

喚醒自己關愛健康

——推動自然醫學 人生健康快樂

Awaken Oneself To Care For Health

To Promote Natural Medicine, Happy Healthy Life

馬永華（中國）

Yong-hua Ma

世界自然醫學會聯合總會、南京自然醫學會、南京中醫藥大學

World General Federation of Natural Medicine Societies ,

Nanjing Natural Medical Association ,

Nanjing University of Chinese Medicine

（摘要）

一 人類健康的現狀不容忽視。肥胖又可能成爲高血壓、高血脂、高血糖、脂肪肝、高尿酸血症、心臟病、腦血管病、甚致癌症等疾病的直接誘因。癌症正在逐漸成爲全世界疾病負擔的重要因素。

二 人們需要自然醫學。雖然醫學不斷的進步，爲什麼生病的人反而不斷增加？要解決這個重大的問題，就必須培養一大批能深入基層、走到社區、開展健康教育，指導合理的生活方式，跟群眾面對面零距離接觸的“自然醫學醫生隊伍”，只有這支隊伍才有能力解決這個問題。

三 自然醫學與現行醫學同步建設與發展。因为它们之間各有長短，互相補充。自然醫學在人類的健康事業中也是一支不可或缺的力量。要依賴自然醫學，喚醒自己關愛健康。

Abstract:

A. The actuality of human health is not allowed to be ignored. The number of obese people are increasing obviously, it may result in the diseases related to the life style like hypertension, high blood lipid, high blood sugar and etc. so much as the direct causes for cancer and other disease. The cancer is gradually becoming to a main factor which the diseases beared all over the world.

B. People require natural medicine. Although the medicine makes progress continuously, why are the people ailing more and more ? To solve this crucial problem, it is no other than to have a team consisted of the natural medical professionals who have been educated in numbers to go deep into grass roots and communities to make health education and give instructions how to make reasonable life style, as well to keep face-to-face contact with people, so that this team is capable to solve the problem.

C. Natural medicine shall be constructed and developed synchronous with modern medicine. Because there are advantages and disadvantages between both parts and also there are complementary, the natural medicine is an indispensable force for the career of human health. Therefore, the people should rely on natural medicine, and to awaken self to care for health.

20 世紀已離我們而去了。在那 100 年中，科學技術領域—主要是物理學領域的大足發展，給地球帶來了突飛猛進的變化，地球村居民的生活大多也是逐步趨向安定與發展。

21 世紀已經來臨。在科學技術領域，誰主沉浮！然而多數未來預言：21 世紀將是生命科學的世紀，醫學將得到空前的發展和迅猛的前進。

回顧，20 世紀後半葉，西方醫學雖已取得偉績，然而在發展途中似乎遇到了難以逾越的障礙。醫學是以活的人體為研究物件的科學。即使基因可以移植，並成功地以健康的基因置換出致病的基因，醫生也不可能百分之百地醫治好自身全部的疾病。因為，人類乃是生存在這個多變的、不可避免地被污染環境的地球之上；人類乃是具有情感和思維的，將永遠生活在一個緊張、有紛爭的世界之中；隨著人類的不斷進化，那些與人類為敵的病原微生物，雖然基因結構簡單易變，也將不斷“完善”自我，從而導致諸如愛滋病病毒的產生、結核桿菌等多種細菌的變異……等等。

有鑒於此，一股深刻而廣泛的歷史反省的潮流正席捲著我們的時代。日益引起人們對歷史悠久、內涵豐富的自然醫學的濃厚興趣。聯合國世界衛生組織（WHO）適時提出要大力發展自然醫學的號召，將 10 月 22 日定為“傳統醫學日”，並制定了傳統醫學即自然醫學的發展規劃。“回歸自然”、“反璞歸真”已成為一股巨大的潮流和發展趨勢。

一

人類健康的現狀不容忽視。

根據新近的調查報告，我國肥胖人數已大大超過 9,000 萬，超重人數高達 2 億。專家預測，未來 10 年中國肥胖人數將會超過 2 億。而肥胖又可能成為高血壓、高血脂、高血糖、脂肪肝、高尿酸血症、心臟病、腦血管病、甚致癌症等疾病的直接誘因。根據衛生部《2007 中國衛生統計年鑒》的資料可以看出，2006 年大城市居民主要疾病死亡率中惡性腫瘤、心臟病、腦血管病排在 1、2、3，前三位。……。

