

<<90%的藥都不能吃>>

图书基本信息

书名：<<90%的藥都不能吃>>

13位ISBN编号：9789578038042

10位ISBN编号：9578038046

出版时间：2011-8-8

出版时间：平安文化有限公司

作者：岡本裕

页数：224

译者：羊恩微

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>

## <<90%的藥都不能吃>>

### 內容概要

最好的醫生是不開藥，如果一次開了五種以上的藥，小心，你可能遇到了蒙古大夫！

最好的身體是不吃藥，藥吃得愈多，小心，你的自癒力就愈低，更容易生病！

美國每年有10萬名沒病沒痛的人因為藥物副作用而死！

高踞死亡排行榜第4名！

從今天起，請讓自己免於這種風險。

現代人太依賴藥物，疼痛的時候馬上吃止痛藥，腸胃不舒服就吞腸胃藥，感冒的時候急著去看醫生拿藥，更別提有很多人是長期吃藥，例如高血壓、糖尿病患者，以及為失眠或憂鬱症所苦的人。

現在岡本裕醫師要大聲警告：90%的藥都不能吃，因為藥物就等於毒物！

很多藥只是暫時緩解症狀，其實根本不能治病，長期吃下來只會讓你的身體愈來愈糟！

降血壓藥可以降低罹患心肌梗塞的機率，但整體來說卻反而提高了死亡的機率，因為血液循環變差，養分的吸收和廢物的排泄也會停滯。

長期吃安眠藥，負責免疫的淋巴球等於一直處在「爛醉如泥」的狀態，結果壽命就會減少。

但是明明身體就有病痛、不舒服呀！

這時候該怎麼辦？

岡本醫師在這本書中就要告訴大家：不再需要藥物的運動法，譬如三十次深呼吸。

不再需要藥物的飲食法，譬如一週一次不吃午餐。

不再需要藥物的睡眠法，譬如小腿按摩。

不再需要藥物的壓力處理法，先檢查有沒有飲食過量。

針對長期吃藥者，岡本醫師更提出了「四個星期法則」終止你對藥物的依賴，以及指甲按摩法、熱冷水澡、易筋功等等，讓你在短短三個月內就能變健康。

打造不吃藥的身體，其實就是讓你的身體恢復原本的狀態。

而身體原本具有的自癒能力，其實就是最好的醫生！

## <<90%的藥都不能吃>>

### 作者簡介

岡本裕 日本頂尖腦神經外科名醫，畢業於大阪大學醫學部研究所，畢業後長期進行以癌症為主的臨床研究之後，發覺現今的醫療觀念和做法都已走到極限，於是辭去了臨床醫師的職務。之後成立「e - 診所」。

主要提供癌症、慢性疾病等的醫療與諮詢。

岡本裕醫師多年來一直致力推廣不吃藥的生活，看診也盡量不開藥，不僅治好無數患者，更讓許多藥物上癮者重新開始健康生活。

同時更勇於挺身揭開醫師、政府和藥廠形成的共生關係、並長期灌輸民眾藥多吃無害的錯誤觀念。是日本著名的良心醫師。

著有《90%的病自己會好》、《90%的病自己會好2：醫生不會告訴你的事》、《90%的醫生都誤解癌症》等書，以自身豐富的診治經驗告訴讀者，調整生活飲食習慣，就能大幅改善身體、提高免疫力。

