

1. 偏方與民俗療法

世界各地的人都使用偏方治病，某些偏方或傳統療法代代相傳，流傳數百年之久。有些偏方極具醫療價值，有些則值得懷疑，甚至可能有危險性。不管是偏方或西藥，都必須謹慎使用。

不傷害原則：
只使用安全無虞，且用法確定的偏方。

有益的偏方

經過時間考驗的偏方對於治療某些疾病與西藥一樣效果顯著，甚至更有效。

偏方通常價格便宜，而且有時也較為安全。比方說，有些用來治療咳嗽、感冒的藥草茶就優於咳嗽糖漿及其他醫生處方的強效藥物。

餵食腹瀉的孩子米湯、茶或加糖飲料比使用一般現代西藥更有效且安全。補充大量水分以預防因體液不足造成的脫水，對腹瀉的孩子來說格外重要（見 13 章 151 頁）。



對於咳嗽、感冒和一般腹瀉，藥草茶比現代西藥更好、更便宜也更安全。

偏方的侷限

偏方對某些疾病確實有效，但是有些疾病仍較適合使用西藥來治療。例如大部分的感染症。其他如肺炎、破傷風、傷寒、結核病、盲腸炎、性病、產後引起的發燒等更應儘早用西藥來治療。對於上述疾病，不要浪費時間嘗試偏方。

有時仍難斷定那些偏方真正有效，所以我們尚須更多的研究來證明某些偏方的效用。因此：

使用西藥治療非常嚴重的疾病為安全之策。
盡可能聽取保健人員的建議。

新、舊之方

有時候現代醫藥比偏方更能滿足健康的需求，但有時，古老、傳統的方法更有效。比方說，傳統照顧孩子與老人的方法就比某些新式、沒有人情味的方法來得令人滿意。

不久之前，多數人都還認為母乳對嬰兒最好，事實也是如此！但後來製造罐裝奶粉的大公司，開始灌輸母親錯誤觀念：餵奶粉的孩子會長得更好，當然這不是真的，但很多母親相信這些宣傳，於是餵食奶粉，結果成千上萬的嬰孩死於不必要的感染、營養不良。因此，母乳是嬰兒最好的食物（見 19 章 271 頁）。