從全世界看，在非傳染性疾病中，心血管疾病為第一死因，占 2005 年全部死亡數的 39%，第二為惡性腫瘤和慢性呼吸系疾病。其中癌症正在逐漸成為全世界疾病負擔的重要因素。現在有 2460 萬癌症患者；到 2020 年，估計將達到 3,000 萬。到 2020 年，癌症每年可造成 1,000 多萬人死亡。如果這個趨勢發展下去，到 2020 年預期每年新增病例數估計為 1600 萬。其中約 60%將發生在世界較不發達地區。現在，每年約有 700 萬人死於癌症。

中國，每年惡性腫瘤新發病例為 152 萬人，死亡 105 萬人，占死亡人口總數的 15%。現在的很多人和我一樣，因為癌症失去了很多親友，或是有親友正在與癌症搏鬥。正如民間流行一句話；癌症家家有，不是親戚就是朋友。

世界衛生組織擺脫煙草倡議的領導，道格拉斯·貝特在日前泰國首都曼谷舉行的國際會議上說，“煙草是一種有缺陷的產品，它殺死了它一半的顧客”，“每年大約有 5,400 萬人死於吸煙。”，“這些煙民中一半以上是發展中國家的。”他補充說，由於在發展中國家青少年吸煙的比例不斷增長，這使得在下一個 20 年的時間裏，每年因吸煙而引起疾病死亡的人數將上升到 8,300 萬。

這些疾病，在病人自己有所覺察，又不敢拖延，才要求檢查，等醫生作出明確診斷時，多數已經嚴重，或者已是晚期。臨床上也只能根據規定給予常規治療，病人經過反復折騰，忍受無數痛苦，最後醫生感到遺憾地輕聲地告訴家屬：我們的辦法已經用完了。而沒有講出口的意思是：我已經盡力了，只能等死了。這是多麼悲哀！多麼殘忍！到這時候，“神仙”也沒有辦法，只能聽天由命。

但是，不能！不能聽之任之，我們要開動腦筋，反復思考，要制止其反復出現，不能習以為常。我們也理解現代的醫生們，不是他們不動腦筋，不想辦法，因為他們還要廢寢忘食地用同樣辦法，繼續處理排隊等候的同樣的病人。直到醫生自己也筋疲力盡為止。是的，已經掌握的辦法是用完了。

但是，現在有的規劃、措施、管理行爲，仍然從狹小的視線出發，把絕大部分財力、物力、人力，不自覺地鎖定在占人口 15%的少數已病的病人和危重病人身上。這是一個誤區。面對 85%人群健康的、這樣一個具體的、現實的、尖銳的問題，絕對不容忽視。今天要把它提到議事日程上加以重視。

二

人們需要自然醫學。

不！不能等閒視之！要讓病人在未生病時，就未雨綢繆，早作防範；早早就發現自己的健康出了問題；早早就知道去找醫生檢查診斷。又有誰能“早早”來完成這項艱巨的任務呢？有！必須要有另一支醫務隊伍肩負起這個重任。他們就是“自然醫學領域”的這支自然醫學醫生隊伍。從它的功能作用和影響力來看，是不亞於現行的醫療機構，它們與現行的醫療機構之間的關係應是並重、並列的、互補的、並肩服務。自然醫學的重要任務是要讓大多數人具有很強的健康意識、掌握全面的健康知識、能實施各種預防疾病的措施、達到最終少生病或不生病、健康快樂生活的目的。

世界衛生組織(WHO)發表的《阿拉木圖宣言》中提出：“健康不僅是沒有疾病或體格的虛弱，而是身體、精神的以及社會幸福的完滿狀態。”還提出“健康是一種基本人權，達到盡可能的健康水準，是世界範圍內的一項重要的社會目標”。

從 20 世紀末到 21 世紀，在人類健康狀況隨著社會的發展發生了重大變化。

疾病譜和死因譜的改變。全球性的、影響人類健康的主要疾病已由過去的傳染性疾病逐步轉為非傳染性疾病，世界各國都出現了以心臟病、腦血管疾病和惡性腫瘤佔據疾病譜和死亡譜主要位置的趨勢。

醫學模式的改變，新的生物——心理——社會醫學模式的誕生，既是醫學自身發展的必然，也是人類二十世紀科學革命的產物。生物——心理——社會醫學模式不僅注意到了人的生物學方面，同時也注意到了作為一個完整的人的心理、意識方面和社會行為方面。認為人類疾病的發生，有生物、心理、社會、生態諸多方面因素。只有在人類處於自然、社會、生理、心理的整體平衡與協調運動中，才能實現真正的健康。儘管自 50 年代以來，各國醫學家為了制服心腦血管疾病、腫瘤，費盡了心機，消耗了大量資源，但其發病仍呈上升趨勢。而且，心臟病患者也往往重複著住院——出院……再住院——直至死亡的迴圈。對此，生物醫學模式的醫療也只能表示無能為力。

