

思想公园

自我治疗：求医不如求书

冯利*

我是 2002 年在美国南加州去一座森林覆盖的山上徒步回家后身上出现过敏，医生说可能接触到了森林中某种植物诱发了我的过敏，从此开始了我二十年的痛苦折磨。

最开始是经常出现阳光过敏，被诊断为日照性皮炎，每年要发几次。一直到 2008 年，才意识到我是食物过敏。去不同医院做了几次过敏原检测，我对很多食物都过敏，如鱼、鸡肉、羊肉、韭菜、洋葱、茄子、大豆制品等等。此后尽管吃东西小心翼翼，每年依然要出现一到两次的全身泛发性湿疹，每次都是几个月才能好。后来又发现我尤其对调料过敏。比如烤鸭，我吃煮鸭肉不过敏，但对烤鸭过敏，因为烤鸭的油里边加有香料。我的饮食选择范围越来越小，极度痛苦。我曾经是吃货，特别好吃，喜欢尝自己从未吃过的东西。我常说一句话：“可穿可不穿的，绝对不买，可吃可不吃的，一定要吃。”

我在成都出生长大，自小吃川菜，川菜就是以调料著称，得了过敏症以后再也不敢吃川菜。生活的艺术之一，就在一盘菜里，我享受不到这种艺术，我的生活变得索然无味，痛苦至极。后来一位朋友问我：你能吃什么？我把我能吃的食物点出来以后，他说：你可吃的食物比文革时丰富多了，更比你下乡插队时吃得好。这句话让我释然，从此消除了我的痛苦。我就一直在清淡食物里边过日子，并且逐渐吃出了食材的天热本味，另是一种美味，当然我吃东西依然不敢放肆以防过敏。就这样，也避免不了皮肤经常过敏，因为社交，免不了要上餐馆聚会，十有八九出问题；和家人同桌，也抵御不了一些美味的诱惑，解馋之后常常就是瘙痒相随。

2020 年春节后因为疫情困在成都，为增强免疫力，锻炼之余，天天晒半个多小时太阳，不料从六月开始，全身出现泛发性湿疹，大块红斑丘疹遍及全身。先是一如既往地西医治疗，无果，然后是中医治疗，也没有办法（我在所有的医院只挂专家号）。吃了半年多的中、西药，起起伏伏，忽好忽坏，某日，我脱衣服时，突然发现身上的皮肤像雪花一样片片落下，我从未出现过这种现象，吓得不轻，经人推荐去了四川省第二中医院住院治疗。该院有七八种中西医结合的治疗方法，比较全面，但我住院期间对医院的每一种治疗方法几乎都有过敏反应，病情没有缓解，反而愈加严重。

* 冯利，美籍华人，自由撰稿人。

皮肤科主任认为我没有任何必要住医院了，医院解决不了我的问题，她说了一句：“所有人到我们这儿来都能得到或多或少的改善。你和别人都不一样，我从未遇见过你这样极度敏感的，对很多中药的内服外治过敏，对西药也过敏。”这句话打醒了我，经过多年治疗，最终意识到我与众不同，不能按照常规方法来治疗我的皮肤病，必须换一种思路。于是我立即出院，购买了十几本中医书籍，因为西医的治疗方法我是清楚的，就是两类药：抗过敏，抗炎。所以我想通过自学中医来为自己治疗。看了十多本中医书后，我大失所望，书上所讲理论、所开的药方，和我十多年来看中医吃的中药是一个路子，大同小异，都是根据患者情况采用诸如祛风清热、利湿消肿、活血化瘀、润燥软坚、温阳散寒等法则用药。我已经尝试过这些法则的不同药方，都未解决问题。

抱着自我治疗的打算继续寻书，一本《失传的营养学》吸引了我，作者是王涛，世界知识出版社 2008 年出版。作者王涛是西医博士，他发现西医治愈不了很多慢性病，于是转而钻研中医，后来发现很多慢性病其实不用服用药物，只用营养素就可以治愈。

该书观点：人体本身具有很强的自我修复功能，人只要提供好原料——营养素即可。人类犯的最愚蠢的错误就是对于我们自身坏了却不知道用原料来修，而是用药。营养素就是被身体吸收并参与身体构建的那些物质（蛋白质、脂类、糖类、维生素、矿物质、水、膳食纤维）。身体修复所遵循的规律简单总结为：损伤 → 修复 → 原料 → 营养素。营养素治病的原理就是给机体原料，身体通过修复能力，使用这些原料把身体各处的损伤修好。该书给我最大的启发：营养素可以治病。尤其打动我的：营养素可以治疗自身免疫性疾病（包括皮肤病）。