尊重當地傳統，從傳統上建立你的方法。

要進一步了解如何從當地傳統上建立你的方法，詳見本基金會「幫助保健員」一書。

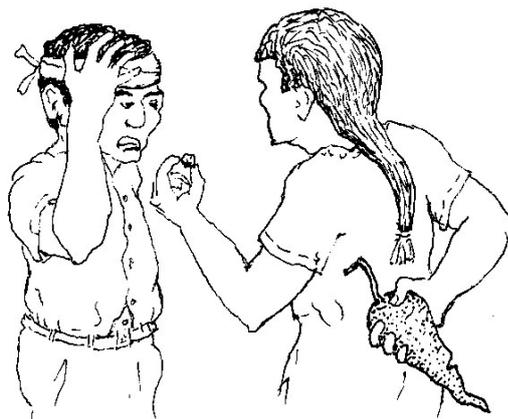
「信心」也能治病

有些偏方對身體有直接的作用，然而某些偏方的療效則源於人們的相信。「信心」的醫治力量有時十分強大。

比方，有個人頭痛得很厲害，一位婦人給他吃一小片生芋頭（或地瓜），並且告訴他說這是很有效的止痛劑，那個人相信了她的話之後，頭很快就不痛了。

很明顯，信心讓他減輕頭痛，而非那片芋頭。

很多偏方的治病之道皆為如此，因為人們深信其治療效果。因此，這些偏方特別對部分心因性疾病，和起因於自己的臆想、憂慮及恐懼的疾病就更有效。

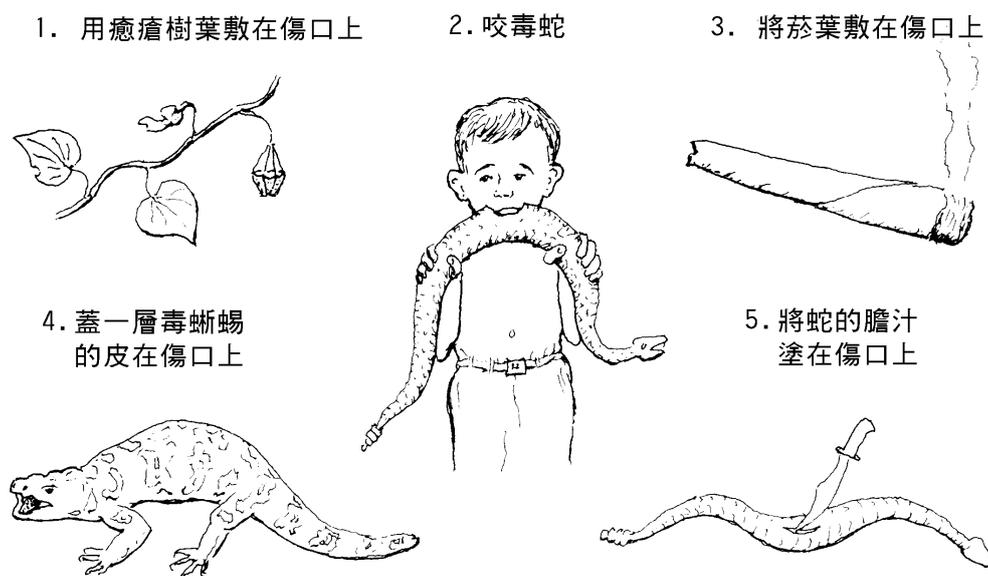


上面提到的疾病包括：被降蠱、被施了巫術、歇斯底里的恐懼、不確定的酸痛與疼痛（尤其在壓力較大的人生階段，如青春期少女、年長婦女）、焦慮、神經質的擔憂、某些氣喘病患者、打嗝、消化不良、胃潰瘍、偏頭痛，甚至長疣。

在上述的疾病之中，治療者的態度及對病人的肢體接觸非常重要，因為從他的態度及與病人的接觸上，能表現出他對病人的關心，讓病人相信他的病一定會痊癒，並有助於病人放鬆，進而減輕病人生理、心理的不適。

有時候憑著對偏方的信心，也對純粹生理性的疾病有益。

比方說：墨西哥人相信下列方法可以治療毒蛇咬傷：



其他地區的人也有其治療毒蛇咬傷的不同偏方。這些方法對毒蛇咬傷沒有直接療效。如果有人宣稱自己藉由使用以上方法而免於毒蛇傷身，是因為咬他的蛇根本沒有毒！

然而相信這些方法還是可能會有點幫助。如果病人較不害怕，脈博就會緩慢下來，也不會因不安而走動甚至發抖，蛇毒擴散至全身的速度大幅下降，當然危險性就減低了。

但是，這些治療蛇毒的偏方好處實在有限，雖然使用頻率很高，大多數的使用者還是傷得很重，甚至死亡。就我們所知：

毒蟲咬傷沒有偏方可治。
 (包括蛇、蠍子、毒蜘蛛及其他有毒性的動物咬傷都無偏方可治)，
 這些偏方之所以有某種程度的效果，是源自於人們的信心。

最好使用西藥治療毒蛇咬傷，隨時預備「抗毒素」或「抗蛇毒血清」，有備無患（10章 105頁）。

迷信也會使人生病

信心能治病，也能致病，我們稱之為迷信。如果有人相信某種東西對他有害，而且堅信不疑，則他的恐懼會使他生病。例如：



有一次，我去探訪一個剛剛流產的婦人，且仍有點出血的婦人。她家附近有棵柳丁樹，所以我建議她喝杯柳丁汁(柳丁含有豐富的維他命 C，能增強血管壁)。她原來不敢喝，但聽了我的話她還是鼓起勇氣喝了那杯柳丁汁。

她對柳丁汁的恐懼使她病況馬上惡化。我為她做了檢查，但在生理上查不出使她情況惡化的任何原因，

於是我安慰她，告訴她不要緊，她卻回答我她就要死了。最後，我只好給她注射蒸餾水，事實上，蒸餾水並沒有任何治療效用，但是因為她對打針很有信心，所以病況很快地大有改善。

