Food is Your Best Medicine

SHIWEN BOOK 百世文庫

健康经典

食物是最好的医药

[美]亨利·G.比勒 医学博士/著
梁惠明/译

我们活在抗生素、特效药充斥的时代，
人们往往误把药物当做健康的创造者。
医学之父希波克拉底倡言：
“你的食物就是你的医药；
不适当的食物引起疾病，适当的食物也可以治病。
抛弃药物的应用和疾病的细菌理论，
开辟一条探讨排除滞留体内废物的途径，
是对过分依赖强效药物的现代人的最佳忠告。



中国友谊出版公司

Food Is Your Best Medicine



这本书论及我所想到的最好的食物与最佳的医药。身为有着五十多年从业经验的执业医师，对于疾病的成因与治疗，我得到三项基本结论：

首先，疾病的主要造成原因并非是细菌。相反地，我深信疾病是由毒血症所引起的，而此症是细胞的损伤和毁坏所导致，并为细菌的繁殖和侵袭铺好了路。

第二，几乎所有以药物来治疗病人的病例都是有危害的。药物通常会引起严重的副作用，有时甚至会得新的疾病。药物所提供患者不确定的益处充其量不过是短暂的，但能觉察其潜藏危险性的医师实在很少。

第三，疾病可以通过吃相应的食物而得到治疗，即我为病人找到了可由他们自身来支配的疾病解毒处方——大自然。

——亨利·G．比勒

ISBN 7-5057-1816-9

9 787505 718166 >

ISBN 7-5057-1816-9
R·21 定价：19.80 元

SHIWEN BOOK
百世文庫 健康经典

责任编辑：吴昌荣

亨利·G.比勒医学博士

亨利·G.比勒曾在辛辛那提大学学医，毕生受生理学家兼哲学家马丁·费舍尔医师所影响。他从事家庭执业医师五十多年，拥有丰富的从业经验，治疗过包括电影明星、工人和农民、政治家、专业人士及上流社会等不同阶层的患者；并为世界带来上千的健康婴儿，包括他的孩子们。

装帧设计：世文·阿元工作室

Food Is Your Best Medicine
Copyright © 1965 by Henry G. Bieler. Chinese Language edition arranged with Random House, Inc. through Bardon-Chinese Media Agency
食物是最好的医药(Food Is Your Best Medicine)/Henry Bieler 著/梁惠明译
Chinese Translation Copyright © 1997 YUAN-LIOU PUBLISHING CO., LTD
繁体中文版于 1991 年由台湾远流出版事业股份有限公司出版
All rights reserved

图书在版编目(CIP)数据

食物是最好的医药/(美)比勒(Bieler, H.)著;梁惠明译. -北京:中国友谊出版公司,2002.7

书名原文:Food Is Your Best Medicine

ISBN 7-5057-1816-9/R·21

Ⅰ.食… Ⅱ.①比…②梁… Ⅲ.食物疗法 Ⅳ.R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 036345 号

书名	**食物是最好的医药**
作者	(美)亨利·G.比勒
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	天津市蓟县宏图印务有限公司
规格	850×1168 毫米 32 开本 8.75 印张 160 千字
版次	2002 年 7 月第一版
印次	2002 年 7 月第一次印刷
印数	1-4000 册
书号	ISBN 7-5057-1816-9/R·21
定价	19.80 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编	100028 电话 (010)64668676 合同登记号:图字 01-2002-2332

SHIWEN BOOK
百世文库

食物是最好的医药

Food Is Your Best Medicine

〔美〕亨利·G.比勒(医学博士) 著
(台湾)梁惠明 译

中国友谊出版公司

目 录

前言 …… (1)

第一篇 健康与疾病面面观

1 治疗比疾病本身更糟糕 …… (6)
日常的食物就是我们最好的医药/神药说是愚弄世人/万灵丹是后遗症的元凶/特效药往往是毒药/医生不过是大自然的助手

2 身体是你的 DIY 修理店 …… (18)
改善饮食可以修缮身体/营养角色应重新定位/癌症与膳食的确有关/恒心与合作有助医疗/远离刺激物是当务之急/精致的膳食并非保养之道

3 疾病有多面 …… (35)
生物战就是生存之战/细胞的生理异常造成疾病现象/疾病是一种保护人体的方法





第二篇　健康哪里来

4　**健康之家的基石** …… (44)
适当的膳食的确可以恢复健康/当巴斯德的细菌理论当道/疾病源自毒素/内分泌腺排毒的新观念/拓展传统医学之不足/人造环境的危机

5　**消化:抗病的第一道防线** …… (65)
消化的过程/淋巴球的重要性/消化道是养生之道

6　**肝脏:抗病的第二道防线** …… (75)
肝脏是身体的灵魂/健全肝脏可以起死回生

7　**内分泌:抗病的第三道防线** …… (84)
激素扮演生化使者的角色/内分泌腺的潜力

8　**医生眼中的你** …… (92)
病人是独立的个体/自我医疗是治病的原动力/内分泌腺表现出个人的特质/典型的肾上腺型:强壮而随和/典型的甲状腺型:瘦长易兴奋/典型的脑下垂体型:灵魂品质丰富/认识你自己/经由腺体的分类来医治病人/三种腺体型病人

第三篇　健康何时被袭击

9　**疾病什么时候袭击儿童** …… (117)
充斥的不健康儿童/有害的废物才是致病的主因/退烧药与兴奋剂的滥用/毒胆汁造成婴儿消化不良/细心、与大自然合作可战胜一切

10　**胆固醇和有毛病的心脏** …… (133)

胆固醇的作用与制造/高脂肪膳食并非元凶/有益身体的脂肪来源/心脏是血液交通的枢纽/生理人被病理人替代了/心脏功能失常/强壮的心脏须肝、肾来维持/节制饮食是治病的良方/时髦的仪器代表正确的结果吗

11 **肾脏的缺陷与血压** …… (153)

排除废物的忠臣/肾与新陈代谢/不适当的输液更容易致人于死/高血压是肾脏受损的表现/肾小球与肾小管所受到的连锁伤害/天然的食物解毒剂是铲除高血压的利器

12 **你的体重:过重还是过轻** …… (169)

减肥方法需因人而异/醋曾活跃在减肥舞台上/全肉类膳食的兴起/油治疗法/胖子的种类/瘦人的烦恼

13 **从阑尾炎到妇科疾病** …… (186)

阑尾炎/气喘/感冒/糖尿病/干草热/妇女病症

第四篇　食物是最好的医药

14 **蛋白质:身体的建筑师** …… (208)

蛋白质时代的来临/蛋白质的功能/细胞生长的要素/正确与适量的重要性/肝脏的代谢功能决定食物的种类

15 **蛋白质会杀害身体** …… (219)

蛋白质真的是杀手/蛋白质的需求量由多减少/生的蛋白质为原始天然来源/熟肉会引起消化不良/肝脏与蛋白质的消化/餐后甜点的杀伤力/母乳是不可遗



弃的天然食品/破坏天然物必须付出代价

16 **利用蔬菜自我治疗** …… (237)

新鲜蔬菜是患病的救兵/阳光与水经由植物造就了万物/植物是天然的解毒丹/选择蔬菜的注意事项

17 **生乳和酵母是食物也是医药** …… (247)

生乳与肝的相适性/生乳须适量地利用/好的食物也是好药/酵母是毒胆汁的克星/最便宜的解毒剂

18 **盐及刺激物之于好食物** …… (259)

生命真的需要盐吗/刺激物残害我们的健康/慢性盐中毒是隐形的杀手/正确的食物在哪里/良药并不属于每个人/营养的膳食来自大自然

前言

本世纪初期，当我还是一个医学院学生时，对营养的研究还是肤浅的；甚至现在，大部分医生对营养科学的真正进展，还陌生得令人哀痛。在我事业生涯的早期，身为一个年轻医生，我却因工作过度而健康崩溃，我开始怀疑健康和适当进食习惯的密切关系。我是个好奇的人，当我沿着新的途径去深入研究食品化学时，得到一个结论：个人一定要从此仅依赖食物作为医药，而放弃服用药品。不需多久，经过重复证实，我也决定摒弃以药物来治疗病人。

当时我的同事以为我疯了，但时间更增强了我的信念。

今天我们不但是活在原子时代，也活在抗生素时代；但不幸的是，这也是药品的黑暗时期。在这年代里，每当面对病人时，我的很多同事就得查询一本堪与《曼哈顿电话簿》一比厚薄的书，此书列有千万种用以减轻病体痛苦病症的药品名称。然后医生才决定，是开粉红色、紫色还是蓝色药丸的处方给病人。





我个人认为，这并不是行医之道。

有不少新的“特效药”被夸大宣传问世，等到发现它可置人于死地时，就悄悄地抛弃它；而用更新、更强而有力的药品来取代，宣称可治人类百病。

我摒弃采用药品，部分是因为我开始重审一个古老的医学真理——大自然利用体内的自然抵抗力去做真正的治疗。在正常的情况下，如果给以机会，大自然常常是最伟大的治疗者。医生的工作是要帮助此治疗者，与大自然的力量合作，要扮演一个支持者而不是表演者。大自然治病并不是如麦迪逊大道般“愈快愈好”，而是需要时间，慢慢地，好像一棵树的成长一样，每天只增长一些。大自然决不会迅速地令一个病人或病兽站起来；它要求一个缓慢而有规律的康复。病兽们拒绝进食而去休息或睡觉，直至大自然治好它们为止；那么，只要给予大自然机会，为什么不可以预期它对病人做出同样的事情来呢？

因为我深信此道理，因此反对医生以强力而有毒的药品去填塞疲惫的病人，然后再被迫以其他的药去“修正疗法”。反之，我令病人“斋戒”，只服用简单的菜汤或稀果汁，使疲惫的体内官能有机会排泄废物，发挥自我治疗能力。

你可以说我反叛，我的目标是要推倒崇高的路易斯·巴斯德的宝座。多年的实验室试验和观察告诉我细菌不会引起疾病，它们只是与疾病共存。它们存在于每个病体中，但是因为生病的人功能有所障碍，所以细菌才能够繁殖滋长。

在医学的科学领域中，每一个新观念的发现都开辟了一条新路，通往有待探讨的新区域。抛弃药物的应用和疾病的细菌理论，我打开了一条探讨排除滞留体内废物的途径。概括来说，我的意见是：不适当的食物可以引起疾病，适当的食物却可以治病。为了支持这个理论，我曾经反对（有时甚且非常强烈地反对）有系统的传统药物学。

在寻求更多方法来排除毒素时，我在美国及欧洲开始循着原路线研究如何利用内分泌，特别是肝、肾上腺、甲状腺和脑下垂体。我在医学上的好奇心指引着我去研究各种刺激性食物和非食物（如盐）对人体的伤害。

普通美国人所偏好的油煎圈饼、咖啡、芥末热狗、冰淇淋、煎肉、炸薯条、各式派饼，以及正餐间的甜点、可乐饮料、糖果、下午茶（咖啡）、复合维生素丸和阿司匹林等，均不能带来健康，也不能造出纯正的胆固醇。在胆固醇还未成为一个家喻户晓的名词前，我已经对它在身体内所扮演的角色很感兴趣。在此书中，你将会看到一个对胆固醇问题的独特探讨和如何制造一种在动脉里很耐用的纯正胆固醇。

你将会在书中发现哪些食物是有益的，哪些是有害的；以及人体在健康时和生病时的反应如何。你会知道虽然有进食和不进食的建议（因为什么时候不该吃，常常会比该吃什么更为重要），可是并没有一种饮食可以治愈你所有的病。

我4岁时的某一天，在俄亥俄州的辛辛那提对我父





母宣布将来要做一个医生。现在我已做了50多年的医师——是普通医师(General practitioner)而不是专科医师。我治疗过电影明星和矿工,政客和专业人才,包括我的儿子和孙儿。10年前,我觉得我可以退休而献身于自己的嗜好了——音乐、阅读、雕刻、爬山和研究野生动物,所以我关闭了在帕沙第纳的医务所,在一个能俯瞰暖和的太平洋的高山上,盖了一间宽敞有落地窗的房子。然而一个星期7天总有许多或远或近,甚至从海外来的病人川流不息地找我,他们要知道有什么适当的食物可以治愈他们的疾病。如果我能够帮助他们恢复健康,我会得到很好的报酬,因为在治疗期间,我已不单是一个顾问,而且还成了他们的朋友。

第一篇

健康与疾病面面观

一般人都以为药物是健康的创造者，而忽略了真正健康的获得与疾病的预防是可以经由人类最珍贵的原始本能，即身体的自我治疗能力来完成的。我们由另一观点来看疾病，则可以知道疾病其实是保护人体的一种方法，它也是在为健康而战，提醒我们要多休息，以帮助病体的治疗。

健康并不是与生俱来的，要获得健康便要遵守自然规律，如果我们破坏它们，便会百病丛生而赔了健康。



1

治疗比疾病本身更糟糕

靠药品生存是可怖的生存。

——卡罗拉斯·林奈

在美国5.6万间药店内的一间，一位穿白衣的药剂师每秒钟配制18项处方，这些粉红色、紫色、黄色、白色和绿色的药丸、胶囊、锭剂及针剂的总值每年达10亿美元。

——玛格瑞特·克拉克

日常的食物就是我们最好的医药

2500年前在古希腊的科西嘉岛上，有一位满面胡须的医学教师——希波克拉底坐在山边一棵亚洲篾悬木的树荫里，以他最简扼而精确的格言“你的食物就是你的医药”来训诲围绕在他身边的医学生。

直至今天，还没有人能比他更生动地告诉我们生存之道。

执业医师强调他们会努力赶上“医学之父”希波克拉底，事实上他们在开业前即需要宣读希波克拉底誓言——一个具有高尚道德标准的崇高演说。然而今天全世界每一个大城市里有千千万万细菌学家、制药研究员和化学家，坐在光亮的白色实验室内献身研究，忙碌地为每一种已知的疾病制造神奇的合成万灵药。和受人尊敬的希波克拉底不一样，他们的口号是：“你的救命丹就是我们最新发明的药。”

不管科技知识多进步，不管人们花费了多少金钱在医学研究计划上，人类仍然生病及死亡。医院和精神病院挤满了患者与绝望的人；在美国——历史上食物最富足及生活水准最高的国家——一个真正健康的人真如海底捞针一样罕见。第二次世界大战时，虽然采取极低的体格标准，仍然有大约40%的美国青年被认为不适合服兵役。过去10年内兵役的体格标准已经降低了3次，由此可见我们是世界上最富有的国家，同时也是较不健康





的国家。

为什么会如此？

将来又会如何演变？

我们对癌症、高血压、心脏病，其实是对所有恶疾不断增加的估计感到忧虑异常。

当然，新的药物和技术正在向这些“杀手”挑战。有些是成功了，但某一家大药品实验室的副总裁费尼士·汤普森承认：“失败常是我们最重要的产品。”如果真的没有一种药物是无害的，那么这些有危险性的药品所能引起的反应则关系重大，因为这些反应也许会影响深远。另一个用药的不良后果，可能是成瘾。外行人用别人所服的药治疗自己，后果真是不堪设想。

神药说是愚弄世人

病人从报上读到某种“神药”问世，他们会蜂拥而至医生的诊所，要求用这些药来加速治疗。结果，只会愈来愈发现副作用的严重，反而平添了更多的疾病。因此，他们所寻找的救助，却为身体由此造成的悲惨伤害所凌越。虽然花费了数万元做临床试验，但是对这些极为危险的药物的作用与效果所做的研究，仍然极为幼稚。一旦一种新药被欢呼而出，就如好莱坞式的吹捧，往往被捧为深具潜力的生命救星，但是六个月后它却像凶器般被悄悄地收回了。如果病人知道他们向医生索取的新“神药”是需要数月或数年的辛劳工作，才能确定它的价值的话，那

么，他们仍会那么渴望当实验品吗？

不幸的是，忧虑的美国人，受了电视和报纸的商业药物广告的影响，认为健康是可以从药房的药瓶中买来的。他们忘记了或根本不知道，只有遵奉明确的自然规律才能找寻到健康。

这样的例子很多。每个人听到欧洲镇静剂——沙利窦迈度动人的标题后，便会毫不防范地服用它，可是它能使在怀孕初期服用此药的孕妇，产下残肢怪婴的不幸后果，令人震惊。

那么，为什么有这么多的欧洲和美国妇女服用沙利窦迈度病故呢？为什么那么多的孕妇将它分赠给期待服用这种药物的朋友呢？因为它可解除某些自然症状。当妇女怀孕时，大自然为了要找寻一个较为洁净的化学场地去孕育婴儿，它要很费力地消除母亲体内聚积的毒物，子宫无可避免地要成为发育中婴儿的容器，它就突然从一个可排除毒素的器官转变为一个不能排经的器官。

我的研究指出母体为了方便清洁工作，要由肝脏排出大量体内的血毒，而形成刺激性胆汁。所有可归类为“怀孕期毒血症”的不良反应如恶心、呕吐、疲倦、紧张、消化不良、头痛等均在此期间表现出来。很多受苦的妇女以沙利窦迈度为治疗这些痛苦的圣药。只是为了要麻木怀孕初期的痛苦症状，却得到如此的惩罚，这是多么悲惨啊！

当一窝蜂地研制一种新药时，也同时引起了广泛的伤害。镇静剂和肾上腺皮质素就是重要的例子。例如不





大为人所知的有“鱼肝油狂热”；幸好，此热度逐渐冷却了。海豚、鳕鱼、大比目鱼和鲨鱼的肝被细心地提炼、清洁、漂白和滚沸，直至它们失去原来的面貌为止。你禁不住要怀疑在用一桶桶的鱼肝油治疗软骨病的过程中，究竟会制造出多少新的疾病来。

这些年来，我虽然接生了千百个婴儿(包括我自己的儿孙在内)，但我从来没有用过鱼肝油，婴儿们都发育得很健康。他们只服用未经精制的牛奶和糖，出生六个多月后再加入水果和蔬菜。

小弗朗西斯·F.布登杰医生的实验和观察推翻了鱼肝油理论(我将会在其他相关的地方，谈到更多有关他的不朽的工作)。布登杰医生在证明熟肉的营养对肉食动物来说是完全不够的实验中，发现他用作实验的猫很快就得了软骨病。于是就采用了一般方法治疗，逐渐增加鱼肝油的分量，直至病猫腹泻为止。不幸的是，软骨病仍然存在，而且产生了新的并发症——消化不良。鱼肝油不但扰乱了消化系统和肝脏的化学作用，也使身体其他重要的器官如甲状腺、心脏和肝受到伤害或退化。可是如今还是有很多母亲，善意地把这些难吃的油，填进他们婴孩的咽喉里。

万灵丹是后遗症的元凶

证实药品有害的实验报告很多，但是大家对刚从实验室出炉的新药兴趣太浓厚了，所以报纸和杂志都以之

作为头条新闻。当每周的新闻杂志以轰动的态度，对此实验性“神药”做惊人的报道后，医生就可以肯定，病人必将于次日涌来索取此药。

其中一种很轰动的药，就是著名的青霉素。每个人都知道青霉素是治疗葡萄球菌或其他细菌感染最具强效和最有价值的药物；但是如果随便用于发烧和呼吸道感染，它可能会引起有高度危险的过敏反应。最近《洛杉矶时报》报道了一位22岁的母亲，在注射青霉素20分钟后丧命。她是为了要预防感冒而注射青霉素的，虽然以前她也注射过很多次青霉素，都没有不良反应，这次却由于过敏反应而致死。

抗生素的名单不断地增加，如果医生滥用它们，就会产生很大的危险。有些人在服用多次后便对抗生素很敏感，这是因为抗生素的大分子迅速地与蛋白质结合成抗原，然后形成体内的抗体。当再注射时，青霉素与体内的抗体接触，惨剧便会发生。对药物敏感的人会有过敏休克而暴毙。医学史上列有上百个因为注射青霉素而死亡的例子，有一个妇女扭伤了脚趾，一如过去对所有小病的处理方式，她欣然接受了青霉素的注射，但这次她不能活着离开医生的诊所了。

在我自己的档案中，就有两个因为医生使用青霉素不当而产生不良结果的例子。一位36岁的妇女，健康情况良好，得了伤风及头痛。虽然只有轻微的病症而且没有发烧，但却被注射了青霉素，注射后头痛反而加重；第二天再次注射，此次更使头痛剧增。过度刺激的结果，使





脑下垂体增大而压迫到脆弱的视神经，终于导致了永久性的完全失明。青霉素是一种具有毒性的药物，可能会引起脑下垂体过分肿大而造成压迫性失明。它的毒性太强了，不管药物学家如何努力，它还是会在注射后数秒钟即为肾肝所排斥。青霉素因为驱使内分泌腺过度活动，而常有神奇效果，但在以上例子，它过度刺激脑下垂体，却带来了悲剧。

第二个例子是一对健康良好的年轻男女，他们计划结婚，在婚礼前新娘感染了轻微的伤风。医生为她注射青霉素，随后就得了急性阴道炎（红、肿、痛），而且延续了数年，以致妨碍了性生活。

我发觉青霉素的主要治疗价值，是可以刺激内分泌腺的加速活动。通常是肾上腺首先反应，如果它强壮和健旺的话，就会放出它们的分泌物渗入血液中，造成剧烈的过度氧化作用而提高抵抗力，所以发烧、疼痛及其他困扰的并发症才神奇地消失。但是当每一腺体驱动肾上腺的能力减弱后，再继续治疗，它们终会力竭的。

莱登大学的一位年老而聪明的医科教师赫尔曼·波尔哈夫说："非自然的治疗会使充斥于我们体内的体液出现缺陷。"只可惜他生于1668年，要不然他或许可以好好地解释有时因使用青霉素所引起的轻微到严重的反应。为了要减轻或治疗这些反应，药学家又发展另一种药——这就是我们以毒攻毒的一种典型例子。

当你了解到隐伏两种刺激物在没有防备的人体内，会引起多少后患时，你会惊怕。既然所有导入体内的药

品，均能产生坏与好的两种反应，那么限制它们的使用是否不合理呢？最少有一个毛病要严格限制使用这类神奇的药——尤其是青霉素——那就是普通的感冒。青霉素对感冒是没有治疗效果的，但是有数以百万计未经透露的成人和小孩，在感冒时却以此无用的药作皮下注射，于是身体便要驱逐两个敌人：感冒和有毒性的药。如果这就是惟一错用青霉素的恶果，那么伤害还不算太大；可是它会产生医生肉眼察看不到的不良药物反应的威胁，它可以伤害肝脏、眼睛、肾脏或循环系统，这些损坏可能要过许多年以后才会出现。

而最悲惨的就是每年有那么多的人死于青霉素过敏。科学家们相信，平均每十个人就有一个，因为接触了含有青霉素的食物、化妆品和药品而变得对它敏感，以致永不可能再使用它。青霉素失去了它的良好功用是一大悲剧；我们难道还不应该禁止使用这种强力药物去治疗像伤风感冒这种小毛病吗？美国人是否也应该摆脱抗生素是万灵丹的神话呢？像这种例子一样，吞服维生素丸的狂热风气也应该停止，人们以为它可以返老还童，其实，他们只是在徒然填满制药者的口袋而已。

特效药往往是毒药

医生办公室成了堆积如山的药物贮藏室，差不多有2万个早期称为“药贩”如今称为“业务代表”的人赠发免费样品。你或许会抗议，医生办公室并不是研究新药效



能的地方，药效在医生用之于病人前早该量定好了。因为这些药品是由药厂分送，作为免费宣传之用，美国人遂遭遇到前所未有的多量含有副作用的特效药。因此一个人在服用新药时，要求知道自己是否成了非志愿的实验品，并不为过。但是这种权利在沙利窦迈度惨剧中，却横遭褫夺。

无可讳言，药品治疗疾病可以快似白兔的繁殖力。同时，制药也并不是现代才有的现象，有史以来，人类就不断寻访长生不老的特效药，以便使他们可以有时间赎罪，也有时间可以继续犯罪。

人类曾被称为是“修理可携式水管的天才集合”，经过几世纪的“水管修理”，他倒过蝎子的粉末、蝙蝠的耳朵、裸麦的麦角和鸦片粉与吐根、莨菪、毒狗草、杀鼠药和颠茄的调制品以及千万种较为普通的万灵药。我们有生活在“药物催眠”时期的感觉。但是在公元前半世纪时，帕理士·西勒斯就曾严肃地评论：“有些药比疾病更毒。”从那时开始，甚至比他更早，病人和医生都做过类似的讥讽。

医生自己服药吗？幸好，并不多——虽然“医生”一字的同义词为现时已罕见的“药物家”。近代一位最显赫的加拿大医师威廉·奥斯勒爵士在本世纪初病倒坎城，一位当地的医师给他一粒含有汞化合物的药丸，宣称是很多种疾病的神药，翌晨，那粒药丸仍然在奥斯勒的桌上。

奥斯勒在把它丢入废纸篓前说：“这是一粒奇怪的药丸。”它也曾被用于治疗梅毒，直到后来发觉梅毒第三期

病症很多是由于水银中毒所引起的才停止。奥斯勒指出:“渴望服用药物,也许就是用以分别人和兽的最大特色。年轻的医生以20种药去治疗1种疾病,来开始他的医生生涯,而年老的却以1种药去治疗20种疾病来结束他的生涯。”

我承认在我医科毕业后的数年间,我也以药丸、饮剂和万灵药塞给我的病人。后来我才好像莎翁笔下的麦克白一样,决定“把药抛给狗,我不要用它们”。而我发觉狗真是聪明的动物,它们只是闻一闻就快步走开。

医生不过是大自然的助手

我怎样冲出这个被药品催眠的状态?怎样回复到抛弃药物,而以食物作为最好的医药的天然方法呢?除了我对疾病的原因与治疗做了好些探讨以外,还牵连到一个将要在这里讨论的故事。暂时,这只是到了我事业的一个阶段,我并没有盼望另一种神药从试管冒出,反而怀疑此时是否应该回顾一些古老事实,和检证一些以前名医行医时,对医药的惊人的敏锐观察。

最近我浏览了一些医学书籍,我读到一本奥利弗·温德尔·霍姆斯以歉咎的语气写成的诗集《鹦鹉螺》(*The Chambered Nautilus*)。这位善良的老绅士对各种热病的原因做过医学史上最透彻的研究,霍姆斯医生曾被誉为“世上最成功的医生和学者的组合”。他的一句名言,虽然因常被引用而失去它的新鲜性,但应用于今日倒比他百年





前所写的时候更适合："我坚信如果能够将现在所用的药物沉于海底，将会有益人类，但会危害鱼类。"

这是因为可怜的"人鱼"经过数世纪的药物麻醉后，很多医学界人士在讨论健康和疾病时，也开始指出食物疗法的重要和药物的无能了。最伟大的医生用药最少也最简单，因为他们明白大自然在健康方面所扮演的角色；他们了解大自然的力量是致力于使人、兽和植物世界获得并保持完善的健康状态。他们知道很多疾病是自我限制的，这就是说不管你为它们费多少劲，抑或完全不理，它们都会自己痊愈。

我们在希波克拉底的基本教训里知道"大自然治病，医生只不过是大自然的助手"。当这位临床医学之父革除强烈和有毒的医药而爱上一个非常简单但很理智的信仰后，也就开创了希腊医学史上的黄金时代。他相信大自然中的好食物、新鲜的空气、休息、娱乐、睡眠、天气变化和生理治疗的帮助，都具有医疗效能。

研读医学史，我愈来愈信服医药并不是恢复健康之道。什么使托马斯·史登汉成名，使他成为17世纪英国医生的先驱呢？我想是丰富的常识与纵横的才气的混合，使他获得"英国希波克拉底"的名衔，也使得素受敬仰的莱登城的波尔哈夫在提到史登汉的名字时也要脱帽致敬。（波尔哈夫并不是一个傲慢自负的人，他曾经收到一位在中国的医生所写的信，信封只写着"给欧洲最著名的医师"。）当史登汉知道病人的病因时，他用最简单的药；当他不知道时，他只是密切观察病人但并不用药。他敢指令天花病人

吸新鲜空气和使肺病患者骑马以取代各种名家学派所主张的抑制体系和服用有害而且讨厌的药物。

在史登汉时期，新鲜空气是新的治疗法，但是今天若仍赞扬纯空气、纯生奶、纯水、天然而未经制炼和防腐的食物、没有喷洒农药的蔬菜和全麦营养面包的使用是治疗疾病的新法，则实在是太简单和太欠考虑了。

现代医生也有不大相信人体本身有天赋智慧的倾向。他们忘记人体有两个比任何人类创造的电脑更复杂的豆状化学权威——肾和肝。相反地，愈来愈多的医生在忙着提笔开处方给向他们求药的病人时，便忘记了史登汉医生的故事——在他忙着交处方给病人的时候说："趁它现在还可以用时快去配药吧！"

回溯1855年，那时药物是主要的治疗方式，麻省医学协会刊登了下列一则告示：

> 财务部宣布收到本协会的一位会员所提供的100元，作为下列题目的征文奖金："我们将视每一个不用药品而可以合理和成功地预防及处理疾病的方法，为人道和科学医学的一大迈进"。

我只想在此书中告诉你，疾病的预防和处理是可以不用药物的，我成功的次数多到数不清。虽然我对这问题的解答是太迟了，没赶上接受那一笔著名的奖金，但我希望还来得及做一些有益的贡献。





2

身体是你的 DIY 修理店

医药之宗旨是祛病延年；医药之理想是脱离医生。

——威廉·J.梅奥 医学博士

人体是一台举世无双的机器，有着奇异的结构；它的错综复杂实在惊人。对希波克拉底和中世纪医学巨人盖仑的信徒来说，它是一个令人迷惑的、永无止境的学问；最有学问的科学家也对它肃然起敬，同样敬畏人体自行修补损伤及治疗疾病的惊人能力。

关于人体，有很多地方是需要我们研究的。我们已经知道的（也是我们能够了解的）是它的操作方式；我们不明白的是，为何人类这个设计卓越的身躯会有谜样的疾病。匈牙利杰出的生化学家艾伯特·森特－哲尔吉于1937年因鉴定出维生素C在细胞氧化过程中的作用而获得诺贝尔奖。他精妙地描绘出这个谜：

> 健康与疾病的一般问题占满了我的整个科学事业；但它们却为两个相反的意念所支配。作为医科学生，我学到使人类痛苦的千百种疾病；作为一个生化学家，我暗暗地羡慕人体美妙的精确性、适应性及完美性。医学告诉我骇人的不完善，生化学告诉我美妙的完善——我曾经怀疑它们的矛盾在何处。任何大自然创造的事物都好像十分完美，那么是否人类就是惟一生存的不完善生物？而他面对的不完善只可以由他自己的头脑来解决吗？如果不是，那所有的疾病又从哪里来呢？我们又怎样去了解它们呢？这是医科的最基本问题，也是健康与疾病的最基本问题。我们一定要解答这些问题，而





且要尝试从个别疾病的叙述推广至一般健康与疾病的普通观念。此一观念可能帮助我们领导人类迈向一个较为健康与快乐的境界。

改善饮食可以修缮身体

在第一次世界大战后不久，我是一个忙碌和埋头苦干的医生，但我自己的健康却日渐衰退。起初我太全神贯注于事业而忽略了自己的感觉，终于我必须要注意自己的状况了。医生不是好病人，他们知道得太多；要他们承认自己生病是困难的，人大多不愿意接受不愉快的事情。但当一个“病”医生终于为自己的疾病忙碌时，他对疾病的专门知识使他较容易被治疗。

柏拉图说：“没有一个医生能够彻底治疗一种疾病，除非他自己患过此病。”我并不完全同意。但我知道在这一段不愉快的期间内，我得到一个最有价值的教训，那就是一个本来健康的医生，从他生病的经验中能够得到多少。

我是一个科班出身的普通医生，当然我试用所有传统的药物。不过我很害怕，因为我的疾病并没有减轻，我仍有气喘、肾病及过重的毛病。

幸好，我遇见一位精通病理化学的医生，他对疾病的原因和治疗的革命性理论燃起了我的幻想。我们热烈地讨论我的病，5分钟之后，我便知道我该走的路了。在认

识他之前，我并不知道营养问题是永远不能以填塞药物来解决的，而那却是我一向采用的方法。于是我埋头研究，很快地我便摒弃我的膳食陋习以及正在服用中的药物，使自己从不适当的食物及有害的药物所引起的过度刺激中解脱出来。结果我的疾病消失了，并且没有再发；我的体重从210磅降至137磅再回升至155磅，从此便停留在此状态，这正好完美地配合我的身高及骨骼构造。

我究竟是根据什么呢？是哪些神奇的食物恢复了我的健康？每次我对病人讲述我的经验时，他们都会提出这个问题——也许你也会如此发问。其实只是讲述是得不到什么的，因为在医学上，每一个人都像一个个互不相干的小岛，需要一个专门为他而设置的计划。这就是为什么邮购的诊断与治疗会造成伤害的原因了。医生应该比较清楚，尤其是那些嫉妒我有充沛的活力和健康的医生们，他们常问及我个人的生活规律。我不能够确实地告诉你要吃些什么，但我计划给你们一些对抗及预防疾病的饮食的一般规则，你可以将这些规则有效地应用在你个人的病况中。当你对事实有所认识时，你就知道适当的食物并不只是健身的时尚，它是生活的一种方式。

对半世纪前的正统医生而言，单单改善饮食而能得到效果是近乎神奇的。第一次世界大战之后，我对以饮食作为治疗方针的兴趣得不到其他医生的共鸣，只有非医药界人士才相信过分刺激的食物及药物、超量的糖和淀粉、调味品酒及烟草会给健康的身体带来疾病。一般的医生正忙于开处方而忘记了彼得·拉善的话："经验告





诉我们，改善饮食可以快速及有效地治疗某些疾病，特别是导因于营养不良者。”虽然在过去的50年内我们的科学知识突飞猛进，但是这些早期医生悟出的真理至今还是适用的。

我对拉善及其他相关的观点重加发扬，我集中注意力在：以内分泌化学、食品化学和整个代谢化学的角度来治疗疾病。

我知道用兴奋剂、不适当的食物或药物来鞭策疲乏、生病的身体，不可能不产生严重的后果，因此在这数年内我尽可能随时随地增加我的知识。虽然有50年的经验，我仍然算是一个学生。医学不断地改变，而我对营养在健康上所担任角色的好奇心却从没有减低；当我自己的健康崩溃时，也是这个兴趣激励了我。

在我研究营养及内分泌系统化学之前，依今日一般知识的判断，我的膳食习惯是恶劣的。例如：在等候晚餐时，我习惯将少许盐洒在手掌上，然后一直舐食到餐点送上才停止。还没有尝过我太太放在我面前的食物，我就自然地探手去取盐罐；盐使我觉得舒服，我用它作为一种刺激，正如其他人喜欢咖啡、香烟及酒一样（那些东西我却一样都不喜欢）。我食量很大，是一个好吃所有淀粉质的食客，如果缺少甜点我就觉得午餐或晚餐不完全。此外在餐食中，偶然还要有一夸脱的牛奶。

我不知道我的膳食习惯有害，我喜欢吃什么就吃什么，任何劝告对我都没有意义。从婴儿到老死，食物是最受关注的，所以不容易被干预：拼命减肥的大胖子对这点

了解最深刻了。当我读到《洛杉矶时报》所报道，对拥有1.6万个营养学家的美国营养学会主席伊迪丝·琼斯小姐的访问后，使我对好或坏的膳食习惯更加坚信了。琼斯小姐是阿拉巴马人，她没有忘记南方烹饪的口味。她说："我仍然喜欢将豆子煮上三小时并保留煮豆的水，我是吃这样烹煮的豆长大的。但我不会建议医院以此作为理想的煮豆方式。"琼斯小姐知道将酶及维生素烹煮三小时会如何，但她并不预备改变她毕生的习惯。

不过当疾病来临时，我已预备并愿意改变。当我彻底改变膳食的方法后，我的体重开始有显著的下降。我记得我的科班医生同事打量着我，同时还听到他们喃喃地说："比勒把自己饿得奄奄一息，他有点疯了。"经过差不多一年的研究后，我完全停止使用药物来治疗，因为从食品化学及内分泌化学得到的效果比较好，疗效较为持久，且长期使用也较无害处。我的朋友都怀疑地摇头。

营养角色应重新定位

他们视我为采用药物治疗的正统医学的叛徒，他们预料，我如果想治愈病人，就要再次加入他们的行列。其实，没有一种特效药是可以专门医治慢性疾病的，就算是过分渲染的神药也不能造出奇迹。事实上80%～85%的人体疾病是能够自我控制的，度过某个阶段以后，个体便会痊愈。病人所服用的药有无帮助，常为医学专家所争论。我相信大部分的药是不必要，甚至是有害的；我同





时相信医学专家过分治疗病人是不当的热诚。我们的医学杂志正在诚恳地讨论某种病到底是“病原性的”(Iatrogenic),还是“医师引发病”(Physician - generated)。

谈到营养在疾病中扮演的角色,我先要指出将营养视为独立的科学来研究,才只有短短的40年光景。回想我在医学院的日子,我对膳食的价值知道得很少,就像大部分刚从医科学院毕业的医生一样。在20世纪初期,膳食很少被认为是医科课程的一部分,现在也没有多大改变。希波克拉底的信念则认为医生如果不能用食物医治病人,就应该将药留在化学师的瓶子里。

因此如果你敢对正统医师提及营养学可以治病的话,你可以想象他将会以何种怀疑的态度来听你的话。如果你说膳食对关节炎有效,他会吃惊地猛挥双手。

我的档案中,有95%因关节炎而跛脚并有恒痛的病人,得到完全痊愈或只剩少许余痛或僵硬。一般而言,我治疗关节炎需时较长,但有少许病例在开始治疗两周后疼痛便消失了。这里是我档案中的一个病例:一位55岁的妇人企图自杀,因为她十分沮丧。她首次到来时即诉说她的心脏跳动急速,而且不能睡觉;血压是160/100毫米汞柱,尿液酸性很强;膝盖、踝及脚肿胀、发热而疼痛得很厉害,使她难以下床或上街。她又抱怨她的手、左臂和肩膀僵硬及疼痛,她自认正迈向要坐轮椅的途中。

她习惯每天喝12杯左右的咖啡,抽很多烟,吃很多肉、淀粉、罐头水果及糖果,同时以阿司匹林来减轻疼痛。结果这种方式的饮食使她超重。

她戏谑地说:“我愿意给你一年的时间,看你能否把我治好。”

我警告她:“我也许需要更长的时间;你的关节炎并不是一天便僵硬起来的,你体内的毒素也累积了多年。同时你用药来减轻你的病症,再加上不适当的饮食,才造成你现在这种身体上及精神上的状态。”

虽然我有时也允许我的病人吃肉及喝淡茶或咖啡,但对她特殊,我劝她放弃所有药物、香烟、咖啡和肉类。她惟一的药是钙片,然后便是下列的食物:起床时一片酵母饼溶在温水中,早餐是豆荚和绿皮南瓜煮成的菜汤,稍后喝110毫升生牛乳。午餐是熟芹菜、菜汤、一片面包和没有酱料的莴苣沙拉,下午稍后吃些水果或喝以水稀释的果汁。晚餐是冷冻或新鲜青豆280克和一颗莴苣稍微烹煮后即连汤一齐吃,临睡觉前再吃一片酵母饼和一些水。

三年后她的体重恢复正常,血压120/100毫米汞柱,她的沮丧消失得无影无踪,睡得好且可以勤劳工作。她说:“能够从关节炎中解脱好像是一件奇迹,我再没有丝毫疼痛及肿胀的烦恼。我从来没有如此高兴过!虽然起初我很难习惯我的饮食,但现在我不再厌倦它了。有一个短时期我因为思念糖果及肉类而不节制我的饮食,奇怪的是它们却没有我想象中的好吃。当我发现没有它们时身体好多了,我就欣然地回复我的食谱,因为我决心要远离轮椅。我现在感到全身舒畅,皮肤变好;每个人都说我好看多了。”





癌症与膳食的确有关

大部分的医生都认为这病历实在令人难以相信，如果你有勇气在一个医生面前将饮食与癌症拉在一起，你常会失去听众。但是在保德信人寿保险公司任职多年的统计专家弗雷德里克·霍夫曼医生经过环球研究之后，写了一本厚如字典的书来谈论癌与膳食的关系。霍夫曼的结论是："我深信膳食形态应被视为癌症的主因。"将膳食与癌或其他医师认为只有用药丸或注射才能医治的病相提并论，会被认为是异端邪说。我们对有治疗功用的合成化合物太关切了，而忽略了这些化合物一直寄存在我们的食物中，已有数千年之久。

这些年来，我可以从我的病人中观察到膳食与疾病的密切关系。记得很多年前我用膳食去医治第一个肿瘤病例；我必须承认当时对膳食与肿瘤的关系一无所知。一位农妇来到我的办公室，她的锁骨上有一个被手术疤痕所遮盖的纤维肿瘤，长得像火鸡蛋一样大小和坚硬。

她解释说："外科医生用刀后才发觉不能将它移去，因为它深埋在神经与血管中。从杂志中我读到只要依照正确的膳食，肿瘤是可以减小的；听说你用膳食来治病，你可以帮我吗？"

我告诉她："我不能确定应该如何进行。"检查她的尿，我发现尿液中有极端超量的硫蛋白。当我问她一向吃些什么时，她说与丈夫拥有一个火鸡农场，在肿瘤发生

前因为他们的火鸡卖不出去，她有好几个月每天三餐都是吃火鸡。虽然我承认我不知道应该如何去治疗她，我仍然提议我们先从她膳食中除去所有的硫质，然后用蔬菜与水果增加其碱性。她立刻避免吃甘蓝类及其他含硫丰富的蔬菜，当然还有动物及海产蛋白，这些都是含硫量极高的食物。

经过6个月严格去硫的膳食，我们很高兴地发现肿瘤只剩原来的一半大小；一年后它完全消失了。我是一个谨慎的人，我开始想到这种治疗一定有某些力量。这是一个如石头硬、不宜手术的肿瘤，但是降低血液中的硫含量后，它即慢慢被再吸收和排除。这病人继续保持没有动物蛋白的膳食2年，然后加少许半熟的牛肉或羊肉及少量牛奶，但仍然继续摄取那些有很大帮助的蔬菜与水果。

事隔27年后，一位出名而迷人的电影明星来找我，她长了一个如葡萄柚大小的子宫纤维肿瘤。麻省医院的著名妇科医生提议必须要动手术切除，结果她来找我，我开了一个简单的饮食处方给她：早餐吃煮过的谷类麦片，午餐吃蔬菜沙拉，晚餐吃熟而不含淀粉的蔬菜；完全禁止所有动物蛋白质。不久她寄了下面一段话的录音带给我：

> 我开始依照你的食谱进食时，也正是我生命中最艰苦的时期。我正开始主持电视节目，每天都要工作数小时，6个月来都是这样。然





后我去加州拍了一部很成功的电视，当我旅行时，我仍然吃豆芽及绿南瓜，常在浴室小炉上烹煮。我的工作时间很紧迫，常要在口袋内预备一片面包与奶油或一只香蕉。电影拍了12个星期。然后为了摄影，我到处旅游，访问了33个城市，换了4个女佣人；我的秘书甚至每晚都需要少许酒精来支撑她。第一次旅行完毕又来第二次，结果我花了1年时间什么也没有做只是旅游，每隔1天就是一个不同的城市；这次工作可说是没有自由的周末。

转瞬间两年半的时间过去了，我回到麻省的波士顿。在早上我按腹部时，我知道那硬物消失了，我真正感觉到很健康。我去看以前替我检查的医生，他对我从第一次检查后，就没有我的消息很感愤怒，而且确信我将会是一团糟地出现在他面前。当他替我检查时我注意着他的脸色，可以看出他是非常地困惑。他去拿检查卡，看看在这以前是否真的有葡萄柚大小的肿瘤。当他回来时我说："它不见了，是吗？医生。"他说是没有了，但他自然不能相信。我又说："你想知道它是怎样消失的，又为什么会消失吗？我一直吃去蛋白质的饮食，一点动物蛋白都没有。"他把头往后一摆，笑着说："我想那很荒谬。"然后他又说不管如何它是会消失的。我说："是的，我知道一年半前让你开刀，就会没

有了。”我起来穿衣服，离开他的办公室时，我微笑地问他：“为什么你没想到自然界是如此地美妙呢？”

从此，很多我的病人均能将体内纤维性肿瘤赶走；他们只是改变饮食而已。这听起来好像很神奇，是吗？其他患有各种病痛的病人没有恒心保持他们严格而长期的指定饮食，或者他们根本就没这个动机，他们宁可与肿瘤、溃疡、糖尿病或其他疾病共存，而不愿依照特别为他的病而设计的膳食来将病痛除去。

恒心与合作有助医疗

还记得有关马与水的古老格言吗？有时病人不像马，他知道那是“救命的水”，但他的事业把生活安排得那么紧凑，致使他不能，或认为自己不能坚守他的治疗性食谱。例如很多找我治疗过的电影明星，他们要旅游到很远的地方或主持很多公益事业，并且不定时进餐，所以他们发现很难正常地照菜谱进食。但当他们带着充满疾病、疲乏而紧张的身躯回家时，他们立刻弄一碗所谓的“比勒汤”，一个稍微烹煮的豆荚、芹菜、绿南瓜、香菜或其他我为他们个别的疾病而提供的蔬菜组合。不过，就算只是一餐正确的饮食对充满毒素的身体也有帮助。

病人去找医生不单只是为了保存生命，也是为了尽可能远离痛苦与疾病可能带来的无能；但当病人不合作





时，医生也无法执行他的职责。如果病人合作，在他开始采用恢复活力的膳食时，我就警告他所可能会经历的转变：他的身体在运行“生理清除”机制，如果他过度饮食便无法进行了，因为过量的饮食本来就会使生理系统中的体液与组织产生血毒症，他必须排出这些聚积毒素的残渣。在这斋戒的初期，只进开水、稀菜汤或稀果汁，他多多少少总会有几天感觉严重头痛、恶心、头晕或脾气暴躁等等，这些不适症状的多少则由他身体的状况来决定。剥夺了他的刺激性食物与饮料，他会感到轻微的“脱瘾症状”，好像那些吸毒者戒毒时的感觉一样。当体内的治疗过程活跃时，这些不调和的症状便渐趋安宁。最后，我告诉病人他已付出多少代价以明智的饮食帮助他的健康，他将会得到多少报偿。

多年后我发现一个病人在他的生活当中，一定要有一件使命，一种他希望能尽力完成的很重要的事情，这样才可以真正激发他去找寻救治——他必须自我治疗。我能做的只是强调此事，辅导这过程的进行以及帮助他适应他的特种食物；但是治疗是内发的，而后由大自然完成其功。如果一个病人有兴趣并真正希望得到健康（很可能是他一生中的第一次），他会合作。但一般人的生命根本不负任何使命，不工作时，就群饮群食地欢宴，结果终生非常忙碌。

