

<<你还在看西医吗?>>

图书基本信息

书名：<<你还在看西医吗?>>

13位ISBN编号：9787811248982

10位ISBN编号：7811248980

出版时间：2009-11

出版时间：北京航空航天大学出版社

作者：梁锦华

页数：166

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<你还在看西医吗?>>

前言

写这本书的动机基于以下三个“为什么”：为什么现行医疗模式越来越偏离人性、关怀及疗愈（healing）的优良医学传统，而成为处处充满疑惑、限制及陷阱的“制式”产业？为什么众多社会现象及医学资料早已显示这是一个“病态年代”，“制造的疾病”何其多，但大多数民众却浑然不知、任由摆布？

为什么主流医疗一直把“治疗疾病”当作健康的源泉，只引导医生如何治病，却不去了解健康从何而来？

在我刚开始的行医生涯，与所有主流医生一样，经过完整严苛的医学院学习及实习，考取医师执照。然后再接受严格的专科及次专科训练，除内科专科外，也钻研肝胆肠胃科。

成为专科医生后，担任医院的主治医师，并在诊疗工作之余，进入医学院兼任教学工作，同时负责一些临床研究，在我行医生涯前段的20年，完全按照主流医界的执业方式，期间除从事医疗服务、学术教育，亦曾肩负医务管理工作。我一度以为这就是医界人士追求的至高境界。

<<你还在看西医吗?>>

内容概要

这是一本改变您未来健康命运的书！

不要等到失去健康，才想到预防疾病！

应该积极应对身体变化，而非消极等待疾病！

破除您的5大医疗迷思 主流医学是现代的健康守护神？

找到病名，就可以高枕无忧？

对症下药，即可药到病除？

饮食正常就不须额外补充营养？

家族基因决定您一生的健康命运？

错！

建立自我疗愈的10大思维 从自我觉醒开始，扭转观念；不要依赖医生得到健康；尊重“复杂理论”与“不确定原则”；注意体内的发炎现象；注意氧化压力现象；慎选个人食物；加强解毒能力；从生活上改善抗压能力；正确饮食并补充营养品；从小开始拥抱健康。

特别预防3种新兴起的疾病形态 肾上腺疲乏症、慢性发炎、肠渗漏综合征的根本原因及预防之道，以及环境毒素带来的深远影响，都在本书一一呈现。

<<你还在看西医吗?>>

作者简介

梁锦华，美国功能医学暨抗衰老医学专科医师，现从事个人化健康顾问及教育工作。是最早发表有关台湾地区“脂肪肝”研究的医生（1985）；早期即研究并发表台湾地区“酒精性肝病”报告（1986）；是首位赴美接受“功能医学”训练及研究的台湾医生（1999、2000）；是最早通过美国

<<你还在看西医吗?>>

书籍目录

三个“为什么”，让我投入医学另一端 主流医学学不到的疾病预防方法Part 1 医疗迷思——你还在看所谓的主流医学吗 第一章 主流医学是现代最佳健康守护神吗 医疗反成为健康杀手 “医疗—医药产业”的复合巨兽 治疗“疾病”还是治疗“人” 第二章 找到病名就是找到羔羊了吗 “食谱式”的医疗逻辑 过度依赖数字错失健康 忽略隐藏因素使疾病扩大 找出“病名”只是第一步 第三章 对症下药。药到病除吗 人体自我防卫机制被破坏 用药时的“鸵鸟心态” 舒缓症状却未解决问题 药物滥用及副作用 第四章 饮食正常何须补充营养 农作物变得不健康 加工食品危害人体健康 “多吃”不等于“营养充足” 第五章 基因决定您一生的健康命运吗 “基因疾病论”无限上纲 建造正确的基因蓝图 打开好的基因版本Part 2 重拾健康——自我疗愈的10大新思维 第六章 以人为本的功能医学 “以病为主”的主流医学 医疗新选择——功能医学 “功能医学”是什么 功能医学的崛起 功能医学的观念与原则 功能医学的内涵及运用模式 功能医学与预防疾病 第七章 重拾健康的10大新思维 1. 从自我觉醒开始：先扭转观念 2. 不要依赖医生得到健康 3. 尊重“复杂理论”与“不确定原则” 4. 不可忽略的体内烽烟：慢性发炎Part 3 特别预防——几种新兴起的疾病形态 后记 不要等到失去健康，才想到预防疾病

<<你还在看西医吗?>>

章节摘录

插图：Part1 医疗迷思——你还在看所谓的主流医学吗 第一章 主流医学是现代最佳健康守护神吗 到底是谁守护您的健康？

政府？

健康保险？

医疗机构？

医生？

药剂师？

还是您自己？

现代“主流医学”以如何“消灭疾病”，而非“建立健康”为主要任务，而大部分人的医疗观念，也就长久地被引导停留在狭窄的“无病即健康”的范畴。

现行的主流医学几乎与“药物”画上等号，没有药物就不是医疗，即使是手术、化疗、电疗亦离不开药物，也难怪有“医药”一词的出现。

绝大部分民众早就被教育成功，认为人会生病是因为罹患“疾病”之故，例如得了感冒、忧郁症、高血压、高血脂、糖尿病等等，而唯一解决方法就是使用药物来消除或控制“疾病”，才会得到健康，若罹患一种以上的“疾病”时，则再增加第二、第三甚至第四、五、六、七……种药物等。

在诊疗中，如果医生只是解释病情，或给予其他建议而没有开具半颗药物的话，十之八九病人都会投以异样眼光。

半信半疑地再另找“高明”。

至于健康的定义，则是“只要没有生病”就是了。

简单说，主流医学所关心的只是“疾病”，所应用的只是“药物”，所达成的只是症状改善，在某种程度上，这只是一种“人体修理”业！

<<你还在看西医吗?>>

后记

种种迹象显示，地球的生存环境与素质，正在急速向下沉沦。

全球人口在极短的200年（现代人类历史约40000年）内剧增了6.5倍（地球存在约45亿年），有如急速暴涨的洪流，摧枯拉朽。

为了应付巨幅人口膨胀的需求.从土地运用、地域开拓，到粮食生产、资源消耗等.人类不断让地球受到快速的侵蚀及剥削，以至于山河为之变色，生态惨遭蹂躏。

而随着19世纪50年代“工业革命”的延续发展。

人类的自私行为更进一步促使能源过度开发，造成环境污染严重，各类毒素弥漫，令我们周遭的“生物累积”负面效应更为明显。

除此之外，直接威胁我们健康的关键因素.则是农业发展成为政经议题，使得食物来源从本质上被改变：饮食营养被具有庞大利益的食品制造业扭曲（全球食品业年产值高达3兆美元），并充斥着各种加工及冒牌食品.令千千万万人面临营养错误而毫不自知！

事实上，现在的65亿人口估计到本世纪中叶将会扩增为90-100亿，到时至少需要两倍以上地球面积.才能维持现有的人类生活方式。

<<你还在看西医吗?>>

媒体关注与评论

本着追求知识及真相的好奇心而写成，并无意片面否定“西医”的价值，更不是要您从此远离“主流”。

相反地，只是希望借由揭露“主流医学”不足的一面，提供广大民众一个医疗反思及选择方向。

——梁锦华

<<你还在看西医吗?>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>