事實上，柳丁汁不會對健康造成任何傷害，因為她迷信柳丁汁有害使她病情加重；然而也是迷信使她痊癒---對針劑的錯誤迷信。

同樣的，很多人盲目地相信巫術、打針、飲食，及許許多多其他的事情，替自己帶來很多不必要的痛苦。

也許從一方面來說，我幫了這位婦女的忙，但是，我越思索就越明白我也同時誤導了她；我使她相信了一件不真實的事。

所以我想把這件事說清楚。幾天之後，當她完全康復，我就去拜訪她，並向她道歉，讓她知道，不是柳丁汁，而是她自己的恐懼使她生病，而使她復原的也不是打針，而是由恐懼中得到釋放。

當她了解柳丁汁及打針的實情以及她心中自欺的想法之後，這位婦人與她的家人也許能從恐懼中釋放，而且在往後的歲月中較能夠知道常保健康之道，因為「身體的健康」與「了解」及「從恐懼中釋放」有極密切的關係。

很多事情只因人們相信它們是有害的，
它們就真的危害到健康。

巫術--黑巫--邪眼

如果某人堅信另一個人有法力傷害他，他就有可能真的因此而生病，那些相信他被施了巫術或被邪眼看過的人，就會成爲自己恐懼下的受害者（見2章24頁）。

大多數的「巫婆」事實上對任何人都沒有「法力」，就算他有她有「法力」，也是得自於他人的迷信。

不相信巫術的人，
根本不會被施以巫術。

有些人認爲他們之所以會得了嚴重或奇怪性病，是因爲他們被施了巫術（如生殖器腫瘤或肝硬化等）。事實上，這些疾病與巫術與黑巫毫無關係，它們的起因多爲自然因素。



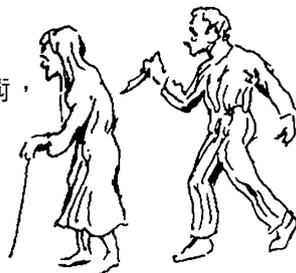
不要到宣稱能破解巫術的“魔法中心”去浪費錢，也不必對巫婆報復，因為這解決不了問題。如果你病得很嚴重，應有效尋求醫療管道來治病，去看醫生。

如果你患了怪病 不要責備巫婆 也不要去求“魔法中心” 去找醫生

關於民俗療法及偏方的問答

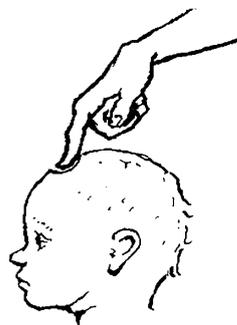
下面的這些例子是取材於墨西哥山區，我曾經住在那裡，所以很清楚這些想法。也許你的村裡也流傳著類似想法。想想看在你的村裡，有那些想法是有助於健康？而那些是無益的。

如果認為一個人被施了巫術，是不是去把那個巫婆殺死，他就會好起來？



大錯特錯！傷害一個人無助於另一個人

如果一個嬰兒頭前部中央的柔軟處凹陷下去，這個嬰孩是不是即將死於腹瀉，除非他得到特別的治療？



大多數的時候是如此。因為嬰孩脫水，所以使頭部中央凹陷，除非他很快補充足夠的液體，否則就會死亡。

月蝕的時候，如果孕婦被月光照射到，那她就會生出一個畸型或遲鈍的孩子？



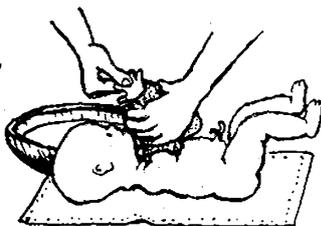
錯！孕婦若不使用含有碘的鹽，她就會生下智力遲鈍、耳聾或畸型的孩子。當然還有其他的原因或服用某些藥物也可能使嬰兒畸型或智力遲鈍。

