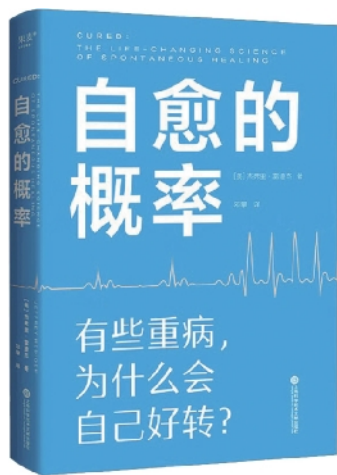


自愈力:超越药物的治愈之道

●李春雨



《自愈的概率》,[美]杰弗里·雷迪杰著,邓攀译,上海科学技术文献出版社2023年9月出版,定价:59.8元

“即使在被宣判‘无望’的情况下,许多患者的病情依然迎来了转机。这不仅是对医学奇迹的探究,更是对生命力量的致敬。”

“肿瘤奇迹般消失、瘫痪者重新站立、绝症患者超越医生预期存活……”这些医学奇迹并非天方夜谭,而是《自愈的概率》中记录的真实医疗事例。即使在被宣判“无望”的情况下,许多患者的病情依然迎来了转机。这不仅是对医学奇迹的探究,更是对生命力量的致敬。

“自发缓解”现象

Wiley网曾报道过一例罕见病痊愈的病例:一位80岁男性,吸烟史长达50年,每天20支。因咯血和声音嘶哑入院,患者被诊断为小细胞肺癌(SCLC),这种恶性癌症的5年生存率仅为7%。令人惊讶的是,患者未接受任何化疗或放疗,在52个月后,肺癌肿瘤完全消退,并通过CT检查得到确认。然而,患者最终被诊断出晚期胃癌,并在未接受任何治疗的情况下去世。这种在没有医学干预的情况下,症状自发消失的现象,被医学界称为“自

发缓解”。

为了探究此类“自发缓解”现象的成因,执教于哈佛大学医学院,同时兼任内科医生与精神科医生的杰弗里·雷迪杰博士花费了16年,记录了大量通过自我调节和内在治愈力量战胜疾病的真实案例。通过严格筛选和明确的医疗记录,雷迪杰最终选择了最具代表性的自愈案例,并提出了一个令人振奋的结论:每个人都具备改变自己健康状况的潜力。

自愈的机制

关于这一观点,雷迪杰在其著作《自愈的概率》中,深入探讨了自愈的可能性,并提出了“健康的四大支柱”理论:调节免疫系统、平衡营养结构、改善压力应对和修复自我认同。该理论为新的医疗模式提供了实践框架。他强调,自愈并非要完全取代传统医学,而是作为重要补充,呼吁医疗系统在诊疗过程中更加关注患者的心理状态和生活方式,尤其是在慢性病和疑难杂症的治疗中。

雷迪杰在书中强调,尽管传统医学在治疗疾病方面发挥了巨大的作用,但它并不能解决每一个问题。越来越多的患者即使在现代医学的帮助下,仍然面临“治愈无望”的局面。作为一名临床医生,雷迪杰经过多年的观察和研究,发现许多患者在传统医学无法治愈的情况下,通过心理调节、情绪平衡、精神专注等方式,获得了意想不到的康复效果。《自愈的概率》中提到一位长期罹患风湿性关节炎的患者,在尝试深度冥想和情绪管理后,不仅疼痛显著缓解,甚至关节损伤也得以显著缓解。雷迪杰分析,这种转变可能与冥想过程中皮质醇(应激激素)水平的降低,以及迷走神经活动的增强有关。在另一案例中,一位乳腺癌患者在接受传统治疗的同时,通过正念练习学会接纳自己的情绪,并逐渐从过去的创伤中解脱出来。检验结果显示,她的免疫指标显著改善,肿瘤也逐渐缩小。此类案例为心理因素在疾病恢复中的关键作用提供了佐证。

雷迪杰通过大量科研数据和临床

证据,分析了患者情绪与身体的互动关系,以及心理状态与免疫系统、激素水平、神经系统等生理因素的关系,得出了“心理治愈”对生理健康有极大帮助的结论。这一观点对比传统医学单纯依赖药物和手术的治疗方法,提供了全新的视角。