不幸的是，太多正值壮年的生命被消耗殆尽。在我开始研究时我已深信不用药丸与特效药，而只以正确食物就可以改正疾病；不但可以治疗且可以预防。但我过

去不是一个为我的理论击鼓狂呼的传道者，现在也不是。我的行医不只限于营养范围，我替病人接生，照顾他们的小孩，看着他们成婚，又替他们接来新的一代。一般的诊治使医生有献身给病人的感觉，他要了解他们，从照顾他们他可得到精神上的满足。

我从来没有把自己看成专家。

人们对传统医药治疗失望时，就来找我，尤其是他们所用的刺激性药物，只不过是在鞭挞着囚禁于他们体内的疲惫的马。他们找我配制膳食，通常是因为他们发现那些食物与他们的不适症状有关。所以很多人自愿遵照有关膳食的劝告，愿意从较好的营养去体验较好的健康，这样自然是比较容易治疗他们的。

远离刺激物是当务之急

一般的人都极不情愿减缩他们吃了半辈子的膳食，他不知道差不多所有坏的饮食习惯都是刺激性的习惯；那就是说，体内几乎可以自动发现，什么能够使它舒服约半小时，什么会暂时掩蔽低潮与疲倦的症状。有些人要吃盐，有些吃大量的肉及灌很多浓咖啡，更有些嗜食糖果和对他们的病极为有害的食物。当病人依照我的建议除去这些刺激物时，病人就会暂时觉得虚弱、沮丧及头痛，身体也在适应新的规则，并且正将毒素消除。虽然如此，有些病人仍然以为改变膳食对他们没有用处，他们要求医生立刻解救他们——结果当然更坏。于是他们又回复





刺激性的习惯，那是使我不能与之争斗的悲惨决定（以后数章再做详述）。

我同样希望那些对人体如何工作只有模糊概念的读者，能从这本书得到了解，并能了解到某一程度。医生每天都看到不假思索的病人，像放纵的小孩不顾一切破坏新玩具一样地对付自己无价之宝的身体。《生活杂志》上有一篇文章写得很好：

> 人体需要食物与氧气，如汽车需要汽油与空气一样，但是它们能比较的也就到此为止。如果不是有障碍或破漏，当汽车需要什么就要供给它什么，但是人体的燃料系统却受制于它主人多变的口味与欲望。当它已经吃饱，它仍可容纳额外的食物；而当它是空荡荡没有食物的时候，也还要继续工作。它必须忍耐突然而来的杜松子酒、香烟、红辣椒；它对这份英勇的工作做得十分好。……虽然人们常想到胃是一个挑剔而精细的器官，其实它是十分坚强的，它实际上可以忍受任何东西，只要不是全然有毒与腐蚀的。

殷勤的消化系统可以忍受奇怪的物体，但并不是永远能够，这要看它现时的状态及遗传的健康因素如何而定。迟早它都要崩溃的。身体会被疾病侵袭，因为它们的正常工作受到干扰，它的燃料操作系统和运输系统会

因消化道的损坏而瓦解。当燃料泵——心脏——受到损害，心脏病就可能发生，这是美国人的第一杀手。如果消化道过分负荷不适当食物的残骸太久，冠状动脉会硬化，而可能造成心脏病突发；如果你呼吸的空气是被污染的，你可能有呼吸道上的麻烦；如果你喝的水是被过分氯化，你的身体可能受到腐蚀；如果你忽视你的牙齿，你可能会营养不良，因为你不能吃最佳健康所需要的食物。

精致的膳食并非保养之道

即使有很丰富的好食物在手边，大部分的美国人却很少选吃它们。马丁·H.费舍尔医生提出警告说："早餐麦片糊、蛋糕、油煎圈饼与咖啡、白面包与肉汁不能创造一个长久的国家。"当很多其他医学界人士看到美国人生活的片面时，都同意此说。人们以无生命及过分制炼和被农药污染的食物维生，他们被咖啡、茶、酒精、巧克力、甜可乐饮料等刺激物的毒素所饱和，为刺激性提神药所毒化；无论男女，其健康情况坏得差点不能保存他们的性命。

那么他们的身体，奇妙的 DIY 修理店不再拥有可以工作的工具，是否是不足为怪的事了。

美国人可怜的膳食习惯并不完全是原子时代的产品。一位法国人康士坦丁·沃尼在 164 年前曾经观察新英格兰农民的饮食，虽然极少法国人认为异国的食物是可口的，但谁都很容易看出为何沃尼认为下列的菜单是





“悲哀的”——

> 早餐时他们灌入一夸脱加入少许茶叶或咖啡的热水，其实这只是有颜色的水。他们可以毫不考虑地吞下半烤的热面包、浸了奶油的吐司、高脂乳酪、咸牛肉块和火腿等，这些差不多都是不能溶解的食物。晚餐他们吃称为布丁的熟面团及其调味汁，即使是烤牛肉他们也放一些溶化的奶油，连马铃薯和芜菁也浸在猪油、奶油或肥油中。他们称为派或布丁的甜点只不过是没有经过充分焙烤的油腻面团。

毫无疑问，以前最令人感兴趣的工业是假牙工业，一种以山胡桃木刻制的手工业，它的价值甚高，甚至今天古董收藏家也出很昂贵的价钱收买。但原始人是不必收藏牙齿的，科学研究告诉我们他们有一副可以咀嚼的牙齿。

人类最贵重的财产就是身体的自我治疗能力，动物也是一样。他们拥有内在的求生本能，病狗不是都跑到外面草地咬嚼野草，受伤的猫在舐洁伤口，患虱的鸟在尘土中打滚吗？这种原始本能称为自然治疗力，是所有治疗技艺的根本，像生命一样古老。在亿万年前它对某些深海的第一种单细胞生命很有用，但对现在的我们——这种简单生物的子孙——也同样有用。那么，我们为什么会忘记它呢？

3

疾病有多面

我们是世界上最富有，也是最不健康的国家。我们软弱、过重，虽然有氟化物而仍有很多龋齿。我们的肠胃系统操作起来像溅污了的内燃机。我们不能入睡，但是当我们清醒时，也无法有效地工作。我们有神经病、高血压，我们的心脏或头脑都不能得到它们应有的寿命。壮年患心脏病者占大多数，自杀是主要死因之一（在15～44岁的人口中占第四位）。我们患了过多的文明病。

——赫伯特·雷特纳 医学博士





生物战就是生存之战

什么是文明病？什么是疾病？它从哪里来？为什么要打击人体？健康的人体在哪个阶段会变为病人？如果我要帮助你了解人生中膳食的重要，我一定要问这些问题。

一般人通常对这些问题都感到困惑而不能回答或者答错。

很奇怪，人们会记着比较没有用的资料，如前次棒球冠军赛的比分、中学时所念的一首小诗、过去5年的学术奖得主等，而不大清楚身体如何工作及为什么也要受疼痛、疾病与器官损坏的折磨。有没有人想到当他注视萤火虫尾巴的闪光时，他是在观察着比原子实验室内的人造实验还要复杂而神奇的化学过程呢？

你也许会因为明白了惯性航行或登月旅行的秘密而骄傲，但你能够指出你的肝脏的位置吗？通常是不能。这就是说你的肝脏是在默默地进行惊人而复杂的工作。但当它有病时，你才渴望知道有关它的知识；正如伊恩·斯蒂文森医师所说："如果一个人健康的时候不研究自己，生病以后就非研究不可了。"

人们通常只认识身体的外表，直至得到了忧愁与痛苦的信号时，他才感觉到错综复杂的功能活动，并不只是健康的代表。他的手指插进了一根刺，但很快就忘记了，不久，他就会不耐烦地检视在手指周围肿起来的发炎组

织而愤怒地说："为什么要在今天我最忙碌的时候发生呢？"他并不知道他的身体为了他的生存，在永无止息地打着生物战：肿胀与发炎（发热与脓肿）是身体的最佳反应，因为它们组成了一个最完整的检疫所，发炎组织作成厚厚的阻挡物以防止敌人（病菌或毒素）向身体其他部分蔓延。

因为不能使用那根手指，他在刮脸的时候便笨拙地弄伤了脸。现在他不只恼恨发炎手指的疼痛，还为了从脸上滴下来的血烦恼。但是他不了解发炎使手指疼痛，是为了防止它被使用，那是自然界聪明的守则——一种保护性的发明使受伤部分不能活动以便身体修复机构进行工作。他又不在意地让脸上的血干涸；他有没有停下来想想血在体内是液体，为何在这个细小的伤口上它会变为固体？这个防止所有血液向外流的凝血作用，对他来说是不是一种奇迹呢？对研究它的科学家们来说，它是的。

17世纪的物理学家罗伯特·玻意耳曾说："一个理智的灵魂住在一间如身体这么神圣的大宅邸内，而对他的精细构造完全没有认识，是一种很大的侮辱。"在他的时代，他得不到多少关于他的"灵魂大宅"内"精神构造"的科学知识，但是现在对这些问题有兴趣的读者，只要翻阅任何一本对身体构造有完整介绍的书就可以了。因为篇幅所限，本书对这些题材只可约略介绍。不过，我是在谨守着柏拉图的告诫，并没有要使病人在上过10堂课以后，便可成为医生的企图。





细胞的生理异常造成疾病现象

要了解疾病，我们必须先了解活细胞。我们每个人的身体都由一兆以上的细胞所组成，每个细胞都是极为复杂的组织。甚至今天，我们只了解这组织的极小部分。当身体有病时，体内细胞以各种不同的方法变为不正常细胞。人类的知识尚未达到能了解细胞在正常生理与病理状态上的操作情形，但我们知道疾病分两类：传染性和变性。传染性疾病是由滤过性病毒及细菌侵入体内所引起，变性疾病通常是由受干扰的器官自身制造的毒素或由食物和空气中的毒素所引起的。身体倾全力以对抗这两种疾病，希望中和这些有害的物质或将身体从不适合的环境中释放出来。

或许有人认为整个医疗史是由于历史初期的一位极易受伤害的人，遭遇到意外、伤害、疾病及不适的威胁而开始的。人有疾病的最早期证据发现于人骨，因为肌肉虽然已经腐朽，但骨骸仍存。检视埃及的木乃伊发现了有受慢性风湿症影响的关节，以及有脊柱结核等。我们同时发现了比利牛斯山的山洞壁上有石器时代的壁画，画中是1.7万年前最早的医师，一个穿着兽皮，使用牡鹿角制成可怖的头饰的巫医。

最早期人类相信疾病是由恶魔侵入人体所引起的（有些部落仍然相信此事），原始社会的病人因此被视为着了魔而遭驱逐。这些病人必须要医师或巫师施展神

力，去恫吓和驱逐魔鬼的灵魂或恶魔本身，才能恢复健康。

在古代埃及较文明的时代，病人吃药时必须先祷告："药啊，欢迎你！欢迎你驱走在我心中及肢体里的恶魔！"就是在柏拉图后期，他们仍坚信生病是由于"神灵发怒"。直到希腊黄金时代，人类的解放者希波克拉底出现后，才将巫术、迷信及精灵学丢进垃圾堆。他引领了医药技术。

有人说我们凡事都要感激大自然和古希腊。就医学上来说，这是对的。希腊人知道大自然是医者的先驱，希波克拉底教人如何帮助大自然工作。他知道疾病是有成因并遵循着一定的途径，只要通过某些养生之道，这些都可以预测并从体内排除的；他也知道自然规律是不变和不能被破坏的。

当迷信巫术和无知再次支配着中世纪时，希波克拉底和其从者的文明研究就被尘封了。教会把权力从医师、巫医及族里的巫师手中接管过来，新的信仰认为疾病是魔鬼附身所致，于是就带来新的治疗法：祈祷、驱魔、用手猛打和瞻仰圣迹。在这情况下，患病者不是康复就是死亡。不过，还好人体有惊人的自我康复能力；人类虽然缺乏治疗或者是服用害人的药物，他们仍然常常会康复。有人怀疑被病魔缠绕的人是怎么活下来的，其实他们都是拜身体各个防线的神妙贡献之赐。

17世纪时科学医学已渐露曙光，但是当时怪异的治病方法仍然很流行，就是英皇查理二世也不能幸免。此事的见证人萨默斯医生兄弟在他们合著的《医生、病人和





健康保险》(*Doctors, Patients and Health Insurance*)一书中就这样写着:

> 从前,有一位皇帝在修面时昏倒于卧房,不省人事,御医替他做如下的救治:先从他的右手臂抽出1品脱的血,然后在左肩膀抽8盎司,跟着是一服催吐剂、两服泻药及一服含有15种原料的灌肠剂。然后剃光头,在头皮处洒上发疱剂;再给予喷嚏粉用以洗脑,且以野草粉加强它的力量,同时多加催吐剂、安抚剂及多放些血;又将沥青与鸽粪混制成的膏药敷在皇帝的脚上。为了避免有遗漏,再给以内服药:瓜子、吗啡、赤榆皮、黑樱桃汁、山谷百合花的汁液、牡丹、薰衣草、溶于醋的珍珠、龙胆根及豆蔻,最后是40滴人头盖骨的浸膏。当一切都失败后就用粪石尽最后的人事,但是病人已经去世了。

流行病和瘟疫对文明民族做周期性的蹂躏,使得千千万万的病人不断地死亡。但是当路易斯·巴斯德及其弟子在上一世纪的后50年里发现微细的生物进入体内而引起疾病后,医药科学又能够再抑制另一种疾病。

在巴斯德之前,病理学家鲁道夫·威尔修定义他的细胞病理学说:每种疾病基本上都是细胞的疾病。威尔修认为人体就像国家,他的每一个细胞则是一个国民,因此疾病是体内细胞国民的战争,一场由体外敌人活动所引

起的战争。

疾病是一种保护人体的方法

别的研究者则认为疾病是保护人体的方法，这与自然现象不谋而合。他们说疾病绝对不只是向黑暗的腐化和死亡投降，它也是在为健康而战。汉斯·塞义医生在《生命的压力》(*The Stress of Life*)一书中指出："入侵者和我们的防卫者发生了冲突是疾病的先决条件。"痛虽然是不受欢迎的侵略者，但是它很有用处。生病时，大自然发出疼痛的警告信号要我们增加休息以帮助治疗，它同时也在警告我们可能已受了损伤。神经末梢和感受体将消息用电子脉冲沿着神经传导传入脑中，它的反应就是使人们感觉痛。许多种刺激均可以牵动痛觉：有化学的、机械的(如肢体的扭动或加压)，有温度的(如极冷或极热)或电子的。当疾病或损伤引起发炎时，便常会发生机械加压和化学刺激的混合感觉。痛常常是某些事情出了差错的警告，因此，对医生来说，它是疾病最重要症状中的一个。

晚上手提电话铃乍响使你因此行走在黑暗中而戳着了脚趾，尖锐的感觉令你奇怪人为什么要受痛苦；当你看到所爱的人受癌症的折磨时，你的奇怪便变为失望。可是痛楚从刺痛到患肾结石的剧痛都是身体的最佳保护方式；例如痛使断了臂的你安静下来，这样你体内的 DIY 修理店才能够开始工作。





受到袭击的身体时常在想办法恢复健康，它要脱离无休止的痛：刺痛、压痛、隐隐作痛和肠胃不舒服等；很多人接受这种恢复健康的方式是生命的正常现象。

我并不同意这是正常的。

对我而言，真正的健康比这个健康恢复更要多些。要获得它便要遵守自然律；如果你破坏它们，便会百病发生。健康并不是与生俱来，我们只有认真遵守健康生活的明确规则才能得到及保持它；不过我们每天都可能会疏忽了这些规则。

外国的医生们批评美国人吃药、开刀和疫苗接种均比任何其他国家的人多，但是美国人却比其他的人更担心自己的健康状况。在这个物质文明的社会里，我们以为健康是一些来自胶囊的东西，这些胶囊在药店有售，我们因此相信任何人只要能够付得起药价便可以获得健康，而不知道健康是我们要遵守自然律才能获得的一种状态。

医生很少目睹，但是都知道“生长中的健康”（Gorwing health）这个旧名词的真正意思。不过，我们不同意生病的原因，医生们为这个题目争辩了很长的年代，他们好像士兵一样，各自对垒，激烈地争论疾病是由 X 或 Y 或 Z 所引起的。

第二篇

健康哪里来

由于平日的膳食错误和迷信药物的结果，造成体内充满毒素，损坏生理器官的功能而造成疾病。其实人体可以利用自然治疗能力来排除毒素，内分泌系统及紧急替代性排泄途径也可以被动员起来，以帮助获得洁净的血液。

每一个人都是一个独立的个体，惟有在医师的帮助下，与大自然合作，选择适合自己的天然膳食，才有获得健康的身体、清晰的神智与充足的能量来源的可能。



4

健康之家的基石

只有明了人体的智慧，我们才可以征服疾病和痛苦，并解除人类的负担。

——威廉·哈维 医学博士

适当的膳食的确可以恢复健康

在上一章，我脱离一大群困惑的医学界人士在那里顽固地辩论着的一个问题：是什么引起疾病。

对疾病，我也有自己的理论和医治方法。

但是请不要误会，这并不只是我个人的理论或我个人的方法，它们经过数世纪的选择，已经去芜存菁。但是有些世代相传的治疗术却在"神药"横行的今日被莫名其妙地遗忘了。要说我做了些什么，那就是我把它们集中起来，挥去陈衣，然后判断它们能否在今日派上用场。不负所望，它们不但有用，而且效果卓越。

大自然把人造就成一个完美的机器，但是却被无知、恐惧和贪婪弄坏了。虽然要拥有健康是很简单的事，然而健康的人却少得可怜。为什么？

这是因为我们不让大自然吐露它的故事。当你逐渐相信你的最佳医药是食物而不是人造的药物时，我希望你能认识这些大自然的秘密。

此书告诉你哪些食物是有害及哪些是有益的，并且告诉你身体在健康和生病时有什么反应（这是极端重要的）。我希望你在了解身体的化学和食物治疗后，便会像我一样相信疾病是起于不适当的膳食；并且相信适当的食物能够完美地回复病人的健康，而不需要用药或那些值得怀疑的手术。

让我举些易懂的例子吧！绿南瓜属南瓜科，是一种





无刺激性的蔬菜，含有特别丰富的钠。而钠是所有人体内碱性元素中最重要的一种，所以绿南瓜是对健康有益的蔬菜。钠是用以维持人体酸平衡的必需元素，而肝是它的贮藏室。没有酸碱平衡，绝对不能保持健康。简单而无刺激性的绿南瓜可用作食物与医药，它是钠被掏空的肝脏的最佳补充物。

虽然绿南瓜很有价值，它也不是万能药。一个胃溃疡出血的病人就算进食绿南瓜或豆荚汤，对他那失去了保护又敏感的胃壁来说，也是太腐蚀、太刺激和太富碱性了。对这种病人，我开给他普通的小酵母饼作为膳食，而不是当做医药。当用上等的蔬菜汤去覆盖出血的胃溃疡仍是太富腐蚀性时，那么用奶或水稀释的酵母是最好不过的了。它含有丰富的蔬菜维生素，有适当的酸碱度，并且对肠胃很温和。我曾经开过一天 22 颗酵母饼的膳食给溃疡的病人，三四天后溃疡停止出血；它被医好了。

你会在本书中发现很多这类修复身体，用以治疗的食物，因为我们的目的是用简单而经济的方法使有病的你痊愈，或保持你的健康。不过我一定要警告你，在这里你将找不到任何传说中可以使居于亚洲偏僻地方的农民享高寿的“仙丹”。我把它留给那些追求健康时尚的人、出售维生素和食品补充剂的小贩及医药推销员，让他们去投合那些永远在追寻万灵药的病人的所好。

我的治疗方法是针对健康而不是疾病，我用的是被遗忘已久的医学真理的成果，辅以最新的实验室技巧。当其他的医学界人士在接受生病、生理衰老和变性疾病

为中年后的自然现象时，我却认为它们是不正常的生活习惯、高能量饮食和刺激性药物造成的后果。我从来不会告诉病人怎样与关节炎、哮喘、溃疡或偏头痛共同生活，但我会告诉他怎样可以永久解除他的疾病。行医半世纪，我都是在为一个目标工作——替人消除疾病并使他远离我的诊所；但是对无休止的药丸和药水、注射及手术等已然失望的病人，却川流不息地来找我。当他们懂得与自然合作而不与之斗争时，我和他们高兴地分手。

当巴斯德的细菌理论当道

假如我问你谁是历史上最有贡献的人，毋庸置疑，你的名单上会有法国化学家巴斯德的名字；他是第一位提出疾病是由细菌、微生物传染而来的人。但如果我告诉你我反对巴斯德的细菌理论，你会怎样？对大部分人来说，要反对“科学王国里最完美的人”巴斯德，犹如说“母亲是邪恶的”一样难以令他们接受。不过，我个人及在我之前的许多研究却指出疾病的细菌理论并不能解释全部的情况，而且巴斯德灭菌法会大大破坏牛奶的营养价值。可是你在小时候便受过只有细菌会引起疾病的教育，所以要改变你这个观念并不容易；同时，毫无疑问，你一定会被警告不要喝未经杀菌的奶。

早在1883年，美国公共卫生权威约翰·肖·比林斯就曾说过：“要谨记……只是将细菌引入生物体内并不保证它们会繁殖或产生疾病，倒是生物体本身的情况影响很





大……巴斯德宣称决定传染病的惟一因素是细菌的多寡，他显然是做了一个轻率的立论。”

虽然有相反的证据，很多医生仍然坚守着疾病的细菌理论和以药抗菌的必要性。他们指出天花、白喉、伤寒和肺炎均被征服了，这是不容置疑的事实，但是重要的慢性疾病如癌症、心脏病、糖尿病、动脉硬化、肾病和肝炎等却增加了8倍。科学医学虽然可用新药、抗生素和免疫接种抑制可置人于死的传染病，但是仍然不能减低另一组同样可怕的疾病的杀伤力。

我并不像很多医学人士一样盲从着巴斯德，我问自己：人体组织是否只有在被细菌或滤过性病毒侵入时才会受到损伤？疾病能否有别的来源？是否应该考虑人的体质和环境？难道还未到要我们将生病和治疗的观念超越巴斯德的细菌感染理论的时候吗？细菌会不会是疾病的同伴？它存在于所有人类体内，但是只能在有功能障碍的病人体内繁殖？

为了要找寻这些问题的答案，我离开巴斯德和他的微生物领域而另辟途径。我发现我并不是一个孤单的游客。在此我不花时间去详谈我对人体化学的辛劳研究，我只是要告诉你，我的结论是细菌并不引起身体的病态，它是在人生病后才出现的。在做实验时，我发现我不由自主地被拉回希波克拉底身边；他相信疾病是处理环境不当所引起。因为主要的环境是以个人的食物为核心的化学环境，所以在生病时去怀疑膳食和人造食物的不适当是最自然不过的了。

正如我先前所说的，医学是处在黑暗时期，而其中一个黑暗地区是饮食学。这是很多我的同事最漠不关心也最不懂的一门科学。在这方面希波克拉底是最开明的医生，他知道病人由大自然主治而医生在旁帮助，他相信病体需要休息一段时期，这并不只是物理休息，他认为更为重要的是“化学休息”。只有停止供应食物，使体内器官得以排除积聚的废物而因此能够清洁自己，才可以达到化学休息。

有“英国希波克拉底”美名的史登汉行医毕生，他以一句简单的句子为疾病定义：“疾病只是身体某部分要摆脱能引起病情的东西的尝试。”

史登汉是17世纪的人，但是这些话在今日仍然真确如昔。荷兰医生波尔哈夫步着史登汉的后尘，他说：“在大自然的帮助下，中和并排除引起疾病的物体后可以治愈疾病。”在巴斯德之前，威尔修在他首创的细胞病理学中，主张人细胞的健康决定于它们的化学变化，而这化学变化却由个人所食用的食物种类而定。他说：“如果我能够再活一次，我会致力证明细菌是在找寻它们的天然栖息所——病组织，而不是作为病组织的起因。例如，蚊子寻找静止的水，但是却没有使池水静止。”可惜威尔修的理论不获赞同，因为人绝不会乐意改变或改革他的饮食习惯。消化和吸收的构造是遗传的，而个别的饮食习惯是学习得来的，因此，显而易见地，要他们破坏习惯是困难的。

而当巴斯德带着他的令人叹为观止的细菌理论出现





后，市民及医生们都如释重负地抛开威尔修的教诲。他们大声疾呼："人类保持他的不良生活习惯还会产生什么问题吗？"没有了，从今以后他可以清醒地保持他的不良生活习惯，因为他有刺激的事情可做了——他要与细菌战争，它们才是真正的魔鬼！

疾病源自毒素

我的治疗系统并不戏剧化，只是应用常识和现代的科学研究。但是大部分美国人都是动作派，生病时，他们喜欢自己做些如吞服药丸等的事情，也喜欢别人为他们做些如开刀等的事。如果嘱咐他们休息，戒食刺激性食物或药物，而让身体自然疗治，他们会疑惧起来，然后另寻会替他们"做些什么"的医生。于是大部分的现代医学将希波克拉底简单而平淡的治病方法——养生之道——抛开；此养生之道只是用适当的食物、休息和新鲜空气。

不过，仍然有少数人留心倾听2400年前伟大的医学之父在科西嘉岛上对医学生所讲的话。他说疾病不单是受苦，同时也是辛苦工作；这就是说身体是在紧急地想扳回原来的健康状态。"自然治疗力"是大自然从人体内部治愈疾病的能力；假如需要对付比养生之道更严重的敌人时，希波克拉底就用第二道防线——医药；如果认为必要，才采用第三道防线——手术。今日，美国医生大部分在病人坚持下倒反了希波克拉底的程序，而外科医生也成为医学剧场的明星（不过我要严正声明，如果是必要

的，我不反对手术）。

■建筑健康之屋的第一块基石——排除毒素

对病人来说，有关“疾病是由体内的毒血症造成”的理论不大中听，倒是巴斯德认为“疾病是由体外的生物引起”的论调较易被接受。因为这样病人可以自认为是一个残忍敌人的俘虏而哀鸣：“为什么这些要发生在我身上呢？”

我反复向病人解释：“你的痛苦、悲哀和疾病都是由你自己的膳食错误和药物所引起，你受苦是因为你体内充满了有毒的废物。这些不良选择下的食物充满人造香料、防腐剂、合成品和过分制炼的成品，它含有太多的刺激物、太少的蔬菜和水果的天然维生素。即使你选择的是完整、天然的食物，它们也许曾经过不适当的处理，例如煮得太过火，或在油中炸过然后撒以有害的调味品。正常消化的化学反应不单是被这些有毒的废物扰乱，同时也被有害的药物、不健康的生活习惯（包括没有运动）等破坏了。于是含剧毒的物质——毒素——就滞留血中，损坏过滤器官和排泄器官，包括肾、肝、肠和皮肤等。”

这些毒素都是恶徒，是疾病的真正原因；如果身体要恢复健康，就一定要铲除它们。

据我们所知疾病是身体某部分在尝试摆脱引起疾病物质的努力，这就是用以建筑你的健康之屋的第一块基石。

身体燃烧这些废物的“可怕的努力”，引起发烧；被用





以作为紧急替代性排泄途径的器官变化(通常是破坏性的)造成了病理,或是疾病的过程和情形。

■第二块基石——紧急替代性排除

也许"紧急替代性排除"对你是陌生的,那让我来解释一下吧!因为它是我用以与疾病战争的另一块基石,我将在后面数章中多谈一些。

肝和肾是重要的排泄器官,肝的自然排泄途径是通过肠,而肾则是透过膀胱和尿道。

不过当肝闭塞时,它不能发挥它的排泄功能,废物(毒素)就被丢入血流中;同样,当肾脏发炎时,毒素也是被抑留在血液中。而有毒的血是一定要排除它的毒素的,要不然人就会死亡。于是大自然就采用排泄或替代性的途径,肺因此就担负起排泄一些应由肾排出的废物的工作,皮肤也取代了肝的岗位。肺当然不可能扮演很好的肾,于是由这个替代途径排泄毒物所引出的刺激使我们可能患支气管炎、肺炎或肺结核病;至于得到的是哪种病就要由被排除的毒素的个别化学性质所决定。所以我敢说肺是被强迫作肾的替身,为肾做替代性的工作。同样,假如胆汁的毒物由皮肤排出,我们的皮肤就会受各种刺激,造成很多皮肤病(如通过黏膜的,形成各种黏膜炎,在皮肤表面则形成疖、疔和粉刺等),所以皮肤是在做肝的替身,在皮肤上也产生了替代性的排泄。

根据这种想法,病名就是按照该器官被用作排泄的紧急通路后,所发生的肉眼和显微镜所能观察到的变化

的描述而定。细胞被有毒的废物破坏后，便很容易被细菌乘虚而入；细菌入侵后就像清道夫一样吞噬衰弱、受伤和死亡的细胞。

那么我们所明白的疾病便是一个不寻常的清除过程。为了要便利大自然排除毒物和恢复病人的健康，我认为病人有必要戒食那些造成毒血症的食物。

■第三块基石——正常的内分泌腺

为了找寻排泄血毒的方法，我把注意力移转到体内的内分泌腺。最引起我兴趣的有肝、甲状腺、肾上腺和脑下垂体，它们都成为我的研究对象。循着最初的路去做一段长时期的内分泌腺和肝功能的研究后（在美国和欧洲），我得知如何利用内分泌腺帮助排除毒害病人系统的血毒的方法。内分泌腺曾经是医学界的流行题目，最近却莫名其妙地被忽略了。大概是有段时期医生开出各种分量的干燥甲状腺片给超重的病人，结果证明它对减轻体重无效时，他们就对所有的内分泌腺失去兴趣了。

内分泌系统的研究引导我进入另一个很重要的研究范围：即各种食物和非食物的无机物质（如盐等）对人体系统的刺激效果。由某些食物造成的这种刺激效果与内分泌腺有直接关系，我将会讨论它；但先让我问你一个问题：有多少人能够不喝数杯浓咖啡就开始一天的生活呢？而这些咖啡却不是食物。又有多少人是愈来愈依赖在休息时间喝咖啡来使你度过早上呢？无可讳言，你“享受”它因为它有刺激作用。





当你年轻、活动力强时，你由尿液中排除有毒的酸性咖啡，但是后来你的肾慢慢随着年龄的增长而退化，那些咖啡酸就涓滴地积聚于排泄系统中，你将因此感觉疲倦、头痛和沮丧，于是你喝更多的咖啡来过日子。有时你感觉很好，可以向全世界挑战，因为你是在鞭策着你的内分泌腺（通常都是肾上腺）而产生兴奋的幻觉。你很健壮的感觉是一张隐蔽事实的面具，你能够继续驱策你的内分泌腺多久呢？只有到它们不可避免地崩溃为止。

因为我见过太多被刺激物鞭策的内分泌系统，我就从自己被盐而不是咖啡所伤害的系统着手做彻底的研究。对我的大部分病人来说，我对刺激和体内毒素的理论是太富革命性了，他们需要有详细的解释才能接受。我们能够接受这个解释，希望你也可以。

内分泌腺排毒的新观念

毒血症是不适当食物造成的，体内器官被迫变成处理这些毒物的替代性排除的紧急机构，内分泌腺也被征入帮忙排毒的工作。为了要从这个观点明白疾病，我们一定要考虑那人所吃的食物，他的肝、肾、内分泌腺和他所处的社会环境。

今天我们所吃的食物已经不是天然饮食，正如今日的人类远离他的原始森林一样。但是人们仍然拥有和远古祖先一样的消化系统和肝。如果他吃天然食物，他的肝可以保持工作效率；假如他以浓咖啡带着烤面包、热

狗、红番椒及油煎圈饼冲入胃中，他的肝就受到迫害而不能好好工作。当它不能过滤和中和血中的毒素时，另一道额外防线就一定要派上用场，这道防线由内分泌系统负责，它们试着引导这些毒素进入其他排泄器官。执行这件事最得力的有藏于脑底的脑下垂体，位于颈部中央的甲状腺和像帽子般盖于肾脏上方的肾上腺。

■脑下垂体

内分泌腺被迫机能亢进而制造更多分泌物，但是因为腺体的分泌与进入腺体的血液量有一定的关系，所以这些额外的血液供应使得腺体胀大以致常常带来悲惨的后果。

例如包于头颅底部骨杯内的脑下垂体，就没有多少地方可供它肿大，假如这个容器是先天性细小或在早期犯了软骨症而变形肿胀，很少能够不对腺体造成压力。这个压力可以引起可怕的病症，如偏头痛、癫痫、肢端肥大症和失明等4种不同的病态，全是由毒血症引起的压力所造成的。

我的档案中有很多偏头痛和癫痫的病例，他们的痛苦已被制止，身体也恢复健康了。我的做法只是卸去肝因为额外膳食所被加予的重担，使之能够清洁血流，从而恢复脑下垂体、甲状腺和肾上腺的平衡而已。

大部分偏头痛病人的病历告诉我，他们自孩童时代便都有周期性的半边头灼痛，但他们在三四十甚至五十岁时才来找我。我发觉没有牵涉药物在内的偏头痛差不





多都是酒精类引起的，这无疑地会使偏头痛患者吓一跳。不过我要立刻加上一句，这些酒精不是在进餐前喝太多马丁尼而来，而是由病人自己的胃中制造出来的。病人饮食中的糖和淀粉发酵造成醇，这些醇比所喝的酒精害处更大。饮威士忌的人并没有把在造酒过程中生成的杂醇油和其他有机醇吞下去，他只是饮乙醇而已；但是肠内制造出来的醇却含有酸麦芽和其他对身体有毒的产品。

在治疗患有偏头痛的病人时，我发觉如果我删去糖和淀粉而增加一些帮助排除过量毒物的天然解毒药在膳食中，他们很少会再有第二次头痛。

我曾用洗掉潜伏在体内的血毒的方法，抑制了肢端肥大症或巨人症，不过这只对年轻人才有效。压力盲也可以经由食物造成的毒血症或有毒药物造成的脑下垂体肿大而形成；有很多例子是因青霉素过度刺激脑下垂体而造成视觉损坏。

■甲状腺

我们可以在疾病中证实有脑下垂体的过分分泌，甲状腺也同样可以证实。这个位于颈的基部的腺体控制身体三种皮层的所有功能。这三个皮层是：外皮层，真皮；内皮层，黏膜和中皮层，浆膜。浆膜包覆着脑膜腔、心包腔、腺膜腔、颅腔及关节。

外皮的正常功用是呼气、排汗和一些有毒的含盐物质的排除，并以特殊的油脂腺来润滑皮肤和毛发。在替代排泄时从外皮排出来的气体、酸性汗及有毒的油和脂

肪造成的病，足以填满一大本皮肤病教科书：慢性湿疹、鱼鳞癣、牛皮癣是最普通的例子。皮肤病其实是受毒素刺激的象征，它对直接中和及排除入侵的毒物的局部治疗的反应皆良好。

内皮和黏膜在正常时，会分泌透明的黏液以保持膜的湿润，同时在鞭毛细胞的帮助下，它可以推动刺激物和外来体到可以被排除的一隅。但是在胁迫下，甲状腺可能会强迫毒素从黏膜细胞渗出。

如果涉及内皮的表层细胞，而仅有水状的分泌时，我们就有感冒或卡他（Catarrh，黏膜炎）；它的特点是有浆液性渗出物。当更深层细胞被感染时，分泌液便变为黏液脓性（有黏液和脓）、脓性（纯脓）或带血脓性（血和脓）。代表疾病很多，有鼻窦炎、支气管炎、胃炎、肠炎、阑尾炎、扁桃腺炎、乳腺炎、子宫颈炎、肾盂炎和其他任何黏膜或浆膜的发炎

中皮层所做的替代性排除会带来关节炎、神经炎、腹膜炎、心包炎、脑炎、脑膜炎、黏液囊炎和虹膜炎等疾病。这些疾病均是因强迫排除毒素而起的炎症，我发现惟一可以医治或减轻它们的方法是以饮食来中和毒素，帮助充血的肝得到休息，使之不再受不适当的食物干扰，并便利毒物由大自然所选定的天然通路如肾、肝、肺、皮肤和肠等排泄。

■肾上腺

肾上腺被认为是应急的腺体，早期我们相信肾上腺





只有在人遇到危难的情况，要凭借“抵抗或逃走”来解决时才倾泻它的分泌物。后来才知道它对生命很重要，肾上腺分泌物是氧化作用的媒介；它离开血液超过4秒钟，人便不能活。氰化物中毒带来的暴死便是明证，因氰化物使体内所有氧化作用中止。

氧化作用是生命之火，因而这些肾上腺分泌物真是太重要了，所以人体有额外的仓库来制造和储藏它，如脑和大神经节、后脑下垂体、性腺和肾的某些地区。这解释了为什么有些动物或人，于切除肾上腺后仍能活命。

肾过滤毒素的化学过程是依靠氧化作用来维持的，肾上腺位于肾和腹腔丛的大神经节近邻，这暗示了肾的最重要功能之一是受制于氧化作用。在肾上腺压迫下，肾可能被迫加入替代性排泄，甚至会损毁自己并提升血压直至心脏病发作或其他循环系统的损伤为止。

肾上腺的另一功用是调节肌肉张力，包括骨骼肌和肠肌。有好的肠肌张力，肠才可以完全、不费力并有秩序地工作。肾上腺类型的人（也就是说，被他的肾上腺支配的人），只要他的肝化学保持正常，他很少会有便秘。当这种人因消化不良而中毒时，他的肠排泄很快而且完全，甚至会有腹泻。所以我相信肾上腺过分活动会造成腹泻、各种肾病、癌症和很多其他的病，包括畸形的肥胖症等。这些状态用治疗脑下垂体和甲状腺失调的方法治疗同样有效，除非这些组织已经损毁不堪了。

拓展传统医学之不足

虽然我的医学理论是基于我自己的观察和结论，而这些都可以经得起时间考验，但是我会毫不犹疑地采用今日医学的最新发展。我渴望能替病人带来解除痛苦的新希望，所以我利用化学和细菌学的科学突进，来帮我澄清一些关于毒废物如何影响身体的困惑问题。我曾说过我花了很多时间在实验室深入地摸索内分泌学这门科学，以了解能否用它来提供一些可供排除身体血毒的途径。对我来说，新旧方法并用并不是奇怪的事，因为我相信我们可以从被遗忘的历史性医学经验和今日科学的探讨中学到很多。

虽然我治疗方法的基石源自希波克拉底时代，但是我从17世纪的两位伟大医生——史登汉和波尔哈夫那儿也学到不少。我发现其他欧洲和美国医学界领袖们不但没有忽视或坦率地攻击以前的医学，他们还在巴斯德的独断论深得人心时大声维护毒血症的理论。在第一次世界大战前的蒂尔登医生便是这样，他是丹佛一个卫生机构的创始人，也是《毒血症揭秘》(*Toxemia Explained*)一书的作者，他的工具是斋戒、涤净用的膳食和合理的生活。在他的年代，生化学还在襁褓时期，因此经验就是他的最有力证明。虽然他行医遍及全国，他的事业却与传统奋力作战。正如奥斯勒所说："传统是服从者的铁轭。"

后来乔治·韦格医生将"维护毒血症在疾病所扮演的





角色”的棒子接了过来。他是约翰·霍普金斯医学院的毕业生，也是蒂尔登的学生，他做过加州雷兰一间很成功的卫生学校的校长，写过《疾病的诞生和控制》（*The Genesis and Control of Disease*）一书。最近我很荣幸能分享这两位伟人的光荣，因为我的名字在哥伦比亚大学金水纪念医院的营养学会内与他俩并列在一起——“蒂尔登—韦格—比勒食物医学讲座”。

我只不过在这些先驱们所奠下的基石上多加几块砖而已：我用化学和内分泌学的较新发现来澄清很多以前不能解释的问题。我想我应该提一提谜样的胆固醇与动脉疾病的关系。很早以前我就注意到胆固醇这问题了，那时它还未变得家喻户晓。从原有的研究中我找出哪些食物能供应造成胆固醇的化学原料，也断定了胆固醇的最重要功用是什么。最可贵的是我发现哪些食物可以造成化学上的纯正天然胆固醇和哪些会造成非天然而有病态的胆固醇；后者在体内不耐久，因为它给动脉造成太多的损坏。血管内如果没有天然胆固醇，就好像一栋建筑物用混合不当的混凝土建造一样，会腐蚀或崩塌。

传统医学走的是特定的路线，而我却曾经摸索人迹罕至的小径，尤其是人体化学这区域。虽然有些保守的医生怀疑甚或敌视我的立论，我却从不畏缩。因为我的理论有活生生的证据，那些病人找我的时候是生病和失望的，离开时却身心健康都恢复了。我承认我的治疗并不像抛药丸进口中那么容易和舒适，在以稀果汁和菜汤节食时还要整日躺在床上休息，这样的生活就算仅是数

天也不会好受，然后还要严格地戒食含淀粉或蛋白质或脂肪或盐的膳食（因病情而异），这更难以引起别人的兴趣了——但是这总比成为偏头痛、消化不良或哮喘等的俘虏，而拼着自我折磨的病躯捱过时日好得多吧！

我不在乎被称为反叛者甚或更坏的称呼，因为这本书的大部分资料都是创新的，不受任何医学思想的束缚。在医学史里，很多治疗上的发展都是在那些故步自封的人强烈反对下成功的。瓦特·白哲特告诉我们："为接受新思想而带来的痛苦是人性最大的痛苦……不过，你最喜欢的观念也许是错的，你最笃守的信念也许是立足不稳的。"

无论如何，总有一小撮医生是愿意接受新思想的，而且人数会渐渐增加。医学院教他们只可以用细菌的观念来考虑疾病，现在他们发现身体功能异常能导致病态的铁证后，就会重新订正他们的思想。为了不因循旧习，他们将要远离疾病的细菌理论；他们确实觉得这新的道路是相当孤寂和不受欢迎，但是这就是我多年的研究和经验迫使我追随的路。

我还是要小心地加上一句：因为你在这里得到的都是新的和革命性的见解，同时，你的医生在开药时从不与你讨论毒血症问题，所以你也许会怀疑我所提出的"错误的食物能引起疾病和适当的食物能治病"的大前提的正确性。不过我可以保证：当你脱离药物催眠后，你已在健康的阶梯上踏出了重要的一步。很多药可以在刚开始时振奋你的精神，但不久刺激的增加只有淘空了你疲乏的





身体。

医学史上对疾病的争论，每一样都有它热诚的拥护者。我的敌对者坚信食物没有为疾病铺路，认为除了毒物外，身体对任何东西均能尽情利用。他们诅咒毒血症、肠内腐化、自动解毒等理论为“追求时尚”，而不愿意真诚地接受它。

人造环境的危机

隆根·克连登宁医生在其所著的《人体》(*The Human Body*)一书中提出：“通常你想吃的对你都有好处，普尔·理查有一句格言：‘你喜欢吃的，就是营养的。’直觉是最聪明的医生，胃口是一个高度灵敏的仪器，也是一个安全罗盘。它使我们大部分人保持应有的重量和力量。”

然而统计资料却显示美国人平均都是超重的，当他被世界最大的食物供应站围绕时，他的胃仍然会是灵敏的仪器吗？一般的美国人通常对“享受正常的健康”没有观念，他怎么会有呢？他们从来不知道这事：就像是疾病有不同的程度一般，健康也有不同的水准。

路易斯·赫伯在《人造环境》(*Our Synthetic Environment*)一书中提出警告：

> 我们是以健康换取生存。现在已不再用精力旺盛、身体健康的生活来衡量人的生物成就，而改用他在这个变形的环境中生存的能力来衡

量了。今天，生存往往会引起生病和身体健康的迅速恶化，我们要准备接受年轻的人就常有的头痛、消化系统毛病、精神紧张、失眠、长期“香烟咳嗽”、满口龋齿和每年冬天必有的呼吸痛楚等事实。我们预料他刚到中年便有一个肥胖得像水桶的身体；他要是没跑几码路便喘不过气来或者没走几英里便疲惫不堪，我们也不会觉得有什么特殊。

根据美国慢性疾病委员会的报告：“1950 年大约有 28 万美国人患有……慢性疾病。没有理由可以显示这个数目会下降。”其他统计指出 1950 年后患有慢性疾病的人有可能比人口增加的数目来得更快。医学对这个可怕的数目知道得很清楚。对各种病人的情况做过多年的研究后，我相信错误的生活习惯、依赖药物、错误的膳食和可怜的环境弄垮了身体的过滤器时，身体就自然产生毒血症而造成所谓的疾病；因此疾病的基本成因就是毒血症，疾病的名称是形容毒血症所造成的损坏。这个信念复古了，它反对试用强力而危险的药物或冒险的开刀来克服疾病。我与你讨论的毒血症治疗法很简单，不戏剧化，也不能在一夜之间成就；但是假如病人能与大自然和他的医生合作，疾病就一定会被治愈。

今天，医学的发展在指示自己用一个较为详细的化学方法来检查疾病，这个方法是根据一个比魔鬼、恐惧甚或细菌更合理的基础来检查的。我们是在逐渐返回诗人





约翰·弥尔顿所说的："不要控告自然，她已尽了责，要控告就控告你自己吧！"

接下来让我们研究我们无可比拟的身体是如何抵抗疾病的攻击！

5

消化:抗病的第一道防线

可口的东西在消化时是酸的。

——莎士比亚:《理查二世》





在洛杉矶自助餐餐室，有一位圆而胖的人将玉米奶油汤、两个白面包卷、4小团奶油和一块通心粉有次序地装盛于他的餐盘内，然后他的目光停留在脆绿沙拉上，但最后却毅然选择了苹果派和冰淇淋、咖啡、糖和奶油。他的后面有一位瘦长机灵的人则选择一碗菜汤、烤牛排、豆荚、一大盘青菜沙拉而不加调味品、一杯脱脂奶和烤苹果。

由此我们可以判断人是肉食，也是草食的，同时是杂食的。人的身体是一部化学机器，可以接受所有喂养它的食物。有些食物被它用呕吐和腹泻方式抛弃了，有些则被它贮藏于脂肪储蓄池中，有些经过辛劳和奇妙复杂的生化处理后，被用作为无数细小的细胞熔炉的燃料。如果刚喂下的食物放出的能量不够高时，身体便会坚持要吃更多，于是冰箱就可能被搜掠一空了。假如身体需要更多的食物而它的主人却正在暴风雨的荒山中迷路了，只有溶雪可吃，饿坏了的身体也毫无怨言地运用堆积的脂肪；当脂肪用尽时，就以自己的组织作燃料；当能够挪出的每一点都用完了，那机器就停止下来，接着便是死亡。假如这内燃机加了太多次错误的燃料，就会引起疾病和损坏。

