剖析, 中西醫的長短處, 中西醫合璧的矛盾, 傳統醫學作為慢性病輔助的可取處, 西方醫學
 急救危沖所扮演的角色, 確是頂呱呱, 但對於慢性病, 則應將資源調配於健康教育, 中醫的養生之道, 順應大自然, 返璞歸真
 飲食, 生活, 順應生理時鐘作息, 因應身體對四季的寒熱暑濕, 用食療作日常養生飲食, 遠離輻射對身體生物電的影響 (一
 機對腦, 或漸滲掛於心口, 但方便的背後卻影響心臟等) 妄顧七情 (喜怒憂思悲驚恐) 對身體無形的損傷, 如此身心
 皆能保持平穩狀態, 那怕甚麼 SARS (自古千百年已有的春瘟), 禽流感 (人應增強自療自癒能力, 虛能百毒不侵, 抵抗力強, 家禽百
 毒, 怎會無緣無故越界而侵), 腎滋 (同性戀, 龐尼子, 輸血病毒, 身體因抵抗力差, 而生病的綜合徵狀, 死亡率只是佔少數), 在
 府只是不斷製造白色恐懼, 如此負面的教育, 人們怎能不被嚇病呢, 然後藥廠不斷製造過時的 (追不上疫症) 的疫苗, 虛耗
 稅人的錢。其實世界上醫源性藥源性疾病高企已是不爭的事實, 究竟化學性西藥 (poison) 是不是就是解決人類慢性病的百合是

應該百花齊放 開放醫療體系 以痛症為例 讓另類的脊骨神經科著手 追根溯源 調整一下顱骨 脊骨 骨盆 將影響五臟六腑的神經線回復正常 相信很多痛症都可減輕 病人開心 亦不需長期支付治療不根治的止痛藥高昂收費 因為痛乃是一生一世的斷尾的事 此外我接觸了一些能量檢查儀 如量子 EAV 一滴活血等 (血粘 血球串連 可造成血球缺氧 引致慢性疲倦 阻塞血管 小至腸胃 大至血管梗塞) 令我大開眼界 既方便 快捷 (即時有報告 不用忐忑等待幾日甚至幾星期) 不需抽血 不用擔心年年接受輻射 不需戒口 不需禁食 已可窺探身體的化學毒素 重金屬 營養器官病變 (元凶是加工食物 土地污染 化學物 食鍋等 但人們視而不見的致病原因) 情緒等 這該是預防醫學應要走的路線 人需要整合綜合治療 而不是分科診治 同一個人 乳房由外科醫生操刀 子宮由婦科醫生操刀 但分兩天麻醉 醫生只是從行政上出發 卻沒有從病人福祉出發 萬樣病狀 萬樣病名 萬樣療法 除了把病人搞得暈頭轉向 醫護人員疲於奔命 (醫生連續工作幾十小時) 表面上是高科技 這只是治療醫學 不是預防醫學 於是高消費 高負擔 這是鑽牛角尖的醫療路向 我看不到有任何光明生路。

現代都市人健康的府捨皆是 要知道人之所以有生命 除了健康的軀殼 還要有流暢的生物電 (中醫稱為經絡穴位運行之 西醫則可測出心-腦電圖等) 猶如電腦能正常運作 需要硬件配合軟件 缺一不可 此外還有健全的意識 情緒 否則只是可憐的植物人 所以養生之道 便應好好學習 順應大自然 是時候重拾古人千百年的智慧 這樣作為地球的兒女 不要高傲 譏笑古人智慧是迷信 過時 要知道科學非完美 權威 否則萬物不能持續發展 人類亦不可持續生存。

希望諸位高官大德 能 open mind, open heart 一念之仁 體會民間健康工作者的苦心經營 伸出援手 助一臂之力 (如有志重植 另類自然療法 如 Homeopathy 顱脊術 針灸 推拿 香薰 花露 太極 瑜珈) 雖然人民是無知 病人是無奈 但總算能另類選擇 高人是無良 現在強迫我們將金錢製造虛假的繁榮經濟 (保險 藥廠 垃圾食物製造業等) 而健康氏能自求多福 繼續努力尋覓學習 如何自我保(健)之外 天災人禍 還要如何防衛不講良心良知的商業陷阱 我們每天被食物添加劑 農藥 化肥 日積月累 導致慢性中毒 終於引致慢性病的出現 (血壓 糖尿 血管) 化學毒物的毒副作用 (看看藥廠的如芝麻般大的說明書 怎係觸目驚心) 大家都視而不見 大家何不 keep you eye wide open for the truth 民間縱使如何努力都是事倍功半 所以除了人民要發動消費力量 拒絕不健康的食物 政府對全民健康教育的推動力是極重要。

最後視全香港 全世界的人民身壯力健 身心愉快!

註冊護士
潘志山

▲生物利用度或溶出度的试验资料及文献资料。

▲原料药及其制剂或复方制剂的稳定性试验资料，结论（包括自然和化学动力学测试结果），并提供标准品或对照品。

▲生产用药品质量标准草案及起草说明（要包括主药定性试验结果及定量回收试验结果），并提供标准品或对照品。

▲连续生产的样品3—5批及检验报告书（样品每批数量至少应为全检需要量的三倍）。

▲临床研究负责单位整理的临床研究总资料，并附各临床研究单位的报告等资料。

▲产品包装材料、标签、由临床研究单位起草的产品试用或使用说明书样稿，包括新药品名、结构式及分子式（制剂应当附主药成分）作用与用途、用法与用量（剧毒药品应有极量）、毒副作用、禁忌证注意事项、包装（规格、含量）、贮藏、有效期等内容。

你看出这个文件的毛病了吗？这个文件的最大毛病就是说，你要生产新药吗？请你拿出玻璃管里的试验数据，否则我就不批准！明白了吗？

(4) 西医的研究方法错在哪里

许多人认为西医非常科学，那讲起话来是巴巴的，拿出一大堆数据是铁案如山的，说起话来是让人晕头转向的。其实都是玻璃管里的试验数据，不足为信。哪些地方不对呢？

▲西医的理论来源于实验室里的实证医学。对人体生命来说，难道玻璃管里的试验数据，就真的能揭示人类的生命现象了吗？玻璃管是没有生命、没有心灵、没有情感、没有意识、没有好恶、没有欲望、没有性格、没有精神、没有脾气的东西。

▲即便是降低到物质的层面来认识，玻璃管里的血液也无法满足对于生命的研究。因为玻璃管里的血液，不再代谢、内分泌早已停止、血液凝固不再流动，免疫机制停止运作，所有玻璃管里的血液已经失去了功能，一切生命现象全部停止，展现在研究者面前的仅仅是没有生命的、不完整的组织结构。