婦女應該在幽暗的房間生產嗎？



柔和的光線會使產婦及即將出生的嬰孩的眼睛都比較舒服，可是助產士須有足夠的光線來做接生的工作。

一直要到臍帶掉了之後，
 新生嬰兒才能洗澡嗎？



對！在臍帶脫落之前，
 臍帶須要保持乾淨。這
 期間嬰兒可以用清潔潮
 濕、柔軟的布清潔全身
 。

生產後幾天產
 婦才可以洗澡？



第二天就可用溫水
 洗澡！生產後數週
 不洗澡的風俗很容
 易引起感染。

傳統餵母乳的方法比
 ”現代化”的奶瓶好，
 對嗎？



對！母乳是嬰孩
 最好的食物，也
 可以增加嬰孩對
 傳染病的抵抗力。

生產後幾週之內，
 產婦應該避免吃那
 些食物？



生產後幾週，產婦
 不應忌諱任何營養
 的食物，每一種類
 都需要，包括水果、
 蔬菜、肉、牛奶、
 蛋、五穀類及豆類
 等。

生病的人需不需要洗澡？
洗澡會不會傷他的元氣？



當然需要，病人應
每日以溫水洗澡。

橘子、芭樂及
其他水果是否
真的對感冒及
發燒的病人不好？



不！相反的，所有的
水果及果汁對感冒及
發燒都有幫助，它們
既不造成鼻塞，也不
會有任何壞處。

發高燒的時候是
否最好包得像粽子
般，以避免吹
風造成的壞處。



不！發高燒的時候，
把所有的衣服都脫掉，
可以吹到風，這樣會
有助於退燒。

柳樹皮熬成的茶
是否真能去熱、
鎮痛？



是的！它能去熱，
也能止痛，柳樹皮
含的天然成份很像
阿斯匹靈（Aspirin）。

凹陷的凶門

凶門是新生兒頭頂上柔軟的部位，位於頭蓋骨還沒有完全成形的部位。通常要一年到一年半的時間才能使凶門關閉癒合。

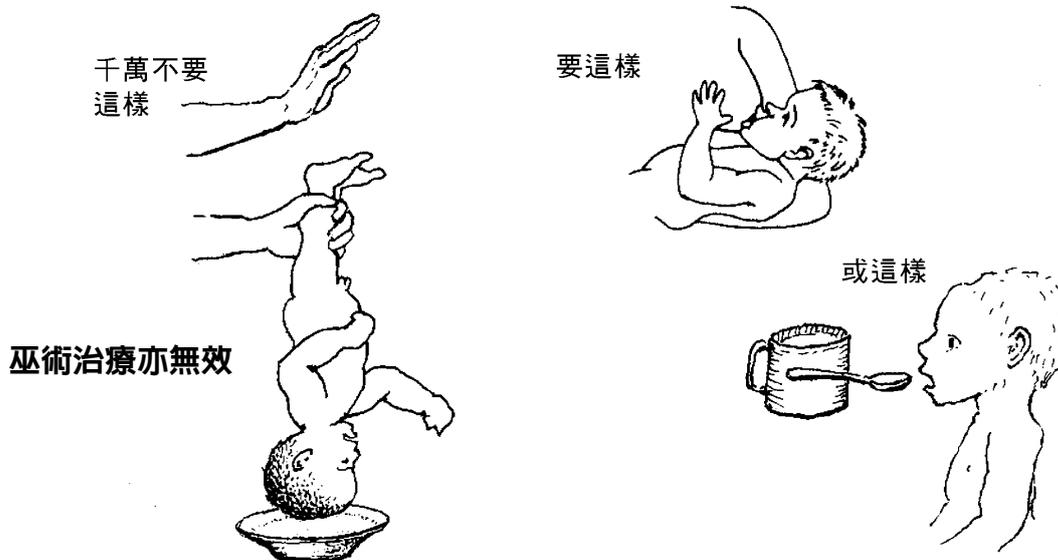
世界各地的母親都知道，凶門凹陷表示，嬰兒的生命垂危。她們以不同的想法來解釋為何此時嬰兒有生命危險。在拉丁美洲，她們認為是嬰兒的腦子下滑，因此，爲了要矯正滑落的腦子，她們在凶門上用力吸，以及在口腔頂部用力向上推，甚至把嬰兒倒吊起來，並在他的雙腳上用力拍。這些對凹陷的凶門一點幫助都沒有，因爲---凶門凹陷的起因爲脫水(見13章151頁)。意思是說，嬰兒失去的水份比他喝的還多。他體內太乾燥了——通常是因爲腹瀉，或因合併嘔吐症狀。



治療：

1. 給孩子喝大量的液體、口服補充液(13章152頁)、母乳、開水等。
2. 必要時，治療引起腹瀉及嘔吐的原因(13章152-161頁)，大部分腹瀉不需要吃藥，因爲弊大於利。

