

<<90%的病自己會好2>>

图书基本信息

书名：<<90%的病自己會好2>>

13位ISBN编号：9789866526831

10位ISBN编号：9866526836

出版时间：2011-3-29

出版公司：大是文化有限公司

作者：岡本裕

页数：240

译者：張凌虛

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%的病自己會好2>>

前言

你就這麼把健康交給醫療體制，問也不問？

注意！

現代的醫療體制非常容易崩壞。

應該說，是正在崩壞當中，大家要小心利用。

如果使用方式出了差錯，現代醫療體制會取人性命，而且把責任丟給病患自己承擔，因此，請各位務必好好閱讀這本使用說明書——《醫生不會告訴你的事》。

每個人都想健康又長壽，常保活力與自信。

這是多美好的一件事！

我一直相信「有活力又有自信」是一種幸福，我想成為醫生的一大理由，就是認為醫生是能為大家帶來幸福的工作，能讓大家充滿活力和自信。

能夠做到這些事，讓我覺得醫生是世界上最棒的職業。

當然，我的初衷至今仍未改變。

我原本就認為，醫生的使命是讓大家擁有活力和自信，因此不管手術做得再成功、名氣再高，即使被稱為名醫，若是忘卻這份使命，就失去當醫生的資格了。

但是現在，民眾對醫療體制與醫生的不信任感日益高升：醫生的資質參差不齊、醫療費用的高漲、醫療人員的人數不足、醫生本身的偏差行為……民眾提出一個又一個的質問，難怪輿論疾呼「醫療體制正在面臨崩壞的危機」，引發一片譁然。

追根究柢，這些問題都有關連性，我認為，甚至可以歸納為一項誤解——就是認為「疾病要靠醫生治好」。

這是很致命的誤解。

不論醫生或病患，整個社會都弄錯了。

醫生沒辦法把病治好，能把治好病的，只有你自己。

換句話說，大部分的疾病是自己好的。

醫生的職責，是讓病患了解「疾病要靠自己才能治好！

」這件事。

醫生要讓病患擁有自信與活力，就不該站在病患的對立立場，不能自以為多穿一件白袍，身分就比病患崇高。

相反的，醫生應該陪伴病患，以更輕鬆、更誠懇的方式和病患溝通，成為病患的醫療顧問才對。

當然，「現實和理想差距甚遠，光談理想也不是辦法」這種意見也有一定的道理，但不完全正確。

。正因為現在的狀況和理想差距甚遠，所以知道理想後，更應該有所行動才對！

這件事之所以困難，是因為我們必須在這混沌又混亂的現代醫療體制下，努力讓自己活得健康。倘若不了解理想的醫療是什麼（包括誰是好醫生、怎樣算是好醫院、醫生的診療適當嗎？

），便無法在這個充滿謊言的現代醫療體制中全身而退。

對於目前的醫療體制，政府根本不打算進行徹底的改革，要是把個人的性命託付給這種政府，不管有幾條命都不夠用。

因此，我們只能站在病患的立場，自行製作現代醫療的使用說明書。

這就是我撰寫本書的目的。

<<90%的病自己會好2>>

內容概要

日本50萬冊暢銷作家、不開藥名醫的誠懇告白！

從自癒力、運動養生、挑選醫生醫院，到真正的疾病該怎麼處理，第一集不便明講的部份，本書深入說明！

你去看病或健康檢查時，有醫生跟你說過這些事嗎？

選醫生的重點是合得來，而不是名氣響亮 90%的病不用吃藥也會好；太愛吃藥反而會得「醫源病」 醫生開藥超過四顆，就要小心！

健檢的數據不是那麼重要，數據的變化才重要 健檢根本不用量身高腰圍，重點是檢查出有無癌症 養生的要點是NO、WANT、SOSO 認真養生的人，最容易生病 難吃的養生食物，不該吃 營養補充食品大多數沒用，補充維他命、Omega - 3即可 從是否關心病患飲食，就能判斷是不是好醫生 盡量別找教授醫生、好醫生幾乎都不在雜誌的名醫排行榜上

..... 《醫生不會告訴你的事》作者岡本裕，是日本腦神經外科與惡性腫瘤名醫，他原本在一家大型醫院擔任住院醫生，但行醫多年後，覺得醫院的所做所為，跟他成為醫生的理念 - - 賦予病人活力，因而變得有自信 - - 相去甚遠，於是離開醫院，自己出來開業提供諮詢。