▲人类的疾病，本属于人类生命现象的一部分，其发病机制非常复杂，这与一个人的精神情感、性格原因及思想观念有非常密切的关系。用无生命的东西，去研究生命现象，试图揭示所有疾病的成因及机理，难怪现代医学对于绝大多数慢性疾病束手无策了。

▲现代西医——这门从玻璃管里发展起来的实证医学，之所以能在人类医

学领域占绝对的统治地位，最具权威并理直气壮的，莫过于现代科学论证事物不变的规定：“实证和量化”，我们不否认用实证和量化的方法，对于物理、化学领域的科研也许是必要的，但是把实证量化的方法当成不变的真理，硬套到人体生命现象的研究上，或许就不那么科学。

▲人类最基本的生命现象、心灵、情感、性格、欲望、精神、脾气、好恶等，哪一项可以在玻璃管里被实证、被量化呢？

▲是否因为有些生命现象，不能被玻璃管实证和量化，我们就认为这些现象不存在呢？很显然，这些生命现象的客观存在，是无人能否定的、铁一般的事实。而且这些无法被实证和量化的生命现象，和诸多慢性疾病有着非常密切的关系，许多疾病甚至是直接因此而发生的，而我们的医学却至今还死抱住玻璃管的实证量化不放，无视人类诸多疾病与非物质的、无法被实证量化的人类心灵情感扭曲的关系。可见现代医学无论从思想方法，还是到理论体系都存在着严重的缺陷，由此而派生的治疗手段，也必然会出现严重的失误，而建立在玻璃管基础上的现代健康观，更存在着严重的误区。然而，这门建立在玻璃管基础上发展起来的实证医学，由于片面地强调实证，造成了灵魂与躯体分离的思想主导并统治了整个医学领域。因此必然决定了现代西方医学对人体生命的认识，存在着严重的偏见和先天不足。在这种错误理念的指导下，许多源自人体内部、原因极其复杂的各种慢性疾病，在现代医学的临床上被简单化。而各种对疾病本身并无确切疗效、只能对局部症状有一定缓解作用、却有严重毒副作用的欺骗疗法，在现代医学的经典及临床，随处可见。

▲在药物、疾病和健康的三者关系中，药物对各种疾病的作用被不恰当地夸大了，而各种药物对于整体健康的损害、对人体内部环境的破坏，却被现代医学忽略了。人类自身对各种疾病的免疫功能和自愈能力，统统被药物所取代了。

▲人类的祖先经过了数千年实践的积累，逐渐形成的心身观、天人观，因不能在现代医学的玻璃管里实证和量化，被带上了不科学的帽子，予以全盘否定。人们忽略了无法量化的心灵对健康的巨大作用，更不理解尚无法被实证的意识，对于人身健康的调控作用，一味地追求医药及其他理化手段去对付疾病，试图依靠发现更多的药物，去解决所有疾病。

▲西医治疗上，由于不像中医那样，以调节人体的内在生理动能为主，而是对疾病采取对抗性的疗法，这种对抗性的疗法对人的危害极大。

▲许多药物如果不适当的使用，往往造成对一些脏器的直接伤害，如：各种抗生素对肝、肾功能的直接伤害，放射性治疗对肌体局部的直接伤害，化学疗法对胃黏膜及骨髓造血机能的破坏作用等。

△西药抑制和破坏脏腑功能、导致内分泌的永久性失衡。临床使用大量激素类药物,均会导致相应的脏腑功能受到抑制,造成患者内分泌严重失调而终生依赖药物。

▲西药破坏和抑制人体自身修复疾病的康复功能。无节制使用西药,往往会造成人体自身功能的抑制。人类与生活在地球上的所有生命一样,本身就具备生存所需要的、保证健康的三大功能:抵抗外来病毒、细菌感染的免疫功能,康复肌体病变的自愈功能,修复肌体因病、因伤而缺损的生命再造功能。但是无节制地滥用药物,必定会导致各种药物取代人体自身固有的、为生存需要所具备的三大功能,使人体康复功能被药物取代而长期废弃不用。人类的功能用则进、不用则退,长期依赖各种药物必定会使自身的康复功能丧失殆尽。尤其令人担忧的是:一代人的功能退化还会经遗传贻害于我们的子孙后代,造成人类整体物种对疾病的康复功能全面退化。

▲滥用药物导致大量的细菌、病毒进化成对人类健康危害更大的新病株。抗生素的发现,解决了不少因细菌病毒所感染的多种传染病,为人类的健康事业做出了一定的贡献。但是任何事物都具有两面性,当临床的医生们过于夸大,甚至迷信药物的治疗作用时,便造成了当今医学界普遍存在的滥用抗生素的现状。患者偶有小疾,便大量使用抗生素,不但给患者带来严重的毒副作用,还促使不少细菌病毒加速进化,成为毒性更大、耐药性更强的新病株,药物的研究周期远远落后于病毒细菌的进化,造成了当今医学界十分尴尬的局面,即医药的研究永远滞后于疾病的发展,如此下去,人类健康的出路何在?据统计,80%的西药对于人的染色体有诱变作用,这一点对于长期服药的患者危害更大,有的产生药物依赖性,有的产生药物抵抗性。

▲西药不仅导致各种药源性疾病,而且可诱发或加重与老化有关的各种疾病,促进人体老化;西药对人体疾病治疗不但有其局限性,而且给人体带来了不可低估的毒副作用。据世界卫生组织近年来的统计报道,在临床发病率中,大约有30%属于药源性疾病,大约21%属于感染性疾病,大约16%属于医源性疾病。

中国每年死于西药不良反应的人数可达20万,每年由西药不良反应而增加的医疗、抢救费高达45亿元。西药不良反应对于人类健康的威胁,远比伪劣药品的危害严重得多。因此我们不必高谈打假,还是应当限制真的西药,当然人们迫切希望既能治病,又副作用小的疗法。

▲过分强调局部治疗,带来顾此失彼的可怕后果。西医认为,是局部性病变引起全身性病变,所以在治疗时要以局部性调节为中心,必要时辅以全身性支持治疗。西医这种思路历史很久,至今仍在主宰着西医临床医师的治疗思维,这种思路是把生命理解为一个玻璃管。也正因为如此,西医的治疗手段,在对于现

代疾病中的诸如:慢性肾病、糖尿病、心脑血管病、溃疡病、癌症、各种精神病等,就很难找到直接的、相关的特异性病原因素,因而治疗效果不甚理想。

西医治疗的思路在对疾病进行药物性治疗时,往往仅仅局限在局部病变上,而不去顾及生命的整体性或生命系统内其他各器官、组织之间的关系,由此常常就会带来顾此失彼的可怕后果。