消化的过程

消化系统事实上是一个化学精炼厂，它用自己的燃料，利用供应给它的原料和蛋白质、脂肪、碳水化合物(淀

粉和糖)、维生素和矿物质等输出能量。整个消化过程在消化道内进行。成人的消化道含有一条长约30英尺的空管,开口于嘴,结束于肛门。食物在嘴里被咀嚼后就为唾液所作用,而废物则在肛门被排出体外。这条连贯的管状运输带,沿途有很多站可供微生物化学师将食物分解、稀释和溶解,且增添或减少一些化学品以使食物为身体所利用。

美国人所吃的食物,有些是天然和有用的,其他元素则是无用或完全有害的。很多例子指出强壮和有弹性的消化系统不单要配合现代生活的压力,还要应付令人吃不消的食物:啤酒、酒精、咖啡因、尼古丁及各种特效药。这些特效药名目多如潮涌,专为真的或想象的消化不良或便秘而设计。

■酶的参与

食物在口中遇上第一个消化酶——一种高度分化的蛋白质分子,其作用是当媒介物以帮助身体加速工作过程。(代谢作用是各种过程的总和,它依赖各种酶将身体的燃料转变为能量,所以酶是生命的基本钥匙。假如它们的反应被干扰,细胞机器会熄火不动而疾病随之而来。)胃的分泌物、胰的酶、肝和衬着小肠的腺体全都对经过的食物发生作用。

在口和胃所有要接受酶、发酵剂和其他还原性媒介物作用的食物,在一张如数平方米大的地毯上分散。这区域是小肠的衬里,约26英尺长,铺了数百万叶状绒毛,





自小肠的黏膜里突出来，像小指头般不停地前后摆动，就像是唱片的纹槽一样，往往比一英里还要长。就这样数百万计的绒毛扩大了小肠的吸收面。天然糖（如葡萄糖）、人造糖、天然及非天然矿物质、脂肪酸和氨基酸（蛋白质）都在这片"地毡"上分散着。

当咽下的食物在小肠发酵或腐化而使化学作用反常时，它的生成品一定会刺激脆弱的肠衬细胞。肠要是不尝试尽快摆脱这些刺激物而造成腹泻，就会让小肠痉挛，以使刺激物不能再向前推进，因而形成便秘或肠道阻滞。

因此小肠和它丰富的衬里可以被列为人体的第一道防线，它的衬里含有极端精巧与灵敏的细胞，用以抵抗非天然或有害的食物的吸收。经常吸收有害的元素，总有一天会发炎并破坏这些纤细的衬里；那时绒毛内的血液便要因为装载过多的毒物，而不得不让毒物进入血流。

■吸收

当消化了的食物散布于肠的绒毛毡上等待吸收时，食物的量和食物的质就成为两个亟须注意的问题。

食物吃得太多（例如本章开始时那胖子所选的）就会吸收太多（美国人的平均膳食中有40%是丰富而肥腻，又难消化的食物），因为绒毛没有调节机制来指示它应吸收多少；结果，那人不是太胖就是生病。他的病可能是急性的，或者是慢性的，这要看内分泌腺而定。古罗马人已经知道饮食过度的危险，他们嗜好享受，但是体验到如果要保持健康或要继续他们醇酒美人的生活，就需要忍痛

舍弃在豪华酒宴中的大部分享受。于是他们在这种场合就雇佣女侍托着容器来接盛他们呕吐的秽物；也许他们很重视希波克拉底的警句："太胖的比太瘦的先死。"

至于食物的质，很久以前我们已经知道"单一饮食"（也就是说每次只吃一种食物）对消化大有帮助，尤其是对衰弱或生病的人。现在虽然混合各种食物于一餐里的方式仍然为医生们所争辩，但是在历史上，施行单一膳食的效果总是良好的。希波克拉底只调配生奶给肺病患者。许多现代医生都遵守前辈们如詹姆斯·索尔兹伯里医生的理论，他推荐只用肉食就可以解除很多疾病。威廉·博蒙特医生是位陆军外科医师，从1822年就开始做有名的胃消化实验，他的实验对象是一个名叫马丁的猎毡皮者，此人的胃壁被子弹洞穿了。博蒙特从那洞里观察到今日称为"很平衡的餐食"吃下胃里后，使胃痛苦的情形。他的书现在虽然难找，但仍然是研究消化学的巨著。

一天有三次或更多的"平衡"或劣选的食物进入消化道，除非绒毛发炎得很严重，否则当食物颗粒经过时，它会不由自主地吸收它们。蛋白质、碳水化合物、脂肪和矿物质由此进入血液和淋巴，所以称这些蛋白质和氨基酸是身体的建筑单位。

淋巴球的重要性





■第一，帮助碘化作用

我相信称为“小淋巴球”的细胞会替体细胞搬运生长和生殖所需的食物。这些食物本质上是蛋白质，但是一定要由甲状腺给予一个“碘值”，才能为体细胞所利用。这是在一个很神奇的方式下发生的，我们可以追踪在体内驰行的淋巴球而知道是怎样发生的。

每个绒毛有两组脉管：血管和淋巴管。淋巴管给予淋巴球和其他白细胞一个优先通行权，虽然在血管的血液中常会发现白细胞，但淋巴管内很少有红细胞。

在消化进行当中，大量淋巴球进入淋巴管。为了要就近供应这些细胞，大自然便将最大的淋巴球制造器官设在近小肠处，它就是脾脏。它的功用是在进餐后派遣大批淋巴球进驻小肠绒毛，这些淋巴球在绒毛里前进时，拾取氨基酸(也就是消化了的蛋白质)，然后它们绕回胸管进入锁骨下静脉。胸管是通往锁骨下静脉的捷径，淋巴球有优先通行权。甲状腺将分泌物排入锁骨下静脉中，胸管也就在这个进口的上方加入，它们都尽其所有，将分泌物注入这条静脉中。

于是淋巴球便暴露在甲状腺的碘下，碘化了它们的氨基酸，这样细胞才能够生长和生殖。然后淋巴球循回于血管或淋巴管中，或者，在某种情况下，直接穿过组织

到达需要它的地方。因为上天赋予它们“阿米巴”运动[①]的功能，所以它们才能够这样随意活动。供应食物给细胞作养料和协助生殖后，淋巴球就回到脾脏；在那里解体或被再次分派到绒毛去开始另一个循环。

假如读者或医学界朋友对这个解释感觉奇怪的话，让我告诉你，当我首次在1928年12月出版的《实验室和临床医学杂志》(*Journal of Laboratory and Clinical Medicine*)的社论中发表这个治疗方法后，总编辑沃伦·沃恩博士就做了如下的评语：“比勒医生的假设是很具诱惑性的。俗话说太阳底下没有什么新鲜事，我却想不起来以前在哪里看过这个假设。”我相信这个假设是事实，因为有很多实验、观察和治疗成功的例子支持着它。

生命中有两个时期需要比正常量多很多的淋巴球，这就是生长期和修复期。从孩童的快速生长到青年末期，有所谓“孩童期淋巴球增多”症候。在这期间，大自然额外设置了一个淋巴球制造中心，这就是胸腺。青年期过后它便会萎缩。大自然考虑得十分周详，它将胸腺置放于靠近甲状腺的位置，这样，碘的浸润就很简单了。

■第二，保护作用

淋巴球的另一个令人迷惑的功用是，它能作为保护细胞，可以帮助修复创伤，病理学称之为“小圆细胞浸

① “阿米巴”运动(Ameboid movement)，即似阿米巴变形虫的运动方式，自细胞质突出伪足以为行动之用，而无固定位置的运动器官。——译注





润”，见于发炎区域或毁坏组织的周围。有趣的是受伤的细胞修复要比滋养正常或没有受伤的细胞快速得多，修复作用完毕后，生长速率即又恢复正常。

我相信修复与生长速率的改变是由腹脑或腹腔丛的冲动所控制，它的命令则由交感神经系统拍发传递。很多科学实验与观察支持这个解释：年幼的动物被切去胸腺后生长变得很迟滞；当甲状腺因肿瘤而被切除或者是用竭了，这个情况就更为严重。有些药也能引起淋巴球退化，形成白细胞过少症，使身体的营养、生长速度和组织的修复能力低于正常。其他的药如沙利窦迈度能强烈压抑甲状腺分泌，以致胚胎细胞不能生育与繁殖，造成无手、无腿或其他畸形的婴儿。我相信其他的极端情况如淋巴球内的氨基酸或碘的过分饱和，也能够引起癌症——一种由于局部性细胞的异常生长而造成肿瘤或恶性新生组织的病变。

消化道是养生之道

消化时，碳水化合物和多糖被还原为葡萄糖，然后为绒毛的血管吸收，并直接在肌肉燃烧。身体就是用这种方式接受它的肌肉的能和热。脂肪也是可燃的，不过它们通常需在碳水化合物的火焰下才能完全燃烧，剩余的脂肪贮藏于身体各处。这个生理事实，最令超重的美国人担忧。脂肪、矿物质、微量元素（维生素）及碳水化合物对生命都极为重要。

你的感觉——无论欢唱、叹息或饮泣——都要依据你的燃烧系统工作的情形决定。所以约瑟夫·康拉德说："你不能忽略良好的消化系统的重要性。生命的喜乐……有赖一个健康的胃；反之，一个不良的消化系统，会使人疑虑不安，孕育着死亡的思想和阴影。"每个医生对那些抱怨有消化道毛病的人的阴影都很熟悉；被我治疗过的病体，摆脱了它所担负的毒物后，立刻便会有魔术般的转机。

消化的整个景象是一幅大而复杂的油画，在这儿，只能粗略地概括介绍。不过我已经在这章尝试强调小肠绒毛所扮演的角色。它们的活力可以保障生命的健康，但是要维护它需要很小心地考虑所吃的食物的量和质。既然身体或多或少是所喂养的食物的"产品"，那么以膳食来改变身体的化学程序不单是可行的，而且对病况也是最适合的了。小肠以接受好食物或排斥刺激性食物（通常是呕吐或腹泻）的方式，来作为保护人体不受有害的食物或毒物伤害的第一道防线。

轻微的膳食错误不会立刻被察觉出来，但严重的却会即时带来惩罚。我的档案中有很多病例指出身体是如何排斥不适当的食物，我举一个例子来谈。一位42岁的男士，参加了一个供应各种墨西哥食物的宴会，最后他以款式新颖的派作为尾食。因为当天没有吃午餐，他承认晚餐时吃得很饱。当晚他就有严重的腹泻；这表示他的身体是在利用第一道防线——快速排除冒犯的食物。当我替他诊治时，他的肠子已因不小心的饮食而发炎。我





嘱咐他上床休息并以稀释的奶及酵母作为以后48小时的仅有养料。他不渴望,也不需要有其他的食物,我相信使用药物会使他原来的毛病更为复杂。不久他便完全复原了。他说:"是我的愚蠢带来了这次疾病,以后绝不会再这样了。"

制药者和麦迪逊大道上商业电视台的广告撰写员好像是被消化系统困扰了,药店的架子上排列着专治消化功能不良的灵丹、药丸和补充食品,美国人已经浪费了巨额金钱在这些产品上。如果他们对人体化学有少许认识的话,他们就会知道可以用膳食代替药丸来治疗消化上的毛病。那么当你可以从食物中得到同样的天然化合物时,为什么还要服用非天然的化学药丸呢?

30~32英尺长的消化道要长期为保护身体免受伤害而战,此时肝脏是另外一个能干的盟友。下一章我们会讨论这个非凡的器官如何作为预防疾病的第二道防线。

6

肝脏：抗病的第二道防线

如果你在古巴比伦时代患重病，兼有僧侣身份的医生会叫你对着一只羊的鼻子吐气，然后他便宰杀那羊，“判读”你的肝脏，再预测你的疾病的结果。这些文明的古人相信吐气在羊的肝脏上不单会指示疾病的性质，而且还会显示复原的远景。他们相信肝脏是所有生命功能的中枢，因此神祇就选用它来显示她们的意旨。

——威廉·史奈夫利





肝脏是身体的灵魂

古人尊敬肝脏，并相信它不单是灵魂的中心（体内之海），也是人体最重要的器官。可是在较新的世纪里，肝脏却莫名其妙地被医学界忽略了。本杰明·米勒和罗斯·古德在《人与他的身体》（*Man and His Body*）一书中说："一世代以前的人体教科书的作者，对肝写得很少，只说它提供胆汁以助消化。今天，我们再次认清肝是一个最奇特的器官。……它并不像心那么富于传奇性，或是如脑那么奥妙和神秘；但它有它独特的地方。它是身体的化学大师，也是燃料储藏和供应处、管家，以及毒物的控制中心。它默默地在辛劳工作，如果有需要，我们可以写出它超过500种不同的功能。"

造物者也很尊敬这个体内最大（它重约3磅）和最充实的器官，故给予肝脏特殊的保护：以强壮的横膈膜肌肉和下肋骨来保护，使肝不受伤害。它是一个极端坚强的腺体，能够再造失去的细胞并重生被破坏的细胞。它平常只用它全部的1/5或更少的部分来工作；患癌症的病人即使被切除了90%的肝，只要他还能活下去，他这个腺体还是可以于以后长回原状。因此它的潜力可以算是不朽的。然而长期以营养不良、有害的药物、毒物和感染等方式来虐待它时，它也终于会精疲力竭的。

人的原始环境和食物来自于森林中，不管他是远在一万年前的人，或是他一百万年前的祖先，他的腹腔都同

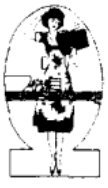
样拥有一个肝，而这个肝的基本化学功能和森林人的肝没有两样。人的食物和饮食习惯随着文明慢慢改变，起初的食物是煮熟的、盐腌的，后来是制炼的和经过化学处理的；但是人的肝并没有改变，它保持着文明前的古老模样。

肝是人体的化学实验中心和最重要的解毒者。它是那么的重要，如果有数小时没有了它，那人便会死亡。由于这个原因，外科医生只能小心地看着它，除了偶然要切除肿瘤、脓肿和囊肿外，不敢轻易地碰它。任何对肝脏有深刻研究的人都知道它的活动是如此的复杂与繁多，常使人迷失在它的迷宫内。因为肝脏对整个生物体很是重要，我便献上大部分的时间循着原来的途径对它加以研究，而发现了它的功能有很多仍不为人所知。这个研究使我能为"肝脏衰竭"的病人开膳食配方，好帮助他们恢复健康。

■肝是钠的仓库

钠是人体所有碱性元素中最为重要的，而我相信肝脏是碱性元素，尤其是钠的仓库。这是世界上最充裕的元素，也是维持体内酸碱平衡不可缺少的元素。身体每一个细胞内都可以找到钠，同时有大而密集的钠贮藏中心以备急用。这些密集地区有很大的缓冲价值，而且可以暂时地中和及贮藏酸与腐蚀性毒物。重要的钠贮藏库有肌肉、脑神经、骨髓、皮肤、胃肠黏膜、肾脏与肝脏；其中以肝脏最为重要，它是所有器官中含钠最丰富的，而钠也





是它主要的化学元素。因此，作为身体最大的钠库，肝脏很明显就成为人体的第二道防线。

当肝脏为了要中和它的酸而将钠用竭时，它的功能可能受到很严重的抑制而造成疾病。你是否知道如果肝脏能滤去有害的毒物而保持血液清洁，那么除非有意外，否则人可以长生不老呢？只有在肝脏的过滤功能受阻时，毒物才超越肝脏而进入血液循环中，因此有疾病的症状发生。这就是为什么你一定要那么小心保护你的肝脏的原因了。

既然钠对健康如此重要，我们怎样才能得到它呢？我们又怎样才可以保存它呢？钠是人体必需的元素，我们从膳食中的钠化合物中得到它。它的最丰富来源是植物界，其次是动物的部分组织（例如肌肉和肝脏等）。你或许会说："我不喜爱蔬菜，不过会吃马铃薯；我喜欢肉类，所以我没有什么可害怕了。"不幸的是，事实并不是这样。

要从你喜爱的肉类中得到钠的价值，你一定要吃生的或尽量接近是生的肉。很多人认为生的或煮得很浅的肉是难以下咽的。根据实验室中的简单尿液试验不难证实肉类烹煮愈久，便有愈多的腐败酸出现在过分蛋白质化的病人尿液中。那就是说少吃蔬菜与沙拉而多吃熟煮过度的肉类的人，常会有一个缺钠的肝脏。

■胆汁可以排除毒素

食物消化后所有自肠而出的血液，便沿着直接进入

肝脏的门静脉循环至肝。消化了的食物中有用的元素便被肝脏取走以合成新的身体组织，预备氧化的燃料和能量，并贮藏多余的养分以备未来之需。

毒素和其他有害的物质被肝脏所中和，且被肝脏的排泄性分泌物所排除，这分泌物便是胆汁。有时因为碱性不够，肝脏中和毒性物质的能力减退，于是有毒的胆汁便被释放至小肠。当这些有毒的胆汁在小肠前进时，如果它没有引起足够的恶心而以呕吐的方式将它迅速排除，那么大部分的有害物质便被再吸收。同时它也可能导致各种程度的肠炎。

有毒胆汁在肠内也能干扰有用的食物的消化，而造成有毒的消化不良的产品，产生气体造成腹痛。在某种观点下，胆汁与尿液可以相提并论。正常时，它是鲜黄色，呈碱性反应并对包容着它的组织无刺激性的。当有病时，它的颜色变深，而呈深绿或黑色时便最毒；此时，它对邻近的组织有强烈的酸性和腐蚀作用。这深绿色的胆汁除了有害以外，并没有其他用途。正常碱性的胆汁是无腐蚀性的，差不多可以与任何食物共存，但当肝脏为了中和毒素而排钠出来，以致渐将钠用竭时，胆酸内正常钠盐的形成便比较困难了。

当胆汁对覆盖十二指肠的内容物实在是太富刺激性时，它便暂时被贮藏于胆囊中，慢慢地被中和。但是这有毒、带酸并具腐蚀性的胆汁与很多食物都不能共存，反而使得肝脏、胆管、胆囊及肠发炎。同时它会回流至胃，如果它够毒，便会造成呕吐。





在十二指肠内不正常胆汁的刺激引起“胆汁烧灼”，结果导致难受而可怕的痉挛。这位受害者便急忙去找医生，医生替他照了X光片，照片显示十二指肠变形，这通常被诊断为溃疡。我自己的调查发现差不多99%的X光线诊断为溃疡的，事实上都是胆汁烧灼痉挛。就像我们称棒球是我们国家的主要娱乐一样，我们也可以称这种痉挛为美国人主要的疾病。为了减轻这些不适的症状，很多人便配制普遍的抗酸药丸、锭剂及药粉。当然，胆汁烧灼而腐蚀成溃疡是有可能的，但幸好这很少发生。真正的胃或十二指肠溃疡很少，而且如果有，也很容易诊断出来；它常有出血情况发生，呕吐出来，或是从粪便排出血液。

当肝脏内可用的钠排出太快时，肝细胞会死亡，形成疤痕组织，它的末期是各种不同形态的肝硬化（或结疤）。但是在它产生明显的症状前，硬化的肝脏已严重地被损害了。

文明带来的浓缩与合成食物应负起产制大量抗酸药的责任，它们是以药丸、糖果和口香糖的形态买卖，这些药物只能暂时减轻痛苦，而不能铲除病因。

健全肝脏可以起死回生

在我的档案中有一个有趣的病例，他是一位61岁的男士，当我开始医疗他时，他的肾与肝的功能都不好，由于脚与腹部浮肿，他已经有两年不能下床了。他的腹部

很大，肾上腺既强壮又活跃；有时他会变得不可理喻。他的尿液有浓黑色的糖蜜，而且满是脓、蛋白素与形成体(Casts)。他常常小便但是尿量很小，他的血压是210/110毫米汞柱。由于腹部的液体(腹水)压迫着他的横膈膜，他呼吸非常困难。

但是他很坚强，并决定要恢复健康。幸而他有位非常可爱而且一丝不苟的女儿，一天24小时地照顾他。他的饮食历史显露出他是一个吃很多淀粉与甜点的人，除了早餐，每餐都有麦团、蛋糕、饼干和糖果。在极不情愿的情况下，他的女儿开始控制他，有数周只给他稀释的果汁。我给他插了一针以排出他的腹水，排出的液体注满一个5加仑的浴盆。当他的腹水全部被抽出后，腹壁变得非常松软，肠、肝、脾脏也可以摸得出来了。摸得到的肝脏犹如一个大橘子一样大小，硬而呈结节状，有相当程度的硬化现象。

我行医那么久，还从未见过情况如此严重的病人也会复原。3星期后，他脚部的水肿消失了，但腹水却慢慢再次积聚。他的尿液变为浅色，尿中蛋白素减到很少，形成物也消失了。我给他吃易消化的蛋白质，熟的和生的蔬菜以及水果，但禁吃淀粉与甜点。他曾经反对，但数周后他同意依照这规则进食。6个月后，他的尿液已没有蛋白素，而且可以与他的孙儿争辩了。

在头一年，我还需每个月为他的腹部放水一次，每次都排出约5加仑的液体。在那时，他开始可以在屋内或花园中做些轻松的工作。第2年每两个月才抽一次，第





3年每3个月一次，抽出来的水平均只有2~3加仑。而到第4年，就不必抽水了。

由于大量的腹水，使他的腹部膨胀，他的腹部肌肉因此很衰弱。我警告他可能有脐疝气。此时他的一般肌肉组织都很好，而且我从未见过如此柔软、有弹性、滋润与白皙的皮肤。有一天，即使他戴了腹部支撑物，却依然要搬动一块过重的石头。两天后他叫我去，我发现到一个绞结的脐疝气，动手术后，他很快便完全复原了。虽然他的小肠约有24英寸已呈深蓝色，但还不需要把它切除。现在距离开始替他医治已有12年了，他可以忙碌地工作；除了照顾自己的园子外，还照顾两位邻居的花园。他现在73岁了，从不发牢骚，而且从种种迹象看来，他的肝脏已回复正常的大小，也不再坚硬了。

我的档案中还有一个较为简单的病例，那是一位35岁的男士，埋怨身体十分虚弱、头晕、恶心、呕吐而且没有胃口。实验室检查的结果发现他有肝脏毒血症。他颓丧，不能入睡，看来实在可怜。我要他卧床5天，并以稀释的蔬菜汁斋戒。那段时间过后，他肝脏的功能已经恢复，因此他又可以吸收正常的食物了。在限制他的饮食时我告诉他：食物与营养是两样不同的东西，人所得到的滋养，不是看他吃的食物多少，而是与他所能消化及吸收的东西成正比。

肝脏是人体中主要的解毒器官，又是一位默默地施行化学法术的化学专家；它同时又是过滤器，所有的东西在进入循环之前，先倾入这过滤器里，然后再找寻进入身

体的途径。只要肝脏的功能完好，血液就能保持纯洁；当它受到损害时，毒素即进入循环系统而引起刺激与破坏，最后终致死亡。





7

内分泌：抗病的第三道防线

生命大半是化学过程。

——威廉·梅奥 医学博士

激素扮演生化使者的角色

肝脏扮演着废物清理者的角色，这对健康十分重要。当它不能过滤血液的时候，可预料毒性物质将进入循环系统，因而激发抗病的第三道防线——内分泌腺的作用，协助身体中和及排除因蛋白质、糖、淀粉及脂肪的消化不良而造成的刺激物。

要了解内分泌腺体抵抗疾病的神奇功能，我们必须知道它们的构造和所扮演的角色。这些称为内分泌腺的细小组织是一种无管腺，它们不同于汗腺或泪腺等外分泌腺，因为它们并不把分泌物注入分泌管中，而是把它们制造的特有物质直接送到血液里。这些由各个内分泌腺分泌出来的特有物质便是激素，也就是血液中的生化使者。就算只有极微小的分量，也具有令人难以置信的潜力，它们引导及调节很多生命中精细的生化作用。

体内有许多腺体，但我们在这里只讨论三个：肾上腺、甲状腺和脑下垂体。

最令人惊奇的事莫过于这些超强的腺体，竟然这么细小。甲状腺的体积算是巨大的了，但重量才不过 1 盎司(约 28 克)，副甲状腺则微小到难以察觉；肾上腺只有一粒利马豆的大小；而脑下垂体约有 0.5 英寸长，但它除了进行自己的重要作用外，还要调节其他的腺体。

这些腺体虽然细小，但影响健康及疾病却很大。约翰·霍普金斯医院的莱威连·巴克医生对它们所做的结论





是:“我们的身材、面形、手脚的长度、骨盘的形状、皮肤的颜色与质地、皮下脂肪的量与其位置、身体毛发的数量与分布、肌肉的张力、声音和喉头的大小以及身体外表对情绪的表现等,大部分都在发育初期时,或多或少地受到内分泌腺作用的影响。”

■肾上腺:使氧化作用得以进行的腺体

毫无疑问地,肾上腺是维持生命及健康最重要的腺体。它刚好位于肾脏的上方,由两部分腺体组成:内层称为髓质,外层称为皮质。

肾上腺的皮质是交感神经系统的一个主干,控制及调整身体中很多意识和无意识的功能,我们对于它与腹腔丛的多种关系已完全清楚了。胎儿7个月大时的肾上腺与肾脏一样大小,出生时则比肾脏稍为细小;以后则慢慢地缩小,老年人的肾上腺在尸体解剖时已很难分辨出来了。我曾说过,人的血液中如果没有肾上腺的分泌物,便没有生命。事实上,医师们都晓得如果肾上腺出血便会导致突然死亡;我们也知道爱迪生病(即肾上腺的慢性退化)的患者会逐渐地死亡。

生命本身的化学反应要依赖氧化作用,肾上腺的分泌物就是使体内细胞得以实行氧化作用的激素。是肾上腺决定应否燃起生命之火。虽然现在我们尚未发现肾上腺的全部生理上及化学上的功用,但比较重要的却已经研究出来了,最新的研究结果记录如下:

1. 控制所有人体细胞的氧化作用,并调节:

a.神经的能量(在脑和神经组织中的磷的氧化作用)。

b.体力和热量(肌肉中的碳的氧化作用)。

c.一些器官的特别功用(肝和肾的氧化作用)。

d.每个个体细胞的生命(没有氧化便没有生命)。

2. 控制下列器官的健康状况:

a.随意肌(体力)。

b.心肌(循环,血压)。

c.不随意肌(蠕动,子宫的状态)。

3. 控制血液中红细胞和白细胞的数量。

4. 控制凝血(副甲状腺可能也有帮助)。

5. 控制身体的免疫程度。

6. 控制红血球的沉降速率。

■甲状腺:天然的步调调整者

一个母亲骄傲地向我说:"医生,强尼像我一样的有冲劲,有力量,但玛丽就像他爸爸一样迟钝而文静,这是不是都要归咎于腺体呢?"

事实上不完全是,这其中含有很多复杂的因素,但很可能是玛丽的新陈代谢速率与强尼的不同;而负责使体内细胞机器或闲荡或危险地飞驰的,是甲状腺,或称步调调整者的腺体。蝴蝶状的甲状腺位于颈的底部,刚好在喉结的下方,分成两叶,中间以一峡相连。虽然它早在1656年便被命名(源自希腊文,意即盾牌),但我们却是在最近的40年间才对它做彻底的研究。除了助长细胞





繁殖外，甲状腺还可调节下列各项作用的速度：

1. 所有身体组织的氧化作用。
2. 修补受损或有病的身体组织。
3. 自肝脏释放出糖到血流中。
4. 心跳。
5. 脑部及特种感觉活动。
6. 正常细胞的生长。

■脑下垂体：腺体之王

古罗马名医盖仑对脑下垂体的功用有一个很怪异，但是错误的想法：他以为这个腺体之王是脑部排除废物至咽喉的过滤器。1500年来，医师们都接受了这个奇怪的错误思想，甚至直到现在，我们也还不太清楚脑下垂体的功用。它的繁复就是连最熟巧的内分泌专家都会迷失在这个小仅半英寸的迷宫里。虽然他们不一定完全明白是什么使它如此迷惑人，但他们仍然认为它是十分神奇的。如果要专家们选出脑下垂体最重要的功能是什么时，他们会像小孩把鼻子贴在玩具店的橱窗玻璃上一样，无法选择。

脑下垂体位于脑的底部，状若一粒樱桃轻挂在树干上，并藏于一个刚好就在眼球后方的骨洞里，这个骨洞称为蝶鞍。这个腺中之王，它特有的功用是推动内分泌系统的其他成员，忙于生产它们独有的激素。脑下垂体分为三部分，前部纯粹是腺体的功用，它把内分泌物送到血液里。这种内分泌物能：

1. 决定身高和体形。

2. 决定智力和较高级的脑皮质活动的高低程度。

3. 在一个尚不太明白的情况下控制性功能。

脑下垂体的中间部分含有中间管，管内衬以两端有纤毛的神经细胞，血流经过时会波动而可测出血中的化学成分。这种器官在我们人类的远祖——一些鱼类——中特别发达，它们可以测定海水中的化学成分。同理，在人类，这个器官是用来测验血中的外来毒素，以警惕防卫机构起来抵抗。

脑下垂体的后部其实是脑的一部分，脑有一个微细部分向下伸延。因此，它具有很多高度特殊化的神经细胞，这些细胞含有丰富的激素，能刺激交感神经系统，增加平滑肌的张力和收缩力。

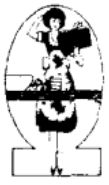
内分泌腺的潜力

现在我们已明白三种内分泌腺的工作了，但是它们如何成为身体抗病的第三道防线呢？

要明白这个我们必须再谈谈脑下垂体。它可说是身体中的“看门狗”和“中央电讯局”：这个小型、但很具威力的腺中之王只有小指尖般的大小，对人类却无比的重要。当大自然把它藏在头颅的深处时，就已很聪明地给了它一种保护。若这个细小的脑下垂体失效，生命便会逐渐趋向死亡，因为很多重要的激素都是由它分泌的。

脑下垂体的中间部分充满血管，内衬以边缘具有纤





毛的特殊神经细胞。这些纤毛是侦察器，可以分析循环中血液的化学成分。如流经此处的血液含有毒素时，它便会发出一个传至甲状腺和肾上腺的讯号，然后这两者便与脑下垂体构成了抵抗疾病的第三道防线。

在危急时，脑下垂体会指示甲状腺及肾上腺开始清除血液中的毒物，甲状腺与肾上腺便导引毒素进入它们惟一能走的路。危急时，甲状腺会导引排泄物经皮肤、黏膜和浆膜排出；肾上腺则使其透过肾脏和肠排出。

要解释这种由清除高浓度毒素所造成的病情，可用支气管炎为例。支气管炎是一种经由支气管黏膜的浆液性渗出作用，此病的特征是剧烈咳嗽，也是大自然要驱逐渗出的毒物的尝试。这危机过后，肺部还会发炎数天，但经过这种替代性排除后，病人才能享有较佳的健康，直至毒素的浓度再次升高为止。

你一定见过面部及颈部呈现甲状腺肿病症的人吧，我有一个48岁的女病人也有这样的症状，她抱怨她很虚弱、流汗、心跳很快、凸眼及腿部水肿。这是典型的突眼性甲状腺肿，她的甲状腺被毒血症过度刺激了。我于是再一次的证明中和血毒可以治病的道理。这种病并不容易医疗，而且要有长时间的床上休息。因为是甲状腺过于活跃而加速了代谢反应之故，所以他们要在休息当中配合有中和作用的膳食，而膳食的性质则视病人的情况和他消化的能力而定。这个病人需要在床上休息6个星期，膳食是生乳及熟的和生的非淀粉类蔬菜；而牛奶的分量则依病人每日的情形决定。最后他可以完全康复。

我正在处理的一个病例是一位44岁的男士，他对治疗正有所反应。大约在8个月前第一次看见他时，他难以入睡，因为他的甲状腺做了肝脏的替身，而变为过分活跃了。当时他十分沮丧，但是他只以蔬菜汁为食斋戒了4天后，便开始可以睡觉了，而且甲状腺机能亢进的痛苦症状也渐渐消逝。

让我再次强调消除毒素的途径主要是依内分泌腺的能力等级与潜力而定。如果最强的是甲状腺，我们可预期替代性的排除经过皮肤而进行，不管是经外皮（皮肤）、内皮（黏膜）或是中皮（浆膜）。如果较强的是肾上腺，则替代性的排除便可能在肠或肾脏进行，或者由于肾上腺反应的影响使有毒物质在肝脏被过分氧化而燃烧，故常引致体温升高或发烧。

有两个主要因素决定内分泌腺的潜力。一是遗传，二为腺体被化学（饮食）及情绪干扰后的状况。哪一个腺体在危急之时有最大的潜力，便决定替代性排除的途径。但我必须说明，常使用同一途径做替代性排除会引致这个途径的萎缩和退化，终于慢慢地将腺体本身的能力消磨掉了。

当人在有害饮食及放纵感情方面不超越天然的界限时，作为第二道防线的肝脏可以使一般的循环保持纯正，在如此理想的情况下，你可以想象到生病是不可能的。换言之，个体对疾病会是免疫的。





8

医生眼中的你

虽然身体状况与行为及个性无关的话简直是荒谬透顶，但却被广泛接受。你的尸体才是真正探索你的性格的线索。

——尔尼斯特·胡顿 博士

病人是独立的个体

每天都有各种形态与特质的病人来到我的诊所，在记录一个病人的病症之前，他的表现已经给一个有经验的医生很多他的健康情况的线索。每一个病人都有些难以明确说明的状况异于其他病人，就生化学上而言，我们的身体也是个别和不同的。我们特有的蛋白质、组织、细胞和血液都没有完全相同的；它们是随着遗传、疾病的状态、血液的组成及很多其他的因素而改变的。因为每一个体的内在环境与其他的完全不同，因此他对外在环境的反应也就不同。

医生们常去找寻一些把病人分类的方法，以便于治疗。但是有很多过劳的医生，虽然他们知道每一个病人都与众不同，他们还是喜欢将印刷好的“低能量膳食”递给过分肥胖的人。听过我以膳食治疗各种疾病的同事们常常向我提出：

“请你给我你的偏头痛膳食表。”

“我知道你有治疗关节炎的膳食表，它是怎么样的呢？”

“你给糖尿病患者吃什么样的东西，而使他们能够放弃胰岛素呢？”

“你对胃溃疡、高血压、癌症等等疾病，提议什么特别的食物呢？”

对每一个病例，我的回答都是：“对这些疾病，没有一





种可供你印出来或拿出来的膳食；你得将病人介绍给我，好让我替他检查，然后我才可以为他个别的情况草拟一份膳食表。”随便配定膳食与依靠所谓营养学家的全部膳食同样是不科学的；那些营养学家往往将神奇的疗效归功于他们高价出售的神奇食物。

病人和朋友们常问我该吃些什么，好使他们在老年时可以和我一样有能力，如爬山及应付每日工作的负荷，并在任何年纪都能热爱生活。当然我并没有这种秘方。老实说，我并不像他们所说的那么特殊，但作为一个个体，我却大大与别人不同。作为一个医生，我尝试超越那些明显的疾病，我必须从医药丛书中所描述的种种疾病里辨认出病人所患的是什么病，我必须尽量研究我医治中的病人，去了解他的状况。如果可能的话他的病症必能解除，并且治愈。

这就是这本书为什么要保持一般性的原因。它并不是一种治病的膳食，所有公式、膳食和指导都是一般性的。书本的医术是绝不能行医的，应该依靠的是对病人的小心研究，以及实验室的试验等等。我研究病人，和他们交谈并做试验以后，我就可以决定他的身体是否有毒。如果有毒的话，我就先开配一种特别的膳食表以清洁他的系统，然后开始草拟另一种膳食表以重建病人的身体。这方法是依照他身体的状态和毒血症的性质而多方面进行的，因此要医治他，我必须个别研究他，记录他对各种不同因素的抵抗力，并了解他现在及以前所过的生活。因为他是一个独立个体，所以他的治疗也应是单一的。

我不能像一个成衣推销员般的，使各种身材的人都适合穿他的外衣存货。

人体所含的氨基酸，或称建筑单位，是复杂人体的最佳说明。这些氨基酸都是从膳食中的蛋白质所获得的，字典中有数千个字由26个英文字母所组成，同样，蛋白质则是由两打以上的氨基酸以数百万种不同的组合方式所构成的。嗅觉灵敏的狗，可以从数百人之中找到它的主人，而母海豹也可从数千个酷似的小海豹中找到它的幼儿，因此，在气味或味道上来看，没有一个人的蛋白质是和其他个体组织中的蛋白质完全相同的。同时，他的身体是由疾病、所吃的药、遗传及其他因素所改变；那就是为什么不同的个体对疾病、药物及膳食的反应都不大相同。

由于这种独立性，也就不能以如何治疗各种疾病为题而著书。但是仍然有医生写下这样的书，这些作者大多是以他自己的经验作为写作的范围。例如，一个医生病了，他以胡萝卜膳食恢复健康，因此他相信可以用"食胡萝卜过活"的方式拯救世界。

自我医疗是治病的原动力

在医生诊所中的病人只有一点是相似的：他们不到受疾病袭击时是不看医生的。他们主要是希望得到解救，从痛苦、失眠、消化不良中获得解救。医生被认为应该而且可以很快地拯救他们；不幸的是，除了刺激或压抑





外，没有“即时解救”的方法，而这种治疗是鞭策或麻痹内分泌腺（通常都是肾上腺）的结果，使产生暂时性健康愉快的效果。刺激或压抑都是不健康的，晚上吃安眠药，早餐吃活力丸，白天吃镇静剂，这些都是不健康的，而我相信使病人健康是尽职的医生应该努力争取的。

从某些方面来说，病人自己也应该被谴责。他们希望康复，马上将加在他们身上的痛苦解除，他们也希望能够以某种方法度过白天和晚上，以使他们能够比较好地睡觉，但他们并不是真正关心自己的健康。如果医生以另外一种方法行医，向受苦者解释他的生理化学有毛病，在他能永远解除病症前，先要改变他整个化学程序……病人听后马上会变得不耐烦。消除体内代谢的毒物是一种缓慢的过程，而病人已经对自己愤懑了好一段日子，希望医生在数周内，即可使他们变得轻松活泼。

大部分的病人都不喜欢长期性的治疗，因为他们仍然深深服从迷信、神药和（手术）刀；他们不关心真正经历灿烂的健康，他们所追求的就是我前面所说的“马上中止他们的病症”。如果这个医生不给他，他可以从药房中获得，甚而到处找寻其他的医生。他们不明白，恢复健康是一种过程，需要一整年或是更长的时间；但他们该知道当得了严重的结核病时，通常都要在疗养院里住上数年。

每一位医生都知道人有隐瞒疾病的倾向，根据斯蒂文森医生所说的：“这种反抗性的原因是在于大部分的疾病开始时，只稍微改变正常功能，但是一般人都太过关心他自己的功能的正常度，对他来说疾病并不是和健康的

生活告别，而是他一向愉快的生活受干扰。只有当他晓得疾病已大摇大摆地侵入了他日常生活的范围，他才知道疾病的存在。虽然如此，他可能还是忽视这想法，认为不会有什么严重的事情发生在自己身上，常常要拖到牧师比医师更明显地指出这种情况时，他才承认生病了。这样，许多光阴在我们认为是健康的终结和我们确认是疾病的证据中间蹉跎过去了。”

许多病人来找我是因为他们对处理疾病的传统方法感到失望。他们特别是为饮食的改进而来，因为他们猜想食物对他们的不适与病症有很大的关系，然后他们会趋向于遵守某种饮食的劝告。除非一个人已经了解改进对食物的选择可以获得身体健康的快乐、清晰的神智和充足的能量，否则他就没有改变旧的饮食习惯的动机。一旦遵守限制只吃少量的微烤瘦肉及大量蒸煮的蔬菜、新鲜水果及蔬菜沙拉、全麦面包和生乳，他将惊讶于自己的健康的改变。而当他的味觉被再教育以欣赏这些食物的清淡味道时，他将不会怀念胡椒、盐、醋、酱料或芥末等的刺激，以及以甜可乐饮料或咖啡、茶将食物冲下。

我发现大部分的人对膳食的概念都很模糊，可能比一般的医生更模糊，而医生对膳食的概念已经够模糊的了。我发现我必须将这些事情很小心地解释给病人知道：我给他们肝脏的图片，我描述那重要器官的功能，及其他内分泌腺的作用。而我发觉大部分人都为这些知识所迷惑。我给予病人参与治疗自己的机会，这样他们会比较合作。我强调他必须自己医治自己，我除了帮助调





节他的特定食物及治疗外，不能再做其他的事了。我指出只要治疗好了身体的毒血症，他就不需要像是在摆脱毒血症时那么严谨地遵守膳食的规定了。治疗是内发的，大自然影响他，医生只不过是与大自然合作，必须引导他的病人修正偶然造成的错误步履，并处理他特有的问题。

内分泌腺表现出个人的特质

当一个有病的人首次走进医生诊所时，他并不知道他的外表已提供了他的疾病线索：他的举动的形态，哪一种机能疾病可能影响他，以及时间怎样对待他等等。而这就带引我至“身体类型”的题目上。

每一个刚出生的婴儿都是独一的，在数十亿人之间，没有哪一个人与其他的人有着相同的基因及解剖构造。这些基因及构造的变化是无可估计的。由于这些个体分别差异的巨大，我们有林肯、希特勒、甘地和开膛手杰克。人类可能有相同的态度反应，因为他们是属于同一类的组成。

古时候的医生依照个体的外形（肥或瘦）或气质（易怒的、迟钝的、热心的、悲哀的）订了一个分类系统。希波克拉底依照血液、痰及胆汁的颜色将人体分类，同时告诉他的学生一定要观察人体的构造才可以做准确的诊断。

很多医学研究员想出各种身体结构——“身体类”的系统，希望尝试将人类分成细小的部门。威廉·谢尔登医

生在他精确的《人类的地图》(*Atlas of Men*)一书中大致将身体分成三类:肥胖的内层型,肌肉的中间型和瘦的外层型。但是这种分类并没有告诉我们个体的分别——我们从庞大的基因摸彩袋中每个人得到独一无二的分类。

如今有比较新的科学——内分泌学——来给我们分类人类的方法(内分泌学是来自两个希腊字"内部"及"分离")。过去的人尝试摸索了解这些重要的内分泌腺的功能,但是经过50多年辛苦的工作之后,内分泌学才打开了它的神秘之锁。自从称为激素的内分泌物真正地决定了个体的体能型及神经型(激素来自希腊字的"激起"),自然的我们就跟随着内分泌学提供的最佳方法分类。

虽然仍有很多内分泌腺尚未为人所知,我们还是可以依照控制人体发育的内分泌物来将个体分类。个体和家族甚至种族及民族,他们的内分泌物都有一定的特性,这代表了他们种族的、民族的、家族的和个别的性质;而具体的特性,则使他们与其他人有所不同。

我们知道身体有许多神秘的状况,都是由内分泌不平衡所造成的。不幸的是,大部分的医界人士,也同样地为如何治疗这许多不平衡而困惑。这些医生大大地丧失对内分泌学的兴趣,因为内分泌腺的治病功能令他们失望。活力依靠内分泌腺的正确活动,因此他们将激素作为活细胞的刺激剂。如果病人的肾上腺及甲状腺虚弱,他们想到供应些甲状腺及肾上腺的抽取物;但是当这些抽取物不能达到预期的效果时,这些医界人士对内分泌学便失去了兴趣。他们完全忽视了人体最大的内分泌腺





是肝脏，他们也不了解如果能让不健康的肝脏恢复它的正常功能后，很多其他内分泌腺的干扰都可以得到澄清。

当内分泌学的科学足够进步，我们发现内分泌腺应该对不正常的巨人、侏儒、呆小病、黏液水肿（甲状腺的功能完全缺乏）、肢端肥大症（特征是巨大的头和脚等）和各种类型的极端肥胖等负责。由实验室内将动物的某些内分泌腺切除，我们认识了许多内分泌腺切除的影响，同时观察出生长改变和过分刺激各种内分泌腺引起的气质变化。最主要的是可以确定及了解很多疾病的成因和进展；这些疾病的特性，由因内分泌腺控制替代排除路线而产生的病症所显示。

内分泌学将人体分成标准的腺体型类：肾上腺型、甲状腺型、脑下垂体型，以帮助诊断及医治疾病。

典型的肾上腺型：强壮而随和

有关肾上腺型人的特性，大部分资料都是从四方面的研究而得，他们是：受爱迪生病之苦的病人，切除了肾上腺的动物和人类、动物的选种和有肾上腺肿瘤的病人等。动物中如矮脚马、短角牛和斗牛犬等，都是经过小心育种以增加肾上腺的能力，这有助于对人的观察。

检查典型肾上腺型者的身体显示下列的特性：

·**毛发**：头发粗而卷曲，体毛粗而浓，特征是常有“长毛猿”的外表。

·**容貌**：粗犷而厚重。

·**眼睛**：虹膜有浓的颜色：深蓝、咖啡或黑色，瞳孔小而灵活。

·**前额**：低，通常有较低的发线。

·**鼻子**：生长良好，有大鼻孔。

·**嘴唇**：丰满，颜色深而温暖，这是因为血液循环充足。

·**牙齿**：大，尤其是犬齿，颜色黄，质地坚硬，且不易龋齿；牙丰满而呈圆型排列；第三臼齿通常都是正常地生长。

·**舌头**：薄、阔而清洁，乳突粗而厚。

·**上颚**：弧度低而宽阔。

·**头盖骨**：两个太阳穴之间宽阔，下颚沉重、坚固而常常前突。

·**耳**：耳垂厚、大而长。

·**皮肤**：厚、干而温暖。

·**颈**：粗而短，深具水牛型的特色。

·**胸部**：宽而厚大的心和肺。

·**腹部**：大而厚，常会凸出。

·**性器官**：大。

·**四肢**：粗而短、手指与脚趾粗而短、指甲短而厚，缺少指甲白。

肾上腺类型的人体力好像用之不竭似的，交感神经系统的神经反应也一样，这就是神经组织内磷的完美氢化的结果。肌肉系统内的碳氧化，给了肾上腺型的人温暖，所以他的体温很少低于37.1℃，手和脚常常都很暖





和。由于食物中毒素的消化和解毒都要倚重肝和肠内的氧化作用，而典型肾上腺型的人有完美的氧化作用，所以他的消化也是完全的。事实上，他可能常自夸可以吃任何分量的食物，而不会感到不适。在肝脏里，外来的尿酸产品和吲哚酸化合物的毒性完全被解除，而不会积聚在血液或尿液中。