治療凹陷的凶門



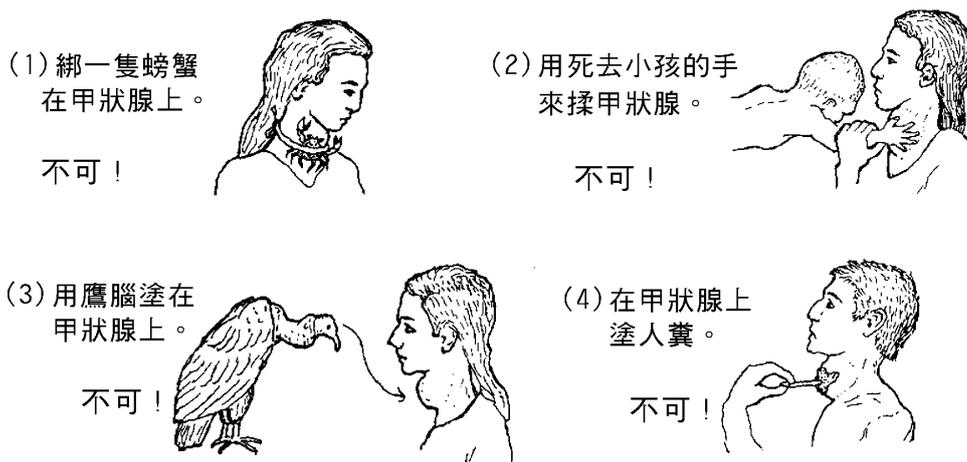
註：如果凶門腫脹凸起，可能是腦膜炎的徵兆(見14章185頁)，必須立刻治療，去找醫生。

如何知道偏方是否具有療效

廣為使用的偏方不代表它就有效或安全。事實上很難說那些偏方有效，那些有害。因此要小心研究來證實其確切效果。下面有四個原則可讓你判斷偏方式是否有效(在墨西哥村的例子)。

1. 某疾病宣稱有效的偏方越多，真正有效的機會就越小。

比方說：在墨西哥的偏遠地帶，有很多種偏方被宣稱能有效治療甲狀腺腫，但是沒有一種真的有效。下面是其中某些方法：



上面所列的方法都沒有效，因為如果其中有一種真的有效，就不需要發展出其他的治療方法。如果一個疾病只有一種常用的療法，此療法較可能有效。碘鹽是預防及治療甲狀腺腫的有效方法（11 章 130 頁）。

2. 腐臭或令人作嘔的方法一定無效，且經常是有害的。

比方：

(1) 喝腐爛的蛇汁可以治癩瘋。

(2) 吃一隻鷹就可以治療梅毒。



上面這幾種療法根本毫無作用。第一種可能引起危險的感染。相信於偏方療法，常常延誤適當的治療。

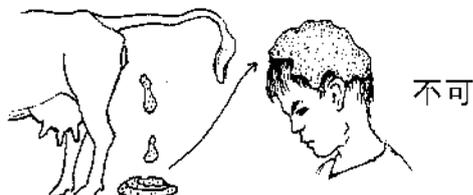
3. 使用人或動物糞便的療法絕對無效，而且還會造成危險的感染，切不可行！

比方：

(1) 視力模糊時，塗人糞在眼睛的四周不但無效，而且還會造成感染。



(2) 在頭上塗牛糞用來治療頭癬會引起破傷風及其他危險的感染。

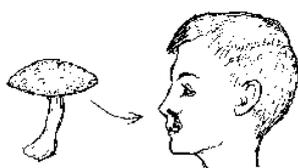


同樣的，兔子或其他動物的糞便也不能治療燒傷，反而很危險。例：手握一把牛糞也無法停止抽筋。其他由糞便製成的茶同樣也沒有治療的作用，只會使人病得更嚴重。千萬不可把糞便塗在新生兒的臍帶上，會引起破傷風。

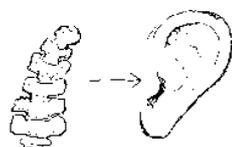
4. 越認為使用與疾病的對症相似物治療是醫治該疾病有效的方法，越可能是出於迷信。