该书讲述了冠心病、脑血栓、高血压、糖尿病、痛风等等几十种疾病的简单疗法。由于作者认为营养素治病非常个性化，所以书中未列出具体的治疗方案。我沿着“营养素可以治病”的方向继续查寻，又找到两本实用书籍。一本是《别让不懂营养学的医生害了你》，作者是美国雷·斯丹博士，中国青年出版社出版 2009 年出版。第二本是《免疫功能 90 天复原方案》，作者是美国苏珊·布鲁姆博士，北京科学技术出版社于 2020 年 6 月出版。

《别让不懂营养学的医生害了你》加强了我对使用营养素改善身体的信心。书中针对不同的疾病给出了营养素的具体剂量方案。但我女儿查看了网上美国人的评论，发现读者反映由于该书出版时间较早，作者非常谨慎，给出的剂量比较保守。真正对我有实际指导意义的是苏珊博士的《免疫功能 90 天复原方案》。

苏珊博士本人是医生，自己患有自身免疫性疾病（桥本甲状腺炎），医治很久未愈，走投无路自己给自己治病，在使用功能医学理论治疗两年后，她的身体回归正常。于是，作为一名医生的她，总结了免疫系统修复的几大方案、从根源上构筑人体免疫防线的健康策略。她治好自己后在纽约开了一家康复中心，专门治

疗自身免疫性疾病，因病人太多，便写了这本书，给出具体方案，指导大家在家按照她的方案治疗自己。此书出版后长期占据德国、美国亚马逊免疫类图书畅销榜榜首，重印 24 次，版权售至多个国家。

苏珊博士在《免疫功能 90 天复原方案》中凝练了 30 年的临床经验，不仅揭示了不药而愈的免疫修复真相，而且在深度剖析免疫基础知识的基础上，为读者提供了能够切实提升免疫力、从根源上逆转自身免疫性疾病的系统方案，制订了人体免疫功能 90 天复原计划，具体包括四大核心内容：以食代药、管理压力、修复消化道、优化肝功能。仔细阅读此书，在作者给出的方案指导下，我收获一套免疫功能优化方案。我把书中各种营养素的计量抄下来咨询专业营养师，询问是否过量，得到营养师的肯定答复后，我便于 2020 年 12 月底开始购买、服用一系列营养素治疗自己的病症。一个星期后便见成效，首先是大面积皮肤脱落明显好转，二是全身红斑明显消退。服用第二个星期后，全身皮肤脱落情况完全止住。坚持服用三个多月后全身泛发性湿疹逐渐治愈。但是，它并未从根本上解决我的过敏问题，我现在吃东西依然小心翼翼，接触过敏源依然过敏，只是折磨我半年多、让中西医专家束手无策的全身泛发性湿疹终于不药而愈，用营养素解决了它。

目前，我的过敏体质依然，吃某些食物后仍会出现过敏，可能是我服用营养素的时间不够长，我只服用了四个月，在泛发性湿疹消失后我继续服用了一个月就停止了，而苏珊博士书中的治愈病例基本都持续服用了一、二年才使身体康复。我之所以停止的原因是该书所建议的各种营养素的剂量都远大于我们平时的保健剂量，书中建议每三个月应到医院检测身体中的微量元素情况，酌情改变剂量，而目前新冠病毒肆掠的疫情期间，医院是我最不愿意去的地方，又担心维生素过量中毒，故而暂停。

阅读《免疫功能 90 天复原方案》、《别让不懂营养学的医生害了你》，让我接触到“功能医学”概念，传统医学研究如何控制不正常的病症，功能医学则是研究如何恢复正常机能。功能医学特别注重食物对人体的影响，认为饮食既是导致机体生理失衡的机制，饮食同时又是恢复机体功能平衡、使病人恢复健康的基本的必要方法。功能医生手中最强大也是最普遍应用的治疗方法就是健康饮食和营养素补充，强化身体的自愈能力。以上两本书都有教病人如何正确地吃食物、如何选择正确的营养素，尤其是《免疫功能 90 天复原方案》里列有非常详细的各种身体修复食谱。我自己的这段经历证明：预防和治疗慢性疾病，饮食和营养素可能比药物更有效。真心希望中国的医院里有功能医学医生，帮助病人通过改善饮食、用适量的营养素而不仅仅是用药治病。