醫學層次的發展，“就醫”觀念的更新。醫學的基本目的是促進健康，讓健康不變為亞健康。亞健康不變成早期疾病，早期疾病不變成晚期疾病，讓人群的發病率下降，壽命延長。

隨著時代的發展，醫學已由單一的臨床醫學，已深入而廣泛地發展。原來，單一的臨床醫學就是無病——等病——有病——治病——再生病……。現在已有康復醫學、預防醫學、保健醫學的不同層次。尤其保健醫學就是無病——保健(養生)——提升自愈力——不生病——延長壽命——增強生命的活力……。這就進入自然醫學的層面。

20 世紀末至 21 世紀，面對高血壓、心臟病、糖尿病、結石病、癌症、愛滋病等現代文明病，也就是“生活方式病”。它是在平常的不合理的生活方式的過程中，不知不覺、一點一滴地、由輕到重地逐漸形成。如果不是有意識地、按計劃進行健康檢查，自己是無法知道的。世界衛生組織對人類的健康狀況進行分析，指出：健康的人占人口比例為 15%，疾病的人占 15%，而似病非病的亞健康的人卻占 70%。現在的醫院的重點工作，仍然是放在 15%的病人身上。而其餘 85%的人群(即 70%亞健康人及 15%健康人)的健康問題，還沒有列入專門管理，就連他們自己都沒有意識到，更不被重視，根本就不可能被視為重大問題，予以解決。

有誰能夠擔負起解決這個重大問題的重任呢？

目前，現行的醫學(中醫、西醫)的任務已經十分沉重，除了診治一般病人、搶救危重病人外，還要引進新技術、提高和發展。各大醫院都在擴大基建、增設病床，仍然沒有解決住院排隊的問題。這僅僅涉及 15%的有病的人群，就已應接不暇。它們怎麼可能騰出手來花大力氣去解決 85%的人群的健康問題。

以上情況，就是現實。雖然醫學不斷的進步，為什麼生病的人反而不斷增加？這就是說，在不被醫療管理機構重視的 85%人群中，不斷有健康人變成亞健康人、亞健康人變成病人，這是無休止的社會現象，是無情的、阻擋不住的潮流。這個事實告訴我們：無論怎樣擴大醫院規模、增加多少病床、購置多

少高精尖的一流的設備、補充多少專家教授醫生等等，都是永遠跟不上實際需要的。這時最需要解決的是什麼問題？那就是怎樣“讓人們掛號不排隊、看病不排隊、取藥不排隊、住院不排隊、外科開刀不排隊、進 ICU 病房也不排隊”呢？歸根結底，也就是“怎樣能讓人們少生病或不生病？”、“讓人們健康快樂呢？”病人少了！那還有誰再願意來排隊呢！

要解決這個重大的問題，就必須培養一大批能深入基層、走到社區群眾第一線、開展健康教育，指導合理的生活方式，跟群眾面對面零距離接觸的“自然醫學醫生隊伍”，只有這支隊伍才有能力解決這個問題，使健康人懂得預防、保健；亞健康人的小毛小病，由自然醫學醫生和患者共同採用自然療法及基本醫療，當時、當地，自行解決；如有突發病情較重的，由自然醫學醫生按照預先設計聯繫好的路線，護送病人到相應的醫療機構。這樣才有可能讓那些專科人員不再汗流浹背、忙於應付第一線的臨診，才有可能騰出手來搞研究。這不僅可以真正讓大多數人們過著健康快樂的生活，還可以為國家財政節省大筆資金，投放到其他重大事業中去。自然醫學和現行的醫學在大多數人的健康問題面前，應是同等重要，這是根據醫療特點而分工的。只要面臨這樣的實際工作，就會深刻理解到自然醫學在當今現實的任務中的重要性。太需要自然醫學。這是 21 世紀必須認真對待著手解決的重大問題。

三

自然醫學應與現行醫學同步建設與發展。

自然醫學是人類診療疾病的一個醫學體系，其診療的原則是重在病因的查明和解除，而不是簡單地抑制症狀；是強調整體觀念，強調人體與大自然之間的統一觀念；重視身體、精神、情緒、社會因素和環境對人的綜合影響；宣導健康的平衡的生活方式；運用陽光、空氣、水、食物等自然因素作為治療人類疾病過程中的重要方面；充分運用大自然所賦予的各種資源；應用安全有效的自然療法來加快和提高人類自身恢復身心健康的能力；在治療過程中，需充分考慮各種治療方法的相互關係和相互作用，發揮不同的治療手段在疾病發展各階段的作用和意義；重視人與自然環境的和諧共處，掌握和運用人體與自然的節奏和韻律。對健康者而言，自然醫學是預防和保健；對患者和亞健康者而言，自然醫學是治療康復與調整平衡。