以下是一些墨西哥的例子，疾病與療法之間的關係可以看得更清楚：

(1) 用紅菇來止鼻出血



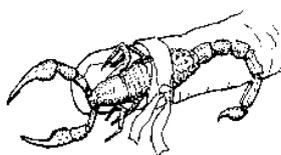
(2) 響尾蛇尾巴骨頭磨成的粉可用來治耳聾



(3) 狗尾巴熬成的湯可用來治狗咬傷



(4) 被蠍子螫了，綁一隻蠍子在被螫了的手指上。



(5) 孩子在長牙時，掛一串用蛇牙做成的項鍊在脖子上，可以預防拉肚子。



(6) 喝下木棉花樹皮熬成的湯，可使麻疹快點長出來。



這些方法，及其他許多類似的方法，沒有一種有治療價值。如果人們深信它們有效，它們就可能有點幫助，但是對於嚴重的問題，切記不要因為使用這些方法而延誤真正有效的治療。

藥用植物

很多植物有治療的效果。有許多的西方藥物就是由野草煉製而成的。然而，並不是所有被人們拿來做醫療用途的藥草都有醫學上的價值，而那些真正有療效的藥草又常被不當的使用。學習認識當地土生土長的藥草並找出那些是有效的。



小心！有些藥用植物，如果超過建議用量就很毒。因此使用劑量易於控制的西藥較為安全。以下是一些藥用植物，如果使用正確將對健康大有助益。

曼陀羅(Datura arborea)

這種植物的葉子及某些龍葵屬植物的葉子內含有一種成分，可以減輕腸痙攣、胃痛甚至膽囊痛。

用一兩片曼陀羅葉片磨碎，泡在七大湯匙水(約 100cc)中，泡一天。

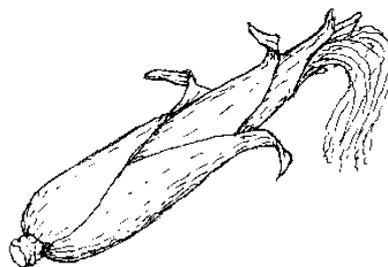


劑量：每四小時 10~15 滴。(只能用於成人)。

警告：過量的曼陀羅頗具毒性。

玉蜀黍穗

有時候用玉蜀黍穗熬成的湯可以增加尿量，減輕足部水腫，特別是懷孕婦女的水腫。煮一大把的玉蜀黍穗(13 章 176 頁及 19 章 248 頁)，喝一、兩杯，即使無效也無害。



蒜頭

喝大蒜汁能免除蟻蟲感染。把 4 粒大蒜剝碎，混和一杯液體(水、果汁、牛奶)。

劑量：每天一杯，共三星期。大蒜治療食道感染(18 章 241 及 242 頁)。

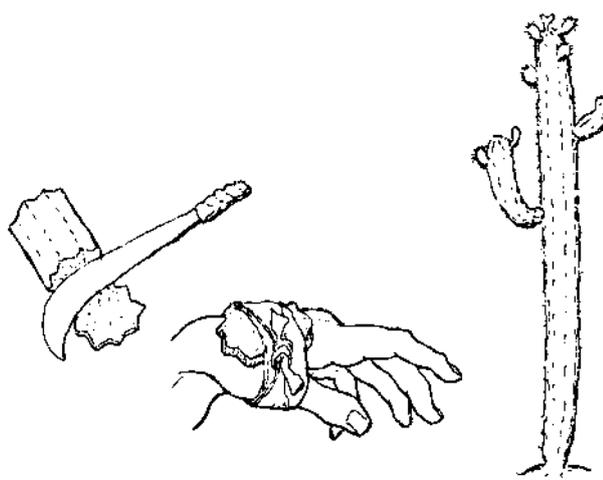


仙人掌(cardon cactus, pachycerius pectin-aboriginum)

如果找不到煮過的開水或沒辦法煮開水時，可以用仙人掌汁來清潔傷口。

仙人掌汁可使受傷的血管收縮，所以可用來止血。用乾淨的刀子切一塊仙人掌緊緊壓住傷口。止血後，把一塊仙人掌用布綁在傷口上。

兩、三小時之後，拿開仙人掌片，以沸煮過的清水及肥皂清洗傷口（本書 10 章 82-87 頁提供更多照顧傷口及控制流血的方法）。



蘆薈(aloe vera, sabila)