例如,欧美发现了许多粒细胞缺乏症病人,他们对多种感染失去防御能力,极易发炎、发热。后经医学家长达11年的了解努力,才查明是解热镇痛药氨基比林在作祟,而此药竟已使用了40年之久。

又如,欧美国家出现大量失明的白内障病人,尤其以肥胖妇女居多。经证实,系服用减肥药二硝基酚所致。

再如,美国推出降血脂新药三苯乙醇,虽然疗效较好,但是大量病人服用后,不但发生脱发等毒副作用,而且还有许多人患上了白内障。

还有,西欧一些国家发现,用新药反应停,治疗孕妇的呕吐反应,竟然出现1200多个类似海豹一样的胎儿,他们缺臂少腿。在日本则因长期使用抗癌药氮碘喹,酿成了万余人致盲及下肢瘫痪。

另外,在美国发现了300多名妙龄少女患阴道腺癌,后来才证实与她们的母亲在怀孕期间服用保胎药乙雌酚有关。

所有这些惨痛的教训,都是因为西医把注意力过于放在了机体局部的结构上,而忽视了机体内部,各脏腑器官、组织间的关系、信息所导致的。这也是西医在治疗上存在有缺陷的体现。

▲西医把健康寄托于药物和医疗器械,依赖借助外界力量来治疗疾病,而忽视了自身的修复和开发人体本能,使得人体各器官的机能下降和退化。随着近代物质文明的发展,生态环境及社会心态的复杂化,许多现代社会文明病越来越多,据世界卫生组织统计,在发达国家里,死于现代社会文明病的占死亡总人数的70%—80%,在不发达国家中该比例达20%—30%。特别是心脑血管疾病不断增加,越来越加大了西药疗法的无能。在众多的奇奇怪怪病面前,靠西医的医疗技术(打针、吃药、动手术、仪器治疗)作用已相当有限。

▲西医治疗的看家本领是对症处理和手术治疗。对症治疗就是临床治疗以化学合成的西药为主,追求即时效应。如血压太高就用降压药,体温太高就用退烧药,确实能改善症状,但治标不治本。需终生服药,并伴随有不同程度的药物毒副作用。

例如:西医认为高血压是终身性、慢性、渐进性血管疾病,患上高血压病就必须每天不间断服药,一旦停药就会反弹,造成血压不稳,而发生各种并发症如中风、冠心病、肾病、眼底病变等。所以对高血压的治疗目的,就是控制

教育，智力低下，其寿命都不到二三十年。这说明意识系统的发达，是人类为高级生命的原因。

意识系统是后天长成的，具有可自控性。演员可以根据表演的需要，控制他们的喜怒哀乐，称为可自控性。临床治疗中利用意识的可自控性，诱导信息系统的自我组织性，发挥它潜在的自我康复能力，使疾病得以痊愈，而不是随便地使用药物。作为一个医生，应该知道人体蕴藏巨大的潜能。如果我们的医学，能够从生命的角度出发，将来必定会有惊人的收获。人，作为自然界里最高级的生命体，必然比任何一种生物蕴藏着更大、更多的潜能。

中医很讲七情六欲。七情听起来好像很玄妙，其实就是我们常讲的、在日常生活中人们经常发生的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情绪。人们的任何一种情绪都是人体对外界环境的一种生理反应，遇到了好事就会高兴，遇到了不顺心的事就会生气等。这种生理反应有一个度，正常的精神活动，有益于人的身体健康，但这种反应超过一定的度，如长期的精神刺激，或突然受到剧烈的精神创伤，这种异常的精神活动就可能反过来，引起生命的信息系统紊乱，从而诱发身体系统的异常，这就是慢性病。

七情与人的慢性病有密切关系。

例如，喜伤心。过度喜乐，可使心气受损。例如，有的人购买彩票中大奖之后，会突然精神失常，还有像古时候范进中举，因为太高兴了，所以得了失心疯，疯疯癫癫的，结果只好去找范进最怕的岳父胡屠夫，打了他一个大嘴巴，当场就把范进打醒了。民间也有“笑死牛皋，气死金兀术”的传说。

又如，怒伤肝。如果过度愤怒，过度紧张，可使肝气上逆，而发生吐血或昏厥。特别是有些肝硬化患者因为过度激动，或生气而突发上消化道大出血。例如，古书《三国演义》里的周瑜，就是被诸葛亮三气之后，而口吐大量鲜血死去。估计，周瑜经常大碗喝酒而得了肝硬化；有人说周瑜得的是胃溃疡，我看未必，因为胃溃疡患者不敢大碗喝酒。

再如，思伤脾。当个学生最容易得慢性胃炎，因为刚撂下饭碗就看书，于是影响了消化功能。

另外，悲忧伤肺。过度悲哀，可使肺气耗伤，意志消沉。最典型的是《红楼梦》中的林黛玉，终日多愁善感，干咳不断，现在看来很可能是肺结核；由于肺结核的午后低热，因此林黛玉双颊泛红，于是这种病态的美，就迷住了傻小子宝玉。但是老年人是知道肺结核很可能播散到卵巢而引起不育的，因此让宝玉与宝钗结婚；而宝玉竟然离家出走。因此宝玉的悲剧不是父母干预，而是因为宝玉不懂医学；当然如果宝玉懂得医学，那么《红楼梦》就得另写。也有的报道说，如果人长期的情绪压抑，那么就容易诱发癌症。

还有，惊恐伤肾。过度恐惧，可使肾气陷下，二便失禁。我们经常看到，许多犯人被判死刑之后，都被吓得尿裤子、拉裤子。因此在宣判大会上，都是两个法警站在犯人的左右侧，而不能站在犯人的屁股后面。

其实许多民族医学都利用宗教信仰，强调人要静态思维。

什么叫静态思维呢？静态思维就是排除七情六欲。因为一切生命都可以进入不同层次的静态思维。儒家的养心，道家的静从，基督教的忏悔，印度瑜伽的冥想，而佛教则称为禅定，实际上都属于静态思维。

人的信息系统在静态思维的时候，生物电得到控制，从而纠正身体系统的异常，不过，对于已经异常的生物电，应当光脚走路一个小时去释放。

人的意识系统出了问题，不仅可以发生身体系统的毛病，也可以直接发生精神疾病：

儿童常见心理疾病有：拔毛癖、多动症、习惯性尿裤、尿裤、夜尿症、自闭症、精神发育迟滞、口吃、言语技能发育障碍、学习技能发育障碍、儿童抽动症、儿童退缩行为综合征、婴儿痴呆症、品行障碍、儿童选择性缄默、偏食、咬指甲、异食癖、儿童异装癖、儿童精神分裂症、儿童恐怖症、儿童情绪障碍等。