骨骼肌发育良好，有很好的肌张力，肾上腺型的人根本不懂得疲倦，他的肌肉的耐力是惊人的。不随意肌的完全和快速的蠕动，就是它的肌张力完美的证明，也因此引致每天数次的排泄。他可以吃最差的食物组合而没有不良的反应，因为他的胃的运动力太好了，所以当大部分食物转入小肠时，有部分可能塞到一旁去了。这种能力已被放射线的研究和洗胃证实，当一个肾上腺型妇人怀孕后，在分娩时，通常只有一次长而稳定的阵痛，而后孩子便出来了。

他的血液品质也有特性：有轻微的红细胞增多症（红细胞比平常人多），而白细胞减少症是永不会发生的。血量丰富，呈红色，易凝血块，致命的出血很少发生。抵抗细菌侵入的免疫力是惊人的，典型肾上腺型的人很少被感染，就是性病也不例外。红细胞的沉降速率比正常的为低，常常在检验一小时后都不见沉降。

肾上腺型的人常有迟钝的脾气——做事随便，高高兴兴的，不易发怒，不会失眠、害怕或“自脚底冷起来”。他会放弃自己的意见而避免争吵；通常他的朋友圈很大，因为他是热心的和为同情的“气团”所包围的人。

绝佳的循环给予他温暖和有磁性的手，所以，他是成功的按摩师和有吸引力的医疗者。肾上腺型的人有温暖的手而且热心，很适合当医生；但是，不幸地，他们常因为不够聪明而未能进入医学院。如果有足够的冲劲，他们会成为“非正规”的医生或医护人员的。强健的肾上腺型的人只要幸运地拥有“脑”——好的脑下垂体，就会成为成就卓越的医生。

典型的甲状腺型：瘦长易兴奋

甲状腺型的人身体检查显示出下列的特性：

- **毛发**：头发纤细如丝，体毛除了阴部和腋窝，其他地方很难发现，因为它是如此地微细而稀疏。
- **容貌**：精致、造型精细，通常都很美丽。
- **眼睛**：大而稍微突出，这一型是“深情的”。
- **牙齿**：排列很挤，大小中等，梨白色，软而不能防蛀；牙的排列常是V状而不是圆型；有部分已长或未长的第三大臼齿。
- **舌头**：适度的厚薄和长度，有精细的乳突，感觉灵敏。
- **上颚**：高，比较呈V型而不是弧型。
- **胸部**：长而瘦，心脏比正常的略小；女性的脸部有优美的形状，乳头比肾上腺型的敏感。
- **腹部**：长而薄。
- **性器官**：中等大小，它们的敏感度补偿了它们的细





小。

·**四肢**：造型精细，高贵的手，美丽的手指，形状姣好，既不粗短又不太长。

甲状腺型的人最显著的特性是易兴奋而神经系统极端敏感，他是“赛马”型的，即如肾上腺型人是“矮脚马”型一样。因为甲状腺型的人所有感觉器官都十分发达，所以他是瘦长、有力、不眠不休、快捷；经常在跳跃、聆听、注视和嗅味。心跳常高于每分钟 72 次，神经系统的微小震动也会使他的脉搏跳动增快。

同时，随着心跳的增加，唾液腺、肠腺、肝脏、肾脏和汗腺和分泌也增加。肝脏将血液中的糖很快地排除，如果胰脏保持血液浓度的功能减弱时，便会产生糖尿病（尿中有糖）。由于代谢率的增加，身体会“燃烧”而损失体重。甲状腺型人的思考是最有趣的，通常数个思潮同时围绕着他，使他很难集中精神。他常常感到疲倦，并对他周围的事务、家庭、朋友、工作感到不满。

在肾上腺型中我们说过肾上腺素决定要不要燃烧（氧化），而甲状腺则决定燃烧速度的快慢。

甲状腺型的女性，尤其当该腺体受到过度刺激时，可觉察到经期的缩短；有时甚至可由 28 天缩短至 14 天。她们的妊娠期亦较短，由 280 天缩至 270 天，甚或更短。一般而言，她们所生的婴儿都较小，但通常仍很健康。甲状腺调节乳量的分泌，所以纤细型者仍有充分的泌乳量。

在个性上，甲状腺型常会失眠和不安。虽然最后仍能入睡，但做梦频频，且多半为噩梦。再者，他们醒得很

早，神情活泼且已有了当天的计划。他们对性的感受相当强烈，很快到达高潮，且通常不止一次，伴有着极强烈的感觉。

典型的脑下垂体型：灵魂品质丰富

- **头**：大，颅骨高耸，常作圆顶状，前额骨与上眼眶缘通常较明显。
- **容貌**：脸部唇以上通常较一般人长。
- **牙齿**：通常较大，特别是侧门齿。
- **关节**：关节松弛，双膝内弯，足蹠扁平是常见的样子。
- **四肢**：手脚均长，故此型者通常都较高；手指长而细，指甲有较大的指甲白。

因目前的研究仍属有限，所以脑下垂体型的病历较其余两型不完全。虽然要讨论脑下垂体型颇为不易，因现在所做的结论只靠猜忖假设，但医学界同意脑下垂体前叶的过度分泌会引致巨人症或肢端肥大症，若分泌过少则产生侏儒症。据估计美国有为数1万人是由于缺乏这种重要激素而成为侏儒。

我们都了解肥大的脑下垂体前叶怎样压迫着蝶鞍骨壁，而引致各种不同程度的头痛，以及这压力怎样传至视束交叉（眼球后视神经的交叉处），而引致视野缩小或全盲。有足够的证据显示局限在小地方的脑下垂体前叶的突然肿胀和蝶鞍的佝偻变形，会引致癫痫；脑下垂体前叶





真能影响头脑，使它的功能较强。

很少人知道脑下垂体型是被认为“灵魂品质”比较丰富的人，这包括直觉性、创作性、诗的表达力和艺术气质，同时他的性能力也很强。

认识你自己

当读者尝试从上述各类型中找寻适合自己的特性时，他一定会发现自己不完全属于任何的一种类型。正如谢尔登医生所指出的，个体常常都是异于统计的。我们大部分人都是这三种基本腺型的混合，其中有一型最显著且决定我们的身体和智力的造型。我们都知道我们或属于起床就预备征服世界的“白天人”，或属于到一天的很晚才开始活动的“夜间人”；同时我们也知道这些不同的代谢形态，如果我们允许它，是会毁坏婚姻关系的。以上文所讨论的人格和体格为线索，我们可以对自己做一重要的探查：因为“认识你自己”一向都是哲学家的第一座右铭。

因为无法明确地分别出所谓完美的人是属于哪一类型，这里有一方法可以决定哪一个腺体是真正起带头作用。例如，如果将任何腺体的正常值定为100，那么，正常的脑下垂体、肾上腺和甲状腺都应该是100，他的腺体方程式应为：

脑下垂体　　100

甲状腺	100
肾上腺	100

但是，如果脑下垂体型的甲状腺与肾上腺都是不足的，它们的方程式可能是：

脑下垂体	150
甲状腺	50
肾上腺	100

这方程式代表懒惰的空想者。但是如果发现脑下垂体是 150，甲状腺是 100，而肾上腺是 50，这就是天才了——因为他的低于正常的肾上腺素是一种高度的赏赐，他必须不停地刺激它们，因此他过度利用食物中的刺激物如肉类、咖啡、茶和食盐，或是求助于酒精及麻醉剂。当他成功地鞭策他的肾上腺，令它的活动最高达 100% 时，他的脑下垂体和甲状腺将受过度刺激，因此他的方程式如下：

脑下垂体	200
甲状腺	150
肾上腺	100

在这状态下，他最希望工作，创作一幅完美的艺术作品，结果将是绝妙之作；这绝妙之作可能是一部交响乐、





一首诗、一幅画或一件雕刻品或一部杰出的文学著作。过度刺激期是不可避免的沮丧期，在这时期他不能创作任何的东西，处于自暴自弃的状态。如果没有了这沮丧期，让艺术创作的火焰不断地燃烧，肾上腺早晚会完全破坏，而造成悲剧性的过早死亡。

无论这是否幸运，我们当中很少会是天才，那自然要看你生命中的目标是什么了。但我们都希望明白我们是何等人物和彻底明了我们与亲友间令人迷惑的差异。

经由腺体的分类来医治病人

但一个医师明白了这些便可以用腺体类型来决定我们是否会长寿或短命，或者是否会患一些特别的病症。

一个在我档案中很戏剧化的病案可以证明，我如何利用体型和内分泌的科学来获得一个人患病的知识——一个如何可把内分泌不平衡状态恢复的线索；一个经由何种替代性排除途径的学问；用什么食物来医治他；最后，用什么膳食来保持他以后的健康。如果不知道他的体型和他的内分泌系统，我便如同在黑暗中摸索而不是走在康庄大道上了。

有一天早上，一位十分忧虑的妇人扶着她丈夫进入我的诊所。她先生十分虚弱，呼吸短促而且寸步难移。因为举止费力的关系，他的面色潮红，我立刻扶他到检查台，让他休息。后来他呼吸稍为顺畅之后，便告诉我他的妻子开了65英里车才来到我的诊所。

他是一间大公司的主管，他的公司出版 26 种杂志，并雇有 1100 名员工。他告诉我直到一年前他的健康都是非常良好的。当他生病时，他受到 18 位当地杰出的医学专家们的照顾，在亨丁顿纪念医院治疗了约 4 个月，但都没有起色。

他的第一个病状是结膜炎，眼睛因而变为血红色。然后他染上肺炎，为此他注射了金霉素。次日他的口部有细小的发炎地区，像口疮，并慢慢扩展，直至他的嘴、唇和喉都有红色和发炎组织的硬块；有局部疼痛、虚弱和呼吸急促。那时他被送至亨丁顿医院会诊。医生们不能诊断它是多形性红斑或是天疱疮，以静脉注射促肾上腺皮质激素（ACTH）4 个月，以减轻他的喉痛并使他吞咽时较为舒服。

这段时间内，他每天用药 8 小时，不久他便有急性心脏纤维性颤动（这是心脏的剧烈扑动）。于是他的医生改变治疗方法，从皮下给予他可的松，后来更以丸药口服。不久他出现了库欣氏病的综合病症，呈满月脸和隆肉。不幸的是，这个治疗对这些无大作用，他的抗生素账单约为 1500 美元，而且每天需给以价值超过 350 美元的 γ 球蛋白等其他的治疗。这个时候，他的医生同意他对治疗并无反应，他的预后非常不理想，同时他的眼科医生预言他在 3 个月内将变成瞎子。

然后，在那天早上，这些问题都陈列在我的检查台上。

检查后显示，他是一个高大、发育良好、肌肉发达的





50多岁男人，他的脸多血，有超额的体液；他的眼色火红，嘴唇、口和喉均布满口疮；他有很严重的疼痛，吞咽困难。当我研究他的腺型时，我特别注意他的耳垂，厚大而均匀发展；这是肾上腺型的特点。这也给我一个如何检查他的肝功能的线索，这些研究使我怀疑如果我能够改善他的肝功能，中和他的血毒，他也会有进展的机会。他的甲状腺和脑下垂体也在勇敢地尝试替代肝的排泄。

他的身体的体液超额很多，他的血液循环看来将为过多的红细胞所淹没，它们显然是不能够将氧传递到组织。这些细胞被药饱和，使得它们显然不仅不能传递氧，反而成为自己的重担。当他站起来时，这些细胞下沉到他的腿部而造成蓝黑色皮肤。肝检查显示有扩大和慢性充血，静脉压被提升了，体液过多。在他的背部皮肤做试验，显示促肾上腺皮质素在鞭策他的心脏，以平衡强烈的静脉压。我断定他最严重的并发症是药物引起的毒血症，一定要在他的继发毒血症（导因于他的口疮）发生前解除它。

这些损害是透过他的唇、喉和口腔黏膜做替代性排除造成的结果。这些排泄道路是受甲状腺控制的，肾上腺被肾上腺皮质素刺激后，便强迫毒素经由肾、肠和肝排除。因此，肾上腺便得提升血压来配合增加的静脉压，否则就会使他的心脏扩大而引致死亡。

我告诉他："你的彻底复原有赖自己排除血毒的能力，而这些血毒是由于所吃的膳食中的毒质组成的。首先我们要尝试减轻肝脏的工作压力，它是被迫过度运用

了。为了要尽可能给它休息，你一定要躺在床上静养，并以少量特别蔬菜汤斋戒。一定要毁灭所有淹没了你血流的无用红细胞，并从身体排除它们的毒质，这对肝脏和脾脏来说都是一种负担，以致它们不能正常地消化食物和吸收食物；这也就是我要你以蔬菜汤来斋戒的原因。我希望能从你的尿液和粪便检查中获悉有血毒减少的证据。”

他问：“我需要停吃药物吗？”

我告诉他：“不要，这段时期是不能减少药量的，因为这样会危害你的心脏。”

短时期以后，我们都很高兴地看到他最痛苦的症状有所减轻。1 个月后，需要加入水果和果汁到他的菜单中，也尝试食用一茶匙的新鲜羊乳。他很合作，以前对复原绝望的外表和恐惧也消失了，他开始感觉自己较为健康。

现在我觉得应该是减少促肾上腺皮质素的时候了，以星期为单位，我将它的量极轻微地逐渐减少，并且小心观察他的心脏平衡。对病得这样厉害的病人，这倒是一个极端精密和危险的过程，因为当促肾上腺皮质素减少对心脏的刺激时，肾上腺也随着有较小的刺激，而除非改善肝充血现象使静脉压能成正比的减低，否则便很容易造成静脉血压不平衡致死。药物的撤除需时数月，在切断药物供应后的数星期内，我每隔 4 小时便小心观察病人一次。那时他的满月脸和巨大隆肉已经消失了，分次给予他增量的水果和蔬菜及每天约 8 盎司的新鲜羊乳，





他也都能接受了。但是毋庸置疑地，他的康复是一件缓慢的事；他总共花了11个月的时间才使尿液的深沉颜色和酸度，以及粪便的臭味消失。

一张膳食表终于计划出来了，它包括下列的东西：

- **早　　餐**：1块麦饼/4盎司生羊乳/4颗炖过的干梅子
- **午　　前**：8盎司生羊乳
- **中餐及晚餐**：6盎司蔬菜汤/1磅熟豆荚/1块白面包和奶油/8盎司生羊乳
- **下　　午**：8盎司生羊乳

采用这膳食的结果，他完全康复了。他不再觉得嘴痛，视力也比以前好多了；他能够把高尔夫球打得更远，在家里也没有什么粗重工作不能做的：包括爬梯子和修理屋顶。

检查他的心脏，发觉血压和内分泌的平衡以及尿液和胆汁中的化学成分都很正常，肝功能也很完整，没有体液过多的征状，也没有其他病变。这是他5年来一直都在我照顾之下的结果，他现在仍很小心继续他的膳食治疗。

三种腺体型病人

如果一个医师对内分必学有研究的话，他常常都能

够预测疾病的过程和结果。假设当他经过一间充满了肺病病人的病房时，由于病人所属的各种腺体型是相当值得注意的，他会很容易概略地分辨出三种人。

■第一类：甲状腺型病人

瘦小，像竹竿般的甲状腺型，腺体方程式为：脑下垂体 75，甲状腺 100，肾上腺 50（这表示此人的脑下垂体已有 25%程度的损害，甲状腺正常，肾上腺只有正常功能的一半）。由于脑下垂体和肾上腺已不正常，正常的甲状腺便有把甲状腺的特征过度扩张的趋向。所以病人会变得很兴奋、神经质，常常改变主意和转换医生，并对医院的照顾和膳食从来不感满意。他有排气（放屁）、消化不良和便秘的烦恼，你说这种病人是否是对主治医师的考验呢？

纵使强迫他进食，要在他身上长肉是绝不可能的。事实上他的体重下降得太快，使人对他骨瘦如柴的外表感到恐惧。他是盗汗冠军，属于湿透型的，当他的肺部出现空洞时，就算治疗也不能控制它们的扩大，这种人常有肺积水的现象。因为不可能要他完全松弛休息，这些甲状腺型的肺病患者往往会恶化，很少有得到肺痨后能活过一两年的。他们的尿液经过实验诊断后证明有肾功能障碍，尤其是对碳酸盐、磷酸盐和硫酸盐的排泄。血液检查显示出严重的继发性贫血和白细胞过少，沉降率有很明显的不正常现象。





■第二类：肾上腺型病人

如果甲状腺型肺病患者是护士生涯的“致命药”，那么肾上腺型病者便是病房中最受欢迎的“滋养丸”了。他们是快乐、随遇而安和充满欢笑的，他从不感觉忧愁，时常对新的并发症一笑置之，在医院中算是最有耐性的人了。

肾上腺型病人很容易增加体重，他一天中最高兴的事莫过于听到餐车推进大厅时的声音了。他的消化情况良好，很少会便秘，也可以比其他类型的病人，忍受更多的治疗、手术和肺出血。他的腺体方程式为：脑下垂体50，甲状腺25，肾上腺100。这种病人常会因为症状被压抑了或治愈而出院，他康复后需要的治疗是静养和新鲜空气。验尿指出肾功能是正常的，血液检查和沉降率都属正常。

■第三类：脑下垂体型

现在我们所遇到最麻烦的一种便是脑下垂体型。腺体方程式大约为脑下垂体100，甲状腺75，肾上腺25。这便构成了一个扎手的难题：他那耗尽了的肾上腺给予他特有的衰弱、发绀、手脚发冷、消化不良和便秘；而脑下垂体的亢进增加了对大脑的刺激，使他很难忘记他的职业，尤其和心智有关的时候。他整天地想前想后，对照顾他的医师所发出的问题就是三个脑子也回答不了。

除了对疗养院的环境极感不快外，他那用之不竭的

性能力为了找寻正常的发泄，而使他的肾上腺作更大的透支。任何的女性，无论是他的病友、护士或清洁工人，都是他猥亵弹幕下的目标。另一个严重的纷扰是他对咖啡、酒精或麻醉品毫无节制的需索。这型的病人很少能康复过来，他们看来都是高瘦的，鼻子或嘴唇都变为紫色，用拐杖蹒跚而行，常常充满忧虑。

他们患肺痨的年龄愈轻，病状就持续得越短，也越快完结。我们毫不稀奇他们对性的过分要求与消耗，无论是正常的或是手淫，都会持续到他们死亡为止。有很多死于肺病的艺术家都属于这一型。这再一次证明了性中枢是在脑下垂体的内部部位，甲状腺和肾上腺不过是加强其作用而已。

你有没有发觉你自己的全部或一部分属于这三种腺型中之一呢？在有经验的医师眼中，通常他都能比你更知道你的情感状态，因此能够把治疗指向你的内分泌系统——这系统是与情感的状态有关。

所以你现在应该明白腺体的特征不只是提供一个病人分类的有趣方法，而且同样重要的是，能够帮助医师了解心理行为和气质，突破心灵枷锁。并且如威尔·米切尔医生所说的：彻底明白病人真正的心灵。

医师和病人间了解愈完全，也愈会有良好的合作。只有在这种情况下，治疗才有最大的成功希望。



第三篇

健康何时被袭击

每一个人都期盼自己的健康状况可为外人所肯定甚至钦羡，但是在现今这个人造食物充斥的环境里，健康随时可被疾病所袭击。

儿童疾病、心脏疾病、高血压、肥胖与过瘦以及其他常见炎症，都是替代性排泄所造成的问题。合理的治疗有赖于随着解毒而生的修复作用和病人对重组他的生活的意愿而定。如果吃了适当的食物，便产生正常的血液，并使肝脏、肾脏、心脏和其他器官工作正常；在这些理想的条件之下，生病是绝对不可能的。

9

疾病什么时候袭击儿童

真正健康的孩童，始自母亲的子宫。但是现今的母亲并没有给予胎儿一个合适的环境，因为她的身体系统里有不适当的食物、药品残渣、咖啡酸等的废物和烟、酒的毒素存在。而发育中孩子的饮食不当、缺少在新鲜空气中的运动量等原因，大大地给予了疾病攻击的机会。





每一位医师都知道他的病人有满脑子急切的问题，他虽然都能够解答，但时间上却不允许。

因此，我希望在本篇各章解释各种疾病的性质和原因，指导你们如何经由适当的处理和膳食，得以减轻或医治疾病。许多年来的学习经验，使我了解疾病及食物之间令人迷惑的关系；我相信奇妙的人体被疾病击倒后，能够经由正确的食物而得以复原。但是在这里我只能供给你一些关于复杂的疾病最基础的认识，而这些疾病每一个都可以写成厚厚的专书。

充斥的不健康儿童

“医生，我的孩子可好？”差不多所有产妇的第一个问题都是这样，我已听了无数次。如果每位母亲都希望生个真正健康的婴儿，为什么（多数是如此）在婴儿未出生之前不当心自己？为什么她在小孩由幼儿到成人期间，供给不适当的食物而招致无可避免的疾病呢？

20世纪称为“儿童的世纪”，因为人们对小孩的身体及心理生长很是注意。但举目四顾，哪里看得到健康的小孩呢？事实上，家长们都渴望能养出健康的下一代，最近25年来大约出版了8000本关于照顾小孩的书；那么为什么仍有这么多流鼻涕、疲乏、过敏、发烧、孱弱、贫血、近视、满面粉刺、过瘦或过胖的小孩，坐满了小儿科及普通医生的诊所呢？

答案很简单：(1)母体并没有给予胎儿一个合适的环

境，因为她的身体系统里有不适当的食物、药品残渣、咖啡酸等的废物和烟、酒的毒素存在。(2)发育中的孩子饮食不当、看电视时间太长、常以车辆代步、在新鲜空气中运动的时间太少。

当我深知健康、快乐的婴儿能使在医院育儿室窗外观望者的心情如何地愉快时，你怎能怪我不义愤填膺呢？我也知道脸上闪耀着光辉和健康的产后母亲是多么可爱。当我说你可以从我的产科病房找出红润、可爱而精神充沛的病人时，我想这不是我在自夸。我的病人不会有松软平坦的胸部、发烧、腿水肿、乳房并发症或子宫的毛病；除少数例外，9个月都在我照顾下的孕妇都能平安无事。在怀孕期间，病人吃适当的食物，保持适当体重，清除有毒血症的系统，以给予胎儿一个健康环境；她们的日常活动都是轻松和没有事故的，结果她们的小孩长大都比一般的儿童健康。

一般小孩的健康相当不好。试想一下，在美国每一人口爆炸年都有约35万个小孩出生，有人计算过每个婴儿需用12万美元以上才能将之抚养成人。统计学上显示(1948～1952年间)有52%的青年人因身体及心理问题不用服兵役；是否因为他们的父母太穷以致在他们孩提时代没有好的食物呢？不是的，他们中有很多是被过分溺爱的小孩，将自己塞满了添加化学剂的糖果、饼干、冰淇淋、含糖的可乐饮料、浸于糖浆中的松饼、爆玉米花及巧克力牛奶等，反而得不到那些适当而且重要的蛋白质、碳水化合物、脂肪及维生素。





孩提时期应是最健康的，这时他们的内分泌腺及肝脏都有最好的功能，可给予孩子应有的消耗、不竭的精力和无瑕的排泄功能。他的骨头应如青橡树般强硬，牙如象齿般耐用，毛发则浓密和富于光泽。

但是相反，一般婴儿满身带着母体的毒素及一肚子胎粪来到这世界。事实上，他体内含有太多毒素了，就算有最细心的照顾，至少也要 3 年光景才能把承继而来的出生毒素清除干净。

大自然已尽量清洁母血，她将不纯之物转移到婴儿身体，所以头胎婴儿是受血毒最多而最难养育的。旧时代流行大家庭或不能避免大家族时，第五、第六或第七胎的小孩多有不寻常的身心活力；但当母亲生下第十或第十二胎时，小孩常会显示因母亲的腺体退化或耗尽的症状。

头胎小孩常给母亲及医生带来很多问题，例如当孩童的蛋白酸过毒时，便会根据它的浓度而形成蛋白酸毒血症，先是严重，然后较为轻微，再是单纯化或慢性化了。我相信这些情况的结果将会是早期癌症（少有），而后或是白血病（血癌）或其他各种形式的生长较慢的恶性肿瘤。浓度低的将会成为风湿症，有时伴有心瓣膜并发症、小儿麻痹症、白喉、皮肤病或扁桃腺炎。关于头胎婴儿问题的理论是我个人研究出来的，有数位食物医药权威亦同意我的见解。

如果母亲患有结核病，特有的肝缺陷也会遗传下来，于是婴儿便会受其影响而患有早期粟粒性结核。如果是

淀粉消化不良而致毒血症的话，小孩将普遍有黏膜疾病：由婴儿期轻微的呼吸不畅到孩提时期的长期流鼻水。这发炎的黏膜都是细菌的温床，因而带来传染病。当这种小孩进入幼儿园，就结合了感染、发烧和肺炎，使母亲饱受惊吓。如果血毒的来源是脂肪酸，则会有痤疮（青春痘）、睑腺炎、疖和疔等。

有害的废物才是致病的主因

大致上小孩生病的先兆是身体不适、疲倦、呼吸道有黏液渗出、红斑、恶心、呕吐及发烧（有时没有）。这些常见的症状通常显示：(1)血中有毒物；(2)肝不能够完全把毒物氧化或中和；(3)那些讨厌的酸正由黏膜及皮肤找寻替代性排泄的出路。

病菌、病毒及其他微生物也常出现，但它们不过是以有害的废物为生，像是清道夫而已。在我们为了巴斯德破除疾病是魔鬼所引致的信念，代之以病菌定理，而向他致敬时，我们也不能忘记毕善。他是现代的巴斯德，他强调培养病菌的化学背景也同样重要。人一定要在这两种病因中选择一种：或由不良的生活及饮食习惯造成的有毒背景，或是由躲在暗处随时袭击那些无辜和无防备的受害者的神秘微生物。如果是依据后者，那么治疗就得依靠破坏这些微生物的方法了。

在讨论病菌及疾病时，我们要知道病菌所吃的是什么，这和了解细菌本身同样重要；因为病菌不能生存便会





死亡。这个对疾病的解释，说明了先天或后天获得的有害废物的重要性，以及它和孩童疾病的关系。

■麻疹：疾病之首

现在已知麻疹是一种病毒，生长在上呼吸道的黏液分泌物里；它是否有传染性则要视被替代性排除的有毒废物的浓度而定。病症依下列之顺序出现：首先身体不适，疲倦，表示肝有毒血症；其次是发烧，表示肝脏正在企图氧化毒素；再来是发冷、流鼻水及咳嗽；最后则表皮出现红斑。当肝不能氧化所有毒素时，甲状腺便以第三道防线的姿态帮助它把毒素从内皮或黏膜清除，成为有刺激性的卡他渗出物；另外又透过外皮成为红斑。如果连眼的黏膜（眼结膜）也被涉及，就会有红眼及畏光症出现。

生病的孩子多不吃东西，动物有病时亦不进食，但有时他们也会吃或被迫去吃，因而各种并发症随之而来。务请不要强迫生病的小孩吃东西。

如何治疗麻疹呢？将它看做严重感冒处理是最好的。沐浴或用海绵擦澡可增加皮膨胀的排泄，帮助降低热度。灌肠剂可以带走卡他性的肠排泄物和由肝脏排除的有毒胆汁；在患病时期，每天可用此剂 1～2 次。除了碎冰块外，严禁由口进食；如果口渴而热度不退时，可给稀释的果汁。在体温回复正常后 24 小时，可吃熟的非淀粉性蔬菜和生的或煮过的水果。2～3 天后，待红斑褪尽，就可以恢复正常的饮食了。

至于用阿司匹林或同类的退烧药品是危险的，因为

它会麻痹神经末梢，产生假的安全感，且加深肝的毒血症。其他用以压抑皮肤红斑或卡他的药，有驱使毒素内侵而伤到内部器官的可能。孩子需要身体上的休息，要卧床静养，同样地他的黏膜、皮肤、肝及肾也要有化学上的休息，这只有禁食才能做到。

我相信麻疹是孩童时期疾病之首，它是由淀粉和糖所引起的毒血症所形成。百日咳、喉炎、肺炎、脑膜炎、流行性感冒、鼻窦炎伴以浓厚的鼻分泌物、火眼、支气管炎及哮喘都是这一类的成员。自然的解毒药是稀果汁如苹果、橘子、葡萄柚、菠萝、木瓜及番石榴等。

我认为一大堆孩童的疾病起源于蛋白酸，不论是先天的或后天的；这些酸并不由黏膜排泄，而是经由淋巴系统排除。淋巴系统接触鼻和喉头的黏膜，扁桃腺、咽喉、腺样增殖体、中耳和乳突、白喉、小儿麻痹症、伤寒、风湿症和风湿性心脏病等疾病，都是因蛋白酸中毒而起。

乳品是发育中孩童的最佳蛋白质，但请记着，除了已经灭菌的外，还有其他煮沸、干燥、磨碎及冷冻成冰淇淋或酸食的，加上各种合成维生素和混以巧克力浆的制品，都不适宜作为食物。上述的这些乳制品会在小孩肠中腐化然后生成有害的蛋白酸。

■扁桃腺炎：捍卫的第一防线

扁桃腺是替代性排除最常用的场所，它是位于喉头黏膜表面的淋巴腺，代表由肠向上分枝的相同的、更深层的淋巴腺链（至颈部是颈淋巴链）的终点。当有毒的蛋白





酸转移到腺体的表面，它们的刺激太强了而使扁桃腺组织急性发炎，就称为扁桃腺炎。有时，毒素未能到达扁桃腺而困在颈部的淋巴腺，使之肿胀并使颈部发痛，就造成肿核。

因扁桃腺位于表面且容易触及，便成为外科医生乐于处理的目标，因而有无数的腺体被除去。但随后的改善是因手术的疼痛作用而使患者戒食的结果。后来，身体因为失去了这两个最有价值的出口，只得另外寻找一些接触黏膜的淋巴组织了：鼻子、咽喉、鼻窦、胃、肠和盲肠的淋巴岛都尝试代替那牺牲了的扁桃腺，于是便可能产生一种新疾病；盲肠炎就是最多的一种。

■小儿麻痹症

小儿麻痹症是比较少见的一种疾病，只有轻微的病症如发热、寒颤及颈僵硬等；受害者约有2%并发不幸的肌肉麻痹。虽然我相信任何有害的蛋白酸都可能引起这种病（有人认为是靠上呼吸道淋巴管排出的废物使病毒生存所造成的结果），但也深信小儿麻痹病毒最喜爱的某种酸的普遍来源是由冰淇淋在肠内腐化而来的。它常袭击那些吃大量冰淇淋的小孩（另一指标是这病在夏天冰淇淋季节时最多）。另一方面，我相信中耳及乳突的毛病是小孩吃蛋或含蛋的食物的结果。

■风湿症：肉类是元凶

风湿症是一种对小孩最不必要的悲惨病害，主要是

由于食用肉类食物或肉汤。肉类虽然富有激励性，对小孩却是一种很危险的食物。它的酸替代性转移至关节，如果它在血中的浓度太高，心脏瓣膜（瓣膜对血中的酸很敏感）便遭到损害。风湿性心脏病或心内膜炎常出现在吃肉太多的小孩身上。

大自然对蛋白酸疾病的抗药是菜汁（生或熟的），最好是非淀粉性而适度稀释的。在急性病发时，最好仅吃稀菜汁或汤，但绝对不能用罐装品。此外，有风湿症的小孩也不能吃盐，或以单钠谷胺酸、肉类或带肉的骨头煮的汤。慢性中毒的，如颈淋巴腺肿胀，可以用水果、蔬菜、淀粉和奶油（这虽然是一种乳制品，但也是一种不为杀菌温度伤害的脂肪）来排除孩童食物中的蛋白质，直至肿胀消失为止。虽然发育中的小孩需要较多蛋白质，但常是供给得太多了，或都在失去活力的状态下才供给。请记着小孩成长比小牛为慢，所以不像牛犊那样，需要那么多的乳；同时请牢记乳是食物而不是饮料。

■肝脏脂肪性损害

过量摄取脂肪对小孩亦有害。这种称为“肝脏脂肪性损害”的，可能是先天或后天得来的。因为肝细胞受到干扰，膳食中的脂肪没有完全被氧化，便在血中循环成为有毒的脂肪。它们由毛发脂肪腺（每根毛发底部都有一个，用以润滑）或皮脂腺（它滋润皮肤）排除。头皮脂溢普通称为乳痂的是第一类之例，痤疮、小丘疹、小脓疱（常见于胸、腹、生殖器及肛门）、睑腺炎、疖或脓肿（常由皮脂腺





排除)也会发生。如果连骨髓中的脂肪也被牵涉在内,结果便是骨髓炎(骨髓内脓肿)。治疗全靠合适的排脓方法及除去食物中所有的脂肪,尤其是脂肪做的各种油酥。

■水痘:脂肪毒血症的受害者

因脂肪毒血症引起的最常见的孩童急性疾病便是水痘,这是一种极易传染的疾病,几乎没有小孩可以逃得过。我相信这病是有毒的脂肪或脂肪酸由毛发脂肪腺排除所引起的,而这些脂肪又是病毒的天然食物。这种微生物分泌物的化学灼伤,造成了此病的特征——疱;如天花及白喉,今已少见,早已被卫生工程师清除了。

退烧药与兴奋剂的滥用

孩童疾病的医药治疗约可分为两大类:退烧药及兴奋剂。在使用退烧药方面,阿司匹林是首选,它是石炭酸类。一百多年前,混有石炭酸的糖块已被引为灭除痛苦、减轻头痛或退烧之用。

阿司匹林是德国化学家的高级合成品,是酚(石炭酸)类的衍生物,具有酚的所有化学性质,但却没有石炭酸那致命的效果。服用阿司匹林后,检查小便便可知酚的存在。酚(阿司匹林)可以麻木神经末梢,因而遮盖了痛楚,而头痛、疲倦或任何不适的症状也就消失。它同样可以部分地阻塞甲状腺及肾上腺功能而减低体温,但酚衍生物会干扰肝及肝细胞的正常功能,因此,应用阿司匹

林，只是尝试招来另一魔鬼以赶走原有的魔鬼（病的毒素）。

小孩的发烧是令母亲惊怕的病症，究竟发烧的功用是什么呢？它是有害的过程吗？需要压抑或担忧它吗？或者它是体内尝试燃烧毒物的努力，以帮助快速除去这些毒物呢？

在儿童的疾病中，发烧由肝脏开始。在一个很强健、茁壮和内分泌腺功能正常的小孩身上，它的毒素常为肝脏所消耗，他不会感到任何的疼痛或不适，他只有发烧。如果小心触诊肝部位，可感觉那器官的温度提高了。事实上，舌下温度在 40.5℃ 之下时，肝的温度会高达 43.3℃。如果肝脏不能完全氧化毒素，便有部分逸入血流中，于是在内分泌腺的作用下，毒物便由黏膜找寻替代的出路。这可能在上呼吸道，形成了流行性感冒、鼻窦炎、咽喉炎、扁桃腺炎，甚至成为肺炎，或者并发的支气管炎。经过这些过程，肝的全部能力便用来中和疾病的毒废物，这由发烧得以证明。

肝脏忙于排毒而不宜再受消化食物的干扰，只要没有进食时，这压力便得以解除。当除毒之火在燃烧时，大自然并不需要食物，因此动物及很多小孩在生病时都拒绝进食。禁食不只可降低体温、除去痛苦并方便排除毒物，而且还可减低肝的负担以防止严重的并发症如中耳毛病、乳突炎和脑膜炎等。

积聚了半世纪的行医经验，使我知道禁食（可吃碎冰，稀果汁或稀菜汁）在体温恢复正常后应继续 24 小时。





有一个值得记忆的好法则是如果没有进食，用物理方法或用灌肠剂可以在24小时内清除脏器内毒素，血液则要3天，而肝要5天。

人们恐惧发热是因为误解了它，它其实是大自然用以帮助我们的方式；它绝不会有伤害，也不会有严重的副作用，所以不应该用药或食物来压抑它。我见过不少病例由流行性感冒演变到肺炎，只因那焦急的祖母坚持要以鸡汤或麦片糊给小孩力量。当然这两种都是只含蛋白质与淀粉的液体，而肝脏所不能处理的就是这些。

第二类孩童疾病治疗法就是用兴奋剂，这是一种化学物的鞭子，用以加强甲状腺及肾上腺的功能。早期，被誉为小儿科之父的亚伯拉罕·雅各比，他每天都给有肺炎的小孩喝0.5升威士忌酒，这是他所用的主要兴奋剂。如今的磺胺剂、各种抗生素和类固醇都是常用的腺体的鞭子。它们的副作用很大，令人难以置信，甚至比雅各比所用的酒更为有害。至少身体还能够很快地燃烧及排除酒精，而以兴奋剂刺激精疲力竭的身体无疑与鞭策倦马工作一样，均是不智之举。相反地应将它放牧于草地上，让它休息进食（在那里它可吃到清净、高维生素的食物），给予恢复体力的机会。

医药方面并无任何神迹及捷径。大自然的工作方式是缓慢的，有顺序的，如同树的成长一样；人们意图加速此过程反而常会引起悲惨的结局。

毒胆汁造成婴儿消化不良

所有喂食婴儿的难题中，消化不良是最令人担心的。消化不良的主要原因是有毒的胆汁，它常是酸性的，而实际上它应是碱性的；不适症状以腹胀气、肠绞痛、疼痛、神经质和失眠最为普遍。对母亲来说，明白毒胆汁的来源和原因是很重要的（毒胆汁通常是绿色而非正常的黄色），这对认识婴儿的疾病也有帮助。

血液是用以供给营养的，新生婴儿的发育由3个过滤机制而得以保持纯洁：第一个是母亲的肝脏；第二是出生，这可使它作为抗拒有毒物质流回至婴儿体内的第二道防线；第三是婴儿本身的肝脏，由脐带流入的血得先经它才可以进入胎儿体内循环。

残留在婴儿肝内的毒胆汁，会在婴儿出生后3年内渐渐被排除。在一定时间内这有害的绿色胆汁被抛入婴儿的肠而排出体外，那时候，讨厌的婴儿消化不良病症就统统出现了。乳转变成橡胶状的凝结物，可在粪便中辨认出硬而呈豆粒大小的东西；淀粉质和糖类都发酵了，生成气体、绞痛及如刀刺的剧烈肠痛。就算是最好的乳也不易消化，这都是婴儿肝的化学作用的错误，而不是营养上的问题。我们太注重婴儿的饮食而不注重婴儿的化学作用，这使我们为患病的婴儿准备了各种作为养料用的食物，在治疗期间内，一种又一种的在婴儿身上试验。如果他不因此而死亡，他便能排除足够的绿色毒胆汁，因而





可以消化一部分这种工业制品及合成食物。结果，谁最后对婴儿做试验，谁便得到治愈这婴儿的荣誉。

只有乳是婴儿的天然食物，它是纯净新鲜的，最好是由乳头直接到口中而没有任何掺杂的。天然的维生素是不能为合成品代替的，只要那母亲没有太多毒性，母乳通常是最好的；羊乳次佳，然后是牛乳。羊乳或牛乳都要稀释及甜化，使它的成分尽量与母乳的相近。放置 24 小时的乳，即使冰冻，也会失去它宝贵的价值；另一方面，就食物而言，它愈是经过加热和处理，营养价值也愈少。巴斯德的高温杀菌法虽然不好，但也不是全然有害；因为乳中的一些好的成分仍然得以保存。高温杀菌法的需要，是对城市生活及物质文明的一种处罚，在加热式过滤后，罐装和奶粉只剩很少，甚或没有养分了。

当孩子成长茁壮时，便需要更多的热能来排除毒素，那些毒素都被孩子的肝透过胆汁抛出了。胆汁是肝脏的正常分泌物，正常的胆汁可与肠中的任何食物共存，不正常或有毒的胆汁则对脆弱的肠衬里有刺激性。当有毒胆汁使蛋白质、糖、淀粉、脂肪的正常消化作用停顿时，所有消化不良的恼人病症便随之而来。最明显的是带来了胀气、绞痛、疼痛、便秘或腹泻、精神不稳定以及浮躁不安。

细心、与大自然合作可战胜一切

在胆汁危机的急性期间，实际上是完全没有消化作用的，所以最好限制饮食，只给以蒸馏水或是用煮过的、

碱性的蔬菜汁(但不能有肉汤)做成的稀释菜汤。这食谱也许要维持 1～3 天,待危机过后,再以乳喂养婴儿。开始时最好用稀释的牛乳,一半水混以一半牛乳。

出生后的前半年,婴儿所需的最低营养量是每 24 小时有 16 盎司的乳,吃牛乳的婴儿,乳品应要用蒸馏水稀释,稀释的程度则视婴儿的处理能力而定。当能够忍受甜化时,砂糖或蜂蜜比合成的糖浆、糖蜜、粉状乳糖或商品化葡萄糖为佳。如果糖类引起胀气、绞痛、皮肤红斑、腹泻、肛门附近的皮肤焦黄及浮躁不安时,就应从婴儿的食物中除去糖类,直到对胆汁的作用较为正常为止,这样才可忍受甜化乳。生命初期对淀粉及脂肪的消化常常不太理想;其后,如果仍有任何消化不良的现象,便不要再给这类食物了。

乳的适当稀释和喂食的间隔是一种艺术,这需要观察入微的母亲小心注意才行。乳与水的比例可能要随时改变,它的惟一准则要看婴儿的反应及表现。

当母亲发觉假日可以减轻她那有着毒胆汁的孩子的消化不良时,她将大开愁怀。现在他能忍受糖和果汁、水果和蔬菜,而且终于可以轻而易举地消化它们了。当你想用化学物或药物来压抑胆汁危机时,不论在什么情况下都是危险的。与大自然合作就可以使婴儿的身体排除先天毒素,暂时性的姑息治疗法只会危及孩子未来的健康,很可能是使牙齿和骨头变形。耐心、爱心的照顾以及果敢的决定会胜过忧虑、失眠和不规则的进食,而最终的收获会是母亲的健康和漂亮的小宝贝。





美国诗人爱默生曾说："能够行走的小孩大概都会是健康的。"在讨论儿童疾病时，我已利用不少篇幅来说明"健康"的原义以及能够侵袭那些发育不良的孩子的各种疾病。我知道健康的小孩愈多，则我诊所中成年病人便会相对地减少；真正的健康不是由孩童时代开始，而是始自母亲的子宫。

10

胆固醇和有毛病的心脏

肝细胞利用单纯脂肪合成胆固醇，作为动脉壁的衬里细胞所利用的资源，并成为完美的润滑剂。当血中胆固醇的浓度全面增加时才会造成高胆固醇血症，也代表有脂肪碳水化合物和蛋白质的新陈代谢障碍，并潜伏了一个高浓度的毒血症，连带心脏与肝肾的功能会受到损害。





胆固醇的作用与制造

当今最可怕也最被误解的词之一就是胆固醇，最没有知识的病人也会激动地宣布："我不要让丝毫的胆固醇溜进我的血液中，我对它知道得不多，但我知道它是有毒的。"

知道得较多的人也同样担忧胆固醇与心脏损坏的关系，因为他们知道从受苦的病人数目来看，小儿麻痹症还是一个小病而已。根据统计，被心脏病杀害的美国人比所有其他疾病加起来的还多：每天有1300个人死于心脏病，亦即每分钟1个人；另外，脑溢血每日剥夺了另外500个人的性命。

早在胆固醇成为家喻户晓的名词以前，我已经花了很多时间研究它以及它与心脏病的关系，以决定是否由不纯的食物制成不纯的胆固醇。

今日医学正在热烈争辩一个关于胆固醇的问题：它是不是心脏病的元凶呢？什么是胆固醇和心脏病争论的根源？胆固醇是在你的食物、你的血液，还是在你的动脉中呢？首先，完美的健康要视动脉的情况而定，血液透过这些血管循环至体内每一个活细胞。这股血流强劲得令人难以置信，以山溪激流的速度汹涌而下；但山溪的堤岸会被侵蚀而改变，人体组织却不会被汹涌的血流所影响。为什么会这样呢？动脉壁的衬里细胞所提供的润滑给予管壁以所需的保护，大自然改良了这一种无摩擦的物体，

使之保护身体不为自己的血流所冲毁。构成这显著润滑效果的重要元素便是脂肪样的物质——胆固醇。

胆固醇这一字很是复杂，它源于希腊文的字根 chole（胆汁）和 stereos（固体），以及拉丁文 olium（油）。它是最复杂的碳氢化合物，呈黄白色，有油脂般的触觉，是一个完美的组合，使它在保持血液顺利循环的任务中扮演重要的角色。就算从膳食中避免了任何一丝的胆固醇，它仍然会在血液中循环，因为肝脏是它的制造者。

在胚胎发育期，胆固醇由母血供应；出生后，婴儿一定要自己制造胆固醇。大自然有最有用的脂肪——鲜奶油或奶油脂以供应所需，而肝的重要功能之一便是从乳脂合成胆固醇。当然其他的来源如蔬菜和动物脂肪也可以使用，但是在孩童早期发育时期，奶油脂是由母乳供应的。

由肝细胞利用单纯脂肪造成的胆固醇以适当的浓度循环在血中，使之能为动脉壁的衬里细胞所利用，并保留在那里作为完美的润滑剂。当这些细胞破损时，它们与胆固醇便同时被抛弃，为身体所排除；而新细胞会生长并从血中吸收新的胆固醇。因此，胆固醇便有一个连绵不断的进出流动，只要身体健康良好，这个流动会维持一个特定的浓度。

当分解过程快于合成过程时，胆固醇的生理浓度便受到干扰，于是血中胆固醇的浓度便全面增加而形成了高胆固醇血症，也就是说血中有太多的胆固醇。我们有简单的实验室检验可测定在流动的血液中的胆固醇量有





多少。

高脂肪膳食并非元凶

惟一造成胆固醇的分解过程比合成过程快的情形就是动脉壁的病态。只要脂肪与油是在它们的天然状态，就算是多吃了，也不会引起动脉疾病，身体只是将过量的脂肪储藏起来。只有当以非天然脂肪或是因过热而改变了的天然脂肪为食物时，尤其是当脂肪的组成物与淀粉质一同加热而变质（例如炸薯条）时，才会产生麻烦。我发现与淀粉质一同加热的脂肪是不能被肝用来合成完善的胆固醇的。制造出来的胆固醇被身体用来衬里动脉，但是因为它是非天然的或是变了质的胆固醇，所以它不能耐久，很快就会崩溃和腐蚀，形成各种形态的动脉疾病和退化——包括动脉硬化（通常称为动脉壁的硬化或狭窄，而失去它们的弹性），动脉粥状硬化（指脂肪物沉淀在动脉壁，而妨碍甚或阻塞血流），冠状动脉血栓形成（动脉血液凝块，阻塞了心脏的血液供应）和动脉瘤（动脉壁内肿瘤的破裂）等。在这种情形下，胆固醇在血中的浓度比正常的高出很多，如果机警的医生可以在早期察觉浓度的增加，这个危险讯号就会指导他研究病人脂肪的新陈代谢的作用。