蘆薈可用來治療輕度燒傷或外傷。蘆薈汁亦可止痛、止癢，促進傷口癒合，預防感染。切一塊蘆薈，剝去外皮，把肥厚多汁的葉子或蘆薈汁直接放在傷口上。蘆薈也可以治療胃潰瘍、胃炎，把蘆薈切成小塊，浸在水中一個晚上，然後每二小時喝一杯。



木瓜(papaya)

成熟的木瓜含豐富維生素且幫助消化。老人或身體衰弱的人由於吃肉、雞及蛋消化不良，造成胃部不適時，服用木瓜尤其有效，因為木瓜有助於消化此類食物。

木瓜也能驅除多種腸道寄生蟲，但西藥的效果會更好。

盛三、四茶匙（約 15~20cc）青木瓜或木瓜樹幹取得的木瓜“乳汁”，調以等量的糖或蜂蜜，伴入一杯熱水中。如果可能，與輕瀉劑一起喝。或把木瓜種子乾燥磨成粉，取三茶匙加入一杯水（或一點蜂蜜），一天服用三次，治療七天。木瓜亦可治療褥瘡，因含有能軟化壞死組織的化學物質，先將含有壞死組織的傷口清洗乾淨，再用浸泡過青木瓜或木瓜樹幹乳汁的乾淨布條或紗布，塞進褥瘡傷口內，一天三次。



土製的石膏——用來固定斷骨

在墨西哥，有很多種植物，例如一種豆科植物（Tepeguaje）及白星海芋科的藤（solda con solda），可以作為石膏使用。事實上，任何植物，只要它的漿汁乾了之後會變硬，不會刺激皮膚，就可以當作石膏。在印度，傳統的接骨則是使用蛋白與藥草的混和液，方法類似。在當地，試試看有那些植物是可以用的。

舉 Tepeguaje 來說：一公斤的樹皮，用 5 公升的水來煮，沸煮直到剩 2 公升，瀘去樹皮再煮，煮到濃稠呈漿狀，浸入布條(棉布或絨布)，再依下列方法操作。

確定斷骨已復位（10 章 98 頁）。不要將石膏布條直接蓋在皮膚上，用柔軟的布先將手臂或腿包起來，然後再包一層棉花或野生木棉花，最後才是裹上泡了 Tepeguaje 稠汁的布條，這樣就能結實但不太緊的石膏。

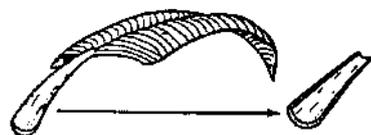
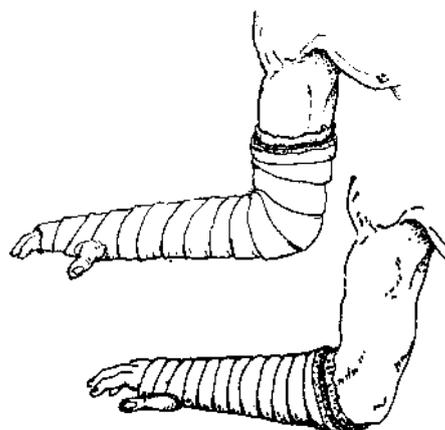
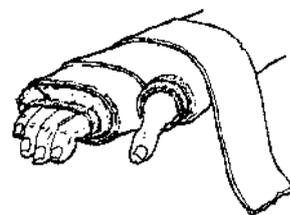
包紮時須涵蓋斷骨處上下兩個關節能達到固定的效果。

如果是腕關節骨折，就要幾乎把整個手臂包起來，只露出手指尖，用以觀察血液循環好壞。

然而傳統中國與拉丁美洲的接骨師，認為斷骨端輕微的移動有助於癒合，所以對手臂的單純骨折通常都只包短的石膏，而最新的科學研究也證實了此看法。

亦可用硬紙板或乾香蕉葉、棕櫚葉近樹幹的彎曲部分作為暫時性的夾板固定手腳。

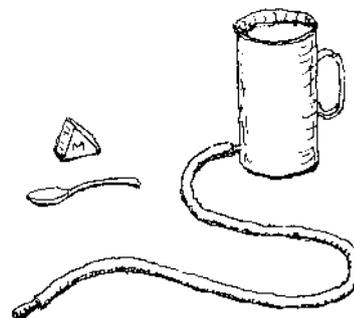
小心：石膏不可太緊，因斷肢會在受傷後繼續腫脹。如果病人抱怨石膏太緊，或感到手指、腳趾變冷、發白、發青，先拆除原來的石膏，再另外上一副較鬆的石膏。切勿把石膏直接打在傷口上。