青少年常见心理疾病有：考试综合征、反抗性焦虑症、恐怖症、学习逃避症、癔病、强迫性神经症、单相思、恋爱挫折综合征、网络综合征等。

成年人常见心理疾病有：过度成就压力症、花痴、露阴癖、窥阴癖、窥淫癖、异装癖、自恋癖、性厌恶、同性恋、恋物癖、阳痿、早泄、过度手淫、神经衰弱、焦虑症、疑病症、癔病、洁癖、强迫性神经症、恐怖性神经症、偷窃癖、纵火狂、神经性呕吐、抑郁性神经症等。

中老年常见心理疾病有：更年期精神病、更年期综合征、老年精神疾病、老年焦虑症、痴呆、阿尔采莫氏病、老年期谵妄、退离休综合征等。

总之，人的生命由三个系统组成：身体系统、信息系统、意识系统；但是由于西医只是重视身体系统，而忽视了信息系统与意识系统。因此西医不是一个很完美的医疗方法。当然，民族医学只懂得信息系统与意识系统，因此民族医学也不是很完美的医疗方法。

(3) 西药的必然毒性

西医使用化学药物避开了自然药物的重金属污染，并且作用迅速，而赢得了各国病人的喜爱。但是从20世纪50年代开始，化学药物的危害逐渐被人们认识。

人逝世，平均年龄仅仅53.3岁。国家体改委公布的一个专项调查表明，知识分子平均寿命仅58岁，比全国人均寿命低10岁左右。

(2) 西医的先天不足

西医与民族医学的区别到底在哪里？告诉你，西医搞的是身体科学，而民族医学搞的是信息与意识科学。也就是说，西医是从解剖身体的角度去判断一个人是否有病，然后再去治病；而民族医学是从信息与意识的角度去判断一个人是否有病，然后再去调整。

有人说，任何信息与意识的现象都是有身体基础的。是的，不错。但是西医是形而上学地看待这个问题，认为必须治疗，否则就不堪设想；而民族医学是辩证统一地分析，认为未必给予治疗，因为人有自我调节的能力。

于是，在治疗许多慢性病的时候，因为西医的干预，就造成了许多医源性疾病。

例如，许多癌症病人，在刚刚被确诊的时候是能吃能喝的，但是西医认为必须迅速消除肿块，病人才能恢复健康；但是病人经过放疗、化疗之后，肿块是没有了，人却死了。这就是西医的形而上学。他们认为，任何疾病都可以在身体上找到它的病灶。因此，他们治疗慢性病，都在身体上做文章。

据报道美国每年因医害、药害住院治疗的人数就有200万人，其中，每年有8万人死亡。而美国在越南战争多年，死亡人员总数只有5.8万。你看，美国每年因医害、药害死亡人员的总数，比越战多年的死亡总数，还多出2.2万人。

其实，大多数慢性病都是信息与意识出了毛病，在身体上是找不到局部毛病的。信息与意识是无形的东西，依托于躯体，才造成了有形的人体；否则就不叫人体而是叫尸体。

生命与躯体，就好像人与房子，人有病了，西医却修理房子。于是人就没法住下去了；人离开了房子，就好比生命离开了身体，这就是死亡。由于西医把重心过分地用于病人的身体，而不知道医学是为了拯救生命，因此表面看起来，西医似乎很科学，但是却背离了救治生命的宗旨，许多生命因此而夭亡。

什么叫生命？人的生命由三个系统组成：身体系统、信息系统、意识系统。

①生命的第一个系统是身体系统。自从盖伦创立了解剖学以后，解剖学就成为通过解剖死人的尸体，去寻找活人身体的致病原因，后来就发展为西医。因此严格地说，西医是身体医学。因为生命依托的是身体、信息、意识，而不只是身体。因为有些疾病能够在身体上显现，而不能在尸体上显现；也就是说，

西医的机械理论是不科学的。进一步说，用身体的现象去解释生命，是对活人搞解剖。因此一切鼓吹西医包治百病的人，可能遗忘了这个关键问题。

我们念大学的时候，无论是上人体解剖课，还是局部解剖课，或者是病理解剖课，以及组织细胞课，面对的都是尸体。这些尸体虽然有器官、组织、细胞，但是他们已经没有了生命，我们很难设想如何去治疗他们。因此我们学了解剖课之后，就会错误地认为病人就是一堆尸体。我们毕业之后，就是去给尸体治病，只不过解剖刀换成了手术刀。这就是许多外科医生的脸，被病人称作死人脸的原因。是啊，许多西医对待病人的态度非常生硬，因为他们对待尸体就是如此。请病人原谅。

也正是因为西医是身体医学，因此他们考虑问题就不会从活人的角度出发。他们单纯地以尸体为目标，去寻找致病之因，或以尸体为治疗对象。因此这种局限，遮蔽了西医对于疾病的认知与治疗。

西医对于病位的判定，都是指尸体部位而言，而不能想到身体与尸体的不同。活人生了病，要定一个病名，必须有病位；要找到在尸体的某处，甚至要比照解剖图谱去思考。但是大多数慢性病只是对于生命的威胁，而不会对于身体造成威胁。离开生命去研究治疗，如同纸上谈兵；离开生命谈医学，越讲就越离谱。寻求尸体病位和按尸体病位治疗，就忽视了生命的自我调节能力，于是就产生了头痛治头、脚痛治脚的弊病。

例如，精神性疾病在尸体上没有病灶可寻，因此西医束手无策。

又如，功能性疾病在尸体上找不到痕迹，因此西医非常棘手。

再如，单纯消除病灶，不能解决病人的痛苦，因此西医很不理解。

当然我们不能否认西医在防疫、诊断、手术、抢救方面的特长；然而在治疗慢性病方面，由于西医是身体医学，而忽视了活人的主观能动性，这就造成了西医与民族医学的思想根本不同。

俗话说：“差之丝毫，谬之千里。”由于思考问题的出发点不同，因此西医与民族医学不可能统一，只能并存分用。

当然，如果科学真的发达了，制造出了透明人，那么西医就不仅知道了活人的结构，而且也会知道活人的慢性病，是在每时每刻地不断变化；于是就会放下手术刀，立地成佛。不过，猴年马月才能制造出透明人呢？又是一大难题。