高脂肪膳食对动脉有害的观念在详细研究过爱斯基摩人的膳食后被否定了——虽然现在这个思想仍然流行在很多医生之中，在爱斯基摩人原始膳食被文明的精制

食物污染以前，这些人曾经是地球上最强壮和最健康的民族，全部以肉、鱼、家禽和大量的脂肪为主要食粮。他们的身体好像海豹和海象，需要一层厚的脂肪作为绝缘体，以抗拒冰冻的气候；同时，也能够容易地氧化他们的脂肪，成为热和能量的来源。

他们早熟也容易老化，但这并不是膳食的关系，严寒天气的考验和漫长的北极夜才是真正的原因。他们的骨头比任何民族来得硬，力气大得惊人，健康也是优于一般人的。虽然他们有一个高脂肪膳食和所谓饱和的脂肪摄取（此章后段会解释饱和问题），但是他们的血中胆固醇正常，动脉也很完美。当探险家斯蒂芬森与爱斯基摩人生活在一起，采用当地的膳食时，他立即获得优异的健康，于是他决定以戒食脂肪来做试验，选食他所能得到的最瘦的肉和鱼。数星期后，他变得又瘦又病，他的爱斯基摩朋友要他的膳食回复大量的脂肪，否则他将会死去。史德芬森遵从劝告，很快地，他便恢复了健康。

医生和人体新陈代谢专家假设高脂肪或相类似的膳食可增加血中胆固醇是很自然的事，但他们似乎忽略了一个因素（也是我率先提出的因素），那就是正常膳食中的脂肪不单只是被过热改变，同时也因为和导致脂肪不适合制造完美动脉壁的物质一同加热而改变。

文明人的膳食愈来愈不是天然的了，人们不单只受脂肪新陈代谢障碍之苦，也会因碳水化合物和蛋白质消化不良，而形成血中的毒血症。我相信这是很多疾病，也许是全部疾病的主要原因。所以血中有高胆固醇表示有





脂肪、碳水化合物和蛋白质的新陈代谢障碍，因而潜伏了一个高浓度的身体毒血症。

有益身体的脂肪来源

关于“饱和”和“不饱和”脂肪及其在膳食中的害处或益处有很多讨论，大家对胆固醇在心脏与动脉疾病所扮演的角色很感兴趣，但是大多都得到不正确的报道。下面的例子可以说明饱和与不饱和脂肪最容易分别的方法。

让我们想象有两个人，一个是正常的人，有两臂两手，能够拿东西；另一个化装成印度神的样子，有很多挥动的手和臂。当正常的人拿两个苹果时，他的手便装满了东西；而当印度神拿两个苹果时，他的手并没有装满，因为他还有很多其他的手可以拿苹果。两手的人是饱和了，多手的人则不饱和（被苹果饱和或不饱和）。化学上来说，正常人有两个空“键”但已经被饱和了，而印度神则有很多键，没有饱和，空着而能够摄取和固定其他化学物质。用化学实验室术语来说，多手人比两手人有较高的原子价。

在实验室常利用碘元素测验物质的原子价，因为碘元素容易附上空键，所以多用之以决定空键化合物的饱和点。将游离碘与某种物质混合，然后追踪它。如果该物质的空键已经攫取了碘，便没有游离的碘剩下来了；所攫取的碘的数目就称为原先未饱和物质的“碘值”。当某

个物质变为饱和时，它的化学作用就改变了；刺激性毒素可以变为良性化合物。很多有用的药物其作用便有赖这个原理而完成。例如，给予病人洋地黄就可使身体的毒物洋地黄化，给他碘化钾便可碘化毒物，所以碘化钾是古时毒血症的特效药。然而时下却流行用不饱和脂肪中和毒物，不饱和脂肪实在只是医疗上的缓冲剂。

作为中和物或缓冲剂，不饱和的碳氢化合物用以治疗身体的毒是很有价值的。但是，有时我们不但没有保留不饱和的食用油和植物油的天然状态，反而让商业主义介入，改变了它们的熔点使其酷似奶油或其他天然酥油；以人造维生素充塞它们，加进单钠谷氨酸或谷氨酸、苯胺染色物、盐和微量的奶油或鲜奶油以造成特殊口味。其实，所有这些添加物都有饱和碳氢化合物的趋势，因此这制成品除了可口和满足消费者的心理外，并不比被美化的兽脂好多少。

那么，哪一种脂肪是有益身体的呢？

答案只可以是——天然、纯粹的脂肪。动物脂肪包括肉类脂肪、器官脂肪、髓脂肪和脑脂肪；蔬菜脂肪则是豆荚、种子、核仁、鳄梨、香蕉和其他热带水果，如木瓜、芒果、山榄果及椰子内的脂肌。以它们对身体的用处来看，不论它们是饱和的或不饱和都没有多大分别，只要肝是健康的，能够替血液合成它们便可以了。

但是当饱和或不饱和的脂肪被用做酥油或烹调油时，它们便会对身体造成最大的伤害。这就是说，当它们与其他食物，尤其是淀粉一同加热时，便会对身体有害。





炸面包或炸马铃薯、油煎圈饼、薄饼、派的饼皮、糕饼和烤面团等全都会改变胆固醇，当你吃这些人人喜爱的点心时，便会造成不健全的动脉衬里、动脉糜烂和动脉粥状硬化。最强大的敌人是油煎圈饼、洋芋片与爆米花三者所连成的阵线（爆玉米花一定要先将烹调油加热，它才会"爆"）。

很多在30～45岁之间的年轻而急躁的行政人员常有中风或冠状动脉毛病，因为他觉得要享用正常的进餐，时间太仓促了，所以便开始养成一天吃数次油煎圈饼和咖啡的习惯。一面看电视或阅读，一面咀嚼洋芋片或爆米花是一种普遍而危险的习惯，以腊肉兽脂调味或涂抹上熟荚豆类及其他蔬菜，一定会使之变得不易消化。

心脏是血液交通的枢纽

慢性的变质胆固醇中毒最使人同情的例子可见于伯格氏症，它的特色是坏疽及腐烂的动脉，多见于四肢。现在我们普遍相信伯格氏症是由抽烟引起的，燃烧中的香烟和纸的热"炸"出了香烟的油和焦油，以及烟叶和纸的碳水化合物，使得脂肪或油变成有毒物。虽然，值得高兴的是柏格氏症很罕见，但是仍然有很多人患有轻微的中毒：手脚冰冷，手指麻木和刺痛，颜色从正常变为蓝色或白色，指甲和牙齿都有缺陷。大部分这种病的患者在尸体剖验时，都可发现毁坏的冠状动脉。

现在，尤其是在文明的国家里，心脏的疾病（包括血

管疾病)是人类最强大的杀手。小心地选择和使用膳食中的脂肪可以减少受害者的数目。虽然人体是一个奇妙的机器,但是她也不能利用因商业的目的而加以严重混杂的食物,来组成良好和健康的组织。

心脏是身体的运输中心,它是身体最重要的肌肉之一,因为它压出血液至所有其他的肌肉和组织。不过,假如要它工作,一定要有血可供它自用;这种血液的供应只要仅仅停止数分钟,心脏便会终止工作。

既然损害心脏的疾病是我们国家现在首席杀手,我们当然对这一小块神奇的肌肉有极端浓厚的兴趣。它状如拳头,在出世前已经开始跳动,而且随后便夜以继日地不停工作。但是生理学家告诉我们:当一个器官在工作期间,它的很多细胞却是在休息状态;这个事实由实验室里与肝和肾功能有关的试验结果充分解释了,这个现象对心脏来说更见正确。虽然它不停地跳动,但是却不只是在两次收缩之间休息,甚且很少动员它的所有肌肉细胞联合工作,除非是在紧急时期。

这个不倦的肌肉泵是一个不可思议的高效率和坚强的器官,它可以在需要时从或高或低的有效水平抽取血液,这个应付需要的能力首先造成跳动率,其次是跳动力。在极端束缚下,心脏能够增加惊人的效率;当需要时,它可产生弥补性的伸张和扩大,直到器官增加到它正常的一倍半体积为止。当这种情况发生时,所有心脏的肌肉细胞都用最适当的速率工作。幸好,冠状血管的迂回曲折特色也适合心脏的伸张,心瓣膜和腱索使得心瓣





膜的细小纤维束也能够忍受这个惊人的辛劳；数日后危机过去时，心脏便回复它原来的体积和平衡。

当然这个反应有一定的生理限制。在研究正常动物的心脏作用时，发觉动物因为长久的逃亡或恐怖而引起的紧张并不会伤害它的心脏。这种伤害就类似人类的“心脏病猝发”。不过如果这动物离开它的环境，它将会变得对疾病比较敏感。

生理人被病理人替代了

人类亦已经离开了他原来的环境：他必须呼吸城市中的混浊空气，他要忍受感情上和体能上的压力和辛劳，他的耳膜被刺激的和有时简直不能忍受的噪音攻击而在晚上不能安睡，他要受人为的紧张、焦虑和有时因街灯的不适当而引致的眼睛疲倦之苦，他必须喝含化学药物的水，吃合成的食物。

在这样的环境下，本应是一个“生理人”的我们被“病理人”代替了。心脏变为和他一样的具有病态而不能忍受压力与紧张；然后，他的心肌便将无可避免地失去了它的肌张力，心瓣膜和腱索失去它们的弹性，血管变硬，节拍机能有毛病，心壁扩张，直到终于成为一个不能忍受任何辛劳的燃料筒为止。于是便需要一个全新的筒或部分新零件来恢复筋疲力竭的心脏的效率，因为心脏是个机器，很多方面都与内燃机相似。

这里有一点关于燃料的比较：

汽油因氧化而产生能量；汽油之于机器犹如肾上腺素之于心脏一样，因为肾上腺素使心肌能够氧化。

要调节汽车性能，需要一个汽化器以预备燃料，使之变为适合汽车使用的混合物；人类的汽化器是甲状腺。

但机器一定要有司机来操纵，才可使它正确地运输；人体的司机则是脑下垂体，这腺体的纤毛神经细胞沐浴在流经它中间部分的血液里。这些细胞在探测毒物并通过交感神经的直接传达来调节身体的抵抗机能。

在这里，大自然于创造人类机器上再度显出她的卓越才能。内燃机要产生更多的能量，只有靠增加它的速度，而心脏不单可以增加它的速度，还可以同时增加它的体积；从小机器变为大机器，而稍后又回复它原来的大小。

当汽车润滑不当，或燃料低劣、混合不当时，就有腐蚀、火花塞失灵、活塞破漏和动力消失的情况出现。我们非常珍惜保养我们的汽车，但却让我们的心脏受到一连串的侮辱，而常常且迅速地毁灭了它。每天我们读报得悉暴死的消息时，便会说："啊！又是心脏病发！"它太普遍了，不由得会令我们相信有心脏病——一个有礼而文明的方式，才可以使美国每年死亡90万人。

当太多生命的生理规则被破坏时，心脏就会渐渐生病了。心脏构造的损伤程度要看血液中化学成分的改变以及各种毒血症引起肾上腺的突然过分活跃的程度而定。很多所谓的假性狭心症和狭心症（由于血液不足引起胸部阵发性收缩的疼痛）的严重发作，可以从口或直肠





送入带弱碱性的水以稀释体液来解除痛苦。这可证明心瓣膜的衬里对血液中的刺激物或酸是十分敏感的。如麦金·马里奥在《近代化学的进步与行医的关系》(*Recent Advances in Chemistry in Relation to Medical Practice*)一书中所说:"……生与死之间的化学分别比自来水与蒸馏水间的化学分别还要少。"

心脏功能失常

我们非常明白身体是如何地坚持要保持血液的中性,也知道其他器官是如何作为缓冲物及循环中毒素的转运站。只有在这些缓冲物饱和后它才让一丝毒素流入血液中,但是这一点毒素却常常是致命的。化学刺激能使心瓣膜受到很大的损害,而所形成的炎症更常会成为链球菌群落的基地。

我曾经指出甲状腺分泌物控制心跳的速度,而血中的甲状腺分泌物过量时可以造成阵发性心跳过速(心跳速度增加,常会高达每分钟250次)。有两个方法可以对抗这种情况:当肾上腺不甚活跃,而甲状腺过分活动时,任何对肾上腺的精神或化学的刺激常会获致两腺体间的均势而得到心脏的平衡;或者另一方面,甲状腺的作用能为一种对甲状腺功能有强力抑制作用的胰岛素所压抑。数年前,我被召出诊一个病人,他处于阵发性心跳过速的状态下已有60多个小时了,看起来奄奄一息。每隔15分钟我给他15单位的胰岛素,3小时后,他便恢复了正

常。

另一个最使病人警戒的情况是心脏有特别的断续节奏。这种没有节奏的跳动有两个原因：第一个原因是病人血中有过多甲状腺分泌物，增加了忧虑不安的感觉。他警觉有突然的痉挛，心脏的跳动有时错失有时加速，同时伴有脑部剧烈的干扰。不过临床经验告诉我们这个疾病很少会带来严重的病态。第二个原因是心脏神经束有病理退化的情形，而致跳动不规律，引起心耳纤维颤动或扑动或心传导阻滞。

最普通的心脏失常就是所谓心脏病猝发，差不多都是因为血中肾上腺分泌物的突然增加，结果是心瓣膜或肌壁的急性扩张或破裂，因而引起出血，形成的血凝块会造成很大的损害，同时无弹性的冠状血管也会破裂。所有这些变化或其中任何一种都足以使人暴毙。已经复原的病人也会这样，因为损伤只是来自伸展而已。静养、清淡饮食和氧气常会产生治疗的奇迹。

突然而来的肾上腺"浴"常以心脏病猝发的形态淹没病人，它是一种防卫机制用以抗拒由化学或神经或是两者兼有的休克造成的急性毒血症。我要重复这个声明，因为我坚信这就是心脏病猝发的基本原因。

强壮的心脏须肝、肾来维持

假如肝和肾——血液的过滤器——不能克服突然而来的中毒，血中就会有高浓度的血毒，劳苦的重担便要加





于心脏之上。血中的有毒产品形成内部积血导致肝和肾的慢性退化，因为这内积血干扰了它们的血液供应。我们可以用很多方法替这些过滤器解除过劳之苦，但这牵涉很多因素。肝的主要血循环是经过门静脉，肝积血时，这个静脉系统便有血液回压，而造成多血症，也就是静脉压增高。

这现象很容易测出来，病人可以自行检验判断自己的毛病；这是一个测定静脉压增高的简单试验，也是一个很有价值的肝功能试验，而且并不需要昂贵的实验室过程。背对镜子，由自己或请别人以指尖压着肩胛骨间的皮肤，然后放开，如果遗留着苍白的一片，那就显示有静脉压增高或多血症的病症，当静脉压正常时是没有苍白面出现的。这个检验法可用在身体的其他地方如胸部或脚，结果是一样的。

虽然个人可能感觉很好，但如果这个苍白面在指压检验后持久不消，这就表示有麻烦了。静脉压的增加会在静脉血与动脉血之间推行有害的回洗，静脉血要进入左心房，如果增加左心房的压力，可能使胸部有重压感；心脏的左心室如果不能更强力地跳动，便会使一个人晕倒，那就是说大自然只是将他横放，直到静脉与动脉间的压力恢复平衡为止。动脉血与静脉血之间的不正常压力常使耳朵的血管有回流和漩涡，而引致烦人的耳鸣。如果这种压力是在内耳的半规管中就可能引起晕眩、恶心，甚至呕吐；如果在眼睛，便可能有结膜或甚至视网膜的出血；依此类推，身体的其他地方也是一样。

静脉容易扩张，结果会形成静脉或微血管曲张或出血。血液滞流的结果使心耳很难腾空。另一方面，肾小球是肾内的微小球状过滤器，供应肾小球的主要血流是动脉血，假如动脉血有毒，它会发炎而损坏。如果因为有些肾小球损坏了使得它们的数目减少，那么流经肾脏的血容量也会跟着减少。为了供应正常容量的已滤过血到整个循环系统中，心脏一定要更辛劳、更快速地压出血液，以便能从肾取得需要的血量。这样一来，心脏便一定要增加血压；对它来说，这无疑是紧急措施。强壮的心可以提高血压和耐苦多年，而较弱的心便会扩大，终于在极端辛劳的情况下崩溃了。

有不好的心脏也许会比有不好的肝更令人闻名，或者说有心脏病比有肾脏病更为高尚。其实查看它们的原因后，你会发现两者之间并没有多大的分别。我们要记着肝和肾都是身体的过滤器，如果我们减少一点对心脏的治疗，而多留意改善肝和肾的病态的话，那么心脏便不会那么困窘。

节制饮食是治病的良方

怎样才能做到这样呢？保障正常而适当的肝和肾的功能，最合理的方法是不使这些器官承受化学的折磨。诺贝尔生化学奖得主艾伯特·森特－哲尔吉说："空气的纯度、湿度和温度，噪音和兴奋的程度，工作，隔离等等都很重要。而无疑地，我们与环境协调的最主要因素之一





是我们的食物，因为食物是我们的环境以粗糙及大量的方式进入我们身体的一种形态。”

如果要保持健康，食物的适当选择和制造，可以保障获得足够的维生素。以最简单的方式来说，每一件事情都与消化的化学作用有关：使用污染的汽油的汽车将会运作不良，进食不良食物的身体也不会健康。因此适当膳食确实是良好健康与正常心脏功能的养生之道。

心脏学家迈伦·普林兹曼特在他的《心脏病猝发》（*Heart Attack*）一书中说：“冠状动脉疾病发生率的重要因素之一（即使不是最重要的因素）是膳食，很明显的是我们习惯吃得太多。原始人类不会如此，他们往往没有能力填饱自己，而我们却好像以吃丰富的餐点为富裕和豪华的象征。当一个美国人收入突然增加，加了薪或有所成就时，便常会与家人到外面吃一顿‘大’餐来庆祝一番。‘大餐’多是高能量和富脂肪的食物，它们给身体系统填塞更多的燃料，使之不胜负荷。在经济落后的国家，穷人不以丰富的餐食炫耀成就，也不会吃丰富的大餐庆祝，而他们也少有冠状动脉疾病。”

节制饮食是金玉良言，尤其是有心脏病的人，应该谨记菜色多样而丰富的食物是在给心脏加上重担，迫使它要压出额外血流来消化食物。次数较多的小量餐食较过量的一餐或有时饱餐有时挨饿的情况为佳，餐后甜点和油腻的食物，包括肥肉和肉汁，应该让位给蔬菜汤、瘦肉、蔬菜、沙拉和水果。

时髦的仪器代表正确的结果吗

我认为现在很多心脏病的诊断和治疗都是在错误的方向上过分强调，民众被迫相信有病的时候，医生一定要采取行动，而且要快。原始医生穿戴彩色舞衣、羽毛和怪异面具，现在的趋势则是提倡魔术，使用闪闪发光、尖声怪叫而气味难闻的机器；我们有时候甚至穿刺或震荡病人。我们也得承认很多病人乐意享受这些复杂的仪式。如有先见之明的奥斯勒爵士所说的："聪明地不做任何事情比以药物填塞病人更需要勇气的警句，早已被遗忘了。"詹姆斯·麦肯齐爵士也有同感，希望自己没有发明多波动描绘器——心电图的祖先，因为当他看见他的发明被滥用于诊断时，他很觉苦恼。

早些时麦肯齐爵士曾强调这个意见，他说："我想指出一个事实：用自己的能力——而不借重机器的帮助——来检查疾病的方法甚至还没开始使用。"大医院的实习医师承认剖尸检验的结果常与心电图的诊断大有出入。

关于只凭心电图来诊断心脏病一事，各方意见纷纭。很多医生忘记30岁以上的人经常会在心电图上出现"弧线"和"V形线"。谈到心电图方面，爱丁堡大学著名的詹姆斯·汤姆森医生说："这个高度复杂而动人的机器有很大的提示价值，并生产有趣的图表，但完全没能指示某些恶劣的疾病，甚至在疾病的末期也是如此。例如，水肿，





有经验的医生一看便知，而这些非常动人的机器却未显出丝毫迹象……”

汤姆森医生继续说：“对心电图技术人员来说，病人是一个很快便被忘记的个体。临床上，当医生的注意力集中于那发出低微鸣声和产生复杂记录的神奇机器时，病人便不再存在。而同时，害怕的病人在胡思乱想，每一条蠕动的线都是可怕情况的铁证；迷惑于对图表的自我解析，这点是不为医生所察觉的细节。对医生来说，病人已经成为机器的一部分，是一个产生更完美图表的重要附属品。我相信心电图是引起专家们误解的一个因素。”

很多医界人士同意这个见解，尤其是弗朗西斯·罗森堡医生，他说：“心电图不能告诉你心脏的全部情形，如果图表显示轻微的偏差，医生便会不满他的病人工作过劳，而嘱咐病人放弃一些喜爱的活动。这样的过分小心，会使病人有严重的心理和经济负担；但是虚假的安全引起过度工作的结局更是悲惨。一个有心脏病的人复原了，他的心电图看来也跟正常的人无大分别，但就是在阅读图表的当儿，他的冠状动脉可能会有血块凝成，而于次日致他于死。”

我没有主张弃置心电图，罗森堡医生也没有，但是他和很多其他医生坚持只可接纳心电图的证据为事实的一部分而已，而且检验室的检验和详细的身体检查要互相印证。

有一个例子可以解释此点。一位年轻的美式足球员感觉疼痛、发热以及轻微的胸痛，他的医生替他做了心电

图，发现有一个不平常的心波形状，遂诊断为心脏病发。3年来，这个病人对他患有心脏病一事耿耿于怀，虽然他没有任何心脏病的症状。他变成半残废，感觉连最轻微的工作也不能做。再度详细检查后，发现他没有心脏病的迹象，他那心波形状只不过是一个不常见的变异而已。那年轻人现在反而拒绝相信他没有心脏毛病了，最后在与精神科医生会谈数次后，才将他从“心脏病神经衰弱”中解救出来。

麦肯齐爵士有一天关闭了他在伦敦的诊所，回到他的出生地，苏格兰一个小市镇内。他的兴趣慢慢改变了，他要研究人体的正常情形以及如何保全它——真正的预防医学。在伦敦，他发现他的病人多是无可救药的，现在他希望能解答令人深省的问题：是哪些坏习惯带来疾病？

经过丰富的行医生涯和聪明的观察，他得到三点结论：

1. 疾病是长期发展过程的结果。这过程开始于生命早期而最后让毒素饱和了身体。
2. 不适当的饮食、生活和思想习惯是这个退化的主因。
3. 同样的毒素如停留于关节，便引起关节炎；在肝则引起肝炎；在肾时引起肾炎；在皮肤，引起皮肤炎；在胰脏，引起糖尿病；在脑，则引起神志错乱。

但是麦肯齐医生所发表的研究报告大部分和心脏损





坏有关，他认为心脏的损害同样是毒素造成的，他的结论是心脏常为身体的化学干扰所乱。而我自己对心脏病人所做的研究证实了他的理论；当心脏并未受到太严重的损坏时，只要能够排除化学的干扰，常是可以复原的。

11

肾脏的缺陷与血压

肾脏是一个保持血液和身体组织内的水分、盐分浓度平衡的自动控制器。当流经肾小球的血液受到干扰或肾小球为疾病损坏时，血压便大大地提升。一旦造成高血压，常用以减低血压的药物便不再有效了。





当莎士比亚写下："一个犹如我的肾脏的人"时，他是在表示尊敬，他认为肾脏是代表勇气和高贵的器官。但在维多利亚女王拘泥于形式的时代里，作为排泄功能之一部分的肾脏，却从不曾在高尚的社交场合中被提及。

现在我们是不会过于拘谨的了，但是我们的肾脏仍像肝脏一样地为人所侮辱。很多人不明白肾脏和肝脏的化学作用和功能，却常常以自己不当的饮食后果来虐待它们。他认为自己的肾脏太呆钝了，故常要依赖一些广告的肾药和肝药来帮助；或者他会尝试用药或其他的刺激物来鞭策它们，甚或会饮下大量水分来减轻症状。

排除废物的忠臣

这个被滥用的肾脏是身体中最复杂的器官之一。我一直都觉得很惊奇，它对压迫的忍耐力是那么惊人，是那么勇敢，不断地为工作而奋斗，一分钟也不放松，永不怠忽。甚至在被毒物燃烧殆尽时，它们仍做英雄式的挣扎，直至被毒血症毁灭为止。尿毒血症与充血性心脏衰弱是属于肾病的末期，是美国名列第四的死亡原因，每年的死亡人数超过 10 万人。

肾脏作为一个神奇的过滤装置，虽然小得可以放在你的掌心中，它却拥有 100 万个独立的过滤单元，而且每一个肾脏都能在 24 小时内过滤 1700 夸脱的黏性液体。这种液体内含 15 种不同的化合物，肾脏在决定哪些是身体需要的以后，便吸收它们，然后把不需要的过滤掉。

肾脏的构造设计完美而且对研究者有极大的魅力，但是要了解它却很容易。这器官共有两个，状若蚕豆，位于背部横膈膜下方，下端被最后的2条或3条肋骨盖着。长约4~5英寸，宽2.5英寸，厚1.5英寸，重量约等于一个橘子，设计精密用以作为身体中伟大的净化器。肾脏主要的血液是由心脏下来的大动脉分支供应，肾上腺则位于肾脏顶端的上面，像一顶帽子搁置在肾脏上面。

肾脏的横切面分为3部分。外层是红黑色，约0.5~0.75英寸，这层包含有微小的球状体，每一个都在小动脉的末端；这些球体能把血液中的水分过滤出来。中层的颜色最淡，含有细网，有小静脉环绕着；这些管子带着滤出来的水分到中央排泄区域。第三层或内层称为肾盂，是一个贮藏库，把尿液经由一条长管(输尿管)排泄至膀胱。前面两层并没有感觉神经，所以当有毛病时，并不会感觉疼痛。而肾盂则衬有丰富的感觉神经细胞，当有肾结石、过酸尿或过碱尿时，能把痛觉指示出来。输尿管和膀胱也具有这种细胞和感觉。

肾脏的血液供应来自动脉，是身体最干净、最红的血；不同于肝脏的血液供应来自静脉，是身体最不清洁的蓝色血液。肾脏被紧包在一个坚强、无弹性的纤维组织囊中，而且埋在一个脂肪的垫子里，以免受到物理性的伤害。

有很多人认为肾脏只是身体废物处理的一个单位，但因为有了肾脏，人类才能够如贺蒙·史密斯医生所说的“由鱼类变成学者”。





一些如鱼类的水栖生物移居至陆地变成在大气中呼吸时，便产生了肾脏。鱼类在温暖带盐的海里能利用它们的鳃以吸收和排除的方式来保持体组织的水分于某一浓度标准，就像我们的身体利用肺来控制空气的浓度一样。当某一部分古老鱼类最后发育出肺而变为空气呼吸者时，就必须要维持一个新的血与水的平衡，肾脏便因此进化而来。

因此，肾脏是保持血液和身体组织内的水分有一个相同而稍带盐分的浓度的自动控制器。血清中的盐分与海水的一模一样，所以身体的细胞其实仍然是浴于海水中的。是故，在我们进化的阶段中，人类从未远离海洋母亲的保护；同样地，每一个新生命都有9个月是在子宫里的母性海洋中度过的。

肾与新陈代谢

水是由饮用或食用含有多量水分的食物（蔬菜、水果、肉类、牛奶），或由糖、淀粉和脂肪的新陈代谢而来的。当糖和淀粉或脂肪在进行新陈代谢时，它们逐渐被氧化至终末产品，包括二氧化碳和水（CO_2，H_2O）；而这种水分便称为代谢水，通常都会被再吸收而为身体所用，二氧化碳则由肺部呼出。就这样平衡了身体的水分。

代谢水的功能可由雄海豹的生活习惯看出来。在春天，这种极为肥胖的生物会游到北方岩岸，寻找他们的繁殖地。在那里它划地为界，发挥最大的战斗能力来保护

自己的地盘。约1个月后，雌海豹到达了，它便集合它的妻子们，攻击其他侵入地盘的雄海豹并使雌海豹受孕。三四个月后，它便往南游，变得瘦削、衰弱、淤伤、憔悴和因失血而贫血。它在繁殖地时不饮不食，虽然会定时排尿；它的水分来源是代谢水，是脂肪代谢下来的终末产物。

另一例子是墨西哥沙漠的羚羊。它们从不饮水，原因很明显，这地区并没有水。这种友善的动物由仙人掌和其他植物和自己的代谢水来获得水分，在9月至10月这段最热的季节里，它们根本没有排尿，因为都被用来保持水分的平衡了。它的邻居袋鼠也是一样，所以，无论天气怎么热，怎么燥，总有一些动物可以不饮水而过活。

在人类的天然食物中有足够的水分供应需要，所以通常人并不需要饮水。但我们为什么会口渴泥？这个需要是因为吃了盐、调味品、甜食和高浓度淀粉而来的。这些东西通常都是干燥的。水果和蔬菜，尤其是在生吃时，含有70%～90%的水分，牛奶则高至85%，肉类为50%～60%。在甜瓜、木瓜、生萝卜、黄瓜、芹菜中的水分品质，无疑是比自来水管里化学加氯处理过的，或有刺激性的水有益得多了。

肾脏的一个主要功能是除去血液中过多的水分。在碳水化合物的新陈代谢作用中，代谢水是终末产物之一；另一个是二氧化碳，经由肺部排出。

经由肾小球过滤的水分需要依靠血液中的高氧含量，所以要用含氧丰富的动脉血。但当动脉血含有不当





膳食引起的不正常的杂质时，肾脏需要额外的氧化来加强排泄功能。这些额外的氧化是由肾上腺供给的，大自然很巧妙地把这些腺体放在一起，使它的内分泌物肾上腺氧化酶可以很快地供应氧气，以克服肾小球在进行工作时的过劳。我在前面说过，文明人类由于不当的膳食增加了肾上腺的工作，这种额外的工作会使肾上腺耗尽，也许便缩短了个人的寿命。

有很多药物和食物毒素能刺激肾上腺把杂质经由肾脏自血液中排出，这种暂时性的清血常产生显著的效果，病人和医生当然对这奇迹很感满意。

例如不久前报纸上登载了一个患关节炎的跛脚者把他的拐杖抛掉的动人场面。在给予那病人神奇的药物——促肾上腺皮质素后，那些刺激节关（风湿性关节炎）的毒素便很快地由肾脏排泄出来了。但这杂耍的最后收场却没有在报纸上登载出来：这个病人由于肾上腺受到过度刺激而衰竭，变为更严重的关节炎和药物中毒。

不适当的输液更容易致人于死

有关肾脏的另一个比较荒谬的想法是由于观察到喝水愈多，便排尿愈多，瓶装水公司便劝告大家每日饮水 8 杯。然后又有些精制和昂贵的矿泉水，不论国内或国外的，都能把毒素暂时地自身体中冲洗出来。人们以为他们在一年的 11 个半月中能吃、喝和享受欢愉，而用另一个循环开始前的最后两星期来使自己整旧如新。

显然这广告词当中有诈，汗腺和肾脏都不能在短期内把大量的毒素自血液中清除出来而不伤害到心脏，所以这些毒素在血液中经常保持在低浓度状态。经过5分钟的大冒汗或喝大量水分后的30分钟里，汗和尿都找不出含有毒物质的化合物，仅有一些清晰透明的水。24小时后，血液中的毒素才会升到需要再一次排泄的浓度，所以每天流一些汗或比平时多喝一点水会对病人更有益处：一则可以减少身体温度调节机制的压力，二则可减低心脏的负荷。这总比不断地喝水以致身体需要把过量的水分带到其他地方的方法来得好。有时我们会发现给予静脉点滴和输血时会发生暴毙，这就是因为心脏不能负担过量的液体所造成。

其实在给予矿泉水治疗时，大约有90%的病人所感觉到的益处是来自精神上的松弛、环境的改变和休养；虽然在这些地方的膳食都很恶劣，而且大多数都很昂贵。但如果在家里休息一个星期，以水果和蔬菜汁斋戒，并常用加有泻盐和芒硝盐的热水沐浴，所产生的效果反而更好，而且使肾脏较少辛劳，经济的负担也较轻。这种治疗也可以降低血压。

“脱水”是一个为大众和医学界所用的医学名词，其次便是可怕的“癌症”。这个字会令病人产生极大的恐惧，在极度害怕时，病人会同意自静脉中注入大量的液体，犹如水疗一样。这些过量的液体被认为是用来稀释和冲去有毒物质的，最常用的混合物含有作为身体细胞营养的葡萄糖（糖加生理盐水）。但动物实验却指出，由





静脉注射的葡萄糖被贮存在肝、脾和其他内脏中，而不会被氧化成为食物。生理盐水常保留在组织中，看来似乎是能够减轻脱水的状况，但实际上并不能获得什么永久的益处。病人的外观是好转了，就好像在尸体瘪下的组织表面涂上防腐剂后改善了外观一样。

当身体太弱，不能自动吸收液体时，这个人是衰弱到不能生存了。如果，因为恶心及呕吐以致不能挽留液体时，可从直肠灌入。大肠吸收水分的能力比胃更强，用这种方法传递的水会任由身体接纳或排斥，而绝不是强迫收受。直肠只能慢慢地吸收液体，使用这方法当然是需要医护人员的耐性和时间；用静脉注射比这种方法快而容易多了。但是静脉注射常常要冒着给病人的心脏或肾脏过量负荷的危险，可能造成营养失调而不是脱水，而另需别种治疗了。虽然现在静脉点滴很风行，不过医学时尚犹如巴黎时装，是会时常转换的。

也许我们会问静脉注射对中度肾脏毛病和高血压有什么真正的好处。只要肾上腺能够对它有所反应时，这个方法偶尔会有暂时性的帮助。作为身体最坚强的保护机制，这些腺体对血量的突然改变有抗拒作用。额外的肾上腺分泌物刺激了肾脏，使之功能增进以便利排除毒素，但是绝不能鞭策倦马太久，否则它必将因而倒地不起。因此，即使这个治疗方法对病人有所裨益，也只是短期的，甚至会弊多于利。

高血压是肾脏受损的表现

在医学圈里，血压是一个非常流行的题目，已有人写了很多关于它的书，尽很大的努力去尝试降低血压，并试用每一种神奇的新药。我们都相信要尽快除掉所有异状如发热、疼痛、神经紧张等，不过，要明白血压，便一定要仔细地检查心脏和肾脏的功能。

我已经解释过肾脏的过滤器——肾小球了。正常健康的人每个肾约有100万个肾小球，动物实验显示，只要有肾脏全部质量的1/4，便可保持健康，而且动物的血压也维持正常。在这个情况下，约有25万个肾小球在做过滤工作。当肾小球有确实的化学损坏时，血压便开始上升。

为了简要说明这个问题，我改用较小的数目。假设20个肾小球可以在两分钟过滤一单位的血，而保持身体的健康状态。假如有10个肾小球损坏了，除非是策动两倍的血流入这10个肾小球，否则便不能于两分钟内有一单位的血经肾小球完成过滤。要策动两倍的血量，一定要提升压力，如果心脏是一个良好而强壮的器官，便会加强跳动以提高血压。肾上腺提供心脏需用的张力和能量以达成这壮举，于是在血中的额外肾上腺分泌物也跟着提高了肾小球的功能。

我们从这个解说可以明白升高血压是帮助病人的紧急措施，以及这个高血压的原因是肾损坏的结果。但是





如果肾上腺是衰弱或干竭的，便没有提升血压的可能了。

现在问题发生了：是什么毒物损毁了肾小球呢？它们从哪里来呢？我们谨记肾脏能维持血中的水分、口中所喝入的水分以及新陈代谢的水分等的平衡。每一种呼吸氧气的哺乳动物甚至鸟类、爬虫类都是如此，当膳食适当时，肝脏便会排除新陈代谢的废物，只有在肝脏不能正常地过滤血液时，肾脏才被迫做它们永不愿执行的功能。但是在履行这个功能时，肾小球会慢慢损坏，于是便造成肝和肾的退化。

虽然早已知道高血压与肾功能损坏有关，但是直到哈里·戈德布拉特医生在他30岁时做了一个引人注目的试验以前，它们之间的关系都不很明确，也没有科学的根据。戈德布拉特医生从他的研究证实了3点：(1)当流经肾脏的血液的流速受到干扰时，血压便会增高；(2)只有在肾上腺能够执行紧急任务时，血压才会增高；(3)一旦造成高血压，常用以减低血压的药物便不再有效。戈德布拉特医生做了这个简单但是有价值的不朽实验后，广受推崇，可是他的不朽之作却被忽略了，似乎很少开业医师知道它。

戈德布拉特医生的实验证实血压增高是由于肾小球的血液受到干扰所致。损坏的肾小球阻碍血液循环，大自然提升血压，以保障有足够的血液供应其余的肾小球，这样可以恢复肾功能。戈德布拉特医生大部分以狗做实验，在试验的时候他只要夹住肾动脉的一部分，便可引起同量的血流干扰。动脉直径减少后，便要增加血压，才能

使肾脏有足够的血液循环。实验证实此点，也证明控制着肌肉张力(心肌和动脉壁的收缩肌)的肾上腺能使血压增高。

这些实验证实了萝美木碱类的药完全无效，这些药会被弃用，而后又再被采用为治高血压的特效药。当对不适当膳食与损坏肾小球的潜在毒血症的关系有所了解之后，便可明白戈德布拉特医生的实验了。

肾小球与肾小管所受到的连锁伤害

引起肾小球退化最普遍的刺激物是食盐、由蛋白质消化不良而来的毒蛋白酸、金属(如汞)以及药物。所产生的尿液含大部分的纯水，因为亏损的肾不能分泌普通电解质(盐)和毒素。

我们要知道肾小球本来只过滤水分，而肾小管传递这些水分至膀胱以便排泄。肾小球会因不适当的化学作用引起疾病，肾小管也会损坏。不过，在了解肾小管的病理前，要先谈些肾小管的生理。肾小管的功用是从肾小球传导水分至膀胱，假如有需要的话，它们可以再吸收水分以维持体细胞的正常平衡。肾小管很长，有很大的表面空间以供再吸收，且为微细静脉网包围。当这些静脉含有糖和淀粉质的消化不良的或氧化后的可溶酸时，毒元素便由静脉扩散至肾小管的水中，引起严重的伤害；如急性或慢性的肾小管疾病，我们可在急性疾病的尿液中找到血和大量蛋白素。如果肾小管完全损坏，可造成无





尿症，跟着便是迅速的死亡。

慢性病会出现不同量的蛋白素、红细胞及柱状结晶，结晶中包含着肾小管中脱落的表皮细胞。这些结晶构造有很多种，可能是透明的或胶状的，细的或粗的颗粒，蜡状的或混有血液的。当毒液体慢慢向下流，经过肾小管时，由于再吸收的现象使其浓度逐渐增加；到了肾小球的终端，亦即所谓的下肾单位时，浓度可以高到足以破坏下肾单位的程度，事实上甚至有结束生命的危险。这种情形下，医学上诊断为下肾单位肾病，在临床上常可被发现。当病人中毒时，肾小球及肾小管均同时受到影响；一般很少单单是肾小球或只有肾小管被破坏的肾炎。

肾小管是相当长的（据说每一个肾含有的肾小管有一英里之长），而且表面由一层薄薄的细胞所覆盖。而肾脏中的静脉也非常薄，使得过滤较易进行。当属于异物的可扩散物质是有毒时，便会造成伤害，不仅因为过滤出毒素会引起刺激及最后会破坏肾小管，甚至可以由静脉扩散至淋巴管（淋巴管在体内分布达好几英里）而被暂时地或永久地贮藏起来，形成水肿。

有些时候静脉的毒物（因为静脉血没有被肝脏完善地过滤，致使血液本身也为毒素破坏）到达某一个高浓度时，便可以引起静脉本身的炎症。这部分静脉的血常成凝块，生成可怕的静脉发炎。血凝块会梗死：那被栓塞了的血管支配的地方变成一个贫血地区，而造成那地区的坏死或死亡。详细检验血液可以在发生严重损坏之前便决定了毒血症的特征，然后开配治疗性的膳食，使之减轻

强迫性替代排除所加于肾脏的负担。

肾病最早的治疗方式被认为稀释胜于浓缩。即进食液体如水、汤或汁至最高容量，使毒素在稀释状态诱使肾脏更快排除之。由于很多尿道毒物都是酸，因此改开碱质做解毒剂。当病人喝水的量不能达到医生的标准时，便从皮下注射、腹膜内注射或静脉注射以供应液体。马丁·费舍尔是辛辛那提大学一位杰出的生理学家和胶质化学家，他采用碱盐，主要是碳酸氢钠粉，使水肿性组织脱水并在其后可能发展成肾炎的时候中和酸。

天然的食物解毒剂是铲除高血压的利器

根据我的研究，除了氯化钠和一些有毒药物外，肾脏的主要刺激物是来自蛋白质、淀粉质或碳氢化合物的消化不良，并不需要繁复的肾功能试验以便利诊断。因为它们含有苯胺染料和其他刺激物及外来毒物，加深了肾功能的损坏，所以它们是弊多于利的。最实用的肾功能检验是根据进食蛋白质、糖、淀粉或脂肪后的尿液分析。肾脏对这些试验餐有何表现？对血压、水肿及心脏有什么效果呢？

现在我用档案资料来说明我如何治疗高血压的病例。有位病人并无明显的症状，只在运动以后，微呈呼吸短促；血压是 260/110 毫米汞柱，他的尿液澄清，透明而色淡，比重固定为 1010，并无水肿出现。病人的病历显示他消耗了太多蛋白质，我嘱咐他静养并给他一个主要





是含有食物解毒剂的膳食，使下列碱性元素以菜汤的形态开处方给病人：氯化钠、碳酸钠、磷酸钠、碘化钠、氟化钠、溴化钠、矽化钠和硼酸钠（这些矿物质在蔬菜中都是以有机形态出现的）。对于钾，我也以上述的化合物方式开处，再加上钙或碳酸钙；也有氯和磷以及叶绿素的化合物里的铁。很多微量元素和维生素常出现于上列的膳食中。你要记着这并不是膳食，而是一种治疗剂，它包含有无刺激性的解毒元素，都是天然的有机物质。

通常这些病人要休息5～7天，假如血压下降至正常的120/80毫米汞柱的话，我们便知道高血压是肾小球发炎的结果。只要它们不是损坏到不可修复的地步，给以解毒治疗后便会很快恢复它的正常功能。但是假如过了五六天才下降到210/110毫米汞柱，我们可以揣测可能有大量的肾小球损坏了而且无法修复。这是一个实用而无害的肾功能检验。

一位女病人主诉有水肿（这是档案中的另一个病例），检查后发觉手、腿和脸部都有水肿。她腿部的体积为正常比例的三倍，她感觉浮肿和四肢沉重。她嗜食鲜奶油已有多年，喝咖啡时，鲜奶油和咖啡各半。她也享用酸奶油、冰淇淋和乳酪。肾脏的损害很明显是碳氢化合物（脂肪）所造成的：她的尿液是胆汁的颜色，色深而浊，有很多柱状结晶体，这就是典型的下肾单位肾病。三星期后，尿液变为清澈而所有的水肿也消失了。脂肪，尤其是乳酪和奶油都被禁绝，惟一可吃的碳水化合物是粗蔗糖。这个膳食含有所需的蛋白质量（不是煮过的）和过剩

的必要解毒剂，此解毒剂主要是含有生的和炖的水果及蔬菜。后来我以试验来决定此病人能用多少鲜奶油而不会使水肿和深色的尿再现；这是一个实用而无害的肾功能检验。

另一个例子是一位肾上腺型，有瑞典血统的农夫。因为腿部严重水肿使他卧床6个月，最少有1～2加仑的腹中自由水（腹水）和两肺底部积水（胸膜渗液）。他已经被治疗了两年，但并没有注意他的膳食。他的脸肿得非常厉害，倒有点像南瓜；眼睛深陷。他极少排尿，检查时，尿的颜色是极端琥珀黄，且含有极多（四个加号）的蛋白素和很多脓。

此人终生是多淀粉食客，每餐均要享用三种或四种淀粉类食物。他的血压是200/120毫米汞柱，听诊器揭发了他的心脏显著地过劳。但是他是一个坚强的瑞典人，我只准他吃稀释的葡萄柚汁，每天以含20%奶的灌肠剂替他的肠灌洗两次；不久，他的尿液开始变清；两星期后，他减轻了45磅，他的血压降至120/90毫米汞柱；三星期后他可以做弹簧床运动。这个病人严格限制自己所摄取的淀粉量，结果在随后的20年维持良好的健康，这又是一个实际和无害的肾功能检验的例子。

在实际检查前，很难断定肾的工作能力，而这个检查也就是适当的治疗。有毒的蛋白质或碳水化合物或碳氧化合物制品会使肾脏和肝脏损伤，但只要工作量还没有被毒血症造成的萎缩所削弱，服用解毒膳食常可改善痛苦的症状；不要用药物劳役肾上腺来强迫损坏的肾工作，





可改用基于天然治疗的医疗法。你可以用有机化学医疗法将病因除去。已故的亚历克西斯·卡雷尔医生警告我们:“自然健康和非自然刺激是大不相同的。”但在没有行医经验的人看来,它们是一样的。

12

你的体重:过重还是过轻

很多人都不满意自己的体重,自古以来肥胖是大多数人奋战的对象——但是仅有极少数的人能达成目的。可以肯定的一点是:控制饮食是惟一维持适当体重的方法。肥胖者可分为三大类型:嘴馋的胖子、内分泌肥胖者和中毒性肥胖患者,在对症治疗之前应先确认分类。





社会上有两种人是很可怜的：想瘦的胖子和想胖的瘦子。很多书籍是针对肥胖治疗的，但只有少数能成功地摆脱这种病。每个医师都会告诉你与硕大体型作战的悲哀，但毫无问题，我们可以说，那古老而可恶的食欲，其法力仍然高于医生的警告及药物实验室配制的无痛苦减肥药品。

在美国全国各地最流行的话题是节食，虽然少数人能长期地减轻体重，民众被再三警告，肥胖是国民最严重的健康问题，但医生们仍然觉得这病比其他的病都难以治疗。我们的社会风气加深了这个困难：包括各种社交场合提供高热量的花生、洋芋片、干酪及酒精类饮料；还有咖啡时间的油煎圈饼及糖果，和整天人手一杯的多糖饮料。

有时病人常会有一阵子体重减轻，但不久又重蹈覆辙，使身体回复原形。饮食过度后重了10磅，便开始节食，到重量减轻时又开戒了。如此循环不息地绕圈子，其危险性比保持过重还大。如今已证明这种拉锯式的情况可能是引起高血压和损害血管的原因之一。