灌腸與服用瀉藥(purges, laxatives)的時機

濫用瀉藥與灌腸是一種全球皆然、不分地域的壞習慣。

灌腸、吃瀉藥是很常見的居家治療方法，但通常對人體有害。很多人認為發燒及腹瀉可以由灌腸「洗掉」(灌腸就是從肛門把水灌到腸子裡的方法)或用瀉劑把它瀉掉。不幸的是，洗腸子的結果，常常是使已經受損了的腸子雪上加霜。



灌腸及使用瀉劑幾乎沒有好處，
卻經常很危險，特別是強瀉劑。

絕不可灌腸或吃瀉劑的情形：

- 有嚴重腹痛或任何闌尾炎或「急性腹痛」(10章93頁)的徵候時，即使多日未排便，亦不可灌腸或吃瀉藥。
- 腹部有槍傷或腸子受傷的病人絕不可灌腸或給瀉藥。
- 虛弱或生病的人絕不能服強瀉劑，這只會使他更衰弱。
- 發高燒、嘔吐、腹瀉及有脫水現象的孩子不能吃瀉劑(13章151頁)，因會加劇脫水的情況，甚至死亡。
- 不要使服用瀉劑成爲習慣(11章126頁)。
- 不足二歲的小孩不可灌腸或吃瀉劑。

正確使用灌腸

1. 普通灌腸可以解除便秘(乾、硬、不易解出的大便)。只需使用溫水，或加一點肥皂劑。
2. 嚴重嘔吐的病人若脫水時，可輕緩地使用緩灌腸的方式補充水分與電解質！(13章152頁)

常用的瀉劑、輕瀉劑

蓖麻油、鼠李（緩瀉劑）、 旃那皮（曬乾的番瀉樹葉 senna leaf）等	都是有刺激性的輕瀉劑，它們的害處 比益處多，最好不要用。
鎂乳 氫氧化鎂 硫酸鎂（eposom salts，附 錄 383 頁）	這些瀉鹽便秘時可用，只可少量使 用，不要常用。腹痛時絕不可用。
礦物油（附錄 383 頁）	有時用在痔瘡合併有便秘的人，可以 潤滑糞便，不建議使用。

正確使用瀉劑(purges)、輕瀉劑(laxatives)

輕瀉劑也是瀉劑，只是藥力較弱。上面所列的藥用少量時是輕瀉劑，多了就是瀉劑。輕瀉劑會使腸蠕動增快及軟化大便；瀉劑則造成腹瀉。

瀉劑：只有當一個人吃了毒物時要儘快把它清出來時才用（10 章 103 頁）。否則都是有害的。

輕瀉劑：鎂乳、鎂鹽等可以少量的用於便秘。患痔瘡的人便秘時（13 章 175 頁）可服用礦物油，不過，礦物油只是使糞便變滑，而不是使它變軟。礦物油的劑量是睡前 3-6 茶匙(15-30cc)，千萬不可與食物同服，因為礦物質會使人體無法吸收食物中某些重要的維生素。服用礦物油不是最好的方法。

栓劑：子彈形的藥丸塞入直腸中，可以改善便秘或痔瘡（13 章 175 頁、附 383 頁、392 頁）。

較好的方法：

富含纖維的食物會使大便柔軟。最健康並溫和的方法是大量喝水與吃富含纖維的食物，如樹薯、山芋類及全穀類（11 章 126 頁）。多吃蔬菜、水果也很有幫助。

大量自膳食中攝取天然纖維的民族較少患痔瘡、便秘及腸癌等疾病，反之吃“現代化”精製食物的人就比較容易得上述疾病。要使排便習慣良好，就要避免食物過度加工精製，多吃全穀類製成的食物。