②生命的第二个系统是信息系统。信息系统是生命的主角。西医的解剖学，针对的是身体系统。生命寄托于身体。没有生命的身体就是一个尸体。所以，以身体为基础的医学，由于其物质性，易于认识，便于接受和操作。但是，以身体来探索与了解生命犹如雾中看花，永远不可能看得明明白白。因为，它只是生命的一个部分，而且，不是主要部分。

身体就像电脑硬件，只有给它装上软件，才能顺利地运转。没有操作较快的电脑，就好比只有身体而不能工作；只有配上信息系统，才能工作。因此信息系统是生命存在的根本。有人说：“生命体的本质，是物质过程的自我组织性与自我调节。”自我组织性与自我调节不是物质本身，而是看不见摸不着的功能。即信息系统的功能。

身体无法使人们全面、系统地理解生命的全部；体现生命的主要是它的活动。而它的活动却表现在它的不可见的、无法解剖的信息系统上。因此，西医学对于疾病的认知，有极大的局限。绝大多数慢性病主要表现于信息系统活动的不顺遂，不能从身体上发现病灶。但是西医却错误地把身体作为疾病治疗的对象，而忽视了它的信息系统的作用。

电脑发生病毒，都是恶意软件所致，于是电脑开不起来，但是在硬件里也找不到毛病。我们只需重新装载软件即可，而不必修理硬件。同样的道理，大多数慢性病也是信息系统的毛病，不必修理身体。

生命的信息系统到底是什么呢？就是生物电系统。例如，人的脑电图异常、心电图异常、肌电图异常、胃电图异常等，只是生物电异常，大可不必给病人做手术。

许多民族医学都极为重视生物电系统。

例如，中医有经络学说，并且有不明脏腑经络，开口动手便错的古训。当然我们将在第四本书《一步错百步歪》里，详细评价中医经络学说的功过。

又如，印度医学同样认为人体上存在着若干具有特殊意义的点；这些点是身体的致命部分，或者是易受伤害的场所。汉译为：骨节、死节、要处、气脉、心脏，或音译为“末摩”。

再如，蒙古医学认为父精、母血是身体五元素的基因，经复杂的量和质的变化，聚合而成身体的本基是赫依、希拉、巴达干等三根。赫依属气，希拉属水，巴达干属土和水。蒙古医学以赫依、希拉、巴达干三根要素的关系，来解释人体的生理、病理现象。所谓赫依，是指各种生理功能的动力，生命活动的每一环都是赫依在发挥作用。凡是思维、语言、动作及各脏器的功能活动，皆受赫依支配。如果赫依的功能失常，主要可以表现为神志异常、失眠、健忘、疲乏、眩晕、麻木、抽搐、瘫痪等脏腑功能减退等。

另外，在藏族医学经典《四部医典》中，也有对于人体血管分布、神经走向及脏腑等器官位置的描述。并且具体指出人体骨骼、肌肉、淋巴等处的凶险位置，而且用以治病。

总之，只要我们留心民族医学，就会发现几乎所有的民族医学，都有对于生命的信息系统的见解。

全面否认西医解剖学的，因为西医在尸体上找不到信息系统的解剖基础，于是找不到就否认，这是西医的一贯作风。

不过，现代生理学已阐明，发出和传递这些信息的，是身体的生物电系统，包括以生物电为物质基础的大脑意识、思维和以生物电为载体的神经脉冲。

生物电是人的主宰因素，因此与慢性病的发生密切相关。过强的环境电磁场会对身体产生不利的影响，导致身体产生一些严重的慢性病。

20世纪80年代，流行病和生物物理学家们注意到，极低频电磁场产生的电离辐射与人的癌症等慢性病有着密切关系。

1979年英国报道一项流行病学调查结果，在高压输电线下居住的居民患白血病和中枢神经系统肿瘤的危险性，高于居住在其他地方的人。

到了80年代，英国已有十项研究，再次证明职工、居民暴露于低频电磁场时，白血病、癌症及其他一些慢性病的发病率显著增高。

美国《国立癌症研究中心通报》上说，他们对美国24个州签发的14万余张死亡证明书进行的分析表明，在电磁场环境中工作的妇女，其乳腺癌的死亡率比正常情况要高出38%以上。

另一方面，从生物电的角度看，癌症就是人体局部组织产生了高电位，从生物电的角度看，治疗癌症的办法就是消除局部癌变组织的高电位。

研究表明，动脉粥样硬化的发生，也与人体生物电有直接联系。当某些因素引起血液成分高电位，这就会导致血流不畅，有助于动脉壁上沉积物的形成。

这似乎表明了，人体中也无时无刻不在发生着生物电波动。

研究证明，生物体在运动过程中伴有生物电发生，较明显的如压电效应，活动部位的组织会产生一个电位差，它是生物体组织正常代谢的必要条件之一。

长期在宇宙飞船中工作的宇航员，易患的骨质疏松症，就是因为长期失重的条件下缺乏压电效应而发生的。

研究还表明，养生调息运动能增强人体生物电流，能使神经传导加快，电传导加快，电子流动加速，与氧结合加快，能加快氧化呼吸链的电子传递。

人体在新陈代谢的过程中，产生了复杂的生物电，如心电、肌电、脑电等，生物电有规律流动，就构成了身体的信息系统，这一系统广泛参与了机体各系统的生命活动。因此生命的信息系统，应当是身体的生物电系统。

③生命的第三个系统是意识系统。如果说身体就像电脑硬件，只有给它装上软件，才能顺利地运转；那么一个人只有身体系统与信息系统，是不能叫正常人的。叫什么呢？叫植物人。因为植物人是缺少意识系统的人。

意识系统对于生命的影响，可以从关于狼孩、猪孩的报道中看出来。一些自小随兽类在一起生活过的孩子，后来被我们找回，他们因为幼年期缺乏语言

系。目前,又将人的道德行为列入,使健康具有四个维度。

健康的具体表现是:

①有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力,而不感到过分紧张。

②处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细不挑剔。

③善于休息,睡眠良好。

④应变能力强,能适应外界环境的各种变化。

⑤能够抵抗一般性感冒和传染病。

⑥体重得当,身体匀称,站立时,头、肩、臀位置协调。

⑦眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不易发炎。

⑧牙齿清洁,无空洞,无痛感,牙龈颜色正常,无出血现象。

⑨头发有光泽,无头屑。

⑩肌肉皮肤富有弹性。

但是,世界卫生组织又将健康称作第一状态,疾病称作第二状态;将介于健康与疾病之间的生理功能低下的状态,称作第三状态,也称亚健康状态。

亚健康状态是指机体虽无明显疾病,却显现出活力下降,适应能力不同程度减退的一种生理状态。亚健康状态包括不良的心理行为、不振的精神面貌、对社会的不适应以及身体各部位的某种不适等。具体表现有:情绪低落、心情烦躁、忧郁、焦虑、失眠、头晕、头痛、疲劳、慢性咽痛、淋巴结肿大、肌肉关节疼痛、反复感冒等一系列不能用某种疾病予以解释的症候群,而身体检查也无重大异常。