如果需要规定饮食，那应该是终生式的。如果你计划减肥，便应肯定自己确能奉行不渝。

考虑到数量庞大的各种书本、杂志及报纸文章都不能使众多的肥胖者有欣慰的效果，我对这问题的研究也有点踌躇。但我对肥胖的发现与被普遍接受和方便医生的方法不同，他们的方法是将印有低热量食物的本子交给那些有意节食的病人；对体重过轻者，我的治疗方法也

不是荒谬地叫他们多吃丰富的甜点或淀粉食物。

减肥方法需因人而异

肥胖者可分为两大类，第一类是福斯塔夫型（福斯塔夫，莎翁笔下最著名的喜剧人物）、欢乐而矮胖的肾上腺类型者——他们都是快乐、喜欢食物且不会因体形圆硕而感到不便的人。第二类是担心肥胖危害他们的健康以及外表的人，他们非常焦急地找最轻易的减肥方法，他们轻视那些急遽减少热量的困难方法，永远是在找寻一些万灵药如食物、药丸、油、威化饼干、醋等来替他做减肥的工作。

我认为减轻体重只有两种方法：

1. 全面禁食，完全没有食物入口，只可随意喝水。
2. 基于病人所需的特别膳食。

最近的报纸及杂志已在强调全面禁食对减肥的功效，好像这是一项新发现的治疗方法，但这并不是什么新的发现。在《新约》和《旧约》中被提过 74 次，希波克拉底亦已用过这方法。这些年来，它曾被广泛应用，然后再被遗忘。马克·吐温在一篇文章中承认，他只因为告诉生病的友人去做“禁食 48 小时”的方法，便得到了医生的美誉。如今，部分医界人士再度推荐那些对常法无效的人，可在医院控制下禁食，结果是体重戏剧性而有效地下降





了。但是全面禁食常常是危险的减肥方法，除非病人是在医院中，在全然明白禁食技巧的医师指导下才可施行。如果乏人指导，绝不能尝试超过两天的自行禁食。

危险的所在是：当胖子开始禁食时，要知道他是过重的正常的脂肪还是有毒的胀大形态，这是非常重要的。

在第一类情形，以蒸馏水来禁食是可以忍受的，而且很有益处；当病人燃烧他那过量的脂肪作为营养时，体重便因而大减。刚开始大约每日会减少 2.5 磅，而后也许会每日减轻 1 磅。在开始一两天内多会感到有点饥饿，其后这欲望便消失了。我认识一些病人在完全禁食 10 天后减轻了 25 磅，这戏剧性的结果在无痛苦的方式下获得了。对那些用限制热量法而不收效的慢性过重者（顽固性肥胖），是很大的帮助。

第二类，是有毒的胀大情况，禁食会埋伏一个急性的毒发危机，而对病人有无限的损害，甚至导致死亡。

在禁食期间，肝脏只是担任排除作用的器官，部分废物排入消化道中，就是这些有毒的胆汁经再吸收后，便在禁食期间大肆破坏。尤其当病人的肥胖乃因有害的胀大而来，这个“排泄的危机”伴同腹泻、呕吐、疲倦及严重的脱水经常可见。

所有这些都表示禁食并不是可儿戏的医学玩具，虽然它是那样地使人迷惑。禁食治疗法是要很小心照顾的，虽然对有其他并发症的肥胖者的功效很大，但是全面禁食并不可以任意用于那些对限制热量有反应的自我放纵者身上。而对于那些顽固肥胖症患者，我们要考虑他

们是经年累月才有如今的不正常状况，而不是一朝一夕得来的，因此，最安全的方法是以重复而为时短暂的禁食来慢慢地排除而解毒。禁食也不会特别施劳破损脆弱的器官，但禁食者多会感到虚弱，他应卧床休息或减少运动。

57位受我控制的全面禁食病人中，有一位是过重的医生，他说："这是使我减重持久的好方法，而其他计划对我都无效了。禁食之后，我再设计一份可以享用的长远计划，每天只吃所需要的食物。"

醋曾活跃在减肥舞台上

医治肥胖的方法就像女帽的式样一般多变。1888年索尔兹伯里医生所写的《营养与疾病的关系》(*The Relation of Alimentation and Disease*)一书，的确吸引了不少人。他也是将肥胖与吃糖及淀粉食物同时考虑在一起的早期研究者之一；他用改正膳食来治疗病人，提供包括肉类、蔬菜和水果的一个很现代化的节食菜单。凭着它，他除了成功地治愈肥胖症外，还治愈了一大堆毛病，如关节炎及肺病等。他认为：淀粉发酵后成为醋(醋酸)，他只要给予病人醋，便可以重复显示那些因摄取大量淀粉后而有的各种恼人的病症。

醋对人体的害处是有使磷从身体排出，且刺激甲状腺。在磷含量渐低时，肾上腺功能也同时减低，因为磷是肾上腺分泌物中的活跃成分之一。索尔兹伯里发觉在他





用含醋膳食做实验的第九天，有种种不同程度的厌烦而危险的病症出现，迫使他终止这个实验。这些病症包括头痛、喉咙充血、黏液性痰、心脏疼痛、酸性汗水、间歇性发热、发寒颤及脉搏速度加快等。病人的体重是减轻了，但却是甲状腺机能亢进及肾上腺机能过低的结果。

溯自 40 年前，年轻妇女已流行用醋保持苗条的身段，但由很多病例证明了这连锁反应是会引起结核病的。醋酸被血清中的磷化卵磷脂所中和，生成有毒的酯，形成肺的结节。细菌食用并分解这种结节，但细菌不会引起肺结核，它只是清道夫罢了。醋是身体的废物，有时可在尿液中测出；小量的时候它便有刺激性，在因摄取大量淀粉而成毒血症时，它更具有与柠檬汁一样的中和效果，但它不可用以减肥。

继索尔兹伯里医生之后便是贺瑞斯·弗莱彻，他认为如果你将每口食物都咀嚼到可以不自觉地滑下喉咙时，你不只会有所得益，更可以减轻体重——因你少吃了一点。大多数人进食都是吃得太快，如果他们能吃得较为慢些，将会感到更为满足。

全肉类膳食的兴起

其后有一群医生，包括著名的布莱克·唐纳生等，宣告全肉类膳食不会引起肥胖症及很多其他疾病。但唐纳生医生的高蛋白质膳食不能成功的原因（根据我的调查）是，他不知道有些人的肝脏可能会被过量蛋白质毒害而

形成蛋白质伤害。我相信他同时也不知道脂肪伤害会形成有毒脂肪酸，而引起疖、疔及其他皮肤病。全蛋白质或高量蛋白质食物无疑可以快速减轻体重，但亦会留下别种毛病，所以我不赞成用它

有的病人吃多量的肉，而来找我是为了要减重，或只是因为他喜欢吃肉；我不会立刻叫他们停止吃肉，因为他们会不适应，而立刻崩溃。他们依赖这膳食的高度酸性过活，那是他们的主要支柱。当我有病人是被这种食物饱和时，要把它从膳食中除去，便需特别小心。对蛋白质过量的病人，在前半年内，通常我根本不理会他们膳食中的蛋白质，我只是试着增加他们的蔬菜和菜汤，并观察有什么变化以后，才开始除去肉类。

虽然我不能同意唐纳生医生的全肉类膳食，我仍衷心同意他对单钠或单钾、谷酸酸盐的批评。它是一种调味品，有不同的商业名称。在《强健医学》(*Strong Medicine*)一书中，唐纳生医生写道：

> 最安全的方法是不卖含有它的东西。所有烹饪书全都是在描写谷氨酸钠的调味能力，它并不是在调味，而是刺激胃壁，使之发生鲜红的急性充血。这个充血产生饥饿感，使你想再吃第二次。第二次大战前日本人用整船的这种东西来换取我们的废铁，如今，本国的大工厂又向大众推销这东西，很多种罐头汤内都含有这种可悲的材料。制造商在听取他们的化学家报告





时并不特别聪明，但当大众知道胃部急性充血是诱发胃癌的最理想方式时，罐头汤的命运就将会改观了。

我亦曾观察到味精除了刺激味蕾而改变味觉外，也刺激甲状腺并加速心跳。这样的确有使病人体重减轻的趋向，就像对甲状腺抽取物的效果一样。

以减少食物作为减轻体重的方法是从来不受欢迎的。很多人养成终生习惯，对某种食物上了瘾；除非吃饱了，否则就感到不适。于是只好让他们吃足够的量，而后于膳食中再加入某种东西以干扰养分的吸收，这样也可以作为阻遏肥胖的方法。

油治疗法

约40年前，伦敦格氏医院著名的外科专科医生阿巴思诺特·莱恩爵士对慢性胃肠中毒及便秘很感兴趣，他尝试找寻一种轻微的、无刺激性的轻泻剂。经试用各种油类后，最后决定用液态石蜡（一种矿物油）。我发现病人用过后，多会减轻体重。自从在膳食中加入各种油类后，很多肥胖者都得到治疗，但因为其中很多种油对肠壁黏膜有化学刺激，因此只有中性、无刺激性的油类可资使用。

今日莱恩爵士的功劳已被遗忘，但有新的油治疗法曾被广泛地用以作为减重的方法。但饮用大量油类是会

发生危险的。任何认为热量没有作用的食谱设计都是非科学化的，因为热量确实是有作用的。风行一时的“好莱坞十八天食谱”或米食法、威化饼干、药丸、胶囊、减少食欲的药丸和减肥的零嘴都是同样危险的。那些合成或配对的膳食——带骨肉块和菠萝、葡萄柚和黑咖啡、香蕉和脱脂奶——不仅不易平衡且又单调；最有害的是葡萄柚和黑咖啡，因为葡萄柚的高度酸性会使钠由肝外逸，我曾见葡萄柚膳食损坏了所有的牙齿，被愚昧的女性长期采用后，它便会把所有的钙排出体外。

胖子的种类

从古至今，有很多治疗肥胖症的简易流行方法(可以写成许多书籍)，每个方法对这问题都提供一份很理智的分析。这真是一个难题：现在每5个美国人便有一个是过重或正在增加重量。将无用的脂肪带在身上，不只是外表不好看，而且对生存也有影响，正如别人说：“背负体重愈多，愈希望不要背负太长久。”

我认为在治疗肥胖症病人以前，应先加以分类。下面是三大类型：(1)过于馋嘴；(2)源自于内分泌的；(3)中毒性过重者。

■嘴馋型胖子

病人最多的大概是过于馋嘴这一类，因此减少食物的量是最合逻辑的了。但他们都习惯于离开餐桌时要带





着舒适的饱足感，因此要他们减少食物很是困难；如果真要他们减食，他们将会在正餐之间进食并在晚间狂掠冰箱，这样反而更会增胖。所以基本上要用热含量最低的食物填饱他们的肚子。

我建议每餐的第一道菜是自制的菜汤，但绝不要买现成罐装的；接着是大盘沙拉，如此，其他丰富的食物送上来以前，他们已经肚子半饱。丰富的沙拉也可以解除便秘，便秘使病人有较长的时间吸收食物。现在很多工作合约中都签订有咖啡休息时间，这对关心体重的人是有害的，因为他们都在这段时间内进食油煎圈饼。鸡尾酒会亦提供不少热量，一个人需要有坚强的意志才能抵抗这些诱惑，而这正是肥胖者所缺少的。

如果要在各餐之间及看电视时吃点心，我提议用新鲜或煮过的水果，绝不要干果，因为它含糖太高了。这样的养生法只会使体重慢慢减轻，而非突然地减轻。有时所减轻的重量也许会令减肥者灰心，但没有任何一种健康的减肥膳食能像魔术般快速地收效，用有惩罚性的膳食也是一样——因为胖子很快就会厌倦它，于是体重又回升了。我发现要战胜增大的腰围最容易的方法是慢慢但平稳地收缩，而这正是我的一个老病人所做的。

当我见到她时，她已经 75 岁了，重 138 磅并主诉她很疲倦。血压是 210/100 毫米汞柱，她曾服用药丸来减低血压但功效不大。如今她已不用那些药而改食下列的东西：清早是热水，早餐是红苜蓿茶、炖过的水果及小盘煮过的谷类麦片；午餐是稍煮的牛肉或羊肉，熟的非淀粉

性蔬菜及1汤匙马铃薯泥或硬南瓜泥和半小块奶油；下午吃新鲜或煮过的水果；晚餐是很多绿南瓜或豆荚、稍煮的牛肉以及如高尔夫球大小的水煮马铃薯，睡前吃水果或蔬菜汤。这样的食物供应使她从没有叫饿，并轻松愉快地保持这种膳食。3年后我见到她时，她的血压是130/70毫米汞柱，体重保持在113磅且无任何病症。

■内分泌性肥胖症

那些肥胖原因源自内分泌的人是第二类人，代表另一种问题，常见的内分泌性肥胖症是肾上腺型或是肾上腺肿瘤病人，或只是单纯的肾上腺肿大。他们吸收养分似乎比常人快速，虽然只有少量食物也能够增加体重。由于是肾上腺型，他们便有拖车马一般的体型，大块头而肌肉发达。他们特别容易以吃糖、淀粉质和脂肪的食物来增加身体内脂肪，而且常会对那些东西上瘾。含有瘦肉，非糖化饮料，新鲜或煮过的水果以及非淀粉性蔬菜的膳食对他们非常有益，只要他们能够坚持下去；一定要避免进食鲜奶油、奶油、蛋、肉类脂肪和肉汁。

运动对他们非常有价值，可以保持肌肉张力和帮助氧化碳水化合物。开始时要慢，而且要易于实行，然后才慢慢增加——如果他坐着比站立的时间更久的话。

我有位男性病人有肾上腺性的肥胖，他重203磅，血压110/80毫米汞柱，没有任何不适，只希望能把体重减至165磅。初见他时是5月，我叫他采用低糖、低淀粉的膳食。他小心地遵照食用，到10月底他的体重是180





磅;但在感恩节及圣诞节过后,他的体重又回升至197磅;次年9月他重200磅;虽然他只吃很少量的糖和淀粉,但因为他是标准的肾上腺型,故不可能持久地减重。

另一种内分泌肥胖型可见于甲状腺干竭症,常称为"黏液性水肿",罕见于美国,再繁忙的医师在一年中也不会见到多于6位这种病人。这病是可以治疗的,但必须服用甲状腺抽取物或含碘丰富的食物。同时,黏液性水肿者对淀粉的处理能力不佳,他的食谱中最好是删除所有的淀粉食物。只要他们的甲状腺并未耗尽,服用甲状腺素定会有奇迹性的改变。

现在许多医生将甲状腺抽取物随便用于处理各种肥胖症,或者用以达到刺激的目的,就是因为它能治疗黏液性水肿。这个治疗方面的错误是基于我们对基本代谢率(BMR,Basal metabolic rate)的误解,或是对血中碘含量的估量错误。请你留意,负基本代谢率不只是因为甲状腺功能不良,同时也可能由于肝和肾上腺的功能不足所造成。

肝脏功能不良及肾上腺功能过低的病人,都有较低的代谢率,虽然他们的甲状腺功能仍高。这种病人对甲状腺治疗的反应奇差,同时反而可能引起精神崩溃或心脏毛病。在计算血的碘含量时(与蛋白质结合的碘,或PBI[①]试验,如今很是流行),就是要衡量甲状腺的活动能力;然而必须记得在中和毒素时,碘与有害蛋白质的分子

① PBI,即蛋白结合碘。——译注

结合得很紧密，使得这种试验无法测出正确状况，因此便会误以为病人甲状腺功能过低而事实上已是过高了。此时如果给以甲状腺抽取物将造成大害。

■中毒性肥胖病患

对第三类中毒性肥胖者的治疗是所有类型中最不易处理的。身体中水分及黏液滞留在淋巴通道，致使体重增加，这表示毒物从别处转移到这些组织中。因为肝与肾功能不好，无法立刻排除有害物质，于是这些毒质便纳入各种组织，使组织变大而增加重量。当这些病人在禁食或用药物治疗时，肝和肾的“消化过劳”除去了，病人便将有所谓的“排除危机”。这不只使病人大吃一惊，更使他对这种治疗方法感到失望。

通常只有一种食物的消化遭受到严重损坏，因而形成这种肿胀情况。病人的肝脏也许对糖类、淀粉、脂肪、蛋白质、咖啡、茶、巧克力、醋、盐或任何作料有过敏反应，细心的医生常能够决定是哪种食物不能与他共存，于是治疗便有赖限制或减少这种食物。通常病人多会偏好对他们有毒的食物，只因为它们有刺激性；虽然这些食物可以提神或使他们感到舒适，但吃多了会引起致命的肝硬化。这种病人经 48 小时禁食后，尿液中会有大量最具侵害性的毒素出现，医生可由这个指标提供合适的食谱。这种膳食常会有神奇的效果，小心遵从膳食指导，病人可以在一周内减轻 10 磅，所减轻的是有害的肿胀，多半是积聚于过多的盐、毒素等四周的水分。





在回到正常饮食时，因缺乏刺激性食物，病人会感到很疲倦、软弱，常需卧床休息，这些恼人的症状在治疗开始时就要向病人说明。脸部的肿胀通常最快消失，他的朋友（尤其是肥胖的）会诉说他的面形“脱水”得多么难看。经过这段过渡时期之后，肝脏功能渐渐修复，精力又充沛起来，而且这跟以前他们以为是健康其实是毒刺激的状况完全是两回事。

卡里尔医生在《人类的奥秘》（*Man, the Unknown*）一书中，对这些复杂的病症（综合病症）有明白而详细的描写。不单只是很多人对有毒刺激性食物的能力产生错觉，以为它们是很有益的，就连医生们也大都不能从已故的卡里尔医生那明确的观察里获得教训。

当患有毒性肿胀的胖子经治疗得以康复后，那些会引起过敏的食物，要终生禁止食用。对他来说，这也不是件难事，因为食用适合他的东西会使他感到比以前更好。

在我的档案中有些病例是对某种特殊的东西过敏。一位女士，64 岁，是社交名流，俱乐部的会员，也是很忙碌的主妇。她找我是想减肥，此外她常感觉疲劳。她 19 岁时重 99 磅，曾服用过某位医生开给她用以减低甲状腺功能亢进的药；不久她体重增到 122 磅，当时可能是正常的。结婚后不久怀孕，孩子生下来时体重增加到 180 磅。到第二个孩子生下来时体重也一直保持 180 磅。其后数年内，她的体重都在 165～180 磅之间升降。她来找我时重 165 磅，有明显的证据表明她有淀粉消化不良所引起的肿胀。使用无淀粉膳食后，她的肿胀消失，体重降到

145 磅(对她来说是很理想的)。虽然警告她不可吃甜的淀粉,但她偶尔还是吃了;而且每次吃后都有突发的心脏病,最后一次最为严重。她如今只吃熟的和生的蔬菜,而且多是非淀粉类的;还有稍煮的牛肉及羊肉和一些水果。她的生活仍是那样忙碌而且充满活力,现在她健康的体重是 145 磅,没有毒性肿胀的迹象,也没有心脏病的病症。

瘦人的烦恼

增重与减重同样是件困难的事,身材如瘦赛马型的人,通常有功能过高的甲状腺和软弱或功能过低的肾上腺,所以一直都那样苗条。无论他如何想增加体重,甲状腺都会在营养变成脂肪以前把它烧光了。每次他们想变肥,就吃下大量的糖及淀粉,这些食物对甲状腺都有刺激作用,在一顿丰富晚餐和他整晚可自觉的心跳之后,醒来时,只会发觉又轻了 1~2 磅。同样,太爱好油腻食物者,常有消化不良的情形而阻止他进食各种适量的食物。很多人常饮大量的牛奶来促进体重的增加,但牛奶被还原后所增加的体重也消失了。

关于体重不足,我观察到一个膳食最大的错误。因为人们相信填塞食物可增胖,就如同在农场将鸭的嘴张开而灌入食物一般;但这种方法对人类是无效的,特别是甲状腺类型者。他们拼命吃奶油和鲜奶油,直至产生黄胆或长出疖、疔为止。让他们随心所欲地吃比限制膳食





更好，因为一到中年，他的甲状腺功能会下降，他们的体重将会增加，甚或长胖——虽然所吃的与以前并无不同。

甲状腺型患者还有一个特色，即无论肥或瘦，他们没有吃早餐的需求，因为前一个晚上已经吃了丰富的餐食。但这不只是虐待消化，而且造成失去胃口的胆汁状态。醒来时他的毒胆汁尚宿醉未醒，如果不吃早餐，他的体内化学平衡便会恢复过来。如果他不吃晚餐（包括睡前点心），早晨醒来的胃口便恢复过来，也能消化了。很早已有人注意这个事实，在1900年詹姆士·杜威医生写了本关于"无早餐计划"的书，那时很是流行，也帮助了很多甲状腺型病人得以脱离消化不良及体重不足的境况。

其他膳食专家会推荐别的"无大餐计划"，或至少是非常少量的食物。营养学家阿德勒·戴维斯相信我们应要享用帝皇般丰富的早餐，皇子般的午餐，但要有如贫民般的晚餐。我发觉少吃东西对消化不良者很有帮助，可使身体健康及体重增加。有时病人天生肝脏功能不良，而他有过分分泌的甲状腺分担肝的解毒工作以帮助肝脏。因为甲状腺分泌的碘分子亦是种强力的解毒剂，这些患者食量不大，常保持身体良好、强壮及健康，但永远是瘦的。

全美各地的诊所常充满了过肥的病人，他们大多数希望有减肥的妙法——一粒药丸可使体重魔术般地化掉，而你又可随意大吃大喝——这是广告商常用的手法，不幸地，科学目前仍未能发明这种药丸。因此难题仍然存在，就如同诗人沃尔特·德拉·梅尔所写的：

这真是非常奇妙的事，
说有多奇妙便多奇秒——
不管T小姐吃什么东西，
那东西就变为T小姐的。





13

从阑尾炎到妇科疾病

替代性排除对每一种疾患都扮演某一个角色，而疾病的名称是由所牵涉的器官来决定的。由于医学的进步神速，人们也变得过分依赖它们，特别是特效药与外科手术的滥用，已经干扰了整个生态的循环与增加人类的病态。

从最后分析的结果我们知道，健康是依靠纯洁血液的循环，血中的成分又依靠我们吃的食物。如果吃了适当的食物，便产生正常的血液，如果血液正常，肝脏、肾脏、心脏和其他所有器官都工作正常，在这些理想的条件下，生病是绝对不可能的。在这一章内，我会约略提到其他数章内没有提到的一些疾病和用正确的食物治疗它们的方法。

阑尾炎

阑尾炎有两种炎症形态：慢性的和急性的。在慢性炎的长时间里，病症是逐渐发展的。急性阑尾炎的开始则是很突然的，同时连带有恶心、呕吐、发热和严重的腹痛；病人马上会跑到医院要求做救命的阑尾切除。

■传统医疗——外科手术与特效药

但这是否是救命的必要程序呢？

虽然常被指示马上做外科切除，但是这里有正确的原因告诉我们，为什么外科切除不是急性阑尾炎病发后的最佳处理程序。比方说，外科手术很难清除脓肿，尤其是当病人被迫卧床的时候更是如此。排泄管带来异物的刺激容易引致邻近组织不正常的愈合，而有不雅观的疤痕，同时病人也可能（虽然很少）死于手术后的腹膜炎。但是因为外科的手续简单，复原率又高，且是阑尾区腹痛的常见病症，阑尾切除遂成为扁桃腺切除以外最普遍的





手术程序。主持这简单切除和缝合手术的外科医生被称为是拯救者，因为他们除去了一些有害的东西——赶走讨厌的器官，并迅速而完全地恢复健康。

但是让我们详细检查这外科手术的细节。如今比以前多了很多手术前的药：复杂的麻醉药、多量的抗生素和其他手术后的药物；再加上手术与入院的昂贵费用使病人怀疑或许应该有一个比较简单而有效的办法。现时每个人都知道抗生素并不是完全无害的，虽然它们好像在制造奇迹，但实际上它常缩短了病人的生命。同时很不幸的是，现代药物后发的副作用很少被与它们的用途连在一起考虑。

罗耀拉大学医学院预防医学和公共卫生学系的教授何赫特·瑞特那医生在他称为"抗生素时期的有害效果"的主张中告诉我们，他所羡慕的："由于医学的神奇进步，不管是心脏外科或脑外科，抗生素和免疫剂……如果没有了这些，很多人在许多情况下都会死亡。这说明了医学的进步，我认为我们要成全它。但在这种情形下，我们同时增加了病态和忧郁。我们为死亡做了很多事，但很少为生命而努力，而在某些例子中，由于治疗的错失，我们直接将生命转为死亡。不幸地，药物引起的疾病与死亡并没有登记在疾病报告中。当大自然需要帮助时，我们必须及时而诚恳地利用医术和它一起行动，我们可以以强迫与坚决的用药或其他程序帮助它，尤其是在生命受威胁的时候，但是我们亦要知道在强力而危险的药或根本而冒险的外科手术的应用没有得到保证之前，不要

参与行动。”

每一个有思想的医生都关心使用强力而危险的抗生素的危险性。富兰克林·毕克耳医生在《食物中的化学物质》(*Chemicals in Food*)一书中说:“抗生素如青霉素、金霉素、土霉素等,已被普遍地和不加选择地使用,用以控制任何一种感染,即使是不重要的。这种批发式地使用抗生素法有两大缺点:细菌对抗生素产生抵抗力,而病人对它们变为过敏。”尤其令人惊讶的是用以治疗牛的感染所用的青霉素,会进入牛奶中而引起牛奶消费者严重的反应。

让我们回过头来谈外科手术。毫无疑问,有些病例是必须要外科手术的,病人会害怕一旦外科手术不马上进行,会有什么可怕的后果发生。因此,当不愿墨守成规的医生反对对每一个急性阑尾炎病例进行外科手术时,他发现很难说服病人以另一种方法进行治疗。有时病人试用成药而拒绝看医生,直到腹膜炎发生为止。就算这样,如果能以外科手术迅速地将脓排除,他的生命也许还可以保存。

■大自然疗法

我常常相信只要在极小心的照料下,不需要外科手术也可以治愈破裂的阑尾。这里有一个例子:病人是46岁的男士,他对天然食物的选择已有多年的兴趣了,虽然身材瘦小,但发育良好,不肥胖,体重135磅。他的太太和我所接生的两个小孩都是我照顾的,他们全都吃小心





选择的膳食而且都很健康。他们夫妻都是教员，常要出席社交晚宴，就是在其中的一次晚宴中，先生对食物做了不明智的选择。以下就是以日记方式记录下的病历。

在7月19日的一个墨西哥晚宴里，他吃了一个玉米粉蒸肉饼和拌了很多酱料的青菜沙拉，而最后是丰盛的冰淇淋。

凌晨两点他被严重的腹痛弄醒。他太太替他灌肠，效果良好，但是腹痛加剧，他们两人都认为是急性消化不良的结果。他整天卧床，而自此没有胃口，只喝很少量的水。每4小时给他灌肠一次，他很不舒服，体温约37.8℃，同时伴有恶心与呕吐。这不只吐出了他前一天的晚餐，也带出了小肠的内容物。约48小时后疼痛突然停止，他也感觉舒服多了，但是热度增加至38.3℃，脉搏快而微弱，这时他才来找我。

很奇怪，病人外表不像有病，事实上，他说他很高兴可以下床而且次晨即工作去了。他的脉搏每分钟跳动120次，体温是38.3℃。前述的病症都显示出这是急性阑尾炎，我的结论是阑尾已经破裂，而破裂后疼痛停止。因为他没有用药，所以他的病症不全为止痛剂所遮盖，最后的灌肠排出物没有颜色，而肠内的气体活动也停止了。他告诉我："如果可以避免，我不要开刀。"而我告诉他："很好。可以不用药或用刀医治你，但是你一定要答应入院和外科会诊。"他同意了。

外科顾问是毕业于哥伦比亚大学医学院，服务于比利维医院的医生。他既能干又富经验，更是我的朋友，他

愿意与我一起做每天的检查并随时待命。

7月23日在医院做第一次检查，发现在阑尾区有一处压痛，大小如橘子的硬块，且可以自直肠触摸到它。没有显示有蠕动（消化管内收缩和扩张的交替波动），灌肠没用，同时强烈的显示泻药的不当。对腹部极仔细听诊也没有发现肠气轻微运动的证据，这显示出聪明的造物者安排了一个完全安宁与休息的状态。

病人只在改变他卧床的姿势时有轻微的恶心，而呕吐已停止了。小块冰块含在口中会令他觉得很满足，但没有食欲。白细胞数为2万，其中96%是多形细胞，这表示有脓肿和局部化脓。他的血压是100/70毫米汞柱，且心脏跳动没有不规则现象；除了触压外没有腹痛，而他的睡眠也很好。

7月24日，由于没有恶心，而触压时的疼痛也减轻了，病人舒服地躺在床上，享受着阅读和听音乐的乐趣，他仍然高兴含小块冰块。我发现腹部硬块已增至葡萄柚一样大小，外科医生则发现直肠硬块增大且更为坚硬。

7月25日，血球数降至1.2万，而有85%为多形核白细胞。这些白细胞扮演了警察的工作，表示脓肿已为壁垒所包围，对毒素的吸收已减少了。体温降至37.5℃，脉搏是90且颇为有力，血压是100/70毫米汞柱；没有恶心与呕吐，硬块的硬度与大小则没有改变。

7月26日，病人的状况保持不变，肠的蠕动一点也感觉不到。每天都给他小量温暖的灌肠剂，排出物是无色的，而没有粪便的踪迹。





当日去探望他时，他表示希望吃葡萄柚，于是给他以两倍开水稀释的葡萄柚汁，同时加有小块冰块。他的体温保持在37.5℃，肠还是没有蠕动，甚至触压也不再疼痛了。硬块仍保持同样的大小，病人感觉非常舒服，没有半点惊慌，并且享受着他的休息状态。我的外科医生朋友则大吃一惊，我想他仍然在考虑切除脓肿；而我相信那脓肿虽然被包围着，它仍然会慢慢地向邻近的大肠壁移动，而在那里破裂。肠将不会有蠕动，直至脓肿的壁破裂而将它的内容物排出大肠为止。跟随而来的是一个腐烂、带有血和脓的排出物。这时大概是在发病后的第12～14天。

7月28日，除了体温降至37.2℃外，没有任何改变。

7月29日，仍然没有肠的蠕动迹象，硬块的大小也没有改变，但是体温又降至37℃；血压是90/60毫米汞柱，心跳正常，并没有费力的现象，脉搏每分钟80次；病人对稀释的葡萄柚汁仍然很满意，也没有要求其他食物；白细胞数仍是1.2万，多形核体占80%。尿液的检验，从开始一直都是呈负反应，在发病期间，尿液中惟一被发现的是尿靛素内容物的增加，这表示腐败的物质从肠被吸收到血液中。

7月30日，仍然没有改变，病人不感觉肚子饿，他对葡萄柚汁仍十分满意，体温是36.9℃，外科医生也发现情况一样。

7月31日，硬块变小，白细胞数保持1.2万，而多形体则增加至85%，我们已经有点不耐烦且早就预备好让

脓肿破裂至大肠。病人在睡眠时沉睡不动，毫无知觉，在白天也小睡多次。他看来疲倦，但是比以前更健康。他感觉到强壮得可以做任何他想做的事，这包括了每天在医院走廊来回走动数次。

8月1日，白细胞数降至1.1万，多形体占83%；血压与脉搏则保持不变。

8月2日，脓肿终于破裂，脓肿硬块已摸不到了。次晨肠产生有力而自发性的排便，其中包括了脓肿的内容物。白细胞数降至8000，而多形核体占80%。这时，病人首次有食欲。他重110磅，血压是100/60毫米汞柱，脉搏是正常的，每分钟跳动70次。无论在直肠还是在腹部，再也感觉不到硬块了。粪便内有少许臭的物质。

随着食欲的增加，想吃食物的问题就来了。我给他一些较浓的其他果汁和小心滤过的稀菜汤。

8月5日，他可以喝牛奶和吃蛋黄、煮过的谷类麦片、炖的水果和熟的非淀粉性蔬菜如豆荚和嫩南瓜等。同时，他出院了。

9月12日他重127磅，身体十分健康，小心检查直肠也没有发现以前的病症了。

一个月后，他重131磅，我认为这是正常的体重。每天给他小量(1/30格令)的甲状腺抽取物，以帮助他重建他的甲状腺。因为在发病期为了身体解毒，它已用竭了。这药剂的供给持续了6个月，除了甲状腺的抽取物外，没有给他任何药物。

当病人阑尾破裂而急性疼痛消失后，都没有为他做





用力或详尽的触诊，因此，破裂阑尾的脓没有散开，也因此没有一般的蠕动发生。一旦阑尾破裂，大自然会大胆地建造一道墙壁将臭的物质包围，而引致局部腹膜炎。这对病人是无毒的，因为他已被适当地处理了。这种适当的处理包括阻止他好心的亲戚坚持要给他营养丰富的食物来恢复他的力量；如果他吃了这些食物，甚至只是少量，他的发烧定会加剧，他的肠胃胀气将变得无法忍受，疼痛会增加，同时恶心与呕吐会再度出现。

治疗这一大堆恶劣的情况时，可能要开配大量的镇静剂，这些药可以麻痹他的交感神经系统，肠气便会增加，终至需要动用救命的外科手术。

气喘

气喘是一种卡他性小支气管的支气管炎，包括最小的细支气管。这种替代性的排除同样受甲状腺控制。气喘病人的肾上腺活动比正常人低很多，因此，肾脏功能的化学作用是不完整的。因为受到这种束缚，肺尝试通过它的黏膜帮助衰弱的肾排除部分毒素；但是肺并不适于当做肾的附属器官而工作，刺激性的毒素引起更严重的发炎，使得支气管退化及萎缩。

在人体的所有器官中，肺是最脆弱的，任何刺激（例如香烟、烟雾或卡他性发炎）都会严重地损害它。气喘的主要毒素是食盐和淀粉消化不良的毒性产物。

很多试验显示出有些治疗方法——如肾上腺促进

素、肾上腺素和可的松类固醇——对医治气喘并无效果，但是排除麦类、乳、蛋、巧克力、鱼和其他过敏性较少的食物，仍可以解除气喘患者之苦。我发现气喘者膳食中的淀粉性食物是绝对会产生有毒的物质的，因为水果和其他酸性果汁都会刺激肾脏，如果在气喘病人的发病期间供给他水果或酸性果汁，那将很危险，因为他的病症使果汁不能在肝脏内完全被氧化。

医界人士承认，至今并无药物能治疗气喘。事实上，很多医师相信，这种病根本无法完全根治。但我已发现一种合理的，且通常可以成功的治疗方法。首先要为病人解毒，然后尝试建立气喘患者的肾上腺功能，来代替已经充血得过分疲劳的肝脏。最有效的解毒过程包括让受影响的器官多休息，并改善病人膳食作为解毒剂。由于肝无法吸收无机物，所以一般给予多种碱性有机物；钠离子由南瓜、黄瓜或其他多汁的瓜类及木瓜或马铃薯来供应，钾离子可由绿色的蔬菜取得，钙离子从植物的茎中取得，维生素及一些微量的矿物质则由一些生的蔬菜根汁中取得。这些蔬菜所做出的汤最容易被病人吸收，也是最有价值的膳食。

气喘的病人甚至禁止食用微量的盐分，食盐通常在食物中占了过多的比例，因为它可以刺激肾上腺，但它本身却是一种高度腐蚀性的物质——以前作为防腐剂，现在怎能被用之于体内！但是在蔬菜中发现的有机盐是非常有用且没有毒性的，这种形式的氯化钠对身体来讲是极端需要的。





当病人在正确的膳食情况之下，每天检查几次病人的尿液，会发现它的颜色愈来愈淡，且其中所含的毒物比一般气喘病人尿中所含的毒物特征来得低。知道何时血中毒物被清除是非常重要的，因为真正的营养物必须在此时供给，否则病人会发展成饥饿酸和疾病的复发，他可能把自己的组织消化了（这反而是极毒的），于是血中又流着新浓度的引起气喘的有毒物质。

供给他的养分中必须含有蛋白质，吃生的或稍微煮过的牛肉及羊肉，甚至对小孩来讲，都以提供最多量的氨基酸而造成最少量的肝脏充血。这些食物可以在病人呼吸变得较顺畅时才给他用，至于食物的分量多少则视病人身体对食物处理的情形而异。几星期以后，病情有了稳定的改进，且体重也增加了，此时试着给予其他食物。依一般的规则，浓缩的淀粉是禁食的，像一些易腐败的乳类制品及鸡蛋也被禁用。最后当病人学习到哪些食物对他而言是最有利、也最容易消化的时候，他可能自己会采用最适当的食物组合。

感冒

奥斯勒爵士曾经宣称："只有一种方法可以治疗感冒，那就是置之不理。"但是当詹森总统在要宣誓就职的那天患了感冒，它就变成头条新闻了，如同宣战般的重要。美国人一般不同意奥斯勒的意见，为了寻找解除恼人的感冒症状之良方，他们一年花费将近2.5亿元于药

丸、鼻滴剂、喷剂以及止咳药物上。Colds 附上一个形容词 common，因为它们是比其他毛病更为流行。

■病理变化

要了解感冒，我们应该知道呼吸道的黏膜或内层皮肤，可以分为三部分：(1)鼻腔和鼻窦的黏膜，(2)鼻咽和喉头后部，(3)呼吸树状组织的黏膜，例如：肺。这些黏膜区域就像其他所有的黏膜一样，也受到甲状腺的影响。感冒或一般典型的发炎造成卡他性分泌的结果，主要是由于毒物替代性的排除，尤其是甲状腺所引起的。

4 种不同程度的黏膜发炎，在感冒时均可能发生，主要视毒物排除的情形而定。第一种，有单纯的发红和受到碱性液的刺激；例如感冒初期流下清鼻涕。这种发炎只影响到黏膜的最表层，黏液腺层则少受到影响。故初期感冒的水状分泌物中并无黏液存在，排出物中主要的刺激物是氯化钠，这种感冒可能只延续 1 天或 2 天，很快即可复原。硝酸银的稀释液经喷洒或涂抹于黏膜上，由于可以改变高度可溶性的氯化钠使变成不溶性的氯化钠，正如一般餐桌上的食用盐，所以，我以为，食盐这种调味品在全世界均被用得过量了。

第二种程序的发炎特征在于较深一层的破坏，包括浆液层和上黏层，黏液腺也受到影响；所以分泌物中包括浆液及澄清的黏液。发炎的程度视毒性分泌物的浓度及化学成分而定，这种情形可列为中等程度的感冒，一般延续 3～4 天。





第三种程度的发炎则影响了黏液腺的里层，发生中等程度的破坏，包括黏液细胞的破坏。细菌集中去消化发炎后的产物，且白细胞涌入破坏细菌。此时分泌物呈黏液化脓性，亦即分泌物中除了黏液、浆液外还有脓。这种感冒维持10天或更多天，本身已具相当严重性了。

第四种程度的发炎，影响到前面一层加上最深的一层，这一层充满的血管血液会出现于分泌物中，称为黏液化脓充血性的。如果大血管被毒物腐蚀，则会造成危险性的出血，这种感冒相当严重，且会维持数个星期或更长的时间才能达到完全的复原。

感冒在原因方面没有什么神奇性，虽然医界人士在这方面有过多的争论。通常感冒在冬天非常盛行，因为此时皮肤功能活动较低，皮肤的呼吸及排汗均相当少。而且，冬天平均膳食中含着较少量的水果及蔬菜，且具有较高浓度的盐分。当病人的活动减少时，他们倾向于便秘及吃得过多，特别在假期季节——感恩节、圣诞节及新年——造成肝、肾功能及一般代谢的破坏，所以感冒通常发生在这种节庆之后。

事实上在感冒以前身体已处于中毒状态，感冒只是以另一种方法来表示：血中毒物浓度已高达可以伤害肝和肾的程度，以至于不能被排出；所以作为身体防御第三道防线的甲状腺加入了战争。如果甲状腺必须处理这份差事，就会出现卡他性发炎。本质上，感冒只不过是一种卡他性发炎罢了。

细菌并非致病的原因，他们只是发炎发生以后的清

道夫，吃净有毒的废物及死细胞。但是，吃了死细胞及有刺激性毒物的细菌所产生的废物本身，会被感冒患者吸收而进入血液。

■斋戒治疗法

被用来治疗感冒的药物相当多，但大多数是用来消除症状及降低体温的。这些药物通常是弊多利少，因为他们刺激过度工作的肝——体内的解毒中心。大众化的抗生素主要在剧烈刺激肾上腺，造成清除血中毒素的目的。如果肾上腺很弱或枯竭，疾病就转成慢性，且通常会再发。

穷科学之力，并没有发现一种治疗感冒的特别方法。由于体内充满毒物，最好移除所有的压迫，直到体内进行毒物的排除工作。肌肉的休息是必要的，所以，病人应该立刻休息。但是肌肉的休息不及腺体休息一半重要，因为肝脏是过度衰竭和疲劳的。

有两种方法可以减轻肝脏的负担：第一种是停止蛋白质、糖、淀粉、脂肪的摄取；第二是尝试发现毒血症的化学特性，并给予一般剂量的，可以称得上是治疗的解毒剂，亦即清水、稀释的果汁、稀释的蔬菜汤（不加肉或其他调味品），或稀释的生蔬菜汁。有时煮过的果汁——稀释完全——也是需要的。这种治疗称为“斋戒”。如果这样继续下去再配合休息，可以说是一种理想的步骤，并且一定可避免并发症的产生。

奥斯勒爵士相信感冒应该以“置之不理”的方法来治





疗，但是他对这种病也加上一种简单而有效的处方，亦即："卧床休息，读本好书，不吃食物。"而希波克拉底的名言："如果你给一个感冒的人吃，你就该让发烧的人饿。"从他写这句话到现在都被认为是正确的，虽然现在已被改成"伤风要吃，发烧要饿"。但是只要是人类，都会有迷信和害怕的，都会相信他们是受到外来攻击的无辜牺牲者；也将会继续利用一些治疗方法，以期逐出感冒并杀死细菌。

糖尿病

糖尿病是一种慢性病，患者体内无法代谢部分吃入的食物，特别是糖和淀粉。在美国造成死亡的疾病中它排行第七位，约有250万人被诊断出有糖尿病，加上另外100万可能有糖尿病的患者，或更多自己完全不知道的人。胰岛素及抗糖尿病的药丸被称为糖尿病的"救生员"；然而，事实真的是这样吗？

再一次冒着会被称为"叛徒"的危险，我仍然要反对这点。胰岛素是有毒的物质，对血管壁有害，连续使用可造成不同的动脉疾病。仔细的观察，显示出身体可以忍受胰岛素注射的最大中毒量约为25年，到那时病人动脉会分解，接着是生命终止。糖尿病患者总是处于经常有毒的状态，而甲状腺通常被过度刺激：胰岛素破坏了甲状腺的功能，且减慢了从肝脏释放糖到血中的速度；抗糖尿病的药丸也有破坏甲状腺功能的能力，而药丸的治疗效

果非常微弱，却对其他器官的毒害（特别是肝脏）非常大。它们事实上比胰岛素更具危险性，所以治疗糖尿病的药丸是不值得我们冒险服用的。

对于治疗成年人的糖尿病，我已能够利用膳食的改善来控制尿中的糖分。（对患糖尿病的小孩，纵然是使用了很好的治疗方法，预后也非常差。在我能力范围内，我所能采用最好的方法就是减少每天胰岛素的服用量，从40单位减至5单位或10个单位，但是决不能完全不服用。）

我安排病人一种较清净的膳食，对糖尿病患者来说有价值的养生法是吃蔬菜——煮过的，不含淀粉的蔬菜和菜汤。我的目的是在帮助胰脏衰竭的病人。胰脏的主要化学成分是钾的化合物，故含多量钾离子的蔬菜特别有效。如果能建立钾离子的浓度则不仅可以再度恢复胰脏的功能，而且还可中和过多的酸；而过多的酸往往是糖尿病的背景。

我发现控制糖尿病最好的方法是去掉他们所需的胰岛素，而要他们卧床休息。如果病人不接受这个建议且拒绝这种严格管制的膳食，那么我就爱莫能助了。这种膳食包括略微煮过的非淀粉的蔬菜，像芹菜、荷兰芹（芫荽）、绿南瓜以及豆荚，全部加水混在一起，做成汤。病人一直照着这个膳食吃，直到尿液中被测出没有糖分为止。他要躺在床上保留他的精力以便让肝脏和胰脏在不受酸干扰的情形下，把握一切可能的机会做它们的工作；还需花1天到4天或更多的时间使病人呈现无糖的状态。





经过一段时间非常小心的膳食管制以后，病人可以恢复正常的活动，然后注意观察他于多久以后又有糖分出现。此时，他再度要在床上“斋戒”，只吃蔬菜汤。通常这次只需一半的时间即可使他呈现无糖状态。我所要研究的给予特别的病例一份理想的膳食，使他维持不含糖的状态，而仍然有足够的精力去做一些工作。任何一个严重的糖尿病患者，不论他体内是否无糖，他经常有一个失常的胰脏，更进一步会有一个失常的肝脏，所以任何人不该希望他是百分之百完美和生活正常。在较轻微的病例中，病人对含限定淀粉、糖分的膳食会有良好的反应，必要时可以减轻体重并建立良好的生活习惯。

干草热

干草热的发展要有鼻腔和鼻窦黏膜的萎缩。在卡他性发炎时，这种黏膜对有刺激性的花粉、灰尘、动物的呼出气息、烟或一些通常会造成剧烈的打喷嚏及咳嗽的化学药品非常敏感。但如不在卡他状态时，即使吸入刺激物也不致引起干草热。

此处再一次看见替代性排泄的过程需要有一定的盐分背景。除了少数的例外，干草热患者偏好过度的食盐。这解释了为什么流行利用含银的药物作为医药之用，如硝酸银被用做喷雾剂或涂抹剂来治感冒。但是除了排除过多的食盐以外，不消化的淀粉和蛋白质有毒产物也有影响。含高量维生素的新鲜的春、夏两季水果，通常都会

刺激内分泌腺，使其功能活动范围增加，而造成了干草热的危机。这说明了当花粉量增加时，干草热也非常盛行。但是记住，此期间内吸入了刺激物并不都会造成干草热，除非黏膜已经发炎（就如一些灰尘或异物只在痛眼中造成剧烈的刺激，而在健康的眼中却不会）。

用较少量的盐，戒食那些可造成毒血症的蛋白质和淀粉，小心控制食用可能引起这毛病的水果的种类和数量。不该遗漏了内分泌腺，因为热会刺激肾上腺，如果这种腺体的功能过盛，相对地便会透过交感神经系统刺激甲状腺；然后便会经由黏膜发生甲状腺替代性的排出，加重了干草热的症状。所以，干草热患者在较冷的天气时可以退热，但如在毒血症存在的情形下，肾上腺很弱而甲状腺仍然够强壮可以产生替代性的分泌时，患者即使换到较冷的环境去也没用。