在《自愈的概率》第八章中,还提到了一例关于信念与心理因素对健康影响的极端例证。患者莱特最初被诊断为晚期癌症,并接受了一种名为克力生物素的药物治疗。药物注射后,他的健康状况迅速改善,肿瘤显著缩小。医生震惊地形容肿瘤“像热炉子上的雪球一样融化”。然而,当莱特得知克力生物素实际上是一场骗局,且药物并不具有治疗效果时,他的身体状况迅速恶化,肿瘤再次增大。

为了挽救莱特的生命,医生决定采取不同的治疗方案,告诉他新药已经改进,并声称它将更加有效。实际上,注射的并非真正的药物,而是生理盐水。在这种“假药”的治疗下,莱特的健康出现了暂时的改善,肿瘤再次缩小。然而,当莱特看到新一轮关于克力生物素骗局的报道后,他最终在几天内去世。

莱特的故事反映了患者信念与期望在疾病恢复中的强大作用,说明心理因素对健康可能具有深远的影响。莱特的病例也揭示了“安慰剂效应”及其背后信念的力量,证明治愈并不完全依赖于药物本身。

《自愈的概率》不仅是一本关于自愈的指南,还通过营养学、心理学与传统医学原理,提出了整合性健康观。

健康与自愈的可能性

雷迪杰提出,为了改善健康,建议摄入高营养密度的食物,如水果、蔬菜、鱼类、全谷物、坚果、豆类等。同时,应尽量避免糖和精制碳水化合物的过量摄入,因为它们会引发慢性炎症和血管损伤。关于糖的致病原理,雷迪杰是这样解释的:糖进入血液后,呈现透明的晶体形态,边缘锋利,微小颗粒在血液中跳跃、碰撞,损伤血管内皮组织。内皮损伤是动脉粥样硬化和心血

管疾病的早期征兆,尽管免疫系统会修复这些微小损伤,长期的损伤和修复过程循环,会导致动脉硬化,降低柔韧性,增加斑块积聚的风险,进而影响血液和营养物质的流动。如果饮食中过多摄入糖分或精制碳水,血糖水平可能保持稳定,但血管损伤仍在积累。葡萄糖对血管的伤害就像滴水穿石,几十年下来,血管会持续受损。

研究表明,癌细胞会在血液中的精糖供给下迅速生长,而加工食品中的化学添加剂,尤其是乳化剂,也会对健康构成威胁。乳化剂广泛存在于沙拉酱、冰淇淋和调味品等加工食品中。美国佐治亚州立大学的研究发现,乳化剂通过破坏肠道微生物群,可能引发慢性炎症、体重增加、免疫系统疾病,甚至增加癌症的风险。

除了饮食因素,研究还表明,慢性压力也会削弱免疫系统,增加疾病风险。过度的焦虑和应激激素的释放,会导致免疫系统混乱,最终可能引发自身免疫性疾病。

《自愈的概率》简洁地阐述了复杂的医学理论和生物学原理,促使读者重新思考健康的真正含义。通过各类真实的科学研究和医学故事,书中通过细腻而深刻的表述带领读者了解人体如何与疾病作斗争、患者在自愈过程中的情感波动和心理挣扎,同时解释如何通过改善心态和生活方式来增强自愈能力。书中将科学与人文的内容相结合,既适合医学专业人士阅读,也能引发普通读者的思考。

传统医学研究通常聚焦于病理学、治疗方法和药物研发,而身体自愈的力量突破了这些传统治疗的局限,为应对“无法治愈”的疾病提供了新的可能性。《自愈的概率》挑战了传统医学的观点,除了展示现代医学的研究成果,书中更强调心理学和生理学在自我疗愈中的重要作用。雷迪杰不仅通过大量医学案例反映了自愈的可能性,还通过丰富的理论支持,帮助读者理解这一过程背后的科学原理。本书为读者提供了全新的视角:健康不仅依赖外部治疗,更与人们的内在状态、情感体验和生活方式密切相关。