亚健康的具体表现是:

①精神紧张、焦虑不安;孤独自卑、忧郁苦闷;注意分散、思考肤浅。

②容易激动、无事自烦;记忆闭塞、熟人忘名;兴趣变淡、欲望骤减。

③懒于交往、情绪低落;易感疲劳、眼易疲倦;精力下降、动作迟缓。

④头昏脑涨、不易复原;久站头晕、眼花目眩;肢体松软、力不从愿。

⑤体重减轻、体虚力单;不易入眠、多梦易醒;早晨不起、昼常打盹。

⑥局部麻木、手脚易冷;动则冒汗、舌燥口干;自觉微烧,夜常盗汗。

⑦腰酸背痛,此起彼伏;口臭有味、屁不下行;口舌溃疡,反复发生。

⑧味觉不灵、食欲不振;反酸嗝气、消化不良;便秘便秘、腹部饱胀。

⑨易患感冒、唇起大泡;鼻塞流涕、咽喉肿痛;憋气气急、呼吸紧迫。

⑩胸痛胸闷、心区压感;心悸心慌、心律不齐;耳鸣耳背、未老先衰。

世界卫生组织根据这一定义,经过严格的统计学统计,认为人群中真正健康和患病的人不足2/3,而有1/3以上的人群处于亚健康状态。

是世界卫生组织,给西医出了一道难题,这道难题使得号称包治百病的西医,陷入了困境。这是因为:

①西医无法用任何检测手段,去确诊亚健康。

②西医按照神经衰弱症,去治疗亚健康是无效的。

③西医按照植物神经功能紊乱症,去治疗亚健康是无效的。

④西医按照抑郁症,去治疗亚健康是无效的。

⑤西医按照缺乏维生素症,去治疗亚健康是无效的。

⑥西医按照缺钙症,去治疗亚健康是无效的。

⑦西医按照缺乏微量元素症,去治疗亚健康是无效的。

⑧西医按照心理疗法,去治疗亚健康是无效的。

⑨西医按照输液排毒的方法,去治疗亚健康是无效的。

⑩西医按照对症下药的方法,给予综合治疗是无效的。

经过各种尝试之后,西医不得不承认亚健康是十分棘手的。然而许多亚健康的人,在经过民族医学的调理之后,居然恢复了健康状态。这是在20世纪90年代,西医栽的第一个跟头。

是啊,亚健康对于人体危害极大。如果一个人长期工作效率低下、容易疲惫、做事提不起精神,或者长期心绪不宁、失眠、健忘,或者长期食欲不振、精神萎靡、焦虑忧郁,或感到身体虚弱、心情沮丧、人际关系恶化,那么这个人就已经生活在疾病的边缘了。

然而西医却不能阻止病情的发展。虽然世界各国西医对于亚健康进行了大量的研究,但是他们至今未发现特异的致病因素,因而缺乏真正有效的治疗方法和手段。

据世界卫生组织统计,处于亚健康状态的人口,在许多国家和地区日前呈上升趋势。有专家预言,亚健康是21世纪人类健康的头号敌人。

有关资料表明:亚健康状态的患者年龄多在20—45岁之间,且女性占多数。估计美国每年有600万人被怀疑患有亚健康。澳大利亚处于亚健康状态的人口达37/10万。在亚洲地区比例则更高,有资料表明,日本公共卫生研究所的一项新调研发现,有35%的人,正忍受着亚健康的病痛,且至少有半年病史。

中国长沙对于中年妇女的一次调查发现,有60%的人处于亚健康状态。在上海、无锡、深圳等地对1197位中年人调查发现,66%的人有失眠、多梦、不易入睡或白天打瞌睡的现象;经常腰酸背痛者为62%;一干活就累的人占58%;爬楼时感到吃力或记忆力明显减退者为57%;皮肤干燥、面色灰暗、情绪极不稳定等等为48%左右。

最近5年,中国科学院所属的7个研究所和北京大学的专家、教授共134

当然最根本的错误就是人不应当有病，而且有病之后，应当自保。

有人说，你刘弘章站着说话不腰疼，人吃五谷杂粮哪有不得病的？错了，我们刘家一万多口子人极少去医院，我守着医院也不做体检。而且有些病，是能够采取很简单的办法治疗的。

自从刘纯与医官们通过以囚试药，发现许多药物具有毒性，或者没有治疗作用之后，他们就开始进行非常简单，而安全有效的疗法研究。在临床观察中，他们发现许多疾病通过非常简单的疗法，可以获得很好的疗效。

在刘纯的著作《成化咸宁景厚家学》的十二本治例当中，我们可以看到许多宝贵的历史资料。

例如：在《伤寒治例》中，刘纯记载了这样一个病历：“景泰二年，诸多将士病于风热，余嘱医官煮菊花水，放胡椒末于粥内，不越五日而愈矣。”也就是说，1451年，军队的许多将士发生感冒了，刘纯让医官给将士喝菊花茶，同时在粥里放点儿胡椒粉，结果这些将士的感冒不到五天就好了。

请注意，1451年正是北元进攻北京的时候，这个许多将士发生的感冒，可能就是现代医学的流行性感冒。这时候军队发生流行性感冒，是非常危险的，如果不能立即控制，那么就很可能不战自溃。但是刘纯让医官采取很简单的办法，迅速控制了流行性感冒。而现代治疗流行性感冒却完全依靠口服药物，甚至是静脉输液，结果不但疗程很长而且发生许多毒副作用，如此就影响了将士的作战能力。

又如：在《怪癖治例》中，刘纯记载了这样一个病历：“一男子饮酒之后，右鼻孔生肉如笔头，余思之良久，此症如痔，乃嘱其饮牛筋汤，外敷元明粉，不越一月而愈，至死未发矣。”也就是说，一个男人喝酒以后，右鼻孔生长出一个肉条来；刘纯想了一会儿，觉得与痔疮差不多；于是让他喝牛筋汤，外用元明粉，结果不到一个月就好了，而且再未复发。

请注意，这种疾病就是现代医学的鼻息肉急性水肿；虽然西医可以采取急诊手术的方法切除鼻息肉，但是极易复发。

再如：在《乳岩治例》中，刘纯记载了这样一个病历：“一妇人先病胸痹后患乳岩。余嘱其不吃油脂细粮以治胸痹。而放胆治乳岩。不越一年乳岩愈。而胸痹至死未发矣。”也就是说，一个妇女得了冠心病，又得了乳腺癌，刘纯不让她吃油脂、细粮去防治冠心病，然后大胆去治疗乳腺癌，于是不到一年，乳腺癌就好了，而冠心病到死也未发作。