妇女病症

大多数的妇女会忽略和忍受不正常的月经周期。在“多数就是正常”的错误观念下，妇女已被误导相信病态是正常的，只因太普遍了。我相信继续服用阿司匹林药丸排解不舒服的妇女正是处于毒血症的状态下，因为肝脏已无法作为过滤器官，血液已被不消化的产物所毒化。如果不能经由其他替代性的通路排除，则会使病症很快地转成致命的疾病；例如，结核或癌症。女性通常都具有安全瓣膜（亦即月经周期）如果不能完成其本身天然的目





的，就会转变成一种垃圾的过滤器官，造成子宫慢性发炎。几年下来为了想帮助清除血中具刺激性的毒物，子宫遂变成肿瘤或退化，而使得子宫切除术对大多数的妇女而言成为惟一可以用来解决问题的办法。

■子宫是排毒的最大门户

资料显示一般月经功能有很多种不正常的情形：疼痛、痉挛、月经过量等是最常发生的。众多的流行且专利的药物因此出现，以解除这些痛苦。当血毒找着一个经由子宫月经周期的出路，发炎和刺激细致黏膜的结果，使得器官进入痉挛状态而有疼痛或抽痛的症状出现。如果毒性较弱或稀释，病人只在骨盆腔有沉重或充血的感觉，一旦开始流出，造物者尽可能地将血中毒物排出，使子宫深层发炎。应该是正常的流出，发展成出血，且有时维持好几天，将会使病人处于经常贫血的状态。神经质、失眠、头痛、沮丧性的疲乏，接踵而至。对某些可扩散的毒物，肾脏无法过滤，以至于可以有轻微到严重的水肿发生，体重也会增加。

经血的性质依毒物的化学成分而异。鲜红、多量、无臭的血并发严重子宫痉挛，显示其是不适当消化糖和淀粉产生刺激物的结果；对人有毒的毒素乃是无法完全氧化为二氧化碳和水的酸。如果月经的血为黑色，味臭，而带有凝块和丝状物，则表示有蛋白质消化不良的毒素或化脓的现象；而蛋、乳酪和烹调美味的肉会使得月经的血有恼人的味道。明显地，被造物者选为生殖器官的子宫

在化学药物的压迫下，可以成为排除腐败废物的器官。

不健康的妇女不单只在来经年龄要忍受很大的痛苦，甚至还要面对停经时更严重的折磨。健康妇女的正常停经是没有病状的，只是月经停止而已。

但是排经曾经使妇女的毒物负荷获得缓解，而停经期便是体内有毒的妇女生命中最大的转折点。犹如水坝突然阻挡了激流的去路一样，回涌的水淹没并蹂躏了无数的身体组织。于是，一连串新的疾病便产生了，其中有停经期的潮红、神经衰弱、头痛、关节炎神经炎；轻度或严重的心智失常、肠胃消化不良、衰弱和意志消沉、刺激性阴道分泌物、心悸和呼吸短促。

■利用饮食解毒

不幸的是这个经由子宫的替代性排除的停顿，也许会带来更严重的后果。当出口被停经闭塞后，毒素仍然继续向子宫方面下坠而渗透，于是炎症便慢慢增加，最后便有水液溢出。这些溢出物有一种特有的金属气味，可以从子宫的淋巴管渗出——这是癌症的第一个警讯。

希望有一天在经过仔细研究病人的身体化学作用、膳食化学、腺体的遗传和肾、肝的功能，能够教导癌症高危险群的病人改变她的化学错误，因而避免成为癌症的俘虏。

幸好，有许多方法可以减轻患有轻微的行经和停经障碍的病人的不适。我发觉可用减低血中毒素浓度的方法来减轻痛苦期，只要在月经开始前一两天限制她的膳





食便可以了。如果适当的解毒剂是一种酸时，可用稀释果汁，每小时服食一次；假如它是碱时，可用稀释的菜汁、酵母或无肉菜汤。在这一两天内不要吃其他食物。当血毒减少时，尿液的酸性便会减低而颜色变淡，因此时常检查尿液是指示限制膳食的期限的宝贵标准。血液清洁时，内分泌腺才可有正常的作用。

碰到停经困难的病人应该尝试在某一种膳食、情绪及体能限制中过活。透过膳食可以减低血毒并改善排泄，这样常常可以减轻大部分的痛苦病症。其实这些症状只不过表示甲状腺在试着解除困境而已。

最后，我对疾病做一个简单的结论：替代性排除对每一种病人都扮演某一个角色，而疾病的名称是由所牵涉的器官来决定的。每一个病例都是因为另一个腺体要做补偿作用而导致该类型腺体的不平衡或不正常。合理的治疗有赖于随着解毒而生的修复作用和病人对重组他的生活的意愿而定，这样他才不会逾越某种牵涉在内的器官的有效范围。

第四篇

食物是最好的医药

在肝功能健全时，任何一种食物都可以发挥其最大的功能，帮助体内的修补与同化作用，特别是新鲜的蔬菜，生乳与酵母，在最适当的状况下给予，都是治疗疾病的救兵，这时药物反而是不需要的。对于任何可以刺激口欲与精神的食品，则应被列为禁止的食用物品。

目前我们虽不能全盘了解膳食与发生疾病的广泛关系，但我们确实知道营养的最佳来源是食物——愈新鲜，愈天然的食物愈好。至于药店中无生命的合成药物，却是引人走入疾病胡同的引线。



14

蛋白质：身体的建筑师

当大块的烤牛肉成为英国人的食物时，它崇高了我们的心，充实了我们的血，使我们的军人勇敢，让我们的朝臣善良，啊！伟大的老英格兰烤牛肉！

——理查·李维利基

蛋白质时代的来临

今日的美国人甚至比以前英国老禁卫军[①]更注重蛋白质。他们以“重要的氨基酸”和“蛋白质足够与不足够的比较”等学术资料在报章杂志上著文疾呼。毫无疑问，为了生存，身体一定要从食物中获得蛋白质(蛋白质一词的原意是“最重要的”)。我们知道每一个生物，从大象到肉眼不可见的滤过性病毒，基本上都是蛋白质。完整的膳食必须含有丰富的蛋白质，因为这有价值的物质不断地分解以建造、修复、形成体内的调节器，燃烧以产生能量而变为碳水化合物与脂肪。

但是今日的美国人，从婴儿到老人的膳食都是依照报纸上常见的促销花招所标榜者来烹煮，他们是否太过倚重蛋白质食物呢？站在占优势的蛋白质那方面来说，我们是否狼吞虎咽了太多的肉类？这是否会造成蛋白质过量？近来营养科学的出现，有没有将蛋白质在人们膳食中的真正重要性过分强调？同意这个想法的人，称之为“蛋白质时代”(一位美国食品药物管理局[FDA]的官员甚至为这个“可悲的蛋白质乱世”悲哀，因为他担心需求广告上的所谓高蛋白质早餐麦片的人愈来愈多)。同时我们相信这些及其他提倡膳食中加蛋白质的运动所造成的爆炸，会将一些重要的事实埋没。

① Beefeater，有“皇家禁卫军”的意思，也有“吃牛肉者”的意思。——译注





当然，蛋白质在我们的膳食中至为重要，它是每一个活动的基础成分。美国人不用远寻，他们在肉类、家禽、鱼、蛋、牛奶、乳酪以及富于蛋白质的植物性食物如谷类、豆类的豆荚、豌豆与花生中便可找到超量的蛋白质。

然而，当我在此章及以后的数章说明后，我相信你会同意，虽然蛋白质是真正的身体建筑师，但有时，在某种情况之下，它亦会成为身体的杀手。

蛋白质的功能

为了解蛋白质在体内的功能，我们必须从原子开始——它是已知的最简单的化学物质。原子是以一个字母来命名，如 O 代表氧，H 代表氢及 N 代表氮。两个原子是可能结合的，如钠 Na 与氯 Cl 合成普通的食盐。集合两个或更多的原子就称为分子。当分子的原子数目增多时，它的体积也自然增加。简单化学物质如 NaCl 只有小数目的原子，化学上称这些为无机化合物；由很多原子复杂地集合在一起、通常是围绕碳原子而成的，称为有机化合物。

有机分子称为“胶体”的，它们构成了极多复杂的植物或动物的身体。当胶体分子含有氮时，就称为蛋白质胶体；动物及植物的身体就是由蛋白质胶体构成的。植物的根深埋在湿润的泥土中，吸收无机矿物元素，然后利用太阳光的能量将它们转变为有机胶体物质。这时来了只牡牛，吃了这植物，它的消化过程遂将植物蛋白转变为

它的肌肉。人类的天然食物就是植物或嗜食植物的动物。我们知道没有补充适当的蛋白质，人类是不能生长、发育及修复损伤的。

蛋白质造成身体的细胞，不论骨的钙蛋白，肝的钠蛋白，胰脏的钾蛋白，脑及神经的磷蛋白，血红素的铁与铜蛋白以及结蒂组织的硫蛋白，甚至微量元素与维生素都是蛋白质。

人从动物或蔬菜得到必需的蛋白质。乳类制品、蛋及动物的肉都含有动物蛋白质；所有的蔬菜亦都含有蛋白质，豌豆与豆荚中的含量尤其丰富。很多人认为人类膳食中蛋白质的来源以动物性食物较植物性食物为优越，很不幸，这观念导致普遍的误解，认为人不能从纯植物性食物得来的蛋白质中获得力量与健康；但事实是吃草的动物却只用草与叶来建造强壮的肌肉与骨骼。象以叶为生，而叶里的钙蛋白营养着巨大的象牙；麋与角鹿每年只有几个月长出巨大的角，冬天又脱落，而麋的饮食只是水生植物与绿叶，角鹿则吃叶、嫩枝和草。

经过消化与同化，人体将食物的蛋白质分解为它们的基质——氨基酸。我们必须谨记一点：不管氨基酸的来源是植物的或动物的，它们都是同样的氨基酸。作为食物，它们对身体同样有用。只要人的肝脏机能正常，他可以单单食用动物性或植物性蛋白或两者并用的食物，而得到良好的健康。

年轻的动物肝脏对乳类——世界性的蛋白质——有正常的功能。对所有哺乳类动物而言，没有其他东西可





以代替称为“最接近完美的食物”的母乳。母乳含有蛋白质、碳水化合物、脂肪、数种维生素及所有需要的盐类。当动物断奶时，其他类型的动物或植物蛋白质取代它的地位，蛋白质的性质则依环境及该动物的肉食性、草食性或杂食性而定。蛋白质是膳食中最主要的元素，它必须有适量的供应，尤其是在人类或动物的发育期间。但当年龄渐长，蛋白质的需要量也渐次减少。

细胞生长的要素

蛋白质经过消化后便分解为简单的分子，称为氨基酸，它是身体肌肉的基石。蛋白质有十万至百万种之多，科学家仍然试着去了解蛋白质分子是为何及如何工作的——这是一个令人敬畏的问题。我们知道蛋白质的消化是从胃开始而继续于小肠。肝脏将有用的氨基酸及其他元素制成身体主要的蛋白质，没用或有害的即随胆汁排出。人体的细胞除了获得营养以外，还需繁殖与再生，这要把我们带回到前面曾谈及的人体细胞的神奇功用；它对人体如此的重要，故有再次提出的必要。

细胞的繁殖是根据甲状腺分泌物中的一种碘化合物而定，这种内分泌物由称为小淋巴球的白血球带至细胞。细胞的再生与繁殖不可能在缺乏淋巴球或甲状腺分泌物的情况下进行。人体细胞再造的速度变化很大：在胚胎期它的速率很快，在成年期则变为迟滞；而在组织修复期，它的速度又近似胚胎期。在孩童及青春期的快速生

长中，血细胞计算显示有超量的小淋巴球出现，这称为孩童期的白细胞过多症，被视为正常的现象。

当身体的细胞因意外或疾病而受伤或破坏时，细胞即迅速进行修复与繁殖。为了让这些过程顺利进行，身体供应丰富的小淋巴球到受伤的区域。小淋巴球涌入受伤或病组织是组织学上的事实，这明确地显示淋巴球所携带的元素，对细胞再造是不可或缺的，虽然显微镜下没有淋巴球也没有繁殖。白细胞减少症患者的易受损伤及组织修复速度的缓慢，应可以支持以上所说的论点。

由于要达成生物学的再生现象，小淋巴球不可缺少；那么相信它们携带着重要的元素，应不为过——就算其中有些是在血管途中或淋巴循环系统随手拣来。为了表明并支持此说，我们且从小淋巴球的制造中心——脾脏开始，一直追随到它的目的地——生长细胞。淋巴球由淋巴小管带出脾脏后，渗入小肠绒毛区里，那儿充满着刚分解蛋白质而得的氨基酸。然后自然就检收这些充满食物的淋巴球至较大的淋巴管，再由锁骨下的锁骨静脉将它们排出。这条静脉里的血含甲状腺分泌物特别丰富，因为甲状腺也将它的分泌物排至锁骨下静脉，这样可以方便淋巴球充满甲状腺分泌物。没有了这样的淋巴球，体细胞就不能生长与生殖。

胸腺位于甲状腺的附近，这也解释甲状腺激素进入淋巴球的极端重要性。胸腺也是淋巴球制造中心之一，许多胸腺静脉直接流入甲状腺静脉，在生长早期与青春期，胸腺的大小和活跃性与孩童期生理性的血球增加相





呼应，而在身体成熟后的胸腺萎缩，这些都强烈支持胸腺是生命早期主要的淋巴球制造中心的假设。为了使胸腺与甲状腺保持工作秩序，发育中孩童的蛋白质必须经过十分小心的选择。对身体主要的碘中心——甲状腺，必须供给它含有可资利用的碘的蛋白质；对胸腺与淋巴球，要给以含磷氨基酸。对个体的生长与发育来说，提供正确与适量的蛋白质确实是最重要的步骤之一。

正确与适量的重要性

有一点需要谨记的是由于蛋白质是一种有高度激发性的食物，而且味道怡人，所以它的消耗，常会超出身体的真正需要。在《普通生理学》（*The Mitchell Textbook of General Physiology*）一书中米切尔医生说："已经有人证明食物蛋白质增加，就是应当与之相应增加的'总氮平衡'落后了。结果身体的氮平衡会改变到一个新而较高的水准，同时，相当数量的新蛋白质必须积聚于体内，也没有替代性排泄来排除超出的含氮废物。相反，如果以超出真正需要的蛋白质喂养一只用作试验的动物一段时期，它可以弥补一段颇长时间缺乏蛋白质的膳食的影响。作为蛋白质的有限度贮蓄器的器官包括肝脏、肠与肾脏，以高蛋白膳食喂养试验的动物后，这些器官的重量及其蛋白质的含量都会增加。"

统计显示平均美国男子（世界上吃肉较多者）每年吃肉约 172 磅。这是一般营养的风潮，这个时代中，成年人

与生长中的孩童一天吃3次肉。肉能充分满足胃口，它对身体有一种温暖的效果。吃了蛋白质食物后，它的代谢刺激效果会维持数小时，那就是为何吃了一块牛排后饥饿感要迟迟才再来的原因。

因为它有刺激效果，所以膳食中过多的蛋白质会给人一种健康愉快的错觉。但是，对医生而言，健康与这种刺激是有很大的分别的。很少人知道健康与刺激的分别，有关刺激会导致变性疾病的事实，甚至医生也不见得都知道。当这类疾病发生后，很可能需要使用去蛋白质的膳食并维持数年之久，以便能使固体耗尽多余的蛋白质，直至终于回复正常的氮平衡为止。

假如这种蛋白质超量的情形只不过是由于吃太多经过适当处理的天然食物（天然取得而不是制炼的食物，如糖与面粉）而来的，而肝的处理也妥善时，此结果不会很有害。这是要严加区别的地方。适当烹煮的天然食物并不是指烧烤、腌制、盐浸或烟熏的肉或鱼，和以苹果派为甜点的大餐；如果你吃得不当，你身体的大部分活动就是在排除你吃下的“非食物”。当吃下不适当或烹煮过久的蛋白质，它们在肠内腐化并酸化肝脏——这是导致变性病的基础——这样就只有悲惨的结果了。

既然肝脏是身体内最大也是最重要的器官，让我们看看它的进化，了解哪一种蛋白质是最适合它处理的。我们知道“动物时代”经过了约6000万年，而人类的发展却只约100万年，人的肝脏是从动物的肝脏进化而来，原始人的膳食至为简单，有数千年之久他们是完全生食的。





假如身体极为衰弱或患有致死之病时，古代人也如现代原始部落的人一样，知道粗蛋白质膳食的价值。希波克拉底以奶给结核病患者作为药物，以后的医生则用生血，认为这对此病的治疗更为有利。

不独是生血，生蛋也早就是治病的食物。加拿大北部的印第安人在接受神的考验时，先吃下动物的生肾上腺以保障他们的健康与能力。平地印第安人常用生肝脏来恢复疲劳及治疗病人，健康的人的膳食也常包括有生肝脏。甚至今日的爱斯基摩人与南海岛民还是用生鱼来治病。在年老衰弱时，再度恢复服用生乳膳食，证明与简单精蛋白膳食有同样的功能。

肝脏的代谢功能决定食物的种类

生乳是最易消化的，高蛋白蔬菜如豆类、种子、谷类等也有它们的价值，但都比动物蛋白难消化。然而到最后，蛋白质的选择（即使完美的蛋白质）也要依每个人的肝脏代谢功能而定。

最后，让我强调供应正确适当的蛋白质的重要性，对生长中的孩童尤其重要。蛋白质是身体的建筑师，但是只有合适的蛋白质才可以受人体肝脏控制，也才能建造合适的身体。我们仍然拥有穴居人类的肝脏，故必须有选择及有区别地利用我们的蛋白质。因为羊在山坡及山地牧场仍然过着自然的生活，所以它的肉对人类是最有价值的，但必须生吃。其次是牛肉。鱼、家禽肉及海产，

除非是生吃，否则通常都会烹煮过度，而易在肠内腐化；猪肉（虽然我从不建议用它）、腺体、内脏及脑也一样。蛋的价值在蛋黄，最好是生吃或略煮即吃。

比方说，咽下生蛋黄可以很快地使空竭了的肾上腺再造。蛋黄富于卵黄素，是一种磷酯类，因而蛋黄提供了所需的磷。

我偶然用这种治疗法解救了好莱坞的一位名专栏作家。有一天，她在街上走时，突然昏倒。当她来到我的诊所时，她很害怕，因为她是那种自豪能随时随地照顾自己的女人。她非常勤劳工作，她告诉我最近完成了一本书，使得她要做各种公开场所露面，包括在加拿大的旅游演说。除此之外她每星期要写 7 个专栏，每个月写两篇杂志小说。我检查的结果：她是太疲惫了。我坚持她要马上接受我的治疗。

“为什么？”她问我，“只因为我太疲倦？”

“不是的，”我坦白告诉她，“只因为如果你再次累成这个样子，下次晕倒时你可能就爬不起来了。”

我安置她在一间昏暗的房间，不许她与任何人谈话或看电视，她的膳食是稍微烹煮的蛋黄、豆荚与绿南瓜煮成的汤。

“我会发疯的。”她说。

我回答说：“我们等着瞧吧！”

第一天她辗转反侧，断断续续地睡。第二天她睡了 5 小时，第三天睡了 10 小时。以后继续增加直到每天睡 14 小时，而其余的时间她都能放松自己。10 天后我告诉





她，只要她放轻松不要紧张，她可以起床并恢复工作了。

从那时起，她就活得好好的了。

15

蛋白质会杀害身体

他的食物是荣耀，但，对他的心灵来说，是毒物；对他的身体来说，是毁灭。

——亨利·泰勒 爵士





蛋白质真的是杀手

如果我们将上面诗中的“荣耀”改为“过多的蛋白质”，就会破坏这美丽的隐喻，但站在营养与疾病的角度来看这却是正确的假设。

如果我们不留意饮食，蛋白质可能就是身体的杀手。

对于生物，蛋白质是绝对必需的，因为它是每一个细胞的基础成分，不管是人类的肌肉，脑或指甲；树干和枝叶，动物的皮毛或任何生长的蔬菜都需要蛋白质。

蛋白质可以如脂肪一样在人体内燃烧而产生热量，它又可以改变为碳水化合物；但是碳水化合物与脂肪却不能做蛋白质的代替品，实际上，身体不可能在没有适当的适量的蛋白质供应下生长、发育或修复损伤。对每一个动物或植物体来说，它们所需要的蛋白质都有或多或少的不同。因此，要发掘哪一种蛋白质是最适合人体的，我们就要先问问自己：蛋白质实际上是在为人体做些什么工作？

为了便于解释，让我们再将人体看成内燃机。机器的能量来自富含碳的汽油的燃烧；人体能量与热是来自糖的适当氧化，而糖以碳为主要成分。糖的来源或直接由食物而来，或由淀粉与脂肪分解而来。内燃机由金属制成，当有损坏时，必须由含相同原料的新零件来修复；同样地，人体由蛋白质组成，所以必须以蛋白质来修复。汽油在使用前必须贮藏在附属的油箱里，这会将整个机

器的构造变得较为庞大;过多的糖、淀粉和脂肪在人体也产生同样的效果。如果太多的金属如额外的汽化器、活塞环、汽缸等附加在内燃机上,机器就会显得混乱与拥挤,结果,它便活动得很差或是完全损坏;人体多余的蛋白质也可能使一个人活动不良或完全损坏。

直到比较近期,医界人士还相信多余的蛋白质大多会被身体,主要是肾脏所排除;现在我们都知道多余的蛋白质会贮藏在体细胞内而招致不幸的结果。例如过酸体质的主要来源是肌肉中有过多的蛋白质,这对大部分人来说可能是新鲜事。但是事实上当身体为多余的蛋白质所饱和时,氮的代谢即被干扰。所有的蛋白质都由氨基酸——实际的基本小单位——所组成,它制造新肌肉,也维持现存的肌肉;但是存在太多的氨基酸会干扰体内的酸碱平衡,招致不幸的结果。

很多医界人士都密切关注食品制造业者所广告的"蛋白质狂热"。我十分赞同他们之中的一位显赫的小儿科医生小艾密特·赫特,他在《研究医学》(*Postgraduate Medicine*)中写的:

> 由于我们现时的不确定和暗示的证据,我们可能已经超过了最适当的蛋白质摄取量,以面对外界压力。又有谁能证明我们继续以蛋白质来充实我们的膳食是正确的呢?然而要如此做的压力很大:谷类麦片产业注意到蛋白质,而且已开始以蛋白质和氨基酸来增强它的产品;





食品工厂标榜蛋白质的含量与品质成为销售的花招。作为医生，我们希望安全，而且提醒我们的病人使他尽可能不冒险。但是顺着这趋势前进是否安全呢？或者现在是我们叫停的时候，直到我们可以估计出现有的膳食的作用，然后才朝“加强蛋白质”的路上行进。

蛋白质的需求量由多减少

关于人体对蛋白质的真正需要量，我们可从自然界的智慧学到很多。最简单的例子莫如不同动物的幼儿在生长中对母乳有相同的需要。只要小牛所吃的母乳含有丰富的钙蛋白与制造肌肉的白蛋白素，他们骨骼的重量每个月会增加一倍。山羊生长比较慢，所以对乳中类似的蛋白质的需求比较少。但人类的婴儿生长更慢，新生儿吃丰富的母乳，他的体重经过6个月才增加一倍，而其后任何6个月都不会有同样的事情发生。因此当达到成熟期，生长过程慢下来时，蛋白质的需求达到最小量，只要能够维持氮平衡就够了。年龄日长，这个最小量愈来愈小。不过，受伤、手术或大量体力劳动后，蛋白质的需求会暂时地增加，这倒是真的。

不幸地，膳食中特别是肉类（肌肉组织）的过多蛋白质所引起的刺激，常被误认为是健康。人们随便而错误地相信“高蛋白膳食”有益，且急切地需要它，尤其是在那

些花巨额广告费推销蛋白质的人的鼓励下，小瓶含有肉类制品的婴儿食物充塞在杂货店的架子上。母亲们依着广告找寻什么食物对婴儿最好，然后用她们的车子载满大批的杂货回家，但是大自然告诉我们，母乳才是生长中的婴儿所需要的食物。事实上，它是惟一为此而制造的食物。

猫当然是主要的肉食动物，当10只年幼的小猫被放在实验室里做肉食膳食的实验时，它们会发生痉挛；这种痉挛直接来自于不适当的蛋白质因不良消化产生的毒血症。小猫的肝脏还不能代谢这种蛋白质，我相信有些孩童的严重疾病如风湿性心脏病、白细胞过多症和小儿麻痹症的增加，正是在指示可能由膳食中不适当的蛋白质所引起。同时，在过去的70年里，中年人的癌症与心脏病患者增加了一倍多，或许也指出同样的营养偏差。当我们开始行医时，一年只看到两个到三个癌症病例，而今，我一个月就看到六个到八个。是否过去25年由肉类包装者的宣传而起的蛋白质狂热就是引致癌症增加的原因呢？

如果要多了解关于被我们吃下的蛋白质变成什么了，我们就必须将我们的注意力转至肝脏的化学上去。就算那会令你讨厌，我也要重复：人类以他和始祖同样的肝脏度过了过去100万年的演化。人的肝脏是为某种蛋白质的质与量而设计的；健康与长寿必须依靠在膳食中提供那种蛋白质才能获得。





生的蛋白质为原始天然来源

由研究原始人的生活，例如现时生存于澳洲未开垦地区的少数部落，我们得知早期膳食中的蛋白质是生的蛋白质，肉类、血和骨髓都是在生的状态下食用的。我们也知道爱斯基摩人和太平洋西北岸的印第安人吃生鱼和生鲸肉，今日的爱斯基摩人也会将一些肉拿去煮，但通常只将它解冻而已。我们有科学的资料证明爱斯基摩人虽然受冰点以下的环境所限制，仍然是世界上体格最好的民族之一（有好的牙齿和骨头）——这是指在他们屈从于白人的文明膳食以前。

探险家斯蒂芬森在北极所做的膳食试验，提供了有关蛋白质消化很有价值的资料。斯蒂芬森居住在北极数年，只以肉类和脂肪为生。他很快就发现在那里旅行常为庞大的装备运输所阻碍，他想到，尤其是在漫长的冬天，当苔原已冻结时，为什么不能沿途捕捉猎物呢？海豹多的是，而且可以在雪地的气孔里捕捉它；偶然也有北极熊游荡至营房附近，他发现熊也很好吃。

他自爱斯基摩人那里得知他们良好的健康是因为吃生的肉食，主要取之于海豹、海象以及鱼的血、肝脏和骨髓。有一次他带着一群强壮的年轻人，大多数都是大学生，进入北极。在全程中他供给他们生肉以为食物，而他们仍保持强壮、热情与良好的身体状态。起初生肉使这些年轻人作呕，且异于他们的口味。在最初的数周里，他

们常常将食物吐出来，但是最后他们习惯了，而且吃得津津有味，既无消化不良也不会便秘。不但如此，他们且发现烹煮或在肉上加盐会引起严重的消化不良。斯蒂芬森重复这个膳食试验多次。另一位北极探险家麦克米伦也证实了斯蒂芬森膳食的价值。

在遥远的北方，生肉是最实在的食物，不单因为它是惟一可能的食物，而且在那种天气下，它既能使人发热又有激励性。在热带，虽然那种膳食将会是灾害，但聪明的造物者代之而给予人类种种新鲜的水果。

斯蒂芬森的试验中有一问题，那就是为什么熟的肉类会引起消化不良？如果坚持要吃熟肉，是否会生病？为了找寻答案，我们就要研究尿液的化学了。吃下天然、生的肉类时，尿液中不含有未消化蛋白质腐败酸。这引导我们观察并且得到结论，那就是烹煮蛋白质愈久，尿液、汗水甚至身体其他分泌物中的腐败性产品的量也愈多。胶体化学称生的蛋白质为亲水胶体，熟的蛋白质是疏水胶体，这明显地表示两者分子的排列不同，疏水胶体的形态是不易为人类消化器官所消化的。生的鸡蛋白和熟透的鸡蛋白的分别就是一个简单的例子，前者溶于水，在肠内无腐败性，对酸、碱、盐都有它的特性。很多大大小小的疾病都是由于不消化的熟蛋白质造成毒血症而引起的。





熟肉会引起消化不良

这些试验的结果虽然使人相信，但不能使人心悦诚服。（对这方面我希望澄清一下，我不吃生肉或任何肉类，因为我对肉的消化不佳，我也没有给我的病人开生肉配方，虽然可使他们较健康；但如果有足够的证明，他们的胃肠能够容忍它，或者他们比较喜欢那样，我会为他们开配。）但是半生或未熟透的肉适合某些人的口味，而且肝脏也比较容易接受。在行医中，我发现由稍经烹煮的肉类所引起的腐败酸轻易地为同一餐吃下的生的或熟的非淀粉性蔬菜所中和。当我的病人中“喜欢熟牛排和炸薯条”的人改吃生羊排、蒸绿南瓜、马铃薯和一大盆杂菜沙拉时，他就会获得健康进步的奖赏。幸而生乳和生蛋白对大部分的病人都没有发生口味的问题。

已故布登杰医生的不朽之作，已证实了熟的动物性蛋白质毫无疑问是不健康的物质。布登杰医生以天生的肉食动物的猫来做实验，生蛋白质的膳食使他们保持良好的健康情况。在 5 年多的时间内，他以 109 只猫做了很多令人信服而不能反驳的观察。他监督所有的喂食，同时，所有的实验组都有小心的控制组；通常都用同一胎的猫来做实验。在整个实验过程中，只要它们保持吃生的蛋白质膳食就没有一只猫得病。事实上，它们的寿命很长。

但是吃熟蛋白质的猫全部得病，而且它们的病与人

类的相似，常见的有牙齿溢脓和掉落、脱发、骨骼稀疏、关节炎、骨炎、肝脏萎缩与硬化、脑与脊髓的渐次退化等。布登杰医生的工作正迈向正确的方向，但反对者也很强烈。不单是进食熟的动物蛋白质已成为历史上的习惯，而且它也同时确立了十分重要的工业基石。我希望布登杰医生的学说能集合医药档案的点滴，而且有些非传统的医生（很骄傲地我也是其中之一）是不会介意赞助一个不普遍的理论的。

布登杰医生的工作范围很广，在此我只能谈到这些，有兴趣者必须要研究他的科学论文。他的观察中有4点要注意，它们是医学真理的里程碑：

1. 那些以生蛋白质作为膳食的猫可以保持健康，而吃熟蛋白质的猫则生病或早死。
2. 熟蛋白质膳食侵害过的猫，不管你如何小心地改喂以生蛋白质膳食，它永远都不能恢复良好的健康。
3. 蛋白质膳食对肝脏的损害是渐进的。粪便中的胆汁是太毒了，甚至连用猫的排泄物施肥的土壤也会使草被毒侵害而不能生长。
4. 这些猫的第一代有显著的不正常，第二代常常是生出来便死亡或有病，而且再也没有第三代了，因为母亲已失去了生殖能力。

布登杰医生用做实验的熟蛋白质包括已经消毒过的





牛奶，经放射线处理过及煮过的含维生素 D 奶油、乳酪和冰淇淋，同时有罐装乳和乳粉，熟蛋，炸、煮或烤的肉以及盐腌和熏干的肉。布登杰医生重复了他的实验数次，别的科学家也给予证实。结果是如此地令人信服，使得它的正确性几乎无可置疑。

肝脏与蛋白质的消化

在消化进行时蛋白质有些什么变化呢？当你吃下了任何一种蛋白质，肝脏即自动准备消化它。这功能受腹部上方的神经网——腹腔丛所发出的交感神经系统的支配。肝脏为蛋白质设立了一个化学表，就说是蛋白质甲的表吧，但是在同一餐内，也可能同时吃下蛋白质乙；以一个简单的例子来看，且说蛋白质甲是肉类，而蛋白质乙是乳酪。蛋白质甲的化学表与乙的是不一样的。然而，肝脏不可能同时处理两种蛋白质的消化作用，因此腹腔丛或腹脑即忙于从三种防卫机制中选择一种出来以解除肝脏的困难：(1)将食物呕吐出来，这是小孩子最强烈的反应，同时亦可以解释为何你的小宝贝吃下丰富的乳酪汉堡、冰淇淋、蛋饼、可乐和糖果的野餐后便那么容易呕吐。(2)胃的肌肉控制只允许一种蛋白质通到小肠，而阻碍第二种的通过。这种奇异的现象已为部分灌肠法和放射线证据证实了。(3)引致蠕动的增加，腹泻就是明证。

神学家从良知低沉、轻柔而微弱的呼唤中获益不少，而我希望引起你们注意腹腔丛低沉而微弱的呼唤，这是

大部分人都不注意的身体的一部分。当一个人吃了太多的食物或吃了不能相容共存的食物组合时，造物者即以打嗝的形态发出一个悲痛的讯号。大部分人认为打嗝是消化的失态，但是实际上它是婴儿“反吐”现象的遗留。你应该学习注意大自然的这种小警告。

消化不良与腐败的蛋白质所形成的酸和其他废物很容易在尿液中辨认出来。科学上，它们是属于酚、粪臭素、吲哚酚硫酸、尿酸与毒性胺等类，它们通常从黏膜被替代排除或扩散至脊髓液中。

我要重复又重复地指出，蛋白质熟煮或热得愈久，胶体的改变也愈多。亲水胶体变为疏水胶体，人的原始森林时代的肝脏有处理亲水胶体的装备，此胶体的废物很轻易地被肝内钠的储藏中和而在胆汁以无害的复杂胆酸钠盐形态排除。肾脏也帮助移走氮物而成为尿素。

在结构上，蛋白质与糖、淀粉和脂肪不同，它的成分含氮、硫、磷、镁和很多其他微量元素。糖、淀粉和脂肪（碳水化合物和碳氢化合物）含碳、氢和氧；这些均不会因加热而变质或破坏。但是加热却会改变蛋白质，使之易在肠内腐败和引起严重的干扰。就是这些因素使得孩童和成人生病。



餐后甜点的杀伤力

冰淇淋是你最喜欢的餐后甜点吗？

那么，让我们听听有关这平凡的混合物的科学见解。



扩散性毒素的普遍来源之一就是冰淇淋。它看来无害而且是流行的餐后甜点，不论是最佳的自制品还是粗糙而富含乳化剂的量产商品，都是高度腐败性的蛋白质混合物。美国消耗冰淇淋比其他任何国家为多。一位研究蛋白质腐化的先锋艾克西麦·吉布森医生在《饮食是什么和不是什么》(*Diet, What It Is and What It Isn't*)一书中对有关美国人喜爱的点心做了些有趣的研究：

> 冷冻过程给了鲜奶油的生理腐败涂上最后的一笔，易发酵物质如牛奶、鲜奶油、水果等，在一接触到霜时便立即分解。再者，霜只暂时阻止了细菌的活动，而对被扰乱了的冷冻物质的分子却是永久性的威胁。当冰淇淋在胃里达到其溶点时，入侵的微生物马上恢复，并且增加它的破坏性工作。因此本应可以起而抵抗入侵微生物的生理系统，现在也变得束手无策了。好像古老的冰河融化时，从它们的冰库里解放冰冻已久的动物组织，马上会进行元素的分解和败坏。冰淇淋在人体内溶化后，释放冰淇淋和乳细胞的尸体，使它们暴露在长驱直入的成群结队腐败菌的侵袭下。腐败在邪恶狂欢宴里戴上伟大的骗子——糖——的面具后，已变得不能由味觉去辨认了。因为在这个冰淇淋的生理葬中，冰做了涂香油者的工作，而糖则是液体香油。

其他腐败性的产物也可以引起同样的毒血症。但在夏天，有很多人吃冰淇淋，尤其是小孩子，手里握着发热的零钱，冲至每天在街上来回数次的音乐小贩车前。事实上，小儿麻痹症的流行和冰淇淋的巅峰季节就在七八月间是否有关呢？有些医界人士认为有。我们劝导父母禁止他们的小孩子在这段时间吃冰淇淋。

我们做这提议是因为当从不消化的冰淇淋而来的扩散性腐败酸不能完全为肝脏与肾脏排除时，它们便从鼻窦的黏膜中做替代性排除。这些症状常会引致夏季伤风。小儿麻痹症的滤过性病毒以这些分泌物为主，同时它使大部分的小孩子发炎，伴着轻微发烧、不适，此外或许会使头部有少许坚硬。虽然数天后，大部分的小孩都会康复，但是如果这个小孩受毒极深，而他的肾上腺功能却低于正常，则滤过性病毒就会侵袭鼻窦的黏膜。因为脑膜与鼻窦十分邻近，小儿麻痹症的滤过性病毒很容易就扩散到脑部，然后再到脊髓而引起运动机能麻痹。只有受毒最深的小孩会麻痹，其比例仅为受滤过性病毒感染者的3%。小儿麻痹症实在是少有的疾病，它的罕见乃因为它的感染性的比率很低。这些患者的肾上腺功能通常都很弱，因此他的抗病能力也跟着降低，他曾经是好吃冰淇淋者，而且是其他错误膳食的牺牲者。

很多科学家都怀疑错误的营养是引起小儿麻痹症的原因。本杰明·山德勒医生在北卡罗来纳州的阿修里做了一个实验，即选择一个夏天，不让小孩子吃任何的甜





品，之前几年很多小儿麻痹症发生于夏天，但是在山德勒医生做实验的那个夏天，少了90%的病例，这是十分有意义的结果。那么当然要禁止甜品，包括冰淇淋了。但是如果其他的甜食也都是有危险的话，那在圣诞节和复活节假期之后便该有小儿麻痹症的流行了——但是并没有这样的情形发生。无可避免地，怀疑的手指猛烈地指着冰淇淋这恶棍。

你可能认为城市的父亲们会在阿修里的示范后采取行动，重复这个实验，不让小孩吃甜点，但是他们没有。北卡罗来纳州及邻近各州的报纸与电台报道山德勒医生的发现：在实验前一年（1948年），在阿修里有2498个小儿麻痹症病例，而1949年只有299宗。后再没有任何行动了。各方面都在猜测它停顿下来的原因，它销声匿迹是因为这样的宣传必然会危及这地区冰淇淋和其他乳品的销售。

有些人认为从膳食中除去这道美好的冰淇淋似乎太严厉了；通常牛奶制品与人类是以一种称为“细胞的记忆”的关系连在一起的。

假如成人与小孩坚持要吃冰淇淋的话，他们应该吃新鲜打泡的鲜奶油，糖和水果碎片的混合物。母亲们准备这个也很简单，因为它只需要冷藏而不要冷冻。不过我仍有一个警告：绝不可将它与餐点同吃或以它作为餐后甜点，只可以作为点心或两餐之间的零嘴，因为那样的混合进食会使肝脏不胜负荷，尤其当它混合其他动物性蛋白质或植物性食物时更甚。

母乳是不可遗弃的天然食品

很多现代的医学人士在观察了婴儿和幼儿的饮食后，都觉得身体的耐力实在惊人，它竟能忍受这些对生命的最初几年来说是骇人的饮食。你只要比较喝人工调配乳品和喝母乳的婴儿的化学作用就知道了。在这方面，受人尊敬的霍姆斯医师的观察是“一对丰富的乳腺在为婴儿调制营养液这方面的能力，比最有学问的教授的两个脑半球更为优越”。

吃母乳的婴儿的粪便较无味，无刺激性也较软；他的呼气香甜，汗无臭味；尿液不会损伤他娇嫩的皮肤，也没有强烈难闻的气味。这是因为造物者赐予婴儿一个能适应人乳的消化道，它是为了利用这个特种食物而设计的。

我们深信经过消毒的奶是所有于乳瓶中给婴儿喂食的再制乳里最温和的一种，但婴儿在咽下这些消毒乳后，他的分泌物仍然会变为有气味而有刺激性；而且他还会便秘。假如检验这婴儿的尿液，你会发现蛋白质腐败的废物。经过 50 多年的行医后，我发觉这是屡试不爽的。对婴儿的肝消化来说，商业产品和婴儿食物都是外来物，均可能造成腹泻、过敏和便秘。为了要克服后者，制造商便以人工的糖来甜化他们的产品，增加了它的酸性和发酵，因而产生肠气腹痛和有毒的尿液。

乳是所有天然食物中最不安定和最不耐热的，就算只是放在冰箱中 24 小时，也会夺去它的一些维生素和有





机物。高温消毒分解掉更多，煮沸则将它变成一堆无用、腐化和使肝脏难以容忍的食物。当身体的腺体沐浴在一阵热乳雨中时，我们几乎可以听到长期受苦的腺体在哀号："唉！别再来了！"

为什么很多婴儿吃了非天然的婴儿食物后表面上仍发育健壮呢？这是因为他们的肝脏强壮而肾上腺也有力维持。但是接下来的3～6岁这段期间，便好发长期鼻塞，常常感冒，扁桃腺炎和哮喘，这些都惯见于幼儿园及幼龄学童。

那些被布登杰医生喂以高温消毒乳的猫于3个月后死亡，而喂以生乳的猫却仍然健在；吃同样的食物，小牛罕有活过两个月的。开明的小儿科医师虽然很尊敬巴斯德，但是也知道以消毒过的牛奶来喂养婴儿是绝对有害的。乳品业者以巴斯德消毒法来保证可以久藏而不会迅速变酸，因为如果不经消毒很少有乳品能送达大而拥挤的城市里。但是清洁地处理过的乳是不需要消毒的，生乳的鲜甜和优异的品质就是明证。如有可能，应尽量用生乳。

破坏天然物必须付出代价

在这一章的前面，我会提及加热或烹煮蛋白会使其变为有毒物；蛋黄则较为安定，但是将它生吃或浅煮当更有营养。肉类（肌肉）最好是生吃，那将很甜美而且易于消化；而烹煮时，应该只要稍微烤到半生最佳。羊肉和牛

肉依次是最好的动物性蛋白质。不过，我们要记住，所有煮得太熟的蛋白质都是难以消化而可产生毒血症的，尤以猪和小牛的肉、鱼、家禽、小的野禽、海鲜和乳酪等为甚。

很多人吃大量的肉和乳酪，表面上很健康，但大自然迟早会讨取它的代价的。已确知为了要中和不消化的熟煮蛋白质的腐败产品，肝脏的钠被夺走的速度比膳食所能补充的快，但是吃熟肉的人却是以缺乏含钠食物闻名的。肝脏失守，则毒血症增加。

当肾上腺强壮时，它们尝试以超氧化作用来补救肝的衰退，因而造成肾功能的增强。当肝和肾都干枯时，毒血症便爬上更高的一层，而常常企图透过本来在分泌蛋白质的器官来做替代性排泄。乳房企图以有毒乳的形态来分泌毒蛋白酸，子宫以刺激性分泌物来替代正常的月经蛋白质。当酸的破坏因替代性排泄的关系而升至巅峰时，就造成癌症。这是否可以解释为什么妇女在胸部和子宫常有癌症？值得研究。

要终结蛋白质扮演的“身体杀手”的角色，便要强调新鲜生乳才是生长中的动物或人体的天然蛋白质。多少的制炼或添加物均不能作为天然清洁生乳的替代品，或与之相比拟。此外，我要强调下列的结论：(1)蛋白质是身体的天然建筑材料；(2)如果进食过量而多种的蛋白质，就算是在最完善的状况下，也会扰乱身体的化学作用；(3)数种蛋白质在一餐之内是不能共存的，所以最好一餐只吃一种蛋白质；(4)加热或烹煮动物蛋白质会使之





变得较难消化，并在消化时增加了它的腐败。

回溯16世纪，塞万提斯在《唐吉诃德》(*Don Quixote*)一书中幽怨地问："会有好东西嫌多的时候吗？"会的，当那种"好东西"是蛋白质的时候。

16

利用蔬菜自我治疗

蔬菜和水果比任何调配的膳食含有更重要的成分，因为它们包含各种已知的和未知的维生素。

——罗伯特·麦克卡利逊 爵士





新鲜蔬菜是患病的救兵

以战争为主题的电影里常见海军陆战队做救援的工作。在疾病中，做此救援工作的却是新鲜或煮过的蔬菜；药物通常是不需要的。我们要知道药是化学制品，而同样的有机形态的化学物质，都可以在蔬菜及其他食物中发现。

但是要获得蔬菜有时并不容易。

我记得在爱达荷州有一个病例，当时我横越了约100英里的山艾树林去看一位受脓性脚溃疡煎熬了数年的病人。他整只右脚都肿得很厉害，在足踝之上还有一个恶臭的深坑。

我要给他的主要化学元素之一就是各种碱性蔬菜汁，又因为他的情况严重所以动作要快。但那时已是深秋，没有蔬菜，而且那里也没有任何超级市场每天供应从遥远的农场运来的新鲜蔬菜。那时候农场内惟一可供药用的植物是紫花苜蓿。

我说："我们就让他吃紫花苜蓿吧！"他的妻子惊愕得目瞪口呆，但我说服了他们。我指导收集细嫩的紫花苜蓿芽，然后将它剁碎，和水及葡萄柚汁混合。葡萄柚汁可在数英里外的杂货店里买到。同时还给予病人适量的罐头蔬菜、全麦面包及生乳。他严守着这个养生之道，溃疡终于完全痊愈而肿胀也消失了。当然，他永不再吃猪油、白面粉与白糖。

植物界含有我们最佳的药物。不过，偏食肉及马铃薯的人除了他所熟悉及喜爱的马铃薯外，对其他的蔬菜都投以怀疑的目光。在1584年首次将马铃薯介绍给欧洲的人做食物时，他们接受得非常勉强。虽然因农作物歉收而致大饥荒，但欧洲的农夫还是拒吃马铃薯，因为他们相信它会引起腹泻，毒化土地并有助瘟疫的扩展。当欧洲人首次认识番茄时，也发生了同样的事。虽然早期墨西哥的阿兹特克人认为番茄是真正“健康”的食物，并且将它虔诚地献给他们的神，但是欧洲人避开它，视之为有毒的“爱情苹果”。只有巫师觉得它有用。

14世纪时有一位作者发觉水果成熟的季节里腹泻后不适的病症特别多，他便发出警告说：“戒食水果。”他不知道肠胃不是因蔬菜及水果而来，而是由热天里满布细菌的水所引起。

在古代及中古时代，蔬菜的地位很是低微，因为它不像肉类及谷类粮食一样“粘在肋骨上”。甚至今日很多主妇们仍然放弃蔬菜及水果，因为如果用同样的钱买谷类可以得到比蔬菜多20倍的能量，他们没有想到蔬菜中所含的微量主要矿物质及维生系的重要性。