他最出名的主張就是「90%的病，自己會好」（大是文化出版），在日本引起讀者廣泛共鳴，九個月就銷售超過三十萬冊，他也因此成為「不開藥的名醫」。

這位不開藥、也堅持看診不穿白袍的名醫，長年在日本各地開辦健康講習，告訴大家： 不要隨便看醫生！

因為醫院必須開藥給不必吃藥的肥羊病患，來維持營運。

吃了不該吃的藥，會得「醫源病」：原本健康的身體，因為吃藥反而搞壞，醫療反而成為生病的原因。

養成幾點生活習慣（要點就在本書第二、三章），就能增強自癒力。

岡本裕身為名醫，卻站在病患的立場，痛陳醫生不會告訴你的事，例如： 別找層級太高的醫生。

醫生也是人，他的地位愈高，身邊愈沒人敢跟他說真話。

別看雜誌名醫排行榜選醫生。

如果排名只是湊熱鬧還好，要是病患跟醫生都對排行榜開始認真，醫病關係就會變成生意關係。

會開刀不代表就是好醫生。

術後如何不復發才是關鍵。

別去癌症治療中心。

癌症中心是抗癌藥劑的實驗室。

別找教授醫生或去大學附屬醫院。

對待患者首重治癒，而非學術問題，更不能把醫療研究與教育放在第一順位。

不要太相信媒體資訊。

媒體的情報都是照著劇本走，情節符合他們的需求才會報導。

但人總有必須看醫生的時候，怎麼辦呢？

不要一個人面對主治醫生。

就像登聖母峰需要導遊、當的的雪巴人、扛行李的人等組成一支團隊，當你生病時，也需要一支團隊來幫你。

例如主治醫生、幫忙打聽資訊的親友、聽你訴苦、抒發情緒的對象。

問問其他醫生的看法。

如果你找的是內科，第二意見可以找外科或掃描科。

選醫生，首先請憑感覺。

因為如果雙方不投緣，你一定有很多話不想對他說。

想知道醫生人品如何，跟醫院的護士、清潔員、業務助理打聽準沒錯。

別把對方當醫生，而是醫療顧問。

<<90%的病自己會好2>>

醫生的話你只能乖乖聽，花錢買諮詢若覺得不對勁，你會再找別人問。

請醫生回答「如果是你會怎麼辦」。

沒有醫生能每種疾病都專精，找到願意回答你這問題的醫生，比較能知道後續該如何處理。

醫生開藥超過四種，就要小心！

沒人能確定這麼多的藥物進入人體，會產生什麼化學變化。

..... 本書是他繼《90%自己會好》後，更進一步具體說明：如何以簡單方法增強自癒力、聰明地跟醫院打交道、得到醫生100%的幫助。

<<90%的病自己會好2>>

作者簡介

岡本裕 日本人是出了名的愛吃藥，藥品消費金額在世界排名第一。一九八 至一九九九年期間，有一種叫做「腦循環代謝改善藥」的藥，標榜能改善腦梗塞、預防及治療癡呆症，其實一點效果也沒有，卻在日本狂賣了兩兆日圓（約新台幣六億六千五百萬）。在這麼愛吃藥的國度，居然有人能以不開藥而成為名醫，這個人就是腦神經外科名醫岡本裕。

岡本裕出生於一九五七年的大阪市，從大阪大學醫學部、研究所畢業後，在大阪大學醫院、大阪市立醫院的麻醉科、加護病房實習，成為專業腦外科醫生。之後在大阪大學的細胞工程中心，研究癌症的免疫療法和遺傳療法，一直在從事惡性腦腫瘤的治療與研究，並取得醫學博士學位。

從他在大型醫院擔任醫生時，就一直在思考日本醫療體制與做法。

他的治療方式不但盡量不開處方，也要求病患只做最低限度的檢查。

一九九三年，他終於辭去臨床醫生的工作，並於一九九五年與理念相同的朋友成立「二十一世紀的醫療．醫學思考會」這個非營利組織，開始在日本各地宣導健康資訊，開辦健康講習會。

二 一年，岡本裕成立e-Clinic診所，到二 九年為止，已為二千四百多名癌症病患提供專業諮詢，他所建議的方式，臨床數據顯示：病患在淋巴球數的增加、生活品質的提高以及存活率的提升，都得到顯著的改善。