请注意，这种疾病就是现代医学的冠心病合并乳腺癌；虽然西医可以采取手术的方法切除乳腺癌，但是西医必须让病人口服活血化瘀的药物控制冠心病的发作；如此一来，活血化瘀的药物就会促进癌细胞的生长转移，于是病人最终死于癌的复发。

也就是说，我们可以采取非常简单，而安全有效的方法去治疗疾病；而不必去医院。实际上，除了手术、抢救之外，公众可以自己动手预防、治疗自己的疾病。

例如：

①病人在恐惧、烦躁、愤怒的时候，可以采取闭气的方法，以减慢呼吸频率。经过如此处理之后，病人能够克服不良情绪。

②病人在感冒的时候，可以采取喝菊花水、吃胡椒粉的方法，以清热发汗。经过如此处理之后，病人的感冒能够痊愈。

③病人在急性腹泻的时候，可以采取喝姜茶水的方法，以温中利尿。经过如此处理之后，病人的腹泻能够痊愈。

④病人在口腔溃疡的时候，可以采取用荷叶水漱口的方法，以芳香固涩。经过如此处理之后，病人的溃疡能够痊愈。

⑤病人在治疗乳腺增生的时候，可以采取喝牛蹄筋汤的方法，以增加胶原纤维。经过如此处理之后，病人的增生能够消失。

⑥病人在治疗癌症的时候，可以采取喝牛蹄筋汤的方法，以增加胶原纤维。经过如此处理之后，病人的肿块不再转移增大。

⑦病人在治疗糖尿病的时候，可以采取不吃油脂、细粮的方法，以减少高热量的摄入。经过如此处理之后，病人的血糖能够恢复正常。

⑧病人在治疗血液黏稠的时候，可以采取喝肉皮汤的方法，以稀释血液。经过如此处理之后，病人的血粘度能够恢复正常。

⑨病人在治疗肥胖症的时候，可以采取不吃晚饭的方法，以减少脂肪的沉积。经过如此处理之后，病人的体重能够逐渐减轻。

⑩病人在治疗颈椎病、腰椎增生的时候，可以采取练习高低凳的方法，以拉伸脊椎。经过如此处理之后，病人的脊神经受压症状能够逐渐消失。

然而建立主动医疗的模式，不是一件容易事。

例如：

①许多病人已经习惯找医生；因此让他们自己动手，他们极其不愿意。

②许多医生不肯放弃在病人面前的权威；因此让病人自己动手，医生极其不愿意。

③许多病人家属不情愿自己掏钱买食疗、体疗用品；因此让病人在家里治病，家属极其不愿意。

④许多药械工厂不肯丢掉广大的市场；因此让病人自己动手，工厂极其不愿意。

血压在正常范围内。可是许多医生和患者已经体会到，即使每天不间断用药时间一长血压就不易控制，仍会波动性升高。为什么会这样呢？因为西医对高血压的治疗方法是多以扩张血管或制止血管收缩为主要手段，这只是针对该病发生发展过程中的最后环节的对症治疗，不是治本的方法。

在手术治疗中，也存在如此问题。西医外科手术在治疗一定的范围内有立竿见影之效，但过后，常见功能缺损、病灶转移或者旧病复发。西医手术治疗也多是治标不治本，常有缺损性损害。例如：手术治疗结石是将所生结石部脏器切除，确实这是不可能再生长结石了，因为这个脏器已经被葬进了地狱，不可再生，割去了胆囊，也不会再长胆结石了；摘除了右肾，也不可能再长右肾结石了。如果把人都一个个打入地狱，那么整个人类都不可能再有结石症了。手术切除了胆囊是不会再长胆囊结石了，而生成结石的因素并没有消除，所以，施行了手术切除胆囊治疗结石症的患者，多在一二年或三五年之后，就又在脏器里生成了结石，疼痛更加难忍，体质更加衰弱。

▲西医在无法有效地解决人类种种疾患的前提下，单纯地依靠各种先进的诊断技术，已经显得苍白无力。例如，很简单的浅表性胃炎就足以让西医大伤脑筋，从浅表性胃炎的发现到今天，已经有百年的历史，从治疗之初的缓解手段，到今天还是以缓解手段为主要治疗方法。

▲西医理论上的缺陷，造成治疗上：一顶（顶药），二切（手术），三自杀（放化疗），都是没办法的办法，是对人生命的无奈。

▲西医长于化验，却有许多疾病查不出病因；西医长于手术，却往往是在用一种疾病去代替另一种疾病；用一种痛苦去代替另一种痛苦！造成了“一病方愈，一病又生”的局面，今天，我们理应大声质疑：西医是治病理论；还是致病理论？人类健康的出路何在？

一个人有病了，应当一分为四地分析医患双方之间的矛盾。

①医生方面。他的本事再高，也不是患者肚子里的蛔虫；因此他不可能随时了解患者的病情。他只是根据他当时看到的情况，为患者拟定了治疗方案，或者作出了病情的判断，甚至估计了预后。

②患者方面。患者最了解自己的病情，但是他不懂医学，因此他不知道如何克服自己的毛病；因此如果他的头脑变成了医生的头脑，那么他就失去了思维，只剩下行尸走肉。

③既是医生，又是患者共有的方面。这就是医患双方都是人，他们都是拿钱做事的；医患双方的共同目的，都是为了让肉体生存。

④既不是医生，又不是患者共有的方面。这就是医患双方都不能控制大自然，却又是生活在大自然之中。

请注意，我从历史上说起了保险公司，就是要说明因为天有不测风云，人有旦夕祸福，所以才诞生了保险公司。然而人类的疾病，并不完全是因为天有不测风云，人有旦夕祸福；许多慢性病是因为病人自己的不良生活方式造成的，而且具有发病的必然性。因此医疗保险与其他的保险不同，其本身就具有相当的草率性。

是的，在风险不可知的条件下，保险机构声称负责病人的一切医疗费用，是不可思议的，也是办不到的。

为此，许多国家设立了社区医生，社区医生的职责不是给人看病，而是限制病人到政府医院看病。也就是说，你有病吗？那么必须得到社区医生的批准，你才能去；否则，政府医院不接待。实际上，许多国外的慢性病人，还是得不到政府医院的及时诊疗而死去。