超级市场的一个奇观，便是多姿多彩的蔬菜和水果的陈列，犹如巨幅波斯地毯一样。它们不但好看，而且充满了健康的财富——主要是天然维生素及微量元素；不过只有当它们被派上用场时才有价值。你可知道一束芹菜或一盘新鲜生菜沙拉所含的维生素与矿物质，比整瓶合成维生素片还要多？不幸的是我们之中有很多人是生





长在1年中有9个月只有少量冬季蔬菜及马铃薯的地方，因此在孩童时代，我们的味蕾对很多蔬菜都不认识，长大后我们就拒绝接受它，而且特别固执。除了马铃薯、豌豆和豆荚外，通常都拒食其他的蔬菜。

阳光与水经由植物造就了万物

植物和动物不同的是，它可以从泥土收集无机的养分，只要有水分的存在，植物的根就可以吸收土壤中的矿物元素，然后将它们运送到叶部，在那里太阳的能量将之转变为含有养分与能量的有机化合物。哲尔吉教授在他的“生物氧化的原则”的演说中对此解释甚为完善：

> 细胞做任何事都要付出它的代价，而生命系统的货币就是能量。如果没有能量就没有生命。这个能量的惟一来源是太阳的辐射能，但是这不能用来维持生命，因为如果可以的话，生命便要在晚上终结。因此，辐射能被含有叶绿素的颗粒裹成小包，如果细胞需要能量，它不必利用辐射能，只要将称为“粮食分子”的能量包裹解放就可以了。生命的两个基本的反应是：(1)制造这些包裹；(2)释放它们。

$$能量 + nCO_2 + nH_2O = nO_2 + C_nH_{2n}O_n \cdots\cdots (1)$$

$$C_nH_{2n}O_n + nO_2 = nH_2O + nCO_2 + 能量 \cdots\cdots (2)$$

小写的n是代表离子的数目；反应(2)是反

应(1)的倒反。反应(1)只能在含有叶绿素的植物中进行,而反应(2)所有的细胞都可以进行,不管那是植物本身或吃了植物的动物(草食动物),或吃了这吃草食动物的动物(肉食动物)的细胞。

能量本身显然就是生命,而对哺乳动物的人类来说,植物与动物就是他们生命与能量的惟一来源。需要谨记的是动物可吃植物或吃植物的动物,但人类无法尽吃所有地面上的植物与蔬菜,因为只有一些是有利且供给营养与能量的,其他的则是不能消化,甚至有些是有毒的;有部分是刺激身体的,而有部分是使人松弛的。但是人体是由地球上的矿物元素所组成,他的生命与能量需要自同样的元素中寻求养分,而该元素则可由阳光和水作用变化进入植物体内。

蔬菜可以区分为淀粉质、非淀粉质、多叶的、含叶绿素的、甜的、酸的、半固体和半液体等多种。有些生长在地面,有些在地下。它们可能是植物的任何部分。如球茎、块根、根、茎、种子、荚、叶、果实及花等。有些是含脂肪的,有些是不含脂肪的,但是所有植物都含有或多或少的维生素与矿物质。

淀粉质的蔬菜包括谷类或其他的种子、根与块根类。非淀粉质的包括多叶蔬菜与它们的茎柄及茎。叶绿素蔬菜有它特征性的绿色且大多是多叶性的。甜的蔬菜如胡萝卜与甘薯都藏有各种不同形态的糖。味道的特性因酸





而来，如苹果酸、柠檬酸、草酸及其他的酸。蔬菜是半固体的或是半液体的。则由它所含水分的多少而定。脂肪与油脂可见于种子与果实中，然而在叶及茎柄也可以找到一些。有些植物富于维生素，而有些则不含对人体有用的东西。

植物是天然的解毒丹

当希波克拉底宣扬的箴言“你的食物就是你的医药”时，他的心目中一定有蔬菜的医药特质存在。经验告诉我们当人受着酸中毒所引起的疾病煎熬时，通常是由于过度偏吃甜食、淀粉及蛋白质所致。这时必须改用碱性的蔬菜来中和它。

饮食的历史指出数百年来意大利人都是用绿南瓜来作万灵药。他们为什么选中这简单而没有刺激性的蔬菜呢？也许这只是巧合、迷信，或者因为他们发现绿南瓜除了有营养以外，它在土壤中也生长得很好。他们以尝试失败的经验来下结论，但是仍然很可能不知道绿南瓜与其他南瓜、胡瓜、西瓜族的其他成员一样含钠特别丰富。绿南瓜和夏季南瓜及曲颈南瓜中的有机钠是补充耗尽钠元素的肝脏最理想的来源。

含钾丰富的蔬菜如豆荚及多叶植物，提供所需的碱给胰脏与唾液腺，而胰脏与唾液腺正是人体钾的仓库。钙是动物（骨骼）与植物（茎柄）的骨架与支持物的必需元素，可自嫩枝、茎与根部获得。钠、钾、钙是人体需要最多

的三种元素，植物自碱性土壤中吸取它们。植物中还有很多其他元素是动物及人体所必需的，但需要量很小，这就是微量元素。大部分元素都可在矿物界的金属类发现。我们也从这些植物中得到维生素。

数年来，不同烹煮法的蔬菜、菜汤、菜汁都会被用来治病，历史上曾提及“希波克拉底汤”，安布罗斯·帕雷的“神馔”和布立罕·杨格的“组合”；现时在保健食品商店中所出售的最普遍的菜蔬组合则是“钾汁”。神经炎、关节炎、肝炎、肾病、偏头痛、癫痫和癌症乃是酸性中毒的表示，而植物正是它们的天然解毒剂。患了毒血症时，如果只有肝的损坏而没有其他特别的病症，以菜汁或菜汤作短期斋戒是既天然又有效的治疗方法，它会缓和肝脏的充血并恢复正常功能。

我发现糖尿病患者的最佳摄食法是做短期斋戒，只吃非淀粉性而富有钾元素的菜汁。糖尿病患者的胰脏已失去控制血糖量的功能，而胰脏的主要化学元素是钾，所以含钾丰富的蔬菜对糖尿病有特殊的价值。我把病人安置在床上，让他吃非淀粉性蔬菜如芹菜、香芹、绿南瓜与豆荚，在水中烹煮后再以搅拌器混合的混合物；除此之外，不再给予其他的食物，直至病人的尿液不再含糖分为止。他需要卧床休息以保存精力，同时尽可能使胰脏在不受酸的干扰下工作。要使病人的尿液不含糖需要3～4天的时间，然后他可以在小心的膳食照顾下回复日常的工作。直到尿液中再次发现有糖，才需要再次斋戒，只吃菜汁，最后才给予他一套对他的病症最适合的膳食。





选择蔬菜的注意事项

已有不少人论及膳食中生蔬菜和熟蔬菜的价值比较了。最简单的原则是：人类与草食动物都必须熟煮蔬菜，以分解包裹着植物细胞的纤维素；人类用热，草食动物则用发酵，因此它们有好几个胃。不过，生的蔬菜对人类也很有价值，主要是它的体积和粗糙性，可保持肠的内容物不致太干燥。人的肠管构造需要粗糙的食物来迅速排除废物，并用它来保持肌肉的强壮。当然要特别注意的是当肠的衬里有黏膜炎时，粗纤维的食物常会刺激它，甚且引起出血。所以进食生菜与水果时必须特别谨慎。

除了略带碱性并含有维生素与微量元素外，蔬菜中最可贵的还是它们含的水分。你可以称之为“天然水”，它是最适合人体需要的。这种水比氯化或氟化的自来水较没有刺激性，当然也没有自来水常有的不受欢迎的味道与腐蚀性，所以蔬菜汁如果需要稀释，就应该用蒸馏水。有些蔬菜汁含有色素，例如胡萝卜的胡萝卜素，它会慢慢地使皮肤变黄；绿色的汁，如香菜、菠菜或其他绿叶，对发炎的肠衬里可能有刺激性；而红菜根会令尿液变红。所以选用它们时要特别小心。

常有人问我关于吃素的价值，我并不鼓励以它作为生存的一种途径。一个人不能在没有蔬菜与水果的环境下泰然生活，但也不可能完全依靠蔬菜与水果而保持上乘的健康。当病人吃太多肉食已有一段时期而变得过分

蛋白化时，我才鼓励他进食素菜。遇到这种情形，我要他吃素直到他的肌肉再没有多余的动物蛋白为止，然后提供一个肉类、蛋和乳制品的含量都不太多的膳食给他。

肉食者与素食者的争论已有好几个世纪，而且将会继续下去。很多显要的人物站在人道主义的立场上赞扬素食主义，然而很多自称为素食者却在吃乳酪、奶油、蛋和喝牛奶。他们不是真正的素食者，只是不吃肉类而已，从营养的角度上看，他们拥有一个甚佳的膳食。

总而言之，关于蔬菜方面，有数点是须要谨记的：在同一顿饭内最好不要将蔬菜与水果或其他甜点混合在一起。一餐只可以吃一种淀粉性蔬菜。根菜类如胡萝卜、防风草、芜菁、甜菜等（不要将这些蔬菜与块根类的植物如马铃薯混为一谈）经烹煮后较难消化，因为他们有产生气体与发酵的趋势。对久坐的人来说，豆类中的糖、淀粉与蛋白质的组合是最难消化的，因为它们常会制造一些肠胃毛病。蔬菜最好用蒸的，或用少许的水来烹煮，过分的烹煮会破坏酶与维生素。不论煮汤或饮料，要常用煮过的水。请谨记：洋葱、小萝卜、大蒜、韭菜、水瓮菜、味道强烈的青菜沙拉、大部分的香料和有苦涩味的果皮中的挥发性油脂与其他刺激物都是有毒的。是造物者将它们放在这些植物中，用以阻止昆虫侵袭。（早期，香料被普遍用作防腐剂或以之掩盖腐肉的臭味，现在我们都用冰箱了。）香料是天然的杀虫剂，虽然常可刺激并提起胃口，但却是不可吃的。既然这些挥发性油脂可以刺激脆弱的肾小管，我们便就从膳食中除去它们。对那些爱用法国





精美食谱的人而言，这无异是一个噩耗。但无论如何，很多我的同事和我自己都相信这个事实是正确不移的。

17

生乳和酵母是食物也是医药

牛是我们的朋友，它们给我们食物和体力，也同样带给我们好性情和幸福。

——释迦牟尼佛





生乳与肝的相适性

古时候，某些民族的法师奉献牛奶给在天之神，他们认为天就是有丰满乳房的乳牛。这种人类最早的食物在营养学上有着独特的地位：那是比任何食物都完美，也是成人婴儿与孩童的蛋白质的最佳来源。但是因为它的味道好而且容易吞服，所以常常会被过量使用。当然，绝对不应该只用它来止渴，牛奶是一种食物而不是饮料。

如果肝脏的化学功能正常，吃生乳是无害的，因为牛奶的蛋白质很容易变成为我们身体的蛋白质（要注意我指的是"生"乳，未经消毒的）。但当肝脏的分泌物有毒并且胆汁呈酸性反应时，就麻烦了。我们要知道牛奶原来是发育中的小牛的食物，在它出生后的头3个月，牛奶使它的骨骼重量每个月增加一倍，而人类婴儿却需要6个月才能使他的体重增加至出生时的一倍。那么牛奶中的钙含量一定要较人乳高出很多，才会使小牛有如此的生长速度。哥伦比亚大学的亨利·谢尔曼医生在他对牛奶做彻底研究时，发现每夸脱的牛奶含有58格令的钙。他也指出发育中的孩童一天不可以利用多于5格令的钙。再者，因为小牛的生长快速，所以需要蛋白质的量也较多，这可以在牛奶中的酪蛋白得到；大量的蛋白质给予小牛很多能量。小牛需要较少的乳糖，而婴儿需要的是较少的蛋白质和钙质，但要较多的糖；人乳就是这种比例。当你要改变牛奶使之适合婴儿时，需要谨记这点。但是

为什么要改变牛奶呢？现在是否是复兴“母亲的胸部是婴儿最完美的食物来源”的时候呢？

6个月大的婴儿每月的牛奶平均量应为24小时550毫升。6个月至6岁大的给予800毫升是最适合不过：如果又吃蛋、乳酪和肉类等蛋白质时，牛奶的量就应相对减少。另外需要谨记着如每餐只吃一种蛋白质食物，肝脏所受的压力便会大大地减轻。例如在有肉类、鱼或家禽肉的一餐内同时进食牛奶或奶制品是有害的；但是我也不太过强调一餐只吃一种蛋白质是最佳的法则。

如果肝的分泌物和胆汁是有毒而带酸性的时候，在胃内形成的凝乳便不再是软絮状而变为如橡胶一样的坚硬，因而导致消化因素困难与便秘。碱性和含钙丰富的乳浆中和了酸性胆汁，产生泥白色石灰尿酸盐，既会淤塞胆管，又很容易于胆囊中沉积而形成胆结石，同时亦能使舌头长出一层白膜并有口臭。

舌头是肝的测候器，它的被覆物的种类，水肿、味蕾的各种炎症和后来的萎缩，都指示肝脏是受着各种程度的损坏。因此，我们对如何使用牛奶作为肝病患者的膳食以提供蛋白质一事，必须十分小心，尤其是对老年人。当伦敦的伦纳德·威廉斯医生做了一个详细的观察后，便做出“很多老人是浮沉在他们的的牛奶棺材中”的评论。

生乳须适量地利用

使用生乳（或它的组成部分）得宜，是最佳的蛋白质





养分，可以作为人体组织的再造者。希波克拉底以它治疗脚病患者；米切尔医生行医时曾创造了一些奇迹，他大部分的治疗都包括了牛奶膳食和其他东西。

称为肾上腺机能减退（肾上腺衰竭）的临床状况（现时很多），对牛奶膳食的反应极佳。大部分的牛奶膳食疗养院强调半小时吃一次牛奶，但每次的间隔中要有充分的休息，每天吃 5～7 夸脱；牛奶是新鲜的生乳且要除去大部分的奶油。

查尔斯·波特医生以牛奶膳食治疗了数千病人，他形容用这种膳食的病人的主观反应如下：

> 膳食开始两小时后，心脏的反应便会加速，在 12～24 小时内，心跳每分钟增加 6 次；2～3 天内心跳还会增加至每分钟多跳 12 次；脉搏有力，清楚地跳动；皮肤红而滋润；毛细管的循环快而活跃……体温增加……牛奶膳食的刺激性很像酒精循环系统所产生的刺激效果，但是它们的后果却完全不同……肠肌的能力增强，致使每天有数次较多的粪便排泄。

这是所谓肾上腺反应的最佳写照，但须谨记牛奶膳食并不是每个人的万灵药。它的反应依肝脏的情况而定，而肝脏的情况，基本上可从舌及尿液的检查中得知。

以下是我自己的一个临床病例。这病人是一个 64 岁的农夫，患有严重的肾上腺机能减退，他衰弱到不能坐

起来，并常感觉很冷，就是用6个热水袋，他肛门的温度也只有34℃。他的皮肤灰白，指甲青紫，有中度呼吸困难，严重的心房纤维性颤动，脉搏为72，血压是100/90毫米汞柱，同时有大量的肠气，以致时常打嗝干扰他的休息，腿与脚就是在休息时也都有中度的水肿。

我以甜生乳的凝块与切碎的青绿蒿苣混合而成的膳食作为治疗他的药。最初的两日，日夜不停地每隔15分钟便吃一茶匙的药；然后慢慢增加分量，但只在白天的14小时里每隔30分钟进食一次。他原先的体重是122磅。两天后他开始可以入睡，心脏的跳动也较规则，但他的体温仍然很低。5天后他的体温稍有升高，指甲青紫也不见了。11天后水肿消失而体重是114磅，对一个185厘米高的人而言，这是太轻了。18天后他感觉比较强壮，也暖和些，站立时也不会头晕了。他的指甲呈淡红色，心脏的不规则跳动也差不多都消失了。医治后第32天，他感觉健康强壮，便回密苏里州家中，他的体重回升至121磅。以同样的膳食进食了一个月后又增加27磅，再过一个月他的体重是153磅了；两年后他可以回到农场工作。然后渐渐增加凝乳的量，直至他每天吃7夸脱牛奶的凝乳为止。除了蒿苣外不吃任何其他的食物。

初见这病人的时候，他有非常严重的肾上腺衰竭症。如果以盐溶液、刺激剂或毛地黄来鞭策他可怜的肾上腺剩余之物时，会导致心肌衰竭的。生乳中酪蛋白的蛋白胶体既可以作为心脏的刺激物，又同时提供可资利用的元素给肝脏做身体的一般性修复；而肾上腺则渐渐再被





磷所充填，遂得到完全的康复。

好的食物也是好药

生乳是一种好的食物，如果能聪明地利用，它有时也是一种好的药。瑞士人的主要蛋白质来源是牛奶及其制品，马萨伊人（非洲游牧民族）的膳食只包括牛奶与生血（他们挤牛的乳和血），而这两种人都是世界上最健康、最强壮的民族。

大自然费了很大的劲，创造以乳头至嘴的传递系统，来保障乳的新鲜性。乳在化学上的不稳定使它容易消化。当《旧约》的作者说："如此强烈需要的是乳而不是大块的肉"（希伯来书第五章第十二节）时，他们已知道乳易消化并有异常的营养特质。

不幸地，人为了保存牛奶而做各种尝试，造成复杂分子的转变或分解。减低它作为食物的价值。远离原来分子式的变质物有奶油、奶粉、乳酪、炼乳、消毒乳（巴斯德消毒法）和均一乳等。如果膳食的主要蛋白质是变质的牛奶或奶制品组成，其结果是造成发育不良的哺乳动物。

我常常以生乳做药，在我行医半世纪以来，我从未见过称为"波状热"（布氏杆菌感染所引起的病症）的病例。消毒乳在肠内腐化，而生乳只是发酵。其实，在温暖的房间内，消毒乳也会在瓶中腐败，4～5日后就会发臭。生乳只会发酵，且可变成凝乳而食用。

任何人都知道生乳愈新鲜愈有食用价值，加州的一

位牧场主人多森先生发表他的试验，显示了这事实。当他的乳棚中的母牛生下一对孪生小牛时，他准许其中一只小牛自母牛吮乳，而用水桶盛母乳来喂养另一只。水桶的乳是生乳，但是经过冷冻且存放了 12～24 小时，它们的生长速度有明显的分别，高度相差约 4 英寸，以水桶喂乳的小牛比较不活泼并缺乏光泽。布登杰医生的猫实验中显示，消毒的牛奶可能变质而危害动物；爱丁堡的约翰·汤姆森的孪生小牛试验，报道了其中一只吃母乳，另一只喂以消毒牛奶，吃母乳的生长健康而吃消毒乳的在 60 天内死亡。这实验重复了很多次。

数世纪前希波克拉底曾明言："你的食物就是你的医药"，一样可以应用于今日。眼见加工者及改革者将牛奶制成粉末或浓缩的新形态来保存它时，我便想起希波克底的另一格言很合时宜："在他们还未知道好与坏时，他们就宁可盛赞外来品，而不愿赞扬他们已知是好的惯用品；同样地，他们宁原赞美令人迷惑的事而不愿颂扬明显的事实。"

酵母是毒胆汁的克星

酵母是我们这个行星上最早的植物生命形态之一。它可能是在一个很偶然的情况下被人类所利用。在一个热天里，酵母细胞偶然接触到原始人主妇所制的野谷类面团。当面团在热砖上烤时，它膨胀了，结果得到一个轻而发酵的面包。很快又发生另一个令人高兴的事：这个





生面团的一小部分就可以使另一团新面团发酵。当时，酵母罐便成为家庭之宝，新娘也将她自己的酵母罐带进新房。

不过，酵母仅是作为食物时我们才关心它。因为它的弱碱性，可以安抚发炎的表面，吸收并中和酸。对酸性或有毒的胆汁而言，酵母是最有价值的解毒剂。作为B族维生素的来源，它更是最好不过了。伦敦的布鲁默指出它有增加正常碳水化合物消化的能力和阻止未完全氧化的脂肪酸如有害的丙酮酸、乳酸和醋酸等的积聚。酸性或有毒的胆汁常会刺激小肠，引致痉挛而中断正常的蠕动，这是引起便秘的最普通原因之一。碱性的酵母中和肠内的刺激物，同时可以恢复肠的正常运动，但是它不能视同通便剂。

酵母对皮肤也有很好的效用，很久以前便已用它作为面疱和粉刺的治疗剂了。酵母中的维生素帮助错乱的肝脏正确地氧化膳食中的脂肪，食物中的脂肪未完全氧化而阻塞了油脂与皮脂腺，所以造成粉刺。虽然吃酵母可以医治面疱和粉刺，但也要除去饮食中的脂肪和奶油、酥油、鲜奶油及油质乳酪等。我知道酵母混合少许玫瑰水便是妇女既有效又便宜的面膜。

除了皮肤病外，酵母对溃疡患者也有用处。在肠内它是柔软、弱碱、无腐蚀性和无刺激性的。对出血胃溃疡的病人来说，当南瓜或豆荚的菜汁对溃疡还是太富腐蚀性时，以少许牛奶或水稀释酵母服用是有帮助的。这样的病人，我曾经要他们每天吃22个酵母饼，数天后，溃疡

治愈了。通常我建议我的病人每天吃2~3个酵母饼：大清早吃一个，因为它可以大大地缓冲胆汁的酸性。当一个人醒来，还有胆汁残渣时，以一个酵母饼放在少许温水中可以清洁消化系统并提供3倍于早餐的利益。它的味道可口，有些像乳酪，而余味更是清香无比。

偶然有些人会抱怨吃了酵母后会有肠气，这主要原因是肠道运动受阻，继续使用酵母会使气体终于完全消失。但服用酵母会作呕或觉得味道不佳的人，不要尝试吃它，他们应该从植物界的其他成员中找寻另外的碱性解毒剂。

在市场上有两大类酵母。新鲜、压缩、柔软的制饼用酵母，在杂货店中可以买到，可存放在冰箱中。也有被制成干燥的粒状物，包装在小胶纸袋中。像酵母或酵母饼一样，它是活的，这是说它能使生面团发酵。对直接消费者而言，它尚有很多好处：在温室中它可以保持良好，旅行时也可以带至买不到它的乡村地方。

第二类是酿造用酵母，这种制品后来由一本关于延年益寿的畅销书的作者普传于世。我们将这种酵母洒在120℃的干燥槽中使之变为粉末，这和将牛奶变成不易消化的奶粉一样，已被杀灭或消毒。它是可以保存了，不过是“死”酵母，因为它不能用以发酵生面团。加热不但只会减低维生素的含量，而且还将有机盐改变为比较不易被身体利用的无机盐。加热又使它变酸，因此有刺激性并带有“鸡汤”的味道。它与新鲜酵母不同，既可以和任何食物共存，又比较少引起肠胃胀气。虽然它没有生酵





母有效，但总比没有酵母的好，仍有些许价值。

最便宜的解毒剂

酵母是一种植物，由几个红细胞大小相仿的小细胞组成，好像一串葡萄般疏松地连在一起。它们与其他植物细胞不同，因为它们没有被纤维层包围，如果有的话便要先破坏纤维层才可作为食物。烹煮可以破坏纤维层；人用锅子煮蔬菜，草食动物却在它那发酵桶的第一个胃烹煮食物，不过两者的效果都一样。裸露的酵母细胞比较容易为消化液所作用，所以容易被吸收。烹煮会破坏酵母细胞的部分维生素，它们在活的状态时是B族维生素最丰富的来源，且富含碱性元素，尤以钠和钾为甚。如前面所述，它们对胃、肝和肠的酸，有最具价值的缓冲作用。

甚至在发现维生素之前，酵母便已被认为有医疗价值，特别是对消化不良、胃痛及便秘。但是酵母在禁酒令颁布以前还不是十分普遍。奇怪得很，使这产品上市及刊登巨页广告的公司，其实正在伤害这种珍贵产品的消费者。他们促请用户将果汁，特别是橙汁与番茄汁，与酵母一起进食，或将它涂在面包或咸饼干上吃，结果使得胃肠内的发酵作用增加。吃酵母的人虽然不喝啤酒，却在胃肠内制造啤酒。他们将果汁与酵母混合在一起想得到酒精发酵而生的乐趣，但这对肝及肾是有害的。有毒的

酒精和酸，正是它们的副产品。

后来发现这些有毒的副产品，会伤害酵母的维生素。最近有一所营养学校，就是因为这个原因而反对新鲜的活酵母，提议以酿造酵母作为代替品，这些所谓专家们指出新鲜酵母是有害的，所以应该被排斥，而不说："这是一个坏的食物组合。"很遗憾的是，我们已经很接近一个能逻辑地解释不适当食物所产生的化学作用的时候，却被那么无理地将事实歪曲了。

新鲜酵母虽然比酿造酵母优越很多，但是除非胃是空的时候，我们是不能吃它的。我们应该单独食用它，让它慢慢溶于口中，或将之与温水或牛奶混合着吃，除此之外，绝不能与任何其他东西一起进食。吃新鲜酵母的最佳时间是大清早或晚餐前一小时或睡前，夜里可再次服用。在我行医的半世纪里，都是在这种方法下用它，而从没有任何不良反应。有时在特殊情形下，它也可在没有含糖或淀粉质的晚餐后进食，用以解除胃疼和心灼。

最后，我们必须谨记肝脏是人体中最大和最重要的器官，它的主要功能之一是过滤血液中的毒素与杂物。只要肝脏正常，血液即可保持纯净，因而不会生病，不适当的膳食，结果是破坏肝脏，夺去它的有机钠而减低它的碱性。肝脏受损的一个症状就是疲倦，这是现代人普遍投诉的症状。为了中和肝脏的毒素，需要含钠多的蔬菜，而酵母非常便宜，堪称是穷人的含钠丰富的蔬菜。让我再说一遍，它是天然有机维生素的丰富来源之一，且是毒胆汁的强力解毒剂。当坏的饮食习惯已戒除后，酵母应





在复原性膳食中占一重要地位；而当作治疗用时，它是最有价值的食物之一。

18

盐及刺激物之于好食物

现在要知道适当饮食会带来什么好处，多大的好处。量重要的是，你将享受到良好的健康。

——古罗马诗人贺拉斯





生命真的需要盐吗

如果在疾病未完全破坏生命器官之前，医师就能诊断出来，这才算对病人提供了真正的服务。一定要在官能病症及症状出现前，通常都是在它们的机能有明显障碍之前，便要对身体的化学，包括内分泌腺的化学作用及机能，有更深一层的了解。因为是食物造成血液，是血液在供养细胞，因此要维持健康就得了解食物的化学及消化。什么是营养？营养与刺激的不同又在哪里？而所谓的健康，又是否只是刺激的伪装，实际上却是隐藏着对生命器官的破坏呢？

维持生命、健康及促进生长的食物，必须是有机体。而无机物，纵使仅用少量，也会引起刺激，更会在不知不觉间成为毒害。大量或长期使用这些无机物（就算是用作调味品以提高食物的味道）会引起生命器官退化。最常用的无机物，当然就是氯化钠——食盐。

很久以前已观察到在身体退化的某些状况下，食盐似乎使情况更坏。现在我们知道这是因为食盐干扰了代谢废物的排泄。在早期，我们已注意到肾病病人发生水肿是血中有过多的盐的结果。对照实验显示食盐妨害尿酸的排泄，使风湿及湿疹的病状更为严重；后来，在狗及鸡的对照实验中（它们排泄大量的氮使之成为尿酸），又证实了喂食以盐，纵使是很少量的，也可引致死亡。剖尸检验这些动物及鸟类时，发现了因盐沉积而成的尿酸结

石，镶满了它们的肾脏和肝脏。

那么，吃盐的人能提出什么最普遍的反辩呢？当然，我们早已知道动物在需要时，常走一大段路程至盐地取盐。但我们怎么知道它们并不是缺乏矿物质而以舐盐作为啮树叶或树枝的一种可怜的取代方式呢？就算我们给予马大量盐分，它仍会咬树皮、咬马槽的木板及摩擦电线杆。是不是动物喜欢盐即表示它需要盐呢？先给马以糖，然后让它选择含糖或含盐的饲料，它会去吃含糖的饲料而漠视含盐的那一种。这又是否表示马需要糖呢？所以上述的论据根本十分乏力，不值得考虑，除了证实盐是一种刺激物而已。盐可使血压稍升，刺激肾上腺，使人们有舒畅的感觉。这种刺激，带来精神上的快感、温暖、敏锐及看来良好的健康。我们再三地读到生命需要盐的文献，但这是否属实？

本杰明·拉什医师发觉他所研究的美籍印第安人如斯蒂芬森找到的爱斯基摩人和巴塞洛缪看到的亚洲内陆人一样健康，但他们却从未吃过盐。

人类最早的调味品就是盐，在罗马时代已视之为神圣之物，没有一个国家会没有关于盐的迷信及警句遗留下来。古今中外，盐均被认为是一种有潜力的药物，可用于治疗。少量的盐可作为刺激物；大量的盐可用为防腐剂。古埃及人用油、香料及盐涂在木乃伊的包裹上；今天我们却以油、香料和盐做的沙拉调味品，把活人变成木乃伊一般。在街上随时可见这些木乃伊：皮肤干燥，身体萎缩，满头白发，这都是肝及肾脏硬化的外部象征。当我看





到他们，便会怀疑在他们死后何必还要用盐来防止腐化！

营养学家玛丽·罗斯博士在《营养学基本原理》（*Foundations of Nutrition*）一书中强调："我们自普通食盐所取得的氯化钠远超过人类对氯化钠的需要。况且，这些元素均普遍存在于食物中，故很少有缺乏或不足的可能，除非是那些长久采用特殊限制的膳食，或长期在酷热下工作的人。所以主要的问题就在食盐是否用得太多。"我个人并不同意罗斯博士所说的在酷热气候下工作的人需要更多的盐。

刺激物残害我们的健康

为什么盐会那么有害？量少的时候，盐可立刻经汗水及尿液从身体排泄出来；量较多的时候，它便会滞留于身体组织及血流中，引起"血气过多"的状态，这表示有超过正常量的氯化钠在血液中循环。这种分量的食盐会明显地对个人产生刺激，如果这种刺激状态发生急促的流汗，血中的盐便会骤然下降，而形成高氯血症；这样的血中盐分骤降，会压迫个体。因此，不但刺激物被除去，身体的细胞及血液中的等压平衡也受到干扰，遂造成身体组织的休克；较为敏感的神经及大脑组织受损尤大。如果在这种高氯血症的情况下大量摄取食盐，个人便可恢复身体的平衡，而后因受到刺激，再次感到正常。简而言之，一种化学不平衡的状态得到恢复了，或是对虚弱的所谓"治疗"收到效果。

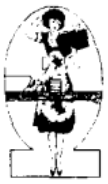
这解释了很多医界人士，特别是盐片制造商所推荐的，在炎热时用盐片的表面价值。

一个人能借皮肤及肾脏等通道很快排出盐分，只要身体健康，抵抗力强，而且内分泌腺能充分发挥功能，就不会有太多的盐滞留。但若排泄的通道不能充分发挥作用，便会造成盐的积聚和很多随之而来的伤害。通常这种伤害分为3个阶段：第一阶段，肝、肾、皮肤，个别或全部都可能引起机能的退化；随着是第二阶段的官能破坏；第三阶段是盐中毒，那时，各种蔓延很广的肾脏破坏症状均会出现。尿中会有白蛋白、圆柱状肾细胞退化物、红细胞和脓等。在第一个阶段中，尿中即出现过多的氯化钠（但无症状及病症），虽然在此时一个人仍感觉正常而自以为健康。在第二阶段，包括在适当的运动及吃得过饱后皆可使尿中暂时出现蛋白质。至第三阶段时，肾脏已受损过甚，以致盐的排泄大受阻碍。到这个时候，再去限制膳食中的盐分，已没有多大的效果了。盐的摄取到了某一地步，便可引起危险。铁路局发觉解除平交道危险的最佳方法就是拆除平交道；行人横过铁路时，都走天桥或地下道，而避免通过铁轨。

食用无机盐是一个坏习惯，那么何以不让植物将氯化钠在它们的根、茎、叶和果实合成为有机形式再来食用呢？这不就是最简单的办法吗？当盐是在这种形式下消耗时，汗及尿液中绝不会有过多的盐分出现。

其他的刺激物，如咖啡、烟草、酒精与吗啡，都可以在体组织及血液中增高浓度。如果突然中断这些刺激物，





便会引起神经平衡的严重失调。一个健康正常的年轻人虽然经常喝咖啡，在喝过咖啡后，他能立刻把咖啡酸排出体外，这便不会引起任何有害的反应。这种饮料给予他相当的刺激，是一种对一切都觉得很好的感受。不过当肾随着年长而渐渐退化时，总有一天在喝过咖啡后，不能立刻排泄咖啡酸，而是一滴一滴地积聚在身体各系统中。那时原本健康的人便感到不再是那么健康，于是他决定不再喝咖啡。但他不但没有立刻感到好转，反而发觉自己心力交瘁，并常发生严重的头痛。当他知道自己正忍受着脱瘾所带来的病症，他当然很是吃惊；虽没有那么严重，但仍然是那些瘾君子所有的症状。

停喝咖啡后，直到咖啡中的毒素完全排出，头痛才会停止。这些毒素以高浓度离开身体，约需 1 ~ 14 天。如果这时把咖啡的饮量减至一个安全的范围，便可透过小便排除有害的咖啡酸。迟早他会发现这种方法不能排出这些有毒的酸，而使它们滞留身体中。咖啡继续刺激一段时间后，他便发觉自己每天要多喝几杯才能得到刺激，因此可见“咖啡休息时间”的习惯是十分有害的，它使不应该喝那么多咖啡的人，有机会喝过量的咖啡。

高浓度的咖啡毒素在身体长期积聚以后，会使身体中毒，不管喝多少咖啡，都不再有刺激性，随而身体便出现一段时期的压抑。我相信这是一个危险时期，因为身体已被毒素饱和而十分疲倦，那时很容易发生健康浩劫，譬如关节炎、神经炎、癌症。

早在这种健康崩溃前，便会发现突然停喝咖啡会使

大多数人头痛，但可以再喝更多的咖啡去治疗它。同样，当突然停止嗜酒者的刺激物，他会有震颤谵妄的症状，治疗的方法是喝更多的酒。烟瘾者每每在戏剧表演中段时，急急跑至走廊，点起香烟；服麻醉药的瘾君子，当把他赖以维持生命的东西夺去时，便会立刻崩溃，惟一方法是再度给他药品。这些例子证实了身体化学平衡的突然改变，会引起个人的失常。但这样并不是证明咖啡可治头痛、香烟可治好神经过敏、酒精可治愈震颤谵妄或吗啡可治忧郁症。

慢性盐中毒是隐形的杀手

现在再回来讨论食盐的刺激。在非常炎热或气压甚低的天气下，接下了工作的工头需要保持他的工人的效率。如果只要给予工人大量食盐就可维持工作效率，并可在预定时间内完成工作，工头便不停地供应他们食盐。至于对工人的内部器官有没有造成化学伤害，他全不去理会。布赖特氏病、动脉硬化、贫血、黏膜发炎等，对他而言似乎都太遥远了，不足以令他担心。他不是科学家，因此看不到这些疾病与慢性盐中毒的关系，虽然医疗工作者最近都已认为无盐膳食可以减轻布赖特氏病、动脉硬化、高血压、气喘及干草热等病。

金鱼在鱼缸中的活动，可因盐分的增加而提高。看见它们激烈的运动，便很容易相信它们是在最佳健康状态中；虽然盐只是刺激它们而已。其实很容易将一种刺





激状态与健康情况混淆，甚至医师也会混乱起来，有时不分青红皂白地开出刺激物的药方。但最后不可避免地身体崩溃，证明了刺激物治疗的不合理。

已故英国心脏专家麦肯齐爵士曾说：

> 疾病最初出现在身体时必然是潜伏性的，对整个组织并没发生多大的干扰，也没有明显存在的象征。渐渐地病人才意识到他并不是都很好，他的身体状况使他失去对健康的信念。不适的感觉发生了，开始时很是模糊，其后却愈见确定，严重到使他急于得到解决。但最小心的检查仍无法找出有疾病的明显象征。其后存在于某器官或组织的疾病便使那部分有构造上的变化，于是疾病便由身体现象显示出来，而一般应用的临床方法均可指出病的性质。

只有以详细的化学检验来检查身体的分泌物，如黏液、泪、胃液、尿、关节液及血液等，才可得到盐中毒的早期诊断。我们正常的血氯成分似乎都过高，因为大部分所谓正常的病例均是盐积聚的早期病例。让我们再引用麦肯齐医师的话："当然有证据可显示疾病早期的性质，只要我们能诊查得出来。"

在这里，我要提供自己的意见，这是多年来研究刺激物与健康的关系所得到的结果：沉溺于各种刺激物，如酒精、烟草、咖啡、茶、兴奋药物、盐、胡椒、各种香料和合成

维生素等刺激的习惯，迟早都会减低身体能力而毁灭健康。一个人如果在吃饭时拼命加盐，甚至并不想试试是否过咸，或在晚餐前喝下数杯鸡尾酒，再吃一大块牛排，然后喝下一杯又一杯的咖啡，这样当然使他暂时感到更愉快。但当你把刺激性食物或盐或药拿走，他定感到虚弱、头痛、疲乏及忧郁，他的工作也大受影响。他惧怕这种情况会经常发生，只得断定这些改革膳食的方法都是愚昧无用的。

他不明白这种服食刺激物的习惯，无论是食物或药物，之所以使他感觉更佳，只是因为他在劳役他的内分泌腺，尤其是肾上腺，以产生一种兴奋现象而隐蔽了潜伏性的疲劳。但他又能苛待自己的身体多久呢？

当然，大众对嗜好刺激物这件事应该得到教育。很不幸地，这个国家有很多人，纵使我们能接触到，也没法帮助他们。例如成千上万的人工作过劳，生活被局限，生来在生理及内分泌方面都很虚弱；所以不能不用严重缺乏维生素的猪肉、盐、油脂、白糖、热面包和玉米酒、咖啡等来刺激身体，使能进行足够的工作以维持他们贫乏的生活水准。不单只是咖啡、盐、糖及玉米，威士忌酒对身体产生刺激和温暖，其他的食物如猪肉、腊肉、热面包与馅饼，都可以有效地暂时把身体的慢性疲劳隐蔽起来。所以他们继续保持进食这种刺激物的习惯，直到在仍很年轻的时候，身体却已退化至不能工作的地步为止。幸运地，今日儿童已接受较好的食物：全麦面包、牛奶、适当煮过的蔬菜和新鲜水果的广泛使用，取代了天天把芜菁、





芥末和咸猪肉一起烹煮的膳食。因此，在公立学校的营养膳食指导，虽然缓慢，必能开出改良健康的道路。

正确的食物在哪里

在我们研究早期人类头骨的时候便发现他们的牙齿都有极佳的状况，有时甚至头骨本身已退化，而牙齿还能保存。在他们那个时代，食物中有80%是蔬菜，这是造成他们美观而生长完整的牙齿的原因。今天如果食物中有5%是蔬菜，已算十分幸运了。当然，我们身体的健康程度也有同样的比率。

睿智的瑞特那医生是否太夸大了呢？因为他曾说：

> 现代人最后都会变成像这样的一种动物——摄取维生素，消耗制酸剂，靠巴比妥酸盐来镇静，以阿司匹林减轻痛苦，以安非他明刺激兴奋；身心俱有疾病，而需外科切除的动物。人从自然的最高产物变成疲劳、胃溃疡、紧张、头痛、过度刺激、神经质、没有扁桃腺的动物。

瑞特那医生的坦率评论同样令人深省："我拿一份已准备好的演讲稿给一位前任医学院院长看。当他看到以上的论题时，说：'我希望你不要谈论这题目，这会引起药厂的反对，而我们正在募集研究基金。'"

当我一次又一次地指出疾病与不良的饮食习惯之间

的关系时，都会被问及："什么是正确的食物？"虽然大部分医疗专业者都反对食物能引起疾病的说法，但大部分以前我接触过的医生，都要求我列出癌症、关节炎与其他慢性疾病的合理膳食，因为他们看见我对处理重病病人的成功。要解释这些问题而不知道病人的腺功能、化学遗传、习惯与消化器官的功能障碍等是不可能的。我虽然希望自己能对他们有些贡献，但事实上，基于良知，我绝不能顺应这些医疗工作者。

例如，我们已经知道，人类需要蛋白质、脂肪、淀粉质、糖、纤维素食物、维生素、有机盐和水。其中某些食物比较容易消化。那么让我简化这份名单，以求得到最好、最易消化和最少伤害的食物。但我要提出警告，这张名单范围狭窄，难容多种变化，或每天在时髦的法国餐馆里吃饭。但食用这些食物所带来的健康情况却不只是弥补了食物的单调而已。

最容易消化的蛋白质是稍煮的牛肉及羊肉，生的或稍熟的蛋黄以及未经加热杀菌处理的生乳。肉类必须稍煮或近于生的原因在本书已论及，蛋黄和牛奶的用法也是一样。植物性蛋白质例如胡桃、鳄梨和豆荚均很有价值，但被分类为次等蛋白质。至于脂肪，以奶油为最佳，而肉类和植物的脂肪则次之。煮熟的（最好是蒸熟的）马铃薯是有用的淀粉中之最佳者，谷类淀粉次之，再其次是蔗糖和水果的天然糖分。纤维素食物十分重要，因其为人的肠胃组织构造所需——最少刺激的是叶、枝、茎以及水果和蔬菜的硬部。





要记得如果以上所述的食物成分已包括在膳食中，那就无须再添加额外的维生素和有机盐了。例如斯蒂芬森清楚地证实了新鲜的、生的或稍煮的肉类，含有确保身体健康的维生素和有机盐。

良药并不属于每个人

现在，让我们来看看想要吃这些食物的人。即使他吃了最好的糖和淀粉，这些食物的消化却因唾液、胰腺和小肠的不完整的化学作用而不完全。这时蛋白质可诱导肿瘤或癌，脂肪可引起疖和疔，糖可造成酸性和气胀，纤维素食物则可带来腹泻和出血，维生素及有机盐可产生有害的刺激。任何其中一种痛苦均可在毒血症者身上发生，而引起一种替代作用，使消化液的正常化学功能大受障碍。这又证明了一句老生常谈："这个人的良药，可能是那个人的毒药。"因此我们可以看出，要写一本每日的食谱实在是不可能的。

有时必须停止饮食，让过劳的消化系统得到短暂的休息，就如我的档案中一些病人所做的。消化受到损害，受到限制，就只能忍受一两种食物了。在这里，我可以举出一例：一个喘着气而腿肿的病人来找我，他是一位政治领袖，坚强而受人拥戴。诊视的结果显示他有严重的心脏衰弱，同时也不能消化糖、淀粉和脂肪。在一天 24 小时中，他只在早上 11 时至下午 2 时这段时间内有机会消化食物。

治疗他的方法本质上很简单。所有的药物均不再使用，每天只吃一顿饭，混合莴苣、芹菜及稍煮的牛肉。他要吃半磅到一磅的肉类，这依饥饿的程度而定。经过3星期，他的浮肿、衰弱及气喘都消失了，又可以开始他的政治生涯。我多次告诉他，因为他对糖及淀粉质过敏，所以不可吃任何此种食物，稍吃一点即可能致命。他良好的健康维持了两年。后来，他的部属为他庆祝生日，带来一个巨大的生日蛋糕。他坚持不吃，但他的朋友却一定要他共享。他吃了一大块，24小时后，他死去了。我不必特别指出，这当然是食物过敏的一个极端例子。

当消化液有毒或功能不良时，消化的化学作用必受到妨碍。这就是希波克拉底所谓的“邪恶的体液”。胆汁及胰液流进胃底下数英寸的小肠里，而与食物混合；两者均可成为“邪恶的体液”，并且对某些最佳的食物组合产生干扰。

营养的膳食来自大自然

有关食物的书籍汗牛充栋，《美国饮食协会杂志》（*Journal of the American Dietetic Assocation*）评论：“从远古的亚当与苹果的故事开始，人已相信每种食物的特异性。总有一些人抱着似乎正确的理由，坚持在某种食物中找到保持青春的万灵药。这些人在营养及饮食的领域中，都可以科学上的发现去迎合他们的利益。”某些个人的发现，令很多食物时尚者认为特定食物的混合是十分危险





的；例如，淀粉与蛋白质是一种很坏的混合物。他们所忽略的是，淀粉和蛋白质加上有毒的胆汁才是最坏的混合。因为大部分的饮食书籍均基于个人的癖好及偏见，而结果是收集了一大堆令人吃惊的好的与坏的混合物。大自然充满着智慧，从未创造一种完全是淀粉或糖的食物，甚至肉类也含有大量的淀粉——以肝糖和肌糖的方式存在。

因此，我所能做到的就是给病人大量可消化的食物，再以蔬菜及水果解毒剂中和血中的毒素。很多伟大领袖或当权者有偏爱及限制的膳食，他们对大众影响甚巨。例如，有一位法国皇帝晚上会有气喘发作，他的御医就下结论说“晚上的空气”对他不良；整国的臣民也立刻就认为“晚上的空气”是有害的。

奥斯勒爵士曾想及食物的流行性，他说：“我们都是膳食的罪人，我们所吃的，只有一小部分能供给我们营养，而大部分都变成废物，以至消耗能量。”另一个评论家也有同感，他带着含蓄的幽默说：“大部分我们所吃的食物都是不必要的；所以我们咽下一大堆食物时，只取用其25%，另外的75%后来成为医生的利益。”这难道不是很新鲜的说法？其实这点曾记载在古埃及的纸草上。从古至今，人类即已渴于寻求所谓“良好的膳食”。

让我重复一遍，身体中的蛋白质是由氨基酸所组成，其数量等于英文的字母。最大的字典包含了千千万万的字也不过是由26个字母所组成；同样，身体细胞的不同蛋白质也是由数目不多的氨基酸所组成。这就是为何每

个人的气味依狗的嗅觉而言都不一样，也因此海豹能在数百只小海豹中找出自己的宝贝。消化的能力因此往往受身体蛋白质化学变化所影响。

虽然我曾在本书中强调什么是可吃的与什么是不可吃的重要性，但读者必须记住什么时候不吃东西有时才是更重要的。一次简单的断食，只喝稀释果汁或菜汁，就可让病人能有一次最好的机会把身体毒素及废物排除。如果在这时候，血中化学成分能因食物的适当选择而重新获得调和，身体健康就可恢复过来。

总括来说，在膳食及发生疾病的广泛关系间，仍待更多的研究以了解人类对营养的需要，目前我们仍不能全面了解那些需要。但我确实知道，营养的最佳来源即是食物，愈新鲜、愈是天然的愈好——而不是药店架子上那些没有生命的产品！