自然醫學的特色是：(1) 選擇較無傷害性的醫療方式；(2) 強調人體的自愈力；(3) 在疾病先兆期即診斷出來並治療；(4) 教育病人如何保持健康；(5) 找出並解除真正的病因；(6) 身心靈的全面醫療。

審視世界範圍，世界上每個國家幾乎都有自己的自然療法，它都是起源於當時當地，跟實際疾病作鬥爭中所取得的經驗與方法的總結。但是各國可以互相學習、取長補短、充實提高。如早期的歐洲的自然醫學就是吸取了許多國家，如中國、印度和希臘的治療學智慧。中國的針灸療法、氣功療法，印度的瑜珈，古希臘的藥浴療法等都屬於自然療法。

據報導英國、澳洲和德國等國家有自然療法學校，提供學士學位的教育訓練，畢業後的工作，稱為自然療法諮詢師。在美國與加拿大的自然醫學訓練是最高等的，與一般主流醫學院一樣屬於學士後醫學系，如美國巴斯帝大學，就必須修滿 324.5 學分，比一般醫學院的 200 多學分多出很多，還必須經過嚴格的醫師訓練及多階段的醫師執照考試，畢業後授予自然醫學博士學位，考上全國性執照後可申請或考取州政府的自然醫學醫師執照，才能享有醫師的權利，能夠合法診斷與治療病人。診斷用的工具除了一般西醫的方法之外，也常使用自然醫學特有的檢查方法。

治病時，自然醫學使用的醫療方法，包含天然藥物、營養補充品、飲食與生活形態的調整、物理治療、水療、電療、脊椎調整、同類療法、心理諮詢、自然生產和小型手術等。少數自然醫學醫師還另外接受 1~3 年不等的中醫藥訓練，可同時具備中藥師資格與針灸師執照。

21 世紀是自然醫學發展的歷史契機。據 WHO 的統計，人類疾病 21% 靠藥物治療，63% 可以依靠調動自然療能治癒，其餘 16% 可能是無法治癒的。

現代醫學成就輝煌，但其負面問題也日益凸顯。今天，自然醫學的世界範圍的興起是歷史的必然。

自然療法已是西方主流醫學界認可的科目，因為自然療法經西方科學界的測試驗證，具有療效；據美國醫療協會發表的統計：美國現在每三個人中就有一人求助過自然療法；美國有 32 所大學的醫學院，包括哈佛、耶魯、史丹福等著名大學，開設了中醫學、另類療法的選修課程，並規定主流醫學西醫的四年級學生必須選修；目前已有 13% 的美國醫院開始提供自然療法的醫療服務；1995 年有調查報告指出：德國 8,000 多萬人口中，有 89% 的民眾願意採用另類療法。

當今社會，老百姓面對日益上漲的醫療費用難於承受。低收入者、廣大農民因患病而全家陷入極端貧困的境地的報導時有所聞。自然醫學不僅能提升人類的自愈能力，而且以無害的方式治癒疾病，還包括一整套內涵豐富的自然養生理念和“天人合一”的哲學思想。確實是一個當前社會不可多得的費用低、療效佳的醫療方法。總之，自然醫學與現行醫學之間各有長短，互相補充。自然醫學在人類的健康事業中也是一支不可或缺的力量，應與現行醫學同步建設與發展。

我們中國，有著悠久歷史、內容豐富、療效可靠的中醫藥學，始終以辯證論治為主綱，開展臨床診治，已經有數千年的歷史，為中華民族繁衍昌盛立下了不朽的功勳。要在我們國家建設與發展自然醫學事業，是具有得天獨厚的條件與優勢。

我們認為自然醫學要在中國健康而順利地發展，必須開設自然醫學專業、創辦自然醫學學院，培養自然醫學人才，壯大自然醫學的隊伍。這樣才能推動自然醫學的各種自然療法深入到基層、工礦、農村、廣大的群眾中間去，服務於民眾。這些都需要得到國家教育和衛生領導部門的進一步研究和支持，協調現代中西醫療，和自然醫學的和諧配合，統籌兼顧，設立療效評估體系，廣泛開展健康教育、開設健康衛生講座、創辦各種技能培訓班、……等等。充分調動和發揮廣大群眾的自身力量，為群眾自己的健康，群策群力，防病于未然，積極維護自己的健康，達到人人健康快樂生活的目的。

我們要呼籲“依賴自然醫學，喚醒自己，關愛健康。”為了進一步建設、推動和發展自然醫學健康事業努力奮鬥！