

5. 不藥而癒

一、自然防禦疾病的方法

大部份的病都不需用藥，身體有其天然防禦疾病的方式，這往往比藥物更重要。

人們能從大部份的疾病恢復健康——包括感冒及流行性感冒——而不需要任何藥物。

爲要對抗疾病，所需注意只有：

保持清潔



充分的休息



**足夠的營養
與充分的液體**



即使是需要藥物治療的嚴重疾病，**也要靠身體本身的抵抗力才能痊癒**，藥物只是輔助。清潔、休息及營養的食物與大量的液體仍是最重要的。

維持健康是一門藝術，不需要也不應該完全倚賴藥物。即使你的家鄉沒有現代化的醫療，只要你願意，還是可以學到許多預防及治療常見疾病的方法。

很多疾病不需用藥也能預防或治療。

學會正確「用水」比使用藥物更能預防與治療疾病。

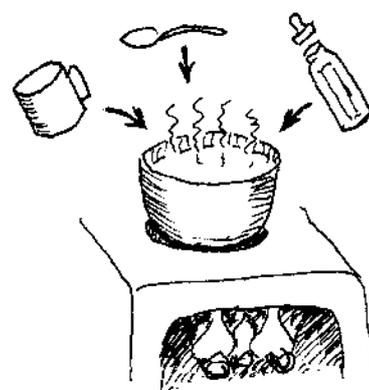
二、用水治病

不靠藥物多數人還是活的好好的，但沒有水則無人能活。事實上，人體一半以上（57%）是由水構成的。如果鄉村的人都能善用水資源，疾病與死亡---特別是小孩---就可減少。

例如，預防及治療腹瀉最基本的方法就是**正確的用水**。在很多地方，腹瀉是導致小孩生病與死亡最主要的原因，而受污染的水往往是造成腹瀉的原因之一。

預防腹瀉與其他疾病重要的方法之一就是確保飲用水的安全，可在井與泉水旁建造籬笆與圍牆，以防垃圾與動物造成的污染，或使用混凝土與岩石作完善的排水設施引流雨水與漲溢的河水，才不致污染水源。

把水煮開或過濾後再飲用與烹調可以確保飲用水的清潔，預防腹瀉。這點嬰兒來說更重要。嬰幼兒的奶瓶與餐具一定要煮沸，如果有困難執行，使用杯子與湯匙則較安全。此外，大小便後一定要用肥皂洗手，飯前及處理食物前也應洗手。



▲預防



▲治療

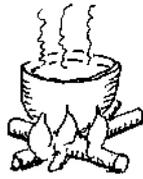
小孩腹瀉常見的的死因是嚴重脫水或身體失去太多的水份（13章 151頁）。給腹瀉的小孩大量飲水（最好是加一點糖／穀類及鹽），就可以預防及改善脫水的現象（13章 152頁）。

給腹瀉的小孩足夠的水比給任何藥都重要。事實上，只要給足夠的水，治療腹瀉並不需要藥物。

以下的情況，**正確用水比使用藥物更為重要**。

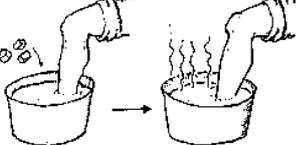
三、正確用水往往比藥物更有效

預防

預防	用水法	圖解
1. 腹瀉、寄生蟲及腸道感染。	飲用煮沸過或過濾的水，洗手等（12章 135 頁）。	
2. 皮膚感染。	常常洗澡（12章 133 頁）	
3. 傷口發炎、破傷風。	用肥皂及清水清洗傷口（10章 84、89 頁）	

治療

治療	用水法	圖解
1. 腹瀉脫水	大量飲水（13章 152 頁）	
2. 患有發燒的病	大量飲水（10章 75 頁）	
3. 發高燒	除去衣物將身體泡在清涼的水裡（10章 76 頁）	
4. 泌尿道輕度感染（多見於婦女）	大量飲水（18章 235 頁）	
5. 咳嗽、氣喘、氣管炎、肺炎、百日咳。	儘量飲水，並用熱蒸氣吸入（使黏液易咳出）（13章 168 頁）	

預防	用水法	圖解
6. 瘡、膿痂疹、癬、脂漏性皮膚炎、青春痘	用肥皂及清水搓乾淨 (15 章 201、202、205、211、215 頁)。	
7. 感染的傷口、膿瘍、爛瘡	熱敷或泡在熱水裡 (10 章 88 頁、15 章 202 頁)。	
8. 肌肉和關節僵硬、酸痛	熱敷 (10 章 102 頁、13 章 173、174 頁)。	
9. 拉傷與扭傷	第一天將關節浸在冷水中，之後用熱水浸泡 (10 章 102 頁)。	
10. 皮膚癢及燒灼感或發炎	冷敷 (15 章 193、194 頁)。	
11. 輕度燒傷	立即浸泡在冷水中 (10 章 96 頁)。	
12. 喉嚨或扁桃腺炎	用溫鹽水漱口 (21 章 309 頁)。	
13. 眼裡有酸、鹼或其他刺激物	立刻以冷水沖洗眼睛，並持續 30 分鐘 (16 章 219 頁)。	
14. 鼻塞	吸鹽水 (13 章 164 頁)。	
15. 便秘、硬便	大量飲水 (灌腸也比吃瀉藥安全，但勿過份使用，1 章 15 頁、11 章 126 頁)。	
16. 唇疱疹	有徵候即在水泡上冰敷一個小時 (17 章 232 頁)。	

上述所舉例子 (肺炎除外)，只要正確的用水，通常不需用藥，本書還有許多不藥而癒的建議，只有在絕對需要的時候才用藥。