其所提倡的觀念與做法受到讀者的相當的肯定與推崇，不僅是日本的名醫也是暢銷作家。

羊恩嫩 淡江日文系畢業，目前從事編譯工作。

## <<90%的藥都不能吃>>

### 書籍目錄

前言 - - 打造「健康長壽的身體」的最大秘訣第一章 正因為「身體不需要藥物」，才能健康長壽！  
今後絕對需要「不必吃藥的身體」！  
大幅提高「健康長壽機率」的方法認識「靈丹之藥」和「毒藥之藥」厲害的醫生「不開藥」醫源病 -  
- 患者絕對應該知道的事「頭痛就吃頭痛藥」是治不好頭痛的「短期服用藥物」為鐵則別漏看了身體  
開出的「黃牌」 - - 便秘抗生素的驚人事實 - - 「過度有效」不需藥物的生活方式 - - 不勉強壓低血  
壓戒掉「降低免疫力」的習慣提高「身體自我治癒力」的方法藥物就是毒物，不吃最好第二章 從今  
天開始打造「不需要藥物的身體」！  
盡早讓身體恢復自然狀態經常運動的癌症患者，痊癒較快三十次深呼吸，簡單增強免疫力利用零碎時  
間舒展筋骨，解決運動不足「效率步行」的訣竅 - - 看著天空走路打造「不吃過量的身體」一週一次  
，不吃午餐能解決身體不適的食物讓身體不需要藥物的「熟睡訣竅」戒掉睡午覺！  
「不反抗，也不服從」的壓力消除法「食量」和「壓力」成正比？  
第三章 實踐！  
開始「不依靠醫生」的生活要如何戒掉吃藥呢？  
第四條路 - - 「自己的身體自己保護藥物要一點一點減量，慢慢來「四星期法則」決定壽命！  
按摩指甲兩分鐘，增強免疫力！  
改善全身血液循環的「冷熱水澡」短短三個月，身體就會變強壯！  
馬上抑制無法忍耐的頭痛遵從身體的步驟治療高血壓不吃藥，關鍵在「下半身」第四章 不需要醫生  
，就能自行治療九成疾病！  
「健康的老人」和「不健康的老人」最大的不同提升健康常識麻痺、疼痛、搔癢.....身體不適有原因  
！  
每天吃納豆，身體就會變健康？  
藥物過多之「不幸」長壽的人不認為「吃藥就會痊癒」未病 - - 在生病之前治療疾病不能同時服用超  
過五種藥物無法調整劑量的醫生比販賣機還差！  
第五章 去醫院之前，你必須先知道「這個」！  
傾聽自己身體的「聲音」只有病患不知道的「醫療界黑幕」什麼時候醫生會後悔？  
「製藥公司開發新藥」的另一個理由為什麼日本是「世界第一藥物大國」？  
大型製藥企業和健康的關係世風日下，醫心不在？  
病人就是這樣產生的！  
治療疾病，只要恢復平常心從今天起，開始「延長健康壽命的生活方式」吧！

## <<90%的藥都不能吃>>

### 章节摘录

今後絕對需要「不必吃藥的身體」！

如果有一天，法律突然修改，禁止所有藥物的販售和服用的話？

當然，這是絕對不可能發生的誇張例子，「萬一」這個事態真的發生了，一定有很多人會很困擾，政府應該也會大受各方撻伐吧。

然而，就算這種狀況真的發生了，或許實際上並非完全不好。

反過來說，甚至有很多人會因此變得非常開心。

諷刺的就是，因為沒有藥物而得到幸福的人，事實上遠比因此而困擾的人來得多。

比起存在著藥物和醫生的社會，沒有藥物和醫生的社會之中，生病和英年早逝的人數將會壓倒性地減少。

我也算是一個小小的醫生，所以在極少的時候，我還是得開藥方。

而我這種身分的人竟然說出：「藥物和醫生不存在比較好……」各位讀者們應該會很吃驚吧。

但是上至醫院，下至製藥公司，接觸了整個醫療界的現狀之後，我不得不變得悲觀而懷有自虐性的想法。

一九九八年十月，全世界的醫療界受到了莫大的衝擊。

這是在醫療界非常有名的事件，以「世界醫療最先進國」為目標的美國，每年竟然有大約十萬個沒病、沒痛的人因為藥物的副作用死亡。這個無比驚人的事實浮上了檯面。

自一九九四開始，一年來，美國開出了三億筆藥物處方。

當中其實有兩百萬人因為副作用而住院，並且有十萬人因此而死亡。

十萬人這個人數在死因排名之中，是緊接在「心臟病」、「癌症」、「腦中風」之後，「堂堂擠進第四名」的可怕數字。

也就是說，美國國民的第四大死因不是疾病也不是意外，而是單純的「藥物副作用」。

以最先進醫療為傲的美國，怎麼會有這麼不合理的事？

有好一陣子，這樣的議論在醫療界掀起了漩渦，可是不知道為什麼，現在都平息了，甚至到了今天，這種議論彷彿不曾存在過。

大幅提高「健康長壽機率」的方法。說到底，「服用藥物」究竟是怎麼一回事？

由於藥物已經滲透進人們的生活之中，各位讀者可能從來沒想過這個問題吧。

我們的體內經常出現化學反應，服用藥物就是為了產生某些作用，改變化學反應的流向，比方說停止某些體內的化學反應，或是反過來促進某些化學反應。

讓我用河川來打比方，如果潺潺流動的河川突然在什麼地方被阻斷，或是流向被改變，會變成怎麼樣？

當然，阻斷和改變流向應該都是有某種目的的，所以大概會先不辜負期待地達到目的。

然而，可能發生的變化並不是只有一如期待的效果而已。

改變河川的流向，會讓河川的上游和下游都為之變貌。

而且，改變的不只是河川的流向，舉例來說，那個流域的生態經常都會隨之出現巨幅的轉變。

人類的身體也是一樣的。

換句話說，光是服用一種藥物，光是為了得到那唯一的效果，全身上下都有可能不自然地變形。

這是多麼危險的事啊。

為了不因藥物的副作用致死，各位讀者首先該做的，就是將你心中的迷思：「藥物 = 安全的好東西」，改寫為「藥物 = 危險的壞東西」。

僅僅是這樣，應該就能讓各位讀者健康長壽的機率大幅提高了。

讓我一針見血地說吧，「藥物」就是「毒物」！

「藥物」和「毒物」並不是反義詞，而是同義詞。

我們醫生會開藥，但是並不代表我們全面肯定藥物。

說得好聽一點，開藥就是「以毒攻毒」這種非常危險的走鋼索行為。

## <<90%的藥都不能吃>>

說實話，這是「不得已的處方」。

不過話雖如此，要說「藥物」就是「毒物」，不僅太過直接，連這麼說的我都會覺得害怕。但是為了讓大家對藥物真的是「好東西」這個印象存疑，我只是巧妙地將「藥物」換成「毒物」而已。