也因為復發率極低、能夠徹底根治，上門求診的病患絡繹不絕。

現在他為癌症、慢性病、臨終患者提供醫療諮詢，也從事健康資訊宣傳、治療講習會、中醫治療團等服務。

共著有《九 %的病自己會好》（大是文化出版）、《從宣告死亡到生還》（暫譯，講談社）、《癌症痊癒的必須條件》（暫譯，Kanpo）等書。

譯者簡介 張凌虛 出生於臺灣彰化。

目前為專職譯者，熱愛日本文學與商業類書籍。

曾譯有多本小說及學術著作，期許自己成為廣度、深度兼具的日文譯者。

<<90%的病自己會好2>>

書籍目錄

前言：你就這麼把健康交給醫療體制，問也不問？

作者序：醫學進步，病患反而治不好的原因「標準治療流程」醫不好別自己躺上診療「輸送帶」你必須詳讀這本現代醫療的使用說明書第一章：90%的病需要自癒力，不是醫生！

以藥養醫，疾病的「種類」愈來愈多高達九 %的病不是病九 %的病不必吃藥肥羊病患：醫院最歡迎的老主顧「未病」痊癒得靠自己能不看醫生就不要看小病就吃藥，吃出「醫源病」肥羊病患的身體會被亂搞！

唯一例外是老人家看病請相信你的自癒力那我們還需要對症療法嗎？

多吃藥會削弱自癒力中醫處方是為了提高自癒力第二章：醫生不會說：不、想要、勉強，就是良藥到底什麼是「自癒力」？

從處理壓力開始提高自癒力遇到討厭的事知道說「不」做你「想要」、而非「必須」做的事什麼事做到「勉強及格」就好？

先改變想法，才能改變壓力生活好勝心強的人容易生病第三章：醫生不會告訴你：這樣做就能提高自癒力盡量在十二點之前就寢身體要活動，但不是激烈運動想到時就深呼吸一下「好吃」才是飲食健康的第一原則便秘是壓力指標營養不均衡？

體重會告訴你哪些「營養補充食品」根本沒用？

午睡過長會影響自癒力用旅行和閱讀來轉換心情隨時注意自己的姿勢認真養生的人最容易生病營養補充食品得這樣選第四章：醫生不會告訴你：健檢的重點是哪些？

如何活用抽血檢查法淋巴球：你的免疫力血糖值：除了糖尿病，還跟憂鬱症有關CRP、LDL：發炎與氧化的指標看健檢數據了解自癒力的變化第五章：醫生不會告訴你：好醫生要這樣找！

切勿獨自面對一位主治醫生避開不為你作調整的醫生醫病雙方都得願意說真話為自己找一個「個人醫生」有名的教授意外地不可靠自視甚高的醫生，很危險醫生會認為病人都要配合他脫下白袍才能成為真正的醫生醫生是拿來利用的好醫生幾乎都不在名醫榜中所謂的超級醫生別把名醫排行榜當真「個性相合」 - - 選擇醫生的標準沒經歷過挫折，當不了好醫生英文夠好，就該成為醫生嗎？

第六章：醫生不會告訴你：選醫院要注意什麼？

西醫真的是「最先進」嗎？

標準治療把醫生寵壞了三大療法以外的療法不要再追求特效藥了檢查與開藥是醫院賺錢的手段對大家有效的，不一定對我有效多數人都誤解「治療」了轉介讓病患疲於奔命開業醫生這樣找客源少找大學附設的教學醫院想進癌症治療中心當實驗品嗎？

如何了解醫院或醫生的評價第七章：醫生不會告訴你：哪些事其實他也沒把握醫生憑什麼說能活多久？

簽知情同意書的用意是？

一定要問問其他醫生看法我能教你如何停藥藥以三種為限，最多四種有哪位醫生問過你的飲食？

跟醫生請教養生？

要小心不要給醫生偷偷摸摸的謝禮太有錢的醫生很可疑念到博士不代表就是好醫生成為教授也不代表就是好醫生醫院的存在是為了生意還是治病？

醫學的目標是試驗還是治病？

媒體介紹的就是好醫生嗎？

別被悲劇的女主角騙了結語 要懂得利用現在這種醫療體制致謝

<<90%的病自己會好2>>

章节摘录

小病就吃藥，吃出「醫源病」 各位讀者或許並不熟悉，不過有一種可怕有病叫做「醫源病」。

你光從字面上猜，應該就能猜出它的意思——因為看醫生而導致罹患真正的疾病的狀況，就稱為「醫源病」。

「醫源病」這種病聽起來簡直是倒因為果，但實際的案例可是多到一點也不像是開玩笑。這種事情當然是不可容許的，可是很遺憾，醫源病發生的機率跟日常瑣事一樣頻繁。也因為我熟知現狀如此，所以我自己會盡量不上醫院，也盡可能不吃藥。

我來舉兩個關於醫源病的著名案例。

昭和四 年代

<<90%的病自己會好2>>

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>