有人说，还是外国好，因为外国人看病不花钱。错了，外国人找政府医院看病基本不花钱，但是政府医院没有自然疗法；因此要想找自然诊所治疗慢性病，要完全自己掏腰包。因此随着自然疗法的盛行，医疗保险的作用只能局限在防疫、诊断、手术、抢救等四个方面。

我在第二本书《病是自家生》里曾经说，许多国家实行每年一次体检；图书出版之后，许多外国政府医院的医生，给我发来电子邮件说，有些地区的政府医院实行每年一次体检，而有些地区的政府医院实行每两三年一次体检，因为有些地区的政府没有很多钱。

另外，许多外国政府医院的医生，也给我发来电子邮件，让我转告大陆同胞：“大陆还是采用含铅的老工艺生产玻璃，因此生产的玻璃杯子、玻璃盘子都含铅，不能用来加热，或者盛放热东西，否则就会发生铅中毒。”

因此在任何国家，一个人都不要依赖医疗保险，而要自己身体自己保。

然而在慢性病的防治问题上，由于公众依赖医生，其弊端不仅造成了人类许多不可挽回的医源性疾病，也极大地浪费了人类有限的医疗资源。因此建立主动医疗模式，不仅是我们中国人的事情，也是全人类的大事。这就是我建立网站、写书宣传的目的。

任重而道远，我希望有识之士帮助这个工程早日实现，其功劳造福公众，功劳莫大焉。

总之，一个人有病了，只有自己对于病情心知肚明，然而病人却要找医生，认为医生能够解决问题。然而许多医生的家属死于癌症、尿毒症、老年痴呆症，甚至医生本人就有慢性肝炎、动脉硬化、糖尿病。也就是说，病人是在找病人看病，这难道不是天大的笑话吗？

有人说，香港刘家药行药物的包装很简陋，也不标生产日期。是的，它属于内部制剂，不是供给门市顾客使用，而是即产即销供给会员。因此要尽量压低价格，让会员们得到实惠。

(5) 我们中医的出路

在国外，民族医生要想行医，除了针灸、按摩、刮痧之外，不需要资格认证，你到律师楼，花70美元就可申办一个自然诊所，然后你就自己配药自己卖。但是国内的许多民间中医没有执业资格。有些地方发给他们，后来借故收回来，收回来以后，就不发给他们了。如果你要行医就成为非法行医了，那么抓到你就是非法行医。

还有一些老中医退休以后，由于执业医师证是两年一换，因此两年以后没有执业医师证了，如果你再行医，那么就是非法行医，马上就被抓起来。所以这种方法是错误的。要知道，老中医很值钱，让他们闲散无事干，是极大地浪费人才。

目前国内中医的状态如下：

① 中医的工资越来越少。在民国时期，中医是自由开业，那时候政府医院都是西医，彼此之间是井水不犯河水。病人得了慢性病都找中医，因此中医的生意兴隆。新中国成立的初期也是如此。1958年，卫生局动员中医去公立医院，说是要消灭资本主义，于是中医就去了。当时工资不低，中医能拿到180块。但是1994年医疗体制改革以后，卫生局只发给中医20%的工资，说是让中医找病人要其余的工资。

② 承包指标越来越高。1994年医疗体制改革以后，政府医院实行了承包制，中医的每年承包指标越来越高。中医只能昧着良心一号脉看舌头，就说病人是心虚、肝虚、脾虚、肾虚；不但中医糊里糊涂，弄得病人也晕头转向。这样的日子真难过。

③ 越来越受西医排斥。公立医院的西医看不起中医，说中医大病看不好，小病不看也好，于是让中医给他们擦屁股。他们捅了篓子，就把病人推给中医；让中医给放化疗之后的病人扶正。病人处于严重中毒状态，有时候很难活下来。于是西医就说中医无能。

④ 与现代中医无话可说。卫生局说要搞中西医结合，于是中医药大学培养出一大批现代中医搞中西医结合，他们既使用放化疗，又使用中药；中不中，西不西。西医是搞防疫、诊断、手术、抢救的；中医是搞慢性病的。中西医结合是搞什么的？

⑤ 病人越来越难治。过去，病人得了慢性病都找中医，因此中医很容易治疗。但是现在病人得了慢性病，都是先找西医治疗，没法治了再找中医，中医也没办法。

⑥ 用药越来越困难。过去中医开个汤药，那是真管用；可是现在不行了。因为不仅使用化肥、农药种植粮食、蔬菜、水果，也使用化肥、农药种植草药，并且使用硫磺漂白发霉的药材，以及使用磷化锌熏死药材里的虫子。这些药材是不能吃的。因为如果种植药材用过化肥，那么人吃了就会效力不大；如果种植药材用过农药，那么人吃了就会恶心呕吐；如果保管药材用硫磺熏过，那么人吃了就会口舌生疮；如果保管药材用磷化锌熏过，那么人吃了就会呼吸困难。人们总说中医不灵了，其实要怪药材不灵了。

⑦ 卖假药受良心谴责。过去中医用的中成药，那是真好使；可是现在不行了。因为过去不但选料地道，而且都是浓缩丸。但是现在的国药准字中成药，不但使用垃圾药材，而且大多是把药材粉碎成为细粉，然后就让病人吃。

⑧ 有秘方不能用。中医大多数是祖传的，都有一些秘方。过去中医在公立医院可以配制内部制剂，可以为卫生局节约大量的经费。但是现在卫生局突然变脸了，不让中医配制内部制剂了。

⑨ 子孙不愿意学医。卫生局知道，中医变得没出息了；当然中医的子孙也不愿意学医了。说实在的，他们挣钱比中医容易得多，也比中医多得多。

⑩ 退休以后无事可做。中医越老越值钱，因为经验多了。可是中医老了，卫生局就让中医退休回家闲待着，这真是浪费。中医都想还是提前辞职，另谋出路的好。

为什么国内中医的状态很不好呢？

这是因为世界上有2070个民族，中国就占有56个民族；世界上大约有337种民族医药，中国就占有33种民族医药。但是，世界上只有中国成立了中医药管理局，这个中医药管理局，却使用西医的方法去管理中医药，这种借用的管理方法是非常不妥的。

按照国际惯例，民族医药都不属于国家医疗体制。也就是说，民族医药不属于政府管辖的范围。这是因为政府医院只能把有限的医疗保险金，投入防疫、诊断、手术、抢救；而不能把有限的医疗保险金，大量地投入慢性病的治疗之中。

这是因为防疫、诊断、手术、抢救是公民的基本社会保障，世界上任何国家都不允许见死不救。世界上也没有任何国家，能够负担公民的全部疾病。因此慢性病的治疗主要由民族医药负责，而治疗费由病人自己承担。这就是外国的民族医药由律师楼管理的原因。