不管是過去還是現在，我都不曾見過說「長壽的祕訣就是藥物」的老年人。真正長壽的人們之中，我也從來沒看過服用大量藥物的。

為了不讓各位讀者誤解，我必須把話說在前頭，那些人們並不是因為本來身體就很強健才會長壽，而是因為他們只有在真正必要的時候，才服用最低限度的藥物。

反過來說，英年早逝的人也不是全都因為身體虛弱才會英年早逝。

甚至有很多案例是因為過量攝取沒效用的藥物 = 毒藥，才導致原本應該活更久的人提早死亡。

認識「靈丹之藥」和「毒藥之藥」，我只不過是陳述事實而已。

雖然我從本書的一開始就不斷地批評藥物，但是我並沒有惡意。

當然，我跟製藥公司也沒有仇。

另外，不知道是因為道義感強烈還是人品高潔，幾乎所有的醫生都不會想要把這個惡劣的事實直接說出來。

媒體也由於立場的關係，不得不尊重贊助商，所以它們也不願意道出真相。

藥物的廣告很多，因此我們也知道製藥公司是巨大的贊助商團體。

那麼，事實該由誰來說呢？

從患者（消費者）的角度來看，有時候還是需要陳述事實的代言人吧？

在本書中，我就擔下了這個任務。

不過我也必須先說明，只有極少數的善良醫生會在治療患者時盡量不使用藥物。

這種特立獨行的醫生非常了解藥物是兩面刃，所以只會在「情非得已」的時候，才開必要性最低限度的藥方。

而且，他們會在觀察服藥效果的過程之後，細膩地增減藥量。

當然，適當的時候來臨，他們絕對不會忘記立刻請患者停藥。

這才是醫生該有的態度。

每個人的身體差距甚遠，無論是多了不起的名醫都沒辦法百分之百地事先預測藥物的效果和副作用。

由於無法預測藥物引發的作用，開藥對於醫生來說，就像是賭博一樣。

舉例來說，醫院的初診病歷單上一定會詢問有無「藥物過敏」的項目。

確實，過去曾經引起過敏的藥物再引發過敏的可能性很高，所以這個詢問項目可說是相當有用。

相反的，再次服用之前吃了都沒出問題的藥物是否安全，那可就說不準了。

之前服用了沒問題，這次服了卻沒效的案例也所在多有。

因此，開藥和賭博是很相近的。

再讓我重複一次，藥物是毒物。

在懂得善加使用的專家（醫生或是藥劑師）掌控下，這種危險的東西才能成為發揮真正功效的「好東西」。

也就是說，藥物變成「好東西」的時刻，本來就是非常有限。

我來舉一個典型例子。

比方說類固醇。

在社會上，這種藥物嚴重被視為壞東西，但是類固醇卻是在必要時刻能夠救人一命的少數藥物。

像支氣管氣喘的疾病，平常幾乎不會有症狀，所以大家也不會覺得這是一種嚴重疾病。

然而，這種疾病一旦發作，常會出現嚴重發炎反應，導致支氣管封閉，幾乎完全無法呼吸。

如果放著不管，就會致死。

蕎麥過敏也是非常危險的疾病。

對蕎麥過敏的人如果不小心吃了蕎麥麵，全身的血管就會突然擴張，導致血壓下降，陷入休克狀態。

大部分的患者會連意識都失去，放任不管的話，丟掉小命也只是早晚的問題。

## <<90%的藥都不能吃>>

這兩種案例發生時，救護車能不能立刻趕過來為患者注射類固醇，就成為左右生死的關鍵了。倘若沒有類固醇這種藥，無論多偉大的名醫都救不活這些患者。

類固醇是能夠即速遏止發炎反應的妙藥，因為類固醇而救活一條命的人數，應該非常壯觀吧。

實際上在日本，光是因為支氣管氣喘發作而犧牲的人數，一年就大約有六千人之多，這是凌駕於交通事故死亡人數的數字。

只要做妥適的處置，這些人應該都會得救才對。

也就是說，藥物之中還是有極少數屬於「絕對不能沒有的藥」。

只不過，使用這些藥物必須非常謹慎，同時使用的範圍也極其有限。

藥物本來就是這樣的東西，絕對不是可以讓各位讀者毫無顧忌地經常服用的商品。

<<90%的藥都不能吃>>

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>