

對醫學的盲目依賴

資料來源：《從治療到自癒》，西 木、杜國強、施南峰 著，
浙江科學技術出版社，2018。(又一本從人類進化史討論健康之道的書。)

作者問了讀者一個問題：「自己或家人不舒服(生病)了會怎麼做？」是不是不管大病或小病一定要去看醫生，接受一些治療，包括吃藥、打針、輸液、甚至手術才能安心？可是，事實上有很多病，尤其是慢性病是無法通過醫療手段徹底治癒的。例如糖尿病或高血壓，如果只靠吃藥調理，結果很可能是病沒治好，還因服藥產生的副作用落下了別的毛病。面對高血壓作者個人的經驗是改變飲食和生活習慣，逐漸減少降壓藥的服用。據《健康時報》報導，有人努力的調整飲食和生活習慣，體重減輕了 10 公斤，降血壓藥則自始至終連一顆都沒吃，血壓也恢復了正常。

你是否有認識的人，因為害怕膽固醇升高，所以不敢吃雞蛋或只吃蛋白不吃蛋黃？為了減肥只吃素不吃肉或不吃晚飯？現在越來越多的研究證實，這些我們一直信賴的主張，其實是錯誤的。但還是有很多人不知道、不理解，繼續做出損害自己健康的行為！我們應該認識到一個事實，醫學能夠真正治癒的疾病，其實只占了疾病的一小部分，很多疾病尤其是慢性病，是無法通過醫療手段治癒的，改變飲食和生活習慣，才是真正的靈丹妙藥！長久以來，營養與養生的新概念層出不窮，有些還相互矛盾。但獲取健康的自然法則是亘古不變的，只有按照基因的原始設計生活，才能身強體健。

我們感冒身體不舒服，看了醫生吃了藥，過了一個星期感覺好了，就以為是醫生和藥物的功勞；我們腹瀉，吃了止瀉藥，然很快就止住了，我們以為是藥物治好了腹瀉；我們皮膚過敏，吃了抗過敏藥或擦了皮膚藥膏，很快止癢紅疹消退，儘管還會復發，但我們仍然以為藥物是有效的。其實，如果感冒後完全不吃藥，也是大約 7 天就好了；腹瀉甚至相當嚴重，完全不吃藥，一般 2、3 天後也會好。原來，並不是藥物治好了疾病，而是身體依靠了自身力量才得以康復，藥物只是起到了控制症狀的作用，康復主要還是依賴營養的補充，亦即所謂的「以食為藥」。

中國消化病學專家樊代明院士曾感悟的說：「目前，現代醫學遇到了難以逾越的發展問題。人類的 4000 多種常見病，90%以上是無藥可治的；7000 多種罕見病，99%以上也是無藥可治；惡性腫瘤已占人類死因的 1/4，很大一部分治了還不如不治。」他認為，「循症醫學」不夠就來「轉化醫學」，「轉化醫學」不夠再來「精準醫學」……，但都未能解決問題，因為它們都只是從一個角度在局部或末端發力。我們不能只依賴生物學的方法，還要運用人類學、社會學、心

理學、環境學……等等，全面和系統的認識人體，走向「整合醫學」時代。

中國肝膽外科專家黃潔夫在德國作者布萊克暢銷書《無效的醫療》中，指出了目前的確存在著許多的無效醫療。他說：「在中國很多藥不是該吃的，卻在吃；很多治療是不需要的，卻在做；很多手術會使病人更痛苦，卻也在做。」病理生理學家韓啟德院士對於高血壓是否是一種疾病？是否需要治療？這些問題也給出了否定的答案。他說，高血壓不是病，是一個危險因素，服用降血壓藥可能弊大於利。他以高血壓、糖尿病前期、骨質疏鬆和惡性腫瘤為例指出，當前針對危險因素進行干預(體檢、篩查和治療)做法的實際結果是，極少有個人因採取干預措施而受益，絕大部分干預沒有任何效果，其中有些人的健康反而因此受到損害。他引用美國精神病學家 Thomas Szasz)說：

「在宗教強盛科學幼弱的時代，從們把魔法信為醫學；
在科學強盛宗教幼弱的今天，人們把醫學誤為魔法！」

日本慶應大學放射科醫師近藤誠把臨床經驗和實證研究的結論，寫成《不要再上癌症的當》、《不被癌症醫生殺死的 20 個忠告》和《不被醫生殺死的 47 個心得》等書。他認為特別是慢性病，例如三高、糖尿病、心臟病和癌症，體檢和治療都沒有多大意義，而且有時會得不償失。近藤還指出，日本人中總膽固醇較高的人比較長壽，使用藥物來降血壓或膽固醇，即使數字改善，早死的風險也會相對增加。在英國、芬蘭、日本、美國、加拿大，也都有得到類似結論的相關研究。

近藤甚至注意到，那些沒有自覺症狀，是由 X 光檢查發現的，治療後沒有復發的所謂「癌症」，實際上可能只是良性腫瘤，並非真正的癌症。因為真正的癌症，從一開始就具有擴散轉移能力，抗癌藥物對延長病人的存活時間並沒有幫助，在乳腺癌等惡性固態腫瘤病人身上，表現得尤為明顯。那些表面上通過抗癌治療延長了存活時間的統計，實際上很可能是由於 CT 等診斷技術改進，提前發現的結果。美國的研究也認為，抗癌藥物、放射治療可以讓病灶暫時縮小，但這種縮小沒有任何意義，也無法延長壽命，而且會降低生活品質，死亡率也沒有降低。英國和荷蘭的臨床實驗結果都證明，針對骨癌進行的各種切除手術，對生存率沒有幫助，反而會產生嚴重的手術後遺症。隨機對照實驗表明，乳腺癌擴大切除手術與只切除病灶的小手術相比較，癌症轉移率和存活率沒有顯著差異。

近藤誠總結說：「我給數以萬計的癌症病人看過病，發現手術以後癌細胞變得格外活躍，術後復發的癌腫只會越來越大，我還沒有看到過縮小的案例。…在過去沒有什麼醫療方法的時代，因為沒有過多的醫療干預，癌症病人承受的

痛苦反而更少。」他的結論是：「不治療是最好的治療。」